creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

심리학석사 학위논문

대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 대학생의 우울 및 사회불안에 미치는 영향:

대인존재감의 역할을 중심으로

2023년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

조 명 근

대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 대학생의 우울 및 사회불안에 미치는 영향:

대인존재감의 역할을 중심으로

지도교수 이 훈 진

이 논문을 심리학석사 학위논문으로 제출함
2022년 10월

서울대학교 대학원
심리학과 임상·상담심리학 전공
조 명 근

조명근의 석사 학위논문을 인준함
2022년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국 문 초 록

대인외상은 인간관계에서 경험하는 외상적 사건이며, 우울과 사회불안 등의 심리적 부적응 증상을 유발한다고 알려져 있다. 그렇지만 대인외상 경험이 이후 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향에 대한 연구는 부족한 실정이며, 그 과정에서 어떠한 심리적 요인들이 어떻게 기능하는지에 대한 연구는 더욱 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감의 역할을 검증하였으며, 대인외상을 경험한 대학생의 대인존재감 수준을 향상시키기 위한 대인존재감 글쓰기 개입의 효과를 사회적 지지 글쓰기 개입과 비교하여 검증하였다.

연구 1에서는 대학생 86명을 대상으로 대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 대인존재감, 우울 및 사회불안을 측정하는 질문지를 이용하여 2주 간격으로 총 3회 설문을 실시하였다. 분석 결과, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지는 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 주었다. 대인존재감은 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정을 매개하는 것으로 나타났으며, 구체적으로 대인외상 경험 직후의 지각된 사회적 지지가 이후 1개월간 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정을 대인외상 경험 직후의 대인존재감이 매개하는 것으로 나타났다. 특히, 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 영향을 미치는 과정 모두를 대인존재감이 매개하였으나, 낮은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 사회불안에 영향을 미치는 과정만을 대인존재감이 매개하였다.

연구 2에서는 1개월 이내에 상당한 수준의 주관적 고통을 수반

하는 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 대학생 15명을 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 무선 할당하였고, 연구 참여자들은 5일간 2일 간격으로 총 3회 대인존재감 글쓰기 활동 혹은 사회적 지지 글쓰기 활동을 수행하였다. 분석 결과, 대인존재감 글쓰기 집단은 개입 후 우울 수준이 유의하게 감소하였지만, 사회적 지지 글쓰기 집단은 우울 및 사회불안 수준 모두 유의하게 감소하지 않았다. 다만 우울 및 사회불안의 감소량에 있어서는 두 집단 간 유의한 차이가 없었다.

본 연구는 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치고, 이 과정에서 대인존재감이 매개효과를 보이며, 대인존재감 글쓰기 개입이 대인외상을 경험한 대학생의 우울 수준을 감소시킨다는 것을 확인하였다는 점에서 의의를 가진다. 마지막으로 본 연구의 한계와 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 대인존재감, 우울, 사회불안

학 번 : 2021-26838

이 논문은 2022년도 서울대학교 사회과학대학의 재원으로 미래기초 사회과학연구인력 육성사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

목 차

국문초록 ····· i

서 론 ····· 1
외상의 정의와 범위 ····· 3
대인외상 경험과 우울 및 사회불안 ····· 4
대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 대인존재감과
우울 및 사회불안의 관계 ····· 7
대인존재감 수준 향상을 위한 개입: 글쓰기 처치 ····· 13
문제 제기 및 연구 목적 ····· 14

연구 1. 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울
및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정:
대인존재감의 역할을 중심으로 ····· 17
방법 ····· 20
결과 ····· 28
논의 ····· 55

연구 2. 대인존재감 및 사회적 지지 글쓰기 개입이
대인외상을 경험한 대학생의 우울 및
사회불안에 미치는 영향 ····· 61
방법 ····· 63
결과 ····· 67
논의 ····· 70

종합논의 ····· 73

참고문헌 ····· 81

부　　록 ····· 93

영문초록 ····· 118

표 목 차

표 1. 문항묶음 형성 방법 ····· 26
표 2. 각 대인외상 사건을 1번 이상 경험하였다고 보고한 연구 참여자 수 ····· 28
표 3. 대인외상 사건별 주관적 고통 수준 ····· 30
표 4. 주요 변인에 대한 기술통계 및 독립표본 *t*-검정 결과 ····· 31
표 5. 주요 변인들에 대한 상관분석 및 *t*-검정 결과 ····· 34
표 6. 조절 모형의 회귀계수 추정치 ····· 37
표 7. 매개 모형의 회귀계수 추정치 ····· 41
표 8. 가산 모형의 회귀계수 추정치 ····· 44
표 9. 대인존재감을 매개변인으로 가정한 가산 모형의 회귀계수 추정치 ····· 47
표 10. 대인외상 경험과 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과 ····· 49
표 11. 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과 ····· 50
표 12. 높은 대인외상 집단과 낮은 대인외상 집단의 주요 변인 기술통계 및 독립표본 *t*-검정 결과 ····· 51
표 13. 높은 대인외상 집단의 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과 ····· 52
표 14. 낮은 대인외상 집단의 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과 ····· 54
표 15. 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단 간 사전동질성 분석 ····· 67
표 16. 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 대한 조작 점검 ····· 68

표 17. 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성 분석 ····· 68
표 18. 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성 비교 ····· 69

그 림 목 차

그림 1. 조절 모형 ····· 35
그림 2. 매개 모형 ····· 39
그림 3. 가산 모형 ····· 42
그림 4. 대인존재감을 매개변인으로 추가한 가산 모형 ····· 46

서 론

외상(外傷, trauma)이란 '상처'를 뜻하는 그리스어 'τραῦμα'에서 유래된 말로, 당사자나 애인 혹은 친구의 안녕에 심각한 위협을 가하는 압도적이고 충격적인 사건으로 정의되며(American Psychological Association, 2017), 최현정(2015)은 개인의 신체, 심리, 정체성 및 관계의 안녕감과 통합성을 와해하는 충격적인 사건으로 정의하기도 하였다. 외상은 원래 신체적 부상만을 의미했으나, 1980년 미국정신의학회(American Psychiatric Association: APA)에서 출판된 정신질환의 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) 3판에서 외상후 스트레스장애(post-traumatic stress disorder: PTSD)가 독립적인 진단으로 분류된 이후 심리적 외상의 개념이 공식적으로 인정을 받게 되었다(APA, 1980).

외상은 누구나 한 번쯤 경험하게 된다는 점에서 지극히 일상적이다(Herman, 1997/2007). 미국 4개 대학의 학생들을 대상으로 한 연구에서는 약 85%의 학생들이 한 번 이상 외상을 경험하였다고 보고되었고(Frazier et al., 2009), 국내의 청소년 및 성인을 대상으로 한 연구에서는 약 71.9%의 사람들이 한 번 이상 외상을 경험하였다는 결과가 보고되었으며(서영석 등, 2012), 서울, 부산, 경남 지역에 재학 중인 대학생을 대상으로 한 연구에서는 약 97.9%의 학생들이 한 번 이상 외상을 경험한 적이 있다는 결과가 보고되기까지 하였다(신지영 등, 2015).

이렇듯 인간의 삶 도처에서 발생하는 외상은, 자연재해와 같이 인간이 아닌 자연의 작용에 의해 우발적으로 발생한 비대인외상(impersonal trauma)과 인간의 행동으로 인해 발생한 대인외상(interpersonal trauma)으로 분류될 수 있다(Allen, 2005). 비대인외상과 대인외상 모두 인간에게 상당한 고통을 초래한다는 사실은 의심의 여지 없이 분명하나, 그중에서도 대인외상은 비대인외상에 비해 상대적으로 더욱 빈번하게 발생하면서 보다 심각한 고통을 초래하는 것처럼 보인다. 실제로 각각의 외상 사건 발생 빈도를 조사하였더니 대인외상의 발생 빈도가 비대인외상보다

전반적으로 높게 나타났다는 연구 결과가 반복적으로 보고되었고(서영석 등, 2012; 신지영 등, 2015; Frazier et al., 2009), 대인외상을 경험한 집단이 비대인외상을 경험한 집단보다 일반적으로 더 심각한 부적응 증상을 보인다는 연구 결과 역시 반복적으로 보고되었다(Fowler et al., 2013; Huang et al., 2017; Walser et al., 2016).

한편, 대인외상 이후 부적응 증상의 경과는 개인에 따라 다양하게 나타난다는 것이 잘 알려져 있는데(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012), 이는 대인외상 경험이 이후 부적응 증상의 경과에 영향을 미치는 과정에 복잡한 기제가 관여한다는 방증일 수 있다. 그렇지만, 대인외상 경험이 이후 부적응 증상의 경과에 영향을 미치는 과정에서 핵심적인 역할을 하는 요인들이 무엇이고, 그 요인들이 부적응 증상의 경과에 어떠한 방식으로 영향을 미치는지에 대한 연구는 아직까지 부족한 실정이다. 따라서, 대인외상 경험이 심리적 부적응 증상의 경과에 영향을 미치는 과정에 대해 구체적으로 연구할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 대인외상 경험이 대학생의 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 핵심적인 역할을 할 것이라 예상되는 요인으로 지각된 사회적 지지와 대인존재감을 제시하였다. 지각된 사회적 지지는 사회적 관계망의 구성원을 통해 여러 형태의 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도를 의미하며(김하람 등, 2021; 박지원, 1985), 대인존재감은 다른 사람들이 자신을 중요하게 여긴다는 심리내적인 인식을 의미한다(Rosenberg & McCullough, 1981).

구체적으로, 본 연구에서는 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할을 탐색한 다음, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 대인존재감이 매개하는지 탐색하였다. 더 나아가, 대인존재감 수준을 향상시키기 위한 대인존재감 글쓰기 개입을 개발하고 그 효과성을 검증함으로써, 대인외상에 따른 대학생의 우울 및 사회불안 증상 개선 방안을 모색하였다.

외상의 정의와 범위

외상은 DSM-Ⅲ에서 PTSD가 독립적인 진단으로 분류됨에 따라 공식적으로 정의되기 시작하였고, DSM이 개정됨에 따라 그 정의가 점차 바뀌어 왔다. 먼저 DSM-Ⅲ에서는 외상이 '대부분의 사람들에게 심각한 고통을 초래하는 사건'으로 정의되었고(APA, 1980), DSM-Ⅲ-R에서는 '보통의 인간 경험을 넘어서고 대부분의 사람들에게 심각한 고통을 초래하는 사건'으로 정의되었다(APA, 1987). 뒤이어 출판된 DSM-Ⅳ와 DSM-Ⅳ-TR에서는, 진단기준 A1(죽음 또는 심각한 상처를 실제로 초래했거나 위협한 사건, 자신 또는 타인의 신체적 안녕을 위협한 사건)과 진단기준 A2(극심한 두려움, 무기력 또는 공포를 초래한 사건)를 동시에 만족하는 사건으로 정의되었다(APA, 1994, 2000). 그리고 가장 최근에 출판되어 현재까지 사용되고 있는 DSM-5에서는 '실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상, 또는 성폭력에의 노출'로 정의되어 있다(APA, 2013). APA는 주관적인 반응을 배제하고 최대한 객관적인 기준에 의해 외상을 제한적으로 정의하고자 노력해 온 것으로 보인다.

그렇지만 외상의 진단적 정의에 부합하지 않는 스트레스 사건도, PTSD 증상 기준을 만족할 정도로 상당한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발할 만큼 '외상적'일 수 있다. 실제로 한 연구에서는 DSM-Ⅳ에 제시된 외상의 정의에 부합하는 사건을 겪은 집단뿐만 아니라 그렇지 않은 스트레스 사건을 겪은 집단에서도 똑같이 약 78%가 PTSD 증상 기준을 충족하였다(Bodkin et al., 2007). 그리고 이를 비롯한 다양한 연구 결과들을 바탕으로, Rosen과 Lilienfeld(2008)는 DSM-Ⅳ에서 제한적으로 정의된 외상이 PTSD 증상 기준을 충족시키기 위한 필요조건이 아니라는 결론에 도달하였다.

외상에 대한 기존의 제한된 정의가 갖는 한계를 보완하기 위해, 일부 연구자들은 성희롱이나 대인 간 배신 등의 스트레스 사건도 외상에 포함되어야 한다고 주장하였다(Avina & O'Donohue, 2002; Dattilio, 2004). 그리고 신지영 등(2015)은 이러한 주장을 받아들여 빈번하게 발생하는

다양한 스트레스 사건들의 유형을 조사한 뒤 총 19개의 외상 사건 범주를 확정하였고, '가족과의 갈등'과 같이 상당한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발하지만 외상에 대한 기존의 정의에는 부합하지 않는 스트레스 사건들도 포함하여 외상의 범위를 충분히 확장하였다. 외상의 범위를 확장할 필요성과 이에 따른 연구 동향을 고려하면, 본 연구에서도 상당한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발하는 대인 스트레스 사건을 포함하여 외상의 범위를 보다 확장할 필요가 있다.

대인외상 경험과 우울 및 사회불안

대인외상은 다양한 적응상의 문제를 야기하고, 그 정도가 비대인외상에 비해 심각한 것으로 알려져 있다. 구체적으로, 대인외상을 경험한 집단은 비대인외상을 경험한 집단에 비해 침습, 회피, 과각성 등 전반적인 PTSD 증상이 평균적으로 더 심각하고(이수림, 2015; Huang et al., 2017), 그 외에도 대인외상 경험은 정서조절 문제, 우울, 섭식장애, 경계선 성격장애, 낮은 자존감 및 행복감 등 다양한 적응상의 문제와 관련되어 있었다(Chan et al., 2005). 그뿐만 아니라, 대인외상을 경험한 집단은 비대인외상을 경험한 집단에 비해 자신과 세상에 대한 부정적 인지, 자기비난 등 부정적 인지 왜곡의 수준이 더 높았으며(Whiteman et al., 2019), 대인외상 경험을 경험한 집단은 통제 집단에 비해 협력적인 파트너에 대한 신뢰 행동을 덜 보이기도 하였다(Bell et al., 2019).

이렇듯 대인외상 경험은 다양한 적응상의 문제를 유발하는데, 대표적인 심리적 부적응 증상 중 하나는 우울(depression)이다. 우울이란, 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능이 현저하게 저하되는 것을 의미한다(권석만, 2013). DSM-5에서는 우울장애군을 대표하는 전형적인 하위 정신장애인 주요우울장애(major depressive disorder)의 진단기준으로 9가지의 우울 증상이 제시되었는데, 이는 각각 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 현저한 저하, 현저한

체중 감소 혹은 증가, 불면 혹은 과다수면, 정신운동성 초조 혹은 지체, 피로나 활력의 상실, 무가치감이나 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소 또는 우유부단함, 그리고 자살사고나 자살 시도 또는 계획이다(APA, 2013).

대인외상 경험이 우울을 유발한다는 것은 선행 연구들을 통해 이미 잘 알려져 있다. 대인외상 경험은 비대인외상 경험에 비해 우울 수준과 더 강한 정적 상관이 있었고(Fowler et al., 2013), 특히 만성적인 대인외상 경험과 주요한 대인 스트레스 사건은 주요우울장애의 발병을 효과적으로 예측하는 고유예측자였다(Vrshek-Schallhorn et al., 2015).

우울은 대인외상 경험으로 인해 흔히 유발되는 심리적 부적응 증상일 뿐만 아니라, 대인외상을 경험할 가능성을 높이는 주요한 위험 요인으로 작용할 수도 있다. Hammen(2006)은 우울한 개인이 대인관계 장면에서 드러내는 특성과 행동 때문에 더 많은 스트레스 사건을 겪게 된다는 스트레스 유발 이론(stress generation theory)을 제시하였고, PTSD 증상에 비해 우울 증상이 외상 경험자들의 대인관계 기능 저하에 상대적으로 더 큰 영향을 미친다는 연구 결과도 있다(Beck et al., 2009). 대인외상 경험으로 인해 유발된 우울이 일으킬 수 있는 악순환의 위험성을 고려하면, 대인외상 경험으로 인한 다양한 적응상의 문제 중 우울 증상에 특히 주목할 필요가 있다.

한편, 대인외상 경험으로 인해 유발되는 다양한 적응상의 문제 중 또 하나의 대표적인 심리적 부적응 증상은 사회불안(social anxiety)이다. 사회불안이란, 다른 사람들과 상호작용하는 사회적 관계나 상황을 두려워하여 회피하는 것을 의미한다(권석만, 2013). DSM-5에서는 불안장애군의 하위 정신장애인 사회불안장애(social anxiety disorder)의 진단기준이 제시되었는데, 이에 따르면 사회불안장애는 타인에게 부정적으로 평가되는 방향으로 행동하거나 불안 증상을 보일까 봐 타인에게 면밀하게 관찰될 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에 노출되는 것을 극도로 두려워하거나 불안해하며, 그로 인해 사회적 상황을 회피하거나 극심한 공포와 불안 속에서 그 상황을 참고 견디는 특징이 있다(APA, 2013).

대인외상 경험이 사회불안을 유발한다는 것 역시 선행 연구들을 통해 이미 잘 알려져 있다. 연구 당시 사회불안장애로 진단되었던 사람들은 그렇지 않았던 사람들보다 신체적 및 성적 학대나 부부 갈등 등의 아동기 대인외상 경험을 더 많이 보고했으며(Chartier et al., 2001), 사회불안장애가 있는 부모는 그렇지 않은 부모에 비해 성적 학대, 가정폭력, 부모와의 분리 등의 아동기 대인외상 경험을 더 많이 보고하였다(Bandelow et al., 2004).

우울과 마찬가지로, 사회불안도 대인외상을 경험할 가능성을 높이는 위험 요인으로 작용할 수 있다. Siegel 등(2018)은 사회불안장애를 가진 사람들에게서 흔히 나타나는 사회적 기술 부족, 부정적 자기 인식 등의 특징이 더 많은 스트레스 사건을 유발할 것임을 주장하고 경험 연구를 통해 이를 밝혀냄으로써 Hammen(2006)의 스트레스 유발 이론이 우울뿐만 아니라 사회불안으로까지 확장될 수 있다는 가능성을 제시하였다. 또한, 우울의 설명력을 통제한 상태에서도 사회불안이 부적응적인 대인관계 행동 양식을 불러일으켜 만성적인 대인관계 스트레스 사건을 유발한다는 연구 결과도 있다(Davila & Beck, 2002). 대인외상 경험으로 인해 유발된 사회불안 역시 악순환을 일으킬 가능성이 높다는 점을 고려하면, 사회불안 증상에도 주의를 기울일 필요가 있다.

대인외상 경험이 이후 어느 한 시점의 우울 및 사회불안 수준을 상승시킨다는 것은 분명해 보인다. 그렇지만, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 전반적인 경과에 미치는 영향에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 물론 대인외상 경험이 우울 및 사회불안 경과의 초기값과 기울기에 정적인 영향을 준다는 연구 결과가 한 편 보고되었으나(Calvete et al., 2015), 대인외상 경험으로 인한 우울 및 사회불안의 경과는 개인에 따라 다르게 나타날 수 있다는 점을 염두에 두어야 한다. 구체적으로, 대인외상 경험으로 인한 심리적 부적응 증상의 경과는 통상 네 가지 궤적의 형태로 나타나는데, 이는 각각 외상을 경험한 후 별다른 부적응 증상을 보이지 않는 회복탄력성(resilience), 외상 경험 이후 시간이 지남에 따라 점점 부적응 증상이 개선되는 회복(recovery), 외상 경험 이후 부적

응 증상이 만성적으로 지속되는 만성적 역기능(chronic dysfunction), 외상을 경험한 시점으로부터 상당한 시간이 지난 후 부적응 증상이 나타나는 지연된 반응(delayed reaction)으로 구분된다(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012). 또한, 네 가지 형태의 경과 각각의 평균 발생률을 산출한 결과 회복탄력성은 약 65%, 회복은 약 23%, 만성적 역기능은 약 12%, 그리고 지연된 반응은 약 10%인 것으로 보고되었다(Galatzer-Levy et al., 2018).

따라서, 대인외상 경험이 이후 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에 복잡한 기제가 관여하고 있을 가능성을 생각해볼 수 있다. 그렇지만, 대인외상 경험이 시간에 따른 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 구체적인 과정에 대한 연구는 부족한 실정이다.

대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 대인존재감과 우울 및 사회불안의 관계

사회적 지지(social support)란 사회적 관계가 건강과 안녕감을 증진하는 과정을 지칭하는 광의적인 용어이다(Cohen et al., 2000). 그렇지만, 박지원(1985)은 여러 문헌을 고찰하여 사회적 지지에 대한 통합된 정의를 제시하였다. 박지원(1985)에 따르면, 사회적 지지란 사회적 지지망의 기능적 및 구조적 속성을 통해 실제 상황에서 제공받은 지지 정도(상황 중심의 실제적 지지), 사회적 관계망의 구성원을 통해 여러 형태의 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도(간접적으로 지각한 지지), 그리고 지지 욕구의 충족 정도를 반영하는 사회적 관계에서의 유대감이나 자신감 또는 신뢰감에 대한 지각 정도(직접적으로 지각한 지지)를 의미하는 다차원적인 개념이다.

