

소방공무원의 의도적 반추와 외상후 성장 경험에 대한 현상학적 연구

오 윤 희

단국대학교 상담학과
박사 과정

유 현 실[†]

단국대학교 상담학과
교수

본 연구는 소방공무원의 외상후 성장 발달을 촉진하는 의도적 반추 경험의 의미와 구조를 탐색하고 이해하는데 목적이 있다. 이를 위하여 현직 소방공무원 8명을 대상으로 외상후 성장의 발달 과정 중에 체험한 의도적 반추 경험을 심층면담하였으며, 수집한 자료는 Colaizzi의 현상학적 연구 방법으로 분석하였다. 분석 결과, 35개의 구성된 의미, 23개의 주제, 8개의 주제군, 그리고 ‘직면’, ‘대처’, ‘변화’의 3개 범주가 도출되었다. 직면 범주에는 ‘도전의 계기’, ‘도전을 결심’이, 대처 범주에는 ‘인지적 대처’, ‘정서적 대처’가, 변화 범주에는 ‘역경에 대한 태도 변화’, ‘자기애 대한 태도 변화’, ‘타인에 대한 태도 변화’, ‘삶에 대한 태도 변화’가 포함되었다. 도출된 범주들 간의 관계는 ‘시간성’, ‘단계별 위계의 누적’, ‘체험 방식’의 의미를 내포하며, 의도적 반추의 체험구조를 형성하였다. 본 연구의 결과는 향후 소방공무원의 외상후 성장 발달을 촉진시키는데 기여할 수 있는 심리적 자원으로서, 의도적 반추의 치료적 함의를 제공한다.

주요어: 소방공무원, 의도적 반추, 외상후 성장, 현상학적 연구

[†] 교신저자(Corresponding author): 유현실, (16890) 경기 용인시 수지구 죽전로 152 단국대학교 상담학과 교수, Tel: 031-8005-3819, E-mail: hsyoo@dankook.ac.kr

 Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

소방공무원은 지역사회에 필수인 인명 구조, 화재진압, 구급 활동 등을 수행하는 직업군으로서 (류지아 외, 2017; 최혜경, 2010), 소방공무원의 정신건강문제는 국민의 안전에까지 영향을 줄 수 있는 중요한 사안이다. 소방공무원은 화재, 재난 및 각종 사고 현장에서 국민의 생명과 재산을 보호하는 업무를 맡아, 외상사건 현장에 가장 먼저 투입된다(강민주 외, 2019; 아주대학교 산학 협력단, 2008). 수습되지 않은 현장에서 소방공무원은 자신이 부상을 당하거나 생명의 위협을 느끼는 일차적 외상을 경험할 수 있고, 참혹한 현장에서 타인의 심각한 상해나 죽음 등을 생생하게 목격하는 이차적 외상을 경험하기도 한다(이나윤, 2019). 직무 특성상 직·간접적 외상에 지속적이고 반복적으로 노출되기 때문에, 소방공무원은 일반인에 비하여 외상후 스트레스장애(Posttraumatic Stress Disorder [PTSD]) 발병 위험이 높다(김사라, 김라경, 2018; 류지아 외, 2017; 아주대학교 산학 협력단, 2008).

소방공무원의 PTSD 유병률과 관련한 선행 연구 결과들을 살펴보면, 아주대학교 산학 협력단(2008)은 PTSD 진단이 가능한 도구인 ‘임상가를 위한 외상후 스트레스 장애 척도(Clinician Administered PTSD Scale [CAPS], Blake et al., 1990)로 유병률을 조사하였고, 그 결과 소방공무원의 10.64%가 치료군으로 나타나며 일반인보다 현저히 높은 유병률을 보고하였다. 국내외 연구 문헌을 검토한 연구결과에서도 소방공무원은 10% 이상이 PTSD 고위험군으로 나타나, 일반인의 평생 유병률 약 7%보다 높았다(류지아 외, 2017). 경기지역 소방공무원을 대상으로 한 PTSD 경향 분석에서도 소방공무원의 PTSD 유병률은 16.4%

로 일반인 유병률 1.6%보다 훨씬 높은 수준을 보였다(김사라, 김라경, 2018). PTSD 외에 소방공무원의 정신건강 실태를 조사한 2022년 전국 소방공무원 마음건강 실태조사 결과(윤성규, 2022)에서는 PTSD, 우울증, 수면장애 등에 대한 고위험군 비율이 전년 대비 유의미하게 증가(2~7%)하였다. 특히 자살 고위험군은 2,906명(5.4%)으로 2021년 (2,390명, 4.4%)에 비하여 1% 증가하였다. 이와 같은 일련의 실태조사 결과는 소방공무원의 정신건강 문제가 날로 심각해지고 있으며 보다 적극적인 정책적 및 임상적 개입이 필요함을 역설하고 있다.

외상으로 인한 소방공무원의 정신건강문제와 관련하여 최근의 선행연구들은, 외상을 극복하는 과정에서 나타나는 긍정적 변화인 외상후 성장(posttraumatic growth [PTG])에 주목하고 있다 (고화섭 외, 2024; 김민정, 한유진, 2023; 이나윤, 김성재, 2025; 주영미, 윤현정, 2025; 황창의, 2025). PTG는 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)이 만든 용어로, 개인이 극심한 스트레스 사건을 겪고 대처한 결과로 생겨난 긍정적 심리 변화를 설명하고 있다. Tedeschi와 Calhoun이 제시하는 PTG의 개념에서 주목할 점은 ‘성장’이 단순히 외상 이전의 기능 회복이 아닌, 기존의 심리적 기능이나 적응 수준, 삶에 대한 인식 수준을 뛰어넘는 진정한 변화를 의미한다는 것이다. 심리치료는 외상 내담자의 고통을 감소시키는 것만이 아닌 심리적, 신체적으로 건강한 삶과 자기 안녕(well-being)을 목표로 한다. 이에 따라 심리치료 현장에서는 외상을 극복하는 과정에서 획득할 수 있는 PTG를 소방공무원의 회복과 성장을 돋는 심리적 자원으로 고려할 필요가 있다. 특히 직무

상 빈번하게 외상사건을 경험하는 소방공무원이 정신건강 상의 문제를 해소하는 것을 넘어서 외상으로부터 성장의 기회를 가질 수 있도록 촉진하는, 보다 전향적인 개입이 필요하기 때문이다(김명훈 외, 2021; 김보라 외, 2019; 황창의, 2025). 소방공무원의 심리적 자원으로서 PTG의 가능성은 시사하는 국내 연구에 따르면, 고화섭 등(2024)은 소방공무원들의 PTG에 의한 자기지각 변화가 PTSD의 회피와 과각성 증상에 부적 영향을 미치는 것을 확인하였으며, 외상 경험 이후 PTG 수준이 높을수록 PTSD로의 이환 가능성이 낮아질 수 있음을 보고하였다.

이렇듯 PTG가 소방공무원의 회복과 성장을 돋는 자원이라면, 좀더 나아가 PTG와 심리적 적응 사이의 연관성을 보다 면밀하게 탐색할 필요가 있다. 이는 PTG가 단순히 연구자들에게 흥미로운 현상일 뿐이라는 비판과도 관련된다. Maercker와 Zoellner(2004)은 PTG에는 적응적 측면과 부적응적 측면이 있다고 하며, 야누스의 얼굴 모델(The Janus-Face model)을 제시하였다. 야누스의 얼굴 모델은 PTG의 두 가지 구성 요인을 지향하며, 경험적 연구에서 PTG와 적응의 일관되지 않은 결과를 설명하려고 한다. Maercker와 Zoellner는 PTG 연구에서 측정한 PTG는 자기보고에 의한 지각된 PTG(perceived PTG)라 정의하고, 지각된 PTG에는 두 가지 측면의 PTG가 포함되어 있다고 제안하였다. 하나는 적응을 방해하는 역기능적인 측면으로 환상적 PTG(illusory PTG)라 하고, 나머지는 적응과 관련된 기능적인 측면으로 진정한 PTG(genuine PTG)라 한다. 환상적 PTG의 개념은 개인이 외상과 관련된 고통에 대처하기 위해 조작된 착각 및 동기 부여된 편견을 통해 스

스로 PTG를 경험했다고 믿는 신념을 이른다. 이런 자기기만적인 측면은 부인(否認), 회피, 희망적 사고, 자기강화 혹은 고통의 일시적 완화와 연관된다(Maercker & Zoellner, 2004). 진정한 PTG는 Tedeschi와 Calhoun이 제시한 PTG 개념으로, 회복뿐만 아니라 외상 이전의 기능 수준을 넘어서는 진정한 변화이다(Boals, 2023; Maercker & Zoellner, 2004). 진정한 PTG는 기능적인 적응, 조절, 인지 재구성과 연관되며, 더 나은 정신건강과 관련이 있다(Maercker & Zoellner, 2004). 본 연구에서는 PTG의 개념을 진정한 PTG에 해당하는 Tedeschi와 Calhoun이 제시한 PTG 개념으로 보고, Calhoun 등(2000)의 정의를 인용하여 ‘심각한 외상 이후 겪게 되는 중대한 삶의 위기인 역경을 극복하기 위해 투쟁을 한 결과로 발생하는 상당한 수준의 긍정적인 변화 경험’이라고 정의하였다.

PTG에 대한 관심은 필연적으로 PTG가 어떻게 정신건강의 증진에 기여하고, 어떠한 요인들이 PTG의 생성과 발달을 촉진하는지에 대한 관심으로 이어진다. 우리나라에서는 2012년 ‘소방공무원 보건안전 및 복지 기본법’이 제정된 것을 기점으로 소방공무원의 정신건강을 위한 중재프로그램이 꾸준히 증가하였다(유선경, 2022). PTSD, 우울, 자살과 같은 부정적인 요인을 감소시키기 위한 다양한 중재프로그램들이 유의미한 효과성을 보고하고 있지만(강민주, 2019; 김재준 외, 2017; 김재환 외, 2019; 모정민 외, 2017; 한동수, 배정이, 2018), 부정적인 요인 감소와 더불어 정신건강 증진에 도움이 되는 긍정적인 요인들도 발굴하고 향상시킬 필요가 있다. 특히, PTG는 반복적으로 위해상황에 노출될 수밖에 없는 소방공무원들의 정신건강 증진에 유용한 자원이라는 점에서 소방

공무원들의 PTG 발달 과정을 보다 심층적으로 탐구할 가치가 있다.

Tedeschi와 Calhoun(1995)에 의하여 PTG에 대한 과학적이고 경험적 연구가 시작된 이래로 연구의 초점은 PTG와 관련 변인에 대한 상관성 연구들에서 PTG를 촉진시키는 방법에 대한 연구로 옮겨갔다(이양자, 정남운, 2008; Bonanno, 2004). 2014~2019년 동안 국내에 발행된 PTG 연구 총 203편에 대한 동향 분석에서도 PTG가 어떤 변수로 인하여 나타나는지 알아보는 연구가 가장 많았고, 관련 변인 중 인지적 요인에 관한 변인이 가장 많이 연구되었다(이상옥 외, 2021). Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)을 비롯한 여러 학자들은 PTG에 이르는 과정에서 인지적 처리가 가장 핵심요인이라고 주장하며(임선영, 2013), 인지적 처리 중 반추(rumination)를 PTG의 필수 요인으로 보았다. 국내의 경험적 연구들은 PTG에 직접적인 영향을 미치는 변수로 반추를 가장 많이 제시하며(김예영 외, 2017), 반추를 필수요인으로 보는 주장을 뒷받침하고 있다.

반추란 어떤 일을 계속해서 떠올리거나 되풀이 하여 생각하는 행위로서, 중요한 주제를 중심으로 반복되는 의식적 사고 형태이며 환경적인 촉발요인과 무관하게 발생한다(Martin & Tesser, 1996). 인간은 자신과 세상에 대한 기본 신념을 위협받으면, 새로운 삶의 도식(schema)을 재건하기 위하여 끊임없이 반복하는 사고인 반추라는 인지과정을 실행한다(Janoff-Bulman, 1992). Tedeschi와 Calhoun(2004)은 PTG 모델을 제시하면서 반추가 PTG를 촉진시키는 과정을 다음과 같이 설명하였다. 모델에 따르면 외상사건은 삶의 기반을 뒤흔드는 사건(seismic event)으로, 개인이 살아오면서

형성해온 기존 도식과 핵심 신념에 큰 충격을 준다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 외상 직후인 초기에는 사건 자체에 대해서 자동적이고 불수의적으로 반추되는 침습적 반추(intrusive rumination)가 일어난다. 침습적 반추는 붕괴된 개인의 도식을 재건하기 위한 시도로서 상당한 정서적 고통을 유발한다. 이후 시간이 지남에 따라 고통에서 벗어나기 위한 동기가 높아지면, 자발적으로 외상 사건의 의미와 영향을 이해하려는데 초점을 맞춘 목적지향적 사고를 반복하는데, 이를 의도적 반추(deliberate rumination)라고 한다(Michael & Snyder, 2005). 해당 모델에서 의도적 반추는 PTG의 발달에 중요한 역할을 하는 것으로 간주된다. 개인은 의도적 반추를 통해 외상사건을 전반적으로 검토하고, 외상사건으로 달라진 상황에 맞게 손상된 핵심신념을 재구성하며 PTG로 나아간다(Cann et al., 2011).

다수의 경험적 연구들도 의도적 반추를 PTG에 영향을 미치는 매개변인으로 보고하며, 의도적 반추가 PTG를 발달시키는 중요한 인지과정임을 시사하였다(곽아름, 박기환, 2018; 김나현, 김정민, 2021; 노지안, 2021; 신용찬, 김영근, 2019; 신준희, 김영근, 2021; 이동훈 외, 2017; 조한로, 정남운, 2017). 소방공무원을 대상으로 한 PTG 연구들 또한 의도적 반추를 PTG에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 보고하였다. 소방공무원의 PTG와 관련된 요인들을 메타분석한 연구에서 의도적 반추는 가장 큰 효과크기를 나타낸 요인이었다(Kim & Han, 2020). 또 소방공무원의 PTG 구조모형 연구들에서도 의도적 반추가 PTG에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다(이나윤, 2019; 정여주, 전미양, 2020).

하지만 의도적 반추가 강력한 매개변인임에도 불구하고 항상 PTG로 연결되는 것은 아니다. 안현의 등(2013)은 의도적 반추가 기능적인 인지적 정서조절전략과 역기능적인 인지적 정서조절전략 모두와 유의미한 관련이 있는 것을 확인하였고, 의도적 반추가 외상후 심리적 후유증을 악화시킬 가능성도 있음을 시사하였다. 김진목, 이희경(2016)은 의도적 반추가 PTG에 영향을 미치지만 그 정도가 일관되지 않는다고 하였다. 이현진 등(2020)은 의도적 반추가 긍정 인지, 긍정 정서뿐만 아니라 부정 인지, 부정 정서와도 모두 정적인 효과를 나타내기 때문에 의도적 반추만으로 성장에 이르는 것이 아닌, 조절변인이 존재할 가능성을 언급하였다. 따라서 의도적 반추가 PTG에 이렇게 하는 과정에 대한 전체적인 이해를 통해, 의도적 반추에서 성장으로 이어지는 과정에 작용하는 조절변인을 심층적으로 탐색할 필요가 있다.

