

역경후 성장과 적응 모형 검증 : 중년기 성인을 대상으로*

이 옥 희

이 지 연¹⁾

인천대학교 교육학과

본 연구는 Triplett 등(2012)의 역경후 성장 모형을 기반으로 역경후 성장 관련 변인들(핵심신념 도전, 사건중심성, 침투적 반추, 의도적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장, 삶의 의미, 삶의 만족) 간의 구조적 관계를 살펴보았다. 연구대상은 역경경험이 있는 중년기 성인남녀 617명이며, 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0과 AMOS 18.0을 이용하여 분석하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 핵심신념 도전이 역경후 성장과 적응에 이르는 경로에서 의도적 반추가 중요한 요인임을 확인하였다. 둘째, 사건중심성에서 역경후 성장과 적응에 이르는 경로에서 사건중심성이 핵심신념 도전보다 역경후 성장을 더 잘 예측하는 변인임을 확인하였다. 또한 역경후 성장과 삶의 만족의 관계를 삶의 의미가 매개하였다. 셋째, 사건중심성이 높을수록 심리적 고통이 높았고, 이는 삶의 의미와 삶의 만족에 부정적 영향을 미쳤다. 즉, 이러한 결과는 역경경험 이후 성장과 고통은 공존할 수 있고, 침투적 반추가 심리적 고통을 유발하지만 의도적 반추를 통해 역경후 성장에 이르게 됨을 의미한다. 또한 역경후 성장은 삶의 만족과 직접적으로 연관되기보다는 삶의 의미를 통해 삶의 만족에 이르게 됨을 시사한다.

주요어 : 역경후 성장, 핵심신념 도전, 사건중심성, 반추, 삶의 의미, 삶의 만족, 중년기

* 본 연구는 인천대학교 박사학위논문을 수정 및 보완한 것임.

1) 교신저자 : 인천대학교 교육학과, 교수 (E-mail: becoming@incheon.ac.kr)

I. 서론

인생에서 힘든 일을 당하지 않을 특권을 가진 사람은 없다(Pieper, 2014). 누구나 행복하길 원하지만 살다보면 예기치 않게 자신 또는 의미 있는 사람의 질병이나 죽음, 학업 또는 직업에서의 실패, 교통사고, 폭행사건, 자연재해 등 역경의 순간을 경험하게 되고, 이러한 역경사건은 개인이 주관적으로 지각하는 삶의 위기나 삶의 기반을 뒤흔들게 되는 높은 스트레스 사건이 되어 부정적 심리적 결과를 유발한다(Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). 하지만 주요 삶의 위기와 전환사건은 개인에게 그들의 삶을 재구성하도록 압력을 주는 경향이 있고, 지혜를 발달시키는 기회를 제공하게 되며, 상실과 좌절의 반복적인 경험은 인간 한계에 대한 이해를 갖게 한다(이수림, 2008).

Tedeschi와 Calhoun(1996)은 “인간이 살면서 경험하는 매우 도전적인 상황에 투쟁한 결과 얻게 되는 긍정적 심리적 변화”를 외상후 성장(post-traumatic growth: PTG)라는 용어로 소개하면서 이 현상에 관한 연구를 선도하였다. 비슷한 시기에 Park, Cohen과 Murch(1996)는 스트레스 관련 성장(stress-related growth)으로 비슷한 현상을 설명하였고, Linley와 Joseph(2004)은 역경을 통한 성장(adversarial growth)라는 용어를 사용하며 이 긍정적이고 희망적인 현상에 관심을 갖기 시작했다(임선영, 2013). 국외뿐만 아니라 국내에서도 용어에 대한 합의가 이루어지지 않은 채 국내에서는 ‘외상후 성장’이라는 용어로 주로 사용되고 있는 실정이지만, ‘외상 후 성장’이라고 표현할 경우, DSM정의에 따라 생명을 위협할 정도의 외상 경험을

통해서만 성장할 수 있다는 것을 암시할 수 있다(민지원, 2014). 외상적 사건자체가 성장이 일어나는 필요조건은 아니며, 성장하려면 외상후 스트레스 진단을 받아야 하는 것처럼 잘못된 함의를 줄 수 있고(Joseph & Linley, 2009) 외상사건 못지않게 심각한 고통을 초래하는 부정적 스트레스 사건을 배제하게 될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 일반인을 대상으로 한 연구로 외상, 위기, 스트레스 등을 포괄하고 그로 인해 심각한 심리적 고통을 유발하는 사건을 역경으로 정의하고, 외상후 성장을 역경후 성장으로 사용함을 밝힌다.

역경후 성장에서 역경은 자신의 삶이나 사랑하는 사람의 삶에 대한 두려움을 느끼게 하는 원인이 되고, 육체적 혹은 정신적 디스트레스를 야기하거나 자신의 삶에서 큰 혼란(disruption)을 야기하는 것과 같은 부정적인 결과들을 가진 사건들로 간주된다(Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012). 또한 성장이란 역경사건 이전의 기능수준으로 회복하는 것을 의미하는 것이 아닌 그 당시의 적응수준, 심리적 기능수준, 삶의 자각 수준을 넘어서는 변화를 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 역경후 성장과정에서 나타나는 변화로는 자기내면의 강점발견과 삶의 새로운 가능성을 발견하는 자기지각의 변화, 타인에 대한 친밀감, 신뢰, 동정, 자기노출 등의 증가를 경험하는 대인관계의 변화, 인생목표와 우선순위의 변화를 경험하는 인생관의 변화 등 다섯 가지 주요 영역에서 보고되고 있다(Morris, Shakespeare-Finch, Rieck, & Newbery, 2005; Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996). 역경에 대처하는 투쟁을 할 수

밖에 없는 많은 사람들은 궁극적으로 고통의 의미를 발견하고 성장과 향상된 삶의 만족도 모두를 경험한다(Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010; Calhoun & Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1992, 2006; Triplett et al., 2012).

지금까지 선행 연구에서 역경후 성장에 영향을 주는 것으로 알려진 중요한 변인들에는 의도적 반추(Cann, Calhoun, Tedeschi, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011; Ehlers & Clark, 2000), 핵심신념 도전(김미영, 2014; 엄미선, 2014; Calhoun & Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 2006; Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004), 삶의 의미(김보라, 2010; 신선영, 2009; Park & Ai, 2006), 사회적지지, 자기노출(Lindstrom, Cann, Calhoun, & Tedeschi, 2013), 사건중심성(박소윤, 2015; Boals, Steward, & Schuettler, 2010; Groleau, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2013), 낙관성(Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998), 자아탄력성(김보라, 2010; 단두리, 2013; 유희정, 2012; Hooper, Marotta, & Lanthier, 2008; Nishi, Matsuoka, & Kim, 2010; Zoellner & Maercker, 2006) 등이 있다.

역경후 성장의 여러 연구모델 중 Tedeschi와 Calhoun(1995, 2004)의 대처결과 모델이 역경후 성장을 개인의 신념, 목표, 행동, 정체감에 대한 변화 뿐만 아니라 인생에 대한 이야기와 지혜의 발달을 포함하는 다차원적 구조로 개념화하여 가장 포괄적인 기술적 설명을 제공한다라는 평가를 받고 있다(이양자, 정남운, 2008). Zoellner와 Maercker(2006)은 역경후 성장이 심리치료 현장에서 연구할 만한 가치가 있는 것이라면, 이것을 경험한 사람들의 삶에 있어서 안녕감, 정서적 고통의 수준, 또는 기

타 건강의 영역에서 차이가 있어야 한다고 주장하였고, 대다수의 연구자들은 역경후 성장에 대해 각기 상이한 개념을 적용해 왔음에도 불구하고 역경후 성장이 적응측면에서 중요하다는 점을 수용해 왔지만(이양자, 정남운, 2008), 역경후 성장 이후 적응에 이르는 과정을 살펴본 연구는 찾아보기 힘든 실정이다.