박지원(1985)은 사회적 지지의 하위 차원 중 간접적으로 지각한 지지와 직접적으로 지각한 지지 모두를 지각된 사회적 지지(perceived social support)의 하위 차원으로 포함하였으나, 대부분의 연구자들은 지지 형태

의 차원을 반영하는 간접적으로 지각한 지지만을 지각된 사회적 지지로 보는 한편, 유대감, 자신감, 신뢰감 등 직접적으로 지각한 지지에 해당하는 요소는 사회적 지지와 구분된 개념으로 보는 경우가 많다(Ashida & Heaney, 2008; Guo, 2017; Hoffman et al., 1988). 이러한 연구 동향을 반영하여, 본 연구에서도 박지원(1985)이 제시한 사회적 지지의 하위 차원들 중 간접적으로 지각한 지지만을 지각된 사회적 지지로 개념화하였다.

지각된 사회적 지지란 사회적 관계망의 구성원을 통해 여러 형태의 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도이며, 구체적인 지지의 형태는 정서적, 정보적, 물질적, 그리고 평가적 지지의 네 가지 유형으로 나뉜다(김하람 등, 2021; 박지원, 1985). 정서적 지지는 존경, 애정, 신뢰, 관심, 경청의 행위를, 정보적 지지는 개인이 문제에 대처하는 데 이용할 수 있는 정보를 제공하는 행위를, 물질적 지지는 일을 대신 해주거나 돈 또는 물건을 제공하는 등 직접 돕는 행위를, 평가적 지지는 자신의 행위를 인정해주거나 부정하는 등 자기 평가와 관련된 정보를 전달하는 행위를 뜻한다(김하람 등, 2021; 박지원, 1985).

지각된 사회적 지지가 외상 경험에 대한 주요 보호요인인 것은 이미 잘 알려져 있다. DSM-5에서는 외상에의 노출 이전의 사회적 지지를 외상 전 보호요인으로, 외상 이후의 사회적 지지를 외상 후 보호요인으로 제시하였다(APA, 2013). 실제로 외상 경험자들의 지각된 사회적 지지가 높을수록 PTSD, 우울, 범불안 수준이 낮았고(Maheux & Price, 2016), 외상 이후 4개월 이내에 측정한 지각된 사회적 지지의 수준이 높을수록 그로부터 3개월 이후에 측정한 PTSD 증상의 심각도가 낮았다(Johansen et al., 2022). 그뿐만 아니라, Tedeschi와 Calhoun(2004)은 외상 후 성장(post-traumatic growth) 모형을 제시하며 지각된 사회적 지지가 외상 경험자들로 하여금 스키마의 변화를 촉진하여 외상 후 성장을 이루어내는 데 기여한다고 주장하였고, 실제로 HIV/AIDS 피돌봄자를 상실한 돌봄 제공자를 대상으로 연구를 진행한 결과 지각된 사회적 지지가 높을수록 외상 후 성장 수준이 높았다(Cadell et al., 2003).

이처럼 외상 경험이 심리적 부적응을 야기하는 과정에서 높은 수준의

지각된 사회적 지지가 주요 보호요인으로 기능한다는 것은 분명해 보이지만, 지각된 사회적 지지가 구체적으로 어떤 방식으로 기능하는지에 대해서는 다양한 설명이 있다. 이를 설명하는 대표적인 이론적 모형으로는 크게 세 가지가 있다.

첫째는 사회적 지지의 스트레스-완충 모형(stress-buffering model of social support)으로, 스트레스 사건이 심리적 부적응에 미치는 영향이 지각된 사회적 지지의 수준에 따라 달라진다고 설명하는 조절 모형이다. 이 모형에 따르면, 지각된 사회적 지지의 수준이 높을수록 스트레스 사건이 심리적 부적응에 미치는 악영향이 완충된다(Dean & Lin, 1977; Wheaton, 1985). 선행 연구 결과, 대학생의 지각된 스트레스와 우울 간 관계를 지각된 사회적 지지가 조절함으로써 지각된 스트레스가 우울에 미치는 악영향을 완충하였고(Wang et al., 2014), 미국에 거주하는 한국인 대학생을 대상으로 연구를 진행한 결과 문화적응 스트레스와 심리적 고통 간 관계를 지각된 사회적 지지가 조절하였다(Lee et al., 2004).

둘째는 지지 약화 모형(support deterioration model)으로, 스트레스 사건으로 인해 지각된 사회적 지지의 수준이 감소하여 그 결과 심리적 부적응이 야기된다고 설명하는 매개 모형이다. 이 모형에 따르면, 매개 변인인 지각된 사회적 지지의 수준이 높을수록 심리적 부적응의 수준이 낮아질 수 있다(Barrera, 1986; Wheaton, 1985). 선행 연구 결과, 청각장애인 자녀를 가진 부모와 비장애인 자녀를 가진 부모의 만성 양육 스트레스가 심리적 고통에 영향을 미치는 과정을 지각된 사회적 지지가 매개하였고(Quittner et al., 1990), 아동기 학대 경험이 우울, 일반화된 불안, 사회불안, 그리고 PTSD 증상을 야기하는 과정에서 지각된 사회적 지지가 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다(Lagdon et al., 2021; Musella, 2021; Struck et al., 2020).

셋째는 가산 모형(additive model)으로, 스트레스 사건과 지각된 사회적 지지가 각각 독립적으로 심리적 부적응에 영향을 미친다고 설명하는 모형이다. 이 모형에 따르면, 스트레스 사건의 빈도 및 강도와는 독립적으로 지각된 사회적 지지의 수준이 높을수록 심리적 부적응의 수준이 낮

아질 수 있다(Barrera, 1986). 선행 연구 결과, 낮은 수준의 지각된 사회적 지지와 높은 수준의 스트레스 사건은 독립적으로 높은 수준의 우울과 심리적 고통 수준을 예측하는 것으로 나타나 가산 모형을 뒷받침하였다(Aneshensel & Stone, 1982; Kornblith et al., 2001).

세 모형 모두 선행 연구에 의해 뒷받침되고 있으나, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 설명하기에 적합한 모형이 세 모형 중 어떤 모형인지를 직접적으로 확인한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 조절 모형, 매개 모형, 가산 모형 중 가장 적합한 모형이 무엇인지를 탐색함으로써 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할을 알아볼 필요가 있다.

한편, 대인존재감(mattering)이란 다른 사람들이 자신을 중요하게 여긴다는 심리내적인 인식을 의미하며, 자신이 중요한 사람이고 다른 사람들과 연결되어 있다는 느낌을 받고 싶어하는 우리의 욕구를 반영하는 개념이다(Rosenberg & McCullough, 1981). Rosenberg와 McCullough(1981)에 따르면, 대인존재감은 크게 두 가지의 하위 범주로 구분될 수 있다. 첫째는 주의(attention)의 측면에 초점을 둔 대인존재감이라고 할 수 있는 알아봄(awareness)이다. 이는 다른 사람들이 내가 존재한다는 것을 알아차리고 자신에게 주의를 기울이고 있다는 자각이다. 둘째는 관계(relationship)의 측면에 초점을 둔 대인존재감인데, 이는 세부적으로 두 가지 하위 형태로 구분된다. 그중 하나는 중요함(importance)으로, 이는 내가 다른 사람들의 흥미와 관심의 대상으로서 여겨지고 있다는 인식이며, 주로 타인에 나에게 무언가를 제공하고 공유할 때 인식할 수 있다. 다른 하나는 의지함(reliance)으로, 이는 다른 사람들이 본인들의 욕구를 만족시키기 위해 나에게 의지한다는 느낌이며, 주로 내가 타인에게 무언가를 제공하고 공유할 때 인식할 수 있다.

이러한 대인존재감은 지각된 사회적 지지와 유사한 듯 보이지만, 둘은 개념적, 경험적으로 구분되는 구성개념이다(Elliott et al., 2004). Elliott 등(2004)에 따르면, 지각된 사회적 지지는 내가 어떤 특정한 욕구를 느낄

때 그것을 충족시키기 위해 다른 사람들이 도움을 제공할 것이라는 지각으로 개념화될 수 있지만, 대인존재감은 자기개념을 구성하는 한 요소로서, 내가 어떤 특정한 욕구를 느끼지 않을 때에도 다른 사람들로부터 보다 지속적이고 일반적인 관심과 흥미의 대상으로서 인식되고 있다는 느낌이라는 점에서 개념적인 차이가 있다. 또한, 확인적 요인분석 결과 잠재요인으로서의 대인존재감은 대인존재감 척도 문항으로 측정될 수 있지만 지각된 사회적 지지를 측정하는 문항으로는 측정되지 않는다고 가정한 모형의 적합도가 양호하게 나타나 대인존재감과 지각된 사회적 지지 간 변별타당도가 경험적으로 확보된 바 있다(Elliott et al., 2004).

Elliott 등(2004)은 지각된 사회적 지지가 개인의 심리적 부적응 수준에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감의 역할에 대해 간접적으로 의견을 제시한 바 있다. Elliott 등(2004)에 따르면, 인간은 다른 사람의 지지적 행동 이면에 숨어 있는 이기적인 동기를 느끼게 되면 우리가 그 사람에게 중요하다고 믿기는 어렵고, 대신 우리는 다른 사람의 이기적인 목적을 위한 수단에 불과하다는 것을 깨닫게 되며, 그렇게 되면 지각된 사회적 지지는 개인에게 별 도움이 되지 않을 것이라고 하였다. 이러한 주장은 우리가 다른 사람에게 중요하다는 믿음, 즉 대인존재감이 지각된 사회적 지지와 개인의 심리적 부적응의 관계를 매개한다는 주장으로 해석될 수 있다. 이를 뒷받침하는 경험적인 선행 연구 결과들 역시 보고되었다. 대인존재감 척도를 개발하고 타당화한 국외 연구와 그것을 한국어판으로 번안한 국내 연구에서는, 대인존재감 점수와 지각된 사회적 지지 척도 간 높은 정적 상관이 일관되게 나타난 바 있다(최한나, 임윤선, 2013; Elliott et al., 2004). 그뿐만 아니라, 지각된 사회적 지지는 친구 관계 및 대학에서 느끼는 대인존재감과 정적인 상관을 나타냈다(Rayle & Chung, 2007). 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 시간적 연결성 역시 한 선행 연구를 통해 보고되었는데, 이에 따르면 직무 환경에서의 지각된 사회적 지지 수준이 높을수록 1년 후의 대인존재감 수준이 높은 것으로 나타났다(Froidevaux et al., 2016).

대인존재감이 높을수록 우울 및 사회불안 등의 심리적 부적응 수준이

낮게 나타난다는 것도 보고되었다. 대학생의 대인존재감과 우울 증상 간 부적 상관관계가 보고되었고(이근여, 홍혜영, 2019), 노숙인들을 대상으로 연구를 진행한 결과 자존감, 숙달감(mastery), 건강 상태, 정신건강 내력 등의 영향을 통제하더라도 낮은 수준의 대인존재감은 높은 수준의 우울을 예측하는 것으로 나타났다(DeForge et al., 2008). 또한 대인존재감과 우울 간 시간적 연결성 또한 선행 연구를 통해 드러났는데, 대인존재감 수준이 높을수록 약 1년 후의 우울 수준이 낮은 것으로 나타났다(Taylor & Turner, 2001). 대학생의 대인존재감과 사회불안 수준 간 부적 상관관계가 보고되었고(이연규, 최한나, 2013; 최유정, 홍혜영, 2020), 5요인 성격구조의 영향을 통제한 뒤에도 낮은 수준의 대인존재감은 높은 수준의 사회불안을 예측하는 것으로 나타났다(Flett et al., 2016). 아울러 대인존재감과 우울 및 사회불안 간 관계를 통합적으로 밝힌 연구에서는 대인존재감 수준이 낮을수록 우울과 사회불안 척도 점수의 공통요인인 심리적 고통의 수준이 높은 것으로 나타났다(Flett & Nepon, 2020).

마지막으로, 지각된 사회적 지지가 심리적 부적응에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 매개한다는 선행 연구 결과들도 보고되었다. 지난 1년 동안 심각한 정신질환을 겪은 성인을 대상으로 연구를 진행한 결과 지각된 사회적 지지가 정신질환으로부터의 회복에 미치는 정적인 영향과 내재화된 낙인에 미치는 부적인 영향을 대인존재감이 매개하는 것으로 나타났다(Pernice et al., 2017). 또한, HIV/AIDS 환자를 대상으로 연구를 진행한 결과, 물질적 및 정서적 지지가 심리적 고통에 부적인 영향을 주는 과정에서 사랑받고 이해받는다는 느낌이 매개효과를 보였고, 이를 바탕으로 연구자들은 사회적 지지가 심리적 고통에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감이 매개효과를 보일 가능성이 제시되었다(Schmitz & Crystal, 2000).

이러한 선행 연구 결과들을 종합적으로 고려해보았을 때, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 주는 과정을 대인존재감이 매개할 가능성이 있다.

대인존재감 수준 향상을 위한 개입: 글쓰기 처치

앞서 살펴본 바와 같이, 지각된 사회적 지지는 대인외상 경험에 대한 주요 보호요인인 것으로 잘 알려져 있다. 그렇기 때문에, 주변 사람들로부터 사회적 지지를 받은 경험을 회상하게 함으로써 지각된 사회적 지지의 수준을 향상시키는 것을 목표로 하는 개입 방법들에 대한 연구도 이루어져 왔다. 그렇지만 이러한 개입 방법들의 효과에 대한 연구 결과는 혼재되어 있다. 구체적으로, 주변 사람들로부터 사회적 지지를 받은 경험을 회상하는 체계적인 개입을 통해 불안정한 성인애착 유형을 안정형으로 변화시킬 수 있다는 긍정적인 연구 결과도 있지만(Gillath et al., 2008), 주변 사람들로부터 사회적 지지를 받는 수동적인 경험만을 회상하느라 오히려 자기에 대한 암묵적인 의심이 증가한다는 부정적인 연구 결과도 있다(Peterson, 2014).

사회적 지지를 받은 경험을 회상하게 하여 지각된 사회적 지지의 수준을 향상시키는 것을 목표로 하는 개입 방법들의 효과성에 대한 연구 결과들이 혼재되어 있는 이유는 표본집단이나 구체적인 연구 진행 절차의 이질성 때문일 수도 있으나, 지각된 사회적 지지가 기능하는 세부적인 기제에 관여하는 다른 요인 때문일 가능성도 있다는 것을 염두에 두어야 한다. 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안 등 심리적 부적응의 경과에 미치는 효과를 대인존재감이 매개한다면, 지각된 사회적 수준을 향상시키기 위해 개입을 실시하더라도 대인존재감의 수준에 따라 그 효과가 다르게 나타날 수 있다.

이에 대인존재감 수준을 높이기 위한 개입 방안들도 제시되어 왔다. 예를 들어, Gibson 등(2019)은 다른 학생들에 비해 교내에서 징계(referral)를 비교적 많이 받은 아프리카계 미국인 8학년 남학생들의 대인존재감을 향상시키기 위해 6회기로 구성된 집단상담 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하였고, Becker 등(2017)은 대학 신입생을 대상으로 하는 학력 강화 프로그램에 참여한 대학 신입생들이 각자 개별적으로 관심과 보살핌을 받는다는 느낌을 받아 정신건강 수준이 향상되었다고

보고하였으며, Flett 등(2019)은 멘토링 프로그램을 통해 멘티들뿐만 아니라 멘토들의 대인존재감까지 향상시킬 수 있다고 주장하였다.

집단상담 프로그램, 학력 강화 프로그램, 멘토링 프로그램 모두 대인존재감 수준을 향상시키기 위해 시도해볼 수 있는 좋은 개입 방안인 것으로 보인다. 그렇지만 이러한 프로그램들은 대체로 1개월 이상 진행된다는 점에서 시간이 많이 들고, 전문 인력을 고용하거나 네트워크를 구축하기 위한 비용이 많이 들기에 대학생에게는 부담스럽게 느껴질 수 있다. 이에 상대적으로 적은 시간과 비용으로 대인존재감 수준을 향상시킬 수 있는 효율적인 개입 방법을 모색하고 개발할 필요가 있다.

효율적인 개입 방법 중 대표적으로 잘 알려진 개입 방법으로는 글쓰기 개입이 있다. 글쓰기 개입은 비교적 짧고 간단한 처치만으로도 비교적 큰 효과를 거둘 수 있어 효율적이고, 전문가의 큰 도움 없이 스스로 시도해볼 수 있기에 개인적 및 사회적 이유로 상담 서비스에게 접근하기 어려운 사람들에게도 도움이 될 수 있다(Bolton et al., 2004/2012; Sloan & Marx, 2004). 이러한 글쓰기 개입의 이점을 살려, 단기간의 간단한 글쓰기 활동을 통해 대인존재감을 느꼈던 경험을 회상하게 하여 대인존재감 수준을 효율적으로 향상시키는 개입 방법을 개발함으로써 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안을 효과적으로 완화하는 방안을 모색할 수 있을 것으로 기대된다.

문제 제기 및 연구 목적

DSM-5에 수록된 외상의 정의는 '실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상, 또는 성폭력에의 노출'이며(APA, 2013), 이는 주관적인 반응을 배제하고 최대한 객관적인 기준에 의해 외상을 제한적으로 정의하고자 하는 의도를 반영한다. 그렇지만, 외상에 대한 기존의 제한된 정의에 부합하지 않는 스트레스 사건이더라도 PTSD 증상 기준을 만족할 정도로 극심한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발할 만큼 '외상적'일 수 있다

(Bodkin et al., 2007; Rosen & Lilienfeld, 2008). 이러한 한계를 보완하기 위해 본 연구에서는 상당한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발하지만 외상에 대한 기존의 정의에는 부합하지 않는 스트레스 사건들까지 포함하여 외상의 범위를 확장하였고, 비대인외상에 비해 빈번하고 심각한 적응상의 문제를 야기하는 대인외상에 주목하여 연구를 진행하였다.

대인외상 경험이 야기하는 대표적인 심리적 부적응 증상은 우울과 사회불안이다. 대인외상 경험이 이후 어느 한 시점에 측정한 우울 및 사회불안 수준을 상승시킨다는 것은 이미 많은 선행 연구들을 통해 잘 알려져 있다(Bandelow et al., 2004; Chartier et al., 2001; Fowler et al., 2013; Vrshek-Schallhorn et al., 2015). 그렇지만, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향에 대한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 외상 경험 이후 심리적 부적응 증상의 경과는 시간에 따라 역동적으로 변화하는 형태로 나타날 가능성이 있기에(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012), 대인외상 경험에 대한 반응을 시간에 따른 경과로 개념화하여 연구할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 1개월의 종단 연구를 통해 대인외상 경험이 대학생의 우울 및 사회불안의 경과에 어떤 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다.

한편, 대인외상 경험 이후 우울 및 사회불안 증상의 경과가 다양하게 나타날 수 있다는 점에서(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012), 복잡한 기제나 다양한 변인이 관여하고 있을 가능성이 시사된다. 이에 본 연구에서는 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 특히 지각된 사회적 지지와 대인존재감이 핵심적인 요인으로 기능할 것으로 보고, 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 구체적인 역할을 확인하고자 하였다.

대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감이 핵심적인 역할을 한다면, 대인존재감을 효과적으로 향상시킬 수 있는 개입 방법을 통해 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안을 효과적으로 완화시킬 수 있을 것이다. 비록 집단상담 프로그램, 학력 강화 프로그램, 멘토링 프로그램 등 훌륭한 개입 방법들이 이미 제

시되었지만(Becker et al., 2017; Flett et al., 2019; Gibson et al., 2019), 이러한 프로그램은 시간과 비용이 비교적 많이 든다는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 5일간의 간단한 글쓰기 활동을 통해 대인존재감을 느꼈던 경험을 회상하게 하는 개입 방법을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 하였다.

요약하면, 본 연구에서는 상당한 심리적 고통과 기능적 손상을 유발하지만 외상에 대한 기존의 정의에는 부합하지 않는 스트레스 사건들까지 포함하여 외상의 범위를 확장한 뒤 대인외상 사건의 목록을 결정하였고, 대인외상 경험이 이후 1개월간 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 구체적인 역할을 확인하였다. 추가로, 우울 및 사회불안의 경과에 비교적 직접적인 영향을 미칠 것으로 예상되는 대인존재감의 수준을 효율적으로 향상시킬 수 있는 '대인존재감 글쓰기 개입'을 개발하고 '사회적 지지 글쓰기 개입'과 비교하여 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안 수준을 완화하는 데 실질적으로 도움이 될 수 있는 방안을 모색하고자 하였다.

연구 1. 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 대학생의 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정: 대인존재감의 역할을 중심으로

연구 1에서는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정을 연구하고자 하였다. 대인외상 경험이 이후 어느 한 시점의 우울과 사회불안 수준에 정적인 영향을 준다는 것은 선행 연구들을 통해 이미 잘 알려져 있지만(Bandelow et al., 2004; Chartier et al., 2001; Fowler et al., 2013; Vrshek-Schallhorn et al., 2015), 대인외상 경험이 이후 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향에 대한 연구는 상대적으로 부족하다. 외상 경험 이후 심리적 부적응 증상의 경과는 시간이 지남에 따라 역동적으로 변화할 수 있다는 점을 고려하면(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012), 대인외상 경험이 이후 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 구체적인 과정을 확인하기 위해 종단 연구를 진행할 필요가 있다.

