



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2019년 2월
석박사학위 논문

대학생의 의도적 반추와
이별 후 성장과의 관계에서
자기용서의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

최 제 훈

대학생의 의도적 반추와
이별 후 성장과의 관계에서
자기용서의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

최 제 훈

대학생의 의도적 반추와
이별 후 성장과의 관계에서
자기용서의 매개효과

The Mediated Effects of Self-Forgiveness between Intentional
Rumination and Growth following Romantic Breakups with
Colleague Students

2019년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

최제훈

대학생의 의도적 반추와
이별 후 성장과의 관계에서
자기용서의 매개효과

지도교수 김택호

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2018년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

최제훈

최제훈의 석사학위논문을 인준함

위원장 ○○대학교 교 수 권해수 (인)
위 원 ○○대학교 교 수 정승아 (인)
위 원 ○○대학교 교 수 오지현 (인)

2018년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제 및 가설	5
II. 이론적 배경	6
A. 이별 후 성장	6
1. 이별 후 성장의 개념 및 특징	6
B. 의도적 반추	9
1. 의도적 반추의 개념 및 특징	9
2. 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계	11
C. 자기용서	12
1. 자기용서의 및 특징	12
2. 의도적 반추와 자기용서의 관계	15
3. 자기용서와 이별 후 성장의 관계	16
D. 의도적 반추, 이별 후 성장 및 자기용서의 관계	17
III. 연구 방법	18
A. 연구 대상	18
B. 측정 도구	19
1. 의도적 반추 척도	19
2. 자기용서 척도	20

3. 이별 후 성장 척도	21
C. 연구절차	22
D. 분석방법	22
IV. 연구결과	23
A. 기초 통계 분석	23
1. 주요 변인들의 기술 통계	23
2. 주요 변인들의 상관분석	24
B. 매개모형 분석	27
1. 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과 검증	27
V. 결론 및 논의	28
VI. 참고문헌	33
VII. 부록	41

표 목차

<표 1> 연구참여자의 인구통계학적 특성	18
<표 2> 의도적 반추척도의 문항구성 및 신뢰도	19
<표 3> 자기용서 척도의 문항구성 및 신뢰도	20
<표 4> 이별 후 성장척도의 문항구성 및 신뢰도	21
<표 5> 측정변인들의 점수범위와 평균 및 표준편차	23
<표 6> 주요 변인들의 상관분석 결과	25
<표 7> 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과 검증 결과	27

그림 목차

<그림 1> 연구 모형	23
<그림 2> 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개 효과	25

국 문 초 록

대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과

조선대학교 일반대학원 상담심리학과
최 제 훈

본 연구의 목적은 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서가 매개효과를 가지는지 검증하는 것이다. 본 연구는 광주광역시, 전라남도, 서울특별시 내 대학교 315명의 대학 재학 기간 중 이별을 경험한 남녀 대학생들을 대상으로 설문을 실시하였다. 척도는 의도적 반추와 이별 후 성장, 자기용서에 대한 설문조사를 실시하였으며, 수집한 자료를 분석하였다. 본 연구의 가설은 SPSS 23.0을 이용하여 수집된 자료를 분석하였다. 결과는 다음의 요약과 같다. 첫째, 의도적 반추와 자기용서, 이별 후 성장 간의 관계를 증명한 결과는 통계적으로 유의미하다. 둘째, 의도적 반추는 자기용서와 이별 후 성장에 영향을 미친다. 셋째, 자기용서는 이별 후 성장에 영향을 미친다. 넷째, 자기용서는 의도적 반추와 이별 후 성장 사이를 부분적으로 매개하였다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 향후 연구를 위한 제안점이 논의되었다.

주 용어: 의도적 반추, 자기용서, 이별 후 성장, 매개효과

ABSTRACT

The Mediated Effects of Self-Forgiveness between Intentional Rumination and Growth following Romantic Breakups with Colleague Students

Choi Jea Hoon

Advisor : Prof. Kim Tack-Ho, Ph. D.

Dept of counseling psychology,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to examine whether the Self-Forgiveness has mediating effects on the relationship between Intentional Rumination and Growth following Romantic Breakups of college students. This study was conducted on 315 college students in Gwangju Metropolitan City, Jeollanam - do and Seoul Metropolitan City. The questionnaire survey was conducted on the Intentional Rumination Scale, Self-Forgiveness and Growth following Romantic Breakups, and the collected data were analyzed. The hypothesis of this study was analyzed that data collected using SPSS 23.0. The results are summarized as follows. First, the results of proving the relationship between Intentional Rumination, Self-Forgiveness, and Growth following Romantic Breakups are statistically significant. Second, Intentional Rumination influences Self-Forgiveness and Growth following Romantic Breakups. Third, Self-Forgiveness affects Growth following Romantic Breakups. Fourth, Self-Forgiveness partially mediated between Intentional Rumination and Growth following Romantic Breakups. Finally, the limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

Key words: Intentional Rumination, Self-Forgiveness, Growth following Romantic Breakups, mediation effect

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

타인과의 관계를 통해 친밀감을 획득하는 것은 초기 성인기 발달과업 중 하나이다 (Erikson, 1959). 특히 초기 성인기에 해당하는 대학생의 경우 사랑하는 연인과의 관계를 통해 타인과의 관계에서 경험하는 친밀감보다 강렬하고 깊은 친밀감을 경험한다 (Hazan & Zeifman, 1994). 하지만 개인에게 있어 깊은 친밀감을 경험한 연인과의 이별 경험은 때로 매우 괴로운 사건이 되기도 한다. 실제로 상담센터에서 도움 받고 싶은 문제로 21.64%가 대인관계문제와 이성 관계 문제를 꼽았으며(숙명여자대학교, 2013) 상담 학생의 70%정도가 이성 관계, 대인관계 문제를 함께 가지고 있는 것으로 나타났다(박선정, 2015; 장현진, 2013). 또한 헤어진 전 연인이 다른 이성을 만나는 것을 목격한 후 찾아가 살해를 시도하는 등(인사이트, 2017) 연인과의 이별 사건을 어떻게 받아들이는가가 개인의 문제에서 사회적인 문제로 주목받고 있다. 이와 같이 연인과의 이별을 경험하게 되면 부정적인 감정과 동시에 자신과 타인에 대한 신뢰가 무너지며 관계에 대한 부정적 시각을 갖게 되어 이후에 경험하게 될 새로운 만남들을 저해할 수 있는 등의 여러 문제들이 발생한다(Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999). 즉, 이별에 대한 괴로움을 잊기 위해 식욕과 수면에 지장을 받기도 하며 술을 마시거나 견디기 힘든 분노와 미움의 감정이 나타나는 등 감정적인 변화도 생긴다(신수빈, 2012; 정민자, 2011; Kelly, 1981; Powars, Pietromonaco, Gunlicks, & Sayer, 2006). 뿐만 아니라 인지적인 변화 또한 나타나면서 자신의 행동을 평가 절하하거나 후회하는 등의 모습 또한 나타난다(Lewandowski, Aron, Bassis, & Kunak, 2006). 이러한 부정적인 감정과 인지의 변화를 경험하게 하는 이별경험은 개인의 안녕감에도 영향을 미치며(Patrick, Knee, Canevello, & LonsBary, 2007), 우울 및 여러 정신증적 장애(Ehers & Clark, 2000; Monroe et al, 1999)를 유발하기도 한다.

하지만 이러한 연인과의 이별 경험은 앞서 언급한 것처럼 부정적인 결과뿐만 아니라 개인에게 긍정적인 변화를 보이기도 한다. 연인과의 이별경험을 통해 자신이 갖고 있던 통찰력이 증가하며 긍정적인 면을 발견하고 삶의 철학이 바뀌면서 타인에 대한 관계를 새롭게 발전시키는 것과 같은 변화를 보이기도 하는데(Qouta, Punamaki, & El

Sarraj, 1997; Salo, Qouta & Punamäki, 2005) 이러한 심리적 변화를 이별 후 성장이라고 한다. Tashiro와 Frazier(2003)은 이별 후 성장 연구를 통해 연인과 이별을 경험한 대학생들이 이별경험 이전과 비교하여 자신감과 독립심이 증가하였고 자신의 감정에 대한 통제력이 높아졌으며 학교 및 친구나 가족에 더 관심을 기울이게 되었고 관계에 대한 안목이 넓어지는 등 전반적으로 긍정적인 성장이 나타났음을 보고하고 있다. 또한 신수빈(2012)은 이별 후 성장에 관한 질적 연구를 통해 대학생이 이별을 경험한 이후 자신의 행동에 대해 반성하게 되었고, 타인을 배려하게 되었으며 이전보다 긍정적인 태도를 갖게 되고 자아강도가 강해졌다는 것을 제시하고 있다. 이와 같은 이별 이후의 긍정적인 심리적 변화와 개인의 성장은 이전 선행연구들(김미재, 2005; 이영경, 2011; 임지준, 2012; 장현진, 2013; Zoellner & Maercker, 2006)에서도 충분한 근거가 되고 있다.

앞서 언급한 것과 같이 연인과의 이별경험이 항상 부정적인 결과만이 아닌 이별 후 성장이라는 긍정적인 변화와 성장이라는 결과를 가져올 수 있으므로, 이별 후 성장에 영향을 미치는 요인에 대한 연구는 의미 있고 중요하고 볼 수 있다. 이러한 이별 후 성장은 대인관계 속에서 경험되는 외상 후 성장과 맥락을 같이 하는데 이에 대해 최근 많은 연구에서 의도적 반추를 중요한 요인으로 보고 있다. 의도적 반추란 자신에게 일어난 상황들을 심사숙고해 봄으로써 부정적인 사건을 자신의 신념 및 가치관에 맞도록 이해하고 납득하기 위해 반복적이고 반성적으로 사고를 되풀이하는 것(Maercker & Langer, 2001)을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun(1996; 2004)가 제시한 외상 후 성장에 관한 이론적 모형에서는 개인이 외상 후 성장이 있기 전에, 사건을 이해하기하고 외상으로 인해 손상된 신념을 재구성하기 위해서 반추과정이 선행되어야 함을 강조하고 있다. 이와 관련하여 사랑하는 사람과의 사별을 경험한 일본 대학생들의 외상 후 성장 연구(Taku et al., 2008)에서는 사별 사건에 대한 의도적 반추를 더 많이 한 사람일수록 외상 후 더 큰 성장이 있는 것으로 보고하였다. 또한 Dobson과 Block(1998)은 의도적 반추와 같은 인지적 활동으로 인해 변화된 사고는 이후 개인의 행동에까지 영향을 미칠 수 있다고 설명했다. 즉 이별을 경험한 개인이 이별 사건에 대해 반복적으로 반추할수록 이별 사건에 대한 이해가 높아지게 된다. 이처럼 이별 사건을 경험한 대학생들은 이별 후에 의도적 반추를 함으로써 이별 사건에 대한 인지적 이해를 높이고 보다 나은 형태로 심리적 발전을 이끌어내는 이별 후 성장이 가능하다는 것을 알 수 있다. 이렇듯 의도적 반추가 외상 후 성장에 중요한 변인임을 알 수 있는데 의도적 반추가 어떠한 경로를 통하여 외상 후 성장에 영향을 주는지에 대한 과정적 연구는 많지 않

