

불안전 성인애착과 외상 후 성장의 관계: 사회적 지지로 조절된 정신화와 자기노출의 순차매개효과*

윤 예 은

연세대학교
대학원생

안 하 안[†]

서울상담심리대학원대학교
교수

본 연구에서는 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)이 정신화와 자기노출을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 간접효과의 크기가, 사회적 지지의 종류와 각 지지의 정도에 따라 조절되는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 외상 사건을 경험한 20대 성인 남녀를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 총 202명(남 65명, 여 137명)의 자료를 SPSS 29.0과 PROCESS macro를 사용하여 분석하였다. 우선 순차매개효과를 검증한 결과, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간의 관계를 정신화와 자기노출이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 또한 조절된 매개효과를 검증한 결과, 불안전 성인애착의 두 차원 중 애착 회피만이 정신화와 자기노출을 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 간접효과의 크기가, 정서적 및 정보적 지지의 수준에 따라 달라지는 것으로 나타났다. 외상 후 성장에 영향을 미치는 주요 변인들을 통합적으로 검증한 본 연구결과를 바탕으로, 상담 실제에서의 의의와 시사점, 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 불안전 성인애착, 정신화, 자기노출, 사회적 지지, 외상 후 성장

* 본 연구는 윤예은(2023)의 연세대학교 석사학위논문 ‘불안전 성인애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 자기노출의 순차매개효과와 사회적 지지의 조절된 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 안하안, 서울상담심리대학원대학교 상담심리학과, 서울특별시 종로구 율곡로 154

Tel: 02-6964-7059, E-mail: hayan@sgcp.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Counseling 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.

최근 한국 사회에서 국가적 참사, 대형사고, 자연재해, 전염성 재난을 비롯한 다양한 사건·사고가 일상에서 빈번하게 발생하면서, 외상 사건(traumatic event)이 누군가 겪는 특별한 일이 아닌, 이제는 누구나 겪을 수 있는 현실로 인식되고 있다. 외상 사건을 경험한 이후의 반응은 개인의 특성에 따라 상이하게 나타나며, 동일한 사건이라 하더라도 각 개인이 이를 이해하고 수용하는 방식이나 정도에는 차이가 존재한다(김경은, 정남운, 2018). 이에 외상 경험자들은 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder [PTSD]) 진단을 받기도 하지만, 외상 후 성장(Posttraumatic Growth [PTG])이라는 긍정적 변화와 새로운 의미를 발견하기도 한다. 이러한 사례들이 지속적으로 보고됨에 따라 외상 경험 이후 개인이 겪는 질적 변화에 관한 관심이 점차 높아지고 있다.

국내 통계에 따르면, 폭력, 타살과 같은 중증 외상 사건을 가장 많이 경험하는 연령대가 20대(11.1%)이며(질병관리청, 2022), 외상 후 스트레스 장애 진단 비율 또한 20대(22.2%)가 연령대 중 가장 높은 것으로 나타났다(국민건강보험공단, 2020). 이러한 현상은 20대가 외상 사건에 상대적으로 더 많이 노출될 뿐 아니라 외상 경험 이후 적응적 대처 자원, 사회적 지지체계 등 심리사회적 자원을 충분히 활용하지 못하고 있을 가능성을 시사한다. 20대는 청소년기에서 성인기로 이행되는 발달 전환기로, 부모로부터의 물리적·심리적 독립, 새로운 대인관계 형성, 이성교제, 진로와 취업 준비 등 다양한 사회적·환경적 변화를 경험하는 시기이다(Arnett, 2000). 이러한 변화는 20대에게 불확실성과 사회적 민감성을 높여, 이들이 다양한 스트레스 상황에 쉽게 노출되거나

심리적으로 취약해질 가능성을 증가시킨다(Schweizer et al., 2023). 이에 동일한 강도의 외상 사건이라 하더라도 20대가 다른 연령대에 비해 외상 사건을 더 위협적이고 압도적인 경험으로 인식할 가능성을 짐작해 볼 수 있다. 그러나 고통스러운 경험을 극복하려는 고군분투의 과정은 외상 경험을 단순히 긍정적으로 해석하여 심리적 안정을 도모하는 것을 넘어 삶의 의미를 재구성하고 개인의 성장을 촉진하기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 또한 이 과정은 앞으로 이들이 삶에서 마주할 도전적인 과제에 보다 능동적으로 대처할 수 있도록 도와, 궁극적으로 신체적·심리적 건강과 전반적인 안녕감을 증진시키는 데에도 기여할 수 있을 것이다. 따라서 외상 사건을 경험한 20대를 대상으로 외상 후 성장 과정의 심리적 메커니즘을 규명하는 것은, 이들의 현재뿐만 아니라 이후의 삶 전반에 긍정적인 변화를 촉진하는 지원 방안을 마련하는 데 중요한 기초 자료가 될 것이다.

외상 후 성장은 삶의 중대한 위기와의 심리적 투쟁 결과로 나타나는 긍정적 변화의 경험이다. 이러한 변화 과정을 설명하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(2004)은 ‘외상 후 성장 모델’을 제시하였다. 이들은 외상 후 성장이 외상 이전에 형성된 개인의 고유한 특성에서 비롯될 수 있음을 제안하였으며, 이후 연구자들은 이러한 특성의 차이가 친밀한 관계 경험의 차이에서 기인한다는 점에 주목하였다. 또한 Mikulincer와 Shaver(2007/2010)는 외상 사건에서 비롯되는 강렬한 정서를 경험하였을 때, 이를 조절해주는 주요 기제가 애착이라고 설명하였다. 경험적 연구에서도 주 양육자, 연인 등 가까운 관계에서 어떠한 경험을 하느냐에 따라 애착의 안전성 정도가 달라지며, 이는 정서

조절(배애진, 심혜원, 2019; Read et al., 2018), 회복력(Kural & Kovacs, 2021), 스트레스 대처방식(Simpson & Rholes, 2017) 등의 발달 경로가 달라지게 하는 데 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 외상 후 성장 모델과 애착 이론을 토대로 불안전 성인애착이 외상 후 성장에 미치는 영향과 그 과정을 살펴보고자 한다.

성인애착은 성인기 의미 있는 타인과의 관계에서 경험하는 정서적 유대로, Brennan과 동료들(1998)은 성인애착의 불안전성을 애착불안(attachment anxiety)과 애착회피(attachment avoidance) 두 차원으로 구분하였다. 애착불안은 가깝고 친밀한 관계로부터 버림받고 거절당하는 것이 두려워 지나칠 정도로 관계에 몰두하는 것을 의미하고, 애착회피는 자신의 필요에 반응하지 않는 타인으로부터 상처받을 가능성을 줄이기 위해 관계를 단절하거나 의존하지 않는 것을 의미한다. 애착대상과의 상호작용이 불안전할수록 안정적이고 안전한 심리적 기반을 형성하지 못하여 부적 정서가 촉발되기 쉽고, 더욱이 이를 적극적으로 대처할 수 있는 심리적 자원도 부족할 가능성이 높다(Kural & Kovacs, 2021). 이에 애착 불안전성이 높은 사람은 외상 사건과 같이 극단적이고 강렬한 정서가 장기간 유발되는 상황에서 자신의 감정을 명확하게 인식하지 못하거나(Fonagy & Luyten, 2018), 외상 경험과 관련된 자신의 감정을 진솔하게 표현하기 어려워하고(송현, 이영순, 2013), 주변 사람들이 제공하는 지지를 충분히 지각하지 못하는 경향이 있다(Zvi & Rachimi, 2024). 이러한 이유로 외상 사건 이후에 생기는 어려움을 극복할 수 있다는 확신이 상대적으로 낮거나 삶의 경험을 의미 있게 성찰하는 것이 어려울 수 있다(Tedeschi &

Calhoun, 2006).

불안전 성인애착과 외상 후 성장 간 관계를 검증한 경험적 연구들을 살펴보면, 불안전 성인애착의 두 차원에 따라 외상 후 성장에 미치는 영향이 상이하게 나타난다. 예를 들어, 세월호 사건을 경험한 유가족을 대상으로 한 연구(Huh et al., 2020)에서는 불안전 성인애착의 두 차원 중 애착불안만 외상 후 성장에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 연구자들은 이를 애착불안 수준이 높은 사람이 외상 경험에 과도하게 반응하면서 활성화된 사고가 자신의 내면을 깊이 탐구하도록 유도하여 외상 후 성장을 촉진할 가능성으로 설명하였다. 반면, 이선희와 최아론(2021)의 연구에서는 외상 사건을 경험한 대학생이 지닌 불안전 성인애착 두 차원 모두 외상 후 성장에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로, 애착불안 수준이 높을수록 외상 경험을 과잉 해석하고 고통스러운 상황을 통제하기 어려워하는 경향으로 인해 외상 후 성장이 저해되는 것으로 나타났다. 또한 애착회피 수준이 높을수록 외상 사건으로 인한 심리적 정서적 고통 속에서도 주변 사람들에게 도움을 요청하지 않는 경향으로 인해 외상 후 성장을 경험하기 어려운 것으로 나타났다. 이처럼 불안전 성인애착을 예측 변인으로 설정한 연구결과가 일관되지 않게 나타나는 것은 불안전 성인애착이 어떤 기제를 통해 외상 후 성장에 영향을 미치는지에 대한 추가적인 탐색이 필요함을 시사한다.

그간 외상 후 성장 과정에 주목해 온 국내외 연구자들은 외상 후 성장 모델을 토대로 불안전 성인애착과 외상 후 성장 간 관계를 매개 또는 조절하는 변인들을 경험적으로 검증하려는 노력을 지속해왔다. 한국연구재단

등재 학술지를 중심으로 외상 후 성장 연구 동향을 살펴본 연구에 따르면(이상옥 외, 2021), 2014년부터 2019년까지 게재된 총 203편 중 127편(62.56%)에 이르는 연구들이 인지적 변인(예, 성장적 반추, 의도적 반추, 자아분화, 지각된 통제감)을 검증한 것으로 나타났다. 이처럼 인지적 변인에 초점을 둔 연구가 주를 이루는 것은, 외상 후 성장이 외상 경험에 대한 의미를 재조명하는 과정을 통해 촉진된다는 관점(Tedeschi & Calhoun, 2004)이 주로 반영된 결과라 볼 수 있다. 그러나 외상 사건은 상당한 수준의 정서적 고통을 동반하므로, 이를 효과적으로 조절하고 관리할 수 있을 때 비로소 외상 사건의 의미를 고찰할 수 있게 된다(Tedeschi & Moore, 2021). Herman(1992)은 침습적 사고를 완화하기 위해 외상에 대한 인지·정서적 경험을 통합적으로 다루는 것이 중요하다고 강조하였다. 그녀는 외상 후 성장이 인지와 정서가 조화를 이루며 극대화될 때 촉진된다고 보았으며, 이를 위해 인지적 요인과 정서적 요인을 동시에 고려하는 접근이 필요하다고 제안하였다. 이러한 관점에 따라 외상 연구자들은 침습적 반추가 의도적 반추로 변화되는 경로에서 작용하는 정서 경험이 중요한 역할을 한다고 언급하며(신준희, 김영근, 2021), 외상 후 성장 과정을 이해하기 위해 인지적 요인과 정서적 요인을 모두 포괄하는 연구가 필요하다고 제안하였다(양난미 외, 2015). 이에 본 연구에서는 외상 경험을 재평가하도록 돕는 인지적 요인과 외상 초기의 심리적 고통과 스트레스를 조절하는 정서적 요인을 통합적으로 고려하고자 정신화를 매개변인으로 선정하였다.

더욱이, 외상 후 성장 모델은 인지·정서적 요인뿐만 아니라 외상 경험과 그 당시 느꼈던

정서를 누군가에게 털어놓는 행동(자기노출)과 이에 대한 외부의 반응(사회적 지지)도 외상 후 성장 과정에 중요한 영향을 미친다고 본다. 즉, 외상 경험자가 자신의 이야기를 친구, 가족 또는 유사한 외상 경험자에게 털어놓을 수 있고, 이 과정에서 그들로부터 자신의 아픔과 상처를 충분히 위로받았다고 인식할수록 외상 경험 이후의 성장이 촉진될 수 있다(Tedeschi & Moore, 2021). 실증연구에서도 외상 경험과 관련된 생각과 감정을 많이 표현할수록(박준호, 2007; 신준희, 김영근, 2021) 그리고 사회적 지지를 충분히 받고 있다고 인식할수록(김에스더, 김정규, 2019; 신선영, 정남운, 2012; Kheirallah et al., 2022) 외상 후 성장을 경험할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 인지·정서가 동시에 작용하는 ‘정신화’에 영향을 받을 것으로 예상되는 행동 변인으로 ‘자기노출’을 선정하였으며, 이러한 순차매개의 과정이 ‘사회적 지지’의 수준에 따라 조절되는지 확인하고자 하였다.

