

본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

• 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

• 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

• 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

• 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

정서인식 명확성과 외상 후 성장 간 관계에서 마음챙김의 매개효과와 성차

정 희 영 정 의 정 이 동 귀[†]

연세대학교 심리학과

본 연구는 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 검증하고, 이 경로가 성별에 따라 어떻게 달라지는지를 탐색하였다. 예측변인, 매개변인, 결과변인을 일정한 시간 간격으로 측정하였으며, 이를 통해 변수 간 작용 순서에 대한 이해를 도모하고자 하였다. 외상 경험이 있다고 보고한 만 19-34세 청년 294명(여 160명, 남 134명)을 대상으로 PROCESS macro Model 4를 사용하여 분석한 결과, 전체 집단에서는 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 마음챙김의 유의한 매개효과가 확인되었다. 그러나 성별에 따른 경로의 유의성에서 차이가 있었다. 남성의 경우, 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 통계적으로 유의한 직접효과를 보였으며, 마음챙김의 매개효과는 유의하지 않았다. 반면, 여성 집단에서는 정서인식 명확성의 직접효과는 유의하지 않았고, 마음챙김을 통한 완전매개 경로만이 유의하였다. 이러한 결과는 남성의 경우 정서인식 명확성 자체가 외상 후 성장의 예측요인으로 작용하는 반면, 여성은 비판단적 수용을 포함한 마음챙김 역량이 외상 후 성장에 필수적인 심리자원임을 시사한다. 본 연구는 외상 회복 과정에서 성별에 따른 정서 처리 경로의 차이를 경험적으로 보여주며, 상담 현장에서 정서 민감성, 자기비난 경향, 대처 전략 등 성별 특성을 반영한 맞춤형 개입 전략의 필요성을 제안한다.

주요어 : 정서인식 명확성, 마음챙김, 외상 후 성장, 매개효과

[†] 교신저자: 이동귀, 연세대학교 심리학과 교수, 서울특별시 서대문구 연세로 50, 위당관 612

Tel: 02-2123-2437, Email: lee82@yonsei.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://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.

외상(trauma)은 개인의 심리적 방어기제를 압도하는 사건으로 본래 ‘상처’를 의미하는 그리스어에서 유래된 개념이다. 이러한 사건에는 자연재해, 전쟁, 사고, 폭력 등 생명을 위협하는 극단적 경험뿐 아니라, 학대, 상실, 배신, 따돌림과 같은 일상적인 심리적 충격도 포함된다(American Psychiatric Association, 2013). 외상은 개인의 정서 및 인지 기능, 대인관계, 전반적인 삶의 질에 광범위한 영향을 미칠 수 있으며, 외상후스트레스장애(Post Traumatic Stress Disorder: PTSD)를 비롯하여 불안, 우울, 회피와 같은 다양한 심리적 부적응 반응을 유발할 수 있다(송승훈, 김교헌, 이홍석, 박준호, 2009).

그러나 모든 외상 경험자가 병리적 반응을 보이는 것은 아니다. 많은 이들이 외상 경험을 스스로 극복하거나, 더 나아가 심리적 성장을 경험하기도 한다. 세계보건기구(World Health Organization, 2024)의 보고에 의하면, 전 세계 인구의 약 70%가 일생 최소 한 번 이상의 외상을 경험하지만, 이들 중 약 5.6%만이 PTSD로 진단된다. 이는 외상 경험이 반드시 병리적 반응으로만 이어지는 것이 아니라, 회복과 심리적 성장 가능성 또한 내포하고 있음을 의미한다. 이러한 맥락에서 주목받는 개념이 바로 외상 후 성장(Posttraumatic Growth; 이하 PTG)이다. PTG는 단순히 외상 이전의 활동 수준을 회복하는 것 이상으로 삶의 우선순위 변화, 자아 인식의 심화, 관계의 재정립, 영적 성숙 등 삶의 전반에서 나타나는 질적인 변화를 포함한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상 경험 이후 개인은 기존의 가치 체계와 정체성을 재조정하게 되며, 이러한 변화는 단순한 회복을 넘어선 심리적 전환으로 간주된다. 최근에는 이와 같은 긍정적 변화를 조망하는

이론들이 제시되고 있으며, 특히 긍정심리학은 PTG 작동 기제를 체계화하는 방향으로 발전하고 있다.

PTG의 발생 기제를 설명하기 위해 다양한 심리적 요인들이 논의되어 왔다. 초기에는 외상 사건에 대한 인지적 재구성이 중심적 역할을 한다는 관점이 주를 이루었으며(Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000), 특히 침투적 반추에서 성찰 중심의 반추로의 전환이 PTG를 촉진하는 주요 경로로 제시되었다. 그러나 비교적 최근에는 인지적 기제만으로는 외상 회복 과정의 복잡성을 충분히 설명하기 어렵다는 비판이 제기되었고, 이에 따라, 자신의 감정을 직면하고 표현하여 자기수용에 이르는 정서중심치료(Greenberg, 2011), 자기 자비(self-compassion)를 통한 회복력 강화(Neff, 2003a), 나아가 희망(Snyder, 1994)이나 영성(Shaw, Joseph, and Linley, 2005)의 역할 등에 이르기까지 다양한 접근 방법이 제안되어 왔다.

본 연구는 PTG의 주요 예측변인으로 정서 인식 명확성과 마음챙김에 주목하였다. 정서 인식은 일반적으로 정서에 대한 주의(attention to emotion), 정서인식 명확성(emotional clarity), 정서조절 효능감(repair efficacy) 등으로 구성되며(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), 각 요소는 서로 다른 기능을 갖는다. 이 중 본 연구는 정서인식 전체가 아닌 정서 인식 명확성에 주목하였다. 외상 이후 회복 과정에서는 단순한 정서 감지보다, 감정을 명확히 식별하고 해석하는 능력이 더 직접적으로 작용할 수 있기 때문이다. 실제로 Barrett, Mesquita, Ochsner 및 Gross(2007)는 정서인식 명확성이 정서 조절의 기초이며, 인지적 재구성과 밀접한 관련이 있다고 보고하였다. 반면, 정서에 대한 과도한 주의를 반추를 유발하게

나 회복을 방해할 수 있다는 점에서(Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, 2002) PTG의 예측변인으로는 적절하지 않다. 따라서 본 연구는 외상 후 회복과 성장에 핵심적으로 작용하는 요인은 감정에 대한 주의나 조절에 대한 기대가 아닌 ‘명확한 해석 능력’이라고 보고, 정서인식 명확성을 예측변인으로 설정하였다.

정서 처리 능력 중 정서인식 명확성(emotional clarity)은 개인이 자신의 감정을 명확히 식별하고 이해할 수 있는 능력으로, 정서적 반응 조절과 적응적 대처를 가능하게 한다(Salovey & Grewal, 2005). 정서인식 명확성은 정서적 자기인식(emotional self-awareness)의 핵심 구성요소로 간주된다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 자신의 감정에 이름을 정확히 붙이고 그것의 원인과 의미를 파악하는 능력이 강조되며, 이는 감정 조절 전략 선택 및 적용과 밀접한 관련이 있다(Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001).

