

Development of a revised model of posttraumatic Growth in the contexts of leisure and sport

Se-Hyuk Park*

Seoul National University of Science & Technology

[Purpose] This study attempted to provide a literature review of the research on posttraumatic growth and to propose a revised model which mainly explain the relationships among serious leisure, posttraumatic growth, health, and happiness. The concept of psychological growth following a traumatic life event is most commonly referred to as posttraumatic growth in the literature and was first coined by Tedeschi and Calhoun (1995). It can be postulated that such experiences can lead to a richer appreciation for life, more compassion for others, closer relationships with others, better understanding of one's potentials and possibilities, and stronger religious faith. **[Methods]** The purposes of this study were achieved by (1) reviewing the posttraumatic growth and its relationship to serious leisure; (2) analyzing recent posttraumatic growth related models; and (3) proposing a revised posttraumatic growth model and a research agenda to further progress posttraumatic growth research. **[Conclusions]** Although there is an abundance of evidence for the existence of posttraumatic growth, its nature as well as benefits in relation to participation in serious leisure remain very partially understood. This study proposes a revised model for understanding the process of posttraumatic growth in which serious leisure and cognitive processing play a significant role. Important implications of the relationships between serious leisure and posttraumatic growth are mainly discussed, alongside recommendations for future research.

Key Words: Posttraumatic growth, Serious leisure, Posttraumatic growth model

서론

인간은 인생을 살아가며 예기치 않은 불운한 사고를 당하기도 하여 극도의 스트레스와 외상(trauma)을 겪기도 한다. 자신이 직접 겪기도 하지만, 가족이나 이웃 등의 사고를 간접적으로 체험하면서도 역시 외상을 경험한다. 치명적이며 고통스러운 사고를 당한 후 사람들은 일반적으로 불안, 공포, 우울감, 분노, 자포자기, 스트레

스 등을 겪게 된다는 것이다(Kashyap & Hussain, 2018; Wang et al., 2011). Tedeschi & Calhoun (1995)은 일반적으로 외상을 동반하는 사건은 예기치 않은 치명적 사건으로써 자포자기나 무력감을 동반하게 되며, 되돌릴 수 없는 충격적인 사건일수록 더욱 외상의 정도가 심해진다고 주장하였다. 똑같은 불운의 사고를 당해도 어떤 사람은 외상 후 스트레스장애에서 헤어나지 못하고, 또 어떤 사람은 외상경험을 통해 새로운 삶의 의미를 발견하고 변화 성장하기도 한다고 많은 긍정심리학 연구자들은 주장한다(e.g., Boals & Schuler, 2018; Levi-Belz, 2016; Ulloa et al., 2016). 외상 후에 나타나는 성장은 심리적 고통과 함께 발생하는 긍

논문 투고일 : 2018. 05. 11.

논문 수정일 : 2018. 06. 14.

게재 확정일 : 2018. 06. 19.

* 교신저자 : 박세혁(parkse@seoultech.ac.kr)

정적 적응과정이라고 할 수 있다는 것이다(Alisic et al., 2008). Tedeschi & Calhoun(2004)은 이러한 긍정적 변화를 외상후성장이라고 명명하고 “대단히 삶에 위협적인 위기를 경험하는 과정에서 얻게 되는 긍정적인 심리변화” (p.1)라고 정의하였다. 외상후성장은 삶에 대단히 치명적인 외상경험에 동반된 트라우마를 성공적으로 극복하여 외상경험 이전보다도 더 좋아진 긍정적 변화를 의미한다는 것이다. 즉 긍정적 변화를 위해서는 견디기 힘든 고통을 수반한 외상을 이겨내는 과정에서 삶의 감사와 소중함을 느끼며, 주변 사람들의 지지와 더불어 자신감이나 영적 강인함을 내재적으로 발전시키고 강화시키는 노력이 필요함을 의미한다(Helgeson et al., 2006).

외상후성장에 대한 연구는 주로 긍정심리학(positive psychology)의 한 분야로 다양한 대상 및 외상 요인과 관련하여 연구되어왔다. 예컨대 자연재해(Nalipay & Mordeno, 2017), HIV/AIDS(Milam, 2004), 소아암(Yi et al., 2015), 암(Morris et al., 2011), 테러(Woike & Matic, 2004), 교통사고(Wang et al., 2011), 자살 목적 생존자(Levi-Belz, 2016), 전쟁(Maguen et al., 2006), 탈북자(Kim & Jung, 2012), 성폭행(Ulloa et al., 2016), 사별(Thomadaki, 2017) 등의 외상을 경험한 사람들을 대상으로 질적 혹은 양적 연구방법을 통해 외상 이전보다 훨씬 성장된 변화를 발견하였다. 물론 외상을 직접 겪은 당사자뿐 아니라 대상으로 경험한 사람들도 역시 외상후스트레스와 외상후성장을 경험할 수 있으며, 이러한 측면에서 전쟁 참여 예비역 부인(McCormack et al., 2011), 유방암 환자 남편 (Manne et al., 2004), 전쟁포로 부인(Lahav et al., 2016), 암환자 간병인(Comio et al., 2014), 자원봉사자(Anderson et al., 2016) 등 다양한 대상으로 이차적 외상스트레스(secondary traumatic stress)와 대리외상후성장(vicarious posttraumatic growth)과 관련하여 이루어졌다.

많은 스포츠와 여가 현장에서도 신체적, 사회적, 심리적으로 치명적 타격을 주는 외상사건이나 트라우마가 발생한다. 예컨대 엘리트 운동선수가 치명적인 신체부상으로 인해 운동 생활을 그만두어야 하는 사례가 종종 발생한다. 또한 생활체육에 참가하는 메니아들이 많은 종목

에서 엘리트선수 못지않게 훈련과 시합에 참여하면서 치명적인 외상을 경험하기도 한다. 국내의 대학선수 부상(Choi et al., 2018), 초중고 배드민턴 선수들의 부상(Oh et al., 2016), 장애인 선수들의 부상(Jung, 2017), 생활체육 참가자들의 부상(Lee & Lim, 2014) 관련 연구에서도 부상의 심각성이 다양한 스포츠선수와 여가 참가자들에게서 나타나고 있다고 보고하였다. 단순히 신체적 부상뿐 아니라 감독이나 선배로부터의 폭행이나 인권침해 등으로 인해 외상에 시달리기도 한다. 선수들의 부상에 따른 치료나 재활에 관한 연구는 다수 발견되지만, 스포츠선수나 여가참가자들의 심각한 사고나 외상에 관련된 외상후성장(Posttraumatic growth) 연구는 국외뿐 아니라 국내에서도 극히 드물게 발표되었다(e.g., Kim & Hong, 2018; Kim et al., 2016; Kim & Yun, 2014; Kim & Yun, 2016; Kwon, 2016).

외상을 겪는 사람들이 사고의 고통을 잊거나 받아들이며 어떤 일에 몰입할 수 있도록 하며 새로운 인생의 길을 찾도록 하는 방법의 하나가 바로 진지한여가(serious leisure)이다(Heo et al., 2016). “진지한여가란 고난이도의 기술과 지식을 습득하고 활용하며 경력을 쌓는데 상당히 깊은 관심을 두는 아마추어, 취미가, 혹은 자원봉사자들이 체계적으로 여가를 추구하는 것이다”(Stebbins, 2002, p.3). 진지한여가는 비용(Lamont et al., 2015), 여가제약협상(Lyu, & Oh, 2015), 레크리에이션전문화(Scott, 2012), 몰입(Lee & Payne, 2016), 여가경험(Veal, 2017), 여가만족(Lyu & Oh, 2015), 행복(Park et al., 2015) 등과 통계적으로 유의한 상관관계가 있음이 실증적 연구를 통해 드러났다. 이상의 선행연구를 기초로 추측해볼 때, 심각한 트라우마로 고통을 받는 사람이 진지한여가를 즐길 때, 큰 비용이 지출되고 제약되는 요인이 있더라도 극복하며, 전문적으로 기능을 향상시키고, 몰입하며 참여할 때 여가경험을 높이 인지할 가능성이 있으므로 여가에 대한 만족도뿐 아니라 전반적인 행복감이 높아질 것으로 예측된다. 이러한 맥락에서, Kim et al.(2015)은 외상을 겪는 사람이 진지한여가에 참여함으로써 주위의 격려와 지지를 받게 되는 것은 긍정적으로 대처하며 스트레스를 줄이는 데 도움이 됨을 발견하였다.

어떻게 외상에 대처하느냐에 따라 외상 후 스트레스

장애 혹은 성장을 경험할 수 있다. 외상 이전보다 더 성장하는 데 도움이 되는 긍정적이며 적극적인 외상 대처 방법의 하나가 진지한여가라는 것이다(Kim et al., 2015). 안타깝게도 여가나 스포츠를 통해 외상을 치료하는 연구뿐 아니라 진지한여가와 외상후성장 관련 연구는 국내외에서 거의 이루어지지 않은 상태이다. 따라서, 본 연구는 외상후성장 관련 개념과 선행연구를 고찰하고, 외상후성장을 진지한여가와 관련하여 어떻게 연구되어질 수 있는지 관련성을 모형으로 제시함으로써 차후 연구주제와 연구방향을 제시하는데 주목적을 두었다.