다. 이러한 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인 중 의도적 반추 외에도 Tedeschi와 Callhoun(1995)의 연구에서는 용서의 부족, 회피, 비관성, 분노와 같은 발전적이지 못한 인지·감정·행동은 외상 후 성장을 어렵게 만든다고 했다. 이는 낮은 용서가 부적응적인 대처를 조성하여 외상 후 성장에 장애물이 된다는 것을 의미하며 Enright와 Fitzgibbons(2011)가 제시한 용서 과정 모델에 따르면 용서는 개방, 결정, 작업, 심화의 총 4단계로 구성되어 있는데 이 중 개방단계는 외상 사건을 경험한 사람이 용서에 이르기까지의 과정에서 사건을 재정의 하고 객관화시키며 사건을 바라보는 시각을 달리 하는 인지적 과정에 해당되어 의도적 반추와 유사점을 보인다. 또한 심화단계는 내담자가 고통 속에서 보다 발전된 의미를 발견하고, 타인과 더 많은 연대감을 느끼며, 부정적 영향의 감소를 경험하는 동시에 삶의 목적을 새롭게 두는 것을 목표로 하는 작업의 단계이다. 이러한 심화의 단계는 외상 후 성장의 변화 영역에 해당되는 자기 지각의 변화, 대인관계 의미변화, 새로운 가능성의 변화(Calhoun & Tedeschi, 2006)와 유사한 속성으로 용서와 외상 후 성장의 관련성을 시사한다.

이와 관련하여 용서는 대인관계 외상을 경험한 사람들의 정신 건강 향상에 효과적이고(강주희, 2014; 라영선, 현명호, 홍창희 2010; 주영, 2013), 외상 후 성장에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었으며(유호정, 2012; 하늘, 2012; Laufer, Raz-hamama, Levine, & Solomon, 2009) 외상 후 성장에 변인으로써 앞서 많은 선행 연구(박지은, 정남운, 2016;)들이 진행되어 오는 등 다양한 변인들 사이에서 주요한 변인임을 증명해왔으며 반추가 용서에 영향을 준다는 선행연구(정명선, 이경준, 2014)를 바탕으로 볼 때 의도적 반추가 이별 후 성장에 영향을 주는 과정에서 용서의 과정을 거친다는 것을 추론할 수 있으며 용서의 매개변인으로써의 가능성을 시사한다.

하지만 앞선 연구들에서는 용서의 개념을 자기용서와 타인용서로 구분하지 않고 같은 과정으로 진행되는 개념으로 보았으며(Macaskill, 2012). 대부분의 연구가 타인용서를 기준으로 진행되어 왔다. 반면 최근 연구들에서는 용서의 대상을 타인에 한정하지 않고 자기 또한 용서의 대상으로 보았으며, 타인용서와 자기용서가 서로 구분되는 개념으로 보았다(Ross & Hertenstein, Wrobel, 2007).

용서는 용서하는 대상에 따라 타인용서와 자기용서로 구분된다. 타인용서는 가해자에 대한 회피와 복수에 대한 동기가 감소하고 대상에게 느꼈던 부정적인 감정이나 생각들이 긍정적으로 변화하는 것이며 자기용서는 특정 사건에 대해 자신이 저지른 잘못에 대한 책임을 수용하고(Baker, 2008), 실수나 잘못으로 인해 나타나는 감정, 생각들로 인해 이전에는 수용하지 못했던 자신을 받아들이고 부정적인 감정, 생각들을 스스

로에 대한 긍정적인 감정과 생각으로 변화시키는 것이다. 이별 후 성장에 대한 질적 연구(신수빈, 2012;)에 따르면 이별 직후 경험하는 생각의 반응에서 자신의 행동을 후회하며 대상을 잃은 것에 대한 책임을 자신에게 귀인하는 경향을 보였다. 뿐만 아니라 앞선 선행연구에서 자기용서는 죄책감과 우울을 낮추는데 영향을 미치는 등(김지연, 2010;) 외상 후 성장과 관련된 항목에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 내용으로 미루어보아 타인에 대한 용서뿐만 아니라 이별 과정에서 자신의 행동에 대한 용서 또한 중요하며 외상 후 성장에 영향을 미칠 것으로 보인다. 때문에 본 연구에서는 선행연구의 한계점을 극복하기 위하여 용서의 개념을 타인용서와 자기용서를 포함하는 넓은 개념으로 두고 연구하고자 한다. 또한 선행연구에서 사용된 자기용서 척도는 자신의 행동에 대해 합리화하거나 자신의 잘못을 변명하는 것과 자기용서의 차이를 구분하기 어렵다는 한계점이 있었는데 본 연구에서는 이러한 한계점을 극복하기 위해 개발 및 타당화된 자기용서 척도(김병직 등, 2013;)를 활용하여 자기용서를 자기 행동에 대한 변명이나 합리화와 명확하게 구분하여 측정하고자 한다.

이러한 연구를 바탕으로 이별사건을 겪고 이로 인해 심리적 고통과 인지적·행동적 어려움을 보이는 내담자에게 상대방뿐만 아니라 자기 자신을 용서하는 과정을 상담 장면에서 함께 다룸으로써 내담자를 이별 후 성장으로 보다 효과적으로 이끌 수 있을 것으로 보인다.

B. 연구문제

본 연구는 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 용서의 매개효과를 검증하고자 한다. 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 의도적 반추, 이별 후 성장, 용서간의 관계는 어떠한가?

연구가설 1-1. 의도적 반추와 이별 후 성장은 정적상관이 있을 것이다.

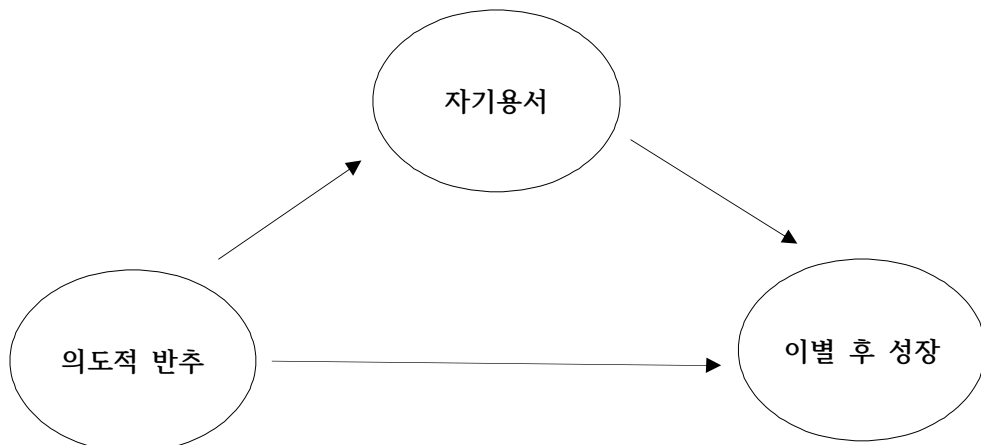
연구가설 1-2. 의도적 반추와 용서는 정적상관이 있을 것이다.

연구가설 1-3. 용서는 이별 후 성장과 정적상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 의도적 반추와 이별 후 성장과의 관계에서 용서는 어떠한 역할을 할 것인가?

연구가설 2-1. 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 용서는 매개할 것이다.

대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과를 알아보기 위한 본 연구의 모형은 아래 <그림1>과 같다.



<그림 1> 연구 모형

II. 이론적 배경

A. 이별 후 성장

대학생들은 사랑하는 연인과의 관계를 통해 타인과의 관계에서 경험했던 친밀감보다 훨씬 더 강렬하고 정서적으로 깊은 친밀한 감정을 경험하며(Hazan & Zeifman, 1994) 높은 수준의 정서적인 친밀감을 교류하고, 신뢰와 이해, 자기 개방 등을 통해 서로에게 긍정적인 의미에서 중요한 역할을 한다(김은미, 2015). 그렇기 때문에 개인에게 있어 연인관계에서의 이별은 개인에게 큰 충격으로 고통스럽고 혼란스러운 경험이 된다. 연인과의 이별을 경험하게 되면 부정적인 감정과 동시에 자신과 타인에 대한 신뢰가 무너지며 관계에 대한 부정적 시각을 갖게 되어 이후에 경험하게 될 새로운 만남들을 저해할 수 있는 등의 여러 문제들이 발생한다(Monroe, Rohde, Seeley, & Lewinsohn, 1999). 또한 이별로 인한 슬픔과 괴로움이 지속되고 극복되지 못하면 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 같은 증상으로 발전될 수 있다(Vander Kolk et., 1996). 하지만 이러한 연인과의 이별 경험은 앞서 언급한 부정적인 결과뿐만 아니라 개인에게 긍정적인 변화를 나타내기도 한다. 많은 사람들이 이별과 같은 매우 고통스럽고 극단적인 사건들을 경험함에도 이에 좌절하지 않고 상처를 견디고 극복하며 더 나아가 심리적으로 성장하는 모습을 보인다. 괴로운 사건을 경험한 사람들은 타인들과의 관계에 대해 생각해보게 되며 자기 자신에 대해 새로운 자각을 갖게 되고 새롭게 긍정적인 삶의 철학으로 변화하는 등 긍정적인 변화들을 인식하게 되는데(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998) 이와 같은 긍정적인 변화들은 이별 후 성장의 기본이 되며 이러한 이별 후 성장은 이후 심리적 적응을 유용하게 하는 지각과 지식 그리고 기술에서의 변화를 이끌어 낼 수 있는 역할을 한다.

