

이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과*

차경환

하정희[†]

한양대학교

본 연구는 대학생을 대상으로 하여 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추, 이별 후 성장 간의 관계를 구조모형을 통해 살펴보았다. 또한 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계에서 의도적 반추의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 수도권에 있는 대학생 433명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 이별경험이 없거나 불성실하게 응답한 116부를 제외한 총 317명의 자료를 분석하였다. 사용한 척도는 사건관련 반추 척도, 외상 후 성장 척도, 탈중심화 척도이다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추와 이별 후 성장 간의 관계에서 침투적 반추는 이별 후 성장에 직접적인 유의한 영향을 미치지 못했으며, 의도적 반추와 탈중심화는 이별 후 성장에 유의한 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추와 이별 후 성장 간에 관계에서 의도적 반추의 완전매개효과가 나타났다. 셋째, 이별을 경험한 대학생의 탈중심화와 이별 후 성장 간의 관계에서 의도적 반추의 부분매개효과가 나타났다. 이러한 결과를 토대로 하여 이별을 경험한 대학생들이 이별 후 성장에 이르게 되는 인지적 과정을 살펴볼 수 있었으며, 이별 후 성장을 도울 수 있는 방법들 및 제한점들을 논의하였다.

* 주요어 : 이별을 경험한 대학생, 이별 후 성장, 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추

* 본 연구는 차경환(2019)의 석사학위논문을 정리한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 하정희, 한양대학교 상담심리대학원 교수, 서울 성동구 왕십리로 222, E-mail: hajung366@hanyang.ac.kr

서론

대학생들은 사랑하는 연인과의 깊은 관계를 통해서 타인과의 관계에서 경험했던 친밀감보다 더 강렬하며 정서적으로 깊고 의미 있는 관계를 형성한다. 그러나 이러한 관계가 지속되지 못하고 헤어지는 경우가 생기는데, 사람들에게 의미 있는 관계를 상실하는 것은 매우 힘든 사건으로 인생에서 겪을 수 있는 다른 어느 경험보다 심한 고통이나 상처를 겪게 된다(Bowlby, 1980). 이성교제의 좌절과 실패는 잊기 힘든 고통스러운 기억으로 남기도 하고, 이별 경험이 두려워 새로운 이성교제를 피하거나 타인을 믿지 못하게 되는 계기가 되기도 한다(차승희, 1993). 참을 수 없는 분노나 미움의 감정이 나타나거나 술을 마신다든지 자기의 일을 못한다든지와 같은 무기력한 일상이 반복되고(신수빈, 2012; Kelly, 1981). 자신의 행동을 후회 혹은 평가 절하하는 부정적인 인지적 변화가 나타나기도 한다(Lewandowski, Aron, Bassis, & Kunak, 2006). 이별이란 한 개인에게 있어 의미 있는 대상과의 관계가 끊어져 더 이상 가까이하질 수 없게 되거나, 혹은 의미 있는 관계를 지속적으로 맺고자 하는 목적을 달성할 수 없게 되는 실제적 상황에 처하게 되는 것을 의미한다(Carlson, 1978). 이처럼 이별은 깊은 우울이나 무기력, 분노, 불행감을 겪게 하며 높은 수준의 스트레스와 정신적 트라우마를 남긴다(Fink et al., 1991). 실제로, 한 대학교 상담센터의 상담 실태를 살펴보면, 대학생의 21.6%가 이성관계문제와 대인관계의 어려움으로 도움을 받고 싶어 하며(숙명여자대학교 학생 생활상담소, 2013), 상담을 신청한 학생들 중 대다수가 이성관계와 대인관계 문제를 동시에 지니고 있어 대학생들의 이성관계와 관련된 다양한 심리사회적 문제에 대한 개입방안의 필요성이 제기된다.

본 연구에서는 연인과의 교제에서 경험된 이별을 외상의 한 유형으로 간주하였는데, 외상은 사건에 대한 개인의 지각 및 부정적인 심리적 반응이나 경험으로(Tedeschi & Calhoun, 1996), 생명을 위협할 정도의 교통사고나 폭력, 자연재해 등의 경험이나 목격을 비롯해 연인과의 이별이나 친구와의 갈등 등 크고 작은 경험들까지 포함하기 때문이다(한노을, 2008). 정신장애 진단 및 통계 편람 제5판(DSM-5)에서도 이별을 '외상 후 사건'으로 정의하고 있으며, 이별로 인한 슬픔이 지속되고 극복되지 못하면 외상 후 스트레스(PTSD) 같은 증상으로 발현될 수 있다고 하였다(Van der Kolk, McFarlane, & Weisaeth, 1996). 이별은 외상 사건의 한 종류이며, 이별 사건 이후 경험되는 성장 역시 외상 후 성장에서 살펴보고 있는 성장과 그 뜻을 같이 한다고 할 수 있어, 이별 후 성장과 외상 후 성장을 동일개념으로 설명하기도 한다(김은미, 이종연, 2015). 즉, 외상은 이별보다 훨씬 광범위한 개념으로 볼 수 있으나, 이별과 외상은 의미면에서 동일한 개념으로 설명한다는 Van der Kolk 등(1996)과 김은미와 이종연(2015)의 정의에 입각하여 본 연구에서는 이별과 외상을 동일하게 간주하였다. 이에 본 연구에서는 이별 후 성장을 연인과 이별한 사건과 고통스러운 경험을 통해 자신이 갖고 있던 새

로운 능력을 발견하고 새로운 방향을 시도하며, 궁극적으로 한 개인을 성장하도록 이끄는 긍정적인 심리변화로 정의하였다(Tashiro, Frazier, & Berman, 2006).

이별 후 경험하게 되는 심리적인 결과는 개개인에 따라 다를 수 있다(Perilloux, 2008). 이별 후 부정적인 감정에 빠져 지내기도 하지만, 사회적 지지 자원을 찾거나 내적 변화를 위한 노력하여 이별을 극복한 경우에는 삶이 더욱 다양하고 풍부해지며 단단하게 성장하는 경험을 하기도 한다(김윤리, 2014). 이처럼 이별은 한 개인에게 혼란스럽고 고통스런 경험이 될 수도 있지만, 동시에 새로운 능력을 발견하고 도전을 경험하여 결과적으로 더욱 성장하도록 하는 기회를 제공함으로써(Tashiro et al., 2006) 긍정적인 변화를 동반하는 이별 후 성장으로 이끌기도 한다(Tashiro & Frazier, 2003).