한편, 마음챙김은 현재 순간의 내적 경험, 감정, 사고, 신체감각 등에 대해 의도적으로 주의를 기울이되, 그것을 판단하거나 해석하지 않고 있는 그대로 수용하는 태도를 포함한다(Kabat-Zinn, 1994). 즉, 마음챙김은 감정의 정확한 명명이나 해석보다는, 순간순간의 감정이나 사고를 있는 그대로 알아차리고 반응하지 않는 ‘수용적 주의’가 핵심이다(Bishop et al., 2004). 요컨대, 정서인식 명확성은 감정을 ‘정확히 인지하고 해석하는 능력’에 초점을 두는 반면, 마음챙김은 감정을 ‘판단하지 않고 주의 깊게 수용하는 태도’에 중점이 있다. 두 개념은 모두 정서조절의 전제조건이라는 점에서 상호보완적인 관계가 있지만, 각각의 작동 기제와 정서경험에 대한 접근 방식은 구별될 수 있다.

이 중 정서인식 명확성(emotional clarity)은 외상 이후의 적응과 성장에서 중요한 역할을 하는 변수이다. 특히 Coffey, Hartman 및 Fredrickson(2010)은 정서인식 명확성이 인지적 재해석의 효과를 강화하고 PTSD 증상 완화와 PTG 향상에 긍정적으로 작용함을 보고하였다. 국내 연구에서도, 정서인식 명확성은 외상 경험 후의 성장적 변화에 유의한 정적 상관을 보이며, 자기노출과 사회적 지지를 통해 PTG를 예측할 수 있음이 확인된 바 있다(이혜서, 신효정, 2021). 그러나 정서를 인식한 이후 개인의 반응 양상에 따라 그 효과는 상이할 수 있다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). 특히 자기비난이나 회피로 이어지는 정서 반응은 부정적인 정서 순환을 유발하여 회복을 방해할 수 있다. 따라서 단순한 정서인식뿐 아니라, 인식된 정서를 어떻게 수용하고 조절하느냐가 외상 회복의 방향과 질을 결정짓는 주요 요인으로 작용할 수 있다(Hayes et al., 2011).

이러한 맥락에서 마음챙김(mindfulness)은 외상 이후 정서 처리 과정에서 보호 요인으로 작용할 수 있다. 마음챙김은 현재의 경험을 있는 그대로 수용하고 판단 없이 주의를 기울이는 태도로 정의되며(Kabat-Zinn, 2003), 정서적 거리두기(cognitive decentering)와 탈융합(cognitive defusion)을 통해 외상 기억에 대한 유연한 인지 처리를 촉진한다(Garland, Hanley, Farb, & Froeliger, 2015). Garland 등은 마음챙김이 인지적 유연성을 매개로 외상 경험에 대한 재해석을 촉진하며, 이는 PTG에 기여할 수 있음을 제안하였다. 국내 연구들에서도 마음챙김 및 관련 심리자원(예: 자기수용, 정신화)이 심리적 안녕감과 삶의 만족에 긍정적 영향을 미친다는 경험적 근거가 있으며(김숙, 2003; 김은지, 이수림, 2023), 마음챙김이 부정 정서

회피 전략을 감소시켜 PTG를 간접적으로도 촉진하는 역할을 할 수 있음이 보고된 바 있다. 마음챙김은 단순한 감정 수용을 넘어, 내면의 통찰과 자기자비(self-compassion)를 통해 외상 경험을 성찰적으로 통합하는 데 기여하는 심리적 자원으로 작동할 수 있다(Neff, 2003a).

기존 연구들은 정서인식 명확성과 마음챙김이 PTG에 미치는 영향을 각각 독립적으로 검토한 경우가 대부분이며, 이들 간의 매개 경로를 실증적으로 분석한 연구는 제한적이다. 예를 들어, Thompson, Arnkoff 및 Glass(2011)는 마음챙김과 PTG 간의 상관관계를 탐색하였고, Vine, Aldao 및 Nolen-Hoeksema(2014)는 정서 인식 능력의 심리적 기능에 초점을 맞추었으나, 두 변인을 통합된 경로로 연결하여 분석하지는 않았다. 비교적 최근, Garland 등(2015)이 통합적인 모델을 제안하였으나, 경험적 검증은 아직 초기 단계에 머물러 있다(Coffey et al., 2010).

정서인식 명확성과 마음챙김 간의 관련성에 대한 선행연구들은 다양한 방향으로 이루어져 왔다. 일부 연구들은 두 변인 간의 정적 상관관계를 보고하며(Baer et al., 2006), 마음챙김이 정서인식 명확성에 영향을 미친다고 해석한 결과들도 존재한다(이정연, 2017; Bishop et al., 2004). 한편, 정서인식 명확성이 마음챙김의 선행 요인으로 작용할 수 있음을 시사하는 연구들도 존재한다. 예를 들어, Boden 등(2017)은 정서인식 명확성의 하위 요소들(예: 감정 원인 이해, 감정 유형 명확화 등)이 회피보다는 수용 중심 정서조절 전략과 밀접한 관련이 있으며, 정서를 잘 인식할수록 이를 억압하기보다는 있는 그대로 수용하는 전략을 더 자주 사용할 가능성이 높다고 보고하였다. 국내 연구

에서도 유사한 논의가 제기되었다. 문은주와 최혜연(2015)은 대학생을 대상으로 한 연구에서, 정서인식 명확성이 자기자비(마음챙김의 상위 개념)에 유의한 영향을 미치며, 이러한 자기자비가 우울 및 불안 증상의 완화에 매개적 역할을 한다고 보고하였다.

이처럼 기존 문헌은 정서인식 명확성과 마음챙김 간의 관계를 다양한 방식으로 해석해 왔으나, 두 변인 간 인과적 방향성에 대해서는 아직 일관된 합의가 이루어지지 않은 실정이다. 본 연구는 외상을 경험한 개인의 회복 과정에서, 자신의 정서를 보다 명확하게 인식하는 것이 이후의 수용적 정서 처리 과정을 가능하게 하며, 이러한 과정이 외상 후 성장으로 이어지는 중요한 경로가 될 수 있다는 점에 주목하였다. 이에 따라 정서인식 명확성이 선행 요인으로 작용하고, 마음챙김이 외상 후 성장에 이르는 경로에서 중요한 매개 역할을 수행한다는 가설을 설정하고 이를 경험적으로 검증하고자 하였다.

요약하면, 정서인식 명확성과 PTG 간의 관계에서 마음챙김은 정서 및 인지 처리를 연결하는 주요 경로로 기여할 수 있다. 즉, 정서에 대한 명확한 인식에서 출발하여 회복과 성장에 이르는 일련의 과정에서, 마음챙김은 감정 반응을 단순히 완충하는 수준을 넘어, 외상 경험을 재해석하고 새로운 의미를 발견하는데 있어 전환점으로 작용할 수 있다.

본 연구는 정서인식 명확성이 마음챙김을 매개로 PTG에 이르는 경로를 단일 모형 내에서 실증적으로 검증하고자 하였다. 특히 횡단적 설계의 제한점을 보완하고 변수 간 작용 순서를 추정하기 위해, 본 연구는 정서인식 명확성, 마음챙김, 외상 후 성장을 서로 다른 시점에서 측정하고, 시차를 고려한 매개효과

분석(Selig & Preacher, 2009)을 활용하였다. 이를 통해 정서 및 인지 처리 과정의 시간적 전개와 작용 경로에 대한 보다 정밀한 이론적 이해를 도모하고자 하였다.

