

대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 병렬매개효과[†]

박선민

숙명여자대학교 아동복지학부 석사 졸업

이 소연[#]

숙명여자대학교 아동복지학부 교수

본 연구는 심리적 외상을 경험한 대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향에서 포커싱 적 태도의 하위요인의 병렬매개효과를 검증하였다. 이를 위해 수도권에 소재한 대학교에 재학 또는 휴학 중인 심리적 외상 경험이 있는 대학생 138명을 대상으로 ‘외상사건 질문지’, ‘침습적 반추 척도’, ‘포커싱적 태도 척도’, ‘PTSD 체크리스트(PCL-5)’를 사용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램과 Hayes(2013)의 PROCESS macro Model 4 분석법을 활용하였고, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 대학생의 침습적 반추와 PTSD 증상은 포커싱적 태도 하위요인 중 알아차리기와 되새겨보기와 정적 상관관계가 유의하였다. 둘째, 대학생의 포커싱적 태도의 하위요인 중 알아차리기를 매개로 침습적 반추가 PTSD 증상에 유의한 영향을 미쳤다. 이러한 결과를 토대로 심리적 외상을 경험한 대학생의 PTSD 증상에 개입할 때 인지적 측면과 더불어 신체 관련 변인에 대한 개입 가능성을 제안함과 더불어 외상의 치료적 개입에서 신체를 통한 접근을 고려해야 하는 중요성을 규명하였다.

주요어: 대학생, 심리적 외상, 침습적 반주, 포커싱적 태도의 하위요인, PTSD 증상

† 이 논문은 박설민(2024)의 석사학위 논문의 일부를 수정·보완한 것임

* 교신저자(Corresponding author): 이소연, (04310) 서울특별시 용산구 청파로 47길 100, 숙명여자대학교 아동복지학부 교수, Tel: 02-2077-7128, E-mail: leesv@sookmyung.ac.kr

대부분 사람은 살아가면서 자신의 의지와는 상관없이 다양한 사건을 경험한다. 이때, 흔히 경험할 수 있는 일반적인 사건이 아닌 개인의 삶을 뒤흔드는 위협적인 사건을 심리적 외상(trauma)이라고 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition)에서는 외상 사건을 ‘죽음의 위협, 심각한 상해, 성폭력 등이 실제로 발생했거나 위협한 사건’으로 정의하고, 개인이 직접적으로 외상 사건을 경험하는 것뿐만 아니라 타인에게 발생한 사건을 목격하는 대리 외상까지 포함한다(American Psychiatric Association [APA], 2013). 또한, DSM의 진단적 외상 사건은 아니지만 심각한 경제적 어려움, 대인관계 문제 등과 같은 생활스트레스를 포함하는 비진단적 사건도 높은 수준의 PTSD 증상을 유발할 수 있다(김지윤 외, 2018; Mol et al., 2005). 즉, 심리적 외상의 개념은 외상 사건의 객관적인 특성이나 영향과 더불어 개인에게 미치는 주관적인 지각과 영향도 중요하다(Sawyer et al., 2010). 따라서 본 연구에서는 ‘심리적 외상 사건’을 넓은 개념에서 DSM의 진단기준과 비진단기준을 함께 고려하여 주관적으로 지각한 삶의 기반을 뒤흔들고 부정적인 심리적 결과를 유발하는 매우 높은 수준의 스트레스 사건으로 정의하였다.

심리적 외상 사건은 예측 불가능하며 누구나 겪을 수 있다. 특히, 후기 청소년기인 ‘근접 성인기(emerging adulthood)’에 해당하는 대학생(Arnett, 2007)은 청소년기와는 양과 질적으로 다른 여러 심리·환경적 변화에 적응하는 과정에서 다양한 스트레스와 외상 사건에 노출될 수 있다(이은주, 전혜성, 2021). 또한, 대학생이 되기 전

아동기와 청소년기에 심리적 외상으로 인한 스트레스가 해결되지 않고 청년기까지 잠재적으로 남아있을 경우 성인기의 우울, 불안 등의 정서적 문제를 초래하는 등 개인의 발달에 있어서 장기적으로 치명적인 영향을 미치게 된다(Spertus et al., 2003). 청년기부터는 개인이 정체감을 형성하고 삶의 주도권을 확보하는 것이 주된 과제임을 고려할 때(기채영, 2007; 김동임, 조인주, 2017; Erikson, 1963), 이 시기의 심리적 외상이 치료되지 않고 그대로 남아있을 경우 이후 성인기의 다양한 정서 및 행동 문제로 이어질 가능성이 크다(기채영, 2007; Joiner et al., 2007; Mazza, 2000; McCormink et al., 2010). 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 심리적 외상 사건과 이에 따라 초래되는 부정적 영향에 주목하고자 한다.

심리적 외상을 경험한 사람 대부분은 시간이 지날수록 점차 고통에서 벗어나서 회복과정으로 나아가지만 10~30%는 외상과 관련된 심리적인 문제를 경험한다(Cusack et al., 2006). 이처럼 외상 사건에 대한 직접 경험 또는 타인에게 일어난 것을 목격한 후 외상과 관련된 자극에 대한 지속적인 회피, 외상 사건과 관련된 침습증상, 인지와 감정의 부정적인 변화, 외상 사건과 관련된 각성과 반응성의 뚜렷한 변화 등이 한 달 이상 지속되어 나타나는 경우 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder [PTSD])로 진단한다(APA, 2013).

PTSD 증상은 삶의 질을 저하시키고(Morrill et al., 2008), 가족 및 사회적 관계, 학업에서의 어려움을 가져오며(McFarlane et al., 2001; Ray & Vanstone, 2009), 다양한 영역의 심리적 고통을 의미하는 심리적 디스트레스에 영향을 미쳤다

(Galea & Resnick, 2005; Marshall et al., 2010; Neria et al., 2008). 즉, PTSD 증상은 개인에게 다양한 심리적 어려움과 문제를 초래하며 일상생활 전반에서의 적응 및 기능을 매우 어렵게 만든다. 따라서 PTSD 증상이 발생하거나 악화되는데 영향을 미치는 요인을 탐색할 필요성이 대두된다.

선행연구에 따르면 PTSD 증상에 영향을 미치는 대표적인 인지적 변인으로 반추를 제안한다. 특정 외상과 관련된 반복적인 생각을 의미하는 사건 관련 반추 중 외상 직후 나타나는 침습적 반추(Intrusive Rumination)는 개인의 인지적 세계에 자동적이며 불수의적으로 나타나는 반복적인 사고이며 또한, 이러한 외상에 대한 반복적인 사고로 인해 이와 관련된 이미지 및 사건의 경험을 되살려서 겪게 되는 것을 포함한다(Cann et al., 2011). 이렇듯 침습적 반추는 자신의 경험에 대한 원치 않는 부정적이고 우울한 생각을 의미하고 (Hill & Watkins, 2017), 이는 외상의 부정적인 측면을 재경험하도록 하여 심리적 고통을 증가시킬 수 있다(Ehrling et al., 2008).

또한 개인이 침습적 반추를 겪는 동안 수치심, 분노, 무력감, 죄책감 등의 부정적인 감정이 증가했으며 그러한 감정 변화의 정도는 PTSD 증상의 심각도와 관련이 있다고 보고된다(Birrer & Michael, 2011; Michael et al., 2007; Speckens et al., 2007). 특히 침습적 반추는 외상성 사건 자체와 부정적인 결과에 집중하게 하므로 개인의 회복과 발달을 방해하고(Schmalong et al., 2002), 사건을 재경험하는 과정을 통해 지속적인 위협과 두려움을 느끼도록 함으로써 PTSD 증상을 지속시킬 수 있다는 측면에서(박애실, 2016; Ehlers &

Clark, 2000), 심리적 외상을 경험한 개인에게 심리적 고통을 일으키는 부정적인 사고이다(Joseph, 2000).

침습적 반추와 PTSD 증상의 관계를 검증한 연구를 살펴보면, 높은 수준의 침습적 반추를 겪는 사람은 높은 수준의 PTSD 증상을 보고한다(김시형 외, 2019; Allbaugh et al., 2016; Ehrling et al., 2008; Michael et al., 2007; Taku et al., 2008; Wozniak et al., 2020). 또한, 침습적 반추는 PTSD 증상을 발달시키거나 지속시키는 위험요인임이 규명되었다(김예슬, 이종선, 2017; 이동훈 외, 2017; Blackburn & Owens, 2016; Ehrling et al., 2008; Markham & Mason, 2016; Spasojevi & Alloy, 2001).