이별 후 성장에 관한 연구들을 살펴보면, 이별을 경험한 대학생들 심층 면담한 한 질적 연구에서는 이들이 자기반성과 주변을 되돌아보는 시간을 갖고 자신을 개발하는 등의 긍정적인 변화들을 경험했음을 보여주었다(신수빈, 2012). 또한 연인과의 이별을 경험한 대학생들은 자신감과 독립심이 증가하고 대인관계에 대한 이해가 확장되는 긍정적인 성장이 나타났음을 보고하였다(Tashiro & Frazier, 2003). 이밖에도 이별을 경험한 대학생은 삶에 대한 감사의 증가, 우선순위의 변화, 실존적이며 영적인 삶에 대한 관심이 증가되는 것으로 나타났다(Cann, Calhoun, Tedeschi, & Solomon, 2010). 이와 같이 연인과의 이별이 단지 부정적 결과가 아닌 긍정적 변화와 성장이라는 결과 또한 가져올 수 있으므로, 이별 후 성장에 영향을 주는 다양한 심리적 특성을 이해한다면 더욱 더 다각적인 개입이 가능할 수 있을 것이다.

외상 후 성장 모델에 따르면 외상을 성장으로 이끄는 중요한 요인 중 하나는 인지적 처리 과정으로서의 반추이다(Triplett, Tedchi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012; Tedeschi & Calhoun, 2004). 반추란 어떤 일에 대해서 되풀이 하여 생각하거나 음미하는 경향을 의미한다(국립국어원, 2013). 반추는 침투적 반추(intrusive rumination)와 의도적 반추(deliberate rumination) 두 가지로 구분된다. 침투적 반추란 외상사건 이후 개인이 사건에 대해 생각하려고 하지 않을 때에도 갑작스럽게 자동적이고 침투적인 외상이 반복적으로 떠오르는 경향이다. 의도적 반추는 개인이 스트레스가 되는 상황들을 이해하고 무엇이 발생했는지를 납득하기 위한 목적을 갖고서 반복적으로 생각하는 경향을 일컫는다(Martin & Tesser, 1996). 외상 사건이 발생한 이후에는 외상경험과 관련된 고통스러운 이미지와 생각들이 침투적이고 자동적으로 떠오르지만 고통을 타개하려는 성장지향적 동기가 증가할 수 있다(Cann et al., 2011). 이러한 동기는 더 나은 삶을 살고자 하는 심리적 욕구와 결합됨으로써 외상사건이 자신에게 발생한 이유와 의미에 대한 답을 얻고자 하는 의도적인 반추를 높이고(김진목, 이희경, 2016), 다양한 대처 방식을 찾고자 하는 시도를 하게 함으로써(김학영, 김은정, 2017), 개인적, 사회적, 영적으로서 성숙해지는 결과를 얻을 수 있다. 선행연구에 의하면 침투적 반추와 의도적 반추가 정적인 관련성을 나타내고(김진목, 이희경, 2016; 엄미선, 조성호, 2016; 조한로, 정남

운, 2017); 의도적 반추가 이별 후 성장과 정적 관련성이 있는 것으로 나타났다(곽아름, 박기환, 2018; 김은미, 이종연, 2015; 김학영, 김은정, 2017; Calhoun & Tedeschi, 2006). 이상의 선행연구를 고려하여 본 연구에서는 침투적 반추가 의도적 반추를 통해 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 가정하여 이를 확인하고자 한다.

한편 외상 사건을 겪은 이후 개인의 이별 후 성장에 영향을 미치는 또 다른 인지적 변인으로 탈중심화(decentering)가 있다. 탈중심화는 객관적인 사건에 대해 마음속에서 일어난 자신의 일시적인 생각과 감정을 관찰하는 능력으로 정의된다(Safran & Segal, 1996). 탈중심화는 외상 사건으로부터 촉발된 부정적 감정 및 생각에 갇히는 위험을 감소시켜주며 보다 넓은 관점에서 경험을 해석하고 다양하게 반응하도록 하고(김준범, 2010), 삶 속에서 경험한 사건들을 새로운 관점에서 재구성하여 이해하는 인지적 과정을 촉진할 수 있다(김인주, 김도연, 2015). 탈중심화의 이러한 긍정적 속성을 고려할 때 탈중심화적 태도가 높아질수록 외상 사건에서 유익하고 의미 있는 점을 찾고자 하는 의도적 반추 수준을 높일 수 있을 것으로 예상할 수 있겠다. 또한 의도적 반추는 외상사건에 대처하는 과정에서 도움이 될 만한 것을 찾고(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 경험 자체에서 유익을 찾는 것과(Tennen & Affleck, 1988), 삶의 의미 혹은 목적에 대해 깊이 생각하는(Yalom & Liberman, 1991) 등의 다양한 인지적인 과정들을 포함하는 특성이 있으므로, 자기 경험으로부터 한 발 물러서 관찰함으로써 ‘현실’과 ‘자신이 해석한 현실’ 간의 차이를 알고 경험하는 특성이 있는 탈중심화와 밀접하게 관련된다. 선행연구에 의하면 탈중심화가 의도적 반추와 정적인 관련성이 있고(엄미선, 조성호, 2016), 의도적 반추와 유사한 개념인 긍정반추와도 정적인 관련성이 있는 것으로 나타났다(박민주, 박기환, 2019). 이상의 선행 연구를 고려하여 본 연구에서는 탈중심화와 이별 후 성장과의 관계에서 의도적 반추가 매개역할을 할 것으로 예측해 볼 수 있다.

위와 같은 결과들을 고려하여, 본 연구에서는 의도적 반추가 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계를 매개할 수 있음을 유추하였다. 이에 본 연구에서는 인지적 변인인 침투적 반추와 탈중심화가 의도적 반추를 매개로 하여 이별 후 성장에 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 이를 통해 침투적 반추와 탈중심화가 이별 후 성장에 이르게 되는 과정을 검증하고, 이러한 결과를 토대로 이별을 경험한 대학생 상담을 진행할 때 내담자의 이별 후 성장을 촉진시키기 위한 개입의 근거를 제시하는 기초자료로 활용하고자 하였다.

이상과 같은 선행연구들의 결과를 토대로 침투적 반추와 탈중심화가 의도적 반추를 매개로 이별 후 성장에 영향을 미칠 것으로 가정하고 연구모형을 그림 1과 같이 설정하였으며, 연구문제는 다음과 같다.

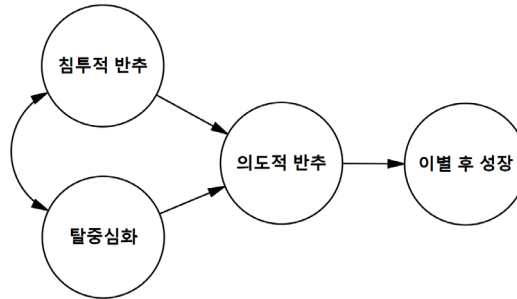
연구문제 1. 대학생의 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추가 이별 후 성장에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 2. 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추가 의도적 반추를 매개로 이별 후 성장에

이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과

유의한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 이별을 경험한 대학생의 탈중심화가 의도적 반추를 매개로 이별 후 성장에 유의한 영향을 미치는가?



