

대인관계 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장과의 관계: 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과

이수진* · 양난미**

Ⅰ 알기 쉬운 개요

본 연구에서는 대인관계에서 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 관계를 살펴보고자 한다. 심리 사회적 발달단계에서 20대의 주요한 과제는 타인과 친밀한 관계를 맺는 것이다. 그러나 이 시기의 부정적인 경험은 사회적인 고립과 부적응을 경험할 수 있어 이들의 사회적, 심리적, 개인적인 발달 및 성장에 도움을 주고자 본 연구를 실시하였다. 연구 대상은 만 18세에서 만 29세로 총 250명의 자료를 분석하였으며 대인관계 외상 관련 질문지, 외상 후 성장척도, 한국인 용서 척도, 인지적 정서조절 전략 질문지를 사용하였다. 분석 결과 첫째, 외상 후 성장과 용서, 외상 후 성장과 적응적 인지적 정서조절 전략, 용서와 적응적 인지적 정서조절 전략은 정적인 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 용서와 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 모형 비교를 통해 살펴본 결과, 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분 매개하는 모형보다는 완전 매개하는 모형이 더 적절한 것으로 나타났다. 이는 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 중요한 매개변인임을 확인할 수 있었다.

* 경상국립대학교 심리학과, 제1저자

** 경상국립대학교 심리학과 교수, 교신저자,
behelper@gnu.ac.kr

투 고 일 / 2022. 3. 4.

심 사 일 / 2022. 5. 10.

심사완료일 / 2022. 5. 23.

DOI/10.14816/sky.2022.33.3.31

Ⅰ 초록

본 연구는 대인관계에서 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 관계를 살펴봄으로써 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 관계를 알아보고자 한다. 연구 대상은 만 18세에서 만 29세로 총 250명의 자료를 분석하였으며 대인관계 외상 관련 질문지, 외상 후 성장척도, 한국인 용서 척도, 인지적 정서조절 전략 질문지를 사용하였다. 자료 분석을 위해 SPSS Statistics 21과 AMOS 21을 사용하였으며 신뢰도 분석, 기술통계 분석, 상관분석, 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석을 실시한 결과 외상 후 성장과 용서, 외상 후 성장과 적응적 인지적 정서조절 전략, 용서와 적응적 인지적 정서조절 전략은 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 용서와 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 여부를 모형 비교를 통해 살펴보았다. 그 결과, 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분 매개하는 모형보다는 완전 매개하는 모형이 더 적절한 것으로 나타났다. 이는 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 중요한 매개변인임을 확인할 수 있었다. 본 연구에서는 심리 사회적 발달단계에서 친밀감 형성이 주요한 발달과제인 20대가 외상을 경험하였을 때 적응적인 방식으로 대인관계에서의 어려움을 해결할 수 있는 방법을 제시하였으며 이러한 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 제한점을 논의하였다.

주제어: 대인관계 외상, 외상 후 성장, 용서, 인지적 정서조절 전략, 적응적 인지적 정서조절 전략

I. 서 론

심리 사회적 발달단계(psychosocial development)에서 20대는 청소년 후기에서 성인 초기에 해당하며 이 시기의 주요한 과제는 타인과 친밀한 관계를 맺는 것이다(Erikson, 1963). 부모의 울타리에서 벗어나 심리적, 물리적으로 독립해 책임감 있는 성인으로 기능하는 과정을 거치며 연인, 배우자, 친한 친구 등 타인을 통해 사랑과 친밀감을 갖는다(송길연, 김수정, 이지연, 양돈규, 2000). 중·고등학교 시기에는 학급 친구와 같이 구조적인 관계를 맺으나 20대가 되면 타인과 능동적으로 관계를 맺고 자유롭게 교제를 하게 되는 등 대인관계에서 질적·양적인 변화를 경험하면서 많은 어려움을 겪게 된다(Kim & Lee, 1999). 발달단계에서의 부정적인 결과는 사회적 상황에서의 고립과 고독으로 상호 관계 형성에 실패할 수 있으며 대인관계에서의 외상은 다른 사람을 신뢰하기가 어려워지고 자존감이 저하될 수 있다(Shane, 2011). 또한 외상으로 인해 자기, 타인, 현실에 대한 기본 가정과 도식이 붕괴되어 인지, 사회적, 직업적, 여러 가지 기능의 손상으로 생활의 부적응을 보일 수 있다(송승훈, 2007). 이에 본 연구는 20대의 대인관계에 주목하였으며 이들의 사회적, 심리적, 개인적인 발달 및 성장에 도움을 주고자 한다.

Allen(2005)은 외상의 원인에 따라 비대인 관계 외상(impersonal trauma)과 대인관계 외상(interpersonal trauma) 및 애착 외상으로 구분하였다. 대인관계 외상 이외에 사랑하는 사람의 질병 및 죽음, 타인과의 갈등과 같은 관계 상실을 갑작스럽게 경험할 때에도 기존에 가지고 있던 의미구조의 불일치로 강한 심리적 고통이 유발될 수 있다(Grillies & Neimeyer, 2006). 대인관계에서 경험하는 외상은 인간 외적인 외상 유형보다 견디기 더 어려울 수 있다(Allen, 2010). 특히나 반복적인 대인관계 외상으로 인해서 피해에 대한 취약성 등의 임상적 특징들과 성격적인 변화를 일으킬 수 있고(Herman, 1992) 대인관계에서의 외상의 경험 정도가 높을수록 대인관계의 문제와 정서 조절의 문제가 크게 나타날 수 있다(고나래, 2008). 또한 외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향을 연구한 이수림(2013)에 의하면 대인 외상 집단이 비대인 외상 집단에 비해 사회적 지지, 긍정적 대처, 외상 후 성장 및 지혜가 더 높게 나타나 대인관계 외상에 초점을 맞추는 것이 중요하다고 보았다. 본 연구에서는 Allen(2010)이 제시한 대인 외상과 애착 외상을 포함하여 사랑하는 사람의 질병 및 죽음, 주요 타인과의 갈등과 같은 관계 상실로 인한 외상 사건 모두를 대인관계 외상이라 정의하고 이들을 대상으로 연구를 진행하였다.

외상 연구가 병리적인 모델에 초점을 맞추고 있지만 Tedeschi와 Calhoun(1995)은 삶의 어려운 부분을 맞닥뜨렸을 때 이를 긍정적으로 변화시킬 수 있다는 점에 주목하여 ‘외상 후

성장(posttraumatic growth: PTG)'이라는 개념을 제안하였다. 외상 후 성장은 '트라우마 사건에 맞닥뜨려 분투한 결과로 개인이 경험하는 긍정적인 변화'로 정의된다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 이것은 외상 후 스트레스 반응을 인지적으로 통합하여 외상 사건을 긍정적으로 지각하고 외상 이전의 수준을 뛰어넘는 기능에서의 질적인 변화를 포함한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Calhoun와 Tedeschi(2015)은 외상 후 성장을 경험한 사람들은 대체로 '개인적인 힘(personal strength)', '타인과의 관계(relating to other)', '삶의 새로운 가능성(new possibilities in life)', '삶에 대한 감사(appreciation of life)' 그리고 '영성(spirituality)'을 경험한다고 보고하였다. 고등학생 시기의 좁은 관계에서 벗어나 폭넓은 관계를 맺는데 부담감을 느끼는 대학생들(김용희, 2014)과 새로운 직업 환경에서 대인관계로 인해 적응에 어려움을 보이는 사회 초년생들로 대표되는 20대(박소연, 2012)가 외상 사건을 부정적인 측면에서 바라보기보다는 긍정적인 측면에서 외상을 극복하고 개인의 성장에 초점을 맞춘다면 발달과업인 친밀감 형성 및 사회 적응에 도움이 될 것이라고 보았다.