한편, 최근 심리적 외상 치료에서는 신경생리학자인 Porges에 의해 제안된 다미주 신경이론(Polyvagal Theory)을 바탕으로 신체적 접근의 중요성이 강조된다. 다미주 신경이론에서는 신체의 생리적 상태와 정서적 경험 및 행동을 연결하는 자율신경계의 역할에 초점을 둔다(Porges, 2007, 2011). 인간의 신경계는 외부 환경 및 신체 내부로부터 안전, 위험, 위협의 요소를 감지하여 서로 다른 적응적 행동을 이끌어낸다(Porges, 2007, 2011). 그러나 개인이 심리적 외상을 남긴 사건을 겪고 나면 위험과 안전에 관한 인식이 바뀌고(Van der Kolk, 2014), 자극에 대한 반응성이 증가하며 자율신경계가 항진되는 정신-생물학적인 과정의 악순환을 경험하게 되는데 이는 변연계의 조절을 어렵게 한다(Ezra et al., 2019). 이처럼, 심리적 외상을 경험한 개인은 신체를 통해 자동적으로 나타나는 신경생물학적인 반응으로 인해 현실에서 위협이 되지 않는 상황임에도 그 외

상 사건을 현재 지속되는 위협으로 인지적 처리를 함으로써 PTSD 증상이 발현될 수 있다 (Ehlers & Clark, 2000; Van der Kolk, 2014).

따라서 본 연구에서는 PTSD 증상에 영향을 미칠 수 있는 몸의 느낌 또는 신체반응에 대한 자각으로써의 포커싱적 태도에 주목하고자 한다. 포커싱적 태도는 Gendlin(1978)의 포커싱 체험심리치료(Focusing-Oriented Psychotherapy)에서 기원하였다. 이는 자기-인식(self-awareness)과 정서적 치유(emotional healing)를 위해 몸에 집중하는 과정이며, 인간의 내면에 존재하고 있는 특정한 문제나 감각느낌(felt sense)에 초점을 맞춰서 집중하는 과정을 통해 특별한 느낌의 신체 자각과 접촉하도록 한다. 이때 Gendlin은 ‘감각느낌’은 특별한 느낌의 신체자각이며 특정문제나 상황에 대해 몸이 느끼는 감각으로 그냥 존재하는 것이 아니라 형성되어야 한다고 설명하였다(주은선, 최선우, 2013). 즉, 포커싱적 태도(Focusing Manner)란 감각느낌에 집중하는 과정에서 신체의 모호한 느낌을 판단하거나 분석하는 것이 아니라 일정한 거리를 유지하며, 있는 그대로 바라봐 주는 태도이다(Gendlin, 1978). 따라서 포커싱적 태도는 신체에 주의를 기울이고 느껴지는 것을 경청하는 과정에서 평소에 개인이 의식하지 못하던 내면의 메시지를 감각느낌을 통해 자각하며 억압하거나 회피하던 정서 경험을 인식하는 데 도움이 될 수 있다(김주영, 주은선, 2017). 또한, 자신의 신체감각에 주의를 집중하고 관찰하는 것은 시시각각 변화하는 감정을 인지하고, 감정을 조절하는 능력을 향상시키면서 고통스러운 외상 기억을 처리하고 통합하는 데 영향을 미칠 수 있다(Van der Kolk, 2014). 이러한 감각은 신체에 주의를 집중하

여 찾을 수 있는 것으로 일반적으로 주어지는 느낌이나 감정과는 구별된다(김주영, 2017).

포커싱 체험 심리치료를 활성화하기 위해 포커싱적 태도를 측정할 수 있는 척도를 일본에서 Fukumori와 Morikawa(2003)가 개발하였다. 포커싱적 태도 척도(Focusing Manner Scale [FMS])는 체험 과정에 주의를 기울이려는 태도, 문제와 거리를 두는 태도, 체험과정을 수용하고 행동하는 태도의 3가지 하위요인과 요인으로 묶이지 않는 4개의 문항으로 구성된다. 그리고 포커싱적 태도 개정판(Focusing Manner Scale Revised [FMS-R])에서는 감각느낌의 자각을 측정할 수 있는 척도가 추가되며 체험과정의 수용과 행동, 체험과정의 음미, 체험의 자각, 거리두기의 4개의 하위요인을 포함한다. 국내에서는 FMS와 FMS-R을 참조하여 원척도와 동일한 연구 대상인 대학생을 대상으로 4개의 하위요인을 바탕으로 문화적 차이가 발생하는 문항들과 표현이 모호한 문항들을 수정하고 하위요인들을 명확히 측정할 수 있는 문항들을 추가하여 문항을 개발하였다(주은선 외, 2011).

한편 한국판 포커싱적 태도 척도(Korean Focusing Manner Scale Revised [KFMS])는 다양한 연령층을 대상으로 적용하기에 다소 어려움이 있었고, 사회적 변화를 반영한 문항 자체의 수정과 체점 기준의 변경 등 주기적인 수정·보완이 필요함을 고려하여 포커싱적 태도 개정판(Korean Focusing Manner Scale Revised [KFMS-R])을 개발하였다(주은선 외, 2016).

KFMS-R의 하위요인은 ‘알아차리기’, ‘여유갖기’, ‘표현하기’, ‘되새겨보기’, ‘받아들이기’의 5가지로 구분된다. 각 하위요인의 개념을 살펴보면, ‘알

아차리기’는 자신의 신체에 주의를 기울이면서 감각을 알아차리고 그 느낌에 주의를 기울이는 태도이다. 문항의 예는, “고민이 있으면 가슴, 등 또는 배 부분이 개운하지 못하는 느낌이 든다.”와 같이 자신의 신체감각을 알아차리는 내용으로 구성된다. ‘여유갖기’는 문제나 고민에 대해 여유를 가지고 바라볼 수 있는 태도로 문항의 예로는 “걱정되는 일이 생기면 잠시 미루어두고 여유를 가진다.” 등의 걱정거리나 문제들로부터 일정한 거리를 두고 보려는 것을 포함한다. ‘표현하기’는 알아차리고 느낀 감각이나 감정 기분 등을 언어적으로 표현하려는 태도이며, 문항은 “나의 감정을 정확하게 표현할 수 있는 낱말을 적절히 사용하면서 상대방과 대화한다.” 등으로 구성된다. ‘되새겨보기’는 신체감각에 주의를 기울이고 그 느낌에 집중하여 의미를 되새겨보는 태도로 문항으로는 “몸속에서 오는 느낌이 무엇을 뜻하는지 깊이 생각해 본적이 있다.” 등이 있다. ‘받아들이기’는 포커싱 과정에서 느껴지는 감각이나 감정, 느낌 등을 있는 그대로 받아들이려는 태도로 “몸에서 느껴지는 감각은 사실이라고 믿는다.” 등의 문항이다.

이러한 포커싱적 태도의 하위요인은 각 단계가 순서대로 이어지는 논리적인 흐름이 나타나지만 (주은선 외, 2016), 각 단계는 고정되어 있지 않으며 순서가 유동적으로 바뀔 수 있다(신설애, 2018). 즉, 포커싱적 태도라는 하나의 구성개념을 이루는 다섯 가지 하위요인은 각각이 구별되는 서로 다른 특성을 가지며 단계가 고정되거나 시간적 위계로는 존재하지 않는다.

포커싱적 태도와 PTSD 증상의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 심리적 외상 경험자들의 포커싱적 태도가 높으면 참여자들의 PTSD 증상의 정도가

낮았다(Zwiercan & Joseph, 2018). 또한, 포커싱 프로그램을 진행한 선행연구에서 PTSD 증상 감소가 보고되었다(박혜미, 2014; 이민정, 2014). 이는 포커싱적 태도가 정서조절과 정서인식 능력에 있어서 유의한 영향을 미치기 때문으로 볼 수 있다(김주영, 주은선, 2017; 윤빛나, 2017). 이와 유사하게 새터민 여아들은 자신의 외상 경험과 관련되어 모호하게 느껴지는 감각 느낌을 마주하고 그 느낌을 구체적이고 선명하게 표현하는 과정을 통해 이완과 해소가 일어나며 부정적 정서가 긍정적 정서로 전환되는 체험을 하였다(이민정, 2014). 또한, 포커싱적 태도가 높을수록 스트레스 감소 또는 조절에 긍정적인 영향을 미쳤다(이선희, 주은선, 2015). 이처럼 포커싱적 태도와 이를 대로 한 치료적 접근은 PTSD 증상에 긍정적인 영향을 미친다.

