

관계 상실 경험이 있는 중년 여성의 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 감사성향을 매개변인으로*

상명대학교 상담대학원 가족상담·치료학과 석사 김송희**

상명대학교 교육학과 부교수 장석진***

목 차

I. 연구목적 및 필요성

IV. 연구결과

II. 선행연구 고찰

V. 결론 및 논의

III. 연구방법

참고문헌

초록

연구목적: 본 연구는 관계 상실 경험이 있는 중년 여성을 대상으로 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사성향의 매개효과를 검증하고자 하였다. **연구방법:** 전국 거주 만 40세에서 만 60세의 중년 여성 388명의 자료를 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. **연구결과:** 첫째, 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장 세 변인은 모두 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 가족탄력성은 중년여성의 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 매개변인인 감사성향을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. **결론:** 본 연구는 중년 여성이 관계 상실 후 겪게 되는 심리적·정서적 어려움을 극복하고 성장하는데 가족탄력성과 감사성향이 중요한 역할을 하고 있음을 시사하며, 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장으로 이르는 경로를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 연구의 결과를 바탕으로 관계상실을 경험한 중년 여성의 회복과 성장을 돕는 상담 개입의 필요성을 제안하고, 연구의 시사점 및 제한점, 그리고 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주제어: 관계 상실 경험이 있는 중년 여성, 외상 후 성장, 가족탄력성, 감사성향

* 본 연구는 주저자의 석사학위 논문 중 일부를 수정·보완한 것임.

** <https://orcid.org/0000-0001-7491-9835>

*** 교신저자: schang@smu.ac.kr, <https://orcid.org/0000-0002-0841-6049>

I. 연구목적 및 필요성

모든 인간은 관계 속에서 태어나고, 관계 속에서 살아간다. 인생의 과정 중에서 경험하는 수많은 관계 맺음과 관계의 상실은 누구나 경험하게 되는 필연적인 것으로서 Carlson(1978)은 상실을 개인이 의미를 두는 대상과 관계를 이어나갈 수 없게 되거나 가치 있게 여겼던 것을 달성할 수 없게 되는 실제적, 잠재적인 상황으로 정의하였다.

인간이 경험하게 되는 관계 상실은 죽음 관련 상실과 관계의 단절에 의한 상실이 이에 해당되며, 이러한 경험은 회피, 불안, 우울, 무기력 등의 부정적인 정서 경험과 과각성 및 신체적인 반응 등의 증상들이 동반되기도 한다(윤명숙 등, 2014; Sofka, 1997). 특히 중년기는 삶의 주기에서 다른 연령대에 비해 개인적, 환경적으로 다양한 변화를 경험하게 되는데, 이 시기에 접어든 여성은 전반적인 신체적 노화의 진행과 노년을 준비하는 중요한 시기를 맞이하게 된다. 동시에 가족에 대한 책임감과 부담감의 증가 및 가족체계의 변화, 직업의 변동 등 삶의 주기와 가족생활주기의 변화에 잘 적응해야 하는 ‘전환기’이자 ‘위기의 시기’에 직면하게 되는데, 아직 우리나라 문화에 남아있는 가부장적인 의식 때문에 남성보다 더 큰 위기감을 느낄 수 있다(신명희 등, 2017). 이처럼 삶에서 다양한 변화와 더불어 상황에 의한 위기에 직면하게 되는 중년 여성에게 부모, 가족구성원의 죽음, 배우자와의 이혼, 별거, 친구와의 단절에 의한 관계 상실 경험은 정신적, 심리적 충격으로 다가올 수 있으며 심각한 스트레스를 유발하는 외상 사건으로 남을 수 있다(김순미, 2018; 백미영, 2017; 양준석, 유지영, 2018; 이강진, 2017; 조진희, 2018). 그뿐만 아니라 삶을 살아가는 과정에서 지속적으로 영향을 주어 개인뿐 아니라 함께 생활하는 가족 전체의 안정감에도 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다. 그러므로 관계 상실이라는 외상으로부터 중년 여성의 회복

은 매우 중요하며, 시간이 흐름에 따라 관계 상실이라는 외상으로부터 어떠한 의미를 찾을 수 있는지, 관계 상실이라는 외상 사건에서 어떤 변인들에 의해 회복과 성장이 이루어지는지 살펴볼 필요가 있다.

관계 상실 경험은 심각한 스트레스를 유발하기도 하지만 모든 중년 여성이 외상 후 스트레스 증상을 보이는 것은 아니다. 왜냐하면 관계 상실 사건의 심각성과 개인의 특성, 외부 환경의 영향에 따라 관계 상실 외상으로부터 회복하고 적응하는 양상이 다르게 나타날 수 있기 때문이다. 오히려 외상 사건 이후 개인의 기능과 적응 수준이 기존의 수준을 뛰어넘는 긍정적인 변화 양상을 보일 수 있다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 이러한 긍정적인 변화를 ‘외상 후 성장(Posttraumatic Growth; PTG)’ 개념으로 정의하였다. 이들이 제안한 외상 후 성장(posttraumatic Growth; PTG)과정에서 나타나는 변화로는 자기 지각의 변화, 대인관계의 변화, 인생관의 변화로 설명할 수 있는데 이는 고통이 없는 것이 아니라 고통을 극복하고 외상 이전의 적응 수준, 기능 수준, 심리적 수준, 삶의 자각 수준을 넘어서는 질적 변화를 의미하는 것이다(송승훈 등, 2009; 임선영, 2013). 또한, 이들은 ‘개인을 넘어서 외상 후 성장’이라는 표현을 통하여 개인을 둘러싼 외부 환경의 중요성을 부각하였는데 이것은 개인이 겪은 외상 사건으로부터 성장하는 데 일차적 외부 환경이라 할 수 있는 가족이 미치는 영향 즉, 가족의 지지 및 가족관계의 질이 중요함을 예측하게 한다(박선정, 2015). 이러한 관점에서 볼 때, 관계 상실 경험이 있는 중년 여성의 긍정적인 성장과 회복을 위해서 가족 관련 변인에 대한 조명이 반드시 필요할 것이다.

개인의 성장에 영향을 미치는 것으로 밝혀져 있는 가족변인인 가족탄력성(family resilience)은 가족을 하나의 기능적인 단위로 보고 결점보다는 강점에 초점을 두는 것으로 개인 및 가족이 위기 상황에서 적응하고 회복하는 데 중요한 역할을

하는 가족체계의 탄력적인 특성을 의미한다(Walsh, 1998). 가족탄력성과 외상 후 성장과 관련된 선행 연구들은 외상사건 및 일상생활에서 직면하게 되는 다양한 문제로 인해 유발되는 극심한 스트레스 상황에서 가족구성원 간의 상호작용과 지지를 통해 개인과 가족이 적절한 대처와 더욱 기능적으로 적응할 수 있도록 돕는 역할을 하고 있음을 밝히고 있다(김미정, 2018; 김현정 등, 2014; 박선정, 2015; 양준석, 유지영, 2018; 정민선, 2016). 이러한 선행연구의 결과는 가족탄력성이 관계 상실 경험이 있는 중년 여성의 외상 후 성장에 유의미한 영향을 미치는 주요 변인임을 짐작하게 한다. 특히 가족중심적인 우리나라의 문화적 특성을 고려했을 때 가족탄력성이 개인의 외상 후 성장에 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

외상 후 성장에 관한 연구는 주로 개인의 주관적인 성장을 촉진하는데 어떠한 변인들이 영향을 미치는지 중점을 두고 이루어져 왔으며 선행연구에서는 낙관성, 반추, 희망, 의미발견, 사회적 지지, 고통을 견디는 능력, 대처과정과 같은 변인들이 외상 후 성장에 기여하고 있는 것을 밝혔다(이양자, 정남운, 2008; 최승미, 2008). 장한과 김진숙(2017)은 외상 후 성장과 관련 있는 변인들의 메타연구에서 개인의 성장에 기여하는 것으로 밝혀진 변인들을 인지, 정서, 자아 및 지지 변인으로 유목화 하였으며 개인의 성격적·정서적 특성으로 분류되는 감사성향, 낙관성, 심리적 수용, 안녕감, 영성, 자기노출 등을 정서변인에 포함시켰다. 이들이 제시한 정서변인 중에서 감사성향(Gratitude Disposition)은 삶에서 타인의 배려나 도움을 인식하고 고마움을 표현하는 개인의 긍정적 특성으로 최근 심리학 및 상담 분야에서 주목받고 있으며 매개변인으로서 감사성향이 어떤 역할을 하는지 확인하는 선행 연구들이 지속적으로 이루어지고 있다. 이러한 감사성향은 개인의 행복과 삶의 만족도, 그리고 심리적 안녕감 등과 높은 관련을 나타내는 변인으로 개인의 강점이라 할 수 있다(김연정, 2018; 김인자

등, 2018; 김애경, 2019; 김에스터, 2015; 류정희, 조발그니, 2009; 임경희, 2010a; 임은희, 류정희, 2018).

