

관계 상실 경험 대학생의 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계: 심리적 수용의 매개효과*

구진영** · 장석진*** (상명대학교)

국문요약

본 연구는 관계 상실을 경험한 대학생이 지각한 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 온라인 설문을 실시하였고, ‘가까운 사람의 상실’을 보고한 총 292명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 분석을 위해 외상 및 상실 경험 질문지, 정서인식명확성(한국어판 특질 상위-기분 척도), 심리적 수용(한국어판 수용-행동 질문지-II), 한국어판 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도를 사용하였으며, SPSS 23.0을 사용하여 기술통계 및 신뢰도 분석, 상관분석, *t*-test, 매개효과 분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 첫째, 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감은 세 변인 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 둘째, 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용이 완전매개효과를 나타내는 것으로 검증되었다. 이와 같은 연구결과를 토대로 본 연구의 의의와 더불어 후속 연구를 위한 제언에 대해 논하였다.

[주제어] 관계 상실, 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감, 외상 후 성장

I. 서론

인간은 누구나 삶 속에서 예기치 못한 헤어짐을 한 번쯤 경험하게 된다. 수용전념치료의 창시자인 Hayes(2005)는 “충분히 오랜 시간을 산다면, 우리 모두는 사랑하는 사람을 잃게 되는 상실을 경험한다.”고 언급하였고, 삶 속에서 크고 작은 상실을 경험함으로써 인간은 스스로의 한계를 인식하고 정신적으로 성숙하게 된다(문종원, 2011). 일반적으로 상실(loss)을 떠올리면, 가장 먼저 죽음으로 인한 헤어짐이 연상되기 쉬우나 삶에서 겪게 되는 상실은 대상과 범위가 다양하다(Sofka, 1997). Nolen-Hoeksema, McBride 및 Larson(1997)은 상실을 개인이 경험하게 되는 통제 불가능한 사건 즉, 사망의 결과나 심각한 건강문제로 기인하는 것으로 간주하였고, 죽음뿐

* 본 연구는 주저자의 석사학위논문을 요약 및 수정한 것임.

** 주저자, 상명대학교 복지상담대학원 아동·청소년상담학과 석사졸업, jinyoung.goo@gmail.com

*** 교신저자, 상명대학교 교육학과 부교수, schang@smu.ac.kr

만 아니라 동반자적인 관계가 자발적 또는 무의식적으로 종결되는 것을 포함한다(Penner, Dovidio, & Albrecht, 2000). 이처럼 상실은 관계의 종결로 인해 누구나 경험하게 되는 보편적인 경험이다.

초기 성인기에 접어드는 대학생의 중요한 발달과업은 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것이나 (Erikson, 1963), 모두가 그 시기의 과업을 성공적으로 이뤄내는 것은 아니다. Lopez(2008)는 관계 속에서 친밀감 형성의 실패로 초래된 대인관계 외상은 타인을 불신하고 낮은 자존감으로 표출된다고 하였다. 국내 대학생의 경우 다른 연령대에 비해서 관계 상실을 가장 충격적인 외상 사건으로 보고하고 있으며(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012; 신지영, 이동훈, 이수연, 한운선, 2015), 관계 상실에 주목한 선행연구(김지원, 2016; 박선정, 정규석, 2016)를 바탕으로 대학생에게 있어 타인과 친밀한 관계를 맺고 유지하는 것이 중요한 의미가 있음을 알 수 있으며 대학생의 관계 상실 문제에 주목할 필요가 있음을 확인하였다. 실제로, 1,660명을 대상으로 조사된 S대학의 학생상담센터 이용실태조사(2016.3~2017.2)에 따르면, 스트레스 유발의 주된 원인으로 '가족 및 이성을 포함한 대인관계'가 가장 높게 집계되어, 학생상담센터를 찾는 대학생들의 주요호소문제가 친밀감 형성과 관련이 있고, 그 과정에서 경험하게 되는 이별 등의 관계 상실이 심리적인 어려움으로 이어지는 것이 불가피할 수 있음을 나타낸다.

한편, 상실 경험의 심리적 영향은 고통과 관련하여 슬픔이나 우울 및 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder; PTSD) 증상의 심리적 부적응을 나타낼 수 있으나, 상실 경험에 대한 의미를 새롭게 재구성함으로써 상실 경험 이전보다 더 성장하는 적응적인 형태를 보일 수 있다(최선재, 안현의, 2013). Tedeschi와 Calhoun(1996)은 충격적이고 고통스러운 사건 이후의 인지과정에서 통합 실패 및 내적 정서조절 실패를 의미하는 PTSD와 비교되는 개념으로 외상 후 성장(Posttraumatic Growth; PTG)을 연구해왔다. 이들에 의하면, 외상 후 성장이란 삶을 위협하는 외상 사건을 경험한 개인이 긍정적인 심리 변화를 주관적으로 인식하고 경험하게 되는 것을 의미한다(이재규, 2017; Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 후의 변화와 성장에 대해 지속적으로 연구해온 Joseph과 Linley(2005)는 외상 후 성장을 심리적 안녕감(psychological well-being)의 증가로 개념화한 이론을 제시하였다. 이를 바탕으로 Regel과 Joseph(2010)은 종교적인 문항을 배제하여 종교의 유무에서 비교적 자유로운 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도(Psychological Well Being-Posttraumatic Changes Questionnaire; PWB-PTCQ)를 개발하였고, 이를 토대로 Joseph, Murphy 및 Regel(2012b)은 외상 사건 후 개인이 경험하게 되는 긍정적인 심리 변화인 '외상 후 성장'이 '외상 후 심리적 안녕감 증가'와 동일한 개념이라고 제안하였다.

국내의 선행연구에서 다루어진 상실 경험 및 외상 후 성장에 대한 연구는 주로 대학생과 성인을 대상으로 상실 경험의 의미 재구성 및 죽음과 이별 등의 상실경험 후 외상 후 성장에 이르는 개인 내적요인, 사회·환경적 요인 및 인지적 요인에 주목하고 있다(김순미, 2018; 김지원, 2016; 박선정, 정규석, 2016; 윤명숙, 김남희, 2013; 임선영, 권석만, 2013; 최선재, 안현의, 2013). 또한, 연령이 낮은 청소년들의 경우도 자기노출, 사회적 지지, 반추, 스트레스 대처능력 등의 변인을 통해 외상 후 성장을 경험하는 것으로 밝히고 있다(김현미, 정민선, 2014; 윤명숙, 박아란,

2015; 이유리, 장현아, 2016). 이처럼 다양한 연령을 대상으로 외상 후 성장에 주목한 연구는 최근 10년간 계속 증가하는 추세며, 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인도 지속적으로 탐색되고 있다. 외상 후 성장 관련 국내 연구들의 최근 동향을 분석한 연구에 따르면(김예영, 유소연, 오진아, 2017; 장한, 김진숙, 2017), 외상 후 성장에 직간접적으로 영향을 미치는 변인으로 정서 및 인지적 변인이 탐색되고 있음을 보여준다.

