

외상에 대한 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 이중매개 효과*

강희주, 이진혁, 이수림†

이화여자대학교 사회복지학과, 백석문화대학교 사회복지학부, 가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 외상에 대한 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 이중매개효과를 검증하였다. 서울과 경기지역에 거주하며, 외상 경험이 있는 20대에서 60대까지의 성인 313명을 대상으로 외상 경험, 자기노출, 외상 후 성장, 마음챙김, 의도적 반추 수준을 측정하였다. 위계적 회귀분석을 실시하였으며, Hayes가 제안한 부트스트랩 검증(Bootstrap analysis)을 실시하였다. 분석 프로그램으로 IBM SPSS 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 3.5를 활용하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기노출, 외상 후 성장, 마음챙김, 의도적 반추간에 모두 정적인 관계가 있었다. 둘째, 자기노출과 외상 후 성장 간의 관계에서 마음챙김과 의도적 반추가 각각 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 셋째, 외상 경험자의 자기노출과 외상 후 성장 관계에서의 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 통해 외상 경험자의 자기노출과 함께 감정, 신체 반응, 사고를 있는 그대로 수용하도록 돕는 마음챙김을 지원하여 외상 사건이 주는 의미를 숙고하는 의도적 반추 과정을 촉진함에 따라 외상 후 성장에 도달할 수 있도록 지원하는 것의 필요성을 도출하였다.

주요어: 자기노출, 외상 후 성장, 마음챙김, 의도적 반추

* 본 논문은 주저자의 석사학위논문은 수정·요약한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이수림, 가톨릭대학교 심리학과 조교수, 서울특별시 서초구 반포대로 222 성의회관, E-mail : sulimhm@hanmail.net

강희주, 이화여자대학교 사회복지학과 박사후과정연구원(제1저자)

이진혁, 백석문화대학교 사회복지학부 조교수(공동저자)

■ 최초투고일 : 2023년 11월 18일 ■ 심사마감일 : 2023년 12월 22일 ■ 게재확정일 : 2024년 1월 15일

1. 서론

최근 긍정적이고 발달적인 맥락에서 외상에 대한 연구들이 수행되면서(이수림, 2015) 외상 경험자가 외상 사건을 통해 이전의 기능으로 회복할 뿐만 아니라, 사건 이전보다 더 성숙하고 건강한 모습으로 변화할 수 있다는 외상 후 성장 연구가 활발히 진행되고 있다. Tedeschi와 Calhoun(1996)에 따르면 외상을 경험한 사람은 외상 경험 초기에 극심한 고통과 혼란을 경험하지만, 시간이 지나 이를 극복하는 과정에서 이전에는 알지 못했던 자신의 강점과 잠재력을 발견하여 새 삶을 꾸려나갈 수 있으리라는 가능성을 발견하게 되고, 외상 경험을 사람들에게 공개하는 과정에서 부정적인 감정을 해소하고, 공감과 위로를 받으면서 이전보다 더 관계의 친밀감과 소중함을 경험하게 된다. 이 밖에도 영적 인식의 변화가 이루어져 외상 경험으로 인해 삶이 자기 뜻대로 다 이루어지지 않는다는 유한성을 깨달으면서 삶의 우선순위가 바뀌는 경험을 하여 자신에게 주어진 삶을 이전보다 더 감사하게 느끼고, 자신이 사는 현재를 과거보다 풍족한 마음으로 바라보게 된다(Yalom & Lieberman, 1991). 이렇게 외상은 예기치 못한 사건으로 인한 극심한 스트레스 상황을 경험하게 하기도 하지만, 그에 대항하는 과정에서 이전의 적응 수준을 회복하는 것을 넘어 질적인 성장과 변화를 이루게 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

외상 후 성장과 관련된 가장 대표적인 학자들인 Calhoun과 Tedeschi(1999)는 ‘외상 후 성장 모형’을 통해 외상 후 성장에 도달하는 과정을 통합적으로 제시하였다. 모형을 살펴보면, 개인이 경험한 외상 사건은 개인의 신념과 목표, 세계관을 뒤흔들어 무너뜨리면서 정서적 고통의 조절을 어렵게 만들고 기존에 가지고 있던 삶의 이야기를 뿌리째 뒤흔드는 극심한 고통을 유발한다. 외상

초기에 개인은 외상 경험에 대해 반복적으로 떠올리고 되새김질하는 자동적이고 침습적인 반추(intrusive rumination)를 하게 되지만, 시간이 지남에 따라 어느 정도 침습적 반추를 조절할 수 있게 되면서 사건이 주는 의미를 찾고 이해하게 해주는 의도적 반추(deliberate rumination)를 거치게 된다. 그와 동시에 개인은 고통스러운 경험을 주변 사람들과 나누는 자기노출을 하게 되는데, 그 과정에서 주변 사람들의 공감과 사회적 지지를 경험하게 된다. 이렇게 외상 경험자의 자기노출 및 사회적 지지, 의도적 반추가 상호작용하게 되면 자신이 경험한 위기를 극복하게 해주는 대안적 신념을 떠올리게 하고, 이후에는 적응과 성장의 이야기를 발달시키게 되면서 최종적으로 외상 후 성장에 도달하여 삶의 지혜가 발달하게 된다.

Pennebaker(1989)는 자기노출의 기능과 중요성을 직면-억제모형(confrontation-inhibition model)으로 제시하였는데, 이 모형에 따르면, 스트레스와 관련한 생각, 감정, 행동을 표현하지 않고 억누르게 되면 단기적으로는 자율 신경계의 각성 반응을 높이고, 장기적으로는 질병 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스 관련 질병 유발의 가능성을 높이는 등 신체에 악영향을 준다. 심리적으로는 당사자가 경험한 사건들을 인지적으로 처리하지 못하게 하는 강박적 사고와 불안을 일으킬 수 있다. Van der Kolk(2014) 역시, 내적 현실을 무시한 채 속으로 억눌러 버리는 행위는 감정을 숨기는데 에너지를 소진해 가치 있는 목표를 향해 나아가야겠다는 의욕을 감소시키고, 스트레스 호르몬이 온몸을 떠돌게 함으로써 두통과 근육통, 소화 기능이나 성 기능 문제를 일으키게 한다고 말한다. 반면에 사건에 직면하는 자기노출 행위는 심리적 증상인 강박과 억압을 감소시키고, 억압으로 인해 사용했던 에너지는 사건을 다르게 조망

하고 해석하는 데 쓰여, 중국적으로 스트레스 사건을 인지적으로 재조직하여 자기개념에 동화시킨다. 이처럼 외상 경험에 대한 깊은 수준의 자기노출은 신체적·심리적 건강과 관련이 있는데, 일차적으로는 외상으로 인한 부정적 감정을 직면하여 해소하게 해주지만, 궁극적으로는 사건에 대해 스스로 재조망하고 재해석하는 기회를 만들어(Pennebaker, 1997) 어려운 시기에 사람 간의 친밀감과 지지체계를 공고하게 해준다. 자기노출은 외상 후 성장에서도 중요한 변인으로 언급되고 있다. Tedeschi와 Calhoun(2004)은 사건에 대한 노출은 사건과 조건화된 부정적 정서를 감소시키고, 이전보다 더 넓은 조망으로 사건을 바라보게 하여 외상 후 성장으로 나아갈 수 있는 조건을 형성한다고 하였다.