기존의 Tedeschi와 Calhoun(2004), Calhoun과 Tedeschi(2006)의 역경후 성장 모형에 반추의 시간차를 적용하여 사건직후 반추와 최근의 반추가 역경후 성장에 미치는 영향에 관한 Taku 등(2008)의 연구를 확장시킨 그림 1의 Triplett 등(2012)의 연구는, 역경후 성장뿐만 아니라 이후 적응이 중요하다는 점을 수용하고 보완하여 더 발전시킨 연구라고 할 수 있다. Triplett 등(2012)은 대학생들을 대상으로 역경후 성장과 관련된 주요변인들(핵심신념 도전, 침투적 반추, 의도적 반추, 심리적 고통)을 토대로 인과모형을 제시하고 역경후 성장 이후의 적응을 살펴보기 위해 삶의 의미에서 삶의 만족도로 가는 경로를 포함하여 그 과정을 순차적으로 살펴보았다. 역경사건으로 인한 핵심신념의 도전은 인지적인 작업을 통해 역경사건에 대한 원치 않는 생각으로 침투적 반추가 먼저 발생하고 이는 지속되는 고통과 연관되며, 차츰 사건을 이해하고자 하는 의도적인 노력으로 의도적 반추를 하게 되고, 이를 통해 역경후 성장에 이르게 된다. 이후 삶의 의미를 거쳐 삶의 만족에 이르는 경로모형을 검증하였다. 핵심신념의 도전은 침투적 반추의 증가를 이끌기도 하지만 동시에 의도적 반추와 역경후 성장에도 정적인 영향을 미치고,

핵심신념의 도전과 의도적 반추는 역경후 성장을 가장 많이 설명하는 변인으로 나타났다. 역경후 성장은 삶의 의미에 직접적으로 영향을 미치고, 직·간접적으로 삶의 만족과 관련됨을 밝혀내었다.

또한, 이러한 역경후 성장관련 변인들과 비교하여, 최근 주목을 받고 있는 사건중심성은 개인의 핵심 신념을 변화시키는 역경 사건에 대한 인지적 해석이라는 측면에서 보다 본질적이며 직접적인 성격을 지닌다(박소윤, 2015). 사건중심성은 외상후 스트레스장애에 영향을 미치는 인지적 요인들 중에서 외상적 기억이 하는 역할의 정도와 내용을 확인할 수 있는 변인이다(조명숙, 이영호, 2011). 사건중심성이란 부정적 사건이 자신의 정체성의 핵심 부분이 되었다고 믿는 정도로 일상 사건의 기준점으로 작용할 수 있으며, 한 사람의 인생 이야기에서 전환점으로 될 수 있으며 한 사람의 개인적 정체성의 핵심요소가 될 수 있다(Bernsten & Rubin, 2006). 사건중심성은 역경사건 이후에 한 사람의 인생 이야기를 규정하는 정도를 일컫는다(Groleau et al., 2013).

Groleau 등(2013) 연구에서 핵심신념 도전, 침투적 반추, 의도적 반추, 삶의 의미를 통제 한 후에도 사건중심성이 역경후 성장의 중요한 예측 변인이었다. 기존 연구들은 외상후 스트레스장애와 관련된 인지적 요인들 중 부적응적 신념이 증상에 기여하는 부분과 외상적 기억이 증상에 기여하는 부분을 나누어 살펴보고 있다. 역경경험에서 핵심신념 도전으로 인한 부적응적 신념과 더불어 역경의 기억인 사건중심성이 역경후 성장에 기여하는 부분을 함께 살펴봄으로써 각 변인의 영향력을

검증할 필요가 있다.

한편, 역경후 성장에 관한 연구들의 다수는 임상집단을 대상으로 하거나 대학생집단을 대상으로 하는 연구들이 주를 이루었다. 고령화 사회로 가는 이 시대에 길어진 수명만큼 늘어난 중년기에 관심을 가지게 되지만 중년을 대상으로 한 연구들은 흔치 않다.

Jung(1954)에서 시작된 중년에 대한 관심은 중년기 위기감으로 인한 우울은 인간의 삶을 파괴하기 위한 것이 아니라 오히려 성숙을 추구하기 위한 것으로 해석하고 있으며, 중년을 남성연구와 여성연구로 나누어 실행한 Levinson, Darrow, Klein, Levinson과 McKee(1978)의 연구에서는 피험자들의 80%가 40~45세 경에 생의 전반에 대한 의문과 자신과 타인에 대한 재조명 그리고 삶에 대한 재평가과정을 경험하고 있었다. 오늘날 한국의 중년들도 현 시대적 특성으로 인하여 어느 때보다도 부정적인 심리사회적인 스트레스 요인이 크게 작용하여 이 연령기의 발달과제를 수행하는데 많은 어려움을 겪고 있다(임효덕, 2010). 상담 장면에서 심리적인 고통으로 찾아오는 내담자들의 호소문제들은 대부분 역경 경험과 비슷하고, 중년기의 특징이라고 할 수 있는 위기감과 다르지 않다. 따라서 삶의 경험이 풍부한 중년을 대상으로 그들이 살아오면서 역경을 어떻게 극복하고 성장에 이르는지, 그 이후 어떻게 적응하는 삶을 사는지 그 과정을 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 Triplett 등(2012)의 역경후 성장 인과 모형에서 제시한 변인 이외에 사건중심성을 추가하고, 한국의 중년기 성인을 대상으로 이들 변인들 간의 구조적 관계를

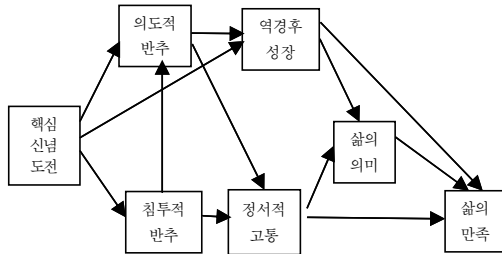


그림 1. 역경후 성장 인과모형
(Triplett et al., 2012, p. 406)

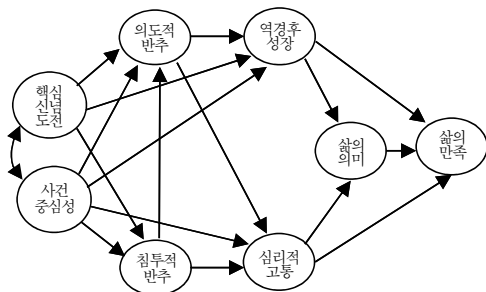


그림 2. 연구모형

밝혀보고자 하였다. 이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다. 첫째, 핵심신념 도전, 사건중심성, 의도적 반추, 역경후 성장, 삶의 의미가 삶의 만족과 정적상관이 있을 것이다. 둘째, 침투적 반추, 심리적 고통이 삶의 만족과 부적상관이 있을 것이다. 셋째, 핵심신념 도전, 사건중심성과 삶의 만족과의 관계에서 의도적 반추, 침투적 반추, 역경후 성장, 심리적 고통, 삶의 의미가 매개할 것이다. 연구모형은 그림 2와 같다.

II. 연구방법

1. 연구대상

서울, 경기, 인천, 대전, 광주, 경남에 거주하는 중년기(40세~59세) 일반인 730명을 대상으로 임의 표집하여 설문을 실시하였다. 배부된 설문지는 총 730부 중 642부가 회수되었고, 불성실한 응답지 25부를 제외하고 총 617부가 분석에 사용되었다. 전체 대상자 중 여자가 435명(70.5%)으로 남자 182명(29.5%)보다 많았으며, 40대가 435명(70.5%)으로 50대 182명(29.5%)보다 많았다. 결혼여부에 따라 기혼이 532명(86.2%)으로 미혼 85명(13.8%)에 비해 현저히 많았고, 종교가 없는 사람이 268명(43.4%), 종교를 가지고 있는 사람이 349명(56.6%)으로 나타났다.

2. 측정도구

역경사건 관련 질문지

역경 사건의 유형 및 강도를 알아보기 위해 주요 역경 사건들을 항목으로 분류하여 제시한다. 이는 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 미국판 PTGI(Posttraumatic Growth Inventory) 개발 연구에서 측정된 사건 목록과 송승훈(2007)의 연구에서 사용된 항목들과 이론적 배경에서 살펴본 국내연구들을 토대로 한국의 중년기에 경험하는 스트레스 항목을 추가하고, 서영석, 조화진, 안하얀과 이정선(2012)의 연구를 참고하여 우리나라 사람들이 경험하는 역경사건들과 생활 스트레스를 포함하도록 재구성하여 20개 항목을 결정하였다. 20개의 항목은 다음과 같다.