[그림 1] 연구모형

방 법

연구대상

본 연구는 서울지역 내 대학교에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 하여 2018년 6월 18일부터 7월 21까지 설문조사를 실시하였다. 아울러 본 연구에서의 이별경험에 대한 정의는 사랑을 바탕으로 서로 간에 사귀기 및 교제를 지속하기로 약속된 관계에서 이별을 함으로써 경험되는 심리적 상태로 가정하여, 대학 재학 기간 중 연인과의 이별을 경험한 경우로 한정하였다. 검사에 소요된 시간은 대략 15분 정도였는데, 연구에 동의한 433명의 대학생들이 설문을 작성하였고 이별경험이 없거나 불성실하게 응답한 116부를 제외한 후 대학 재학기간 중 이별경험이 있는 대학생 317명을 대상으로 분석하였으며, 성별분포는 남성이 175명(55.2%), 여성이 142명(44.8%)이었다. 학년분포는 1학년 16명(5%), 2학년 63명(19.9%), 3학년 110명(34.7%), 4학년 106명(33.4%), 5학년 22명(6.9%)으로 나타났다.

측정도구

사건 관련반추 척도(Event-Related Rumination Inventory in Korean; K-ERRI)

침투적 반추와 의도적 반추의 개념을 측정하기 위하여 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안 타당화한 한국판 사건관련 반추척도(the Event-Related

Rumination Inventory in Korean; K-ERRI)를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 침투적 반추(intrusive rumination) 10문항, 의도적 반추(deliberate rumination) 10문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 ‘침투적 반추’(예, “나는 내 의지와 상관없이 그 일에 대해 자꾸 생각하곤 한다.”)와 ‘의도적 반추’(예, “나는 그 일로부터 의미를 찾을 수 있는지에 대해 생각해본다.”)를 측정한다. 각 문항들은 4점 척도(0=전혀 아니다, 3=자주 그렇다)로 평정된다. 안현의 등(2013)의 연구 결과 전체 척도의 Cronbach’s α 는 전체 .95, 침투적 반추 .96, 의도적 반추 .95였다. 본 연구에서 전체 척도의 Cronbach’s α 는 .93 침투적 반추는 .94이었고 의도적 반추는 .91이었다. 문항꾸러미를 적용한 침투적 반추의 하위 측정지표 Cronbach’s α 는 침투1 .83, 침투2 .84, 침투3 .86으로 나타났다. 역시 문항꾸러미를 적용한 의도적 반추의 하위 측정지표 Cronbach’s α 는 의도1 .74, 의도2 .76, 의도3 .78로 나타났다.

외상 후 성장(Korean Version of the Post Traumatic Growth Inventory: K-PTGI)

이별 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 송승훈(2007)이 16문항으로 타당화한 척도(K-PTGI)에서 이별경험에 맞게 지시문을 변경하고 문항은 그대로 사용하였다. K-PTGI는 자기 지각의 변화(6문항), 대인 관계 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 관심증가(2문항)로서 네 가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 자기 지각의 변화는 외상 극복과정에서 자기 내면의 강점을 찾았다는 의미이며, 대인 관계 깊이 증가는 타인에 대한 동정, 친밀감, 연민, 신뢰, 친사회적 행동 혹은 자기노출 등이 외상 후 증가했음을 의미한다. 또한 새로운 가능성의 발견은 외상 후 인생목표의 우선순위 변화와 자신의 삶과 타인에 대해 감사하는 마음이 증가하였음을 뜻하며 종교적 관심증가는 신에 대한 감사한 마음, 내세에 대한 믿음, 종교에 대한 믿음이 더욱 증가했음을 의미한다. 각 문항은 6점 리커트 척도(1=경험 못함, 6=매우 많이 경험)로 평정되며 점수가 높을수록 이별 후 성장을 경험했음을 의미한다. 송승훈(2007)의 연구에서는 전체 Cronbach’s α 가 .91이었고, 하위요인들은 .83이상으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 Cronbach’s α 는 .93이며 하위요인인 자기 지각의 변화는 .86, 대인 관계 깊이 증가는 .82, 새로운 가능성의 발견은 .64, 영적·종교적관심의 변화는 .66으로 나타났다.

탈중심화(Decentering Scale: DS)

김준범(2010)이 탈중심화를 ‘내적 반응에 대한 즉각적 인식, 수용, 거리두기의 3요인 구조를 갖는 주의 양식’으로 재정의하여 개발한 척도를 사용하였다. 질문지의 내용을 살펴보면 “나는 대부분의 상황에서 내가 어떻게 느끼는지를 안다(즉각적 인식 요인)”, “내가 어떤 생각이나 혹은 감정을 갖는 것에 대해 스스로에게 실망할 때 그런 실망감이 있어도 괜찮다(수용 요인)”, “나는 순간순간 나타나는 느낌을 한걸음 뒤로 물러선 입장에서 관찰할 수 있다(거리두

이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과

기 요인)와 같은 문항을 포함하며 각 5문항씩 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=거의 항상 그렇다)로 되어 있으며, 점수가 높을수록 탈중심화가 높은 것으로 설명된다. 김준범(2010)의 연구에서 탈중심화 척도 문항 전체의 Cronbach's α 는 .85였으며 하위요인들은 .74이상으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 Cronbach's α 는 .90이며 하위요인인 거리두기의 변화는 .75, 즉각적 인식은 .86, 수용은 .78로 나타났다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0버전과 AMOS 20.0버전을 활용하여 실시하였으며, 본 연구에서 사용한 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 본 연구에 사용된 침투적 반추, 의도적 반추, 탈중심화, 이별 후 성장간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였고 정상분포 가정의 충족 정도를 알아보기 위해 각 측정변인들의 왜도와 첨도를 산출하였다. 셋째, 침투적 반추, 의도적 반추, 탈중심화를 포함하여 이별 후 성장에 이르는 경로를 확인하기 위해 구조방정식 모델을 사용하여 모형의 타당성을 분석하였다. 이때, 잠재변수의 측정 지표 증가는 모형의 복잡성을 증가시키는 문제가 있기 때문에, 문항꾸러미 제작(item parceling)을 하였다. 문항꾸러미 제작은 관측변수의 수가 많이 포함되어 구조방정식 모형 분석에서 분석이 곤란할 때 관측변수의 개수를 조정하기 위하여 관측변수를 합치거나 평균을 내는 방법이며(우종필, 2015), 문항꾸러미 개수는 일반적으로 3개 또는 4개 정도로 추천된다(이지현, 김수영, 2016). 본 연구에서는 요인 부하량의 절대값을 기준으로 순위를 매겨 절대값이 가장 높은 문항과 낮은 문항을 순차적으로 묶어 평균을 구하는 방식(김수영, 2017)으로 유사한 수준의 부하량을 가진 3개의 문항꾸러미를 제작하였다. 본 연구에서 침투적 반추 요인과 의도적 반추의 경우 문항꾸러미 작업을 하여 측정지표로 사용하고, 탈중심화와 이별 후 성장은 각 하위 척도를 측정지표로 사용하였다. 넷째, 구조방정식 모형 검증을 위한 적합도 지수로 χ^2 와 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approxiation)을 사용하였다. χ^2 는 표본의 크기에 민감하여 표본이 커질수록 χ^2 이 증가하여 모형이 적합하다는 영가설이 기각될 가능성이 커지게 되므로 모형자체에 대한 적절한 평가를 어렵게 한다는 단점이 있다. 따라서 표본 크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 반영하여, 해석 기준이 비교적 명확하게 제시되어 있는 CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. CFI, TLI는 .90이상이면 좋은 적합도라고 해석하고, RMSEA는 .05 이하이면 좋은 적합도, .08이면 괜찮은 적합도, .10보다 미만이면 보통 적합도, .10이상이면 적합도가 좋지 않다고 간주한다(홍세희, 2000; Browne &