한편, Van der Kolk(2014)는 외상 경험을 한 사람들은 참을 수 없는 불편한 감각이 예기치 못한 순간에 불쑥 찾아와 자신을 사로잡아 버리는 것에 대한 불안으로 아예 감각을 느끼지 못하게 몸과 마음을 닫아버리는 경향이 있다고 보고한다. 그러나 이러한 감각의 부재는 고통스러운 과거의 경험을 차단하는 일시적 효과가 있겠지만, 자신과 타인, 세상과의 상호작용을 단절시키기 때문에 장기적으로는 더 큰 소외와 심리적 부적응을 발생시킨다. 따라서 외상 사건에 대한 회복의 핵심은 몸과 마음의 경험을 억압하기보다는 자기 몸과 마음에서 일어나는 모든 것을 ‘있는 그대로’ 인식하고 수용하는 일이라고 강조한다. 이는 자신과 타인, 세상에 대한 인식을 있는 그대로 수용하는 마음챙김과 관련이 깊다. 마음챙김은 감정이 격앙되는 순간을 알아차려 어떻게 외상의 기억이 몸과 마음에 경험되어서 반응을 일으키는지 관찰할 수 있도록 도와주는 훈련법이기 때문이다. 마음챙김을 통한 신체 반응, 감정, 생각, 욕구에 대한 알아차림 및 자각 능력의 증진은 외상으로 인해 발생하는 부정적이고 침습적인 생각과 감정에 자동

으로 반응하는 것을 멈추게 한 후에 주의를 자기 신체에 돌림으로써 심리적 안정감을 경험하게 한다. 그리고 이러한 심리적 안정감을 바탕으로 고통스러워서 회피하고 싶었던 과거를 안전한 공간에서 다시 마주할 수 있도록 해준다(Kabat-Zinn, 1995). 이처럼 마음챙김은 외상에 대한 회상으로 인해 격앙된 감정을 느끼더라도 현재에서 자기 자신에 대한 안정감을 경험하게 함으로써 사건에 대해 떠오르는 반추들을 억압하거나 회피하지 않고 있는 그대로 수용하되, 그러한 사고에 함몰되거나 집착하지 않고 지나가도록 돕는다(Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert, 2009; Brown & Ryan, 2003). 마음챙김은 그 치료법으로도 널리 알려져 의학, 종교, 심리상담 등 다양한 현장 분야에서 만성 통증 장애, 우울증과 공황장애, 불안장애 호전과 자존감 향상에 효과가 있는 것으로 확인되었다(Kabat-Zinn, 1995). 학술계에서도 마음챙김은 외상 후 성장과 유의한 관계가 있고(양어진, 2009), 심리적 안정감을 증가시키며, 스트레스를 감소시키는 데에도 효과적인 것으로 알려져 있다(김교현, 2008; 김남순, 2011; 박남수, 2013; 임영진, 2013; 조인숙, 2018).

외상 후 성장과 직접적인 영향이 있는 주요 인지 변수 중에는 의도적 반추가 있다. 외상 후 스트레스 장애의 증상 중 대표적인 것은 외상에 대한 불쾌한 이미지나 생각, 느낌, 감각 등 외상과 관련된 것들이 마음에 치고 들어오는 침투현상이다. 외상 경험자는 이러한 침투 작용으로 외상 사건을 재경험하게 되면서 불안과 공포를 느끼며 공황 상태에 빠지는데, 여러 연구 결과에서 외상 후 스트레스 장애 환자들이 심각한 침투증상을 경험하는 것으로 나타났다(Kinzie, 1986). 반추는 이러한 침투된 내용에 대해 되풀이하여 생각하거나 음미하는 경향으로, 과거에는 반추가 우울증이나 불안증을 일으키는 자기비판 및 비난을 활성화

화하는 기능을 한다고 여겨져 심리적 질병을 더욱 악화시킨다는 선입견을 받아왔다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema, 1991). 그러나 반추 중에서 의도적 반추는 예기치 못했던 경험이 주는 의미를 이해하고 수용하게 해 주는 인지 재구조화의 과정을 통해 삶을 통합시켜 주고 치유와 성장을 가져다준다는 것이 밝혀지고 있다(Watkins, 2004). 반추 양식은 Calhoun과 Tedeschi(2006)의 외상 후 성장 모형에서 제시하듯이 사건 관련 반추와 개인 특성 반추로 나눌 수 있는데, 사건 관련 반추는 외상 사건에 대한 이미지나 생각들이 의도치 않게 자동적으로 떠오르는 침습적 반추와 왜 그러한 사건이 일어났는지, 그 사건이 자신에게 어떤 의미를 갖는지를 의도적으로 떠올려 보는 의도적 반추로 나뉜다.

주목할 만한 점은 외상에 대해서 침습적 반추만 이루어지고 의도적 반추를 거치지 않는 경우에는 외상 후 성장으로 도달하기란 거의 불가능하다는 점이다. 만약, 외상 사건 이후에 자동으로 떠오르는 고통스러운 침습적인 반추에서 벗어나기 위해 회피만 하면 오히려 침습적 반추가 증가하는 악순환이 생기고, 이런 악순환은 외상 경험자에게 더욱 큰 고통을 안겨주는 것으로 보고된다(Lane & Wegner, 1995; Marcks & Woods, 2005). 그 예로 양귀화(2014)의 연구에서 외상 경험 이후에 침습적 반추를 거쳐 의도적 반추로 이행되면 외상 후 성장으로 도달하는 데 긍정적인 영향을 끼치지만, 의도적 반추를 제외하면 외상 후 성장에 부정적 영향을 끼치는 것을 발견하였다. 정민선(2014)도 외상에 대한 자기노출과 외상 후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 완전 매개효과를 검증하여 의도적 반추가 외상 후 성장으로 가기 위해 반드시 거쳐야 하는 선행단계임을 확인하였다. 이처럼 의도적 반추는 외상 경험을 이해하기 위한 목적을 가지고 의도적으로 외상 경험

을 떠올리는 활동으로(Barrett & Scott, 1989) 자신에게 도움이 되는 것을 찾고(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 외상 경험이 주는 긍정적인 것과 삶의 의미나 목적에 대해 깊이 생각하는 성장적인 인지 과정으로 외상 후 성장에 도달하기 위한 핵심 변인이다(Yalom & Liberman, 1991).

그러나 외상 경험자의 자기노출 과정에서 외상 후 성장의 핵심 전제 조건인 의도적 반추로 이행하지 못하는 경우도 존재한다. 외상 경험자의 자기노출이 사회적으로 지지와 공감을 받게 되면 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장에 수월하게 도달할 수 있지만(Tedeschi & Calhoun, 1996), 그렇지 못하면 재외상을 겪어 의도적 반추로 이행하지 못할 수 있다(Cann et al., 2011). 몇몇 연구들에서 침습적 반추에서 의도적 반추로 넘어가는 과정을 사회적 지지, 자기노출, 시간의 경과, 정서적 고통의 조절 등으로 설명하였으나(Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012) 외상 경험자들이 외상 경험을 노출하는 과정에서 어떤 기제가 의도적 반추로의 이행을 돕는지 밝혀낸 연구는 부족하다(신준희, 김영근, 2021). 이에 따라 외상을 경험한 사람이 주변 사람들에게 자신의 외상 사건을 노출했을 때, 외상 사건에 대한 긍정적 대처 자원 중 하나인 의도적 반추가 외상 후 성장으로 이행하는 과정을 돕는 것, 즉, 의도적 반추가 외상 후 성장으로 도달하는 과정이 수월할 수 있도록 추가적으로 필요한 변인이 무엇인지 찾는 연구가 필요하다(조한로, 정남운, 2017; 한경아, 2016).

그런 면에서 앞서 언급한 마음챙김, 즉, 침습적인 반추에 머물거나 회피하지 않고 과거와 안전하게 마주할 수 있도록 심리적 안정감을 경험하게 해주는(Kabat-Zinn, 1995) 마음챙김이 외상 경험자의 자기노출과정에서 외상 사건이 자신에게 주는 의미, 자신에게 온 변화들에 대해 숙고하게

하는 의도적 반추에 집중하도록 도울 수 있리라 기대할 수 있다. 이에 본 연구는 외상에 대한 자기노출이 외상 후 성장에 도달하는 과정에서 마음챙김과 의도적 반추가 순차적으로 매개하는지 확인하여 외상 후 성장에 도달하기 위한 관련 변인 간의 관계에 대한 이해를 확장하고자 한다.

2. 이론적 배경

1) 자기노출과 외상 후 성장

자기노출과 외상 후 성장 간의 유의한 상관을 나타내는 연구는 다음과 같이 진행되었다. 성폭력 피해 경험자들을 대상으로 한 연구에서(이하나, 2016) 자기노출은 외상 후 성장과 정적인 상관을 보였으며, 경찰공무원의 외상 경험을 연구한 전유진(2010)의 연구에서도 경찰 공무원들이 외상 경험에 대한 자기노출이 침습적 반추, 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장을 일으키는 것을 확인하였다. 이유리와 장현아(2016)도 관계 상실을 경험한 사람들의 자기노출이 외상 후 성장에 이르는 데 유의미한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이동훈(2018)은 정서 노출이 사회적 지지 추구 대처를 매개하여 외상 후 성장에 간접적으로 영향을 미치는 것을 확인하였다.