본 연구에서는 대인관계 외상 경험을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 변인으로 용서(forgiveness)를 고려하였다. 용서는 사람들과의 관계 속에서 필요한 실천적인 행위로 갈등 상황에서 부정적인 상황을 긍정적으로 선택하는 회복의 과정이다(조숙, 2014). 모든 사람이 용서해야 하는 것은 아니지만 용서를 선택함으로써(Enright, 2004) 자신의 상처를 회복할 수 있는 새로운 대처 방법을 선택할 수 있게 되고 고통에 대한 새로운 의미와 보편성을 발견하며 정서적 해방과 내적 해방을 경험할 수 있다(조숙, 2014). 특히 용서는 사건과 관련된 사람 모두에게 바람직한 결과를 이끄는 효과적인 방법으로 개인이 용서를 선택함으로써 대인관계에서 나타난 갈등을 성공적으로 해결할 수 있고(김광수, 1999; 박종효, 2003; 오영희, 1995; Enright, 2004) 용서를 통해 심리적 고통을 성공적으로 극복하고 자존감 향상을 경험할 수 있게 한다(Enright & North, 1988; Hope, 1987; Worthington & Diblasio, 1990; 박종효, 2003에서 재인용).

Thompson과 Snyder(2003)에 따르면 용서는 '용서 대상에 대한 부정적인 사고·감정·행동이 중립적 혹은 긍정적인 방향으로 구조화가 일어나는 것'이라고 정의하였으며 Hebl와 Enright(1993)은 '피해를 입은 사람의 개인적인 내적 변화로 피해를 준 사람에 대한 부정적 감정과 판단을 극복하는 과정이며 상대를 자비와 동정심, 사랑으로 대하려고 노력하는 정서, 인지, 행동적 반응'이라고 하였다. Enright와 Human Development Study Group(1991)는 가해 대상에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는지를 포함하는 개념으로 용서 수준을 정서적, 인지적, 행동적 체계로 정교화하였다. 이들은 용서란 '심리적 신체적, 물질적인 피해를 입었을 때, 가해 대상에게 가지고 있는 부정적인 생각, 감정, 행동 등을 의식적으로 중립적인 방향 또는 긍정적인 방향으로 변화시키는 과정'이라고 정의하였다. 상대방에게 비난, 비판

등과 같은 부정적 사고, 분노나 미움과 같은 정서, 복수나 처벌하고자 하는 행동이 사라지고 이들을 긍정적으로 생각하고 동정심이나 사랑 같은 정서를 가지게 되며 그들을 돕고 화해하고자 하는 행동이 나타나는 것을 말한다.

용서와 외상 후 성장과의 관계를 살펴본 선행연구는 다음과 같다. 배성만(2011)은 자신의 힘을 발견하고 삶의 의미를 재정립하는 것과 같은 외상 사건을 극복하는 과정에서 용서가 도움이 될 수 있으며 외상 사건 후 심리적 회복에 기여할 수 있다고 보고하였다. 강원경(2019)의 연구에서는 대인관계 외상의 회피와 외상 후 성장의 관계에서 용서가 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 김송이와 이수경(2021)의 연구에서는 외상 경험과 외상 후 성장 간의 관계에서 용서가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 박지은(2014)의 연구에서는 외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 용서가 조절 효과를 나타냈다. 또한 박효정과 홍창희(2010)의 연구와 하늘(2012)의 연구에서 용서 글쓰기 치료를 하였을 경우 외상 후 성장이 유의하게 증가한 것을 볼 수 있었다. 이경순(2008)의 용서 과정에 대한 질적 연구에서는 용서 과정을 가해로 입은 상처, 증오, 고투, 부정적 정서 표현, 사건 재정의, 자유 느낌, 감사하는 삶 살아가기의 과정을 경험하는 것으로 나타났으며 이러한 전 과정을 ‘자신의 삶에서 의미와 가치 발견하기’의 핵심 범주를 발견하였다. 이는 외상 후 성장에서의 ‘삶에 대한 감사’의 개념과 비슷한 개념으로 볼 수 있다. 이에 대인관계에서 외상을 경험한 사람의 용서 정도가 높을수록 외상 후 성장도 높아질 것이라고 보고 연구를 진행하였다.

대인관계에서의 외상 경험으로 대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등), 이혼 및 별거(본인 및 부모), 사랑하는 사람의 사망, 사랑하는 사람의 질병, 적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등), 지인으로부터의 성추행 및 성폭력, 배신과 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등), 어린 시절의 학대를 대인관계의 외상 경험으로 보았다. 그러나 대인관계 파탄, 사랑하는 사람의 사망 및 질병 등과 같은 관계 상실을 경험하는 경우 어떤 대상을 용서할 것인가에 대한 물음을 가질 수 있다. 상실에 대한 일반적인 반응은 애도(grief)이며 애도는 누군가를 잃었을 때나 중요하게 생각하는 것을 잃었을 때 경험하는 복합적인 감정이다. 상실을 경험하게 되면 대상에 대해 그리워하고 갈망하며 대상이 갑자기 떠오르는 침투적 사고와 기억, 강렬한 슬픔, 외로움, 두려움, 절망, 비탄과 분노, 사회적 철회와 고립, 무의미함 및 목적과 희망의 상실 등을 포함한 부정적인 증상들을 경험할 수 있다(Burnett, Middleton, Raphael & Martinek, 1997; Parkes, 1996). Enright와 Fitzgibbons(2011)에 따르면 용서 치료의 특징은 분노에서 시작하며 화를 이해하고 직면하여 이를 줄이거나 없애는 것이라고 하였다. Kubler-Ross(1969)는 상실에 대한 애도 반응으로 부정, 분노, 타협, 우울, 수용의 단계를 거친다고 한다. 이 중 분노의 단계에서는 자신에게 왜 이러한 일이 일어났는지 등을 분노로 표현할 수 있으며 분노의 대상은 자기 자신 타인, 환경 등으로 다양할 수 있다. 즉, 관계

상실을 경험하는 경우에도 분노가 유발될 수 있으며 상실 대상이 용서의 대상이 될 수 있을 것으로 본다.