의도적 반추와 관련한 선행연구들의 결과를 종합해 보았을 때, 소방공무원의 PTG를 촉진시키기 위해서는 소방공무원이 경험하는 의도적 반추에 대한 이해가 선행될 필요가 있다. 그리고 의도적 반추가 PTG와의 관계에서 성장의 촉진에 일관적이지 않았던 연구 결과들을 고려하면 의도적 반추에만 초점을 맞추는 것이 아닌, PTG의 발달 과정에서 소방공무원이 체험하는 의도적 반추를 폭넓게 살펴볼 필요가 있다. 특히 소방공무원의 PTG 발달 촉진에 필요한 핵심적 인지과정을 살펴보기 위해, 진정한 PTG의 발달 맥락 안에서 경험하는 의도적 반추를 탐구하는 것이 중요하다.

그러나 진정한 PTG의 측정과 관련하여 자기보고식 설문조사 방식의 타당성에 대한 문제가 제기되고 있다(Boals, 2023; Maercker & Zoellner,

2004). 선행 연구자들은, 예를 들어 연구참여자들이 단순하게 한 가지 인지 수준의 판단(예: 얼마나 슬픈가?)으로만 응답하는 자기보고식 설문 방식은 일견 편리하지만 진정한 PTG를 적절히 측정하고 있느냐와 관련해서는 타당성 문제가 발생한다고 지적하였다(Boals et al., 2023; Coyne & Tennen, 2010). 이러한 지적을 보완하기 위해서 기존 설문 방식보다 더 많은 시간과 노력을 요구하는 복잡한 인지 요건에 의한 추론 방식의 필요성이 제기되었고(Coyne & Tennen, 2010), 정량 평가 외에 정성 평가 방식도 측정의 개선에 도움이 된다고 언급되었다(Boals, 2023). 이와 같은 개선 사항을 바탕으로 질적 연구를 통해 진정한 PTG의 발달 맥락 안에서 경험하는 의도적 반추를 탐구하는 방법을 고려할 수 있다. 양적 연구는 PTG에 대한 의도적 반추의 관련성과 영향력을 확인하는데는 유용하지만, 의도적 반추의 경험 자체를 있는 그대로 풍부하게 탐구하는 데는 한계가 있다. 그럼에도 불구하고, 국내의 경우 반추와 관련된 질적 연구가 현재까지 단 한 편도 없었다는 점을 고려해보면(이현진 외, 2020), 그동안 의도적 반추에 대한 연구방법적 접근이 상당히 제한적이었음을 알 수 있다.

지금까지 살펴본 바를 토대로, 본 연구에서는 소방공무원의 PTG 발달을 촉진하는 의도적 반추 경험을 보다 심층적이고 풍부하게 이해하고자 질적 연구방법을 채택하였다. 특히, 본 연구는 PTG의 발달 과정에서 소방공무원이 경험하는 의도적 반추의 본질적인 의미와 구조를 파악하는 것을 기본 목적으로, 의도적 반추 경험을 질적 연구로 탐색하고자 한다. 본 연구는 이러한 연구 목적을 달성함으로써 소방공무원의 PTG 발달에 필요한 기

초자료를 마련하고자 하며, PTG 발달을 촉진하기 위한 교육 및 상담, 중재 프로그램 등의 개입에 시사하는 의도적 반추의 치료적 함의를 찾을 수 있을 것이라 기대한다. 연구 문제는 다음과 같다.

1. 소방공무원은 PTG의 발달 과정에서 의도적 반추를 어떻게 체험하는가?
2. PTG의 발달 과정에서 경험한 의도적 반추는 소방공무원에게 어떤 의미인가?

방법

연구 설계

본 연구는 소방공무원이 PTG의 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추의 본질적 모습을 드러내기 위하여 현상학적 질적 연구 방법을 사용하였다. 현상학적 질적 연구의 목적은 인간의 체험을 있는 그대로 살펴보고, 그 체험 속에 존재하는 본질적인 요소나 구조를 밝히는 것이다(김영천, 2013). 일차적으로 외상사건을 겪은 뒤 PTG의 발달을 경험한 참여자를 선정하기 위하여 면담과 양적 측정도구를 활용하였다. 양적 측정도구는 참여자의 외상사건 경험 유무와 PTG의 발달 수준을 파악하는 데 사용하였다. 이러한 사전 과정을 거쳐 선정된 참여자를 대상으로 의도적 반추 경험을 탐구하기 위한 현상학적 질적 연구를 수행하였다.

측정도구

외상사건 경험 질문지. 본 연구에서는 외상사건 경험의 유무 및 경험한 외상사건의 가지 수를

알아보기 위하여, 소방공무원들이 직무수행 중 경험할 수 있는 외상사건을 선정하여 16문항으로 구성한 최혜경(2010)의 척도를 사용하였다. 본 척도는 외상사건의 종류에 따라 “경험이 있다(1점)”, “경험이 없다(0점)”의 2평점을 사용하여 외상 경험 유무를 응답하도록 하였다.

한국판 외상후 성장 척도. 본 연구에서는 PTG에 대한 개인의 지각 정도를 측정하기 위하여, Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 도구를 송승훈 등(2009)이 번안하고 타당화한 한국판 외상후 성장 척도(Korea-Posttraumatic Growth Inventory [K-PTGI])를 사용하였다. 본 척도는 총 16문항이고, 4개의 하위척도인 자기지각의 변화(5문항), 대인관계의 깊이 증가(6문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 관심의 증가(2문항)으로 구성되었다. 각 문항은 6점 Likert 척도로 ‘경험하지 못함(0점)’에서부터 ‘매우 많이 경험(5점)’까지 응답하도록 되어 있으며, 총점수가 높을수록 외상 경험 이후 긍정적 변화를 많이 경험했다는 것을 의미한다. 송승훈 등(2009)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .91이고, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .83으로 나타났다. 수집된 자료는 jamovi를 사용하여 분석하였다.

연구 참여자

현상학 연구에서는 연구하려는 현상에 대한 경험 여부를 기준으로 참여자를 선정한다. 본 연구는 소방공무원이 PTG를 발달시키는 과정에서 경험하는 의도적 반추를 탐구하기 위하여, PTG 수준이 높은 참여자를 선정하려고 하였다. 이를 위

하여 국내의 문헌 중 소방공무원을 연구대상으로 하고 K-PTGI를 사용하여 PTG 수준을 측정한 선행연구 결과들을 기준으로 삼았다. 더불어 PTG 개념에 대해 정의하고, 비판적 검토와 제언을 한 선행연구자들의 주장을 참조하였다. 참여자 선정 기준은 다음과 같다.

첫째, PTG는 외상사건을 겪은 결과로 일어난 긍정적 변화이기 때문에, 참여자들은 반드시 과거에 극심한 스트레스 사건인 외상 경험이 선행되어야만 한다(이양자, 정남운, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). 본 연구에서는 외상사건 경험 질문지를 사용하여 참여자들 모두가 외상사건을 경험하였음을 확인하였다. 또한 참여자들이 경험한 외상의 심각성을 파악하기 위하여 참여자들로부터 기억에 남은 외상사건 경험담을 면담과정에서 간략하게 듣고 확인하였다. 참여자들이 보고한 외상사건에는 직무 수행 중 생명을 위협할 정도의 부상 또는 위기 경험, 자살자의 시신 혹은 처참한 시신을 목격하거나 수습했던 경험, 주취자로 인한 신체적 또는 언어적 폭력 피해를 반복해서 당한 경험, 수해와 같은 재난 현장에서 두려움에 압도된 경험 등이 있었다. 따라서 본 연구에서는 참여자들이 PTG를 경험하기 전에 생명의 위기 또는 극심한 스트레스 사건이 선행된 것으로 보고 연구를 진행하였다.

둘째, 본 연구에 적합한 대상을 판단표집 할 때 50세 이상, 근무경력 21년 이상을 주요한 고려 조건으로 삼았다. 이러한 이유는 선행연구에서 주로 50세 이상, 근무경력 21년 이상의 집단에서 소방공무원의 PTG 수준이 가장 높게 나타났기 때문이다(강현아, 2019; 곽민영, 배정이, 2017; 김희숙 외, 2014).

셋째, 본 연구에서는 선행연구와 같이 K-PTGI를 사용하여 PTG의 발달 수준을 측정한 결과, 47 점 이상의 참여자를 선정하려고 하였다. K-PTGI는 PTG의 발달 수준을 측정할 수 있는 도구로서, 여러 선행 연구에서 보고한 소방공무원의 PTG 평균 점수의 분포는 40.10~46.31점이었다(강현아, 2019; 고영심 외, 2020; 곽민영, 배정이, 2017; 김희숙 외, 2014; 원성두 외, 2016). 이에 본 연구자는 선행연구에서 보고한 PTG 평균값의 최고치를 초과한 정수값인 47점 이상을 PTG 내담자 선정 기준 점수로 삼았다.

넷째, PTG의 발달 과정에서 경험한 의도적 반추를 통해 삶에서 경험한 긍정적 변화를 구체적으로 진술할 수 있는 참여자를 선정하였다. 특히 참여자의 사례에서 PTG로 인한 변화가 심리적 적용에 긍정적으로 기여하였는지를 주목하였다. PTG 분야의 연구에서는 측정의 타당성을 놓고 지금도 치열하게 논쟁이 벌어지고 있다(Boals, 2023). 따라서 양적 측정도구를 활용함과 동시에 면담을 통해 연구자가 참여자의 PTG 경험 여부를 판별하는 절차는 필수적이다. Zoellner와 Maercker(2006)은 ‘실제 PTG란 무엇인가?’에 대한 질문에서 PTG의 적용적 가치의 중요성을 언급하며, 진정한 PTG라면 개인의 삶에 실질적으로 적용적인 역할을 할 수 있어야 한다고 주장하였다. 본 연구자도 다른 연구자들이 동조한 것처럼 (이양자, 정남운, 2008) 참여자들이 PTG로 인하여 삶에서 실제로 긍정적인 변화를 경험했는지를 선정의 기준으로 삼았다.

위 네 가지 선정 기준 중에서 본 연구에서는 첫 번째와 네 번째 조건을 반드시 충족해야 할 필수 조건으로 설정하였다. 또한, 세 번째 기준에서 양

적 도구인 K-PTGI를 사용하여 획득한 PTG 점수는 네 번째 기준인 의도적 반추를 통해 실제 삶에서 긍정적 변화를 경험했는지 유무를 판단하는 데 도움을 주는 보조 도구로 활용하였다. 특히 자료 포화도(data saturation)를 고려하여 외상으로 인한 역경을 극복해 온 경험을 상세히 보고하거나 체험의 다양성을 확보할 수 있는 참여자를 선정하려고 하였다. 그 과정에서 참여자의 PTG 점수가 세 번째 기준인 47점보다 낮더라도 네 번째 기준을 충족하면 참여자로 선정하였다. 이와 같은 기준을 거쳐 선정된 연구 참여자는 경기도 소재 소방서에서 근무하는 소방공무원 8명이다(표 1).

연구 참여자들의 성별 분포는 남성 7명, 여성 1명이고, 근로 이력은 구급, 구조, 상황실, 행정, 화재조사, 화재진압으로 다양했다. 참여자들이 경험한 외상사건의 종류는 양극단 점수를 제외한 절사평균(trimmed mean)을 통해 확인한바, 약 7가지였다. 참여자 8명 중 5명은 50세 이상, 근무경력 21년 이상의 조건에 부합하였다. 참여자 8명 중 6명은 PTG 점수가 기준 점수인 47점 이상이었고, 이 중 5명은 57~73점에 해당하여 높은 PTG 발달 수준을 보였다. 참여자 2와 8은 PTG 점수가 기준

(47점) 미만이었지만, 선정 기준 중 필요조건들을 모두 충족하며 PTG와 관련한 의도적 반추 경험을 상세히 진술하였기 때문에 참여자로 최종 선정하였다.

연구자 정보

본 연구의 연구자는 2021년부터 2025년 현재에 이르기까지 경기도 내 소방서에서 ‘찾아가는 상담실’이라는 프로그램을 운영하고 있다. ‘찾아가는 상담실’은 소방공무원의 정신건강을 지원하는 대표적인 사업으로서, 본 연구자는 기본적인 개인 상담 외에 관리자 간담회, 교육, 집단상담 프로그램의 개발 및 운영, 긴급심리지원(예: 심리적 응급처치, 심리적 디브리핑) 등 정신건강과 관련한 다양한 현장 활동을 수행하고 있다. 이런 연구자의 배경은 소방공무원의 PTG 경험과 의도적 반추에 대한 깊은 이해를 가능하게 하고, 세분화된 소방의 직무 및 소방 조직 문화의 특성에 대한 배경적 이해를 높여, 현상학적 연구에 적합한 민감성과 통찰력을 제공한다고 생각한다. 또한 박사 과정 중 질적 연구에 대한 수업을 듣고 이에 대한

표 1. 참여자의 인구통계학적 특성 및 외상 관련 경험

	성별	연령(세)	혼인	종교	직급	근무경력	근로이력	외상사건 종류	K-PTG
참여자 1	남	41	미혼	유	소방교	8년	구급, 구조, 행정, 화재진압	7	61
참여자 2	남	51	기혼	유	소방위	24년	구급, 행정, 화재조사, 화재진압	6	40
참여자 3	남	34	기혼	무	소방교	10년	구급, 행정, 상황실	9	49
참여자 4	남	55	기혼	유	소방경	31년	행정, 화재진압	5	73
참여자 5	여	34	기혼	무	소방장	12년	구급, 행정, 화재진압	7	57
참여자 6	남	57	이혼	유	소방경	34년	행정, 화재조사, 화재진압	6	65
참여자 7	남	52	기혼	무	소방령	30년	구급, 구조, 행정, 화재진압	14	63
참여자 8	남	55	기혼	유	소방경	31년	화재조사, 화재진압	2	44

과제로, 소방공무원의 직무스트레스를 주제로 1편의 현상학적 연구를 수행한 경험이 있다. 따라서 본 연구자는 소방공무원의 외상 경험을 주제로 하는 현상학적 연구에 대한 실무적, 이론적 이해를 갖추었다고 본다. 다만, 연구자의 배경은 연구자의 선입견으로도 개입될 수 있기 때문에 이러한 점을 인지하여 ‘연구 도구’로서 중립성과 객관성을 유지하려는 노력(예: 판단 중지, 괄호 치기)을 연구에 반영하였다.