사고 경험 또는 목격, 건강문제, 관계상실,

관계 단절, 대인관계의 어려움, 원 가족(내가 태어난 가족) 문제, 부모로서의 어려움, 자녀로서의 어려움, 결혼생활의 어려움, 경제적 어려움, 학업·취업에서의 문제, 직업적 어려움, 성 관련 문제, 배신충격, 적응의 어려움, 어린 시절 학대, 충격적인 상황을 목격 또는 경험, 일회성 혹은 지속적 범죄피해, 집단 내에서 체면 손상 및 수치심 경험이 포함되어 있으며, 분류에 해당되지 않는 경우, '기타' 란에 주관식으로 작성하게 하였다.

핵심신념 도전(Core Beliefs Inventory: CBI)

핵심신념 도전 정도를 측정하기 위하여 Cann 등(2010)이 개발하고, 이를 조성미(2012)가 번안하여 사용한 척도를 사용하였다. 총 9 문항으로 충격적 사건 경험으로 인해 세상과 다른 사람에 대해 다시 생각한 정도를 묻는 9 문항으로 구성되어 있다. 6점 척도로 '전혀 아니다'가 0점, '매우 그렇다'가 5점이고 점수범위는 0~45점으로 점수가 높을수록 핵심신념에 대한 재검토를 많이 한 것을 의미한다. 문항에는 '내가 공평하다고 믿었던 것들을 다시 생각해 보게 되었다.' 등이 있다. 조성미(2012)의 대학생을 대상으로 한 연구에서의 내적 합치도는 .81이고, 김미영(2014)의 암환자 어머니를 대상으로 한 연구에서는 .86이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었다.

사건중심성(The Centrality of Event Scale: CES)

사건중심성을 측정하기 위하여 Bernstein과 Rubin(2006)이 개발한 사건중심성 척도를 사용하였다. 역경적 사건을 중심으로 삶의 이야

기가 재구성되는 경향을 측정하기 위한 목적의 질문지로, 역경적 사건이 평가 기준, 전환점, 정체성의 핵심적 요소가 되었는지를 측정하는 문항들로 구성되었다. 각 문항이 1점(전혀 일치 하지 않는다)에서 5점(정확히 일치한다)에 이르는 5점 척도로 되어 있고, 전체 20 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 역경적 사건을 중심으로 삶의 이야기가 재구성되는 경향이 높음을 의미하고 점수의 범위는 20점에서 100점에 이른다. 문항에는 '나는 새로운 경험들을 이 사건에 비추어 이해한다.', '이 사건은 내가 누구인지에 대해 많은 것을 말해준다.' 등이 있다. 전체 문항의 내적 합치도 Cronbach's α 는 .97로 상당히 높게 나타났다, 각 요인별 Cronbach's α 는 판단기준 .91, 전환점 .92, 정체성 .93로 나타났다. 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .92, .92, .90, 전체 .97이었다.

사건-관련 반추(Event-related Rumination Inventory: ERRI)

사건 관련한 두 가지 유형의 반추인 침투적 반추와 의도적 반추를 측정하기 위하여 Cann 등(2011)이 개발하고, 우리나라에서 안현의, 주혜선, 민지원과 심기선(2013)에 의해 타당화한 한국판 사건관련 반추 척도를 사용하였다. 극심한 스트레스 사건 이후 경험하게 되는 반추의 두 가지 유형으로 자동적이고 부정적으로 비교하여 걱정을 유발하는 침투적 반추와 사건을 긍정적으로 이해하고 의미를 찾기 위한 의도적 반추이다. 자기보고식으로 측정하는 척도로 침투적 반추 10문항과 의도적 반추 10문항으로 총 20문항이며, Likert 4점 척도(1

점: 전혀 하지 않았다 ~ 4점: 자주했다)로 측정한다. 침투적 반추 문항에는 ‘내 의지와 상관없이 그 사건에 대해 자주 생각하곤 한다.’, 의도적 반추 문항에는 ‘나는 그 사건으로부터 어떤 의미를 찾을 수 있는지 생각해 보았다.’ 등이 있다. 원판의 내적 합치도는 침투적 반추와 의도적 반추가 각각 .94와 .88이었고, 유란경(2012)의 대학생을 대상으로 한 타당화한 국내판은 전체 내적 합치도가 .93로 보고되었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 침투적 반추, 의도적 반추가 각각 .96, .96이었고, 전체는 .96이었다.

심리적 고통(Event-related Rumination

Inventory: ERRI)

역경후 겪는 심리적 고통을 측정하기 위해 한국어판 사건충격척도를 사용하였다. 심리적 고통의 정도를 측정하기 위하여 Horowitz(1986)가 개발한 역경 경험 후에 나타나는 ‘침습’과 ‘회피’ 하위 척도를 포함하는 4점 척도를, 이후에 Weiss와 Marmar(1997)가 IES에 ‘과각성’ 척도를 첨가하여 5점 Likert(0점: 전혀 그렇지 않았다 ~ 4점: 매우 자주 그랬다)척도로 보완하였고, 국내에서는 은헌정과 동료들(2005)이 타당화한 척도를 사용하였다. 사건충격척도가 침습 하위요인을 포함하고 있어, 침투적 반추와 혼동될 우려가 있기 때문에, 사건충격척도의 하위요인 중 침습요인을 제외하고 회피(avoidance)요인 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 14번 8문항 및 과각성(hyper-arousal subscales)요인 1, 5, 9, 11, 12, 13번 6문항의 하위척도만으로 구성하였다(Triplett et al., 2012). 문항에는 ‘내가 생각하지 않으려 해도 그 사건이 생각났다.’, ‘나는

그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.’ 등이 있다. 원판에서의 내적 합치도는 .83로 보고되었고, 단두리(2013)의 대학생 이상 20~30대 일반인을 대상으로 한 연구에서 내적합치도는 .88이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 회피와 과각성은 각각 .88, .91이었고, 전체는 .94였다.

역경후 성장(Posttraumatic Growth

Inventory: PTGI-K)

역경후 성장 정도를 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발한, 21개의 문항, 5개 하위요인으로 구성된 자기 보고식 척도를 송승훈(2007)이 한국판 역경후 성장 척도를 타당화하여 최종 16문항, 4요인으로 구성된 질문지를 사용하였다. 역경 경험 후의 긍정적 변화에 대한 개인의 지각정도를 측정하며, 각 문항에 대해 Likert 6점 척도(1점: 경험하지 못하였다 ~ 6점: 매우 많이 경험하였다)로 평정하였다. 측정된 점수가 높을수록 역경 이후 긍정적 변화가 많은 것을 의미한다. 자기 지각의 변화(6문항), 대인관계의 깊이 증가(5문항), 새로운 가능성의 발견(3문항), 영적·종교적 깊이의 증가(2문항) 4요인으로 구성된다. 문항으로는 ‘나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다’, ‘내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다’ 등이 있다. 원판의 전체 척도의 내적 합치도는 .92였으며, 하위 척도들의 내적합치도는 모두 .83이상이었다. 유희정(2012)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 내적합치도는 .96이고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .95였다.

삶의 의미(Meaning in Life Questionnaire: MILQ)

Steger, Frazier, Oishi, & Kaler(2004)가 개발하고 국내에서는 원두리, 김교현과 권선중(2005)이 타당화한 삶의 의미 척도를 사용했다. 삶의 의미 척도는 Steger가 기존에 의미를 측정하는 척도들의 문제점을 보완해 개발한 척도로 다른 삶의 의미 관련척도에서는 잘 나타나지 않는 ‘의미추구’의 개념을 추가한 자기보고식 검사이다. ‘의미발견’과 ‘의미추구’의 두 가지 하위요소로 구성되며 각각 5문항씩 모두 10문항으로 구성되어있다. 1점 ‘전혀 아니다’에서 7점 ‘매우 그렇다’로 이루어진 7점 Likert식 방법으로 평정하며, 측정된 점수가 높을수록 삶의 의미에 대한 주관적 감각과 지향, 추동이 강한 것을 의미한다. 한국판척도에서 삶의 의미 전체 내적합치도는 .90이며, 신선영과 정남운(2012)의 20세 이상 학생과 일반인을 대상으로 한 연구에서 내적합치도는 .90이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .94이었다.