다수의 국내연구에서는 명확하게 정서를 인식하고 표출하는 것이 외상 후 성장에 기여하는 것으로 밝혀졌다(김지원, 2016; 남여명, 박철옥, 2017; 송현, 최보람, 이영순, 2012; 조한로, 정남운, 2017). 즉, 외상 사건의 경험을 벗어나기 위해서는 외상경험에 적극적으로 접촉하여 그 사건에 대한 자신의 생각이나 감정을 알고 표현하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다(Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). 정서인식명확성(emotional clarity)은 자신과 타인의 구체적인 정서를 명확하게 인식하고 설명하는 능력으로써 정서를 이해하는 정도를 나타내며(Salovey & Mayer, 1990), 국내외 선행연구들은 명확하게 자신의 정서를 인식할수록 우울, 불안 등의 부정적인 정신건강에 긍정적 영향을 미친다고 밝혀왔다(사민서, 김영근, 2018; 이서정, 현명호, 2008; 조성은, 오경자, 2007; 조은영, 박수현, 2016; Allen, 2005; Keltner, Locke, & Audrain, 1993; King & Emmons, 1990; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 외상경험과 정서인식명확성의 관계에 대한 연구에서 Boden, Bonn-Miller, Kashdan, Alvarez 및 Gross(2012)는 높은 정서인식명확성을 가질수록 외상 사건에 대한 인지적인 재평가를 통해 낮은 PTSD를 보고한다고 하였고, 또한 정서인식을 명확히 하는 것이 심리적 수용에 긍정적인 영향을 미친다고 제안하였다(강민서, 2011; 김영자, 정남운, 2016; 송현, 이영순, 2017). 한편, Hayes(1994)에 따르면, 심리적 수용(psychological acceptance)은 개인의 일생을 반영하는 사적인 사건들을 방어하지 않고 있는 그대로 고스란히 경험하는 것으로, 국내 선행연구자들(박경, 2011; 박예슬, 2013; 이재규, 2017; 한은애, 2015)은 외상 사건 경험자들이 겪게 되는 강력한 감정과 사고를 조절하거나 그들이 경험한 정서를 수용하는 것이 필요하다고 주장하였다. 이들은 개인의 성장을 이끌어내는 중요한 요소로 심리적 수용을 제시하고 있다.

이상의 선행연구를 종합해보면, 정서인식명확성과 심리적 수용은 심리적 건강과 삶의 만족에 긍정적 영향을 미치는 주요한 예측변인이라 할 수 있다. 다시 말해, 외상경험을 회피하지 않고 외상 사건에 대한 자신의 생각이나 감정을 명확히 인식하고, 심리적 수용을 증가시키는 것은 외상 후 성장을 이끌어 낼 것으로 예상된다. 그러나 외상 사건 경험에 대한 지금까지의 관련 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 사용하여 외상 후 성장을 측정하고 있으며, 외상 사건의 범위를 지나치게 폭넓게 다루고 있는 실정이다. 실질적으로 가까운 사람의 죽음이나 헤어짐으로 경험하게 되는 관계 상실 외상에서 정서 및 인지적 변인의 요인으로 외상 후 성장에 이르는 연구는 아직까지도 많지 않다. 앞서 살펴본 바와 같이, 대인관계로 인한 어려움을 호소하는 대학생의 비율이 높고, 충격적인 외상 사건으로 관계 상실을 가장 높게 보고하고 있는 시기이므로, 대학생에 초점을 맞춰 그들의 삶에 있어 가까운 사람의 상실 경험이 미치는 영향을 살펴보는 것은 의미가 있을 것이

다. 따라서 본 연구는 관계 상실 외상을 경험한 대학생이 지각한 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에 심리적 수용이 긍정적 적응의 형태인 외상 후 성장 즉, 심리적 안녕감의 증가에 도움이 될 것으로 보고, 심리적 수용이 이들과의 관계에서 매개효과를 가지는지 검증하고자 한다. 본 연구의 결과를 통한 경험적 근거는 내담자의 변화를 이끌어내는 주요 기제인 정서와 심리적 수용을 상담의 치료적 관계 안에서 적절히 다루어, 관계 상실을 경험한 대학생의 적응과 성장에 도움이 될 것으로 기대된다. 즉, 개인의 사적인 고통스러운 경험을 통해 체험한 생각과 감정을 있는 그대로 이해하고 수용하면서 삶에 의미를 부여하는 경험들을 추구할 수 있도록 상담 장면에서 충분히 다룰 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 내담자의 정서적 측면을 부각해 그에 대한 이해를 높이고, 자신의 감정과 사고를 있는 그대로 받아들이는 경험을 통해 외상 후 성장을 이룰 수 있도록 돕는 데 목적이 있다.

이에, 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 관계 상실 경험 대학생의 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감은 상관관계가 있는가? 둘째, 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용은 매개 역할을 하는가?

II. 이론적 배경

1. 관계 상실 경험

상실 경험은 대상과 원인에 따라 다양하게 분류된다. Hart(1990)는 대상의 존재 여부에 따라 상실의 유형을 실제적 상실, 추상적 상실, 가상적 상실로 분류하였고, 상실 경험 체크리스트를 개발한 Sofka(1997)에 의하면 상실 경험은 크게 죽음관련 상실, 관계 상실, 물리적·심리적 상실이 포함된 기타 상실, 역사적 사건에 의한 상실로 구분된다. 한편, Allen(2005)은 반복적인 이별의 일시적인 상실뿐만 아니라 죽음과 같은 영구적인 상실도 관계 상실에 포함된다고 하였다. 또한 최선재와 안현의(2013)는 대인관계로 인해 경험하게 되는 심리적 상실은 사별이나 죽음의 상실 경험보다 심리적 적응에 더 큰 어려움을 초래한다고 하였다. 이처럼 상실 유형별 구분을 통해 죽음이나 헤어짐의 관계 상실 경험도 충격적인 외상 사건임을 알 수 있다. 타인과 관계를 맺고 이별하는 경험은 개인의 정신건강에 중요한 부분을 차지하며, 다수의 선행연구들은 상실 경험의 의미 재구성 과 죽음 및 이별을 비롯한 관계 상실 후 외상 후 성장에 이르는 요인에 주목하고 있다(김순미, 2018; 김지원, 2016; 박선정, 정규석, 2016; 윤명숙, 김남희, 2013; 이수진, 2017; 임선영, 권석만, 2013; 최선재, 안현의, 2013). 이에 본 연구에서는 관계 상실 경험을 실제적으로 가까운 대상을 영구적으로 잃게 되는 사별(bereavement) 경험의 죽음상실과 관계의 단절로 정신적·신체적으로 가까운 사이가 지속될 수 없게 되는 관계상실에 초점을 두고 외상 후 심리적 안녕감을 증진시키는 요인을 다룰 것이다.

