

심리학 석사학위논문

애도 회피가 심리적 성장에 이르는  
과정 검증: 의도적 반추, 침투적  
반추, 자기노출의 역할

전남대학교 대학원

심 리 학 과

조 선 화

2015년 2월

심리학 석사학위논문

애도 회피가 심리적 성장에  
이르는 과정 검증: 의도적 반추,  
침투적 반추, 자기노출의 역할

전남대학교 대학원

심 리 학 과

조 선 화

2015년 2월

# 애도 회피가 심리적 성장에 이르는 과정 검증: 의도적 반추, 침투적 반추, 자기노출의 역할

이 논문을 심리학 석사학위 논문으로 제출함

전남대학교 대학원

심 리 학 과

조 선 화

지도교수 강 영 신

조선화의 심리학 석사 학위논문을 인준함

심사위원장 한 규 석 (인)

심 사 위 원 박 형 인 (인)

심 사 위 원 강 영 신 (인)

2015년 2월

# 목차

국문초록 .....	v
I. 서론 .....	1
1. 연구의 목적 및 필요성 .....	1
2. 이론적 배경 .....	4
가. 애도와 애도 회피 .....	4
1) 상실과 애도 .....	4
2) 애도 회피 .....	6
나. 심리적 성장 .....	7
다. 애도 회피와 심리적 성장 .....	8
라. 성장에 영향을 미치는 변인들 .....	9
1) 반추 .....	9
(1) 반추 .....	9
(2) 침투적 반추와 의도적 반추 .....	11
2) 자기노출 .....	13
마. 애도 회피와 성장 간 매개 변인들 .....	15
1) 애도 회피와 침투적 반추의 관계 .....	15
2) 반추와 자기노출의 매개 효과 .....	15
(1) 침투적 반추와 의도적 반추의 관계 .....	15
(2) 침투적 반추와 자기노출의 관계 .....	16
(3) 자기노출과 의도적 반추의 관계 .....	16
3. 연구 모형 및 연구 가설 .....	17
(1) 연구 모형 .....	17
(2) 연구 가설 .....	18
II. 연구방법 .....	20

1. 연구대상 .....	20
2. 측정도구 .....	22
가. 기본 정보 .....	22
나. 상실 경험 체크리스트 .....	22
다. 애도 회피 .....	22
라. 심리적 성장 .....	23
마. 자기노출 .....	24
바. 반추 .....	24
3. 연구 절차 및 분석 방법 .....	25
Ⅲ. 연구결과 .....	27
1. 주요 변인들의 기술 통계치 .....	27
1) 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 관계 .....	27
2) 연구 대상의 상실 경험 유형과 성장 .....	28
3) 기술통계치 .....	30
2. 연구 모형검증 .....	31
1) 구조모형의 검증 .....	31
2) 매개효과의 검증 .....	33
IV. 논의 .....	35
참고문헌 .....	43
영문초록	
부록	

## 표 목차

표 1. 분석 대상의 인구학적 정보 .....	21
표 2. 분석에 포함된 문항 구성 .....	23
표 3. 반추 척도의 문항 구성 .....	25
표 4. 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 상관 .....	27
표 5. 최종 선정 대상의 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 상관 .....	28
표 6. 상실 사건의 특성변인들과 주요 변인과의 상관 .....	29
표 7. 상실 사건의 응답빈도 .....	29
표 8. 상실 경험 유형별 성장 점수와 집단 간 분석 결과 .....	30
표 9. 변인들 간의 상관관계 .....	30
표 10. 변인들 간의 상관관계 .....	31
표 11. 구조모형의 적합도 .....	32
표 12. 구조모형의 간접효과의 경로계수 .....	32
표 13. 연구 모형의 효과에 대한 부트스트랩(bootstrap) 결과 .....	33

## 그림 목차

그림 1. Tedeschi와 Calhoun(2006)의 외상후 성장모형.....	12
그림 2. 연구 모형.....	18
그림 3. 대안 모형.....	18
그림 4. 애도 회피, 침투적 반추, 자기노출, 의도적 반추, 성장의 경로모형과 표준화 회귀계수 .....	32

# 애도 회피가 심리적 성장에 이르는 과정 검증: 의도적 반추, 침투적 반추, 자기노출의 역할

## 조 선 화

전남대학교대학원 심리학과

(지도교수 : 강영신)

(국문초록)

본 연구는 죽음, 이혼, 이별, 건강을 잃음, 정체성을 잃음 등과 같은 상실 경험 이후의 애도 회피와 심리적 성장 간의 관계에서 반추와 자기노출의 영향을 알아보고자 하였다. 이를 위해 만 19세 이상 성인 총 300명을 대상으로 상실 경험 체크리스트, 애도 회피 척도, 자기노출 척도, 반추 척도, 심리적 성장 척도로 이루어진 설문을 실시하였다. 반추를 원하지 않음에도 불구하고 생각이 떠오르는 침투적 반추와 사건으로 인한 변화를 구체화하기 위한 의도적 반추로 구분하여 살펴보았다. 연구 대상으로 상실 경험의 영향 정도와 경과 기간을 바탕으로 199명을 최종 선정하여, 이를 대상으로 경로 모형을 검증하였다. 연구 모형은 애도 회피가 침투적 반추에 직접 효과가 있고, 침투적 반추가 심리적 성장과의 관계에서 직접적인 경로가 설정되어 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는 모형이다. 이는 첫째, 자기노출을 매개하는 경로, 둘째, 자기노출이 의도적 반추에 직접 효과가 있어, 이를 차례로 매개하는 경로, 셋째, 의도적 반추를 매개하는 경로 모형이다. 대안 모형은 연구 모형에서 침투적 반추와 심리적 성장간의 직접적인 경로가 제거되어 자기노출과 의도적 반추가 완전 매개하는 모형이다. 연구 모형과 대안 모형을 비교한 결과, 연구 모형이 유의미하게 좋은 적합도를 보여 연구 가설이 지지되었다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 추후 연구를 위한



논의점과 제한점을 제시하였다.

주요어: 애도 회피, 성장, 상실, 의도적 반추, 침투적 반추, 반추, 자기노출

# I. 서론

## 1. 연구의 목적 및 필요성

본 연구는 상실(loss) 경험 이후의 애도(grief) 과정이 심리적인 성장으로 이어지는 과정에 영향을 미치는 변인들 간의 관계를 살펴보고자 하였다. 선행연구들(e.g. Bonanno, Papa, Lalande, Zhang, & Noll, 2005; Hogan & Schmidt, 2002; Stroebe, Boelen, Van Den Hout, Stroeve, & Salemink, 2007; Tedeschi & Calhoun, 1996)은 일관되게 성공적인 애도가 성공적인 심리적 성장을 가져 온다고 주장하면서, 상실을 경험한 이후 그 경험에 대해 반복적으로 생각하는 것과 경험을 표현하는 것이 유의미한 긍정적 영향을 끼친다고 보고하고 있다. 따라서 본 연구에서는 애도를 회피하는 것이 심리적 성장에 부적인 영향을 끼치게 될 것이라는 가설을 세우고, 선행연구에서 밝혀진 주요 변인들, 즉 반복적인 생각과 관련된 두 가지 변인인 침투적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination), 그리고 상실 경험을 표현하는 것과 관련된 자기노출(self-disclosure) 변인간의 관계를 규명하고자 하였다.

인생에 있어 상실과 같은 위기는 어느 누구나 경험하게 되는 중요한 외상(trauma) 경험이다(송현, 이영순, 2011; 임선영, 권석만, 2012). 상실이란 어떤 대상과의 관계가 끊어지거나 헤어지게 됨으로써 더 이상 다가갈 수 없게 되거나, 원하는 것을 달성할 가능성이 없게 되는 상황으로 정의된다(Carlson, 1978). 인간이 경험하는 상실의 대상의 범위는 죽음으로 인한 상실, 관계의 상실, 신체적 상실, 가치 있게 생각하는 사람이나 소유물의 상실, 꿈이나 계획을 포기하는 경험과 같이 추상적인 것까지 포함할 수 있다(최선재, 안현의, 2013; Sofka, 1996). 지금까지 상실 경험에 대한 연구는 죽음 관련 상실인 사별이 주를 이루며(최선재, 안현의, 2013), 이외에도 상실 경험으로 부모의 이혼, 자신의 이혼, 연인과의 이별, 타인의 배신, 경제적 손실, 실직, 낙태, 대인관계 파탄 등이 보고되었다(송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009; Slotter, Gardner, & Finkel, 2010). 또한 상실 경험 중 죽음 관련 상실이 충격이 심할 것이라고 생각되어지나, 관계 상실이나 기타 심리적 물리적 상실을 경험했을 경우에도 심리적 적응에

어려움을 보이는 것으로 나타났다(임선영, 권석만, 2012; 최선재, 안현의, 2013). 이와 같은 상실 경험은 부정적인 심리적 결과를 유발하는 스트레스 사건이라는 점에서 외상의 범주에 포함되어 연구되어 왔다.

사람들이 상실을 경험하였을 때 겪는 가장 일반적인 감정은 슬픔이다 (Worden, 2002/2009). 하지만 슬픔 이외에도 분노, 죄책감과 같은 정서를 경험 하며, 자신 및 타인, 세계에 대한 생각의 변화, 생리적인 변화, 그리고 개인적 행동 및 대인관계의 변화 등 모든 영역에서의 변화를 경험한다(Brown & Goodman, 2005; Frears & Schneider, 1981; Heath, Leavy, Hansen, Ryan, Lawrence, & Sonntag, 2008; Worden, 2002/2009). 이런 변화를 애도라고 한다(Archer, 2001; Frears & Schneider, 1981; Lamb, 1988; Reid & Dixon, 2000; Worden, 2002/2009). 애도는 상실 이후의 정상적인 반응으로(Frears & Schneider, 1981; Reid & Dixon, 2000) 흔히 겪을 수 있는 경험이다(장현아, 2009; 최선재, 안현의, 2013; Howarth, 2011; Reid & Dixon, 2000). 상실로 인한 애도로부터 회복하기 위해서는 애도 작업(grief work)이 필수적이다 (Bonanno & Keltner, 1997; Stroebe & Schut, 1999). 애도 작업이란 상실 경험으로 인해 발생하는 정서와 사고에 직면하는 인지-정서 과정으로(Stroebe et al., 2007), 건강한 애도 작업은 상실에 대한 의미를 찾음으로써 긍정적인 삶의 변화와 관련되어진다(윤명숙, 김남희, 최혜정, 2013; Hogan & Schmidt, 2002; Stroebe et al., 2007).

상실에 대한 연구는 주로 복잡 비애(complicated grief: CG), 우울과 같은 부정적인 반응에 초점이 맞춰져 왔으며, 애도 또한 대개 부정적인 경험으로 간주되어 왔다. 하지만 최근 외상 경험 이후 긍정적인 변화에 관심이 증가하고 있다(임선영, 권석만, 2013; Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996). 애도 과정에서도 성숙의 기회와 삶의 차원에서 새로운 의미를 찾는다는 긍정적인 특징을 포함하고 있다는 점에서 상실 경험을 통한 성장에 대한 가능성이 제시되었다(Laakso & Paunonen-Ilmonen, 2002). 실제로 상실 경험의 심리적 영향이 오히려 상실 경험에 대한 의미를 새롭게 재구성하게 함으로써 긍정적인 적응의 형태인 성장으로 나타난다(최선재, 안현의, 2013).

상실을 경험하였을 때, 상실로 인한 반응에 직면하는 것과 감정을 억압하지 않

고 표현하는 것이 중요하다(Shepherd, 2003). 하지만 애도가 보편적이고, 자연스러운 반응임에도 불구하고, 대부분의 사람들은 애도가 주로 부정적인 사고, 감정, 행동의 변화이기 때문에 자연스럽게 받아들이기보다는 통제하거나 회피하려는 방식으로 대처한다(Hogan & Schmidt, 2002). 특히 집단주의 문화권은 스트레스를 도전으로 생각하기보다 공포로 받아들이기 때문에 회피하는 경향이 강하기 때문에(Bjorck, Cuthbertson, Thurman, & Lee, 2001; Chun, Moos, & Cronkite, 2006), 상실과 같은 스트레스 사건에 대해서 주로 회피 대처를 사용할 것으로 예상해볼 수 있다. 그러나 스트레스 사건에 대한 회피와 관련한 국외 연구에서 회피는 부적응적인 대처로 간주되며, 이후의 고통, 외상후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder: PTSD), 복합 비애 등과 관련되는 것으로 보았다(Boelen, Van Den Hout, & Van Den Bout, 2006; Bonanno et al., 2005; Park, Aldwin, Fenster, & Snyder, 2008).

사건과 관련되어 있는 중요한 사고와 감정을 회피하면서 억제하게 되면 그 사건을 충분히 처리하지 못하게 하고, 억제된 중요한 측면들이 반복적인 사고와 같은 인지적 증상으로 드러나게 된다(Pennebaker, 1989). 이와 관련하여 한덕웅과 박준호(2003)는 사건에 대한 회피가 반복적인 생각을 유발하고, 결국에는 삶의 만족도와 정서적 행복을 저하시킨다고 제안하였다. Tedeschi와 Calhoun(2004)에 의하면 외상으로 인한 자동적이고, 반복적인 사고는 침투적인 반추라고 정의되며, 이러한 반추를 통해 고통스러운 감정에 휩싸이게 된다. 침투적 반추를 경험하는 개인은 고통스러운 감정을 느낄 때 고통을 감소시킬만한 행동 전략으로 글쓰기와 타인에게 이야기하는 것과 같은 자기노출 행동을 시도한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 경험에 대한 노출은 외상을 경험한 사람으로 하여금 사건에 대해 활발하게 직면하게 할 뿐만 아니라 면역 기능에 긍정적인 영향을 끼치고, 고통과 부정적인 감정을 줄임으로써 정신 건강을 향상시킨다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). 선행연구를 살펴보면 외상적인 사건을 회피하면 침투적인 반추를 경험하게 되고, 이로 인한 고통을 감소시키기 위한 행동적 전략으로 자기노출을 시도함을 알 수 있다.

자기노출만으로도 정신과 신체 건강에 긍정적인 영향을 미치지만(김교현, 1995; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker & Seagal, 1999), 표현뿐만

아니라 인지적인 단계를 함께 거치는 것이 더 높은 심리적 성장과 관련되어진다(Ullrich & Lutgendorf, 2002). 심리적 성장과 관련되는 인지적인 과정으로 의도적 반추가 주목받고 있다(Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2004). 상실 이후의 침투적인 반추는 자동적으로 따라오는 사고 과정으로 고통을 유발하는 것인 반면, 의도적 반추는 인지 과정에서의 의미를 찾으려는 의도적인 노력으로써 성장과 관련되어진다(Stockton, Hunt, & Joseph, 2011). 최근 국내의 연구에서도 의도적 반추는 외상후 성장을 매개하는 변인으로, 성장에 영향을 끼치는 인지 과정으로 밝혀져 왔다(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; 전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014). 상실에 대한 회피와 침투적 반추가 심리적 고통, 우울등과 같은 부정적 결과와 유의미한 관련이 있다는 선행연구들은 많으나, 상실로 인한 긍정적 결과와의 관련성을 살펴본 연구는 거의 없다. 특히, 외상후 성장의 이론적 모형들은 성장모형에 대한 경험적 검증 결과를 충분히 보여주지 못하고 있으며, 외상후 성장에 관한 대표적인 모형인 Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)의 모형조차도 구체적인 과정에 대한 경험적 증거가 부족하다(유희정, 2014). 따라서 본 연구에서는 애도 회피와 심리적 성장간의 관계를 매개하는 반추와 자기노출의 역할을 살펴보고자 한다.