정신화(mentalizing)란 자신의 생각, 감정, 욕구와 같은 내적 상태에 주의를 기울이며 자신과 타인의 행동 이면에 담긴 의미를 왜곡하지 않고 이해할 수 있는 능력이다(Allen et al., 2008). Fonagy를 비롯한 여러 국외 연구자들은 애착의 안전기지가 자신과 타인의 정신세계를 탐색할 수 있는 기반을 제공한다는 Bowlby (1988)의 애착 이론을 바탕으로 정신화 개념을 발전시켰다(Fonagy & Target, 1998; Wallin, 2007/2010). 초기 양육자가 유아의 감정 상태를 얼마나 충분히 반영해 주었는지에 따라 정신화 능력의 발달 수준이 달라지며, 이는 성인기 애착을 기반으로 한 상호작용의 맥락에도 영향을 받아 다양한 수준으로 나타날 수 있다(Wallin, 2007/2010). 특히, 불안전 성인애착

과 정신화의 관계를 주목한 연구들은 애착불안과 애착회피 두 차원에 따른 서로 다른 대처전략으로 인해 정신화 능력의 발달 및 발휘가 저해될 가능성이 있음을 제시하였다(Fonagy & Luyten, 2018). 먼저 애착불안 차원을 살펴보면, 애착불안 수준이 상대적으로 높은 사람은 자신의 감정을 과도하게 표현하는 과활성화 전략을 빈번히 사용하는 특성을 보인다(Mikulincer & Shaver, 2019). 이는 편도체 활동의 증가, 정서 조절과 고차원적 인지 기능을 담당하는 전측 대상피질 및 전전두피질 활동의 저하와 관련되며, 이러한 영역의 활동 패턴은 부적 감정과 위협 자극에 대한 과도한 민감성과 연관될 수 있다(van Zutphen et al., 2015). 즉, 친밀한 관계에서 상대의 사소한 행동이나 표현을 거절이나 무관심의 신호로 해석할 가능성을 높이고, 타인의 의도를 객관적으로 평가하는 능력을 손상시켜 관계에서 경험하는 정서적 고통을 증폭시킬 수 있다(Zhang et al., 2018).

반면, 애착회피 수준이 상대적으로 높은 사람은 자신의 정서적 요구에 반응을 보이지 않았던 애착대상과의 상호작용 경험으로 인해 자신의 감정을 부인하거나 회피하는 비활성화 전략을 주로 채택한다(Mikulincer & Shaver, 2019; Read et al., 2018). 이러한 전략은 편도체 활동의 저하와 전전두피질 활동의 증가와 연관되며(Alexandra Kredlow et al., 2022), 과도한 정서 통제 및 대인관계에서의 정서적 거리를 유지하려는 경향으로 나타날 수 있다(Fonagy et al., 2011). 이들은 타인과의 친밀한 관계를 형성하는 것을 제한하는 데 집중하기에, 타인의 행동이나 표현을 정확히 이해하고 해석하는 능력을 발달시키는 데 어려움을 겪을 수 있다(Canterberry & Gillath, 2013). 요컨대, 불안

전 성인애착에 기반한 과활성화 또는 비활성화 전략의 지속적 사용은 정신화 능력의 발달 잠재력 제한이나 기존 능력의 온전한 발휘 저해와 관련될 가능성을 시사한다. 실제로 정신화 수준이 낮은 사람은 외상 사건과 같은 높은 수준의 각성을 유발하는 상황에 적절히 대처하지 못하여 외상 후 성장을 경험하기 어려운 것으로 보고되었다(김옥연, 이희경, 2023; 서영주, 김영근, 2018; 서이빈, 박응임, 2024). 한편, Fonagy(2015)는 성인기 애착대상과의 긍정적 상호작용을 통해 정신화 능력이 향상될 수 있다고 제안하였으며, 이러한 관점을 뒷받침하는 연구들에서 정신화가 다양한 심리적 기제에 긍정적 영향을 미치는 중요한 치료요인임이 밝혀졌다(예, Condino et al., 2020; Hayden et al., 2019). 이러한 근거를 토대로, 본 연구는 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간의 관계에서 인지·정서 기반 대처전략의 재구성 능력인 정신화가 매개역할을 할 것으로 예상하고 이를 검증하고자 하였다.

아울러, 외상 후 성장을 촉진하기 위해서는 외상과 생존에 관한 이야기가 발전되는 것이 중요하며, 이는 외상 경험을 노출하는 행동을 통해 이루어진다고 볼 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 자기노출(self-disclosure)은 자신의 사적인 측면을 스스로 드러내어 다른 사람이 자신에 대해 알아가게 하는 행동이다(Jourard & Lasakow, 1958). 자기노출은 외상 경험자들의 신체적·심리적 영역에 긍정적으로 작용하기 때문에, 외상 경험자가 외상 사건에 관한 생각과 정서적 반응까지 있는 그대로 솔직하게 털어놓는 것이 중요함을 연구자들은 강조하였다(박준호, 2007; 성정아, 홍혜영, 2014). 관련 선행연구에 따르면, 외상 경험자가 자신의 경

험에 관한 생각과 감정을 깊이 이야기할수록 심리적 스트레스가 완화되고(Chaudoir & Fisher, 2010), 사건을 재평가하는 과정에서 그 의미를 새롭게 발견하게 되며(신준희, 김영근, 2021), 궁극적으로 외상 후 성장을 경험하는 것으로 밝혀졌다(Ryu & Suh, 2022). 또한 스트레스 상황에서 느끼는 감정을 타인에게 진솔하게 노출한 사람이 피상적인 수준으로 노출한 사람보다 부정적 정서 경험 수준이 상대적으로 낮으며(김교현, 1998), 신체적 건강 문제 또한 감소하는 것으로 보고되었다(Meads et al., 2003). 이러한 결과는 자기노출이 단순한 노출 차원을 넘어 외상 사건과 관련된 정서적 경험까지 함께 다루어질 때, 더욱 의미 있는 개념으로 이해될 수 있음을 시사한다. 한편, 외상 경험에 대한 자기노출을 다룬 일부 국내연구들(예, 서이빈, 박용임, 2024; 송현, 이영순, 2013; 신준희, 김영근, 2021)은 외상 사건에 관한 생각과 감정을 타인에게 드러내거나 감춘 정도와 같은 양적 수준만 고려하였을 뿐, 정서적 진정성이나 표현의 질적 측면은 조명하지 않았다. 이에 본 연구에서는 외상 사건 자체뿐만 아니라 그 사건과 관련된 생각과 감정의 표현 여부 및 정도, 나아가 그 경험을 표현하는 과정에서의 솔직성·충분성·정확성을 함께 고려하여 측정하고자 하였다.

한편, 불안전 성인애착의 두 차원에 따라 상이한 대인관계 양상을 보이며, 이러한 차이는 자기노출 전략과도 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 애착불안 수준이 높은 사람은 타인의 관심과 보살핌을 받기 위해 타인에게 과도하게 접근하는 경향이 있으며(Mikulincer & Shaver, 2007/2010), 이는 자신의 외상 경험을 타인에게 지나치게 공유함으로써 심리적 안정감을 얻으려는 행동으로 나타난다

(Zvi & Rachimi, 2024). 반면, 애착회피 수준이 높은 사람은 자신의 정서를 표현하거나 타인과의 관계를 발전시킬 수 있는 상황을 피하는 경향을 보인다(Mikulincer & Shaver, 2007/2010; Wei et al., 2005). 이러한 경향은 외상 경험 이후에도 심리적 고통을 타인에게 드러내지 않고 스스로 해결하려는 태도로 이어진다(Allen, 2020). 외상 사건을 경험한 대학생을 대상으로 한 연구(이선희, 최아론, 2021)에서, 애착불안 수준이 높은 대학생은 외상 경험에 대한 자신의 고통스러운 감정을 타인에게 이야기하는 과정을 통해 외상 후 성장을 경험하는 반면, 애착회피 수준이 높은 대학생은 친밀한 관계를 애초에 회피함으로써 외상 후 성장이 저해되는 것으로 나타났다. 또한 35세 미만의 유방암 생존자를 대상으로 한 Lin tao 등(2024)의 연구에서는, 생존자들의 성인애착 불안전성이 높을수록 치료 과정에서 경험한 고통과 취약성을 이야기하는 것을 어려워했고, 이는 삶의 질 저하로 이어졌다. 특히, 애착불안 수준이 높은 생존자는 자신의 경험을 타인에게 이야기했을 때 무시나 거절을 당할 수 있다는 두려움 때문에 자기노출을 제한하는 반면, 애착회피 수준이 높은 생존자는 자신의 취약성을 드러내는 것에 대한 불편감으로 인해 자기노출을 제한하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 결론적으로, 외상 사건에 대한 자기노출의 방식이 불안전 성인애착의 두 차원에 따라 상이하게 나타날 가능성과 더불어, 내재된 이유는 다소 다르지만 두 차원 모두 자기노출을 제한하는 공통된 경향을 보일 가능성도 있다. 이러한 복합적인 양상은 외상 후 성장의 과정에 중대한 영향을 미칠 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 불안전 성인애착의 두 차원에 따른 자기노출 양상이 외상 후 성장에 미치는

영향을 살펴보고자, 자기노출을 매개변인으로 추가 설정하였다.

한편, 외상 경험자가 외상 사건과 관련된 부정 정서를 명확히 이해하지 못하면, 이를 타인에게 충동적으로 표출하여 되레 곤란을 겪을 가능성이 높다(Greenberg & Paivio, 2003). 이에 Allen(2006)은 외상 경험자가 외상 사건으로 인해 나타나는 정서적 반응을 스스로 인식하도록 돕는 개입이 외상 치료 과정에서 가장 우선시되어야 한다고 설명하였다. 또한 Kennedy-Moore와 Watson(2001)은 개인의 내적 정서 경험이 외부로 표현되기까지의 과정을 설명하는 이론적 틀을 제시하며, 개인이 경험한 맥락에 대한 인식, 해석, 평가에 따라 정서적 반응의 양상이 달라지고 이는 개인의 심리적 적응과 대인관계에 영향을 미친다고 설명하였다. 특히, 이들은 심리적 고통을 유발한 경험에 맹목적으로 이끌리지 않고, 이를 건설적으로 활용하는 동시에 자신의 생각과 감정을 통합적으로 표현할 때 적응적인 행동이 촉진된다고 보았다. 이는 외상 경험자가 자신의 경험과 관련된 생각과 정서에 주의를 기울이는 정신화 과정이 선행될 때, 그 경험을 충분히 안전하게 표현할 가능성이 높아질 수 있다는 의미로 이해할 수 있다. 경험적 연구들에서도 외상 후 성장은 단순한 사건 노출만으로 발생하기보다는, 외상 경험자가 해당 사건을 명확히 인식하고 이에 대한 내면적 경험을 언어화하는 일련의 과정을 거칠 때 더욱 촉진되는 것으로 보고되고 있다(이해서, 신효정, 2021; 전현규, 한기백, 2020). 이러한 근거들을 토대로 본 연구에서는 정신화를 자기노출에 앞서는 선행변인으로 설정하였다.