개인의 특성인 감사성향이 높은 사람은 타인 및 외부 환경에서 얻게 되는 긍정적인 경험에 감사하며 친사회적·지리적 행동을 지속하기 때문에 좋은 대인관계를 형성하게 되고 긍정적인 사고와 삶의 만족도가 높으며 불안, 고독, 우울, 스트레스와 같은 부정적 정서가 감사성향이 낮은 사람에 비해 비교적 낮게 나타난다(McCullough et al., 2002). 따라서 감사성향이 높으면 관계 상실과 관련된 외상사건에서도 긍정적인 측면을 찾아 성장할 가능성이 높을 것이다. 이러한 감사성향은 가족이나 직업, 건강 등 삶의 전반에서 경험하는 긍정 정서로서 가족관계 및 가족건강성에도 밀접한 관련이 있는 것으로 확인되었다(김상근, 이정윤, 2019; 김애경, 2019). 그러나 아직까지 가족탄력성과 감사성향의 직접적인 관련성을 확인할 수 있는 연구는 찾아보기 어렵다.

따라서 감사성향과 어머니의 양육 태도, 부모와의 애착유형이 가족탄력성에 미치는 영향을 살펴본 선행연구를 통해 부모와의 안정적인 관계가 개인의 특성과 가족 전체에 영향을 주고 있는 것을 확인하였으므로 이를 토대로 하여 가족탄력성과 감사성향의 관계를 예측해 보고자 하였다(위중휘, 조규관, 2014; 위휘, 이현경, 2015). 또한 가족건강성 및 가족탄력성의 영향을 받는 것으로 알려진 자아탄력성이 감사성향과도 관련이 있는 것으로 확인된 연구, 그리고 가족탄력성과 같은 가족변인인 가족건강성과 감사성향의 관계를 밝힌 연구를 근거로 하여 가족탄력성과 감사성향의 관계와 가족탄력성과 감사성향이 외상 후 성장에 영향을 주는 경로를 가정해 보고자 한다(김상근, 이정윤, 2019; 김애경, 2019; 김에스터, 2015; 김자경, 신서영, 2012; 양준석, 유지영, 2018; 임경희, 2010b; 황해익 등, 2015).

본 연구는 외상사건에서 가족체계의 적응과 회

복 과정에 초점을 맞춘 Walsh(1998)의 가족탄력성 이론과 개인의 특성인 감사성향, Tedeschi와 Calhoun(2004)이 제안한 외상 후 성장 이론을 근거로 하여 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장을 본 연구의 변인으로 설정하고, 이들 변인 간의 관계성과 각 변인이 외상 후 성장에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과는 관계 상실이라는 외상 사건을 경험한 중년 여성에게 가족탄력성과 감사성향이 갖는 긍정성을 확인하고 이 두 가지를 향상시킴으로써, 이들의 회복과 성장을 돕고 함께 생활하는 가족과 건강한 관계를 유지하도록 도울 수 있는 프로그램 및 상담 개입의 기초자료로 사용될 수 있을 것이다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 관계 상실을 경험한 중년 여성의 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장 간의 관계는 어떠한가?
2. 관계 상실을 경험한 중년 여성의 가족탄력성과 외상 후 성장과의 관계에서 감사성향은 매개효과가 있는가?

II. 선행연구 고찰

1. 중년 여성이 경험한 관계 상실

중년기에 대한 견해나 시기는 학자마다 다르지만 대부분 삶의 과정에서 결정적 전환기, 변화의 시기로 보았다(박지현, 2009). 중년기는 40대 이전과는 다른 시각으로 삶을 바라보게 되면서 삶의 방식에도 변화가 생길 뿐 아니라 지금까지 살아온 인생을 재평가하게 되는데 이 시기의 중년 여성은 가족생활 주기와 가족체계의 변화, 사회적 역할 변동 등, 다양한 변화와 발달적 위기감에 직면하게 되며 실질적인 신체적 노화에 의한 신체 증상을

경험하게 된다(신명희 등, 2017, 이강진, 2017).

이처럼 삶에서 커다란 변화와 적응이 요구되는 시기인 중년기의 여성에게 사랑하는 가족의 죽음 및 의미 있는 대상과의 단절 상실 경험은 매우 충격적인 외상 사건일 것이며, 이러한 경험은 중년기 이전의 상실 경험을 회상하게 하는 단서가 되어 중년 여성에게 심각한 스트레스를 초래할 수 있다. Sofka(1997)는 상실의 범위를 죽음 관련 상실, 관계 단절에 의한 상실, 물리적·심리적 상실을 포함하는 기타 상실, 역사적인 사건에 의한 상실 등 네 가지 범주로 구분하였는데 이중 관계 상실에는 죽음 관련 상실과 관계 단절에 의한 상실이 이에 해당된다(최선재, 2011).

지금까지 관계 상실과 관련된 연구는 친밀한 관계를 맺고 있는 가까운 사람을 죽음으로 잃게 되는 사별과 같이 죽음과 관련된 상실 연구에 초점을 두고 이루어져 왔다. 그러나 죽음 관련 상실뿐 아니라 이혼·별거, 이별 등 관계 단절에 의한 상실 역시 인간에게 커다란 고통을 주어 심리적 고통을 초래한다고 선행연구에서 밝히고 있다(김아라, 이승연, 2016; 조진희, 2018). 보편적으로 죽음 관련 상실이 이혼이나 이별과 같은 관계 단절에 의한 상실보다 훨씬 고통스러운 것이라는 생각을 가지고 있는데, 이와 달리 최선재(2011)의 연구에서는 관계 단절에 의한 상실이 죽음 관련 상실보다 훨씬 부정적응적임을 보고하고 있다. 그러나 임선영과 권석만(2012)은 그들의 연구에서 죽음 관련 상실과 관계 단절에 의한 상실의 영향력은 유의미한 차이가 없음을 밝히고 있어 인간에게 죽음 관련 상실과 마찬가지로 관계 단절에 의한 상실도 심각한 심리적인 고통을 일으키는 요인임을 시사하고 있다. 이처럼 관계 상실에 의해 경험하게 되는 부정적인 정서는 개인이 관계 상실 이후의 삶에 건강하게 적응하고 기능하는 데 어려움을 줄 뿐만 아니라 심리적인 외상으로 남을 수 있다.

그러나 관계의 상실을 경험한 중년 여성이 건강한 애도 과정을 거치게 된다면 이후 자신의 삶에

더 잘 적응할 것이며, 나아가 대인관계 및 인생철학 등의 측면에서 긍정적인 변화를 가져올 것이다(조진희, 2018). 이러한 과정을 살펴본 관계 상실 관련 연구에서 사랑하는 가족의 죽음을 겪은 후 삶의 의미와 삶의 가치를 재발견하여 상실이 주는 또 다른 긍정적 의미를 깨닫고 성장한 것을 확인할 수 있었다(안용찬, 2018; 전지경, 2017; 전현규, 2019). 또한 관계 상실에 대한 의미를 찾고 재구성하는 과정과 관계 상실과 삶의 질, 관계 상실 경험으로부터 심리적 안녕감을 증가시키는 변인에 대한 연구 등 다양한 관점에서 관계 상실에서 초래되는 부적응 증상과 함께 개인의 성장에 영향을 미치는 변인들의 역할을 검증한 연구를 통해 이를 확인할 수 있다(구진영, 2018; 김순미, 2018; 조진희, 2018; 최선재, 2011).

정리해 보면, 관계 상실 경험은 삶의 많은 부분에 영향을 주지만 그 안에는 우울, 분노, 죄책감 등과 같은 부정적 정서만 존재하는 것은 아니다. 관계 상실 경험의 충격을 겪은 뒤 부정적인 정서에만 매몰되어 있는 것이 아니라 상실로부터 의미를 찾아 긍정적인 변화를 만들고 이를 수 있을 것이다.

관계 상실 경험이 있는 중년 여성이 자신의 삶을 되돌아보며 상처로 남았던 관계 상실 경험이 시간이 흐름에 따라 어떠한 의미로 다가왔는지, 지금의 삶에 어떤 영향을 미치고 있는지 살펴보는 것은 중년 여성의 정체성을 재정립하는 과정에서 매우 의미 있는 일일 것이다.

2. 외상 후 성장

외상(trauma)의 사전적인 의미는 ‘사고나 폭력으로 몸의 외부에 생긴 부상이나 상처를 이르는 말’인데, 정신의학과 심리학에서는 ‘외부에서 일어난 충격적인 사건으로 인해 발생한 심리적 외상’으로 정의하고 있다.