2) 마음챙김과 외상 후 성장

마음챙김이 외상 후 성장에 주는 긍정적인 효과는 다음과 같다. 신화숙(2018)은 외상 후 성장을 이끄는 데 가장 효과적이었던 요인이 성인의 경우에는 의도적 반추나 인지 정서 조절 전략이었던 것에 반해, 고등학생의 경우에는 마음챙김과 회복 탄력성이 외상 후 성장에 이르는 핵심 변인

이라는 것을 발견하였다. 따라서 고등학생의 외상을 상담 장면에서 다룰 때 의도적 반추와 마음챙김, 회복 탄력성, 적극적 대처 능력을 함께 기르는 방안이 활용해야 함을 시사하였다. 문하은과 송현주(2017)는 고통 감내력이 외상 후 성장에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과를 확인함으로써 고통이라는 부정적 정서를 경험하더라도 마음챙김 훈련을 통해 외상 후 성장에 도달할 수 있음을 확인하였다. 임정란, 강영신, 문정순, 이재우(2014)는 상담교사의 대리 외상과 대리 외상 후 성장 간의 관계에 관한 연구에서 마음챙김과 자기조절능력의 이중 매개효과가 있음을 밝혔다. 이 밖에도 마음챙김은 외상 후 성장뿐만 아니라 정서 지능을 향상시키고(조인숙, 2018), 성인 ADHD의 스트레스를 감소시키는 데 기여하는 것으로 나타났다(신주영, 2018).

3) 의도적 반추와 외상 후 성장

의도적 반추는 외상 후 성장과 관련하여 가장 높은 빈도로 연구된 인지 변인이다(장한, 2017). 박연정(2018)과 이지영(2014)은 의도적 반추와 외상 후 성장과 유의한 관계를 입증하였으며, 외상 후 성장과 관련된 변인들의 관계에 대한 메타 분석을 연구한 장한(2017)의 연구에서는 외상 경험 당시의 의도적 반추와 현재의 의도적 반추 모두가 외상 후 성장에 이르는 데 유의한 영향을 주는 것을 확인하였다. 김아라(2016)는 감사 성향이 의도적 반추와 긍정적 재해석을 순차적으로 거쳐 역경 후 성장에 미치는 이중 매개효과를 확인하였다. 침습적 반추와 의도적 반추가 외상 후 성장에 이르는 경로에 대한 연구도 이루어졌는데, 김나현과 김정민(2021)은 침습적 반추가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 유의하게 이행하는 것을 확인하였으며, 더불어 조한로와 정남운(2017)은

침습적 반추가 정서 인식 명확성을 거쳐 의도적 반추와 외상 후 성장으로 순차적으로 이행하는 경로를 확인함으로써 외상 후 성장에 도달하기 위해서는 의도적 반추의 이행이 필수적임을 다시 한번 확인하였다. 한경아(2016)의 응급실 간호사의 외상 후 성장 예측모형 연구에서도 고통 지각이 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다.

자기노출이 외상 후 성장에 이르는 과정에서 의도적 반추의 매개효과를 검증한 연구도 있다. 김은진(2015)의 연구에서는 자기노출이 사회적 지지와 의도적 반추를 이중 매개하여 외상 후 성장에 도달하는 데에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이주미와 김은정(2022)은 대학생의 외상 경험에 대한 자기노출이 의도적 반추와 적극적 대처의 순차적 매개효과를 거쳐 외상 후 성장에 도달함을 검증하였다. 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 ‘한 개인이 타인에게 자신의 경험에서 느낀 정서와 반응을 이야기하는 것’이라고 정의한(Johnson & Noonan, 1972) 정서적 자기노출이 정서 조절 능력을 거쳐 의도적 반추에 이르며, 이후 외상 후 성장에 이를 수 있음을 확인한 연구(신준희, 김영근, 2021)도 있다.

4) 자기노출과 마음챙김

선행연구 중에서 미혼모를 대상으로 한 연구에서(한재순, 2009) 외상 경험을 노출하는 글쓰기 작업이 마음챙김 작업과 병행될 때 부정적 정서 경험과 회피, 침입적 사고를 감소시키며 불안 수준과 분노 반응 수준을 의미 있게 감소시킴을 발견한 바 있다. 그러나 본 연구에서 주요 변인으로 설정한 자기노출과 마음챙김, 외상 후 성장에 대한 관계를 확인한 연구는 부재하다. 다만, 자신의 정서에 주의를 기울이는 정서 인식의 명확성을

전제로 한 자기노출은 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 확인한 연구들이 있다(송현, 이영순, 2018; 이해서, 신호정, 2021). 외상 경험자의 정서인식의 명확성은, 즉, 외상 경험에 대한 자기노출의 깊이와 감정적 생생함은 마음챙김에서 핵심적으로 강조하는 의식적 자각인 알아차림(awareness)과 관련된다. 실제로 노출 과업에 마음챙김을 결합한 실험 연구들이 이루어진 바 있으며(Moore & Brody, 2009), 그 결과, 마음챙김의 증가는 자기노출 수준과 관련되어 스트레스 감소와 웰빙 증진에 긍정적 효과가 나타날 수 있음이 확인된 바 있다. 이처럼 의식적 자각을 훈련하는 마음챙김은 자기노출의 순기능을 촉진한다(Moore, Brody, & Dierberger, 2009). 김교현(1992)의 경우 자기노출을 주 구성요소로 한 치료 프로그램을 개발할 때 무엇보다도 노출자가 노출의 안전함을 인식해야 함을 전제 조건으로 강조했는데, 이는 자신의 신체를 안전 기지로 만든 후 과거의 고통스러운 감정을 마주하도록 도와주는 마음챙김과도 깊은 관련이 있다(Kabat-Zinn, 1995; Van der Kolk, 2014).

5) 자기노출과 의도적 반추

Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장에 이르는 과정에서 침습적 반추는 대화와 글쓰기, 기도와 같이 자기노출을 하는 행위를 통해 의도적 반추를 촉진시켜 외상 후 성장으로의 이행을 돕는다고 하였다. 성폭력 피해자를 연구한 이하나(2016)의 연구에서도 피해자들의 자기 개방이 외상 후 성장에 직접적인 영향을 미치기도 하였지만, 자기 개방했을 때 경험의 의미를 탐색하고 새로운 인지 체계를 구성하는 인지 처리 방식인 의도적 반추가 촉진됨을 발견하였다. 대학생을 대상으로 연구한 정민선(2014)의 연구에서는 자기노

출과 외상 후 성장 사이의 의도적 반추의 매개효과를 검증하였다. 관계 상실을 경험한 여고생을 대상으로 한 이유리(2016)의 연구에서는 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추의 완전매개효과를 검증하여 외상 경험자의 자기노출이 외상 후 성장에 도달하는 과정에서 의도적 반추의 중요성을 확인하였다.

6) 마음챙김과 의도적 반추

마음챙김과 의도적 반추의 관계를 설명해주는 연구는 아직 부족하다. 단지 외상 후 성장과 관련한 마음챙김과 의도적 반추를 개별적인 변인으로 설정하고 그 상관관계를 살펴본 연구들로 국한되어 있는 실정이다(김신영, 2018; 양어진, 2009; 차민아, 2018). 외상 후 성장과 관련해 국내에서 발간된 석·박사 학위논문과 학술지 논문 110편에 대한 메타분석을 실시한 장한(2017)의 연구에서 인지적 변인인 의도적 반추와 마음챙김이 외상 후 성장에 도달하는 데 유의미한 영향을 끼친다는 것을 확인하였으나, 두 변인 간의 관계를 밝히지는 못했다.