현재 좀 더 구체적으로 포커싱적 태도의 각 하위요인과 PTSD 증상의 관계를 검증한 연구는 전무하나, 신체화와 포커싱적 태도의 하위요인간 관계를 검증한 연구는 수행되었다. 신체증상은 PTSD에서 흔하게 동반되며, PTSD 환자는 정상군에 비해 신체증상 보고가 3~4배가 많았고, 다른 정신질환군에 비해서도 유의하게 높은 것으로 나타났다(Andreski et al., 1998). 이처럼 신체 증상과 PTSD 증상은 밀접한 관련성이 있고(Tull et al., 2007), 신체에 주의를 기울이는 포커싱적 태도의 특성을 고려하였을 때 포커싱적 태도의 하위요인과 신체화 증상의 관계를 검증한 연구는 포커싱적 태도의 하위요인과 PTSD 증상 간의 관계를 이해하는 데 도움이 될 것이다. 이에 유관연구를 개관해 보면, 다음과 같다.

포커싱적 태도의 하위요인과 신체화 증상 간의

관련성을 검증한 결과, 하위요인별로 다른 결과가 나타났다. 여대생의 포커싱적 태도 중 알아차리기와 되새겨보기 수준이 높으면 신체화 증상이 높았지만, 여유갖기, 표현하기, 받아들이기는 신체화 증상과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 또한, 포커싱적 태도 중 알아차리기만 신체화 증상을 정직으로 유의하게 설명하였다(인다현, 주은선, 2018). 그리고 사이버폭력을 경험한 청소년의 포커싱적 태도 중 알아차리기와 되새겨보기 수준이 높으면 신체화 증상이 높았고, 표현하기 수준이 높으면 신체화 증상은 낮았다(주은선 외, 2019). 이처럼 포커싱적 태도의 하위요인별로 신체화 증상과의 관련성이 상이하다. 또한, 대상의 특성과 정서적 문제의 심각성의 정도에 따라 포커싱적 태도 각 하위요인이 가지는 단계적 흐름이 달라질 수 있으며 이에 따라 포커싱 치료에서 중점을 두는 단계와 임상적 개입방식에 차이가 있다(인다현, 주은선, 2018). 따라서 본 연구에서도 대학생의 PTSD 증상을 이해하기 위해 신체적 자각인 포커싱적 태도를 하위요인별로 구체적으로 탐색하였다.

이러한 포커싱적 태도는 침습적 반추와도 관련이 있을 것으로 예상된다. 침습적 반추는 개인으로 하여금 외상 사건을 재경험하게 함으로써 현재에 위협감을 느끼도록 한다. 이에 따라 심리적 외상을 경험한 개인은 사소한 자극에도 신체적 감각과 정서에 대해 높은 반응성을 보인다(Gallegos et al., 2015). 이는 심리적 외상이 환경에 대한 과장된 반응, 자극에 과민한 반응, 생리적 각성 등을 동반하기 때문이다(이수정, 서진환, 2005). 그러므로 침습적 반추는 외상에 대한 부적응적 인지적 측면으로써 외상 경험을 재유발하고 몸의 느낌이나 신체적 반응에 대한 자각인 포커

싱적 태도에도 부정적 영향을 미칠 수 있다.

특히, 포커싱적 태도는 심리적 외상의 치료적 개입에서 과거에 미해결된 감정들이 인식되지 않았거나 해소되지 않으면 이것이 신체적인 반응으로 나타날 수 있다고 가정한다(Levine, 1997). 따라서 심리적 외상에 대한 사고의 실질적인 변화를 유도하기 위해서는 위험 요소가 지나갔다는 사실을 우선 신체를 통해 깨닫는 것이 필요하다. 심리적 외상을 경험한 개인의 신경생리학적 반응, 사고, 행동, 정서를 포괄적으로 탐색하기 위해서는 PTSD 증상이 발현할 때 우선적으로 나타나는 개인의 신체적 증상 및 변화를 통해 이러한 증상들이 어떻게 PTSD를 유지시키는지 혹은 약화시키는지에 대해서도 탐색할 필요가 있다. 그러나 이러한 관계성과 필요성에도 불구하고 지금까지의 선행연구는 침습적 반추와 PTSD 증상을 단편적으로만 검증하였고, 포커싱적 태도와 PTSD 증상의 경우 포커싱 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 목적으로만 관계성을 설명하였다는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 하위요인의 병렬매개효과를 검증함으로써 대학생이 심리적 외상으로 침습적 반추를 겪을 때 개인의 신체를 통한 자각이 PTSD 증상 발현에 영향을 미치는지를 통합적으로 규명하고자 한다.

이를 위한 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 침습적 반추와 포커싱적 태도(알아차리기, 여유갖기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기), PTSD 증상의 관계는 어떠한가? 둘째, 대학생의 침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 포커싱적 태도(알아차리기, 여유갖기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기)의 병렬매개효과는 어떠한가?

방법

연구 참여자

본 연구에서 수집한 자료는 숙명여자대학교 생명윤리심의위원회(IRB)로부터 승인을 받은 후 진

행하였다(승인번호: SMWU-2211-HR-091-02). 표본크기는 G-power 3.1.9.7 프로그램을 사용하여 유의수준(α) .05, 검정력($1-\beta$) 90%, 효과크기(Effect Size) .15로 산출하였고 본 연구에 부합하는 적정 표본크기는 최소 116명에서 최대 123명이었다. 자료수집은 수도권에 소재한 대학교에 재학

표 1. 심리적 외상사건 유형 및 경과 기간($N=138$)

영역	구분	빈도	백분율(%)
비대인외상	가족, 가까운 친척 중에 건강이 나빠짐	28	20.3
	가족이나 친구가 사고나 자살로 목숨을 잃음	14	10.1
	경제적 과산 혹은 심각한 경제적 위기	11	8.0
	본인의 생명을 위태롭게 하는 질환이나 질병	8	5.8
	화재/폭발 사고, 건물/다리 붕괴, 교통사고	5	3.6
	홍수, 지진 등으로 인한 직접적인 피해	4	2.9
소계		70	50.7
대인외상	가정 내 반복적인 심각한 싸움 목격	17	12.3
	매우 믿었던 친구 혹은 주변 사람의 배신	16	11.6
	학창시절 또래에 의한 심각한 괴롭힘	9	6.5
	부모의 이혼, 장기간 별거 및 가출	8	5.8
	부모에 의한 심한 욕설, 협박, 무시, 무관심	7	5.1
	가정 내 심각한 신체적 폭행	3	2.2
소계	모르는 사람에 의한 성폭행	3	2.2
	친척이나 아는 사람에 의한 성폭행	2	1.4
	데이트 중인 애인에 의한 심각한 신체적 폭행	1	0.7
		66	47.8
기타	기타	2	1.4
합계		138	100
외상 후 경과기간	한 달 이내	2	1.4
	6개월 이내	7	5.1
	7~12개월	6	4.3
	1~2년	7	5.1
	2~3년	16	11.6
	3~5년	18	13.0
	5~7년	26	18.8
	7~10년	16	11.6
합계	10~20년	39	28.3
	무응답	1	0.7
		138	100

또는 휴학 중인 외상 경험이 있는 대학생을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 수집된 185부의 설문지 중 외상 사건 경험이 없는 38부와 중복으로 응답한 9부를 제외한 138부를 분석에 사용하였다. 구체적으로 여성 101부 및 남성 37부의 표집이 이루어졌고, 성별에 따라 표집수가 현저히 차이가 있어 성별 간 PTSD 증상 수준의 차이가 존재하는지 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과 성별 간 PTSD 증상 평균($t=2.65$, $p<.01$)에서 유의미한 차이가 나타났다. 이와 같은 집단 간 차이가 본 연구의 분석 결과를 타당하게 도출하는 데 영향을 줄 것으로 판단되어 본 연구에서는 가설 검증 시 성별을 더미 변수화하여 통제변인으로 투입하고 분석을 실시하였다. 연구대상자의 연령은 평균이 22.24, 표준편차가 2.56이었다.

연구대상자들이 경험하였던 외상 사건 중 가장 고통스러웠다고 응답한 심리적 외상 사건의 결과를 표 1에 제시하였다.

측정도구

외상사건 질문지. 대학생의 외상 경험을 측정하기 위하여 Foa 등(1997)이 개발한 The Post Traumatic Diagnostic Scale에서 외상 사건을 묻는 질문지를 장진이(2010)가 수정한 후 김진수(2011)가 수정 및 보완한 도구를 사용하였다. 본 도구에 기술된 외상 사건 유형은 크게 비대인 외상 사건과 대인 외상 사건으로 구분된다(Allen, 2008). 본 질문지는 총 22문항으로 비대인 외상 사건은 자연재해 1문항, 사건 사고 1문항, 경제적 손실 1문항, 질병 및 죽음 3문항으로 구성되어 있

으며, 대인 외상 사건은 신체적 폭력 5문항, 성적 폭력 4문항, 정서적 폭력 6문항으로 구성되어 있다. 또, 목록에 없는 외상 사건을 기록할 수 있도록 개방형 질문으로 제시된 기타 1문항이 포함되어 있다. 본 연구에서는 심리적 외상 사건을 연구 참여자가 경험한 여러 외상 목록 중 가장 고통스러웠던 외상 사건을 하나만 선택하도록 하였고 이를 토대로 분석에 활용하였다.