자료수집 방법과 절차

본 연구를 위한 자료수집은 2023년 5월 중순부터 8월 초까지 약 3개월 동안 수행되었다. 자료수집 절차는 다음과 같다. 먼저, 본 연구자가 소방서에서 ‘찾아가는 상담실’이란 프로그램을 약 2년 이상 운영하면서 신뢰 관계를 형성한 소방공무원을

대상으로, 연구자가 판단하기에 연구 목적에 적합하다고 여겨지는 소방공무원들을 판단표집 하였다. 판단표집의 대상에는 ‘찾아가는 상담실’ 프로그램 운영을 함께 한 행정 직원, 간담회나 스트레스 예방 프로그램의 참여자, 본 연구자에게 상담을 받은 내담자들 중 외상의 어려움을 극복했던 사례의 내담자 등이 포함되었다. 판단표집 한 대상자들에게 본 연구의 취지와 필요성을 설명하였고, 연구 참여를 희망하는 소방공무원에게 양적 연구 방법을 실시하여 외상사건 경험 유무와 PTG 경험 유무를 판정하였다. 그리고 양적 연구 결과를 통해 선정된 참여자에 한하여 심층면담 일정 및 방법을 설명하는 문건을 발송하였으며 미리 약속한 계획에 따라 심층면담을 착수하였다. 각 참여자들에게 심층면담을 시작하기에 앞서 문서로 된 연구 설명서를 배포하였으며, 면담 시에도 다시 한번 참여자에게 연구의 목적, 연구 참여

표 2. 주요 면접 질문

주요 질문	하위 질문
외상사건과 관련하여 나의 의지로 자주 반복해서 떠올린 생각(이하 의도적 반추)이 있다면, 어떤 내용이었는지 구체적으로 말씀하여 주십시오.	<ul style="list-style-type: none"> · 어떤 의도와 목적을 가지고 그 생각을 반복하였습니까? · 어떤 상황에서 그 생각을 반복하려 하였고, 이유는 무엇입니까? · 그 생각 속 목소리는 어떤 어조이며, 나에게 어떤 태도를 보였습니까? · 그 생각을 지속하기 위하여 어떤 노력과 방법을 사용하였습니까? · 시간이 지나면서 생각에 어떤 변화가 있었습니까?
자신이 의도적 반추를 하기 시작한 이유를 떠올려 보십시오.	<ul style="list-style-type: none"> · 어떤 계기로 나는 그런 생각을 시작하게 되었습니까? · 외상사건 경험 직후의 고통스러운 생각으로부터 의도적인 생각을 반복하게 된 데에는 무엇이 영향을 주었습니까?
의도적 반추는 향후 나의 긍정적 변화에 어떤 영향을 끼쳤는지 생각해 보십시오.	<ul style="list-style-type: none"> · 나에게 도움이 되었던 내용이나 경험은 무엇입니까? · 어떤 도움을 받았습니까? · 도움이 되지 않거나 오히려 불이익했던 내용 또는 경험은 무엇입니까? · 그렇게 생각하는 이유는 무엇입니까? · 그 생각은 나의 긍정적 변화에 어떤 영향을 끼쳤습니까?

자의 특성, 연구 진행 방법, 개인정보 수집·이용 사항, 비밀 보장 내용, 보상, 주의사항과 불편함에 대비한 조치 방법을 설명하였다. 연구 설명서를 기반으로 한 안내 사항을 듣고 참여자가 최종적으로 연구 참여 동의서에 서명을 한 후에 심층면담을 시작하였다. 면담은 본 연구자 한 명이 참여자별로 일대일로 진행하였으며, 면담은 1회에 1~1.5 시간 소요되었다. 심층면담은 참여자가 근무에 불편함이 없도록 하고 참여자의 의사를 존중하여, 참여자가 원하는 장소와 시간에 대면 또는 비대면(전화 혹은 화상회의 애플리케이션) 방식으로 진행되었다. 보다 심도 깊은 자료 수집을 위하여 사전에 반구조화 질문지를 제작하였고, 질문지는 PTG 또는 의도적 반추에 대한 선행연구 자료를 참고하여 제작하였다. 면담에 사용한 반구조화 질문지는 표 2에 제시된 바와 같다. 또한, 참여자가 자신의 진술한 경험을 충분히 말할 수 있도록 면담 시 충분한 시간을 할애하였다. 면담이 종료된 뒤에는 연구 설명서와 서명한 참여 동의서 사본을 개별적으로 매일 전송하였다. 면담의 내용은 스마트폰 녹음 기능 또는 화상회의 애플리케이션의 녹화 기능을 사용하여 기록하였고, 면담 중에 연구자가 참여자의 인상적인 반응이나 연구자가 중요하게 여겨진 내용들도 추가적으로 연구노트에 기록하였다. 녹음파일은 모두 전사(轉寫)하였으며, 녹음 내용을 여러 번 반복해 들으며 참여자가 표현한 언어를 그대로 옮겨 적으려고 하였다.

자료 분석

수집한 자료에 대한 분석은 Colaizzi(1978)의 현상학적 접근을 따랐다. Colaizzi의 분석 방법은 전

체 연구 참여자의 공통적인 속성을 도출해 내는데 초점을 맞추기 때문에(김분한 외, 1999), 참여자들의 부분 체험을 통해 소방공무원 전체가 경험하는 PTG의 발달 과정 속 의도적 반추를 드러내려는 본 연구의 목적에 부합한다. 또한 Colaizzi의 분석 방법 외에 정상원과 김영천(2014)이 기존 현상학적 분석방법들을 종합한 뒤 제시한 통합적 현상학적 분석 절차도 참조하였다. 통합적 분석 절차는 1) 반복적으로 읽기, 2) 성찰하기, 3) 의미 있는 구절 찾기, 4) 의미단위로 묶기, 5) 개념 추출하기, 6) 문장화하기의 순환적 과정이다. 특히 정상원과 김영천(2014)은 현상학적 탐구에 있어 글쓰기는 현상을 드러내는 방법이자 의미 발견을 위한 과정 자체라고 강조하였는데, 본 연구자도 이에 동의하여 수집한 자료를 분석하는 동안 계속 글로 쓰면서 각각의 절차를 반복해서 순환하였다.

본 연구의 분석에 적용한 Colaizzi의 자료 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 본격적인 자료 분석 이전에 전체적인 윤곽과 의미를 파악하기 위하여 수차례 축어록과 연구노트를 반복하여 읽었다. 전체 원자료를 읽는 동안 원자료의 요지가 잘 드러난 문장이나 단어에 줄을 그어 표시하였고, 더 이상 자료를 분절(segmenting)하지 않아도 될 때까지 반복했다. 둘째, 연구문제 해결에 필요한 의미 있는 진술(significant statement)들을 도출하여 목록으로 정리하였다. 참여자들의 진술 중에 소방공무원의 외상후 성장과 관련된 의도적 반추 경험에 포함된 진술들을 추출하여 포괄적으로 수집하고 엑셀(Excel) 양식으로 만들어 정리하였다. 셋째, 참여자의 말로 진술된 의미 있는 진술들을 일반적인 형태로 재진술(general restatement) 하였

다. 이 과정에서 재진술된 문장들이 의미 있는 진술 중 암묵적으로 포함된 의미들을 제대로 표현하고 있는지 반복해서 검토하였다. 넷째, 도출된 의미 있는 진술과 재진술로부터 구성된 의미(formulated meaning)를 이끌어내었다. 연구자는 의미 구성이 명료하게 정련될 때까지 반복적으로 원자료를 읽고, 의미 있는 진술과 재진술을 검토하면서 성찰적 태도를 유지하였다. 다섯째, 도출된 의미를 묶어 핵심범주에 해당하는 본질구조를 구축하였다. 구성된 의미 중 공통된 속성을 묶어 주제(themes) 진술문을 작성하였고, 다시 구성된 의미와 주제 진술문을 연결하여 이를 수렴할 수 있는 주제군(theme clusters)을 조직하였다. 주제군은 전체 현상의 측면에서 핵심과 본질을 드러낼 수 있도록 범주(categories)로 묶어 구조화하였다. 여섯째, 주제, 주제군, 범주를 소방공무원이 PTG의 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추와 관련시켜 명료한 진술로 정체하기를 반복하며, 본질에 기반한 최종 기술(exhaustive description)을 완료하였다.

타당도 평가

본 연구는 질적 연구의 방법론적 타당성을 확보하기 위하여 Guba와 Lincoln (1985)이 제시한 질적 연구의 4가지 평가기준을 고려하며 진행하였다. 첫째, 사실적 가치(truth-value)를 확보하기 위해서 면담 직후에 연구자가 면담 내용을 요약하여 설명하면서 참여자에게 자신이 말한 내용과 동일한지를 확인하였다. 또한 자료 수집의 다양성을 확보하기 위하여 면담한 측면과 면담 중에 연구자가 기록한 노트, 녹화한 영상을 참고하였다.

둘째, 적용가능성(applicability)을 확보하기 위해 소방공무원을 전문적으로 상담하는 상담심리사 2인과 연구에 참여하지 않은 소방공무원 1인에게 순차적으로 도출한 연구결과를 검토받았다. 먼저 경기도 내 ‘찾아가는 상담실’을 7년 이상 운영한 경력의 수석상담사 1인과 ‘찾아가는 상담실’을 운영하는 전문상담사 중 박사 수료생으로서 박사과정 중에 질적 연구 수업을 수강한 1인에게 연구결과에 대한 적합성을 검토받았다. 또한, 근무경력이 약 20년이면서 본 연구에는 참여하지 않은 소방공무원 1명에게 연구결과가 실제 소방공무원들의 경험을 잘 반영하고 있는지에 대하여 다시 검토를 받았다. 연구결과를 확인한 소방공무원은 소방공무원들이 사용하는 용어가(예: 현장, 안전, 외상, 동료 등) 잘 반영되어 있고, 현장 활동을 하면서 자신도 경험했던 내용이 포함되어 공감되는 결과라고 피드백하였다. 셋째, 일관성(consistency)을 확보하기 위해 연구방법과 자료수집방법, 분석과정을 자세히 기술하고자 하였다. 또한 상담학 전공 교수 1인에게 전체 연구 과정에 대한 검토와 중간 결과 및 최종 결과에 대한 검토를 받았다. 넷째, 중립성(neutrality)을 유지하기 위해 연구의 전 과정에서 연구자의 편견이나 선입견을 팔로 치기 함으로써 객관적 태도를 유지하려고 노력하였다.

윤리적 고려

연구 참여자를 위한 윤리적 고려는 다음과 같다. 첫째, 자료수집 전 참여자의 자율성을 보장하였다. 심층면담 사전에 연구 설명서를 준비하여, 참여자가 연구에 대한 전반적인 내용을 파악하고

연구 참여자로서의 권리를 숙지한 다음 참여 여부를 선택할 수 있도록 하였다. 또한 면담 일정과 방법도 참여자 안정감 있게 면담할 수 있는 조건을 선택하도록 하였다.

둘째, 외상사건 기억을 떠올렸을 때 일어날 수 있는 문제에 대비하였다. 면담 중에는 직무상 겪었던 외상사건을 회상해야 하는 과정이 있었다.

PTG의 발달을 경험한 참여자로 선정하였지만, 면담 도중과 면담 이후에 있을 부정적인 영향을 고려하고 대비해야 했다. 이에 따라 면담 시작 전에 참여자가 예상되는 문제의 주의사항과 구체적인 불편감 사례에 대해 설명을 듣고 난 뒤 참여를 결정할 수 있도록 절차를 마련하였다. 또 면담 도중에라도 참여자가 원할 경우 언제든지 면담을 거부할 수 있는 권리를 안내하였다. 만약 면담 이후 불편감을 겪는다면 언제든지 연구자에게 연락하여 조치를 받을 수 있도록, 면담이 종료된 뒤에 연구 설명서를 개별적으로 매일 전송하였다. 그리고 참여자 모두에게 외상 관련 심리교육 및 안정화 기법 프로그램을 무료로 제공하는 ‘마음프로그램’ 애플리케이션을 활용할 수 있도록 교육하였고, 소방서 내부 중재프로그램인 ‘찾아가는 상담실’에 연계할 수 있음을 안내하였다.

셋째, 참여자의 개인정보 및 사생활 보호를 포함한 비밀 보장 방법을 마련하였다. 참여자의 의명성을 보장하고 면담 내용은 연구목적으로만 사용하였으며, 추후 컴퓨터 파일에서 참여자의 신원을 알 수 있는 모든 정보는 삭제하였다.

결과

본 연구에서는 소방공무원 8명의 자료를 분석

하여 317개의 의미 있는 진술을 발췌하였다. 이 진술들로부터 35개의 구성된 의미, 23개의 주제, 8개의 주제군, 3개의 범주가 도출되었다(표 3). 또한 도출된 범주들 간의 관계를 연결하여, 소방공무원이 PTG의 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추의 체험구조를 시각적으로 도식화하였다.

직면

참여자들은 PTG의 발달 과정에서 의도적 반추를 통하여 역경에 직면하려고 하였다. 역경을 극복해야 하는 이유인 ‘도전의 계기’를 형성하였고, 이러한 과정을 거쳐 역경에 ‘도전하기로 결심’하였다. 참여자들은 외상의 충격으로부터 야기된 역경을 회피하는 대신 마주하는 직면을 선택하며, 역경을 극복하기 시작하였다.

도전의 계기. 참여자들은 의도적 반추를 통해 역경에 도전해야 하는 계기를 형성하였다. 의도적 반추를 하는 동안 역경에 맞서야 할 이유들이 분별되었고, 도전의 이유들을 반복해 인식하는 동안 역경을 극복하기 위한 도전의 계기가 마련되었다. 참여자들은 ‘삶을 지속하려는 바람’과 ‘현장에서 무사하기를 바라는 마음’, ‘나와 연관된 주변 사람들을 걱정하고 있음’을 의도적으로 반추하면서 명료하게 인식하려고 하였다. 구체적으로 살펴보면, 외상에도 불구하고 원만한 일상생활을 유지하고 싶어 하였고, 소방공무원으로서 임무를 수행하려는 목적도 계속 의식적으로 생각하였다. 그리고 역경 속에서 스트레스를 받고 괴로워하는 자신으로 인하여 가족과 주변 사람들에게 부정적인 영향이 미칠 것을 걱정하였다. 염려하는 대상에는 일로 연관된 민원인이나 구조대상자도 포함되었

표 3. 소방공무원이 외상후 성장 과정에서 경험하는 의도적 반추의 의미

범주	주제군	주제	구성된 의미
직면	도전의 계기	삶을 지속하려는 바람	<ul style="list-style-type: none"> • 외상에도 불구하고 원만한 일상생활을 유지하고 싶은 바람 • 소방공무원의 임무를 계속 수행해야 한다는 목적
		무사하기를 바람	<ul style="list-style-type: none"> • 나 또는 동료가 죽거나 다치지 않길 바람 • 사고의 반복을 예방하기 위해서
	내 주변 사람들을 걱정		<ul style="list-style-type: none"> • 나로 인해 가족들이 힘들어질 것을 염려 • 스트레스가 나와 연관된 일, 가족, 동료에게도 부정적인 영향을 끼칠 것을 우려
		도전을 결심	<ul style="list-style-type: none"> • 역경을 헤쳐 나와야 삶을 살 수 있다는 절실함 • 역경을 극복하기 위해 도전하는 마음
	외상사건 반추		<ul style="list-style-type: none"> • 고통을 완화시킬 목적으로 현장에서 충격을 받았던 기억을 일부 더 자주 반추 • 외상사건을 이해하기 위하여, 관찰자로서 객관적 입장과 넓은 조망으로 기억을 반추
		역경 수용	<ul style="list-style-type: none"> • 나에게 일어난 역경을 받아들이기로 마음먹음(사고의 전환)
대처	인지적 대처	부정적인 생각과 감정에 대처	<ul style="list-style-type: none"> • 부정적인 생각이나 감정을 경계하며 중단하기 • 부정적인 생각이나 감정을 축소시키기 • 부정적인 면 보다 긍정적인 측면 생각하기
		안전하기 위한 대처	<ul style="list-style-type: none"> • 안전을 염두에 두며 현장에서 어떻게 대처할 것인지 미리 생각 • 안전하기 위하여 침착하게 천천히 행동하자는 생각
		감정 조절	<ul style="list-style-type: none"> • 마인드 컨트롤을 통해 평정심 유지하려고 함 • 편안하고 긍정적인 정서를 느끼려고 노력함
	정서적 대처	긍정적 자기강화	<ul style="list-style-type: none"> • “괜찮아, 할 수 있어.”라는 자기 격려
		안전한 대상에게 자기노출	<ul style="list-style-type: none"> • 내 편이라 여겨지는 대상에게 힘든 마음을 털어놓기
		안정감을 주는 태도	<ul style="list-style-type: none"> • 반추 속 화자가 차분하고 편안한 태도를 보임
변화	역경에 대한 태도 변화	안전할 수 있음을 앎	<ul style="list-style-type: none"> • 외상사건 경험을 반복하면서 내가 괜찮을 수 있다는 것을 앎 • 역경을 극복할 수 있다는 자신감과 마음의 여유를 느낌
		적극적 대처	<ul style="list-style-type: none"> • 역경에 대처할 수 있는 방법을 찾거나 발전시킴
	자기애 대한 태도 변화	자기성찰	<ul style="list-style-type: none"> • 관찰자 시점에서 자신을 돌아봄
		자기위안	<ul style="list-style-type: none"> • 자신이 잘하고 있음을 인정하고 스스로를 위안함
		타인이해	<ul style="list-style-type: none"> • 역지사지(易地思之)하며 상대방의 입장을 이해함
	타인에 대한 태도 변화	타인수용	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 타인이 다르다는 것을 인정함
		이타심	<ul style="list-style-type: none"> • 남을 위하는 마음과 도와주려는 생각이 강해짐
		연결감	<ul style="list-style-type: none"> • 내 주변 사람들과 어울려 함께 잘 살길 바람 • 동료들과 연결된 느낌
	삶에 대한 태도 변화	조망확대	<ul style="list-style-type: none"> • 시야를 넓혀 여러 관점에서 상황을 이해하려고 함
		낙관적 태도	<ul style="list-style-type: none"> • 상황을 낙관적으로 보려고 노력
		감사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 매사 작은 일에도 감사하기 • 역경의 긍정적인 측면을 생각하고 감사하기

다. 현장에서는 나와 동료가 죽거나 다치지 않기 를 바랐고, 사고가 반복되지 않게 예방해야 한다는 생각을 의도적으로 반추하였다.