Cudeck, 1993). 마지막으로 변수간 경로의 간접효과 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(Bootstrapping) 절차를 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 다섯째, 침투적 반추, 의도적 반추, 탈중심화가 이별 후 성장에 미치는 직접효과, 간접효과, 총 효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 그리고 팬텀변인(Phantom Variable)을 사용하여 간접 경로들의 개별매개효과 및 이중매개효과 유의성을 검증하였다(배병렬, 2017).

결 과

침투적 반추, 의도적 반추, 탈중심화, 이별 후 성장간의 상관 및 기초 통계량

본 연구에서는 연구모형에서 사용된 측정변인들의 일반적 경향성과 정규성을 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 표 1에 제시하였다. 구조방정식 모형의 모수 추정법인 최대우도법(Maximum Likelihood: ML)은 변인들이 정규분포성을 충족할 때 적용할 수 있는 방법이기 때문에 이를 살펴보고자 왜도(Skew)와 첨도(Kurtosis)값을 검토하였다. 그 결과 절대값을 기준으로 왜도 $-0.67 \sim .43$, 첨도 $-0.83 \sim 1.58$ 로 나타났다. 왜도가 2보다 크고 첨도가 7보다 큰 경우 문제가 있다고 보고 있으나, 본 연구에선 왜도 < 2 , 첨도 < 7 로서 정규분포의 기준을 충족하여 변인들의 분포는 정상분포의 가정이 성립되는 것으로 나타났다.

측정모형 검증

본 연구에서는 침투적 반추, 의도적 반추, 탈중심화, 이별 후 성장의 잠재변인과 해당 측정 변수들과의 관계를 검증하기 위하여 수집된 자료를 대상으로 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)를 실시하였다. 확인적 요인분석은 이론적 배경을 토대로 잠재변수와 측정변수 간의 관계를 설정하고, 요인분석방법으로 그 관계가 성립하는지 검증하는 방법이다.

측정모형의 타당성을 확보하기 위하여 집중타당성을 확인하였다. 집중타당성은 수렴타당성이라고도 하며, 잠재변수를 측정하는 관측변수들의 일치성 정도를 나타내며 이를 검증하는 방법은 잠재변수와 관측변수 간의 표준화 요인부하량을 확인하여 .5 이상, 각 측정변인의 유의성(t 값)이 1.96 이상, 평균 분산 추출(AVE)는 .5 이상, 개념신뢰도(C.R.)는 .7 이상이면 집중타당도가 양호하다고 할 수 있다(우종필, 2015). 표 2에 제시된 바와 같이 모든 측정변인의 요인부하량은 .71~.95, 유의성(t 값)은 15.404~29.906, AVE는 .687~.848, C.R.은 .868~.944로 나타났다. 이 결과를 토대로 측정모형이 집중타당도를 확보했다고 할 수 있다.

〈표 1〉 모형에 투입된 관측변수 간 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도(N=317)

변인	1.	1.1	1.2	1.3	2.	2.1	2.2	2.3	3.	3.1	3.2	3.3	4.	4.1	4.2	4.3	4.4	
1. 침투적 반추																		
1.1 침투1	.95**																	
1.2 침투2	.93**	.82**																
1.3 침투3	.96**	.88**	.84**															
2. 의도적 반추	.47**	.42**	.48**	.44**														
2.1 의도1	.37**	.32**	.38**	.35**	.92**													
2.2 의도2	.46**	.40**	.45**	.42**	.92**	.78**												
2.3 의도3	.48**	.43**	.49**	.44**	.95**	.82**	.80**											
3. 탈중심화	.10	.08	.12*	.09	.32**	.34**	.30**	.28**										
3.1 인식	.06	.07	.08	.03	.28**	.28**	.27**	.25**	.91**									
3.2 수용	.09	.05	.13*	.07	.29**	.32**	.25**	.26**	.89**	.72**								
3.3 거리두기	.13*	.10	.13*	.13*	.29**	.30**	.28**	.24**	.87**	.69**	.65**							
4. 이별 후 성장	.12*	.09	.13*	.11*	.42**	.42**	.37**	.39**	.45**	.44**	.38**	.37**						
4.1 지각	.07	.04	.08	.06	.35**	.35**	.29**	.33**	.42**	.42**	.37**	.33**	.95**					
4.2 대인관계	.09	.06	.12*	.08	.34**	.36**	.29**	.32	.45**	.45**	.38**	.36**	.94**	.88**				
4.3 기능성	.20**	.18**	.20**	.20**	.50**	.49**	.45**	.47**	.34**	.33**	.28**	.29**	.78**	.64**	.65**			
4.4 영적종교	.15**	.13*	.16**	.14*	.38**	.36**	.35**	.36**	.40**	.37**	.35**	.36**	.80**	.71**	.68**	.62**		
평균	1.21	1.15	1.36	1.13	1.57	1.65	1.63	1.46	2.64	2.76	2.74	2.43	2.68	2.71	2.77	2.37	2.81	
표준편차	.78	.84	.83	.79	.75	.79	.81	.81	.66	.79	.74	.72	1.05	1.16	1.14	1.16	1.27	
왜도	.33	.38	.12	.43	-.06	-.17	-.23	.17	-.64	-.67	-.57	-.26	-.28	-.23	-.40	-.05	-.37	
첨도	-.58	-.59	-.83	-.45	-.63	-.52	-.67	-.68	1.58	.66	.86	.50	-.28	-.52	-.31	-.31	-.32	