본 론

외상후성장과 관련된 연구를 하는 학자들은 외상이 심리적 고통을 유발하여 외상후성장과 동시에 외상후스트레스장애와 같은 부정적 심리적 증상을 초래할 수 있음을 지적하였다(Cormio et al., 2014; Kashyap & Hussain, 2018). 예컨대, Salter & Stallard(2004)는 교통사고를 당했던 158명의 어린이를 대상으로 한 연구를 통해 외상후스트레스장애(post-traumatic stress disorder: PTSD)를 겪는 37%의 어린이들이 동시에 외상후성장을 경험한다는 점을 발견하였다. Tedeschi & Calhoun(1995)은 외상 후 스트레스와 트라우마가 심하면 심할수록 내적 성장이 크게 일어날 수 있다고 제시하였다. 다른 한편으로는 외상을 겪는 과정에서 이를 극복하기 위해 노력하지 않거나 대처를 긍정적으로 하지 못하는 사람은 심한 분노와 우울증 등을 동반하여 외상후성장을 경험할 가능성이 낮음을 시사한다. 다시 말해서 외상 이후에 성장이 자연적으로 발생하는 것이 아니며, 치명적 사건 이후에 어떻게 대처하느냐에 따라서 성장의 크기와 질이 달라진다는 것이다. 본론에서는 외상후성장, 진지한여가, 인지적대처과정의 선행연구를 고찰하고 외상후성장의 발달과정모형을 진지한여가를 포함시켜 새롭게 제시하려 한다.

외상후성장

외상의 고통을 극복하는 과정에서 삶의 소중함을 더

욱 느끼고, 가족을 포함한 타인의 중요성을 느끼며, 자신의 강인함이나 영적 변화의 기회를 갖는 긍정적인 심리적 변화를 체험하고 있음이 다수의 연구를 통해 드러났다(e.g., Kashyap & Hussain, 2018; Tedeschi & Calhoun, 2004). Calhoun et al.(2000)은 삶에 커다란 영향을 주는 위기적 사건을 통해 겪는 트라우마에 적응하거나 극복하며 얻는 산물이 외상후성장이라고 강조하였다. 같은 맥락에서 Chun & Lee(2010)는 개인의 삶을 위협하는 사건에 직면했을 때 외상에 적극적으로 대처하며 심리적 고통을 줄이려는 노력을 통해 심리적으로 성장함을 인지하는 것이라고 강조하였다. 이러한 외상후성장은 단순히 외상을 통해 자연적으로 얻어지는 결과가 아니라 이를 극복하는 과정에서 얻어지는 긍정적인 변화이며, 외상 이전의 수준을 넘어서는 긍정적인 변화라는 것이다. 이러한 긍정적인 변화과정에 대해 학자들마다 외상후성장(Posttraumatic growth: Tedeschi & Calhoun, 1995), 스트레스후성장(stress-related growth: Kim et al., 2017; Park et al., 1996), 도약(thriving: Parry & Chesler, 2005), 혜택발견(benefit finding: Affleck & Tennen, 1996; Polatinsky & Esprey, 2000) 등의 용어로 명명하였으며, 이 중 외상후성장(posttraumatic growth: PTG)이란 용어가 주로 사용되고 있다. Tedeschi & Calhoun(1995)은 외상후성장의 5가지 하위요인을 다음과 같이 제시하였다: (a) 인간관계 개선, (b) 새로운 가능성의 발견, (c) 자아 능력 재발견, (d) 종교적 믿음의 변화, 그리고 (e) 삶에 대한 감사. 인간관계 개선(relating to others)이란 부모, 형제, 친구, 교사 등과 같이 자신의 주변에서 많은 영향을 미치는 주요타자(significant others)들과의 인간적 관계가 더욱 친밀해짐을 의미한다. 외상 후 가족이나 친구의 도움을 받으며 더욱 친밀한 관계를 형성하며 그들의 소중함도 깨닫게 되는 것을 의미한다. 그뿐만 아니라 남들의 어려움과 처지도 공감하며 깊은 관계를 더욱 공고히 만들어가게 됨을 뜻한다. Chun & Lee(2008)는 척수손상을 입은 15명의 사람과 인터뷰기법을 이용하여 탐색한 결과, 정신적 외상을 초래하는 척수손상을 당한 후 가족과 긍정적이며 의미 있는 관계를 발전시키고, 친구나 이웃과도 사고 이전보다 더 좋은 관계를 형성하게 되었음을 발견

하였다. 이러한 맥락에서 Calhoun et al.(2000)은 자식을 잃은 부모는 대인관계의 가치를 더욱 인식하게 되고, 타인의 고통이나 슬픔을 이전보다 더욱 공감하게 됨을 보고하였다.

새로운 가능성의 발견(new possibilities)이란 자신의 삶에 대해 새로운 진로 혹은 가능성을 발견하는 것이다. 외상 후 자신이 겪어보지 못하였거나 아예 시도하지 않은 일들에 도전하면서 자신이 어떤 것을 할 수 있는지 발견하며 인생의 목표를 수정하며 발전시키는 것을 의미한다. 외상 이전에 추구하던 인생 목표를 수정하며 삶의 이야기를 재구성하는 경험은 외상후성장을 촉진시킨다는 것이다(Garnefski et al., 2001; Grubaugh, 2003; Levi-Belz, 2016). Kwon(2016)은 교통사고로 개방성골절을 당한 피아니스트가 수영을 배우게 되고 수영대회를 준비하며, 생활체육지도자 자격증을 따고 수영강사가 되는 목표를 세우고 이루는 일련의 과정에서 외상 후에 삶의 목표를 새롭게 수정하고 발전시키게 됨을 제시하였다. Kwon의 연구에서 연구대상자인 피아니스트는 다음과 같은 인터뷰를 남겼다: “재활운동을 통해 성취감, 몸에 대한 자신감이 생기고 내 스스로 안에서 무언가 할 수 있겠다는 가능성을 보고...(중략)”(p.9).

자아 능력 재발견(personal strengths)은 자신의 강점을 발견하고 능력을 향상시키는 감정을 의미한다. 자신이 외상 이전의 삶에서 겪지 않은 일들에 도전하는 과정에서 자신의 잠재력과 능력을 발견함을 뜻한다. 성격이나 행동의 변화를 통해 자신의 또 다른 모습을 발견하게 되고 새로운 인생 목표에 도전하는 가운데 자기 자신이 전에 몰랐던 자신의 능력을 발견하기도 한다. 사고로 인한 트라우마가 오히려 자신감과 불굴의 정신을 고양시켜 자신의 새로운 잠재력을 발견하게 되는 계기가 된다는 것이다. Bernard & Schneider(1996)는 배우자를 잃은 사람들은 사고 이전의 삶보다 심리적으로 강해지고 더욱 자신감을 얻게 되었을 뿐 아니라 내적 힘을 발견하게 됨을 보고하였다. 예컨대, 부인과 사별한 남편이 트라우마를 벗어나는 과정에서 텃밭을 가꾸며 전문성을 키워가는 가운데 자신의 새로운 능력을 발견할 수도 있다. 교통사고로 척추부상을 당한 사람이 재활하는 가운데 장애인스포츠 국가대표 선수로 발탁되는 과정에서 자신의 운동능력과 강인함을 발견하게 됨을 의미한다.

종교적 믿음의 변화(spiritual change)는 고난과 역경을 통해 영적으로 성장함을 의미한다. 많은 종교에서 고난은 신의 축복이라고도 설파하며, 극복을 통한 영생이나 축복을 강조한다. 예컨대 성경책에 나오는 욥이나 야곱과 같은 인물은 하나님께서 인간에게 시험과 고난을 통해 더욱 강건하고 축복된 자녀로 삼는 예화의 주인공들이다. Cobb et al.(2006)은 개인의 삶을 위협하는 사건을 경험할 때 종교가 없는 사람조차도 영적 성장을 경험하게 됨을 강조하였다. 많은 연구를 통해 트라우마를 겪은 사람은 종교적 활동에 보다 적극적으로 참여하며 영적인 성장을 하게 된다는 것이다(Tedeschi & Calhoun, 1996). 현재 한동대 교수인 이지선 박사는 대학교 4학년 때 교통사고로 몸의 55%가 3도 화상을 입어 수십 차례의 수술을 받으며 트라우마를 겪기도 하였지만, “하나님께서 고난 가운데 선물을 주셨다”며 오히려 사고를 통해 하나님의 사랑을 더욱 느끼며 영적으로 발전함에 감사하는 신앙 간증을 하였다(<http://www.christiantoday.co.kr/news/305776>).