“일단은 가능하면 그런 일(사고)이 반복돼서는 안 된다고, 안 되게 하기 위해서 그렇죠. / 이제 퇴근해서 가만히 생각을 해보면 ‘정말 아찔했다.’ 이런 생각이 들 때가 많거든요. 그래서 저도 약간은 굳이 일부러 떠올리고 싶지는 않지만, 그래도 제가 그냥 말 안 하고 가만히 있으면 만약에 후배들이 다칠 수도 있는 상황이고 다른 직원이 그럴 수도 있기 때문에, 일부러 저도 그냥 비슷한 상황이면 일부러 더 얘기를 해주는 것 같아요. 저도 안 다치고 채도 안 다치게 하려고.” (참여자 1)

“제가 그런 현장에서 되게 뭔가 스트레스를 받고 그러면, 어찌 됐든 우리 사회는 다 연관성이 있잖아요. 직장에서 여러 사람들을 만나고, 분명히 그 사람들한테도 뭔가 내가 가진 스트레스를 보여줬을 거고, 그러면 대인관계도 부정적인 쪽으로 흘러갈 수밖에 없고, 그리고 제 업무 자체, 그리고 제 가정, 저희 아내나 아이한테도 부정적인 영향이 갈 수밖에 없을 것 같은데...” (참여자 3)

“어쨌거나 내가 가장이고 또 직장도 다니는 사람이기 때문에 여기서 내가 무너진다면 일단은 우리 가족이 피해를 볼 것이고, 그다음에 또 직장에서는 원만한 그런 직장 생활을 못할 것이다. 그런 생각이 강했기 때문에...” (참여자 4)

도전을 결심. 역경을 헤쳐 나와야만 삶을 살 수 있다는 절실함으로 역경에 도전하기를 결심하

였다. 참여자들은 도전의 계기를 인식하고 도전을 결심하기까지 상당한 기간에 걸쳐 도전하기를 의도적으로 반추하였다.

“극복을 못하면 살아갈 수가 없다. / 제 자신에 대한 도전이라고 할까요? 뭔가 이거를 이겨내고 싶었어요. 제겐 그냥 도전이었다.” (참여자 7)

“그렇지 않으면은 계속 거기서 주저앉게 되고, 벗어나지 못하면 이제 영원히 벗어나지 못한다고 생각이 들죠. 내 스스로한테 이걸 벗어나려면 스스로가 여기에 갇혀 있지 말고 좀 더 좀 넓게, 넓게 생각 좀 하자. 그랬던 것 같아요. 내 머릿속에서는 이걸 헤쳐 나와야 삶을 사는 거니까요. / 근데 그게 한 방에 일어나는 게 아닌 것 같아요.”

(참여자 8)

대처

PTG의 발달 과정에서 역경에 도전하는 투쟁을 해나가는 동안 의도적 반추는 다양한 대처 전략들의 집합체로 구성되었다. 참여자들은 고통을 벼텨내고 역경을 극복하기 위하여, 대처를 의도적으로 반추하였다. 대처는 인지적 대처와 정서적 대처로 구성되었다.

인지적 대처. 참여자들은 주로 부정적인 생각이나 감정에서 비롯된 고통을 완화시키기 위해 인지적 대처를 사용하였다. 인지적 대처 방법들은 다음과 같다.

첫째, 참여자들은 의도적으로 외상사건을 반추하면서 현장에서 받았던 심리적 충격을 완화시켰다. 외상사건에 대한 기억을 반복하는 동안 충격

이 완화되었고, 때론 관찰자 시점에서 객관적 입장과 넓은 조망으로 다시 외상사건을 반추하며 혼란스러웠던 상황을 이해하려는 시도가 충격 완화에 도움이 되기도 하였다.

“사고 현장도 팔다리가 부러져서 이렇게 저기 있는 것도 처음에는 그게 되게 충격으로 오는데, 그거를 잊으려고 노력하는 게 아니라 더 이렇게 곱씹어 보면 이게 어느 순간부터 이게 이렇게 열어지더라고요. / 그러니까 그거를 생각 안 하고 그러면은 더욱 공포로 오는데, 자꾸 반복해서 / 처음에 하고, 두 번째, 세 번째 하고, 그 데미지로 오는 게 틀리더라고요. 열어지더라고요.” (참여자 6)

둘째, 역경을 수용하기로 사고를 전환하였다. 자신에게 역경이 일어날 수 있음을 받아들이며, 소방공무원이란 직무 특성상 외상사건에 노출되는 것은 당연한 일이라고 생각을 바꿨다. 앞서 언급했던 외상사건을 반추하며 혼란스러운 상황을 이해하려는 노력의 결과로 역경이 받아들여지기도 하였다.

“내가 슬프다는 그런 생각보다는 ‘아, 뭐 당연해. 이럴 수 있어.’ ‘나한테 이런 일이 닥칠 수 있어.’” (참여자 4)

“그럴 수 있다. 긍정적으로 바뀌더라고. 그러면 끝에 가서는 ‘그럴 수 있다. 사고 나는 것도 우리 직업 특성이니까.’” (참여자 6)

셋째, 저절로 떠오르는 부정적인 생각과 감정에 대처하려고 하였다. 참여자들은 마음먹기에 따라

침습적 반추로 경험하는 부정적인 생각이나 감정을 통제할 수 있다고 생각했다. 그리고 의도적 반추를 통해 부정적인 생각과 감정을 경계하며 중단하였고, 축소시키려고 하는 한편, 부정적인 면 대신 긍정적인 생각을 하려고 노력하였다.

“건강검진 때 MRI에 한 번 들어갔는데, 두려움이 좀 있었지만 그래도 ‘아무것도 아니야. 내가 여기서 1m만 나가면 벗어날 수 있는 건데, 그래 조금만, 이거 알아니까 걱정할 필요가 없어.’ 그러니까 극복이 돼요. / ‘왜 두려워하지? 두려워할 게 전혀 없어.’ 내 스스로가 그렇게 막 최면을 건다고 그럴까?” (참여자 8)

넷째, 현장의 위험으로부터 안전을 확보하기 위한 방법과 태도들을 미리 심상으로 떠올리며 인지적으로 대처하였다. 인지적 대처는 현장에 출동하기 전과 현장에 출동하였을 때로 구분할 수 있다. 현장에 출동하기 전에는 현장에서 안전하기 위하여 어떻게 대처할 것인지 다양한 방법들(예: 소방전술 선택, 장비사용 숙지, 위험요인 파악)을 미리 심상으로 반복해 떠올렸다. 현장에 출동해서는 생각을 단순화시켜 ‘안전을 위하여 침착하게, 천천히 행동하자.’는 생각만을 계속 반복하였다.

“저 같은 경우는 일부러 더 천천히 움직여요. 그러니까 장갑을 끼는데 후다닥 이렇게 장비 입듯이 이렇게 장갑을 끼는 게 아니고, 장갑을 이제 생각하면서 ‘천천히, 천천히’ 마음속으로 이렇게 천천히 하고, 이제 ‘생각하고 움직이자, 생각하고 움직이자.’ 약간 이렇게 마음으로 ‘생각하고 움직이자. 천천히 하자.’ 이게 마음속으로 되뇌는 것이

고요. / 안전하게 하려고 하고 일부러 천천히 하려고.” (참여자 1)

정서적 대처. 정서적 대처는 주로 편안한 상태와 긍정적 감정을 경험하기 위하여 사용하였다. 참여자들은 이런 정서 상태를 통해 심리적 안정감을 인식하려고 의도하였다. 정서적 대처 방법들은 다음과 같다.

첫째, 감정을 조절함으로써 평정심을 유지하고, 편안하고 긍정적인 정서를 느끼려고 하였다. 참여자들은 소방공무원으로서 위험한 현장에서 임무를 수행할 때, 사고를 예방하고 안전하기 위해서 또는 구조대상자를 안심시키고 전문성을 발휘하기 위해서 자신이 평정심을 유지할 수 있어야 한다고 생각했다. 또 평상시에는 신체감각을 활용해서 수시로 편안하고 긍정적인 정서를 느끼기 위해 노력하였다.

“그거(사고) 이후로, 그것도 그 트라우마를 극복하기 위해서 한 방법이라고 생각된 것 같아요. 어떤 마음을 극복하기 위해. 그러니까 이제 불안 같은 것들, 그런 것들도 이제 (하늘을) 보면 넓잖아요. 하늘이 높고, 극복하기 위해서 그러니까 시야가 넓어지고 높은 걸 또 보면서 색깔도 좀 파란색이 느껴지고 또 기분도 좋아지고 또 오면 삼켜지잖아요. / 일부러 맞아요. 일부러 (좋은 기분을) 가지려고 그래. / 일부러 땀 냄새 맡으려고, 비 오는 날도 가요. 우산 쓰고 가면 기분 되게 좋아.” (참여자 8)

둘째, 역경을 극복하기 위한 투쟁에 임하기 위해서, 일부러 긍정적 자기강화 메시지를 의도적으

로 반추하였다. “괜찮아, 할 수 있어.” 또는 “조금만 더 해보자, 거의 다 왔다.” 이런 식으로 자신을 격려하며, 도전을 이어갔다.

“사실 뭔가 이렇게 주문, 주문 같이 외우면 그렇게 되더라고요. 저는 ‘괜찮아, 괜찮아. 잘할 수 있어.’ 어떠한 것, 일들을 앞뒀을 때도 계속 마인드 컨트롤이라고 하나? 그런 거를 하면은 정말 자신감, 막상 닥쳤을 때 자신감도 생기고. 근데 이거 안 하고 접했을 때 조금 당황하기도 하는데, 스스로 이렇게 조금 생각을 하고 들어가거나 그런 행동을 하게 되면은 정말 괜찮더라고요.” (참여자 3)

셋째, 안전한 대상에게 자기노출을 하려고 하거나, 자기노출 이후에 경험할 수 있는 긍정적인 정서를 기대하였다. 자기노출이란, ‘한 개인이 자신 외의 타인에게 자신의 경험에서 느낀 정서와 반응을 이야기하는 것’으로서(Johnson & Noonan, 1972), 본 연구에서는 ‘소방공무원이 자신 외의 대상에게 자신이 경험한 외상사건이나 역경에의 투쟁 중에 느낀 정서와 반응을 이야기하는 것’을 이른다. 참여자들은 남들에게 말하지 못했던 경험을 내 편이라 생각하는 안전한 대상(예: 동료, 가족, 영적 존재)에게 대화를 통해 이야기하거나, 기도를 통해 자신의 생각과 감정을 표현하였다. 그리고 자기노출을 통해서 스트레스가 해소되는 가벼워지는 느낌과 위로받는 느낌을 경험하였다.

“같이 일하시는 분들이랑 얘기를 많이 하려고 했던 것 같아요. 그러니까 어차피 일하다 보면 비슷한 경험들이 있기 때문에 그걸로 많이 풀려고

했던 것 같아요. / 이렇게 얘기하면 나도 그런 경험에 있었는데 하면서, 서로 얘기하면서 위로받는 거죠. / 안 그러면 어차피 저한테 상처가 남는 거라서 그렇게 털어내려고 하는…” (참여자 5)

넷째, 대처를 의도적으로 반추하는 동안 참여자들은 스스로에게 안정감을 주는 태도로 일관하였다. 다시 말하면, 의도적 반추 속에서 나에게 말을 하는 화자의 목소리 톤을 차분하고 편안한 느낌으로 상상하였고, 어머니의 목소리와 톤을 떠올리면서 부드럽고 보듬어 주는 이미지를 상상하기도 하였다. 참여자 8명 중 7명에게서 어머니와 같은 인물로 화자의 태도를 설정하는 공통점을 보였다.

변화

참여자들이 역경을 극복했다고 느꼈을 때, 투쟁의 결과로 삶의 다양한 영역에서 변화가 일어났음을 알아차렸다. 변화는 주로 참여자들의 태도(mindset)에서 일어났다. 참여자들은 자신이 이전과 달라졌음을 인식하면서, 변화가 유익하며 긍정적이라고 생각했다. 그리고 변화를 의도적으로 반추하면서 일상에 적용하려고 시도하였다.

역경에 대한 태도 변화. 역경에 대한 태도 변화는 참여자들이 외상으로 인한 역경에 도전하고 투쟁을 치렀기 때문에 얻는 경험치다. 이제 참여자들은 외상사건을 경험하더라도 안전할 수 있다는 것을 알게 되었다. 여러 차례 외상사건을 반복적으로 경험하면서 자신이 팬창을 수 있다는 것을 알았고, 역경을 극복했다는 사실을 실감하며 또다시 역경에 처하더라도 극복할 수 있다는 자신감과 마음의 여유를 느꼈다. 그러면서 역경에 대처하는

태도도 적극적으로 바뀌었다. 변화를 실감한 뒤 참여자들은 역경을 마주하였을 때, 대처할 수 있는 방법을 적극적으로 찾으려고 하거나 대처 방법을 보다 더 발전시키는 데 관심을 두었다.

“그러니까 그런 걸 다 이겨내고 나니까 좀 극복이 됐다고 하고, 이제 진땀이 나고 몸이 경직이 되고 막 그랬던 상황이 이제 없어지다 보니까, 좀 이겨냈다고 제가 생각을 하고 있거든요. / 약간 좀 이겨낼 수 있는 그런 게 좀 많이 생긴 거죠. 근육, 몸에 근육이 붙듯이 생각에도 이제 그런 게 좀 힘이 실린 거죠. 그래서 ‘별거 아니다’, ‘이거보다 더 극한 상황이 있을까?’라는 생각이, 이제 자신감 이런 게 생긴 것 같아요.” (참여자 7)

자기애 대한 태도 변화. 참여자들의 자기를 대하는 태도가 변화하였다. 자기성찰을 하면서 관찰자 시점에서 자신을 분리하여 돌아보았고, 의도적 반추를 통해 수시로 자신의 생각이나 행동, 감정 상태 등을 돌아보거나, 규칙적인 습관으로 하루 일과를 마무리하는 중에 자기성찰을 하기도 하였다. 자기성찰을 하는 동안 자신을 돌아보던 과정은 자신의 사정을 헤아리는 계기로 이어져, 참여자들은 이런 자기이해를 바탕으로 자신이 잘 해내고 있음을 인정하고 스스로를 위안(慰安)하기도 하였다.