이별 후 성장은 인지적, 정서적인 어려움을 발생시키는 외상적인 사건들에 적응적으로 대처하도록 자신을 향상시키는 인지적 과정(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998)인 동시에 이별 사건과 같은 외상사건 이후 주관적으로 경험하게 되는 긍정적인 심리적 변화(Zoellener & Maecker, 2006)를 의미한다. 이때 성장이라는 의미 안에는 기존 개인이 유지하고 있었던 적응수준 및 심리적 기능 혹은 삶에 대한 인식 수준을 넘어서는 긍정적인 변화가 일어난 상태를 포함하고 있다(Zoellener & Maecker, 2006). 이별 후

성장은 정서적, 인지적, 심리사회적 자원들의 증가를 포함하는 다차원적 구성요소인 동시에 이별 사건과 같은 외상 사건으로 인한 부정적인 경험을 완화시키고 차단시키는 일종의 완충제로써의 역할을 한다(Zoellener & Maecker, 2006). 더 나아가 개인은 이별 후 성장 과정을 통해 더욱 풍부하고 충만한 인생을 살 수 있게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 이와 관련하여 이별 후 성장 연구들을 통해 이별로 인한 괴로움을 경험하고 이를 통해 이별 후 성장을 경험하는 사람들은 오히려 이별 경험으로부터 긍정적인 면들을 발견하게 되고 심리적인 통찰력과 사회적인 관계 등이 증가되었다는 것이 밝혀졌다(Grost-Unworth et al., 1993; Qouta, Punamäki, & El Sarraj, 1997). 또한 김성화(2016)의 이별을 경험한 남자 대학생들을 대상으로 진행한 연구에서는 이별 후 자신의 삶 일부가 사라졌다는 허전감과 같은 실연의 고통을 경험하면서도 스스로 접속하는 지속적인 반추 사고를 통해 자신을 성찰하고, 삶에 대한 책임을 가지고 새로운 사랑을 만나기 위해 신중함을 가지게 되는 등의 경험을 했다고 밝혔으며 미혼 여성의 경우 이별을 통해 자신을 돌아보고 성찰하는 기회를 갖고 이성과 결혼에 대한 가치관을 정립하고 인격적 성숙을 하게 되었다는 연구 결과가 있다(최윤정, 2008). 대학생들을 대상으로 연인간의 이별에 대한 연구에서는 이별을 경험한 후 대학생들이 분노, 우울 등과 같은 부정적인 감정을 느끼며 수업을 빠진대거나 알콜에 의존하여 일상생활에 기능적이지 못한 태도를 보인다는지(신수빈, 2012) 혹은 외로움, 그리움(정민자, 2011) 등의 감정들이 더해져 더욱 큰 고통을 경험하지만 이별을 잘 극복하고 난 이후에는 자신의 행동과 삶에 대해 반성하며 자신의 주변지지 자원에 대해 새롭게 인식하는 모습을 보였다(신수빈, 2012). 이러한 과정을 거치면서 점차 자신의 일이나 공부에 더욱 몰두하고 자기개발 및 자기투자를 하는 시간이 늘어났으며 적극적으로 여러 사람들을 만나거나 문화생활을 하면서 점차 긍정적인 성장의 단계를 거쳐 가는 것으로 나타났다(신수빈, 2012; 정민자, 2011). 뿐만 아니라 이별과 유사한 상실에 관한 연구에서도 이별의 충격과 상처로부터 벗어나기 위한 노력이 결과적으로 개인의 성장 경험을 이끌어낸다는 것이 확인되었다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Calhoun과 Tedeschi(2001)는 최근 상실 경험이 있으며 그에 대한 슬픔을 지속적으로 호소한 사람들이 오히려 상실에 대처하는 경험을 통해 여러 심리적인 성장을 경험한다는 것을 발견하였다. 특히 이들은 신념, 지혜, 이타주의의 증가 및 타인에 대한 더 큰 공감, 새로운 기술의 획득 및 독립성 측면에 있어서 더 큰 성장을 경험했다는 것을 보고하였다. 이처럼 고통스러운 이별 경험으로부터의 성공적인 회복은 인지적, 정서적으로 변화를 초래하고 심리적 안녕감을 회복시키며 상대적으로 다양한 안정감을 경험함과 동시에(Weiss, 1975), 긍정적인 삶의

의미들을 발견할 수 있는 능력을 갖게 되고 이로써 긍정적인 변화 및 성장을 경험하게 된다.

이러한 연구결과는 연인과의 이별이 개인에게 고통스러운 경험에 해당하지만 지속적인 반성과 성찰을 통하여 자신에 대한 인식을 변화시키고 잠재력을 발견하며 새로운 기회로서 성장할 수 있다는 것을 보여준다.

B. 의도적 반추

1. 의도적 반추의 개념

외상 후 성장 연구에서는 사건과 경험에 대한 개인의 인지적 처리과정이 성장과 적응을 위해 매우 중요한 변인임을 강조하고 있다(Calhoun et al., 2000). 괴로운 외상 사건은 개인이 지닌 기본적인 심리 도식을 붕괴시키며 상황에 적절하게 대처하지 못하게 할 뿐 아니라 그 상황에 대해 이해하고 수용하는데 어려움을 겪게 하며 그로 인해 개인은 정서적, 신체적으로 고통을 경험하게 된다. 그러나 이러한 괴롭고 고통스러운 외상적 사건들은 개인이 가지고 있는 세상에 대한 이해에 매우 중요한 변화를 만들어낸다. 괴로운 사건을 경험한 사람들은 그 상황을 이해하고 수용하기 위한 시도로 종종 스트레스 상황들에 대해 다양하게 생각하고자 하는 경향이 있다(Greenberg, 1995; Martin & Tesser, 1996). 즉 개인은 괴로운 사건으로 인해 무너진 신념과 가치 등을 새로운 인지과정을 통해서 새롭게 세우고 그 사건을 재해석하게 된다. 이러한 인지과정은 괴로운 외상 사건에 개인이 적응하기 위해 필요한 중요한 개인적 시도인데(Greenberg, 1995), 이때 실행하게 되는 인지과정을 의도적 반추라고 한다(Taylor, 1983).

반추란 특정한 사건에 대해서 계속 떠올리거나 되풀이하며 반복적으로 생각하는 경향으로 이치에 맞거나 문제해결 및 예전 일에 대한 회상과 기대를 포함한 반복적으로 되풀이 되는 여러 가지 사고(Martin & Tesser, 1996)인 동시에 부정적인 정서를 유발시키는 과거 사건들에 대한 의식적이고도 자동적인 반복적 사고 혹은 심상(Thomsen, 2006)으로 정의된다. 괴로운 사건을 경험한 사람들은 그 사건을 이해하고 납득하기 위한 시도로써 괴로웠던 스트레스 상황에 대해 다양한 면으로 생각하고자 하는 경향을 보인다(Greenberg, 1995; Martin & Tesser 1996). 이때 나타나는 반추과정은 개인이 어떤 일에 대해 지니고 있던 기대나 목적이 외상 사건으로 인해 좌절되었을 때(Martin & Tesser 1996)나 이별 사건과 같은 대상 상실을 경험하게 되었을 때 나타나는 자연스러운 반응 과정이다(Greenberg, 1995). 이러한 반복되는 생각은 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서를 경험하게 하고(Harrington & Blankenship, 2002) 심리적으로 더 큰 고통을 받는다고 하였다(Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997). 반면 어떤 사람들은 반추를 함으로써 오히려 자기 자신이나 문제에 대한 새로운 통찰력을 얻고

우울한 정서에서 벗어날 수 있게 되며(김진영, 2000), 심리적 적응에 기여하기도 한다 (Trapnell & Campbell, 1999).

이에 대해 Tedeschi와 Calhoun(2006)은 외상 경험 이후에 나타나는 반추를 두 가지 유형으로 제안하였는데 외상 사건에 대해 자동적이고 부정적이며 원하지 않는 사고들로 이루어진 침습적(intrusive) 반추와 사건을 이해하기 위해 반복적이고 목적이 있는 사고들로 구성된 의도적(deliberate) 반추가 이에 해당한다. 침습적 반추는 우울 증상들 또는 불안과 같은 부정적인 경험과 상관(Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994)이 있는 반면 의도적 반추는 의도적으로 괴로운 사건을 떠올린다던지(Barret & Scott 1989), 괴로운 사건과 투쟁하는 과정 안에서 경험하게 되는 좋은 점을 찾거나(Carver, Scheier & Weintraub, 1989), 괴로운 사건에서 유익한 점을 찾고(Tennen & Affleck, 2002) 삶의 의미나 목적에 대해 의도적으로 생각하는 인지적인 과정(Yalom & Lieberman, 1991)을 통해 자신이 경험한 괴로운 사건을 이해하려는 시도를 포함하고 있다(유희정, 2012). 이러한 점에서 의도적 반추는 외상 후 성장과 더 높은 상관이 있는 것으로 보고된다. 따라서 본 연구에서는 이별 사건을 회상하게 함으로써 개인의 의도적 반추 경향을 측정하고 개인이 지닌 의도적 반추의 수준이 높을수록 이별 후 성장의 과정에서 긍정적인 변화에 영향을 줄 것이라고 가정하며 이러한 의도적 반추가 어떤 경로를 통해 이별 후 성장에 긍정적인 영향을 줄 것인가에 대해 살펴보고자 한다.

2. 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계

이별 사건은 개인에게 매우 당황스러우면서도 여러 인지적, 정서적인 문제들을 유발할 수 있는 외상적 경험이다. 즉, 이별 경험으로 인해 자신 및 타인에 대한 신뢰가 무너지게 되며 미래에 있을 또 다른 대상과 친밀한 관계를 맺는데 방해가 될 수 있는 부정적인 시각을 갖게 된다(Monroe et al. 1999). 뿐만 아니라 자신의 행동에 대해 후회하며 자신을 평가절하 하는 것과 같은 부정적인 인지적 변화(Lewandowski, Aron, Bassis & Kunak, 2006)가 동반되기도 한다. 특히 대학생들의 이별에 대한 질적 연구에서 연인과 이별한 직후 헤어진 연인과 경험했던 일들이 지속적으로 떠오르는 것이 가장 고통스러웠다는 결과(신수빈, 2012)에 따라 이별 사건을 경험한 사람들의 경우 인지적인 반추 작업이 무엇보다 중요한 과정이라 할 수 있다. 사랑하는 사람의 죽음을 경험한 후에 사건에 대한 의도적 반추를 더 많이 한 사람일수록 외상 후 더 큰 성장이 있는 것으로 나타났으며(Taku et al., 2008), 침습적 반추가 외상 후 증상을 잘 설명한 것으로 나타난 것에 반해 의도적 반추는 외상 후 성장을 더 잘 설명하는 요인인 것으로 나타났다(김희수, 2013). 즉 의도적 반추는 외상적 사건인 이별 경험에 대해 주의 깊게 생각하고 잠재적인 의미나 사건이 주는 유익한 점 등을 찾아내는 인지 양식으로 이별을 경험한 사람들을 성장으로 이끌 수 있는 변인 중 하나로 예상할 수 있다. 때문에 본 연구에서는 이별 사건을 바탕으로 하여 개인이 지닌 의도적 반추 성향을 측정하고 의도적 반추의 수준이 높을수록 이별 후 성장에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하여 연구를 진행하였다.