삶의 만족(Satisfaction with Life Scale: SWLS)

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족 척도는 전반적인 삶에 대한 만족감을 재는 도구로 많이 쓰이며, 모두 5문항으로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 7점 ‘매우 그렇다’까지 7점 Likert식 방식으로 평정하고, 5문항의 값을 합하여 점수가 높을수록 삶에 대한 만족도가 높음을 의미한다. 이 척도의 특징은 문항들이 성격에

관한 내용을 포함하지 않으며, 행복이나 우울의 경험빈도를 언급하지 않는다는 점이다. 윤미라(2014)의 유방암 생존자를 대상으로 한 연구에서 내적합치도는 .91이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .86이었다.

3. 자료분석

핵심신념 도전, 사건중심성, 의도적 반추, 침투적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장, 삶의 의미, 삶의 만족 간의 관계를 검토하기 위해 상관분석을 실시하였다. 역경후 성장과 적응 연구모형에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계를 분석하기 위하여 구조방정식 모형검증을 실시하였고, 연구모형의 적합도와 잠재변인 간 경로계수를 산출하였다. 이때 추정방법은 최대우도법(maximum likelihood estimation)을 사용하였고, 측정변수는 사건중심성, 역경후 성장, 심리적 고통, 삶의 의미는 각 잠재변인의 하위변인을 사용하였다. 또한 본 연구에서는 Russell, Kahn, Spoth와 Altmaier(1998)의 제안에 따라 하위요인이 존재하지 않는 핵심신념 도전, 의도적 반추, 침투적 반추, 삶의 만족은 각각 3개의 문항꾸러미(item parcels)를 만들었다.

이 연구에서는 각 모형의 적합도를 평가하기 위해 χ^2 값 외에 표본 크기에 비교적 덜 민감한 CFI(comparative fit index), TLI(Tucker Lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation) 등을 이용하였고, 역경후 성장과 적응 모형에 영향을 미치는 과정에서 의도적 반추, 침투적 반추, 역경후 성장, 삶의 의미, 심리적 고통의 매개효과를 검증하기 위하여

연구모형의 변수 간 계수 추정치, 전체 효과, 직접·간접효과와 각 변수들의 상대적 설명량의 크기를 살펴보았다. 또한 부트스트랩(bootstrap) 절차를 실시하여 신뢰구간 95%에서 직접·간접효과의 유의도를 검증하였다. 모든 통계 분석은 SPSS 18.0과 Amos 18.0 프로그램을 사용하였다.

III. 결과 및 해석

1. 역경사건의 기초자료 분석

연구 대상자가 지금까지 살아오면서 경험한 역경사건의 종류를 20개 항목으로 제시하여 40세 이전(중년 이전)과 이후(중년 이후)로 구분하여 경험한 역경을 복수응답으로 표시하도록 하였으며, 그 중 가장 고통스러운 역경사건 하나를 답한 후, 간략하게 어떤 사건이었는지 기술하도록 하였다. 가장 고통스러운 역경경험은 40세 이전 역경 경험은 398명, 67.5%, 40세 이후 역경 경험은 219명, 35.5% 응답으로 중년기 이전의 역경 경험이 상대적으로 더 많음을 알 수 있었다. 또한 역경 당시 고통 수준과 현재 고통 수준을 7점 척도를 평정하여 역경당시 고통이 4점 미만 응답한 자료는 제외하려고 하였으나, 응답자 모두 4점 이상으로 제외된 자료는 없었다. 역경으로 인한 고통수준은 역경 당시 고통의 평균 6.24($n = 617$, $SD = 1.64$), 현재 고통의 평균 3.41($n = 617$, $SD = .04$)로 역경당시 고통이 매우 컸음을 알 수 있으며, 현재의 고통 수준은 상당히 감소하기는 하였지만 여전히 고통

이 존재함을 알 수 있었다.

2. 주요 변인들의 상관분석

주요 변인들의 상관계수를 구체적으로 제시하면 표 1과 같다. 핵심신념 도전은 사건중심성($r = .56$, $p < .01$), 의도적 반추($r = .48$, $p < .01$), 침투적 반추($r = .34$, $p < .01$), 역경후 성장($r = .45$, $p < .01$), 삶의 의미($r = .32$, $p < .01$)와는 정적 상관을 나타내었다. 이는 핵심신념 도전 점수가 높을수록 사건중심성, 의도적 반추, 침투적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장, 삶의 의미 점수가 높아짐을 알 수 있다. 사건중심성은 의도적 반추($r = .67$, $p < .01$), 침투적 반추($r = .46$, $p < .01$), 심리적 고통($r = .39$, $p < .01$), 역경후 성장($r = .61$, $p < .01$)과는 정적 상관을 나타내었고, 이는 사건중심성 점수가 높을수록 의도적 반추, 침투적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장 점수가 높아짐을 알 수 있다. 의도적 반추는 침투적 반추($r = .53$, $p < .01$), 심리적 고통($r = .36$, $p < .01$), 역경후 성장($r = .61$, $p < .01$), 삶의 의미($r = .30$, $p < .01$)와는 정적 상관을 나타내었고, 이는 의도적 반추 점수가 높을수록 침투적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장 점수가 높아짐을 알 수 있다. 침투적 반추는 심리적 고통($r = .44$, $p < .01$), 역경후 성장($r = .31$, $p < .01$)과는 정적 상관을 나타내었고, 이는 침투적 반추 점수가 높을수록 심리적 고통, 역경후 성장은 삶의 의미($r = .44$, $p < .01$)와는 정적 상관을 나타내었고, 이는 역경후 성장 점수가 높을수록 삶의 의미 점수가 높아짐을 알

표 1. 주요변인들의 상관계수 행렬

(n = 617)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	1																
2	.58**	1															
3	.48**	.86**	1														
4	.53**	.88**	.87**	1													
5	.56**	.97**	.94**	.96**	1												
6	.48**	.66**	.63**	.63**	.67**	1											
7	.34**	.43**	.42**	.45**	.46**	.53**	1										
8	.27**	.39**	.33**	.39**	.39**	.35**	.46**	1									
9	.24**	.33**	.30**	.35**	.35**	.32**	.39**	.80**	1								
10	.27**	.38**	.33**	.39**	.39**	.36**	.44**	.93**	.96**	1							
11	.34**	.49**	.47**	.44**	.49**	.50**	.22**	.16**	.18**	.18**	1						
12	.39**	.48**	.49**	.46**	.50**	.53**	.22**	.12**	.18**	.17**	.80**	1					
13	.45**	.68**	.69**	.66**	.71**	.66**	.41**	.32**	.32**	.35**	.65**	.69**	1				
14	.42**	.39**	.37**	.36**	.40**	.39**	.26**	.21**	.17**	.20**	.52**	.55**	.51**	1			
15	.45**	.59**	.58**	.55**	.61**	.61**	.31**	.22**	.24**	.25**	.91**	.93**	.82**	.69**	1		
16	.32**	.24**	.23**	.24**	.26**	.30**	.08*	-.01	.02	.01	.36**	.44**	.33**	.33**	.44**	1	
17	.05	-.05	-.05	-.05	-.05	.04	-.10*	-.24**	-.15**	-.21**	.21**	.23**	.05	.14**	.20**	.44**	1

주. 1. 핵심신념 도전, 2. 판단기준, 3. 전환점, 4. 정체성, 5. 사건중심성 전체, 6. 의도적 반추, 7. 침투적 반추, 8. 과각성, 9. 회피, 10. 심리적 고통 전체, 11. 대인관계의 깊이 증가, 12. 자기지각의 변화, 13. 새로운 가능성의 발견, 14. 영적 종교적 관심의 증가, 15. 역경후 성장 전체, 16. 삶의 의미, 17. 삶의 만족.

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

수 있다. 삶의 의미는 삶의 만족($r = .44$, $p < .01$)과 정적 상관을 나타내었고, 이는 삶의 의미 점수가 높을수록 삶의 만족 점수가 높아짐을 알 수 있다.