“근데 관찰하는 그 과정에서 좀 스스로 저를 위로하고 칭찬해 주고 이해해 주는 그런 과정이 생기는 것 같아요. 제 자신도 최선을 다했고, 또 충분히 위로받을 가치가 있고, 존중받아야 되고 이런 거 그런 거를 느끼는 거. / 그런 과정이 좀

저한테는 많이 도움이 됐던 것 같아요. 아무도 이해하지 못할 거라고 생각했는데, 그 ‘아무도’에 제 자신은 빠졌더라고요. 스스로는 이해해 줄 수 있고 칭찬해 줄 수 있고 그랬던 것 같은데.” (참여자 2)

타인에 대한 태도 변화. 참여자들은 타인에 대한 태도가 변화하였다. 역지사지(易地思之)하며 상대방의 입장을 이해하려는 태도를 보였고, 나와 타인이 다르다는 것을 인정하며 타인을 있는 그대로 수용하려고 하였다. 이타심이 강해지면서 남을 위하는 마음과 도와주려는 생각이 이전보다 강해졌다. 또 사람들에게 느끼는 연결감이 확장되면서, 내 주변 사람들과 어울려 함께 잘 살고 싶은 바람과 동료들과 연결된 느낌이 생겼다.

“상대방을 좀 많이 배려를 해주고 생각을 해야 된다고, 생각을 하거든요. 그냥 우리가 업무적인 것만이 아니라 좀 깊이 있게. 저희 직업은 특히 그런 게 더 필요하다고 생각이 되거든요. / 원래 제가 가지고 있던 생각인데, 이게 지금 사고 이후로 더 커진 것 같아요.” (참여자 7)

“같은 일을 하다 보니까 완전 신규가 아닌 이상은 비슷한 경험들이 대부분 있기 때문에 그런 거에 대해 공감해 주고 하면서 약간 더 좀 끈끈해지는, 그러면서 동료애가 더 생기는 느낌이, 그래서 ‘이 사람이 힘들면 내가 좀 도와줘야지. 그리고 내가 힘들면 이 사람이 도와주겠지.’라는 이렇게 믿음이 좀 생기는 것 같아요.” (참여자 5)

삶에 대한 태도 변화. 삶에 대한 태도가 변화

하면서 상황을 바라보는 관점과 상황을 대하는 태도 또는 마음가짐이 바뀌었다. 참여자들은 넓은 시야에서 여러 관점을 통해 상황을 객관적이고 정확하게 이해하려고 시도하였다. 이렇게 조망을 확대하면, 전체적인 맥락이나 타인의 의견 및 입장은 파악할 수 있어, 자신만의 생각이 옳다고 고집하는 태도를 내려놓고 이해하는 마음을 낼 수 있다고 생각했다. 참여자들은 심리적 고통이 외부의 상황이나 타인으로 인하여 발생하는 것이 아닌, 자신만의 생각을 고집하는 태도에 의해서도 발생한다고 믿었기 때문에, 심리적 고통에 괴로울 자신을 위하여 조망을 확대하였다. 또한 참여자들은 상황을 낙관적 태도로 대하려고 노력하였다. ‘낙관적 태도’는 대처 범주에서 드러난 ‘부정적인 면 대신 긍정적으로 생각하기’와 반추의 목적이 달랐다. ‘부정적인 면 대신 긍정적으로 생각하기’는 고통을 완화하기 위한 것이 목적이지만, ‘낙관적 태도’는 하루하루를 긍정적으로 즐겁게 살기 위한 삶의 태도가 목적이었다. 마지막으로 참여자들에게 감사하기의 태도가 생겼다. 매사 작은 일에도 감사하였을 뿐만 아니라 역경의 긍정적인 측면까지 생각하고, 이를 감사하였다.

“한 번 좀 전체를 한 번 보고, 다른 사람의 의견을 좀 잘 듣고 수용해서 조금 더 정확한 걸 봐야 되지 않을까라는 그런 생각이 좀 있었어요. / 내가 좀 이제 내 아집, 내가 갖고 있던 고정관념, 그걸 깨고 좀 ‘넓게 봐야겠다.’라는 생각을 몇 년 전부터 좀 많이 했었어요. 그래서 객관화라는 게 그런 거, 내가 갖고 있는 그런 선입견 그걸 좀 깨야겠더라고요. / 이런 게 꼭 고정되고 진리라고 생각해야 되는 부분이 아니라 좀 상황에 따라서

또 시기에 따라서 좀 변동도 돼야 된다는 생각이 많이 들었고요. / 상황이 이해가 되고 그 사람이 이해가 되면 또 ‘그럴 수도 있겠다.’라는, 또 그래서 그럴 수도 있으니까 내가 좀 덜 상처받을 수도 있는 것 같아요. / 결국은 그 상황을 이해하고 그 사람을 이해하는 게 결국은 저를 위해서 쓰이더라고요.” (참여자 2)

의도적 반추의 체험구조

참여자들이 PTG의 발달 과정에서 경험했던 의도적 반추가 어떤 양상으로 체험되는지, 범주들 간의 관계를 연결 지어 그림 1에 체험구조로 드러냈다. 범주들 간의 관계에는 ‘시간성’과 ‘단계별 위계의 누적’, ‘체험방식’이란 의미가 내재되어 있었다. 즉, 시간(초기, 중기, 후기)에 따라 범주들이 순차적으로 발달하였고, 범주의 단계별 발달은 위계를 형성하며 누적된 채로 유지되었으며, 의도적 반추를 체험하는 방식(생각하기 → 느끼기)이 변화하였다.

먼저 시간성을 살펴보면, 범주들은 시간에 따라

직면 → 대처 → 변화의 순으로 위계를 형성하며 발달하였다. 1단계 직면은 외상사건이 일어난 시점에 근접한 초기에 일어났다. 직면 단계에서 참여자들은 의도적 반추를 통해 외상으로 인한 역경에 마주하는 것부터 시작하였다. 반복해서 직면하는 동안 일정 기간이 지나면, 그다음 중기에는 2단계 대처가 나타났다. 대처 단계에서는 다양한 대처 전략을 의도적으로 반추하면서 역경을 극복하려는 투쟁이 일어난다. PTG에 가까워졌거나 다르게 된 후기에는 투쟁의 결과로 3단계 변화가 일어났다. 시간성에 의한 발달 단계는 위계를 형성하며 순서대로 진행되었다. 위계란, 반드시 1단계 직면이 가능해져야만 2단계 대처가 일어나고, 2단계 대처가 완숙해져야만 그다음 3단계 변화가 일어나는 식이었다.

단계별 위계의 누적은 그림 1과 같이 위계를 형성하며 발달한 각 단계의 범주들이 누적된 채로 유지되는 것을 말한다. 참여자들의 경험 속 외상 이후 심각한 부적응을 초래했던 역경은 삶의 다양한 장면에서 여러 가지 문제로 나타났다. 이는 단계별로 형성된 범주들이 누적된 채로 유지

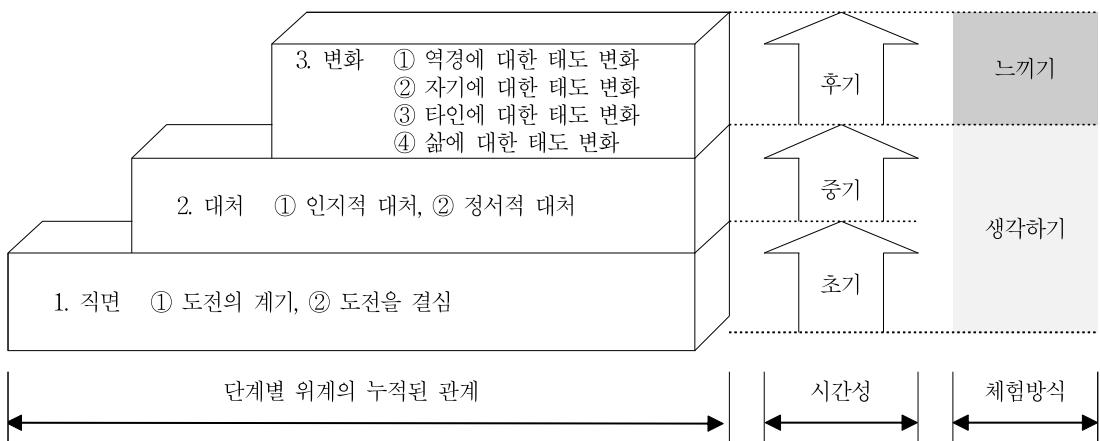


그림 1. 소방공무원이 외상후 성장 과정에서 경험하는 의도적 반추의 체험구조

되는 이유가 된다. 참여자들이 경험했던 역경의 일부를 예로 들면, 극심한 수면장애, 참을 수 없는 강한 자살 충동, 폐쇄된 상황에 대한 공포로 자기 공명단층촬영(MRI)을 하지 못하는 경험, 통제하기 어려운 수준의 강렬한 분노 또는 소진(burnout) 등의 여러 문제가 동시다발적으로 일어나거나 시간을 두고 연쇄적으로 발생하였다. 참여자들은 PTG를 발달시키는 과정에서 여러 문제에 맞닥뜨리며 직면과 대처의 과정을 반복하였다. 만약 통제하기 어려운 수준의 강렬한 분노를 조절해내기 위해 그 문제를 직면하고 대처하며 마침내 문제를 해결한 것 같은 느낌이 들더라도, 삶의 다른 장면에서는 자기공명단층촬영(MRI)을 하지 못하거나 수면장애로 여전히 어려움을 겪을 수 있다. 그러면 참여자들은 각각의 문제에 다시 직면하고 대처하기를 반복하며 역경을 극복해 나갔다. 또한 소진의 경우를 예로 들면, 소방공무원의 직무가 반복해서 외상사건에 직·간접적으로 노출되는 특성이 있기 때문에 소진을 회복하더라도 언제든지 다시 소진의 어려움이 재발할 수 있어 직면과 대처의 단계를 다시 거치게 된다. 이렇게 역경을 극복하기 위해 투쟁하는 동안 마침내 긍정적인 변화가 일어나는 PTG가 출현할 정도의 발달을 이루더라도, 참여자들에게는 여전히 외상에 의한 고통(예: 특정 상황에서 순식간에 극도로 긴장하고 경직됨, 외상사건의 기억을 떠올리는 것이 아직도 불쾌하고 우울함 등)이 남아있었다. PTG의 출현이 역경으로 인한 모든 문제가 완전하게 극복되었음을 의미하지 않기 때문이다.

다시 말하면, 삶의 다양한 장면에서 일어나는 역경에 투쟁하며 PTG를 발달시키는 과정은 하나의 문제에 직면하고 대처해야 하는 와중에 중첩

된 다른 문제에 다시 직면을 해야 하는 과정이고, 역경을 극복하며 변화의 단계에서 PTG의 발달을 이루더라도 아직 남아있는 고통에 다시 직면해야 하는 과정이 반복적으로 누적되는 경험이다. 이에 따라 직면 → 대처 → 변화의 체험구조는 위계를 형성한 각 단계의 범주들이 누적된 채로 유지되는 구조를 이루고 있다.

의도적 반추를 체험하는 방식도 시간에 따라 심상을 생각하는 방식에서 실제 변화를 느끼는 방식으로 변하였다. 직면 단계와 대처 단계의 의도적 반추는 역경 극복을 희망하며 역경에 직면하고 대처하는 동안, 긍정적인 변화가 일어나는 심상을 생각하는 방식으로 이루어졌다. 예를 들어 초기의 직면 단계에서 도전의 계기를 의도적으로 반추하는 동안 참여자들은 실제로는 극심한 고통에 처해 있었지만, 심상 속에서는 삶을 지속하려는 바람과 위험으로부터 무사하기를 바라는 생각을 계속해서 떠올렸다. 중기의 대처 단계에서는 고통스러운 부정적인 생각과 감정에 대처하기 위하여, 자신을 역경을 극복할 수 있는 인물로 설정한 뒤 반복해서 설정된 심상을 생각하는 방식으로 긍정적 자기강화를 시도하였다. 반면, 후기의 변화 단계에서는 실제 일어난 긍정적 변화를 실감하고 느끼는 방식으로 의도적 반추의 체험이 달라졌다. 참여자들은 역경을 극복할 수 있음을 실제로 느끼는 동시에, 삶의 여러 영역에서 일어난 긍정적인 태도 변화를 알아차렸다. 즉, 참여자들은 역경에 대한 태도 변화, 자기에 대한 태도 변화, 대인관계에서의 태도 변화, 삶의 태도 변화가 실제로 일어났음을 의도적 반추를 통해 수시로 느꼈고, 더 나아가 새롭게 얻은 기능적인 변화를 일상에 적용하기 위하여 적극적으로 의도적

반추를 시도하였다. 예를 들어 참여자들은 외상사건과 역경으로부터 자신이 안전할 수 있다는 앎을 현실 속에서 의도적으로 반추하며, 안전에 대한 확신을 바탕으로 역경에 대한 태도가 자신에게 유리하게 변화하였음을 느꼈다. 또 이전보다 더 상대방의 입장을 이해하려고 하거나 남을 위한 이타심이 강해졌다는 변화가 자신에게 실제로 일어났음을 의도적으로 반복해 생각하였다. 대인 관계 태도 변화를 느끼면서 참여자들은 자신에게 일어난 변화가 이전보다 삶에 더 이롭다는 것을 깨닫고 더욱더 변화를 일상에 적용하려는 의도에서 변화를 반추하려고 노력하였다.

논 의

본 연구는 PTG의 발달 과정에서 소방공무원이 경험하는 의도적 반추의 본질적인 의미와 구조를 파악하는 것을 목적으로 질적 연구를 수행하였다. 소방공무원이 체험하는 의도적 반추의 공통적 속성을 드러내는데 초점을 맞추기 위하여, 현상학적 질적 연구방법인 Colaizzi(1978)의 분석 방법을 사용하였다. PTG의 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추를 탐구하기 위해 PTG 수준이 높은 참여자를 선정하려고 하였고, 이 과정에서 양적 측정도구도 활용하였다. 참여자 8명으로부터 수집한 자료에서는 35개의 구성된 의미, 23개의 주제, 8개의 주제군, 3개의 범주가 도출되었다. 또한 도출된 범주들 간의 관계를 도식화한 결과, 의도적 반추의 체험구조에는 ‘시간성’, ‘단계별 위계의 누적’, ‘체험 방식’의 의미가 내포되어 있었다. 연구의 주요 결과들은 기능적 측면과 맥락적 측면으로 나누어 논의하겠다. 기능적 측면에서는 의도적 반추의 각

범주들이 PTG의 발달에 기여하는 기능적 의미를 논하고, 맥락적 측면에서는 의도적 반추의 체험구조를 바탕으로 직면 → 대처 → 변화의 과정이 PTG의 발달에 어떠한 의미를 지니는지 논의하도록 하겠다. 이어서 의도적 반추가 심리적 자원으로서 지니는 치료적 함의를 논의하고, 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언까지 제시하겠다.