다만, 이 매개모형에서 정서인식 명확성과 마음챙김 변수 간의 관계 방향에 대해서는 상반된 이론적 견해가 존재한다. 일부 연구에서는 마음챙김이 정서인식 명확성의 결과로 작용하며(Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, ... & Devins et al., 2004), 정서적 통찰과 자기이해를 증진시킬 수 있다고 본다. 반면 Coffey 등(2010)이나 문화진(2022)의 연구는 정서인식 명확성이 마음챙김의 기반이 될 수 있음을 시사한다. 본 연구는 종단 설계에 기반하여 두 변수 간의 상대적 시간 순서를 고려하였으며, 정서인식 명확성을 Time 1에, 마음챙김을 Time 2에 측정함으로써 영향 방향을 탐색하였다. 이는 단일한 인과가 아닌, 정서 처리 과정 내 심리적 작용 순서를 모형화한 접근에 가깝다.

나아가, 본 연구에서는 이러한 정서 처리 과정이 성별에 따라 다르게 작용할 가능성에도 주목하였다. 기존 연구에 따르면, 여성은 남성보다 PTSD 발생률이 높으며(Christiansen & Hansen, 2015; WHO, 2024), 이는 생물학적 요인뿐만 아니라 정서 표현 방식, 대처 전략, 성 역할 기대의 차이에서 기인하는 것으로 해석된다. 첫째, 정서 처리 기제의 성차 측면에서, 여성은 감정 경험을 보다 인지적으로 통합하려는 경향이 강하며, 이러한 과정은 복잡한 정서 조절과 회복 경로를 요구한다(Brody & Hall, 2008; Christiansen & Hansen, 2015). 반면, 남성은 정서의 세부적 구분과 명확한 인식 자체를 심리적 회복의 핵심 자원으로 활용하는 경향이 있다. 둘째, 대처 전략의 성별 선호 차

이에 대한 메타분석 결과에 따르면, 여성은 감정 중심, 남성은 문제 중심 대처를 선호하는 경향이 일관되게 나타나며(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002), 이는 외상 이후 회복 과정에서 정서 수용보다는 명확한 감정 인식이 남성에게 더 직접적인 회복 기제로 작용할 수 있음을 시사한다. 셋째, 자기비난 경향, 관계 중심 자기개념, 정서 민감성 등에서 여성이 더 높은 수준을 보인다는 최근 연구 결과는(Christiansen & Hansen, 2015), 외상 이후의 정서적 회복 과정에서 마음챙김과 같은 내면 수용적 기제가 여성에게 보다 효과적으로 작용할 수 있는 관점을 제공한다.

이러한 성차적 특성은 외상 후 성장의 심리 기제를 이해하는 데 있어 마음챙김 및 정서인식 명확성과 같은 변인의 작용 방식이 성별에 따라 상이할 수 있음을 시사한다.

이에 본 연구는 첫째, 정서인식 명확성이 외상 후 성장으로 이행되는 과정에서 마음챙김의 매개효과를 종단적으로 검증하고, 둘째, 이러한 매개 경로가 성별에 따라 어떻게 달라지는지를 탐색적으로 확인하고자 한다. 이를 통해 외상 회복 과정에서 성별에 따른 정서처리 전략의 차이를 이해하고, 이를 바탕으로 성별 맞춤형 외상 개입 방안을 마련하는 데 유용한 이론적 및 실무적 자료를 제공하고자 한다.

본 연구는 이러한 경로의 순차적 작동 가능성을 검토하기 위해 변인들을 서로 다른 시점에 측정하도록(Kraemer, Stice, Kazdin, Offord, & Kupfer, 2001) 설계하였다. 이는 모든 변인을 동시에 측정하는 횡단적(cross-sectional) 설계가 영향 관계의 방향을 구분하기 어렵다는 한계를 극복하기 위한 분석 방법이다. 구체적으로, 본 연구는 정서인식 명확성(Time 1), 마음챙김

(Time 2), 외상 후 성장(Time 3)을 2주 간격으로 시차를 두어 측정함으로써, 세 변인이 시간의 흐름 속에서 어떻게 작동하는지 간접적으로 탐색하였다. 이를 통해 단순한 상관관계 분석을 넘어, 변인 간 작용 순서에 대한 이해를 보완하는 데 기여할 수 있다.

본 연구는 청년기(19~34)를 대상으로 설정하였다. 이 시기는 외상의 극복 여부가 이후 삶의 방향과 질에 장기적으로 영향을 미치며, 동시에 PTG가 상대적으로 활발하게 일어날 수 있는 시기로 알려져 있다. 청년기는 대학 생활, 진로 탐색, 배우자 선택 등 삶의 중요한 기반이 형성되는 전환기로서, 이 시기에 외상이 적절히 해소되지 않으면 이후 성인기 전반에 걸쳐 회피적 대처, 불안정 애착, 적응 실패, 기능적 손상 등 부정적 결과로 이어질 수 있다(Kunz, Joseph, Geyh, & Peter, 2018).

동시에 청년기는 전전두엽의 기능적 분화와 구조적 안정화가 진행되는 발달 시기로서, 외부 자극에 민감하면서도 심리적 회복력이 높은 것으로 보고되며(Blakemore, 2008), 자기 이해에 대한 욕구와 변화 동기가 활발하고(Arnett, 2000), 학교, 또래, 상담기관 등 다양한 사회적 자원에 접근할 수 있는 가능성 또한 높다. 이러한 특성은 외상 이후의 회복 및 성장을 촉진하는 보호 요인으로 작용할 수 있으며, 실제로 청년기 집단은 타 연령대에 비해 PTG 수준이 높게 나타나는 경우가 빈번히 보고된 바 있다(Husson, Zebrack, Block, Embry, Aguilar, Hayes-Lattin, & Cole, 2017; Resick et al., 2002).

한편, 본 연구는 성별에 따른 외상 반응 방식의 차이를 규명하는 데 초점을 두었기에, 외상 사건의 구체적 유형에 국한하지 않고 외상의 범위를 폭넓게 설정하였다. 즉, 생애 과

정에서 직접적 또는 간접적으로 경험한 다양한 외상 사건을 포괄하였으며. 그 범주에는 자연재해, 사고, 범죄, 질병, 상실, 학대, 대인관계 갈등, 학업 및 과업 실패, 재정 문제 등 온라인·오프라인 환경 전반에 걸친 개인의 심리적 충격 경험이 포함된다.

다음은 본 연구의 가설과 모형이다.

연구가설

본 연구는 정서인식 명확성이 외상 후 성장으로 이행되는 과정에서 마음챙김의 매개효과를 검증하고, 이러한 매개 경로가 성별에 따라 구조적으로 상이한 양상을 보이는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 정서인식 명확성은 마음챙김을 매개로 외상 후 성장에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 이르는 경로에서 성별에 따른 구조적 차이가 나타날 것이다. 구체적으로, 남성의 경우 직접 효과가 유의하고, 여성의 경우 마음챙김을 통한 간접효과가 유의할 것이다.