## 2. 이론적 배경

### 가. 애도와 애도 회피

#### 1) 상실과 애도

Sofka(1996)가 개발한 상실 경험 체크리스트에 의하면 상실의 종류는 크게 4개의 범주로 죽음 관련 상실, 관계의 상실, 그 외 물리/심리적 상실을 포함한 기타 상실, 역사적 사건에 의한 상실로 나눌 수 있다. 죽음 관련 상실은 가까운 이를 죽음으로 잃는 것이며, 관계의 상실은 이혼, 이별, 친구관계의 변화와 같이 다른 사람과 정서적, 신체적으로 관계할 수 있는 기회를 마감하는 것이다. 기타 상실에서 물질적인 상실이란 중요한 애착을 갖고 있는 물리적 대상이나 친숙한 환경을 상실하는 것이고, 심리적 상실은 미래의 특별한 계획이나 꿈을 포기하는 것과 같이 추상적인 자기 자신의 중요한 정서적 이미지를 잃는 경험을 말한다. 역

사적 사건에 의한 상실은 전쟁이나 대학살과 같은 사건으로 인한 상실 경험을 말한다.

상실은 사람들이 살아가면서 흔히 경험하는 일이며, 그로 인한 반응은 다양하다(Howarth, 2011). 이러한 상실 이후의 반응을 폭넓게 포괄할 수 있는 개념이 애도이다(Ott, Sanders, & Kelber, 2007; Reid & Dixon, 2000). 애도는 흔히 사랑하는 이의 죽음과 관련되어지지만, 가족의 안정과 보호가 깨졌을 때, 이혼, 경제적 파산, 잦은 이사, 친구 관계의 상실과도 관련되어질 수 있다(Heath et al., 2008). 따라서 애도는 사별 이외에도 대인관계 단절뿐만 아니라 중요하게 여겨지는 삶의 측면의 하나를 어쩔 수 없이 포기하게 되었을 때도 일어날 수 있다(Archer, 2001).

애도 반응은 일반적으로 주로 감정, 인지, 행동 영역에서 나타난다(Archer, 2001; Faschingbauer, Devaul, & Zisook, 1977; Reid & Dixon, 2000). 먼저 감정 영역에서는 상실로 인한 감정의 변화가 나타나며, 슬픔, 우울, 희망이 없음, 충격, 죄책감, 분노, 당혹감, 걱정 등의 부정적 감정으로 나타난다. 인지 영역에서는 생각의 변화로 회피, 부인, 혼동, 가지고 있던 신념에 대한 의문, 상실에 대한 환상과 생각에 사로잡힘 등으로 나타난다. 행동 영역에서는 울음, 악몽, 과식 등과 같은 행동 변화를 의미하기도 하나 연구자에 따라 행동 변화에 사회적 반응을 포함하기도 한다(Worden, 2002/2009). 사회적인 반응은 대인관계에서의 철회, 고립, 반항과 같은 변화를 의미한다(Heat et al., 2008). 이외에도 세부적으로 숨이 가쁘고, 에너지 부족 등과 같은 생리적인 변화로 나타난다(Brown & Goodman, 2005; Frears & Schneider, 1981; Lamb, 1988).

상실 경험 이후에 겪는 애도 과정은 매우 자연스럽게 보편적인 경험으로(장현아, 2009; 최선재, 안현의, 2013; Howarth, 2011; Reid & Dixon, 2000), 시간이 지남에 따라 일련의 단계를 통해 진행된다(Frears & Schneider, 1981). 이러한 단계가 적응적이냐 부적응적이냐에 대한 기준으로 증상의 지속 기간이 6개월인 점을 드는데(장현아, 2009; Maercker & Znoj, 2010), 이는 사건 이후에 애도를 경험하는 것이 병리적이지 않다는 것을 시사한다. 많은 연구자들이 개인이 상실을 경험한 후의 애도 과정에서 상실과 관련한 사실과 감정에 대해 자각하고, 직면하는 것의 중요함에 대해 동의하고 있다(Archer, 2001; Hogan &

Schmidt, 2002; Frears & Schneider, 1981; Reid & Dixon, 2000).

## 2) 애도 회피

애도가 외상 사건에 대한 자연스러운 과정이나 어떤 사람들은 상실했다는 현실과 그로 인한 반응을 직면하지 않으려 하는 회피적 대처를 사용하기도 한다(Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2006; Ullman, Townsend, Filipas, & Starzynski, 2007). 이러한 회피는 외상 이후의 회피와 차이가 있다. 외상 환자들의 회피 대처는 외상 사건을 떠올리게 하는 것들을 회피하는 것인데, 이와 달리, 애도 과정에서의 회피는 상실했다는 사실을 부인하고, 이러한 부재를 일깨우는 자극들을 회피하지만 오히려 상실한 대상을 기억나게 하는 자극들을 추구한다(장현아, 2009; Maercker & Znoj, 2010).

Bonanno 등(2005)은 상실 사건에 대해 생각하는 것을 피함, 상실에 대한 사실과 감정을 표현하는 것을 피함, 상실 경험과 관련된 행동을 피하는 것과 같은 애도 회피가 애도 단계와 관련되어지는 것으로 보고, 애도 작업에서 중요함을 밝혔다. Hogan과 Schmidt(2002)는 애도 회피는 상실 사건이 떠오르는 것으로부터 적극적으로 떨어져 있으려고 하고, 그 사건에 대해 생각하는 것을 피하려 하는 의식적인 노력이라고 하였으며, Boelen, van den Bout 등(2006)은 상실로 인한 부정적인 정서를 다른 형태로 바꾸려는 것, 상실했다는 현실과 이와 관련된 감정을 떨어뜨려 분리하려는 행동, 그리고 인지적인 부분을 피하려는 고의적인 노력이라고 정의하였다.

이와 같은 상실 이후의 회피 대처는 상황 회피(situational avoidance), 사고 억제(thought suppression), 경험 회피(experiential avoidance), 정서 회피(emotional avoidance), 의도적 애도 회피(deliberate grief avoidance) 등으로 연구되어 왔다(Boelen & van den Hout, 2008; Bonanno, Keltner, Holen, & Horowitz, 1995; Bonanno et al., 2005; Hayes, Beevers, Feldman, Laurenceau, & Perlman, 2005; Kashdan & Kane, 2011; Kahn & Garrison, 2009). 또한 주의를 다른 곳으로 돌리기(distraction), 스트레스원으로부터 철수(disengagement with stressor), 부인(denial), 사회적인 철회(withdrawal)의 형태도 모두 회피의 형태로 여겨졌다(Ullman et al., 2007).

## 나. 심리적 성장

그동안 상실 경험은 고통의 주범으로 간주되어 복합 비애, 외상후 스트레스 장애나 주요 우울장애와 같은 부적응적 기능 및 그에 대한 치료적 개입에 관한 연구가 주로 실시되어 왔다. 하지만 최근 들어 단순한 회복을 넘어서 오히려 이전보다 더욱 만족스럽고 성숙한 삶을 사는 경우가 보고되면서 성장의 측면에 관심을 기울이기 시작하였으며(임선영, 권석만, 2013), 상실 경험을 통한 성장에 관한 연구가 관심을 받고 있다(윤명숙 등, 2013; 임선영, 권석만; 2012; Ott et al., 2007; Engelkemeyer & Marwit, 2008). 여기서 성장이란 사건 이전의 기능 수준으로의 회복이 아니라 사건 이전의 적응 수준을 넘어서는 것을 말한다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004).

성장에 관한 대표적인 연구들을 수행해 온 Tedeschi와 Calhoun은 외상 사건 이후의 긍정적인 변화에 대해 외상후 성장(posttraumatic growth: PTG)이라 명명하고, 이를 자기 지각의 변화(perceived changes in self), 대인관계의 변화(a changed sense of relationships), 인생관에 대한 변화(a changed philosophy of life)로 3가지 차원으로 분류하였다. Hogan, Greenfield와 Schmidt(2001)도 사별자의 애도 과정에서의 성장을 정의하였다. 이들은 성장을 이전보다 타인에게 연민, 관용, 용서, 희망을 갖는 것으로 보고, 애도후 개인적 성장 이론(The Grief to Personal Growth Theory)을 제시하였다(Hogan & Schmidt, 2002). 이와 같은 상실을 통한 성장은 주로 행복 및 우울과 같은 정신건강과 밀접한 관련이 있으며, 특히 의미 있는 삶과 높은 관련성이 있는 것으로 밝혀져 왔다(임선영, 권석만, 2012). 성장에 관한 선행연구들을 정리하면, 성장이란 삶의 변화와 고통에 굴복하지 않고, 그 속에서 긍정적인 의미를 발견하고, 가치관과 신념을 새롭게 정립하는 것으로 심리적인 성장을 의미한다.

최근 심리적 성장의 여러 측면을 측정하기 위해 외상후 성장 척도가 타당화되었으며(송승훈 등, 2009), 타당화된 척도를 통해 국내에서 외상후 성장에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다(김지애, 이동귀, 2012; 김진수, 서수균, 2011; 유희정, 2014; 이수림, 2013; 임선영, 권석만, 2012). 하지만 송승훈 등(2009)의 연구에서 타당화된 외상후 성장 척도의 하위요인이 원 문항의 하위요인과 다르



게 나타났으며, 영적 변화 요인이 임상집단과 대학생 집단간 차이가 유의미하지 않는 것으로 나타났다. 또한 국내의 연구(임선영, 권석만, 2012)에서도 종교적 배경의 차이가 영적 변화를 외상후 성장의 한 측면으로 인식하는데 영향을 끼칠 가능성에 대해서 제시하였다. Taku 등(2008)도 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)가 서구 문화에서 개발되었기 때문에 각 문화의 배경에 따라 성장의 세부적인 내용에서 차이가 있을 수 있다고 제안하였다. 이처럼 외상후 성장의 구성 요소에 관한 연구들은 심리적 성장이 무엇인가를 측정하는 것에 문화적, 종교적 배경이 영향을 끼칠 가능성을 시사하고 있다.

성장에 대한 용어는 외상후 성장(posttraumatic growth; 송승훈 등, 2009; Tedeschi & Calhoun, 1996), 스트레스 관련 성장(stress related growth; Park, Cohen, & Murch, 1996), 역경후 성장(adversarial growth; 임선영, 권석만, 2013; Joseph & Linley, 2006; Linley & Joseph, 2004) 등으로 정의되어 연구되었다. 대부분의 국내 연구는 외상후 성장으로 성장을 정의하고 있다(유희정, 2014; 이수정, 2013; 송승훈 등, 2009; 신선영, 정남운, 2013). 그러나 외상후 성장 이론에서 Calhoun과 Tedeschi는 외상의 의미를 삶의 기반이 흔들리는 사건과 이에 대한 개인의 지각과 부정적인 심리적 반응과 경험들로 정의하고 있어, 상실 경험 이외에도 성폭행, 교통사고, 암 등과 같은 사건도 포함될 수 있다. 이를 고려할 때, 외상후 성장 용어는 상실 경험으로 인한 성장만을 다루고자 하는 본 연구와 적합하지 않다. 따라서 외상후 성장 용어 대신, 선행연구에서 살펴 보았던 성장에 대한 의미를 반영할 수 있는 전반적인 개인의 심리적 성장(personal growth)으로 명명하였다.

#### **다. 애도 회피와 심리적 성장**

상실을 경험한 개인은 회피 대처를 통해 부정적인 경험을 줄이려 하지만(Kashdan & Kane, 2011), 오히려 상실에 대한 사실과 사고를 직면하지 않고 회피함으로써 비정상적인 애도와 관련되어진다(Lamb, 1988). 애도 과정에서의 회피는 현실에 대한 직면과 극복을 차단함으로써, 건강한 적응을 저해하기 때문이다(Bonanno et al., 2005; Zoellner & Maercker, 2006).

회피를 통해 상실과 관련된 생각이나 감정을 무시하거나 억누르려는 시도는 오히려 이를 반복적으로 경험하게 함으로써 스트레스와 관련된 경험을 활성화시키고, 우울과 같은 역기능적인 결과를 초래하게 된다(Boelen & van den Hout, 2008; Gross & Levenson, 1997; Wenzlaff & Wegner, 2000). 또한 회피 대처 전략은 반추와 복합 외상, 우울과의 관계를 매개함으로써 부정적인 영향을 끼치는 것으로 밝혀졌다(Eisma, Stroebe, Schut, Stroebe, Boelen & van den Bout, 2013). 표현 억제와 같은 정서 회피는 정서적 노출을 방해함으로써 우울과 불안에 영향을 끼치는 것으로 연구되었다(Kahn & Garrison, 2009). 뿐만 아니라 회피는 심리적 성장의 기회 또한 제한할 수 있다. 상실 사건에 대한 회피는 스트레스 사건에서의 사회적 지지를 얻는 것을 방해하는 것으로 나타났다(Hogan & Schmidt, 2002). 그리고 회피는 에너지와 시간을 할당해서 사용하는 것에 영향을 끼치며, 이는 외상후 성장과 관련하여 상실에 대해 의미를 찾고, 새로운 관점을 갖는 것을 방해하기 때문에 외상 사건 이후 경험 회피에 덜 의존하는 것이 더 높은 성장과 삶의 의미를 보고한다고 밝혔다(Kashdan & Kane, 2011). 부모 사별을 경험한 대학생을 대상으로 외상후 성장에 대한 영향을 살펴본 연구에서도 상실에 대해 회피하는 것보다 충분한 애도를 경험하는 것이 삶의 의미를 매개로 하여 외상후 성장에 영향을 미쳤다(윤명숙 등, 2013). 이는 애도 과정을 회피하기보다 적극적으로 참여하는 것이 우울과 복합 비애의 증상을 감소시키고, 성장을 촉진시키는 변인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

## 라. 성장에 영향을 미치는 변인들

### 1) 반추

#### (1) 반추

삶의 위기로 인해 뒤흔들린 기존의 신념 및 도식을 새로운 가치관과 신념으로 재건하고, 삶의 변화 속에서 긍정적인 의미를 발견하기 위해서는 인지적인 처리가 중요하다(김진수, 서수균, 2011; 임선영, 권석만, 2012; Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004). 인지적인 활동은 사건에 대한 의미와 감춰진 유익한 점을 발견하게 함으로써 성장을 촉진하기 때문이다(Taku et al., 2008). 개인은 중요한 삶의 위기 후에 대표적인 인지 과정인 반추 단계를 경험

한다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

반추는 ‘인지적 되새김질’로 우울증, 강박장애, 외상후 스트레스 장애와 같은 다양한 정서장애의 임상적 특징인 동시에 정서장애를 지속시키는 요인으로 알려져 있다(Conway, Csank, Holm, & Blake, 2000; Nolen-Hoeksema, 1991; Siegle, Moore, & Thase, 2004). Nolen-Hoeksema(1991)의 반응 양식 이론(response style theory; RST)에 따르면 반추는 자신의 부정적인 감정과 그 감정의 원인에 대해 지속적으로 주의를 기울이는 반복적인 행동과 생각으로 정의된다. 마찬가지로 Conway 등(2000)도 스트레스 사건에 대한 반추가 슬픔을 둘러싼 환경, 최근의 고통에 대한 반복적인 생각으로 정의되며, 우울과 관련된다고 보았다. 상실 경험에서의 반추는 상실로 인한 반응으로서 슬픔, 우울과 관련이 되며, 상실로 인한 증상을 심각하게 만든다(Boelen, van den Bout, & van den Hout, 2003). 이처럼 반추는 심적 고통을 유발하는 부정적 사고 활동으로 정의되어 왔으나, 최근에 반추에 대한 새로운 견해의 연구들이 발표되고 있다.