기능적 측면

의도적 반추가 PTG에 기여하는 기능적 측면은 3개의 범주 ‘직면’, ‘대처’, ‘변화’에서 확인할 수 있다. 첫째, ‘직면’은 PTG의 발달 과정에서 역경을 극복하기 위한 투쟁의 시작이자 전제 조건으로서 기능하였다. 소방공무원들은 가장 먼저 역경을 피하지 않고 직면하기 위한 투쟁을 시도하였다. 의도적 반추를 통해 역경에 대한 도전의 계기를 인식하고 도전을 결심하기를 반복하며, 역경을 직면하려고 하였다. 상당한 시간을 들인 끝에 비로소 직면이 가능해지면, 직면 → 대처 → 변화의 단계로 나아갈 수 있었다. PTG의 발달 과정에서 직면은 침습적 반추에서 의도적 반추로의 전환이 일어나는 단계임을 시사한다. 이러한 결과는 PTG의 발달에 있어 개인이 맞닥뜨린 스트레스 상황에 직면하고, 문제중심 대처와 같이 직접적으로 역경을 극복하려는 과정이 필요함을 강조한 선행연구 결과를 지지한다(고화섭 외, 2024; 김보라 외, 2019; 김현정 외, 2014; 이동훈 외, 2018). 그동안 선행연구들은 의도적 반추로의 전환에 관심을 갖고 어떤 심리적 기제가 전환에 영향을 미치는지 밝혀왔다. 시간의 경과, 사회적 지지, 자기노출과 정서조절능력(신준희, 김영근, 2021; Tedeschi &

Calhoun, 2004; Triplett et al., 2012), 심리적 수용(한은애, 2015), 탈 중심화(엄미선, 조성호, 2016), 사고통제방략(곽아름, 박기환, 2018) 등이 전환에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 직면을 통해 PTG의 발달로 나아갈 가능성이 생기는 만큼, 후속 연구에서는 의도적 반추로의 전환에 도움을 주는 심리적 기제들이 의도적 반추의 첫 단계인 직면과 어떤 관련이 있는지, 추가로 밝혀낼 필요가 있다.

둘째, ‘대처’는 다양한 대처 전략의 집합체로서 인지적 대처와 정서적 대처가 복합적으로 기능하였다. 소방공무원들이 대처 전략을 의도적으로 반추하는 동안 인지적 대처와 정서적 대처의 목적은 각각 달랐다. 인지적 대처는 부정적인 생각이나 감정을 전환함으로써 그로 인한 고통을 완화시키기 위해 사용되었다. 정서적 대처는 주로 편안한 상태 또는 심리적 안정감을 인식하기 위해서, 그리고 긍정적 감정을 경험하기 위하여 사용되었다.

본 연구의 결과와 같이 인지적 대처와 정서적 대처가 각각 다른 목적을 가지고 PTG의 발달에 복합적으로 기능한다는 것은 선행연구의 결과와 일치한다. 또한 PTG의 발달과 관련하여 인지적 요인과 정서적 요인을 통합해서 살펴볼 필요가 있다는 연구자들의 주장은 지지한다. PTG의 정서-인지 처리 모델(an affective-cognitive processing model of PTG)에서는 PTG의 발달에 반추 양식과 정서가 상호 영향을 미친다고 하였다(Joseph et al., 2012). 국내의 경우, PTG와 관련한 변인들 간의 관계에 대한 메타분석에서 인지 변인군과 정서 변인군 모두가 큰 효과크기를 나타내었다(장한, 김진숙, 2017). PTG 경험에 대한 질적 메타분석에

서는 인지, 정서, 사회적 지지가 순환하며 상호보완적으로 작용하는 복합적 처리 과정이 나타났다(주인석 외, 2020). 또한 PTG의 발달을 촉진하는 의도적 반추 과정에서는, 정서적 요인인 정서지능이 선행된 뒤에 인지적 요인인 적극적 대처로 이어지는 경로가 밝혀지며, 정서와 인지가 통합된 과정이 검증되기도 하였다(신용찬, 김영근, 2019).

대처 단계가 다양한 대처 전략의 집합체라는 연구 결과는 스트레스에 대한 대처 또는 적극적 대처가 PTG의 발달에 영향을 미친다는 선행연구 결과(김예영 외, 2017; 장한, 김진숙, 2017; 최승미 외, 2013)와 의도적 반추를 건설적 대처 전략으로 해석한 결과(김영애, 최윤경, 2017)와 맥을 같이 한다. 더 나아가 연구자들은 대처 전략이 인지적 수준에 머무르지 않고 행동으로 전환되어야 할 필요성을 언급하였다. Hobfoll 등(2007)은 가자 지구 정착민들의 강제 철수 과정에 대한 연구에서 개인이 외상 후 성장을 인식했다 하더라도 구체적인 행동의 변화로 이어질 때에만 PTG의 긍정적인 효과가 나타났음을 확인하고, PTG의 개념에 행동적 성장을 포함하여 정의할 필요성을 제기하였다. 의도적 반추를 건설적 대처 전략으로 보는 관점(김영애, 최윤경, 2017)에서도 행동적 대처가 적극적으로 이루어져야 함을 강조하고 있다. 본 연구에서 도출된 다양한 대처 전략들 역시 소방공무원이 의도적 반추를 통해 인지적인 대처 전략을 실행으로 전환하려는 시도를 한 것이라 해석할 수 있다. 예를 들어 인지적 대처 중 ‘안전 확보를 위한 대처’는 현장 활동 시 안전한 임무 수행을 위해 필요한 행동을 조절할 목적으로 ‘침착하게 천천히 행동하자’는 생각을 의도적으로 반복한 것이고, 참여자들은 이를 실제 현장에서 의도

한 대로 대처해 나갔다. 정서적 대처 중 ‘감정 조절’은 자신이 원하는 심리 상태(예: 평정심, 편안함, 긍정적 정서)를 만들기 위해, 신체감각을 어떻게 활용할 것인지 의도적으로 반복해 생각하며 실행으로 연결하는 전략으로 활용되었다. 한 예로 차를 음미하거나 파란 하늘을 쳐다보면 자신이 편안함, 혹은 기분 좋은 시원함을 느낄 수 있다는 것을 알게 된 소방공무원은, 긍정적인 정서를 느끼기 위해 수시로 하늘을 쳐다보거나 필요할 때 차를 마시는 시간을 마련하였다. 또 숨 내음을 맡으면 편안해지는 것을 알아차린 경우, 일부러 평정심을 유지하기 위해 인근 산으로 산책을 나가 휴식하기도 하였다. 한편 신체감각의 활용 외에 심리적 안정감을 기대하며 가까운 동료나 배우자, 영적 대상과 같은 ‘안전한 대상’에게 자기노출을 하려는 시도도 있었다. 예를 들어 한 참여자는 “혼자 생각할 때보다 직원들이랑 얘기하면, 나도 그런 경험이 있었다고 서로 얘기하면서 위로받는 거죠.”라고 하며, 힘든 상황에 처하면 직원들이랑 나중에 이야기할 생각부터 한다고 하였고, 다른 참여자는 “기도를 함으로써 내 마음의 힘듦이 줄어드는 거죠. 가벼워지는 거지.”라고 하며, 힘들고 괴로운 경험을 털어놓은 뒤 가벼워지는 마음을 기도의 효과로 보고하였다.

셋째, ‘변화’의 기능적 측면을 살펴보면, 소방공무원들은 변화한 도식을 의도적으로 반추하며 삶에 적용하려고 하였다. 변화는 주로 태도에서 일어났으며, 역경 극복을 위한 투쟁의 결과로 얻어진 긍정적인 변화였다. 변화의 기능에서 주목할 점은 변화가 ‘태도’ 즉, ‘마인드셋(mindset)’에서 일어났다는 점이다. 마인드셋이란, 개인이 세상과 자신을 이해하고 반응하는 방식에 대한 근본적인

틀이자 신념 체계이다(Dweck, 2006). 본 연구에서는 소방공무원이 역경을 대하는 태도, 자신과 타인, 삶을 대할 때 취하는 입장이나 마음가짐, 그리고 사고방식이 달라졌다고 보고, 이를 아우를 수 있는 단어인 태도(mindset)로 표현하였다. 이런 태도의 변화는 의도적 반추에 의해 재건된 도식으로 해석할 수 있다.

Piaget(1937)은 도식이 지식의 기본 단위로서 유기체가 외계의 사물을 인지하기 위해 사용하는 이해의 틀이라 하였다(유성진, 권석만, 2008 제인용). 도식은 유기체의 생존과 적응에 필수이고, 개인은 기존 도식으로 환경자극을 충분히 동화(assimilation)할 수 없을 때 문제를 겪게 된다. 본 연구에서 드러난 태도의 변화는 소방공무원이 기존 도식을 무너뜨릴 정도로 심각한 외상사건을 겪은 뒤, 생존과 적응을 위하여 치열한 투쟁 끝에 재건한 도식의 변화이다. 이와 같은 결과는 의도적 반추가 외상으로 인하여 붕괴된 도식을 재건하기 위해 시작되고, 외상후 성장을 촉진한다는 기존 주장(Cann et al., 2011; Janoff-Bulman, 1992; Stockton et al., 2011; Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004)을 지지한다.

소방공무원은 생존과 적응을 위해 획득한 도식의 변화를 외상적 생활환경에 적용하기 위한 행동으로 이어 나갔다. 적용을 위한 시도를 이해하기 위해서, 우선 소방공무원이 처한 외상적 생활환경의 특성을 고려해 볼 필요가 있다. 소방공무원은 직무 특성상 지속적이고 반복적으로 외상사건을 경험하며, 심각한 외상으로 인해 겪는 역경은 삶의 다양한 장면에서 고통을 일으킨다. 이러한 맥락에서 보면, 소방공무원의 태도 변화가 다양한 삶의 영역에서 일어났고 단순히 긍정적인

느낌으로만 경험하는 것이 아닌 실제 삶에 적용하려는 시도로 이어지는 것은, 변화 단계가 외상적 생활환경에 적용하기 위한 행동임을 의미한다. Maercker와 Zoellner(2004)는 적용에 대한 PTG의 가치를 중요하게 여기며, PTG로 인한 적용이 실제 일어나는 긍정적 변화와 관련이 있음을 강조하였다. 이들은 적용에 도움이 되는 진정한 PTG를 환상적 PTG와 분별하기 위하여 ‘실제 좋은 사회적 관계가 발전하는지’, ‘생산적이고 창의적인 일에 참여하는지’, ‘후속 스트레스에 효과적으로 대처하는지’ 등 광범위한 정신 건강 구조에서 살펴볼 것을 제안하였다. 그리고 ‘인지적 처리’나 ‘행동의 변화’, ‘적응 측정도’와 같은 기준을 구성할 것을 제안하였다(Zoellner & Maercker, 2006). 따라서 외상적 생활환경에 적용하기 위한 행동으로 이어지는 변화 단계는 진정한 PTG 발달을 촉진시키는 의도적 반추라 볼 수 있다.

맥락적 측면

PTG의 발달 과정에서 의도적 반추가 지니는 의미는 크게 시간성의 존재와 단계별 위계의 누적, 체험방식의 변화로 구분할 수 있다. 첫 번째, 시간성의 존재는 PTG의 출현에 시간이 필요하다는 기준 PTG 모델들의 주장과 경험적 연구결과들을 지지한다. 본 연구에서 의도적 반추의 범주들은 시간이 지나면서 초기, 중기, 후기의 순서에 따라 직면, 대처, 변화의 순으로 발달하는 과정을 보였다. 이러한 발달 과정에 내재된 시간성의 존재는 PTG의 출현에 상당한 시간이 필요하다고 주장한 발달 모델인 Tedeschi와 Calhoun의 PTG 모델(Maercker & Zoellner, 2004)과 앤누스의 얼굴 모델(Maercker &

Zoellner, 2004)을 지지하는 결과이다. 또한 본 연구에서 드러난 것과 같이 시간상 후기에 해당하는 변화 단계가 적용과 관련이 높다는 결과는, 시간성을 포함한 종단연구들이 일관되게 PTG와 적용의 정적 상관관계를 보고하는 것과 맥락을 같아 한다. 전향적 연구로 설계된 대부분의 종단연구에서, 첫 번째 시점에 보고한 PTG 경험은 두 번째 시점에 나타날 더 높은 심리적 또는 신체적 적용을 예고하였다(Danoff-Burg & Revenson, 2005; Davis et al., 1998; Frazier et al., 2001; McMillen et al., 1997). 소방공무원을 대상으로 한 국내 연구 중 직접 시간의 경과와 PTG의 관계를 언급한 결과는 없었지만, 주로 50세 이상의 연령과 근무경력 21년 이상의 집단이 가장 높은 PTG 수준을 보고하는 특징이 있었다(강현아, 2019; 괴민영, 배정이, 2017; 김희숙 외, 2014). 경험적 연구를 통해 살펴본 시간성에 따른 PTG와 적용의 관계, 소방공무원의 PTG 출현 특징과 본 연구에서 드러난 시간성의 존재를 고려하면, 소방공무원의 적용에 도움이 되는 PTG의 발달에는 상당한 시간이 필요한 것으로 보인다.

두 번째, 단계별 위계의 누적은 직면을 통해 회피를 예방하고 적용적인 대처가 지속될 수 있는 측면을 드러내었다. 선행연구자들은 PTG의 발달 과정에서 대처 전략이 언제나 적용에 유리한 것이 아니기 때문에 적용적 대처와 부적응적 대처를 구분할 필요성을 제기하였다(Maercker & Zoellner, 2004; Schaefer & Moos, 1992; Zoellner & Maercker, 2006). 앤누스의 얼굴 모델은 환상적 PTG를 각각에 의한 인지적 회피 전략으로 보며, 장기적인 관점에서 부적응적 대처로 정의하였다(Maercker & Zoellner, 2004). 환상적 PTG는 단

기적으로 보면 외상 이후 생존을 위협당하는 수준의 고통을 완화시킴으로써 적응에 도움이 될 수 있지만, 장기적으로 보면 인지적 회피가 적극적 대처를 방해하기 때문에 결국 적응에 부정적인 영향을 끼치게 된다는 것이다(Maercker & Zoellner, 2004; Zoellner & Maercker, 2006). 따라서 본 연구에서는 소방공무원이 환상적 PTG와 같은 인지적 회피에 머물지 않고, PTG의 발달 과정을 지속해 나가는 이유에 대해 맥락적 측면에서 살펴보았다.

그리고 단계별 위계의 누적에서 드러난 직면의 의미와 역할에 주목하였다. 단계별 위계의 구조를 그림 1에서 보면, 직면은 PTG의 발달 과정 전반에 걸쳐 소방공무원이 역경을 회피하지 않고 적극적으로 대처할 수 있도록 영향을 끼쳤다. 직면함으로써 역경에 적극적으로 대처할 수 있다는 의미에서 직면의 역할은 ‘변화동기’로 볼 수 있다. 이 규미(2010)는 변화동기를 ‘변화를 목적으로 하는 행동의 활성화’라고 정의하였다. 이러한 변화동기의 개념을 소방공무원의 PTG 발달 과정에 적용하면, ‘심각한 고통을 초래하는 역경을 극복할 목적으로 변화를 추구하는 행동 활성화’라고 할 수 있다. 소방공무원이 적극적으로 적응적인 대처의 성공 경험을 늘려나가며 PTG의 발달을 촉진하려면, 본 연구가 밝힌 직면의 의미와 역할이 중요하다. 단계별 위계의 누적을 통해 확인한 직면이 시사하는 점은 다음과 같다. 직면은 적응적 대처가 가능한 전제 조건으로 대처 이전에 역경에 대한 직면이 선행되어야 한다. 또 적응적 대처를 통해 진정한 PTG로 나아가기 위해서는 직면이 변화동기로 PTG 발달 과정의 기저에 유지될 필요가 있다.