이러한 가설은 성별에 따라 정서 처리 기제와 대처 전략이 상이하게 작동한다는 기존 연구 결과에 기반한다. Christiansen과 Hansen (2015)은 외상 후 스트레스장애(PTSD)의 성별 차이를 설명하며, 여성은 외상 후 정서적 자극에 보다 민감하게 반응하고, 감정 처리에 영향을 주는 요인들(예: 공포 경험, 회피적 대처, 부정적 인지 등)에 상대적으로 더 크게 영향받을 수 있음을 보고하였다. Ovsyanik, Nesterova 및 Sidyacheva(2022)는 여성이 감정 중

심 대처와 사회적 지지를 더 자주 활용하는 반면, 남성은 문제 중심 대처 및 정서 억제 전략을 상대적으로 더 많이 사용하는 경향이 있음을 확인하였다. Christiansen과 Hansen(2015) 역시 여성은 외상 후 자기비난이나 관계 중심의 정서 반응을, 남성은 행동 중심의 대처를 선호하는 경향을 보인다고 보고하였다. 이러한 결과들은 성별에 따라 외상 경험을 해석하고 이에 대응하는 정서 및 인지적 방식이 서로 다를 수 있음을 시사한다.

연구모형

본 연구의 연구모형은 그림 1과 같다.

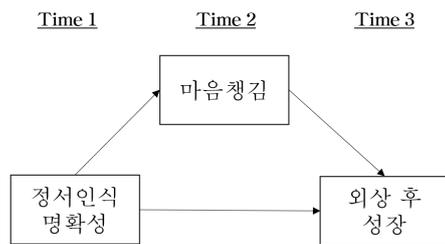


그림 1. 연구모형

방 법

연구대상

본 연구에서는 청년기본법(대한민국 법제처, 2023)에 따라 만 19세에서 34세에 해당하는 청년층을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 청년기는 성인기로의 이행과 정체성 형성이라는 삶의 주요 전환기를 포함하며(Arnett, 2000), 이 시기의 외상 경험은 개인의 심리적 적응 및 삶의 태도에 지대한 영향을 미칠 수 있다.

또한, 외상 경험에 대한 해석과 극복 방식은 이후의 대인관계와 정신건강에 중대한 영향을 미친다(Kunz, Joseph, Geyh, & Peter, 2018). 이러한 점을 고려하여 본 연구의 대상 집단을 설정하였다.

참여자는 설문 전문 업체의 온라인 패널을 통해 모집되었으며, 패널에 가입된 회원들을 대상으로 자료 제공 동의 절차를 거친 뒤, 참여자 게시판에 연구 공지를 게시하여 자발적인 참여자를 모집하였다. 참여자들은 연구의 주제와 목적, 기대효과 및 잠재적 위험에 대해 충분히 안내받았으며, 이 모든 내용을 숙지한 후 연구 참여에 자발적으로 동의하였다. 아울러, 연구 중 언제든지 참여를 중단하거나 철회할 수 있다는 점도 명확히 고지하였다. 본 연구는 소속기관의 생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 승인을 받은 후, 관련 윤리 기준에 따라 절차를 준수하며 수행되었다.

설문은 2주 간격을 두고 총 3회(Time 1, Time 2, Time 3)에 걸쳐 진행되었다. 각 참여자에게는 고유 ID가 부여되어 응답자 식별이 가능하였으며, Time 1 조사에서는 총 700명이 참여하였다. 이후 동일한 참여자에게 2주 간격으로 Time 2와 Time 3 설문이 순차적으로 발송되었으며, Time 2에는 522명이 응답하였다. 불성실 응답을 제외한 Time 3까지 최종 응답자는 350명이었고 모든 시점에 응답한 동일 참여자의 자료만을 분석에 포함하였다. 최종 분석 대상 350명 중 외상 경험이 있다고 보고한 참여자는 294명으로, 전체의 약 84%에 해당한다. 이 중 여성은 160명(54.4%), 남성은 134명(45.6%)이었다.

측정도구

Time 1에서는 예측변인인 정서인식 명확성, Time 2에서는 매개변인인 마음챙김, Time 3에서는 외상 후 성장 정도를 측정하여 통계분석을 진행하였다. 또한, 외상 경험을 선별하기 위해 Time 1에는 외상 사건 목록 질문지를 함께 포함하였다.

외상 사건 목록 질문지

외상 경험을 선별하기 위해 송승훈 등(2009)이 개발하고 신선영(2009)이 수정한 외상 사건 목록 질문지를 이용하였다. 본 측정도구에서 외상 사건의 경험 시점은 현재 또는 최근에 발생한 사건에 한정되지 않고 생애 전반에 걸친 모든 외상 경험을 포함하며, 재해, 사고, 범죄, 질병, 상실, 학대, 대인관계 갈등, 학업 및 과업, 재정 문제 등 생활 전반에서 발생할 수 있는 외상 사건을 포괄하고, 직접, 간접 및 온라인·오프라인 경험을 망라한다. 본 연구에서는 외상 경험이 있다고 응답한 참여자의 자료만을 분석에 활용하였다.

정서인식 명확성

정서인식 명확성의 측정은 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발한 측정도구를 이수정, 이훈구(1997)가 번안하고 옥수정(2001)이 수정한 정서인식척도(Trait Meta-Mood Scales: TMMS)를 사용하였다. TMMS는 정서지능의 하위요소로 정서에 대한 주의, 부정적 정서의 개선에 대한 믿음, 그리고 정서인식 명확성을 측정하도록 고안되었다. 본 연구에서는 자신의 감정을 분명하게 이해하는 정도인 정서인식 명확성(11문항)만을 사용하였다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5

점: 항상 그렇다)로 되어 있으며, 본 연구에서의 내적 합치 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .78이었다.

마음챙김

마음챙김을 측정하기 위해 Neff(2003b)의 자기자비 척도(Self-Compassion Scale)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 한국어로 번안·타당화한 자기자비 척도 한국판(Korean Self-compassion Scale)의 하위요인인 마음챙김 4문항을 이용하였다. 5점 Likert 척도(1점: 거의 아니다, 5점: 거의 항상 그렇다)로 되어 있으며, 높은 점수일수록 어려운 상황에 처해 있을 때, 마음챙김 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .82였다.

외상 후 성장

외상 후 성장 수준은 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한 척도를 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009)이 한국어로 번안·타당화한 외상 후 성장 척도 한국판(Korean-Posttraumatic Growth Inventory; K-PTGI)을 이용하였다. 이 척도는 대인관계의 심화, 자기지각의 변화, 영적·종교적 관심 증가, 새로운 가능성 발견, 개인적 강인함의 향상에 대하여 6점 Likert식 척도(0점: 경험하지 못함, 5점: 매우 많이 경험함) 16문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 외상 후 성장을 많이 경험한 것으로 해석 가능하다. 본 연구에서의 내적 합치도 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이었다.

분석 방법과 절차

자료 분석은 SPSS 버전 26.0 및 PROCESS

macro 4.0(Hayes, 2022)을 활용하였다. 첫째, 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 각 측정 도구의 신뢰도(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, Pearson 상관분석을 통해 변인 간 관계를 확인하였다. 넷째, 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김의 간접(매개)효과의 유의성을 검증하기 위해 Process macro의 Model 4를 적용하였다. 마지막으로, 성별에 따른 매개효과 차이를 확인하기 위해 여성과 남성 집단을 분리하여 동일한 분석을 수행하였다.