아울러, 본 연구에서 보호요인으로 설정한 사회적 지지는 극심한 스트레스로 인해 심리

적 기반이 취약해졌을 때 개인의 적응을 돕는 완충기제로 볼 수 있다(Cohen & McKay, 2020). 사회적 지지는 부모로부터 정서적 학대를 받은 대학생의 경험이 공격성에 미치는 영향(문상희, 서수균, 2015), 데이트 폭력을 당한 대학생의 피해경험이 자살생각에 미치는 영향(박은아, 2021), 사회 초년생이 경험한 직장 내 괴롭힘이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향(이미희, 양혜정, 2022) 등을 완화하는 조절변인으로서의 역할을 하는 것으로 보고되어 왔다. 이러한 결과는 외상 후 성장 연구들에서도 확인되었는데, 의도적 반추(곽유정, 김정남, 2024; 김태원, 육성필, 2024), 성장적 반추(노지안, 2021), 정서표현 양가성(이승미, 2025)이 외상 후 성장에 미치는 영향을 사회적 지지가 조절하는 것으로 나타났다. 특히, 외상 경험자는 자신의 외상 경험과 그로 인한 심리적 고통을 타인에게 공유했을 때, 온전히 이해받지 못할 수 있다는 두려움을 크게 느끼는 경향이 있다(박준호, 2007). 이러한 두려움은 자기방어 기제를 활성화시켜 외상 경험을 솔직하게 드러내기보다는 상황에 따라 내용을 일부 수정하거나 축소하여 표현하게 만든다(Fang et al., 2020). 실제로 외상 경험자의 자기노출은 내적 갈등과 심리적 부담을 동반하지만, 이 과정에서 주변으로부터 충분한 사회적 지지를 경험할 경우, 외상 경험을 보다 안전하게 공유할 수 있다는 인식이 강화될 수 있음을 Elder 등(2017)은 강조하였다. 이러한 내용들을 토대로 볼 때, 사회적 지지는 외상 경험을 타인에게 노출하는 과정에서 발생할 수 있는 심리적 위험을 완충하는 보호요인으로 기능하면서, 나아가 외상 후 성장에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 즉, 자기노출과 사회적 지지는 상호작용하여, 사회적 지

지를 높게 지각할수록 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향이 더욱 강화될 수 있음을 시사한다.

한편, Rini와 Dunkel Schetter(2010)는 사회적 지지가 복합적으로 작용한다고 강조하며, ‘사회적 지지 효율성 모델’을 제시하였다. 이 모델에 따르면, 사회적 지지의 효과는 지지 자원의 양(예, 지원의 빈도, 지속 시간)과 질(예, 적절성, 민감성, 시의성) 그리고 이들의 상호작용에 따라 결정된다. 또한 사회적 지지를 지각하는 양상 역시 지지 자원을 제공하는 사람과의 관계 및 맥락에 따라 상이하게 나타난다. 외상 관련 선행연구를 살펴보면, 상실을 경험한 외상 경험자는 주변 사람들의 정서적 지지(예, 함께 있어 주는 동행)를 가장 유익한 도움으로 지각하는 반면, 심리적 어려움의 극복을 촉구하며 그 방법에 대한 정보나 조언을 제공하는 방식은 이들의 심리적 고통을 오히려 가중하는 것으로 나타났다(Breen & O'Connor, 2011). 또 다른 상실 외상 연구에서는 외상 경험자가 고통 속에서도 주체적으로 견뎌온 노력과 자신의 가치를 인정해주는 평가적 지지를 주변 사람들로부터 받을 경우, 자신을 긍정적으로 재평가하게 되며 외상으로 인해 형성된 부정적인 자기 인식에 변화가 일어날 수 있음이 확인되었다(Abellon, 2022). 한편, 재난 피해를 다룬 외상 연구에서는 삶의 터전을 상실한 외상 경험자들에게 정서적 지지보다는 재정적 보상이나 의식주 제공 등 실질적인 물질적 지지가 가장 시급히 요구되는 것으로 보고되었다(김동순, 엄명용, 2020). 이상의 연구결과들은 사회적 지지가 외상 경험자의 필요에 부합하게 제공될 때 효과적인 보호요인으로 기능할 수 있음을 시사한다. 실제로, 주변 사람들로부터 많은 양의 지지를 받

고 있다고 지각하는 대학생들이 더 높은 수준의 행복감을 느낀다는 것을 확인한 최아라(2022)의 연구에서, 지지 자원의 종류 등 실질적으로 필요로 하는 도움이 무엇인지 구체적으로 탐색할 필요가 있다고 제안하였다. 그러나 사회적 지지와 외상 후 성장의 관련성을 살펴본 국내 연구들은 주로 사회적 지지의 종류를 세부적으로 구분하기보다는 지각된 지지의 전반적 수준을 측정하는 데 초점을 두어 왔다(예, 김에스더, 김정규, 2019; 이해서, 신효정, 2021). 이에 본 연구는 개인이 지각하는 사회적 지지의 종류와 각 지지의 정도에 따라 불안전 성인애착의 두 차원이 정신화와 자기노출을 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접 효과의 크기가 달라지는지 살펴보고자 하였다. 구체적으로, 사회적 지지를 관심·신뢰·존경·애정 등이 포함된 정서적 지지, 문제 해결을 위한 정보를 제공하는 정보적 지지, 칭찬과 인정 등을 포함한 평가적 지지, 일을 대신해주거나 필요한 물질을 제공하는 물질적 지지로 세분화하여 탐색하였다.

지금까지 살펴본 내용을 종합하여, 본 연구에서는 외상 사건을 경험한 20대 성인 남녀를 대상으로 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간 관계에서 인지·정서적 측면을 포괄하는 정신화와 행동적 측면이 강조되는 자기노출을 매개변인으로 설정하고, 사회적 측면을 다루는 사회적 지지를 조절변인으로 채택하여, 하나의 모형 안에서 통합적으로 살펴보고자 하였다. 즉, 불안전 성인애착의 두 차원이 정신화와 자기노출을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 미치는 영향을 확인하고, 전체 매개과정이 사회적 지지의 수준에 따라 달라지는지를 검증하기 위해 사회적 지지가 자기노출과 외상 후 성장 간 관계를 조

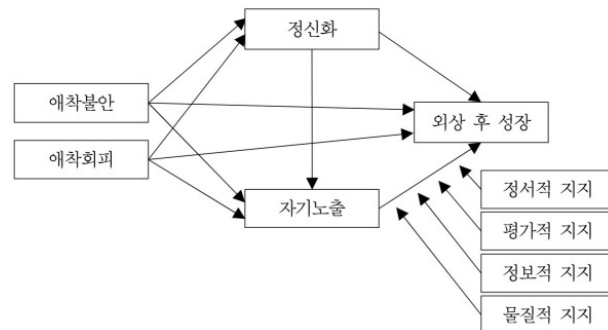


그림 1. 연구모형

절하는지 먼저 살펴본 후 조절된 매개효과를 확인하였다. 이는 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 관계를 단편적으로 검증하는데 그쳤던 기존 선행연구의 한계점을 극복하고, 매개과정을 보다 세밀하게 이해하려는 시도로 볼 수 있다. 본 연구에서 설정한 연구모형은 그림 1과 같으며, 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간 관계를 정신화와 자기노출이 순차적으로 매개하는가? 둘째, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)이 정신화와 자기노출을 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 간접효과를 사회적 지지가 조절하는가?

방 법

자료수집 및 연구 참여자

본 연구는 국내에 거주하는 20대 성인 남녀를 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 설문을 진행하기에 앞서 생명윤리위원회의 승인(IRB NO:7001988-202303-HR-1817-02)을 받는 절차를 거쳤다. 설문조사는 2023년 3월 20일부

터 약 2주 동안 20대가 주로 사용하는 온라인 커뮤니티에 온라인 설명문을 게시하여 참여자를 직접 모집하는 방식으로 진행하였다. 온라인 설문 첫 페이지에 연구 목적, 응답 내용에 대한 익명성 보장, 참여자의 권리, 연구 참여에 따른 이익과 잠재적 위험요소 등을 안내하였고, 이를 사전에 읽고 자발적으로 동의한 참여자만 설문에 참여하도록 하였다. 설문을 완료한 220명에게는 소정의 보상이 주어졌다.

본 연구의 참여 및 자료선별 기준은 다음과 같다. 우선, 불안전 성인애착을 측정하기 위해 친밀관계경험검사 개정판 척도(Experiences in Close Relationships-Revised [ECR-R])를 제시할 때, 원척도의 방식에 따라 참여자가 ‘사귀는 사람(romantic partner)’을 떠올리며 문항에 응답하도록 하였다. 이에 현재 연애 중이거나 최근 1년 이내 연애 경험이 있는 20대만을 연구 참여 대상으로 하였으며, 연애 경험이 전무한 경우는 제외되었다. 성인애착은 특정 친밀 관계에서의 정서적 반응과 애착 행동을 중심으로 평가되는 개념으로(Hazan & Shaver, 1994), 이러한 참여기준을 통해 측정의 타당성과 응답의 일관성을 확보하고자 하였다. 다음으로, 외상 후 성장을 측정하기 위해서는 연구 참여자의 외상 경험이 전제되어야 하므로, 외상

관련 선행연구들(예, 김경은, 정남운, 2018; 신준희, 김영근, 2021)을 참고하여 외상 당시 고통의 심각도가 보통(4점) 이하로 보고된 자료는 분석에서 제외하였다(18명의 자료 제외). 최종적으로, 본 연구에서는 현재 연애 중이거나 최근 1년 이내 연애 경험이 있는 연구 참여자 중, 외상 경험으로 인한 고통의 심각도가 일정 수준 이상이었던 참여자 총 202명의 자료를 분석하였다.

연구 참여자 중 남성은 65명(32.2%), 여성은 137명(67.8%)이었고, 이들의 평균 연령은 만 24.47세($SD=2.74$)였으며 모두 미혼이었다. 최종 학력은 고등학교 졸업 18명(8.9%), 전문대 재학 3명(1.5%), 전문대 졸업 19명(9.4%), 대학교 재학 67명(33.2%), 대학교 졸업 72명(35.6%), 대학원 재학 이상 23명(11.4%)으로 나타났고, 직업은 대학생과 직장인 각각 72명(35.6%), 취업 준비생 35명(17.4%), 대학원생 14명(6.9%), 기타 9명(4.5%) 순이었다. 연구 참여자가 보고한 가장 비극적이고 괴로웠던 외상 사건으로는 가까운 가족 또는 친척의 사망 29명(14.3%), 대인관계문제(갈등, 전쟁, 이별, 실연 등) 22명(10.8%), 학업·업무·취업에서의 실패 및 어려움 22명(10.8%), 적응의 어려움(조직 및 집단에서의 소외, 따돌림, 폭력 등) 21명(10.4%), 가족 이외의 친밀대상의 갑작스러운 죽음 20명(9.9%), 가족과의 갈등(물리적, 심리적 폭력 포함) 19명(9.4%), 사고 및 상해 13명(6.4%), 본인의 심각한 신체 질병 10명(5.0%), 주변 사람에 대한 배신과 충격(외도, 속임, 사기 등) 9명(4.5%), 가족 또는 주요 타인의 질병 9명(4.5%), 가정 내 경제상황의 변화(부도, 파산, 신용불량 등) 8명(4.0%), 성추행 및 성폭력 7명(3.5%), 범죄피해(구타, 폭행, 강도 등) 4명(2.0%), 전염성 재난 4명(2.0%), 미디어를 통한

사건소식 3명(1.5%), 본인 또는 가족 구성원의 법정구속 1명(0.5%), 부모의 이혼·별거 1명(0.5%) 순으로 보고되었다.

측정도구

외상 경험 목록지

본 연구는 외상 후 성장에 초점을 둔 연구로, 외상 후 성장의 정도를 측정하기 위해서는 연구 참여자가 외상 사건을 경험했다는 전제가 충족되어야 한다. 이러한 전제를 충족하는 자료를 선별하기 위해 본 연구에서는 외상 경험 목록지를 재구성하였다. 구체적으로, 외상 사건 경험 여부를 확인하기 위해 송승훈 외(2009), 신선영과 정남운(2012), 양난미 외(2015)의 연구자들이 수정하고 보완한 척도와 서영석 외(2012)의 연구에서 밝힌 한국인이 경험한 외상 사건 목록을 참고하였으며, 최종적으로 총 20가지 외상 사건으로 구성된 목록을 완성하였다. 이 중 자신이 직접 경험했거나 현장에서 목격한 사건들을 표시하도록 했고(중복 표시 가능), 이후 표시한 사건들 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택하도록 하였다. 또한 연구 참여자가 지목한 가장 고통스러웠던 사건에 대해 그 당시에 느꼈던 주관적 고통의 정도를 Likert식 7점 척도로 평정하도록 하였다(1점: 전혀 고통스럽지 않았다, 7점: 매우 고통스러웠다). 본 연구에서는 주관적 고통이 보통(4점)을 초과했을 때 외상을 경험한 것으로 간주하였으며, 이 기준에 부합하는 자료만을 분석하였다.