외상과 관련된 과거의 연구가 외상 경험 이전의

기능으로 회복하는 것에 목적을 두었다면 1990년대 중반 이후 긍정심리학(Positive Psychology)이 등장하면서 학자들은 외상 이후에 나타나는 긍정적인 측면에 관심을 가지게 되었다(최승미, 2008). 개인이 외상 사건을 경험한 후에 나타나는 주관적인 긍정적 변화를 Tedeschi와 Calhoun(1996)은 “외상 후 성장(Posttraumatic Growth: PTG)”이라 정의 내리고 ‘외상 후 성장’을 삶을 되흔드는 외상 사건을 겪은 후에 외상 경험 이전으로의 회복이 아닌, 이전의 기능을 뛰어넘는 변화와 성장을 이루는 것으로 설명하였다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

외상 후 성장은 ‘자기 지각의 변화’, ‘대인관계의 변화’, ‘인생관의 변화’의 세 가지 영역으로 이루어져 있다. 첫째, ‘자기지각의 변화’란 외상과 같은 어려운 상황을 극복하고 이겨내는 과정에서 자기 내면의 힘과 잠재력을 새롭게 발견하고 인식함과 동시에 외상과 같은 충격적인 사건은 누구에게나 일어날 수 있는 것임을 인정하고 자신의 취약성과 한계를 수용하게 되는 것을 말한다. 결과적으로 개인은 자신의 취약성을 인정하고 강점을 발견함으로써 균형 잡힌 자기상을 형성하게 되며, 세상에 대해 더욱 합리적이고 현실적인 시각을 갖게 되는 것이다(박선정, 2015; 임선영, 2013). 둘째, ‘대인관계의 변화’는 이전에 비해 자신을 더 표현하고 드러내며, 사람들에 대한 친밀감과 고마움을 느끼게 되는 것을 의미한다. 관계 상실과 같은 외상 경험 이후 자신의 힘든 감정과 상황을 공개하게 되고 이때 주변의 지지와 도움을 주고받는 과정에서 감정적인 해소와 타인으로부터 수용 받는 경험을 하게 된다(최승미, 2008). 이러한 경험은 타인과 상호 작용하며 서로 공감과 위로를 제공하는 새로운 대인 관계 양상을 보이게 된다(김현정, 2013). 셋째, ‘인생관의 변화’는 외상 경험을 통해 인생에서 무엇이 중요한지 생각하게 되면서 중요하게 여겨지던 것들의 우선순위가 바뀌고, 자신의 삶, 그리고 가까이 있는 사람들에 대한 감사의 마음이 증가하

는 것이다. 또한 삶의 의미를 새롭게 발견하고 작은 것들의 소중함도 알게 되며 영적, 종교적 세계에 대한 믿음이 증가되는 것이다(임선영, 2013; 송승훈 등, 2009).

Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)은 외상 후 성장이 이루어지는 과정을 구체적이고 포괄적인 이론으로 제시하였는데, 이 이론에 따르면, 외상 사건은 개인의 중요한 신념과 목표, 인생관에 혼란을 가져온다. 이때 개인은 반복적으로 고통스러운 정서를 경험하는 침투적 반추 과정을 거치게 된다. 침투적 반추는 외상 사건에 관한 침습적·자동적인 사고 과정으로 외상의 고통을 이겨내고 외상 이전으로 회복하기 위해 필수적인 과정이며, 자신에게 왜 이런 일이 일어났는지, 이 사건이 주는 의미는 무엇인지 탐색하게 되는 의도적 반추로 발전하게 된다. 침투적 반추와 의도적 반추는 연속성의 과정으로서 외상 사건 이전의 개인 내적변인과 사회문화적 변인 등과 상호작용하여 개인의 외상 후 성장을 촉진하는 핵심 변인으로 작용하게 된다(백미영, 2017).

외상 후 성장이 이루어지는 과정에는 다양한 변인들이 영향을 주고 있음을 선행연구를 통해 알 수 있는데 삶의 의미, 의도적 반추, 스트레스 대처 방식 등의 인지변인이 외상 후 성장과 관련이 있는 것으로 확인되었다(김보라, 신희천, 2010; 김진수, 서수균, 2011; 박선정, 2015; 양귀화, 김종남, 2014; 유희정, 2015; 이유리, 장현아, 2016; 최승미, 2008). 개인의 성격변인도 외상 후 성장에 영향을 주는 것으로 밝혀졌으며 본 연구의 변인인 감사성향도 여기에 포함된다. 이외에 낙관성, 자아탄력성 등이 외상 후 성장을 향상시키는 변인으로 확인되었다(김에스터, 2015; 김유리, 이희정, 2012; 서유진, 2018). 인지변인, 개인의 성격변인과 함께 가족탄력성, 사회적지지(김미정, 2018; 박선정, 2015; 정민선, 2016) 등의 지지변인, 그리고 연령, 성별, 결혼 여부, 수입, 교육 수준 등의 사회인구학적 변인도 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 선행연구

구에 의해 보고되었다(조진희, 2018 재인용).

관계 상실에 의한 외상으로부터의 성장 경험은 이후 또 다른 스트레스 경험에 의해 발생할 수 있는 외상 후 스트레스 증상을 개인이 스스로 조절하고 완화하는 완충제 역할을 할 수 있으며, 앞으로 경험하게 되는 스트레스나 역경에 더욱 건강하게 대처할 수 있게 할 것이다(김에스터, 2015; 최승미, 2008).

이를 정리해 보면, 외상 후 성장은 개인이 감당하기 힘든 외상 사건을 극복하고 적응하는 데 다양한 변인과의 상호작용을 통해 긍정적인 변화를 가져오는 것이다. 그리고 개인은 외상 후 성장을 경험함으로써 앞으로 겪게 될 외상 사건에 대비할 수 있는 대처능력을 향상하게 되고, 이후 자신의 삶을 더욱 의미 있게 살아갈 수 있게 된다.

3. 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장의 관계

1) 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계

가족탄력성은 회복탄력성의 개념을 토대로 하여 탄생된 개념으로 Walsh(1998)는 가족을 하나의 기능적 단위로 보았으며 탄력적인 가족은 심각한 사건이나 위기 상황에 놓였을 때 유발되는 극심한 스트레스 및 부정적인 영향에 매몰되지 않고 회복할 수 있는 능력으로 정의하였다. 가족탄력성은 가족 및 개인이 직면하게 되는 역경이나 어려운 상황을 가족구성원간의 상호관계적인 과정을 통해 위기에 효과적으로 대처하도록 돕는 가족의 특성이라 할 수 있다(김현정, 2013; 주소희, 2005). 이는 가족의 역동적 특성을 반영했다는 점에서 Walsh의 가족탄력성 이론은 외상 후 성장 과정 중 역경에 대처, 적응하는 능력과 상통한다고 볼 수 있다.

Walsh(1998)가 제시한 가족탄력성 요인은 첫째, 신념체계는 모든 가족기능의 핵심이며 resilience의

강력한 힘으로 가족의 내적, 외적 환경을 보는 시각으로써 가족의 경험을 이해하고 재조직하는 틀을 제공한다(양준석, 2017). 둘째, 조직유형은 가족단위의 통합을 돕는 것으로 관계를 정의한다. 또한 행동을 규제하고 내적·외적 규범을 유지하며 문화 그리고 가족의 신념체계에 의해 강화된다. 셋째, 의사소통 과정은 가족관계 내에서 사회적, 경제적, 실질적, 도구적 문제해결 등을 포함하는 정보교환이라고 정의할 수 있다(Epstein et al., 1993).

가족탄력성은 가족의 강점 관점에서 가족의 회복력, 탄력성, 적응력에 초점을 두고 다양한 문화적 환경이나 다양한 가족형태에서도 잘 기능하고 적응하는 데 도움이 된다. 특히 가족과 개인이 당면하게 되는 문제나 스트레스에 유연하게 대처하고 기능하도록 돕는 보호 요인으로서 역할을 할 수 있다(박선정, 2015).

이처럼 역경이나 어려운 상황에 유연하게 대처하도록 돕는 가족탄력성에 관한 연구를 살펴보면, 김현정(2013)은 가족탄력성과 적극적 대처방식이 실직자의 외상 후 성장에 미치는 영향을 살핀 연구에서 높은 가족탄력성이 외상 후 성장에 정적 영향을 미치는 것을 확인하였고, 가족탄력성 수준에 따라 외상 후 성장도 달라짐을 보고하였다. 이러한 결과는 소아암 어머니의 가족탄력성이 높을수록 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것을 검증한 김미정(2018)의 연구와 부모 상실을 경험한 대학생의 외상 후 성장과정에 사회적 지지와 가족탄력성의 매개효과를 검증한 박선정(2015)의 연구에서도 확인할 수 있었다. 반면 가족탄력성이 적응적 인지조절과 긍정 정서를 통해 장애, 복합외상을 극복하고 성장하는 과정을 인지-정서모델을 통해 규명하고자 한 정민선(2016)의 연구에서는 가족탄력성의 직접효과만을 보고하였다. 한편 양준석과 유지영(2018)은 그들의 연구에서 가족탄력성과 스트레스 대처의 매개효과를 확인하였을 뿐만 아니라 예측, 매개, 준거변인 등의 다중 매개변인에 효과에 따라 서로 다른 영향을 줄 수 있음을 검

증하였다. 그리고 일상생활에서 직면하게 되는 다양한 문제에 적절하게 대처하는 능력을 유지하는데 개인의 능력보다 가족탄력성의 영향이 중요함을 확인한 박주연(2011) 등의 연구는 개인이 외상 경험 이후 유연하게 대처하여 외상 후 성장에 이르는 과정에 가족탄력성과 같은 가족변인의 중요성을 보여준 것이다.

아직까지 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계를 다룬 연구는 부족하지만, 지금까지의 선행 연구 결과는 개인이 삶에서 겪게 되는 다양한 상실 및 외상을 극복하고 성장해 나아가는 과정에 다양한 대처방식과 개인 및 가족변인이 외상 후 성장에 주요한 변인임을 짐작하게 한다. 특히 관계를 중요하게 여기는 우리나라의 문화적인 영향으로 인해 가족변인인 가족탄력성은 개인에게 위기로 다가오는 역경과 스트레스에서 적응하고 성장하는 과정에 중요한 역할을 할 것으로 예측할 수 있다.

2) 감사성향과 외상 후 성장의 관계

감사(Gratitude)란 일상에서 자신에게 베풀어진 타인의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력 뜻한다(권석만, 2008).