침습적 반추 척도. 대학생의 침습적 반추를 측정하기 위하여 Cann 등(2011)이 개발하고 유란경(2012)이 번안 및 타당화한 한국판 사건 관련 반추 척도(Korean Event Related Rumination Inventory [K-ERRI])를 사용하였다. 이 척도는 침습적 반추와 의도적 반추로 구성되어 있으며 총 20문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 침습적 반추를 측정하는 10문항만을 사용하였고 각 문항은 ‘전혀 하지 않았다(0점)’에서 ‘자주했다(3점)’의 Likert 4점 척도로 평정된다. 점수가 높을수록 침습적 반추를 자주 사용함을 의미하며, 본 연구에서는 10문항의 총점을 사용하였다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

포커싱적 태도 척도. 대학생의 포커싱적 태도를 측정하기 위해서 Fukumori와 Morikawa(2003)가 개발한 포커싱적 태도 척도를 국내에서 주은 선 등(2016)이 개발하고 타당화한 한국판 포커싱적 태도 척도 개정판(Korean Focusing Manner Scale Revised [KFMS-R])을 사용하였다. 본 척도는 31문항으로 하위요인은 ‘알아차리기(9문항)’, ‘여유갖기(6문항)’, ‘표현하기(5문항)’, ‘되새겨보기(8문항)’, ‘받아들이기(3문항)’로 구성되어 있다. 각

문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(3점)'의 Likert 3점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 포커싱적 태도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 각 하위요인의 점수를 분석에 활용하였다. 본 연구에서 하위요인별로 산출된 내적 합치도 (Cronbach's α)는 알아차리기는 .86, 여유갖기는 .72, 표현하기는 .78, 되새겨보기는 .86, 받아들이기는 .50이었다.

PTSD 체크리스트(PCL-5). 대학생의 외상후 스트레스 증상 수준을 측정하기 위해 Weathers 등(1993)이 개발하고 Weathers 등(2013)이 DSM-5의 진단기준을 적용하여 개정한 PTSD 체크리스트(PCL-5)를 이동훈 등(2020)이 타당화한 척도를 사용하였다. PCL-5는 최근 한 달 동안 스트레스 사건으로 인해 겪은 증상의 심각도를 묻는 '침습', '회피', '인지와 감정의 부정적 변화', '과각성' 4개의 하위요인으로 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(4점)'의 Likert 5점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 전체 문항의 총점을 사용했으며, 높은 점수일수록 PTSD 증상 수준이 높음을

을 의미한다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도 (Cronbach's α)는 .96이었다.

결과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 심리적 외상을 경험한 대학생의 침습적 반추, 포커싱적 태도의 하위요인인 알아차리기, 여유갖기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기와 PTSD 증상의 상관관계를 확인하고자 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며, 이에 대한 결과와 각 변인의 평균 및 표준편차를 표 2에 제시하였다. 종속변인인 대학생의 PTSD 증상은 독립변인인 대학생의 침습적 반추($r=.48, p<.01$), 그리고 매개변인인 포커싱적 태도의 하위요인 중 알아차리기($r=.58, p<.01$), 되새겨보기($r=.31, p<.01$)와 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 대학생의 침습적 반추 수준과 대학생의 알아차리기, 되새겨보기 수준이 높으면 PTSD 증상 수준이 높다는 것을 의미한다.

그리고 독립변인인 침습적 반추는 매개변인인

표 2. 연구변인의 기술통계 및 상관분석(N=138)

변인	1	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3
1. 침습적 반추	1						
2-1. 알아차리기	.34 **	1					
2-2. 여유갖기	-.04	-.02	1				
2-3. 표현하기	-.06	-.02	.11	1			
2-4. 되새겨보기	.26 **	.59 **	.07	.32 **	1		
2-5. 받아들이기	-.04	.15	.26 **	.55 **	.39 **	1	
3. PTSD 증상	.48 **	.58 **	-.00	-.15	.31 **	-.02	1
평균	16.97	18.46	11.57	11.28	16.34	6.99	22.56
표준편차	8.66	5.01	2.90	2.50	4.52	1.39	19.89

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

포커싱적 태도의 하위요인 중 알아차리기($r=.34$, $p<.01$), 되새겨보기($r=.26$, $p<.01$)와 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 침습적 반추 수준이 높은 대학생일수록 알아차리기 수준과 되새겨보기 수준이 높다는 것을 의미한다.

침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 포커싱적 태도 하위요인의 병렬매개효과

연구모형을 검증하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro 프로그램 Model 4를 활용하여 매개효과분석을 실시하였다. 이때, 성별 더미변수를 공변량으로, 침습적 반추를 독립변인으로, 포커싱적 태도의 하위요인인 알아차리기, 여유갖기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기를 매개변인으로, PTSD 증상을 종속변인으로 설정하여 병렬매개효과 분석을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다. 표 3에 제시된 바와 같이 각 경로별 효과를 살펴보면 침습적 반추는 포커싱적 태도 하위요인 중

알아차리기($\beta=.30$, $p<.001$)와 되새겨보기($\beta=.25$, $p<.01$)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 알아차리기($\beta=.48$, $p<.001$)가 PTSD 증상에 유의한 정적 영향을 미쳤으나, 되새겨보기는 PTSD 증상에 유의한 영향을 미치지 않았다. 그리고 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩을 실시하여 표본 수 5,000개를 재추출하고 95% 신뢰구간에서 검증하였다. 이를 분석한 결과는 표 4와 그림 1에 제시하였다. 표 4에 제시한 바와 같이, 심리적 외상을 경험한 대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향에서 포커싱적 태도 하위요인의 매개효과를 살펴보면, 부트스트랩을 통한 간접효과 검증에서 알아차리기 ($\beta=.328$, 95% CI=0.128, 0.567)의 효과가 신뢰구간에 0이 포함되지 않음으로 매개효과가 통계적으로 유의하였다.

표 3. 침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 포커싱적 태도의 하위요인의 병렬매개효과

변인	β	SE	t	R^2	F
침습적 반추 → PTSD 증상	0.31	0.18	5.88***	.24	21.70***
침습적 반추 → 알아차리기	0.30	0.05	3.68***	.16	12.71***
침습적 반추 → 여유갖기	-0.04	0.03	-0.44	.00	0.15
침습적 반추 → 표현하기	-0.03	0.03	-0.33	.02	1.31
침습적 반추 → 되새겨보기	0.25	0.04	2.90**	.07	4.94**
침습적 반추 → 받아들이기	-0.04	0.01	-0.47	.00	0.12
알아차리기 → PTSD 증상	0.48	0.35	5.44***		
여유갖기 → PTSD 증상	0.04	0.47	0.56		
표현하기 → PTSD 증상	-0.11	0.65	-1.37	.44	14.70***
되새겨보기 → PTSD 증상	-0.01	0.40	-0.16		
받아들이기 → PTSD 증상	-0.02	1.21	-0.21		

주. 더미변수: 성별(0=여자, 1=남자)

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

표 4. 연구모형의 간접효과 유의성

경로	β	SE	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
침습적 반추(X)→알아차리기(M1) →PTSD 증상(Y)	0.328	0.112	0.128	0.567
침습적 반추(X)→여유갖기(M2) →PTSD 증상(Y)	-0.003	0.021	-0.060	0.027
침습적 반추(X)→표현하기(M3) →PTSD 증상(Y)	0.007	0.028	-0.052	0.071
침습적 반추(X)→되새겨보기(M4) →PTSD 증상(Y)	-0.008	0.050	-0.111	0.093
침습적 반추(X)→받아들이기(M5) →PTSD 증상(Y)	0.002	0.018	-0.033	0.043

주. Bootstrap 표본 수=5,000.