주. *p < .05, **p < .01

〈표 2〉 측정모형 분석결과

잠재변인	측정변수	비표준화 요인부하량	표준화 요인부하량	S.E	t	AVE	C.R.
침투적 반추	→ 침투1	1	.93				
	→ 침투2	.95	.89	.037	25.657***	.848	.944
	→ 침투3	.96	.95	.032	29.906***		
의도적 반추	→ 의도1	1	.89				
	→ 의도2	1.01	.87	.041	22.849***	.800	.923
	→ 의도3	1.07	.92	.040	23.719***		
탈중심화	→ 인식	1	.88				
	→ 수용	.87	.82	.056	16.035***	.687	.868
	→ 거리두기	.81	.79	.054	15.404***		
이별후 성장	→ 지각	1	.94				
	→ 대인관계	.97	.93	.035	27.731***	.748	.897
	→ 가능성	.75	.71	.047	15.909***		
	→ 영적종교	.89	.76	.049	17.956***		

*** $p < .001$

구조방정식에서는 변수들 간의 판별 타당성을 검증하기 위해 \sqrt{AVE} 값이 구성 개념들 간 상관계수의 제곱값 보다 크게 나타나는지를 비교하는 방식을 적용할 수 있다(우종필, 2015). 비교의 편의를 위해 잠재변수의 상관계수와 \sqrt{AVE} 를 비교하였으며 표 3에 제시하였다. 표 3에서 보여주는 바와 같이 모든 \sqrt{AVE} 값이 상관계수를 상회하는 것으로 나타났다. 이에 따라 판별타당성이 확보된 것으로 볼 수 있겠다.

〈표 3〉 잠재변수간 상관계수와 \sqrt{AVE} 의 비교

변인	침투적 반추	탈중심화	의도적 반추	이별 후 성장	\sqrt{AVE}
침투적 반추					.921
탈중심화	.10				.894
의도적 반추	.47***	.32***			.829
이별 후 성장	.12	.45***	.42***		.865

*** $p < .001$

이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과

측정모형의 적합도 평가시 χ^2 값과 상대적 적합도 지수인 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index), 그리고 절대적 적합지수인 RMSEA(Root Mean Square Error Approximation)를 함께 고려해 평가하였다. 표 4에 제시된 바와 같이 모형적합도 지수는 $\chi^2=190.386(p<.001)$, $df=61$, $TLI=.949$, $CFI=.960$, $RMSEA=.082$ 으로 나타나 측정모형은 적절한 것으로 판단되었다.

〈표 4〉 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	190.386	61	.000	.949	.960	.082 (.069~.095)

구조모형 검증

선행연구를 바탕으로 하여 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추, 이별 후 성장의 관계를 연구모형과 경쟁모형으로 설정하고 이에 대해 구조방정식 모형으로 분석하였으며, 연구 모형에서 침투적 반추와 이별 후 성장의 경로는 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 이론적으로 관계가 있을 것으로 설정된 일부 가설이 기각되었음을 의미하고 설정된 이론 모형이 더욱 간명해질 수 있음을 시사한다(문수백, 2009). 보다 간명한 모형으로 현상을 설명하고자 유의하지 않은 구조경로를 제거하여 수정 연구모형을 설정하였다. 수정 연구모형과 기존의 연구 모형의 적합도를 비교 검증한 결과는 표 5에 제시하였다. 수정 연구모형은 $\chi^2=142.388(df=60, p<.001)$ 이고, $TLI=.967$, $CFI=.975$, $RMSEA=.066$ 로 나타났다. 모형적합도 지수(TLI, CFI, RMSEA)에서 모형이 적합하다는 결과를 보였다. 두 모형의 적합도가 유사한 수준으로 나타났기 때문에 χ^2 차이검증을 통해 모형을 비교할 수 있다(우종필, 2015). 표 5에 제시된 바와 같이, 초기 구조모형과 수정 구조모형의 자유도 차이는 1이며, 유의수준 .05에서 두 모형 간의 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서 $\Delta\chi^2$ 값이 3.84이상(자유도 1일 경우 기각치)의 차이

〈표 5〉 연구모형과 수정모형 검증 결과

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	190.386	61	.949	.960	.082
수정모형	142.388	60	.967	.975	.066
Δ	2.352	1	0	0	0

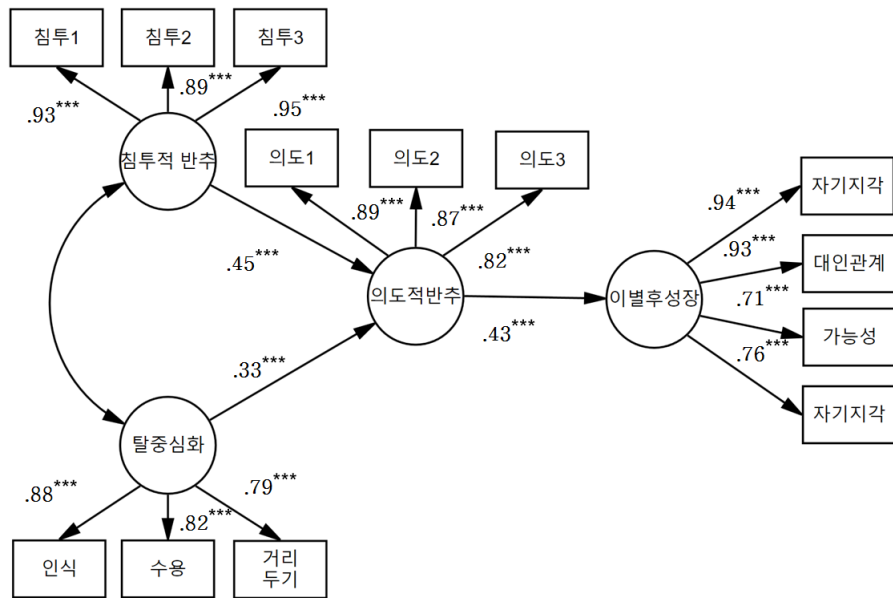
를 보여야 한다. 현재 두 모형 간의 $\Delta\chi^2$ 는 2.578로서 통계적으로 유의하지 않으므로 두 모형 간에 차이가 없다고 판단할 수 있다. 두 모형 간의 차이가 유의하지 않은 경우 보다 간명한 모형을 선택하는 것이 바람직하다(성태제, 2016). 수정 구조모형의 간명성은 자유도 1만큼 좋아진 것으로 나타났기 때문에 수정된 모형을 최종 구조모형으로 선정하였다.