삶에 대한 감사(appreciation of life)란 작은 것에도 감사하고 삶 전반에 감사하며, 외상 이전과 이후의 삶의 우선순위가 달라짐을 의미한다. 작은 것에도 감사하고 자신의 인생을 재평가하며 부족한 것에 대해서 불평하기보다는 작은 것에도 감사를 찾는 마음 상태를 의미한다. Maguen et al.(2006)은 걸프전쟁에 참여 후 귀국하여 외상을 겪은 예비역들이 전쟁에 참여하기 전보다 삶의 소중함과 감사를 더 경험하게 됨을 발견하였다. 죽음의 전쟁공포에서 벗어난 군인이 일상의 맑은 공기를 마시며 가족과 함께 저녁을 나누는 그 차체만으로도 감사를 느끼며 소박한 행복을 갖게 된다는 것이다. 이런 사람들은 외상 이후에 돈이나 권력보다는 이웃을 위한 자원봉사나 가족과의 산책과 같이 사소한 일조차도 소중히 여기며 감사하는 삶을 추구할 가능성이 높아진다.

진지한여가

진지한여가는 최근 여가학분야에서 다양한 주제와 대상으로 많이 연구되고 있는 개념이다. 진지한여가는 자원봉사(Yang, 2015), 댄스(Brown, 2007), 스카이다이빙(Anderson & Taylor, 2010), 트라이애슬론

(Simmons et al., 2016), 싸이클(O'Connor & Brown, 2010), 컴퓨터게임(Bryce & Rutter, 2003), 서핑(Portugal et al., 2017) 등의 여가활동 참가자들을 대상으로 연구되어왔다. Stebbins(1996)는 진지한여가의 특성을 다음과 같이 6가지로 제시하였다. 첫째, 진지한여가를 즐기는 사람은 관련 여가활동의 기술과 지식을 향상시키기 위해 무단한 노력을 기울인다. 둘째, 진지한여가를 즐기는 사람은 난관이나 고통을 극복하는 노력을 보인다. 셋째, 진지한여가를 즐기는 사람은 성취감을 느끼며 경력(career)을 쌓아간다. 넷째, 진지한여가를 즐기는 사람은 해당 여가활동에 자부심을 갖고 동일시(identification)하는 성향을 보일 뿐 아니라, 주변 사람들에게 해당 여가활동과 관련된 이야기를 나누기를 좋아한다. 다섯째, 진지한여가를 즐기는 사람은 해당 여가활동과 관련된 기풍(ethos)을 만들어가며, 진지한여가 하위문화의 가치, 규범, 도덕적 기준, 전통 등을 따르는 경향이 있다. 여섯째, 진지한여가를 즐기는 사람은 자기표현의 기회, 자존감, 자아회복, 성취감, 소속감, 자아실현과 같은 혜택을 얻게 된다.

진지한여가는 환자, 장애인, 일반인, 선수, 동호인, 이민자 등을 대상으로 다양하게 이루어졌으며, 신체와 정신 건강뿐 아니라 사회적 지지에 도움이 된다는 연구결과가 다수 발표되었다(e.g., Day & Wadey, 2016). Heo et al.(2016)은 낙관적인 암환자들이 자원봉사활동에 참여할 가능성이 높고, 진지한여가로서 참여한 자원봉사활동은 생활만족과 심리적 안녕감에 긍정적이며 직접적인 영향을 끼친다고 보고하였다. Kim et al.(2016)은 미국에 거주하고 있는 한국이민자들이 진지한여가로 스포츠활동에 참여할수록 사회적 지지와 더불어 문화적응에 긍정적인 혜택을 받게 됨을 제시하였다. Day & Wadey(2016)는 신체적 외상을 경험한 2명의 후천적 장애인을 대상으로 연구한 결과, 전문화된 수준의 기량을 쌓아가며 스포츠에 참여함으로써, 인간관계가 좋아지며, 자신감이 높아지고, 신체적인 이해를 긍정적으로 높이며, 삶의 철학을 올바르게 정립하는 삶의 이야기를 만들어가게 되어 외상후성장에 긍정적인 영향을 미친다고 제시하였다. Park et al.(2015)은 장애인국가대표를 대상으로 한 연구를 통해, 장애인들이 진지한여가로 스포츠를 즐기는 것이 자신감과 적극적 인간관계에 도움이

되며, 궁극적으로는 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 발표하였다.

Kim et al.(2015)은 미국 태권도프로그램에 참가하는 성인을 대상으로 한 연구에서, 진지한여가의 모든 하위요인이 외상후성장에 직접적으로 영향을 미치고 외상후성장은 행복감에 영향을 미친다는 연구결과를 구조방정식모형을 통해 입증하였다. 하지만 이 연구에서 태권도수업에 참여한 이유만으로 진지한여가 참가자로 단정하기 어려운 점이 있으므로 진지한여가인지 혹은 일상적여가(casual leisure)인지 명확하지 않은 점이 있다. 유사한 맥락에서 Scott(2012)은 진지한여가의 특성을 보이는 사람들일지라도 진지한여가 참가자라고 단정 짓기 어려울 뿐 아니라, 많은 사람은 진지한여가 보다는 일상적여가를 즐기는 경향이 있다고 강조하였다. 이러한 맥락에서 Yoo et al.(2017)은 진지한여가 연구를 수행하는 데 있어 진지한여가 참가자인지 아닌지에 대한 명확한 기준이나 검증이 없이 표집을 하는 연구의 문제점을 지적하며, 단순히 동호회에 가입하여 여가활동에 참여하는 것이 진지한여가의 기준이 될 수 없음을 강조하였다. Stebbins(1996)가 제시한 진지한여가 하위요인을 기초로 하여 국내외에서 다양한 대상, 종목, 연구방법으로 측정도구를 검증하거나 개발하였다. Yoo et al.(2017)은 진지한여가를 국내에서 번안하여 사용하는 데 있어, 사회문화적인 특성뿐 아니라 대상 및 종목의 특수성도 고려하여 설문지의 신뢰도와 타당도를 검증하는 노력을 기울여야 함을 강조하였다. 추가하여 즉각적이며 내적으로 보상되며 비교적 순간적으로 경험되는 일상적여가(Stebbins, 1997)가 외상후성장에는 어떻게 영향을 미치는지에 관한 연구도 흥미로우리라 본다. 왜냐하면, 일상적여가는 일상에서 부담 없이 즐길 수 있는 활동으로써 참여하는 데 있어 거의 특별한 훈련과정이 필요로 하지 않기 때문에 즐겁게 주변 사람들과 참여하는 가운데 고통을 잠시나마 잊기도 하고 격려와 지지를 받기도 하며 성장할 수 있겠다.

인지적 대처과정

단순히 치명적 외상에 대한 기억을 회피하거나 한탄만 하기보다는 적극적으로 해당 사건과 상황에 대처하는

노력을 할 때 외상후성장 가능성이 커지는데 이러한 인지적 과정을 의도적 반추라 한다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 어떻게 외상에 대처하느냐에 따라서 부가적으로 발생할 수 있는 부정적 문제를 최소화시키거나 예방할 수 있다는 것이다(Chun & Lee, 2008; Kashyap & Hussain, 2018; Levi-Belz, 2016). Grubaugh (2003)는 스트레스와 외상에 대한 대처전략으로 활용되는 긍정적 사고와 반추가 외상후성장에 직접적인 영향을 미친다고 주장하며, 치명적 사건에 대해 단순히 반추(rumination)하는 것과 합리적으로 사건을 생각하려고 하는 의도적 반추는 완전히 다른 결과를 이끌어낸다고 주장하였다. 즉 긍정적으로 사고하며 치명적 사고를 받아들이는 사람은 외상후성장의 가능성이 크지만, 치명적 사고에 대해 반복적으로 자책하고 반복적으로 반추하게 되면 부정적인 심리증상을 보이게 된다는 것이다. 즉 의미 있고 긍정적인 반추과정을 통해 트라우마에 관한 인식이 수정될 가능성이 커진다는 것이다. Greenberg (1995)는 침습적 반추는 자신의 의지와는 상관없이 충격적인 사건을 회상하며 외상에서 헤어나지 못하는 상태를 의미한다고 하였다. 특히 자아비판적 침습적 반추는 부정적 심리상태로 몰아갈 수 있다는 것이다. 반면 의도적 반추는 새로운 인생 목표를 세우고 긍정적인 신념을 갖는데 도움을 준다는 것이다.