C. 자기용서

1. 자기용서의 개념

서로 관계를 맺고 살아가는 사람은 삶 속에서 불가피하게 서로 상처를 주고받게 된다. 사람들은 자신이 타인으로부터 상처를 받거나 타인에게 상처를 주었을 때 이러한 상처는 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 상처를 주고받은 당사들의 내면을 고통스럽게 한다. 이때 필요한 것이 갈등에 의한 상처를 달래는 과정(한형준, 이희경, 2012)이며, 관용성의 하위영역으로 상정되는(김성현, 김성희, 2006) 용서이다. 사람들은 누군가의 잘못을 용서함으로써 잘못을 한 당사자나 그 잘못 때문에 피해를 입은 사람 모두 심리적인 회복을 경험할 수 있다(Baskin & Enright, 2004). 심리학적 관점에서 용서에 대한 연구가 시작된 지는 오래되지 않았지만(McCullough, & Worthington, 1994), 근래에 들어 용서에 대한 관심이 증가하고 있다.

용서란 자신에게 잘못을 한 상대에 대한 부정적 정서, 사고 및 행동이 중립적 또는 긍정적 정서, 사고 및 행동으로 변하는 심리적 과정(McCullough et al., 1998; Thompson et al., 2005)으로 정의되고 있다. 용서는 개인 내적 및 외적으로 중요한 긍정적인 측면을 가지고 있다. 개인 내적인 측면에서 용서는 상처받은 마음을 치료해주고 상처를 받았을 때 경험하는 분노나 두려움과 같은 부정적인 감정에서 해방되게 하여 그 사람이 행복하고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 하며, 외적인 측면으로는 대인관계적 측면으로 상처와 갈등으로 인해 생겨나는 복수를 멈추게 하며 용서를 받은 사람이 다른 사람에게 자비를 베풀 수 있도록 동기를 부여하여 대인관계를 바람직한 방향으로 이끌어주고 좋은 사회적 상호작용을 할 수 있도록 도와준다(오영희, 1995; Droll, 1984; Hope, 1987; Smedes, 1984). 또한 용서를 하게 되면 긍정적으로 판단을 하게 되어 긍정적인 행동을 보이게 되며(손운산, 2008), 상처를 준 대상에 대한 용서의 수준이 높을수록 더 높은 주관적 안녕감을 경험하며 분노, 우울, 불안의 부정적 정서가 줄어들었음을 보여줬다(박주란, 2009; 조수아, 권석만, 임영진, 2011; 한형준, 이희경, 2012). 이처럼 용서는 심리적인 적응, 정신 건강, 공감수준, 삶의 만족도나 대인관계 등과 밀접한 관계(양영숙, 2009; Brown, 2003; Maltby, Macaaskill, & Day, 2001; Mauger et al., 1992, McCullough, & Witvliet, 2002)가 있으며 개인내적 및 대인관계의 어려움을 해결하고 모두의 성장과 발전을 위해 매우 중요한 기능을 하고 있다

(McCullough et al., 1998).

용서에 관련된 많은 연구들에서는 대부분의 연구가 타인용서에 초점을 두고 진행되어 왔다. 하지만 최근 연구들에서는 타인뿐만 아니라 자기 자신도 용서의 대상으로 보았으며, 자기용서와 타인용서가 서로 구분되는 개념이라고 보고 있다(ross & Hertenstein, Wrobel, 2007).

용서는 용서하는 대상에 따라 자기용서와 타인용서로 나누어진다. 자기용서란 특정 사건에 대해 자신이 저지른 잘못에 대한 책임을 수용하고(Baker, 2008), 실수나 잘못으로 인해 나타나는 감정, 생각들로 인해 이전에는 수용하지 못했던 자신을 받아들이고 부정적인 감정, 생각들을 스스로에 대한 긍정적인 감정과 생각으로 변화시키는 것이며(Halling, 1994; Wohl, 2008), 타인용서는 가해자를 향한 복수와 회피의 동기가 감소하고, 그에게 느꼈던 부정적인 감정, 생각들이 긍정적으로 변화되는 것이라고 할 수 있다(Enright, 1996; McCullough, 2001).

자기용서와 타인용서는 객관적인 잘못과 이로 인한 고통이 존재한다는 점, 시간이 지나도 사건이나 잘못을 잊거나 가볍게 여기는 것이 아니라는 점, 의식적으로 노력해야 실천할 수 있다는 점에서 공통적인 특성을 가지고 있다(Enright, 1996). 하지만 자기용서와 타인용서는 다섯 가지 측면의 분명한 차이점을 보인다. 첫째, 자기용서와 타인용서는 화해의 측면에서 차이를 보인다. 타인용서는 타인과의 화해하는 과정 없이도 이루어질 수 있는 반면 자기용서는 자신 스스로와 화해하지 않고는 이루어지지 않는다(Enright, 1996). 뿐만 아니라 외상 사건 당사자와 마주치지 않도록 피함으로써 부정적인 생각이나 감정 등이 활성화되지 않을 수 있지만 자기 자신으로부터는 도망갈 수 없기 때문에 자신 및 자신의 행동을 계속해서 마주하게 된다(Hall & Fincham, 2005). 때문에 자기용서를 위해서는 자기와 화해하는 과정이 필수적이며, 타인을 용서하지 못했을 경우보다 자신을 용서하지 못했을 경우에 더욱 고통스러울 수 있다(김지연, 2010). 둘째, 타인용서의 경우 외상 사건 당사자가 잘못에 대해 사과를 하거나 타인에 대한 공감에 이뤄질 때 더욱 촉진되지만, 자기용서는 타인에 대한 공감을 하면 할수록 더욱 더 자신을 용서하기 어려워진다(McCullough et al., 1997). 셋째, 타인용서는 대상이 명백하게 행동적으로 잘못된 것에 대해서만 용서가 이뤄지면 가능한 반면 자기용서는 자신의 행동적인 측면뿐만 아니라 생각이나 느낌 등에서도 용서가 이루어져야 가능하다(Dillon, 2001). 넷째, 타인용서는 타인에게 받은 상처에 초점이 맞춰진 반면, 자기용서는 자기가 자신에게 입힌 상처와 자기가 타인에게 입힌 상처 모두에 초점이 맞춰진다

(Horsbrugh, 1974). 마지막으로 타인용서는 수치심, 당혹감, 공격성, 히스테리성 인격 장애 등과 같은 개인 간 측면과 더 관련이 있지만 자기용서는 자존감, 외로움, 신경증 등의 내적 측면과 관련이 있다는 차이를 보인다(Neto & Mullet, 2005; Macaskill et al., 2002; Tangney et al., 2002; Thompson et al., 2003; Ross, Hertenstein & Wrobel, 2007). 이러한 양상에 따라 타인용서에 실패했을 때, 회피 및 복수하고자 하는 동기가 가해자를 향하면서 타인비난, 공격성과 같은 ‘자기 외적처벌양상’이 드러나는 반면 자기용서의 경우에는 우울과 같은 ‘자기 내적처벌양상’이 드러난다(Hall & Fincham, 2005; Maltby, Mcaskill & Day, 2001; Mauger, 1992; Ross, Hertenstein & Wrobel, 2007).

자기용서와 타인용서는 용서의 과정이라는 점에서 공통적인 특징을 가지고 있지만 (이희진, 2012) 용서의 대상, 화해, 보복 동기 등의 여러 가지 측면에서 명백한 차이가 드러나기 때문에 이 둘은 구분되는 개념이라 할 수 있다. 현재까지 용서와 관련된 연구들은 주로 타인용서에 대해 다뤘으며 이와 관련된 연구는 많은 편이나 자기용서와 구분하여 다룬 연구는 적은 편이다. 하지만 자기용서 또한 신체 및 심리적 건강과 연관성이 높다고 보고되고 있기 때문에 자기용서와 관련된 연구의 중요성이 시사된다 (Thompson, et al., 2005; Wilson, et al., 2008). 때문에 본 연구에서는 타인에 대한 용서를 다루기보다 자기용서로 개별화하여 다룸으로써 이별 사건 후 개인의 내적으로 작용하는 용서의 효과에 대해 구체적으로 연구하고자 한다.

2. 의도적 반추와 자기용서와의 관계

의도적 반추는 자동적이고 부정적인 사고로 이루어진 침습적 반추와 반대되는 개념의 반추 형태로 사건을 이해하기 위해 반복적이고 목적이 있는 사고들로 구성되어 있다(Tedeschi & Campbell, 2006). 의도적 반추와 용서의 관련성에 대한 연구는 미비하지만 최근 연구에 따르면 원치 않는 두려운 생각들을 계속해서 반추할수록 낮은 용서의 경향을 보였으며(정명선, 이경준, 2014) 의도적 반추가 괴로운 사건으로 인해 무너진 신념과 가치 등을 새로운 인지과정을 통해 세우고 재해석하며 사건을 객관화시키는 역할을 하여 부정적 정서, 사고 및 행동이 중립적이거나 긍정적 정서, 사고 및 행동으로 변하는 심리적 과정인 용서(McCullough et al., 1998; Thompson, 1994)에 선행되어야 하는 과정임을 유추할 수 있다.

의도적 반추는 괴로운 외상 사건 상황을 이해하고 수용하기 위한 시도로 스트레스 상황들에 대해 다양하게 생각하고자 하는 경향을 보이는데(Greenberg, 1995; Martin & Teser, 1996) 이는 특정 사건에 대해 자신이 저지른 잘못에 대한 책임을 수용하고(Baker, 2008), 실수나 잘못으로 인해 나타나는 감정, 생각들로 인해 이전에는 수용하지 못했던 자신을 받아들이고 부정적인 감정, 생각들을 스스로에 대한 긍정적인 감정과 생각으로 변화시키는 자기용서의 개념(Halling, 1994; Wohl, 2008)에 선행되어야 함을 보인다. 또한 용서의 과정을 질적으로 분석한 이경순(2008)의 연구에 따르면 용서의 과정은 가해로 입은 상처, 증오, 고투, 부정적 정서 표현, 사건 재정의, 자유느낌, 감사하는 삶 살아가기의 과정을 거치는데 이 중 본격적인 용서 시기인 자유느낌 단계에 앞선 사건 재정의의 단계가 자신에게 상처를 준 사건을 재정의 하며 태도나 생각이 바뀌고 객관적인 견해를 가지게 된다는 점에서 의도적 반추와 유사한 단계임을 알 수 있다.