최종 구조모형의 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추, 이별 후 성장간의 경로를 확인한 결과를 표 6과 그림 2에 제시하였다. 구체적으로 살펴보면 침투적 반추는 의도적 반추와 유의미한 정적 경로($\beta=.452, p<.001$)를 보였으며, 탈중심화는 의도적 반추와 유의미한 정적 경로($\beta=.327, p<.001$), 의도적 반추는 이별 후 성장과 유의미한 정적 경로($\beta=.427, p<.001$)를 보였다.

〈표 6〉 최종모형 분석결과

경로	B	β	S.E	t
침투적 반추 → 의도적 반추	.412	.452	.050	8.59***
탈중심화 → 의도적 반추	.356	.327	.060	5.98***
의도적 반추 → 이별 후 성장	.624	.427	.083	7.54***

*** $p < .001$



주. 숫자는 표준화계수, *** $p < .001$

(그림 2) 최종모형 검증결과

최종모형의 직접 효과, 간접 효과, 총 효과 검증

최종적으로 선정된 모형을 사용하여 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추, 이별 후 성장간의 직접적인 경로와 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 직접효과, 간접효과, 총효과를 검증하였으며 표 7에 제시하였다. 직접효과(Direct effect)는 다른 매개 변수를 거치지 않고 독립변수가 직접적으로 종속변수에 영향을 미치는 것을 뜻하며, 간접효과(Indirect effect)는 독립변수가 하나 이상의 매개변수를 거쳐서 간접적으로 종속변수에 영향을 미치는 것을 뜻한다. 직접효과와 간접효과를 합산한 경로의 값이 총효과가 된다. 매개효과 검증 방법으로 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑(Bootstrapping)을 적용하여 매개효과의 통계적 유의미성을 확인하였다. 본 연구에서는 모집단(N=317)에서 무선 표집으로 생성한 1,000개의 부스트랩 표본을 모수추정에 사용하였다. 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 0을 포함하지 않는 경우에 매개효과가 유의미하다고 볼 수 있다. 분석결과를 살펴보면 침투적 반추가 의도적 반추를 매개로 하여 이별 후 성장에 이르는 간접효과 경로($\beta=.193, CI=.150\sim.256, p<.01$)는 유의한 것으로 나타났다. 이때 침투적 반추가 이별 후 성장에 대한 직접효과 경로가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 침투적 반추와 이별 후 성장간에 의도적 반추는 완전 매개하는 것으로 나타났다. 탈중심화가 의도적 반추를 매개로 하여 이별 후 성장에 이르는 간접효과 경로($\beta=.139, CI=.084\sim.211, p<.01$)는 유의성이 검증되었다.

<표 7> 최종모형의 직접 효과, 간접 효과, 총 효과 및 유의성 검증

경로			직접효과	간접효과	총효과
			(95% 신뢰구간)		
침투적 반추	→	의도적 반추	.452**(.370~.535)	-	.452**(.370~.535)
탈중심화	→	의도적 반추	.327**(.229~.420)	-	.327**(.229~.420)
의도적 반추	→	이별후 성장	.427**(.330~.535)	-	.427**(.330~.535)
침투적 반추	의도적 반추 →	이별후 성장	-	.193**(.150~.256)	.193**(.150~.256)
탈중심화	의도적 반추 →	이별후 성장	-	.139**(.084~.211)	.139**(.084~.211)

주. 숫자는 표준화계수, ** $p < .01$

논 의

본 연구는 이별을 경험한 대학생을 대상으로 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추, 이별 후 성장 간의 이론적 관련성을 전제로 하여, 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계에서 의도적 반추를 매개로 하는 모형을 설정하고 이를 구조방정식 모형을 통해 검증하고자 하였다. 연구의 결과를 토대로 하여 논의하고 이에 대한 시사점을 살펴보고자 한다.

첫째, 이별을 경험한 대학생의 침투적 반추, 탈중심화, 의도적 반추와 이별 후 성장간의 관계를 살펴보았다. 침투적 반추는 이별 후 성장에 직접적인 영향이 없는 것으로 나타났는데, 이 같은 결과는 침투적 반추가 이별 후 성장에 유의하게 영향을 미치지 않았던 연구(김진목, 이희경, 2016)와 일치하였으나 침투적 반추가 외상 후 성장에 부적영향을 미치는 것으로 나타난 연구(엄미선, 조성호, 2016)와 일치하지 않았다. 이는 연구모형에 함께 투입된 다른 독립변수의 영향으로 인해 침투적 반추의 직접적 효과가 일관되지 않게 나타났을 수 있으므로 추후 반복적인 연구를 통해 확인을 할 필요가 있겠다. 한편 탈중심화가 이별 후 성장에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이 결과는 탈중심화가 외상 후 성장에 정적인 영향을 미치는 연구(김예빈 2018; 엄미선, 조성호 2016; 이지원, 2016)와 일치하는 것으로 나타났다. 자신의 문제에 대해 객관적인 거리를 두는 탈중심화의 정도가 증가할 때 사건에 대한 자신의 반응과 사건 그 자체 간의 차이를 인식하게 되어 부정적인 생각과 감정이 악순환되는 결과를 방지함으로써 외상을 극복하는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 마지막으로 의도적 반추는 이별 후 성장에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 의도적 반추가 이별 후 성장에 유의한 정적 영향을 미친 연구(김은미, 이종연, 2015; 엄미선, 조성호, 2016; 최종환, 2018;)와도 일치하는 결과이다. 이는 자발적이고 반복적인 외상에 대한 반추가 자신의 삶을 돌아보게 하여 개인의 인식이 확장됨으로써 이별을 극복하는 데에 긍정적인 영향을 미침을 의미한다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 마지막으로 탈중심화 역시 외상 후 성장에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 침투적 반추와 이별 후 성장간의 관계에서 의도적 반추의 매개효과를 발견할 수 있었다. 침투적 반추가 의도적 반추를 예측하는 중요한 요인이며(김진목, 이희경, 2016; 엄미선, 조성호, 2016; 조한로, 정남운, 2017), 의도적 반추가 이별 후 성장과 관련된다는 선행연구들(곽아름, 박기환, 2018; 김은미, 이종연, 2015; 김학영, 김은정, 2017)은 본 연구 결과를 지지해주는 결과라고 할 수 있다. 따라서 침투적 반추의 수준이 클수록 의도적 반추가 증가하고 이로 인해 이별 후 성장이 증가하는 것으로 볼 수 있다. 무의식적이고 침투적으로 발생하는 침투적 반추는 고통을 일으키며 고통에 대한 지각이 사건의 원인을 분석하고 재해석 하는 등의 자기 경험에 대한 이해와 대처의 필요성을 증가시킴으로서 의도적 반추를 촉진하고(김경은, 정남운, 2018; Cann et al., 2011), 의도적 반추를 통해 외상 당시의 상황을 자발적으로 떠올리

