

## 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향

임 선 영<sup>†</sup>

권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향을 탐색하는 것이다. 이를 위하여 관계상실을 경험한 사람들의 역경후 성장수준을 살펴보고, 이러한 역경후 성장이 Cloninger(1987)가 제안한 성격차원의 성숙과 행복 및 우울과 같은 정신건강에 미치는 영향을 조사하였다. 나아가서 역경후 성장이 성격적 성숙을 매개로 행복한 삶에 영향을 미치는 매개경로를 검증하였다. 연구 결과, 역경후 성장은 자율성, 연대감, 자기초월 차원을 비롯한 전반적 성격적 성숙도와 유의미한 정적 상관관계를 보였고, 성격 성숙도와 가장 높은 상관을 보인 역경후 성장의 하위요인은 강점발견으로 나타났다. 또한 표본집단에서 높은 성장을 보인 사람들은 일반 대학생 규준집단과 비교했을 때에도 성격적으로 성숙한 편에 속하는 것을 확인하였다. 역경후 성장은 행복과는 유의미한 정적 상관을, 우울과는 낮은 부적 상관을 보이는 것으로 나타났고, 역경후 성장의 다섯 가지 하위요인 중 대인관계의 향상, 강점발견, 삶에 대한 감사 요인이 행복수준을 유의미하게 예언하는 것으로 나타났다. 마지막으로 역경후 성장과 행복의 관계에서 성격적 성숙이 부분매개효과를 보이며 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로 상실과 같은 역경을 통한 긍정적 변화와 성장 관련 연구에 대한 쟁점과 임상적 함의에 대해 논의하였으며, 본 연구의 한계점과 향후 연구 과제들을 제안하였다.

주요어 : 관계상실, 역경후 성장, 성격적 성숙, 정신건강

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 임선영 / 서울대학교 심리학과 / (151-742) 서울시 관악구 관악로 599  
서울대학교 63동 503호 / Tel : 02-880-5498 / Fax : 02-877-6428 / E-mail : actrice7@hanmail.net

“인생을 지혜롭게 사는 방법 중 하나는 인생에서 피해갈 수 없는 고통을 어떻게 받아들이느냐에 있다.... 병이 들거나 불행이 닥쳤을 때 그것을 역이용해서 뭔가 얻을 수 있는 방법을 연구하는 것이다.”

- 작가 앤도 슈사쿠

누구나 일생을 살면서 한 번 이상의 상실을 경험하며, 사랑하는 이의 상실은 우리에게 심각한 충격과 고통을 가져다준다는 점에서 중요한 심리학적 연구과제임에도 불구하고, 상실과 관련된 경험적 연구가 상대적으로 매우 부족한 실정이다. 이윤주, 조계화, 이현지(2007)가 실시한 사별에 관한 연구동향 분석에 따르면, 2000년부터 2006년 사이에 국내 학술지에 발표된 사별관련 논문이 단 9편으로 그 수가 절대적으로 부족하다. 가까운 이의 죽음으로 인해 이별하게 되는 경험은 인간이라면 누구나 인생에 한 번 이상 경험할 수밖에 없는 필연적이고 보편적인 경험이라는 점에서 그동안 이 분야에 대한 연구가 너무 소홀하지 않았나 싶다. 게다가 대부분의 연구주체가 사별의 슬픔이나 사별로 부터의 회복 및 조력에 집중되어 있어, 사별을 통한 긍정적 변화나 성장과 같은 긍정심리학적 관점에서 통합적인 접근을 시도한 연구가 극히 드물다.

사별을 포함하여 이혼이나 실연과 같이 중요한 관계에서의 상실로 인해 깊은 슬픔과 비탄에 빠져 고통받는 순간들을 목격하기도 하지만, 오히려 그러한 관계상실을 경험하기 이전보다 더욱 성장하여 성숙하고 균형잡힌 삶을 살아가는 이들에 대한 보고들이 분명 존재한다(Janoff-Bulman, 1992). 사랑하는 이의 상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 삶에 대한 이해와 수용, 현재 상황에 대한 감사, 생존자

로서의 자기감 확인, 새로운 역할에 따른 유익발견 등의 긍정적인 관점의 변화를 경험하기도 한다(Danforth & Glass, 2001). 자녀를 잃은 29쌍의 부모를 조사한 Rosenblatt(2000)의 연구에서는 자녀의 죽음에 대한 이야기를 재구성해가는 과정에서 죽은 아이들과의 관계뿐만 아니라 생존한 배우자나 다른 자녀들과의 관계에서도 새로운 의미를 발견하게 된다는 것을 관찰하였다. 또한 이 부모들은 상황이 더 나쁠 수도 있었다고 생각하거나 죽음을 통해 죽은 자녀의 고통이 감소되었다고 생각함으로써 긍정적 의미를 발견하기도 하였다.

90년대 초반까지만 해도 상실과 같은 역경이나 외상 경험을 심리적 고통의 주범으로 간주하여 그로 인한 충격과 고통을 완화시키거나 치유하기 위한 방법을 연구하는 병리적 접근이 지배적이었다. 하지만, 이러한 관점은 기저수준으로의 회복을 넘어선 긍정적 변화와 성장을 간과하여 인간의 경험세계를 온전히 통합하지 못하였다는 점에서 반성의 목소리가 커지고 있다.

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 이러한 긍정적 변화를 posttraumatic growth라는 용어로, Park, Cohen과 Murch(1996)는 stress-related growth로, Linely와 Joseph(2004)는 adversarial growth로 설명하였다. 이밖에도 Fazio와 Fazio(2005)는 911 테러의 유가족들에 대한 연구에서 이런 현상을 growth through adverse and loss로 명명하였고, Affleck과 Tennen(1996)이 제안한 benefit-finding도 유사한 개념에 해당된다. 관련된 국내 연구들에서는 이러한 용어들에 대한 합의가 이루어지지 않은 가운데 다양하게 번역하여 사용되고 있다. 본 연구자는 외상이나 스트레스, 상실 등을 포함하는 가장 적합한 우리말이 역경(逆境)이라 판단되어 ‘역경후 성장’이라는 용

어를 사용하기로 하였다. Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004) 역시 trauma의 의미를 DSM 체계에서 정의하고 있는 PTSD의 외상 개념을 넘어서서, 개인의 지각과 반응, 보고에 더 비중을 둔 포괄적이고 주관적 개념으로 사용하였기에 차별적인 용어 선택이 필요하다.

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 역경후 성장이 크게 세 영역에서 관찰될 수 있다고 하였다. 첫째가 자기지각의 변화인데, 이는 역경을 이겨내는 것을 보고 자신의 강점을 새롭게 발견하고 이전보다 긍정적으로 평가하게 되는 것이다. 다음은 대인관계에서의 변화인데, 이는 역경을 극복하는 과정에서 자신을 더 드러내고 표현하며 주변 사람들에 대한 고마움과 친밀함을 느끼게 되는 것이다. 마지막은 인생관의 변화로서, 역경을 경험함으로써 인생의 우선순위가 바뀌고 작은 것들에 고마움을 느끼며, 영적인 면에서 신의 존재를 느끼거나 종교에 대한 믿음이 공고해지는 것이다.

역경후 성장(posttraumatic growth)에서 말하는 성장(growth)이란 단순히 역경 이전의 기능 수준으로 회복되는 것이 아니라, 역경 이전의 수준을 넘어서는 개인의 긍정적 변화를 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 1995, 이양자, 정남운, 2008). 과연 역경을 겪고 대처하는 과정에서 일어나는 개인의 성장이 행복이나 안녕감과 같은 긍정적 정신건강이나 인격적 성숙과 실제 관련성이 있는지 경험적으로 확인할 필요가 있겠다.