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 외상 후 성장의 중요한 매개변인으로 보았다. Garnefski와 Spinhoven(2001)은 인지적 정서조절 전략의 개념을 제시하였으며 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 구분하였다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가의 5가지 하위 요인이 있으며 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자기 비난, 타인 비난, 반추 그리고 파국화의 4가지 하위요인이 있다. 적응적 인지적 정서조절 전략의 조망 확대는 다른 사건과 비교했을 때 상대적으로 그 사건이 심각하지 않다고 생각하면서 사건의 심각성을 덜고 관점 전환을 돕는 방법이다. 계획 다시 생각하기는 앞으로 일어날 부정적인 사건을 앞으로 어떻게 조절할 것인지 생각하고 다음에 밟아야 할 단계가 무엇인지 구체적으로 생각하는 것이다. 긍정적 초점변경은 실제 사건보다는 사건과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각하여 사건에 대한 생각을 줄이는 것을 말하며 수용은 어떤 경험이나 사건이 긍정적이든 부정적이든 자신의 경험으로 받아들이는 전략이다. 긍정적 재평가는 자신이 겪은 상황의 긍정적 측면을 생각하고 그 경험에서 의미를 찾아내어 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라고 생각하는 전략을 말한다.

외상 후 성장의 과정에서 인지적인 처리 과정은 핵심적인 역할을 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 사건을 경험한 이후에는 침습적인 반추 과정을 거치게 되며 이 과정은 개인에게 고통을 초래한다(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun & Fleeve, 2012). 이 과정에서 주변 사람들과 외상 경험에 대해 나누고 자신의 경험을 공개하면서 사회적 지지 경험을 하게 되며 사건에 대해 이해하려고 하는 의도적인 반추 과정을 겪으면서 정서조절 능력이 활성화된다. 일부는 개인에게 고통스럽고 부적응적인 상태로 남아있게 되며 일부는 긍정적인 의미를 발견하여 기존의 신념을 되돌아보는 성찰을 할 수 있다(신준희, 김영근, 2021; 임선영, 2013; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al, 2012). Calhoun와 Tedeschi(2015)에 의하면 ‘표준적인 트라우마 치료와 외상 후 성장을 촉진하는 치료에서 모두 중요하게 간주하는 부분은 정서 조절에 초점을 맞추는 치료다.’라고 하며 외상 후 성장을 위해서 인지적 과정과 함께 정서적인 과정이 함께 이루어지는 것이 중요하다고 하였다. 대인관계 외상을 경험한 사람들의 외상 후 성장과 인지적 정서조절 전략과의 관계에 대한 선행연구에 의하면 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 외상 후 성장과 관련이 되는 것으로 나타났다(유현진, 김영혜, 2013; 이수림, 2015; 이은주, 전해성, 2021; 임선영, 권석만, 2012; 정지양, 2014). 관계 상실을 경험한 대학생의 인지적 유연성과 역경 후 성장과의 관계를 연구한 임선영과 권석만(2012)의 연구에서는 적응적 정서조절 전략이 성장에 중요한 역할을 하였으며 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 확인한 남여명(2016)의

연구에서는 적응적 인지적 정서조절과 외상 후 성장이 유의한 정적 관련이 있었다. 유현진과 김영혜(2013)의 연구에서도 외상 후 성장과 적응적 인지적 정서조절 전략은 정적 관계를 보였다.

용서는 개인이 어떠한 부정적인 상황에서 긍정적으로 선택하여 정서를 조절하려는 노력을 말하며(조숙, 2014) 부정적인 정서를 감소시키고 주관적 안녕감 등의 긍정적인 정서를 가지게 한다(박양리, 현명호, 2012). 또한 용서가 필요한 상황에서는 상처나 부당한 피해로 인해 분노나 우울 등의 부정적 정서가 선행되며(이아름, 2009) 불쾌한 감정을 해결하기 위한 노력으로 정서조절을 사용한다(이지영, 권석만, 2006). 즉, 용서라는 것은 타인에게 갖는 부정적인 정서를 조절하는 것이라는 점에서 용서와 인지적 정서조절 전략과의 관련성이 있음을 추론할 수 있다. 전은숙과 홍혜영(2012)은 성인 애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 조절 효과를 확인하였는데 용서와 적응적 인지적 정서조절이 정적 관계를 보였다. 대학생의 자아 존중감, 용서 수준 및 인지적 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 신주영(2012)의 연구에서도 용서와 적응적 인지적 정서조절 간의 유의한 정적 상관이 나타났다. 용서 과정의 각 국면에서 스트레스 대처전략과 정서조절 전략과의 관계를 분석한 정성진(2011)의 연구를 살펴보면, 상처를 준 사람을 용서하고 포용하기로 결심하는 용서기에서 이미 벌어진 사건을 되돌릴 수 없다는 것을 인정하고 불쾌한 감정을 있는 그대로 수용하는 인지적 수용과 유의한 상관이 있었다. 또한 불쾌한 일보다 즐거운 일을 상상하는 것과 문제해결에 적극적으로 나서는 전략 역시 유의한 상관을 보였는데 이는 긍정적 초점변경과도 관련이 있을 것으로 본다. 이와 같은 선행연구를 통해 용서와 적응적 정서조절 전략의 정적 관계를 예상할 수 있으나 현재 용서 수준이 적응적 인지적 정서조절 전략에 영향을 준다는 선행연구를 찾기 어렵다. Worthington(2006)은 용서를 통해 용서 대상에 대한 부정적인 동기가 중립적인 동기로 대체된다고 하였으며 Enright(2004)는 용서를 통해 상대방에 대해 긍정적인 정서와 사고, 그리고 행동을 할 수 있다고 보았다. 또한 상대방에 대한 용서를 한 사람의 경우 심리적 안녕을 경험하고(신주영, 2013) 적응적 유연성(resilience)이 높아지게 된다(손미숙, 2012; 이양궁, 2015; Broyles, 2005). 즉, 용서 수준이 높을수록 정서적인 안정감을 느끼게 되고 상황을 객관적으로 바라볼 수 있으며 인지적으로 자신의 감정을 통제하고 정서를 조절하는 방법들을 습득하면서 적응적으로 인지적 정서조절을 하는 것이 더 용이할 수 있을 것이라 본다.

연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 대인관계에서의 외상을 경험한 20대 청년들의 용서, 외상 후 성장, 인지적 정서조절 전략은 어떠한 관계가 있을 것인가? 둘째, 대인관계에서의 외상을 경험한 20대 청년들의 용서가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 인지적 정서적 정서조절 전략이 매개효과를 가질 것인가?