외상을 당한 직후에는 왜 자신에게 그러한 불행이 닥쳤는지 원망하며 분노를 표출할 수도 있다. 하지만, 사고나 외상에 대해 새로운 시각을 갖고 재해석하는 반추과정을 통해 외상에서 의미를 찾으려고 할 때 인지적이며 건설적으로 대처하게 되는데, 이러한 인지적 과정을 통해 외상후성장이 일어나게 된다(Calhoun et al., 2000). Greenberg(1995)는 반사실적 사고(counterfactual thinking)란 자신이 다른 행동을 했을 때 나타나는 결과들을 상상하는 것을 의미하는데, 이러한 사고는 흔히 후회와 같은 부정적 감정의 경험을 수반하고 심리적 부적응과 관련성이 높다고 제시하였다. 치명적인 사고를 당한 후에 그런 일이 일어나지 않았을 때의 상황을 상상할 경우도 있는데, 이런 경우에는 그 순간에 후회를 불러일으켜 기분이 좋지 않을 수 있지만, 시간이 어느 정도 흐르면 불행하다고 생각하는 상황을 더 쉽게 수용하여 방어적이거나 경직된 행동을 줄일 수 있다고 주장하

였다. 반대로 불운을 초래하는 사건 뒤에 얼마나 더 나빴을 수도 있었는지를 상상할 수도 있겠다. 이런 사고에 대해서는 운이 좋았다는 생각을 하게 하므로 적어도 일시적으로는 기분이 좋아지는 효과가 있을 수 있다. 예를 들어 동계올림픽 루지시합에 참여하여 하반신 마비의 중상을 당한 상황에서, 그래도 머리를 다치지 않았다는 생각에 불행 중 다행이라고 느낄 수 있을 것이다.

외상 경험이 있는 우리나라 중·고등학교 운동선수들을 대상으로 한 연구에서도, Kim & Hong(2018)은 청소년 운동선수들의 성장적 반추와 사회적 지지 수준이 높을수록 외상 후 성장 수준이 높게 나타났다고 보고하였다. Kim et al.(2017)은 14명의 시각장애 한국청소년들을 대상으로 한 연구에서 시각장애 청소년들은 시각장애를 겪는 상황에서 다양한 고통이나 스트레스에 대응하는 자신만의 전략을 발전시키는 동시에 자신의 내적 재능과 강점을 발전시킨다는 것이다. Calhoun et al. (2000)은 외상후성장은 치명적 사고나 트라우마에 적응하며 얻게 되는 노력의 산물이며, 이런 과정을 통해 신념체계를 바꾸게 된다고 제시하였다. 외상 경험이 있는 한국청소년 운동선수 229명을 대상으로 한 연구에서 성장적 반추와 사회적 지지 수준이 높을수록 외상후성장이 높아짐을 보고하였다. 이러한 맥락에서 Park et al. (1996)은 치명적인 사고나 문제에 대처하는 최선의 전략은 긍정적인 재해석(positive reinterpretation)과 허용대처법(acceptance coping)이며, 도피하는 방법은 오히려 외상후성장에 부정적으로 작용할 수 있음을 강조하였다. 이는 인지적 이론에 근거해 볼 때, 트라우마의 원인과 결과를 인지하는 과정에서 자아에 대한 의미를 재해석하고 긍정적인 해석을 이끌어내는 반추의 과정이 중요하다는 것을 시사한다.

외상후성장의 발달과정 모델

대다수의 외상 관련 연구들은 외상을 겪을 때 보이는 병리적 증상을 주로 설명하는 병리적 모델을 강조해왔다(Occhipinti et al., 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004). Kashyape & Hussain(2018)은 트라우마의 고통에 있는 사람들을 이해하고 치료하기 위해서는 외상 이후의 부정적 변화뿐만 아니라 잠재적으로 나타날 수 있

는 긍정적 변화도 동시에 고려해야 함을 강조하였다. 본 연구에서는 외상후성장과 관련하여 발표된 대표적인 두 개의 모델을 소개하고, 본 연구자가 새롭게 진지한여가를 포함한 외상후성장 모델을 제시하고자 한다.

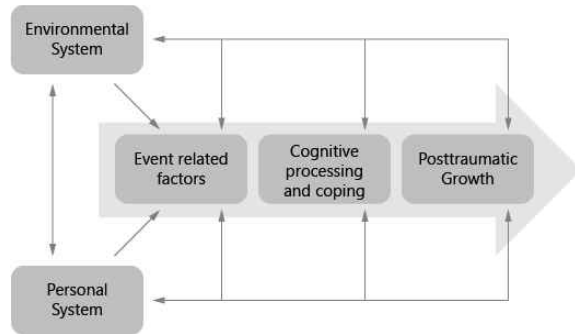


Fig. 1. Schaefer and Moos' (1992) posttraumatic growth model

대부분 학자는 외상후성장은 트라우마를 겪은 후 대처하는 과정을 포함한 결과로 개념화하고 있다. Schaefer & Moos(1992)는 개인의 삶에 위협적인 시련이나 사고가 닥쳤을 때, 개인적요인(personal system factors), 환경적요인(environmental factors), 그리고 사건관련요인(event-related factors)이 인지적 평가과정과 대처과정(cognitive appraisal process and coping resources)에 1차적으로 영향을 미치고 이러한 결과를 통해 외상후성장이 결정된다는 모형을 제시하였다(Fig. 1 참조). 개인적 요인은 성이나 나이와 같은 인구통계학적 특성, 심리적 성향, 건강상태 등을 포함한다. 환경적 요인은 친구나 가족 등과의 인간관계 및 지지 정도뿐 아니라 주거나 경제 상태를 포함한 주변 환경의 영향을 의미한다. 사건 관련 요인은 사건이 개인에 미치는 심각성 정도나 영향 정도를 의미한다. 이 모델에 따르면 개인과 주변 환경 그리고 사건의 특성과 상황이 개인의 대처 능력에 따라 직접 혹은 간접으로 외상후성장에 영향을 미친다는 것이다.

Tedeschi & Calhoun(2004)의 외상후성장 모델은 Schaefer & Moos(1992)의 모델보다 인지적 측면에서 포괄적으로 설명하고 있다(Fig. 2 참조). Tedeschi & Calhoun(2004)의 외상후성장 모델은 트라우마를

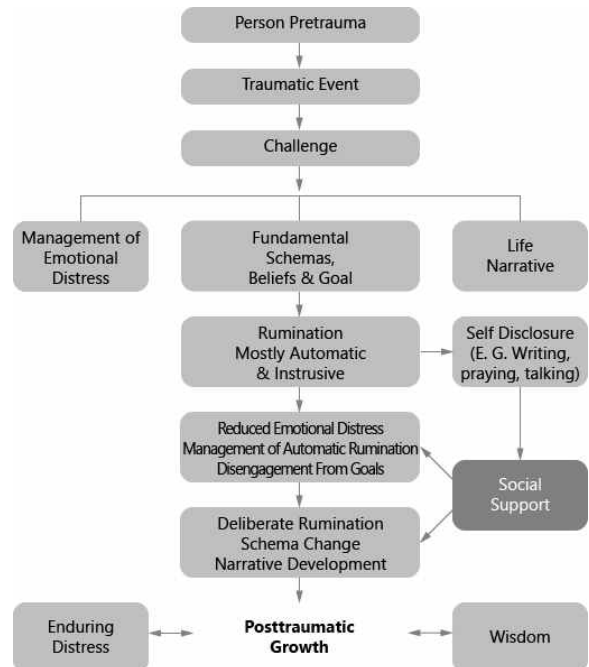


Fig. 2. Tedeschi & Celhoun's (2004) posttraumatic growth model

겪는 사람이 자신의 인생목표나 세계관에 대해 재평가를 하는 기회를 얻게 될 때 외상 경험이 외상후성장에 긍정적으로 작용한다는 것이다. 외상을 어떻게 반추하느냐에 따라서 심리적 고통에서 헤어나지 못할 수도 있고, 또 한편으로는 고통을 줄이려고 노력할 수 있음을 강조하였다. 치명적인 외상을 겪는 상황에서는 사고 이전의 인생 목표를 포기하고 새로운 목표로 수정하여 의미를 부여할 줄 알아야 성장을 기대할 수 있다는 것이다. Tedeschi & Calhoun(2004)의 외상후성장 모델은 외상이 발생했을 때 자신이 가진 기본적인 신념이나 목표를 인식한 상태에서 정신적 고통(emotional distress)을 당하게 되며, 대부분 자동적이며 침습적인 반추(rumination mostly automatic and intrusive) 과정을 밟게 된다는 것이다. 자기표출(self-disclosure)과 같은 의도적 인지과정을 통해서 긍정적 변화를 꾀할 수 있도록 대화, 글, 기도 등으로 자신의 감정을 남에게 표출한다면 자신의 외상을 보다 분명하게 이해하거나 문제를 해결에 도움을 준다는 것이다. 이렇게 자신의 트라우마를 주변 사람에게 털어놓음으로써 주변 사람들로부터 격려를 포함