특정 사건을 경험하고 이에 대해 반추하는 성향을 의미하는 의도적 반추는 개인이 지니고 있는 자기용서와 비교할 때 자기용서가 선행하는 것으로 인식될 수 있다. 하지만 이별 사건에 대해 회상하고 반추하는 과정은 단순히 이별 사건에만 한정된 것이 아닌 개인이 지닌 반추하는 심리적 특성을 반영하는 것을 의미하므로 의도적으로 반추하는 특성이 높은 사람이 자기용서를 할 가능성이 높을 것이라는 가설은 타당하다고 보인다. 이러한 과정 속에서 이별 사건은 개인의 의도적 반추 성향을 보다 잘 측정하기 위한 전제로 활용하였다.

3. 자기용서와 이별 후 성장의 관계

연인관계에서의 이별경험은 부정적인 감정과 자신 및 타인에 대한 신뢰가 무너지게 되며 관계에 대한 부정적 시각을 갖게 된다는 점에서 하나의 외상 사건으로 볼 수 있다. 이와 관련하여 용서와 외상 후 성장의 관계에 대한 연구에서는 성 피해자를 대상으로 한 하늘(2012)은 용서 글쓰기 치료를 통해 우울과 수치심이 감소하고 외상 후 성장이 유의하게 증가하는 결과를 보였으며 대인관계 외상을 경험했을 때 용서 수준이 높은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 외상 후 성장을 경험할 가능성이 높다는 것을 보고하였다(이수진, 2017). 또한 용서는 정서의 변화에도 영향을 미쳐 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 대체시키며 행복에 영향을 준다(Karremans, Van Lange, Ouwerkerk & Kluwer, 2003; Pareek, Mathur & Mangnani, 2016; Wade & Worthington, 2003; Wade, Hoyt, Kidwell &).

Tedeschi와 Callhoun(1995)의 연구에서는 용서의 부족, 회피, 비관성, 분노와 같은 발전적이지 못한 인지·감정·행동은 외상 후 성장을 어렵게 만든다고 했다. 이는 낮은 용서가 부적응적인 대처를 조성하여 외상 후 성장에 장애물이 된다는 것을 의미하며 Enright와 Fitzgibbons(2011)가 제시한 용서 과정 모델에 따르면 용서는 개방, 결정, 작업, 심화의 총 4단계로 구성되어 있는데 이 중 심화단계는 내담자가 고통 속에서 보다 발전된 의미를 발견하고, 타인과 더 많은 연대감을 느끼며, 부정적 영향의 감소를 경험하는 동시에 삶의 목적을 새롭게 두는 것을 목표로 하는 작업의 단계이다. 이러한 심화의 단계는 외상 후 성장의 변화 영역에 해당되는 자기 지각의 변화, 대인관계 의미 변화, 새로운 가능성의 변화(Callhoun & Tedeschi, 2006)와 유사한 속성으로 용서와 외상 후 성장의 관련성을 시사한다. 이와 관련하여 용서는 대인관계 외상을 경험한 사람들의 정신 건강 향상에 효과적이고(강주희, 2014; 라영선, 현명호, 홍창희 2010; 주영, 2013), 외상 후 성장에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되어왔다.(유호정, 2012; 하늘, 2012; Laufer, Raz-hamama, Levine, & Solomon, 2009)

D. 의도적 반추, 자기용서 및 이별 후 성장과의 관계

의도적 반추는 개인의 반추 성향 하위 요인 중 하나로 의도적으로 괴로운 사건을 떠올리거나, 괴로운 사건과 투쟁하는 과정 안에서 경험하게 되는 좋은 점을 찾거나, 괴운 사건에서 유익한 점을 찾고 삶의 의미나 목적에 대해 의도적으로 생각하는 인지적 과정을 통해 자신이 경험한 괴로운 사건을 이해하려는 시도를 포함하고 있다. 이러한 인지적 과정은 외상 사건을 경험한 사람이 용서에 이르기까지의 과정에서 사건을 재정의하고 객관화시키며 사건을 바라보는 시각을 달리하는 사건 재정의의 단계(이경순, 2008)와 유사점을 보이며 Enright와 Fitzgibbons(2011)가 제시한 용서 과정 모델에서 사건에 대해 마주하며 세상이나 타인에 대해 가지고 있던 인지 도식을 다시 설립하는 개방의 단계에 해당한다.

또한 용서의 후반부 단계인 심화단계가 이별 사건의 고통 속에서 발전된 의미를 발견하고 타인과 더 많은 연대감을 느끼며, 부정적 영향의 감소를 경험하고 삶의 목적을 새롭게 둔다는 점(Enright & Fitzgibbons, 2011;)에서 이별 후 성장과 연결성을 시사한다.

이러한 관점에서 본 연구자는 의도적 반추와 용서 및 이별 후 성장이 하나의 연결선상에 있다고 가정하였다. 즉, 의도적 반추 성향이 짙은 사람일수록 이별 사건 후에도 이에 대해 의도적으로 반추할 가능성이 높고 그러한 반추 과정 속에서 자기용서를 할 가능성이 높을 것이며 이러한 심리적 과정 속에서 이별 후 성장을 이룰 수 있을 것으로 보았다. 또한 용서에 대한 선행연구가 타인용서에 국한되어 있었다는 한계점을 극복하기 위하여 용서의 범위를 자기용서와 타인용서로 확장하여 연구함으로써 의도적 반추가 이별 후 성장까지 이르는 과정에서 용서의 매개역할을 보다 폭 넓게 확인하려 한다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 이별 경험이 있는 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과를 검증하기 위하여 G 광역시 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 623명을 대상으로 설문을 실시하였다. 이 중 대학 재학 기간 중 연인과의 이별을 경험한 327부를 선별하였고 중간에 응답이 불성실하거나 극단값을 보이는 12부를 제외한 315부를 활용하여 통계적 분석 및 가설 검증을 실시하였다.

본 연구에 참여한 연구 참여자는 만 18세부터 29세에 분포해 있으며 평균 연령은 22.18($SD=2.242$)였다. 성별은 남학생 124명(39.4%), 여학생 191명(60.6%)의 성비를 나타냈으며, 학년별 분포는 1학년 20명(6.3%), 2학년 93명(29.5%), 3학년 89명(28.3%), 4학년 113명(35.9%)이었다. 본 연구의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시된 것과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남학생	124	39.4
	여학생	191	60.6
학년	1학년	20	6.3
	2학년	93	29.5
	3학년	89	28.3
	4학년	113	35.9
	전체	315	100

B. 측정 도구

1. 의도적 반추 척도

본 연구에서는 의도적 반추를 측정하기 위해서 Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky와 Lindstrom(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 그리고 심기선(2013)이 변안 및 타당화 한 한국판 사건관련 반추 척도(the Event Related Rumination Inventory in Korean; K-ERRI)를 사용하였다. 이 척도는 침습적 반추와 의도적 반추로 구성되었는데 본 연구에서는 이별 사건을 보다 잘 이해하기 위한 반복적이고 목적을 지닌 사고들로 구성된 의도적 반추 척도만을 사용하였다. 총 10개의 문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지 Likert식 4점 척도에 표시하도록 되어 있다. 척도의 총합이 높을수록 의도적 반추를 더 많이 했다는 것을 의미한다. 의도적 반추 척도의 문항구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 의도적 반추 척도의 구성 및 신뢰도

요인	문항 수	Cronbach's α
의도적 반추	10	.90

2. 자기용서 척도

자신의 행동에 대해 합리화하거나 자신의 잘못을 변명하는 것과 자기용서의 차이를 구분하기 어렵다는 한계점을 극복하기 위해 김병직 등(2013)이 개발하고 타당화한 자기용서 척도를 사용하였다. 자기용서 척도는 ‘수용과 개선’, ‘책임인정’, ‘부정적 정서·사고·행동’의 3개의 하위척도로 구성되어 있으며 각 하위요인은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 구성된 Likert식 5점 척도로 총 19문항으로 구성되어 있다. 이중 책임인정 영역과 부정적 정서·사고·행동에 대한 영역은 역채점 문항으로 구성되어 있으며 총점이 높을수록 자기용서의 정도가 높다는 것을 의미한다. 자기용서 척도의 문항구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 자기용서 척도의 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항 수	Cronbach's α
수용과 개선	3, 5, 6, 9, 10, 12, 14, 17	8	.90
책임인정	2*, 8*, 13*, 15*, 18*	5	.68
부정적 정서·사고·행동	1*, 4*, 7*, 11*, 16*, 19*	6	.90
전체		19	.89

*는 역채점 문항

3. 이별 후 성장 척도

이별 후 성장을 측정하기 위해 Tedeschi와 Calhoun(1996)이 개발하고, 송승훈(2007)이 번안 및 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korea Posttraumatic Growth Inventory; K-PTGI)를 사용하였다. PTGI는 외상 후에 경험한 긍정적 변화들에 대해 평가하는 질문지이다. 본 연구에서는 연인 간의 이별 경험을 외상 사건으로 보아 지시문을 ‘이별 이후에 경험할 수 있는 여러 결과’로 경험한 삶의 긍정적 변화를 측정하였다. ‘경험하지 못함(1점)’에서 ‘매우 많이 경험(6점)’으로 평정되며, 응답한 점수가 높을수록 이별 이후에 긍정적인 변화를 많이 경험하는 것을 의미한다. K-PTGI는 새로운 가능성의 발견, 대인관계의 의미 변화, 개인내적 강점의 변화, 삶에 대한 감사, 영적 관점의 변화, 5가지 하위변인으로 성장을 평가하며 총 16문항으로 구성되어 있다.

<표 4> 이별 후 성장 척도의 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항 수	Cronbach's α
대인관계 깊이 증가	4, 6, 11, 12, 16	5	.85
자기지각의 변화	7, 8, 9, 10, 13, 15	6	.89
새로운 가능성 발견	1, 2, 5	3	.67
인생철학의 변화	3, 14	2	.61
전체		19	.91

C. 연구 절차

본 연구는 2018년 8월부터 10월까지 약 3개월 동안 광주광역시, 전라남도, 서울특별시 내 대학교 1, 2, 3, 4학년 남, 여 학생 623명을 대상으로 설문을 실시하였다. 한 학과의 학생에게 편중된 결과 및 성별을 얻는 것을 막기 위해 다양한 학과의 학생들에게 직접 배부 및 실시를 하였으며, 검사 실시 전 간단한 사전 설명을 진행하였다. 설문 소요시간은 15분 정도였으며, 총 623부의 설문 중 대학 재학 기간 중 연인과의 이별을 경험한 327부를 선별하였고 이 중 중간에 응답이 불성실하거나 극단값을 보이는 12부를 제외한 315부를 활용하여 통계적 분석 및 가설 검증을 실시하였다.