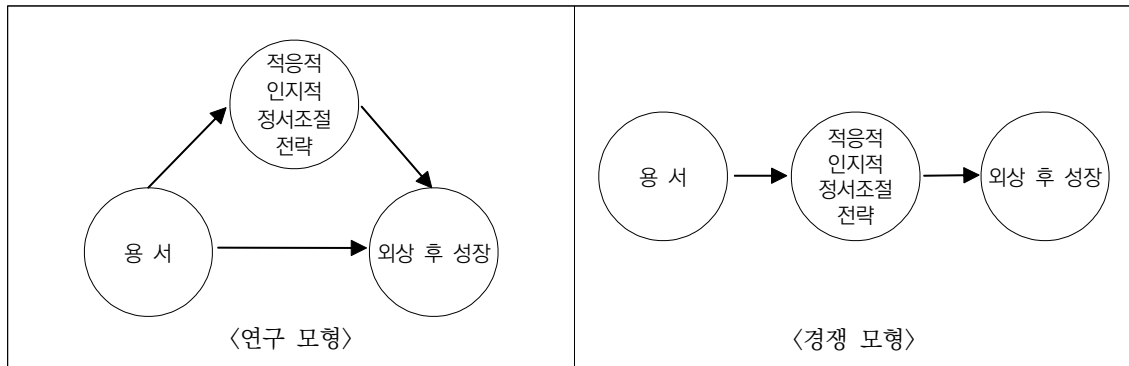


그림 1. 연구 모형 및 경쟁 모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 대인관계에서 외상을 경험한 20대를 연구 대상으로 하였다. 경남 및 서울, 경기, 강원도 등의 20대 남녀 343명이 연구에 참여하였으며 회수된 설문지 중 동의하지 않는 6부, 불성실한 자료 13부, 외상없음 및 과거 고통이 보통 미만인 22부, 외상 및 고통, 인적 사항을 체크하지 않은 22부를 제외하였다. 임선영과 권석만(2013)에 따르면 외상 사건 경과 기간이 길수록 외상으로 인해 성장할 수 있으며 시간의 흐름에 따라서도 성장하는 측면이 나타날 수 있다. 또한 기간이 오래되면 기억 회상에 의존하여 측정에서의 왜곡이 나타날 수 있어 10년 전에 일어난 사건을 제거하는 것이 적절하다고 보아 10년 전에 일어난 사건 30부를 제거하여 총 250부가 분석에 사용되었다. 인구통계학적인 변인으로 남자는 119명(47.6%) 이었고, 여자는 131명(52.4%)이었다. 연령은 만 나이로 측정하였으며 현재 나이가 20세 이상인 사람을 대상으로 하였다. 만 18~만 21세는 총 131명(52.4%), 만 22세~만 25세는 86명(34.4%), 만 26세~만 29세는 33명(13.2%)이었다.

표 1
인구 통계학적 변인

변인	구분	빈도(N= 250)	비율
성별	남성	119	47.6
	여성	131	52.4

변인	구분	빈도(N = 250)	비율
연령	만 18세~만 21세	131	52.4
	만 22세~만 25세	86	34.4
	만 26세~만 29세	33	13.2
직업	학생	206	82.4
	전문직	11	4.4
	사무직	9	3.6
	특수직	6	2.4
	무직	10	4.0
	기타	8	3.2
거주 지역	경상남도	161	64.4
	강원도	52	20.8
	서울 및 경기도	27	10.8
	그 외	10	4.0

2. 측정도구

1) 대인관계 외상 관련 질문지

본 연구에서는 전경구와 김교현(1991)의 ‘대학생용 생활스트레스’ 하위요인과 Norris (1990)의 ‘일반 모집단을 위한 외상 스트레스 사건 목록(Traumatic Stress Schedule)’ 그리고 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 미국판 PTGI 개발연구에서 사용된 사건 목록들을 송승훈 (2007)이 참고하여 제작한 외상 사건 12목록 중에서 대인관계 외상에 들어가는 문항들을 사용하였다(정지양, 2015). 본 연구에서는 대인관계 외상을 8가지 목록으로 나눈 후, 가장 힘들고 스트레스가 되었던 사건을 한 가지만 선택하여 직접 작성하도록 하였다. 그리고 직접 작성한 외상 사건이 지금으로부터 언제 일어난 일인지 8점 척도로 사용하여 확인하였으며, 그 사건이 발생했을 당시의 고통이 ‘보통’ 미만인 경우에는 연구에서 제외하였다.

2) 외상 후 성장 척도

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도 (Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 송승훈, 이홍석, 박준호와 김교현(2009)이 변안한 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 총 21문항이며 외상 경험 이후 긍정적인 변화의 정도를

각 문항에 대해 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 평정하였다. 송승훈 등(2009)의 연구 결과 내적합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며, 8주마다 실시한 검사-재검사의 전체 척도 신뢰도는 $r=.71$ 로 양호하였고 본 연구의 내적합치도는 .92로 나타났다.

3) 한국인용서 척도

Enright Forgiveness Inventory(EFI)를 한국 사람들에게 맞도록 간결하고 타당한 척도로 오영희(2008)가 개발한 ‘한국인용서 척도’를 사용하였다. 이 척도는 자신이 받은 상처를 기술하고 평가를 하는 부분과 상처를 준 사람에 대한 용서반응을 측정하는 부분으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 상처에 대한 기술과 평가를 하는 부분이 대인관계 외상 질문지와 중복된다고 판단하여 용서반응만을 측정하였다. 총 24문항으로 1점 ‘매우 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’까지의 5점 척도로 평정하였다. 오영희(2010)가 보고한 내적합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났으며 4주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도의 전체척도는 $r=.85$ 로 양호하여 용서반응이 시간이 지나도 안정적임을 보였다. 본 연구에서의 신뢰도는 .93로 나타나 높은 문항 내적 일치도를 보였다.

4) 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

본 연구에서는 Garnefski(2001)가 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 적응적 인지적 정서조절 20문항, 부적응적 인지적 정서조절 전략 16문항으로 총 36문항이며 1점 ‘거의 그렇지 않다.’ 부터 5점 ‘거의 항상 그렇다’의 5점 척도로 평정한다. 김소희(2004)의 연구에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 내적합치도(Cronbach's α)는 조망확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 수용 .53, 긍정적 재평가 .80로 나타났다. 본 연구에서의 적응적 인지적 정서조절전략 전체의 내적 합치도는 .90이었다.

3. 자료분석

자료 분석을 위해 SPSS Statistics 21과 AMOS 21을 사용하였다. 피험자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 기술통계 분석을 하고 사용된 척도의 Cronbach's α 계수를 통해서

측정 도구들의 신뢰도를 분석하였다. 각 변수들이 다변량 정규분포를 따르는지 확인하기 위해 측정변수들의 왜도와 첨도를 확인하고 추정 방법으로 최대우도법(Maximum Likelihood: ML)을 사용하였다.

모형검증을 위해 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 분석 방법(two-step analysis)을 사용하였다. 측정모델 추정 후 구조모델을 추정하였으며 χ^2 통계량과 모형의 전반적 적합도와 간명도를 확인하였다. 해석 가능성을 고려하기 위해 Hair, Black, Babin, Anderson와 Tatham(2006)이 추천한 TLI, CFI, SRMR, RMSEA와 GFI를 확인하였다. 이후 측정모델의 개념 신뢰도(construct reliability: CR)와 평균 분산 추출(average variance extracted: AVE)을 사용하여 신뢰도를 측정하고(배병렬, 2014) 구조모형에서 매개효과의 유의성 확인을 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩 절차를 통해 검증하였다. 95% 신뢰구간에서 1,000개의 표본추정치를 사용하였다.