결 과

주요 변인들 간 상관관계와 기술통계

전체 참여자에 대한 주요 변인의 기술통계와 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 먼저, 정서인식 명확성, 마음챙김, 외상 후 성장 사이에는 모두 유의한 정적 상관이 나타났다($p < .01$). 상관계수는 .21에서 .31 범위로 나타났다. 구체적으로, 정서인식 명확성은 마음챙김($r = .28, p < .01$) 및 외상 후 성장($r = .21, p < .01$)과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 이는

표 1. 변인 간 상관관계 및 기술통계 ($N = 294$)

	1	2	3
1. 정서인식 명확성	-		
2. 마음챙김	.28**	-	
3. 외상 후 성장	.21**	.31**	-
<i>M</i>	3.31	3.3	2.42
<i>SD</i>	.54	.81	.83

** $p < .01$.

표 2. 성별에 따른 변인 간 상관관계

남 \ 여	1	2	3
1. 정서인식 명확성	-	.29**	.17*
2. 마음챙김	.20*	-	.36**
3. 외상 후 성장	.27**	.24**	-

주. 대각선 위쪽은 여성 집단, 아래쪽은 남성 집단의 상관계수를 나타냄.

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

개인이 자신의 정서를 명확히 인식할수록 부정적 상황에서도 주의집중이 용이할 가능성이 있으며, 긍정적인 심리적 변화를 경험할 가능성이 높음을 시사한다. 또한 마음챙김과 외상 후 성장 사이에도 유의한 정적 상관($r = .31, p < .01$)이 확인되어, 높은 마음챙김 수준이 외상 후 성장 촉진과 관련될 수 있음을 보여 준다.

성별에 따른 상관분석 결과는 표 2에 제시하였다. 남성 집단에서는 정서인식 명확성, 마음챙김, 외상 후 성장 간에 모두 유의한 정적 상관이 나타났으며, 상관계수는 .20에서 .24 범위였다. 여성 집단 또한 세 변인 간 정적 상관이 모두 유의하게 나타났고, 상관계수 범위는 .17에서 .36 사이로 확인되었다. 즉, 남녀 집단 모두에서 전체 집단과 유사한 상관 구조가 관찰되었다.

정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김의 매개효과 분석

정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하기 위해, SPSS의 PROCESS macro의 Model 4를 활용하여 단순 매개효과 분석을 실시하였다. 먼저 전체

집단을 대상으로 매개모형을 검증하였으며, 간접효과의 유의성 검증을 위해 5,000회의 부트스트래핑(Bootstrapping)을 기반으로 95%의 신뢰구간을 산출하였다.

추가적으로, 성별에 따른 매개효과의 차이를 탐색하기 위해, 전체 데이터를 성별로 분할하여 여성과 남성 각각에 대해 동일한 분석을 실시하였다. 이를 통해 정서인식 명확성이 마음챙김을 매개로 하여 외상 후 성장으로 나아가는 경로가 성별에 따라 어떻게 달라지는지를 검토하였다.

1) 전체 집단

전체 집단을 대상으로 한 매개효과 분석 결과, 정서인식 명확성이 외상 후 성장으로 이행되는 과정에서 마음챙김의 유의한 매개효과가 확인되었다. 표 3에 제시된 바와 같이, 정서인식 명확성은 마음챙김에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($B = .4208, p < .001$), 마음챙김 역시 외상 후 성장에 유의한 정적 영향을 미쳤다($B = .2755, p < .001$). 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 총효과는 $B =$

$.3271(p < .001)$ 이었으나 마음챙김을 매개변인으로 투입한 후의 직접효과는 $B = .2112(p < .05)$ 로 감소하였으며, 이는 마음챙김에 의한 부분매개효과를 의미한다(표 3).

부트스트래핑을 통한 간접효과의 95% 신뢰구간[.0490, .1975]에 0이 포함되지 않았기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의함이 확인되었다(표 4). 이러한 결과는, 정서인식 명확성이 높을수록 마음챙김 수준이 증가하고, 이는 다시 외상 후 성장 수준을 높이는 데 기여함을 의미한다. 따라서 마음챙김의 매개효과 가설(가설 1)이 지지되었다.

2) 여성 집단의 매개효과 분석

여성 집단($n = 160$)을 대상으로 동일한 매개모형을 적용한 결과, 정서인식 명확성이 외상 후 성장으로 이행되는 경우는 마음챙김을 통한 간접경로를 통해서만 이루어졌으며, 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(표 5). 이는 마음챙김에 의한 완전매개효과를 의미한다. 정서인식 명확성은 마음챙김에 유의한 정적 영향을 주는 것으로 나타났으며($B = .4488,$

표 3. 정서인식 명확성과 외상 후 성장 사이에서 마음챙김의 매개효과(전체) (N = 294)

경로	B	SE	t	p	95% 신뢰구간		
					LLCI	ULCI	
정서인식 명확성 → 마음챙김	.4208	.0847	4.9652	.0000	.2540	.5876	
직접효과	정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.2112	.0896	2.3574	.0191	.0349	.3875
	마음챙김 → 외상 후 성장	.2755	.0594	4.6380	.0000	.1586	.3924
총효과	정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.3271	.0890	3.6757	.0003	.1520	.5022

표 4. 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 간접효과 검증(전체)

변수	Effect	Boot SE	LLCI	ULCI
마음챙김	.1159	.0378	.0490	.1975

$p < .001$), 마음챙김 또한 외상 후 성장에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($B = .3411, p < .001$). 그러나, 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 영향을 주는 직접효과는 통계적으로 유의하지 않았다($B = .0905, p = .4383$)(표 5). 마음챙김의 간접효과는 $B = .1531$ 로 산출되었으며, 부트스트래핑을 통한 95% 신뢰구간[.0621, .2724]에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의함이 확인되었다(표 6).

이는 여성 집단의 경우, 정서인식 명확성이 외상 후 성장으로 이어지기 위해서는 마음챙김의 매개가 필수적임을 시사한다. 즉, 정서인식 명확성이 높은 여성일수록 마음챙김 수준

이 높아지고, 이는 외상 후 성장 수준의 향상으로 이어진다는 간접경로가 유의하게 작동하는 것을 의미한다.

3) 남성 집단의 매개효과 분석

남성 집단($n = 134$)을 대상으로 한 매개효과 분석 결과, 정서인식 명확성은 마음챙김에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($B = .3596, p < .01$), 마음챙김 또한 외상 후 성장에 유의한 정적인 영향을 미쳤다($B = .2071, p < .05$). 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 미치는 직접효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B = .3435, p < .05$)(표 7).