Treynor와 Gonzalez, Nolen-Hoeksema(2003)는 반추가 2요인 구조로 이루어졌다는 것을 발견하고, 이를 고민(brooding)와 반성(reflection) 반추로 구분하였다. 고민은 부정적인 감정과 경험의 원인과 결과에 대해 주의를 기울이는 것으로 현재 상황과 성취되지 못한 것을 반복적으로 비교함으로써 문제를 극복하는 것을 방해하는 인지 과정이다. 반면 반성은 적응적인 문제해결과 관련되는 것으로 반추의 좋은 측면으로 본다. 비슷하게 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 삶의 위기 이후에 따라오는 반추를 침투적 반추와 의도적 반추, 2가지로 제안하였다. 상실 경험에 관한 침투(intrusion)는 상실한 사람 혹은 대상으로부터 분리되어 있음으로 인한 고통, 통제의 상실, 원하지 않은 사고, 감정, 이미지가 떠오르는 것을 의미한다(Hogan & Schmidt, 2002). 따라서 침투적인 반추는 원하지 않는 부정적인 생각이 반복해서 떠오르는 것으로 볼 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun & Tedeschi 2006). 사건에 대한 자동적이고 침습적인 생각이 반복되는 것에 대해 우리나라 연구자들은 반추, 침투적 반추, 침습적 반추, 잠입적 반추, 몰입 등으로 다양하게 표현하고 있다(e.g., 김진수, 서수균, 2011; 유희정, 2014; 임선영, 권석만, 2012:). 국내의 성장과 관련된 연구에서도 침습적 반추와 침투적 반추가 혼용되어 사용되고 있다(박경, 2012; 정민선, 2014). 국립국

어원 표준국어대사전(2015)에 의하면, 침습은 ‘갑자기 침범하여 공격함, 나쁜 풍습, 유행, 사상, 전염병 따위가 침범하여 들어옴’이며, 침투는 ‘세균이나 병원균 따위가 몸속에 들어옴. 어떤 사상이나 현상, 정책 따위가 깊이 스며들어 퍼짐’으로 정의된다. 이를 고려할 때, 본 연구에서는 상실 사건으로 인한 자동적이고, 침입적인 사고가 고통을 줄 뿐만 아니라, 이후의 인지 과정에 영향을 준다는 것을 잘 반영하고, 이러한 특성을 쉽게 이해할 수 있는 용어으로써 적합한 우리말을 침투로 보고, 침투적 반추로 명명하였다.

반면에 의도적인 반추는 사건을 이해하고, 의미와 도움이 되는 점을 찾는 고의적이고, 반복적인 사고이다(Calhoun, Cann, Tedeschi & McMillan, 2000). 따라서 의도적 반추는 사건으로 인한 변화를 구체화하고 의미를 재구성하는 단계와 관련되어진다(Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009). 이러한 의도적인 반추는 부정적인 사건뿐만 아니라 긍정적인 사건에서도 똑같이 보고되지만 침투적인 사고는 긍정적인 사건보다 부정적인 사건에서 더 두드러지게 나타난다(Luminet, Zech, Rimé, & Wagner, 2000).

## (2) 침투적 반추와 의도적 반추

Calhoun과 Tedeschi(2006)는 개인이 사건에 대해 이해하기 위해 노력하는 것으로써 다양한 부분에서 반추를 경험할 때, 외상후 성장과 관련되어진다고 보았다. 특히 침투적인 반추는 사건이 일어난 후 초기 단계에 주로 나타나며, 이후 단계에서 더 의도적인 반추를 유발함으로써 성장과 관련되어지는 것으로 보았다(그림 1). 하지만 침투적 반추와 의도적 반추, 두 가지 반추 양식이 성장에 어떠한 영향을 주는지에 대한 여부는 여전히 논쟁거리이다(Taku et al., 2009).

침투적 반추는 지속적, 반복적, 수동적인 것으로 상실에 직면하는 애도 작업과 비슷한 현상이지만 애도 작업과는 다르게 부정적인 적응과 관련되어진다(Stroebe et al., 2007). 스트레스 사건에서의 침투적인 사고는 주로 PTSD의 증상(회피, 침습, 과잉 각성)으로 연구되었으며, 개인 지각에 대한 변화와 삶의 태도의 성장과 외상으로 인한 스트레스 증상이 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다(Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi, & Calhoun, 2003). 또한 사건에 대해서 반복해서 생각할수록 주관적 안녕감, 인지, 정서에 부정적인 영향을 끼치며,

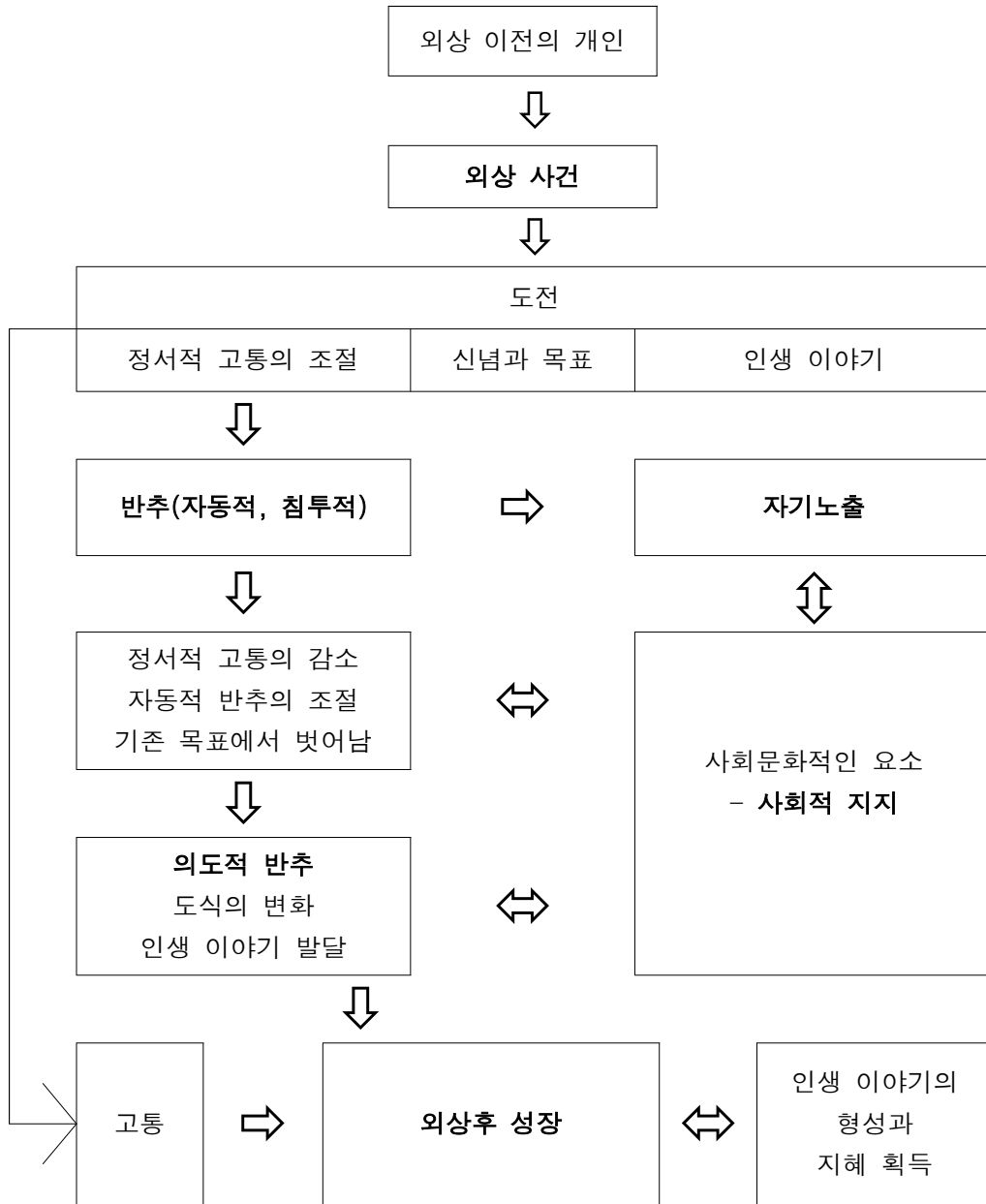


그림 1. Tedeschi와 Calhoun(2006)의 외상후 성장 모형

자신이 건강하지 않다고 지각하는 경향이 있다(한덕웅, 박준호, 2003).

의도적 반추는 보다 정교한 삶의 도식과 인생 이야기를 발전시킴으로써 성장을 촉진시킨다(Stockton et al., 2011; Tedeschi & Calhoun, 2006). 외상경험 대학생들의 반추양식과 우울과의 관계에서 사건에 대해서 숙고하는 것은 외상후 성장에 중추적인 과정으로 성장을 유의미하게 예측하고, 우울의 감소로 이어지는

것으로 밝혔다(박경, 2012). 사별 경험이 있는 대학생들을 대상으로 반추와 외상 후 성장, 심리적 고통과의 구조에 대해서 설문 조사한 연구에서 침투적 반추는 심리적 고통을 증가시키는 반면, 의도적 반추는 외상 후 성장을 촉진하였다(Taku et al., 2008).

의도적 반추는 성장을 예측하는 변인으로 주목받았다. 경찰공무원의 외상 후 성장 과정에서 자기노출과 사회적 지지가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나(전유진, 배정규, 2013), 외상을 경험한 대학생들의 성장에 대해 조사한 연구에서는 자기노출과 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 과정에서 의도적 반추가 완전 매개하는 것으로 나타났다(정민선, 2014). 삶의 의미와 사회적 지지가 의도적 반추를 매개로 외상 후 성장에 미치는 영향을 검증한 연구에서는 외상 당시의 사회적 지지와 외상 후 성장과의 관계에서 반추가 부분 매개하는 것으로 나타났다(신선영, 정남운, 2012). 외상 이후의 친밀한 관계 경험과 외상 후 성장과의 관계를 살펴본 연구에서 사회적 지지를 많이 경험하고 이러한 지지적인 관계를 회피하지 않고 적극적으로 수용하였을 때, 성장과 관련된 반추를 많이 경험하게 되고, 그 결과 외상 후 성장을 경험하는 것으로 나타났다(김진수, 서수균, 2011). 이들의 연구는 의도적 반추가 성장에 중요한 변인임을 일관적으로 보여주고 있다. 즉, 사건에 대해 새로운 의미를 반복해서 생각하게 되면 심리적 성장에 긍정적인 영향을 끼친다고 볼 수 있다.

## 2) 자기노출

자기노출은 개인이 어려움에 봉착했을 때 보이는 중요한 대처 행동 중의 하나로 자신에 관한 사적 정보를 타인에게 언어로 소통하는 행동이다(김교현, 1992). 이러한 자기노출은 '개인이 현재의 상황에 어떻게 대처하는지와 현재의 행동을 이해하는 것과 관련된 과거에 대한 정보를 드러내는 것'을 포함한다(Johnson & Noonan, 1972, p.411).

자기노출은 정신과 신체 건강에 긍정적인 영향을 끼친다(Pennebaker & Seagal, 1999). 사건에 대한 감정에 대해서 노출하는 과정은 이후의 정서나 기분에 긍정적인 영향을 끼친다(Kahn & Garrisonm, 2009; Páez, Velasco, &

González, 1999). 사건에 대한 감정과 사실을 글로 쓰게 한 직후에는 혈압이 증가하고, 부정적인 정서를 경험하였지만, 6개월 이후에는 글쓰기 직후와 비교하여 더 낮은 혈압과 부정적인 정서의 감소를 보고하였다(Pennebaker & Beall, 1986). 김교현(1995)의 연구에서도 분노 스트레스 사건에 대한 자기노출이 심장 혈관계의 반응을 낮출 수 있음을 밝혔다. 또한 우울에 취약한 대학생들을 대상으로 표현적 글쓰기를 하게 한 결과, 우울 증상이 유의미하게 낮아졌으며(Gortner, Rude, & Pennebaker, 2006), 긍정적인 기분과 정서의 유지에 영향을 끼쳤다(Páez et al., 1999).

상실에 대한 적응과 심리적 성장에서 사회적인 지지를 경험하는 것과 의미를 만드는 것 또한 중요하다(김보라, 신희천; 2010; Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996; Hogan & Schmidt, 2002). 자기노출은 관계 속에서 일어나고, 특히 친한 사람과의 상호작용 속에서 잘 드러난다는 점에서(김교현, 1995; Johnson & Noonan, 1972), 사회적 지지의 획득과 호감 효과와 관련된다(Sprecher, Treger, & Wondra, 2013). 개인의 충격적인 사건에 대해서 자기노출 하는 것은 대인관계를 지속하고, 새롭게 형성하도록 돕고, 사회적 지지를 경험하게 한다(Langens & Schüler, 2005). 더 나아가 자기의 태도, 신념 등을 타인과 비교해서 평가할 수 있다는 점에서 사회적 타당화(social validation)를 획득하고, 사회적 영향력을 행사할 수 있게 한다(김교현, 1992).

뿐만 아니라 자기노출은 성장을 촉진시키기 위하여 새롭게 도식을 통합하는 것에서도 중요하다(Taku et al., 2009). 스트레스 사건을 표현하지 않는 것은 이후 긴 시간 동안 상실로 인해 고통 받게 하기 때문에 자기노출을 통해 이를 언어로 바꾸고, 사건에 대해 정의 내리는 것이 필요하다(Pennebaker, 1985). 자기노출은 부정적인 사건을 덜 편파적이고, 더 객관적인 시각에서 인식하도록 돕는다(김교현, 1995). 또한 Pennebaker(1985)는 글쓰기를 통한 자기노출이 경험을 단순화시킬 뿐만 아니라 사건을 조직화하고 요약하며, 경험과 그로 인해 얻어지는 가치를 보존하는 순기능을 갖는다고 하였다. Tedeschi(2011)의 참전 용사의 외상후 성장에 대한 연구에서 외상사건에 대해서 이야기하는 것은 사건이 대인관계, 정체감, 신념 등에 어떻게 영향을 주었는지 생각하게 하고, 이러한 문제를 해결하기 위해 시도하는 것을 돕는다고 하였다. 더 나아가 정서 경험에 대한 글

쓰기와 같은 자기노출은 구직 활동을 한다든가 결석횟수를 줄이는 것과 같은 건 강한 행동과도 관련되어질 수 있다(Pennebaker, 1997). 실제로 사건에 대해 자기노출을 할수록 외상후 성장의 수준이 높아진다는 연구 결과를 바탕으로(Taku et al., 2009) 자기노출이 심리적 성장에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있음을 예상해 볼 수 있다.

## 마. 애도 회피와 성장 간 매개변인들

### 1) 애도 회피와 침투적 반추의 관계

사건에 대해 적극적으로 회피하려는 시도는 인지 과정에 부정적인 영향을 끼친다. 사건과 관련된 중요한 감정과 생각들을 억제할 때, 사건에 대해 통합적인 관점을 가지고 생각하는 것을 방해하고, 이러한 억제된 경험의 중요한 측면이 반복적인 반추, 혼란된 생각과 같은 형태로 표면화될 수 있다(Pennebaker, 1989). 이를 바탕으로 한덕웅과 박준호(2003)는 스트레스 사건에 대해서 의도적으로 생각하지 않으려고 하면 원래의 의도와 상반되게 그 사건에 관해 자주 떠오르는 반복적인 생각이 나타난다고 보았다. 이들의 연구에서 반복적인 생각은 생각 회피를 증가시켰고, 생각 회피가 증가할수록 보편적인 주관적 안녕감이 감소되었다. 또한 스트레스 사건에 대한 생각을 회피하여 억제하게 된 수준이 높을수록 반복적인 생각이 높아져 결국 삶의 만족도와 정서적 행복수준이 낮아졌다. 이를 종합해 보면 애도 회피가 역설적으로 반복적인 사고를 경험하는 침투적인 사고와 관련되어지는 것으로 예상할 수 있다.

### 2) 반추와 자기노출의 매개효과

#### (1) 침투적 반추와 의도적 반추의 관계

침투적인 반추가 부적응적인 증상과 관련되어지지만, 오히려 이를 통해 사건에 대한 더 깊은 인지적인 처리 과정으로 나아가게 하는 열쇠가 될 수 있음이 제시되었다(Shigemoto & Poyrazli, 2013; Siegle et al., 2004). 시간이 지남에 따라 침투적인 반추는 사건의 의미를 이해하려는 시도인 의도적 반추 과정으로 변화해 간다(Calhoun & Tedeschi, 1996, 2004). 이는 극심한 스트레스 경험과 그로 인해 발생하는 부정적인 증상이 개인의 인지적 각성을 높이어 사건을 이해



하고자 하는 의도적인 노력을 높이고, 이를 통해 사건에 관한 재해석을 이끌기 때문으로도 볼 수 있다(Morris, Shakespeare-Finch, Rieck, & Newvery, 2005). 따라서 침투적 반추로 인해 고통에 대해서 지각하게 되면서 상실 경험과 관련된 상황을 이해하고 삶의 의미나 목적에 대한 통찰을 얻게 하는 의도적 반추를 촉진하는 기능을 할 수 있음을 시사한다.