외상 후 성장

외상 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 외상 후 성장 척도

(Posttraumatic Growth Inventory [PTGI])를 송승훈 외(2009)의 연구자들이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 특히, 앞선 설문에서 선택한 가장 고통스러웠던 외상 사건을 동일하게 떠올리며 해당 척도에 응답하도록 하였다. 이 척도는 총 16문항으로, 자기 지식의 변화 6문항(예, “나는 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.”), 대인관계 깊이 증가 5문항(예, “나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.”), 새로운 가능성의 발견 3문항(예, “내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.”), 영적·종교적 관심 증가 2문항(예, “영적·정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.”)의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 6점 척도(0점: 경험 못하였다, 5점: 매우 많이 경험하였다)로 평정하도록 되어있고, 문항들의 총점이나 평균 점수가 높을수록 외상 경험 이후에 긍정적인 변화를 많이 경험했다는 것을 의미한다. 송승훈 외(2009)의 연구에서 K-PTGI는 적극적 대처, 긍정적 해석, 문제해결적 지원추구 및 정서적 지원추구와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타나 공인타당도가 입증되었다. 송승훈 외(2009)의 연구에서 내적 일관도(Cronbach's α)는 .94로 보고되었고, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

불안전 성인애착

불안전 성인애착을 측정하기 위해 Brennan과 동료들(1998)이 개발한 친밀관계경험검사(ECR)를 Fraley와 동료들(2000)이 문항반응이론을 활용하여 개정하고, 김성현(2004)이 우리말로 번안하여 타당화한 친밀관계경험검사 개정판 척도(ECR-R)를 사용하였다. 이때, ECR-R 한국어 척도에서는 ‘불특정한 사람들(others)’을

떠올리며 평정하도록 되어있으나, 본 연구에서는 Brennan 외(1998)의 연구자들이 만든 본래의 검사 문항처럼 ‘사귀는 사람(romantic partner)’을 떠올리며 평정하도록 하였다. 이 척도는 총 36문항으로, 애착불안 18문항(예, “사귀는 사람이 나를 진심으로 사랑하지 않을까 봐 자주 걱정한다.”)과 애착회피 18문항(예, “사귀는 사람과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.”)의 2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 7점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 평정하도록 되어있고, 각 차원 문항들의 총점이나 평균 점수가 높을수록 애착불안과 애착회피 수준이 상대적으로 높고, 애착이 불안전하다는 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 확인적 요인분석을 실시한 결과, 원척도와 동일하게 2개의 요인구조가 가장 적합한 것으로 나타났으며, 적합도 지수가 .95에 근사한 값으로 보고되어 구인타당도가 검증되었다. 김성현(2004)의 연구에서 내적 일관도는 애착불안 .89, 애착회피 .85로 보고되었고, 본 연구에서는 애착불안 .92, 애착회피 .93으로 나타났다.

정신화

정신화를 측정하기 위해 Dimitrijević와 동료들(2017)이 개발한 정신화 척도(The Mentalization Scale [MentS])를 이수림과 이문희(2018)가 타당화한 한국판 정신화 척도(K-MentS)를 사용하였다. 이 척도는 총 25문항으로, 자신에 대한 정신화 6문항(예, “나의 느낌을 표현하기에 충분한 단어를 찾는 것이 어렵다.” 역문항), 타인에 대한 정신화 11문항(예, “나는 사람들의 신념과 감정을 알 때 그들의 행동을 잘 예측할 수 있다.”), 정신화 동기 8문항(예, “나는 내 행동의 이유를 이해하는 것이 중요하다는 것을 안

다.)의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하도록 되어있고, 문항들의 총점이나 평균 점수가 높을수록 정신화 수준이 높다는 것을 의미한다. 이수림과 이문희(2018)의 연구에서 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 다양한 문화권에서 사용되는 원 척도인 MentS 척도와 동일한 3개의 요인구조가 확인되었다. 이러한 3개의 요인의 총 설명 변량은 40.66%, 각 문항들의 요인부하량의 범위는 .34~.76으로 나타나 구인타당도가 확인되었다. 이수림과 이문희(2018)의 연구에서 측정된 내적 일관도는 .88, 본 연구에서도 .88로 나타났다.

자기노출

자기노출을 측정하기 위해 한덕웅 외(2004)의 연구자들이 개발하고 박준호(2007)가 수정 및 보완하여 타당화한 자기노출 척도를 사용하였다. 박준호(2007)의 척도는 외상 사건 경험 자체에 대한 노출, 외상 사건 경험과 관련된 생각이나 감정에 대한 노출의 정도를 모두 포함한다. 이 척도는 총 10문항으로, 사건에 대한 노출 5문항(예, “당신은 그 사건에 관해서 다른 사람을 만나서 이야기를 한 적이 있습니까?”)과 사건에 대한 생각이나 감정 노출 5문항(예, “당신은 그 사건에 대한 생각이나 감정에 관해서 다른 사람을 만나서 어느 정도 사실대로 솔직하게 털어놓고 이야기했습니까?”)의 2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 7점 척도(0점: 전혀 없음, 6점: 매우 많이)로 평정하도록 되어있고, 문항들의 총점이나 평균 점수가 높을수록 자기노출 수준이 높다는 것을 의미한다. 박준호(2007)의 연구에서 탐색적 요인분석을 실시한

결과 모든 문항이 하나의 요인으로 구성될 때 가장 적절한 것으로 나타났고, 해당 요인의 총 설명변량은 77.7%, 각 문항들의 요인 부하량의 범위는 .76~.93으로 나타나 구인타당도가 입증되었다. 내적 일관도는 박준호(2007)의 연구와 동일하게 본 연구에서도 .97로 나타났다.

사회적 지지

사회적 지지의 종류와 각 지지의 정도를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발하고 타당화한 사회적 지지 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 25문항으로, 정서적 지지 7문항(예, “내 주변 사람들은 내가 사랑과 돌봄을 받고 있다고 느끼게 해준다.”), 평가적 지지 6문항(예, “내 주변 사람들은 내가 한 행동의 옳고 그름을 공정하게 평가해 준다.”), 정보적 지지 6문항(예, “내 주변 사람들은 나에게 생긴 문제의 원인을 찾는 데 도움이 되는 정보를 제공해 준다.”), 물질적 지지 6문항(예, “내 주변 사람들은 내가 필요로 하는 돈이나 물건을 기꺼이 마련해준다.”)의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 외상 후 성장을 경험하는 과정 가운데 외부 관계자원이 미치는 영향을 탐색하고자, 부모와 연인을 제외한 주변 사람들(예, 친구, 선후배, 멘토, 전문가 등)을 떠올리며 응답하도록 하였다. 각 문항은 Likert식 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하도록 되어있고, 각 하위요인 문항들의 총점이나 평균 점수가 높을수록 해당 종류의 사회적 지지를 지각하는 정도가 높다는 것을 의미한다. 박지원(1985)의 연구에서 Pines와 동료들(1981)의 심리적 소진 척도를 준거로 하여 상관분석을 실시한 결과, 두 척도 간의 유의한 정적 상관이 나타나 준거 타당도

가 확인되었다. 박지원(1985)의 연구에서 내적 일관도는 .94로 보고되었고, 본 연구의 내적 일관도는 .95, 하위요인별로는 정서적 지지 .88, 평가적 지지 .82, 정보적 지지 .84, 물질적 지지 .76으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS 29.0과 PROCESS macro (Version 4.2)를 활용하여 자료를 분석하였다. 구체적으로, 첫째 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일관도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하기 위해 기술통계분석을 실시하였고, 변인 간 상관관계를 살펴보고자 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 넷째, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간 관계에서 정신화와 자기노출의 순차매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro에 제시된 model 6의 syntax를 본 연구모형에 맞게 수정한 후 분석하였으며, 그 유의성은 부트스트랩(Bootstrapping) 검증을 통해 확인하였다. 다섯째, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)이 정신화와 자기노출을 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과의 크기가 사회적 지지의 수준에 따라 조절되는지 검증하기 위해, 먼저 자기노출과 외상 후 성장 간 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 살펴본 후 조절된 매개효과를 확인하였다. 이때, 앞선 분석 과정과 유사한 방식으로 PROCESS macro model 1과 model 87의 syntax를 본 연구모형에 맞게 수정하여 분석하였다. 또한 부트스트랩 검증을 통해 조절된 매개효과의 유의성을 확인하였으며,

Pick-a-point 접근법(Bauer & Curran, 2005)을 활용하여 세 수준(-1SD, M, +1SD)의 값을 검증하였다. 특히, 본 연구에서는 구조 방정식 모델링(Structural Equation Modeling [SEM]) 대신 PROCESS macro를 사용하였다. 이는 두 방법 간 검증결과 차이가 본질적으로 크지 않고, 상호작용 분석 시 SEM은 복잡한 계산 과정으로 인해 결과 추정치를 신뢰하는 것이 어려울 수 있다는 Hayes(2018)의 견해를 반영한 것이다.

결 과

기술통계 및 상관분석

각 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 우선, 변인들의 정규성 가정을 왜도와 첨도를 통해 살펴본 결과, 모든 변인들이 왜도는 절댓값 2 이상, 첨도는 절댓값 7 이상을 초과하지 않는 것으로 산출되어 정규성 가정 기준을 충족하였다(Curran et al., 1996). 다음으로 주요 변인들의 상관분석 결과를 살펴보면, 애착불안은 정신화($r=-.41, p<.01$), 사회적 지지(정서적 지지 $r=-.33, p<.01$; 평가적 지지 $r=-.40, p<.01$; 정보적 지지 $r=-.35, p<.01$; 물질적 지지 $r=-.38, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였으며, 자기노출이나 외상 후 성장과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 애착회피 역시 정신화($r=-.54, p<.01$), 사회적 지지(정서적 지지 $r=-.42, p<.01$; 평가적 지지 $r=-.45, p<.01$; 정보적 지지 $r=-.41, p<.01$; 물질적 지지 $r=-.41, p<.01$)와 유의한 부적 상관을 보였으며, 자기노출이나 외상 후 성장과는 유의한 상관을 보

표 1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

(N =202)

	1	1-1	1-2	2	3	4	5	5-1	5-2	5-3	5-4
1. 불안전 성인애착	-										
1-1. 애착불안	.90**	-									
1-2. 애착회피	.88**	.57**	-								
2. 정신화	-.53**	-.41**	-.54**	-							
3. 자기노출	-.06	.02	-.13	.27**	-						
4. 외상 후 성장	.03	.10	-.07	.14*	.24**	-					
5. 사회적 지지	-.48**	-.40**	-.46**	.50**	.21**	.15*	-				
5-1. 정서적 지지	-.42**	-.33**	-.42**	.44**	.22**	.18*	.95**	-			
5-2. 평가적 지지	-.48**	-.40**	-.45**	.51**	.18*	.05	.90**	.82**	-		
5-3. 정보적 지지	-.42**	-.35**	-.41**	.46**	.21**	.14*	.93**	.85**	.77**	-	
5-4. 물질적 지지	-.45**	-.38**	-.41**	.44**	.16*	.14*	.88**	.76**	.70**	.80**	-
평균	3.04	3.25	2.84	3.73	3.62	4.00	4.07	4.08	4.11	4.10	3.97
표준편차	.95	1.12	1.03	.51	1.41	.99	.58	.69	.60	.64	.61
왜도	-.02	-.03	.08	.40	-.83	-.59	-.22	-.64	-.30	-.42	-.00
첨도	-1.05	-1.08	-.90	-.50	.29	.17	-.41	.42	-.47	.39	-.86

주. * $p < .05$, ** $p < .01$.

이지 않았다. 정신화는 자기노출($r = .27, p < .01$), 외상 후 성장($r = .14, p < .05$), 사회적 지지(정서적 지지 $r = .44, p < .01$; 평가적 지지 $r = .51, p < .01$; 정보적 지지 $r = .46, p < .01$; 물질적 지지 $r = .44, p < .01$)와 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 자기노출은 외상 후 성장($r = .24, p < .01$), 사회적 지지(정서적 지지 $r = .22, p < .01$; 평가적 지지 $r = .18, p < .05$; 정보적 지지 $r = .21, p < .01$; 물질적 지지 $r = .16, p < .05$)와 유의한 정적 상관을 보였다. 마지막으로, 외상 후 성장은 사회적 지지(정서적 지지 $r = .18, p < .05$; 정보적 지지 $r = .14, p < .05$; 물질적 지지 $r = .14, p < .05$)와 유의한 정적 상관을 보였으며, 평가적 지지와는 유의한 상관을 보이지 않았다.