고 외상 경험을 이해하고 대처하는 능력을 갖게 되어 외상 후 성장에 이르게 됨을 의미한다. 이를 고려해볼 때, 침투적 반추는 외상 후 성장을 위해 필요한 심리적 경험이라고 볼 수 있다. 그러나 본 연구에서 침투적 반추는 이별 후 성장에 직접적인 영향을 미치는 대신 의도적 반추를 통한 간접적 영향을 보여주었다. 상담 장면에서 상담자가 대학생의 이별 후 성장을 돕기 위해서 침투적 반추의 직접적인 영향을 다루기보다 이별 후 의도적 반추에 초점을 두어 개입할 필요성이 있음을 시사한다. 상담 장면에서 이별 후 침투적 반추로 인해 고통을 경험하는 내담자를 상담할 때 침투적 반추를 억제시키려는 개입보다는 침투적 반추와 의도적 반추의 차이에 관한 정보 및 교육을 제공하여 현재 경험하는 반추를 이해하고 충분히 다룰 수 있도록 도와야 한다. 또한 상담 장면에서 다양한 탐색 질문을 통하여 외상 사건에서 긍정적인 면과 자신의 삶과 관련된 의미를 생각하는 기회를 자주 가짐으로써 의도적 반추 수준을 높일 수 있도록 개입할 필요가 있겠다.

셋째, 침투적 반추와 이별 후 성장간의 관계에서 의도적 반추의 매개효과를 발견할 수 있었다. 침투적 반추가 의도적 반추를 예측하는 중요한 요인이며(조한로, 정남운, 2017; 엄미선, 조성호, 2016; 김진목, 이희경, 2016), 의도적 반추가 이별 후 성장과 관련된다는 선행연구들(곽아름, 박기환, 2018; 김학영, 김은정, 2017; 김은미, 이종연, 2015)은 본 연구 결과를 지지해주는 결과라고 할 수 있다. 따라서 침투적 반추의 수준이 클수록 의도적 반추가 증가하고 이로 인해 이별 후 성장이 증가함을 나타낸다. 반면에 침투적 반추의 수준이 작을수록 의도적 반추가 감소하여 이별 후 성장이 감소될 수 있음을 알 수 있다. 무의식적이고 침투적으로 발생하는 침투적 반추는 고통에 대한 지각이 사건의 원인을 재해석하는 등 자기경험에 대한 이해와 대처의 필요성을 증가시킴으로서 의도적 반추를 촉진하고(김경은, 정남운, 2018), 의도적 반추를 통해 외상 당시의 상황을 자발적으로 떠올리고 외상 경험을 이해하고 대처하는 능력을 갖게 되어 외상 후 성장에 이르게 됨을 의미한다. 이를 고려해볼 때, 침투적 반추는 외상 후 성장을 위해 필요한 심리적 경험이라고 볼 수 있다. 그러나 본 연구에서 침투적 반추는 이별 후 성장에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 의도적 반추가 침투적 반추를 경험한 대학생들을 이별 후 성장으로 이끄는 데 중요한 변인임을 의미한다. 이와 더불어 침투적 반추가 외상 후 성장보다는 외상 후 스트레스와 관련이 높은 것으로 나타난 연구(하진의, 2013)를 고려할 때, 침투적 반추는 고통을 증가시키면서도 성장에 필요한 의도적 반추를 촉진하는 양면적인 특성을 갖고 있는 것으로 해석할 수 있겠다. 이러한 침투적 반추의 양면성은 내담자에게 침투적 반추의 경험에 대한 양가적 감정을 갖게 할 수 있으며, 양가적 감정이 통합되도록 도와준다면 의도적 반추로 이해하는데 도움이 될 것으로 보인다.

이와 같은 결론을 통한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 실제 대학교 상담센터에서는 주로 연인간의 이별이나 대인관계 부분들이 많이 다뤄짐에도 국내 연구에서는 배우자 또는 가족과의 사별을 다루거나(박선정, 2015; 백미영, 2017; 정소연, 2017), 간접외상 및 자연재해를

주로 다루어 왔으며(곽민영, 2016; 김인주, 김도연, 2015; 김인주, 2016; 왕애경, 2017), 이별 후 성장에 대한 연구가 많지 않은 시점에서 대학생들 대상으로 이별 후 성장 경험을 다룬 것에 의의를 둘 수 있다. 둘째, 침투적 반추와 탈중심화가 이별을 경험한 대학생의 성장에 영향을 미치는 과정을 의도적 반추를 통해 확인할 수 있었다는 데에 본 연구의 의의가 있다. 대학생 시기는 이성과의 친밀감 형성을 위한 발달과업을 수행하는 중요한 시기임으로 이별 후 성장에 영향을 미치는 심리적 변인을 살펴보는 것은 이별을 한 대학생 내담자들을 대상으로 한 상담전략과 개입을 마련하는데 정보들을 제공할 수 있을 것이라 생각된다. 셋째, 이별을 경험한 대학생들에게 있어서 의도적 반추가 이별 후 성장과 관련된다는 결과를 통해, 인지적 대처 과정의 중요성을 확인할 수 있었다는 데에 그 의의가 있다. 이별을 다루는 데 있어서 타인과의 관계에서 경험하는 사회적 지지나 소통 역시 중요한 변인이지만, 이별을 경험한 내담자가 자신의 경험을 자발적으로 반추하는 인지적 처리과정이 이별을 다루고 극복하는 데에 중요한 영향을 미친다는 것을 확인해 보았다는데 그 의의가 있다.

이 연구의 제한점이나 추후연구를 위한 제언을 하면, 첫째, 본 연구에서는 모든 변인들을 자기 보고식 질문지로 측정된 횡단자료를 분석에 사용하였다. 인과관계를 정확히 파악하기 위하여 시간의 변화에 따른 이별 후 성장의 변화를 파악하는 종단적 연구가 필요하겠다. 둘째, 자기보고식 설문지를 통한 양적 연구와 더불어 외상 후 성장 경험에 대한 개인의 심층적 자료를 수집할 수 있는 질적 연구를 함께 수행하는 것이 개인적 성장을 이해하기 위한 한층 더 충분한 자료를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서 사용한 이별 후 성장의 하위차원 간의 관련성을 살펴보는 연구가 이루어지면 이별 후 성장의 하위 차원별로 침투적 반추 및 탈중심화간의 관련성이 어떻게 달라지는지 확인할 수 있을 것이며 이를 통해 더 많은 시사점을 발견할 수 있을 것이다. 넷째, 외상은 극심한 고통과 함께 무기력감과 무망감 등의 부정적인 심리적 경험을 의미한다. 본 연구에서는 이별 경험 유무를 통해 외상의 존재할 것으로 가정하였다. 추후 연구에서는 이별 경험과 더불어 그 이별로 인한 외상의 정도를 함께 측정할 필요가 있겠다. 이를 통해 이별로 인한 외상과 외상 후 성장 간에 의도적 반추의 매개 효과를 보다 정교하게 밝혀낼 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 곽민영 (2016). 소방공무원의 외상 후 성장 관련요인. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
 곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4(1), 69-89.
 국립국어연구원 (2013). 표준국어대사전.