3. 매개효과 검증

연구모형의 검증 결과 $\chi^2 = 871.95(df = 202, N = 617, p < .001)$, CFI = .941, TLI = .919, RMSEA = .073(90% 신뢰구간 .068 - .078)

로 나타났다. CFI, TLI의 값이 .9이상이고, RMSEA의 값이 .08이하 이므로 측정모형이 자료에 적합한 것으로 판단하였다.

연구모형은 핵심신념 도전, 사건중심성과 삶의 만족 간의 관계를 의도적 반추, 침투적 반추, 역경후 성장, 심리적 고통, 삶의 의미가 매개하는 경로로 이루어진 모형이다. 연구모형이 표본자료에 얼마나 잘 부합하고 있는지를 확인하기 위해, 모형의 전반적인 적합도를 확인하고, 모형에서 설정한 잠재변인들 간의

표 2. 연구모형, 수정모형의 적합도 비교

	χ^2	df	p	TLI	CFI	RMSEA (90%신뢰구간)
연구모형	922.16	213	< .001	.926	.937	.074 (.069 -.079)
수정모형	927.56	216	< .001	.926	.937	.073 (.068 -.078)

주. $\Delta df = 3$, $\Delta\chi^2 = 5.4$, $p > .05$.

구조계수(structural coefficient)를 확인하였다. 또한 변인간 직접적인 경로에 통계적 유의성이 약한 경우 이론적 근거로 해석하여 삭제하고, 모형의 간명도를 높이는 것을 중점으로 수정모형을 설정하였다. 그 결과 핵심신념 도전→침투적 반추, 의도적 반추→심리적 고통, 역경후 성장→삶의 만족 경로를 삭제시킨 보다 간명한 수정모형을 설정하였다. 연구모형과 수정모형이 위계적 관계를 이루기 때문에 연구모형과 수정모형 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는지 확인하기 위해 χ^2 검증을 실시하였다. 그 결과를 표 2에 제시하였다. 표 2에서 보는바와 같이 연구모형과 수정모형의 $\Delta\chi^2$ 은 5.4로 자유도 3 차이일 때의 임계치 7.81보다 작다. 따라서 수정모형이 연구모형과 비교하여 적합도에 있어서는 통계적으로 차이가 없으나 보다 간명한 모델이므로 수정모형을 최종모형으로 선택하였다.

4. 수정 모형의 모수 추정

수정 모형의 구조계수(structural coefficient)를 확인한 결과를 표 3, 그림 3에 제시하였다. 모형에서 설정한 잠재변수들 간의 구조계수를

보면, 핵심신념 도전에서 의도적 반추로 가는 경로($\beta = .15$, $p < .001$), 사건중심성에서 역경후 성장으로 가는 경로($\beta = .31$, $p < .001$), 사건중심성에서 심리적 고통으로 가는 경로($\beta = .24$, $p < .001$), 사건중심성에서 의도적 반추로 가는 경로($\beta = .51$, $p < .001$), 사건중심성에서 침투적 반추로 가는 경로($\beta = .46$, $p < .001$), 침투적 반추에서 의도적 반추로 가는 경로($\beta = .25$, $p < .001$), 침투적 반추에서 심리적 고통으로 가는 경로($\beta = .37$, $p < .001$), 의도적 반추에서 역경후 성장으로 가는 경로($\beta = .37$, $p < .001$), 역경후 성장에서 삶의 의미로 가는 경로($\beta = .53$, $p < .001$), 삶의 의미에서 삶의 만족으로 가는 경로($\beta = .51$, $p < .001$)는 .001 수준에서 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. Kline(1998)에 의하면 경로계수의 절대 값 크기가 .10보다 작으면 작은 효과를 나타내고, .10과 .30 사이면 중간효과를, .30과 .50 사이면 큰 효과크기를 나타낸다고 하였다. 따라서 역경후 성장과 적응모형에 영향을 주는 요인들 간의 인과관계 효과를 수정모형을 통해 보면 다음과 같다. 첫째, 사건중심성→의도적 반추로 가는 경로(.51), 사건중심성→침투적 반추로 가는 경로(.46), 사건중심성→

표 3. 수정모형의 구조계수

연구모형	비표준화 계수	S.E.	C.R.	표준화 계수
사건중심성 → 침투적 반추	.22	.02	11.74***	.46
사건중심성 → 의도적 반추	.23	.02	11.44***	.51
사건중심성 → 심리적 고통	.18	.03	5.90***	.24
사건중심성 → 역경후 성장	.25	.05	5.53***	.31
핵심신념 도전 → 의도적 반추	.18	.05	3.48***	.15
핵심신념 도전 → 역경후 성장	.25	.10	2.39*	.11
침투적 반추 → 의도적 반추	.23	.03	7.31***	.25
침투적 반추 → 심리적 고통	.57	.07	8.73***	.37
의도적 반추 → 역경후 성장	.68	.10	7.03***	.37
심리적 고통 → 삶의 의미	-.19	.04	-4.65***	-.20
심리적 고통 → 삶의 만족	-.09	.01	-6.08***	-.23
역경후 성장 → 삶의 의미	.46	.04	10.92***	.53
삶의 의미 → 삶의 만족	.21	.02	11.42***	.51

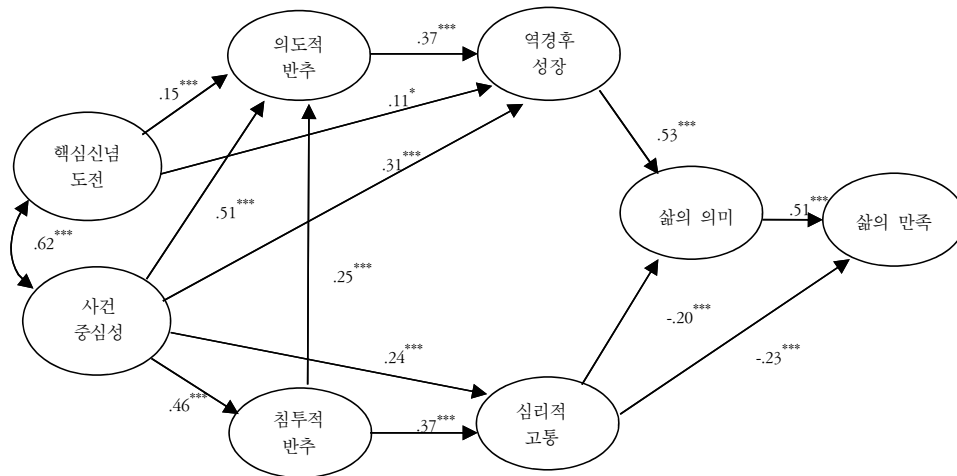
* $p < .05$. *** $p < .001$.

그림 3. 수정모형 경로도

* $p < .05$. *** $p < .001$.

역경후 성장으로 가는 경로(.31), 역경후 성장 → 삶의 의미로 가는 경로(.53), 침투적 반추 → 심리적 고통으로 가는 경로(.37), 의도적 반추 → 역경 후 성장으로 가는 경로(.37), 삶의 의미 → 삶의 만족으로 가는 경로(.51)는 큰 효과크기를 나타내었다.

또한 핵심신념 도전→의도적 반추로 가는 경로(.15), 사건중심성→심리적 고통으로 가는 경로(.24), 침투적 반추→의도적 반추로 가는 경로(.25), 심리적 고통→삶의 의미로 가는 경로(-.20), 심리적 고통→삶의 만족으로 가는 경로(-.23), 핵심신념 도전에서 역경후 성장으로 가는 경로(.11)는 중간 효과크기를 나타내었다.