순차매개효과 검증

우선, 직접 경로계수들을 살펴보면 표 2, 그림 2와 같다. 애착불안은 정신화($B = -.07, p < .05$)에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기노출($B = .23, p < .05$)과 외상 후 성장($B = .17, p < .05$)에는 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 애착회피 역시 정신화에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(나타났으나 $B = -.23, p < .001$), 자기노출과 외상 후 성장에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 정신화는 자기노출에 유의한 정적 영향을 미쳤고($B = .85, p < .001$), 외상 후 성장에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 마지막으로, 자기노출은 외상 후 성장에 유의한 정적 영향을 미치는

표 2. 직접효과 검증

($N = 202$)

독립변인	종속변인	B	SE	t	F	R^2
애착불안	정신화	-.07	.03	-2.01*	44.22***	.31
애착회피		-.23	.04	-6.38***		
애착불안	자기노출	.23	.11	2.21*	6.89***	.10
애착회피		-.10	.12	-.77		
정신화		.85	.23	3.76***		
애착불안	외상 후 성장	.17	.08	2.32*	4.77	.09
애착회피		-.08	.09	-.94		
정신화		.24	.17	1.43		
자기노출		.14	.05	2.69**		

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

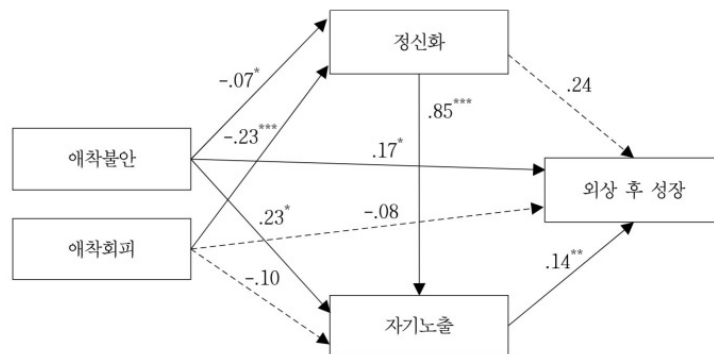


그림 2. 직접경로계수

주. 모든 계수는 비표준화 계수임; 실선은 유의한 경로이며, 점선은 유의하지 않은 경로임.

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

것으로 나타났다($B = .14$, $p < .01$).

다음으로, 매개효과의 유의성을 살펴보기 위해 부트스트랩 검증(5,000번, 95% 신뢰구간)을 실시한 결과는 표 3과 같다. 애착불안이 정신화만을 매개로 또는 자기노출만을 매개로 외상 후 성장에 미치는 간접효과는 유의하지 않게 나타났다. 그러나 애착불안이 정신화와 자기노출을 순차적으로 매개하여 외상 후 성

장에 미치는 간접효과는 유의하게 나타났다($B = -.007$, 95% CI[-.022, -.0001]). 마찬가지로, 애착회피가 정신화만을 매개로 또는 자기노출만을 매개로 외상 후 성장에 미치는 간접효과는 유의하지 않았고, 애착회피가 정신화와 자기노출을 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과는 유의하게 나타났다($B = -.026$, 95% CI[-.061, -.002]).

표 3. 매개효과 검증

(*N* =202)

경로	Effect	SE	95% CI	
			LL	UL
애착불안 → 정신화 → 외상 후 성장	-.015	.015	-.051	.007
애착불안 → 자기노출 → 외상 후 성장	.031	.022	-.0003	.082
애착불안 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	-.007*	.006	-.022	-.0001
애착회피 → 정신화 → 외상 후 성장	-.053	.041	-.137	.025
애착회피 → 자기노출 → 외상 후 성장	-.013	.021	-.064	.019
애착회피 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	-.026*	.015	-.061	-.002

주. * $p < .05$.

조절효과 검증

조절된 매개효과를 검증하기 전, 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향이 사회적 지지의 종류와 각 지지의 정도에 따라 조절되는

지 살펴보았으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 외상 후 성장에 대한 자기노출과 정서적 지지($B = -.21$, $p < .01$) 또는 정보적 지지($B = -.21$, $p < .01$)의 상호작용 효과는 유의하게 나타난 반면, 자기노출과 평가적 지지 또는 물질적 지

표 4. 조절효과 검증

(*N* =202)

독립변인	종속변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
자기노출(A)	정서적 지지(B)	1.02	.30	3.40**	5.34***	.14
정서적 지지(B)		1.15	.32	3.70***		
(A) x (B)		-.21	.07	-3.00**		
자기노출(A)	평가적 지지(C)	.73	.36	2.02*	4.21***	.12
평가적 지지(C)		.04	.39	.11		
(A) x (C)		-.14	.08	-1.63		
자기노출(A)	외상 후 성장	1.03	.30	3.49**	5.42***	.14
정보적 지지(D)		.64	.31	2.10*		
(A) x (D)		-.21	.07	-3.03**		
자기노출(A)	물질적 지지(E)	.74	.36	2.03*	4.22**	.12
물질적 지지(E)		.68	.39	1.75		
(A) x (E)		-.14	.09	-1.64		

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

지의 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 즉, 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향이 정서적 및 정보적 지지의 수준에 따라 달라지는 것을 확인하였다.

조절된 매개효과 검증

조절된 매개효과를 검증하기 위해 매개효과와 조절효과를 차례대로 분석한 결과, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간 관계에서 정신화와 자기노출의 순차매개효과가 유의하였고, 자기노출과 외상 후 성장 간 관계에서 정서적 및 정보적 지지의 조절효과가 유의하게 나타났다. 이후, 이를 통합하여 조절된 매개효과의 유의성 여부를 확인하였다. 이때, 앞서 검증한 조절효과의 유의성과 무관하게 간접효과가 조절변인의 수준에 따라 달라질 가능성을 함께 고려하여, Preacher 등 (2007)이 제안한 방식에 따라 모든 조절변인을 포함한 조절된 매개효과 분석을 실시하였다 (표 5, 6참조).

우선, 조절된 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩 검증(5,000번, 95% 신뢰구간)을 실시한 결과, 애착불안의 경우 조절된 매개효과가 유의하지 않게 나타난 반면, 애착회피는 사회적 지지의 하위요인에 따라 상이하게 나타났다. 구체적으로, 애착회피가 정신화와 자기노출을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로에서 정서적 지지(index=.026, 95% CI [.002, .059])와 정보적 지지(index=.028, 95% CI [.005, .062])의 조절된 매개효과가 유의하게 나타났으며, 평가적 지지와 물질적 지지의 조절된 매개효과는 유의하지 않게 나타났다.

다음으로, 정서적 및 정보적 지지의 세 수준(-1SD, M, +1SD)에 따라 애착회피가 정신화와 자기노출을 차례대로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 간접효과가 어떻게 달라지는지 살펴본 결과는 다음과 같다. 정서적 및 정보적 지지의 조절된 매개효과는 모두 1표준편차 아래(-1SD)와 평균(M) 수준에서 유의하게 나타났으나, 1표준편차 위(+1SD) 수준에서는 유의

표 5. 조절된 매개효과 검증

(N =202)

간접효과 경로		index	SE	95% CI	
				LL	UL
애착불안 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	정서적 지지	.005	.007	-.005	.022
	평가적 지지	.004	.006	-.002	.020
	정보적 지지	.005	.007	-.005	.021
	물질적 지지	.003	.005	-.003	.018
애착회피 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	정서적 지지	.026*	.015	.002	.059
	평가적 지지	.018	.016	-.008	.056
	정보적 지지	.028*	.015	.005	.062
	물질적 지지	.017	.015	-.006	.050

주. * $p < .05$.

표 6. 조절변인 수준에 따른 조건부 효과

(N = 202)

간접효과 경로		구분	Effect	SE	95% CI	
					LL	UL
애착불안 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	정서적 지지	M-SD(낮음)	-.007	.009	-.029	.007
		M(보통)	-.003	.005	-.016	.004
		M+SD(높음)	.000	.003	-.006	.006
	평가적 지지	M-SD(낮음)	-.007	.007	-.026	.002
		M(보통)	-.004	.004	-.016	.002
		M+SD(높음)	-.001	.003	-.010	.004
	정보적 지지	M-SD(낮음)	-.006	.008	-.027	.007
		M(보통)	-.003	.005	-.014	.004
		M+SD(높음)	-.000	.003	-.006	.006
	물질적 지지	M-SD(낮음)	-.005	.007	-.024	.005
		M(보통)	-.003	.005	-.015	.003
		M+SD(높음)	-.001	.003	-.009	.004
애착회피 → 정신화 → 자기노출 → 외상 후 성장	정서적 지지	M-SD(낮음)	-.037*	.018	-.077	-.005
		M(보통)	-.018*	.011	-.043	-.001
		M+SD(높음)	.000	.010	-.021	.020
	평가적 지지	M-SD(낮음)	-.028	.017	-.069	-.002
		M(보통)	-.017	.011	-.043	-.001
		M+SD(높음)	-.006	.011	-.031	.015
	정보적 지지	M-SD(낮음)	-.037*	.018	-.078	-.008
		M(보통)	-.019*	.011	-.045	-.002
		M+SD(높음)	-.001	.010	-.024	.020
	물질적 지지	M-SD(낮음)	-.029	.018	-.069	-.001
		M(보통)	-.018	.011	-.045	.000
		M+SD(높음)	-.008	.010	-.030	.010

주. * $p < .05$.

하지 않았다. 구체적으로, 정서적 지지의 경우 1표준편차 아래(-1SD) 수준의 간접효과 크기는 -.037, 평균(M) 수준의 간접효과 크기는 -.018

로 나타났다. 또한 정보적 지지의 경우 1표준편차 아래(-1SD) 수준의 간접효과 크기는 -.037, 평균(M) 수준의 간접효과 크기는 -.019

로 나타났다. 이는 정서적 및 정보적 지지를 지각하는 수준이 낮을수록(평균 이하), 애착회피가 정신화와 자기노출을 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과가 부정적으로 강하게 나타났음을 의미한다.

논 의

본 연구에서는 외상 사건을 경험한 20대 성인 남녀를 대상으로 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)이 정신화와 자기노출을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 영향을 미치는 간접효과의 크기가, 사회적 지지의 종류와 각 지지의 정도에 따라 조절되는지 확인하였다. 본 연구의 주요 결과들을 논하면 다음과 같다.

첫째, 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 외상 후 성장 간 관계에서 정신화와 자기노출의 순차매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이는 성인애착의 불안전성이 높을수록 정신화 능력이 저하되어, 외상 경험과 관련된 생각과 감정을 적절하고 충분하게 언어화하여 공유하는 과정이 제한됨으로써, 결과적으로 외상 후 성장을 저해할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 대학생의 불안전 성인애착이 외상 후 성장 과정에 영향을 미치는 유의한 예측 변인임을 확인한 선행연구(김경은, 정남운, 2018; Schuitmaker, 2018)와 일치한다. 또한 자신의 정서를 인식하는 과정이 외상 경험 이후에 나타나는 부정 정서를 감소시키고, 이러한 과정은 자기노출의 정도를 적절하게 결정하도록 도와 외상 후 성장을 촉진한다는 선행연구(이해서, 신호정, 2021)와도 맥을 같이한다. 한편, 본 연구에서 정신화만을 매개로 하거나 자기노출만을 매개로 한 단순매개효과는 유의

하지 않았다. 이러한 결과는 외상 후 성장이 정신화(인지·정서적) 또는 자기노출(행동적) 중 어느 하나의 과정만으로는 경험하기 어려운 역동적이고 복합적인 심리적 변화임을 시사한다. 단순매개효과 역시 가정될 수 있는 근거가 있었으나, 간접효과가 유의하지 않았던 것은 단순매개 모형에 포함된 각 경로의 직접효과 크기가 상대적으로 작았기 때문으로 해석된다. 이와 달리, 순차매개 모형의 핵심인 ‘정신화에서 자기노출에 이르는 직접경로’는 상당히 강한 영향력을 보였으며($B=.85$, $p<.001$), 이에 따라 순차매개효과의 유의성이 확보된 것으로 보인다. 이는 개인이 외상 경험을 내적으로 충분히 이해하고 해석하는 정신화 과정이 선행되어야 비로소 외상 경험을 타인에게 적절히 언어화하여 공유하는 행동이 가능해지고, 이 두 과정의 유기적 연계가 외상 후 성장이라는 복합적 변화를 촉진한다는 점을 강조하는 결과이다. 따라서 본 연구결과는 외상 후 성장이 단일 심리 기제에 의존하기보다는 인지·정서적 내적 통합 과정과 외적 행동 변환이 결합된 통합적 변화 과정임을 뒷받침하며, 이는 Tedeschi와 Calhoun(2006)의 외상 후 성장 이론적 관점을 실증적으로 지지하는 결과라 할 수 있다. 인지적 요인에 편중되거나 외상 후 성장에 영향을 미치는 몇몇 관련 요인을 단편적인 과정으로 살펴본 선행연구와 달리, 본 연구에서는 개인 특성 변인, 인지·정서적 변인, 행동적 변인 간의 복잡한 관계를 일련의 통합된 과정으로 살핌으로써 외상 후 성장 모델을 정교화하였다는 점에서 의의가 있다.