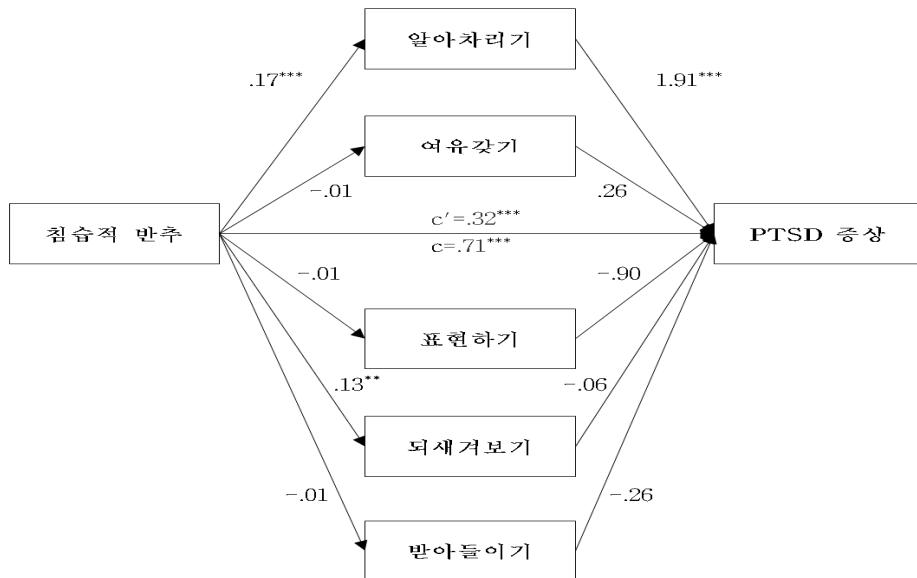


그림 1. 병렬매개모형 분석 결과

주. c = 매개변인이 없는 모형에서 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 효과 크기. c' = 매개변인이 있는 모형에서 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 효과 크기.** $p<.01$, *** $p<.001$.

논의

본 연구의 목적은 심리적 외상 경험이 있는 대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 하위요인의 병렬매개효과를 검증하는 것이었다. 주요 연구결과와 이에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 대학생의 침습적 반추 및 포커싱적 태도 하위요인 중 알아차리기와 되새겨보기는 PTSD 증상과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 대학생의 침습적 반추 수준이 높으면 PTSD 증상 수준이 높고, 알아차리기와 되새겨보기 수준이 높으면 PTSD 증상 수준이 높음을 의미한다. 이러한 연구 결과는 대학생의 침습적 반추와 PTSD 증상의 정적 상관관계를 규명한 선행 연구를 지지한다(김민정, 장혜인, 2022; 김예슬, 이종선, 2017; 김주은 외, 2019). 그리고 알아차리기와 되새겨보기가 스트레스 반응의 하위요인과 정적인 상관을 보였다는 결과와 맥락을 같이한다(주은선 외, 2016). 또한, 외상 사건으로 인한 심리적 고통이 큰 집단일수록 신체화 증상이 더 높게 나타난다는 연구 결과와 유사한 맥락이다(Golder et al., 2015).

한편, 포커싱적 태도의 하위요인 중 여유갖기, 표현하기, 받아들이기는 PTSD 증상과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 여유갖기, 표현하기, 받아들이기의 하위요인이 공통적으로 알아차리기와 되새겨보기에 비해서 스트레스에 대해 능동적으로 대처하는 특성이 있기 때문이라 유추할 수 있다. 개인이 정서 자극을 효율적으로 처리하기 위해서는 자극에 대한 인식과 자각이 우선하

며 그러한 인식과 자각은 고통을 직면하는 특성을 가지므로 일시적으로 정서적 고통의 수준이 증가할 수 있다. 그러나 신체적인 자각과 함께 적극적으로 고통스러운 정서에 머무르면서 이를 자신의 것으로 있는 그대로 받아들이게 되는 정서적 수용이 반복될 때, 새로운 정서 상태로의 변화가 일어난다(Greenberg & Safran, 1987). 즉, 몸의 느낌이나 신체의 변화에 대한 분명한 인식을 바탕으로 정서적 수용이나 표현과 같은 적응적 정서조절방략을 선택하고 실행에 옮김으로써 정서 자극에 대한 처리가 가능하게 된다(주은선 외, 2011). 이는 사이버폭력을 경험한 청소년의 알아차리기와 되새겨보기 수준이 높으면 신체화 증상이 높았고 표현하기 수준이 높으면 신체화 증상이 낮았다는 연구결과를 부분적으로 지지한다(주은선 외, 2019).

또한, 침습적 반추는 포커싱적 태도의 하위요인 중 알아차리기와 되새겨보기와 유의한 정적 상관관계를 보였는데, 이는 침습적 반추 수준이 높으면 알아차리기와 되새겨보기 수준이 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 심리적 외상을 경험한 사람은 스트레스 반응 체계의 이상으로 내적인 불편감을 야기하는 자극을 심리적 외상 경험과 비슷한 자극으로 인식하여 신체 증상에 민감한 반응성을 보일 수 있다(허아름, 조성근, 2023). 즉, 대학생이 심리적 외상 사건에 대해 높은 수준의 침습적 반추를 겪는 경우 외상 사건을 되살려서 겪게 되고 자율신경계가 과각성 혹은 과소각성됨에 따라 신체에 예민한 주의를 기울이면서 몸이 느끼는 감각을 지각하고 인식하는 태도와 이러한 몸의 느낌에 대한 의미를 되새겨보는 태도가 나타날 수 있다.

둘째, 대학생의 침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 포커싱적 태도 각 하위요인의 병렬매개 모형을 검증하기 위해 매개분석을 실시한 결과, 알아차리기만 침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 유의한 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 침습적 반추 수준이 높으면 신체를 통한 알아차리기가 증가하고, 알아차리기 수준이 높으면 높은 수준의 PTSD 증상을 보인다는 것을 의미한다.

이와 같은 경로가 나타난 이유는 다음과 같이 탐색해 볼 수 있다. 우선 심리적 외상을 경험한 이후 일어난 생리 변화가 외상 이전으로 회복하지 못할 때 주의감독체계(supervisory attentional system)는 신체에 집중하게 되고 인지의 왜곡을 초래하게 된다(박주언 외, 2016). 또한 개인이 외상 사건에 대한 부정적인 이미지나 기억, 생각들이 자동적이고 침투적으로 떠오르는 침습적 반추(Gold & Wegner, 1995)를 겪으면 외상 사건이 과거의 일임에도 불구하고 그 기억에서 벗어나지 못하고 부정적인 과거의 순간에 매여 현재의 시간을 살지 못하게 된다(Zimbardo et al., 2012). 따라서 그 당시 사건을 반복적으로 떠올리며 당시 그 상황에 있는 것과 같은 경험을 하게 된다.

이때 우선적으로 나타나는 신체를 통한 감각느낌을 알아차리는 것은 해소되지 않은 심리적 외상이 신체로 재실현되는 것이라 할 수 있다. 그러므로 개인은 신체감각을 강하고 고통스럽게 느끼고 이로 인해 몸을 통한 자극을 오해석하게 된다. 즉, 침습적 반추로 인해 의도하지 않음에도 외상 사건에 대해 반복적으로 생각하고 이러한 생각들 때문에 외상의 경험을 되살려서 느끼게 된다. 이 때 나타나는 신체적 증상을 알아차릴 때 이를 위

협적으로 해석함으로써 높은 수준의 불안, 두려움과 함께 외상 관련 자극에 대한 지나친 예민함이나 주의집중의 어려움, 사건 관련 자극이나 대화를 회피하려는 시도 등 PTSD 증상을 높이게 된다고 유추할 수 있다. 즉, 개인이 외상 사건을 경험한 직후 자동으로 떠오르는 침습적 반추를 많이 하게 되고 고통의 크기가 클수록 신체를 통한 불편한 감각느낌을 더욱 예민하게 알아차리면서 이에 따라 심리적 고통을 겪게 될 수 있음을 의미한다.

한편, 상관분석 결과에서 침습적 반추 및 PTSD 증상과 유의한 정적 상관이 있었던 되새겨보기 하위요인은 대학생의 침습적 반추가 PTSD 증상에 미치는 영향을 통계적으로 유의하게 매개하지 않았다. 특히, 침습적 반추와 되새겨보기의 경로는 유의하였으나, 되새겨보기에서 PTSD 증상의 경로는 유의하지 않았다. 이는 침습적 반추로 외상 사건을 반복적으로 떠올리고 생각하고 그때의 경험을 되살려서 겪으며 이를 이해하기 위한 노력을 하게 되면서 신체적 반응의 알아차림이 일어나는 이유에 대해 숙고해 보는 되새겨보기가 높게 나타날 수 있지만, PTSD 증상에는 영향을 미치지 않음을 의미한다.