마지막으로 체험방식의 변화는 인지적 내용이

행동으로 연결되는 과정에서 PTG의 발달이 촉진될 수 있음을 의미한다. 의도적 반추는 PTG의 발달 시기상 초기와 중기에는 심상을 떠올리는 ‘생각하기’의 방식으로 체험되다가, PTG에 근접한 후기에 이르러서는 실제 일어난 변화를 실감하는 ‘느끼기’ 방식으로 달라졌다. 먼저 ‘생각하기’로 의도적 반추를 체험하는 과정은 주로 인지적 수준에서 일어났다. 인지적 수준에서 일어나는 체험과 관련하여, Taylor(1983)가 만든 ‘긍정적 착각(positive illusion)’이란 개념을 예로 들 수 있다. Taylor와 동료들(Taylor & Armor, 1996; Taylor et al., 2000)은 긍정적 착각을 연구하며, 사람들이 위협적인 사건에 맞닥뜨렸을 때 자신에 대해 약간 왜곡된 긍정적 인식(자기 과대평가), 과장된 개인적 통제감, 비현실적인 낙관주의로 반응한다는 사실을 발견했다. 즉, 긍정적 착각은 실제 현실에서 일어나지 않은 인지적 수준에서의 체험인 것이다. 소방공무원도 마찬가지로 아직 일어나지 않은 역경 극복을 희망하며, 직면과 대처 단계를 거치는 동안 생각하기를 반복함으로써 인지적 수준에서 역경에 직면하려 하였고 투쟁을 위한 대처를 시도하려고 노력하였다.

의도적 반추가 ‘생각하기’에서 ‘느끼기’ 방식으로 달라지면서, 소방공무원들은 현실에서 일어난 일화적 증거(anecdotal evidence)를 기반으로 도식의 변화를 실제로 느낄 수 있었다. 변화는 역경에 마주할 수 있다는 것을 알아차릴 때마다, 스스로를 위안할 때마다, 대인관계가 더 넓어지고 그 안에서 강한 결속을 느낄 때마다, 삶을 바라보는 관점이 긍정적으로 변했음을 실감할 때마다 등 수시로 인식되었다. 변화가 실제로 일어났음을 반복해 인식하는 동안 소방공무원들은 변화가 일상의

적응에 유리하다는 것도 알아차렸다. 도식의 변화를 실제로 느끼고 변화의 유익함을 알아차리는 과정에서 인지적으로 체험하던 직면과 대처는 더 적극적인 행동으로 옮겨졌다. 이미 기능적 측면을 논의하면서 대처 단계가 다양한 대처 전략을 행동으로 연결하는 전환적 역할을 한다고 논하였는데, 변화 단계에서는 인지적 내용이 행동으로 연결되는 과정이 더욱 가속화되고 활성화되는 차이가 있었다.

선행연구자들도 PTG의 발달에 인지적 도식과 행동으로의 연결이 필요함을 주장하였다. Christopher(2004)는 생물심리사회학적 진화론(biopsychosocial evolutionary) 접근에서 행동으로 연결될 인지적 도식을 PTG의 발달에 필요한 핵심 요인 중 하나로 언급하였다. 그리고 Johnson 등(2007)은 적응에 도움이 되는 진정한 성장이라면 PTG에 대한 인지적 내용이 행동으로 연결되어야 함을 강조하였다. 여기서 행동은 인지와 감정에서도 발생하는데, 예를 들어 생각을 작업(work)하고 감정에 도전(challenge)하며, 우울증과 싸우는(fight) 것을 행동이라 보는 것이다(Johnson et al., 2007). 이러한 관점에서 보면 소방공무원의 의도적 반추는 인지적 수준에서 이루어지는 의식적 사고 형태이지만 행동적 측면을 내포한다. 즉, 역경을 마주하는 직면, 역경에 투쟁하기 위해 다양한 대처 전략들을 생각하는 사고 과정과 대처 전략을 행동으로 실천하려는 인지적 관여, PTG로 인한 변화의 유익함을 변화동기로 삼거나 변화한 도식을 삶에 적용하려는 태도를 행동으로 보는 것이다. 따라서 변화를 느끼기 때문에 행동이 가속화되고 활성화된다는 맥락은 외상 이후 재건된 도식의 변화를 실감함에 따라 직면 → 대처 →

변화로 이어지는 의도적 반추 행동이 더욱 가속화되고 활성화된다는 것을 의미한다. 이와 같은 과정이 내포된 ‘느끼기’ 체험방식은 PTG의 발달을 촉진하는 데 도움이 될 것으로 예상된다.

치료적 함의

본 연구의 결과를 논의하며 의도적 반추가 소방공무원의 PTG 발달에 전반적으로 중요한 영향을 끼치고 있음을 확인하였다. 따라서 의도적 반추가 소방공무원에게 외상 이후의 회복과 성장에 필요한 자원이 될 수 있다고 보고, 이와 관련한 치료적 함의를 다음과 같이 제시한다.

첫째, 상담자는 의도적 반추가 발달하는 과정을 파악할 필요가 있으며, 발달 단계에 맞춰서 개입 목표나 방식을 정해야 할 것이다. 이는 의도적 반추가 위계를 형성하면서 순서대로 각 단계가 발달하기 때문이다. 가장 먼저 역경에 대한 직면이 가능할 수 있도록 개입해야 하고, 직면이 가능해지면 다양한 대처 전략을 시도할 수 있도록 돋는다. 마지막 변화의 단계에서는 변화가 삶의 적응적인 면과 연결되어 가는지 살펴보면서 변화의 긍정적인 측면을 실감할 수 있도록 개입하는 것이 필요하다. 또한 PTG에 이르기까지는 상당한 시간이 필요하기 때문에 심리교육을 통해 미리 이런 배경적인 면을 내담자가 충분히 이해할 수 있도록 하여, 내담자가 인내심을 갖고 상담에 참여할 수 있도록 훈련할 필요가 있다.

둘째, 직면이 역경을 극복하려는 변화동기로서 기저의 맥락에서 계속 작용할 수 있도록 해야 한다. 직면하려는 의도는 역경을 회피하지 않고 적극적으로 대처하게 하여 진정한 PTG의 발달을

촉진한다. PTG의 기능적인 측면을 발달시키기 위하여 상담에서는 역기능적인 환상적 PTG를 경계하고, 소방공무원이 자신의 노력과 자원으로 적극적으로 대처하고 있는지 구체적인 사건으로 탐색하는 과정이 필요하다. 직면을 탐색하는 과정을 통해 소방공무원이 자신의 변화동기를 인식할 수 있게 할 수 있고, 이 과정에서 상담자는 긍정적 변화를 추구하는 행동이 활성화될 수 있도록 소방공무원이 역경을 직면하며 용기를 낸 생각이나 행동들을 지지할 수 있다. 다만, 외상 이후 심각한 고통을 겪는 소방공무원의 입장에서는 역경을 마주하려는 직면이 위협적으로 느껴질 수 있다. 개인이 처한 상황에 따라 역경의 위협으로부터 한발 물러서는 회피도 적절한 대처가 될 수 있기 때문에(김보라 외, 2019; Maercker & Zoellner, 2004) 상담자는 직면과 회피를 유연하게 활용할 필요가 있다.

셋째, 인지적 대처와 정서적 대처가 지닌 서로 다른 목표를 이해하고, 이들을 통합해서 활용하는 대처 전략이 필요하다. 본 연구에서 인지적 대처는 부정적인 생각이나 감정에서 비롯된 고통을 완화할 목적으로 사용하였고, 정서적 대처는 편안하고 긍정적인 감정을 느끼기 위해서 사용하였다. 이러한 점을 고려하여 상담자는 소방공무원이 상황과 목적에 맞게 인지적 대처와 정서적 대처가 상호보완적으로 사용할 수 있도록 도와야 할 것이다. 또 대처 단계에서 대처 전략의 인지적 내용이 행동으로 연결되는 전환이 일어난다는 것도 염두에 둘 필요가 있다. 적절한 대처 전략이 행동으로 이어져 대처의 성공 경험이 누적되면, 이를 토대로 다음 단계인 변화로 더 성장해 나아갈 수 있기 때문이다.

넷째, 도식의 변화가 일상의 적응적인 측면에 어떻게 작용하고 있는지, 일화적 증거를 중심으로 살펴볼 필요가 있다. 소방공무원들이 PTG를 발달시키며 느끼는 도식의 변화는 외상적 생활환경에 적응하기 위한 행동과 연관된다. 따라서 상담자는 소방공무원에게 일어난 변화가 환상적 PTG가 아닌 실제 적응에 도움이 되는지 파악하기 위하여, 구체적인 일화적 증거를 중심으로 탐색할 수 있다. 일화적 증거를 탐색하는 동안 내담자가 자신에게 일어난 긍정적인 변화를 실감하는 방식으로 느낄 수 있게 개입하는 것은 PTG의 발달을 촉진하는데 도움이 된다. 적응과 관련한 변화를 느끼는 방식으로 인식하는 과정은 적응을 위한 행동을 활성화 시켜, PTG의 발달을 촉진하기 때문이다.

연구의 한계 및 후속 연구 제언

본 연구는 다음과 같은 한계가 있다. 먼저, 참여자들의 기억에 의존한 회고적 자기보고방식의 한계이다. PTG의 발달과 출현에는 매우 긴 시간이 필요하다. 장기간 동안 경험해왔던 과거의 의도적 반추를 회고한 내용에는 기억의 왜곡이나 망각이 영향을 끼쳤을 수 있다. 또 참여자들은 자신을 PTG를 경험한 대상자로 여기며, 사실보다 더 이상적이고 바람직한 방식으로 경험을 진술했을 가능성이 있다. 남성 중심의 소방조직 환경과 관련하여 남성적 성역할 정체감(예: 강인함, 무적, 높은 사회적 지위 달성 등)이 참여자들에게 내면화되었을 영향력을 고려하면(정미경, 김동원, 2021; Jakubowski & Sitko-Dominik, 2021), 약해 보이는 이미지보다는 PTG를 이뤄냈다는 식으로 자신의 경험을 이상화하여 보고할 가능성이 있다.

참여자 중 일부는 본 연구자와 함께 프로그램을 운영했거나 상담을 해왔던 경험이 있어, 무의식적으로 본 연구자에게 PTG를 경험한 바람직한 모습을 드러내고자 하는 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 본 연구의 질적 연구 방법은 시간에 따른 정확하고 세밀한 경험과 주관성을 배제한 사실적 경험을 담아내기에 불완전한 면이 있다.

한편, 이질적인 연구 참여자 구성은 본 연구의 기본 목적인 소방공무원이 PTG 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추의 본질을 파악하는데 저해가 될 수 있다. 본 연구의 참여자들은 연령, 혼인, 종교, 근무경력, 근로이력이 다소 이질적으로 구성되었다. 이는 근로이력의 다양성을 확보하려는 연구자의 의도와 관련이 있다. 소방공무원의 외상 경험을 세분화하면 근무기간, 업무별 수행기간, 직급, 직무(예: 화재진압, 구조, 구급, 행정 등)에 따라 외상사건에의 노출 빈도, 근접도, 외상사건의 종류와 강도가 다르게 나타나기 때문에(류지아 외, 2017; 아주대학교 산학 협력단, 2008; 최혜경, 2010), 본 연구에서는 근로이력의 다양성을 확보함으로써 소방공무원 전체가 경험하는 본질에 접근하려고 하였다. 그러나 이질적인 연구 참여자의 구성은 오히려 현상학적인 본질 도출을 저해할 수 있다. 소수의 연구 참여자로부터 심층적인 자료를 수집하는 현상학적 연구의 특성 상, 이질적인 인구통계학적 배경과 근로이력의 다양성은 오히려 참여자들의 경험을 모두 아우르며 포화에 도달했다고 판단하는 기준을 모호하게 하거나 깊이 있는 탐색 대신 자료가 넓고 얕게 수집되었을 위험을 내포한다.

다음은 연구 일반화의 한계이다. 소방공무원의 직무 특성을 고려한 외상적 생활환경은 일반적인

경우와 차이가 크고, 지속적이고 반복적인 외상사건에의 노출은 일반인보다 높은 PTSD 유병률로 이어진다. 이러한 차이를 바탕으로 하며, 본 연구는 소방공무원이 PTG의 발달 과정에서 경험하는 의도적 반추의 의미와 구조를 파악하는 것을 목표로 하였기 때문에, 연구 결과를 일반인을 대상으로 일반화하기는 어렵다고 본다.

마지막으로 참여자들의 PTG 수준과 관련하여, 외상사건에 의한 성장과 정상적인 발달 과정으로서 성숙의 차이를 구분하지 못했다. 성숙과 관련한 경험적 연구 중에는 시간이 지나 나이가 들어 갈수록 자신감, 자제력, 정서적 안정성과 같은 성격 특성이 평균적으로 증가하였다는 연구 결과가 있었고(Roberts & Mroczek, 2008), 정상적인 발달 과정으로서 시간의 경과에 따른 성장을 조사한 연구도 있었다(Weststrate et al., 2022). 본 연구에서는 PTG의 수준이 높은 참여자들을 판단표집 할 때, 선행연구를 참고하여 주로 50세 이상, 근무경력 21년 이상의 참여자들을 선정하였다. 그러나 선정 과정에서 정상적인 발달 과정으로서 성숙을 구분하지 못한 한계가 있었다.

다음의 후속 연구를 위한 제언은 PTG의 발달을 위하여 본 연구에서 밝힌 의미 있는 시사점을 기준으로 제시하였다. 첫째, 지각한 PTG에서 진정한 PTG와 환상적 PTG의 개념을 구분하는 논의가 필요하다. 본 연구에서 드러난 의도적 반추의 의미와 구조는 적응에 도움이 되는 PTG의 기능적 측면과 연관된다. 의도적 반추를 통해 드러난 진정한 PTG의 특징들은 야누스의 얼굴 모델에서 제시한 환상적 PTG와 진정한 PTG를 구분하는 데 의의가 있다. 이는 연구 참여자들이 보고하는 지각한 PTG에 내포된 기능적인 측면과

역기능적인 측면을 분별할 필요성을 시사한다. 아직 국내에서는 환상적 PTG와 진정한 PTG의 개념에 대한 논의가 구체적으로 진행되지 않았지만, PTG 분야의 연구 발전을 위하여 후속 연구에서는 개념 정립을 위한 논의가 진행될 필요가 있다.

둘째, 환상적 PTG와 관련되며 진정한 성장을 방해하는 회피와 부인을 예방하기 위해서는, 직면 그 자체에 대한 연구가 더 수행될 필요가 있다. 본 연구에서 직면은 변화동기로서 PTG의 발달 과정에 진정한 성장이 출현할 수 있는 결정적 역할을 하였다. 이미 중독 및 건강심리학 분야에서는 변화동기를 다루는 이론인 TTM (Transtheoretical model. Prochaska & DiClemente, 1982), SDT(Self-determination Theory, Deci & Ryan, 1985), MI(Motivational Interviewing. Miller & Rollnick, 2002), HAPA(Health Action Process Approach. Schwarzer, 2008) 등을 발표하며, 변화동기의 개념과 원리, 과정에 대해 이해하고 적용할 수 있는 방법과 가능성까지 제시되었다. PTG 분야에서도 역경을 극복하려는 변화동기인 직면 자체에 관심을 갖고 이와 같은 수준의 연구가 진행되길 바란다.