### (2) 침투적 반추와 자기노출의 관계

Tedeschi와 Calhoun의 외상후 성장 모형(2006)에 의하면 스트레스 사건 이후 이와 관련하여 반복적인 사고(침투적, 자동적)를 경험하게 되고, 이는 극심한 심리적 고통을 유발한다. 이러한 심리적 고통을 완화하기 위해 개인은 자신의 경험을 주위 사람들에게 노출하게 된다. 자기노출의 기능과 관련한 연구에서 자기노출을 하게 되는 전형적인 이유로 ‘답답하거나 고통스러워서’라는 이유라는 것을 밝혔으며, 경험한 정서에 대해 표현하려는 자연스러운 욕구가 있다고 하였다(김교현, 1992).

이러한 스트레스를 해결하기 위한 대처 방법 중 하나가 사회적 지지를 추구하는 것이다. 집단주의 성향이 강할수록 스트레스를 해결하기 위해 사회적 지지를 많이 추구하는 경향이 있다(홍승범, 박혜경, 2013). 사회적 지지를 추구하기 위해서는 자신의 경험이나 정서에 대해 노출하는 것이 필요하며, 이러한 자기노출과 사회적인 지지는 서로 영향을 주고받는다(Tedeschi & Calhoun, 2006). Hogan과 Schmidt(2002)는 침투적인 사고를 경험하였을 때, 사회적 지지를 통해 상실에 대해 표현함으로써 성장에 이를 수 있다고 보았다. 즉, 침투적인 반추가 고통을 경험하게 하는데, 이러한 고통을 완화하기 위한 목적으로 내적 고통을 외부로 표현하고자 하는 욕구가 출현되고, 이 욕구는 자기노출을 촉진시킨다.

### (3) 자기노출과 의도적 반추의 관계

Pennebaker(1989)의 직면-억제 모형에서는 사건과 관련되어 있는 지각이나 감정에 직면하거나 그것을 고백하는 것과 같은 자기노출은 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직할 수 있게 되는 순기능을 갖는다. 왜냐하면 자신의 사적 측면에 대해서 언어를 사용하여 타인에게 전달하려면 자기 사고의 모호함이나 비밀

관성 등을 줄이고 상대가 이해할 수 있는 형태로 정보를 전달해야 하기 때문이다(김교헌, 한덕웅, 1996). 이와 관련하여 김교헌과 한덕웅(1996)의 연구에서 자기표현의 목표를 사건의 원인에 대한 인지적 이해와 경험한 사건에 대한 정서 표현으로 나누었을 때, 목표를 어디에 두던지 깊은 수준의 언어적 자기노출에는 공통적으로 인지적 처리과정이 포함된다는 것을 밝혔다.

외상이나 스트레스와 관련된 정서에 초점을 맞춘 표현 조건, 정서뿐만 아니라 인지에도 초점을 맞춘 표현 조건, 마지막으로 매체의 사건에 대한 사실적인 글쓰기 조건으로 나누어 자기노출을 살펴본 연구에서 인지와 정서 모두에 초점을 맞춘 글쓰기를 시행하였을 때, 다른 조건보다 더 높은 긍정적인 이익을 얻는 것으로 나타났다(Ullrich & Lutgendorf, 2002). 또한 외상 후 성장 집단을 판별하는 요인을 탐색한 국내의 연구에서 자기노출이 상당한 설명력이 있다는 것을 밝히고, 부적응적인 반추적 사고가 성장 지향적인 인지 활동으로 변화하는데 있어 자기노출이 중요한 단서가 될 수 있음을 주장하였다(김지애, 이동귀, 2012). 사업 실패 이후의 상실 경험에 관한 내러티브에 대한 연구에서도 사건에 대한 반추를 유발함으로써, 사건에 대해 직면하게 하고, 감정의 억압을 감소시켜 회복을 촉진시켰다(Shepherd, 2003).

### 3. 연구 모형 및 연구 가설

본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 애도 회피, 자기노출, 반추(침투적 반추, 의도적 반추), 성장 간의 가설적 경로모형을 설정하였다. 그리고 애도 회피가 성장에 이르는 경로모형을 분석하여, 심리적 성장에 미치는 효과를 파악하고자 한다.

#### 1) 연구 모형

연구 모형과 대안 모형은 애도 회피가 침투적 반추에 정적인 효과를 가진다는 점은 일치하나, 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 경로에서 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는지, 혹은 완전 매개하는지에 대해서는 차이가 있다. 이는 침투적 반추로 인한 고통과 심리적인 성장이 관련된다는 연구가 지배적이나,

일부 연구에서 상관이 없다는 연구도 혼재되어 있기 때문이다(Stockton et al., 2011; Zoellner & Maercker, 2006). 따라서 연구 모형으로는 애도 회피가 침투적 반추에 직접적인 효과를 가지고, 침투적 반추가 성장에 이르게 있어 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개하는 모형으로 그림 2와 같다. 대안 모형으로는 침투적 반추가 심리적 성장에 직접 영향을 미치는 경로만 제거된 모형으로 그림 3과 같다.

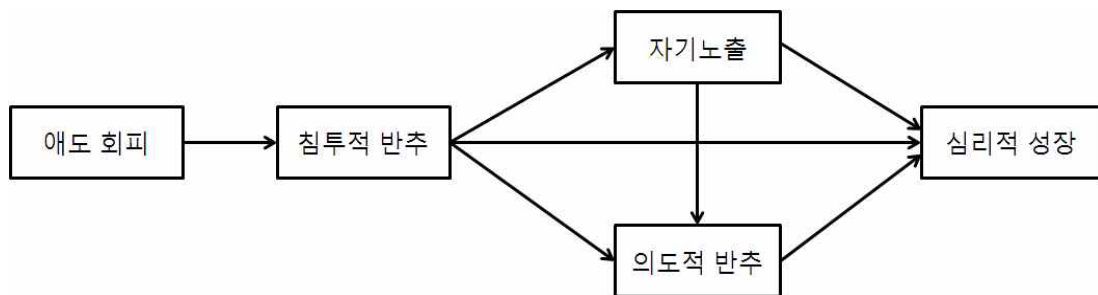


그림 2. 연구 모형

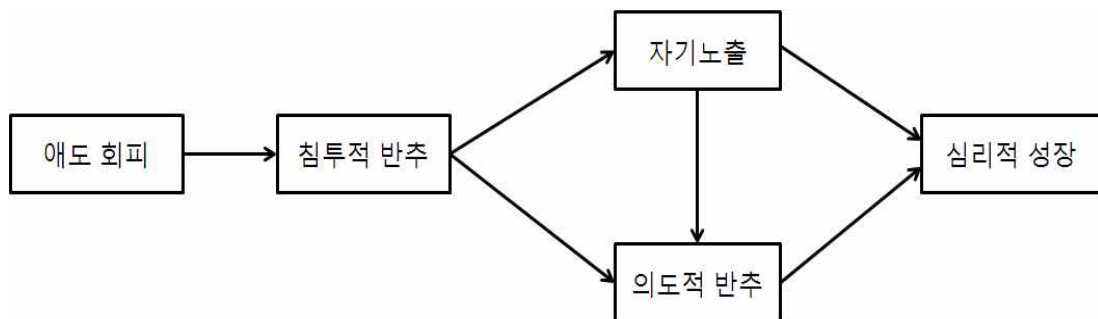


그림 3. 대안 모형

## 2) 연구 가설

애도 회피, 자기노출, 반추(침투적 반추, 의도적 반추), 심리적 성장 간의 가설적 경로모형의 연구 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 애도 회피는 침투적 반추에 정적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 2. 침투적 반추는 심리적 성장과 부적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 3. 침투적 반추는 자기노출과 정적인 직접 효과를 가질 것이다.

- 가설 4. 침투적 반추는 의도적 반추에 정적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 5. 자기노출은 의도적 반추에 정적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 6. 자기노출은 심리적 성장에 정적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 7. 의도적 반추는 심리적 성장에 정적인 직접 효과를 가질 것이다.
- 가설 8. 침투적 반추와 심리적 성장 간에 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개할 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 온라인 패널 사이트를 통해 만 19세 이상 일반인 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다<sup>1)</sup>. 상실 사건을 경험한 대상만을 연구대상으로 선정되었으며, 상실 사건을 경험하지 않은 대상은 이후 문항에 응답하지 않고, 설문이 마감되었다.

외상이란 주관적으로 느끼는 부정적인 사건 경험(Tedeschi & Calhoun, 2004)임을 고려할 때, 상실 사건이 단순한 객관적 사건인지 외상 경험인지 구분하기 위하여, 사건을 보고한 참가자 가운데, 사건으로 인한 영향 정도를 보통 이상으로 응답한 경우를 분석 대상으로 선택하였다. 또 다른 선정 준거로 상실 경험 이후 적어도 6개월이 경과되어야 한다는 점을 설정하였는데, 이는 정상적인 애도와 복합 비애를 구분하는 기준 가운데, 6개월 이상 증상이 유지되면 정상적인 애도라기 보다 복합 비애로 진단될 가능성이 있기 때문이다(Maercker & Znoj, 2010). 따라서 상실에 대한 주관적 고통 및 행동 양상이 6개월 이전에 나타날 경우 정상적인 애도 과정으로 볼 수 있으나, 7개월이 지난 시점부터 상실에 대한 반응이 감소되지 않는 것이 부적응적이라고 볼 수 있다. 하지만 이는 반대로 7개월 이후에 호전적인 변화가 나타날 수 있다는 것을 의미하기도 한다.

총 300명을 대상으로 앞에서 열거된 분석 기준에 해당되지 않는 참가자를 제외하여 257명이 선정되었다. 그리고 상관분석 결과를 바탕으로 추가적으로 애도 기간을 15년 이하인 참가자로 제한하여 최종적으로 199명이 연구대상으로 선정되었다. 이들의 성별 분포는 남자 119명(59.8%), 여자 80명(40.2%)이었고, 연령은 최소 19세부터 최대 67세였고, 평균 연령은 38.29세( $SD = 11.28$ )이었다. 이들의 직업은 일반사무/관리직이 87명(43.7%)이 가장 많았으며, 종교는 '없음'이 98명(49.2%)으로 가장 많았고, 다음으로 기독교가 45명(22.6%), 불교 37명(18.6%), 천주교 16명(8.0%), 기타 3명(1.5%) 순이었다. 참가자의 직업, 종교를

---

1) 본 연구는 장훈장학회 후원을 받아 (주)인바이트(www.invight.co.kr)에서 자료를 수집함.

포함한 기타 참가자의 인구학적 정보는 다음과 같다(표 1).

표 1. 분석 대상의 인구학적 정보

		빈도	%
종교	기독교	45	22.6
	천주교	16	8.0
	불교	37	18.6
	기타	3	1.5
	없음	98	49.2
직업	일반사무/관리직	87	43.7
	영업직	5	2.5
	생산/노무직	9	4.5
	현장판매직	2	1.0
	전문직	24	12.1
	자영업	12	6.0
	대학(원)생	17	8.5
	주부	14	7.0
	무직	11	5.5
	기타	18	9.0
결혼 여부	미혼	87	43.7
	기혼	98	49.2
	동거	2	1.0
	별거	1	.5
	이혼	10	5.0
	사별	1	.5
교육 수준	중졸이하	1	.5
	고졸	31	15.6
	대학재학	19	9.5
	대졸이상	148	74.4
월평균 소득	월200만원미만	42	21.1
	월200~300만원미만	37	18.6
	월300~400만원미만	33	16.6
	월400~500만원미만	30	15.1
	월500~600만원미만	20	10.1
	월600~700만원미만	18	9.0
	월700만원 이상	19	9.5
합계		199	100.0

## 2. 측정도구

### 가. 기본 정보

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보려고 하였다. 설문 문항으로 성별, 나이, 종교, 교육 정도, 결혼 여부, 직업, 소득 정도를 파악하는 문항을 제시하였다.

### 나. 상실 경험 체크 리스트

상실에 대한 용어의 혼동을 막기 위해 참여자에게 상실에 대한 간략한 설명과 함께 설문을 제시하였다. 상실 사건의 유형을 알아보기 위해 Sofka(1996)가 개발한 상실 경험 체크리스트(Loss History Checklist)를 이용하여 죽음 관련 상실, 관계 상실, 물리/심리적 상실 경험을 제시하였다. 항목을 살펴보면 죽음상실 유형은 어머니의 죽음, 아버지의 죽음, 형제자매의 죽음, 자매의 죽음 등을 포함한 10가지, 관계 상실은 본인의 이혼, 부모의 이혼, 우정이 깨어짐, 연인과 헤어짐 등으로 7가지, 물리/심리적 상실은 거주지의 상실, 직업을 잃음, 신체적 건강을 잃음 등과 같은 10가지 문항이 포함되어 있으며, 자신이 경험한 상실 경험에 모두 표시하도록 하게 하였다. 본래의 체크 리스트는 상실 경험 유/무만을 표시하도록 되어 있으나 본 연구에서는 각각의 상실 사건에 대해서 상실의 영향 정도를 매우 적음부터 매우 많음까지 5점 척도로 표시하도록 수정하여 사용하였다. 상실 경험이 없는 경우 '해당 없음'에 표기하도록 하였다. 마지막으로 경험한 상실경험 중 본인에게 가장 충격정도가 큰 상실 경험과 경과된 기간을 표기하도록 하였다.

### 다. 애도 회피

Bonanno 등(2005)의 연구에서 개발한 애도 회피 척도(Deliberate Grief Avoidance Scale)를 사용하였다. 이들의 연구에서는 7문항으로 회피를 측정하였다. 그러나 Bonanno와 교신하여 척도에 대해 논의한 결과, Bonanno 등(2005)에서 사용한 문항 이외에 개발 당시의 3문항을 포함하여 설문하는 것이 회피를 더 잘 측정할 수 있을 것으로 보았다. 따라서 본 연구에서는 개발 당시의 회피 3

문항도 포함하여 총 10문항으로 측정하였다. 이중 자기노출과 관련되어 중복질문이 될 수 있는 ‘상실 경험에 대해서 이야기 하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?’, ‘상실 경험에 대한 감정표현을 얼마나 자주 피했습니까?’와 같은 표현과 관련된 문항을 제외한 6문항만을 분석에 포함하였다. ‘지난 1개월 동안 당신이 가까운 가족(혹은 가까운 친구)과 있었을 때, 상실에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?’와 같은 문항으로 구성되어 있다. 원래의 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이다.

표 2. 분석에 포함된 문항 구성

문항 구성	문항 번호*	문항 수
분석에 포함된 문항	(1)①, (2)①, (3)①, (4)①,②,③	6문항
제외된 문항	(1)②,③, (2)②,③	4문항
전체		10문항

\* 부록 참조

번안을 위해 먼저 영어사용 국가에서 박사학위를 수여받은 상담심리학 박사 1인이 척도를 한글로 번역하였다. 다음으로 이를 원 문항과 비교해 보는 절차를 위해 영어 사용 국가에서 9년 째 거주하고 있는 영문학 전공생과 5년 동안 거주 경험이 있는 상담심리 전공 석사 1인의 역번안 과정을 거쳤다. 역번역한 문항과 원 문항의 의미가 어느 정도 일치하는지를 번역자들끼리 교차하여 비교해 평정하도록 한 결과, 의미 차이가 없음을 보고하여 측정하고자 하는 내용을 적절하게 반영하는 것을 알 수 있었다.