특히, 정신화와 자기노출의 순차적 관계가 확인된 본 연구결과는 정신화가 자기노출을 매개하여 외상 후 성장에 영향을 미친다는 연

구결과(김옥연, 이희경, 2023; 서이빈, 박용임, 2024)와 유사하다. 애착의 불안전성이 높은 성인들은 불안과 긴장을 다루는 정신구조의 기반이 취약할 가능성이 높아, 외상 경험 이후에 자신의 마음 상태를 명확히 이해하거나 성찰하지 못할 수 있다(Hayden et al., 2019). 즉, 정신화 능력이 손상된 사람들은 부적 정서들을 억제할 가능성이 있으며(Schwarzer et al., 2024), 이는 궁극적으로 외상 후 성장을 경험하는 데 어려움을 초래할 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2006). 이에, 외상 경험에 대한 생각과 감정을 표출하는 과정에서 나타날 수 있는 부적응적 측면들(예, 과도한 자기노출, 감정의 홍수, 해리, 외상 재경험, 회피 등)을 줄이기 위해, 외상 경험자가 자신의 정서를 인식하고 조절할 수 있는 역량을 강화할 필요성이 제기된다. 따라서 외상 후 성장에 영향을 미치는 주요 행동 변인으로 여겨져 왔던 자기노출이 외상 경험자의 성장을 촉진하는 행동, 즉 자기 조절에 기반한 개방으로 이어지기 위해서는 정신화 능력을 증진시키는 개입이 선행되는 것이 중요함을 시사한다.

둘째, 본 연구에서 보다 세밀한 개인차를 살펴보기 위해 불안전 성인애착을 두 차원으로 나누어 본 결과, 애착회피 차원의 경우 정서적 및 정보적 지지를 지각하는 정도에 따라 정신화와 자기노출을 통해 외상 후 성장에 미치는 간접적인 영향이 달라지는 것으로 나타났다. 특히, 정서적 및 정보적 지지의 수준이 평균 이하인 경우에만 조절된 매개효과가 유의하게 나타났는데, 이는 정서적 및 정보적 지지를 지각하는 수준이 낮을수록 본 연구에서 규명한 순차매개 과정의 부적인 영향력이 더욱 강해짐을 시사한다. 본 결과는 애착회피 차원이 높을수록 주변 사람들이 제공하는 지

지를 제대로 인식하거나 활용하는 데 어려움을 겪어 외상 후 성장이 저해되는 것으로 나타난 선행결과(Zvi & Rachimi, 2024)와 맥을 같이한다. 애착회피가 상대적으로 높은 사람들은 성장 과정에서 초기 양육자의 일관된 무반응으로 인해 애착욕구가 충족되지 못하는 경험을 반복적으로 겪어왔다(Wallin, 2007/2010). 이러한 경험은 도움을 구해야 하는 상황에서도 거부 또는 거절로 인한 좌절감을 미연에 방지하기 위해, 자신의 욕구를 억압하고 애착대상과의 신체적·심리적 근접성을 회피하는 비활성화 전략의 강화로 이어진다(Mikulincer et al., 2014). 결과적으로, 이들은 타인을 신뢰하거나 의지하는 데 어려움을 겪으며, 친밀한 관계 형성의 기회를 차단하고, 자신의 문제를 스스로 해결하거나 높은 수준의 독립성을 유지하려는 자급자족의 삶을 지향하는 경향을 보이게 된다(Mikulincer et al., 2014). 이러한 발달적 특성을 고려해 볼 때, 본 연구에서 애착회피 수준이 상대적으로 높은 외상 경험자의 경우 주변 사람들의 정서적 보살핌이나 위로, 외상을 극복하도록 돕는 조언 등의 지지를 자신의 안전과 자율성이 침해당하는 위협 상황으로 인식했을 가능성(Wei et al., 2005)을 추론해볼 수 있다. 즉, 이들은 정서적 및 정보적 지지를 유용한 자원으로 인식하기보다 간과하거나 무시했을 가능성이 높으며(Allen, 2020), 이는 외상 후 성장 과정을 저해하는 요인으로 작용했을 수 있다.

본 연구결과는 애착회피 수준이 상대적으로 높은 사람과 관계를 맺거나 유지할 때 적극적으로 관심을 표현하기보다, 이들의 독립성과 자율성을 보호해줄 수 있는 거리를 유지하며 점진적으로 다가가야 한다는 애착 이론가 Wallin(2007/2010)의 설명을 우회적으로 뒷받침

하는 해석을 가능케 한다. 한편, 본 결과는 중요한 타인으로부터 사회적 지지를 충분히 받는다고 느끼는 것이 외상 후 성장에 강력한 영향을 미친다는 기존 연구결과들(이동훈 외, 2018; Tedeschi & Calhoun, 2004)과는 다소 구별된다. 본 연구에서는 애착이라는 개인 특성을 고려하여 개인 간 차이를 보다 세밀하게 변별하려는 노력과 사회적 지지의 종류를 세분화하여 살펴보는 시도를 추가했기에, 이같이 차별화된 결과가 나타난 것으로 짐작된다. 종합하면, 애착회피 수준이 상대적으로 높은 외상 경험자의 경우 이들이 심리적 편안함과 안전함을 느낄 수 있는 환경이 어떠한 맥락에서 어떻게 형성되는지를 더욱 세심하게 탐색한 후, 그에 맞춰 조율된 정서적 및 정보적 지지가 적정 수준으로 제공되어야 함을 시사하는 결과라 할 수 있다.

셋째, 애착불안 차원의 경우 애착회피와 달리, 정서적 및 정보적 지지의 조절된 매개효과가 유의하지 않았다. 이는 자신과 타인에 대한 내적작동모델이 일관적이지 않았던 발달적 배경과 관련될 수 있다. 애착불안 수준이 높은 사람들은 일관되지 않은 반응을 보였던 주 양육자와의 관계 경험으로 인해, 친밀한 타인의 관심을 끊임없이 요구하는 동시에 자신의 접근이 타인에게 거절당할 수 있다는 불안을 내면화하게 된다(Allen, 2020). 이러한 불안은 애착대상에 대한 신뢰가 결여된 상황에서 타인을 지나치게 의존하게 만들며, 이로 인해 상대의 거부 반응을 유발하거나 필요한 시기에 적절한 도움을 받는 것을 어렵게 할 가능성이 있다(Snyder et al., 2024). 관련하여, 성인애착과 신체 및 정신 건강 간의 관계에서 사회적 지지의 기능을 살펴본 연구(Stanton & Campbell, 2014)에서는 애착불안 수준이 높을수

록 사회적 지지가 보호요인으로서의 기능을 발휘하지 못하는 것으로 나타났다. 이에 대해 연구자들은 애착불안 수준이 상대적으로 높은 사람들이 실제 유용한 지지가 제공되더라도 이를 신뢰하지 못하거나 부정적으로 지각하는 특성에 의한 것으로 설명하였다. 이에 비추어 볼 때, 유의하지 않게 나타난 본 연구결과 역시 애착불안 수준이 상대적으로 높은 사람이 정서적 및 정보적 지지를 일정하게 안정적으로 인식하는 것을 어려워하는 경향이 반영된 것으로 추측해 볼 수 있다. 따라서 애착불안 수준이 상대적으로 높은 외상 경험자의 경우 이들이 타인의 정서적 및 정보적 지지를 어떻게 지각·해석하는지 면밀히 파악하고, 실제 지지 자원의 존재를 지속적으로 상기시키는 개입이 필요함을 시사한다.

넷째, 평가적 및 물질적 지지의 수준에 따라서는 불안전 성인애착의 두 차원 모두 정신화와 자기노출을 순차적으로 거쳐 외상 후 성장에 미치는 간접효과가 달라지지 않는 것으로 나타났다. 이는 본 연구 참여자들이 경험한 외상 사건의 종류와 연관된 결과일 수 있다. 20대 성인 참여자들이 보고한 가장 비극적이고 괴로웠던 외상 사건은 친밀한 사람들과의 사별, 관계에서의 문제나 갈등이 주를 이룬 반면, 물질적 지지가 요긴할 수 있는 재해 관련 사건은 상대적으로 적은 비율로 보고되었다. 또한 이러한 보고는 여성 참여자의 비율이 남성보다 상대적으로 높은 본 연구의 표본 구성의 특성이 반영되었을 가능성도 배제할 수 없다. 외상 관련 선행연구에서 여성이 남성에 비해 친밀한 관계 맥락에서 발생하는 외상 사건(예, 가족 내 폭력, 성폭력, 정서적 학대 등)을 상대적으로 많이 경험한다는 연구결과(김지윤 외, 2018; Ghafoori et al., 2013)

와 맥을 같이한다. 이를 반영하여 본 연구결과를 해석해보면, 사랑하는 사람을 잃은 슬픔이나 대인관계에서의 어려움을 주되게 겪은 외상 경험자에게는 평가적 지지나 물질적 지지가 의미 있는 핵심 지원으로 경험되지 않았을 가능성이 있다. 이는 사별을 경험한 외상 경험자에게 있어 재정적 지원보다 유사한 사별을 겪은 사람들과 감정을 나누는 시간이 더 큰 위로가 되었음을 보여준 선행연구(Tzeng et al., 2023)의 결과와 부합한다.

실증연구들에서도 외상 경험자들이 의미 있게 지각하는 지지의 종류 및 정도가 외상 사건의 종류와 맥락, 외상 경험자의 개인적 배경에 따라 다르게 나타나는 것으로 보고되고 있다. 예를 들어, 화재 피해 경험이 있는 노인을 대상으로 한 연구(김동순, 엄명용, 2020)에서는 노인들이 외상 사건으로 겪는 고통을 공감해주는 정서적 지지보다, 재정 지원이나 의식주 제공과 같은 실질적인 물질적 도움을 필요로 하는 것으로 확인되었다. 반면, 세월호 재난으로 인해 자녀를 잃은 부모를 대상으로 한 연구(이동훈 외, 2017)에서는 부모들이 친척과 지인들로부터 어떠한 물질적 도움을 받지 않아도, 곁에서 이야기를 들어주고 함께 버텨준 사람들의 정서적 지지가 가장 큰 힘이 되었다고 보고하였다. 또한 외상 경험자들이 인식하는 사회적 지지의 특성을 살펴본 연구(Abellon, 2022)에 따르면, 어린 시절 성적 학대를 당한 외상 경험자는 위로하려는 의도로 건넨 친구의 말(예, “정말 심각했다라면 부모님이 문제 해결을 위해 개입했을 거야”)을 자신의 심리적 고통을 인정해주지 않는 평가로 인식하여, 오히려 심리적 고통이 가중되는 것으로 나타났다. 그러나 가족을 상실한 외상 경험자가 주변 사람들로부터 개인의 주체적 노

력과 존재 가치를 인정해주는 평가적 지지(예, “이러한 상황에서도 당신은 강인하게 버텨왔어”)를 받은 경우에는 자신을 긍정적으로 재평가하고 외상 경험으로 인한 부정적인 자기 인식을 변화시키는 계기가 되는 것으로 보고되었다. 즉, 사회적 지지가 스트레스나 외상 사건과 같이 극심한 심리적 고통을 겪는 사람들의 상황과 필요에 맞게 제공될 때 긍정적인 기능을 할 수 있다고 볼 수 있다(Castarlenas et al., 2023; Cohen & Mckay, 2020). 따라서 외상 사건의 종류와 맥락, 외상 경험자의 개인적 배경 등에 따라 이들이 의미 있게 지각하는 지지의 종류와 그 정도를 세밀하게 탐색하는 것은, 외상 후 성장을 촉진할 수 있는 개입 방안을 보다 정교하게 마련하는 데 중요한 토대가 될 것이다.