5. 매개 효과

최종적으로 선택된 구조모형에 포함된 매개 효과의 유의성을 검증하기 위해 먼저 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩 절차를 사용하였다. 이를 위해 원 자료($n = 617$)로부터 무선할당으로 형성된 10,000개의 표본에서 신뢰구간 95%에서 간접효과를 추정하였다. Shrout와 Bolger(2002)의 제안에 따르면, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 때에는 유의도 .05수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 판단할 수 있다. 간접효과에 부트스트래핑으로 검증한 간접효과와 통계적 유의성 살펴보면 사건중심성이 심리적 고통으로 가는 간접효과(.17), 사건중심성이 의도적 반추로 가는 간접효과(.12), 사건중심성이 역경후 성장으로 가는 간접효과(.23), 사건중심성이 삶의 의미로 가는 간접효과(.21), 침투적 반추가 삶의 만족으로 가는 간접효과(-.10), 심리적 고통이 삶의 만족으로 가는 간접효과(-.10), 의도적 반추가 삶의 의미로 가는 간접효과(.20), 의도적 반추가 삶의 만족으로 가는 간접효과(.10), 역경후 성장이 삶의 만족으로 가는 간접경로(.27)는 .001수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 핵심신념

도전이 역경후 성장으로 가는 간접효과(.06), 핵심신념 도전이 삶의 의미로 가는 간접효과(.09), 핵심신념 도전이 삶의 만족으로 가는 간접효과(.05), 침투적 반추가 역경후 성장으로 가는 간접효과(.09)는 .01수준에서 유의한 것으로 나타났다. 한편, 사건중심성이 삶의 만족으로 가는 간접효과(.01)와 침투적 반추가 삶의 의미로 가는 간접효과(-.02)는 유의하지 않게 나타났다.

즉, 핵심신념 도전은 의도적 반추를 매개로 역경후 성장에 정적영향을, 역경후 성장, 의도적 반추→역경후 성장을 매개로 삶의 의미에 정적영향을, 역경후 성장→삶의 의미, 의도적 반추→역경후 성장→삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 사건중심성은 침투적 반추를 매개로 심리적 고통과 의도적 반추에 정적영향을, 의도적 반추를 매개로 역경후 성장에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사건중심성은 심리적 고통을 매개로 삶의 의미에 정적 영향, 의도적 반추→역경후 성장, 침투적 반추→심리적 고통을 매개로 삶의 의미에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 침투적 반추는 의도적 반추를 매개로 역경후 성장에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 침투적 반추는 심리적 고통, 심리적 고통→삶의 의미, 의도적 반추→역경후 성장→삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 심리적 고통은 삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 부적영향을, 의도적 반추는 역경후 성장을 매개로 삶의 의미에 정적영향을, 역경후 성장은 삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 역경후 성장은

삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 삶의 역경을 경험한 중년 기 성인남녀 617명을 대상으로, 역경의 최초 경험으로 비롯되는 자신과 가정적 세계에 대한 핵심신념의 도전과 역경사건의 부정적 기억이 반추의 인지적인 작업을 통해 어떻게 역경후 성장에 이르게 되는지 그 과정과 그 이후 적응 과정을 확인하는 것이다. 스트레스에 대한 최초 경험에서부터 이에 따른 핵심신념 도전과 사건중심성이 의도적 반추, 침투적 반추, 심리적 고통, 역경후 성장, 삶의 의미를 매개변인으로 삶의 만족에 이르는 다양한 변인들을 이어주는 과정을 밝히기 위해, Triplett 등(2012)의 역경후 성장 모형에 새로운 독립변인으로 사건중심성을 추가하여 연구모형을 만들고 구조모형 방정식 검증을 실시하였다. 연구결과는 기존 Triplett 등(2012)의 연구 모형과는 다르게 핵심신념 도전이 침투적 반추에 미치는 영향과 의도적 반추가 심리적 고통에 미치는 영향, 역경후 성장이 삶의 만족에 미치는 영향이 유의하지 않은 것으로 나타나 유의하지 않은 경로 3개를 제거하여 보다 간명한 수정모형을 최종모형으로 선택하였다. 독립변인으로 추가한 새로운 변인 사건중심성이 핵심신념 도전에 비해 역경후 성장과 적응 관련 변인들과 더 큰 효과를 나타내었고, 매개효과의 통계적 유의성 또한 사건중심성이 다양한 경로에서 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

연구 결과를 토대로 역경후 성장과 적응에 이르는 경로는 크게 세 과정으로 역경사건으로 인한 핵심신념의 도전이 역경후 성장과 적응에 이르는 경로, 역경사건의 부정적 기억인 사건중심성에서 역경후 성장과 적응에 이르는 경로, 다른 하나는 사건중심성이 심리적 고통에 기여하고, 삶의 의미와 삶의 만족에 부적인 영향을 미치는 경로로 나누어 생각해 볼 수 있다. 세 경로를 중심으로 정리하면 다음과 같다.

첫째, 가정적 세계에 대한 신념의 도전들이 구성적인 인지적 노력으로 이어지는 성장을 더 많이 생성할 가능성이 있다는 기존의 연구와는 다소 차이는 있지만, 핵심신념 도전은 의도적 반추를 매개로 역경후 성장에 이르거나 직접적으로 역경후 성장을 이끈 반면, 침투적 반추로 이어지는 직접효과는 없었으며, 역경후 성장 이후 삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 정적인 영향을 미쳤다.

핵심신념의 도전이 침투적 반추로 이어지는 기존의 연구들(엄미선, 2014; Affleck & Tennen, 1996; Cann et al., 2011; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009)과는 달리 핵심신념 도전에서 침투적 반추로 이어지는 경로가 유의하지 않은 것은 기존 모형에 독립변인으로 사건 중심성이 투입되면서 변량을 핵심신념 도전과 나누어 가지게 되어 유의하지 않은 것으로 생각할 수 있으며, 상대적으로 사건중심성의 영향력이 역경후 성장에 크게 작용한 것으로 볼 수 있다. 또한 역경후 성장은 삶의 만족에 직접적인 영향을 미치기보다는 삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 Triplett 등(2012)의 연구에서 역

경후 성장에 관한 문헌에서 답을 내리지 않은 일반적인 질문들 중 하나이기도 하고 연구 결과에 일관성이 없는 영역 중 하나로 역경후 성장과 일반적인 심리적 웰빙 사이의 관계를 지적하였고, 연구결과에서 역경후 성장은 삶의 만족과 통계학적으로 유의미하지만, 약하게 직접적 관계를 지니고 있었다. 이는 역경후 성장이 반드시 단순한 방식으로 현재 삶의 만족감 수준과 연관되어 있는 것은 아니라는 점을 밝힌 Triplett 등(2012)의 주장과 맥을 같이한다. 성장이 실제 긍정적인 방법으로 삶의 만족감에 영향을 미칠 수 있지만, 역경후 성장이 삶의 의미가 증가하고, 더 광범위하게 재건된 인생 이야기에 미칠 수 있는 영향을 통해, 그 효과는 주로 간접적 영향일 수 있는 가능성을 시사하는 것이다(McAdams, 2006; Neimeyer, 2001; Tedeschi & Calhoun, 1995). 따라서 성장이 단순히 삶의 만족감과 연관되지는 않으며, 삶의 의미를 추구하고 발견함으로써 적응에 이르게 됨을 의미한다.

‘위태로운 중년남, 4050 자살률 1년 새 10% ↑’(한국일보, 2014.9.24.). 중년이 되기까지 앞만 보고 열심히 달려왔을 이 시기에는 특히나 실직, 사업실패 등 사회적 경제적 심리적 압박이 상대적으로 커서 삶이 위태롭다. 이번 연구 결과를 통해 찾은 희망은, 아우슈비츠 수용소에서 Frankl이 찾은 삶의 의미에서 일부 답을 찾고자 한다. 역경이라는 위기에 직면했을 때 인간의 보편적이고 근원적인 동기로서, 모든 고통에는 의미가 있으며, 고통 가운데서 그 의미를 발견한다면 더 이상 고통일 수 없다는 Frankl(1959)이 제안한 ‘의미에의 의지’를 재조명하게 된다.