D. 자료 분석

본 연구에서는 이별을 경험한 대학생의 의도적 반추가 자기용서를 매개로 이별 후 성장에 미치는 영향을 분석하기 위하여 SPSS 23.0 프로그램을 이용하였으며, 자료 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 기초적인 통계처리로써 연구 대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 기술통계와 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적합치도를 측정하는 Cronbach's α 를 활용하여 신뢰도 검사를 실시하였다.

셋째, 주요 변인인 의도적 반추, 이별 후 성장, 자기용서 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다.

넷째, 자기용서의 매개효과를 알아보기 위하여, Baron & Kenny(1986)의 매개효과 검증 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 유의미성을 확인하기 위하여 Sobel test를 실시하여 모형을 검증하였다.

IV. 연구 결과 및 분석

A. 기초통계 분석

1. 주요 변인들의 기술통계

본 연구에서 제시한 연구문제를 검증하기 이전에 기초 자료로 의도적 반추, 자기용서, 이별 후 성장의 점수범위와 평균 및 표준편차를 산출하였다. 또한 측정변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위하여 왜도 및 첨도를 산출하여 아래의 <표 5>에 제시하였다. Lei & Lomax(2005)에 따르면 분석결과 대부분 변인들의 왜도와 첨도가 절대값 2와 절대값 7을 넘지 않았기 때문에 측정치들이 정규분포를 이루어 정규성 가정을 충족한다고 볼 수 있다.

<표 5> 측정변인들의 점수범위와 평균 및 표준편차

측정변인	(N=315)					
	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
의도적 반추	12	36	28.4	6.1	-.550	.591
자기용서	22	94	67.2	9.9	-.486	2.456
자기용서-수용과 개선	9	40	29.7	5.0	-.487	1.142
자기용서-책임인정	6	25	17.9	3.2	-.373	.451
자기용서-부정적 정서·사고·행동	6	30	20.3	5.4	-.071	-.823
이별 후 성장	23	95	59.0	13.2	-.206	.086

2. 주요 변인들의 상관분석

주요 변인들 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 다음의 <표 6>과 같다. <표 6>에서 제시한 대부분의 변인들은 유의미한 상관관계를 보이고 있다.

먼저, 의도적 반추와 자기용서, 이별 후 성장의 상관관계를 살펴보면 의도적 반추와 이별 후 성장의 하위요인인 대인관계 깊이 증가($r=.16, p<.01$), 자기 지각의 변화($r=.20, p<.01$), 새로운 가능성 발견($r=.28, p<.01$)과 각각 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이는 이별을 경험한 대학생이 이별사건에 대해 의도적 반추를 많이 사용할수록 이별 후 성장을 보이는 것이라 할 수 있다. 따라서 가설 1-1은 지지되었다.

다음으로, 의도적 반추는 자기용서의 하위요인인 수용과 개선($r=.25, p<.01$), 책임인정($r=.26, p<.01$)과 유의미한 정적 상관관계를 보였으나 부정적 정서·사고·행동($r=.18, p<.01$)과는 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 하지만 전체적으로 의도적 반추가 자기용서($r=.14, p<.05$)와 유의미한 정적상관을 보여 의도적 반추가 자기용서와 정적상관을 보인다고 해석할 수 있다. 이는 이별을 경험한 대학생이 이별사건에 대해 의도적 반추를 많이 사용할수록 자기용서를 할 가능성이 높을 것이라 볼 수 있다. 따라서 가설 2-1은 지지되었다.

마지막으로, 자기용서의 하위요인인 수용과 개선, 책임인정, 부정적 정서·사고·행동은 이별 후 성장의 하위요인인 대인관계 깊이증가($r=.17, r=.14, p<.01$)로 유의미한 정적상관을 보였으며 부정적 정서·사고·행동만이 상관관계를 보이지 않았다. 그 외에 자기지각의 변화($r=.32, r=.18, r=.19, p<.01$) 또한 유의미한 정적 상관관계를 보였으며 새로운 가능성 발견은 수용과 개선($r=.17, p<.01$)과 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 하지만 인생철학의 변화는 책임인정($r=-.11, p<.05$)과 부적상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 다만 자기용서 또한 이별 후 성장($r=.230, p<.01$)과 전체적으로 유의미한 정적 상관을 보여 자기용서를 잘 할수록 이별 후 성장이 높다고 볼 수 있다. 따라서 가설 1-3은 지지되었다.

<표 6> 주요 변인들의 상관분석 결과

N=315

		1	2	3	4	5	6	7	8
의도적 반추	1. 의도적 반추	1							
	2. 수용과 개선	.25**	1						
자기용 서	3. 책임인정	.26**	.41**	1					
	4. 부정적 정서·사고·행동	-.18**	.49**	.20**	1				
이별 후 성장	5. 대인관계 깊이 증가	.16**	.17**	.14*	.09	1			
	6. 자가지각의 변화	.20**	.32**	.18**	.19**	.63**	1		
	7. 새로운 가능성 발견	.28**	.17**	.03	.05	.50**	.64**	1	
	8. 인생철학의 변화	.09	.03	-.11*	-.01	.37**	.34**	.29**	1

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

B. 매개모형 분석

다음으로 이별을 경험한 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장과의 관계에서 자기용서가 매개하는지 확인하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 일련의 회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 분석방법은 다음과 같다. (1) 독립변인은 매개변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. (2) 독립변인은 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. (3) 매개변인은 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 동시에 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 두 번째 단계에서보다는 세 번째 단계의 회귀분석에서 더 적게 나타나야 한다. 이는 그 효과가 완전히 사라진다면 완전 매개모형이 되지만, 그 효과가 사라지지는 않으나 효과가 줄어들게 되면 부분 매개모형이라고 볼 수 있다. 이때 매개효과가 유의미하게 나타나면 분석의 마지막 단계로 자기용서를 경유하는 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel Test를 실시한다. Sobel Test 결과 값은 ± 1.96 보다 크면 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 매개효과가 유의하다고 본다(Sobel, 1987).

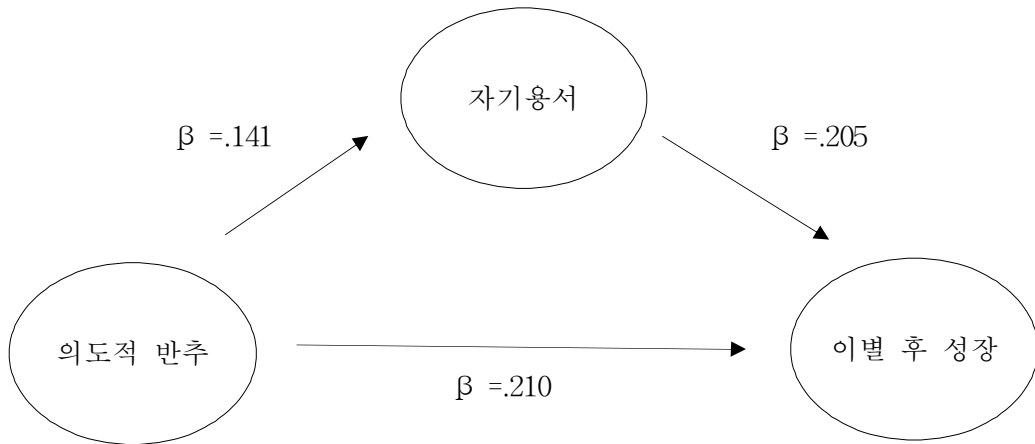
1. 의도적 반추와 이별 후 성장과의 관계에서 자기용서의 매개효과 검증

자기용서의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenney(1986)의 매개효과 검증 3단계 절차를 사용한 결과, 1단계에서 독립변인인 의도적 반추가 매개변인인 자기용서에 통계적으로 유의미한 영향력을 미쳤으며($\beta = .141, p < .05$), 2단계에서 독립변인인 의도적 반추가 종속변인인 이별 후 성장에 유의미한 영향력을 보였다($\beta = .210, p < .001$). 그리고 마지막 3단계에서 독립변인인 의도적 반추와 매개변인인 자기용서가 종속변인인 이별 후 성장에 통계적으로 유의미한 영향력을 나타냈다($\beta = .205, p < .001$). 이때 독립변인인 의도적 반추가 종속변인인 이별 후 성장에 미치는 영향력이 완전히 사라지지는 않았으나 2단계에서의 값보다 감소한 것을 알 수 있다($\beta = .181, p < .01$). 이로 인해 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 부분매개 효과가 있는 것으로 검증되었다. 이러한 단계를 거쳐 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과를 검증한 결과를 아래의 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과 검증 결과
N=315

단계			B	β	t	R ²	F
1단계 (독립→매개)	의도적 반추	→ 자기용서	.229	.141	2.520*	.020	6.349*
2단계 (독립→종속)	의도적 반추	→ 이별 후 성장	.455	.210	3.796***	.044	14.410***
3단계 (독립, 매개→종속)	의도적 반추	↘ 이별 후	.392	.181	3.307**	.085	14.522***
	자기용 서	↗ 성장	.273	.205	3.746***		

다음으로 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과에 대한 유의성 검증을 위해 Sobel-Test(1982)를 수행한 결과 z값이 2.48(p<.05)로 유의한 것으로 나타나 매개효과의 유의성이 확인되었으며, 유의수준 .05수준에서 매개효과가 유의하게 나타났다. 매개모형과 표준회귀계수를 도식화하여 [그림2]과 같이 제시하였다.



[그림2] 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서의 매개효과

VI. 결론 및 논의

본 연구에서는 의도적 반추와 이별 후 성장과의 관계를 자기용서가 매개하는지 확인하였다. 본 연구의 목적은 이별을 경험한 대학생들의 이별 후 심리적 성장을 강화하는 주요 변인으로 기존의 타인용서에만 국한되었던 용서척도의 한계를 넘어 자기용서의 중요성을 밝혀내는 것과, 이후 상담개입에 관한 기초자료를 제공하는 것이었다. 이를 위하여 G 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 623명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 이 중 대학 재학 기간 중 이별을 경험한 327명의 대학생들을 대상으로 선출하였고 결측값과 극단값이 드러난 12부를 제외한 315명부의 자료를 본 연구에 사용하였다. 또한 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계 분석, 상관분석, 회귀 분석을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 의도적 반추는 이별 후 성장과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 나타내었다. 즉 이별 사건을 바탕으로 볼 때 의도적 반추성향이 높은 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 이별 후 심리적 성장을 경험하며 이별상황으로부터 오는 스트레스를 보다 더 잘 극복하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 외상 사건을 경험한 이후 의도적 반추를 할수록 외상 후 심리적 성장을 경험한다는 연구들(김은미, 2015; 김희수, 2013; 박선정, 2015; Taku et al., 2008; Dobson, K. S., & Block, L. 1998)의 결과와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

둘째, 자기용서는 이별 후 성장과 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 자기용서는 그 하위요인 중 책임인정을 제외한 수용과 개선, 부정적 정서·사고·행동은 이별 후 성장과 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 즉 대학생이 외상 사건을 경험한 스스로를 위로하고 수용하며 자기 자신을 용서하는 자기용서의 수준이 높을수록 외상 사건을 극복하고 심리적 성장을 할 수 있는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 용서가 높은 사람들은 이별 사건을 경험한 후에도 스트레스를 감소시키며 낮은 용서가 부적응적인 대처를 조성하여 외상 후 성장에 장애물이 된다는 선행연구들과 맥락을 같이하며, 자기용서가 이별 후 성장에 밀접한 영향을 미친다는 선행연구들(Enright & Fitzgibbons, 2011; Calhoun & Tedeschi, 2006; 강주희, 2014; 라영선, 현명호, 홍창희 2010; 주영, 2013; 유호정, 2012; 하늘, 2012; Laufer, Raz-hamama, Levine, & Solomon, 2009; 박지은, 정남운, 2016;)의 결과와 일치한다.