이별을 경험한 대학생의 침투적 반추 및 탈중심화와 이별 후 성장간의 관계: 의도적 반추의 매개효과

- 미국정신의학회 (2015). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth Ed.)*. (권준수 역. DSM-5 정신질환의 진단 및 통계편람). 서울: 학지사.
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 23(3), 739-764.
- 김수영 (2017). *구조방정식 모형의 기본과 확장*. 서울: 학지사.
- 김예빈 (2018). 실연경험을 한 대학생의 탈중심화와 실연 후 성장과의 관계에서 정서인식명확성의 조절효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤리 (2014). 대학생의 성인애착과 이별 후 성장의 관계에서 정서인식의 매개효과. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. *상담학연구*, 16(1), 147-174.
- 김인주 (2016). 인지적 정서조절 전략과 삶의 만족과의 관계: 삶의 의미의 매개 효과 및 외상 후 성장의 조절된 매개 효과. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 김인주, 김도연 (2015). 상담일반: 지각된 사회적 지지, 탈중심화, 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 대리 외상을 경험한 성폭력 지원기관 종사자들을 대상으로. *상담학연구*, 16(5), 55-73.
- 김준범 (2010). *탈중심화 척도 개발*. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진목, 이희경 (2016). 침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과. *상담학연구*, 17(6), 165-182.
- 김학영, 김은정 (2017). 반추 양식과 외상 후 성장과의 관계. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 279-279.
- 문수백 (2009). *구조방정식모델링의 이해와 적용*. 서울: 학지사.
- 박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 147-164.
- 박선정 (2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과. *학교사회복지*, (30), 71-94.
- 배병렬 (2017). *Amos 24 구조방정식모델링*. 서울: 청람.
- 백미영 (2017). 중년여성의 가족 사별스트레스와 우울의 관계: 외상 후 성장의 조절 효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 성태제 (2016). *교육연구방법의 이해*. 서울: 학지사.
- 송승훈 (2007). 한국 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 숙명여자대학교 학생생활상담소 (2013). 2013년 개인상담 신청기록내용보고서. 서울: 숙명여

자대학교.

- 신수빈 (2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적 분석 연구. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상 후 성장의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.
- 왕애경 (2017). 간접 외상에 의한 스트레스 반응과 외상 후 성장: 세월호 참사의 영향을 중심으로. 고려대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 우종필 (2015). 구조방정식 모델과 경로분석에서 측정오차가 경로계수에 미치는 영향에 관한 연구. *서비스경영학회지*, 16(3), 161-181.
- 이지원 (2016). 외상경험자의 탈중심화와 심리적 수용이 외상후성장에 미치는 영향: 친사회적 행동의 조절효과를 중심으로. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353.
- 정소연 (2017). 사별에 대한 사회적 반응과 의미재구성이 복합 애도에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현기, 성승연 (2016). 마음알아차리기 기록이 공상자각, 탈중심화 양육스트레스 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 청소년기 자녀를 둔 부모를 중심으로. *한국가족관계학회지*. 20(4), 73-103.
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433-455.
- 차승희 (1993). 대학생의 이성관계 문제 해결을 위한 집단상담의 효과분석. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 최종환 (2018). 중년기 성인의 간접 외상경험과 침투적 반추가 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 향유방식의 매개 및 조절효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- 한노을 (2008). 외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한 여성을 중심으로. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss III: Loss Sadness and Depression*. London: Hogarth Press.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing Structural Equation Models* (pp. 136-162). Newbury

Park, London: Sage Publications.

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carlson, C. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention 'Loss' in chapter 4. 2nd ed.* New York, J.B.; Lippincott.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma, 15*(3), 151-166.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 137-156.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Fink, K., Russell, S., Engel, L., Harkness, D., Pederson, D., & Harvey, J. (1991). *Reactions to relationships loss. In Southwestern. Psychological Association Meeting.* New Orleans.
- Kelly, G. F., (1981). Loss of loving: A cognitive therapy. *The Journal of Personal & Guidance Journal, 401-404.*
- Lewandowski, G. W., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships, 13*, 317-331.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition, 9*, 1-47.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology, 6*(1), 164-181.
- Safran, J., & Segal, Z. V. (1996). Interpersonal process in cognitive therapy. New York: Basic Books.
- Safran, J., Segal, Z (2006). 인지치료의 대인관계 과정[Interpersonal process in cognitive therapy]. (서수균 역). 서울: 학지사.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*(1), 113-128.
- Tashiro, T., Frazier, P., & Berman, M. (2006). Stress-related growth following divorce and relationship dissolution. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution, 361-384.*

- 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.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis 65. MahWah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Triplet, 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: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400-410.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L., (1996). Traumatic stress: The effect of overwhelming experience on mind, body and society. *New York: Guilford Press.*
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry, 54*(4), 334-345.

The Relationship between Intrusive Rumination, Decentering and Posttraumatic Growth of University Students who Experienced Breakups: The Mediating Effects of Deliberate Rumination

Cha, Kyung Hwan

Ha, Jung-Hee

Hanyang University

This research uses structural modeling to identify the relationship between intrusive rumination, deliberate rumination, decentering, and personal growth in college students after romantic separations or breakups. In addition, it attempts to identify the mediation effects of deliberate rumination on the relationship between intrusive rumination, decentering and personal growth after separation. For this purpose, a self-report-based survey was conducted with 317 college students in the national capital region, and the results were used for the analysis. First, intrusive rumination did not have a direct effect on the relationship between intrusive rumination, intentional rumination, decentering, and personal growth after romantic separation in college students with recent breakup experiences, while deliberate rumination and decentering demonstrated meaningful positive effects. Second, deliberate rumination was found to have a full mediation effect on the relationship between intrusive rumination and personal growth after romantic separation in college students with recent breakup experiences. Third, intrusive rumination was found to have a partial-mediation effect on the relationship between decentering and personal growth after romantic separation in college students with recent breakup experiences. The results of this research are significant in that they allow observation of the personal psychological factors that affect personal growth after romantic separation in college students with recent breakup experiences, as well as the processes through which students achieve personal growth after the separation experience.

Key words : college students, personal growth after separation, intrusive rumination, deliberate rumination, decentering