본 연구결과에 근거하여 실제 상담현장에서 적용할 수 있는 시사점을 다음과 같이 제안할 수 있다. 우선, 상담사는 내담자가 경험한 외상 사건이 무엇인지 파악하고, 내담자 주변에 있는 다양한 지지체계를 확인한 후, 어떤 종류의 지지 자원이 어떻게 제공되는 것이 긴요한지를 종합적으로 평가할 필요가 있다. 이와 함께, 외상 사건을 경험한 20대 성인 내담자를 상담할 때, 성인애착의 두 차원에 따른 개인 특성을 고려하여 상담 개입 전략을 각기 다르게 수립할 것을 제안한다. 구체적으로, 애착회피의 발달적 특성이 두드러지는 내담자의 경우, 상담사는 내담자의 정서에 세심하게 반응함으로써 내담자가 부담을 느끼지 않는 심리적 안전감을 제공할 필요가 있다. 이러한 교정적 관계 경험 내에서 적용되는 정신화 기반 치료(Bateman & Fonagy, 2013)는 내담자가 특정 시점에 어떤 방어기제를 사용하는지 인식하도록 돕고, 그 방어기제를 지속적으로 사

용할 것인지 또는 보다 적응적인 대안을 모색할 것인지를 의식적으로 자각하도록 하는 개입이 될 수 있을 것이다. 이 과정에서 상담사는 내담자가 자신의 생각, 감정, 신체감각을 민감하게 알아차릴 수 있도록 조력할 수 있을 것이다. 아울러, 상담사는 외상 경험을 이야기하는 과정에서 지나치게 탐색하거나 과도한 정서적 지지를 제공할 경우, 내담자가 이러한 개입을 자신의 독립성과 자율성을 침해하는 위협으로 인식할 수 있음을 염두에 둘 필요가 있다. 즉, 내담자가 자발적으로 상담을 시작했더라도 실제로 상담사에게 정서적으로 충분히 의지하는 데에는 어려움이 있을 수 있음을 고려해야 한다. 따라서 상담사는 내담자의 속도에 발맞추어 이들의 외상 경험을 점진적으로 개방할 수 있도록 조력하고, 정서적 개입 역시 섬세하게 조율된 방식으로 제공하는 민감성이 요구된다. 또한 내담자 주변의 정보들이 오히려 그들의 성장을 방해하는 요인은 아닌지 평가한 후, 도움이 될 수 있는 정보라면 내담자가 이를 적절히 수용할 수 있도록 지원할 수 있다. 이때, 상담사는 내담자가 자신을 위로해주고 보살펴 주는 지지체계의 존재를 부인할 수 있음을 알고, 필요할 때 주변 사람(예, 부모나 연인 외에도 친구, 선후배, 멘토, 전문가 등)에게 적절한 도움을 받는 것이 자신의 가치나 자립성을 해치는 일이 아님을 구분할 수 있도록 조력하는 것이 중요하다. 나아가, 내담자가 일상에서도 신뢰할 수 있는 타인에게 의지하는 것이 안전하다는 확신을 갖게 하기 위해서는 상담사와의 관계 내에서 치료적 재경험을 반복할 수 있도록 도와야 할 것이다.

반면, 애착불안의 발달적 특성이 상대적으로 두드러지는 내담자의 경우, 상담사는 외상

경험에 대한 내담자의 공포, 불안, 수치심, 죄책감 등의 감정을 공감하고 경청함으로써 과도하게 활성화되는 내담자의 불안정한 정서 반응을 조절할 수 있도록 우선 도움 필요성이 있다. 구체적으로, 신체감각 이완 기법이나 주의 전환 전략 등을 활용할 수 있을 것이다(Allen, 2006). 이때, 상담사는 내담자가 상담사에게 이야기를 쏟아내거나 과도한 돌봄을 요구하는 모습이 있을 수 있음을 염두에 둘 필요가 있다. 또한 상담사가 느끼는 정서적 반응(예, 거부감, 피로감 등)이 내담자가 일상에서 타인에게 불러일으키는 대인관계적 양상의 일부일 수 있음을 고려하여, 상담 장면의 역동을 해석하고 안전한 관계를 기반으로 즉시성을 활용하는 접근을 시도해볼 수 있을 것이다. 더불어, 상담사는 내담자가 외상 경험에 주의를 기울일 때 발생하는 두려움 등 강한 감정을 느끼는 가운데, 자신의 상태를 자각할 수 있도록 돕는 정신화 기반 치료를 적용할 수 있을 것이다. 이를 통해 내담자가 보살핌을 기대할 수 있는 타인에게 자신의 외상 경험에 대한 생각과 감정을 적절히 조절하며 개방하고, 필요로 하는 도움을 효과적으로 전달하는 연습을 상담사와 함께해 볼 수 있다. 이 과정에서 내담자가 겉으로는 상담사의 지지나 개입을 수용하는 듯 보일 수 있지만 내면에서는 여전히 신뢰를 유보하고 있을 수 있으므로, 상담사는 이러한 가능성을 염두에 두어야 한다. 따라서 상담사의 일관되고 안정적인 반응을 통해 내담자가 상담관계 내에서 안전감을 느낄 수 있도록 내담자의 정서를 세심하게 조율해주는 민감성이 요구된다. 아울러, 부모나 연인 외에도 친구, 선후배, 멘토, 전문가 등이 제공하는 지지체계를 내담자가 어떻게 지각하고 해석하는지를 면밀히 살펴봄으로써, 일

상에서도 활용 가능한 다양한 지지 자원의 존재를 내담자가 인식할 수 있도록 조력할 필요가 있다.

한편, 외상 치료 전문가들은(Herman, 1992/2015; Najavits, 2002) 상담초기 단계에서 내담자의 경계를 존중하고, 그들이 자신의 경험을 말할 준비가 되었는지를 먼저 확인하는 것이 중요하다고 강조한다. 외상 경험자들은 종종 자신의 경험을 반드시 이야기해야 할 것 같은 심리적 부담을 느낄 수 있으며, 이러한 압박 속에서 이루어지는 성급한 자기노출은 오히려 극심한 심리적 고통을 유발할 수 있다(이은아, 2018; Kimbley et al., 2023). 따라서 상담사는 내담자가 고통스러운 과거 기억을 드러내는 과정에서 신뢰와 안전을 기반으로 한 상담 환경이 지속적으로 유지되고 있는지를 모니터링할 필요가 있다. 이러한 안전한 관계 안에서 내담자가 외상 경험의 노출 정도를 스스로 조절할 수 있는 주도성을 갖게 될 때, 정서적으로 감내할 수 있는 범위를 점진적으로 확장하는 자기개방 과정이 비로소 가능해질 것이다. 즉, 상담사가 내담자의 통제권을 존중하며 자신의 이야기를 자발적으로 할 수 있는 심리적 안전장치를 마련해줄 때, 내담자는 정서적 안전감을 바탕으로 닫혀 있던 마음을 서서히 열고, 자신에게 위안을 줄 것으로 기대되는 대상에게 용기를 내어 진솔하게 이야기할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료수집 방식이 온라인 자기보고식 설문지에 한정됨에 따라 응답자의 사회적 바람직성 편향 및 방어적 응답을 완전히 배제하기 어렵다. 이에 후속 연구에서는 관찰 및 면담과 같은 추가적인 자료수집 방식을 도입하여 외상 후 성장 과정

을 다각도로 탐색할 필요가 있다. 둘째, 성별, 외상 경험 시기와 같은 인구통계학적 변인들이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미친다는 연구결과가 보고되었으나(Romeo et al., 2022), 본 연구에서는 이러한 변인들까지 모두 통제하지 못한 한계가 있다. 일례로, 외상 후 성장 과정에서 성별에 따라 사용하는 대처전략이 상이하며, 여성이 남성보다 외상 후 성장을 상대적으로 더 많이 경험하는 것으로 나타난 연구결과(Vishnevsky et al., 2010)를 고려해 볼 때, 본 연구에서 여성 참여자의 비율이 남성보다 상대적으로 높게 나타난 점이 연구결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 향후 연구에서는 주요 인구통계학적 변인들을 연구설계 과정에서 고려하여, 더욱 정교한 연구를 수행할 필요가 있다. 셋째, 외상 사건의 종류 및 외상의 심각성에 따라 외상 후 성장 과정에 특징적으로 영향을 미치는 변인이 상이할 수 있으며, 이에 따라 상담 장면에서 중점적으로 다루어야 할 치료 개입의 방향성도 달라질 수 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 외상 경험자들이 보고하는 외상 사건의 종류 및 증상의 심각도에 따라 집단을 구분한 후, 본 연구를 통해 검증된 변인들이 집단별 특성에 따라 어떠한 차이가 있는지 비교해 볼 것을 제안한다. 넷째, 외상 후 성장 모델과 선행연구에 근거하여 인지·정서·행동 변인들 간의 관계를 일련의 통합된 과정으로 검증한 본 연구결과를 토대로, 외상 후 성장 과정의 변화 양상을 보다 엄밀하게 살펴볼 필요가 있다. 예를 들어, 외상 경험자의 성장을 돕기 위해 무엇을 얼마나 그리고 어떻게 노출할 것인지를 면밀히 살펴볼 필요가 있다. 또한 외상 사건 이후 성장한 경험에 대한 개방뿐 아니라 그 경험을 누구에게 지지

받고 있는지, 도움이 되는 지지의 종류나 내용이 구체적으로 무엇인지를 탐색할 것을 제안한다. 마지막으로, 외상 사건의 종류와 맥락, 외상 경험자의 개인적 배경 등에 따라 외상 경험자가 필요로 하는 지지의 종류와 각 지지의 정도가 상이할 수 있다는 점을 고려하여, 후속 연구에서는 외상 후 성장 과정에 유용한 사회적 지지의 종류와 수준을 정밀하게 측정할 수 있는 척도 개발이 요구된다.

참고문헌

- 곽유정, 김정남 (2024). 사건중심성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 사회적 지지의 조절된 매개효과. *동서정신과학*, 27(1), 25-40.
- 국민건강보험공단 (2020.6.29). 「외상 후 스트레스 장애」 환자, 최근 5년간 45.4% 증가. <https://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaea01600m01.do?mode=view&articleNo=137570>
- 김경은, 정남운 (2018). 애착과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 성장적 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(3), 739-764.
- 김교현 (1998). 자기노출과 건강. *충남대학교 학생생활연구소*, 25, 49-81.
- 김동순, 엄명용 (2020). 화재 피해 노인의 외상 후 스트레스가 부적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. *노인복지연구*, 75(4), 61-90.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김에스더, 김정규 (2019). 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(2), 451-468.
- 김옥연, 이희경 (2023). 정신화와 외상 후 성장의 관계에서 자기노출과 대처의 매개효과. *가톨릭대학교 사회과학연구센터*, 38, 37-77.
- 김지윤, 이동훈, 김시형 (2018). PTSD 증상의 조건비율에 근거한 한국 성인의 트라우마 경험에 관한 연구. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 24(3), 365-383.
- 김태원, 육성필 (2024). 가정폭력외상 경험 여성들의 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 매개효과와 지각된 사회적 지지의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 29(4), 411-433.
- 노지안 (2021). 소방공무원의 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 탄력성의 조절효과 중심으로. *인문사회* 21, 12(5), 303-315.
- 문상희, 서수균 (2015). 부모의 정서적 학대와 공격성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과. *상담학연구*, 16(6), 485-504.
- 박은아 (2021). 테이트폭력 피해경험과 자살생각의 관계: 사회적 지지의 조절효과. *인문사회* 21, 12(1), 2237-2250.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관 안녕에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지원 (1985). 사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 배애진, 심해원 (2019). 성인애착과 대인관계문