이러한 결과는 되새겨보기는 신체를 통해 자신이 느낀 것에 대한 의미를 되새겨보는 인지적 과정(주은선 외, 2016)으로 알아차리기에 비해 스스로 신체적 반응의 이유를 깊이 생각해 볼 수 있고 통제할 수 있다고 인식하면서 PTSD 증상의 경로로 이어지지 않은 것으로 유추된다. 포커싱적 태도 하위요인이 단계적이나 위계적으로 발생하는 것은 아니고 알아차리기와 되새겨보기가 신체에 주의를 기울이면서 감각을 알아차린다는 공통

적인 특성이 있기 때문에, 되새겨보기도 알아차리기처럼 침습적 반추를 겪을 때 몸의 느낌을 인식하는 과정을 포함하고 있다. 이처럼 되새겨보기와 알아차리기는 신체를 통한 자각으로 일어나지만 되새겨보기는 알아차리기에 비해 개인이 자신이 느끼는 몸의 감각과 기분 등에 대해 적극적으로 주의를 기울이고 그 의미에 대해 생각해 보는 인지적인 시도이기 때문에 개인이 이러한 증상을 회복 과정의 정상적인 부분으로 인식할 수 있다 (Ehlers & Steil, 1995; Foa & Riggs, 1995). 따라서 신체감각을 통해 느껴지는 내적 경험을 ‘알아차리기’만 했을 때는 외상 사건으로 인한 심리적 고통을 재경험하게 함으로써 PTSD 증상을 높게 나타나게 할 수 있다. 그러나 신체감각 및 정서 등의 의미를 ‘되새겨보려’는 시도를 통해 몸에서의 모호한 감각이 더 분명해지고 현재에 초점을 두면서 고통의 정도가 감소할 수 있다.

되새겨보기는 마음챙김 자극 중 신체에 초점을 맞추는 바디스캔 훈련과 각 신체 부위에 주의를 두면서 느껴지는 감각에 집중하여 통증과 함께 수반되는 부정적인 생각과 감정을 재구성한다는 점에서 유사한 특성을 가진다. 구체적으로 되새겨보기의 문항은, ‘몸에서 느껴지는 느낌이 정확하게 무엇인지 알 수 없더라도 그것을 소중하게 여긴다’, ‘몸속에서 오는 느낌이 무엇을 뜻하는지 깊이 생각해 본 적이 있다.’ 등으로 바디스캔과 유사하게 신체감각의 자발적이고 적극적인 특성을 나타낸다. 대전 지역 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 정서적 외상 수준과 마음챙김 훈련(바디스캔, 호흡)이 통증 경험에 미치는 영향을 검증한 결과 외상 수준이 높은 집단의 경우 바디스캔 훈련 조건에서 주관적 통증 강도가 더 낮았다(허아

름, 조성근, 2023). 이는 바디스캔 훈련을 통해 신체감각을 기꺼이 경험하여 자극에 대한 반응성을 감소시킬 수 있으며 이후 통증 경험의 변화를 가져올 수 있다는 것을 의미한다(Marie & Talebkahah, 2018). 이러한 연구결과를 포커싱적 태도에 적용하면 되새겨보기가 알아차리기에 비해 자발적이고 숙고하는 태도의 특성을 가진다는 측면에서 PTSD 증상을 감소시킬 수 있다고 해석할 수 있다. 이는 외상사건에 대한 모호하고 불편한 몸의 느낌에 대한 이해가 높아지면서 심리적 고통이 감소하게 될 수 있기 때문이다. 이를 추후에 실증적으로 검증할 필요가 있다.

이상의 논의를 종합하면, 본 연구는 대학생의 침습적 반추와 PTSD 증상의 관계에서 포커싱적 태도 하위요인 중 알아차리기가 매개변인으로 작용한다는 것을 확인하였다. 구체적으로, 침습적 반추, 포커싱적 태도의 하위요인별로 PTSD 증상에 영향을 미치는 과정을 살펴봄으로써 대학생의 PTSD 증상에 관여하는 심리적 기제를 통합적으로 이해하는 데 기여하였다. 나아가 본 연구 결과는 PTSD 증상을 겪고 있는 내담자를 위한 신체를 통한 개입의 가능성을 다시 한번 강조하는 결과라는 측면에서 의의가 있다. 특히, PTSD 증상은 인지와 정서에 앞서서 몸이 먼저 반응하는 특성이 있으므로 개인이 심리적 외상을 겪은 후 자연스럽게 나타나는 신체의 느낌이나 몸의 반응에 초점을 두는 포커싱적 태도를 통해 PTSD 증상을 감소시키는 방안을 제시할 수 있을 것으로 기대된다. 마지막으로, 포커싱적 태도의 하위요인별 탐색 및 검증 필요성을 실증적으로 규명하였다는데 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은

다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 침습적 반추가 PTSD 증상으로 이어지는 경로에서 포커싱적 태도라는 개인 내적 변인만을 고려하였다. PTSD에 관한 여러 연구에서는 동일한 사건을 경험하더라도 개인의 성격적 특성이나 취약성, 환경적 요인에 따라 PTSD 증상의 유형 및 심각도가 다르게 나타나는 것으로 보고 된다(김예원 외, 2020). 또한, 심리적 외상의 치료적 개입에서 사회적 지지가 강조된다(이동훈 외, 2018). 따라서 침습적 반추가 PTSD로 이어지는 경로에서 다른 개인 내적 및 환경적 요인을 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 대학생의 침습적 반추, 포커싱적 태도, PTSD 증상을 횡단적으로 측정한 결과이므로 변인 간의 인과관계를 명확하게 파악하는 데 한계가 있다. 특히, 외상에 관한 연구는 외상의 경과 기간에 따라 인지, 정서 등의 변화에 중요한 영향을 미칠 수 있으므로 후속 연구에서는 종단연구를 통해 각 변인 간의 인과관계를 더 명백하게 파악할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 심리적 외상 사건을 넓은 의미에서 정의하여 침습적 반추, 포커싱적 태도, PTSD 증상의 관련성을 규명하였으나, 비대인 외상 집단과 대인외상 집단, 대인외상 집단 중 성폭력 피해 집단, DSM 진단기준과 비진단기준에 포함되는 외상 사건과 같이 외상 유형별로 포커싱적 태도의 하위요인에 다른 영향을 미칠 수 있다(심솔지, 주은선, 2022). 따라서 후속 연구에서는 외상 유형별로 나누어서 세부적으로 모형을 탐색하는 것을 제안하는 바이다. 넷째, 본 연구에서는 임상군이 아닌 일반 대학생을 대상으로 진행하여 연구 결과를 일반화하기에는 어려움이 있다. 그러나 외상 사건과 관련하여 생활에서의 높은 스트레스 수준이 지속되면

PTSD를 겪을 수 있다. 또한, 외상의 치료적 개입에서 신체를 통한 접근이 강조됨을 고려해 볼 때 (공춘옥, 2021; 구자용 외, 2023; 김나영, 2012; Levine, 1997; Van der Kolk, 2014), 본 연구의 결과가 의의가 있다고 할 수 있다. 하지만 본 연구 대상자의 PTSD 증상을 측정하는 PCL-5의 평균 점수가 임상군의 평균인 31~33점(Forkus et al., 2023)보다 낮은 22.56점으로 임상군을 대상으로 모형을 검증할 시 상이한 결과가 나타날 수 있다. 따라서 추후에는 임상군에 대한 모형 검증이나 일반군과 임상군 간 결과의 차이를 비교하는 연구를 제안한다. 다섯째, 본 연구에서의 상관분석 및 매개모형 분석에서 유의미한 결과가 나오지는 않았으나 포커싱적 태도 하위요인 중 받아들이기의 신뢰도가 낮아 결과 해석에 주의가 요구된다.