셋째, 인지적 요인에서 행동으로 연결되는 과정을 후속 연구에서 진행할 필요가 있다. 본 연구에서 의도적 반추는 인지적 대처 전략을 행동으로 전환시키거나 적응적인 행동을 활성화시키는 역할을 하였다. 이는 역경을 극복한 결과로 일어난 변화인 PTG가 출현하려면 인지적 요인과 행동의 연결성이 중요하다는 의의를 갖고 있는데, 행동으로의 연결은 야누스의 얼굴 모델뿐만 아니라 여러 선행연구자들이 여러 차례 그 중요성을 강조하고 있는 사항이다. 따라서 후속 연구에서는

PTG의 발달을 촉진하기 위하여, 인지적 요인에서 행동이 연결되는 과정의 경로, 촉진 요인 등을 경험적 근거로 제시할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 장민주 (2019). 소방공무원의 외상 후 스트레스 장애 종재 프로그램 효과에 관한 메타분석. *한국응급구조학회지* 23(2), 33-42. <https://doi.org/10.14408/KJEM.S.2019.23.2.033>
- 장민주, 김영화, 한승우 (2019). 소방공무원의 외상 후 스트레스 장애 관련변인에 관한 체계적 문헌고찰. *한국화재소방학회 논문지*, 33(2), 164-172. <https://doi.org/10.7731/KIFSE.2019.33.2.164>
- 장현아 (2019). 소방공무원의 외상후 스트레스, 회복탄력성, 사회적지지가 외상후 성장에 미치는 영향 [석사학위논문, 한양대학교 대학원]. <http://hanyang dcollection.net/common/orgView/200000435093>
- 고영심, 하영미, 김지아, 조한아 (2020). 소방공무원의 대처, 자기노출, 반추, 조직문화가 외상 후 성장에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 18(4), 357-369. <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.4.357>
- 고화섭, 서영환, 이현정 (2024). 소방공무원의 외상 후 성장과 회복탄력성이 외상 후 스트레스에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 32(3), 225-234. <https://doi.org/10.34284/KJGD.2024.08.32.3.225>
- 곽민영, 배정이 (2017). 소방공무원의 외상 후 성장 관련요인. *정신간호학회지*, 26(2), 124-133. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.2.124>
- 곽아름, 박기환 (2018). 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사고통제방략의 매개 효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 69-89. <https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PU.B4.1.69>
- 김나현, 김정민 (2021). 성인의 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추 및 시간관의 이중매

- 개효과. 인지행동치료, 21(1), 93–115. <https://doi.org/10.33703/cbtk.2021.21.1.93>
- 김명훈, 한수미, 김환 (2021). 외근직 소방공무원의 반복적 사망사고 노출 경험과 극복에 관한 현상학적 연구. 한국화재소방학회논문지, 35(4), 97–106. <https://doi.org/10.7731/KIFSE.b7253918>
- 김민정, 한유진 (2023). 소방공무원의 외상 후 성장 영향 요인 - 자기효능감, 직업 소명, 사회적 지지를 중심으로. 한국웰니스학회지, 18(2), 139–146. <https://doi.org/10.21097/ksw.2023.5.18.2.139>
- 김보라, 이덕희, 이도영, 이동훈 (2019). 트라우마 사건 경험과 심리적 증상, PTSD 증상, 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처능력의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 117–145. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.1.006>
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. 대한간호학회지, 29(6), 1208–1220. <https://kiss.kstudy.com/ExternalLink/Ar?key=4117564>
- 김사라, 김라경 (2018). 경기지역 소방공무원 외상후스트레스장애(PTSD) 경향분석. 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 8(7), 523–531. <https://doi.org/10.35873/ajmajs.2018.8.7.052>
- 김영애, 최윤경 (2017). 외상 후 성장에 대한 질적 연구: 경험자와 치료자 관점을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 22(1), 199–228. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.1.011>
- 김영천 (2013). 질적연구방법론 II: methods. 아카데미 프레스.
- 김예영, 유소연, 오진아 (2017). 외상후 성장 관련 국내 학술지 연구 스코핑 고찰. 한국위기관리논집, 13(5), 47–58. [https://doi.org/10.14251/crisisonomy.2017.13.5.47](https://doi.org/10.14251/crisisconomy.2017.13.5.47)
- 김재준, 최태영, 김소연, 박주현 (2017). 소방공무원에서 정신 건강 증진 프로그램의 효과. 대한불안의학회지, 13(1), 17–24. <https://doi.org/10.24986/anxmod.2017.13.1.003>
- 김재환, 이인수, 유양경 (2019). 마음빼기명상 기반 힐링 프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과. 한국화재소방학회논문지, 33(5), 118–129. <https://doi.org/10.7731/KIFSE.2019.33.5.118>
- 김진목, 이희경 (2016). 침투적 반추와 의도적 반추, 외상 후 성장의 관계: 기본심리욕구 충족의 매개된 조절효과와 조절된 매개효과. 상담학연구, 17(6), 165–182. <https://doi.org/10.15703/kjc.17.6.201612.165>
- 김현정, 함경애, 이동훈 (2014). 실직자의 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 적극적 대처방식의 매개 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 787–804. <https://accesson.kr/kcpa/v.26.3/787/20787>
- 김희숙, 남춘연, 이호진 (2014). 소방공무원의 외상후 성장에 미치는 영향요인-D시 소방공무원을 대상으로. 한국위기관리논집, 10(10), 103–121. <https://www-earticle-net.libproxy.dankook.ac.kr/Article/A239728>
- 노지안 (2021). 소방공무원의 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 탄력성의 조절효과 중심으로. 인문사회, 21, 12(5), 303–315. <https://doi.org/10.22143/HSS21.12.5.21>
- 류지아, 하은희, 정희경희, 김지은, 박신원, 김현주 (2017). 소방공무원과 외상 후 스트레스 장애. 생물정신의학, 24(1), 10–18. <https://doi.org/10.22857/kjbp.2017.24.1.002>
- 모정민, 배정이, 곽민영, 강수미, 김민경, 배창효 (2017). 소방공무원의 외상후 스트레스 통합관리 프로그램 개발 및 효과. 한국위기관리논집, 13(7), 17–33. <https://doi.org/10.14251/crisisconomy.2017.13.7.17>
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193–214. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2009.14.1.012>
- 신용찬, 김영근 (2019). 침습적 반추, 의도적 반추, 정서 지능 및 적극적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향. 상담학연구, 20(3), 53–76. <https://doi.org/10.15703/kjc.20.3.201906.53>

- 신준희, 김영근 (2021). 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절능력 및 의도적 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(1), 323-343. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2021.02.33.1.323>
- 아주대학교 산학 협력단 (2008). 소방공무원 외상후스트레스 실태 분석 연구. *소방방재청*. <https://scienceo.n.kisti.re.kr/commons/util/originalView.do?cn=TRKO&O201800028726&dbt=TRKO&rn=>
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도 (K-ERRI)의 타당화. *인지행동치료*, 13(1), 149-172. <https://www.earticle-net.libproxy.dankook.ac.kr/Article/A198688>
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071. <https://accesson.kr/kcpa/v.28/4/1047/20896>
- 원성두, 정영은, 채정호, 박주언 (2016). 소방공무원의 탄력성과 외상후성장이 외상후스트레스 증상에 미치는 영향. *대한불안의학회지*, 12(1), 28-33. <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artId=ART002105575>
- 유선경 (2022). 소방공무원 대상 중재프로그램 연구동향 -2012년부터 2022년까지 국내연구중심으로. *통합치료연구*, 14(1), 5-23. <https://scholar.kyobobook.co.kr/article/detail/4010036888752>
- 유성진, 권석만 (2008). 심리치료에서 도식과 양식 개념에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 91-117. <https://accesson.kr/kpageneral/v.27/1/91/15632>
- 윤성규 (2022, 11월 17일). 소방청 '소방공무원 마음건강 실태 결과' 발표. *세이프튜데이*. <http://www.safetoday.kr/news/articleView.html?idxno=73986>
- 이규미 (2010). 상담장면에서의 변화동기. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 245-264. <https://accesson.kr/kcpa/v.22/2/245/20601>
- 이나윤 (2019). 소방공무원의 외상 후 성장 구조모형 [박사학위논문, 서울대학교 대학원]. <http://dcollection.snu.ac.kr/common/orgView/000000158048>
- 이나윤, 김성재 (2025). 소방공무원의 외상 후 성장 구조모형. *한국위기관리논집* 21(3), 87-107. <https://doi.org/10.14251/crisisnomy.2025.21.3.87>
- 이동훈, 김시형, 이수연, 최수정 (2018). 트라우마를 경험한 대학생의 지각된 사회적 지지, 정서적 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 스트레스 대처 전략의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(2), 371-395. <https://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. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2017.02.29.1.227>
- 이상옥, 김수진, 손은령, 김하늬, 이재성, 민교 (2021). 외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제: 국내 KCI 등재 학술지를 중심으로. *교육연구논총*, 42(1), 235-261. <https://doi.org/10.18612/cnujes.2021.42.1.235>
- 이양자, 정남운 (2008). 외상후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23. <https://doi.org/10.1731/54kjh.2008.13.1.001>
- 이현진, 주인석, 김명찬 (2020). 침습적, 의도적 반추와 관련 변인 간의 상관관계 메타분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(3), 1069-1094. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.08.32.3.1069>
- 임선영 (2013). 외상적 관계상실로부터 성장에 이르는 과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 745-772. <https://accesson.kr/kcpa/v.25/4/745/20753>
- 장한, 김진숙 (2017). 외상후 성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석. *상담학연구*, 18(5), 85-105. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE11123367>
- 정미경, 김동원 (2021). 소방공무원의 남성성역할갈등 및 개인주의-집단주의 성향이 전문적 도움추구 태

- 도에 미치는 영향: 전남 소방공무원을 대상으로. *지역과 세계*, 45(1), 169–201. <http://doi.org/10.33071/srscb.45.1.202103.169>
- 정상원, 김영천 (2014). 질적 연구에서의 현상학적 글쓰기의 전략과 방법의 탐구. *교육문화연구*, 20(3), 5–42. <https://doi.org/10.24159/joec.2014.20.3.5>
- 정여주, 전미양 (2020). 소방공무원의 외상 후 성장 구조모형: Calhoun과 Tedeschi의 외상 후 성장 모형을 중심으로. *지역사회간호학회지*, 31(4), 459–471. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=dNODE11044253>
- 조한로, 정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 433–455. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.2.012>
- 주영미, 윤현정 (2025). 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인. *기본간호학회지*, 32(1), 70–81. <https://doi.org/10.7739/jkafn.2025.32.1.70>
- 주인석, 김명찬, 이현진 (2020). 외상 후 성장 경험에 대한 질적 메타분석. *질적탐구*, 6(2), 523–555. <https://doi.org/10.30940/JQI.2020.6.2.523>
- 최승미, 김영재, 권정혜 (2013). 인지적, 문제해결적 행동 대처 및 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: PTSD 증상 수준에 따라. *인지행동치료*, 13(2), 307–328. <https://www.earticle-net.libproxy.dankook.ac.kr/Article/A202116>
- 최혜경 (2010). 소방공무원의 외상사건경험이 외상후스트레스장애 증상, 정서적 탈진, 신체증상, 사회 및 직업기능에 미치는 영향 [박사학위논문, 아주대학교 일반대학원]. <http://dcoll.ajou.ac.kr:9080/dcollection/jsp/common/DcLoOrgPer.jsp?sItemId=000000010810>
- 한동수, 배정이 (2018). 소방공무원 외상 후 스트레스 관리 프로그램이 외상 후 스트레스와 우울에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 27(3), 240–251. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2018.27.3.240>
- 한은애 (2015). 외상후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. <http://hdl.handle.net/10371/127860>
- 황창의 (2025). 소방공무원의 PTSD 증상과 외상 후 성장의 관계: 정서인식명확성과 정서적 자기노출의 이중매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 26(6), 356–363. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2025.26.6.356>
- Blake, D. D., Weathers, F. W., Nagy, L. M., Kaloupek, D. G., Klauminzer, G., Charney, D., & Keane, T. (1990). *Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS)*. National Center for PTSD, Behavioral Sciences Division.
- Boals, A. (2023). Illusory posttraumatic growth is common, but genuine posttraumatic growth is rare: A critical review and suggestions for a path forward. *Clinical Psychology Review*, 103, Article 102301. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102301>
- Boals, A., Griffith, E., & Park, C. L. (2023). Can respondents accurately self-report posttraumatic growth when coached through the required cognitive steps? *Anxiety, Stress, and Coping*, 36(2), 184–198. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2047949>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://www.apa.org/journals>
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521–527.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of posttraumatic Growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>

- 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>
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical psychology review*, 24(1), 75–98. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003>
- Colaizzi, P. (1978). *Psychological Research as Aphenomenologist Views It. Existential-phenomenological Alternatives for Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Coyne, J. C., & Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16–26. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>
- Danoff-Burg, S., & Revenson, T. A. (2005). Benefit finding among patients with rheumatoid arthritis: Positive effects on interpersonal relationships. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(1), 91–103. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-2720-3>
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1048–1055. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.6.1048>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalist inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Journal*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
- Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). The impact of the traditional male role norms on the posttraumatic stress disorder among Polish male firefighters. *PLoS ONE*, 16(10), Article e0259025. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259025>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Johnson, R. J., Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., & Palmieri, P. A. (2007). Posttraumatic growth: Action and reaction. *Applied Psychology*, 56(3), 428–436. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00296.x>
- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust. *Journal of Counseling Psychology*, 19(5), 411–416. <https://doi.org/10.1037/h0033163>
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of posttraumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316–325. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Kim, M. G., & Han, S. W. (2020). A systematic review and meta-analysis on the factors related

- to post-traumatic growth of fire officials. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 45(4), 373–384. <https://doi.org/10.21032/jhis.2020.45.4.373>
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 41–48. <https://www.jstor.org/stable/20447200>
- McMillen, C., Smith, E. M., & Fisher, R. H. (1997). Perceived benefit and mental health after three types of disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 733–739.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death studies*, 29(5), 435–458. <https://doi.org/10.1080/07481180590932544>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Piaget, J. (1937). *The construction of reality in the child*. Basic Books.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 31–35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 1–29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress*, 24(1), 85–92. <https://doi.org/10.1002/jts.20606>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growth in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- 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. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161–1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873–898. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x>
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. F., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99–109. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99>
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response

- to trauma. *Psychological trauma: Theory, research, practice, and policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a three-tier personality framework for posttraumatic growth. *European Journal of Personality*, 33(4), 704–725. <https://doi.org/10.1177/08902070211062327>
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

원고접수일: 2025년 7월 21일

논문심사일: 2025년 8월 21일

게재결정일: 2025년 12월 1일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology
2026. Vol. 31, No. 1, 327 - 362

A Phenomenological Study of Firefighters' Experiences of Deliberate Rumination and Post-Traumatic Growth

Yun Hee Oh

Hyun Sil Yoo

Dankook University Department of Counseling

This study examines the meaning and structure of deliberate rumination experiences that promote post-traumatic growth in firefighters. We conducted in-depth interviews with eight active firefighters to explore their deliberate rumination experiences during their journeys of post-traumatic growth. Using Colaizzi's phenomenological research method for data analysis, we identified 35 formulated meanings, 23 themes, 8 theme clusters, and 3 core categories: 'confrontation,' 'coping,' and 'change.' The confrontation category included 'catalyst for challenge' and 'decision to challenge.' The coping category comprised 'cognitive coping' and 'emotional coping.' The change category featured 'mindset change toward adversity,' 'mindset change toward self,' 'mindset change toward others,' and 'mindset change toward life.' The relationships among these categories, enriched by meanings of 'temporality,' 'cumulative hierarchical stages,' and 'experiential modes,' constructed the experiential structure of deliberate rumination.

Our findings have significant therapeutic implications, emphasizing deliberate rumination as a valuable psychological resource that can facilitate post-traumatic growth in firefighters.

Keywords: firefighters, deliberate rumination, post-traumatic growth, phenomenological study