둘째, 역경사건이 얼마나 자신의 삶에 중심이 되느냐는 침투적 반추, 의도적 반추에 확실한 영향을 미치고, 침투적 반추는 심리적 고통과 의도적 반추 모두로 이어지고, 이후 역경후 성장의 원동력이 되고, 의도적인 반추를 이끄는 동기가 되는 것을 보여주는 결과로 Groleau 등(2013)의 연구에서 역경후 성장의 새로운 예언변인임을 확인한 사건중심성의 역할이 역경후 성장을 예측하는 물론 중요한 역할변인임을 확인하였다. 즉, 고통스러운 부정적 사건이 매우 중요하게 될 때 이것은 일상 사건의 기준으로 적용되고, 역경사건 경험을 중심으로 새로운 정체성을 가지게 되는 것은 사건 이후 침투적 사고를 유발하고 심리적 고통을 경험하게 되는 것을 잘 설명해 주는 결과이다. 침투적 사고는 이후의 의도적 반추를 위한 자극의 역할을 하게 되고, 역경후 성장에 이르게 하였다. 이러한 결과는 Triplett 등(2012)의 연구에서 핵심신념 도전의 역할이라고 할 수 있는데, 본 연구에서는 새롭게 추가된 변인 사건중심성이 그 역할을 대체하는 결과를 나타내었다. 이는 핵심 신념에 대한 상당한 도전이 사건중심성과 연관되어 있는 것으로 예상할 수 있지만, 이 둘은 별개의 개념으로(Groleau et al., 2013), 기존의 연구들은 PTSD와 관련된 인지적 요인들 중 부정적 신념이 증상에 기여하는 부분과 외상적 기억이 증상에 기여하는 부분으로 살펴보고 있다(조명숙, 2012).

이번 결과는 사건중심성이 역경후 고통은 물론 역경후 성장에 미치는 인지적 요인들과도 강한 영향을 미치는 역할을 확인할 수 있는 결과로서, 서구인들에게는 예기치 않은 시

련이 충격으로 다가와 기본적인 세계관마저 뒤흔들어 버리기 때문에(Pieper, 2014) 핵심신념 도전의 영향력이 큰 반면, 동양인은 그때그때 상황에 맞춰 자신을 변화시키는데 익숙하기 때문에 전체 상황을 이해하고 맥락을 파악하는데 있어서 더 정확하다. 역경후 성장 현상을 제대로 이해하기 위해서는 무엇보다도 문화적 맥락을 고려할 필요가 있으며(임선영, 2013), 실천학문인 상담분야에서 문화적 차이와 무관할 수 없다(장성숙, 2000)는 점을 고려하여야 한다. 또한, 본 연구의 기반이 된 Triplett 등(2012)의 연구 참가자는 대학 심리학 수업 참여 학생으로 평균연령은 22.26세였으며, Groleau 등(2013)의 연구대상자 역시 대학 심리학 수업 참여 대학생으로 평균연령이 21.4세로 인간발달단계에서 정체성 확립이라는 발달과업 시기인 청년기를 마치고 성인기로 막 진입한 이들이었다. 그들에 비해 적어도 2,30년 이상을 더 살아왔고, 인생을 재평가하는 시간을 보내고 있는 본 연구의 대상자인 40·50대 중년세대는 그들과 많은 차이가 있음이 분명하다. 따라서 역경의 경험으로 핵심신념이 도전되고, 부정적 기억으로 고통스러운 내담자의 상담 치료 개입시 연령과 문화적 요인을 고려해야 할 것이다.

셋째, 사건중심성은 심리적 고통에 직접적으로 또는 침투적 반추를 매개로 부적인 영향을 미치고, 삶의 만족감에 직접적으로 또는 삶의 의미를 매개로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사건중심성이 외상후 스트레스를 독립적으로 예언할 수 있다는 것을 확인한 Bernstein과 Rubin(2007)의 연구, 사건중심성이 역경사건 경험 후에 디스트레스와 역경

후 성장과 유의미한 상관이 있음을 확인한 Groleau 등(2013)의 연구, 사건중심성은 PTSD증상과 우울과 유의미한 정적 상관을 보인 조명숙과 이영호(2011)의 연구 결과와 맥을 같이하는 결과이다. 고통스러운 역경사건 경험을 중심으로 삶의 이야기가 재구성되고, 역경사건을 겪은 사람으로서 새로운 정체성을 가지게 되는 것은 사건 이후 침투적 사고를 유발하고 심리적 고통을 경험하게 되는 것을 설명해 준다. 또한 심리적 고통이 삶의 의미에 부정적 영향을 미치는 결과 또한 역경사건으로 인한 심리적 고통은 삶의 의미를 추구하고 발견하는데 어려움을 높이며, 나아가 삶의 만족감에 부정적인 영향을 미치는 것이다(조명숙, 2012).

이러한 결과를 통해 사건중심성은 침투적 반추에서 의도적 반추로 이행하게 될 경우 성장과 적응에 도달하지만, 의도적 반추로 이행하지 못할 경우는 침투적 반추에서 심리적 고통의 자각은 심리적 부적응이나 장애를 유발하는 부정적인 자극만이 아니라 역경후 성장의 도달을 어렵게 하고, 적응 또한 어렵게 됨을 의미한다. 이는 Groleau 등(2013)에서 사건중심성의 역할을 밝힌 연구와 일치하는 결과이며, 침투적 반추가 외상후 디스트레스와 더 낮은 수준의 삶의 의미, 더 낮은 수준의 삶의 만족감과 관련된 경향이 있기 때문이다(Triplett et al., 2012). 자동적인 침투적 반추에서 벗어나 보다 의도적이고 목적있는 성장적 반추인 의도적 반추를 하게 되면 역경후 성장을 이루어낼 수 있다(신선영, 2009; 정인명, 2009; Calhoun & Tedeschi, 1998). 따라서, 역경후 성장을 위해서는 역경 경험을 인지적으로 처리하고 소화하는 과정이 필수적이라고 할 수 있으

며, 침투적 반추에 머물러 있다면 무엇이 발생했는지 구체적으로 이해하기 위한 노력과, 사건을 통한 ‘혜택 상기하기(benefit reminding)’를 포함하는 보다 의도적 반추로의 이행이 중요함을 시사한다.

연구 결과를 토대로 본 연구의 이론적·상담의 임상적 시사점은 다음과 같다.

첫째, 기존 역경후 성장 연구에서 역경후 성장모형을 전체적으로 검증하지 못했거나, 관련 변인간의 효과를 밝히는 것에 집중되어 왔으나 이번 연구에서는 역경후 성장과정에 대한 전반적인 모형을 검증하였으며, 더 나아가 역경후 성장 이후 삶의 만족에 이르는 적응과정까지 살펴보았다. 이런 연구는 국내에서 아직까지 이루어진 적이 없었다는 점에서 더 의미가 있다. 본 연구에서는 지진에 비유되는 역경의 경험으로 역경후 성장에 이르는 과정에 관련있는 인지변인들을 구조적으로 검증하고, 성장 이후 삶의 적응과정까지 확장하여 검증하였다. 이로써 역경경험들이 중년의 삶을 위태롭게만 만드는 것이 아니라 성장과 새 출발의 기회이기도 함을 의미하며 이 과정에서 건강하게 적응하도록 도와주기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

둘째, 이번 연구는 가정적 세계에 대한 도전이 궁극적 성장을 위한 출발점이라는 기존의 역경후 성장모형과는 차이가 발견되었다. 아직은 연구의 시작단계인 사건중심성이 핵심신념 도전의 역할보다 더 역경후 성장의 중요한 예측변인으로서 그 역할을 확인하였다. 기존 연구와 달리 핵심신념 도전의 약화된 역할은 동서양의 연구대상자의 차이에 기인하거나, 연구의 대상인 한국의 중년들에게는 비록 젊

은 시절 강하게 가지고 있던 핵심신념이라고 해도 중년기에서는 축적된 삶의 경험으로 인해 그 이전에 비해 수정되거나 유연해진 것으로 추정해 볼 수 있다. 또 다른 가능성은 역경의 정의를 트라우마적 외상이 아닌 외상, 위기, 스트레스를 포괄하는 개념으로 확장하였고, 역경사건의 경험시기에 제한을 두지 않은 회고적인 자료를 사용함으로써 상대적으로 심리적 고통의 평균이 낮았고, 핵심신념 도전의 영향력은 사건중심성에 비해 상대적으로 낮게 나타났다. 따라서, 임상장면에서 역경경험으로 힘들어 하는 중년기 성인을 상담할 때, 그 사람의 사건중심성 수준이 어떠한지 세심하게 살펴봐야 할 필요성이 있다. 또한 이 연구에서는 사건중심성이 긍정적인 삶의 전환점이 되었는지 혹은 부정적인 삶의 전환점이 되었는지 여부를 평가하지는 않았기 때문에 앞으로 연구에서는 이를 구분하여 밝힐 필요성이 있다(Groleau et al., 2013).