역경후 성장이 실제 존재하는 현상인가, 개인의 긍정적 착각인가에 대한 논란이 있어왔다(Sumalla, Ochoa, & Blanco, 2009). Taylor의 인지적 적응이론에 따르면 위협적 사건에 직면했을 때 개인은 긍정적으로 왜곡된 신념을 보이는데, 이 현상을 ‘긍정적 착각’이라는 용어

로 설명하였다. 이런 맥락에서 Taylor와 Armor(1996)는 역경후 성장이 위협에 대하여 자존감을 회복하도록 도와주는 자기고양적 평가(self-enhancing appraisal)라고 주장하였다. 즉, 개인이 어떤 충격적 외상이나 역경을 경험할 때 외상 이전의 자기지각이나 세상에 대한 신념을 복구하기 위해서 외상사건의 의미를 확인하거나, 사건의 발생을 정당화하기 위해서 외상으로부터 개인적 힘이나 성장을 발견하려고 노력한다는 것이다.

Zoellner와 Maerker(2006) 역시 역경후 성장이 임상 현장에서 연구할만한 가치가 있는 것이라면, 이것을 경험하는 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장하면서, 만약 아무런 차이가 없다면 역경후 성장은 사회적, 인지적, 또는 성격심리학 분야에 속한 단지 하나의 흥미로운 현상에 지나지 않을 것이라는 실용주의적 입장을 취했다. 이러한 견해에 대해서는 본 연구자도 동의하고 있는바, 역경후 성장이 긍정적 성품이나 정신건강과 유의미한 관련성을 맺고 있음을 경험적으로 밝힐 필요가 있다고 판단하였다.

기존의 여러 연구자들이 역경후 성장과 심리적 적응의 관계에 대한 연구를 수행하였다. 역경후 성장과 적응 사이의 관계를 밝히는 메타분석 연구(Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)에서 역경후 성장은 긍정적 정서 및 우울감소와 유의한 상관성이 있을 뿐 아니라, 침투적 사고의 증가와도 상관성이 있는 것으로 보고하였다. 사별한 사람들을 대상으로 한 전향적 연구(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998)에서는, 사별 후 6개월(시점1)에서 13개월(시점2) 사이에 성장을 보고한 사람들에게서 두 시점 모두 성장을 보고한 사람과 비슷한 수준으

로 정서적 고통이 감소한 반면, 두 시점 사이에 긍정적 변화를 보고하지 못한 사람은 시점 1에 낮았던 고통 수준이 시점 2에는 더 높은 수준으로 증가한 것으로 나타났다. Mcmillen, Smith, 그리고 Fisher(1997)의 종단연구에서도 사고 후 4주에서 6주 사이에 역경후 성장을 보고한 사람들이 3년 후 PTSD 관련 증상을 더 적게 보고한 것으로 나타났다. 역경후 성장에 대한 연구들을 개관한 이양자와 정남운(2008)은 역경후 성장과 적응의 관계를 살펴본 횡단적 연구와 종단적 연구 결과들을 종합한 결과, 외상이 발생한 이후 경과된 시간을 참작할 때 두 관계가 분명해지며, 대체로 역경 사건 이후 대략 2년이 지난 시점에 더 강한 상관을 보인다고 하였다. 또한 역경으로 인한 고통의 감소가 반드시 성장을 증진시키지는 않으나 장기적으로 볼 때 역경후 성장의 지각은 고통을 완화시키고 적응을 증가시킨다고 제안하였다.

역경후 성장이 긍정적 환상에 불과한 것이 아니라 실제 행복한 삶을 살아가는데 영향을 미치는 요인이라면, 역경후 성장이 개인의 성격적 성숙을 도와 보다 행복하고 만족스러운 삶을 영위하는데 영향을 미치는 매개경로를 가정해볼 수 있다.

Cloninger, Przybeck, Svrakic과 Wetzal(1994)은 애초에 기질차원으로는 충분히 설명할 수 없는 성격장애의 유무나 심리장애의 심각도에 대한 판별을 위해 성격차원(Character)을 제시하였는데, 이를 통해 동일한 기질을 지닌 사람이라도 성격적 발달과 성숙의 수준 차이에 따라서 다르게 행동하고 대처할 수 있다고 가정하였다. 성격차원은 개인이 의식적으로 추구하는 목표와 가치에 대한 자기개념을 반영한다. 이는 기질을 바탕으로 환경과 상호작용

하는 과정에서 형성되어 일생동안 지속적으로 성숙하고 발달한다(민병배 등, 2007b, Cloninger et al., 1994). 성격차원의 발달은 기질에 의해서 유발되는 자동적 반응을 변화시켜, 그 자극에 부여된 의미에 따라 최종적인 반응을 조절하도록 한다. 성격차원은 자율성(self-directedness: 환경과의 관계에서 자신을 자율적 인간으로 동일시하는 정도), 연대감(cooperativeness: 타인과의 관계에서 자신을 사회의 통합적 일부로 동일시하는 정도), 자기초월(self-transcendence: 만물과의 관계에서 자신을 우주의 통합적 일부로 동일시하는 정도)의 세 차원으로 제안되었다.

Cloninger 등(1994)이 제안한 성격차원의 성숙이 심리적 적응과 밀접한 관계를 보인다는 여러 선행 연구들의 주장이 있다. 동일한 기질유형을 지닌 사람이라도 후천적인 성격발달의 차이에 따라서 다르게 행동할 수 있다고 가정하였다. 성격차원들이 모두 미성숙할 때는 우울한(melancholic) 모습을 보이지만, 모두 성숙할 때는 창조적(creative)인 삶을 살아간다고 가정된다. 국내에서 유성진과 권석만(2009)이 경험적 연구를 통해 성격의 세 차원이 미성숙할수록 심리적 적응에 전반적으로 불리하고 성격장애에 취약하다는 것을 밝힌 바 있다.

특히 성격의 세 차원 중에서 자율성과 연대감은 성격의 전반적 성숙도를 평가하는데 중요한 요인으로 작용한다. 자율성과 연대감 성격차원에서 낮은 점수를 보인 집단에서 성격장애 환자의 비율이 높다는 연구결과(Svrakic et al., 1993)에 기초하여, Cloninger 등(1994)이 제작한 기질 및 성격검사에서는 자율성과 연대감 점수를 합산하여 성격적 성숙도를 산출하고 있다. Davis와 Nolen-Hoeksema(2009)는 역경 이후의 진정한 성장은 인생의 목표와 우선순

위를 재설정하고 의미 있는 활동을 실천하는 것이며, 이것이 단순한 이득발견(benefit-finding)과 차별되는 점이라고 하였다. 이러한 측면에서 볼 때 역경후 성장은 목표를 설정하고 이를 향해 자기조절을 하는 자율성 성격차원의 발달과 연결될 수 있을 것이다. 또한 역경을 극복하는 과정에서 대인관계에서 친밀감을 경험하고, 주변사람들의 소중함과 고마움을 깨닫는 긍정적 변화를 경험한다. 이는 자신을 사회의 통합적 일부로 여기고 조화로운 삶을 살아가고자 하는 연대감의 형성에 영향을 미칠 것으로 생각된다. 따라서 역경후 성장이 자율성과 연대감 성격차원의 전반적인 성숙에 영향을 미칠 것으로 예상된다.

더불어서 자율성과 연대감 성격차원은 심리적 적응과 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 경험적 연구를 통해 증명된 바 있다 (Cloninger et al., 1994, 유성진, 권석만, 2009). 자율성이 높은 사람은 자신이 선택한 목표와 가치를 이루기 위해 자신의 행동을 상황에 맞게 통제하는 능력이 뛰어나기 때문에, 자신의 가치에 맞는 목표를 설정하고 이를 성취하여 높은 자존감과 삶의 만족을 경험할 가능성이 크다. 또한 연대감이 높은 사람일수록 타인에게 공감적이며 관대하고 사회적인 조화를 중시하는 경향이 있다. 따라서 사회적 관계에서의 만족감이 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 높다. 이상의 논의를 토대로 역경후 성장이 성격적 성숙을 매개로 행복에 영향을 미칠 것이라는 이론적 가정이 가능하며 이를 본 연구에서 경험적으로 규명하고자 한다.