긍정심리학의 등장으로 심리학에서는 인간의 강점과 긍정적인 특성에 대해 다양한 이론적 관점에서 연구를 진행하였으며 Peterson과 Seligman이 주체가 되어 긍정심리학자들과 함께 인간의 강점에 관한 분류체계를 개발하였다(권석만, 2008; 권선중 등, 2006). 이들이 개발한 VIA분류체계는 6개의 범주 안에 24가지의 강점과 덕목으로 구성되어 있으며, 그동안 인간에게 중요한 덕목으로 생각되어 온 감사는 ‘초월’에 포함되어 있다.

최근 인간의 긍정적인 측면에 대한 심리학적 접근이 활발해지면서 ‘정서’와 연결 지어 개념화되고 있는 감사는 다양한 연구에서 주목받기 시작하였다(윤혜정, 조봉환, 2011; 임경희, 2010a). ‘공감적 정서’, ‘귀인-의존적 정서’ 상태로 정의되는 감사는

비교적 지속적이고 안정적인 일반화된 경향성으로서 개인의 특성인 ‘감사성향(Grateful Disposition)’이라 할 수 있으며 ‘긍정적인 결과를 얻은 것에 타인 및 환경의 고마움을 인식하고 반응하는 적응적인 행동경향성’을 뜻한다(권선중 등, 2006; 노지혜, 이민규, 2011; 임정희, 2010a; Lazarus & Lazarus, 1994; Weiner, 1985). 이러한 감사성향은 ‘감사 강도(intensity)’ ‘감사 빈도(frequency)’ ‘감사 범위(span)’ ‘감사 밀도(density)’의 4가지 측면을 통해 그 특성을 살펴볼 수 있다(권석만, 2008).

감사성향에 관한 연구에서는 감사가 행복, 낙관성, 희망, 자부심, 긍정적인 기분, 자기실현, 대인관계 유능성, 공동체 의식, 친사회적 행동, 생활만족도, 심리적 안녕감, 분노조절 등과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(권선중 등, 2006; 류정희, 조발그니, 2009; 임정희, 2010b; 임정하 등, 2016). 또한 삶의 만족도, 스트레스, 우울 간의 관계에서 감사가 스트레스 대처 전략 중 긍정적 정서 조절 전략인 사회적 지지 추구, 긍정적 재평가, 적극적 대처, 계획하기와 같은 요인에 부분 매개 역할을 하는 것이 밝혀졌다(Wood, Joseph & Linley, 2007).

이러한 연구 결과에 근거하여 관계 상실이라는 외상 사건으로부터 대처하고 적응하는 과정에 감사성향이 더욱 긍정적으로 대처할 수 있게 도움을 주는 변인임을 짐작할 수 있다. 이는 감사경험이 많은 사람들은 부정적 사건 경험에서 초래되는 우울, 불안과 같은 심리적 문제 및 스트레스에 영향을 적게 받으며 스트레스 상황에서도 인지적 처리과정인 의도적 반추를 향상 시켜 외상 후 성장을 높이는 데 감사성향이 중요한 변인임을 보고하고 있는 연구에서 확인할 수 있다(권선중 등, 2006; 김아라, 이승연, 2016; 장한, 김진숙, 2017). 또한 김에스터(2015)는 감사성향이 외상 후 성장에 직접적인 영향을 주기도 하지만 자아탄력성과 사회적 지지 같은 매개변인을 거쳐 외상 후 성장을 촉진하고 있음을 밝혔다. 이와 같은 선행연구의 결과를 통해 외상 후 성장이 이루어지는 경로에 감사성향이 주

요한 역할을 할 것으로 예측할 수 있으며, 이러한 감사성향이 어떤 변인들에 의해 증가되는지 확인할 필요가 있을 것이다.

3) 가족탄력성과 감사성향의 관계

본 연구에서 살펴보고자 하는 가족탄력성과 감사성향에 대한 선행연구는 찾아보기 힘들다. 따라서 가족탄력성과 같은 가족변인인 가족건강성이 감사성향에 미치는 효과, 자아탄력성이 감사성향에 미치는 영향력을 확인한 선행연구를 통해 가족탄력성과 감사성향의 관계를 살펴보고자 하였으며, 탄력성의 개념과 유사한 개념의 가족탄력성이 외상 후 성장에 주요한 변인으로 밝혀진 자아탄력성에 영향을 주고 있는 것을 확인한 선행연구를 토대로 하여 가족탄력성이 감사성향을 촉진하는 요인임을 예측하고자 하였다. 이를 위해 고찰한 선행연구들은 다음과 같다. 위휘와 이현경(2015)은 건강한 가족 형성 및 유지를 위해 가족탄력성과 감사성향, 양육태도의 관계를 살펴본 그들의 연구에서 어머니의 감사성향이 높을수록 애정적·자율적 양육태도가 높고 가족 전체의 탄력성이 높은 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과는 양육태도 및 양육스트레스가 가족탄력성 수준과 관련이 있으며, 감사성향과도 밀접한 관계가 있음을 예측할 수 있게 한다(김자경, 신서영, 2012; 위휘, 이현경, 2015). 김상근과 이정운(2019)은 대학생의 부모와의 애착과 외상 후 성장의 관계에서 감사의 매개효과를 확인하면서, 부모와의 안정적인 애착이 형성된 사람들은 대인관계에서 외상에도 불구하고 외상 후 성장이 이루어지는 과정에서 감사가 중요한 역할을 하고 있음을 설명하였다. 또한 이들은 부모 자녀 간의 상호작용이 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 긍정적 가치관을 형성하고 더욱 감사함을 느끼게 되는 능력의 바탕이 되고 있음을 강조하였다.

가족탄력성과 감사성향의 유의미한 관계를 검증하기 위해 감사성향에 영향을 미치는 변인으로 확

인된 자아탄력성, 가족탄력성, 가족건강성의 관계를 선행연구를 통해 확인하였는데 가족건강성과 자아탄력성의 관계에서 적응유연성의 매개효과를 검증한 성미화와 김장희(2018)의 연구에서 아동의 자아탄력성에 가족건강성은 직접적 혹은, 적응유연성을 매개하는 경로를 통해 영향을 주는 것으로 보고되었다. 그리고 기혼 여성의 가족건강성이 결혼만족도에 미치는 영향력을 검증한 서정화(2013)의 연구에서 가족건강성은 자아탄력성에 유의미한 영향을 미치며 가족건강성이 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 검증하였다. 뿐만 아니라 건강한 가족관계는 개인의 특성인 자아탄력성을 증진시키는 데 중요한 역할을 하고 있음을 여러 선행연구를 통해 확인할 수 있었다(김애경, 2019; 위중휘, 조규관, 2014; 정지영, 임정하, 2011; 허미정, 장석진, 2012), 그리고 가족탄력성이 저소득층 유아의 자아탄력성에 유의한 영향을 미치고 있음을 확인한 황혜원(2013)의 연구와 가족탄력성을 활용하여 부부관계 향상 프로그램을 개발하고 효과를 확인한 김연수(2010)의 연구에서 가족탄력성 개입이 자아탄력성을 증진시키는 것으로 확인되었다. 또한 자아탄력성은 외상 사건 경험에서 촉발되는 스트레스를 극복하는 과정에서 감사성향이 증가하도록 영향을 주었는데 이러한 결과에 비추어 볼 때 자아탄력성이 감사성향을 증진시키는 역할을 하고 있다는 것을 보여준 것이다(황해익 등, 2015). 한편, 김인자 등(2018)은 폭력 피해를 경험한 교사의 외상 후 성장을 살펴본 연구에서 피해 교사의 자아탄력성과 외상 후 성장 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하며 동거가족이 있는 교사가 동거가족이 없는 교사에 비해 외상 후 성장이 유의하게 높은 것을 언급하였다. 이는 동거 가족이 제공하는 정서적 지지와 안정감이 중요한 역할을 하고 있음을 예측하게 한다.

이상과 같이 가족탄력성과 감사성향의 관련성을 직접적으로 밝힌 선행연구는 찾아보기 어렵지만, 앞서 언급된 여러 연구들을 통해서 부모의 양육태

도나 부모자녀 애착, 가족의 중요한 측면들의 영향에 의해 가족탄력성, 자아탄력성 수준에 차이가 나타나며, 또한, 가족의 기능이나 가족 간 의사소통 및 상호작용이 세상에 대한 긍정적인 가치관을 비롯하여 감사하는 태도 등의 바탕이 된다는 것을 확인할 수 있었다.

이처럼 가족탄력성이 영향을 주는 변인들과 가족탄력성에 영향을 미치는 변인, 그리고 감사성향에 영향을 주는 변인들에 대한 선행연구 고찰을 통해, 본 연구에서는 가족탄력성에 대해 감사성향을 향상시킬 가능성이 있는 변인으로 가정하였다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 관계 상실 경험이 있는 만 40세~만 60세의 중년 여성을 대상으로 1월 27일~3월 10일 까지 온라인 설문조사와 전국 규모의 온라인 리서치 기관에 의뢰하여 자료를 수집하였다.