2. 외상 후 심리적 안녕감

외상 이후 개인이 경험하게 되는 성장을 탐구한 국내의 연구자들(송승훈, 이흥석, 박준호, 김교현, 2009; 이양자, 정남운, 2008; 최승미, 2008; Milam, Ritt-Olson, & Unger, 2004)은 Calhoun과 Tedeschi(1998)의 외상 후 성장 이론의 관점으로 외상 후의 성장에 접근하였다. 한편, 최근 이루어지고 있는 외상 후 성장 연구에서는 정서적인 변인이 중요하게 부각되고 있으며, Calhoun, Cann 및 Tedeschi(2010)는 외상 이후 성장에 영향을 미치는 변인으로 사회문화적 요인과 함께 정서적 고통의 관리를 강조하는 외상 후 성장의 종합 모델을 제시하였다(조한로, 정남운, 2017). 또한 Joseph과 동료들(2012b)이 기존의 외상 후 성장 모델을 수정하여 제시한 외상 후 성장의 정서-인지 처리 모델(an affective-cognitive processing model of post-traumatic growth)에서도 외상 후 성장을 위해서는 인지적 도식의 재건 과정과 함께 정서 상태의 변화가 중요하다고 밝히고 있으며, 이들은 개인이 외상 이전에 가지고 있던 생각과 가정을 새롭게 획득한 정보에 따라 수정하는 과정을 설명하였고, 그 과정에서 발생하는 정서-인지 처리의 동화와 조절에 따라 부적응을 경험하거나 심리적 안녕감의 증가를 통한 외상 후 성장을 나타낸다고 설명하였다(정아름, 김종남, 2016). Joseph과 동료들(2012b)이 제시한 정서-인지 처리 모델의 최상위 단계에 위치한 외상 후 성장은 심리적 안녕감의 증가를 의미하며, 이때 안녕감은 심리학적 용어인 행복(happiness)으로 정의 내릴 수 있다. 행복에 대한 개념 정의는 주로 주관적 안녕감으로 통용되어 왔으나 자기를 스스로 평가할 때 정서적 요소뿐만 아니라 기능적인 면도 중요한 역할을 하므로 심리적으로 안녕하다는 것을 단순히 행복한 삶을 살아가고 있는 것으로 평가하는 것은 한계가 있다(Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998). Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 개인의 삶의 질을 포괄적으로 구성하는 심리적 측면들의 합이라고 하였고, 심리적 안녕감을 구성하는 6가지 요소인 자기수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경 통제력, 삶의 목적, 개인의 성장은 외상 후 성장을 구성하는 5가지 요소인 대인관계 깊이 증가, 새로운 가능성 발견, 개인내적 힘의 발견, 영적 관심의 변화, 삶에 대한 감사와 부합되며, 이를 통해 심리적 안녕감의 구성 개념이 외상 후 성장을 설명한다고 보았다(Joseph & Linley, 2008). 본 연구에서는 Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제시한 인지적 과정을 통한 외상 후 성장 모델에서 한 단계 발전한 외상 후 성장의 정서-인지 처리 모델을 토대로, 외상 후 심리적 안녕감의 증가를 통한 외상 후 성장을 살펴볼 것이다.

3. 정서인식명확성

정서인식명확성은 정서에 대한 주의 후 자기 이해를 위해 꼭 필요한 과정이며, 자신의 정서 상태를 느끼고 조절하여 행동을 동기화하고 궁극적으로 개인이 적응적으로 기능함에 있어 중요한 역할을 한다(임전옥, 장성숙, 2003; Salovey & Grewal, 2005). 정서인식은 정서 경험에서 가장 기본이 되며, 정서 처리 과정에서도 중요한 구성요소에 해당된다(Salovey & Mayer, 1990). 송현

등(2012)은 정서를 명확하게 인식하고, 인식한 정서를 기반으로 정서조절을 하는 것이 외상경험 이후 성장을 경험하도록 하고 주관적 안녕감을 느끼도록 한다고 밝혔다. 또한 자신의 정서를 명확하게 이해하고 능숙하게 다루는 개인은 자율적이며, 좋은 자아경계를 가지고, 심리적으로 건강하며 긍정적인 관점을 가진다(Mayer & Stevens, 1994). 그들은 자신의 정서가 어떤 것인지에 대한 갈등이 적고, 문제를 불러일으키는 정서에 대해 어떻게 반응해야 하는지 보다 분명하게 알 수 있기 때문에 한층 더 적응적인 태도와 정신건강을 나타내는 것으로 보고되었다(Salovey et al., 1995). 이처럼 자신이 경험하는 정서를 명확하게 인식하는 것이 개인의 고통스럽고 불편한 심리적 상태를 완화시키고, 좀 더 적응적이고 건강한 삶을 이룰 수 있는 주요 기제로 작용한다는 것을 알 수 있다.

4. 심리적 수용

PTSD를 경험한 사람들에게 효과적인 치료 방법으로 대두되고 있는 수용중심치료 방법 중 새로운 행동치료모델인 수용-전념치료(Acceptance & Commitment Therapy; ACT)는 인지행동치료의 제3의 동향으로 주목받고 있으며(문현미, 2005; Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), ACT에서 정의 내리는 수용(acceptance)은 지금-여기(hear and now)의 경험을 적극적으로 받아들이는 무비판적인 활동이다(Hayes, 2004). ACT의 핵심 치료 기제인 심리적 수용은 자신이 경험하는 모든 심리적 사건(사고, 감정, 감각 등)을 변화시키지 않고, 회피하거나 통제하지 않은 채 기꺼이 내부로 받아들임으로써 자신의 가치와 목표에 부합하는 방식으로 에너지를 더 효율적으로 사용할 수 있도록 만드는 의지를 뜻한다(Hayes et al., 1996). 즉, 심리적 유연성(psychological flexibility) 또는 심리적 수용은 순간의 생각과 감정을 방어 없이 담아내어 충분히 접촉하고 상황에 따라 목표와 가치 추구를 위한 행동을 유지 또는 전환하는 능력을 의미한다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 심리적 수용을 통해 자신이 겪은 모든 경험에 의미와 가치를 두고 중요히 여기게 될 때, 스스로에게 긍정적으로 도움이 되는 방향으로 행동이 바뀔 수 있다(윤호균, 2005). 선행연구자들(김채순, 2012; 사민서, 김영근, 2018; 이미애, 김금미, 2017; 이훈진, 2009; Butler & Ciarrochi, 2007)은 자신의 감정과 사고를 받아들이는 심리적 수용을 경험하게 되면 불안 및 우울 수준이 낮아지고, 성격의 성숙과 삶의 만족도가 높아진다고 밝혔다. 특히 상담 장면에서 내담자가 회피하거나 차단했던 핵심 정서와 접촉할 수 있도록 정서를 활성화시킨 후 신체적으로 자각하고 허용하는 과정을 체험할 수 있도록 돕는 것이 중요하고, 정서적 수용을 경험하게 될 때 자신의 부정적 정서를 온전히 직면하고 받아들일 수 있다(김영근, 김창대, 2015). 이처럼 사적인 사건을 경험한 이후 자신의 내부에서 자연스럽게 불러일으켜지는 감정이나 생각을 회피하려하지 않고 있는 그대로 받아들이도록 하는 것은 상담 장면에서 중요한 의미가 있음을 시사한다.

5. 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감의 관계

Allen(2005)은 정서의 범위를 축소시키는 외상의 경향성으로 인해 사람들이 고통스런 외상경험을 회피하고자 하는 것은 당연한 반응이나 결과적으로 외상경험이 초래한 고통을 극복하기 위해서는 이를 직면해야 한다고 강조하였다. 정서인식명확성과 외상 후 성장에 대한 국내연구는 정서인식명확성과 심리적 안녕의 관계를 살펴본 김영혜(2003)의 연구를 시작으로 꾸준히 진행되고 있으며, 정서를 명확하게 인식하고 표현하는 것이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 것을 밝혔다(송현, 이영순, 2017; 송현 등, 2012; 오혜리, 홍혜영, 2018; 조한로, 정남운, 2017). 또한 정서인식명확성과 외상 후 성장의 경로는 연구 대상과 모형에 따라 정서인식명확성이 독립변수 또는 매개변수로 작용하여 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다(김지원, 2016; 남여명, 박철옥, 2017; 이인재, 양난미, 2017).