본 연구에서 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 주요한 역할을 할 것으로 주목한 요인 중 하나는 지각된 사회적 지지다. 지각된 사회적 지지가 대인외상 경험에 대한 주요 보호 요인으로 기능한다는 것은 선행 연구들을 통해 잘 알려져 있다(APA, 2013; Cadell et al., 2003; Johansen et al., 2022; Maheux & Price, 2016; Tedeschi & Calhoun, 2004). 그렇지만, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지가 구체적으로 어떻게 기능하는지에 대해서는 아직까지 명확한 합의가 이루어지지 않고 있다. 구체적으로, 사회적 지지의 스트레스-완충 모형에서는 스트레스 사건이 심리적 부적응에 미치는 영향을 지각된 사회적 지지가 조절하여 지각된 사회적 지지의 수준이 높을수록 스트레스 사건이 심리적 부적응에 미치는 악영향이 완충된다고 주장하고(Dean & Lin, 1977; Wheaton, 1985), 지지 약화 모형에서는 스트레스 사건이 심리적 부적응에 미치는 영향을

지각된 사회적 지지가 매개하여 스트레스 사건으로 인해 지각된 사회적 지지의 수준이 감소하면 그 결과 심리적 부적응이 야기된다고 주장하며(Barrera, 1986; Wheaton, 1985), 가산 모형에서는 스트레스 사건과 지각된 사회적 지지가 심리적 부적응에 각각 독립적으로 영향을 미친다고 주장한다(Barrera, 1986). 따라서, 본 연구에서는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 가장 잘 설명하는 모형이 무엇인지 탐색하고자 하였다(연구 질문 1).

한편, 대인존재감도 대인외상 경험 또는 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 주요한 역할을 할 것으로 보인다. 지각된 사회적 지지 수준이 높을수록 대인존재감 수준이 높게 나타나고(최한나, 임윤선, 2013; Elliott et al., 2004; Froidevaux et al., 2016; Rayle & Chung, 2007), 대인존재감 수준이 높을수록 우울 및 사회불안 등의 심리적 부적응 수준이 낮게 나타난다는 것을 고려하면(이근여, 홍혜영, 2019; 이연규, 최한나, 2013; 최유정, 홍혜영, 2020; DeForge et al., 2008; Flett et al., 2016; Flett & Nepon, 2020; Taylor & Turner, 2001), 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 대인존재감이 매개할 것으로 예상된다. 그렇지만 이를 실제로 확인한 연구는 부족하고, 시간이 지남에 따라 각 시점의 대인존재감이 우울 및 사회불안의 경과에 어떻게 영향을 미치는지를 확인한 연구는 더욱 부족한 실정이다. 따라서, 본 연구에서는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 효과를 대인존재감이 매개하는지 탐색하고자 하였다(연구 질문 2). 구체적으로, 연구 질문 1에서 조절 모형이 지지될 경우에는, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 조절효과를 대인존재감이 매개하는지 검증하고자 하였다(연구 가설 2-1). 매개 모형이 지지될 경우에는, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 각 시점의 지각된 사회적 지지와 대인존재감이 순차매개효과를 나타내는지를 검증하고자 하였다(연구 가설

2-2). 가산 모형이 지지될 경우에는, 각 시점의 지각된 사회적 지지와 대인외상 경험이 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 각각 대인존재감이 매개효과를 나타내는지를 검증하고자 하였다(연구 가설 2-3).

연구 1의 연구 질문을 정리하면 다음과 같다.

연구 질문 1. 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 가장 잘 설명하는 모형은 조절 모형, 매개 모형, 가산 모형 중 무엇인가?

연구 질문 2. 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 효과를 대인존재감이 매개하는가?

연구 가설 2-1. (연구 질문 1에서 '조절 모형'이 적합한 경우) 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 조절효과를 대인존재감이 매개할 것이다.

연구 가설 2-2. (연구 질문 1에서 '매개 모형'이 적합한 경우) 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 각 시점의 지각된 사회적 지지와 대인존재감이 순차매개효과를 나타낼 것이다.

연구 가설 2-3. (연구 질문 1에서 '가산 모형'이 적합한 경우) 각 시점의 지각된 사회적 지지와 대인외상 경험이 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 각각 대인존재감이 매개효과를 나타낼 것이다.

방 법

연구 참여자

서울대학교 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 학생들과 온라인 커뮤니티에서 모집한 대학생 116명이 연구에 참여하였다. 분석을 실시하기 전, 1회차 설문에는 참여하였으나 2회차 설문에 참여하지 않은 22명의 참여자와, 1회차와 2회차 설문에는 참여하였으나 3회차 설문에 참여하지 않은 8명의 참여자를 합하여 총 30명의 참여자를 분석에서 제외하였다. 최종적으로 분석에 사용된 표본은 86명(연령 평균 만 22.31세, *SD* = 3.10, 범위 만 18~35세)으로, 이중 남성은 27명(연령 평균 만 23.48세, *SD* = 3.46, 범위 만 19~35세), 여성은 59명(연령 평균 만 21.78세, *SD* = 2.79, 범위 만 18~32세)이었다. 본 연구의 모든 절차는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 2206/001-009).

측정 도구

외상 경험 질문지. 설문 시점으로부터 2주 내에 경험한 대인외상 사건과 그로 인한 당시의 주관적 고통 수준을 조사하기 위해 사용한 척도이다. 송승훈(2007)이 개발하고 신선영과 정남운(2012)이 수정 및 보완한 질문지를 바탕으로, 신지영 등(2015)이 선행 연구(서영석 등, 2012; Zimbardo & Weber, 1997)를 참고하여 수정 개발한 척도를 본 연구에 맞게 재차 수정하였다. 이수연과 이동훈(2017)의 연구를 참고하여, 본 질문지에서 제시된 대인외상 사건의 범주는 성추행 및 성폭력, 가족의 질병, 가까운 가족 또는 친척의 사망, 친한 친구의 사망, 부모의 이혼 혹은 별거, 가족과의 갈등 또는 다툼, 주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등), 적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)으로 총 8개이다. 질문지는 연구 참여자가 설문 시점으로부터 2주 내에 경험한 모든 대인외상 사건을 간략하게 서술

한 뒤, 각각의 대인외상 사건에 대해 8개 대인외상 사건 범주 중 하나로 분류하고 사건을 경험했을 당시의 주관적 고통 수준을 '전혀 고통스럽지 않았다(0점)'에서부터 '매우 고통스러웠다(4점)'까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성되었다. 각 시점에서의 대인외상 경험 점수는 연구 참여자가 2주 내에 경험하였다고 보고한 대인외상 사건들에 대해 평정한 각각의 주관적 고통 수준 점수들을 모두 합하는 방식으로 계산하였다.

간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형 (Perceived Social Support through Others Scale-8: PSO-8). 지각된 사회적 지지 수준을 측정하기 위해 사용한 척도로, 박지원(1985)이 개발한 3가지 사회적 지지 척도(상황 중심의 실제적 지지 척도, 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도, 직접적으로 지각한 사회적 지지 척도) 중 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도의 문항들에 대해 김하람 등(2021)이 라쉬(Rasch) 모형을 적용하여 적절한 문항을 선정해 구성한 단축형 척도이다. 각 시점에서의 지각된 사회적 지지 수준이 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 탐구하고자 하는 본 연구의 목적에 맞게, 최근 2주간 자신의 생각과 가장 일치하는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다. '그들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다' 등을 포함한 총 8개 문항으로 구성되어 있으며, 개념적으로는 정서적 지지를 측정하는 2개 문항, 정보적 지지를 측정하는 2개 문항, 물질적 지지를 측정하는 2개 문항, 그리고 평가적 지지를 측정하는 2개 문항으로 구성되어 있지만, 김하람 등(2021)의 연구에서는 단일 요인 구조가 지지되었다. 질문지는 연구 참여자가 여러 가지 스트레스를 줄 수 있는 사건을 경험하게 되었을 경우 도움을 요청할 수 있는 사람의 인원수를 응답한 뒤, 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성되었다. 점수가 높을수록, 연구 참여자가 주변으로부터 사회적 지지를 많이 받을 수 있다고 지각한다는 것을 의미한다. 내적 일관성 신뢰도(internal consistency reliability)의 경우, 김하람 등(2021)의 연구에서는 .91로 나타났고, 본 연구의 1회차 설문에서는 .88, 2회차 설문

에서는 .86, 3회차 설문에서는 .87로 나타났다.

한국판 대인존재감 척도 (Korean Version of Mattering Scale). 대인존재감 수준을 측정하기 위해 사용한 척도로, Elliott 등(2004)이 개발한 대인존재감 척도(Mattering Scale)를 최한나와 임윤선(2013)이 한글로 번안하여 타당화한 척도이다. 각 시점에서의 대인존재감 수준이 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 탐구하고자 하는 본 연구의 목적에 맞게, 최근 2주간 자신의 모습을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다. '도움이 필요할 때 사람들이 나에게 의지하는 편이다' 등을 포함한 총 18개 문항으로 구성되어 있으며, 원척도(Elliott et al., 2004)의 요인구조(알아봄, 중요함, 의지함)와 달리 알아봄을 측정하는 7개 문항, 상호의지를 측정하는 7개 문항, 그리고 관심을 측정하는 4개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '아주 그렇다(5점)'까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성되었다. 1, 2, 3, 4, 7, 10, 15, 16, 17, 18번 문항은 점수가 낮을수록, 그 외 문항은 점수가 높을수록 대인존재감 수준이 높다는 것을 의미한다. 내적일관성 신뢰도의 경우, 최한나와 임윤선(2013)의 연구에서는 표본 A와 표본 B 모두에서 .92로 나타났고, 본 연구의 1회차 설문에서는 .88, 2회차 설문에서는 .90, 3회차 설문에서는 .91로 나타났다.

한국판 역학연구센터 우울척도 개정판 (The Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised: K-CESD-R). 우울 증상을 측정하기 위해 사용한 척도로, DSM-Ⅲ이 출판되기 이전에 Radloff(1977)가 처음 개발한 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)가 DSM-Ⅳ에 수록된 주요우울장애의 진단기준을 적절하게 반영하지 못하는 문제를 해결하고자 Eaton 등(2004)이 개정한 역학연구센터 우울척도 개정판(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised: CESD-R)에 대해 이산 등(2016)이 번안 및 표준화 작업을 수행하였다. 총 20개

문항으로 구성되어 있으며, 요인 1(우울한 기분, 흥미/즐거움의 상실, 피로/활력 상실, 자해/자살사고, 죄책감, 집중의 어려움, 불면증, 정신운동초조)을 측정하는 16개 문항, 요인 2(체중 감소, 식욕 저하, 과수면, 정신운동지체)를 측정하는 4개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 최근 일주일 동안 문항에 제시된 증상을 겪은 빈도를 '1일 미만(0점)'에서부터 '2주간 거의 매일(4점)'까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성되었으며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 내적 일관성 신뢰도의 경우, 이산 등(2016)의 연구에서는 .98로 나타났고, 본 연구의 1회차 설문에서는 .95, 2회차 설문에서는 .94, 3회차 설문에서는 .95로 나타났다.

한국판 사회적 회피 및 불편감 척도 (Korean Version of Social Avoidance and Distress Scale: K-SAD). 사회불안 증상을 측정하기 위해 사용한 척도로, 사회적 상호작용 상황에서 느끼는 불편감과 그로 인한 회피를 평가하기 위해 Watson과 Friend(1969)가 개발한 진위형 응답 방식의 사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SAD)를 이정윤과 최정훈(1997)이 5점 척도로 변환한 후 번안 및 타당화하였다. 대인외상 경험 이후 우울 및 사회불안의 경과에 대해 탐구하고자 하는 본 연구의 목적에 맞게, 최근 2주간의 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다. 총 28개 문항이 포함되며, 요인 1(불안한 사회적 상황에 대한 회피 및 사람들과 어울리는 상황에서의 심리적 불편감)을 측정하는 16개 문항, 요인 2(낯선 사람들과 처음 어울리는 상황에서의 불안감)를 측정하는 12개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 리커트 척도로 응답하도록 구성되었으며, 1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 25, 27, 28번 문항은 점수가 낮을수록, 그 외 문항은 점수가 높을수록 사회불안 수준이 높다는 것을 의미한다. 내적 일관성 신뢰도의 경우, 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 대학생 집단과 일반인 집단에서는 .92, 사회공포증 환자 집단에서는 .91로 나타났고, 본 연구의 1회차 설문에서는 .94, 2회차 설문에서는 .95, 3회차 설문에서는 .95로 나타났다.

연구 절차

연구 참여자들은 동일한 설문에 2주 간격으로 총 3회 응답하였다. 연구 참여자들은 먼저 서울대학교 심리학과 연구 참여 시스템(R-point)과 SNULife, 에브리타임 등 온라인 커뮤니티 사이트에 게시된 모집문건에 포함된 Google 온라인 설문조사 시스템 URL에 접속하여 1회차 설문에 응답하였다(t1).

연구 참여자가 1회차 설문에 응답한 날로부터 2주 후 수요일 오전 9시에 연구자가 이메일로 Google 온라인 설문조사 시스템 URL을 연구 참여자에게 발송하면, 연구 참여자들은 그 주 금요일 23시 59분까지 연구자로부터 전달받은 URL에 접속하여 2회차 설문에 응답하였다(t2).

2회차 설문에 이상 없이 응답한 연구 참여자에 한하여, 연구 참여자가 2회차 설문에 응답한 날로부터 2주 후 수요일 오전 9시에 연구자가 이메일로 Google 온라인 설문조사 시스템 URL을 연구 참여자에게 발송하면, 연구 참여자들은 그 주 금요일 23시 59분까지 연구자로부터 전달받은 URL에 접속하여 3회차 설문에 응답하였다(t3).

분석 방법

R 4.1.2v 소프트웨어 환경에서 분석을 실시하였다. 먼저 대인외상 사건에 대한 기술통계분석을 실시하였다. 자료 수집 기간 동안 각 대인외상 사건을 한 번 이상 경험한 연구 참여자의 수를 전체 표본, 남성 표본, 여성 표본별로 계산한 뒤, 성별에 따른 인원수의 분포 차를 판단하고자 카이제곱 동질성 검정(chi-squared test of homogeneity)을 실시하였다. 뒤이어 각 대인외상 사건을 겪었을 당시의 주관적 고통 수준의 평균과 표준편차를 전체 표본, 남성 표본, 여성 표본별로 계산한 뒤, 각 대인외상 사건 경험 당시 주관적 고통에 있어 성별에 따른 차이를 판단하고자 독립표본 *t*-검정(independent samples *t*-test)을 실시하였다.

다음으로 연구 참여자의 전반적인 특징을 파악하기 위해 주요 변인에

대한 기술통계분석을 실시하였다. 주요 변인들의 평균과 표준편차를 전체 표본, 남성 표본, 그리고 여성 표본별로 제시하였다. 그리고 각 변인별로 성별에 따른 차이를 판단하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다.

주요 변인들 간 상관관계를 전반적으로 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 다른 변인들과 달리 성별은 이분형(binary) 변수이기 때문에 성별과 다른 변인들 간 상관계수를 산출할 때에는 점이연상관계수(point biserial correlation coefficient)를 산출하였고, 성별을 제외한 다른 변인들 간 상관계수를 산출할 때에는 피어슨 상관계수(Pearson correlation coefficient)를 산출하였다. 그리고 변인들 간 상관이 유의미한지 판단하기 위해 t-검정을 실시하였다.

그 후 공분산 구조모형을 추정하기에 앞서 문항묶음(item parcel) 기법을 사용하였다. 문항묶음 기법이란 어떤 구성개념을 측정하는 두 개 이상의 개별문항 점수를 합산하거나 평균을 내어 새로운 관찰변인으로 삼는 기법으로, 이는 공분산 구조모형 내에서 관찰변인의 비정규성 문제를 완화하면서 보다 안정적이고 정확하게 모수를 추정할 수 있도록 한다는 장점이 있다(이지현, 김수영, 2016). 문항묶음을 형성할 때 합산점수보다는 되도록 평균점수를 사용하고, 구성개념이 다차원적일 경우 각각의 하위요인을 측정하는 문항들끼리 묶는 고유분산 고립전략(uniqueness isolated strategy)을 채택하는 것이 좋다는 Little 등(2013)의 제안을 수용하여, 본 연구에서는 평균점수와 고유분산 고립전략을 채택하여 문항묶음을 형성하였다. 구체적인 문항묶음 형성 방법은 표 1에 제시하였다.

문항묶음을 형성한 뒤, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지, 그리고 우울 및 사회불안의 경과 간 관계의 구체적인 양상을 파악하기 위해 최대우도법(maximum likelihood estimation)을 사용해 공분산 구조모형(covariance structure modeling)을 추정하였다. 구체적으로, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 지각된 사회적 지지가 조절하는 모형(조절 모형), 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 지각된 사회적 지지가 매개하는 모형(매개 모형), 그리고 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 각각 독립적으로 우울 및 사회불

표 1. 문항묶음 형성 방법

척도	구성개념	하위요인	문항묶음	문항묶음 형성에 사용된 개별문항 번호
PSO-8	지각된 사회적 지지	지각된 사회적 지지 (단일요인)	1	2, 3, 4, 7
			2	1, 5, 6, 8
한국판 대인존재감 척도	대인 존재감	알아봄	1	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		상호의지	2	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
		관심	3	15, 16, 17, 18
K-CESD-R	우울	요인 1	1	2, 5, 7, 8, 10, 14, 15, 19
			2	3, 4, 6, 9, 13, 16, 17, 18
		요인 2	3	1, 11, 12, 18
K-SAD	사회불안	요인 1	1	4, 5, 12, 13, 18, 20, 23, 28
			2	2, 6, 9, 21, 24, 25, 26, 27
		요인 2	3	3, 7, 8, 14, 15, 19
			4	1, 10, 11, 16, 17, 22

안의 경과에 영향을 미치는 모형(가산 모형)을 추정한 뒤 단계적으로 카이제곱 차이 검정(chi-squared difference test)을 실시함으로써 각 모형 내에서 시간에 따른 측정불변성(measurement invariance)이 어느 정도 수준으로 유지되는지를 확인하였다. 이어서 각 모형의 모형적합도(model fit index)와 각 회귀계수 추정치, 그리고 간접효과를 나타내는 추정치들의 신뢰구간 등을 종합적으로 분석하여 조절 모형, 매개 모형, 그리고 가산 모형 중 자료를 가장 적합하게 설명하는 모형을 채택하였다.

채택된 모형 내에서 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 대인존재감이 매개한다는 가설을 검정하기 위해, 채택된 모형에 대인존재감을 매개변인으로 투입하여 최대우도법을 사용해 한

번 더 공분산 구조모형을 추정하였다. 이렇게 추정된 모형에 대해 단계적으로 카이제곱 차이 검정을 실시함으로써 모형 내에서 시간에 따른 측정불변성이 어느 정도 수준으로 유지되는지를 확인한 뒤, 모형적합도를 살펴봄으로써 추정된 모형이 자료를 적절하게 설명하는지 판단하였다. 이어서 1000번의 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 간접효과를 나타내는 파라미터의 신뢰구간을 형성한 뒤 그것이 0을 포함하는지 여부를 확인함으로써 대학생이 대인외상을 경험한 이후 1개월 동안 대인존재감이 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 매개하는지 여부와 그 구체적인 양상을 분석하였다.

추가적으로, t1 시점에 주관적 고통 수준 3 이상의 대인외상 사건을 1번 이상 경험하였는지 여부에 따라 표본집단을 높은 대인외상 집단과 낮은 대인외상 집단으로 구분하여 각각 경로모형을 추정하고, 1000번의 부트스트래핑을 통해 간접효과를 나타내는 파라미터의 신뢰구간을 형성한 뒤 그것이 0을 포함하는지 여부를 확인함으로써 각 집단에서 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개하는 양상에서 구체적으로 어떤 차이가 나타나는지를 분석하였다.

결 과

대인외상 사건에 대한 기술통계

약 한 달간의 자료 수집 기간 동안 각 대인외상 사건을 한 번 이상 경험한 연구 참여자의 수를 전체 표본, 남성 표본, 그리고 여성 표본별로 계산한 결과를 표 2에 제시하였다.

전체 표본 86명 중에서 '주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)'는 45명, '가족과의 갈등 또는 다툼'은 34명, '적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)'은 24명, '가족의 질병'은 21명, '가까운 가족 또는 친척의 사망'은 8명, '성추행 및 성폭행'은 3명, '친한 친구의 사망'은 2명이 한 번 이상 경험하였고, '부모의 이혼 혹은 별거'를 경험한 사람은 한 명도 없는 것으로 보고되었다.

남성 표본 27명 중에서 '주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)'는 14명, '가족과의 갈등 또는 다툼'은 11명, '가족의 질병'은 7명,

표 2. 각 대인외상 사건을 1번 이상 경험하였다고 보고한 연구 참여자 수

대인외상 사건 범주	전체 (N = 86)	남성 (n = 27)	여성 (n = 59)
성추행 및 성폭행	3	0	3
가족의 질병	21	7	14
가까운 가족 또는 친척의 사망	8	1	7
친한 친구의 사망	2	0	2
부모의 이혼 혹은 별거	0	0	0
가족과의 갈등 또는 다툼	34	11	23
주변 대인관계문제 (다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)	45	14	31
적응의 어려움 (학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)	24	6	18

‘적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)’은 6명, ‘가까운 가족 또는 친척의 사망’은 1명이 1번 이상 경험하였고, ‘성추행 및 성폭행’, ‘친한 친구의 사망’, ‘부모의 이혼 혹은 별거’를 경험한 사람은 한 명도 없는 것으로 보고되었다.

여성 표본 59명 중에서 ‘주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)’는 31명, ‘가족과의 갈등 또는 다툼’은 23명, ‘적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)’은 18명, ‘가족의 질병’은 14명, ‘가까운 가족 또는 친척의 사망’은 7명, ‘성추행 및 성폭행’은 3명, ‘친한 친구의 사망’은 2명이 1번 이상 경험하였고, ‘부모의 이혼 혹은 별거’를 경험한 사람은 한 명도 없는 것으로 보고되었다.