본 연구에서는 우선, 상실 경험자들의 역경후 성장이 행복이나 우울과 같은 정신건강과 어떤 관련성을 보이는지 살펴보고, 역경후

성장의 각 하위요인들이 행복의 세 구성요소와 어떤 관련성을 맺고 있는지 살펴보았다. 두 번째로, 상실을 통한 역경후 성장이 Cloninger(1987)가 제안한 세 가지 성격차원 및 성격적 성숙과 어떠한 관련성을 맺고 있는지 살펴보았다. 마지막으로, 역경후 성장이 성격적 성숙의 매개를 통해 행복에 영향을 미치는 경로를 검증하였다. 기존의 많은 역경후 성장 관련 연구들에서 역경의 유형과 특성을 고려하지 않은 채 연구 결과를 분석하였다는 한계를 고려하여, 본 연구에서는 관계에서의 심각한 상실경험이라는 특정한 역경 사건을 경험한 이들을 대상으로 결과분석을 진행하였다.

주요 연구가설은 다음과 같았다. 첫째, 관계상실을 경험한 사람들의 역경후 성장 수준이 높을수록 성격차원의 성숙도가 높을 것이다. 둘째, 이들의 역경후 성장 수준이 높을수록 행복수준이 높고 우울감은 낮을 것이다. 셋째, 역경후 성장이 행복에 미치는 영향에 있어 성격적 성숙이 유의미한 매개효과를 보일 것이다. 더불어, 상실을 통한 역경후 성장의 하위요인들이 각각의 성격차원 및 정신건강과 어떤 차별적인 관계특성을 보이는지 탐색적으로 살펴보려고 한다.

## 방 법

### 연구 참여자

서울소재 S대학교에서 심리학 관련과목 수강생 285명을 대상으로 설문 연구를 실시하였다. 불성실한 반응을 보인 21명의 데이터를 제외한 후, 충격적인 외상이나 역경 경험이 있다고 보고한 사람들 중 심각도가 2점(심각

합) 이상인 자료를 추출하여 최종적으로 202명의 자료를 선별하였다. 연구대상자는 남자 110명(54.5%), 여자 92명(45.5%)이고, 평균연령은 남자가 21.34(SD=2.90)세, 여자가 19.76(SD=1.28)세로 유의한 차이를 보여 성별에 따른 차이 검증을 실시하였다(결과의 표 1에 제시).

#### 측정도구

##### 상실경험 관련 질문지

일차적으로 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 역경 후 성장 척도(PTGI)를 개발하기 위해 사용한 사건 목록과 송승훈 등(2009)이 사용한 외상사건 관련 질문지를 기초로 하여 역경의 유형을 크게 6가지(가까운 이의 상실, 학업 및 과업 실패, 경제적 어려움, 본인의 사고 및 상해, 학대 및 가혹행위, 심각한 질병)로 재분류하여 제시하고 “지금까지 살아오면서 겪었던 가장 큰 역경과 충격적 사건”을 선택하도록 하였다. 이 중 가까운 이의 상실 경험을 한 것으로 보고한 사람들을 대상으로, Sofka(1997)가 개발한 상실경험 체크리스트에서 ‘충격적인 상실 경험’을 모두 선택하도록 하고 상실로부터 경과된 기간도 작성하도록 하였다. 본 연구에서는 총 4개의 범주 중 사람의 상실과 관련 있는 죽음상실과 단절상실에 속하는 총 15개 하위 유형에 대해 조사하였다. 마지막으로, 복수의 상실 경험 중 가장 충격적이고 고통스러웠던 상실 경험을 선택하도록 하고, 그 경험의 심각도, 일상생활에 미친 부정적 영향(적응 곤란), 역경 이후에 성장 및 긍정적 변화를 경험하기 시작한 시점을 조사하였다. 심각도는 0점(전혀 심각하지 않음)부터 5점(아주 많이 심각함)까지 평정하도록 하였고, 역경 경험의 영향은 ‘기본적인 일상활동도 불가능할 정도’부

터 ‘별로 영향을 미치지 않았음’ 사이에 다섯 수준에서 선택하도록 하였다.

##### 역경 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory: PTGI)

##### Inventory: PTGI)

충격적인 외상이나 역경을 경험한 후 긍정적 변화에 대한 개인의 지각을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 자기보고식 질문지다. 총 21개 문항으로 구성되었으며, 0점(경험 못했다)부터 5점(매우 많이 경험하였다)사이에서 평정하게 되어 있다. 하위요인은 5가지로, 새로운 가능성의 발견(new possibilities), 대인관계의 향상(relating to others), 개인내적 강점의 발견(personal strength), 영적 관심의 변화(spiritual change), 삶에 대한 감사(appreciation of life)가 이에 속한다. 국내에서 송승훈 등(2009)의 연구에서는 전체 문항의 내적 합치도를 .94로 보고하였으며, 이를 임상심리전문가인 본 연구자가 원문과 다시 한 번 대조하여 보다 자연스러운 한국어 표현으로 수정하여 사용하였고, 전체 문항의 내적 합치도는 .91이었다.

##### 기질 및 성격검사-성인용(Temperament and Character Inventory-RS: TCI-RS)의 성격척도

Cloninger, Przybeck, Svrakic과 Wetzel(1994)이 제안한 기질-성격 모형에 기초하여 개발된 자기보고식 검사로서 기질을 측정하는 4개 척도와 성격을 측정하는 3개 척도로 구성된다. 본 연구에서는 민병배, 오현숙, 이주영(2007a)이 한국판으로 표준화하여 대학생 이상 성인의 평가에 적용되는 기질 및 성격검사-성인용의 전체 척도 중에서 성격척도 3가지를 발췌하여 사용하였다. 자율성 척도는 20문항, 연대감 척도는 22문항, 자기초월 척도는 17문항으로 구

성되어 있고, 한국판 표준화연구에 참여한 대학생집단의 내적 합치도 계수는 척도별로 .83~.90의 범위이며 검사-재검사 신뢰도 계수는 척도별로 .76~.90으로 양호하였다(민병배 등, 2007b).

### 행복의 삼각형 척도

Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 가지 구성요소를 포괄적으로 측정하기 위해 권석만과 김지영이 개발한 자기보고식 질문지다. 행복의 세 구성요소는 즐거운 삶(pleasant life), 열정적인(혹은 관여적인) 삶(engaged life), 의미 있는 삶(meaningful life)으로, 각 요소별 7문항씩 총 21문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 0점(전혀 그렇지 않다)부터 4점(매우 그렇다)으로 평정된다. 김지영(2011)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .93이고 즐거움, 열정, 의미 요소의 내적 합치도 계수는 .88, .80, .84로 보고되었으며, 삶의 만족도 척도와 .71의 높은 상관을 보여 신뢰도와 타당도가 양호한 것으로 확인되었다. 본 연구에서는 전체 문항의 내적 합치도는 .84이고, 세 요소의 내적 합치도는 .81, .75, .74로 대체로 양호하였다.

### 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로서, 총 20문항으로 이루어져있으며 Likert형 4점 척도(0= 극히 드물게, 3= 거의 대부분)로 평정된다. 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국어판 CES-D를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .91로 보고되었다.

이 척도에는 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상을 포함되어 있다.

## 결 과

성별에 따른 역경후 성장, 성격 및 성숙도, 행복 및 우울의 평균 비교

표 1에는 본 연구에 포함된 주요변인들의 평균과 표준편차를 제시하고, 성별에 따른 차이를 비교하였다. 앞서 언급하였듯이, 남녀의 평균 연령이 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다기 때문에 본격적인 분석에 앞서 다른 변인들에서도 차이를 보이는지 t-test를 통해 살펴볼 필요가 있다.