그러나 마음챙김의 5요인 중 경험에 대해 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는(원두리, 김교현, 2006) 비판단과 유사하게, 개인적 경험에 대해 있는 그대로 경험하고 알아차리는 것이라고 정의되는 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향을 연구한 박예슬(2013)의 연구에서는 외상 당시와 최근의 의도적 반추가 심리적 수용과 상호작용하여 외상 후 성장에 영향을 끼칠 수 있는 유의미한 변인이 될 수 있음을 밝혀낸 바 있다. 한은애(2015)는 의도적 반추와 침습적 반추, 그리고 심리적 수용과의 관계를 살펴봄으로써 의도적 반추가 침습적 반추에 단독적으로 영향을 주지 못하지만, 심리적 수용이 과거

의 침습적 반추가 현재의 침습적 반추로 이행하는 과정을 조절하여 간접적으로 외상 후 성장에 영향을 미치는 것을 발견한 바 있다. 차민아(2018)의 연구에서도 심리적 수용성과 의도적 반추의 정도가 높을수록 이별 후 성장에 잘 도달함을 확인했다. 이와 같이 심리적 수용과 의도적 반추, 외상 후 성장과의 관계를 확인하는 연구는 이루어지고 있는 반면에, 마음챙김과 의도적 반추의 관계에 대한 연구는 아직 이루어지지 못한 실정이다.

3. 연구 방법

1) 연구 대상 및 자료수집

본 연구절차는 IRB 심의에 통과되었으며 승인번호는 [1040395-201809-09]이다. 본 연구는 설문조사 전문업체를 통해 본 연구자가 작성한 설문지를 기반으로 온라인 설문화면을 구현한 후, 2018년 9월 17일부터 9월 21일까지 5일에 걸쳐 설문조사를 실시하였다. 설문조사 업체 사이트가 보유하고 있는 패널에게 설문을 랜덤 발송하여 응답한 설문지를 수거하여 연구대상자를 확보하였으며, 그 결과, 서울과 경기지역에 거주하며, 외상 경험이 있는 20대에서 60대까지의 성인 444명을 대상으로 온라인 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 외상 경험이 부재하거나 외상 경험이 있더라도 주관적 고통이 보통 이하인 경우, 불성실한 응답과 회수되지 않은 설문지를 제외한 총 313명의 자료를 연구대상으로 하였다.

2) 측정도구

(1) 외상 경험

외상 경험을 측정하기 위해 외상사건의 유형과

시기, 외상 경험으로 인한 주관적인 고통을 알아 보기 위해 송승훈 등(2009)이 만들고, 신선영과 정남운(2012)이 보완하여 만든 외상사건 목록 질문지를 활용하였다. 참가자는 총 16가지의 주요 외상사건 목록 중에서 본인이 경험한 외상사건을 모두 표시하고, 그중에서 가장 고통스러웠던 사건 하나를 선택하여 '외상사건'으로 정의하도록 하였다. 본 연구는 Tedeschi & Calhoun(2004)의 외상에 대한 정의를 기반으로 하여 응답자가 외상 사건을 떠올렸을 때 느끼는 고통의 정도를 7점 리커트 척도에서 4점(보통이었음) 이상으로 보고한 응답자를 '외상 경험자'로 간주하였다. 응답자가 선택한 가장 고통스러운 외상에 대해 구체적으로 서술하는 기존의 주관식 문항의 경우, 외상에 대한 구체적인 상기로 인해 스트레스, 트라우마를 발생시킬 여지가 있다고 여겨져 삭제하였다. 외상 사건의 발생 시기와 더불어 발생했을 당시와 최근의 고통 정도를 7점 Likert 척도(1=고통스럽지 않았음, 7=매우 고통스러웠음)로 응답하며 점수가 높을수록 외상을 상기했을 때 주관적 고통이 크다는 것을 의미한다.

(2) 자기노출

자기노출을 측정하기 위해 박준호(2007)가 개발한 자기노출 척도를 사용하였다. 자기노출 척도는 외상사건을 경험한 개인이 사건에 대해서 타인에게 언어로 제공한 자기노출 수준을 측정하는 문항으로 이루어져 있으며, 자기노출의 문항 내용은 외상에 대해 타인에게 어느 정도 노출했는지, 얼마나 많은 사람에게 노출했는지, 얼마나 많은 양의 내용을 이야기했는지, 얼마나 자주 외상 경험을 털어놓았는지, 얼마나 자세하게 노출했는지 등에 관한 내용이다. 사건에 대한 노출 5문항과 그 사건에 대한 감정을 노출하는 5문항으로 이루어져 있어 총 10문항으로 구성되어 있다. 모든 문

항은 7점 Likert 척도(1=전혀 없음, 7=매우 많음)로 응답하며 점수가 높을수록 자기노출 경향성이 높음을 의미한다. 박준호(2007)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .97이었고, 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .98로 나왔다.

(3) 마음챙김

마음챙김 수준을 측정하기 위해서 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)가 개발한 39문항의 5요인 마음챙김척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ)를 원두리와 김교현(2006)이 한국판으로 표준화한 것을 사용한다. 비자동성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단 등 마음챙김의 심리적 특성을 측정하는 5 요인으로 구성된다. 비자동성은 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 것이며, 관찰은 신체감각, 인지, 정서와 같은 내적현상과 소리와 냄새와 같은 외적현상 등의 다양한 자극에 주의하고 자각하며 알아차리는 것이다. 기술은 자각한 현상을 말로 기술하고 명명하는 것이며, 자각행위는 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것이다. 비판단은 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 것이다(Baer, Smith, & Allen, 2004). 마음챙김 척도는 7점 Likert척도(1점=전혀그렇지 않다, 7점=항상 그렇다)로 되어있다. 부정문항의 경우 역채점 하여 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높다는 것을 의미한다. 원두리와 김교현(2006)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .90이었고, 본 연구의 내적 합치도 계수는 .95였다.

(4) 의도적 반추

의도적 반추를 측정하기 위해 Cann 등(2011)이 개발하고 안현의, 주혜선, 민지원, 심기선(2013)이 번안하고 타당화한 한국판 사건관련 반추 척

도(K-Event Related Rumination Inventory: K-ERRI)를 사용하였다. 이 척도는 침습적 반추와 의도적 반추로 구성되어 있으며 각각 10문항씩 총 20문항으로 이루어져 있으므로, 20문항 중 의도적 반추와 관련된 문항 10문항에 응답하도록 하였다. 응답자는 외상사건과 관련하여 평소 의도적 반추를 얼마나 자주 경험하는지 4점 Likert 척도(1점=전혀 아니다. 4점=자주 그렇다)로 평정하여 점수가 높을수록 반추 양식을 더 많이 사용한다고 해석한다. 안현의 등(2013)의 연구에서 의도적 반추 10문항의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .95였고, 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .90이 나왔다.

(5) 외상 후 성장

Tedeschi & Calhoun(1996)이 개발하고, 송승훈 등(2009)이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(Korean Posttraumatic Growth Inventory: K-PTGI)를 사용하였다. 외상 후 성장 척도는 외상 후 경험한 긍정적인 변화 정도와 관련한 5가지 하위요인으로 이루어진 총 21문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1점=전혀 아니다, 5점=매우 그렇다)로 구성되었으며, 총점의 점수가 높을수록 외상 경험 후 긍정적 변화를 많이 경험했음을 의미한다. 송승훈 등(2009)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .91이었고, 본 연구에서 산출된 외상 후 성장 척도의 내적 합치도 계수는 .96이 나왔다.