자료 수집 기간 동안 경험한 사람이 한 명도 없는 ‘부모의 이혼 혹은 별거’를 제외한 7개의 각 대인외상 사건을 한 번 이상 경험한 연구 참여자의 인원수에 대해 카이제곱 동질성 검정을 실시한 결과, 성별에 따라 각 대인외상 사건을 한 번 이상 경험한 인원수의 전반적인 분포에서 차이가 유의미하지 않았다, $\chi^2(6) = 3.784$, $p = .71$.

전체 표본, 남성 표본, 그리고 여성 표본별로 각 대인외상 사건을 경험하였을 당시 주관적 고통 수준의 평균과 표준편차를 계산한 뒤, 각 대인외상 경험에 대한 주관적 고통 수준에서 성별에 따른 차이가 있는지를 확인하기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다. ‘가족과의 갈등 또는 다툼’ 사건에 대해서는 남성에 비해 여성이 경험하는 주관적 고통의 수준이 더 높은 것으로 나타났고, $t(17.27) = 2.93$, $p = .009$, $d = 1.14$, ‘적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등’ 사건에 대해서도 남성에 비해 여성이 경험하는 주관적 고통의 수준이 더 높은 것으로 나타났다, $t(39) = 2.18$, $p = .035$, $d = 0.86$.

표 3. 대인외상 사건별 주관적 고통 수준

대인외상 사건 범주	전체 (N = 86)	남성 (n = 27)	여성 (n = 59)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	
성추행 및 성폭행	3.67(0.58)	-	3.67(0.58)	-
가족의 질병	2.41(1.08)	2.12(0.99)	2.53(1.12)	0.87
가까운 가족 또는 친척의 사망	3.12(0.84)	2.00(-)	3.29(0.76)	-
친한 친구의 사망	3.67(0.58)	-	3.67(0.58)	-
부모의 이혼 혹은 별거	-	-	-	-
가족과의 갈등 또는 다툼	2.71(1.04)	1.93(1.33)	3.00(0.74)	2.93**
주변 대인관계문제 (다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)	2.81(0.87)	2.93(0.84)	2.75(0.88)	0.92
적응의 어려움 (학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)	2.98(0.91)	2.38(1.19)	3.12(0.78)	2.18*
총	2.80(0.95)	2.49(1.10)	2.91(0.87)	

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

주요 변인에 대한 기술통계

주요 변인에 대한 평균 및 표준편차를 전체 표본, 남성 표본, 그리고 여성 표본별로 계산한 뒤, 각 변인별로 성별에 따른 차이가 있는지를 확인하기 위해 독립표본 t-검정을 실시한 결과를 표 4에 제시하였다. t2 시점의 대인외상 경험 점수가 남성보다 여성에게서 높게 나타났으며, t(81.86) = 2.77, p = .007, d = 0.57, 그 외 주요 변인에서는 t-검정 결과가 유의하지 않았다, all ps > .05.

표 4. 주요 변인에 대한 기술통계 및 독립표본 t-검정 결과

	전체 (N = 86)	남성 (n = 27)	여성 (n = 59)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	
대인외상 경험(t1)	3.58 (4.90)	3.07 (2.35)	3.81 (5.71)	0.85
지각된 사회적 지지(t1)	32.02 (5.29)	32.41 (4.92)	31.85 (5.49)	0.45
대인존재감(t1)	65.19(10.51)	63.85 (9.53)	65.80(10.96)	0.79
우울(t1)	23.55(17.54)	24.00(19.60)	23.34(16.69)	0.16
사회불안(t1)	88.64(20.67)	84.48(16.65)	90.54(22.14)	1.27
대인외상 경험(t2)	2.31 (2.92)	1.30 (1.73)	2.78 (3.23)	2.77**
지각된 사회적 지지(t2)	31.94 (4.91)	32.11 (3.33)	31.86 (5.50)	0.26
대인존재감(t2)	65.17(11.20)	65.37(10.24)	65.08(11.70)	0.11
우울(t2)	17.64(15.47)	16.22(12.94)	18.29(16.56)	0.57
사회불안(t2)	86.38(20.28)	82.74(15.79)	88.05(21.95)	1.13
대인외상 경험(t3)	1.79 (2.45)	1.26 (1.68)	2.03 (2.71)	1.62
지각된 사회적 지지(t3)	32.30 (4.69)	32.52 (3.72)	32.20 (5.09)	0.29
대인존재감(t3)	65.67(11.73)	65.85(10.67)	65.59(12.27)	0.09
우울(t3)	17.47(16.34)	13.89(12.31)	19.10(17.74)	1.58
사회불안(t3)	85.06(21.36)	81.26(16.71)	86.80(23.10)	1.12

**p < .01.

주요 변인들에 대한 상관분석

주요 변인들 간 상관계수를 산출하고, 산출된 상관계수에 대해 t-검정을 실시한 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저 동일한 변인을 다른 시점에 측정한 결과 간 상관을 분석한 결과, t1 시점의 대인외상 경험은 t2, t3 시점의 대인외상 경험과 정적 상관이 있고, 각각 $t(84) = 5.26$, $p < .001$, $r = .50$; $t(84) = 6.94$, $p < .001$, $r = .60$, t1 시점의 지각된 사회적 지지

는 t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지와 정적 상관이 있으며, 각각 $t(84) = 8.92$, $p < .001$, $r = .70$; $t(84) = 7.80$, $p < .001$, $r = .65$, t1 시점의 대인존재감은 t2, t3 시점의 대인존재감과 정적 상관이 있고, 각각 $t(84) = 12.67$, $p < .001$, $r = .81$; $t(84) = 13.08$, $p < .001$, $r = .82$, t1 시점의 우울은 t2, t3 시점의 우울과 정적 상관이 있으며, 각각 $t(84) = 9.34$, $p < .001$, $r = .71$; $t(84) = 9.96$, $p < .001$, $r = .74$, t1 시점의 사회불안은 t2, t3 시점의 사회불안과 정적 상관이 있었다, 각각 $t(84) = 17.84$, $p < .001$, $r = .89$; $t(84) = 20.50$, $p < .001$, $r = .91$.

다음으로 다른 변인들 간 상관을 분석한 결과, t1 시점의 대인외상 경험은 t1, t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지와의 상관이 유의하지 않았고, 각각 $t(84) = 0.58$, $p = .56$, $r = .06$; $t(84) = 1.71$, $p = .09$, $r = .18$; $t(84) = 0.56$, $p = .58$, $r = -.06$, t1, t2, t3 시점의 대인존재감과도 상관이 유의하지 않았다, 각각 $t(84) = 0.75$, $p = .46$, $r = -.08$; $t(84) = 1.80$, $p = .08$, $r = -.19$; $t(84) = 1.25$, $p = .21$, $r = -.14$. 그렇지만, t1 시점의 우울 및 사회불안, 그리고 t3 시점의 우울과는 정적 상관이 있었다, 각각 $t(84) = 4.02$, $p < .001$, $r = .40$; $t(84) = 2.79$, $p = .007$, $r = .29$; $t(84) = 4.56$, $p < .001$, $r = .45$. 그리고 t1 시점의 지각된 사회적 지지는 t1, t2, t3 시점의 대인존재감과 정적 상관이 있고, 각각 $t(84) = 6.07$, $p < .001$, $r = .55$; $t(84) = 5.49$, $p < .001$, $r = .51$; $t(84) = 5.91$, $p < .001$, $r = .54$, t1, t2, t3 시점의 우울과 부적 상관이 있으며, 각각 $t(84) = 2.64$, $p = .01$, $r = -.28$; $t(84) = 2.60$, $p = .011$, $r = -.27$; $t(84) = 2.15$, $p = .035$, $r = -.23$, t1, t2, t3 시점의 사회불안과 부적 상관이 있었다, 각각 $t(84) = 3.23$, $p = .002$, $r = -.33$; $t(84) = 3.54$, $p < .001$, $r = -.36$; $t(84) = 3.77$, $p < .001$, $r = -.38$. 그리고 t1 시점의 대인존재감은 t1, t2, t3 시점의 우울과 부적 상관이 있고, 각각 $t(84) = 3.69$, $p < .001$, $r = -.37$; $t(84) = 3.62$, $p < .001$, $r = -.37$; $t(84) = 3.46$, $p < .001$, $r = -.35$, t1, t2, t3 시점의 사회불안과 부적 상관이 있었다, 각각 $t(84) = 6.84$, $p < .001$, $r = -.60$; $t(84) = 6.27$, $p < .001$, $r = -.56$; $t(84) = 7.28$, $p < .001$, $r = -.62$. 그리고 t1 시점의 우울과 사회불안, t2 시점의 우울

과 사회불안, 그리고 t3 시점의 우울과 사회불안 간 정적 상관이 나타나 우울과 사회불안 간 정적 상관이 일관적으로 나타났다, 각각 $t(84) = 3.67$, $p < .001$, $r = .37$; $t(84) = 2.94$, $p = .004$, $r = .31$; $t(84) = 3.54$, $p < .001$, $r = .36$.

표 5. 주요 변인들에 대한 상관분석 및 *t*-검정 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. 성별																	
2. 나이	.26*																
3. 대인외상 경험(t1)	-.07	.28**															
4. 지각된 사회적 지지(t1)	.05	.13	.06														
5. 대인존재감(t1)	-.09	.12	-.08	.55***													
6. 우울(t1)	.02	.00	.40***	-.28**	-.37***												
7. 사회불안(t1)	-.14	.02	.29**	-.33**	-.60***	.37***											
8. 대인외상 경험(t2)	-.24*	.08	.50***	-.07	-.07	.16	.23*										
9. 지각된 사회적 지지(t2)	.02	.07	.18	.70***	.58***	-.21	-.34**	-.03									
10. 대인존재감(t2)	.01	.08	-.19	.51***	.81***	-.42***	-.63***	-.17	.61***								
11. 우울(t2)	-.06	-.01	.20	-.27*	-.37***	.71***	.27*	.19	-.35**	-.41***							
12. 사회불안(t2)	-.12	-.08	.12	-.36***	-.56***	.35**	.89***	.19	-.44***	-.66***	.31**						
13. 대인외상 경험(t3)	-.15	.21	.60***	-.01	-.02	.30**	.24*	.73***	.01	-.18	.30**	.14					
14. 지각된 사회적 지지(t3)	.03	-.01	-.06	.65***	.52***	-.28*	-.44***	-.09	.76***	.63***	-.28**	-.43***	-.16				
15. 대인존재감(t3)	.01	.16	-.14	.54***	.82***	-.41***	-.62***	-.16	.62***	.91***	-.42***	-.64***	-.13	.65***			
16. 우울(t3)	-.15	-.02	.45***	-.23*	-.35***	.74***	.40***	.36***	-.24*	-.44***	.76***	.34**	.54***	-.35***	-.50***		
17. 사회불안(t3)	-.12	-.01	.20	-.38***	-.62***	.32**	.91***	.24*	-.43***	-.68***	.27*	.93***	.17	-.50***	-.70***	.36***	

주. 성별의 수준은 여성 0, 남성 1로 변환함.

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

조절 모형 분석

먼저 그림 1과 같이 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 지각된 사회적 지지가 조절한다고 가정하는 조절 모형을 추정하였다. 조절 모형을 추정함에 있어서 ‘t1 대인외상 경험 × PSO-8의 문항묶음 1’, ‘t1 대인외상 경험 × PSO-8의 문항묶음 2’의 2개 관찰변인으로부터 t1 대인외상 경험과 t1 지각된 사회적 지지의 상호작용을 나타내는 잠재변인을 추정하였고, 이때 ‘t1 대인외상 경험 × PSO-8의 문항묶음 1’에 대한 ‘t1 대인외상 경험 × t1 지각된 사회적 지지’의 요인부하량은 ‘PSO-8의 문항묶음 1’에 대한 ‘t1 지각된 사회적 지지’의 요인부하량과 동일하고, t1 대인외상 경험 × PSO-8의 문항묶음 2’에 대한 ‘t1 대인외상 경험 × t1 지각된 사회적 지지’의 요인부하량은 ‘PSO-8의 문항묶음 2’에 대한 ‘t1 지각된 사회적 지지’의 요인부하량과 동일하도록 제약을 주었다.

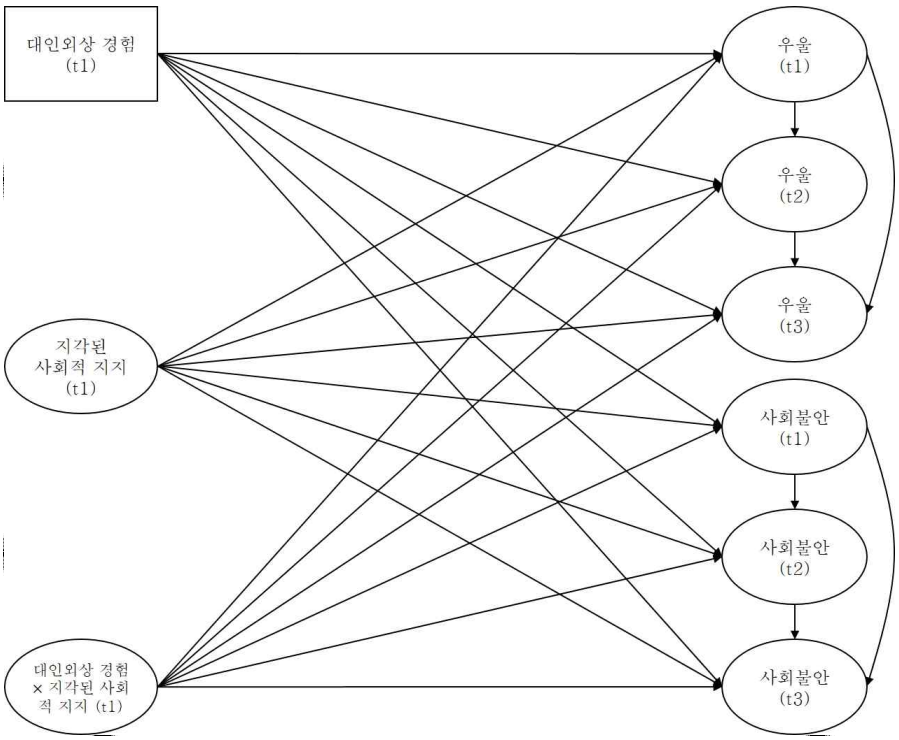

그림 1. 조절 모형

또한, t2, t3 시점에서 보고한 대인외상 경험이 t2, t3 시점의 우울 및 사회불안에 영향을 줄 가능성이 크기 때문에, t2 시점에 보고한 대인외상 경험이 t2, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향과, t3 시점에 보고한 대인외상 경험이 t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 통제하였다. 그리고 측정한 시점만 다를 뿐 동일한 문항으로 구성한 문항묶음들은 각 문항묶음이 측정하는 구성개념 외에도 문항의 제시 순서 등 추가적인 설명요인들에 의해 영향을 받을 가능성이 크기 때문에, 이들의 오차요인 간 공분산이 있을 것이라 가정한 채 모형을 추정하였다.

조절 모형의 측정불변성 수준 검토를 위해 카이제곱 차이 검정을 실시한 결과는 다음과 같다. 약한 측정불변성(weak invariance)을 가정한 모형과 그렇지 않은 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 나지 않았으므로, 약한 측정불변성이 확보되어 각 관찰변인에 대한 잠재변인의 요인부하량은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 있었다, $\chi^2(10) = 10.24$, $p = .42$. 이어서 카이제곱 차이 검정을 실시한 결과 결과 강한 측정불변성(strong invariance)까지 가정한 모형과 약한 측정불변성까지만 가정한 모형의 카이제곱 값들 간에도 유의미한 차이가 나지 않았으므로, 강한 측정불변성이 확보되어 각 관찰변인의 절편은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 있었다, $\chi^2(14) = -246.33$, $p = 1$. 이어서 엄격한 측정불변성(strict invariance) 충족 여부를 확인하기 위해 엄격한 측정불변성을 가정한 모형을 추정하였으나, 모형의 해를 구할 수 없어 추정에 실패하였다. 엄격한 측정불변성 충족 여부를 판단할 수 없어 관찰변인의 오차분산이 시점에 상관없이 동일하다고 할 수 없었으므로, 강한 측정불변성을 가정한 조절 모형에 대해 분석을 진행하였다.

모형적합도를 산출한 결과, 절대적합도지수는 $\chi^2(350) = 1055.27$, $p < .001$; RMSEA = .163 (> .10), 90% CI = [.152, .174]; GFI = .998 (> .9)이었고, 증분적합도지수는 CFI = .777 (< .8); TLI(NNFI) = .740 (< .8)이었으며, 간명적합도지수는 AIC = 3977.29; BIC = 4230.09였다. 절대적합도지수와 증분적합도지수를 바탕으로 모형의 적합도를 판단하였을 때 모형이 본 연구에서 수집된 자료들을 적절하게 설명한다고 볼 수 없었

다.

조절 모형의 회귀계수 추정치를 표 6에 제시하였다. t1 시점의 대인외상 경험은 t1 시점의 우울 및 사회불안에 정적인 주효과를 미쳤지만, Z = 78.87, p < .001, B = 1.048; Z = 15.33, p < .001, B = 0.237, t2 시점의 우울과 t3 시점의 사회불안에는 부적인 주효과를 미쳤다, Z = -33.10, p < .001, B = -11.698; Z = -2.20, p = .028, B = -0.025. t1 시점의 지

표 6. 조절 모형의 회귀계수 추정치

독립변인	종속변인	B	SE	β	Z
대인외상 경험 (t1)	우울(t1)	1.048	0.013	0.725	78.87***
	우울(t2)	-11.698	0.353	-8.824	-33.10***
	우울(t3)	0.589	1.098	0.469	0.54
	사회불안(t1)	0.237	0.015	0.703	15.33***
	사회불안(t2)	-0.015	0.015	-0.048	-1.03
	사회불안(t3)	-0.025	0.012	-0.088	-2.20*
지각된 사회적 지지(t1)	우울(t1)	0.434	0.118	0.036	3.68***
	우울(t2)	-4.759	1.234	-0.426	-3.86***
	우울(t3)	0.199	0.489	0.019	0.41
	사회불안(t1)	-0.265	0.119	-0.094	-2.24*
	사회불안(t2)	0.064	0.056	0.024	1.15
	사회불안(t3)	-0.114	0.044	-0.047	-2.63**
대인외상 경험 × 지각된 사회적 지지(t1)	우울(t1)	-0.233	0.005	-0.694	-47.56***
	우울(t2)	2.586	0.097	8.420	26.64***
	우울(t3)	-0.131	0.246	-0.450	-0.53
	사회불안(t1)	-0.045	0.004	-0.581	-12.45***
	사회불안(t2)	-0.004	0.003	-0.050	-1.27
	사회불안(t3)	0.008	0.002	0.120	3.70***
우울(t1)	우울(t2)	12.051	0.335	13.142	35.93***
	우울(t3)	-0.046	0.799	-0.053	-0.06
우울(t2)	우울(t3)	0.367	0.313	0.387	1.17
사회불안(t1)	사회불안(t2)	0.944	0.056	0.985	16.99***
	사회불안(t3)	0.336	0.133	0.389	2.51*
사회불안(t2)	사회불안(t3)	0.659	0.131	0.732	5.04***

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

각된 사회적 지지는 t1 시점의 우울에는 정적인 주효과를 미친 한편, Z = 3.68, p < .001, B = 0.434, t2 시점의 우울과 t1, t3 시점의 사회불안에는 부적인 주효과를 미쳤다, Z = −3.86, p < .001, B = −4.759; Z = −2.24, p = .025, B = −0.265; Z = −2.63, p = .009, B = −0.114. t1 시점의 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지는 t1 시점의 우울 및 사회불안에 부적인 상호작용효과를 미쳤지만, Z = −47.56, p < .001, B = −0.233; Z = −12.45, p < .001, B = −0.045, t2 시점의 우울과 t3 시점의 사회불안에는 정적인 상호작용효과를 미쳤다, Z = 26.64, p < .001, B = 2.586; Z = 3.70, p < .001, B = 0.008. t1 시점의 우울은 t2 시점의 우울에 정적인 직접효과를 미치고, Z = 35.93, p < .001, B = 12.051, t1 시점의 사회불안은 t2, t3 시점의 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, Z = 16.99, p < .001, B = 0.944; Z = 2.51, p = .012, B = 0.336.

조절 모형의 모형적합도가 좋지 않고, t1 시점의 대인외상 경험이 t1 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향은 지각된 사회적 지지가 완충하는 것으로 나타난 반면, t2 시점의 우울과 t3 시점의 사회불안에 미치는 영향은 오히려 지각된 사회적 지지가 악화시키는 것으로 나타나 지각된 사회적 지지의 완충 효과가 일관적이라고 볼 수 없었다. 따라서, 조절 모형은 대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 적절하게 설명한다고 볼 수 없었다.