본 연구는 죽음 상실과 관계의 단절 상실을 경험한 사람들 중 현재 가족과 함께 생활하고 있는 중년 여성을 대상으로 진행된 연구이므로, ‘가까운 사람의 상실’ 경험이 없는 경우, 상실 대상 중 미혼 및 결혼 경험은 있으나 현재 함께 생활하고 있는 가족이 없는 1인 가구, 그리고 상실기간이 경과될수록 기억이 왜곡될 수 있다는 선행연구의 제안에 따라(구진영, 2018; 윤명숙, 김남희, 2013) 상실 경험이 20년 이상인 경우 연구 대상에서 제외시킨 후 총 388부를 분석에 사용하였다.

설문을 시작하기 전에 연구 대상자에게 연구 목적 및 절차를 간략하게 설명하고 동의한 경우 구조화된 설문지에 응답하도록 하였다. 설문 응답에 소요되는 시간은 15분 정도이며, 연구 참여자의 정

보는 연구 이외의 목적으로 사용되지 않는 것을 미리 공지하였다. 설문조사는 상명대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인(S-2019-2-002)을 받은 후 실시하였다.

2. 측정도구

1) 상실 경험 질문지

본 연구에서는 Sofka(1997)가 개발한 상실 경험 체크리스트를 보완·수정한 임선영(2013)의 상실 관련 질문지를 사용하였다. 6가지 외상 유형 중 ‘가까운 사람의 상실’을 선택한 사람을 연구의 대상으로 한정하고 상실 대상을 총 13가지로 분류하여 상실한 대상을 선택하도록 했다. 상실 관련 특성을 살펴보기 위하여 외상 및 상실 경험이 한 가지 이상이라도 가장 심각하고 고통스러운 상실 사건으로 한 가지만 선택하도록 하였고, 상실 사건의 발생 시기와 상실 경험의 충격 및 심각도, 친밀도, 중요도는 모두 7점 Likert 척도로 평정하였으며, 상실 예측 여부는 4점 척도로 평정하도록 하였다.

2) 가족탄력성

가족탄력성 측정을 위해 Walsh(1998)의 척도를 번안한 박주연(2011)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 신념체계 12문항, 조직유형 8문항, 의사소통 과정 10문항 총 30문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도(5점=매우 그렇다. 4점=대체로 그렇다. 3점=보통이다. 2점=대체로 그렇지 않다. 1점=전혀 그렇지 않다.)로 측정한다. 총점이 높을수록 가족탄력성이 높다는 것을 의미한다. 박주연(2011)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96이었으며 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .98로 나타났다.

3) 외상 후 성장

외상 후 성장을 측정하기 위하여 Tedeschi와 Calhoun(1996)의 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory; PTGI)를 송승훈 등(2009)이 번안·타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 사용하였다. 이 척도는 자기인식의 변화, 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심의 증가 네 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 외상 후 성장 척도는 총 16문항으로 6점 Likert 척도(1=변화를 경험하지 못하였다. 2=변화를 매우 적게 경험하였다. 3=변화를 조금 경험하였다. 4=변화를 보통 경험하였다. 5=변화를 많이 경험하였다. 6=변화를 매우 많이 경험하였다.)로 측정한다. 외상 후 일어난 긍정적인 변화 정도를 스스로 평가하는 자기 보고식 검사이며 점수가 높을수록 외상 후 성장 많이 이루어진 것을 의미한다. 송승훈 등(2009)이 타당화한 한국판 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92이었으며 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93였다.

4) 감사성향

중년여성의 감사성향을 측정하기 위해 임경희(2010a)에 의해 개발된 감사성향 척도를 사용하였다. 감사성향 척도는 ‘감사 대상에 대한 인식과 인정(감사대상에 대한 인식과 외부 원인에 대한 인정 관련)’과 ‘감사 정서 체험 및 반응 경향성(감사정서의 체험 및 표현, 동기화 관련)’의 2요인으로 구성되어 있다. 문항은 총 30문항 5점 Likert 척도(5점=매우 그렇다. 4=그렇다. 3=보통이다. 2=그렇지 않다. 1=전혀 그렇지 않다.)로 측정한다. 임경희(2010a)가 개발한 척도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이었으며 ‘감사 대상에 대한 인식과 인정’은 .87, ‘감사 정서 체험 및 반응 경향성’은 .84였다. 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 ‘감사 대상에 대한 인식과 인정’

.81, ‘감사 정서체험 및 반응 경향성’ .88이었으며, 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .92로 확인되었다.

3. 자료분석 방법

본 연구는 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향에 대한 회귀분석을 실시한 것으로 모든 회귀분석에서 독립변수로 나이, 죽음·단절 상실유형, 상실기간을 함께 투입하여 통제하였다. 즉, 통제변수가 각 회귀분석의 종속변수에 미치는 영향을 통제된 상태에서 독립변수인 가족탄력성의 고유의 효과를 확인하였다.

수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 사용하였다. 상실 경험 특성과 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석 및 기술통계 분석을 실시하였고, 가족탄력성, 감사성향, 외상 후 성장 척도의 신뢰도를 분석하기 위해 Cronbach’s α 계수를 산출하였다. 변인들 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 매개효과 검증을 실시하였다. 이후 Sobel test를 실시하여 감사성향의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 변인 분석

1) 연구대상자의 인구사회학적 특성

본 연구 대상자들의 인구사회학적 특성은<표 1>에 제시되었다. 연구대상자인 상실 경험이 있는

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성
(N=388)

구분	빈도(명)	비율(%)
나이	40~45세	149
	46~50세	122
	51~55세	67
	56~60세	50
거주 지역	서울	136
	광역시	78
	경기도	113
	강원도	5
	충청도	15
	전라도	20
	경상도	14
	세종	6
	결측값	1
종교	천주교	64
	기독교	92
	불교	47
	무교	183
	기타	2
결혼 상태	기혼	359
	별거 및 이혼	21
	사별	0
		8
결혼 기간	0~10년	69
	11~20년	175
	21~30년	120
	30년 이상	23
	결측값	1
동거 가족 다중 응답 범주형 집단	배우자	352
	자녀	340
	부모님	20
	시부모님	12
	형제자매	3
	배우자의 형제	1
	자매	0
교육 정도	고졸	85
	전문대 및 대학 졸	265
	대학원 이상	0
	기타	37
		1
직업	주부	156
	사무직	130
	서비스,	20
	영업직	20
	자영업	38
	전문직	4
	기능, 기술직	20
	기타	1
		1
합 계	388	100.0

중년 여성의 평균 연령은 47.92세($SD=5.427$)이며, 연령 분포는 만40세에서 45세까지가 149명(38.4%)으로 가장 많았다. 거주 지역은 서울이 136명(35.1%)으로 가장 많은 비중을 차지하였다. 종교의 경우 기독교가 92명(23.7%)으로 가장 많았으며 종교가 있는 대상자가 203명(52.3%)으로 나타났다. 결혼 상태는 기혼 359명(92.5%), 결혼 기간은 11년~20년이 175명(45.1%)으로 가장 많은 비중을 차지하였다. 연구대상자의 동거가족은 다중 응답하도록 하였으며 빈도분석 결과, 배우자, 자녀와 함께 살고 있는 경우가 286명(78.7%)으로 가장 많았다. 교육정도는 전문대 및 대학 졸업이 265명(68.3%), 직업은 주부가 156명(40.2%)으로 가장 높게 나타났다.

2) 관계 상실 경험

연구 대상자의 관계상실 유형은 <표 2>에 제시되었다. 부모님의 죽음을 보고한 사람이 224명(57.7%)로 가장 많았으며, 관계상실 경험의 경과 시간은 10년~20년 전의 경험 97명(25.0%)으로 가장 많은 비중을 차지하였다. 관계 상실 경험 당시의 충격도 및 고통의 심각도의 평균점수는 6.06($SD=.89$)으로 나타났고 ‘대체로 심각함(6점)’이 163명(42%)이 가장 많았다.

연구 대상자의 관계 상실 대상과의 친밀한 정도와 중요도, 그리고 상실에 대한 예상 정도에 대한 결과는 다음과 같다.

관계 상실 대상과의 친밀도를 ‘매우 친밀함(7점)’ 문항에 응답한 사람이 173명(44.6%)으로 가장 많았고, 상실 대상과의 친밀도 수준은 평균 점수 6.00점($SD=1.159$)로 ‘대체로 친밀함(6점)’으로 보고되었다. 상실 대상의 중요도는 ‘매우 중요함(7점)’ 문항에 응답한 사람이 187명(48.2%)으로 가장 많았으며, 중요도 수준의 ‘대체로 중요함(6점)’, 평균 점수는 ($SD=1.20$)으로 보고되었다. 상실에 대한 예상 정도는 평균 점수 ($SD=.972$)로 보고되었으며,

<표 2> 상실 유형 및 상실 대상 특성($N=388$)

상실 유형	상실대상	빈도 (명)	비율 (%)
죽음 상실	부모님의 죽음	224	57.7
	형제자매의 죽음	23	5.9
	자녀의 죽음	5	1.3
	배우자의 죽음	11	2.8
	조부모의 죽음	35	9.0
	친구 및 동료의 죽음	22	5.7
단절 상실	본인의 이혼	16	4.1
	부모의 이혼	2	0.5
	우정이 깨어짐	15	3.9
	가족 구성원과의 단절	34	8.8
	불임 및 유산	1	0.3
상실 기간	6개월 이내	32	8.2
	7~12개월	30	7.7
	1~2년 전	45	11.6
	2~3년 전	62	16.0
	3~6년 전	59	15.2
	6~10년 전	63	16.2
	10~20년 전	97	25.0
상실 경험 당시 충격 및 고통의 심각도 $M = 6.06$ $SD = .89$	2. 대체로 심각하지 않음	2	0.5
	3. 심각하지 않음	1	0.3
	4. 보통	15	3.9
	5. 심각함	72	18.6
	6. 대체로 심각함	163	42
	7. 매우 심각함	135	34.8

상실을 ‘전혀 예상하지 못했다(1점)’에 응답한 사람이 151명(38.9%)으로 가장 높게 나타났다. 반면 ‘어느 정도 예상했다(3점)’에 응답한 사람이 149명(38.4%)이었고 ‘확실히 예상했다(4점)’는 17명(4.4%)으로 가장 낮게 나타났는데 이것은 연구 대상자들이 상실한 대상을 친밀하고 중요한 대상으로 인식 하는 정도가 높았으나 그 대상을 상실할 것이라는 예상 정도는 낮은 것으로 나타났다.