III. 결 과

1. 기초통계 분석

연구 참여자의 외상 사건 유형을 살펴보면, 250명 중 92명은 여러 가지 대인관계 외상 경험의 유형 중 가장 고통스러운 사건으로 대인관계 파탄(이별, 실연, 절교 등)을 선택하였으며, 적응의 어려움(23.2%), 사랑하는 사람의 사망(15.2%), 배신 충격(10.8%), 이혼 및 별거(6.0%), 사랑하는 사람의 질병(4.8%), 어린 시절의 학대(2.0%), 지인으로부터의 성추행 및 성폭행(1.2%) 순으로 선택하였다. 가장 고통스러운 외상 경험을 한 시기를 조사한 결과 250명 중 118명이 3년~10년 전에 외상경험(47.2%)을 가장 많이 보고하였으며, 2년~3년(15.2%), 1년~2년(13.6%), 6개월 이내(11.2%), 7개월~12개월 이내(7.6%), 한 달 이내(5.2%) 순으로 나타났다. ‘10년~20년’, ‘20년 이상’이라고 보고한 참여자는 시간에 따른 성장 및 기억의 오류로 인한 왜곡된 결과를 초래할 수 있으므로 분석에서 제외하였다.

2. 주요 변인간의 상관분석

변인들 간의 평균, 표준편차 및 상관분석을 실시하였으며 주요 변인들 간의 상관은 모두 정적 상관이 나타났다. 용서는 적응적 인지적 정서조절 전략($r=.25$ $p<.01$), 외상 후 성장

($r=.22$ $p<.01$)과 정적 상관을 보였으며 적응적 인지적 정서조절 전략은 외상 후 성장과 ($r=.54$ $p<.01$) 정적 상관을 보였다. 그러나 용서와 외상 후 성장의 하위요인인 삶에 대한 감사와 종교적·영적 관심의 증가, 용서와 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 긍정적 초점변경 변인의 상관은 유의하지 않았다. 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 상관분석을 하였으며 그 결과 왜도는 -.52에서 .79로 나타났으며, 첨도는 -.60에서 .83로 West, Finch와 Curran (1995)의 기준에 따라 변인들이 정상성을 충족하고 있는 것으로 나타났다(표 2).

표 2

측정변수 간의 평균, 표준편차, 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5
1	-															
1-1	.91**	-														
1-2	.92**	.74**	-													
1-3	.84**	.65**	.70**	-												
2	.25**	.26**	.25**	.22**	-											
2-1	.20**	.19**	.22**	.16*	.78**	-										
2-2	.18**	.15*	.20**	.19**	.70**	.38**	-									
2-3	.10	.13*	.11	.05	.69**	.44**	.25**	-								
2-4	.24**	.25**	.21**	.24**	.75**	.52**	.54**	.29**	-							
2-5	.26**	.26**	.23**	.23**	.86**	.62**	.55**	.45**	.62**	-						
3	.22**	.20**	.21**	.25**	.54**	.41**	.33**	.40**	.36**	.51**	-					
3-1	.20**	.15*	.18**	.25**	.38**	.27**	.23**	.35**	.25**	.30**	.84**	-				
3-2	.16*	.16*	.15*	.17**	.52**	.37**	.32**	.37**	.34**	.56**	.86**	.58**	-			
3-3	.19**	.21**	.18**	.17**	.56**	.43**	.33**	.42**	.39**	.51**	.84**	.58**	.73**	-		
3-4	.23**	.20**	.18**	.26**	.21**	.22**	.11	.08	.15*	.22**	.52**	.29**	.37**	.31**	-	
3-5	.11	.11	.10	.13*	.43**	.35**	.32**	.26**	.25**	.44**	.80**	.51**	.71**	.67**	.43**	-
M	2.83	2.85	3.04	2.70	3.35	3.26	3.67	2.78	3.60	3.43	3.28	3.25	3.46	3.39	2.41	3.47
SD	.77	.78	.91	.88	.62	.77	.76	1.00	.68	.92	.64	.78	.73	.80	1.04	.77

N = 250, *** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

1.용서, 1-1. 정서, 1-2. 인지, 1-3.행동, 2.적응적 인지적 정서조절 전략, 2-1.조망확대, 2-2.계획 다시 생각하기, 2-3.긍정적 초점변경, 2-4.수용, 2-5.긍정적 재평가, 3.외상 후 성장, 3-1.대인관계의 깊이 증가, 3-2.새로운 가능성의 발견, 3-3.개인 내적 힘의 발견, 3-4.종교적·영적 관심의 증가, 3-5.삶에 대한 감사

3. 측정모형 검증

최대우도법(Maximum Likelihood: ML)을 사용하였으며 측정하고자 하는 변수들이 잠재 변인들을 적절하게 측정하는지 확인하기 위해 χ^2 통계량과 모형적합도 지수를 확인하였다. 그 결과 $\chi^2(df=62, N=250)=132.412$ ($p<.001$)로, 표준 χ^2 는 2.14로 적절한 수준이었으며 TLI=.942, CFI=.954, GFI=.927로 SRMR=.051은 좋은 적합도를, RMSEA=.068(90%신뢰 구간: .055~.085)는 보통의 적합도를 나타내 측정변수들이 각 변인을 적절하게 측정하였음을 알 수 있었다.

각 변인들의 하위요인의 요인 부하량을 표 3에서 살펴보면 용서는 정서 변인에 .83, 인지 변인에 .89, 행동 변인에 .78의 값을 가지고 있으며, 적응적 인지적 정서조절 전략은 각 하위 요인들에 .51~.88의 요인 부하량을, 외상 후 성장은 .43~.88의 요인 부하량을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 모든 측정변인의 요인 부하량의 유의수준은 .001 수준에서 유의한 것으로 나타나 13개의 측정변수들이 3개의 잠재변수를 측정하는 것이 적합한 것으로 나타났다.

표 3
측정모형의 요인계수

잠재변인	측정변인	B	β	S.E	C.R	p
용서	정서	1.00	.83			
	인지	1.24	.89	.08	14.91	***
	행동	1.06	.78	.08	13.60	***
적응적 인지적 정서조절 전략	조망 확대	1.00	.71			
	계획 다시 생각하기	.86	.62	.10	9.03	***
	긍정적 초점변경	.94	.51	.13	7.54	***
	수용	.88	.71	.09	10.24	***
	긍정적 재평가	1.49	.88	.12	12.16	***
외상 후 성장	대인관계의 깊이 증가	1.00	.66			
	새로운 가능성의 발견	1.20	.88	.11	11.49	***
	개인 내적 힘의 발견	1.24	.84	.12	11.19	***
	종교적·영적 관심의 증가	.74	.43	.14	6.21	***
	삶에 대한 감사	1.15	.80	.11	10.73	***

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

개념 신뢰도(CR)와 평균 분산 추출(AVE)을 통해 모형의 신뢰도를 측정한 결과 잠재변인들의 개념 신뢰도가 모두 .70 이상이고(용서.905, 적응적 인지적 정서조절 전략: .868, 외상 후 성장: .882) 평균 분산 추출 모두 .50 이상이므로(용서: .762, 적응적 인지적 정서조절 전략: .575, 외상 후 성장: .610) 개념이 대체로 잘 측정되었다고 볼 수 있었다. 따라서 모든 측정변인들이 해당 잠재변인들을 적절하게 측정하고 있으며 측정 변인들을 구조모형에 검증하는 것이 적절하다고 판단하였다.