표 5. 정서인식 명확성과 외상 후 성장 사이에서 마음챙김의 매개효과(여성) (N = 160)

경로	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
정서인식 명확성 → 마음챙김	.4488	.1127	3.9821	.0001	.2262	.6714
직접효과 정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.0905	.1165	.7771	.4383	-.1396	.3207
마음챙김 → 외상 후 성장	.3411	.0784	4.3505	.0000	.1862	.4959
총효과 정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.2436	.1172	2.0786	.0393	.0121	.4751

표 6. 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 간접효과 검증(여성)

변수	Effect	Boot SE	LLCI	ULCI
마음챙김	.1531	.0540	.0621	.2724

표 7. 정서인식 명확성과 외상 후 성장 사이에서 마음챙김의 매개효과(남성) (N = 134)

경로	B	SE	t	p	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
정서인식 명확성 → 마음챙김	.3596	.1276	2.8187	.0056	.1072	.6120
직접효과 정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.3435	.1391	2.4695	.0148	.0683	.6187
마음챙김 → 외상 후 성장	.2071	.0922	2.2466	.0263	.0247	.3894
총효과 정서인식 명확성 → 외상 후 성장	.4180	.1372	3.0475	.0028	.1467	.6893

표 8. 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 간접효과 검증(남성)

변수	Effect	Boot SE	LLCI	ULCI
마음챙김	.0745	.0479	-.0011	.1863

그러나, 부트스트래핑을 통한 간접효과에 대한 신뢰구간[-.0011, .1863]에 0을 포함하고 있어 간접효과는 통계적으로 유의하지 않았다(표 8). 이는 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서, 남성 집단에서는 마음챙김이 유의한 매개 역할을 하지 않음을 시사한다. 따라서, 남성의 경우 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 직접적인 영향을 주는 반면, 마음챙김을 통한 간접경로는 유의하지

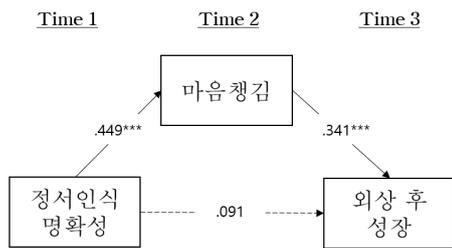
않아 매개효과는 확인되지 않았다. 여성 집단과 남성 집단의 결과를 비교해 볼 때, 마음챙김의 매개효과의 성별 차이에 관한 가설(가설 2)이 지지되었다.

본 연구의 결과모형을 그림 2(여성)와 그림 3(남성)에 제시하였다.

논 의

본 연구는 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하고, 이 경로가 성별에 따라 어떻게 달라지는지를 종단적인 설계를 통해 탐색하였다. 분석 결과, 전체 집단과 여성 집단에서는 마음챙김의 매개효과가 통계적으로 유의하였으나, 남성 집단에서는 정서인식 명확성과 외상 후 성장 사이의 직접효과만이 유의하게 나타났고 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 논문의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

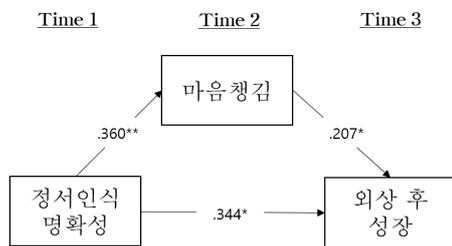
첫째, 정서인식 명확성은 외상 후 성장에 유의미한 영향을 미쳤다. 이는 개인이 자신의 정서를 명확히 식별하고 이해하는 능력 자체가 외상을 경험한 이후의 긍정적인 변화의 심리적 토대가 될 수 있음을 의미한다. 이 결과는 정서인식 명확성이 높은 개인일수록 외상에 대한 해석과 반응에서 보다 유연하고 적응적인 태도를 보일 가능성이 크다는 선행연구(이해서, 신호정, 2021)와 일치하며, 외상 후 회복에서 인지적 재구성뿐만 아니라 정서적



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

주. 점선으로 표시된 경로는 통계적으로 유의하지 않음.

그림 2. 연구결과 모형(여성)



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

주. 경로는 모두 유의했으나 부트스트래핑 분석 결과, 마음챙김의 간접효과가 유의하지 않았음.

그림 3. 연구결과 모형(남성)

자각과 조절의 중요성을 강조하는 연구 흐름 (Fazio, 2007)과도 맥을 같이한다.

둘째, 마음챙김은 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계를 매개하였다. 이는 정서를 명확하게 인식한 개인이 이를 비판단적으로 수용하는 태도를 통해 외상 경험을 재해석하고, 결과적으로 심리적 성장에 이를 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 정서인식 명확성이 마음챙김을 예측하며(문화진, 2022), 마음챙김이 외상 후 성장의 주요 촉진 요인으로 작용한다는 기존 연구(Williston, Grossman, Mori, & Niles, 2021)와 일관성을 보인다. 특히 마음챙김은 회피나 억제와 같은 부적응적 정서 조절 전략을 대체하여, 외상 기억에 대한 인지적 거리두기 및 새로운 의미 부여를 가능하게 하는 정서적 완충 기제로 기능할 수 있다(Baer et al., 2006).

한편, 본 연구는 변수들을 시차를 두고 측정하였으나, 각 변인을 단일 시점에서만 측정하고 자기회귀 항을 통제하지 않았기 때문에, 인과성을 직접적으로 입증하려는 설계로 보기에는 한계가 있다. 따라서 본 연구는 시간 간격을 고려한 측정을 통해 정서인식 명확성과 마음챙김 간 작용 순서를 탐색적으로 검토한 초기적 시도로 이해되어야 한다.

셋째, 마음챙김의 매개효과는 성별에 따라 상이한 양상을 보였다. 본 연구에서 남성 집단의 간접효과가 유의하지 않았던 결과는 일부 선행연구와 일치하면서도 동시에 새로운 시사점을 제공한다. 기존 연구에 따르면, 남성은 정서 수용보다는 정서의 명확한 인식이나 사고 중심 전략을 통해 회복 과정을 경험하는 경향이 있다(Brody & Hall, 2008; Levant, Hall, Williams, & Hasan, 2009). 예를 들어, Tamres, Janicki 및 Helgeson(2002)은 남성이 행동 기반

의 문제해결 중심 전략을 선호한다고 제안하였다.

그러나 본 연구에서는 남성 집단에서도 정서인식 명확성과 마음챙김, PTG 간 상관은 존재했음에도 불구하고, 매개효과는 유의하지 않았다. 이는 단순한 이론적 기대와 상반되는 결과로서, 다음과 같은 가능성을 고려할 수 있다.

첫째, 마음챙김이 남성에게 동일한 방식으로 작동하지 않을 수 있다. 특히 남성은 ‘비판단적 수용’보다는 ‘주의집중(acting with awareness)’이나 ‘관찰(observing)’과 같은 요소에 더 민감하게 반응할 가능성이 있으며(Baer et al., 2006), 본 연구에서 사용된 측정 도구가 이러한 구성요소를 충분히 반영하지 못했을 수 있다.

둘째, 정서인식 명확성과 마음챙김 간의 관계가 시간적으로 지연되거나 비선형적으로 작용할 가능성이 있다. 본 연구의 2주 간격이 이러한 변화 과정을 포착하기에 제한적이었을 가능성도 있다.

셋째, 남성의 회복 과정에서 마음챙김은 외상 사건보다는 일상적 스트레스 상황에서 더 효과적으로 작동하는 경향이 있으며, 외상 맥락에서는 감정 수용보다는 문제해결 전략이 심리적 회복에 더 기여할 수 있다(Christiansen & Hansen, 2015). 이러한 관점에서 볼 때, 남성 집단에 대한 분석은 마음챙김이라는 변수의 작용 양상을 보다 세분화하여 접근할 필요가 있다.

반면, 여성 집단에서는 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 직접 영향을 미치지 않았으며, 마음챙김을 통한 간접효과만이 통계적으로 유의하였다. 이는 여성의 외상 후 성장 과정에서 비판단적 수용과 정서적 거리두기와

같은 정서처리 전략이 중심 경로로 작용할 수 있음을 나타낸다. 여성은 감정 중심 대처를 선호하고(Ovsyanik et al., 2022), 자기 비난에 더 취약한 경향이 있으며(Christiansen & Hansen, 2015), 대인관계 중심의 자기개념을 형성하는 특성을 갖는다는 점에서 이러한 결과를 이해할 수 있다. 수용적 태도는 이러한 정서를 인식하고 거리를 두며 통합적으로 재구성하는데 필요한 심리적 자원으로 작용할 수 있다 (Blatt & Zuroff, 1992).