- 제의 관계에서 자비불안과 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1193-1217.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상 사건: 종류 및 발생률. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(3), 671-701.
- 서영주, 김영근 (2018). 대인관계 외상과 외상 후 성장의 관계: 정신화와 정서기반대처의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 775-798.
- 서이빈, 박응임 (2024). 정신화와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과: 아동기 외상경험 대학생들을 대상으로. *한국가족복지학*, 29(3), 663-683.
- 성정아, 홍혜영 (2014). 대학생의 이성관계에서 불안정 성인애착이 친밀감 두려움에 미치는 영향: 거부민감성과 자기노출의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 387-412.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 송현, 이영순 (2013). 회피애착과 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3753-3767.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 신준희, 김영근 (2021). 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서 조절능력 및 의도적 반추의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(1), 323-343.
- 양난미, 이은경, 송미경, 이동훈 (2015). 외상을 경험한 여자 대학생의 성인애착과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 175-197.
- 이동훈, 김시형, 이수연, 최수정 (2018). 트라우마를 경험한 대학생의 지각된 사회적 지지, 정서적 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 스트레스 대처전략의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(2), 371-395.
- 이동훈, 이춘화, 신지영, 강민수, 서은경 (2017). 세월호 재난으로 자녀를 잃은 부모들의 사회적 지지, 갈등, 고립경험에 관한 연구. *상담학연구*, 18(5), 331-355.
- 이미희, 양혜정 (2022). 사무직 초년생의 직장 내 괴롭힘 경험이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 자기자비와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *복지상담교육연구*, 11(1), 187-213.
- 이상옥, 손은령, 김수진, 김하늬, 이재성 (2021). 외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제: 국내 KCI 등재 학술지를 중심으로. *교육연구논총*, 42(1), 235-261.
- 이선희, 최아론 (2021). 성인애착과 외상 후 성장의 관계: 지각된 통제감, 자기노출의 매개효과. *교육치료연구*, 13(2), 313-335.
- 이수림, 이문희 (2018). 한국판 정신화 척도 (Korean Version of The Mentalization Scale)의 타당화. *상담학연구*, 19(5), 117-135.
- 이승미 (2025). 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지로 조절된 정서표현양가성의 매개효과. *인문사회과학연구*, 7(1), 375-393.
- 이은아 (2018). 안전기반치료(seeking safety)의

- 한국 적용방안에 대한 제언: 개관연구. *한국심리학회지: 일반*, 37(4), 471-502.
- 이해서, 신호정 (2021). 정서인식명확성과 외상 후 성장의 관계에서 자기노출과 사회적 지지의 매개효과. *한국웰니스학회지*, 16(2), 257-265.
- 전현규, 한기백 (2020). 관계 상실 경험자가 지각한 정서 인식 명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서 노출과 의도적 반추의 매개효과. *심리유형과 인간발달*, 21(2), 83-100.
- 질병관리청 (2022). 제 14차 국가손상종합통계.
- 최아라 (2022). 대학생의 정신건강문제에 관한 연구: 성인애착과 사회적 지지를 중심으로. *청소년학연구*, 29(9), 83-102.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- Abellon, E. (2022). *The examination of social support received after traumatic experiences* (Publication No. 29326974) [Doctoral dissertation]. University of Denver.
- Alexandra Kredlow, M., Fenster, R. J., Laurent, E. S., Ressler, K. J., & Phelps, E. A. (2022). Prefrontal cortex, amygdala, and threat processing: Implications for PTSD. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 247-259.
- Allen, J. G. (2006). Mentalizing in practice. In J. G. Allen & P. Fonagy (Eds.), *Handbook of mentalization-based treatment* (pp. 3-30). John Wiley and Sons.
- Allen, J. G. (2020). 애착외상의 발달과 치료 (이문희, 김수임, 이수림 역). 박영사 (원본 출판 2013년).
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2013). Impact of clinical severity on outcomes of mentalization-based treatment for borderline personality disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 203(3), 221-227.
- Bauer, D. J., & Curran, P. J. (2005). Probing interactions in fixed and multilevel regression: Inferential and graphical techniques. *Multivariate Behavioral Research*, 40(3), 373-400.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Breen, L. J., & O'Connor, M. (2011). Family and social networks after bereavement: Experiences of support, change and isolation. *Journal of Family Therapy*, 33(1), 98-120.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.
- Canterberry, M., & Gillath, O. (2013). Neural evidence for a multifaceted model of attachment security. *International Journal of Psychophysiology*, 88(3), 232-240.
- Castarlenas, E., Galán, S., Solé, E., Roy, R., Sánchez-Rodríguez, E., Jensen, M. P., & Miró, J. (2023). Perceived stress, perceived

- social support, and global health in adults with chronic pain. *International Journal of Behavioral Medicine*, 32(1), 92-101.
- Chaudoir, S. R., & Fisher, J. D. (2010). The disclosure processes model: Understanding disclosure decision making and post-disclosure outcomes among people living with a concealable stigmatized identity. *Psychological Bulletin*, 136(2), 236-256.
- Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health Vol. 4* (pp. 253-267). Routledge.
- Condino, V., Giovanardi, G., Vagni, M., Lingiardi, V., Pajardi, D., & Colli, A. (2020). Attachment, trauma, and mentalization in intimate partner violence: A preliminary investigation. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11-12), 1-28.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Dimitrijević, A., Hanak, N., Altaras Dimitrijević, A., & Jolić Marjanović, Z. (2017). The Mentalization Scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268-280.
- Elder, W. B., Domino, J. L., Mata-Galán, E. L., & Kilmartin, C. (2017). Masculinity as an avoidance symptom of post-traumatic stress. *Psychology of Men and Masculinity*, 18(3), 198-207.
- Fang, S., Chung, M. C., & Wang, Y. (2020). The impact of past trauma on psychological distress: The roles of defense mechanisms and alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 11, Article e992.
- Fonagy, P. (2015). The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World Psychiatry*, 14(2), 137-150.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2018). Attachment, mentalizing, and the self. In W. J. Livesley & R. Larstone (Eds.), *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* (2nd ed., pp. 123-140). The Guilford Press.
- Fonagy, P., Luyten, P., & Strathearn, L. (2011). Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 32(1), 47-69.
- Fonagy, P., & Target, M. (1998). Mentalization and the changing aims of child psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 8(1), 87-114.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Ghafoori, B., Barragan, B., & Palinkas, L. (2013). Gender disparities in the mental health of urban survivors of trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 22(9), 950-963.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. The Guilford Press.
- Hayden, M. C., Müllauer, P. K., Gaugeler, R.,

- Senft, B., & Andreas, S. (2019). Mentalization as mediator between adult attachment and interpersonal distress. *Psychopathology*, 52(1), 10-17.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*. Basic Books. (Original work published 1992).
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2020). Attachment style, complicated grief and post-traumatic growth in traumatic loss: The role of intrusive and deliberate rumination. *Psychiatry Investigation*, 17(7), 636-644.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Kheirallah, K. A., Ababneh, B. F., Bendak, H., Alsuwaidi, A. R., & Elbarazi, I. (2022). Exploring the mental, social, and lifestyle effects of a positive COVID-19 infection on Syrian refugees in Jordan: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article e12588.
- Kimbley, C. T., Cox, D. W., Kahn, J. H., & Renshaw, K. D. (2023). Feeling pressured to talk about trauma: How pressure to disclose alters the association between trauma disclosure and post-traumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 36(3), 567-578.
- Kural, A. I., & Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221, Article e103447.
- Meads, C., Lyons, A., & Carroll, D. (2003). *The impact of the emotional disclosure intervention on physical and psychological health: A systematic review* [West Midlands Health Technology Assessment Collaboration Report 43]. University of Birmingham.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press. (Original work published 2007).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2014). Adult attachment and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 237-250). The Guilford Press.
- Najavits, L. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. The Guilford Press.

- Pines, A. M., E. Aronson., & D. Kafry. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Free Press.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *Plos One*, 13(12), Article e0207514.
- Rini, C. M., & Dunkel Schetter, C. (2010). The effectiveness of social support attempts in intimate relationships. In K. T. Sullivan & J. Davila (Eds.), *Support processes in intimate relationships* (pp. 26-67). Oxford University Press.
- Romeo, A., Castelli, L., Zara, G., & Di Tella, M. (2022). Post-traumatic growth and post-traumatic depreciation: Associations with core beliefs and rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15938.
- Ryu, J. H., & Suh, K. H. (2022). Self-disclosure and post-traumatic growth in Korean adults: A multiple mediating model of deliberate rumination, positive social responses, and meaning of life. *Frontiers in Psychology*, 13, Article e878531.
- Schuitmaker, N. (2018). *Attachment styles as predictors of post-traumatic growth* [Master's thesis]. University of Johannesburg.
- Schwarzer, N. H., Heim, N., Ginkelmaier, S., Fonagy, P., & Nolte, T. (2024). Mentalizing as a predictor of well-being and emotion regulation: Longitudinal evidence from a community sample of young adults. *Psychological Reports*, 0(0), 1-22
- Schweizer, S., Lawson, R. P., & Blakemore, S. J. (2023). Uncertainty as a driver of the youth mental health crisis. *Current Opinion in Psychology*, 53, Article e101657.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24.
- Snyder, M. D., Sun, E. R., Nie, J., & Jakubiak, B. K. (2024). When and how do people share? attachment anxiety predicts support seeking strategies. *Personal Relationships*, 31(4), 1113-1132.
- Stanton, S. C., & Campbell, L. (2014). Perceived social support moderates the link between attachment anxiety and health outcomes. *Plos One*, 9(4), Article e95358.
- Tao, L., Lv, J., Tan, X., Hu, X., Fu, L., & Li, J. (2024). Relationships between attachment style, emotional self-disclosure, and quality of life among young breast cancer survivors: A cross-sectional study. *Seminars in Oncology Nursing*, 40(1), Article e151526.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Post-traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Time of change? The spiritual challenges of bereavement and loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 53(1), 105-116.
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Post-traumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 180-194.
- Tzeng, H. J., Lee, C. B., Chen, C. T., & Lee, M. C. (2023). Trajectories of instrumental and emotional social support and the associated risk of mortality in bereaved older adults in Taiwan. *Research on Aging*, 45(7-8), 574-585.
- van Zutphen, L., Siep, N., Jacob, G. A., Goebel, R., & Arntz, A. (2015). Emotional sensitivity, emotion regulation and impulsivity in borderline personality disorder: A critical review of fMRI studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 51, 64-76.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported post-traumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120.
- Wallin, D. (2010). 애착과 심리치료 (김진숙, 이지연, 윤숙경 역). 학지사 (원본 출판 2007년).
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Zhang, X., Deng, M., Ran, G., Tang, Q., Xu, W., Ma, Y., & Chen, X. (2018). Brain correlates of adult attachment style: A voxel-based morphometry study. *Brain Research*, 1699(15), 34-43.
- Zvi, L., & Rachimi, A. (2024). Adult attachment style, perceived social support, and post-traumatic stress among female victims of sexual assault. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(3), Article e100481.

원 고 접 수 일 : 2025. 05. 16
수정원고접수일 : 2025. 07. 16
게 재 결 정 일 : 2025. 08. 21

The Relationship between Insecure Adult Attachment and Posttraumatic Growth: The Social Support Moderated Sequential Mediation of Mentalizing and Self-Disclosure

Yea Eun Yoon¹⁾

Ha Yan An²⁾

¹⁾Yonsei University, Graduate student

²⁾Seoul Graduate School of Counseling Psychology, Professor

This study aimed to examine whether mentalizing and self-disclosure sequentially mediated the relationship between adult attachment (attachment anxiety, attachment avoidance) and posttraumatic growth (PTG), as well as whether the indirect effect is moderated by the types and levels of perceived social support among young adults. An online survey was conducted with 202 participants in their 20s (65 males, 137 females) who had experienced traumatic events. The collected data were analyzed SPSS 29.0 and PROCESS macro. Results indicated that mentalizing and self-disclosure sequentially mediated the relationship between insecure adult attachment (both attachment anxiety, attachment avoidance) and PTG. In addition, only the indirect effect of attachment avoidance on PTG through mentalizing and self-disclosure was significantly moderated by levels of emotional and informational support. Based on these results, this study discusses implications for counseling practice and offers limitations and suggestions for future research.

Key words : Insecure adult attachment, mentalizing, self-disclosure, social support, posttraumatic growth