3) 분석 방법

자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과를 보이는지 살펴보기 위해 다음과 같이 통계분석을 진행하였다. 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상의

일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 파악하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변수의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였고, 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도 및 첨도를 산출하였다. 넷째, 주요 변수 간 상관성을 확인하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 다섯째, 자기노출, 마음챙김, 의도적 반추, 외상 후 성장 간 영향 관계를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 여섯째, 자기노출과 외상 후 성장 간의 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차 매개검증을 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증(Bootstrap analysis)을 실시하였다(Bolin, 2014). 분석을 위해 통계 프로그램 IBM SPSS 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 3.5를 활용하였고, 매개효과 모형인 4번 모형, 이중 매개효과 모형인 6번 모형을 적용하였으며, 부트스트랩 표본 수를 5,000으로 설정하여 분석하였다. 본 연구의 회귀분석에서 성별, 연령대, 외상 경험 유형, 외상 경험 시기를 통제하였다. 유의수준은 5%를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

4. 연구 결과

1) 조사대상자의 일반적 특성

(1) 인구사회학적 특성

연구 참여자의 성별은 남자 154명(49.2%), 여자 159명(50.8%)으로 나타났고, 연령은 20대 80명(25.6%), 30대 76명(24.3%), 40대 78명(24.9%), 50대 51명(16.3%), 60대 28명(8.9%)으로 나타났다. 경험한 사건은 사고 상해 146명(46.6%), 자연재해 89명(28.4%), 구타, 폭행, 강도 등의 범죄 피

해 39명(12.5%), 성추행 및 성폭력 35명(11.2%), 본인의 심각한 신체 질병 67명(21.4%), 사랑하는 사람, 혹은 의미 있는 사람의 질병 92명(29.4%), 사랑하는 사람, 혹은 의미 있는 사람의 사망 116명(37.1%), 대인관계 파탄 148명(47.3%), 적응의 어려움 96명(30.7%), 이혼이나 별거 혹은 가정불화 73명(23.3%), 학업, 과업 문제 146명(46.6%), 배신, 충격 140명(44.7%), 재정 어려움 96명(30.7%), 실직 혹은 구직의 실패 123명(39.3%), 어린 시절의 학대 16명(5.1%)으로 나타났다. 가장 고통스러운 사건은 사고 상해 30명(9.6%), 자연 재해 7명(2.2%), 구타, 폭행, 강도 등의 범죄 피해 4명(1.3%), 성추행 및 성폭력 5명(1.6%), 본인의 심각한 신체 질병 16명(5.1%), 사랑하는 혹은 의미 있는 사람의 질병 10명(3.2%), 사랑하는 혹은 의미 있는 사람의 사망 62명(19.8%), 대인관계 파탄 34명(10.9%), 적응의 어려움 18명(5.8%), 이혼이나 별거 혹은 가정불화 31명(9.9%), 학업, 과업 문제 29명(9.3%), 배신, 충격 19명(6.1%), 재정 어려움 30명(9.6%), 실직 혹은 구직의 실패 17명(5.4%), 어린 시절의 학대 1명(0.3%)으로 나타났다. 당시 고통스러운 정도는 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘대체로 그렇지 않다’, ‘다소 그렇지 않다’의 응답은 없었으며, ‘보통이다’ 20명(6.4%), ‘다소 그렇다’ 57명(18.2%), ‘대체로 그렇다’ 106명(33.9%), ‘매우 그렇다’ 130명(41.5%)으로 대체로 고통을 받은 것으로 확인되었다.

(2) 연구 변인들의 기술적 특성 및 상관분석 결과

연구 대상의 자기노출, 의도적 반추, 마음챙김, 외상 후 성장 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 평균 산출 결과, 독립변수인 자기노출은 7점 척도로 측정되었는데 평균 4.01(표준편차 1.61)로 나타났고, 매개변수인 마음챙김은 7

점 척도로 측정되었는데 평균 3.81(표준편차: 0.85)로 나타났으며, 의도적 반추는 4점 척도로 측정되었는데 평균 2.65(표준편차: 2.65)로 나타났다. 종속변수인 외상 후 성장은 5점 척도로 측정되었는데 평균 3.01(표준편차: 0.77)로 나타났다. 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도 및 첨도를 산출하였다. 일반적으로 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만이면 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단하는데(Curran, West, & Finch, 1996), 모두 기준치 미만으로 나타나 자료는 정규분포를 따르는 것으로 판단되었다. 주요 변수 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 연구 대상 전체의 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석 결과는 <표 1>에 제시하였다.

자기노출과 마음챙김 간에 유의한 정적 상관관계를 보였으며($r=.322, p<.001$), 자기노출과 의도적 반추간에도 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.304, p<.001$). 자기노출과 외상 후 성장 간에도 유의한 정적 상관관계를 보였으며($r=.438, p<.001$), 마음챙김과 의도적 반추도 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.498, p<.001$). 마음챙김과 외상 후 성장($r=.433, p<.001$) 간, 의도적 반추와 외상 후 성장 간에도 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.410, p<.001$).

2) 자기노출과 외상 후 성장 간 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과

자기노출과 외상 후 성장 간 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 실시하였다. 이중매개 효과 모형인 6번 모형을 적용하였고, 부트스트랩 표본 수를 5,000으로 설정하여 분석하였다. 먼저 자기노출이 마음챙김에 미치는 영

<표 1> 기술통계 및 상관관계

변수	평균	표준편차	왜도	첨도
자기노출	4.01	1.61	-0.33	-0.86
마음챙김	3.81	0.85	0.27	0.93
의도적 반추	2.65	0.61	-0.14	-0.05
외상후 성장	3.01	0.77	-0.73	0.31

변수	1	2	3	4
1. 자기노출	1			
2. 마음챙김	.322***	1		
3. 의도적 반추	.304***	.498***	1	
4. 외상 후 성장	.438***	.410***	.433***	1

*** $p < .001$

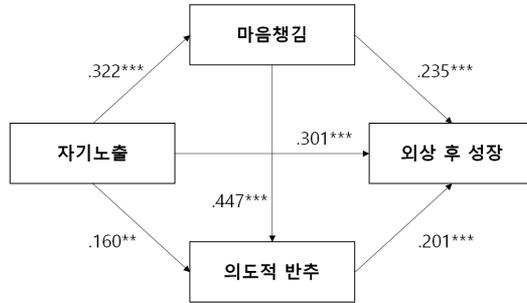
<표 2> 자기노출과 외상 후 성장 간 관계 및 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과

	종속변수	독립변수	B	S.E.	β	t	F	R2
1	마음챙김	(상수)	3.124	.123			36.018***	.104
		자기노출	0.171	.028	.322	6.001***		
2	의도적 반추	(상수)	1.185	.140			57.740***	.271
		자기노출	0.061	.020	.160	3.131**		
		마음챙김	0.321	.037	.447	8.723***		
3	외상후성장	(상수)	0.961	.189			47.676***	.316
		자기노출	0.144	.024	.301	5.970***		
		마음챙김	0.212	.050	.235	4.243***		
		의도적반추	0.252	.069	.201	3.653***		

** $p < .01$, *** $p < .001$: 본 모형의 통계치는 성별, 연령대, 외상 경험 유형, 외상 경험 시기 변수들을 통제 후 얻은 값임.

향을 검증한 결과, 자기노출은 마음챙김에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .322$, $p < .001$). 즉, 자기노출이 높을수록 마음챙김도 높은 것으로 판단되었다. 다음으로 자기노출과 마음챙김이 의도적 반추에 미치는 영향을 검증한 결과, 자기노출은 의도적 반추에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .160$, $p < .001$), 마음챙김도 의도적 반추에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .447$, $p < .001$). 즉, 자기노출이나 마음챙김이 높을수록 의도적 반추도 높은 것으로 판단할 수 있다. 그리고 자기노출, 마

음챙김, 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향을 검증한 결과, 자기노출은 외상 후 성장에 직접적으로 정적인 영향을 미치고($\beta = .301$, $p < .001$), 마음챙김($\beta = .235$, $p < .001$)과 의도적 반추($\beta = .201$, $p < .001$)도 외상 후 성장에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자기노출, 마음챙김, 의도적 반추가 높을수록 외상 후 성장도 높은 것으로 검증되었다. 앞서 진행한 회귀분석의 회귀계수를 바탕으로 부트스트랩을 통하여 매개효과를 추정한 결과, 자기노출이 마음챙김을 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과($\beta = .076$)와 자기노



<그림 1> 자기노출과 외상 후 성장 간 관계 및 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과

<표 3> 부트스트랩을 통한 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 매개효과 검증

구분	Effect	S.E.	95% CI	
			LLCI	ULCI
자기노출 → 마음챙김 → 외상 후 성장	.076*	.025	.032	.131
자기노출 → 의도적 반추 → 외상 후 성장	.032*	.017	.005	.068
자기노출 → 마음챙김 → 의도적 반추 → 외상 후 성장	.029*	.011	.010	.053

* $p < .05$: 신뢰수준 95% 기준에서 통계적으로 유의함; 본 모형의 통계치는 성별, 연령대, 외상 경험 유형, 외상 경험 시기 변수들을 통제 후 얻은 값임.