우선, 전체 역경후 성장의 총점 평균은 56.22였고, 역경후 성장 총점과 각 하위요인들의 점수에서는 남녀간 유의한 차이가 발견되지 않았다. 기질 및 성격검사의 세 가지 성격차원의 남녀간 비교에서는 자율성과 자기초월은 차이가 발견되지 않았으나 연대감에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다(여>남,  $t=-2.57, p<.05$ ). 또한 자율성과 연대감을 합산하여 도출한 성격 성숙도에서 여자가 남자보다 유의하게 높은 점수를 나타냈다( $t=-2.48, p<.05$ ). 이는 연대감에서의 유의한 차이가 성격 성숙도의 차이에도 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 다음으로 정신건강을 측정하기 위한 행복삼각형 척도와 우울 척도(CES-D)의 남녀차이를 살펴본 결과, 행복삼각형 총점은 남녀간 유의한 차이를 보이지 않았으나, 세 하위요소 중 즐거운 삶에서 남녀차이가 유의하게 나타났다(여>남,  $t=-2.19, p<.05$ ). 우울 수준에서는 통계적으로 유의미한 남녀차이가 발견되지 않았다. 이밖에 역경의 심각도와 역경 직후의 부적응 수준을 측정하였는데, 여기서도 통계적으로 유의미한 남녀차이는 관찰되지 않았다.

표 1. 역경후 성장, 성격차원 및 성숙도, 행복 및 우울의 남녀간 평균 비교 (N=202)

	전체(N=202) 평균(표준편차)	남(N=110) 평균(표준편차)	여(N=92) 평균(표준편차)	t
PTGI 총점	56.22(19.80)	54.03(18.51)	58.81(21.06)	-1.69
새로운 가능성	13.92(5.73)	13.58(5.55)	14.34(5.95)	-.94
관계향상	21.88(8.06)	20.92(7.69)	23.06(8.38)	-1.87
강점발견	11.31(4.69)	10.90(4.45)	11.80(4.94)	-1.35
영적변화	3.40(2.90)	3.15(2.60)	3.70(3.27)	-1.34
삶에 대한 감사	8.10(3.29)	8.01(3.24)	8.20(3.37)	-.41
TCI의 성격차원				
자율성	45.31(10.92)	44.33(10.91)	46.48(10.88)	-1.41
연대감	54.76(10.18)	53.10(10.33)	56.75(9.69)	-2.57*
자기초월	28.60(11.42)	27.27(11.12)	30.20(11.63)	-1.82
성숙도	100.02(17.05)	97.34(17.36)	103.24(16.19)	-2.48*
행복삼각형 총점	47.78(9.66)	46.85(10.27)	48.89(8.81)	-1.50
즐거운 삶	15.04(4.15)	14.46(4.19)	15.74(4.03)	-2.19*
열정적 삶	16.27(3.62)	16.23(3.94)	16.33(3.21)	-.19
의미있는 삶	16.47(3.40)	16.16(3.71)	16.83(2.96)	-1.38
CES-D(우울)	16.59(10.24)	17.02(10.14)	16.08(10.39)	.65
역경 심각도	2.70(1.34)	2.72(1.34)	2.69(1.36)	.13
적응곤란 <sup>a</sup>	2.68(.92)	2.68(.92)	2.67(.93)	.05

\*  $p < .05$ , a: 상실사건 직후의 적응 곤란 정도를 5가지 수준에서 평정한 것임

상실범주에 따른 역경의 심각도와 역경후 성장 수준 비교

다양한 역경의 유형 중 상실을 충격적이고 고통스러운 역경 경험으로 보고한 사람들의 상실 유형을 분석하였다. 각 범주별 상실대상에 대한 상세 비율을 살펴보면, 총 15가지 상실경험 중 가장 높은 빈도의 상실경험은 연인과의 이별이 38.3%(77명)로 가장 많았으며, 다음으로 조부모 및 친척의 죽음으로 인한 상실

이 29.1%(59명)로 높았다. 형제자매와 배우자의 죽음상실 및 불임/유산으로 인한 상실은 보고되지 않았으며, 이는 대학생 집단을 대상으로 연구를 진행했기 때문에 추후 논의에서 한계점으로 제안하고자 한다.

각 상실경험의 빈도 차이가 크기 때문에, 죽음상실과 단절상실로 범주화하여 사건의 영향과 성장 수준을 비교해 보았다(표 2). 그 결과 상실경험의 심각도는 유의미한 차이가 없었지만,  $t = .64$ ,  $n.s$ , 적응곤란의 수준은 단절상

표 2. 상실범주에 따른 역경의 심각도와 역경후 성장 수준 비교

	죽음상실(n=86)		단절상실(n=116)		t (N=202)
	평균	표준편차	평균	표준편차	
충격심각도	2.82	1.33	2.68	1.32	.64
적응곤란	2.47	.97	2.84	.86	-2.35*
PTGI	55.58	20.96	54.71	20.20	.25

\*  $p < .05$

실이 죽음상실보다 오히려 유의미하게 높은 것으로 나타났다,  $t = -2.35, p < .05$ .

또한 역경후 성장 수준에 관해서는 두 범주 간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다,  $t = .25, ns$ . 더불어서 상실경험 직후의 적응곤란 수준과 이후의 역경후 성장 수준의 상관을 살펴보았을 때 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다. 따라서 상실경험의 특성에 따라 사건 직후의 부적응 수준에는 차이가 있을 수 있지만, 장기적으로 역경후 성장에 일관된 영향을 미친다고 단정지을만한 근거는 없다.

상실을 통한 역경후 성장과 성격적 성숙의 관계

역경후 성장과 성격차원의 성숙도와의 관련성을 살펴보았다. 본 상관분석에서 성격척도

중 자율성과 연대감 척도가 성격적 성숙 점수를 산출하기 위해 중복 사용되었기 때문에, 1종 오류를 방지하기 위해 bonferroni correction을 통해 보다 엄격한 기준으로 유의도를 살펴보았다. 수정된 p-value는 .05를 상관계수의 총수 24로 나누어 반올림한 값인 .0021로 산출되었다.

우선, 역경후 성장 총점은 전반적인 성격적 성숙도와 유의미한 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다( $r = .33, p < .05/24$ ). 역경후 성장의 하위요인들과 성격적 성숙의 관계에서는, 강점발견 요인이 .36으로 가장 높은 상관을 보였으며 새로운 가능성과 관계향상, 삶에 대한 감사 요인들도 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났으나, 영적 변화와는 유의미한 상관을 보이지 않았다(표 3).

역경후 성장 하위요인과 TCI의 세 가지 성격차원의 관계를 상세하게 살펴보면, 새로운

표 3. 역경후 성장 하위요인과 TCI의 성격차원의 관계

	PTGI총점	새로운 가능성	관계향상	강점발견	영적변화	삶에 대한 감사
성격 성숙도	.33**	.21**	.31**	.36**	.09	.27**
자율성	.25**	.13	.23**	.34**	.06	.18
연대감	.28**	.21**	.28**	.25**	.09	.28**
자기초월	.39**	.30**	.27**	.32**	.51**	.25**

\*\*  $p < .05/24$ (bonferroni corrected p-value)

가능성의 발견은 자기초월 요인과 가장 높은 정적 상관을 보였고, 관계향상은 연대감과, 강점발견은 자율성과, 삶에 대한 감사는 연대감과 가장 높은 정적 상관을 보였다. 흥미롭게도, 영적 변화를 제외한 네 가지 역경후 성장 하위요인들이 성격차원의 성숙과 관련된 자율성이나 연대감, 혹은 성격 성숙도와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈으나, 영적 변화는 오직 자기초월하고만 유의미한 정적 상관을 보였다. 자기초월 차원은 애초에 개인의 종교적 성향과 밀접한 관련을 맺고 있기 때문에 예상할 수 있는 결과이며 성격 성숙도를 산출하는데 관여되지 않는 요인이다. 따라서 이러한 결과는 역경후 성장 하위요인 중 영적 변화 요인만은 개인의 전반적인 성격 성숙도와 관련성이 없거나 매우 낮은 가능성을 시사한다.

상실을 통한 역경후 성장과 정신건강의 관계

상실을 통한 역경후 성장이 인간의 정신건강이나 심리적 고통과 관련이 있는가에 대한 물음에 답하기 위해 Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 구성요소와 역경후 성장의 관련성을 살펴보았다.