매개 모형 분석

다음으로 그림 2와 같이 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 지각된 사회적 지지가 매개한다고 가정하는 매개 모형을 추정하였다. 매개 모형을 추정함에 있어서, t2 시점에 보고한 대인외상 경험이 t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지, 우울, 사회불안에 미치는 영향과, t3 시점에 보고한 대인외상 경험이 t3 시점의 지각된 사회적 지지, 우울, 사회불안에 미치는 영향을 통제하였다. 그리고 측정한 시점만 다를 뿐 동

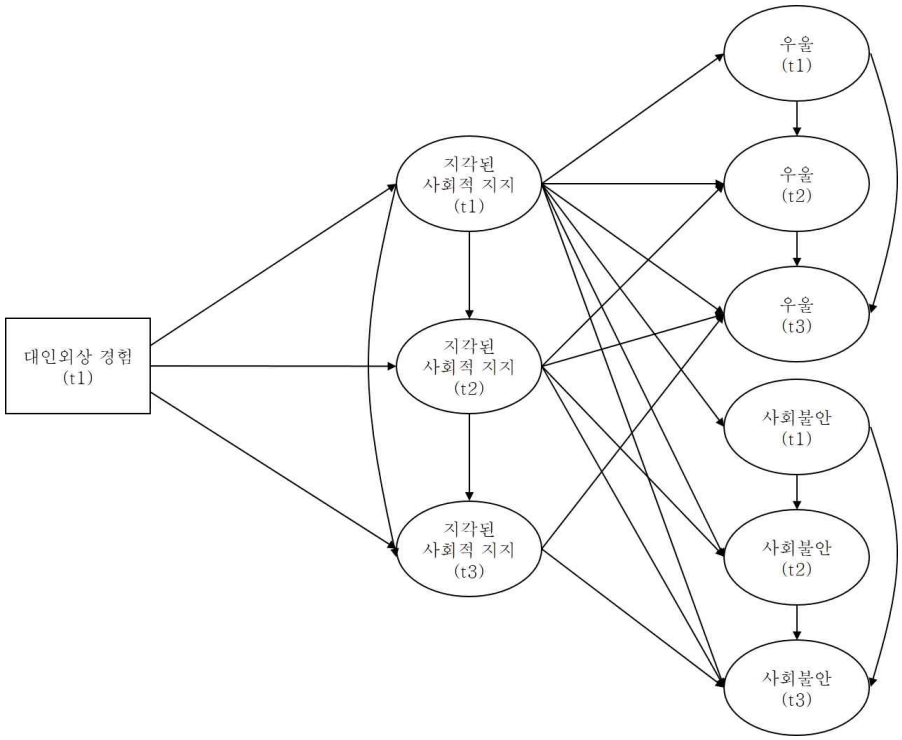

그림 2. 매개 모형

주. 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 미치는 직접효과를 나타내는 경로는 생략함.

일한 문항으로 구성한 문항묶음들의 오차요인 간 공분산이 있을 것이라 가정한 채 모형을 추정하였다.

매개 모형의 측정불변성 수준 검토를 위해 카이제곱 차이 검정을 실시한 결과는 다음과 같다. 약한 측정불변성을 가정한 모형과 그렇지 않은 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 나지 않았으므로, 약한 측정불변성이 확보되어 각 관찰변인에 대한 잠재변인의 요인부하량은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 있었다, $\chi^2(12) = 14.55$, $p = .27$. 그렇지만, 카이제곱 차이 검정 결과 강한 측정불변성까지 가정한 모형과 약한 측정불변성까지만 가정한 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 났으므로, 강한 측정불변성이 확보되지 않아 각 관찰변인의 절편은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 없었다, $\chi^2(18) = 49.57$, $p < .001$. 따라서, 약한 측정불변성을 가정한 매개 모형에 대해 분석을 진행하였다.

모형적합도를 산출한 결과, 절대적합도지수는 $\chi^2(350) = 547.19$, $p < .001$; RMSEA = .081 (< .10), 90% CI = [.068, .094]; GFI = .967 (> .9)이었고, 증분적합도지수는 CFI = .930 (> .9); TLI(NNFI) = .914 (> .9)이었으며, 간명적합도지수는 AIC = 3051.52; BIC = 3385.31이었다. 절대적합도지수와 증분적합도지수를 바탕으로 모형의 적합도를 판단하였을 때 모형이 본 연구에서 수집된 자료들을 어느 정도 적절하게 설명한다고 볼 수 있으므로, 추정된 모형 내 회귀계수 추정치에 대한 분석을 실시하였다.

매개 모형의 회귀계수 추정치를 표 7에 제시하였다. t1 시점의 대인외상 경험은 t3 시점의 지각된 사회적 지지에 부적인 직접효과를 미치고, $Z = -2.52$, $p = .012$, $B = -0.027$, t1 시점의 우울 및 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, $Z = 4.60$, $p < .001$, $B = 0.073$; $Z = 3.12$, $p = .002$, $B = 0.044$. t1 시점의 지각된 사회적 지지는 t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지 수준에 정적인 직접효과를 미치고, $Z = 7.61$, $p < .001$, $B = 0.743$; $Z = 2.15$, $p = .03$, $B = 0.271$, t1 시점의 우울 및 사회불안에 부적인 직접효과를 미쳤다, $Z = -3.50$, $p < .001$, $B = -0.474$; $Z = -3.74$, $p < .001$, $B = -0.466$. t1 시점의 우울은 t2, t3 시점의 우울에 정적인 직접효과를 미치고, $Z = 8.06$, $p < .001$, $B = 0.671$; $Z = 2.69$, $p = .007$, $B = 0.262$, t1 시점의 사회불안은 t2, t3 시점의 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, $Z = 16.19$, $p < .001$, $B = 0.928$; $Z = 2.36$, $p = .018$, $B = 0.344$.

다음으로 대인외상 경험과 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 지각된 사회적 지지가 매개하는지를 확인하기 위해 1000번의 부트스트래핑을 통해 대인외상 경험이 지각된 사회적 지지를 거쳐 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 간접효과를 나타내는 추정치들의 95% 신뢰구간을 추정한 결과, 모든 추정치들의 신뢰구간이 0을 포함하였으므로 대인외상 경험과 우울 및 사회불안 간 관계를 지각된 사회적 지지가 매개한다고 결론지을 수 없었다, all 95% CI $\ni$ 0.

매개 모형의 모형적합도는 비교적 준수한 편이나, 간접효과를 나타내

표 7. 매개 모형의 회귀계수 추정치

독립변인	종속변인	*B*	*SE*	*β*	*Z*
대인외상 경험 (t1)	지각된 사회적 지지(t1)	0.007	0.015	0.056	0.47
	지각된 사회적 지지(t2)	0.020	0.012	0.158	1.68
	지각된 사회적 지지(t3)	-0.027	0.011	-0.218	-2.52*
	우울(t1)	0.073	0.016	0.438	4.60***
	우울(t2)	-0.020	0.014	-0.136	-1.40
	우울(t3)	-0.001	0.013	-0.006	-0.07
	사회불안(t1)	0.044	0.014	0.312	3.12**
	사회불안(t2)	-0.023	0.008	-0.167	-2.81**
	사회불안(t3)	0.001	0.008	0.006	0.10
지각된 사회적 지지(t1)	지각된 사회적 지지(t2)	0.743	0.098	0.746	7.61***
	지각된 사회적 지지(t3)	0.271	0.126	0.283	2.15*
	우울(t1)	-0.474	0.135	-0.370	-3.50***
	우울(t2)	0.232	0.169	0.208	1.38
	우울(t3)	-0.041	0.143	-0.035	-0.29
	사회불안(t1)	-0.466	0.125	-0.424	-3.74***
	사회불안(t2)	0.176	0.105	0.166	1.68
	사회불안(t3)	-0.006	0.088	-0.005	-0.07
지각된 사회적 지지(t2)	지각된 사회적 지지(t3)	0.603	0.126	0.627	4.79***
	우울(t2)	-0.348	0.157	-0.310	-2.21*
	우울(t3)	0.280	0.171	0.236	1.63
	사회불안(t2)	-0.258	0.097	-0.242	-2.65**
	사회불안(t3)	0.155	0.106	0.139	1.46
지각된 사회적 지지(t3)	우울(t3)	-0.299	0.174	-0.242	-1.72
	사회불안(t3)	-0.235	0.103	-0.203	-2.29*
우울(t1)	우울(t2)	0.671	0.083	0.770	8.06***
	우울(t3)	0.262	0.098	0.284	2.69**
우울(t2)	우울(t3)	0.522	0.102	0.493	5.12***
사회불안(t1)	사회불안(t2)	0.928	0.057	0.958	16.19***
	사회불안(t3)	0.344	0.146	0.341	2.36*
사회불안(t2)	사회불안(t3)	0.641	0.145	0.615	4.42***

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

는 추정치들의 95% 신뢰구간을 분석한 결과 대인외상 경험과 우울 및 사회불안 간 관계를 지각된 사회적 지지가 매개한다고 할 수 없었기 때문에, 매개 모형은 대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 적절하게 설명한다고 볼 수 없었다.

가산 모형 분석

마지막으로 그림 3과 같이 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 각각 독립적으로 우울 및 사회불안에 영향을 미친다고 가정하는 가산 모형을 추정하였다. 가산 모형을 추정함에 있어서, t2 시점에 보고한 대인외상 경험이 t2, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향과, t3 시점에 보고한 대인외상 경험이 t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 통제하였다. 그리고 측정한 시점만 다를 뿐 동일한 문항으로 구성한 문항묶음들의 오차요인 간 공분산이 있을 것이라 가정한 채 모형을 추정하

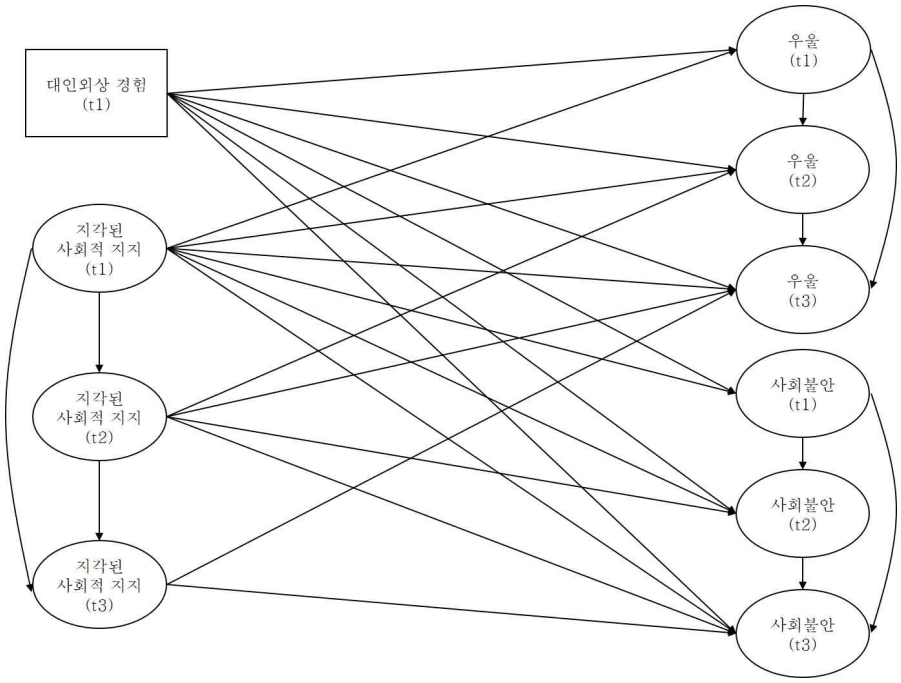

그림 3. 가산 모형

였다.

가산 모형의 측정불변성 수준 검토를 위해 카이제곱 차이 검정을 실시한 결과는 다음과 같다. 약한 측정불변성을 가정한 모형과 그렇지 않은 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 나지 않았으므로, 약한 측정불변성이 확보되어 각 관찰변인에 대한 잠재변인의 요인부하량은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 있었다, $\chi^2(12) = 14.98$, $p = .24$. 그렇지만, 카이제곱 차이 검정 결과 강한 측정불변성까지 가정한 모형과 약한 측정불변성까지만 가정한 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 났으므로, 강한 측정불변성이 확보되지 않아 각 관찰변인의 절편은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 없었다, $\chi^2(18) = 44.28$, $p < .001$. 따라서, 약한 측정불변성을 가정한 가산 모형에 대해 분석을 진행하였다.

모형적합도를 산출한 결과, 절대적합도지수는 $\chi^2(356) = 563.06$, $p < .001$; RMSEA = .082 (< .10), 90% CI = [.069, .095]; GFI = .967 (> .9)이었고, 증분적합도지수는 CFI = .927 (> .9); TLI(NNFI) = .911 (> .9)이었으며, 간명적합도지수는 AIC = 3055.40; BIC = 3374.46이었다. 절대적합도지수와 증분적합도지수를 바탕으로 모형의 적합도를 판단하였을 때 모형이 본 연구에서 수집된 자료들을 어느 정도 적절하게 설명한다고 볼 수 있으므로, 추정된 모형 내 회귀계수 추정치들에 대한 분석을 실시하였다.

가산 모형의 회귀계수 추정치를 표 8에 제시하였다. t1 시점의 대인외상 경험은 t1 시점의 우울 및 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, $Z = 4.60$, $p < .001$, $B = 0.072$; $Z = 3.08$, $p = .002$, $B = 0.043$. t1 시점의 지각된 사회적 지지는 t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지에 정적인 직접효과를 미치고, $Z = 7.73$, $p < .001$, $B = 0.777$; $Z = 2.25$, $p = .02$, $B = 0.310$, t1 시점의 우울 및 사회불안에 부적인 직접효과를 미쳤다, $Z = -3.52$, $p < .001$, $B = -0.481$; $Z = -3.78$, $p < .001$, $B = -0.476$. t1 시점의 우울은 t2, t3 시점의 우울에 정적인 직접효과를 미치고, $Z = 8.04$, $p < .001$, $B = 0.669$; $Z = 2.66$, $p = .008$, $B = 0.261$, t1 시점의 사회불안은 t2, t3 시점의 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, $Z = 16.14$, $p <$

표 8. 가산 모형의 회귀계수 추정치

독립변인	종속변인	*B*	*SE*	*β*	*Z*
대인외상 경험 (t1)	우울(t1)	0.072	0.016	0.429	4.60***
	우울(t2)	-0.021	0.014	-0.147	-1.56
	우울(t3)	0.003	0.012	0.020	0.26
	사회불안(t1)	0.043	0.014	0.303	3.08**
	사회불안(t2)	-0.025	0.008	-0.176	-3.09**
	사회불안(t3)	0.003	0.007	0.024	0.47
지각된 사회적 지지(t1)	지각된 사회적 지지(t2)	0.777	0.100	0.765	7.73***
	지각된 사회적 지지(t3)	0.310	0.138	0.322	2.25*
	우울(t1)	-0.481	0.137	-0.370	-3.52***
	우울(t2)	0.250	0.173	0.220	1.44
	우울(t3)	-0.045	0.148	-0.038	-0.30
	사회불안(t1)	-0.476	0.126	-0.427	-3.78***
	사회불안(t2)	0.182	0.108	0.169	1.69
	사회불안(t3)	-0.002	0.091	-0.002	-0.03
지각된 사회적 지지(t2)	지각된 사회적 지지(t3)	0.527	0.132	0.557	4.00***
	우울(t2)	-0.364	0.157	-0.326	-2.24*
	우울(t3)	0.266	0.153	0.229	1.74
	사회불안(t2)	-0.261	0.097	-0.245	-2.69**
	사회불안(t3)	0.139	0.095	0.126	1.46
지각된 사회적 지지(t3)	우울(t3)	-0.284	0.150	-0.231	-1.90
	사회불안(t3)	-0.226	0.089	-0.194	-2.55*
우울(t1)	우울(t2)	0.669	0.083	0.767	8.04***
	우울(t3)	0.261	0.098	0.287	2.66**
우울(t2)	우울(t3)	0.526	0.103	0.505	5.12***
사회불안(t1)	사회불안(t2)	0.929	0.058	0.958	16.14***
	사회불안(t3)	0.346	0.147	0.344	2.35*
사회불안(t2)	사회불안(t3)	0.639	0.146	0.616	4.39***

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

.001, B = 0.929; Z = 2.35, p = .019, B = 0.346.

가산 모형의 모형적합도가 매개 모형과 비슷한 정도로 준수한 편이고, 회귀계수들을 분석한 결과 t1 시점의 대인외상 경험과 t1 시점의 지각된

사회적 지지가 t1 시점의 우울 및 사회불안에 각각 독립적으로 영향을 준다고 볼 수 있었기 때문에, 가산 모형은 대인외상 경험, 지각된 사회적 지지, 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 적절하게 설명한다고 할 수 있었다.

가산 모형에서 대인존재감의 매개효과 분석

앞서 추정한 가산 모형에서, 대인외상과 우울 및 사회불안의 관계, 그리고 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계를 대인존재감이 매개할 것이라 가정하고 그림 4와 같이 새롭게 모형을 추정하였다. 이때, t2 시점에 보고한 대인외상 경험이 t2, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향과, t3 시점에 보고한 대인외상 경험이 t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 통제하였다. 그리고 측정한 시점만 다를 뿐 동일한 문항으로 구성한 문항묶음들의 오차요인 간 공분산이 있을 것이라 가정한 채 모형을 추정하였다.

대인존재감을 매개변인으로 가정한 가산 모형의 측정불변성 수준 검토를 위해 카이제곱 차이 검정을 실시한 결과는 다음과 같다. 약한 측정불변성을 가정한 모형과 그렇지 않은 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 나지 않았으므로, 약한 측정불변성이 확보되어 각 관찰변인에 대한 잠재변인의 요인부하량은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 있었다, $\chi^2(16) = 17.89$, $p = .33$. 그렇지만, 카이제곱 차이 검정 결과 강한 측정불변성까지 가정한 모형과 약한 측정불변성까지만 가정한 모형의 카이제곱 값들 간에 유의미한 차이가 났으므로, 강한 측정불변성이 확보되지 않아 각 관찰변인의 절편은 시점에 상관없이 동일하다고 볼 수 없었다, $\chi^2(24) = 55.96$, $p < .001$. 따라서, 약한 측정불변성을 가정한 모형에 대해 분석을 진행하였다.

모형적합도를 산출한 결과, 절대적합도지수는 $\chi^2(627) = 1075.59$, $p < .001$; RMSEA = .091 (< .10), 90% CI = [.082, .100]; GFI = .961 (> .9)

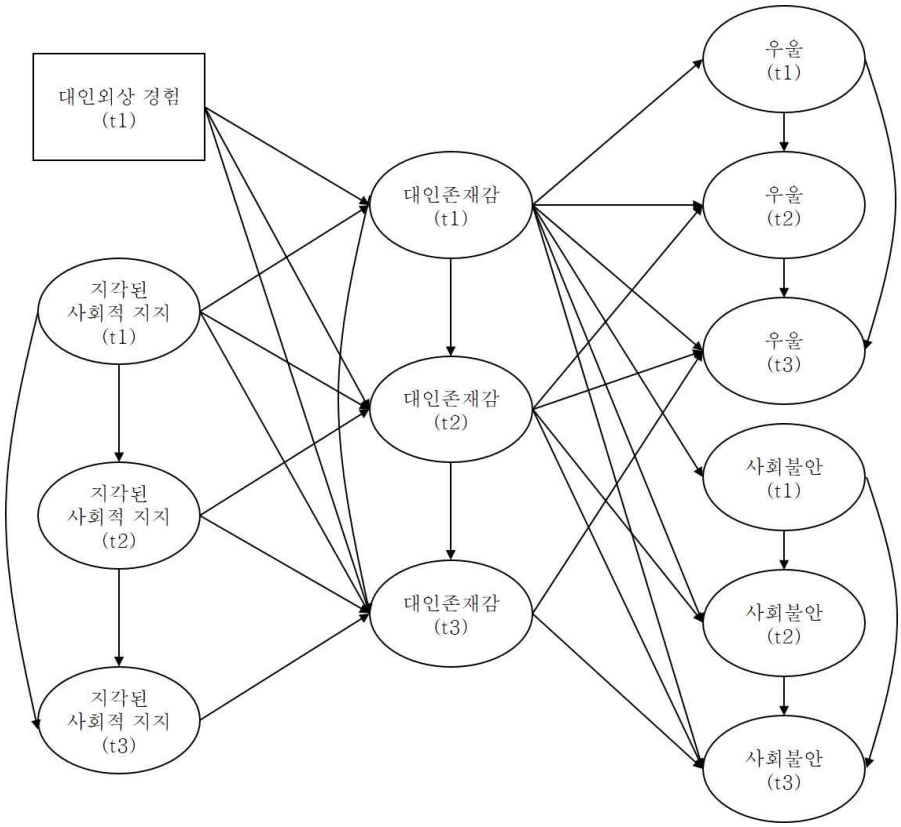

그림 4. 대인존재감을 매개변인으로 추가한 가산 모형
주. 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 미치는 직접효과를 나타내는 경로는 생략함.

이었고, 증분적합도지수는 CFI = .881 (> .8); TLI(NNFI) = .859 (> .8) 이었으며, 절대적합도지수와 증분적합도지수를 바탕으로 모형의 적합도를 판단하였을 때 모형이 본 연구에서 수집된 자료들을 어느 정도 수용 가능할 정도로는 설명한다고 볼 수 있으므로, 추정된 모형 내 회귀계수 추정치들에 대한 분석을 실시하였다.