원 문항은 사별한 배우자에 한해서만 물어보는 문항으로 구성되어 있으나, 이를 전반적인 상실 경험을 연구하고자 하는 목적에 맞게 수정하였다. 예를 들면, ‘죽은 배우자에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?’를 ‘상실 경험에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?’로 수정하였다.

## 라. 심리적 성장

Hogan 등(2001)이 개발한 애도 반응 척도(Grief Reaction Checklist)의 하위



요인인 개인적 성장 척도를 사용하여 측정하였다. 상실 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각 정도를 자기 보고식 Likert 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로서, 총 12문항으로 구성되어 있다. 번안을 위해 먼저 영어사용 국가에서 박사학위를 수여받은 상담심리학 박사 1인이 척도를 한글로 번역하였다. 다음으로 이를 원 문항과 비교해 보는 절차를 위해 영어사용국가에서 9년째 거주하고 있는 영문학 전공생과 5년 동안 거주 경험이 있는 상담심리 전공 석사 1인의 역번안 과정을 거쳤다. 역번역한 문항과 원 문항의 의미가 어느 정도 일치하는지를 번역자들끼리 교차하여 비교해 평정하도록 한 결과, 의미 차이가 없음을 보고하여 측정하고자 하는 내용을 적절하게 반영하는 것을 알 수 있었다.

‘나는 이전보다 삶에 더 잘 대처하는 방법을 배웠다’, ‘나는 마치 내가 이전보다 나은 사람인 것처럼 느낀다.’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 성장 정도가 높음을 의미한다. 원래 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82로 보고되었으며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

#### 마. 자기노출

상실로 인해서 느낀 정서 등을 타인에게 털어 놓고 이야기한 수준을 측정하기 위해 한덕웅과 박준호(2005)가 자기노출 척도(Self-Disclosure Scale)를 개발한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 전반적인 사건에 대한 노출 5문항, 사건으로 인한 감정, 느낌에 대한 노출 5문항으로 구성되어 있다. 문항은 ‘당신은 그 사건에 관해서 다른 사람에게 어느 정도 속마음을 털어놓고 이야기했습니까?’ 등으로 7점 Likert 척도(1점: 전혀 없음 ~ 7점: 매우 많이)로 측정한다. 점수가 높을수록 일상생활에서 자신이 원해서 스스로 타인에게 털어놓고 이야기한 정도가 높다는 것을 의미한다. 원래의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95로 보고되었으며, 본 연구에서 전체의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .98로 나타났다.

#### 바. 반추

외상사건과 관련된 반복된 생각을 측정하기 위해 Calhoun 등(2000)이 제작하고, 신선영(2009)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 외상 후에 일어나는

인지 과정을 평가하기 위해 개발된 다른 도구들로부터 외상 사건의 반추에 관한 것만 채택하여 개발한 척도이다. 총 14문항에 7점 Likert 척도(1점: 전혀 아니다 ~ 7점: 매우 그렇다)로 구성되었다. 사건 당시의 반추 경험과 최근의 반추 경험을 묻는 문항으로 각각 7문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 반추 경험이 많음을 의미한다. 원래(Calhoun 등, 2000)의 연구에서 외상 당시 경험을 묻는 문항에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .81, 최근의 경험을 묻는 문항의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었으며, 신선영(2009)의 연구에서는 외상 당시의 경험을 묻는 문항의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89, 최근의 경험을 묻는 문항의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95이었다. 본 연구에서는 최근의 애도 회피 이후의 반추 과정을 살펴보기 위해 전체 14문항 중 최근의 경험과 관련된 침투적인 반추와 의도적 반추 7문항만을 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 최근의 침투적 반추 .88, 최근의 의도적 반추 .94로 나타났다.

표 3. 반추 척도의 문항 구성

문항 구성	문항 번호	문항 수
사건 당시의 침투적 반추	(1),(2)	2문항
사건 당시의 의도적 반추	(3),(4),(5),(6),(7)	5문항
최근의 침투적 반추	(8),(9)	2문항
최근의 의도적 반추	(10),(11),(12),(13),(14)	5문항
전체		14문항

### 3. 연구 절차 및 분석 방법

본 연구는 전남대학교 생명윤리심의위원회에서 심의(IRB No. 1040198-1406 09-HR-032-01)를 통과한 후 실시되었다. 온라인 패널 사이트를 통해 만 19세 이상 성인을 대상으로 설문을 실시하였으며, 설문 작성에 소요된 시간은 10~15분이었다.

자료 분석을 위해 SPSS 21.0을 사용하여 연구대상자의 특성을 파악하기 위한 기초통계 및 분석과 측정도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 검증하였다. 그리고 변인 간의 관련성 정도를 파악하기 위한 상관분석을 실시하였고, 다변량 분석의 기

본 가정인 정규성을 검증하기 위한 왜도와 첨도 분석을 실시하였다. 왜도와 첨도는 일반적으로 -2.0~3.5 사이이며, 1 미만일 경우 약한 비정규성, 1.0~2.3은 중간수준의 비정규성, 2.3이상이면 강한 비정규성으로 본다(Lie & Lomax, 2005).

다음으로 구조 방정식으로 설정한 연구 모형을 AMOS 21.0을 활용하여 모형의 적합도와 경로 계수를 분석하였다. 모형의 적합도는  $\chi^2$ , Root Mean-square Residual(RMR), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA), Goodness of Fit Index(GFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Comparative Fit Index(CFI) 지수를 통해 살펴보았다(Byrne, 2001). 이론 모형을 받아들이기 위해서 많이 쓰이는 방법인  $\chi^2$  검증은 모형을 통해서 재생된 자료와 모집단의 자료간의 차이는 없다는 영가설을 기각하여야 한다. 하지만  $\chi^2$  값이 표본크기에 영향을 받는 문제점이 지적되면서 이에 따라 가급적 여러 개의 지수를 이용해서 모형을 평가해야 한다(김진호, 홍세희, 추병대, 2007). RMR은 .08 이하일 때 상대적으로 좋은 적합도를 보인다고 할 수 있으며(김대업, 2008), TLI, CFI의 경우 .95이상이면 좋은 적합도를 보인다고 할 수 있다(Hu & Bentler, 1998). RMSEA의 경우 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10 이상이면 부적합한 적합도로 본다(김대업, 2008; 김진호 등, 2007). 다음으로 자기노출, 침투적 반추, 의도적 반추의 보다 정확한 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 시행하였다. 부트스트랩은 모수의 분포를 알지 못할 때 모수의 경험적 분포를 생성시키는 방법으로 구조적 관계모형의 모든 모수 추정치들의 표본분포를 추정하여 표준오차 및 신뢰구간 유의확률을 구하는 방법이다(김대업, 2008). 만일 그 결과가 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 간접효과가 존재하는 것을 의미한다(Bollen & Stein, 1992).

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 주요 변인들의 기술통계치

##### 1) 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 관계

상실 사건의 특성과 주요 변인과의 관계를 살펴보기 위해, 사건의 영향정도, 상실로부터 경과된 기간과 애도 회피, 심리적 성장과의 상관 분석을 실시하였다. 최초 연구 대상자인 300명 가운데, 상실로 인한 영향 정도가 보통 이상이고, 경과 기간을 7개월 이상으로 보고한 257명의 자료를 분석하였다. 그 결과 상실 영향이 심리적 성장과 유의미한 정적 상관을 보였으며( $r = .155, p < .05$ ), 경과 기간과 애도 회피는 유의미한 부적 상관을 보였다( $r = -.303, p < .01$ ).

표 4. 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 상관( $n = 257$ )

구성개념	1	2	3	4
1. 경과 기간	-			
2. 상실 영향	.051	-		
3. 애도 회피	-.303**	.083	-	
4. 심리적 성장	.067	.155*	.096	-

주.\*\* $p < .01$  \* $p < .05$

여기서 상실로부터 경과된 기간과 애도 회피 간의 부적 상관과 관련하여, 보고된 경과 기간이 7개월부터 488개월(약 40년)까지 편차가 상당히 컸다. 따라서 기간이 오래 경과될수록 기억 회상에 의존한 측정에서 왜곡이 일어날 가능성이 크며, 시간이 경과됨에 따라 자연스럽게 상실 사건과 관련된 생각이 감소하면서 애도 회피를 하지 않는다고 응답하였을 가능성이 크다. 이에 상실 기간을 몇 차례 제한하여 상관분석을 실시한 결과, 15년(180개월)년 이상의 상실 경험을 배제하였을 때, 경과 기간과 애도 회피 간의 상관이 더 이상 유의미하지 않았고( $r = .121, ns$ ), 상실 영향과 심리적 성장 간의 상관 또한 유의미하지 않게 나타났다( $r = .121, ns$ ). 그리고 애도 회피와 심리적 성장간의 상관은 유의미하였다( $r = .168, p < .05$ )(표 5). 따라서 이후 가설검증 분석에서는 상실 경과가 7개월에

서 15년 이내의 자료만 포함시켰고, 총 199명의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 199명의 상실 사건의 경과 기간의 범위는 9개월에서 15년(180개월)으로 평균은 71.73개월, 표준편차는 46.49개월이다.

표 5. 최종 선정 대상의 상실 사건의 특성 변인들과 주요 변인과의 상관(n = 199)

구성개념	1	2	3	4
1. 경과 기간	-			
2. 상실 영향	.083	-		
3. 애도 회피	-.097	.105	-	
4. 심리적 성장	.121	.111	.168*	-

주. \* $p < .05$

## 2) 연구 대상의 상실 경험 유형과 심리적 성장

최종 선정된 199명의 자료를 바탕으로 자신이 경험한 상실 사건 모두에 관한 응답 결과, 총 199명 중 우정이 깨어짐과 친척의 죽음이 173명(6.6%)으로 가장 높았고 연인과 헤어짐이 162명(6.2%)으로 세 번째로 높았다. 또한 물리/심리적 상실에서도 높은 상실 경험 빈도가 보고되었다. 자신이 응답한 상실 사건들 중 본인에게 가장 충격이 심한 경험이 무엇인지를 묻는 질문에 대해서는 총 199명 중 아버지의 죽음이 24명(12.1%)으로 가장 많았고, 연인과 헤어짐이 20명(10.1%), 어머니의 죽음이 15명(7.5%) 순으로 응답하였다. 이를 상실 경험의 유형으로 크게 분류해보면 199명 중 84명(42.2%)이 죽음 상실, 그 다음은 물리/심리적 상실이 66명(33.2%), 관계상실이 49명(24.6%) 순이다. 제시한 상실 사건 중에 해당되는 사항이 없는 경우 기타에 서술로 응답하도록 하였는데, 여기에는 애완건의 죽음, 세월호 참사, 사업 실패, 사기, 직장에서의 영향 상실 등이 있었다. 이에 대한 결과는 표 6에 제시되었다.

다음으로 가장 영향이 큰 상실 경험의 유형과 심리적 성장 정도에 차이가 있는지 확인하고자 ANOVA를 실시하였다. 실시 결과 심리적 성장 점수의 평균이 물리/심리적 상실을 보고한 사람의 경우 3.38, 죽음 관련 상실의 가장 영향이 컸다고 보고한 사람의 경우 3.32, 관계 상실을 경험한 경우 3.18 순이다. 상실 유형 집단 간 심리적 성장 점수 차이는 유의미하지 않았다( $F = 1.38, ns$ ).

표 6. 상실 사건의 응답빈도

상실 사건 유형	상실 경험	경험한 상실 사건		가장 영향이 큰 상실 사건	
		빈도	%	빈도	%
1. 죽음 상실	1. 어머니의 죽음	58	2.2	15	7.5
	2. 아버지의 죽음	86	3.3	24	12.1
	3. 형제자매의 죽음	50	1.9	5	2.5
	4. 자녀의 죽음	33	1.3	2	1.0
	5. 배우자의 죽음	34	1.3	2	1.0
	6. 할머니의 죽음	145	5.6	11	5.5
	7. 할아버지의 죽음	158	6.1	11	5.5
	8. 친척의 죽음	173	6.6	6	3.0
	9. 친구 및 애인의 죽음	111	4.3	5	2.5
	10. 기타	54	2.1	3	1.5
2. 관계 상실	11. 본인의 이혼	35	1.3	5	2.5
	12. 부모의 이혼	43	1.7	3	1.5
	13. 우정이 깨어짐	173	6.6	8	4.0
	14. 연인과 헤어짐	162	6.2	20	10.1
	15. 가족 구성원과의 단절	118	4.5	6	3.0
	16. 불임 및 유산	57	2.2	7	3.5
	17. 기타	9	0.3	0	0.0
3. 물리/심리적 상실	18. 거주지의 상실	104	4.0	3	1.5
	19. 직업을 잃음	127	4.9	10	5.0
	20. 신체적 건강을 잃음	134	5.1	9	4.5
	21. 정신적 건강을 잃음	133	5.1	3	1.5
	22. 정체성을 잃음	127	4.9	7	3.5
	23. 재산을 잃음	143	5.5	11	5.5
	24. 학대 받음	89	3.4	3	1.5
	25. 꿈 목표를 잃음	126	4.8	11	5.5
	26. 영성, 믿음을 잃음	97	3.7	2	1.0
	27. 기타	24	0.9	7	3.5
합계		2,603	100.0	199	100.0

표 7. 상실 경험 유형별 심리적 성장 점수와 집단 간 분석 결과(n = 199)

상실 경험 유형	평균	표준 편차	F	p
죽음 상실	3.32	.64	1.38	.254
관계 상실	3.28	.74		
물리/심리적 상실	3.38	.65		
합계	3.30	.66		

### 3) 기술 통계치

먼저 수집된 각 측정변인의 평균과 표준편차, 그리고 정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다(표 8). 그 결과, 모든 변인에서 왜도와 첨도의 절대값이 1을 넘지 않는 것으로 나타났다. 이는 연구에서 사용된 변인 모두가 구조방정식 모형을 적용하는 데 필요한 정규분포 조건을 충족시켰으며 구조 방정식 모형으로 분석이 가능하다는 것을 의미한다(Lie & Lomax, 2005).

표 8. 측정변인의 평균, 표준편차(n = 199)

측정변인	평균	표준편차	왜도	첨도
애도 회피 척도	2.36	1.04	.082	-.962
반추 척도				
침투적 반추	3.41	1.72	.115	-.841
의도적 반추	3.63	1.57	-.204	-.723
자기노출 척도	3.47	1.53	.152	.303
심리적 성장 척도	3.32	.66	-.355	.675

다음으로 심리적 성장에 영향을 미치는 변인들을 검증하기에 앞서 주요 변인과의 관계를 살펴보기 위해 애도 회피, 침투적 반추, 의도적 반추, 사건 노출, 감정 노출, 심리적 성장과의 단순 상관 분석을 실시하였다. 표 9를 보면 모든 변인들 간에 유의한 정적 상관이 있었다.

표 9. 변인들 간의 상관관계(n = 199)

구성개념	1	2	3	4	5
1. 애도 회피	-				
2. 침투적 반추	.495**	-			
3. 의도적 반추	.410**	.707**	-		
4. 자기 노출	.266**	.244**	.284**	-	
5. 심리적 성장	.168*	.144**	.353**	.304**	-

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## 2. 연구 모형검증

### 1) 구조모형의 검증

애도 회피가 심리적 성장에 미치는 경로에서 반추와 자기노출의 효과를 구조방정식 모형을 통해 검증하였다. 본 연구 모형의 적합도를 분석한 결과는 다음과 같다(표 10).