2. 주요변인들의 기술통계량 및 상관관계분석

본 연구의 주요변인인 가족탄력성, 감사성향, 외

상 후 성장의 기술통계 및 상관관계분석 결과는 <표 3>에 제시되었다. 분석 자료의 정규성 가정을 충족시키는지 확인한 결과, 왜도의 절대 값은 2미만, 첨도의 절대 값은 7미만으로 나타나 모든 변인의 자료는 정규성을 충족한 것으로 나타났다.

가족탄력성과 외상 후 성장은 정적 상관관계($r=.506, p < .001$)를 보였으며, 가족탄력성과 감사성향도 유의미한 정적 상관관계($r=.545, p < .001$)를 나타냈다, 감사성향과 외상 후 성장 또한 유의미한 정적 상관관계($r=.532, p < .001$)를 보였다. 즉 가족탄력성과 감사성향 모두 통계적으로 외상 후 성장에 유의미한 정적 상관관계가 있는 것이 분석 결과 나타났다.

3. 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 감사성향의 매개효과 분석

가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny

(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라서 분석을 실시하였고, 이후 Sobel test 방법으로 매개효과를 검증하였다.

가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사성향의 매개효과 검증하기 위해 회귀분석을 실시하여 가족탄력성이 감사성향에 미치는 영향력과 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향력을 확인하였다. 그리고 가족탄력성과 감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대한 회귀분석을 실시하였다. 모든 회귀분석에서 나이, 상실유형(더미변수), 상실기간을 함께 투입하여 통제하였다. 결과는 <표 4>에 제시되었다. 분석 결과는 1단계에서 가족탄력성이 감사성향에 미치는 영향력($\beta = .549, p < .001$)이 통계적으로 유의미하였고, 가족탄력성의 감사성향에 대한 설명력은 30.0%로 확인되었다. 2단계에서는 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향력($\beta = .508, p < .001$)이 통계적으로 유의미하였고, 가족탄력성의 외상 후 성장에 대한 설명력은 26.3%로 확인되었다. 마지막 단계에서 가족

<표 3> 주요변인들의 기술통계량 및 상관관계분석 결과 (N = 388)

변인	1	2	3
1. 가족탄력성	1		
2. 감사성향	.545**	1	
3. 외상 후 성장	.506**	.532**	1
<i>M</i>	3.63	3.60	3.98
<i>SD</i>	.66	.44	.85
왜도	-.60	-.07	-.40
첨도	1.12	0.3	.08

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

<표 4> 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사성향의 매개효과 (N = 388)

단계	경로	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1	가족탄력성 → 감사성향	.365	.029	.549	12.744***	41.104***	.300
2	가족탄력성 → 외상 후 성장	.350	.031	.508	11.471***	33.830***	.263
3	가족탄력성	.212	.034	.308	6.227***	41.808***	.354
	→ 외상 후 성장 감사성향	.377	.051	.364	7.398***		

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

<표 5> 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사 대상에 대한 인식과 인정의 매개효과 (N = 388)

단계	경로	B	SE	β	t	F	R ²
1	가족탄력성 → 감사 대상에 대한 인식과 인정	.175	.014	.525	12.123***	146.956***	.276
2	가족탄력성 → 외상 후 성장	.350	.031	.508	11.471***	33.830***	.263
3	가족탄력성 → 외상 후 성장	.218	.033	.317	6.561***	103.637***	.350
	감사 대상에 대한 인식과 인정	.745	.100	.360	7.461***		

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

<표 6> 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사 정서 체험 및 반응경향성의 매개효과 (N = 388)

단계	경로	B	SE	β	t	F	R ²
1	가족탄력성 → 감사 정서 체험 및 반응경향성	.262	.016	.512	11.699***	136.858***	.262
2	가족탄력성 → 외상 후 성장	.350	.031	.508	11.471***	33.830***	.263
3	가족탄력성 → 외상 후 성장	.240	.034	.348	7.149***	93.218***	.326
	감사 정서 체험 및 반응경향성	.582	.092	.309	6.388***		

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

탄력성에 감사성향을 추가 투입하였을 때 35.4%의 설명력이 확인되었으며 통계적으로 유의미하였다. 감사성향을 통제하였을 때 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향력은 감소하였다($\beta = .508 > \beta = .308$). 따라서 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 감사성향이 부분적으로 영향을 주고 있는 것으로 확인되었다.

감사성향의 부분 매개 효과를 검증하기 위하여 Sobel test를 실시한 결과, $Z = 6.40$ ($p < .001$)로 나타나 통계적으로 유의미한 영향력이 확인되었다. 또한, 감사성향의 하위요인인 감사 대상에 대한 인식과 인정, 감사 정서 체험 및 반응경향성에 대한 매개효과의 유의성을 살펴본 결과, 감사 대상에 대한 인식과 인정은($\beta = .525$, $p < .001$)로 유의미하였고, 감사 대상에 대한 인식과 인정을 통제했을 때($\beta = .508 > \beta = .317$)로 나타났으며 Sobel test

결과 $Z = 6.35$ ($p < .001$) 부분 매개하는 것을 확인하였다. 감사 정서 체험 및 반응경향성 또한 ($\beta = .512$, $p < .001$)로 유의미하였고 감사 정서 체험 및 반응경향성을 통제했을 때($\beta = .508$, $\beta = .348$)으로 나타났으며 Sobel test 결과 $Z = 5.57$ ($p < .001$)으로 하위요인 모두 유의미하였으므로 감사성향은 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향을 매개하는 유의한 부분 매개변인임을 확인할 수 있었다. 이는 <표 5>, <표 6>에 제시되었다.

V. 결론 및 논의

본 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 관계 상실을 경험한 중년 여성의 가족탄

력성, 감사성향은 외상 후 성장과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가족탄력성이 높으면 외상 후 성장이 높게 나타나며, 감사성향도 높게 나타나는 것을 의미한다. 즉, 가족탄력성이 외상 후 성장에 상관이 있다는 본 연구 결과는 가족탄력성이 높으면 외상 사건에서도 상실 경험에 대해 긍정적인 의미를 부여하며 상실을 극복하는 자원으로 작용하고 스트레스에도 잘 대처하여 더 높은 수준의 외상 후 성장을 경험하게 한다는 선행연구의 결과와 맥을 같이 한다(김미정, 2018; 김현정 등 2014; 박선정, 2015; 정민선, 2016). 또한, 가족탄력성이 높을수록 사별 경험에서 발생하는 스트레스에 적극적으로 대처하게 되며, 외상 후 성장이 높아지는 것을 확인한 양준석과 유지영(2018)의 연구와 일치한다. 그리고 가족탄력성과 감사성향이 상관이 있는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 개인의 특성과 함께 가족 간 관계를 고려하는 것이 관계 상실과 같은 외상에서의 적응과 성장을 이해하는 데 중요한 요인임을 시사하고 있는 연구들을 지지한다(김상근, 이정윤, 2019; 김인자 등, 2018). 감사성향은 외상 후 성장과 유의미한 관계를 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감사성향이 높은 사람은 일상생활에서 높은 수준의 감사를 자주 경험하고 어떠한 상황이나 문제에서도 긍정적인 면을 찾으려고 하는 특성을 갖고 있는 것을 의미하는데 이는 감사성향이 높은 사람은 사고방식이 유연하고 다양한 방법으로 문제를 해결하려고 하므로 상실과 같은 스트레스 사건을 긍정적으로 재해석하여 외상에 잘 대처한다는 선행연구의 결과와 일치한다(김상근, 이정윤, 2019; 김인자 등, 2018; McCullough et al., 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004). 또한, 타인 및 환경에 대해 더 많이 감사를 표현함으로써 위기 상황에서 도움을 받을 기회가 많을 뿐만 아니라 다양한 긍정적인 측면을 가지고 있으므로 외상 경험에서 빨리 회복하며, 고통스러운 상황에서도 극복할 수 있다는 신념을 가지고 있음을 확인한 선행연구 결과를 지지한

다(김에스더, 2015).