대인존재감을 매개변인으로 가정한 가산 모형의 회귀계수 추정치를 표 9에 제시하였다. t1 시점의 대인외상 경험은 t1, t2, t3 시점의 대인존재감에 직접효과를 미치지 않았고, Z = −0.95, p = .341, B = −0.012; Z = −1.39, p = .163, B = −0.014; Z = 1.02, p = .307, B = 0.008, t1 시점의 우울 및 사회불안에만 정적인 직접효과를 미쳤다, Z = 4.21, p < .001, B = 0.065; Z = 2.50, p = .012, B = 0.034. t1 시점의 지각된 사회

표 9. 대인존재감을 매개변인으로 가정한 가산 모형의 회귀계수 추정치

독립변인	종속변인	*B*	*SE*	*β*	*Z*
대인외상 경험 (t1)	대인존재감(t1)	-0.012	0.012	-0.096	-0.95
	대인존재감(t2)	-0.014	0.010	-0.100	-1.39
	대인존재감(t3)	0.008	0.008	0.054	1.02
	우울(t1)	0.065	0.015	0.384	4.21***
	우울(t2)	-0.021	0.014	-0.144	-1.45
	우울(t3)	0.104	0.088	0.695	1.18
	사회불안(t1)	0.034	0.013	0.232	2.50*
	사회불안(t2)	-0.031	0.009	-0.218	-3.38***
	사회불안(t3)	0.027	0.028	0.186	0.96
지각된 사회적 지지(t1)	지각된 사회적 지지(t2)	0.787	0.095	0.797	8.27***
	지각된 사회적 지지(t3)	0.260	0.150	0.272	1.74
	대인존재감(t1)	0.641	0.115	0.688	5.58***
	대인존재감(t2)	-0.361	0.199	-0.335	-1.82
	대인존재감(t3)	-0.028	0.190	-0.026	-0.26
	우울(t1)	-0.107	0.181	-0.084	-0.59
	우울(t2)	0.243	0.293	0.221	0.83
	우울(t3)	-0.220	2.313	-0.194	-0.01
	사회불안(t1)	0.071	0.160	0.065	0.44
	사회불안(t2)	0.016	0.182	0.015	0.09
	사회불안(t3)	-0.106	0.614	-0.096	-0.17
지각된 사회적 지지(t2)	지각된 사회적 지지(t3)	0.576	0.149	0.596	3.87***
	대인존재감(t2)	0.309	0.144	0.283	2.15*
	대인존재감(t3)	-0.097	0.157	-0.089	-0.62
	우울(t2)	-0.348	0.226	-0.313	-1.54
	우울(t3)	-1.028	1.812	-0.894	-0.57
	사회불안(t2)	-0.135	0.136	-0.125	-0.99
	사회불안(t3)	-0.142	0.483	-0.127	-0.29
지각된 사회적 지지(t3)	대인존재감(t3)	0.158	0.111	0.140	1.43
	우울(t3)	1.711	1.302	1.440	1.31
	사회불안(t3)	0.316	0.445	0.274	0.71

대인존재감(t1)	대인존재감(t2)	1.130	0.159	0.976	7.12***
	대인존재감(t3)	0.147	0.323	0.128	0.46
	우울(t1)	-0.562	0.198	-0.412	-2.83**
	우울(t2)	-0.029	0.490	-0.024	-0.06
	우울(t3)	1.269	4.084	1.043	0.31
	사회불안(t1)	-0.799	0.187	-0.679	-4.27***
	사회불안(t2)	0.507	0.332	0.446	1.53
	사회불안(t3)	0.483	1.152	0.408	0.42
대인존재감(t2)	대인존재감(t3)	0.876	0.239	0.879	3.67***
	우울(t2)	-0.028	0.351	-0.027	-0.08
	우울(t3)	11.131	1.980	10.588	5.62***
	사회불안(t2)	-0.436	0.230	-0.444	-1.90
	사회불안(t3)	2.752	1.656	2.693	1.66
대인존재감(t3)	우울(t3)	-12.153	1.226	-11.709	-10.08***
	사회불안(t3)	-3.256	1.915	-3.175	-1.70
우울(t1)	우울(t2)	0.645	0.089	0.745	7.27***
	우울(t3)	0.215	0.092	0.241	2.34*
우울(t2)	우울(t3)	0.486	0.100	0.472	4.87***
사회불안(t1)	사회불안(t2)	0.928	0.073	0.959	12.79***
	사회불안(t3)	0.359	0.199	0.357	1.81
사회불안(t2)	사회불안(t3)	0.581	0.191	0.559	3.04**

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

적 지지는 t2 시점의 지각된 사회적 지지에 정적인 직접효과를 미쳤고, Z = 8.27, p < .001, B = 0.787, t1 시점의 대인존재감에 정적인 직접효과를 미쳤다, Z = 5.58, p < .001, B = 0.641. t1 시점의 대인존재감은 t2 시점의 대인존재감에 정적인 직접효과를 미치고, Z = 7.12, p < .001, B = 1.130, t1 시점의 우울 및 사회불안에 부적인 직접효과를 미쳤다, Z = -2.83, p = .005, B = -0.562; Z = -4.27, p < .001, B = -0.799. t1 시점의 우울은 t2, t3 시점의 우울에 정적인 직접효과를 미치고, Z = 7.27, p < .001, B = 0.645; Z = 2.34, p = .019, B = 0.215, t1 시점의 사회불안은 t2 시점의 사회불안에 정적인 직접효과를 미쳤다, Z = 12.79, p < .001, B = 0.928.

표 10. 대인외상 경험과 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과

독립변인	매개변인	종속변인	*B*	*SE*	95% 신뢰구간	
					하한	상한
대인외상 경험 (t1)	대인존재감(t1)	우울(t1)	0.007	0.533	-0.016	0.044
		우울(t2)	0.005	0.765	-0.010	0.034
		우울(t3)	0.006	0.914	-0.011	0.040
		사회불안(t1)	0.009	0.625	-0.026	0.047
		사회불안(t2)	0.009	0.884	-0.027	0.042
		사회불안(t3)	0.010	0.264	-0.034	0.046
	대인존재감(t2)	우울(t2)	0.001	1.681	-0.456	0.433
		우울(t3)	-0.008	5.654	-4.108	0.183
		사회불안(t2)	0.012	1.582	-0.037	2.177
		사회불안(t3)	0.010	8.050	-0.186	3.219
	대인존재감(t3)	우울(t3)	0.225	3.317	-4.652	5.184
		사회불안(t3)	0.059	1.554	-1.764	3.097

주. 특정 매개변인을 경유하는 모든 경로에 대한 간접효과들을 합하여 제시함.

다음으로 t1 시점의 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개하는지를 확인하기 위해, 1000번의 부트스트래핑을 통해 지각된 사회적 지지가 대인존재감을 거쳐 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 간접효과를 나타내는 추정치들의 95% 신뢰구간을 표 10에 제시하였다. 분석 결과, t1 시점의 대인외상 경험과 각 시점의 우울 및 사회불안 간 관계를 각 시점의 대인존재감이 매개한다고 볼 수 없었다, all 95% CI $\ni$ 0.

다음으로 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개하는지를 확인하기 위해, 1000번의 부트스트래핑을 통해 지각된 사회적 지지가 대인존재감을 거쳐 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 간접효과를 나타내는 추정치들의 95% 신뢰구간을 표 11에 제시하였다. 분석 결과, t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t1, t2 시점의 사회불안, 그리고 t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t1 시점의 대인존재감이 매개하였다, B = -0.512, 95% CI = [-1.991, -0.009]; B = -0.466, 95% CI = [-1.618, -0.002]; B = -0.342, 95% CI = [-2.554,

표 11. 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과

독립변인	매개변인	종속변인	*B*	*SE*	95% 신뢰구간	
					하한	상한
지각된 사회적 지지(t1)	대인존재감(t1)	우울(t1)	-0.360	14.443	-1.991	0.082
		우울(t2)	-0.271	24.237	-1.931	0.053
		우울(t3)	-0.342	34.582	-2.554	-0.004
		사회불안(t1)	-0.512	16.361	-1.991	-0.009
		사회불안(t2)	-0.466	22.903	-1.618	-0.002
		사회불안(t3)	-0.527	11.081	-1.977	-0.004
	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.017	46.790	-11.807	7.048
		우울(t3)	0.177	162.602	-5.742	51.012
		사회불안(t2)	-0.265	34.352	-16.656	0.879
		사회불안(t3)	-0.215	207.026	-63.754	4.227
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-7.837	92.773	-109.798	456.380
		사회불안(t3)	-2.065	43.380	-67.541	79.749
지각된 사회적 지지(t2)	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.009	77.532	-23.267	3.670
		우울(t3)	0.090	303.524	-4.429	58.541
		사회불안(t2)	-0.135	29.264	-18.445	4.135
		사회불안(t3)	-0.110	247.988	-64.118	3.794
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-3.274	2633.175	-75.787	27805.774
		사회불안(t3)	-0.863	1247.060	-49.519	78.021
지각된 사회적 지지(t3)	대인존재감(t3)	우울(t3)	-1.951	66.786	-78.461	48.459
		사회불안(t3)	-0.514	18.833	-51.287	15.722

주. 특정 매개변인을 경유하는 모든 경로에 대한 간접효과들을 합하여 제시함.

-0.004]; B = -0.527, 95% CI = [-1.977, -0.004]. 반면, t2와 t3 시점의 대인존재감은 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 영향을 미치는 과정을 매개한다고 볼 수 없었다, all 95% CI ∋ 0. 따라서, t1 시점의 대인존재감만이 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계를 매개하였다.

지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계에 대한 대인존재감의 매개효과가 고통스러운 대인외상 사건을 경험했는지 여부에 따

라 다르게 나타나는지 탐색하기 위해, 표본집단을 t1 시점에 주관적 고통 수준이 3 이상인 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 '높은 대인외상 집단'(n = 41, 남성 13명)과 t1 시점에 주관적 고통 수준이 3 이상인 대인외상 사건을 경험하지 않은 '낮은 대인외상 집단'(n = 45, 남성 14명)으로 구분하였다. 카이제곱 동질성 검정 결과, 두 집단의 성비에는 유의한 차이가 없었다, $\chi^2(1) = 0$, $p = 1$. 성별을 제외한 주요 변인에 대해 기술통계분석과 독립표본 t-검정을 실시한 결과를 표 12에 제시하였다. 그 결과 두 집단의 연령에는 유의한 차이가 없었고, $t(84) = 0.29$, $p = .55$, $d = 0.06$, 높은 대인외상 집단이 낮은 대인외상 집단보다 t1, t2, t3

표 12. 높은 대인외상 집단과 낮은 대인외상 집단의 주요 변인 기술통계 및 독립표본 t-검정 결과

	높은 대인외상 집단 (n = 41)	낮은 대인외상 집단 (n = 45)	t
	$M(SD)$	$M(SD)$	
연령	22.41 (3.37)	22.22 (2.86)	0.29
대인외상 경험(t1)	6.59 (5.63)	0.84 (1.26)	6.39***
지각된 사회적 지지(t1)	31.68 (5.37)	32.33 (5.26)	0.57
대인존재감(t1)	63.76(10.58)	66.49(10.39)	1.21
우울(t1)	32.34(17.57)	15.53(13.26)	5.03***
사회불안(t1)	91.71(21.03)	85.84(20.16)	1.32
대인외상 경험(t2)	3.20 (2.86)	1.51 (2.77)	2.77**
지각된 사회적 지지(t2)	32.10 (4.62)	31.80 (5.20)	0.28
대인존재감(t2)	63.66(10.76)	66.56(11.53)	1.20
우울(t2)	21.90(17.22)	13.76(12.66)	2.48*
사회불안(t2)	88.68(21.34)	84.29(19.26)	1.00
대인외상 경험(t3)	2.71 (2.80)	0.96 (1.72)	3.45***
지각된 사회적 지지(t3)	32.49 (5.10)	32.13 (4.33)	0.35
대인존재감(t3)	63.66(12.54)	67.51(10.76)	1.53
우울(t3)	23.59(18.48)	11.89(11.79)	3.46***
사회불안(t3)	87.15(22.38)	83.16(20.45)	0.86

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

시점의 대인외상 경험 수준이 높았으며, $t(43.66) = 6.39$, $p < .001$, $d = 1.44$; $t(84) = 2.77$, $p = .006$, $d = 0.60$; $t(65.12) = 3.45$, $p < .001$, $d = 0.76$, t1, t2, t3 시점의 우울 수준이 높았다, $t(84) = 5.03$, $p < .001$, $d = 1.09$; $t(73.02) = 2.48$, $p = .02$, $d = 0.54$; $t(66.80) = 3.46$, $p < .001$, $d = 0.76$.

높은 대인외상 집단의 크기가 공분산 구조모형을 추정할 수 있을 정도로 충분히 크지 않았기 때문에, 경로모형을 추정하여 지각된 사회적

표 13. 높은 대인외상 집단의 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과

독립변인	매개변인	종속변인	*B*	*SE*	95% 신뢰구간	
					하한	상한
지각된 사회적 지지(t1)	대인존재감(t1)	우울(t1)	-0.314	0.280	-0.968	0.123
		우울(t2)	-0.455	0.266	-1.133	-0.059
		우울(t3)	-0.495	0.270	-1.177	-0.071
		사회불안(t1)	-1.105	0.391	-2.124	-0.515
		사회불안(t2)	-0.867	0.366	-1.618	-0.346
		사회불안(t3)	-1.092	0.427	-2.171	-0.484
	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.203	0.450	-1.316	0.365
		우울(t3)	-0.571	0.318	-1.431	-0.107
		사회불안(t2)	-0.180	0.349	-0.987	0.307
		사회불안(t3)	-0.167	0.284	-0.878	0.303
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.597	0.444	-1.972	0.032
		사회불안(t3)	-0.538	0.389	-1.457	0.085
지각된 사회적 지지(t2)	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.149	0.369	-1.109	0.281
		우울(t3)	-0.420	0.334	-1.411	0.012
		사회불안(t2)	-0.132	0.309	-0.942	0.251
		사회불안(t3)	-0.123	0.233	-0.813	0.183
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.577	0.463	-2.635	0.059
		사회불안(t3)	-0.519	0.374	-1.580	0.037
지각된 사회적 지지(t3)	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.079	0.171	-0.689	0.092
		사회불안(t3)	-0.071	0.161	-0.538	0.153

주. 특정 매개변인을 경유하는 모든 경로에 대한 간접효과들을 합하여 제시함.

지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개하는지 분석한 결과를 표 13에 제시하였다. 분석 결과, t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t1 시점의 사회불안, t2 시점의 우울 및 사회불안, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t1 시점의 대인존재감이 매개하였고, B = −1.105, 95% CI = [−2.124, −0.515]; B = −0.455, 95% CI = [−1.133, −0.059]; B = −0.867, 95% CI = [−1.618, −0.346]; B = −0.495, 95% CI = [−1.177, −0.071]; B = −1.092, 95% CI = [−2.171, −0.484], t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t3 시점의 우울에 미치는 부적인 영향을 t2 시점의 대인존재감이 매개하였다, B = −0.571, 95% CI = [−1.431, −0.107].

낮은 대인외상 집단의 크기 역시 공분산 구조모형을 추정할 수 있을 정도로 충분히 크지 않기 때문에, 마찬가지로 경로모형을 추정하여 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개하는지 분석한 결과를 표 14에 제시하였다. 분석 결과, t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t1 시점의 우울 및 사회불안, t2 시점의 사회불안, t3 시점의 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t1 시점의 대인존재감이 매개하였고, B = −0.682, 95% CI = [−1.293, −0.011]; B = −1.358, 95% CI = [−2.406, −0.615]; B = −1.010, 95% CI = [−2.099, −0.295]; B = −1.275, 95% CI = [−2.342, −0.583], t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t2 시점의 사회불안, t3 시점의 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t2 시점의 대인존재감이 매개하였으며, B = −0.900, 95% CI = [−1.913, −0.328]; B = −0.535, 95% CI = [−1.426, −0.001], t2 시점의 지각된 사회적 지지가 t2 시점의 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t2 시점의 대인존재감이 매개하였다, B = −0.295, 95% CI = [−0.845, −0.009].

가산 모형에서 대인존재감의 매개효과 분석 결과를 요약하면, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서는 대인존재감의 매개효과가 유의하지 않은 반면, t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t1, t2, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t1 시점의 대인존재감이 매개하였다. 또한, 대인존재감의 매개효과가 높은 대인

표 14. 낮은 대인외상 집단의 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 관계에서 대인존재감의 매개효과

독립변인	매개변인	종속변인	*B*	*SE*	95% 신뢰구간	
					하한	상한
지각된 사회적 지지(t1)	대인존재감(t1)	우울(t1)	-0.682	0.322	-1.293	-0.011
		우울(t2)	-0.150	0.272	-0.623	0.485
		우울(t3)	-0.202	0.309	-0.709	0.475
		사회불안(t1)	-1.358	0.451	-2.406	-0.615
		사회불안(t2)	-1.010	0.447	-2.099	-0.295
		사회불안(t3)	-1.275	0.445	-2.342	-0.583
	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.052	0.308	-0.687	0.555
		우울(t3)	0.395	0.468	-0.401	1.488
		사회불안(t2)	-0.900	0.380	-1.913	-0.328
		사회불안(t3)	-0.535	0.367	-1.426	-0.001
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.769	0.558	-1.878	0.383
		사회불안(t3)	-0.305	0.300	-0.992	0.194
지각된 사회적 지지(t2)	대인존재감(t2)	우울(t2)	-0.017	0.102	-0.285	0.159
		우울(t3)	0.129	0.177	-0.100	0.674
		사회불안(t2)	-0.295	0.196	-0.845	-0.009
		사회불안(t3)	-0.175	0.144	-0.587	0.014
	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.115	0.198	-0.752	0.118
		사회불안(t3)	-0.046	0.084	-0.333	0.038
지각된 사회적 지지(t3)	대인존재감(t3)	우울(t3)	-0.479	0.424	-1.573	0.118
		사회불안(t3)	-0.190	0.197	-0.730	0.078

주. 특정 매개변인을 경유하는 모든 경로에 대한 간접효과들을 합하여 제시함.

외상 집단과 낮은 대인외상 집단에서 다르게 나타나는지를 분석한 결과, 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울에 영향을 미치는 과정과 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감이 모두 매개효과를 보인 반면, 낮은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 대부분 사회불안에 영향을 미치는 과정에서만 대인존재감이 매개효과를 보였다.

논 의

연구 1에서는 연구 참여자들이 경험한 대인외상 사건의 빈도와 강도에 대해 분석한 뒤, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할을 알아보고자 조절 모형, 매개 모형, 가산 모형의 모형적합도와 개별적인 추정치들을 검토하여 적합한 모형을 채택하였고, 채택된 모형 내에서 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 효과를 대인존재감이 매개하는지를 알아보았다.

첫째, 특정 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 인원수를 산출하여 대인외상 사건별 경험 빈도를 조사한 결과, '주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)', '가족과의 갈등 또는 다툼', '적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)', '가족의 질병'의 경험 빈도가 다른 대인외상 사건에 비해 상대적으로 많은 것으로 나타났고, 대인외상 사건별 경험 빈도의 분포에 있어서 남녀 간 유의한 차이는 없었다. 다음으로 대인외상 사건 당시 경험한 주관적 고통에 대해 분석한 결과, '가까운 가족 또는 친척의 사망', '성추행 및 성폭행', '친한 친구의 사망'이 다른 대인외상 사건에 비해 근소하게 더 심한 고통을 유발하는 것으로 나타났고, '가족과의 갈등 또는 다툼'과 '적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)'을 경험했을 때 여성이 남성에 비해 더 심한 주관적 고통을 느끼는 것으로 나타났다.

DSM-5에 제시된 '실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상, 또는 성폭력에의 노출'이라는 외상의 정의에 따르면(APA, 2013), '주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)', '가족과의 갈등 또는 다툼', '적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)', '가족의 질병'은 외상에 해당하지 않지만, 외상에 해당하는 '가까운 가족 또는 친척의 사망', '성추행 및 성폭행', '친한 친구의 사망'보다 빈번하게 발생하고, 그로 인한 심리적 고통도 상당한 수준이었다. 따

라서 DSM에 제시된 외상의 정의에는 해당하지 않지만 상당한 심리적 고통을 유발할 수 있는 대인 간 배신 등의 스트레스 사건 등도 외상에 포함되어야 한다는 일부 연구자들의 주장(Avina & O'Donohue, 2002; Dattilio, 2004)에 대해 긍정적으로 검토함으로써 외상의 범위를 확장할 필요성에 대해 고찰할 필요가 있다.

둘째, 주요 변인들에 대한 상관분석 결과, t1 대인외상 경험, t2 대인외상 경험, 그리고 t3 대인외상 경험 간 정적인 상관이 나타났다. 대인외상 경험으로 인해 유발된 우울 증상이 대인관계 행동 패턴에 악영향을 미쳐 또다른 대인외상 경험을 유발할 가능성을 증가시킨다는 Hammen(2006)의 스트레스 유발 이론을 적용한다면, 한 번 대인외상을 경험한 사람이 다시 대인외상을 경험할 가능성이 높아지기에 본 연구에서와 같은 결과가 나타났을 수 있다. 또 다른 가능성은, 자기보고식 설문의 한계로 측정 시기에 따른 차별적인 경험이 정확히 반영되지 않은 결과일 수도 있다.

한편, 대인외상 경험은 지각된 사회적 지지, 대인존재감과 유의한 상관을 보이지 않았다. 이는 본 연구에서 측정한 지각된 사회적 지지와 대인존재감이 대인외상을 경험했을 당시가 아닌 '최근 2주간의' 일상적인 지각된 사회적 지지와 대인존재감이었기 때문일 수도 있고, 본 연구의 대상인 대학생 집단의 특성상 다른 집단에 비해 상당한 우울과 사회불안을 유발하는 심각한 대인외상을 경험하지 않았기 때문일 가능성도 있다. 그렇지만, 지각된 사회적 지지와 대인존재감이 대체로 시간에 따라 안정적이라는 종단 연구 결과들을 고려하면(Mackinnon, 2012; Marshall et al., 2010), 지각된 사회적 지지나 대인존재감이 일상적인 대인외상으로 인해서는 잘 변화되지 않는 안정적인 보호요인이기 때문일 가능성도 염두에 두어야 한다.