출이 의도적 반추를 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과($\beta=.032$), 그리고 자기노출이 마음챙김과 의도적 반추를 순차적으로 매개하여 외상 후 성장에 미치는 간접효과($\beta=.029$)의 95% 신뢰구간이 모두 0을 포함하지 않아, 두 경로의 간접효과는 모두 정적으로 유의한 것으로 판단되었다. 이는 자기노출이 높아질수록 마음챙김 수준이 높아지고, 마음챙김의 수준이 높을수록 외상 후 성장으로 도달함을 의미한다.

5. 논의

1) 연구결과 요약 및 제언

본 연구는 자기노출을 하는 외상 경험자가 외상 후 성장에 도달하는 과정에서 마음챙김과 의도적

반추의 순차적 매개효과가 나타나는지 검증하는 것을 목적으로 수행되었다. 본 연구의 주요 결과를 통해 논의할 점은 다음과 같다.

첫째, 마음챙김은 외상 후 성장과 정적 상관관이 있었으며, 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하였다. 이러한 결과는 마음챙김 수준이 높으면 외상 후 성장에 도달할 수 있음을 의미하는 결과로 마음챙김과 외상 후 성장의 유의한 관계를 확인한 선행 연구들과 일치한다(김두길, 신재한, 2023; 문하은, 송현주, 2017; 양어진, 2009; 임정란 외, 2014). 무엇보다 이 연구는 자기노출과 외상 후 성장에서 마음챙김이 부분 매개한다는 사실을 확인하여 외상 경험자들이 사건에 대한 경험을 자기노출 하게 되면, 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 몸과 마음을 의도적으로 관찰하여 순간순간 체험한 것들을 있는 그대로 수용하는(Kabat-Zinn, 2005) 마

음챙김 수준이 촉진되고, 이러한 마음챙김 수준의 향상은 그 자체로도 외상 후 성장에 이르는 데 도움이 됨을 시사한다. 이러한 결과는 마음챙김의 증가와 자기노출의 깊이와의 관련성을 언급한(Moore & Brody, 2009) 내용을 뒷받침하고, 자기노출이 외상 후 성장에 이르는 경로에 대한 이해를 확장시킨다.

따라서 경험에 대해 자기노출하는 외상 경험자가 마음챙김을 통해 자신의 감각에 주의를 기울여 순간순간 자신의 신체와 감정, 인식을 알아차리도록 독려할 필요가 있다. 특히 움직임 위주의 마음챙김 요가 수련이 자신의 감정과 경험을 언어화하는 능력을 향상시키고(장진아, 2018), 외상 사건에 대한 침습적인 반추와 같이 무의식적이고 즉각적으로 일어나는 자동반응을 자제하는 과정에 영향을 미치는 것으로 보고되므로(김안나, 2020), 외상 경험자가 경험을 노출할 때 떠오르는 사고와 감정뿐만 아니라 움직임으로부터 일어나는 감각에 주의를 기울이는 훈련을 할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

둘째, 의도적 반추 또한 외상 후 성장과 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 자기노출과 외상 후 성장의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 외상 경험자가 자기노출을 하면 의도적 반추가 활성화되어 외상 후 성장으로 이어짐을 의미한다. 이는 자기노출이 의도적 반추에 영향을 미치지 않는다는 연구(김현미, 정민선, 2015; 송현, 이영순, 2018; 정민선, 2014)와 반대되며, 의도적 반추가 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구들(곽재석, 김형준, 권선중, 2023; 김두길, 2022; 김상태, 홍석호, 2018; 김연수, 류현교, 허난설, 2022; 류지현, 서경현, 2022; 성혜연, 이성규, 2022; 전유진, 배정규, 2013; 조한로, 정남운, 2017)과 일치한다. 또한, 자기노출을 할수록 의도적 반추를 증가시켜 외상 후 성장에 이르도록 한다는 선행연구들

(이유리, 장현아, 2016; 이주미, 김은정, 2022; 정민선, 2014)과 일치한다.

본 연구 결과는 외상 경험에 대한 자기노출은 외상이 주는 보다 긍정적이고 새로운 시각의 사고인 의도적 반추를 증가시키고, 이를 통해 외상 후 성장에 이르게 됨을 검증한 결과로, 타인에게 외상 경험을 개방할수록 외상 사건에 대한 의미를 탐색하게 하는 등 외상을 통한 삶의 의미와 목적을 되새기는 과정, 즉, 외상의 부정적 요소를 재수정하는 인지적 작업인 의도적 반추가 활성화될 수 있음을 시사한다(정민선, 2014). 따라서 안전하고 지지적으로 느낄 수 있는 분위기 안에서 외상 경험자가 자신의 경험을 개방할 수 있도록 돕고, 언어 이외에도 글쓰기, 그림 등을 통해 자신 혹은 타인에게 외상과 관련된 기억이나 생각, 감정을 편안하게 개방할 수 있도록 지원해야 한다. 동시에 외상 사건의 의미를 깊이 있게 탐색할 수 있는 질문을 통해 의도적 반추를 활성화하고, 외상 경험에 대한 인지 왜곡을 다루어(단두리, 채규만, 2023) 외상 후 성장에 도달하도록 지원할 필요가 있다.

셋째, 외상 경험자의 자기노출과 외상 후 성장 관계에서 마음챙김과 의도적 반추의 순차적 이중매개 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김에서 의도적 반추로 이어지는 경로가 유의하였다. 또한, 외상에 대한 자기노출이 높을수록 마음챙김 수준이 높아지며, 이것이 의도적 반추를 촉진하여 외상 후 성장 수준을 증가시켰다. 두 매개변인인 마음챙김과 의도적 반추가 자기노출, 외상 후 성장과 맺고 있는 관계를 비교해 보면 다음과 같다. 우선 본 연구에서 자기노출은 의도적 반추에 비해 마음챙김과 상대적으로 더 강한 관련성을 보였다. 이는 외상에 대한 자기노출이 의도적 반추에 영향을 미치기도 하지만, 마음챙김에 더 큰 영향을 미치는 것을 의미한다. 외상 후 성

장 역시 의도적 반추보다 마음챙김과 더 관련성을 보였다. 이는 의도적 반추가 외상 후 성장에 영향을 미치기도 하지만 마음챙김이 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

외상을 경험한 사람들은 자기 자신에 대한 개념과 타인에 대한 믿음, 삶에 대한 가치관 등 그동안 지니고 있었던 도식이 붕괴 당하는 극심한 고통을 느끼고, 이를 누군가에게 이야기함으로써 상대가 자신의 고통을 알아주길 바라는 간절한 마음이 생긴다. 동시에 자기노출을 했을 때 듣는 이가 공감하지 못하거나 비판할지도 모른다는 두려움을 느낀다(박준호, 2007). 이러한 어려움에도 불구하고, 외상 경험자가 용기를 내어 자기노출했다는 것은 누군가에게 지지와 이해를 받기 위해서, 혹은 외상 경험에 대해 과도하게 의미부여하거나 해석하는 등의 잘못된 개념을 고치기 위해서(Resick & Shnicke, 1993) 자신이 경험한 외상들을 표현하려는 동기를 지니고 있음을 의미한다. 이러한 외상 경험자의 자기노출의 필요성 인식과 의지는 외상과 관련된 불편한 감각이 예기치 못한 순간에 불쑥 찾아올까 봐 아예 감각을 느끼지 못하게 차단하기보다는, 긍정적이든 부정적이든 자기 몸과 마음에서 일어나는 모든 것을 ‘있는 그대로’ 인식하고 수용하게 만드는 마음챙김 수준을 높이는 것으로 해석된다(Van der Kolk, 2014). 따라서 외상 경험자가 힘겹게 자기노출을 하는 과정에서 외상 경험자의 감정, 신체 반응, 사고를 있는 그대로 수용하고 인식하도록 돕는 마음챙김을 통해 안전한 신체가 있는 지금-여기에서 안정감을 느끼며 외상 사건을 이야기하고 재해석할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