본 연구 결과는 마음챙김이 여성의 외상 회복 과정에서 핵심적 매개 역할을 한다는 선행 연구와도 일치한다. 특히 마음챙김은 자기비난 경향이 높은 여성에게 정서적 거리두기와 탈융합 전략을 제공함으로써 부정 정서에 대한 반응을 유연하게 만들고(Desrosiers, Vine, Klemanski, & Nolen-Hoeksema, 2013), 외상 사건에 대한 고착적 반응을 완화시키는 효과를 보인다는 점에서 유의미하다. 또한 마음챙김은 자기비난 감소와 자기자비 증진을 통해 PTSD 증상 감소 및 PTG 향상을 매개하는 변인으로 기능할 수 있음이 보고된 바 있다(Neff & Germer, 2013). 이러한 맥락에서 본 연구의 결과는, 여성의 외상 회복 경로에서 단순한 정서 인식보다는, 그 감정을 어떻게 수용하고 전환하는지가 보다 중요한 심리 기제일 수 있음을 뒷받침한다. 즉, 감정 중심 대처 전략을 선호하는 여성에게 마음챙김은 정서를 인식한 후 자기비난으로 연결되는 경향을 완충하고, 감정을 성찰적으로 통합할 수 있도록 돕는 촉진 요인으로 기능할 수 있다.

또한 본 연구는 정서 처리 과정 내에서 정서의 인식과 수용이라는 두 축을 일정한 시간 간격을 둔 측정 자료를 통해 연결하고, 외상 후 성장으로 이어지는 경로를 탐색적으로 살

펴보았다는 점에서 기존 연구와 차별성을 갖는다.

이상의 결과에 따른 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 정서인식 명확성, 마음챙김, 외상 후 성장 간의 관계를 일정한 시간 간격을 두고 측정하여 분석함으로써, 변수 간 작용 순서를 추론할 수 있는 경험적 자료를 제시하였다. 인과성을 직접 검증하였다기보다는, 이론적 모델의 시간적 구조를 탐색하는 데 기초 자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 특히, 정서인식 명확성이 마음챙김에 선행한다는 이론적 가정에 경험적인 근거를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 마음챙김 기반 외상 개입 프로그램의 효과를 성별에 따라 차별적으로 고려할 필요성을 제기하였다. 특히 여성의 경우에는 정서 수용 중심 접근이 효과적일 수 있다는 가능성을 시사하며, 남성의 경우에는 정서 인식 이후 행동 중심 전략이 보다 적합할 수 있다는 이론적 추론이 도출되었다. 이와 같은 시사점은 성별 특성을 고려한 개입 설계 방향에 대한 탐색적 기초를 제공한다.

본 연구는 몇 가지 추가적 제한점을 지닌다. 첫째, 외상 경험의 구체적 내용(예: 종류, 강도, 발생 시기)을 고려하지 못하였고, 자기보고식 설문에 의존하여 외상 경험에 대한 주관적 해석만을 반영하였다. 외상 유형(예: 대인 외상 vs. 비대인 외상)에 따라 회복 기제가 상이할 수 있다는 점에서, 후속 연구에서는 외상 맥락을 통제하거나 명시적으로 구분할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 마음챙김을 Neff(2003b)의 자기자비 척도(Self-Compassion Scale) 하위요인을 통해 측정하였다. 해당 하위요인은 내면

의 경험에 대한 비반응성과 비판단적 수용을 평가하며, 정서적 경험에 자동적으로 반응하거나 가치 판단하지 않고, 있는 그대로 수용하는 태도를 반영한다. 본 연구는 이를 마음챙김의 핵심 요소로 간주하였으며, 특히 여성의 정서처리 방식과 이 개념이 이론적으로 상통한다고 보아 성별에 따른 마음챙김 효과를 살펴보는 본 연구의 목적에 부합한다고 판단하였다. 그러나, Baer(2006)의 요인 분석에 기반한 5요인 마음챙김 척도(Five-Facet Mindfulness Questionnaire)에서는, 비반응성과 비판단성 외에도 관찰하기, 기술하기, 현재의 행동에 집중하기 등의 하위요인을 포함하여 마음챙김을 보다 다차원적으로 정의한다. 이 중 ‘현재의 행동에 집중하기’는 남성의 문제해결 중심 대처 전략과 관련될 수 있으므로, 후속 연구에서는 마음챙김의 구성요인을 보다 정교하게 측정하고, 각 요소가 성별에 따라 외상 회복에 어떻게 기여하는지 탐색할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 2주 간격으로 세 변인을 측정하여 시차를 고려한 분석을 시도하였으나, 외상 후 성장은 일반적으로 수개월에서 수년에 걸쳐 점진적으로 발달하는 특성이 있다는 점에서(Tedeschi & Calhoun, 2004), 짧은 측정 간격이 이러한 변화를 충분히 반영하기에는 제한적일 수 있다. 그럼에도 불구하고, 외상 직후 수 주 내에 급격한 심리적 변화가 나타나는 단기 PTG 사례가 존재하며(Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky, Triplett, & Danhauer, 2010; Kleim & Ehlers, 2009), 마음챙김의 자연적 변동 가능성(Garland et al., 2015)을 고려할 때, 본 연구의 설계는 의미 있는 탐색적 접근이라 할 수 있다. 다만 정서인식 명확성을 1차 시점(Time 1)에서만 측정하였기 때문에, 이를 매개변인으로 설정하는 대안 모형은 분석

할 수 없었다. 향후 연구에서는 보다 장기적인 시차(예: 3개월 이상) 또는 마음챙김 개입을 포함한 실험 설계를 통해 시간에 따른 변화 경로를 정밀하게 추적할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 성별에 따라 집단을 구분하여 매개효과를 각각 검증하였으나, 조절된 매개효과(moderated mediation)를 하나의 모형 내에서 분석한 것은 아니다. 이로 인해, 성별의 조절효과를 직접 확인하거나 모형 간 경로계수의 차이를 비교하는 데 제한점이 있다(Muller, Judd, & Yzerbyt, 2005). 그럼에도 불구하고, 성별에 따른 분석을 집단별로 나누어 실시하는 방식은 매개 작용의 차이를 초기 단계에서 선별하는 데 유용하며 분석의 명확성과 해석의 직관성을 높일 수 있다는 점에서 활용되기도 한다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 후속 연구에서는 보다 충분한 표본 크기와 다집단 분석 또는 조절된 매개모형 기반 비교 분석을 통해 성별 간 구조적 경로 차이를 체계적으로 검증할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 종단 설계를 적용하여 정서인식 명확성(Time 1), 마음챙김(Time 2), 외상 후 성장(Time 3)을 서로 다른 시점에서 측정하였지만, 각 변수를 단일 시점에서만 측정하여 종속변인의 이진값을 통제하는 자기회귀 구조를 포함하지 못했다. 특히 정서인식 명확성과 마음챙김 간의 관계를 일방향성으로 가정하였다는 점에서 해석의 한계가 따른다. 실제로 이들 간에는 쌍방향 혹은 순환적 관계가 존재할 가능성도 제기되어 왔으며, 향후 연구에서는 동일 변인을 반복 측정하는 자기회귀-교차지연모형(autoregressive cross-lagged model)을 통해, 정서 처리 과정의 시간적 구조와 인과성을 정밀하게 규명할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 정서적 과정이