둘째, 관계 상실을 경험한 중년 여성의 가족탄력성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 경로에서 감사성향이 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부모와의 상호작용을 통해 형성된 세상과 자기, 타인에 대한 긍정적인 표상과 가치관이 감사를 자주 느끼게 할 뿐만 아니라 다양한 방법으로 문제를 탐색하고 해결하도록 도와 결과적으로 외상 후 성장을 가능하게 한다고 밝힌 선행 연구 결과와 비슷한 맥락이라 할 수 있다(김상근, 이정윤, 2019). 또한 감사성향이 외상 후 성장에 직·간접적인 영향을 미치고 있음을 확인한 선행연구에서 감사가 높을수록 외상 후 성장이 높아지는 것이 검증되었는데 이는 본 연구의 결과와 일치한다(김아라, 이승연, 2016; 서유진, 2018). 한편, 김인자 등(2018)은 자아탄력성과 외상 후 성장 간의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하면서 동거가족이 있는 교사가 동거가족이 없는 교사에 비해 외상 후 성장이 유의하게 높다는 것을 언급하였다. 장한과 김진숙(2017)이 외상 후 성장과 관련된 변인들을 변인군 별로 구분해 놓은 연구에서도 가족관계의 질과 가족체계 등 가족환경의 영향을 살펴보는 것이 중요함을 보여준다. 이는 관계중심적인 우리나라 문화가 반영된 것으로 보이며 일차적인 관계라 할 수 있는 가족의 영향력이 개인의 적응 및 성장에 관련이 있음을 시사하고 있어 본 연구 결과와 비슷한 맥락이라 할 수 있다. 가족탄력성과 외상 후 성장과의 관계에서 감사성향의 매개효과를 검증하면서 하위요인의 매개효과 또한 검증하였는데, 하위요인인 ‘감사 대상에 대한 인식과 인정’, ‘감사 정서 체험 및 반응경향성’ 각각이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 관계 상실이라는 스트레스 사건에서 가족탄력성이 감사대상을 인식하고 인정하여 보답하려는 측면과 부정적 사건에서도 긍정적인 의미를 부여함으로써 당면한 문제를 바람직한 방향으로 재해석하는 경향을 가진 감사성향에 영향을 주어 외상 후 성장

을 높이는데 중요한 역할을 하고 있음을 확인하였다.

이러한 결과를 통해 관계 상실 경험으로부터 성장을 이루는데 가족탄력성과 감사성향이 중년 여성의 심리적 적응과 성장을 돕는 주요한 역할을 하고 있다는 것을 알 수 있다. 실제로, 가족탄력성은 가족체계가 효율적으로 작용하여 개인이 외상 경험으로부터 적응하고 성장해 나아가는 데 커다란 영향을 미치며, 죽음이나 관계의 단절에 의한 외상에서 개인의 변화를 이끈다. 따라서 사랑하는 사람의 죽음 및 의미 있는 대상과의 단절로 인해 누군가를 상실한 경험이 있는 중년 여성에게는 개인적 차원의 접근도 중요하지만, 이들의 삶과 가장 가까운 환경이라 할 수 있는 가족관계를 통해 외상으로부터 변화할 수 있는 강점과 잠재력을 강화하고, 의사소통과 정서적 지지를 통해 개인의 긍정적 특성인 감사성향을 증가시켜 외상의 부정적인 측면보다 긍정적인 측면을 찾아 성장할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 따라서 중년 여성이 관계를 상실한 경험으로부터 느꼈던 감정과 부정적 경험에 대해 가족구성원과 이야기 나누며 지지를 받고 또 공유할 수 있도록 가족 간의 긍정적 의사소통을 향상시키고 개인적 특성인 감사성향을 향상시킬 수 있는 효과적인 프로그램 및 상담적 개입이 필요할 것이다.

본 연구의 논의에 의한 결론 및 시사점은 다음과 같다.

관계 상실 경험이 있는 중년 여성이 속한 가족의 가족탄력성과 감사성향이 외상 후 성장에 중요한 변인이며, 가족탄력성이 높을수록 감사성향, 외상 후 성장수준이 높아지며, 감사성향도 외상 후 수준을 높이는데 주요한 역할을 하고 있는 것을 보여준다. 가족탄력성이 외상 후 성장에 영향을 미치는 과정에서 감사성향이 부분 매개효과가 있음을 확인하였는데 이는 안정적인 가족관계가 개인의 특성인 감사성향을 향상시켜 외상 후 성장을 촉진할 수 있는 것을 시사한다. 다만 감사성향은

단기간에 변화되기 어려운 변인이지만 훈련을 통해 변화 가능한 변인이므로, 가족탄력성을 높이는 동시에 감사성향을 증진시키는 개입을 통해 외상 후 성장을 효과적으로 촉진하는 데 초점을 두어야 할 것이다. 지금까지 중년 여성의 관계 상실과 관련된 연구는 대부분 사별 경험을 중심으로 연구가 이루어져 왔다. 하지만 본 연구에서는 죽음에 의한 상실뿐 아니라 관계의 단절을 포함하여 중년 여성의 관계 상실을 살펴보았다는 점, 삶의 과정에서 많은 상실을 경험할 수밖에 없고 그 영향 또한 심각할 수 있는 중년 여성에 초점을 두고 외상 후 성장에 영향을 주는 변인들을 살펴보았다는 점에서 의의를 갖는다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구 방향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 측정 도구로 자기보고식 설문지만을 사용했다는 한계점, 시간의 경과로 인한 기억의 왜곡 가능성이 있으며, 사용한 척도들이 긍정적인 내용으로 구성되어 있기 때문에 응답자가 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하거나 왜곡하여 보고했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이를 보완할 수 있는 측정 방법을 모색할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 현재 중년기에 해당하는 여성을 대상으로 삶의 과정에서 경험했던 관계 상실에 대해 살펴보는 연구로서 현재 함께 생활하고 있는 가족 변인과 개인 내적 변인이 어떻게 상호작용하여 회복과 외상 후 성장에 이르도록 하는지 확인한 연구이다. 다만 관계 상실 경험은 삶의 전반에서 경험할 수 있는 것으로 중년기 이전의 경험이 포함되어 있을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 중년기에 경험된 상실 경험에 초점을 두어 연구를 진행해 보는 것도 고려해 볼 수 있을 것이다.

셋째, 관계 상실 이외에 다양한 유형의 상실에 대해서는 분석하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 관계 상실과 함께 개인이 경험할 수 있는 다양한 유형의 상실을 구분하여 그 영향력과 차이를

구체적으로 살펴볼 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 만 40세~만 60세의 중년여성을 대상으로 진행되었으나, 연구의 대상자가 대부분 대도시와 수도권에 편중되어 있어 연구결과를 일반화하는 데 한계점을 지니고 있다. 향후 구체적인 대상 표집을 통해 일반화 할 수 있는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

다섯째, 본 연구는 설문조사를 1회 실시하여 수집된 자료를 토대로 한 횡단적 연구로서 변인들 간의 인과관계를 설명하기에는 한계가 있다. 본 연구의 변인들이 관계상실을 경험하기 이전부터 내재되어 있었을 수도 있지만, 관계 상실을 경험한 후에 변화되었을 가능성도 존재하기 때문에 향후 연구에서는 시간적 차이를 둔 종단 연구가 이루어 지기를 제안한다.

참고문헌

- 구진영(2018). *관계 상실 경험 대학생의 정서인식 명확성과 외상 후 심리적 안녕감의 관계: 심리적 수용의 매개효과*. 상명대학교 복지상담대학원 석사학위논문. 서울.
- 권석만(2008). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 권선중, 김교현, 이홍석(2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김미정(2018). *소아암 환자 어머니의 가족탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처 매개효과*, 숙명여자대학교 석사학위논문, 서울.
- 김보라, 신희천(2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미 발견의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- 김상근, 이정윤(2019). 대인관계 외상을 경험한 대학생의 부모애착과 외상 후 성장의 관계에 관한 연구: 감사와 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. *미래교육학연구*, 32(2), 1-22. <http://doi.org/10.35283/erft.2019.32.2.1>
- 김순미(2018). *관계상실경험자의 사건중심성과 의미재구성의 관계: 탈중심화의 매개효과*. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문. 서울.
- 김아라, 이승연(2016). 관계상실 경험 중년기 성인의 감사성향과 역경 후 성장의 관계: 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 29(1), 25-45.
- 김연수(2010). 가족탄력성 접근을 활용한 여성결혼 이민자 대상 부부관계 향상 프로그램 개발 및 효과. *한국가족관계학회지*, 14(4), 59-90.
- 김연정(2018). 일기활동이 대학신입생의 행복, 감사성향 및 공감능력에 미치는 효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(18), 833-847. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.18.833>
- 김유리, 이희경(2012). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. *학생생활연구*, 25, 19-35.
- 김인자, 이명하, 김지영(2018). 폭력 피해를 경험한 중등교사의 자아탄력성과 외상 후 성장간의 관계에서 영성과 감사성향의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(24), 199-217. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.24.199>
- 김애경(2019). 대학생의 가족건강성과 삶의 만족도 간의 관계에서 감사성향과 긍정심리자본의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(9), 47-66. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.9.47>
- 김에스더(2015). *감사성향이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아탄력성의 매개효과*. 성신여자대학교 석사학위논문. 서울.
- 김자경, 신서영(2012). 정신지체아 어머니의 양육