최근 정서인식명확성과 심리적 수용을 주요변인으로 설정한 연구들이 증가하고 있으며, 선행 연구자들은 정서인식명확성이 높을수록 심리적 수용이 보다 잘 이루어져 자기효능감 및 심리적 안녕이 증가되고, 불안 수준이 감소되며, 심리적 성장인 성격적인 성숙을 촉진시킨다고 보고하였다(강민서, 2011; 김영자, 정남운, 2016; 이미애, 김금미, 2017). 특히 김영혜(2003)의 연구에서 밝혀진 것처럼 정서를 인식하고 이해한 후에 정서의 수용이 이루어진다는 것을 고려해보면 심리적 수용 역시 정서인식의 과정을 거친 후에 일어난다고 할 수 있다. 이러한 관점은 정서경험 과정에서 정서인식이 가장 먼저 이루어져야 하며, 정서를 변화시키기 위해 다른 어떤 것 보다 실제로 정서를 적절히 경험하고 인식하는 과정이 선행되어야 한다는 견해(Greenberg, 2002; Mayer & Stevens, 1994)와 유사하다. 이러한 선행연구들을 종합해 볼 때, 정서인식명확성과 심리적 수용은 정서를 명확히 이해하고 있는 그대로 받아들이는 과정을 통해 심리적 문제와 적응에 대해 설명할 수 있는 주요변인임을 알 수 있다.

한편, 심리적 수용과 외상 후 성장의 관계를 밝힌 선행연구에 따르면, 심리적 수용이 높을수록 외상 후 성장 수준이 향상되고(박경, 2011; 박예슬, 2013; 한은애, 2015), 심리적 수용은 정신건강을 더 나아지게 만들고, 상황 대처 및 문제 해결능력을 증가시켜 삶의 적응력과 안녕감을 높인다고 하였다(Dougher, 1994). 또한 스스로 바꿀 수 없고 통제하기 어려운 사건인 경우 심리적 수용이 외상 후 성장에 잠재적으로 영향을 미친다고 보았다(Zoellner & Maercker, 2006). 이와 같이 심리적 수용은 외상 사건으로 인한 부정적 정서를 변화시키고 삶에 대한 만족감을 높여, 궁극적으로 개인의 성장을 돕는 요인으로 작용한다고 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 전국에 거주하는 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 중 연구에 적합한 대상자를 확보하기 위해 온라인 리서치 전문기관에 의뢰하여, 해당 기관이 확보하고 있는 남녀 대학생 총 2,153명의 패널을 대상으로 성별로 표본수를 비례할당하여 자기보고식 온라인 설문을 실시하였다. 연구 윤리를 준수하기 위해 연구자가 속한 기관의 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인(BE2018-10)을 받은 후 설문을 진행하였고, 인생의 가장 고통스럽고 충격적인 외상 사건을 ‘가까운 사람의 상실’로 보고한 452명의 응답 자료를 토대로 불성실한 자료 30부, 사건 당시의 충격 및 고통의 심각도가 보통(4점) 미만인 자료 18부, 상실 경험의 경과 시기가 6개월 이내거나 10년을 초과한 자료 112부를 제외 후 총 292명(남성 139명, 여성 153명)의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 이는 사건 당시의 충격 및 고통의 심각도의 항목에서 보통(4점) 미만으로 응답한 자료를 제외한 선행연구(이수진, 2017; 이인재, 양난미, 2017)와 외상 후 6개월 이후에 외상 후 성장이 발생하고, 외상 사건의 경과 기간이 길수록 측정 시 기억 왜곡과 성장 요인의 혼재 가능성이 커지므로 상실 경험의 경과 시기를 10년 이내로 제한한 선행연구의 기준을 따랐다(이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정, 2017; 이수진, 2017; 임선영, 권석만, 2013; Dekel & Bonanno, 2013; Kleim & Ehlers, 2009).

본 연구대상자의 평균연령은 22.64세($SD = 2.14$)로, 학년 분포는 1학년 33명(11.3%), 2학년 50명(17.1%), 3학년 75명(25.7%), 4학년 134명(45.9%) 순으로 나타났다. 종교의 경우 과반수인 179명(61.3%)이 무교였고, 113명(38.7%)은 종교가 ‘있다’고 응답하였다.

2. 측정도구

1) 외상 및 상실 경험 질문지

외상 및 상실 경험은 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 외상 후 성장 척도(PTGI) 개발 시 사용한 사건 목록 질문지와 송승훈 등(2009)이 사용한 외상 사건 질문지를 토대로 임선영(2013)이 6가지로 외상 유형을 재분류 후 수정한 질문지를 사용하였다. 외상 유형으로 ‘가까운 사람의 상실’을 보고한 경우, 이후 문항부터 김지원(2016)의 연구와 동일하게 두 범주의 상실대상 유형(죽음상실, 관계상실)으로 표시하도록 하였고, 중복되는 경험이 있더라도 가장 심각하고 고통스러웠던 1가지 경험만을 선택하도록 하였다. 또한 상실 사건의 발생 시기, 사건 발생 당시와 현재의 충격 및 심각도(7점 Likert 척도) 등을 평정하도록 하였고, 사건 발생 당시의 충격 및 심각도가 4점(보통) 이상인 경우 외상 사건으로 간주하였다.

2) 정서인식명확성 (한국어판 특질 상위-기분 척도)

정서인식명확성은 Salovey와 동료들(1995)이 정서지능의 특징적인 요인을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 특질 상위-기분 척도(TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 타당화한 한국어판 TMMS를 사용하였다. 한국어판 TMMS는 5점 Likert 척도로 총 21문항, 3개의 요인(정서주의, 정서인식명확성, 정서개선)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서인식명확성 요인 11문항만을 사용하였고, 그중 5문항(1, 2, 4, 7, 11)은 역 채점하였다. 점수가 높을수록 자신의 정서에 대해 명확히 인식하는 것을 의미하며, 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 정서인식명확성의 Cronbach's α 는 .88이었으며, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

3) 심리적 수용 (한국어판 수용-행동 질문지-II)

심리적 수용은 Bond와 동료들(2011)이 단일요인 척도로 개정한 수용-행동 질문지-II(AAQ-II)를 허재홍, 최명식 및 진현정(2009)이 타당화한 한국어판 AAQ-II를 사용하였다. 허재홍 등(2009)의 연구에서 통계방식과 문화적 차이로 2문항을 제외하는 것이 타당한 것으로 밝혀져 8문항만을 사용하였고, 1문항(5)을 제외한 나머지 문항들은 역 채점하였다. 각 문항은 7점 Likert 척도로 평정되고, 점수가 높을수록 방어 없이 자신의 생각과 감정을 온전히 수용함을 시사한다. 허재홍 등(2009)의 연구에서 Cronbach's α 는 .84였으며, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

4) 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도

외상 후 심리적 안녕감은 Joseph과 동료들(2012a)이 성인 남녀를 대상으로 외상 후 심리적 안녕감 변화 질문지(PWB-PTCQ)를 단일요인 18문항으로 재구성하여 타당화한 것을 정아름과 김종남(2016)이 번안 후 타당화한 한국어판 PWB-PTCQ를 사용하여 변화를 측정하였다. 한국어판 PWB-PTCQ는 5점 Likert 척도로 16문항, 2가지 하위요인(자신과 세상에 대한 변화, 인생관 및 대인관계 변화)으로 구성되며, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화가 증가한 것을 의미한다. 정아름과 김종남(2016)의 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .94였고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

5) 통제변수

본 연구에서는 선행연구에서 외상 후 성장에 영향을 미칠 수 있음이 밝혀진 인구사회학적 요인과 상실 요인에서 성별, 종교, 외상의 유형 및 기간을 통제변수로 설정하였고(박모란, 유성은, 2014; 박효실, 2002; 이수림, 2015; 임선영, 권석만, 2013; 최승미, 2008; Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006; Linley & Joseph, 2004), 이를 통제한 후 심리적 수용의 매개효과를 확인하였다.