표 4에 제시된 결과를 살펴보면, 역경후 성장은 행복삼각형 총점과 .47의 높은 정적 상관을 보였으며,  $p < .01$ , 행복의 세 구성 요소 중 ‘의미있는 삶’과 가장 높은 정적 관련성을 나타냈다,  $r = .45, p < .01$ . 역경후 성장의 하위요인 중 행복삼각형 총점과 가장 높은 상관을 보인 것은 대인관계의 향상이며,  $r = .45, p < .01$ , 삶에 대한 감사, 강점 발견, 새로운 가능성 발견 역시 .35~.43사이의 유의한 상관을 보였다. 이에 반해 영적 변화와는  $p < .05$  수준에서 유의하지만 낮은 상관을 보였다,  $r = .16$ .

행복의 세 요소와 역경후 성장 하위요인들 간의 관계를 구체적으로 살펴보면, 즐거운 삶은 역경후 성장의 삶에 대한 감사와 가장 높은 상관을 보였으며,  $r = .41, p < .001$ , 열정적 삶은 관계향상과, 의미있는 삶은 강점발견 요인과 상관이 가장 높게 나타났다,  $r = .41, p < .001, r = .42, p < .001$ . 역경후 성장 요인 중 대인관계의 향상은 행복의 세 측면과 .38~.41의 비교적 높고 고른 상관을 보인데 반해, 영적 변화 요인은 즐거운 삶과 낮은 정적 상관을 보였고 열정적 삶 및 의미있는 삶과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 따라서 상실을 통해 대인관계에서의 긍정적 변화를 경험하는 것은 행

표 4. 역경후 성장과 행복, 우울의 상관관계

	PTGI총점	새로운 가능성	관계향상	강점발견	영적변화	삶에 대한 감사
행복삼각형 총점	.47**	.38**	.45**	.41**	.16*	.43**
즐거운 삶	.39**	.28**	.39**	.29**	.17*	.41**
열정적 삶	.42**	.32**	.41**	.40**	.12	.33**
의미있는 삶	.45**	.40**	.38**	.42**	.12	.37**
CES-D(우울)	-.22**	-.09	-.23**	-.25**	-.07	-.20**

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

복한 삶과 밀접한 관련을 갖는데 반해 영적 변화와는 관련성이 낮음을 확인할 수 있었다.

역경후 성장과 우울의 관계를 살펴보면, PTGI 총점과 우울은 -.22의 낮은 부적 상관을 보였으며, 역경후 성장 하위요인들 중 관계향상, 강점 발견, 삶에 대한 감사와는 .25 이하의 낮은 부적 상관을 보였고 새로운 가능성 발견, 영적변화와는 유의한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다.

역경후 성장과 정신건강 측정치들의 관계에서 역경후 성장의 전반적 수준은 행복과 중등도 이상의 정적 관련성을 갖는 반면 우울과는 관련성이 낮은 바, 역경후 성장이 우울감소보다는 행복증진에 더욱 기여할 것이라 예상할 수 있다. 더불어서 역경후 성장의 하위요인들이 대체로 행복과 뚜렷한 관련성을 보이지만, 영적 변화 요인은 관련성이 매우 낮거나 없는 것으로 나타나 이 요인에 대한 논의의 필요성이 제기된다.

**역경후 성장 하위요인이 행복에 미치는 영향 분석**

역경후 성장이 행복과 높은 정적 관련성을 보이는 것으로 나타나, 역경후 성장의 각 하

위요인이 행복에 미치는 영향을 조사하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 우선, 예언변인들 사이의 상관이 영적 변화와의 상관을 제외하고는 모두 .60~.70으로 높은 편이기 때문에 다중공선성 문제가 제기될 가능성이 있어, 중다회귀분석을 실시하면서 예언변인들 사이의 상관으로 인한 다중공선성의 위험이 존재할 가능성을 알아보기 위해 공차한계 값(Tolerance)과 분산팽창요인 값(VIF)을 확인하였다. 표 4에서 보는 바와 같이, 공차한계 값은 모두 .36 이상으로 .30이하가 아니고, VIF 값은 1.21에서 2.79 사이의 범위를 나타내며 10보다는 매우 작은 값이므로 예언변인들 간의 관련성이 낮아 다중공선성의 위험은 낮은 것으로 나타났다(장원경, 김태균, 2005, 이지영, 2010).

행복이 역경후 성장에 의해 예측될 수 있는 정도를 파악하기 위해, 행복삼각형 총점을 종속변인으로 하고 역경후 성장의 다섯 가지 하위요인을 예언변인에 모두 넣은 다음 입력법으로 표준회귀계수를 구하였다(표 5).

그 결과, 역경후 성장 수준에 의해 행복을 예측하는 모형은 통계적으로 유의미한 선행관계를 나타내는 것으로 나타났다( $F_{(5, 208)}=15.36, p<.001$ ).  $R^2$ 의 값이 .27로서, 행복 변량의 27%가 역경후 성장 요인들에 의해 설명이 되고,

표 5. 역경후 성장 하위요인이 행복에 미치는 영향을 검증하기 위한 동시적 회귀분석 결과

예언변인	Beta	t	Tolerance	VIF	R <sup>2</sup>
새로운 가능성	-.04	-.38	.36	2.79	
관계향상	.24	2.44*	.41	2.66	
강점발견	.26	2.79**	.38	2.63	.27***
영적변화	-.01	-.17	.82	1.21	
삶에 대한 감사	.21	2.26*	.47	2.16	

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

역경후 성장의 하위요인들 가운데 관계 향상과 강점 발견, 삶에 대한 감사가 행복을 예측하는데 통계적으로 유의미한 변인으로 확인되었다.

상실을 통한 성장 수준에 따른 성격차원의 성숙과 정신건강 측정치의 차이 검증

상실을 통한 성장 수준에 따라 성격차원의 성숙도와 정신건강의 측정치에서 유의미한 차이가 있는지 검증하고 그 결과를 표 6에 제시하였다. 이를 위해, 본 연구에서 얻어진 역경후 성장 척도의 평균 점수(56.22)보다 1SD (19.97) 이상인 집단을 상실후 성장 집단으로, 1SD 이하인 집단을 상실후 미성장 집단으로 구분한 뒤, 집단 간 차이를 살펴보았다. 우선, 차이검증에 앞서 두 집단이 경험한 상실사건

의 충격 심각도와 적응 곤란 정도에서 차이를 보이는지 살펴본 결과, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는 것으로 나타나 상실사건의 특성 자체가 성격적 성숙이나 정신건강에 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 있었다.

표 6에서 알 수 있듯이, 상실경험 이후에 성장한 집단은 미성장 집단에 비해 전반적인 성격적 성숙도가 더 높았으며,  $t=4.18, p<.001$ , 세 가지 성격차원인 자율성, 연대감, 자기초월 모두에서 성장 집단의 성숙 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 이와 더불어, 일반 대학생 기준집단에 근거한 백분위 점수를 산출했을 때 상실을 통한 성장 집단의 전반적 성격 성숙도 평균은 약 72%ile에 해당되었으며, 미성장 집단은 약 43%ile에 해당되는 것으로 확인되었다. 자율성, 연대감, 자기초월 차원의 백분위 점수 역시 성장 집단은 약 68~79%ile에

표 6. 역경후 성장 수준에 따른 성격차원의 성숙과 정신건강 측정치의 차이 검증

	상실후 성장 집단(n=33)		상실후 미성장 집단(n=36)		t
	평균(백분위)	표준편차	평균(백분위)	표준편차	
성격 성숙도	112.36(72.4)	16.87	92.33(43.4)	20.42	4.18***
자율성	51.42(67.8)	11.99	41.91(46.1)	12.45	3.25***
연대감	60.94(69.2)	8.98	50.42(40.3)	12.60	3.96***
자기초월	37.42(67.9)	12.74	23.83(36.8)	9.46	5.05***
행복삼각형총점	55.52	10.04	41.56	10.25	5.07***
즐거운 삶	17.52	4.54	12.56	4.15	4.74***
열정적인 삶	18.97	3.55	14.53	4.12	4.78***
의미있는 삶	19.03	3.37	14.47	3.44	5.56***
우울	13.97	11.47	20.31	10.91	-2.35*
역경 심각도	3.14	1.59	2.58	1.47	1.87
적응 곤란	2.83	1.15	2.50	.87	1.17

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

a: TCI 표준화 과정에서 일반 기준집단을 근거로 산출한 백분위(%ile)

해당되고, 미성장 집단은 약 37~46%ile에 해당되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 조작적 정의에 의해 분류한 상실후 성장 집단이 일반 대학생 기준집단과 비교했을 때도 성격적 성숙도가 상당히 높은 편에 해당됨을 의미한다.