셋째, 이별을 경험한 대학생의 의도적 반추 성향은 자기용서와 통계적으로 유의미한

정적 상관관계를 나타냈다. 의도적 반추는 자기용서와 그 하위요인 중 수용과 개선, 책임인정과 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 즉, 개인이 경험한 이별 사건 속에서 의도적 반추 성향이 높은 대학생은 이별 과정에서 자신이 저지른 감정·인지·행동을 수용하고, 이전에는 수용하지 못했던 자신을 받아들이고 부정적인 감정, 생각들을 스스로에 대한 긍정적 감정과 생각으로 변화시키게 된다는 선행연구(Baker, 2008; Halling, 1994; Wohl, 2008; 이경순, 2008;)의 결과에서 유추하여 이별 후 이별 사건에 대하여 의도적으로 반추하는 성향이 높을수록 자기용서 성향이 높아질 것이라는 연구자의 가설과 일치한다.

넷째, 이별사건을 경험한 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서가 매개하는지 살펴본 결과, 자기용서는 부분 매개를 하는 것으로 나타났다. 독립변인인 의도적 반추는 매개변인인 자기용서에 유의한 영향을 미치며, 또한 종속변인 이별 후 성장에 유의미한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 매개변인인 자기용서가 종속변인인 대인관계 유능성에 영향을 미치며, 이별을 경험한 대학생의 의도적 반추와 이별 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 자기용서를 통제했을 때 의도적 반추가 이별 후 성장에 미치는 영향력이 감소하는 것으로 나타났다. 즉 이별을 경험한 대학생의 이별 사건에 대한 의도적 반추와 이별 후 성장의 관계에서 자기용서가 부분 매개하는 것으로 해석할 수 있다. 아울러 자기용서 하위요인 중 수용과 개선, 책임인정 또한 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 볼 때 위의 결과는 이별을 경험한 대학생의 자기용서 성향이 강할수록 이별 사건에 대한 의도적 반추가 이별 후 성장에 미치는 영향력을 보다 높일 수 있다는 것을 의미한다.

이러한 연구결과를 바탕으로 한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구에서는 연인과의 이별을 경험한 대학생의 이별 사건에 대한 의도적 반추, 자기용서 및 이별 후 성장 간의 상관관계와 의도적 반추와 이별 후 성장과의 관계에서 자기용서의 매개효과를 살펴보았다. 최근 외상 사건을 경험한 사람들의 의도적 반추가 이별 후 성장에 영향을 미친다는 연구는 많았으나 자기용서와 이별 후 성장, 의도적 반추와 자기용서와의 직접적인 상관관계를 탐색한 연구나 대학생의 이별 후 성장에 미치는 영향에 대하여 의도적 반추와 자기용서를 함께 고려한 연구는 이뤄지지 못했으며, 기존의 용서에 관한 연구 또한 타인에 대한 용서로 국한되는 한계점을 보였다. 이에 본 연구에서는 이별 사건에 대한 의도적 반추, 자기용서, 이별 후 성장 간의 관계와 자기용서가 의도적 반추와 이별 후 성장이라는 두 변인 사이에 유의미한 매개효과를 가지고 있음을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

뿐만 아니라 기존의 매개변인으로써 연구되며 외상 후 성장에 주요 변인으로 알려진 의도적 반추가 외상 후 성장으로 이어지게 되는 과정에 자기용서가 포함됨을 밝히며 인지적인 과정에서 의도적으로 사건에 대해 반추하는 것에 어려움을 경험하는 개인에게 자기용서라는 내적인 정서적 기제의 강화와 외상 사건을 수용하는 과정을 통해 이별 후 성장으로 이끌 수 있다는 점에서 의의가 있다. 아울러 대학입시부터 성적, 연애 실패, 취업준비 등 대인관계적 측면뿐만 아니라 성취적 측면까지 실패경험을 다수 경험할 수 있는 성인초기에 인지·정서·행동적 차원을 포함하는 자기용서가 이뤄지면 실패를 딛고 일어서 자기 자신을 수용할 수 있게 되고 더 나은 모습으로 심리적 성장을 이룰 수 있게 하며 실패경험으로부터 좌절하지 않고 새로운 도전을 시도할 수 있는 모습을 보이게 될 것이다. 또한 실패과정에서 오는 스트레스와 다양한 부정적 감정을 수용하게 되면서 자존감을 향상시켜 개인의 성장과 발달을 촉진시킬 것으로 보인다. 이와 같이 자기용서의 인지·정서·행동의 다차원적인 노력을 통하여 다양한 사회적 상황에서 실패경험을 딛고 일어나 외상 사건에 대한 부작용을 줄이고 이전에는 수용하지 못하였던 자신의 모습들을 수용하게 되면서 대인관계적 측면뿐만 아니라 사회적 재난이나 개인적인 실패 경험에서 보다 적응적으로 극복하는 모습을 보이게 될 것이라는 점에서 의의가 있다. 또한 자기용서는 실패 경험으로 인해 좌절하게 되는 것이 아니라 이후의 발전하게 되는 자신의 긍정적인 마음을 가지게 됨으로써 사회적·관계적으로 유능한 사람으로 인정받을 수 있는 발판이 된다.

또한 본 연구의 결과는 다음의 시사점을 갖는다. 본 연구의 결과에서 자기용서는 대학생의 이별 사건을 바탕으로 탐색된 의도적 반추 수준과 이별 후 성장의 관계에서 중요한 매개변인의 역할을 한다. 즉, 내담 대학생의 의도적 반추 수준이 낮아 이별을 경험한 후에도 이별 사건에 대하여 의도적으로 반추하는데 어려움을 겪는다면 심리적 성장을 이루는데 어려움을 경험하게 되지만 낮은 의도적 반추 성향을 지녀 이별 사건에 대해 의도적으로 반추하지 못하더라도 상담 과정을 통해 자기용서 성향을 높여준다면 내담 대학생이 이별 후 성장으로 이끌 수 있을 것으로 보인다. 뿐만 아니라 자기용서의 수준을 높이게 된다면 외상 사건을 경험한 개인의 내적 기제 강화를 통하여 외상사건을 보다 잘 극복할 수 있는 힘을 키우게 되며 이러한 내적 기제는 학교생활에서의 다양한 실패경험뿐만 아니라 성인 중기 이후에 경험하게 될 예측할 수 없는 다양한 외상사건으로부터의 회복성을 키워줄 수 있게 될 것이다. 따라서 대학의 학생상담센터에서는 이별 사건을 경험한 이후 이에 대해 다양한 심리적 불편감을 호소하는 대학생들에게 도움이 되는 치료적 모델을 개발하고 대학생의 자기용서 수준을 높이는 프로그램

과 상담 방법을 개발하여 단순히 이별사건 뿐만 아니라 학생들이 앞으로 경험하게 될 지 모르는 다양한 외상사건으로부터 스스로 이겨낼 수 있는 심리적 자원을 키울 수 있도록 하는 것이 필요하다고 생각된다.

본 연구 결과의 의의에도 불구하고 가지고 있는 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 각 변인들을 측정하는데 자기보고식 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 따라서 연구대상자의 태도에 따라 응답자가 바람직한 가치를 지향하는 경향이 개입될 수 있고 이러한 문제를 극복하기 위해 새로 개발된 자기용서 척도를 사용하였으나 용서가 보편적 가치 중 하나로 여겨지는 점에서 한계점을 크게 벗어나지 못하는 모습을 보였다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 한계를 보완하여 심층적인 내용을 파악할 수 있는 질적 연구 및 다양한 연구 방법을 적용하여 진행할 필요가 있다.

둘째, 최근 대학생들이 연인과의 연애 관계에 대한 부담감으로 인하여 연애의 단계가 세분화되면서 개인이 친밀감을 경험하는 연애의 기준이 이전보다 다양한 양상을 띠게 되었다. 때문에 본 연구에서는 연인과의 이별 경험이 개인에게 어느 정도 크기의 심리적 고통이었는지 추정하는데 어려움이 있었다. 때문에 후속 연구에서는 현 대학생들의 연애관에 맞춰 연애의 단계를 세분화하고 이를 구체적으로 제시함으로써 보다 정확한 결과를 산출할 필요가 있다고 생각된다.

셋째, 본 연구는 G지역의 대학생들을 연구대상으로 한정하여 실시하였기에 그 결과를 연령 및 사회적 배경이 다른 사람들에게 적용하는데 한계가 있어, 객관적이고 보편적으로 일반화하는데 제한점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 인지적 기능수준이 높은 대학생 이외에 다양한 교육수준과 연령 등 다양한 배경을 가지고 있는 사람들을 대상으로 하여 동일한 연구모델이 적용되는지 확인해 볼 필요가 있다.