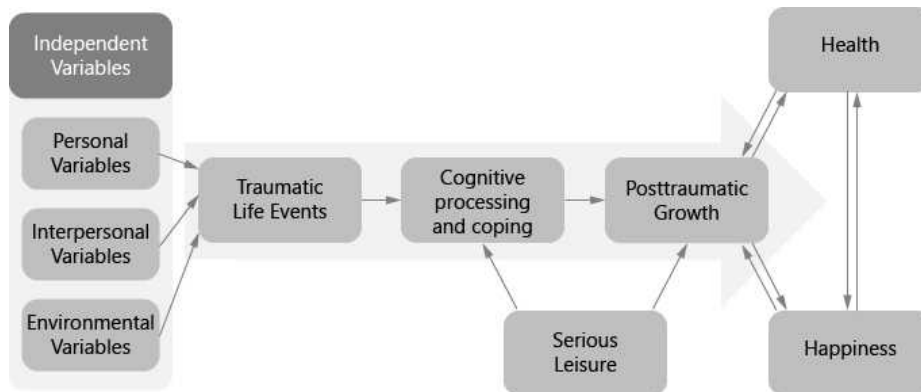


Fig. 3. Proposal of a revised model of posttraumatic growth

한 심리적 지원을 받게 되어(사회적 지원: social support) 정신적 고통이 줄어들고(reduced emotional distress), 외상에 얽매이는 자동적 반추를 줄이거나 하지 않고(management of automatic rumination) 외상 이전에 세웠던 인생목표를 버리거나 수정하게 되는 것이다(disengagement from goals). 결국, 사건의 의미를 재해석하며 긍정적으로 재평가하는 새로운 반추(deliberate rumination)와 시각의 변화(schema change)를 통해 삶의 이야기를 재구성하게 된다(narrative development). 이러한 과정을 통해 고통을 극복(enduring distress)하며 외상후성장을 이끌어 낸다는 모델이다. 이 모델은 외상후성장에 대한 포괄적인 기술적 설명을 제시하였다는 평가를 받고 있지만, 외상을 극복하는 과정에서 매개변인으로 작용할 수 있는 치료적 개입과 외상후성장 이후의 혜택에 대한 설명이 포함되어 있지 않은 점이 아쉬운 부분이다.

본 연구자는 진지한여가라는 매개변수와 건강과 행복이라는 종속변수를 추가하여 외상후성장 모델을 제안하였다(Fig. 3 참조). 외상에 영향을 미치는 독립변인(independent variables)에는 개인적요인(personal factors), 인간관계적요인(interpersonal factors), 그리고 환경적요인(environmental factors)으로 분류하여 제시하였다. 개인적요인에는 개인의 나이, 성, 학력과 같은 인구통계학적 특성뿐 아니라 성격이나 성향과 같은 개인의 심리상태도 포함된다. 인간관계적요인은 가족, 친구, 교사 등과의 인간관계를 의미한다. 환경적요인은 정부와 지자체의 복지혜택, 개인의 재정적 능력,

이용 가능한 시설 및 프로그램을 포함한다. 남성보다는 여성이 높은 외상후성장이 나타나는 연구도 일부 있지만(e.g., Yi et al., 2015), 일부 연구에서는 외상후성장과 성별은 무관하다는 연구결과가 보고되고 있다(e.g., Meyerson et al., 2011; Yi & Kim, 2014). 예컨대, Polatinsky & Esprey(2000)는 자녀를 잃은 부모를 대상으로 한 연구에서 모친이 외상후성장이 좀 더 부친보다 높게 나타나긴 했지만 통계상의 유의한 차이는 보이지 않았다고 보고하였다. Vishnevsky et al.(2010)은 상대적으로 여성이 남성보다 공감력이 높기 때문에 트라우마의 충격에서 더 민감하게 반응하고 그 과정에서 변화와 성장을 더욱 경험할 수 있음을 제시하였다. 또한 개인의 성격을 포함한 낙관적 성격(Prati & Pietrantonio, 2009), 자기표출성(Levi-Belz, 2016), 자존감(Dolbier et al., 2010), 신앙심(Chan et al., 2016; Park, 2006) 등의 심리적 특성은 외상후 성장에 영향을 준다는 연구가 다수 발표되었다. Yi et al.(2015)은 소아암을 경험한 18-39세의 602명을 대상으로 한 연구를 통해, 가족들의 사회적 지지와 낙관주의가 환자들의 외상후 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. Levi-Belz(2016)는 가족의 사망보다도 가족의 자살로 인해 죽음을 경험한 사람들에게 관한 연구를 통해, 자신에 대해 숨기지 않고 남들에게 이야기하는 성향의 사람들이 자신에 대해 알리지 않고 숨기는 사람들보다 외상후성장을 높이 경험함을 발견하였다. 즉 자신이 겪는 트라우마를 주변 사람들과 나누고 슬픔을 같이 나누는 자기표출적 성향의 사람이 그렇지 않은 사람보다도 고통을 극복하는

데 힘을 얻고 보다 성장하게 된다는 것이다.

예기치 않은 치명적인 사고(traumatic life events)를 닥쳤을 때 긍정적이며 적극적인 인지적 대처과정(cognitive processing and coping)을 밟느냐에 따라서 사건의 의미를 긍정적으로 재해석하며 재평가하는 반추를 하며 사건과 전반적인 삶의 이야기를 재구성하게 된다. 진지한여가는 치료와 성장의 과정에서 매개역할을 한다는 것이다. 물론 진지한여가의 종류와 강도에 따라 그 효과는 달라지리라 예측된다. 즉, 축구와 같이 팀으로 어울려 진지한여가로 즐기는 사람의 경우 혼자 외롭게 진지한여가에 몰두하는 사람보다는 사회적 지지의 기회와 강도가 높으리라 기대된다. 즉 혼자 예술작품을 만들며 자신만의 예술세계에 빠져 진지한여가를 즐기는 사람은 사회적 지지의 강도가 낮을 가능성이 높다는 것이다. 혼자 외롭게 만든 작품이라도 전시를 하거나 주변 사람들의 품평 기회를 얻게 됨으로써 사회적 지지의 강도가 간헐적이지만 강도 높게 이루어질 수도 있다고 본다.

진지한여가와 외상후성장의 관계를 다차원적인 측면에서 분석하고 현장에 적용해야 한다. 다차원적으로 개념화되어 있는 외상후성장과 진지한여가를 각각 하나의 총합으로 계산하여 관계를 측정하면(e.g., Prati & Pietrantonio, 2014), 세부 하위요인 간의 의미 있는 관계를 구체적으로 이해할 수 없게 된다는 것이다. 진지한여가를 즐기는 사람은 기술과 능력을 향상시키기 위해 무단한 노력을 하며 단계적으로 각종 대회에 참가하거나 자격증을 취득하는 등으로 경력을 쌓아가는 과정에서, 잠재되어 있던 자신의 능력을 발견하고, 새로운 삶의 목표를 세우게 되며 외상후성장이 이루어질 수 있다는 것이다. 진지한여가를 즐기는 사람은 인내하며 고통을 극복하는 과정에서도 자부심을 느끼고, 해당 여가활동과 동일시하는 성향을 보이며, 자신에 대해 새로운 가능성도 발견하게 될 것이다. 함께 즐기는 동호인이나 주변 사람들에게 자신이 즐기는 진지한여가에 대해 이야기하며 긍정적인 자기표출을 통해 의도적 반추과정을 경험하게 될 것이다. 진지한여가를 즐기는 사람들이 해당 여가활동을 통해 자기표현의 기회를 얻게 됨에 따라 주변 사람들에게 자신에 대해 알리며 친밀감을 쌓아가는 가운데 사회적 지지를 얻게 되리라 본다. 자아를 회복하며 자존감이 높아질 때 주변 사람들과 공감의 기회를 넓히는 인

간관계를 형성하리라 본다. 또한 진지한여가를 통해 적극적이며 생동감 넘치는 생활을 하게 되면 일상에서 발견되는 사소한 일에도 감사하며 삶에 대한 의지, 신념, 태도 등의 변화를 불러오리라 본다.

본 연구자가 제시한 모델의 도식에서 외상후성장이 건강과 행복에 영향을 미칠 것이라고 설명하고 있다. 트라우마를 겪는 사람은 신체적인 건강에 부정적인 영향을 받기도 하지만, 다른 한편으로는 외상후성장을 통해 건강이 좋아지는 결과가 나타나기도 한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 같은 맥락에서, Barskova & Oesterreich(2009)는 종단적연구를 통해 외상후성장이 정신건강과 신체건강에 긍정적인 영향이 있음을 보고하였다. Hefferon et al.(2009)은 트라우마가 수반되는 질병을 겪게 되는 경우 자신의 건강에 보다 관심을 갖고 관리하게 되기 때문에 이는 오히려 건강에 주의하고 건강관리를 철저히 하게 되는 축대로 작용할 수 있음을 제시하였다. Morris et al.(2011)에 따르면, 암환자들은 암 판정을 받기 전보다 식이요법과 운동을 더욱 체계적이며 열성적으로 하며 규칙적인 생활을 추구하기 때문에 건강이 오히려 좋아졌다고 보고하였다. 유사한 맥락에서 Danhauer et al.(2013)은 급성백혈병 환자들의 외상후성장 수준이 높을수록 적극적으로 암에 대처함으로써 삶의 만족도가 높아짐을 보고하였다. 또한 Bluvstein et al.(2013)은 심근경색증과 관상동맥우회술 생존자들을 대상으로 한 연구를 통해, 외상후성장이 외상후스트레스(posttraumatic stress) 증상을 줄여줌을 발견하였다.