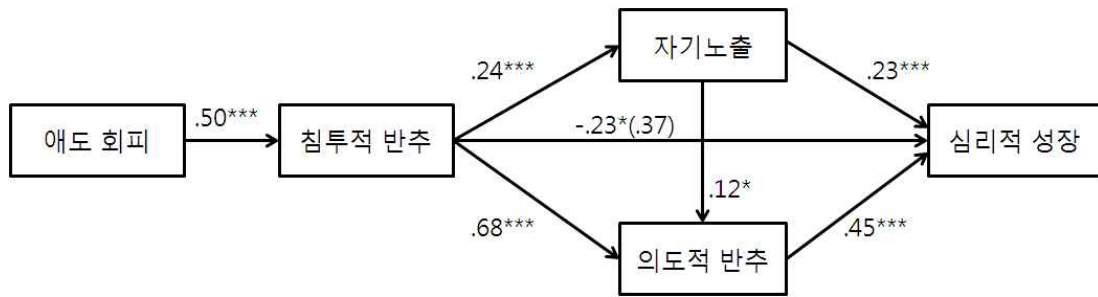
표 10. 구조모형의 적합도(n = 199)

	$\chi^2$	df	p	RMSEA	RMR	GFI	CFI	TLI
연구 모형	7.380	3	.061	.086	.065	.986	.983	.942
대안 모형	13.827	4	.008	.111	.072	.973	.961	.902
차이검증	6.447	1	.011					

연구 모형의 적합도 지수는  $\chi^2(3) = 7.380$ , RMSEA = .086, RMR = .065, GFI = .986, CFI = .983, TLI = .942로 나타났으며, 대안 모형의 적합도 지수는  $\chi^2(4)=13.827$ , RMSEA = .111, RMR = .072, GFI = .973, CFI = .961, TLI = .902이었다. 두 모형의 차이 검정 결과, 연구 모형이 대안 모형에 비해서 나은 모형임을 확인하였다.  $\Delta X^2(1) = 6.447$ ,  $p = .011$ .

적합성이 검증된 연구 모형의 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 모든 경로계수가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 애도 회피를 많이 할수록 침투적 반추가 증가하였다( $\beta = .495$ ,  $p < .01$ ). 침투적 반추를 많이 할수록 자기노출을 더 많이 하는 것으로 나타났고( $\beta = .244$ ,  $p < .01$ ), 의도적 반추의 수준도 증가하였다( $\beta = .678$ ,  $p < .01$ ). 하지만 침투적 반추가 높을수록 심리적 성장의 정도가 낮았다( $\beta = -.231$ ,  $p < .05$ ). 또한 자기노출을 많이 할수록 의도적 반추를 많이 하였고( $\beta = .119$ ,  $p < .05$ ), 심리적 성장 정도가 높아졌다( $\beta = .233$ ,  $p < .01$ ). 마지막으로 의도적 반추를 많이 할수록 심리적 성장의 정도가 더 높았다( $\beta = .450$ ,  $p < .01$ ). 따라서 연구 가설 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7이 지지되었다. 이에 대한 결과는 표 11과 그림 4에 제시하였다. 변인들 간의 간접효과 값은 표 12에 제시하였다.





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

( )안의 값은 침투적 반추와 심리적 성장간의 간접효과 표준화 회귀계수임.

그림 4. 애도 회피, 침투적 반추, 자기노출, 의도적 반추, 심리적 성장의 경로모형과 직접효과 표준화 회귀계수 (n = 199)

표 11. 구조모형의 직접효과 경로계수(n = 199)

		B	$\beta$	S.E.	C.R.
애도 회피	→ 침투적 반추	.816	.495	.102	8.017***
침투적 반추	→ 자기노출	.215	.244	.061	3.543***
침투적 반추	→ 심리적 성장	-.091	-.231	.035	-2.560*
침투적 반추	→ 의도적 반추	.639	.678	.048	13.261***
자기노출	→ 의도적 반추	.127	.119	.055	2.323*
자기노출	→ 심리적 성장	.104	.233	.030	3.499***
의도적 반추	→ 심리적 성장	.187	.450	.038	4.928***

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

S.E = Standard Error, C.R. = Critical Ratio.

표 12. 구조모형의 간접효과 경로계수(n = 199)

		B	$\beta$
애도 회피	→ 자기노출	.176	.121
애도 회피	→ 의도적 반추	.544	.350
애도 회피	→ 심리적 성장	.046	.071
침투적 반추	→ 의도적 반추	.027	.029
침투적 반추	→ 심리적 성장	.147	.375
자기노출	→ 심리적 성장	.024	.053

## 2) 매개효과의 검증

모형 적합도가 유의한 것으로 나타난 연구 모형의 매개효과를 부트스트랩(bootstrap)을 통해 검증하였다. 원자료(n = 199)에서 무선 표집으로 10,000개의 자료 표본을 생성하였으며, 신뢰구간은 95%이다. 매개효과에 대한 부트스트랩(bootstrap) 검증 결과는 표 13에 제시하였다.

구체적으로 보면, 애도 회피가 침투적 반추에 이르는 경로, 침투적 반추에서 심리적 성장에 이르는 모든 경로에서 직접효과가 유의하였다. 간접효과를 살펴보면, 애도 회피와 심리적 성장과의 관계에서 침투적 반추, 자기노출, 의도적 반추의 매개효과가 유의하였다( $\beta = .071, p < .05$ ). 침투적 반추가 심리적 성장에 이

표 13. 연구 모형의 효과에 대한 부트스트랩(bootstrap) 결과(n = 199)

효과	경로	Bootstrap Estimate		95% 신뢰구간	
		$\beta$	S.E.	lower 95%	upper 95%
전체효과	a-e	.071*	.037	.003	.147
	b-e	.144*	.070	.005	.227
직접효과	a→b	.495***	.054	.078	.059
	b→c	.244***	.067	.111	.375
	b→d	.678***	.037	.591	.746
	b→e	-.231*	.090	-.402	-.048
	c→d	.119*	.051	.015	.215
	c→e	.233***	.066	.100	.360
	d→e	.450***	.088	.266	.612
간접효과	a→c	.121***	.038	.052	.203
	a→d	.350***	.045	.258	.437
	a→e	.071*	.037	.003	.147
	b→d	.029*	.015	.006	.067
	b→e	.375***	.067	.244	.509
	c→e	.053*	.025	.010	.110

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

a.애도 회피, b.침투적 반추, c. 자기노출, d. 의도적 반추, e. 심리적 성장

Bootstrap Samples = 10,000

르는 경로에서 자기노출의 매개 효과가 유의하였다( $\beta = .022, p < .01$ ). 침투적 반추와 심리적 성장에 이르는 경로에서 자기노출과 의도적 반추의 매개 효과가 유의하였다( $\beta = .375, p < .001$ ). 따라서 침투적 반추와 심리적 성장과의 관계에서 자기노출과 의도적 반추가 부분 매개 한다는 연구 가설 8이 지지되었다.

## IV. 논의

본 연구에서는 상실 사건을 통한 긍정적인 변화에 대한 이해를 돕고자 관련 변인간의 관계를 검증하고자 하였다. 먼저 상실 경험과 심리적 성장의 관계를 살펴보았다. 기존에 죽음 관련 상실에서의 심리적 성장(윤명숙 등, 2013), 관계 상실에서의 심리적 성장에 대한 선행연구들이 진행되었다(임선영, 권석만, 2012). 본 연구에서는 죽음 관련 상실과 관계 상실뿐만 아니라 물리/심리적 상실까지 포함하여 심리적 성장과의 관계를 살펴보았다. 그 결과 3가지 유형의 상실 경험과 심리적 성장 정도의 차이가 없었다. 이외에도 상실 경험과 관련하여 최근 발생한 세월호 사건에 대한 상실 경험이 보고되었다.

다음으로 선행연구를 바탕으로 상실 이후의 흔히 있을 수 있는 대처 방안인 애도 회피에 따라, 인지적 과정과 행동적 과정이 어떻게 심리적 성장에 이르는지 살펴보기 위해 경로 모형을 설정하였다. 이를 위해 연구 모형과 대안 모형을 설정한 후, 구조모형의 적합도를 검증하였다. 적합도에 따라 두 모형 중 연구 모형이 더 우수한 모형이라는 가설이 지지되었다. 다음으로 연구 모형의 직접 효과의 유의성을 확인하고, 부트스트랩(bootstrap)을 이용하여 매개효과를 검증하였다. 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 애도 회피는 침투적인 반추에 직접적인 영향을 주었다. 상실과 관련된 사고와 행동을 피함으로써 상실 경험을 회피하는 대처 방안은 오히려 상실과 관련된 자동적이고, 반복적인 사고 과정과 관련되어질 수 있다. 이는 Pennebaker(1989)의 직면-억제 가설에서 억제를 하면 할수록 억제 사고들이 반복적으로 떠오르는 인지 과정인 반추를 겪는다는 것과 일치한다.

둘째, 침투적 반추는 심리적 성장에 유의미한 부적인 직접 효과를 보였다. 이는 애도 과정에서 반추가 부정적인 적응과 관련되어 진다는 선행연구를 뒷받침한다(Stroebe et al., 2007). 이는 반복적인 생각이 고통, 주관적 안녕감, 인지, 정서 등에 부정적인 영향을 끼침으로써(한덕웅, 박준호, 2003; Taku et al., 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996), 심리적 성장에 부정적인 영향을 끼쳤을 가능성이 있다. 하지만 일부 선행연구에서는 고통과 심리적 성장이 반대되는 것이

아닌 함께 공존하는 변인으로 보기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2006; Zoellner & Maercker, 2006). 또한 본 연구에서는 침투적 반추와 심리적 성장 간의 경로를 부적인 상관을 보일 것이라고 가설을 세웠으나, 이외에도 침투적 반추와 심리적 성장이 상관이 없다는 연구(Stockton et al., 2011), 침투적 반추를 경험할수록 심리적 성장이 높아져 정적인 상관을 보인다는 연구(Taku et al., 2009)가 혼재되어 있다. 따라서 이후 심리적 성장과 관련하여 침투적 반추가 미치는 영향에서 이를 매개하여 조절하는 변인이 있는지 세부적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

셋째, 침투적 반추는 자기노출과 의도적 반추에 유의미한 효과를 보였다. 본 연구 결과는 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장모형과 부합한다. 이 모형에 의하면 침투적 반추는 고통을 유발하고, 이를 해결하기 위해 사건에 대해서 이야기하거나 글을 쓰는 자기노출을 시도한다. 개인은 부정적인 사고를 경험하였을 때, 이에 대한 해결책으로 자신의 경험에 대해 이야기하고자 하는 욕구를 경험한다(김교현, 1992). 또한 개인은 스트레스를 경험하였을 때 사회적인 지지를 얻기 위한 시도를 하고(홍승범, 박혜경, 2013), 이러한 표현은 사회적 지지를 통해서 증가되어질 수 있다(Hogan & Schmidt, 2002). 침투적 반추는 의도적 반추에도 유의미한 효과를 보였다. 사건 이후에 시간이 경과함에 따라 침투적인 반추는 자연스럽게 의도적인 반추 과정으로 변해간다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 앞서 언급하였듯이 침투적인 반추는 고통스러운 감정을 유발하는데, 개인은 고통으로 인해 대처해야 할 필요성을 느끼고, 의미를 찾는 과정인 의도적 반추를 경험한다는 선행연구와 일치한다(김진수, 서수균, 2011; Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2007).

넷째, 자기노출은 의도적 반추에 유의미한 효과를 줄 뿐만 아니라 심리적 성장에도 유의미한 효과를 보였다. 먼저 자기노출과 의도적 반추를 살펴보면 자기노출이 의도적 반추를 촉진시킬 수 있다는 연구 결과는 외상사건에서의 자기노출과 의도적 반추의 관련성을 보고한 것과 일치한다(전유진, 배정규, 2013; 정민선, 2014). 이는 Pennebaker(1989)와 김교현과 한덕웅(1996)의 연구에서 보고한 것처럼 자기노출을 하기 위해서는 자신의 사고에 대해서 상대가 이해할 수 있는 형태로 전달하기 위해 상실 사건을 통합하고, 인지적으로 재조직할 수 있도록

록 돕기 때문이라고 볼 수 있다. 또한 자기노출은 심리적 성장에 직접적으로 유의미한 효과가 있었다. 이는 자기노출 자체가 감정적인 정화와 관련되어지며 (Pennebaker & Beall, 1986), 이외에도 스트레스 사건에서 완충 작용을 하는 사회적 지지를 경험하는 것에 도움을 주기 때문으로 볼 수 있다(Sprecher et al., 2013).

다섯째, 의도적 반추는 심리적 성장에 유의미한 효과를 보였다. 이는 의도적 반추가 성장에서 중요한 요인이라는 선행연구와 일치하는 결과이다(김진수, 서수균, 2011; 신선영, 정남운, 2012; 전유진 배정규, 2013; 정민선, 2014; Stockton et al., 2011; Taku et al., 2009; Tedeschi & Calhoun, 2006). 심리적 성장이란 자기 지각, 대인관계, 인생관에서의 긍정적인 변화를 의미하는 것으로, 상실 사건으로 인해 개인은 무너진 도식, 신념, 목표들의 의미를 재구성하는 것은 중요하다(최선재, 안현의, 2013). 여기서 의도적 반추는 보다 의도적이고, 성장적인 사고 과정으로 도식의 변화, 인생 이야기의 발달과 관련되어진다는 점에서 의미를 재구성하는데 도움을 주는 것으로 보인다.

다음으로 애도 회피와 심리적 성장 간에 침투적 반추, 의도적 반추, 자기노출의 역할을 살펴보면 애도 회피는 침투적 반추에 직접적인 효과를 주며, 침투적 반추는 자기노출과 의도적 반추의 매개 과정을 거쳐 심리적 성장에 이른다는 가설이 지지되었다. 애도 회피와 심리적 성장에서의 매개효과를 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 검증 절차를 거쳤으며, 매개 효과가 유의함을 확인하였다. 변인들의 매개 효과를 살펴보기 전에 짚고 가야할 점이 있다. 애도 회피와 심리적 성장간의 매개 효과를 확인하기에는 상관 계수가 다소 작았는데, 이는 매개 효과가 유의미한 통계치를 나타내는 것에 영향을 주었을 가능성이 있다. 연구 결과, 애도 회피와 심리적 성장 간에 침투적 반추, 의도적 반추, 자기노출의 모든 매개 경로가 유의미하였다. 이는 Tedeschi와 Calhoun의 외상 후 성장 모형과도 일치하는 결과로 상실 사건에 대해 다양한 변인들이 서로 영향을 줌으로써 심리적 성장에 이른다는 것을 의미한다. 특히 침투적 반추가 심리적 성장에 이르는 간접효과의 설명력이 의도적 반추를 매개하였을 경우 가장 높았다. 이를 자세히 살펴보면 스트레스 사건으로 인한 침투적 반추는 심리적 성장에 직접적으로 부정적인 영향을 끼치지만 좀 더 의도적인 인지 과정을 겪을 경우 심리적 성장에

긍정적으로 영향을 미침을 나타낸다. Taku 등(2009)의 연구에서 사건 이후 바로 따라오는 침투적 반추가 외상후 성장에 긍정적으로 영향을 끼치는 것이 더 깊은 인지 단계인 의도적 반추를 촉진시켰기 때문이라고 본 것과는 일치한다. 이외에도 자기노출과 의도적 반추를 거쳐 심리적 성장에 이르는 경로도 유의미하였다. 이는 개인이 침투적인 반추를 통해 고통을 지각하는 것 그 자체로 심리적 성장을 이루게 한다기보다는 반복적인 사고를 통해 대처해야 할 필요성을 느끼고, 적극적인 대처를 시도하게 하여 더 높은 심리적 성장을 이루게 하는 것으로 볼 수 있다(김진수, 서수균, 2012; Tedeschi et al., 2007). 본 연구에서는 자기노출이 심리적 성장에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 의도적 반추를 매개하여 심리적 성장을 증가시키는 것으로 밝혀졌다. 이와 관련하여 기존의 연구에서 자기노출과 외상후 성장과의 관계에서 의도적 반추가 완전 매개한다고 밝힌 연구(정민선, 2014)와 부분 매개하는 것으로 밝힌 연구(전유진, 배정규, 2013) 일치되지 않은 결과가 보고되고 있다. 이렇게 자기노출이 심리적 성장에 직,간접적으로 유의미한 설명량을 가지는 것은 자기노출 자체가 다양한 측면을 가지고 있고, 단순히 표현하는 것보다 타인과 상호작용함으로써 얻어지는 반응이 성장과의 관계에서 중요하기 때문일 수 있다(Taku et al., 2009). 이에 따라 이후 연구에서 심리적 성장과 관련하여 자기노출의 내용, 정도, 이로 인한 긍정적인 지지 경험을 세부적으로 탐색해보는 것이 필요할 것이다.