정신건강 측정치의 경우, 성장 집단의 전반적 행복 수준이 미성장 집단에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났으며,  $t=5.07, p<.001$ , 행복을 구성하는 세 요소인 즐거운 삶, 열정적인 삶, 의미있는 삶의 수준이 모두 성장 집단에서 더욱 높은 것을 확인하였다. 또한 부적 정서경험을 대표하는 우울의 측정치는 성장 집단이 미성장 집단에 비해  $p<.05$  수준에서 더 낮은 것으로 나타났다. 따라서 상실후 높은 수준의 성장을 경험한 사람들은 성장 수준이 낮은 사람들에 비해 전반적인 정신건강 수준이 높은 것을 알 수 있었다.

#### 역경후 성장이 행복에 미치는 영향에서 성격적 성숙의 매개효과 분석

이상에서 분석한 결과를 종합했을 때, 행복한 삶과 성격적 성숙은 상실을 통한 성장의 수준과 명백한 관련성을 보인다고 할 수 있다. 그렇다면 과연 이들 세 변인들의 관계는 어떠할까?

상실이라는 역경을 극복하는 과정에서 성장을 경험함으로써 인격적으로 성숙해지면 보다 행복하고 만족스러운 삶으로 이어지는 매개경로를 증명한다면, 이는 역경후 성장의 지각이 단지 긍정적 환상에 불과한 것이 아니라는 주장을 공고히 해주는 하나의 증거가 될 것이라 생각한다.

우선 이러한 매개경로를 증명하기 위해,

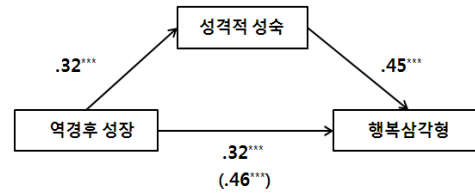


그림 1. 역경후 성장이 행복에 미치는 영향에서 성격적 성숙의 부분매개모형

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차대로 역경후 성장과 행복의 관계에서 성격적 성숙이 매개효과를 보이는지 살펴보았다(그림 1).

역경후 성장 척도 총점을 독립변인으로 투입하고 매개변인으로 가정된 TCI의 성격 성숙도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서, 역경후 성장이 성격적 성숙에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.32, p<.001$ ), 행복삼각형 총점을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서도 역시 역경후 성장이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.46, p<.001$ ). 다음으로 역경후 성장과 성격적 성숙도를 동시에 독립변인으로 투입하고 행복삼각형 총점을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서, 역경후 성장이 행복에 미치는 영향력( $\beta=.32, p<.05$ )과 성격적 성숙이 행복에 미치는 영향력( $\beta=.45, p<.001$ )이 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 역경후 성장만을 독립변인으로 투입했을 때보다 성격적 성숙도를 함께 투입했을 때 영향력이 감소하였으므로 ( $\beta=.46 > \beta=.32$ ), 역경후 성장과 행복의 관계에서 성격적 성숙이 부분매개효과를 가지는 것으로 받아들일 수 있다(표 7).

마지막으로 이러한 매개효과와 통계적 유의성을 검증하기 위하여 sobel test를 실시한 결과, 역경후 성장과 행복의 관계에서 성격적 성숙의 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다,

표 7. 역경후 성장이 행복에 미치는 영향에서 성격적 성숙의 매개효과 분석

단계	변인	B	$\beta$	$R^2$	F
단계1 (독립->매개)	역경후 성장→ 성격적 성숙	.27	.32***	.11	22.07***
단계2 (독립->종속)	역경후 성장→ 행복삼각형 총점	.23	.46***	.22	53.53***
단계3 (독립,매개->종속)	역경후 성장→ 행복삼각형 총점 성격적 성숙→ 행복삼각형 총점	.16 .25	.32*** .45***	.40	63.90***

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

$z = 5.32, p < .001$ .

### 논 의

본 연구는 관계상실이라는 역경을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향을 살펴봄으로써, 역경후 성장이 단지 개인의 혼란과 자존감의 붕괴를 막기 위해 만들어진 일시적인 긍정적 착각(positive illusion)에 불과한 것이 아니라 개인의 심리적 적응과 성숙에 긍정적 영향을 미치는 중요한 현상임을 증명하고자 하였다.

Zoellner와 Maerker(2006) 역시 역경후 성장이 임상 현장에서 연구할만한 가치가 있는 것이라면, 이것을 경험하는 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통 수준, 또는 기타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장하면서, 만약 아무런 차이가 없다면 역경후 성장은 사회적, 인지적, 또는 성격심리학 분야에 속한 단지 하나의 흥미로운 현상에 지나지 않을 것이라고 언급하였다.

역경후 성장과 적응의 관계를 살펴본 선행 연구들의 결과를 종합해보면, 외상이 발생한

이후 경과된 시간을 참작할 때 두 관계가 분명해지며, 장기적으로 볼 때 역경후 성장의 지각은 고통을 완화시키고 적응을 증가시킨다는 일관된 결과를 확인할 수 있다. 그러나 역경후 성장이 개인의 성격적 성숙과 실제 어떤 관련성을 갖고 있는지 살펴본 연구가 아직까지 부재한 상황이다. 이에 본 연구자는 역경후 성장과 성격적 성숙의 관계를 증명하고, 두 변인이 행복한 삶에 어떻게 영향을 미치는지 살펴보았다.

본 연구의 결과와 임상적 시사점을 정리하면 다음과 같다.

첫 번째로 본 연구에서 상실을 통한 역경후 성장이 정신건강과 어떤 관련성이 있는지 경험적으로 살펴보았다. 그 결과, 역경후 성장은 Seligman(2002)이 제안한 행복의 세 구성요소 모두와 중등도 이상의 정적 상관을 지니는 것으로 확인되었다. 특히 역경후 성장은 '의미있는 삶'과 가장 높은 상관을 보였는데, 이는 역경후 성장이 hedonic happiness보다는 인생을 보람되고 의미 있게 꾸려나가는 가운데 충만함을 느끼는 eudaimonic happiness와 관련이 높을 것이라는 기존 연구자들의 주장들로부터 추론되는 내용과 일부 부합한다.

구체적으로 살펴보면, 행복의 세 요소 중 즐거운 삶은 삶에 대한 감사와 가장 높은 상관을 나타냈고, 열정적 삶은 관계향상과, 의미 있는 삶은 강점발견 요인과 상관이 가장 높게 나타났다. 특히 대인관계의 향상 요인은 행복의 세 측면과 대체로 높고 고른 상관을 보여 균형 잡힌 행복의 모습과 가장 밀접한 관련을 맺고 있을 것으로 추측할 수 있다. 이에 반해, 영적 변화 요인은 행복과 전반적으로 관련성이 매우 낮은 것으로 밝혀졌다. 심리적 부적응의 지표로 측정된 우울 수준과 역경후 성장의 관계는 낮은 부적 상관을 보였다. 이상의 결과를 종합했을 때, 역경후 성장은 우울감소보다는 행복증진에 더욱 기여할 것이라 예상된다. 역경후 성장에 대한 연구들을 개관한 이양자와 정남운(2008)에 따르면, 역경후 성장과 적응의 관계는 외상이 발생한 이후 경과된 시간을 참작할 때 분명해지며, 대체로 역경사건 이후 대략 2년이 지난 시점에 더 강한 상관을 보인다고 하였다. 횡단연구들에서는 서로 불일치하는 결과들이 도출되었으나, 종단연구를 통해 둘의 관계를 장기적으로 볼 때 역경후 성장은 고통을 완화시키고 적응을 증가시키는데 기여한다고 제안하였다.

역경후 성장과 전반적 행복의 정적인 관련성이 증명된 가운데, 어떤 역경후 성장의 하위요인이 행복을 예측하는데 유효한지 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 강점발견, 대인관계의 향상, 삶에 대한 감사의 세 요인이 전반적 행복수준을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다.