한편 외상후성장의 본질을 규명하는 것뿐 아니라 이를 어떻게 측정하느냐에 대한 연구도 중요한 의미를 갖는다. Tedeschi & Calhoun(1996)는 외상후성장의 5가지 하위요인의 특성을 고려하여 21문항으로 구성된 외상후성장설문지(posttraumatic growth inventory: PTGI)를 개발하였다: (a) 인간관계 개선(7문항), (b) 새로운 가능성의 발견(5문항), (c) 자아 능력 재발견(4문항), (d) 종교적 믿음의 변화(2문항), 그리고 (e) 삶에 대한 감사(3문항)으로 구성되었다. Tedeschi & Calhoun(1996)이 개발한 PTGI는 외상을 겪은 이후에 어떤 변화와 성장이 있었는지 위의 5가지 영역을 반영하여 측정하는 것이라고 할 수 있다. PTGI는 외상후

Table 1. Tedeschi & Calhoun's(1996) posttraumatic growth inventory: PTGI and Korean Version of PTGI

Original Version of PTGI		Korean Version of PTG
1) Appreciation of Life	I changed my priorities about what is important in life.	내 삶에서 중요하게 생각하는 우선순위가 바뀌었다.
2)	I have a greater appreciation for the value of my own life.	내 삶 자체에 더 큰 감사를 느끼게 되었다.
3)	I can better appreciate each day.	나는 매일 매일 감사하게 되었다.
4) New Possibilities	I developed new interests.	나는 새로운 일에 도전하고 싶은 마음을 갖게 되었다.
5)	I established a new path for my life.	내 삶의 새로운 길을 찾게 되었다.
6)	I am able to do better things with my life.	나는 나의 삶에서 더 의미 있는 일을 할 수 있게 되었다.
7)	New opportunities are available which wouldn't have been otherwise.	사고 이후에 오히려 나에게 새로운 기회가 주어졌다.
8)	I am more likely to try to change things which need changing	나는 변화가 필요한 경우 변화를 위해 이 전보다 더욱 도전하게 되었다.
9) Personal Strengths	I have a greater feeling of self-reliance.	나 자신의 능력을 더욱 믿게 되었다.
10)	I know better that I can handle difficulties.	나는 어려움에 대처하는 방법을 더 잘 알게 되었다.
11)	I am better able to accept the way things work out.	세상이 돌아가는 것에 대해 더 잘 받아들이게 되었다.
12) Spiritual Change	I discovered that I'm stronger than I thought I was.	과거에 생각했던 것보다 내 자신이 더 강하다는 것을 발견하였다.
13)	I have a greater understanding of spiritual matters.	나는 종교적 믿음에 더 관심을 갖게 되었다.
14)	I have a stronger religious faith.	나는 더욱 강한 종교적 신념을 갖게 되었다.
15) Relating to Others	I more clearly see that I can count on people in times of trouble.	내가 어려움에 처했을 때 누구에게 의지해야 하는지 더욱 알게 되었다.
16)	I have a greater sense of closeness with others.	사람들과 더욱 친밀한 관계를 쌓게 되었다.
17)	I am more willing to express my emotions.	내 감정을 표현하는데 더욱 적극적이 되었다.
18)	I have more compassion for others.	다른 사람들에 대한 동정심이 더욱 많아졌다.
19)	I put more effort into my relationships.	나는 인간관계에 더욱 노력하게 되었다.
20)	I better accept needing others.	내가 살아가는데 있어 다른 사람의 도움이 필요하다는 것을 더욱 알게 되었다.
21)	I learned a great deal about how wonderful people are.	사람이 아름답다는 사실을 더욱 알게 되었다.

성장을 측정하기 위해 가장 대표적으로 세계 각국에서 사용되고 있는 설문도구이다(Boals & Schuler, 2018; Prati & Pietrantonio, 2014). 한국어(Kim et al., 2016)뿐 아니라 이탈리아어(Prati & Pietrantonio, 2014), 스페인어(Weiss & Berger, 2006) 등으로 번안되어 폭넓게 활용되고 있으며, 연구자들은 한결같이 문화적 차이에 따른 하위요인의 타당도 및 신뢰도 변화를 주목하였다. 본 연구에서는 Tedeschi & Calhoun (1996)이 최초로 개발한 PTGI의 원문을 한국어로 본 연구자가 번안한 후, 외상후성장 연구 경험이 있는 여가 학박사 3명이 내용타당도(content validity)를 검증하여 <Table 1>에 제시하였다. 내용타당도 이외에도 수렴

타당도(convergent validity), 이해타당도(nomological validity), 판별타당도(discriminant validity) 등을 다양한 대상으로 PTGI를 검증하고 발전시켜야 할 것이다(Taku et al., 2008; Weiss & Berger, 2006).

논의 및 결론

본 연구는 주로 외상후성장 관련 문헌을 고찰하여 연구모형을 제시함으로써 연구의 흐름과 향후 연구방향을 제안하고자 하였다. 또한 진지한여가를 외상후성장 모델에 포함시킴으로써 향후 의미 있는 연구주제를 생성하는

데 공헌하고자 하였다. 인간의 행태에 영향을 미치는 요인들을 찾아내어 그 효과와 활용방안을 제시하는 것은 사회과학 연구의 주요한 역할이라고 본다. 그러한 측면에서 외상후성장이라는 개념은 여가 및 스포츠 학문영역에서 의미 있는 지식체(body of knowledge)를 형성할 수 있는 연구주제를 확산시키리라 판단된다. 외상후성장 논문은 주로 복미의 심리학, 상담, 치료 관련 학회지를 통해 무수히 쏟아져 나오고 있고, 국내에서도 최근 다양한 학문분야에서 발표되고 있지만 아직 연구방법이나 연구주제 측면에서 연구할 여지가 많이 있다고 본다. 특히 여가 및 스포츠 학문에서 연구된 외상후성장 연구는 한국교육학술정보원(RISS)을 통해 4편만의 논문만 발견될 정도이다. 또한 진지한여가와 외상후성장 관련 연구는 미국 Texas State University 전자도서관에서 제공하는 통합학술정보 사이트를 통해 검색한 결과 3개의 학술논문만이 발견되었으며, 국내에는 전무한 실정이다. 따라서 외상후성장 관련 후속연구를 위해 개념 정립, 측정도구 개발, 연구방법의 다양화, 연구변인 및 연구주제의 발굴에 대한 관심이 필요하다고 본다.

외상후성장 측정도구에 대한 지속적인 개발과 검증이 필요하다. 외상후성장 관련 측정도구를 한국의 문화와 외상의 특성을 감안하여 개발하고 검증하는 노력이 필요하다. 질적연구와 양적연구를 모두 활용하여 더욱 신뢰도와 타당도 높은 외상후성장 설문도구를 개발할 필요가 있다. 최근까지 가장 많이 활용되고 있는 PTGI에 관하여 후속연구를 위해 PTGI의 문제점과 이에 따른 해결방안을 3가지 제안하고자 한다. 첫째, Tedeschi & Calhoun(1996)가 개발한 PTGI를 새로운 문화에 적용될 때, 외상의 특성, 문화, 대상 등에 따라서 수정·보완되어야 한다(Jung & Park, 2017; Taku et al., 2008). 예컨대, Jung & Park(2017)은 국내 암환자의 외상후성장 측정도구를 외상후성장 관련 이론과 Tedeschi & Calhoun(1996)의 PTGI를 기초로 하여 PTGI의 5개 하위요인에 대해 구조타당도, 판별타당도, 수렴타당도 검증을 실시한 결과, '영적변화'요인이 적합하지 않음을 보여주었다. 둘째, 이론의 적용과 개발을 통해 외상후성장의 개념과 구성개념에 대한 구성타당도(construct validity) 검증 측면에서 추가될 요인에 대한 지속적인 연구가 필요하다. PTGI가 외상후성장의

하위요인들을 포괄적으로 포함하고 있는지 검증하기 위해서는 양적연구와 질적연구를 함께 활용할 필요가 있다(Shakespeare-Finch et al., 2013). 즉, 5개의 하위요인이외에도 또 다른 하위요인이 존재하는지도 이론의 적용을 통해 개발하는 노력이 필요하다는 것이다. 셋째, PTGI의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 설문문항 수를 보충할 필요가 있다. Tedeschi & Calhoun(1996)의 PTGI의 5개의 하위요인 중 '종교적 믿음의 변화'는 2문항밖에 되지 않으므로 4개 정도의 문항으로 추가하여 만들 것을 제안한다. 물론 표본 수와 변인의 수에 따라 통계결과가 크게 달라질 수도 있겠지만, 3개 이하의 문항으로는 확인적요인분석을 통한 구조타당도나 구조방정식모형(structural modeling)을 검증하는데 통계적 문제가 발생할 수 있기 때문이다(Bollen, 1989; Hu & Bentler, 1999). 추가로 '종교적 믿음의 변화' 하위요인에 추가할 2개의 문항을 다음과 같이 새롭게 만들어 제안한다: 1) 나는 신앙의 중요성을 더 깨닫게 되었다. 2) 나는 신앙을 통해 위기를 극복할 수 있다는 신념을 갖게 되었다.