현재 외상 후 스트레스장애에 사용되는 치료법 대부분은 노출 치료를 포함하고 있으며(Calhoun & Tedeschi, 2015), 장기노출 치료(Prolonged Exposure Therapy: PE), 인지 과정 치료(cognitive

processing therapy: CPT), 눈 운동 탈감작과 재처리(Eye Movement Desensitization and Reprocessing: EMDR), 스트레스 예방훈련(Stress inoculation training: SIT) 등이 있다(Tedeschi, Calhoun, & Groleau, 2015). 오랫동안 사용되어온 이러한 치료법들은 외상 후 스트레스를 치료하는 데 도움이 된다는 의견들도 많지만, 눈 운동 탈감작과 재처리(EMDR) 방법, 스트레스 예방훈련(SIT)과 같은 일부 치료법들은 이미 한계점들이 발견되고 있으며(Tedeschi et al., 2015) 노출 기법 치료로 인해 오히려 외상 후 스트레스 증상이 더 악화될 수 있다는 주장도 제기되고 있다(Berntsen & Rubin, 2007; Caspi, Gil, Ben-Ari, Koren, Aaron-Peretz, & Klein, 2005; Porter & Birt, 2001; Rubin, Berntsen, & Bohni, 2008; Smeets, Giesbrecht, Raymaekers, Shaw, & Merckelbach, 2010). Allen(2008) 역시 외상 경험자들이 고통스러운 기억의 플래시백(flash back)이나 악몽과 같이 외상 경험이 현재 속으로 끊임없이 침습하는 것이 가장 주요한 문제라고 보았지만, 이를 치료할 만한 기법이 부재하다는 것, 감정을 무조건 발산하는 노출 치료로 인해 재 외상을 겪음으로써 심각한 위협을 경험하고 있는 사람들이 다수 존재한다며, 기존의 외상 후 스트레스 치료법이 가진 한계를 역설한 바가 있다. 외상 후 성장으로의 이행을 위한 안전한 치료법이 턱없이 부족하고, 외상에 대한 안전한 치유 방법으로 이완법과 명상, 최면이 제안되고 있는 상황에서(Calhoun & Tedeschi, 2015), 마음챙김은 자기노출을 전제 한 심리치료 과정에서 안전한 중재적 역할(양어진, 2009)을 할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 수도권에 거주하고 있는 20-60대를 대상으로 설문조사 업체의 패널로 등록된 사람들을 대상으로 설문조사를 실시하

였다. 인터넷 접속 및 가입, 온라인 설문조사가 가능한 연령대여야 설문 응답이 가능했으므로 어르신들의 응답을 수집하기가 어려워 20-40대의 응답률이 75%를 차지하였다. 따라서 본 연구 결과를 외상 경험자들의 결과로 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 둘째, 외상 경험을 재회상해야 하는 과정에서 고통이 수반되어 자신의 상태를 있는 그대로 반영하지 못했을 가능성을 배제하기 어렵다. 후속 연구에서는 관찰법, 면접법, 제 3자의 평정을 병행하여 연구 결과에 대해 재확인할 필요가 있다. 셋째, 외상 유형과 마음챙김의 세부적인 하위영역들이(비자동성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단) 외상 후 성장에 도달하는 과정에서 의도적 반추에 각각 어떠한 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes's SPSS process macro를 활용하였다. 본 분석 방법이 모형의 간결성과 결과의 강건성의 장점이 있고, 구조방정식과 동일한 분석 결과를 도출하기 때문이다(Hayes, Montoya, & Rockwood, 2017). 추후 연구에서는 실험의 오차를 줄여주고, 매개변수 활용에 있어 용이한

구조방정식을 통해 변인 간의 인과관계를 재검증할 필요가 있다.

연구의 한계 및 제한점에도 불구하고, 본 연구는 예기치 못한 사건이 발생했음지라도 외상 경험자가 자기노출을 통해 마음챙김 수준을 높일 수 있고, 마음챙김 수준이 향상됨에 따라 의도적 반추가 증가해 외상의 고통을 뛰어넘을 수 있다는 것을 확인시켜 주었다. 이는 삶을 송두리째 흔들 수 있는 외상을 경험하더라도, 외상 경험을 개방함에 따라 외상 사건을 있는 그대로 수용하면서 현재의 자기 몸에 주의를 두어 심리적 안정감을 확보하는 마음챙김을 통해 외상 사건에 대한 부정적인 관점을 변화시키고, 더 나아가 오히려 성장할 수 있음을 보여준다. 즉, 외상 경험자들에게 외상 사건을 뛰어넘는 내적 힘에 대한 통찰을 제공해 주고, 인간을 외상 사건에 의해 좌지우지되는 수동적인 존재로 바라보기보다는 역경에 대한 극복을 통해 치유와 성장이 가능한 능동적인 존재로 바라보게 해준다는 점에서 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 곽재석 · 김형준 · 권선중 (2023). 폭풍 속의 고요, 고요 속의 폭풍: 외상을 경험한 대학생의 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향에서 방어적 언어의 조절 효과. <한국심리학회지: 건강>, 28(2), 367-382.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. <한국심리학회지: 건강>, 13(2), 285-306.
- 김나현 · 김정민 (2021). 성인의 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 의도적 반추 및 시간관의 이중매개효과. <인지행동치료>, 21(1), 93-115.
- 김남순 (2011). 마음챙김명상이 아동의 자기조절능력 및 심리적안녕감에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위논문.
- 김두길 (2022). 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정신적 웰빙의 매개효과. <뇌교육연구>, 30, 51-71.
- 김두길 · 신재한 (2023). 사별 후 애도가 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적유대감과 마음챙김의 이중매개효과를 중심으로. <상담심리교육복지>, 10(2), 81-95.
- 김상태 · 홍석호 (2018). 외상 경험이 있는 청소년 운동선수들의 반추와 사회적지지가 외상 후 성장에 미치는 영향.

- <한국스포츠학회지>, 16(1), 517-528.
- 김신영 (2018). 외상 후 스트레스로서의 교사대상 폭력 피해경험과 외상 후 성장의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김아라 (2017). 감사성향과 역경 후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김안나 (2020). 심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 탐구. <한국명상학회지>, 10(2), 23-51.
- 김연수 · 류현교 · 허난설 (2022). 대인 외상 경험에 대한 의도적 반추와 직업정체성의 관계에서 외상 후 성장의 매개효과: 상담자를 중심으로. <학습자중심교과교육연구>, 22(7), 145-160.
- 김은진 (2015). 녹내장 환자의 자기노출과 외상 후 성장의 관계에서 사회적 지지와 의도적 반추의 매개효과. <한국계 슈탈트상담연구>, 5(1), 41-57.
- 김현미 · 정민선 (2015). 청소년의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향. <재활심리연구>, 22(1), 11-24.
- 단두리 · 채규만 (2023). 자아탄력성 및 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추의 매개효과를 중심으로. <인문사회 21>, 14(3), 3791-3804.
- 류지현 · 서경현 (2022). 외상에 대한 의도적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 외상 강도에 의해 조절된 삶의 의미의 매개효과. <한국콘텐츠학회논문지>, 22(1), 535-544.
- 문하은 · 송현주 (2017). 고통 감내력이 마음챙김을 매개로 외상 후 성장에 미치는 영향: 중학생과 대학생 집단 비교. <인문사회 21>, 8(4), 353-377.
- 박남수 (2013). MBSR(마음챙김에 기반한 스트레스감소) 경험에 대한 질적연구: 근로경험과 의미를 중심으로. <사회과학연구논총>, 29(1), 221-266.
- 박연정 (2018). 침투적 반추, 의도적 반추 및 자기자비가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국상담대학원 석사학위논문.
- 박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관안녕에 미치는 영향. 성균관대학교 박사학위논문.
- 성혜연 · 이성규 (2022). 자살예방 실무자의 외상후 성장 유형과 관련 요인에 관한 연구. <한국사회복지조사연구>, 72, 67-96.
- 송승훈 · 이훈석 · 박준호 · 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. <한국심리학회지: 건강>, 14(1), 193-214.
- 송현 · 이영순 (2018). 침투적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서인식 명확성, 정서적 자기노출, 의도적 반추 매개효과. <재활심리연구>, 25(4), 603-622.
- 신선영 · 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. <人間理解>, 33(2), 217-235.
- 신준희 · 김영근 (2021). 침습적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서적 자기노출, 정서조절 및 의도적 반추의 매개효과. <한국심리학회지: 상담 및 심리치료>, 33(1), 323-343.