PTG에 미치는 영향에만 초점을 맞추었지만, 정서적 과정뿐만 아니라 인지적 과정 역시 PTG에 영향을 미치는 핵심 경로인 만큼, 향후 연구에서는 정서적 경로와 인지적 경로를 병렬적으로 모형화한다면 PTG에 대한 보다 입체적이고 통합적인 이해를 도모할 수 있을 것이다. 이러한 접근은 정서와 인지가 상호작용하거나 경쟁하는 모형에 대한 탐색의 기반이 될 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구의 결과는 외상 이후의 심리적 회복과 성장 과정에서 정서 인식과 수용이라는 정서 처리 기제가 중요하며, 이 기제의 작용 양상이 성별에 따라 달라질 수 있음을 경험적으로 뒷받침한다는 점에서 이론적 및 실무적 의의가 있다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 자기자비척도 한국판의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김 숙 (2023). *중년여성의 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아정체감의 매개효과* (석사학위논문). 제주대학교 교육대학원. 제주대학교 OAK.
- 김은지, 이수림 (2023). 애착외상과 심리적 안녕감의 관계: 정신화와 자기수용의 순차적 매개효과. *재활심리연구*, 30(4), 157-177.
- 대한민국 법제처 (2023). *청년기본법 [법률 제 19253호]*. 국가법령정보센터. <https://www.law.go.kr/법령/청년기본법>
- 문은주, 최혜연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할: 정서인식명료성의 효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 1-16.
- 문화진 (2022). 정서 인식 명확성이 긍정적 대인관계에 미치는 영향: 마음챙김과 지각된 정서적 지지의 매개효과. *인문사회* 21, 13(3), 1101-1112.
- 송승훈, 김교헌, 이홍석, 박준호 (2009). 한국판 외상후 성장 척도의 타당화 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 신선영 (2009). *삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향* (석사학위논문). 가톨릭대학교 대학원.
- 옥수정 (2001). *억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서조절 방략* (석사학위 청구논문). 서울대학교 대학원.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이정연 (2017). *마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 미치는 영향* (박사학위논문). 서울대학교 대학원.
- 이혜서, 신호정 (2021). 정서인식 명확성과 외상 후 성장 간의 관계에서 자기노출과 사회적 지지의 매개효과. *한국웰니스학회지*, 16(2), 257-265.
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5th* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J.,

- Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*(6), 713-724.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology, 58*, 373-403.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Blakemore, S. J. (2008). The social brain in adolescence. *Nature Reviews Neuroscience, 9*, 267-277.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review, 12*(5), 527-562.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2017). Meta-analysis of the association between emotional clarity and attention to emotions. *Emotion Review, 9*(1), 79-85.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395-408). Guilford Press.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(2), 127-137.
- Christiansen, D. M., & Hansen, M. (2015). Accounting for sex differences in PTSD: A multi-variable mediation model. *European Journal of Psychotraumatology, 6*, 26068.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness, 1*(4), 235-253.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety, 30*(7), 654-661.
- Fazio, R. H. (2007). Attitudes as object-evaluation associations of varying strength. *Social Cognition, 25*(5), 603-637.
- Garland, E. L., Hanley, A., Farb, N. A., & Froeliger, B. E. (2015). State mindfulness during meditation predicts enhanced cognitive reappraisal. *Mindfulness, 6*(2), 234-242.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The*

- process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Husson, O., Zebrack, B. J., Block, R., Embry, L., Aguilar, C., Hayes Lattin, B., & Cole, S. (2017). Posttraumatic growth and well being among adolescents and young adults (AYAs) with cancer: A longitudinal study. *Supportive Care in Cancer*, 25(9), 2881-2890.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22(1), 45-52.
- Kraemer, H. C., Stice, E., Kazdin, A., Offord, D., & Kupfer, D. (2001). How do risk factors work together? Mediators, moderators, independent, overlapping, and proxy risk factors. *American Journal of Psychiatry*, 158(6), 848-856.
- Kunz, S., Joseph, S., Geyh, S., & Peter, C. (2018). Coping and posttraumatic growth: A longitudinal comparison of two alternative views. *Rehabilitation psychology*, 63(2), 240.
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190-203.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 852-863.
- Neff, K. D. (2003a). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Ovsyanik, O. A., Nesterova, A. A., & Sidyacheva, N. V. (2022). Gender features of coping strategies in men and women. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 19(4), 765-780.
- 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.
- Resick, P. A., Nishith, P., Weaver, T. L., Astin, M. C., & Feuer, C. A. (2002). A comparison of cognitive-processing therapy with prolonged exposure and a waiting condition for the treatment of chronic posttraumatic stress disorder in female rape victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 867-879.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey,

- C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology & Health, 17*(5), 611-627.
- Selig, J. P., & Preacher, K. J. (2009). Mediation models for longitudinal data in developmental research. *Research in Human Development, 6*(2-3), 144-164.
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture, 8*(1), 1-11.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of Hope: You can get there from here*. Free Press.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2-30.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Thompson, B. L., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse, 12*(4), 220-235.
- Vine, V., Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing clarity: Rumination as a strategy for making sense of emotions. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(3), 229-243.
- Williston, S. K., Grossman, D., Mori, D. L., & Niles, B. L. (2021). Mindfulness interventions in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Professional Psychology: Research and Practice, 52*(1), 46-57.
- World Health Organization (2024). *Trauma and mental health: Global prevalence data*. Geneva: WHO.
- 1차원고접수 : 2025. 05. 07.
심사통과접수 : 2025. 07. 15.
최종원고접수 : 2025. 09. 30.

The Mediating Effect of Mindfulness in the Relationship Between Emotional Clarity and Posttraumatic Growth: The Role of Gender Differences

Hee Young Chung Euijeong Jeong Dong-gwi Lee

Yonsei University

This study examined the mediating effect of mindfulness on the relationship between emotional clarity and posttraumatic growth (PTG), and explored how this pathway may differ by gender. Emotional clarity, mindfulness, and PTG were measured at three different time points with two-week intervals to examine the temporal sequence of their associations. Data were collected from 294 young adults aged 19 to 34 (160 women, 134 men) who reported having experienced trauma. PROCESS macro Model 4 was used for the analysis. The results revealed a significant indirect effect of mindfulness in the relationship between emotional clarity and PTG for the total sample. However, the significance of these paths varied by gender. For men, emotional clarity had a significant direct effect on PTG, while the mediating effect of mindfulness was not significant. In contrast, for women, only indirect pathway through mindfulness was significant, indicating a full mediation. These findings suggest that while emotional clarity itself may play a central role in fostering PTG in men, the capacity for mindful, nonjudgmental acceptance is a critical mechanism for PTG in women. The present study empirically demonstrates gender differences in emotional processing pathways during trauma recovery and suggests the need for tailored intervention strategies in counseling and psychotherapy settings that take into account gender-specific characteristics such as emotional sensitivity, tendencies toward self-criticism, and coping strategies.

Key words : emotional clarity, mindfulness, posttraumatic growth, mediation effect