외상후성장과 관련된 변인과 연구주제들을 찾아내고 이들의 관계를 분석할 필요가 있다. 외상후성장이라는 연구변인을 종속변인 뿐만 아니라 독립변인으로 다양하게 연구될 수 있다. 외상후성장 관련 연구에서 외상의 특성, 트라우마의 심각성, 외상 후 극복 과정에서의 매개활동에 대한 통합적인 연구는 부족한 실정이다(e.g., Kashyap & Hussain, 2018; Kwon, 2016; Levi-Belz, 2016). 이러한 측면에서, 본 연구에서 제안한 진지한여가를 매개변수로 한 연구를 통해 어떻게 여가 및 스포츠 활동에 진지하고 전문적으로 참여함으로써 사회적 지지를 얻으며 의도적 반추과정을 이끌어낼 수 있는지 의미 있는 정보를 제시해주리라 본다. 또한 외상후성장과 관련된 많은 선행연구에서 다루어지지 않은 관여도(involvement), 여가제약(leisure constraints), 여가만족(leisure satisfaction), 자존감(self-esteem), 레크리에이션전문화(recreation specialization) 변인들이 외상후성장에 어떻게 영향을 끼치는지에 대한 연구도 학문적으로나 실용적 측면에서 의미 있을 것이다. 또한 외상후성장이 행복감, 생활만족, 심리적웰빙, 정신건강, 신체건강에 얼마나 어떻게 영향을 미치는지에 대한

연구도 의미 있으리라 기대한다. 이러한 연구들은 국내뿐 아니라 국외에서도 거의 이루어지지 않은 주제들이다.

다양한 대상과 연구방법을 적용하여 외상후성장 연구를 수행하는 시도가 필요하다. 최근까지 발표된 외상후성장 관련 연구들은 주로 외상후성장을 예측하는 변인에 중점을 두었기에, 치명적인 사건 이후에 어떤 체험을 통해 성장이 어떻게 이루어졌는지에 대해 통합적으로 설명해 줄 수 있는 후속연구가 필요하다(Boals & Schuler). 사고나 외상의 특성과 정도에 따른 외상후성장의 변화과정에 대한 종단적연구도 의미 있는 정보를 제시하리라 기대한다. 즉, 외상에 대한 특징과 심각성 등 개인이 겪는 과정을 각 국면마다 현상을 체계적으로 분석하고 해석할 수 있는 오랜 기간의 체계적 자료수집이 필수적이다.

오랜 시간이 지난 후에 사건을 회상할 때는 왜곡이 발생할 수 있기 때문에, 현상학적으로 바로 현장에서 측정하는 연구방법도 필요하다고 본다(Occhipinti et al., 2015). 이밖에도 특정 운동팀이나 동호인들이 함께 집단으로 겪은 외상에 대한 외상후성장 연구도 흥미로우리라 본다. 예컨대, 여자고교 운동팀에서 감독의 성폭행으로 인한 팀 구성원들이 함께 겪은 트라우마 관련 연구는 집단 차원의 외상후성장 연구가 될 것이며, 이를 본 연구자는 집단적외상후성장(collective posttraumatic growth)이라고 명명하고자 한다.

외상을 겪는 상황에서 진지한여가를 통해 삶의 소중함을 더욱 깨닫고, 가족을 포함한 주변 사람들과 강한 신뢰를 구축하여 지지를 받으며, 자신의 새로운 인생 목표를 정립할 수 있다면, 진지한여가는 최고의 외상 치료 방법 중 하나로 활용될 수 있음을 제안한다. 본 연구가 연구주제와 연구방법에 대한 학문적 공헌뿐 아니라 외상의 정도와 심리적 회복 단계에 따른 치료적 프로그램을 개발하고 현장에 적용되는 데에 의미 있는 자료를 제공할 것 기대한다.

참고문헌

- Anderson, D., Prioleau, P., Taku, K., Naruse, Y., Sekine, H., Maeda, M., Yabe, H., Katz, C., & Yanagisawa, R. (2016). Post-traumatic stress and growth among medical student volunteers after the March 2011 disaster in Fukushima, Japan: Implications for student involvement with future disasters. *Psychiatric Quarterly*, 87, 241-251.
- Anderson, L., & Taylor, J. D. (2010). Standing out while fitting in: Serious leisure identities and aligning actions among skydivers and gun collectors. *Journal of Contemporary Ethnography*, 39, 34 - 59.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899 - 922.
- Alisic, E., van der Schoot, T.A., van Ginkel, J.R., & Kleber, R.J. (2008). Looking beyond posttraumatic stress disorder in children: Posttraumatic stress reactions, posttraumatic growth, and quality of life in a general population sample. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 1455-1461.
- Barskova, T., & Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 31, 1709-1733.
- Bernard, J. S., & Schneider, M. (1996). *The true work of dying: A practical and compassionate guide to easing the dying process*. New York, NY: Avon Books.
- Bluvstein, I., Moravchick, L., Sheps, D., Schreiber, S., & Bloch, M. (2013). Posttraumatic growth, posttraumatic stress symptoms and mental health among coronary heart disease survivors. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20, 164 - 172.
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory Research Practice and Policy*, 10, 190-198.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Brown, C. A. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 39, 623-647.
- Bryce, J., & Rutter, J. (2003). Gender dynamics and the social and spatial organization of computer gaming. *Leisure Studies*, 22, 1-15.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527.

Anderson, D., Prioleau, P., Taku, K., Naruse, Y., Sekine, H., Maeda, M., Yabe, H., Katz, C., & Yanagisawa, R. (2016). Post-traumatic stress and growth among medical student

- Chan, K. J., Young, M. Y., & Sharif, N. (2016). Well-being after trauma: A review of posttraumatic growth among refugees. *Canadian Psychology*, 57, 291-299.
- Choi, D., Kim, B., & Lee, J. (2018). Perceived concept and type of the sport injury anxiety among collegiate athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 57(2), 103-117.
- Chun, S., & Lee, Y. (2008). The experience of stress-related growth for people with spinal cord injury. *Qualitative Health Research*, 18(7), 877-890.
- Chun, S., & Lee, Y. (2010). The role of leisure in the experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 393-415.
- Comio, C., Romito, R., Viscanti, G., Turaccio, M., Lorusso, V., & Mattioli, V. (2014). Psychological well-being and posttraumatic growth in caregivers of cancer patients. *Frontiers in Psychology*, 5, 1342. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01342
- Danhauer, S. C., Russell, G. B., Tedeschi, R. G., Jesse, M. T., Vishnevsky, T., Daley, K., Carroll, S., Triplett, K. N., Calhoun, L. G., Cann, A., & Powell, B. L. (2013). A longitudinal investigation of posttraumatic growth in adult patients undergoing treatment for acute leukemia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 20(1), 13-24.
- Day, M. C., & Wadey, R. (2016). Narratives of trauma, recovery, and growth: The complex role of sport following permanent acquired disability. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 131-138.
- Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Preintervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health*, 26, 135-147.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
- Grubaugh, A. (2003). *Reports of psychological growth among female assault victims*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri, St. Louis.
- Hefferon, K., Greal, M., & Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: A systematic review of the qualitative literature. *British Journal of Health*, 14(2), 343 - 378.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
- Heo, J., Chun, J., Lee, S., & Kim, J. (2016). Life satisfaction and psychological well-being of older adults with cancer experience: The role of optimism and volunteering. *International Journal of Aging & Human Development*, 83, 274-289.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55
- Jung, B. (2017). Sports injuries in athletes with disabilities. *Journal of Rehabilitation Research*, 21(4), 59-75.
- Jung, Y., & Park, J. (2017). Development and validation of the cancer-specific posttraumatic growth inventory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 47(3), 319-331.
- Kashyap, S., & Hussain, D. (2018). Cross-cultural challenges to the construct "Post-traumatic growth." *Journal of Loss and Trauma*, 23, 51-69.
- Kim, J., Heo, J., Lee, I., & Kim, J. (2015). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*, 122, 147-157.
- Kim, J., Han, A., & Park, S. H. (2017). Stress-related growth experience: Listening to Korean adolescents who have visual impairments. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(4), 427-438.
- Kim, J., Kim, M., Henderson, K., Han, A., & Park, S. H. (2016). Serious engagement in sport and health benefits among Korean immigrants in the USA. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11: 31340. doi:<http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v11.31340>
- Kim, J., Kim, M., & Park, S. H. (2016). Exploring the relationship among posttraumatic growth, life satisfaction, and happiness among Korean individuals with physical disabilities. *Psychological Reports*, 119(1), 312-327.
- Kim, S., & Hong, S. (2018). The effects of rumination and social support on posttraumatic growth and trauma-exposed adolescent athletes. *The Korean Journal*