- 신화숙 (2018). 외상 경험 고등학생을 대상으로 한 외상 후 성장 관련변인 탐색. 고려대학교 석사학위논문.
- 안현의 · 주혜선 · 심기선 · 민지원 (2013). 한국판 사건관련 반추 척도(K-ERRI)의 타당화. <인지행동치료>, 13(1), 149-172.
- 양귀화 (2014). 외상 후 성장 과정에 대한 분석. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 양어진 (2009). 유방암 생존자의 마음챙김과 외상 후 성장에 긍정적 압대처의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 원두리 · 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. <한국심리학회지: 건강>, 11(4), 871-886.
- 이동훈 (2018). 트라우마를 경험한 대학생의 지각된 사회적지지, 정서적 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향 스트레스 대처전략의 매개효과를 중심으로. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이수립 (2015). 외상경험 및 인지적 정서조절 전략이 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. <인문학논총>, 39, 93-123.
- 이유리 · 장현아 (2016). 관계 상실 경험 여고생의 자기노출, 사회적 지지가 외상후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추를 매개변인으로. <한국심리학회지 여성>, 21(1), 65-80.
- 이주미 · 김은정 (2022). 대학생의 외상 경험에 대한 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 즉각적 대처의 순차적 다중매개효과. <인지발달중재학회지>, 13(4), 39-62.
- 이지영 (2014). 반추양식과 외상 후 성장간의 관계: 정서 및 인지적 과정을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이하나 (2016). 성폭력 피해자의 자기개방이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사회적 반응과 의도적 반추를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이해서 · 신희정 (2021). 정서인식명확성과 외상 후 성장의 관계에서 자기노출과 사회적 지지의 매개효과. <한국웹스학회지>, 16(2), 257-265.
- 임영진 (2013) 마음챙김과 삶의 만족도의 관계: 정서균형과 자존감의 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 임정란 · 강영신 · 문정순 · 이재우 (2014). 상담교사의 대리외상과 대리외상 후 성장간의 관계에서 마음챙김과 자기조절능력의 이중 매개효과. <한국심리학회지: 학교>, 11(1), 89-107.
- 장진아 (2018). 마음챙김 요가가 신체자각 및 정서자각, 정서표현, 정서조절에 미치는 영향. <한국명상학회지> 8(2), 21-38.
- 장한 (2017). 외상 후 성장 및 관련변인의 상관관계 메타분석: 촉진변인군과 억제변인군을 중심으로. 경북대학교 석사학위논문.
- 전유진 (2010). 경찰공무원의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 전유진 · 배정규 (2013). 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. <人間理解>, 34(2), 215-228.
- 정민선 (2014). 대학생의 자기노출, 사회적 지지와 외상 후 성장과의 관계에서 의도적 반추의 매개효과. <상단학연구>, 15(1), 415-430.
- 정선영 (2018). 외상회복을 위한 수용전념 치료기반 프로그램 개발 및 효과 검증. 한양대학교 박사학위논문
- 조인숙 (2018). 대학생의 MBSR 프로그램 경험에 대한 연구. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.

- 조한로·정남운 (2017). 침습적 반추, 의도적 반추 및 정서인식명확성이 외상후 성장에 미치는 영향. <한국심리학회지 건강>, 22(2), 433-455.
- 차민아 (2018). 사회적 지지와 심리적 수용성, 의도적 반추가 이별 후 성장에 미치는 영향. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 한경아 (2016). 응급실 간호사의 외상 후 성장 예측모형. 한양대학교 박사학위논문.
- 한은애 (2015) 외상 후 성장에 대한 두 가지 반추 양식의 영향: 심리적 수용의 조절효과를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 한재순 (2009). 글쓰기 자기노출과 마음챙김이 미혼모의 부적 정서경험, 회피 및 침입적 사고에 미치는 영향: 충남대학교 석사학위논문.
- Allen, J. G. (2008). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Pub.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barrett, T. W., & Scott, T. B. (1989). Development of the grief experience questionnaire. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(2), 201-215.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 417-431.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 77, 855-866.
- Bolin, J. H. (2014). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement*, 51(3), 335-337.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- 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.
- Caspi, Y., Gil, S., Ben-Ari, I. Z., Koren, D., Aaron-Peretz, J., & Klein, E. (2005). Memory of the traumatic event is associated with increased risk for PTSD: A retrospective study of patients with traumatic brain injury. *Journal of Loss and Trauma*, 10(4), 319-335.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 114-125.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., & Rockwood, N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modeling. *Australasian Marketing Journal*, 25(1), 76-81.
- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust. *Journal of Counseling Psychology*, 19(5), 411-416.
- Kabat-Zinn, J. (1995). *Mindfulness Meditation* (Nightingale Conant). New York.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kinzie, J. D. (1986). Severe posttraumatic stress syndrome among Cambodian refugees: Symptoms, clinical course, and treatment approaches. *Disaster stress studies: New methods and findings*, 124-40.
- Lane, J. D., & Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 237-253.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S., (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 190-276.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43(4), 433-445.
- Moore, S. D., & Brody, L. R. (2009). Linguistic predictors of mindfulness in written self-disclosure narratives. *Journal of Language and Social Psychology*, 28, 281-296.
- Moore, S. D., Brody, L. R., & Dierberger, A. E. (2009). Mindfulness and experiential avoidance as predictors and outcomes of the narrative emotional disclosure task. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 971-988.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depress and their effects on the duration of depress episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L.Berkowitz(Eds.). *Advances in experimental social psychology*, 22, 211-244.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology*,

15(7), 101-117.

- Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1993). *Cognitive processing therapy for rape victims: A treatment manual*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rubin, D. C., Berntsen, D., & Bohni, M. K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: Evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115(4), 985-101.
- Smeets, T., Giesbrecht, T., Raymaekers, L., Shaw, J., & Merckelbach, H. (2010). Autobiographical integration of trauma memories and repressive coping predict post-traumatic stress symptoms in undergraduate students. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(3), 211-218.
- Suls & G. Sanders (Eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2015). Clinical applications of posttraumatic growth. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 503-518.
- Triplet, 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.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1037-1052.
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334-345.

The Impact of Self-disclosure to Trauma on Posttraumatic Growth: Sequential Bimodal Mediation Effects of Mindfulness and Deliberate Rumination

Heeju Kang, Jinhyuk Lee, Sulim Lee

Ewha Womans University, Baekseok Culture University, The Catholic University of Korea

This study examined the sequential dual mediation effects of mindfulness and deliberate rumination on the relationship between self-exposure to trauma and posttraumatic growth. Trauma experience, self-exposure, posttraumatic growth, mindfulness, and deliberate rumination were measured in 313 traumatized adults aged 20 to 60 living in Seoul and Gyeonggi Province. Hierarchical regression analyses were conducted, followed by a bootstrap analysis as proposed by Hayes. IBM SPSS 25.0 and SPSS PROCESS macro ver. 3.5 were utilized for analysis. The study results are as follows. First, there were positive correlation relationships among self-exposure, posttraumatic growth, mindfulness, and deliberate rumination. Second, mindfulness and deliberate rumination were identified as partial mediators in the relationship between self-exposure and posttraumatic growth. Third, a sequential dual mediation effect of mindfulness and deliberate rumination in the relationship between self-exposure and posttraumatic growth was found to be significant among individuals with a history of trauma. The study results have highlighted the importance of supporting trauma survivors in their self-exposure process by fostering mindfulness to help them accept emotions, physiological responses, and thoughts as they are. This support deliberate rumination processes, contemplating the meaning of traumatic events, and subsequently, emphasizes the need to provide assistance for individuals to reach posttraumatic growth.

Keywords: Self-exposure, Post-traumatic Growth, Mindfulness, Deliberate Rumination