3. 자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 23.0을 사용하여 연구대상자의 상실 경험 특성을 확인하기 위한 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였고, 주요변인 별 척도의 Cronbach's α 계수 산출을 통해

신뢰도를 검증하였다. 다음으로 각 변인 간 Pearson 상관분석을 실시하였고, 상실유형 집단 간 차이 유무를 검증하기 위해 독립표본 t -test를 실시하였다. 마지막으로, 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 3단계 분석을 실시하였다. 이후 Sobel-test를 실시하여 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 연구대상자의 상실 경험 특성 분석

상실 경험 특성은 상실대상 유형, 상실 경험 시기, 상실 경험 당시 및 현재의 충격 및 고통의 심각도로 살펴볼 수 있으며, 분석결과는 <표 1>과 같다. 특히 상실대상의 유형 13가지 중 자녀의 죽음, 배우자의 죽음, 본인의 이혼 및 별거, 불임 및 유산을 제외한 9가지의 유형이 보고되었다.

<표 1> 상실 경험 특성 ($N = 292$)

	구분	빈도(명)	비율(%)
상실유형	죽음상실		
	부모님의 죽음	8	2.7
	형제 및 자매의 죽음	3	1
	연인의 죽음	1	0.3
	조부모 및 친인척의 죽음	70	24
	친구, 동료, 가까운 이의 죽음	25	8.6
	합계	107	36.6
	관계상실		
	부모님의 이혼 및 별거	23	7.9
	연인과 이별	55	18.8
상실 경험 시기	우정 및 친밀한 관계의 단절	93	31.8
	가족 및 친척 구성원과의 단절	14	4.8
	합계	185	63.4
	7-12개월 전	33	11.3
	1-2년 전	80	27.4
	2-3년 전	51	17.5
상실 경험 당시 충격 및 고통의 심각도	3-6년 전	75	25.7
	6-10년 전	53	18.2
	4. 보통	35	12
	5. 심각함	88	30.1
$M = 5.68 \quad SD = .95$	6. 대체로 심각함	104	35.6
	7. 매우 심각함	65	22.3

외상 후 심리적 안녕감과 더 높은 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. Frazier, Tix 및 Barron(2004)은 예측변인(독립변인)보다 결과변인(종속변인)과 더 강한 상관을 가지는 변인을 매개변인으로 채택하는 것이 매개효과 검증의 통계적 영향력을 최대화할 수 있다고 제시하였다. 선행연구자들의 제안에 따라 본 연구에서도 정서인식명확성보다 외상 후 심리적 안녕감에 더 큰 상관을 보이는 심리적 수용이 매개변수로 채택된 것이 적절하다고 판단하였다.

〈표 3〉 주요변인간 상관관계 결과 ($N = 292$)

	1	2	3
1. 정서인식명확성	1		
2. 심리적 수용	.637**	1	
3. 외상 후 심리적 안녕감	.307**	.346**	1

** $p < .01$

4. 상실유형 집단 간 차이 분석

본 연구의 상실유형은 가까운 대상과의 단절이라는 공통점을 가진 죽음상실과 관계상실로 구분되나 죽음과 이별이라는 상실의 특성에 차이가 있으므로 두 집단 간 동질성을 확인하기 위해 t -test를 실시하였다. 분석결과는 〈표 4〉와 같고, 두 집단 간 주요변인의 평균 차이가 통계적으로 모두 유의하지 않은 것으로 나타나 관계 상실을 경험한 동질집단으로 분석을 실시하였다.

〈표 4〉 상실유형 집단 간 t -test 결과

	상실유형	N	M	SD	t	p
정서인식명확성	죽음상실	107	3.29	.59	.00	1.000
	관계상실	185	3.29	.63		
심리적 수용	죽음상실	107	4.55	1.03	1.85	.065
	관계상실	185	4.32	1.03		
외상 후 심리적 안녕감	죽음상실	107	3.42	.53	.49	.627
	관계상실	185	3.39	.66		

5. 매개효과 검증

관계 상실을 경험한 대학생의 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용이 매개효과를 나타내는지 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 3단계 분석절차에 따라 분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)의 3단계 분석절차는 첫째, 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다(1단계). 둘째, 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다(2단계). 셋째, 독립변인과 매개변인을 함께 투입했을 시, 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다(3단계). 이때, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 2단계보다

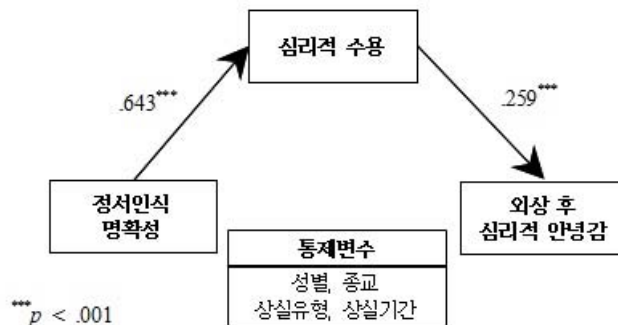
유의미하게 감소하면 부분매개(partial mediation) 효과로 판단하고, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 유의하지 않고, 매개변인의 영향력이 유의한 경우는 완전매개(complete mediation) 효과로 판단한다(Van Dyne, Graham, & Dienesch, 1994). 매개효과 검증 결과는 <표 5>와 같고, 분석 시 성별, 종교, 상실유형, 상실기간을 통제하였다.

1단계 회귀분석에서 독립변인인 정서인식명확성이 매개변인인 심리적 수용에 미치는 영향력($\beta = .643, p < .001$)이 통계적으로 유의하게 나타났고, 2단계 회귀분석에서 독립변인인 정서인식명확성이 종속변인인 외상 후 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta = .307, p < .001$) 또한 유의하게 나타났다. 3단계 중다회귀 분석결과 심리적 수용이 외상 후 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta = .259, p < .001$)이 유의미하게 나타났지만 외상 후 심리적 안녕감에 대한 정서인식명확성의 영향력은 유의하지 않았다. 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 유의하지 않고, 매개변인의 영향력이 유의하므로 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용은 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 연구모형은 [그림 1]과 같다.