두 번째로, 상실경험자들의 역경후 성장과 Cloninger 등(1994)이 제안한 성격차원의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 역경후 성장 수준은 전반적인 성격차원의 성숙과 유의미한 정적

상관관계를 보이는 것으로 확인되었으며, 성장 수준이 높은 사람들(PTGI 총점이 평균보다 1SD 이상)은 일반 규준집단과 비교했을 때에도 성격적으로 성숙한 편에 속하였다. 역경후 성장 수준은 자율성, 연대감, 자기초월의 세 성격차원과 모두 유의미한 정적 상관을 보였으며, 역경을 통해 자신의 강점을 발견하는 것이 특히 성격적 성숙과 높은 관련성을 보이는 것을 알 수 있었다. 역경후 성장을 통해 역경 이전보다 더욱 성숙하고 균형잡힌 삶을 살아갈 수 있다는 이론적 가정이 여러 연구자들에 의해 지지되어 왔지만, 실제 성격적 성숙의 개념과 어떤 관련성을 보이는지 경험적으로 밝힌 연구가 없었다는 점에서 본 연구의 결과는 시사점이 크다고 할 수 있다.

Cloninger(1987)가 제안한 성격(character)은 선천적으로 타고난 기질과 차별되는 개념으로서, 동일한 기질유형을 지녔음에도 불구하고 다른 행동패턴을 보이는 개인차를 설명해준다. 개인이 의식적으로 추구하는 목표와 가치에 대한 자기개념을 반영하는 성격차원은 기질을 바탕으로 환경과 상호작용하는 과정에서 형성되어 일생동안 지속적으로 성숙하고 발달하는 것이다(민병배 등, 2007b). 세 가지 성격차원의 성숙은 심리적 적응과 밀접한 관계를 보여 성격차원들이 모두 미성숙할 때는 우울한 모습을 보이지만, 모두 성숙할 때는 창조적인 삶을 살아간다고 가정된다(유성진, 권석만, 2009). 특히 성격의 세 차원 중에서 자율성과 연대감이 낮은 집단에서 성격장애 환자의 비율이 높다는 연구결과(Svrakic et al., 1993)에 기초하여, Cloninger 등(1994)이 제작한 기질 및 성격검사에서는 자율성과 연대감 점수를 합산하여 성격적 성숙도를 산출하고 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 역경후 성장 하

위요인과 세 가지 성격차원의 관계를 상세하게 살펴보면, 역경을 통해 새로운 가능성의 발견하는 것은 자기초월 차원의 성숙과 관련이 높으며, 대인관계의 질적 향상과 삶에 대한 감사의 증가는 연대감 차원의 성숙과, 강점의 발견은 자율성 차원의 성숙과 관련이 높은 것을 알 수 있었다. 흥미롭게도, 영적 변화를 제외한 네 가지 역경후 성장 하위요인들이 성격적 성숙과 관련된 하위척도들과 유의미한 정적 상관관계를 나타낸 가운데, 영적 변화는 오직 자기초월 차원하고만 유의미한 정적 상관을 보였다. 세 개의 성격차원 중 자기초월(self-transcendence)은 만물과의 관계에서 자신을 우주의 통합적 일부로 동일시하는 정도를 측정하는 것으로, 개인의 전반적인 인격적 성숙 수준보다는 종교적 혹은 영적 성향과 밀접한 관련을 맺고 있기 때문에 역경후 성장의 영적 변화 요인과 자기초월의 관련성은 예상되었던 바이다. 그러나 영적 변화가 성격적 성숙도를 구성하는 자율성 및 연대감과 유의한 상관을 보이지 않은 결과는 추후 국내에서 역경후 성장을 연구하는데 있어 반드시 고려되어야 할 사항이다.

세 번째로, 역경후 성장 수준과 개인의 성격차원의 성숙, 그리고 행복 수준의 관련성을 경험적으로 살펴본 가운데, 역경후 성장이 개인의 성격적 성숙을 통해 행복한 삶으로 이어지는지 확인하기 위해 매개경로를 검증하였다. Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차대로 매개효과를 검증한 결과, 역경후 성장과 행복의 관계에서 성격적 성숙의 부분매개효과가 확인되었고 이는 sobel test를 통해 통계적으로 유의미함을 확인하였다. 이러한 결과는 역경후 성장의 지각이 단지 고통으로부터 자신을 보호하기 위해 만들어낸 긍정적 환상에 불과한

것이 아니라 실재하는 현상이자 체험이라는 주장을 뒷받침 하는 하나의 증거가 될 것이다.

관계상실을 경험한 사람들이 상실로 인한 성장을 보고한 것이 단지 심리적 고통과 충격으로부터 벗어나기 위한 대처방략에 불과한 것인지, 아니면 개인 내적인 성격특성의 질적인 변화를 가져다주는지를 규명하는 것은 긍정심리학적 관점에서 상당히 중요한 문제이다. 역경후 성장이 단지 고통을 감소시키기 위한 일시적인 대처방략에 불과한 것이라면 상실경험 이전의 기능수준이나 인격적 성숙 수준을 넘어선 인간의 번영(flourishing)과 지혜의 발달을 기대하기 어렵기 때문이다. Tashiro와 Frazier(2003)의 연구에서도 연인과의 이별 후 자신의 감정을 더 잘 조절할 수 있게 되었고, 자신감이 높아졌으며, 좋은 관계를 맺을 수 있는 새로운 파트너를 선택할 수 있는 안목이 생겼을 뿐 아니라 관계에 대해서 전반적으로 더 지혜로워졌다는 긍정적인 변화에 대한 자발적인 보고가 있었다고 밝혔다. 권석만(2008)은 그의 저서에서 역경과 고통은 우리의 삶을 재평가하게 만들며, 이를 통해 새로운 변화와 성장과 같은 긍정적 변화가 촉진된다고 하였다. 그는 인간의 긍정적 정신건강을 고려하는 다양한 관점들 중 하나로 자기실현의 관점을 제시하였는데, 역경은 개인이 미처 인식하지 못했던 잠재력을 충분히 발현하고 확인하는 계기를 마련해준다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 심리치료 장면에서 내담자들이 상당히 의미 있는 긍정적 변화를 보고하지만, 스스로 이러한 변화를 성장의 표현이라고 인식하지 못할 뿐 아니라 임상가 역시 이러한 성장의 측면에 거의 주의를 기울이지 못한다고 지적하였다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 내담자가 역경을 극복하는 과정에서 자발적으로 보고하는

성장의 측면을 주의 깊게 듣고, 내담자가 그 변화를 성장이라고 자각할 수 있도록 돕는 것이 임상가가 간과해서는 안 될 중요한 역할이라는 시사점을 제시하고자 한다.

마지막으로, 본 연구에서 실시한 상관분석의 결과들을 통해 역경후 성장의 하위요인들 중 영적 변화 요인의 이질성이 뚜렷하게 관찰된 점에 대해 논의하고자 한다. Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 역경후 성장 척도(PTGI)의 하위요인들이 대체로 행복 및 성격적 성숙과 중등도 이상의 정적 관련성을 보인 반면, 영적 변화 요인은 이들과 관련성이 없거나 매우 낮은 수준으로 나타났다. 이에 역경후 성장 하위요인들 간 차이검증을 실시한 국내 연구들을 살펴보았는데 이와 유사한 결과들이 발견되었다. 먼저 송승훈 등(2009)의 연구에서 대학생 집단과 PTSD 환자집단의 역경후 성장의 차이를 검증한 결과, 자기지각의 변화, 대인관계의 심화, 가능성 발견 요인에서 환자집단보다 대학생 집단이 유의하게 높은 점수를 보고한 반면, 영적 성장 요인만 두 집단 간 유의한 차이를 보이지 않았다. 그 이유에 대해서는 별다른 논의가 없었으나, 적어도 영적 변화 여부는 정상적 기능을 수행하고 있는 대학생과 적응상에 심각한 문제를 보이는 환자집단을 구분해주는 특징이 아니라고 할 수 있겠다. 최승미(2010)의 연구에서도 심리적 안녕의 측정치로 활력 수준을 측정하였는데 다른 요인들은 활력과 유의미한 상관을 보인 가운데, 영적 변화 요인만 유의미한 관련성을 보이지 않는 것으로 나타났다.