셋째, 이번 연구결과를 통해 의도적 반추의 매개효과에 다시 한 번 주목해야 할 필요성이 있다. McCullough, Root와 Cohen(2006), Weinrib, Rothrock, Johanson과 Lutgendorff(2006)는 그들의 연구에서, 성장을 이루었다고 보고한 사람들 중 인지적 과정을 거치지 않은 사람들은 실제로 성장이 일어난 것이 아니라 성장이라고 착각하고 있는 집단인 반면, 인지적 과정을 거친 후 성장을 보고한 집단은 보다 확실하게 성장을 이루었다고 믿을 수 있다고 하였다. 역경 경험을 한 많은 사람들이 의도적 반추 과정을 통해 심각한 삶의 위기 상황을 다루게 되므로(Cann et al., 2011), 의도적 반추는 역경후 성장을 이끄는 필수적인 요소라고 할 수

있다. 이번 연구결과는 역경경험으로 침투적 반추가 의도적 반추로 발전되지 못할 경우 역경이후 심리적 고통감으로 삶의 적응을 어렵게 만들 것이다. 만일 침투적 반추에 머물러 있다면 자발적이고 의지적이며 목적 지향적인 인지노력으로 역경경험이 주는 유익한 점, 개인의 강점, 자신의 삶의 목적이 무엇인지 등에 대한 의도적 반추를 많이 하도록 이끌어주는 것이 역경후 성장과 적응에 효과적임을 시사한다.

넷째, 이번 연구 결과는 역경후 성장이 곧 적응은 아니라는 것이다. 이는 배상정과 양난미(2014)의 연구와 일치하는 것으로, 성장은 고통과 공존할 수 있고, 삶의 만족으로 직접적인 영향을 미치지 않고, 삶의 의미를 매개로 삶의 만족에 이른다. 고통스러운 삶의 상황에서 고통의 의미를 발견할 수 있다면, 고통에 더 잘 대처하고 적응적인 삶을 살게 될 것이다(박선영, 권석만, 2012). 이는 곧 역경 이후 삶의 적응을 위해 삶의 의미와 목적을 찾고, 삶의 의미와 목적을 발견하는 것은 삶의 만족감을 높여주는데 기여할 가능성이 높아짐을 확인하였다. 위기가 닥치면 두려움에 압도당하고, 삶이 우리의 예상과 희망대로 되지 않는 것에 절망한다. 자신과 상대에 대한 신뢰, 삶이 가치 있으며 모든 것이 의미가 있다는 마음은 인생에서 만나는 힘든 일들을 극복하기 위한 기본전제이다(Pieper, 2014). 힘든 역경에서 성장에 이르렀거나 고통스러워하는 내담자에게 불행한 사건으로 잃는 부분이 있으면 얻는 부분도 있으며, 삶의 의미를 추구하고, 발견하도록 하는 치료적 과정이 필요하며, 이를 통해 더 성숙하고 더 큰 삶의 만

족감을 경험하게 할 것이다.

참고문헌

- 김미영 (2014). 암환아 어머니의 심리적 성장에 관한 구조모형 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김보라 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 단두리 (2013). 자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 민지원 (2014). 침습적 반추와 의도적 반추가 통제감을 매개로 역경후 성장 및 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회: 일반, 31(3), 741-768.
- 박소윤 (2015). 사건중심성과 외상후 성장의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 배상정, 양난미 (2014). 영성, 희망, 외상 후 성장과 삶의 만족의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 597-616.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도 (K-PGTI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교

- 대학원 석사학위논문.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추척도(K-ERRI)의 타당화. 인지행동치료, 13(1), 149-172.
- 엄미선 (2014). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 일반, 12, 576-585.
- 유란경 (2012). 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사건-관련 반추 및 대처의 조절 효과를 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤미라 (2014). 유방암 생존자를 위한 마음수련 명상프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 은헌정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 44(3), 303-310.
- 이수림 (2008). 상담자의 지혜와 상담과정 및 성과에 관한 연구. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관: 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(1), 1-23.
- 임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미 재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 임효덕 (2010). 중년기의 성공적인 적응 - 역동정신의학적 관점. 한국인간발달학회 학술대회자료집, 2010(6), 61-72.
- 장성숙 (2000). 현실역동 상담: 한국인의 특성에 적합한 상담접근. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 12(2), 17-32.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 조명숙 (2012). 외상적 사별경험에 따른 병적 애도 증상에서 의미만들기와 사건중심성의 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 조명숙, 이영호 (2011). 사건중심성척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 763-774.
- 조성미 (2012). 청년의 외상 후 성장에 대한 인지요인, 사회적지지 및 리질리언스의 인과적 관련성. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국일보 (2014.09.24). 위태로운 중년남, 4050 자살률 1년 새 10% ↑. <http://www.hankookilbo.com/v/94dcfdbeb0be4e4aae7bb0511d1526d9>에서 2014. 9월 12일 인출.

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Bernsten, D., & Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 219-231.
- Bernsten, D., & Rubin, D. C. (2007). When a trauma becomes key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 417-431.
- Boals, A., Steward, J. M., & Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 518-533.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., & Danhauer, S. C. (2010). The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23, 19-34.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Socio- cultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice. *Journal of Social Issues*, 54, 357-371.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3-23). Mahwah NJ: Erlbaum.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefit finding from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-576.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Pocket.
- Groleau, J. M., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2013). The role of centrality of events in posttraumatic distress and posttraumatic growth. *Psychological Trauma Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(5), 477-

- 483.
- Horowitz M. J. (1986). *Stress response syndrom*(2nd ed). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 17, 693-705.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2006). *Schema-change perspectives on posttraumatic growth*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (p. 8199). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2009). 긍정심리치료. 이훈진, 김환, 박세란(역). 서울: (주)학지사. (원본 발간일, 2006).
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New york: The Guilford Press.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. L., & McKee, B. (1978). *The seasons of men's life*. New York: Knopf.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1). 11-21.
- McAdams, D. P. (2006). *The redemptive self-stories Americans live by*. New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 575-585.
- Neimeyer, R. A. (2001). (Ed.). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nishi, D., Matsuoka, Y., & Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *Biopsychosocial Medicine*, 4, 1-6.
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389-407.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Pieper, G. (2014). 쏟아진 옷장을 정리하며. 유명미(역). 서울: 부키. (원본 발간일, 2012).

- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript, University of Minnesota.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22, 129-136.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410.
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.). *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). New York: Guilford Press.
- Weinrib, A., Rothrock, N. E., Johanson, E. L., & Lutgendorf, S. K. (2006). The assessment and validity of stress-related growth in a community based sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 851-858.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology- A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.
- 1 차원고접수 : 2015. 07. 07.
수정원고접수 : 2015. 08. 10.
최종게재결정 : 2015. 09. 01.

Testing of the Post-traumatic Growth and Adaptation Model: Mid-life Adults

Lee, Ok-Hee

Lee, Jee-yon

Dept of Education, Incheon National University

This study investigated the structural relationship among variables concerning post-traumatic growth(challenge of core belief, centrality of event, intrusive rumination, deliberate rumination, psychological pain, post-traumatic growth, meaning in life, and satisfaction with life), based on the post-traumatic growth model(Tirplett et al., 2012). The subjects of study were 617 men and women of mid-life, and the data were analyzed using SPSS 18.0 and AMOS 18.0. As the result of study, there were generally three route-processes that reached post-traumatic growth and adaptation. In the first route in which the challenge of core belief reached post-traumatic growth and adaptation, it was verified that deliberate rumination was a meaningful factor to reach post-traumatic growth. In the second route in which centrality of event reached post-traumatic growth and adaptation, it was verified that centrality of event' was an important variable in prediction of post-traumatic growth, rather than the challenge of core belief, and meaning in life intermediated satisfaction with life in post-traumatic growth. In the third route, it was verified that centrality of event had negative influences on post-traumatic growth and adaptation. These consequences suggest that growth and pain may coexist after post-traumatic experience. And they implies that intrusive rumination causes psychological pain, but deliberate rumination leads us to post-traumatic growth. Also they represent that meaning in life guides us to satisfaction with life, rather than post-traumatic growth is directly connected with satisfaction with life.

Keywords: post-traumatic growth, core belief, centrality of event, intrusive rumination, deliberate rumination, meaning in life, satisfaction with life, mid-life adult