<표 5> 매개효과 검증 중다회귀 분석결과

단계	경로	B	SE	β	t	R^2 (Adj- R^2)	F
1 독립→매개	정서인식명확성 → 심리적 수용	1.085	.076	.643	14.312***	.435 (.425)	44.044***
2 독립→종속	정서인식명확성 → 외상 후 심리적 안녕감	.308	.057	.307	5.409***	.097 (.081)	6.117***
3 독립,매개 → 종속	정서인식명확성 → 외상 후 심리적 안녕감	.141	.073	.141	1.932	.134 (.116)	7.376***
	심리적 수용 → 외상 후 심리적 안녕감	.154	.044	.259	3.528***		

*** $p < .001$ 성별(터미), 종교(터미), 상실유형, 상실기간 통제



마지막으로 심리적 수용의 완전매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하였고, 그 결과 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용이 완전매개효과($Z = 3.40, p < .001$)를 가지며 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 죽음 또는 이별의 관계 상실을 경험한 대학생의 적응적인 삶과 더불어 개인적인 성장을 이끄는 주요변인으로 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감을 설정하였고, 그들이 인식한 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용이 매개효과를 가지는지 살펴보고자 하였다. 그에 따라 확인한 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 정서인식명확성, 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감의 상관관계를 분석한 결과, 세 변인 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 국내 선행연구에서 밝힌 외상경험 이후 발생하는 부정적인 정서를 제대로 인식하고 이해함으로써 외상 후 성장을 이룰 수 있다는 결과(남여명, 박철옥, 2017; 송현, 이영순, 2017)와 더불어 정서를 명확하게 인식하는 것이 심리적 수용에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과와도 일치한다(김영자, 정남운, 2016; 박경, 2013; 이재규, 2017). 또한 정서를 명확히 인식할수록 사적인 경험이나 사고와 감정을 회피하지 않고 있는 그대로 받아들여지게 된다는 이인재와 양난미(2017)의 주장을 지지하며, 외상 후 성장을 이끄는 예측변인으로 수용적인 대처방식을 제시한 연구(Zoellner & Maercker, 2006)와 심리적 수용이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미칠 것이라고 밝힌 선행연구의 결과를 지지한다(박경, 2011; 박예슬, 2013; 한은애, 2015). 즉, 자신의 정서 상태를 분명하게 파악하고 이해하는 능력이 높고, 자신의 사고와 감정을 있는 그대로 경험하고 받아들이는 심리적 수용이 증가할수록, 외상 후 심리적 안녕감도 증가하여 외상 후 성장을 이룰 수 있다는 것을 의미한다. 이처럼 관계 상실 경험으로 인해 유발된 다양한 감정과 생각을 명확히 자각하는 것이 자기의 상황과 현실을 인정하도록 돕고, 감정을 회피하지 않은 채 그대로 받아들일 수 있게 만드는 심리적 수용의 계기가 되어 외상 후 심리적 안녕감의 증가를 이끌고 외상 후 성장을 촉진하는 것으로 예측할 수 있다.

둘째, 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계에서 심리적 수용이 매개효과를 가지는지 검증한 결과, 심리적 수용의 완전매개효과를 확인하였다. 이는 정서인식명확성이 외상 후 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기보다 심리적 수용을 통해 간접적인 영향을 미치고 있음을 의미하는 것으로, 외상 후 심리적 안녕감에 이르는 심리적 수용의 완전매개효과의 중요성이 부각되는 결과로 볼 수 있다. 이러한 결과는 정서인식명확성과 외상 후 심리적 안녕감 간의 관계에서 영향 관계가 존재하지 않는다는 뜻이 아니며, 심리적 수용과 결합한 간접효과가 외상 후 심리적 안녕감에 더 강력한 영향력을 행사한다는 것을 의미한다. 즉, 정서인식명확성이 심리적 수용과 결합하게 되면서 정서인식명확성의 토대 위에서 정서를 왜곡하지 않고 있는 그대로 받아들이는 심리적 수용의 촉진을 이끌 수 있고(신아영, 김정호, 김미리혜, 2010), 이는 외상 후 심리적 안녕감을 이루도록 작용하여 외상 후 성장에 이를 수 있다는 점을 시사한다. 외상을 경험한 일반 성인을 대상으로 외상 후 성장에 이르는 경로를 확인한 이재규(2017)는 정서를 명확히 인식한 후 자신의 감정과 상황을 수용하게 됨으로써 외상 후 성장이 촉진된다고 밝히면서 정서수용 과정의 중요성을 강조하였고, 이는 본 연구와 이어진다. 또한, 정서를 명확히 인식하는 것에서 그치지 않고 자신의 정서 경험을 있는 그대로 수용하는 과정을 반드시 거쳐야만 개인의 성격 성숙에 이를 수

있다고 주장하고 입증한 선행 연구결과를 지지하는 결과이다(이미애, 김금미, 2017). 그 밖에도 자신의 정서를 명확히 인식하는 사람들이 능동적으로 정서를 조절하게 되면 정신건강이 증진되고, 심리적 안녕감의 수준 및 대인관계 능력도 높게 나타난다는 연구들(임전옥, 장성숙, 2003; 천부경, 양난미, 2013; 최예중, 조용래, 2009)과 같은 맥락이라 할 수 있다. 본 연구결과를 통해, 타인과의 친밀한 교류가 가장 중요한 발달과업의 하나인 대학생이 관계 상실을 통하여 외상을 경험하였을 때 명확하게 정서를 인식하는 것만으로는 충분하지 않으며, 이와 더불어 경험한 정서를 회피하지 않고 온전히 수용하는 정서-인지 처리 과정을 통해 자신을 둘러싼 세상과 타인에 대한 긍정적인 인식의 변화를 경험하고, 이는 외상 후 심리적 안녕감의 증가로 이어져 삶의 적응적인 형태의 외상 후 성장에 이르게 된다는 것을 확인하였다. 따라서 상담과정에서 관계 상실 외상경험을 가진 내담자가 자신의 정서를 회피하지 않고 감정에 접촉하여 충분히 자각할 수 있도록 돕고 그 감정을 온전히 수용하도록 촉진하는 것이 이들의 변화와 성장에 핵심적이라는 것을 알 수 있다.