또한, 대인외상 경험은 동 시점의 우울 및 사회불안과 정적인 상관이 있고, 1개월 후 우울과도 정적인 상관이 있었다. 이는 대인외상 경험이 이후 어느 한 시점의 우울과 사회불안 수준에 정적인 영향을 준다는 선행 연구 결과들과 일치하는 결과였다(Bandelow et al., 2004; Chartier et

al., 2001; Fowler et al., 2013; Vrshek-Schallhorn et al., 2015).

셋째, 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 가장 잘 설명하는 모형으로는 가산 모형이 가장 적합한 것으로 나타났다. 즉, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지는 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 준다고 할 수 있었다.

이러한 결과는 본 연구에서 '연구 참여자가 보고한 대인외상을 경험했을 때 주변으로부터 제공받은 사회적 지지의 정도'를 측정한 것이 아니라 '일상적으로 제공받는 사회적 지지'의 정도를 측정하였기 때문일 수도 있다. 그렇지만, 가산 모형을 지지하는 선행 연구 결과들을 고려하면 (Aneshensel & Stone, 1982; Kornblith et al., 2001), 실제로 지각된 사회적 지지가 대인외상 경험과 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미칠 가능성이 충분히 있다. 그렇지만 매개 모형 내에서의 매개효과가 나타나지 않았을 뿐 매개 모형 자체의 모형적합도는 가산 모형과 비슷한 수준이었기 때문에 매개 모형이 유효할 가능성을 완전히 배제할 수는 없다는 점 역시 고려해야 한다. 따라서, 지각된 사회적 지지가 대인외상 경험과 우울 및 사회불안의 경과 간 관계에서 매개요인으로 기능할 가능성을 고려하여 추가적인 연구를 진행할 필요가 있다.

넷째, 가산 모형을 채택함에 따라 '각 시점의 지각된 사회적 지지와 대인외상 경험이 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감이 매개효과를 나타낼 것이다'라는 연구 가설 2-3을 검증하기 위해 가산 모형을 추정한 결과, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서는 대인존재감의 매개효과가 나타나지 않은 반면, t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t1 시점의 사회불안, t2 시점의 사회불안, t3 시점의 우울 및 사회불안에 미치는 부적인 영향을 t1 시점의 대인존재감이 매개하였다. 또한, 대인존재감의 매개효과가 높은 대인외상 집단과 낮은 대인외상 집단에서 다르게 나타나는지를 분석한 결과, 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울에 영향을 미치는 과정과 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 대인존재

감이 모두 매개효과를 보인 반면, 낮은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 대부분 사회불안에 영향을 미치는 과정에서만 대인존재감이 매개효과를 보였다.

주목할 만한 결과는 t1 시점의 대인존재감이 t1 시점의 사회불안뿐만 아니라 t2 시점의 사회불안, t3 시점의 우울 및 사회불안에 전반적으로 매개효과를 보인 반면, t2 시점과 t3 시점의 대인존재감은 매개효과를 보이지 않았으며, 특히 높은 대인외상 집단에서는 t1 시점의 대인존재감의 매개효과가 우울과 사회불안 모두에 대해 나타났다는 것이다. 이는 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 초기 대인존재감이 핵심적인 역할을 한다고 해석할 수 있다. 따라서, 대인외상 경험 여부와 상관없이 대인존재감 수준을 높임으로써 심리적 자원을 구축하는 예방적 접근이나 대인외상을 경험한 대학생에게 신속하게 개입하여 대인존재감 수준을 높이는 초기 개입의 중요성을 시사한다.

연구 1의 의의는 다음과 같다. 첫째, 대인외상을 폭넓게 정의함으로써 외상에 대한 기존의 정의에 해당하는 사건은 아니지만 극심한 심리적 고통을 느낄 수 있는 사건을 겪은 사람들에게도 충분히 주의를 기울였다. 둘째, 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에 있어서 지각된 사회적 지지가 대인외상 경험과 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미친다는 것을 확인함으로써 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할을 탐구하였다. 셋째, t1 시점의 지각된 사회적 지지와 이후 1개월 동안의 우울 및 사회불안의 경과를 t1 시점의 대인존재감이 매개한다는 것을 확인함으로써, 대인존재감에 초점을 둔 예방적 접근이나 초기 개입의 필요성을 시사하였다. 넷째, 낮은 대인외상 집단에 비해 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울과 사회불안 각각에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 전반적으로 매개한다는 것을 확인함으로써, 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 경험한 대학생을 대상으로 대인존재감에 초점을 맞춘 개입을 실시한다면 우울 및 사회불안 증상을 전반적으로 개선하는 데 도움이 될 가능성을 시사하

였다.

한편, 연구 1의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 성추행과 성폭행을 하나의 대인외상 범주로 분류하였는데, 이러한 분류가 적절한지에 대해 의문이 제기될 수 있다. 실제로 성추행 피해자들에 비해서 성폭행 피해자들의 MMPI-2 Pa, Sc, Ma 척도 점수가 유의하게 상승하여 더 큰 혼란과 심리적 고통을 나타냈다는 연구 결과를 고려하면(이상민 등, 2017), 후속 연구에서는 성추행과 성폭행을 별개의 범주로 분류할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구는 대인외상이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 역할만을 탐구하였다. 대인외상이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에는 지각된 사회적 지지나 대인존재감과 같은 사회적 요인뿐만 아니라, 자기효능감 혹은 갈등대처방식과 같은 개인적 요인이나 가족기능과 같은 가족 요인도 관여하기 때문에(김가을 등, 2013; 이국화, 하은혜, 2009; 이수연, 이동훈, 2017), 이러한 요인들의 영향을 종합적으로 고려하여 후속 연구를 진행할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 비임상 집단인 대학생을 대상으로 한 연구이기 때문에, 연구 결과가 임상 집단에도 적용될 수 있으리라고는 확신할 수 없다. 예컨대, 임상 집단에서는 비임상 집단과 달리 대인외상 경험으로 인한 심리적 고통이 상당하여 그로 인해 지각된 사회적 지지나 대인존재감의 수준이 감소할 수도 있다. 따라서 임상 집단을 대상으로 하여 본 연구의 결과가 반복 검증되는지를 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 1개월이라는 비교적 단기간 동안 진행된 연구이기 때문에, 대인외상 경험 이후 우울 및 사회불안의 장기적인 경과를 확인하였다고 하기에는 어렵다. 따라서, 6개월이나 1년 정도로 자료 수집 기간을 확장하여 후속 연구를 진행함으로써 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 장기적인 경과에 어떻게 영향을 미치는지를 확인할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 연구 1에서는 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 상호 독립적이고 가산적으로 우울 및 사회불안의 경과에

영향을 미치고, 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인존재감이 매개함을 입증하였다. 따라서, 연구 2에서는 대인존재감과 지각된 사회적 지지 수준을 높이는 개입의 효과를 알아보는 데 초점을 맞추었다.

연구 2. 대인존재감 및 사회적 지지 글쓰기 개입이 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안에 미치는 영향

연구 2에서는 대인존재감 글쓰기 개입 및 사회적 지지 글쓰기 개입이 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안에 미치는 영향을 알아보았다.

연구 1에서 질문지법을 이용한 종단 연구를 통해 대인외상이 이후 1개월 동안의 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 역할을 알아본 결과, 지각된 사회적 지지는 대인외상 경험과 독립적으로 우울 및 사회불안에 영향을 주었고, 대인외상 경험 직후의 지각된 사회적 지지와 이후 1개월 동안의 우울 및 사회불안의 경과 간 관계를 대인외상 경험 직후의 대인존재감이 매개하였으며, 특히 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울과 사회불안 각각에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 매개한다는 것을 확인하였다. 연구 1 결과를 통해, 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 경험한 대학생을 대상으로 대인존재감에 초점을 맞추어 신속하게 개입을 제공한다면 우울 및 사회불안을 효과적으로 완화하는 데 도움이 될 가능성을 엿볼 수 있었다.

지금까지 집단상담 프로그램, 학력 강화 프로그램, 멘토링 프로그램 등 대인존재감에 개입할 수 있는 다양한 방법들이 제시되어 왔다(Becker et al., 2017; Flett et al., 2019; Gibson et al., 2019). 그렇지만, 이러한 프로그램들은 대체로 1개월 이상 진행되기 때문에 시간이 많이 들고, 전문적인 인력이 필요하거나 관련된 네트워크를 구축하기 위한 비용이 많이 들기 때문에 대학생에게는 부담스럽게 느껴질 수 있다. 따라서, 스스로 수행 가능하고 보다 적은 시간과 비용으로 대인존재감 수준을 향상시킬 수 있는 효율적인 개입 방법을 모색하고 개발할 필요가 있다.

효율적인 개입 방법 중 대표적으로 잘 알려진 개입 방법으로는 글쓰기

개입이 있다. 글쓰기 개입은 비교적 짧고 간단한 처치만으로도 비교적 큰 효과를 거둘 수 있기 때문에 효율적이고, 전문가의 큰 도움 없이 스스로 시도해볼 수 있기 때문에 상담 서비스에게 접근하기 어려운 사람들에게도 도움이 될 수 있다(Bolton et al., 2004/2012; Sloan & Marx, 2004). 이러한 글쓰기 개입의 이점을 살려, 5일간의 단기 글쓰기 개입을 통해 대인존재감을 느꼈던 경험을 회상하게 하여 대인존재감 수준을 효율적으로 향상시키는 '대인존재감 글쓰기 개입'을 개발하고, 그 효과성을 '사회적 지지 글쓰기 개입'과 비교하였다.

연구 2의 가설을 정리하면 다음과 같다.

가설 1. 대인존재감 글쓰기 집단의 사후 우울 및 사회불안 수준은 사전에 비해 감소할 것이다.

가설 2. 사회적 지지 글쓰기 집단의 사후 우울 및 사회불안 수준은 사전에 비해 감소할 것이다.

가설 3. 대인존재감 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준 감소량은 사회적 지지 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준 감소량보다 클 것이다.

방 법

연구 참여자

서울대학교 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 학생들과 온라인 커뮤니티에서 1개월 이내에 대인외상 사건을 경험하였다고 보고한 대학생 35명을 대상으로 스크리닝 설문을 실시하였다. 연구 1 자료 수집 과정 혹은 스크리닝 설문에서 외상 경험 질문지로 조사한 결과 1개월 이내에 주관적 고통 수준이 3 이상인 대인외상 사건을 1번 이상 경험하였다고 밝혀진 참여자에게만 실험 참여를 안내하였다. 총 15명(남성 3명, 연령 평균 만 22.93세, *SD* = 2.15, 범위 만 19~27세)이 실험에 참여하였으며, 이들 중 대인존재감 글쓰기 집단에는 8명(남성 3명, 연령 평균 만 22.38세, *SD* = 2.20, 범위 만 19~27세), 사회적 지지 글쓰기 집단에는 7명(남성 0명, 연령 평균 만 23.57세, *SD* = 2.07, 범위 만 20~26세)이 무선 할당되었다. 본 연구의 모든 절차는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전 승인을 받아 진행되었다(IRB No. 2208/004-015).

측정 도구

외상 경험 질문지. 연구 1과 동일한 척도를 사용하였으나, 설문 시점으로부터 1개월 내에 경험한 대인외상 사건 중 가장 고통스러웠던 사건을 간략하게 서술하도록 하였다.

간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형 (Perceived Social Support through Others Scale-8: PSO-8). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였으나, 5일간의 사회적 지지 글쓰기 개입으로 인한 지각된 사회적 지지 수준의 향상 정도를 파악하기 위해 현재 자신의 생각과 가장 일치하는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다.

한국판 대인존재감 척도 (Korean Version of Mattering Scale). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였으나, 5일간의 대인존재감 글쓰기 개입으로 인한 대인존재감 수준의 향상 정도를 파악하기 위해 현재 자신의 모습을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다.

한국판 역학연구센터 우울척도 개정판 (The Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised: K-CESD-R). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

한국판 사회적 회피 및 불편감 척도 (Korean Version of Social Avoidance and Distress Scale: K-SAD). 연구 1과 동일한 척도를 사용하였으나, 5일간의 글쓰기 개입으로 인한 사회불안 증상의 완화 정도를 파악하기 위해 현재 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 표시하라는 지시문을 추가하였다.

연구 절차

본 연구는 스크리닝 설문과 본 실험으로 구성되었다. 스크리닝 설문에서는 최근 1개월 이내에 경험한 대인외상 사건들 중 가장 고통스러운 대인외상 사건과 그로 인한 주관적 고통 수준을 조사하기 위해 외상 경험 질문지를 사용하였다. 연구 참여자들은 서울대학교 심리학과 연구 참여 시스템(R-point)과 SNULife, 에브리타임 등 온라인 커뮤니티 사이트에 게시된 모집문건에 포함된 Google 온라인 설문조사 시스템 URL에 접속하여 스크리닝 설문에 응답하였다.

연구자는 연구 1 자료 수집 과정 혹은 스크리닝 설문에서 외상 경험 질문지로 조사한 결과 1개월 이내에 주관적 고통 수준이 3 이상인 대인외상 사건을 1번 이상 경험하였다고 밝힌 참여자에게만 실험 참여를 안내하였다. 연구 참여자들은 심리학과 연구 참여 시스템 혹은 Google 캘

린더 시스템을 통해 실험 일정을 예약하였다. 실험 참가가 확정된 참여자들은 자발적으로 지정된 실험실에 방문하거나, 온라인 화상회의 프로그램인 Zoom을 통해서 실험에 참여할 수 있도록 안내하였다.

예약된 시간에 실험실을 방문하거나 Zoom 회의 URL에 접속하면 참여자들에게 실험 안내문을 보여주면서 연구에 대해 안내한 뒤 연구 참여 동의를 획득하였다. 이후 온라인 설문을 통해 지각된 사회적 지지, 대인존재감, 우울, 사회불안을 측정하는 사전 설문에 응답하도록 하였다.

사전 설문에 응답한 뒤, 대인존재감 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자들은 온라인상으로 첫 번째 대인존재감 글쓰기 활동을 실시하였다. 참여자들은 자신이 다른 사람들에게 있어 중요한 사람인 것 같다고 느껴졌던 경험과, 그 경험을 했을 때 어떤 느낌이었는지를 포함하여 10분 동안 글을 작성하였다. 한편, 사회적 지지 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자들은 온라인상으로 첫 번째 사회적 지지 글쓰기 활동을 실시하였다. 참여자들은 자신이 혼자서 해결할 수 없는 문제에 처해 있을 때 다른 사람이 도와주었던 경험과, 그 경험을 했을 때 어떤 느낌이었는지를 포함하여 10분 동안 글을 작성하였다.

연구 참여자가 실험실을 방문하거나 Zoom 회의 URL에 접속하여 실험에 참여한 날로부터 2일 뒤 오전 9시에 연구자는, 대인존재감 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자에게는 두 번째 대인존재감 글쓰기 활동을 할 수 있는 URL을, 그리고 사회적 지지 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자에게는 두 번째 사회적 지지 글쓰기 활동을 할 수 있는 URL을 이메일로 발송하였다. 연구 참여자들은 당일 23시 59분까지 연구자로부터 전달받은 URL에 접속하여 10분 동안 대인존재감 글쓰기 활동 혹은 사회적 지지 글쓰기 활동을 실시하였다.

두 번째 글쓰기 활동을 실시한 날로부터 2일 뒤 오전 9시에 연구자는, 대인존재감 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자에게는 세 번째 대인존재감 글쓰기 활동과 사후 설문을 실시할 수 있는 URL을, 그리고 사회적 지지 글쓰기 집단에 할당된 연구 참여자에게는 세 번째 사회적 지지 글쓰기 활동과 사후 설문을 실시할 수 있는 URL을 이메일로 발송하였다.

연구 참여자들은 당일 23시 59분까지 연구자로부터 전달받은 URL에 접속하여 10분 동안 대인존재감 글쓰기 활동 혹은 사회적 지지 글쓰기 활동을 실시한 뒤 지각된 사회적 지지, 대인존재감, 우울, 사회불안을 측정하는 사후 설문에 응답하였다.

분석 방법

R 4.1.2v 소프트웨어 환경에서 분석을 실시하였다. 먼저 연구 참여자의 전반적인 특징을 파악하기 위해 사전 설문에서 측정한 주요 변인들에 대한 기술통계분석을 실시하였다. 주요 변인들의 평균과 표준편차를 전체 표본, 대인존재감 글쓰기 집단, 그리고 사회적 지지 글쓰기 집단별로 제시하였다. 이어서 집단 간 동질성 분석을 위해 독립표본 윌콕슨 순위합 검정(Wilcoxon rank-sum test)을 실시하였다.

다음으로 각 집단에 대해 실시한 글쓰기 개입에 대해 조작 점검을 실시하였다. 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에서 3번의 글쓰기 활동 후 대인존재감과 지각된 사회적 지지가 향상되었는지 여부를 검정하기 위해 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였다.

조작 점검 후, 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과를 살펴보았다. 대인존재감 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준이 낮아졌는지와, 사회적 지지 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준이 낮아졌는지 여부를 검정하기 위해 윌콕슨 부호순위 검정을 실시하였다.

마지막으로, 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 비교하였다. 대인존재감 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준 감소량이 사회적 지지 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준 감소량보다 큰지 여부를 검정하기 위해 윌콕슨 순위합 검정을 실시하였다.

결 과

집단 간 사전동질성 분석

사전 설문에서 측정한 주요 변인에 대한 평균 및 표준편차를 전체 표본, 대인존재감 글쓰기 집단, 사회적 지지 글쓰기 집단별로 계산한 뒤, 두 집단 간 사전동질성이 확보되는지를 판단하기 위해 윌콕슨 순위합 검정을 실시한 결과를 표 15에 제시하였다. 그 결과, 모든 주요 변인들에 대해 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났기 때문에 두 집단 간 사전동질성이 확보되었다고 볼 수 있었다, all $ps > .05$.

조작 점검

사전 설문과 사후 설문에서 측정한 대인존재감과 사회적 지지의 평균 및 표준편차를 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단별로 계산한 뒤, 집단별로 글쓰기 처치가 잘 이루어졌는지를 판단하기 위해 윌콕슨 부호순위 검정을 실시한 결과를 표 16에 제시하였다. 그 결과, 대

표 15. 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단 간 사전동질성 분석

	전체 (N = 15)	대인존재감 글쓰기 집단 (n = 8)	사회적 지지 글쓰기 집단 (n = 7)	W
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	
지각된 사회적 지지	31.00 (3.78)	29.75 (2.60)	32.43 (4.58)	14.0
대인존재감	63.13(11.01)	63.62 (9.32)	62.57(13.44)	31.0
우울	25.07(21.77)	23.88(20.97)	26.43(24.27)	28.0
사회불안	98.00(26.74)	93.62(24.69)	103.00(30.04)	21.0

표 16. 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 대한 조작 점검

집단	변인	사전	사후	V
		$M(SD)$	$M(SD)$	
대인존재감 글쓰기	대인존재감	63.62 (9.32)	63.25(10.85)	11.5
	지각된 사회적 지지	29.75 (2.60)	29.88 (2.90)	19.5
사회적 지지 글쓰기	대인존재감	62.57(13.44)	62.86(17.23)	11.5
	지각된 사회적 지지	32.43 (4.58)	32.71 (4.50)	5.0

인존재감 글쓰기 개입이 대인존재감을 유의하게 향상시키지 않았고, V = 11.5, p = .40, 사회적 지지 글쓰기 개입이 지각된 사회적 지지를 유의하게 향상시키지 않았다, V = 5.0, p = 1.

글쓰기 개입의 효과성 분석

사전 설문과 사후 설문에서 측정한 우울과 사회불안의 평균 및 표준편차를 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단별로 계산한 뒤, 집단별로 글쓰기 개입의 효과를 판단하기 위해 윌콕슨 부호순위 검정을 실시한 결과를 표 17에 제시하였다. 그 결과, 대인존재감 글쓰기 개입은 우울 수준을 유의하게 감소시켰지만, V = 35.0, p = .02, 사회불안

표 17. 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성 분석

집단	변인	사전	사후	V
		$M(SD)$	$M(SD)$	
대인존재감 글쓰기	우울	23.88(20.97)	19.50(20.47)	35.0*
	사회불안	93.62(24.69)	93.25(27.62)	13.5
사회적 지지 글쓰기	우울	26.43(24.27)	15.29(14.29)	18.0
	사회불안	103.00(30.04)	99.71(30.58)	19.0

*p < .05.

표 18. 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성 비교

변인	집단	사전-사후 변화량 $M(SD)$	W
우울	대인존재감 글쓰기	-4.38 (3.62)	30.0
	사회적 지지 글쓰기	-11.14(15.50)	
사회불안	대인존재감 글쓰기	-0.38 (7.82)	39.5
	사회적 지지 글쓰기	-3.29 (3.73)	

수준은 유의하게 감소시키지 않았다, V = 13.5, p = 1. 한편, 사회적 지지 글쓰기 개입은 우울과 사회불안 수준 모두 유의하게 감소시키지 못했다, 각각 V = 18.0, p = .14; V = 19.0, p = .09.