4. 모형비교

연구모형은 선행연구에 따라 적응적 인지적 정서조절 전략이 용서와 외상 후 성장을 부분 매개하는 모형이며 경쟁모형은 적응적 인지적 정서조절 전략이 완전 매개하는 모형이다. 그 결과 두 모형 모두 TLI, CFI가 .90이상 이며 RMSEA도 보통의 적합도를 보여 두 모형 모두 자료에 적합하다. 더 적합한 모형을 선택하기 위해 χ^2 차이검증을 실시하였으며 두 모형은 $\Delta\chi^2=.175(df=1)$ 로 모형 간에 유의한 차이를 나타내지 않아 더 간단한 모형, 즉 자유도가 더 큰 모형이 선호되어 경쟁모형이 더 적합한 것으로 나타났다.

표 4

연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수비교

	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	132.412	62	.175	.942	.954	.068
경쟁모형	132.587	63		.944	.955	.067

5. 구조모형 검증

구조방정식모형 검증을 실시한 결과, $\chi^2=132.587(df=63, p<.001)$ 로 나타났으며 TLI=.944, CFI=.955, GFI=.927 그리고 SRMR=.052로 좋은 적합도를 보였다. 또한 RMSEA=.067 (90%신뢰구간: .051~.082)로 보통의 적합도를 나타내어 전반적으로 본 자료를 수용할 수 있으며 자료가 모형을 설명하는데 타당하다고 할 수 있다. 용서가 적응적 인지적 정서조절 전략($\beta=.28, p<.001$)과 정적으로 유의하였으며 적응적 인지적 정서조절 전략이 외상 후 성장($\beta=.61, p<.001$)도 정적으로 유의하였다. 외상을 경험한 사람의 용서와 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분 매개하는 연구 모형보다 완전 매개하는 경쟁 모형이 지지되었다.

구조모형에서의 내생 잠재변수의 설명력을 알아보기로 다중상관 계수(squared multiple correlation: R^2 , SMC)를 확인하였다. 이는 독립변수들이 종속변수를 어느 정도 설명하는가를 나타내는 것으로 종속변수 R^2 이 높다는 것은 독립변수들에 의해 잘 설명되고 있음을 의미한다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 용서에 의해 11%가 설명되며 외상 후 성장은 용서와 적응적 인지적 정서조절 전략에 의해 42%가 설명되는 바, 용서와 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절이 전략이 중요한 변인임을 알 수 있다.

표 5
구조모형 경로계수

		B	β	S.E	C.R	P
용서	→ 적응적 인지적 정서조절 전략	.33	.28	.06	4.45	***
적응적 인지적 정서조절전략	→ 외상 후 성장	.65	.61	.08	7.46	***

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

구조모형에서 변수들 간의 간접효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 Shrout와 Blogger(2002)가 제안한 부트스트랩 절차를 시행하였다. 부트스트랩은 간접효과의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 얻는 방법으로 본 연구에서는 1,000개의 표본을 원자료($N=250$)로부터 무선 표집하여 생산한 후, 신뢰구간 95%에서 간접효과의 유의도를 검증하였다. 그 결과, 용서가 적응적 인지적 정서조절 전략을 매개로 하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과($\beta=.17$, $p < .01$)가 유의하게 나타났다.

표 6
외상 후 성장에 대한 각 변인들의 직접효과, 간접효과, 총 효과

	경로	직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총효과
용서	→ 적응적 인지적 정서조절	.28**	-	.28**
용서	→ 외상 후 성장	-	.17**(.09 ~ .30)	.17*
적응적 인지적 정서조절	→ 외상 후 성장	.61**	-	.61**

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

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 대인관계에서 외상 사건을 경험한 20대를 대상으로 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 알아보고자 하였다. 이를 살펴봄으로써 상담 장면에서 대인관계 외상으로 인해 상실감과 분노감 우울감 등 부정적인 감정을 느끼는 20대에게 효과적인 개입 방법을 제시하고자 한다.

본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 상관분석을 통해 용서, 외상 후 성장, 적응적 인지적 정서조절 전략은 모두 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 앞서 고찰한 선행 연구와 일치하는 결과이다(김지민, 2017; 남여명, 2016; 임선영, 권석만, 2012; 전은숙, 홍혜영, 2013; 정지양, 2014; 하늘, 2012; 한유미, 2015; Aldwin, Levenson & Lelly, 2009). 그러나 용서와 외상 후 성장의 하위요인인 삶에 대한 감사와 종교적·영적 관심의 증가는 유의하지 않았다. 용서 과정을 연구한 이경순(2008)의 연구에 따르면 용서가 마음의 자유를 느끼게 되고 삶 자체에 대한 해석을 달리하게 되어 매 순간을 귀하게 느끼고 감사하는 삶을 살며 성장하기 시작한다고 하였다. 연구자는 이것이 외상 후 성장에서의 삶에 대한 감사 변인과 관련이 있을 것으로 보았으나 선행연구와는 일치하지 않는 결과였다. 이는 이경순(2008)의 연구는 질적 연구로 진행하여 핵심 범주를 도출하였기에 본 연구와는 다른 연구 결과가 나타난 것으로 보인다. 따라서 이에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한 용서와 적응적 인지적 정서 조절 전략의 하위요인인 긍정적 초점변경 역시 유의하지 않았다. 긍정적 초점변경은 실제 사건과 상관없는 즐거운 일을 생각하며 사건에 대한 생각을 줄이는 것을 말한다(Garnefski & Spinhoven, 2001). 즉, 긍정적 초점적 변경은 외상 사건이나 대상에 대한 감정 등에 직면하기보다는 다른 즐거운 일들에 초점을 맞추는 것이다. 그러나 용서는 상대방의 행동을 묵인하거나, 잊어버리거나, 정당화하는 것, 흥분을 가라앉히는 것은 용서가 아니므로(Enright, 2004) 둘의 상관이 유의하지 않을 수 있을 것으로 본다.

둘째, 용서와 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 모형 비교를 통해 살펴보았다. 그 결과, 용서와 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 부분 매개하는 모형보다는 완전 매개하는 모형이 더 적절한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 용서 수준에 따른 외상 후 성장의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략이 중요한 매개변인임을 알 수 있었다. 이는 외상 후 성장에 있어 인지적 정서조절 전략이 중요하다는 선행연구들을 뒷받침하는 결과이다(김인정, 홍혜영, 2013; 남여명, 2016; 신주영, 2013; 임선영, 권석만, 2012; 전은숙, 홍혜영, 2012; 정지양, 2014; Calhoun & Tedeschi, 2015; Hebl & Enright, 1993). 용서 수준이 적응적 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향에 대한 선행연구는 부족하였다. 그러나 대인관계 외상에서 용서를 경험한 사람의 경우에는 적응적 인지적 정서조절 전략을 더욱 효과적으로 사용할 수 있게 됨에 따라 외상 후 성장을 일으킬 수 있다는 것을 유추해 볼 수 있다. 다시 말해, 대인관계에서 외상을 경험한 20대는 타인을 인지적, 정서적, 행동적으로 용서하게 됨으로써 외상 후 성장이 나타난다는 것을 의미한다. 또한 용서를 통해 조망확대, 계획다시생각하기, 수용, 긍정적 재평가와 같은 적응적 인지적 정서조절 전략을 보다 효과적으로 사용할 수 있으며 대인관계에서의 깊이증가, 새로운 가능성의 발견, 개인 내적 힘의 발견, 종교적·영적 관심의 증가와 같은 성장을 이룰 수 있음을 예상해 볼 수 있었다.