선행연구 및 본 연구에서 밝혀진 주요변인 간의 유의미한 관계를 통해 정서인식명확성과 심리적 수용, 외상 후 심리적 안녕감이 관계 상실을 경험한 개인의 사고 및 감정을 비롯한 심리적인 상태를 설명해주는 변인임이 확인되었다. 개인이 느끼고 체험하는 정서는 삶과 분리될 수 없는 중요한 부분이며, 신체적 건강과 함께 정신적 건강을 유지하기 위한 첫 단계로 감정에 솔직하게 접촉하여 그 감정 자체를 온전히 수용하고 알아채는 것이 중요하다(Hart, 1990). 자신의 정서 상태를 정확하고 명확하게 알아차리는 것을 시작으로 상실 경험으로 인해 불러일으켜지는 다양한 생각과 감정을 받아들일 수 있는 치료 기법을 상담 장면에서 사용할 수 있을 것으로 보인다. 고통스러운 경험을 마주하는 과정을 반복하고 반복적으로 정서를 수용해 나가는 과정을 통해 내담자의 경험 내에 자리 잡고 있는 핵심적 정서를 재경험할 수 있으며(김영근, 김창대, 2015), 상실 대상에 대한 기억과 감정을 의미 있게 재구성하여 내담자의 긍정적인 측면을 촉진할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 죽음 또는 이별의 관계 상실을 경험한 대학생들의 외상 후 성장의 경로를 외상 후 심리적 안녕감과 주요변인을 통해 확인하였고, 정서를 명확히 깨닫게 되면 순간의 생각과 감정을 거부하거나 피하지 않고 심리적으로 기꺼이 수용하게 되어 외상 후 심리적 안녕감을 이룰 수 있음을 확인하였다. 이는 관계 상실을 경험한 대학생이 상실 경험 이전보다 긍정적인 성장을 경험하기 위해서는 상실 후 자신의 감정 상태를 잘 파악하고 회피하지 않는 것이 중요하며, 외상 후 성장을 의미하는 외상 후 심리적 안녕감을 증가시키기 위해 정서인식명확성이 심리적 수용을 거치는 경로가 반드시 필요하고 그 과정을 통해 외상 후 심리적 안녕감을 이룬다는 것을 나타낸다. 이러한 결과를 토대로 상담 및 임상 장면에서 상담적 개입을 통해 외상 사건의 부정적 측면에 머무르기보다 자신의 감정과 사고를 왜곡 없이 직면하고 받아들일 수 있는 대처 방식과 태도를 취하도록 외상 후 성장을 촉진시킬 유용한 심리적 기제로 정서인식명확성과 심리적 수용을 설정하여 도움을 줄 수 있을 것이다. 예컨대, 내담자가 회피하고 알아채지 못한 자신의 생각과 감정에 접촉할 수 있도록 격려하고, 부정적인 감정을 부인하지 않고 있는 그대로 받아들이고 표현하는 적응적 대처 방식을 개발할 수 있도록 심리적 수용을 촉진시킬 수 있는 프로그램을 활용할 수 있다. 이를 위하여 수용전념치료 프로그램 중 ‘마음을 관찰하는 연습’과 ‘매일 경험 일지’를

작성하는 반복적이고 지속적인 활동을 통해(주수진, 손정락, 2015), 회피하지 않고 기꺼이 자신의 감정과 생각 및 감각에 초점을 맞추고 경험하도록 하고 힘들고 고통스러웠던 관계 상실 사건 및 대상을 의미 있게 재구성하여 긍정적 적응의 형태인 외상 후 성장을 경험할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언을 다음과 같이 논하였다. 첫째, 본 연구는 온라인 리서치 전문기관에 패널로 등록되어 있는 대학생을 대상으로 온라인 환경에서 설문을 진행하였다. 대학생으로 한정된 표본으로 인해 관계 상실에 대한 심층적인 데이터 수집에 한계를 가지며, 거주 지역이 특정 지역에 밀집되어 있어, 관계 상실을 경험한 대상 전체로 일반화하기는 어렵다. 후속 연구에서는 표본선정 시 연령, 거주지 등을 확장하여 표본의 대표성을 확보할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 연구 참여자의 기억 회상으로 인한 왜곡을 배제하기 위해 상실 경험 시기를 10년 이내로 제한하여 자료를 분석하였다. 그럼에도 불구하고 자기보고식 측정도구를 사용하여 연구 자료를 확보하였기 때문에 연구 참여자가 사회적 바람직성에 따라 응답하거나 반응경향성에 따라 왜곡 보고했을 가능성이 있다. 따라서 자기보고식 설문지의 양적연구를 보완할 수 있는 심층 면접의 추가가 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 상실유형 두 집단 간 t -test 결과 동질성을 띄는 것으로 나타나 관계 상실이라는 하나의 범주 하에 주요변인의 매개효과를 분석하였다. 상실유형 집단 간 비율을 살펴봤을 때, 관계상실 집단이 죽음상실 집단보다 1.7배 정도 높게 나타났으므로 상실유형이 어느 한쪽으로 치우치지 않도록 표집 할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구는 단일요인으로 구성된 정서인식명확성과 심리적 수용을 변인으로 설정하여 외상 후 심리적 안녕감과 관계를 살펴보았다. 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도를 변안하고 타당화한 연구(정아름, 김종남, 2016)에서 예측 요인으로 밝혀진 자아탄력성, 외상경험 개방 후 긍정적인 사회의 반응을 추가하여 이들의 관계를 다각적으로 살펴보면 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도에 대한 폭넓은 관점을 제시할 수 있을 것이다.

본 연구는 앞서 제시한 제한점에도 불구하고, 종합적으로 다음과 같은 의의를 가진다. 본 연구는 친밀감이 주요 발달과업인 대학생을 연구대상으로 하여, 가까운 사람을 상실한 관계 상실 경험으로 외상 사건을 구분하여 연구하였고, 기존 선행연구에서 가장 많이 사용되고 있는 외상 후 성장 척도의 개념과 동일한 의미를 지니나 최근에 국내에 소개되었고 종교적 색채가 배제되어 있으며 외상 사건에 대한 인지처리 및 정서처리 과정을 포괄적으로 다루는 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도를 사용하여 외상 후 성장의 의미를 확장하는데 기여하고자 하였다. 또한, 정서인식명확성과 심리적 수용이 외상 후 심리적 안녕감을 증가시키는 유의한 예측 변수임을 밝히고 정서인식명확성이 심리적 수용을 거쳐 외상 후 심리적 안녕감에 이르는 경로를 확인함으로써, 외상 후 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인에 대한 기초자료로 제공될 수 있도록 하였다. 마지막으로, 상담 장면에서 관계 상실의 충격으로 인해 심리적 고통을 호소하거나 자신의 정서나 생각을 회피하는 성향을 보이는 내담자에게 자신의 정서를 명확히 인식하고 수용할 수 있도록 치료적 기제로써 정서인식명확성과 심리적 수용을 활용하여 긍정적인 변화와 성장을 이끌어 내는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강민서(2011). 정서명료성, 마음챙김 그리고 심리적 수용성이 자기효능감에 미치는 영향: 신경증적 경향성의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김순미(2018). 관계상실경험자의 사건중심성과 의미재구성의 관계: 탈중심화의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김영근, 김창대(2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. 상담학연구, 16(6), 1-23.
- 김영자, 정남운(2016). 대학생의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 수용의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 395-409.
- 김영혜(2003). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김예영, 유소연, 오진아(2017). 외상후 성장 관련 국내 학술지 연구 스코핑 고찰. Crisisonomy, 13(5), 47-58.
- 김지원(2016). 정서인식 명확성이 관계상실 후 성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김채순(2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 박사학위논문.
- 김현미, 정민선(2014). 청소년의 외상후 성장 관련 변인 탐색. 교육치료연구, 6(2), 213-228.
- 남여명, 박철옥(2017). 외상경험자의 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 상담학연구, 18(3), 23-41.
- 문종원(2011). 상실과 슬픔의 치유. 서울: 바오로딸.
- 문현미(2005). 인지행동치료의 제3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박경(2011). 수용, 외상 후 성장, 우울과 자살사고의 관계. 스트레스 연구, 19(4), 281-292.
- 박경(2013). 정서인식의 명확성 및 정서표현 양가성과 화병과의 관계에서 수용의 매개효과. 한국심리치료학회지, 5(2), 103-116.
- 박모란, 유성은(2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. 인지행동치료, 14(3), 435-453.
- 박선정, 정규석(2016). 부모상실경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향 - 가족탄력성, 의도적 반추, 적극적 대처의 매개 효과를 중심으로. 청소년복지연구, 18(2), 115-140.
- 박예슬(2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박효실(2002). 부모사별 후 자녀의 심리적 적응에 관한 연구 -대처자원과 가족상황에 대한 인지적 평가를 중심으로-. 연세대학교 석사학위논문.
- 사민서, 김영근(2018). 청소년의 정서인식명확성, 정서조절, 심리적 수용 및 우울의 구조적 관계.