이외에 본 연구에서 발견된 흥미로운 결과에 주목할 필요가 있다. 선행연구에 의하면 애도 작업에서의 회피는 상실 사건에 직면하지 않게 함으로써 복합비애 또는 PTSD와 관련되어진다(Ullman et al., 2007). 또한 회피가 심리적 성장에 부적인 영향을 끼친다는 선행연구에 따라 애도 회피가 심리적 성장에 부적인 영향을 줄 것으로 예측하였다. 하지만 연구 결과 애도 회피와 심리적 성장이 정적인 상관( $r = .168, p < .05$ )을 보였다. 구조 모형 검증 결과, 애도 회피가 침투적인 반추에 영향을 줌으로써 심리적 성장에 부적인 영향을 줄 수 있지만 자기노출과 의도적인 반추의 매개 과정을 거칠 경우 긍정적인 효과를 끼칠 수 있음이 시사되었다. 이를 통해 회피가 심리적 성장에 직접적으로 영향을 미치기보다는 중간에 조절하는 변인이 있을 수 있음을 예상해 볼 수 있다. 또한 이러한 결과는 문화적인 차이를 반영하는 것일 수 있다. 개인이 문제 상황에 대응해 나가

는 방식은 다양하게 나타날 수 있으나 사회 문화적 영향의 중요성은 간과할 수 없는 부분이다(최상진, 최인재, 2002). 애도 과정 또한 마찬가지이다. 한국 사회는 개인의 가치보다는 조화를 중요시하기 때문에 조화를 위해 개인의 절제된 행동을 강조하고, 개인적 감정의 노출은 금기되는 상황으로 인식된다. 또한 감정을 절제하지 못하는 것은 사회적 관계 질서를 깨뜨릴 수 있는 행동으로 평가받게 되는 경향이 있다(유성경, 1998). 이러한 점은 애도 과정에서 상실에 직면함으로써 이를 표현하는 것이 중요한 것임에도 불구하고, 오히려 상실에 직면하려는 행동을 방해할 수 있다. 하지만 한국 사회에서는 억압이 어렵지 않게 생각되고, 적응적이라고 평가되어지기도 하기 때문에(이은경, 서은국, 2009) 개인이 애도를 회피하는 것을 부적응적인 대처로 생각하기 보다는 잘 적응하고 있는 것으로 받아들일 가능성이 있다. 따라서 애도 회피와 관련하여 다른 문화권과의 차이점, 다른 변인과의 세부적인 관련성에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 심리적인 성장과 관련하여, 침투적 반추와 의도적 반추의 영향을 함께 살펴보았다. Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상후 성장모형에서 의도적 반추뿐만 아니라 침투적인 반추 과정도 중요함을 이야기하였음에도 불구하고, 국내에서는 의도적 반추에 대한 연구가 주로 이루어졌다(e.g. 김진수, 서수균, 2011; 신선영, 2009; 신선영, 정남운, 2012; 유희정, 2014; 정민선, 2014; 전유진, 배정규, 2013). 따라서 본 연구에서는 심리적 성장과 관련하여 의도적 반추뿐만 아니라 침투적인 반추를 함께 살펴보고, 이로 인한 영향을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가 침투적인 반추가 심리적 성장과 부적인 상관을 보였으나 자기노출이나 의도적 반추과정을 통해서 심리적 성장으로 이어질 수 있음을 제안하였다. 이는 상담 과정에서 상실로 인한 반복적인 반추과정을 경험하고 있는 대상이 고통스러운 감정에 머무르는데 그치지 않고, 자신의 경험에 대해서 이야기하고, 의도적인 사고 과정을 거침으로써 심리적 성장을 도울 수 있음을 의미한다.

둘째, 상실로 인한 애도 과정에 대해서 연구하였다. 외국의 경우 애도 과정에 대한 연구가 활발함에도 불구하고, 국내에서는 애도에 대한 연구가 부족하였다. 특히 국내에서는 사별에 관한 연구는 그나마 실시되어 왔지만, 상실로 인한 애도 연구는 거의 전무하였다. 하지만 본 연구에서는 애도 작업에서 심리적 성장이 나



타날 수 있다는 점을 통해 애도 과정과 심리적 성장 간의 주요한 변인들의 관계를 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 상실 경험과 관련하여 죽음관련 상실, 관계 상실뿐만 아니라 물리/심리적 상실까지 아울러 심리적 성장을 살폈다. 연구 결과 물리/심리적 상실에서도 영향 정도가 컸음이 보고되었다. 또한 이에 따른 심리적 성장 정도가 다른 상실 경험과 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이에 따라 물리/심리적 상실도 앞으로의 연구에서 중요하게 다루어져야함을 시사하고 있다.

넷째, 애도 회피의 역할이 문화적 맥락에 따라 다를 수 있음을 발견하였다. 서양에서는 애도는 회피되어야 하는 것이 아니라, 직면해야 하는 것이며, 직면을 통해서만이 긍정적 결과를 얻을 수 있다고 제안되어 왔다(Frears & Schneider, 1981). 하지만 본 연구에서 애도 회피와 심리적 성장 간에 정적인 상관이 보고됨에 따라, 동양의 문화 맥락에서 애도 회피는 보다 순기능을 하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 애도 회피를 하는 사람이 단순히 상실 경험을 회피하는 수동적 혹은 역기능적 대처를 하고 있다는 가치 판단에서 벗어나, 한국적 맥락에서는 심리적 성장에 이를 수 있는 자연적 과정으로 인식되어야 함을 발견하였다는 점에 큰 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제안 사항은 다음과 같다. 첫째, 상실 사건을 세부적인 유형에 따라 살펴보지 못했다. 성장과 관련하여 외상 경험의 유형에 따라 PTSD 증상이 차이가 있으며(Shakespeare-Finch & Armstrong, 2010), 대인외상이나 비대인외상이냐에 따라 회피 대처가 다르게 사용될 수 있음이 제안되었다(이수림, 2013). 또한 상실 유형에 따라 문화적인 인식 차이를 보일 수 있다. 예를 들면, 서양에 비해 관계 상실과 관련된 이혼, 대인관계의 단절 등은 관계를 중요시 하는 한국사회에서 보다 부적응적으로 간주되어질 가능성이 있다. 이에 따라 상실 사건 유형에 따라 회피와 심리적 성장과의 관계가 달라질 수 있어 어떤 차이가 있는지 정교하게 분석하는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 애도 과정에서 상실 대상과의 애착 정도, 상실 경험의 예고 여부, 사회적 지지 정도 등이 이후의 적응에 영향을 줄 수 있다고 제안되었으나(Worden, 2002/2009) 이를 함께 살피지 못하였다. 또한 본 연구에서는 자기노출 척도를 통해 자기노출한 것을 주관적으로 느끼는 정도만을 측정하여, 자기노출의 내용,

정도, 이로 인한 긍정적인 지지 경험 등을 함께 살피지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 상실 경험과 관련한 특성을 보다 정확하게 파악하고, 이를 통제할 필요가 있다.

셋째, 한국인의 정서를 반영한 애도 회피 척도와 애도 과정에서 심리적 성장 척도의 부재로 인해 외국의 척도를 번안하여 사용하였다. 문제 상황에 대해 개인이 대처해 나가는 방식은 다양하게 나타나며, 여기서 사회, 문화적 영향의 중요성은 간과할 수 없는 부분이다(최상진, 최인재, 2002). 특히 애도 과정은 문화권마다 다르게 나타날 수 있어(Bonanno et al., 2005) 한국 문화에 적합한 애도 척도를 통한 연구가 진행되어야 함에 불구하고, 국내에 애도와 관련한 척도의 부재로 인해 외국의 척도를 번안하여 사용하였다. 따라서 한국 문화에 맞는 애도 척도가 개발되어 타당화될 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 상관 연구로 양적인 자료를 사용하여 결과를 도출하였다. 양적 자료는 개인의 상실 경험과 심리적 성장 수준을 풍부하게 표현하는 것에는 한계가 있어 이후 애도 회피 이후 심리적 성장에 이르는 과정에 관한 질적인 연구가 필요하다. 특히, 본 연구에서 발견된 애도 회피와 심리적 성장이 유의미한 상관을 보였으나 그 정도가 약한 편으로( $r = .168$ ), 애도 과정에서의 심리적 성장과 관련하여 회피의 내용, 회피 방법 등에 대해서 심도 있게 살펴볼 필요가 있다.

다섯째, 상실로부터 경과된 기간을 15년 이상인 대상은 배제하고 선정하였으나, 여전히 적지 않은 시간이 경과된 후에 회상하여 측정하였기 때문에 기억의 왜곡 가능성이 있다. 본 연구에서는 상실로부터 경과된 기간을 15년 이내로 설정하였을 때, 애도 회피와 상실 경과 기간이 더 이상 유의미하지 않는 결과를 보였다. 또한 침투적 반추와 의도적 반추와 같은 인지적 처리方略의 사용은 시간의 경과에 따른 변화를 관찰하는 것이 중요하다(임선영, 권석만, 2013). 따라서 상실 이후의 경과 기간에 따른 심리적 성장 관련 변인에 대한 종단 연구가 실시될 필요가 있다.

여섯째, 본 연구는 온라인 패널을 통해 수집한 자료를 바탕으로 분석하였다. 온라인 패널은 1대1 설문 방식과 달리, 컴퓨터 사용이 능숙한 사람이 접근하기 쉬웠을 것이며, 연령에 따라 접근성에 차이가 있을 수 있다. 또한 소정의 참가비

를 받는다는 점에서도 차이가 있다. 따라서 이후 온라인 패널을 통해 모집된 대상의 특성이 설문 조사에 끼치는 영향에 대한 연구가 진행될 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 애도 회피를 중심으로 성공적인 애도 작업에 대해서 연구함으로써, 애도 과정에서 문화적 차이가 있을 수 있음을 밝혔다. 이는 의의가 있다. 특히 침투적 반추, 의도적 반추, 자기노출의 역할이 성장에 미치는 영향을 연구함으로써, 상실의 고통을 벗어나기 위한 인지적인 과정의 중요성과 상실 경험에 대해서 이야기하는 시도가 중요하다는 것을 경험적으로 밝혔다. 이는 상담에서 개입 방안과 관련하여, 상실 이후 내담자가 애도 회피, 침투적 반추로 인한 고통에서 심리적인 성장으로 나아갈 수 있도록 자기노출, 의도적 반추를 촉진하는 것이 중요함을 시사한다.

## 참 고 문 헌

- 국립국어원 표준국어대사전(2015). <http://stdweb2.korean.go.kr> 에서 2015. 1. 2 자료 얻음
- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.
- 김교현 (1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 237-252.
- 김교현, 한덕웅 (1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 66-88.
- 김대업 (2008). Amos A to Z: 논문작성절차에 따른 구조방정식 모형분석. 서울: 학현사.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김지애, 이동귀 (2012). 외상 후 성장 집단의 판별요인 연구. 상담학연구, 13(4), 1845-1859.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 793-809.
- 김진호, 홍세희, 추병대 (2007). 경영학 연구에서의 구조방정식 모형의 적용: 문헌 연구와 비판. 경영학연구, 36(4), 897-923.
- 박경 (2011). 외상적 사건 경험이 있는 대학생의 반추 양식과 외상후 성장, 우울의 관계. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 2011(단일호), 342-342.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 경험논문: 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 12(4), 1231-1246.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문

- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 유성경 (1998). 우울의 표현 및 상담에 대한 태도에 관한 문화간 비교연구 : 한국 대학생과 미국 대학생간의 비교. *청소년상담연구*, 6(1), 93-114
- 유희정 (2014). 탄력성과 고통지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. *상담학연구*, 15(1), 59-85.
- 윤명숙, 김남희, 최혜정 (2013). 부모와 사별한 대학생의 애도경험이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과 중심으로. *한국가족복지학*, 39(단일호), 83-111.
- 이수림. (2013) 외상 유형이 외상후성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(3), 319-341.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 567-588.
- 이은경, 서은국 (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 131-146.
- 장현아 (2009). 복합 비애 (Complicated Grief) 의 개념과 진단. *한국심리학회지: 일반*, 28(2), 303-317.
- 정민선 (2014). 대학생의 자기노출, 사회적 지지와 외상후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 매개효과. *상담학연구*, 15(1), 415-430.
- 전유진, 배정규 (2013). 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *인간이해*, 34(2), 215-228.
- 최상진, 최인재 (2002). 한국인의 문화 심리적 특성이 문제대응방식, 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향: 정 (情), 우리성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 55-71.

- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *상담학 연구*, 14(1), 323-341.
- 한덕용, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 147-168.
- 한덕용, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 183-209.
- 홍승범, 박혜경 (2013). 문화성향과 사회적지지. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 125-150.
- Archer, J. (2001). Broad and narrow perspectives in grief theory: Comment on Bonanno and Kaltman (1999). *Psychological Bulletin*, 127, 554-560.
- Bjorck, J. P., Cuthbertson, W., Thurman, J. W., & Lee, Y. S. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. *The Journal of Social Psychology*, 141, 421-442.
- Bollen, K. A. & Stein, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit-measures in structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 21, 205-229
- Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 225-238.
- Boelen, P. A., van en Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: a prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1657-1672.
- Boelen, P. A., van den Hout, M. A., & van den Bout, J. (2006). A Cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13, 109-128.

- Boelen, P. A., & van den Hout, M. A. (2008). The role of threatening misinterpretations and avoidance in emotional problems after loss. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*, 71-87.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 126.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 975.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N., & Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: a prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 86.
- Brown, E. J., & Goodman, R. F. (2005). Childhood traumatic grief: An exploration of the construct in children bereaved on September 11. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*, 248-259.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Association, Inc.
- 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*, 521-527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*(pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Carlson, C. (1978). Loss. In Frias, J (2nd ed.), *Behavioral concepts and nursing intervention*, (pp. 72-112). Philadelphia, JB lippincott.
- Chun, C. A. Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (pp. 29-53). New York. Springer US.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment, 75*, 404-425.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Stroebe, W., Boelen, P. A., & van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology, 122*, 961.
- Engelkemeyer, S. M., & Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress, 21*, 344-346.
- Faschingbauer, T. R., Devaul, R. A., & Zisook, S. (1977). Development of the Texas Inventory of Grief. *The American Journal of Psychiatry, 134*, 696-698.
- Frears, L. H., & Schneider, J. M. (1981). Exploring loss and grief within a wholistic framework. *The Personnel and Guidance Journal, 59*, 341-345.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy, 37*, 292-303.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95.
- Hayes, A. M., Beevers, C. G., Feldman, G. C., Laurenceau, J. P., &



- Perlman, C. (2005). Avoidance and processing as predictors of symptom change and positive growth in an integrative therapy for depression. *International Journal of Behavioral Medicine, 12*, 111-122.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Sonntag, A. G. (2008). Coping With Grief Guidelines and Resources for Assisting Children. *Intervention in School and Clinic, 43*, 259-269.
- Hogan, N. S., Greenfield D. B., & Schmidt, L. A. (2001). Development and validation of the Hogan grief reaction checklist. *Death Studies, 25*, 1-32.
- Hogan, N. S. & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies, 26*, 615-634.
- Howarth, R. A. (2011). Concepts and controversies in grief and loss. *Journal of Mental Health Counseling, 33*, 4-10.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods, 3*, 424-453.
- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust. *Journal of Counseling Psychology, 19*, 411.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review, 26*, 1041-1053.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 56*, 573.
- 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.
- Laakso, H., & Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Mothers' experience of social support following the death of a child. *Journal of Clinical Nursing*, *11*, 176-185.
- Lamb, D. H. (1988). Loss and grief: Psychotherapy strategies and interventions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *25*, 561-569.
- Langens, T. A., & Schüler, J. (2005). Written emotional expression and emotional well-being: The moderating role of fear of rejection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*, 818-830.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, *12*, 1-27.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, *17*, 11-21.
- Luminet, O., Zech, E., Rimé, B., & Wagner, H. (2000). Predicting cognitive and social consequences of emotional episodes: The contribution of emotional intensity, the five factor model, and alexithymia. *Journal of Research in Personality*, *34*, 471-497.
- Maercker, A., & Znoj, H. (2010). The younger sibling of PTSD: similarities and differences between complicated grief and posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, *1*.
- 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.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*,

100, 569.