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 외상 중 20대에게 중요한 대인관계에서 경험하는 외상에 초점을 맞춰 연구를 진행하였으며 이를 적응적인 방식으로 해결할 수 있는 방법을 제시하였다. 20대는 대학교나 직장 등 새로운 환경에서의 적응을 해야 하는 시기이며 사랑과 친밀감을 형성하는 것이 일차적인 과업이라고 볼 수 있다(송길연 등, 2000). 그러나 대인관계에서 외상을 경험한 사람들의 경우에는 피해에 대한 취약성이나 성격적인 변화를 일으킬 수 있으며(Herman, 1992) 대인관계에서의 외상 경험 정도가 높으면 대인관계에서의 문제가 나타날 수 있다(고나래, 2008). 이에 용서는 타인과의 갈등을 긍정적으로 해결하고 외상을 일으킨 대상뿐만 아니라 외상을 경험한 자신에게도 바람직한 결과를 초래할 수 있는 효과적인 방법으로 제시될 수 있을 것이며(김광수, 1999; 박종효, 2003; 오영희, 1995; Enright, 2004). Enright와 Fitzgibbons(2011) 본 연구를 통해 20대의 대인관계 어려움을 보다 효과적으로 대처할 수 있도록 도울 수 있다.

둘째, 현재 용서와 외상 후 성장과의 관계에 대한 국내 연구는 부족한 편이나 본 연구를 통해 대인관계 외상을 경험한 사람의 용서가 어떤 경로를 통해 외상 후 성장을 경험하게 되는지 이론적 모델을 근거로 이를 검증 하였다. 학자들은 용서를 여러 단계로 나누었는데 성숙기(정성진, 2011), 감정 감옥으로부터의 해방단계(Enright, 2004), 감사하는 삶 살아가기(이경순, 2008)와 같은 성장의 단계를 통해 용서의 효과성을 밝혀왔으나 성장을 위해 어떠한 변인이 중요하며 성장의 단계로 나아가기 위한 효과적인 개입 방법에 대한 연구는 부족하다. 그러나 본 연구에서는 용서의 과정 중 성장을 촉진시킬 수 있는 방법으로 적응적 인지적 정서조절이라는 변인이 중요한 매개 역할을 한다는 사실을 확인하였다.

연구의 시사점을 통해 상담 장면에서는 다음과 같은 도움을 줄 수 있다. 국내에서 개발된 여러 프로그램 중 조숙(2014)은 Gross의 정서조절 이론과 Enright의 용서 이론을 조합하여 프로그램을 구성하였다. 하지만 이는 용서 프로그램이 아닌 정서조절 프로그램이므로 이 프로그램을 보완하여 용서 프로그램을 개발한다면 개인의 외상 후 성장에 도움을 줄 수 있을 것이다. Enright(1998)에 따르면 용서는 발견, 결정, 실행, 심화 4단계로 구성되어 있는데 4단계에서의 심화 단계는 외상 후 성장에서 나타나는 것과 같은 고통의 의미를 발견하고 타인과의 관계에서의 경험, 부정적 감정이 감소되고 삶의 새로운 목적을 발견하는 경험을 하게 된다. 이 과정에서 새로운 관점으로 자신의 경험을 바라보고 앞으로 일어날 일들에 대해 계획을 세우거나 방어를 할 수 있는 등의 적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할 수 있도록 프로그램을 구성한다면 개인의 성장에 더 많은 도움이 될 것이다. 개인 상담 장면에서도 대인관계로 인해 고통받는 내담자들에게 외상 사건에 대해 과거의 고통에 초점을 맞춘 것이 아닌 용서를 통해 변화된 자신의 모습을 바라볼 수 있도록 한다면 과거가 아닌 현재에 머물 수 있을 것이다. 또한 이러한 사건이 다시 나에게 나타난다면 어떻게 문제를 해결해야 하는지,

그리고 용서를 통해 어떤 상황을 변화시킬 수 있었는지 스스로 생각할 수 있도록 이끌고 용서로 인해 나타난 긍정적인 결과에 초점을 맞출 수 있다면 내담자는 앞으로 일어날 일에 대해 자신이 충분히 견디어 낼 수 있다는 개인의 힘이 생길 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 20대를 대상으로 진행하였다. 하지만 연구의 대상이 학생이 대부분이었으며 거주 지역 또한 경남에 밀집되어 있어, 20대 전체를 일반화하기에는 어려움이 있을 것이라고 본다. 따라서 후속 연구에서는 20대에게 일반화하기 위해, 표본선정에 나이, 직업, 현재 거주 지역을 골고루 분포할 수 있도록 해야 할 필요성이 있다. 둘째, 성장하는 과정에서 시간에 따른 성장을 통제하기 위해 10년 이후의 외상 사건은 연구에서 제외되면서 아동기 시절에 경험한 사건이 연구에 포함되지 못하였다. 아동기에 일어난 학대 경험이나 부모님의 이혼, 사랑하는 사람의 죽음은 장기적으로 개인에게 지속적으로 영향을 줄 수 있으나 이러한 점이 간과되었다. 따라서 후속 연구에서는 단순히 사건의 발생사건을 통제하는 것 보다 외상시기에 따른 분석과 외상의 반복 정도를 고려하여 분석할 필요성이 있다. 셋째, 과거의 대인관계에서의 외상 사건이 실제로 외상 후 성장을 일으킬 정도로 사건이 충격적이었는가에 대한 정보가 부족하였다. 따라서 외상 후에 나타나는 침투적이고 회피적인 사고와 같은 외상 후 관련 증상을 확인하기 위해 Wiss와 Marmar(1997)의 개정판 사건충격척도(Impact of Event Scale-Revised)를 은헌정, 권태완, 이선미 등(2005)이 타당화한 한국판 사건충격척도 개정판(IES-R-K)을 사용할 필요성이 있다.