- 청소년학연구, 25(3), 159-185.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선(2012). 한국인이 경험한 외상사건 - 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송현, 이영순(2017). 외상 후 성장 과정의 구조적 관계 분석. 재활심리연구, 24(4), 573-591.
- 송현, 최보람, 이영순(2012). 정서인식명확성, 정서조절과 외상 후 성장 및 주관적 안녕감 간 관계. 인문학논총, 30, 415-438.
- 신아영, 김정호, 김미리혜(2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 635-652.
- 신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선(2015). 대학생이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. 놀이치료연구, 19(2), 69-95.
- 오혜리, 홍혜영(2018). 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 19(6), 377-393.
- 윤명숙, 김남희(2013). 부모상실 대학생의 외상 후 성장 영향요인 -사별, 이혼 가족을 중심으로-. 한국가족치료학회지, 21(2), 177-201.
- 윤명숙, 박아란(2015). 청소년의 대인외상경험과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스대처능력의 조절효과 검증. 청소년복지연구, 17(3), 239-261.
- 윤호균(2005). 심리 상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
- 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정(2017). 성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향 - 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 227-253.
- 이미애, 김금미(2017). 정서인식명확성과 수용이 성격성숙에 미치는 영향: 수용의 매개효과. 상담학연구, 18(2), 41-59.
- 이서정, 현명호(2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 이수림(2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상후스트레스장애와 외상후성장에 미치는 영향. 인문학논총, 39, 93-124.
- 이수정, 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이수진(2017). 대인관계 외상을 경험한 20대의 용서와 외상 후 성장의 관계 : 인지적 정서조절전략의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이양자, 정남운(2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관 - 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이유리, 장현아(2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적지지와 외상후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추를 매개변인으로. 한국심리학회지: 여성, 21(1), 65-80.
- 이인재, 양남미(2017). 성인 애착 불안과 외상 후 성장의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과 검증 - 외상경험을 한 대학생을 대상으로 -. 상담학연구, 18(1), 329-348.

- 이재규(2017). 외상 후 성장과 반추 간의 관계: 정서인식명확성, 심리적 수용, 성장적 반추 간의 매개효과. 단국대학교 박사학위논문.
- 이훈진(2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 1-23.
- 임선영(2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 임선영, 권석만(2013). 역경후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리방략과 신념체계의 특성 - 관계 상실 경험자를 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 567-588.
- 임전옥, 장성숙(2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 장한, 김진숙(2017). 외상후성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석. *상담학연구*, 18(5), 85-105.
- 정아름, 김종남(2016). 한국판 외상 후 심리적 안녕감 변화 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 195-224.
- 조성은, 오경자(2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과, 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 조은영, 박수현(2016). 대학생의 우울 및 불안증상에 영향을 미치는 혼합정서 경험과 정서인식 명확성의 상호작용 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 469-490.
- 조한로, 정남운(2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433-455.
- 주수진, 손정락(2015). 수용 전념 치료가 대인 외상 경험이 있는 대학생의 외상후 스트레스 증상과 복합 외상후 스트레스 증상에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 34(2), 353-374.
- 천부경, 양난미(2013). 대학생의 대인관계능력과 심리적 안녕감 - 정서강도, 정서주의, 정서명확성, 정서표현양가성의 군집비교. *한국심리학회지: 일반*, 32(3), 719-733.
- 최선재, 안현의(2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. *상담학연구*, 14(1), 323-341.
- 최승미(2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위논문.
- 최예종, 조용래(2009). 정서조절곤란과 수용처치가 대학생의 우울기분 변화에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 28(4), 1107-1134.
- 한은애(2015). 외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 허재홍, 최명식, 진현정(2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding* (2nd ed). 권정혜 외(역)(2010). 트라우마의 치유. 서울: 학지사.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 233-238.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Butler, J., & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 16(4), 607-615.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371.
- Dekel, S., & Bonanno, G. A. (2013). Changes in trauma memory and patterns of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 26-34.
- Dougher, M. J. (1994). The act of acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 37-45). Reno, NV: Context Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychological research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189.
- Hart, A. D. (1990). Unlocking the mystery of your emotions. 정성준(역)(2005). 숨겨진 감정의 회복. 서울: 두란노.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential

- avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Psychological assessment of growth following adversity: A review. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 21-36). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Joseph, S., Maltby, J., Wood, A. M., Stockton, H., Hunt, N., & Regel, S. (2012a). The psychological well-being-post-traumatic changes questionnaire(PWB-PTCQ): Reliability and validity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 420-428.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012b). An affective-cognitive processing model for post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316-325.
- Keltner, D., Locke, K. D., & Audrain, P. C. (1993). The influence of attributions on the relevance of negative feelings to personal satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(1), 21-29.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(1), 45-52.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity; A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Lopez, S. J. (2008). Positive psychology: Exploring the best in people, Four Volumes, Growing in the face of adversity. 권석만 외(역)(2011). 역경을 통해 성장하기. 서울: 학지사.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 351-373.
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., & Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855-862.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., & Albrecht, T. L. (2000). Helping victims of loss and trauma: A social psychological perspective. In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 62-85). Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Regel, S., & Joseph, S. (2010). *Post-traumatic stress: The facts*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological

- well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Sofka, C. J. (1997). Loss history checklist. In J. D. Mannino (Ed.), *Grieving days, healing days* (p. 20). Boston: Allyn & Bacon.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Van Dyne L., Graham, J. W., & Dienesch R. M. (1994). Organizational citizenship behavior: Construct redefinition, measurement, and validation. *The Academy of Management Journal*, 37(4), 765-802.
- 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, CA: Sage Publications, Inc.
- 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.

Abstract

The Mediating Effect of Psychological Acceptance on the Relationship between Emotional Clarity and Posttraumatic Psychological Well-Being of College Students with Relationship Loss

Goo, Jin-Young · Chang, Seok-Jin(Sangmyung University)

The purpose of this study was to examine the mediating effect of psychological acceptance on the relations between emotional clarity and posttraumatic psychological well-being of college students who have experienced relationship loss. For this purpose, an online survey was conducted on a sample of male and female students attending four-year universities nationwide. A sample of 292 college students who reported 'loss of a close person' in total was used for the final analysis. To analyze this study, the questionnaire on trauma and loss, the Korean version of Trait Meta-Mood Scale, the Korean version of Acceptance & Action Questionnaire-II, and the Korean version of Psychological Well Being-Posttraumatic Changes Questionnaire were used. The SPSS 23.0 program was used for descriptive statistics analysis, reliability analysis, correlation analysis, *t*-test, and mediation effect. The results of this study were as follows. Firstly, the correlations among emotional clarity, psychological acceptance, and posttraumatic psychological well-being appeared to be significant positive correlations. Secondly, psychological acceptance was verified to be a complete mediation on the relations between emotional clarity and posttraumatic psychological well-being. Based on these results, the significance and limitations of this study and suggestions for follow-up research were discussed.

[Keywords] Relationship loss, Emotional clarity, Psychological acceptance, Posttraumatic psychological well-being, Posttraumatic growth