- Ott, C. H., Sanders, S., & Kelber, S. T. (2007). Grief and personal growth experience of spouses and adult-child caregivers of individuals with Alzheimer's disease and related dementias. *The Gerontologist, 47*, 798-809.
- Páez, D., Velasco, C., & González, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexythimia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 630.
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., & Snyder, L. B. (2008). Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American Journal of Orthopsychiatry, 78*, 300-312.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 71-105.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 26*, 82.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and distress. *Advances in Experimental Social Psychology, 22*, 311-244.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 239-245.

- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1243-1254.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology, 59*, 71-83.
- Reid, J. K., & Dixon, W. A. (2000). The relationships among grief experience, problem-solving appraisal, and depression: An exploratory study. *Journal of Personal & Interpersonal Loss, 5*, 77-93.
- Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 15*, 69-82.
- Shepherd, D. A. (2003). Learning from business failure: Propositions of grief recovery for the self-employed. *Academy of Management Review, 28*, 318-328.
- Shigemoto, Y., & Poyrazli, S. (2013). Factors related to posttraumatic growth in US and Japanese college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*, 128-134.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 24*, 85-92.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 257*, 462-472.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: a test of

- attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1241-1249.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, *23*, 197-224.
- Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, *28*, 645-668.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*, 147-160.
- Sofka, C. J. (1996). Loss History Checklist. In J. D. Maaninno (Ed.), *Grieving days, healing days*, (P.20). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*, 497-514.
- 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*, 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.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*, 247-259.
- Tedeschi, R. G. (2011). Posttraumatic growth in combat veterans. *Journal*

- of Clinical Psychology in Medical Settings, 18, 137-144.*
- 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. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological inquiry, 15, 1-18.*
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Cann, A. (2007). Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology, 56, 396-406.*
- Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H., & Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relationships of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors, *Psychology of Women Quarterly, 31, 23-37.*
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24, 244-250.*
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology, 51, 59-91.*
- Worden, J. W. (2009). 유족의 사별슬픔 상담과 치료[Grief counseling and grief therapy]. (이범수 역). 서울:도서출판 해조음. (원저는 2002에 출판)
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26, 626-653.*

**The relationship between grief avoidance and  
personal growth: the role of deliberate  
rumination, intrusive rumination,  
self-disclosure**

Cho, Sun-Hwa

Department of Psychology  
Graduate School, Chonnam National University  
(Supervised by Professor Kang, Young-Shin)

(Abstract)

This study investigated the mediating effects of rumination, self-disclosure on the between grief avoidance and personal growth. The data was initially collected from the 300 adults. Taken into consideration of duration of grief experience and time period from the loss event, the sample of 199(female 80, male 119) was used for final analyses. The path analysis results proved that the hypothesized model showed a better fit than the alternative model. The main findings were as follows: Grief avoidance was positively related to intrusive rumination and intrusive rumination was negatively linked to personal growth. However, intrusive rumination was positively related to self-disclosure and deliberate rumination. Self-disclosure was positively associated to deliberate rumination and personal growth. Deliberate rumination was positively correlated to personal growth. Futhermore, the analyses of mediating

effects supported self-disclosure and deliberate rumination mediate between intrusive rumination and personal growth. Implications and limitations of this study, and suggestions for the future research were discussed.

*Key words: grief avoidance, growth, loss, deliberate rumination, intrusive rumination, self-disclosure*



## 부록

### 부록 1. 연구 설명문

안녕하십니까? 저(연구자)는 전남대학교 일반대학원 심리학과 석사과정에 재학 중인 조선휘입니다. 본 연구는 상실 이후의 애도 과정에 대한 연구입니다. 귀하가 본 연구에 참여할 것인지를 결정하기에 전에 이를 신중하게 읽어봐 주십시오. 그리고 궁금하신 사항은 언제든지 질문하셔도 됩니다.

- ✓ 본 연구는 상실 이후의 애도 경험을 조사하기 위한 연구로 약 10분 내외의 시간이 소요됩니다.
- ✓ 귀하의 참여 결정은 자발적인 것이며, 연구 도중 언제라도 중도에 참여를 포기할 수 있습니다.
- ✓ 신원을 파악할 수 있는 기록은 비밀유지가 되고 공개적으로 열람되지 않습니다. 수집된 자료는 익명으로 처리되며 연구 이외의 목적으로 사용되지 않습니다. 연구의 결과가 출판되더라도 귀하의 신원은 비밀 상태로 유지될 것입니다.
- ✓ 본 연구는 설문조사의 특성 상 참여하는 동안 위험이나 불편감은 없을 것으로 기대됩니다. 하지만 설문 조사시 극심한 스트레스를 경험하였고, 이에 대해 연구자에게 문의할 경우 적절한 치료를 받을 수 있도록 안내하겠습니다.
- ✓ 본 연구는 전남대학교 생명윤리심의위원회가 승인하였으며 본 연구의 참여자로서 귀하의 권리에 대해 질문이 있으면 전남대학교 생명윤리심의위원회 행정간사(전화 062-530-5055, 김광수)에게 문의하실 수 있습니다.
- ✓ 연구와 관련하여 기타 문의사항이 있으신 경우 전화 혹은 이메일을 통하여 연구자에게 문의하실 수 있습니다.(조선휘, 010-4856-3093, [godqhr1701@naver.com](mailto:godqhr1701@naver.com))

## 부록 2. 기본 정보 질문지

다음은 일반적인 질문 사항입니다.

1. 귀하의 성별은?            ① 남자            ② 여자
2. 귀하의 연령은?            만            세
3. 귀하의 종교는?            ① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 기타 ⑤ 없음
4. 귀하의 교육정도는?        ① 중졸이하 ② 고졸 ③ 대학재학 ④ 대졸이상
5. 귀하의 현재 결혼 여부는?  
                                  ① 미혼 ② 기혼 ③ 동거 ④ 별거 ⑤ 이혼 ⑥ 사별
6. 귀하의 직업은 ?  
                                  ① 일반사무/관리직 ② 영업직 ③ 생산/노무직 ④ 현장 판매직  
                                  ⑤ 전문직                ⑥ 자영업 ⑦ 고등학생 ⑧ 대학(원)생  
                                  ⑨ 주부                    ⑩ 무직            ⑪ 기타
7. 귀하의 월 평균 가구 소득은?  
                                  ① 월200만원 미만 ② 월200~300만원 미만 ③ 월300~400만원 미만  
                                  ④ 월400~500만원 미만 ⑤ 월500~600만원 미만  
                                  ⑥ 월600~700만원 미만 ⑦ 월700만원 이상

### 부록 3. 상실 경험 체크 리스트

**상실 경험**이란 소중한게 생각하는 대상을 잃는 것으로, 죽음으로 인한 것 이외에도 이성친구와 교우관계에서의 단절을 포함하는 관계 상실, 정신적·신체적 건강이나 목표 등을 잃는 것을 포함하는 물리적/심리적 상실이 있습니다.

다음은 당신이 살아오면서 경험할 수 있는 다양한 상실 경험들을 나열한 것입니다. 자신이 경험한 상실 경험에 대해서 **상실 영향 정도를 표시하여 주십시오.**

상실유형	상실경험	상실 영향 정도					
		매우 적음	적음	보통	많음	매우 많음	해당 없음
죽음 상실	1. 어머니의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	2. 아버지의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	3. 형제자매의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	4. 자녀의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	5. 배우자의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	6. 할머니의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	7. 할아버지의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	8. 친척의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	9. 친구 및 애인의 죽음	①	②	③	④	⑤	⑥
	10. 기타(직접 기입: _____)	①	②	③	④	⑤	⑥
관계 상실	11. 본인의 이혼	①	②	③	④	⑤	⑥
	12. 부모의 이혼	①	②	③	④	⑤	⑥
	13. 우정이 깨어짐	①	②	③	④	⑤	⑥
	14. 연인과 헤어짐	①	②	③	④	⑤	⑥
	15. 가족 구성원과의 단절	①	②	③	④	⑤	⑥
	16. 불임 및 유산	①	②	③	④	⑤	⑥
	17. 기타(직접 기입: _____)	①	②	③	④	⑤	⑥
물리적/ 심리적 상실	18. 거주지의 상실	①	②	③	④	⑤	⑥
	19. 직업을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	20. 신체적 건강을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	21. 정신적 건강을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	22. 정체성을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	23. 재산을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	24. 학대 받음 (신체적, 성적, 심리적 등 모든 형태)	①	②	③	④	⑤	⑥
	25. 꿈 목표를 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	26. 영성, 믿음을 잃음	①	②	③	④	⑤	⑥
	27. 기타(직접 기입: _____)	①	②	③	④	⑤	⑥

본인이 경험한 상실 경험 중 충격이 가장 심한 상실의 번호와 상실 이후로부터의 경과된 기간은 얼마입니까?

상실 경험 번호 : \_\_\_\_\_ (경과된 기간: \_\_\_\_\_)

#### 부록 4. 애도 회피 척도

아래는 상실 경험과 관련하여 지난 1개월 동안의 당신의 생각, 감정, 행동에 대해서 물어보는 문항입니다. 잘 읽고 각 질문에 관해서 경험한 정도를 <보기>에 체크해 주십시오.

문 항		거 의 없 다	가 끄 있 다	보 통 이 다	자 주 있 다	매 우 많 이 있 다
<b>(1) 지난 1개월 동안 당신이 가까운 가족과 있었을 때,</b>						
①	상실 경험에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
②	상실 경험에 대해서 이야기 하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
③	상실 경험에 대한 감정표현을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
<b>(2) 지난 1개월 동안 당신이 가까운 친구와 있었을 때,</b>						
①	상실 경험에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
②	상실 경험에 대해서 이야기 하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
③	상실 경험에 대한 감정표현을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
<b>(3) 지난 1개월 동안 혼자 있었을 때,</b>						
①	상실 경험에 대해서 생각하는 것을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
<b>(4) 일반적으로 지난 1개월 동안</b>						
①	상실 경험을 떠올리게 하는 사람을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
②	상실 경험을 떠올리게 하는 장소나 활동을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤
③	상실 경험을 떠올리게 하는 물건을 얼마나 자주 피했습니까?	①	②	③	④	⑤

## 부록 5. 자기노출 척도

아래는 상실경험과 관련하여 상실 이후부터 현재까지 감정이나 느낌에 관한 질문입니다. 잘 읽고 각 질문에 관해서 경험한 정도를 체크해 주십시오.

		전혀 없음	상당 히 적게	약간 적게	보통	약간 많이	상당 히 많이	매우 많이
<b>당신은 그 상실 경험에 대한 전반적인 상황에 관해서</b>								
(1)	다른 사람을 만나서 이야기를 한 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(2)	다른 사람을 만나서 어느 정도 속마음을 털어놓고 이야기 했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(3)	다른 사람을 만나서 어느 정도 사실대로 솔직하게 털어 놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(4)	다른 사람을 만나서 얼마나 충분히 후련하게 털어놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5)	다른 사람을 만나서 얼마나 정확하게 털어놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

		전혀 없음	상당 히 적게	약간 적게	보통	약간 많이	상당 히 많이	매우 많이
<b>당신은 그 상실 경험에 대한 감정이나 느낌에 관해서</b>								
(6)	다른 사람을 만나서 이야기를 한 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7)	다른 사람을 만나서 어느 정도 속마음을 털어놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(8)	다른 사람을 만나서 어느 정도 사실대로 솔직하게 털어놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(9)	다른 사람을 만나서 충분히 털어 놓고 이야기했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(10)	다른 사람을 만나서 얼마나 정확하게 털어놓고 이야기 했습니까?	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

### 부록 5. 반추 척도

상실 사건을 경험한 직후에 귀하께서 겪었던 것에 대하여 해당하는 정도에 따라 숫자에 표시해 주십시오.

	문 항	전 혀 아 니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
(1)	나는 의도하지 않게(생각하고 싶지 않을 때도)그 사건에 대한 생각이 났다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(2)	그 경험이 생각나서 그 생각을 떨쳐낼 수가 없었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(3)	나는 그 경험을 이해해 보려고 했었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(4)	나는 그 경험에서 어떤 좋은 점을 찾기 위해 노력했다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5)	나는 그 충격적인 경험에 적응하면서 나에게 유익한 점이 있다는 것을 깨닫게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(6)	나는 의도하지 않았지만 그 일로 인해 나의 인생의 목적에 대해 생각 하게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7)	나는 그 일로 인해 내 인생의 의미나 목적이 있는지에 대해 의도적으로 생각 하곤 했다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

상실 사건으로 인하여 최근 2주 동안에 귀하께서 겪었던 것에 대하여 해당하는 정도에 따라 숫자에 표시해주십시오.

	문 항	전 혀 아 니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	보 통 이 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
(8)	나는 의도하지 않게(생각하고 싶지 않을 때도)그 사건에 대한 생각이 났다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

(9)	그 경험이 생각나서 그 생각을 떨쳐낼 수가 없었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(10)	나는 그 경험을 이해해 보려고 했었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(11)	나는 그 경험에서 어떤 좋은 점을 찾기 위해 노력했다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12)	나는 그 충격적인 경험에 적응하면서 나에게 유익한 점이 있다는 것을 깨닫게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13)	나는 의도하지 않았지만 그 일로 인해 나의 인생의 목적에 대해 생각 하게 되었다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(14)	나는 그 일로 인해 내 인생의 의미나 목적이 있는지에 대해 의도적으로 생각 하곤 했다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

## 부록 6. 성장 척도

다음은 애도를 통해 얻어지는 긍정적인 결과에 대한 문항입니다. 잘 읽고 각 질문에 관해서 **상실 이후에 경험한 정도**를 <보기>에 체크해 주십시오.

\* 여기서 애도는 상실 이후에 따라오는 자연스러운 반응입니다. 실제 흔히 '애도를 표하다.'라는 말로 사용되며, 슬퍼하는 것뿐만 아니라 부정적인 생각, 울음, 에너지 부족, 대인관계 어려움과 같은 감정, 생각, 행동, 신체에서의 변화를 말합니다.

문 항		전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	대 체 로 그 렇 다	매 우 그 렇 다
(1)	나는 이전보다 삶에 더 잘 대처하는 방법을 배웠다.	①	②	③	④	⑤
(2)	나는 마치 내가 이전보다 나은 사람인 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
(3)	나는 삶에 대해 이전보다 더 나은 전망을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
(4)	나는 다른 사람들에게 이전보다 더 연민을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
(5)	나는 애도 경험으로 인해 이전보다 더 강해졌다.	①	②	③	④	⑤
(6)	나는 사람을 이전보다 더 용서한다.	①	②	③	④	⑤
(7)	나는 내 자신에 대해 이전보다 더 참을성이 있다.	①	②	③	④	⑤
(8)	나는 타인에 대해 더 참을성이 있다.	①	②	③	④	⑤
(9)	나는 미래에 대한 희망이 있다.	①	②	③	④	⑤
(10)	나는 어느 정도 더 이상 슬퍼하지 않게 된(애도를 중단한) 인생의 전환점이 있었다.	①	②	③	④	⑤
(11)	나에게는 나쁜 날보다 좋은 날이 더 많다.	①	②	③	④	⑤
(12)	나는 다른 사람들에게 깊이 마음 쓴다.	①	②	③	④	⑤