IV. 참고 문헌

- 강주희 (2014). 가정폭력 피해여성을 위한 용서 집단상담 프로그램 개발 및 효과성 평가. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미재 (2005). 성인애착, 책임귀인과 이별 이후 성장간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병직, 이동귀, 김지근, 김운상, 황정은 (2013). 자기용서척도의 개발타당화. **상담학연구**, 14(2),973-993.
- 김성현, 김성희 (2006). 관용성 척도 개발. **상담학연구**, 7(2),215-229
- 김성화 (2016). 남자대학생의 실연경험에 대한 현상학적 연구. 조선대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김은미 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적반추와 문제중심대처를 매개변인으로. **상담학연구**, 16(1), 147-174.
- 김지연 (2010). 수치심, 죄책감과 우울의 관계에서 자기용서의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식. 서울대학교대학원석사학위논문
- 김희수 (2013). 반추유형에 따른 외상 후 증상과 외상 후 성장. 부산대학교 석사학위논문.
- 라영선, 현명호, 차성이, 윤선영 (2010). 아동기 어머니의 정서적 학대와 복합 외상 후 스트레스 증상. **한국심리학회지: 임상**, 29(1), 21-34.
- 박선정 (2015). 부모 상실 경험 대학생이 지각한 사회적지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 가족탄력성, 의도적 반추, 적극적 대처의 매개효과중심으로. 경성대학교 대학원 박사학위논문
- 박주란 (2009). 청소년의 적응 유연성과 역경지각 및 보호요인의 관계. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지은, 정남운(2016). 외상 후 부정적인지와외상후성장의관계에서용서의조절효과: 대인관계 외상경험자를 중심으로. **인간이해**, 37(2), 167-185.

- 손운산 (2008). 용서와 치료. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 숙명여자대학교 학생생활상담소 (2013). 2013년 개인상담 신청기록 내용보고서. **학생생활연구**, 36(3).
- 신수빈(2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적 연구 분석. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선 (2013). 한국판 사건관련 반추척도(K-ERRI)의 타당화. **인지행동치료**, 13(1), 149-172.
- 양영숙 (2009). 부부갈등과 심리적 부적응과의 관계에서 공감과 용서의 매개효과. **상담학연구**, 10(2), 683-699.
- 오영희 (1995). 용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근. **한국심리학회지: 상담과 심리치료**, 7(1), 70-94.
- 유호정 (2012). 만성화된 외상 후 스트레스 장애를 가진 참전군인의 사회적응과 외상 후 성장에 미치는 심리적요인: 대처전략, 용서, 사회적 지지를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 유희정 (2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영경 (2011). 이별경험을 한 대학생들을 위한 이성관계 증진프로그램 개발 및 효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 인사이트 (2017). <http://www.insight.co.kr/news/126320>
- 임지준 (2011). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 장현진 (2013). 이성과 이별을 경험한 대학생의 외상 후 성장: 낙관성과 외상 후 성장 간 관계에서 성장적 반추의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문
- 정명선, 이경준 (2014). 애착, 반추, 공감, 용서의 관계경로분석연구. **특수교육재활과학연구**, 53(3),193-209.
- 정민자 (2011). 대학생의 사랑경험 조사분석. **한국생활과학회지**, 20(4). 759-775
- 조수아, 권석만, 임영진 (2011). 용서 신념척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 30(1), 1-19.
- 주영(2013). 용서프로그램이 부모-자녀갈등경험 청소년의 분노, 부모-자녀

- 관계만족도 및 대인관계에 미치는 영향. 중앙대학교대학원석사학위논문.
- 최윤정 (2008). 미혼여성의 이성교제 종결 후 반응. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 하늘(2012). 용서 글쓰기 치료가 성 피해자의 우울과 수치심, 외상 후 성장에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 한형준, 이희경 (2012). 용서신념이 분노에 미치는 영향: 자아분화를 통한 용서의 매개된 조절효과 검증. *상담학연구*,13(2),761-777
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 101-172.
- Baker, M. (2008). Self-forgiveness: An empowering and therapeutic tool for working with women in recovery. In Malcom, W., DeCourville, N., & Belicki, K. (Eds.), *Women's reflections on the complexities of forgiveness*, NewYork: Routledge.
- Barrett,T.W.,& Scott, T. B. (1989). Development of the grief experience questionnaire. *Suicide & Life Threatening Behavior*, 19, 201-215.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Post traumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.). *Meaning reconstruction and the experience of loss*(pp.157-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of post traumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of post traumatic growth* (pp.3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between post traumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Trauma Stress*, 13, 521-527.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Dobson, K. S., & Block, L. (1998). Historical and philosophical bases of the

- cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. New York: The Guilford Press
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada-Reno.
- Ehlers, A., & Clark, D.M. (2000). A cognitive model of post traumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2012). 용서심리학. [*Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*] (방기연역), 서울: 시그마프레스.(원전은 2011년에 출판).
- Gorst-Unworth, C., Van-Velsen, C., & Turner, S. W. (1993). Prospective pilot study of survivors of torture and organized violence. Examining the existential dilemma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Greenberg, M.A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
- Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(3), 465-485.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In D. Perlman & K. Bartholomew (Eds.). *Advances in personal relationships: A research annual*, 5 (pp.151-177). London: Jessica Kingsley.
- Hope, D.(1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244
- Kelly, G. F. (1981). Loss of loving: A cognitive therapy approach. *The Journal of Personnel & Guidance*, 401-404
- Laufer, A., Raz-hamama, Y., Levine, S. Z., & Solomon. Z. (2009). Post traumatic Growth in Adolescence - The Role of Religiosity, Distress, and Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 862-880.
- Lewandowski, G.W., Jr., Aron., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317-331.

- Lin, W., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1114-1121.
- Macaskill, Ann (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness : associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31* (1), 28-50.
- Maercker, A., & Langer, R. (2001). Post traumatic personal growth: Validation of german version of two questionnaires. *Diagnostica, 47*, 153-162
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality & Individual Differences, 30*(5), 881-885.
- Martin, L. M. ,& Tesser, A. (1996). Clarifying our thoughts. In R. S. Dyer (Ed.). *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (pp.189-209). Mah Wah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freemand, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*(2), 170-180.
- McCullough, M. E., & Witvliet, V. O. (2002). The psychology of forgiveness, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.446-458). London: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology, 22*(1), 3-20.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close

- relationships: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Monroe, S. M., & Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606-614.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67,92-104.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457
- Powers, S. I., Pietromonaco, P. F., Gunlicks, M., & Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 613-628
- Qouta, S., Punama'ki, R. L., & El Sarraj, E. (1997). Experiences and coping strategies among political prisoners. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 3, 19-36.
- Ross, S. R. & Hertenstein, M.J., Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88(2),158-167
- Salo, J. A., Qouta, S., & Punamä. ki, R.L. (2005). Adult attachment, post traumatic growth and negative emotions among former political prisoners. *Anxiety Stress Coping*, 18, 361-378.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive & forget: Healing the hurts we don't deserve*. San

- Francisco: Harper & Row.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and post traumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428-444
- 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. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA: SAGE Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Post traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Trauma Stress* 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Post traumatic growth: Conceptual issues*. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Post traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp1-22). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Tennen, H. & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In *The handbook of positive psychology*. Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.) New York: Oxford University Press.
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235. Trapnell, P.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Vander Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L., (1996). *Traumatic stress: The effect of overwhelming experience on mind, body and society*, New York: Guilford Press

Weiss, R. S. (1975). *Marital separation*, New York: Basic Books.

Yalom, I.D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54, 334-345.

Zoellener, T., & Maecker, AF. (2006). Post traumatic growth in clinical psychology—a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.

V. 부록

<부록 1> 의도적 반추 척도(K-ERRI)

◎ 다음 문항은 실연경험과 관련하여 주로 어떤 경험을 하는지에 대한 것입니다. 잘 읽으시고 실연 후에 본인이 경험하는 것과 가장 가깝다고 여겨지는 번호에 체크해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 아니다	조금 아니다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	나는 그 일로부터 의미를 찾을 수 있는지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
2	그 일을 겪음으로써 내 삶에서 얻은 것이 있는지 생각해보곤 한다.	1	2	3	4
3	그 경험에 대하여 내가 무엇을 느꼈는지 일부러 생각해 보려고 한다.	1	2	3	4
4	나는 그 경험을 통해 내가 무엇을 배웠는가에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
5	나는 그 경험을 통해 세상에 대한 나의 신념이 변화되었는가에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
6	나는 그 경험이 내 미래에 어떤 의미가 있을지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
7	나는 다른 사람들과의 관계가 그 경험 이후로 변화되었는지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4
8	그 사건에 대한 내 감정들에 적극적으로 대처하려고 노력해 본다.	1	2	3	4
9	그 일이 내게 어떤 영향을 주었는지를 곰곰이 생각해본다.	1	2	3	4
10	그 일을 다시금 생각하면서 이해해보려고 노력한다.	1	2	3	4

<부록 2> 자기용서 척도

◎ 각 문항을 읽고 '내가 어떤 잘못을 저질렀을 때' 자신의 생각과 행동이 일치하는 번호에 체크해주시기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나 자신에게 계속해서 화가 난다.	1	2	3	4	5
2	나의 잘못을 굳이 다루고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
3	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 내 자신을 받아들일 수 있다.	1	2	3	4	5
4	나에 대한 부정적인 생각에서 벗어나지 못한다.	1	2	3	4	5
5	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 내 자신을 사랑할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	잘못을 통해 더 나아질 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	끊임없이 나 자신을 비난한다.	1	2	3	4	5
8	잘못의 책임은 타인(또는 상황)에 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 나를 긍정적으로 바라볼 수 있다.	1	2	3	4	5
10	다음에는 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	1	2	3	4	5

	다.					
11	내가 계속해서 원망스럽다.	1	2	3	4	5
12	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 나를 좋아할 수 있다.	1	2	3	4	5
13	잘못을 인정하지 않는다.	1	2	3	4	5
14	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 나를 소중하게 여긴다.	1	2	3	4	5
15	자책하기보다는 남을 탓한다.	1	2	3	4	5
16	잘못을 떠올리면 수치스럽다.	1	2	3	4	5
17	시간이 지나면 잘못을 저지르기 전과 마찬가지로 내 자신을 괜찮은 사람으로 여긴다.	1	2	3	4	5
18	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.	1	2	3	4	5
19	내 자신을 끊임없이 벌한다.	1	2	3	4	5

<부록 3> 이별 후 성장 척도

◎ 다음 문항에는 실연한 이후에 경험할 수 있는 여러 결과들이 기술되어 있습니다. 잘 읽으시고 본인과 가장 가깝다고 생각되는 문항에 체크해주시기 바랍니다.

번호	문항	경험하지 못함	매우 적게 경험	조금 경험	보통 경험	많이 경험	매우 많이 경험
1	나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.	1	2	3	4	5	6
2	나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
3	영적/정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	1	2	3	4	5	6
4	어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
5	내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.	1	2	3	4	5	6
6	나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.	1	2	3	4	5	6
7	나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 내 삶을 통해 더 가치있는 일들을 할 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
9	내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.	1	2	3	4	5	6

11	나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.	1	2	3	4	5	6
12	나는 다른 사람들에게 더 정성을 기울이게 되었다.	1	2	3	4	5	6
13	변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각으로만 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.	1	2	3	4	5	6
14	나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	1	2	3	4	5	6