참 고 문 헌

- 공춘옥 (2021). Somatic Experiencing에 관한 국·내외 연구와 동향: 주제별로 문헌고찰을 중심으로. *상담 심리교육복지*, 8(6), 9-22. <https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.6.9>
- 구자용, 윤수정, 이미정, 정정애 (2023). 외상 후 성장의 내리티브 연구: SE 치료개입을 중심으로. *코칭능력 개발지*, 25(3), 51-62. <https://doi.org/10.47684/jcd.2023.05.25.3.51>
- 기체영 (2007). 대학생의 외상적 경험과 정신건강과의 관계. *한국놀이치료학회지*, 10(3), 61-74. <https://www.riss.kr/link?id=A5092483>
- 김나영 (2012). 심리적 외상에 대한 신체심리치료 적용의 당위성. *대한무용학회논문집*, 70(3), 1-15. <https://www.riss.kr/link?id=A60123112>
- 김동임, 조인주 (2017). 대학생의 생활스트레스가 우울에 미치는 영향-스트레스 대처, 마음챙김, 사회적

- 지지의 매개효과를 중심으로. 청소년시설환경, 15(4), 241-251. <https://www.riss.kr/link?id=A103842899>
- 김민정, 장혜인 (2022). 통제소재와 외상 후 스트레스 증상의 관계에서 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(6), 871-891. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.6.004>
- 김시형, 권은비, 이동훈 (2019). 대학생의 애착유형, 지각된 사회적지지, PTSD 증상, 외상 후 성장의 관계: 침습적 반추와 의도적 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 779-807. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2019.08.31.3.779>
- 김예슬, 이종선 (2017). 외상 후 스트레스 장애에 대한 외상 경험과 침습적 반추의 효과: 미래 인지와 성찰의 조절된 조절된 매개. *한국임상심리학회지*, 36(3), 325-338. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.3.004>
- 김예원, 이덕희, 정하영, 이동훈 (2020). 잠재프로파일분석(LPA)를 통한 성인 외상 경험자의 PTSD 증상의 유형과 특성 분석. *상담학연구*, 21(1), 125-147. <https://doi.org/10.15703/kjc.21.1.202002.125>
- 김주영 (2017). 소아암 생존자를 위한 포커싱체험심리치료프로그램개발 및 효과성 검증: 소아암 생존자의 사회심리적 적응 및 외상 후 성장을 중심으로. [박사학위논문, 덕성여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T14614509>
- 김주영, 주은선 (2017). 학업우수반 여고생의 스트레스 관리와 자기조절 능력 향상에 대한 질적 연구-포커싱 집단 프로그램 경험을 중심으로-. *교육문화연구*, 23(2), 129-159. <https://doi.org/10.24159/joec.2017.23.2.129>
- 김주은, 송용수, 고은정, 신성만 (2019). 포항 지진을 경험한 대학생의 외상 후 스트레스 장애 및 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적지지, 핵심신념 붕괴, 반추 스타일을 중심으로. *상담학연구*, 20(2), 107-123. <http://doi.org/10.15703/kjc.20.2.201904.107>
- 김지윤, 이동훈, 김시형 (2018). PTSD 증상의 조건비율에 근거한 한국 성인의 트라우마 경험에 관한 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(3), 365-383. <http://doi.org/10.20406/kjcs.2018.8.24.3.365>
- 김진수 (2011). 사회적지지 및 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. [석사학위논문, 부산대학교 대학원]. <https://doi.org/10.23172/pusan.000000064595.21016.0000065>
- 박애실 (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적 반추의 이중매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. *상담학연구*, 17(5), 181-200. <http://doi.org/10.15703/kjc.17.5.201610.181>
- 박주연, 안현의, 김원형 (2016). 심리외상 이후의 신체증상. *정신신체의학*, 24(6), 43-53. <https://doi.org/10.22722/kjpm.2016.24.1.043>
- 박혜미 (2014). 포커싱 체험 심리치료가 청소년의 복합 PTSD 증상 감소에 미치는 효과. [석사학위논문, 덕성여자대학교 문화산업대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T13562990>
- 신설애 (2018). 사회불안 감소를 위한 포커싱 체험심리치료 프로그램의 효과: 체험수준척도(N-EXP)의 적용 가능성을 중심으로. [박사학위논문, 덕성여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T14913812>
- 심솔지, 주은선 (2022). 20-30대 여성의 외상 경험과 포커싱적 태도가 외상 후 성장에 미치는 영향: 외상 유형별 분석을 중심으로. *인문사회과학연구*, 30(3), 220-244. <http://doi.org/10.22924/jhss.30.3.202208.010>
- 유관경 (2012). 낙관성이 외상후성장에 미치는 영향. [석사학위논문, 아주대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T12859083>
- 윤빛나 (2017). 청소년의 정서인식 능력이 신체화 경험에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과. [석사학위논문, 덕성여자대학교 문화산업대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T14597101>
- 이동훈, 구민정, 권옥현, 김시형 (2020). PCL-5(DSM-5 기준의 PTSD 체크리스트) 성인 대상 한국판 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담*

- 및 심리치료, 32(2), 559-582. <https://doi.org/10.23844/KJCP.2020.05.32.2.559>
- 이동훈, 김시형, 이수연, 최수정 (2018). 트라우마를 경험한 대학생의 지각된 사회적지지, 정서적 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 스트레스 대처 전략의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(2), 371-395. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2018.05.30.2.371>
- 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. <http://doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.227>
- 이민정 (2014). *섀터민 여아의 외상 및 문화적응 스트레스 감소 프로그램 개발을 위한 예비연구: 한국적 포커싱아트 중심으로*. [석사학위논문, 덕성여자대학교 문화산업대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=1T3562977>
- 이선화, 주은선 (2015). 대학생의 스트레스 대처방식과 자아존중감이 분노에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 매개효과. *청소년학연구*, 22(3), 123-146. <https://www.riss.kr/link?id=A104558675>
- 이수정, 서진환 (2005). 배우자 살인으로 수감 중인 가정폭력피해 여성의 면책사유와 관련될 심리특성에 관한 연구. *여성연구*, 69(2), 93-138. <https://www.riss.kr/link?id=A104564579>
- 이은주, 전혜성 (2021). 외상 경험 대학생의 가족탄력성, 적극적 대처, 적응적 인지정서조절전략, 외상 후 성장의 구조적 관계. *가족과 가족치료*, 29(3), 511-534. <https://www.riss.kr/link?id=A107868773>
- 인다현, 주은선 (2018). 여대생의 부적응적 자기초점주의와 포커싱적 태도가 신체화 증상에 미치는 영향. *인문사회* 21, 9(4), 797-812. <http://doi.org/10.22143/HSS21.9.4.56>
- 장진이 (2010). 반복적 대인간 외상 경험자의 자기체계 손상과 심리적 특성. [박사학위논문, 이화여자대학교 대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T12115177>
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현 불능증에 미치는 효과. *한국심리학회지 일반*, 32(4), 777-802. <https://www.riss.kr/link?id=A104515743>
- 주은선, 강주희, 백경은 (2019). 사이버폭력 경험 및 포커싱적 태도가 신체화 증상에 미치는 영향. *디지털 융복합연구*, 17(8), 293-301. <http://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.8.293>
- 주은선, 신설애, 김병선, 김주영 (2011). 한국판 포커싱적 태도 척도의 수정개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 30(4), 1111-1128. <https://www.riss.kr/link?id=A104517157>
- 주은선, 신설애, 김병선, 김주영 (2016). 한국판 포커싱적 태도 척도 개정판의 개발 및 타당화. *스트레스 연구*, 24(1), 23-33. <https://www.riss.kr/link?id=A101820840>
- 허아름, 조성근 (2023). 정서적 외상 수준과 마음챙김 훈련에 따른 통증 경험. *한국심리학회지: 건강*, 28(1), 165-183. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2023.28.1.009>
- Allbaugh, L. J., Wright, M. O., & Folger, S. F. (2016). The role of repetitive thought in determining posttraumatic growth and distress following interpersonal trauma. *Anxiety, Stress, and Coping*, 29(1), 21-37. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1015422>
- Allen, J. G. (2008). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)*. American Psychiatric Association. <https://doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreski, P., Chilcoat, H., & Breslau, N. (1998). Post-traumatic stress disorder and somatization symptoms: A prospective study. *Psychiatry Research*, 79(2), 131-138. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00026-2](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00026-2)
- Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of

- care—Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 2007(113), 151–161. <https://doi.org/10.1002/yd.207>
- Birrer, E., & Michael, T. (2011). Rumination in PTSD as well as in traumatized and non-traumatized depressed patients: A cross-sectional clinical study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 381–397. <https://doi.org/10.1017/s135246581100087>
- Blackburn, L., & Owens, G. P. (2016). Rumination, resilience, and posttraumatic stress disorder symptom severity among veterans of Iraq and Afghanistan. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(2), 197–209. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1107174>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Cusack, K. J., Grubaugh, A. L., Knapp, R. G., & Frueh, B. C. (2006). Unrecognized trauma and PTSD among public mental health consumers with chronic and severe mental illness. *Community Mental Health Journal*, 42(5), 487–500. <https://doi.org/10.1007/s10597-006-9049-4>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0)
- Ehlers, A., & Steil, R. (1995). Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: A cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 217–249. <https://doi.org/10.1017/s135246580001585x>
- Ehring, T., Frank, S., & Ehlers, A. (2008). The role of rumination and reduced concreteness in the maintenance of posttraumatic stress disorder and depression following trauma. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 488–506. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9089-7>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. Norton.
- Ezra, Y., Hammerman, O., & Shahar, G. (2019). The four-cluster spectrum of mind–body interrelationships: an integrative model. *Frontiers in Psychiatry*, 10(39), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00039>
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: the Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9(4), 445–451. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.445>
- Foa, E. B., & Riggs, D. S. (1995). Posttraumatic stress disorder following assault: Theoretical considerations and empirical findings. *Current Directions in Psychological Science*, 4(2), 61–65. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-8721.ep10771786>
- Forkus, S. R., Raudales, A. M., Rafiuddin, H. S., Weiss, N. H., Messman, B. A., & Contractor, A. A. (2023). The Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Checklist for DSM-5: A systematic review of existing psychometric evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(1), 110–121. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cps0000111>
- Fukumori, H., & Morikawa, Y. (2003). The context of the mental health and “Focusing Manner” in adolescence—“The Focusing Manner Scale”(The Focusing Manner Scale; FMS). *Japanese Journal of Clinical Psychology*, 20(6), 580–587.
- Galea, S., & Resnick, H. (2005). Posttraumatic stress disorder in the general population after mass terrorist incidents: Considerations about the nature of exposure. *CNS spectrums*, 10(2), 107–