- of Sport*, 16(1), 517-528.
- Kim, T., & Jung, E. (2012). Posttraumatic growth and acculturation according to traumatic experience and intentional rumination of North Korean defectors. *Journal of North Korea Studies*, 37, 147-173.
- Kim, H., & Yun, Y. (2014). The posttraumatic growth and trauma in sport. *Sport Science*, 31(2), 55-65.
- Kim, H., & Yun, Y. (2016). The posttraumatic growth process of volleyball players. *Korean Journal of Sport Science*, 27(3), 666-676.
- Kown, O. (2016). A pianist who became a swimmer: Dynamism of physical activity based on the concept of posttraumatic growth. *Korean Journal of Sport Psychology*, 27(2), 1-18.
- Lahav, Y., Solomon, Z., & Levin, Y. (2016). Posttraumatic growth and perceived health: The role of posttraumatic stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86, 693-703.
- Lamont M., Kennelly, M., & Moyle, B.D. (2015). Toward conceptual advancement of costs and perseverance within the serious leisure perspective. *Journal of Leisure Research*, 47, 647-654.
- Lee, C. & Payne, L. L. (2016). Experiencing flow in different types of serious leisure in later life. *World Leisure Journal*, 58(3), 163-178.
- Lee, J., & Lim, B. (2014). Sports for all injury mechanism and prevention program: Review. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(4), 533-542.
- Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death Studies*, 40, 405-413.
- Lyu, S. O., & Oh, C. (2015). Bridging the conceptual frameworks of constraints negotiation and serious leisure to understand leisure benefit realization. *Leisure Sciences*, 37, 176-193.
- Maguen, S., Vogt, D. S., King, L. A., King, D. W., & Litz, B. T. (2006). Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 373-388.
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66, 442 - 454.
- McCormack, L., Hagger, M. S., & Joseph, S. (2011). Vicarious growth in wives of Vietnam veterans: A phenomenological investigation into decades of "lived" experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 51, 273-290.
- Milam, J. E. (2004). Posttraumatic growth among HIV/AIDS patients. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2353-2376.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., & Scott, J. L. (2011). Posttraumatic growth after cancer: The importance of health-related benefits and newfound compassion for others. *Support Care Cancer*, 20(4), 749 - 756.
- Nalipay, M. J. N., & Mordeno, I. G. (2017). Positive metacognitions and meta-emotions as predictors of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in survivors of a natural disaster. *Journal of Loss and Trauma*, doi:10.1080/15325024.2017.141573.
- Occhipinti, S., Chambers, S. K., Lepore, S., Aitken, J., & Dunn, J. (2015). A longitudinal study of post-traumatic growth and psychological distress in colorectal cancer survivors. *PLoS One*, 10(9), e0139119. doi:10.1371/journal.pone.0139119
- O'Connor, J. P., & Brown, T. D. (2010). Riding with the sharks: Serious leisure cyclist's perceptions of sharing the road with motorists. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 13(1), 53 - 58.
- Oh, C., Sung, B., & Lee, D. (2016). Injury prevalence of Korea elite badminton players of elementary, middle, and high school. *Journal of Coaching Development*, 18(1), 21-29.
- Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51(2), 13-32.
- Park, C. L. (2006). Exploring relations among religiousness, meaning, and adjustment to lifetime and current stressful encounter in later life. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 33-45.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Park, S. H., Kim, S. J., & Han, A. R. (2015). The relationships among serious leisure, life Satisfaction, and happiness for the handicapped athletes. *The Korean Journal of Physical*

- Education*, 54(5), 569-580.
- Parry, C., & Chesler, M. A. (2005). Thematic evidence of psychosocial thriving in childhood cancer survivors. *Qualitative Health Research*, 15, 1055-1073.
- Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit finding from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 709-718.
- Portugal, A.C., Campos, F., Martins, F., & Melo, R. (2017). Understanding the relation between serious surfing, surfing profile, surf travel behaviour and destination attributes preferences. *European Journal of Tourism Research*, 16, 57-73.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14, 364-388.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2014). Italian adaptation and confirmatory factor analysis of the full and the short form of the posttraumatic growth inventory. *Journal of Loss and Trauma*, 19, 12-22.
- Salter, E., & Stallard, P. (2004). Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 335-340.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149 - 170). Westport, CT: Praeger.
- Shakespeare-Finch, J., Martinek, E., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. (2013). A qualitative approach to assessing the validity of the posttraumatic growth inventory. *Journal of Loss and Trauma*, 18, 572-591.
- Scott, D. (2012). Serious leisure and recreation specialization: An uneasy marriage. *Leisure Sciences*, 34, 366-371.
- Simmons, M., Mahoney, T. Q., & Hambrick, M. E. (2016). Leisure, work, and family: How IronMEN balance the demands of three resource-intensive roles. *Leisure Sciences*, 38, 232-248.
- Stebbins, R. A. (2002). *The organizational basis of leisure participation*. State College, PA: Venture.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 158-164.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-472.
- Thomadaki, O. O. (2017). Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: Through the lenses of positive psychology. *European Journal of Psychotraumatology*, doi: 10.1080/20008198.2017.1351220.
- Ulloa, E., Guzman, M. L., Salazar, M., & Cala, C. (2016). Posttraumatic growth and sexual violence: A literature review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25, 286-304, doi:10.1080/10926771.2015.1079286
- Veal, A. J. (2017). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 39, 205-223.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 110-120.
- Weiss, T., & Berger, R. (2006). Reliability and validity of a Spanish version of the posttraumatic growth inventory. *Research on Social Work Practice*, 16, 191-199.
- Wang, Y., Wang, J., & Liu, X. (2011). Posttraumatic growth of injured patients after motor vehicle accidents: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 17, 297 - 308.
- Woike, B., & Matic, D. (2004). Cognitive complexity in response to traumatic experiences. *Journal of Personality*, 72, 633-658.
- Yang, J. (2015). The art and culture companions: Art museum volunteering as serious leisure in Finland. *The International Journal of the Inclusive Museum*, 7, 9-20.
- Yi, J., & Kim, M. A. (2014). Postcancer experiences of childhood cancer survivors: How is posttraumatic stress related with posttraumatic growth? *Journal of Traumatic Stress*, 27, 461 - 467.
- Yi, J., Zebrack, B., Kim, M., & Cousino, M. (2015). Posttraumatic growth outcomes and their correlates among young adult survivors of childhood cancer. *Journal of*

Pediatric Psychology, 40, 981-991.
 Yoo, B., Kim, J., Chae, J., & Park, S. H. (2017). Identifying serious leisure for amateur triathletes: Testing validity and

reliability of serious leisure instrument. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 70, 293-305.

여가 및 스포츠를 통한 외상후성장 연구모델 개발

박세혁(서울과학기술대학교)

[목적] 이 연구는 외상후성장 관련 개념과 선행연구를 고찰하고, 외상후성장을 진지한여가, 건강, 행복과 관련하여 어떻게 연구되어질 수 있는지 관련성을 모형으로 제시함으로써 차후 연구주제와 연구방향을 제시하는데 주목적을 두었다. Tedeschi & Calhoun(1995)은 외상후성장은 트라우마를 극복하는 과정에서 얻어지는 긍정적인 변화라고 정의하고, 이러한 변화를 외상후성장이라고 명명하였다. 이러한 외상후성장 경험은 외상 이전보다도 삶에 대해 더욱 감사하며, 타인에 대해 더 배려하고, 다른 사람들과 더 깊은 인간관계를 형성하며, 자신의 능력과 가능성을 발견하고, 종교적 믿음을 갖거나 성장시키는데 도움을 준다는 것이다. **[방법]** 본 연구의 목표는 다음과 같은 방법으로 달성되었다: 첫째, 외상후성장과 진지한여가와 관계 고찰. 둘째, 기존의 외상후성장 관련 모델의 분석. 셋째, 수정된 외상후성장모델과 후속 연구를 위한 방향 제시. **[결론]** 외상후성과 관련된 많은 연구결과가 선행연구를 통해 발표되었지만, 외상후성과 진지한여가의 관계를 분석한 연구는 거의 전무한 실정이다. 본 연구는 외상후성장, 진지한여가, 인지적과정이 어떻게 상호작용하는지 설명하고자 하였다. 외상후성과 진지한여가 관련 연구의 함의와 후속연구의 방향을 제시하였다.

주요어: 외상후성장, 진지한여가, 외상후성장모델