참고문헌

- 강원경 (2019). **대학생의 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계: 자기자비에 의한 용서의 조절된 매개 효과**. 단국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 고나래 (2008). **아동, 청소년기 복합외상경험이 정서조절과 대인관계문제에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권석만 (2013). **현대 이상심리학 2판**. 서울: 학지사.
- 김광수 (1999). **용서교육 프로그램 개발**. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안정감간의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김송이, 이수경 (2021). **외상경험이 있는 성인과 외상 후 성장의 관계: 영성 및 용서의 매개효과**. **학습자중심교과교육연구**, 21(22), 341-355.
- 김용희 (2014) **대학생의 애착이 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과**. **청소년학연구**, 21(11), 291-316.
- 김인경, 홍혜영 (2013). **복합외상 경험자들의 외상관련 정서와 용서의 관계**. **한국심리학회지: 일반**, 32(2), 453-491.
- 김지민 (2017). **기독교 청년의 내재적 종교성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 용서, 감사성향 삶의 의미 매개효과**. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 남여명 (2016). **외상경험자의 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 효과: 인지적 정서조절 전략의 매개효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박소연 (2012). **대기업 신입사원 조직사회화의 장애요인 탐색**. **한국산업교육학회**, 24, 71-85.
- 박양리, 현명호 (2012). **용서치료 프로그램이 성인아이의 부정적 정서 및 주관적 안녕감에 미치는 영향**. **청소년학연구**, 19(2), 2012.
- 박종효 (2003). **용서와 건강의 관련성 탐색**, **한국심리학회지: 건강**, 8(2), 301-321.
- 박지은 (2014). **외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 용서의 조절효과: 대인관계 외상 경험자를 중심으로**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 박효정, 홍창희 (2010). **글쓰기 용서치료가 대인외상경험자의 심리적 적응에 미치는 효과**. **한국심리학회지: 임상**, 29(1), 83-107.
- 배병렬 (2014). **Amos 21 구조방정식모델링(원리와 실제)**. 서울: 도서출판 청람.
- 배성만 (2011). **신체손상, 지각된 위협감, 대처전략 및 상황용서가 PTSD에 미치는 영향: 교통사고 환자를 대상으로 한 모형검증**. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 손미숙 (2012). **노인의 생활스트레스가 적응유연성에 미치는 영향**. 호남대학교 대학원 박사 학위 청구논문.
- 송길연, 김수정, 이지연, 양돈규 (2000). **발달심리학**. 서울: 시그마프레스.
- 송승훈 (2007). **한국판 외상 후 성장 척도(K-PTG)의 신뢰도와 타당도**. 충남대학교 대학원 석사학위 청구논문
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 건강**, 14(1), 193-214.
- 신주영 (2013). **대학생의 자아존중감, 용서수준 및 인지정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문
- 신준희, 김영근 (2021). 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(1), 323-343.
- 오영희 (1995). 용서를 통한 한의 치유. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 7(1), 70-94.
- 오영희 (2008). 한국인 용서 척도 개발을 위한 예비연구. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1045-1062.
- 오영희 (2010). 한국인 용서 척도 타당화. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 1-17.
- 유현진, 김영혜 (2013). 외상고통과 외상후 성장의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국발달지원학회**, 2(1), 61-75.
- 은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말레, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. **신경정신의학**, 44(3), 303-310
- 이경순 (2009). 용서 과정에 대한 질적연구: 근거이론을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(1), 237-252.
- 이수림 (2013). 외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 19(3), 319-341.
- 이수림 (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상 후 스트레스장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. **인문학논총**, 39, 93-124.
- 이아름 (2009). **정서조절이 신체증상에 미치는 효과: 용서와 복수의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이양궁 (2015). **대학생의 성인애착과 회복탄력성의 관계: 용서의 매개효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은주, 전해성 (2021). 외상 경험 대학생의 가족탄력성, 적극적 대처, 적응적 인지정서조절전략, 외상 후 성장의 구조적 관계. **가족과 가족치료**, 29(3), 511-534.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.

- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(4), 745-772.
- 임선영, 권석만 (2012). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. **한국심리학회지: 임상**, 32(3), 567-588.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. **한국상담학회**, 13(3), 1159-1179.
- 정성진 (2011). **용서과정척도 개발**. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 정지양 (2015). **대인관계 외상 경험 대학생의 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조숙 (2014). **분노와 정서조절**. 서울: 창지사.
- 하늘 (2012). **용서 글쓰기 치료가 성 피해자의 우울과 수치심, 외상 후 성장에 미치는 영향**. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한유미 (2015). **이성교제에서 이별을 경험한 미혼남녀의 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 용서의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 청구논문.
- Allen, J. G. (2010). **트라우마의 치유** [Coping with trauma: Hope Through understanding] (권정혜, 김정범, 조용래, 최혜경, 최윤경, 권호인 역.). 서울: 학지사. (원저 2005 출판)
- Broyles, L. C. (2005). *Resilience: Its relationship to forgiveness in older adults*. University of Tennessee-Knoxville.
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27(1), 49-57.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2015). **외상 후 성장: 상담 및 심리치료에의 적용** [Posttraumatic Growth in Clinical Practice] (강영신, 임정란, 장안나, 노안영 역.). 서울: 학지사. (원저 2013 출판)
- Enright, R. D. (2004). **용서는 선택이다** [Forgiveness is a choice] (채규만 역.). 서울: 학지사. (원저 2001 출판)
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. R. (2011). **용서 심리학** [Helping Clients Forgive] (방기연 역.). 서울: 시그마 프레스. (원저 2000 출판)
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991) The moral development of forgiveness. In W. Kurtines and J. Gewirtz(Eds.), *Handbook of moral behavior and development*(Vol. 1). Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed). New York: Norton.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive

- emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, Grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Hair, J. F. Jr., W. C. Black, B. J. Babin, R. E. Anderson, & R L. Tatham (2006). *Multivariate Data Analysis*, 6th ed., Prentice-Hall International.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic stress*, 5(30), 377-391.
- Kim, K. J., & Lee, J. H. (1999). The effects of group counseling for the improvements of interpersonal relations of college students. *The Journal of Student Guidance*, 17, 17-38.
- Kubler-Ross, E. (1969) On Death and Dying. 1st Edn., Macmillan, New York, pp: 260.
- Parkes, C. M. (1996). *Bereavement* (2nd ed.). London & New York:Routledge.
- Shane J. Lopez (2011). **역경을 통해 성장하기** [*Positive psychology: exploring the best in people, Four Volumes*] (권석만, 박선영, 하현주 역.). 서울: 학지사. (원저 2008 출판)
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformations: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Helping Bereaved parents: A clinician's guide*. New York: Brunner Routledge.
- Thompson, L. & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Research, Practice, and Policy*, 4, 400-410.

- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks: Sage.
- Worthington, E. L. Jr. (2006). **용서와 화해** [*Forgiveness and reconciling: Bridges to wholeness and Hope.*]. (윤종석 역.). 서울: IVP. (원저 2003 출판)

ABSTRACT

The relationship between forgiveness and post traumatic growth of those in their 20's who have experienced interpersonal trauma: The mediating effects of adaptive cognitive emotion regulation strategies

Lee, Soojin*·Yang, Nanmee*

The purpose of this study is to explore the relationship between forgiveness and post traumatic growth (PTG) of people in their 20s who have experienced interpersonal trauma and to further identify the relationships between the variables that may affect PTG. A total of 250 persons aged between 18 and 29 answered and submitted self-reporting surveys for analysis. The survey questionnaires comprised of interpersonal trauma, PTG, the Korean Forgiveness A scale, and adaptive cognitive emotion regulation strategy(CERS). Structural equation model test was performed for the purpose of analysis. The results are as follows: Firstly, the results of correlation analysis revealed that PTG and forgiveness, PTG and adaptive CERS, forgiveness and adaptive CERS showed a positive correlation. Secondly, in the relationship between forgiveness and PTG, a fully mediated model was found to be more appropriate than a partially mediated model by adaptive CERS. It can be speculated that these results are able to help people in their 20s who have experienced interpersonal trauma to forgive others, understand the process of growth, and see the value of consulting professional counselors.

Key Words: post traumatic growth, forgiveness, cognitive emotion regulation strategy, adaptive cognitive emotion regulation strategy, interpersonal trauma

* Gyeong Sang National University