115. <https://doi.org/10.1017/s1092852900019441>
- Gallegos, A. M., Lytle, M. C., Moynihan, J. A., & Talbot, N. L. (2015). Mindfulness-based stress reduction to enhance psychological functioning and improve inflammatory biomarkers in trauma-exposed women: A pilot study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(6), 525-532. <https://doi.org/10.1037/tra0000053>
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. Bantam Books.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x>
- Golder, S., Engstrom, M., Hall, M. T., Higgins, G. E., & Logan, T. K. (2015). Psychological distress among victimized women on probation and parole: A latent class analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(4), 382-391. <https://doi.org/10.1037/ort0000057>
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- Hill, E. M., & Watkins, K. (2017). Women with ovarian cancer: examining the role of social support and rumination in posttraumatic growth, psychological distress, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(1), 47-58. <https://doi.org/10.1007/s10880-016-9482-7>
- Joiner Jr, T. E., Sachs-Ericsson, N. J., Wingate, L. R., Brown, J. S., Anestis, M. D., & Selby, E. A. (2007). Childhood physical and sexual abuse and lifetime number of suicide attempts: A persistent and theoretically important relationship. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 539-547. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.04.007>
- Joseph, S. (2000). Psychometric evaluation of Horowitz's Impact of Event Scale: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 13(1), 101-113. <https://doi.org/10.1023/a:100777032063>
- Levine, P. A. (2016). 내안의 트라우마 치유하기. *[Waking the Tiger: Healing Trauma]*. (양희아 역). 소울메이트. (원전은 1997에 출판)
- Marie, R., & Talebkhan, K. S. (2018). Neurological evidence of a mind-body connection: Mindfulness and pain control. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 13(4), 2-5. <https://doi.org/10.1176/appi.ajprj.2018.130401>
- Markham, A. M., & Mason, S. E. (2016). The relationship between rumination, gender, age, and posttraumatic stress. *Modern Psychological Studies*, 21(2), 83-87. <https://scholar.utc.edu/mps/vol21/iss2/11/>
- Marshall, G. N., Schell, T. L., & Miles, J. N. (2010). All PTSD symptoms are highly associated with general distress: ramifications for the dysphoria symptom cluster. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(1), 126-135. <https://doi.org/10.1037/a0018477>
- Mazza, J. J. (2000). The relationship between posttraumatic stress symptomatology and suicidal behavior in school-based adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(2), 91-103.
- McCormick, C. M., Mathews, I. Z., Thomas, C., & Waters, P. (2010). Investigations of HPA function and the enduring consequences of stressors in adolescence in animal models. *Brain and Cognition*, 72(1), 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.06.003>
- McFarlane, A. C., Bookless, C., & Air, T. (2001).

- Posttraumatic stress disorder in a general psychiatric inpatient population. *Journal of Traumatic Stress*, 14(4), 633-645. <https://doi.org/10.1023/a:1013077702520>
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24(5), 307-317. <https://doi.org/10.1002/da.20228>
- Mol, S. S., Arntz, A., Metsemakers, J. F., Dinant, G. J., Vilters-Van Montfort, P. A., & Knottnerus, J. A. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after non-traumatic events: Evidence from an open population study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(6), 494-499. <https://doi.org/10.1192/bj.p.186.6.494>
- Morrill, E. F., Brewer, N. T., O'Neill, S. C., Lillie, S. E., Dees, E. C., Carey, L. A., & Rimer, B. K. (2008). The interaction of post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. *Psycho-Oncology*, 17(9), 948-953. <https://doi.org/10.1002/pon.1313>
- Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychological medicine*, 38(4), 467-480. <https://doi.org/10.1017/s0033291707001353>
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116-143. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.06.009>
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation (Norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Ray, S. L., & Vanstone, M. (2009). The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry. *International Journal of Nursing Studies*, 46(6), 838-847. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.002>
- Sawyer, A., Ayers, S., & Field, A. P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 436-447. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.02.004>
- Schmaling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 350-356. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.111.2.350>
- Speckens, A. E., Ehlers, A., Hackmann, A., Ruths, F. A., & Clark, D. M. (2007). Intrusive memories and rumination in patients with post-traumatic stress disorder: A phenomenological comparison. *Memory*, 15(3), 249-257. <https://doi.org/10.1080/09658210701256449>
- Spertus, I. L., Yehuda, R., Wong, C. M., Halligan, S., & Seremetis, S. V. (2003). Childhood emotional abuse and neglect as predictors of psychological and physical symptoms in women presenting to a primary care practice. *Child Abuse & Neglect*, 27(11), 1247-1258. <https://doi.org/10.1016/j.chab.2003.05.001>
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32(5), 428-444. <https://doi.org/10.1080/07481180801974745>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21(4), 58-60. <https://www.psychiatrictimes.com/view/posttraumatic-growth-new-perspective-psychotraumatology>

- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Van der Kolk, B. A. (2020). 몸은 기억한다. [*The body keeps the score*]. (제효영 역). 을유문화사. (원전은 2014년 출판)
- Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1993). *The PTSD Checklist: Reliability, validity, and diagnostic utility*. Paper presented at the annual meeting of International Society for Traumatic Stress Studies. October 6–10. Texas: San Antonio https://www.researchgate.net/publication/291448760_The_PTSD_Checklist_PCL_Reliability_validity_and_diagnostic_utility
- Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. National Center for PTSD <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>
- Wozniak, J. D., Caudle, H. E., Harding, K., Vieselmeyer, J., & Mezulis, A. H. (2020). The effect of trauma proximity and ruminative response styles on posttraumatic stress and posttraumatic growth following a university shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(3), 227–234. <https://doi.org/10.1037/tra0000505>
- Zwiercan, A., & Joseph, S. (2018). Focusing manner and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17(3), 191–200. https://www.researchgate.net/publication/328003902_Focusing_manner_and_posttraumatic_growth
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. Jossey-Bass.

원고접수일: 2024년 8월 20일

논문심사일: 2024년 9월 23일

게재결정일: 2024년 12월 30일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology
2025, Vol. 30, No. 2, 279 - 300

Effects of Intrusive Rumination on PTSD Symptoms in College Students: Parallel Mediating Effect of Focusing Manner

Sun Min Park

Department of Child Welfare and Studies
Sookmyung Women's University

So Yean Lee

Department of Child Welfare and Studies
Sookmyung Women's University

The purpose of this study was to examined parallel mediating effects of sub-factors of a focusing manner on the relationship between intrusive rumination and PTSD symptoms among university students with experience of psychological trauma. A total of 138 university students in the Seoul metropolitan area who had experienced psychological trauma were surveyed using the 'Trauma Event Questionnaire,' 'Intrusive Rumination Scale (K-ERRI),' 'Focusing Manner Scale-Revised (KFMS-R),' and the 'PTSD Checklist (PCL-5).' Collected data were analyzed using SPSS 25.0 and Hayes's (2013) PROCESS macro Model 4, with bootstrapping conducted to verify statistical significance of mediating effects. Research findings are summarized as follows. Firstly, there was a significant positive correlation between intrusive rumination and PTSD symptoms with sub-factors of focusing manner, specifically aware and reflect. Secondly, aware, one of the sub-factors of focusing manner, mediated the effect of intrusive rumination on PTSD symptoms. These results suggest that when intervening in PTSD symptoms among university students with psychological trauma, it is important to consider both cognitive aspects and interventions related to bodily factors. Furthermore, this study highlights the importance of incorporating bodily approaches in therapeutic interventions for trauma.

Keywords: College students, Psychological Trauma, Intrusive Rumination, Sub-factors of Focusing Manner, PTSD Symptoms