- 스트레스, 양육태도, 그리고 가족탄력성에 대한 연구. *지적장애연구*, 14(4), 105-125.
- 김진수, 서수균.(2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 793-809.
- 김현정(2013). 실직자의 가족탄력성과 스트레스 대처방식이 외상 후 성장에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문. 부산.
- 김현정, 함경애, 이동훈(2014). 실직자의 가족탄력성과 외상 후 성장의 관계에서 적극적인 대처방식의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(3), 787-804.
- 노지혜, 이민규(2011). 나는 왜 감사해야 하는가? 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지*, 30(1), 159-183.
- 류정희, 조발그니(2009). 가톨릭 청년의 종교성과 안녕감의 관계에서 감사성향의 매개효과. *가톨릭대학교 인간학 연구소, 인간연구*, 17, 69-105.
- 박선정(2015). 부모 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 가족탄력성, 의도적 반추, 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. 경성대학교 박사학위논문. 부산.
- 박주연(2011). 가족탄력성과 사회적 지지가 한부모와 청소년기 자녀의 심리적 복지에 미치는 영향. 전남대학교 박사학위논문. 광주.
- 박지현(2009). 중년기의 가족스트레스 및 가족탄력성이 사회적 문제 해결 능력에 미치는 영향. 성신여자대학교 박사학위논문. 서울.
- 백미영(2017). 중년여성의 가족 사별스트레스와 우울의 관계: 외상 후 성장의 조절 효과. 가톨릭대학교 상담대학원 석사학위논문. 서울.
- 서유진(2018). 직관성과 감사, 역경 후 성장의 관계: 정서인식명확성과 조망수용의 조절된 매개효과. 아주대학교 박사학위논문. 수원.
- 서정화(2013). 기혼여성의 가족건강성이 결혼만족도에 미치는 영향: 자아탄력성을 매개변수로 하여. 영남대학교 석사학위논문. 경산.
- 성미화, 김장희(2018). 아동이 지각한 가족건강성과 자아탄력성 간의 관계에서 적응유연성의 매개효과. *교류분석상담연구*, 8(1), 47-64.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현(2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. *한국심리학회지: 건강*, 14(1), 193-214.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용(2017). *발달심리학*. 서울: 학지사.
- 안용찬(2018). 중년 여성의 어머니 죽음경험에 관한 현상학적 연구. 한국상담대학원대학교 석사학위논문. 서울.
- 양준석(2017). 사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과. 한림대학교. 박사학위논문. 춘천.
- 양준석, 유지영(2018). 가족사별 중년여성의 애착유형이 역경 후 성장에 이르는 과정: 가족탄력성, 스트레스 적극대처의 매개효과를 중심으로. *가족과 가족치료*, 26(1), 49-76. <https://doi.org/10.21479/kaft.2018.26.1.49>
- 양기화, 김종남(2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 1041-1062.
- 유희정(2015). 사별경험 대학생의 사회적지지 지각이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 의도적 반추의 매개효과. *재활심리연구*, 22(2), 323-339.
- 윤명숙, 김남희(2013). 부모상실 대학생의 외상 후 성장 영향요인: 사별, 이혼 가족을 중심으로. *가족치료학회지*, 21(2), 177-201.

- 윤명숙, 박은아, 이해경(2014). 관계 상실 경험과 삶의 질의 관계에 미치는 사회적 지지의 조절효과. *한국정신보건사회복지학회. 학술발표논문집*, 11, 175-191.
- 윤혜정, 조봉환(2011). 인지행동적 감사프로그램이 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 효과. *초등상담연구*, 10(1), 1-17.
- 이강진(2017). *중년 여성의 가족스트레스와 삶의 의미의 관계에서 자기성찰지능의 매개효과*. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문. 수원.
- 이양자, 정남운(2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관 - 적응과의 관계 및 치료적 적용을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(1), 1-23.
- 이유리, 장현아(2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추를 매개변인으로. *한국심리학회지: 여성*, 21(1), 65-80.
- 임경희(2010a). 감사성향 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 11(1), 1-17.
- 임경희(2010b). 감사성향과 자아탄력성이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향력 비교. *공주대학교. 초등교육연구원, 학술저널*, 47(2), 101-118.
- 임선영, 권석만(2012). 대학생의 관계 상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 임선영(2013). *역경 후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로*. 서울대학교. 박사학위논문. 서울.
- 임은희, 류정희(2018). 자기성찰이 삶의 만족도 심리적 안녕감에 미치는 영향: 감사성향의 매개효과를 중심으로. *인문사회* 21, 9(2), 969-982. <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.9.2.77>
- 임정하, 조은영, 오연경, 윤원영(2016). 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 27(2), 93-120. <http://dx.doi.org/10.14816/sky.2016.27.2.23>
- 위중휘, 조규판(2014). 아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적 지지, 스트레스 대처행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 14(8), 237-264.
- 위휘, 이현경(2015). 유아기 자녀를 둔 어머니의 감사성향, 양육태도가 가족탄력성에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 24(3), 327-339. <http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2015.24.3.327>
- 장한, 김진숙(2017). 외상 후 성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석. *상담학연구*, 18(5), 85-105.
- 전지경(2017). 관계 상실을 경험한 대학생의 삶의 의미가 정신건강에 미치는 영향: 외상 후 성장을 매개효과로. *디지털융복합연구*, 15(11), 339-349. <https://doi.org/10.14400/jdc.15.11.339>
- 전현규(2019). *관계 상실 경험자가 지각한 전서 인식 명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서 노출과 의도적 반추의 매개효과*. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문. 서울.
- 정민선(2016). 중도장애인의 자아탄력성, 가족탄력성과 외상 후 성장과의 관계에서 적응적 인지정서 조절전략과 긍정정서의 매개효과. *재활심리연구*, 23(2), 349-366.
- 정지영, 임정하(2011). 청소년의 기질, 가족건강성, 사회적 지지가 자아탄력성에 미치는 영향. *한국가정교육학회지*, 23(1), 37-51.
- 조진희(2018). *관계 상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 연구*. 한세대학교 박사학위논문. 군포.
- 주소희(2005). 정신장애가족을 위한 가족탄력성 증진 프로그램 개발. *복음과 실천*, 36(1), 383-407.
- 최선재(2011). *상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계*. 이화여자대학교 석사학위논문. 서울.

- 최승미(2008). *외상 후 성장 관련 변인의 탐색*. 고려대학교. 박사학위논문. 서울.
- 허미정, 장석진(2012). 가족기능과 아동의 문제 행동과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. *상담학 연구*, 13(3), 1211-1231.
- 황혜익, 박성미, 탁정화(2015). 예비보육교사의 자아탄력성과 행복감의 관계에서 감사성향의 매개 효과. *생태유아교육연구*, 14(2), 193-218.
- 황혜원(2013). 가족탄력성과 어머니의 심리적 복지감 및 양육행동이 저소득층 유아의 자아탄력성에 미치는 영향: 일반가정 유아와 다문화 가정 유아를 대상으로. *한국가족복지학*, 18(2), 81-103.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Carlson, C. E.(1978). Loss. In C. E. Carlson & B. Blackwell (Eds.), *Behavioral concepts and nursing intervention 'Loss'* in chapter 4. 2nd ed. New York, J. B.; Lippincott. 72-112.
- Epstein, N., Bishop, D., Byan, C., Miller, I., & Keitnor, G.(1993). *McMaster model: View of Healthy family functioning*. New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*, Oxford University Press, New York.
- McCullough, M. E., Emmons, R. a., Tsang, J. A.(2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Sofka, C. J.(1997). Loss History Checklist. In J. D. Maanino (Ed), *Grieving days, healing days*, (p. 20). Boston: Allyn & Bacon.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.(1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.(2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Walsh, F(1998). The resilience of the field of family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 269-271. <http://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01084.x>
- Weiner, B.(1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548-573. <http://doi.oeg/10.1037/0033-295X.92.4.548>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A.(2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>

접 수 일: 2021. 04. 30

심 사 일: 2021. 05. 16

게재확정일: 2021. 06. 24

Effects of Family Resilience on Post-traumatic Growth of Middle-aged Women Who Have Experienced a Relational Loss: Using Gratitude Disposition as a Mediator Variable*

Dept. of Family counselling and therapy The graduate School, sangmyung University

Master: Kim, Song Hee**

Dept. of Education, Sangmyung University

Professor: Chang, Seok Jin***

Abstract

Objectives: The purpose of this study was to verify the mediating role of gratitude disposition in the association between family resilience and post-traumatic growth in middle-aged women with experience of relationship loss. **Method:** Data of 388 middle-aged women aged 40 to 60 residing nationwide were analyzed using the SPSS 25.0 program. **Results:** First, it was found that the three variables of family resilience, gratitude disposition, and post-traumatic growth all had significant positive correlations. Second, it was found that family resilience not only directly associated with middle-aged women's post-traumatic growth, but also indirectly through gratitude disposition, a mediator variable. **Conclusions:** This study suggests that family resilience and gratitude disposition play an important role in growth up after overcoming psychological and emotional difficulties that middle-aged women experience after relationship loss. It is also significant in that the results verified the path to family resilience, gratitude disposition, and post-traumatic growth. Based on the results of the study, the necessity of counseling intervention to help the recovery and growth of middle-aged women who experienced relationship loss was proposed. In conclusion, the implications and limitations of the study, as well as suggestions for follow-up studies, were presented.

Key words: Loss of relationship experience middle-aged women, post-traumatic growth, family resilience, gratitude disposition

* This study is a revision of some of the master's thesis of the lead author.

** <https://orcid.org/0000-0001-7491-9835>

*** Corresponding Author: schang@smu.ac.kr, <https://orcid.org/0000-0002-0841-6049>