미국에서 활동 중인 일본인 연구자 Taku(2011)는 역경후 성장 척도(PTGI)가 서구 문화의 심리학적, 철학적 배경에서 하향식 처리과정(top-down processing)을 통해 개발되었기 때문

에 문화적 배경에 따라 경험적 연구에서 차이가 발생할 수 있다는 점을 제안하였다. 그는 기존의 PTGI의 각 항목에 대해 성장으로 인식하는 정도를 개인적으로 평정하도록 하여 개인적 성장 수준을 별도로 추정하였을 때 두 나라간 역경후 성장 하위요인들의 차이가 줄어들거나 혹은 더욱 커지는 양상을 관찰할 수 있었다. 더불어 미국과 일본 모두 PTGI의 총 21문항 중 “나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.”와 “하루 하루 감사하는 마음을 갖고 살아가고 있다.”를 비롯한 19문항은 성장으로 간주하는 편으로 응답한 반면, 영적, 종교적 변화를 의미하는 두 항목은 미국과 일본 모두에서 성장으로 간주하지 않는 편에 속하는 것으로 나타났다. 이상의 결과들을 바탕으로 기존의 연구들에서 영적 혹은 종교적 요인을 고통으로부터의 회복이나 심리적 적응을 위한 대처방략으로 간주하고 있는 점을 감안할 때(Gerber, Boals, & Schuettler, 2011), 추후 역경후 성장의 하위요인으로서 영적 변화 요인의 포함 여부에 대한 연구자들의 논의와 합의가 필요할 것으로 사료된다.

본 연구 결과를 바탕으로 이상의 논의가 가능하였으나, 몇 가지 제한점과 향후 연구를 통해 보완해야할 점들이 있다. 첫째, 본 연구의 가장 큰 한계점은 과거 기억의 회상에 의존하여 자기보고식 평가를 통해 이루어졌기 때문에, 기억을 회상하는 과정이나 이를 보고하는 과정에서 편향이나 왜곡의 가능성을 배제할 수 없다는 것이다. 성장을 지각하는 것 자체가 성숙보다 훨씬 더 주관적이고 개인적인 개념이기 때문에 개인 자신의 보고에 의해 측정이 가능한 것이나, 이러한 기억의 왜곡을 최소화하기 위해 종단적 추적 연구가 뒷받침되어야 할 것이다. 두 번째로 본 연구에서는

정신건강의 수준을 측정하기 위해 행복의 세 요소와 우울감을 측정하였는데, 보다 다양한 정신건강의 측면을 포함시킬 필요가 있다. 긍정적 정신건강을 측정하기 위해서 심리적 안녕감을 비롯하여 자기실현의 관점에서 측정할 수 있는 도구를 포함시킬 수 있으며, 부정적 정신건강의 측면은 우울을 비롯해서 불안, 분노, 공격성 등의 부정적 정서와 성격장애를 포함시켜서 역경후 성장과 정신건강의 관련성을 보다 다측면적으로 살펴볼 수 있을 것이다. 세 번째로, 본 연구가 대학생 집단을 대상으로 실시되었기 때문에 이상의 결과를 청소년이나 중장년층에게 일반화하기에는 어려움이 있다. 특히, 중장년층의 경우에는 역경이나 상실 경험이 더욱 많거나 그 충격의 정도가 심각한 사례들이 상대적으로 많을 것으로 예상되기 때문에, 향후 이들이 경험하는 역경후 성장 현상이 다른 연령층과 어떤 차별적 특성을 보이는지 확인할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 117-136.
- 김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이견숙 (2008). 유방암 생존자의 이상 후 성장 관련 요인 탐색. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 781-799.
- 민병배, 오현숙, 이주영 (2007a). 기질 및 성격 검사-성인용(TCI-RS). 서울: (주)마음사랑.
- 민병배, 오현숙, 이주영 (2007b). 기질 및 성격 검사 매뉴얼. 서울: (주)마음사랑.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교헌 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 송옥선, 김정희, 권혁철 (2008). 부모이혼을 겪은 대학생의 경험에 관한 질적 분석: 탄력성을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 27(1), 15-33.
- 윤훈, 이순철, 오주석 (2007). 고령자의 상실감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 13(2), 2-15.
- 유성진, 권석만 (2009). 심리평가 및 심리치료에 있어서 기질-성격 모형의 임상적 시사점. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 563-586.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 이유리 (2011). 외상후 성장의 애착-인지 모형 검증: 입양 미혼모를 대상으로. 고려대학교 박사학위 논문.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. 상담학연구, 8(3), 839-857.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 장원경, 김태균 (2005). 한글 SPSS 12.0을 이용한 자료분석의 이해와 응용. 서울: 도서

출판 대경

- 최선재 (2011). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 논문.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality: Special Issue on Personality and Coping*, 64, 899-992.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillen, J. C. (2000). A correlational test of relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of traumatic Stress*, 13, 521-527.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-587.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and Character Inventory(TCI): A Guide to its Development and Use*. St. Louis, Missouri.
- Danforth, M. M., & Glass, J. C. (2001). Listen to my words, give meaning to my sorrow: A study in cognitive constructs in middle-age bereaved widow. *Death Studies*, 25, 513-329.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth. In S. Lopez & C. R. Snyder(Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*(2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. *Journal of Loss and Trauma*, 10, 221-252.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Posttraumatic growth after a myocardial infarction: a matter of personality, psychological health, or cognitive coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 270-277.
- Gerber, M. M, Boals, A., & Schuetzler, D. (2011). The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), 298-307.
- Gillies, J. & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65.
- Helgeson, V. S., Reynold, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-816.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Linely, P. Alex, J., & Joseph, S. (2004). Positive change following and adversity: A review. *Journal of Traumatic Tress*, 17(1), 11-21.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- McMillen, J. 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*, 733-739.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry, 15*, 60-64.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.
- Rosenblatt, P. (2000). *Parent grief: Narrative of loss and relationship*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Schaffer, 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.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Sofka, C. J. (1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Ed.), *Grieving days, healing days*, (p.20). Boston: Allyn & Bacon.
- Sumalla, E. C., Ochoa, C., & Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion? *Clinical Psychology Review, 29*, 24-33
- Taku, K. (2011). Commonly-defined and individually-defined posttraumatic growth in the US and Japan. *Personality and Individual Differences, 51*, 188-193.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again.": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*, 113-128.
- Taylor, S. E., & Amor, D. A. (1996). Positive illusion and coping with adversity. *Journal of Personality, 64*, 873-898.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 93-102.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*, 626-653.
- 원고접수일 : 2012. 1. 1.  
1차 수정 원고접수일 : 2012. 2. 9.  
게재결정일 : 2012. 2. 13.

## **The Influence of Posttraumatic Growth following Relational Loss on Character Maturation and Mental health**

**Sun-Young, Im**

**Seok-Man, Kwon**

Seoul National University

The aim of the present study was to explore the influence of posttraumatic growth(PTG) following relational loss on character maturation and mental health. For this purpose, the PTG levels of people who experienced severe relational loss were examined, and then the effects of PTG on maturation of characters proposed by Cloninger(1987) as well as mental health such as happiness and depression were investigated. Furthermore, the mediating path of character maturation on PTG influencing on happiness was examined. The results showed that PTG was positively correlated with all three dimensions and maturation of characters, which was most closely related to the “personal strength” factor of PTG. We also found that PTG was significantly related to higher happiness and lower depression, and specifically ‘relating to others’, ‘personal strength’ and ‘appreciation of life’ factor significantly predicted happiness. Furthermore, maturation of characters partially mediated the relationship between PTG and happiness. Based on these results, the meaning of the study regarding positive changes or growth following relational loss was discussed. Finally, the limitations of this study were discussed along with suggestions for further research.

*Key words : posttraumatic growth, loss, character maturation, mental health*