대인존재감 글쓰기와 사회적 지지 글쓰기의 효과성 비교

우울과 사회불안의 사전-사후 변화량(사후 점수 – 사전 점수)의 평균 및 표준편차를 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 대해 각각 계산한 뒤, 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 비교하기 위해 윌콕슨 순위합 검정을 실시한 결과를 표 18에 제시하였다. 그 결과, 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단의 우울 및 사회불안 수준 감소량에는 차이가 없었다, 각각 W = 30.0, p = .86; W = 39.5, p = .20.

논 의

연구 2에서는 최근 1개월 이내에 상당한 수준의 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 대학생을 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 무선 할당하여, 5일 동안 총 3회, 회당 10분 가량 진행된 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 분석하였다.

첫째, 조작 점검 결과 대인존재감 글쓰기 개입은 대인존재감 수준을 유의하게 향상시키지 못했고, 사회적 지지 글쓰기 개입 또한 사회적 지지 수준을 유의하게 향상시키지 못하였다. 본 연구에서 진행된 글쓰기 개입이 대인존재감과 지각된 사회적 지지 수준을 유의하게 향상시키지 못한 결과에 대해서는 여러 설명이 가능하다. 먼저, 개입의 빈도와 기간이 부족했기 때문일 수 있다. Pennebaker와 Evans(2014)는 대표적인 글쓰기 개입 방법인 표현적 글쓰기(expressive writing)를 소개하며 매일 15~20분씩, 총 4일 이상의 글쓰기 활동을 실시할 것을 권장하고 있는데, 이를 고려하면 5일간 총 3회, 회당 10분씩 실시한 본 연구의 글쓰기 개입은 그 빈도와 기간이 부족했을 수 있다. 다음으로, 일부 연구 참여자가 개입에 불성실하게 참여했기 때문일 수 있다. 대부분의 연구 참여자들이 어느 정도 길게 글을 적어주었으나, 한 연구 참여자는 10분 동안 2개의 문장만을 적어주기도 하였다. 물론 글의 분량이 짧다는 것만으로 불성실하게 참여하였다고 단정할 수는 없지만, 해당 연구 참여자가 글쓰기 활동에 불성실하게 임했을 가능성을 배제할 수는 없다. 마지막으로, 대인존재감과 지각된 사회적 지지가 시간에 따라 잘 변하지 않는 안정적인 요인이기 때문일 수 있다. 대인존재감과 지각된 사회적 지지가 시간에 따라 안정적임을 밝힌 종단 연구 결과들과(Mackinnon, 2012; Marshall et al., 2010), t1, t2, t3 시점의 대인존재감 간 높은 정적 상관과 t1, t2, t3 시점의 지각된 사회적 지지 간 높은 정적 상관이 나타난 연구 1의 결과를 고려하면, 본 연구에서 제시된 간단한 글쓰기 개입만으로 대인존재감과 지각된 사회적 지지 수준을 높이는 것은 다소 어려웠을 수도 있다.

둘째, 각 글쓰기 개입의 효과성을 분석한 결과 대인존재감 글쓰기 개입은 우울 수준을 유의하게 감소시켰지만, 사회적 지지 글쓰기 개입은 우울 및 사회불안 수준을 유의하게 감소시키지 못하였다. 이는 합리적 정서행동치료(rational emotive behavior therapy: REBT)의 A-B-C 모형을 적용하여 해석해볼 수 있다. A-B-C 모형은 인간의 감정적 및 행동적 결과 C(consequence)에 직접적으로 영향을 주는 것은 객관적이거나 추론된 현실인 선행사건 A(activating events)가 아니라 그 현실과 관련된 개인의 신념체계 B(belief system)임을 주장하며 A보다는 B에 개입하는 것의 중요성을 강조하는데(Ellis & MacLaren, 1998), 이에 따르면 다른 사람들이 자신을 지지해준다는 인식을 심어줌으로써 A에 개입하는 사회적 지지 글쓰기 개입보다는 자신이 쓸모없지 않고 중요한 사람이라는 신념을 심어줌으로써 B에 개입하는 대인존재감 글쓰기 개입이 우울 증상을 감소시키는 데 보다 효과적으로 작용할 수 있다. 또한, 연구 1 결과 높은 대인외상 집단에서 t1 시점의 지각된 사회적 지지가 t2, t3 시점의 우울에 부적인 영향을 미치는 과정을 t1, t2 시점의 대인존재감이 매개하였다는 점까지 추가적으로 고려하면, 본 연구 결과는 대인외상을 경험한 대학생의 우울 수준을 감소시키는 데 있어 대인존재감이 지각된 사회적 지지보다 핵심적인 역할을 할 가능성을 시사한다.

다만, 대인존재감 글쓰기 개입이 대인존재감 수준은 향상시키지 못한 반면 우울 수준은 감소시켰다는 점을 고려하면, 본 연구 결과는 해석의 여지가 있다. 먼저, 대인존재감 글쓰기 개입이 대인존재감이 아닌 다른 요인에 영향을 줌으로써 우울 수준을 감소시키는 데 기여했을 수 있다. 예를 들어, 과거의 경험을 돌이켜보는 회상(reminiscence)이 우울 수준을 감소시킨다는 메타분석 연구 결과를 고려하면(Bohlmeijer et al, 2003), 글쓰기 활동 중 과거의 경험을 회상하는 과정이 우울 수준을 낮추는 데 기여했을 수도 있다. 다음으로, 대인존재감 글쓰기 개입이 전반적인 대인존재감 수준을 높이는 데는 실패했지만 대인존재감을 일시적으로 환기하는 데에는 성공했기 때문일 수 있다. 만약 그렇다면, 대인존재감에 보다 집중적으로 개입해 전반적인 대인존재감 수준을 높인다면 심리적 부적응

에 어떤 효과가 있을지 후속 연구를 통해 확인할 필요가 있다.

셋째, 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 비교한 결과, 대인존재감 글쓰기 이후 우울 및 사회불안의 감소량과 사회적 지지 글쓰기 이후 우울 및 사회불안의 감소량에는 차이가 없었다. 이는 사회적 지지 글쓰기 개입도, 대인존재감 글쓰기 개입만큼은 아니지만 그에 준할 정도로 우울을 감소시키는 효과가 있을 가능성을 시사한다. 본 연구는 표본크기가 작아 보수적인 검정 결과를 산출하는 비모수검정 방법을 사용하였기 때문에, 표본을 충분히 확보하여 후속 연구를 진행함으로써 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 재차 분석할 필요가 있다.

연구 2는 단기간의 사회적 지지 글쓰기 개입은 우울 및 사회불안 수준을 감소시키지 못했지만, 단기간의 대인존재감 글쓰기 개입이 우울 수준을 감소시킬 수 있다는 것을 밝혀냄으로써 대인존재감이 대인외상을 경험한 대학생의 우울 및 사회불안 수준을 감소시키는 데 보다 핵심적인 요인일 가능성을 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다.

한편, 연구 2의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 표본크기가 작아 연구 결과를 일반화하기에는 어렵다. 물론 보수적인 검정 결과를 산출하는 비모수검정을 사용하긴 하였으나, 표본크기가 작으면 표본이 모집단을 적절하게 대표할 가능성이 낮아지므로 추론통계분석 결과를 모집단에 일반화하여 적용하는 데 한계가 있음은 부정할 수 없다. 따라서, 표본을 충분히 확보한 뒤 후속 연구를 진행하여 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성을 재차 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 제시된 글쓰기 개입 방법은 권장 사항(Pennebaker & Evans, 2014)에 비해 빈도와 기간이 부족하였다. 대인존재감 글쓰기 집단의 대인존재감 수준과 사회적 지지 글쓰기 집단의 지각된 사회적 지지 수준이 유의하게 향상되지 않았다는 것은 글쓰기 개입의 빈도와 기간이 부족했음을 뒷받침한다. 따라서, 보다 집중적이고 체계적인 글쓰기 개입 프로그램을 개발하여 후속 연구를 진행할 필요가 있다.

종 합 논 의

본 연구에서는 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 역할을 검증하였다. 연구 1에서는 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할을 알아보았고, 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 매개하는지 확인하였으며, 대인존재감의 매개효과 양상이 높은 대인외상 집단과 낮은 대인외상 집단에서 어떻게 다르게 나타나는지 살펴보았다. 연구 2에서는 최근 1개월 이내에 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 대학생들을 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단에 무선 할당한 뒤 집단별로 5일간 총 3회, 회당 10분씩 대인존재감 글쓰기 개입 혹은 사회적 지지 글쓰기 개입을 실시하여 그 효과성을 분석하였다. 각 연구의 주요 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

연구 1에서는 먼저 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 조절 모형(Dean & Lin, 1977; Lee et al., 2004; Wang et al., 2014; Wheaton, 1985), 매개 모형(Barrera, 1986; Lagdon et al., 2021; Musella, 2021; Struck et al., 2020; Wheaton, 1985), 그리고 가산 모형(Aneshensel & Stone, 1982; Barrera, 1986; Kornblith et al., 2001)으로 추정하여 비교 분석하였고, 분석 결과 가산 모형의 모형적합도가 적절하여 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 독립적으로 영향을 미친다고 볼 수 있었다. 이어서 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 매개하는지 분석한 결과, 대인존재감은 대인외상 경험과 우울 및 사회불안의 경과 간 관계는 매개하지 않았지만, 지각된 사회적 지지와 우울 및 사회불안의 경과 간 관계는 매개하는 것으로 나타났으며, 구체적으로 t1 시점의 지각된 사회적 지지와 t1 시점의 사회불안, t2 시점의 사회불안, t3 시점의 우울 및 사

회불안 간 관계를 t1 시점의 대인존재감이 매개하는 것으로 나타났다. 또한, 상당한 수준의 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 1번 이상 경험한 높은 대인외상 집단에서는 대인존재감의 매개효과가 우울과 사회불안 모두에 대해 나타났으나, 낮은 대인외상 집단에서는 대인존재감의 매개효과가 대부분 사회불안에 대해서만 나타났다.

연구 1에서 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지의 가산 모형이 지지된 것은 선행 연구들와 일치하는 결과이다(Aneshensel & Stone, 1982; Kornblith et al., 2001). 이를 통해 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지는 상호 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 준다고 추론할 수 있다. 그렇지만, 이러한 연구 결과는 연구 1 진행 당시 측정한 지각된 사회적 지지가 대인외상을 경험할 당시의 지각된 사회적 지지가 아닌 '일상적으로 제공받을 수 있는 사회적 지지'의 정도를 측정하였기 때문일 수 있다는 점과, 조절 모형(Lee et al., 2004; Wang et al., 2014) 혹은 매개 모형(Lagdon et al., 2021; Musella, 2021; Struck et al., 2020)을 지지하는 선행 연구 결과들 역시 적지 않게 보고되었다는 점을 유념해야 한다. 따라서 지각된 사회적 지지가 대인외상 경험의 악영향을 완충해주는 조절 요인이나 대인외상 경험으로 인해 그 수준이 낮아지는 매개 요인이 아니라, 심리적 부적응에 독립적으로 영향을 주면서도 시간에 따라 쉽게 변화하지 않는 안정적인 보호요인인지를 재차 확인하기 위해 후속 연구가 진행되어야 한다.

또한, 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 부적인 영향을 미치는 과정에서 대인존재감이 매개효과를 나타낸 것 역시 선행 연구와 일치하는 결과로(Pernice et al., 2017; Schmitz & Crystal, 2000), 대인존재감은 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 영향을 미치는 과정을 매개하는 핵심적인 요인일 가능성이 크다. 여기서 주목할 만한 점은 t1 시점의 대인존재감이 t1, t2 시점의 사회불안, t3 시점의 우울 및 사회불안에 대해 매개효과를 보인 반면, t2 시점과 t3 시점의 대인존재감은 우울 및 사회불안에 대한 매개효과를 보이지 않았다는 점이다. 이는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정

에서, 대인외상을 경험한 직후의 대인존재감이 그 이후 시점의 대인존재감에 비해 상대적으로 핵심적인 역할을 함을 시사하며, 대인존재감에 초점을 맞춘 예방적 접근이나 초기 개입의 필요성을 시사하는 결과이다.

더 나아가, 높은 대인외상 집단에서는 지각된 사회적 지지가 우울과 사회불안 모두에 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 전반적으로 매개하였으나, 낮은 대인외상 집단에서는 대부분 지각된 사회적 지지가 사회불안에 영향을 미치는 과정만을 대인존재감이 매개하는 것으로 나타났다는 점도 주목할 만하다. 이는 특히 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 겪은 대학생을 대상으로 대인존재감에 초점을 맞춘 개입을 실시한다면 그들의 우울과 사회불안 증상을 전반적으로 개선하는 데 큰 도움이 될 가능성을 시사하는 연구 결과이다.

연구 1 결과를 바탕으로, 연구 2에서는 1개월 내에 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상 사건을 1개 이상 경험한 대학생을 대상으로 연구를 진행하였다. 연구 2 결과, 대인존재감 글쓰기 집단의 대인존재감 수준이 유의하게 향상되지 않았고, 사회적 지지 글쓰기 집단의 지각된 사회적 지지 수준이 유의하게 향상되지 않았다. 다음으로 대인존재감 글쓰기 집단에서는 우울 수준이 유의하게 감소한 반면, 사회적 지지 글쓰기 집단에서는 우울 및 사회불안 수준 모두 유의하게 감소하지 않았다. 마지막으로 대인존재감 글쓰기 집단과 사회적 지지 글쓰기 집단 간 우울 및 사회불안 감소량의 차이가 유의하지 않았다.

조작 점검 결과 대인존재감과 지각된 사회적 지지 수준이 유의하게 향상되지 않은 것에 대해서는 다양한 해석의 여지가 있다. 먼저, 5일간 총 3회, 회당 10분이라는 글쓰기 개입 빈도와 기간이 Pennebaker와 Evans(2014)가 제시한 글쓰기 권장 사항보다 부족했기 때문일 수 있다. 다음으로, 일부 연구 참여자가 개입에 불성실하게 참여하였기 때문일 수 있다. 글의 분량이 다른 연구 참여자들에 비해 짧은 연구 참여자가 있었다는 점을 고려하면, 해당 연구 참여자가 글쓰기 활동에 불성실하게 임했을 가능성을 배제할 수 없다. 마지막으로, 대인존재감과 지각된 사회적 지지가 시간에 따라 잘 변하지 않는 안정적인 요인이기 때문일 수 있다.

선행 연구 결과 대인존재감과 지각된 사회적 지지가 시간이 지남에 따라 그 수준이 쉽게 변화하지 않았고(Mackinnon, 2012; Marshall et al., 2010), 연구 1 결과 각 시점의 대인존재감 간 높은 정적 상관이 나타났고 각 시점의 지각된 사회적 지지 간에도 높은 정적 상관이 나타났다는 점을 고려하면, 3회의 간단한 글쓰기 개입만으로 대인존재감과 지각된 사회적 지지 수준을 높이기 어려웠을 수 있다.

다음으로, 우울 및 사회불안 수준을 유의하게 감소시키지 못했던 사회적 지지 글쓰기 개입과 달리 대인존재감 글쓰기 개입은 연구 참가자들의 우울 수준을 유의하게 감소시켰다. 이는 우울과 같은 역기능적 감정을 줄이기 위해 우울을 촉발한 사건 자체보다는 그 사건과 관련된 개인의 신념체계에 개입하는 것이 효과적이라는 REBT 이론가들의 주장과(Ellis & MacLaren, 1998), 높은 대인외상 집단에서 대인외상 경험 직후의 지각된 사회적 지지가 이후 우울에 부적인 영향을 미치는 과정을 대인존재감이 매개하는 것으로 나타난 연구 1 결과와 일맥상통하는 결과이다. 따라서, 상당한 주관적 고통을 수반하는 대인외상을 경험한 대학생의 우울 수준을 감소시키는 데 있어 대인존재감이 지각된 사회적 지지보다 핵심적인 역할을 할 가능성이 시사된다.

그렇지만 조작 점검 결과 대인존재감 글쓰기 개입이 대인존재감 수준은 향상시키지 못한 반면 효과성 검정 결과 우울 수준을 감소시켰다는 점을 고려하면, 해석의 주의를 요한다. 먼저, 대인존재감 글쓰기 개입이 대인존재감이 아닌 회상과 같은 다른 요인에 영향을 줌으로써 결과적으로 우울 수준을 감소시키는 데 기여했을 가능성이 있다(Bohlmeijer et al., 2003). 다음으로, 대인존재감 글쓰기 개입이 전반적인 대인존재감 수준을 높이는 데는 실패했지만 대인존재감을 일시적으로 환기하여 일시적으로 우울 수준을 낮추는 데는 성공했기 때문에 이러한 결과가 나타난 것일 수도 있다.

본 연구의 시사점 및 함의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대인외상의 범위를 확장할 필요가 있음을 시사하였다. Rosen과 Lilienfeld(2008)이 지적하였듯, DSM에서 정의된 외상은 PTSD 증상 기준을 충족시키기 위

한 필요조건이 아님에도 불구하고 외상에 대한 DSM의 제한된 정의를 고수한다면, 외상에 해당하는 사건을 겪은 건 아니지만 상당한 고통을 겪는 사람들에게 주의를 기울이지 못할 수 있다. 이에 본 연구에서는 기존 외상의 정의에 해당하지 않는 스트레스 사건까지 외상사건 목록에 포함시킨 신지영 등(2015)의 외상 경험 질문지를 사용하여 각 대인외상 사건의 경험 빈도와 그로 인한 주관적 고통 수준을 조사하였으며, 그 결과 '주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)', '가족과의 갈등 또는 다툼', '적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)', '가족의 질병'과 같이 기존 외상의 정의에 해당하지 않는 사건들은 '가까운 가족 또는 친척의 사망', '성추행 및 성폭행', '친한 친구의 사망'과 같이 기존 외상의 정의에 해당하는 사건들에 비해 더 빈번하게 발생하지만 그로 인한 주관적 고통은 상당한 수준이었다. 따라서, 대인외상에 해당하는 스트레스 사건의 범위를 보다 확장해야 할 필요성에 대해 심도 있게 고찰하고 논의해야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 대인외상 경험 이후 나타나는 심리적 부적응 증상을 시간에 따라 변화하는 과정으로 이해하고, 1개월 동안의 종단 연구를 통해 대인외상 경험이 이후 1개월 동안의 우울 및 사회불안의 경과에 미치는 영향을 확인하였다. 외상 경험 이후 우울 및 사회불안 등 심리적 부적응 증상의 경과는 시간이 지남에 따라 얼마든지 역동적으로 변화할 수 있음에도 불구하고(Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012), 대인외상 경험과 관련된 종단 연구는 아직 충분히 진행되고 있지 않다. 이러한 상황 하에서 본 연구는 대인외상 경험이 직후, 2주 뒤, 그리고 4주 뒤 우울 및 사회불안 수준에 미치는 영향을 체계적이고 구체적으로 분석하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

셋째, 본 연구는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지의 역할을 구체적으로 확인하였다. 대인외상 경험이 우울 및 사회불안 등의 심리적 부적응을 유발하는 과정에서 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할에 대해서는 사회적 지지의 스트레스-완충 모형(Dean & Lin, 1977; Lee et al.,

2004; Wang et al., 2014; Wheaton, 1985), 지지 약화 모형(Barrera, 1986; Lagdon et al., 2021; Musella, 2021; Struck et al., 2020; Wheaton, 1985), 가산 모형(Aneshensel & Stone, 1982; Barrera, 1986; Kornblith et al., 2001) 등 다양한 설명이 있었지만, 이들 중 어떤 모형이 실제 현상을 잘 설명하는지에 대한 연구는 충분하지 않은 실정이었다. 이에 본 연구에서는 세 모형을 비교 분석하여 가산 모형이 자료를 적절하게 설명함을 확인함으로써 지각된 사회적 지지의 구체적인 역할에 대한 논의를 진행하는 데 도움이 될 근거 자료를 제공하였다.

넷째, 본 연구는 대인외상 경험과 지각된 사회적 지지가 독립적으로 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 대인존재감의 매개효과가 어떻게 나타나는지 구체적으로 탐색하였다. 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 정적인 영향을 미치는 과정에서는 대인존재감이 매개효과를 보이지 않았지만, 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안에 부적인 영향을 미치는 과정에서는 대인존재감이 매개효과를 보였다. 지각된 사회적 지지와 심리적 부적응 증상 간 관계를 대인존재감이 매개하는 것으로 나타났던 선행 연구 결과들을 함께 고려하면(Pernice et al., 2017; Schmitz & Crystal, 2000), 대인존재감은 지각된 사회적 지지가 우울 및 사회불안 증상을 완화하는 과정을 매개하는 것으로 보인다. 특히, 대인외상 경험 직후의 지각된 사회적 지지가 이후 우울 및 사회불안에 부적인 영향을 미치는 과정에서는 대인외상 경험 직후의 대인존재감이 매개효과를 보였다. 또한 낮은 대인외상 집단에서는 대인존재감의 매개효과가 대부분 사회불안에 대해서만 나타났지만, 높은 대인외상 집단에서는 대인존재감의 매개효과가 우울 및 사회불안 모두에 대해 나타났다. 이를 통해 대인존재감 수준 향상을 목표로 하는 예방적 접근이나 초기 개입이 대인외상을 경험한 대학생들에게 필요하며, 특히 상당한 수준의 대인외상을 경험한 대학생들에는 우울 및 사회불안 증상을 전반적으로 개선하는 데 효과적일 것이라는 치료적 함의를 이끌어낼 수 있다.

다섯째, 본 연구는 1개월 이내에 대인외상을 경험한 대학생에 대한 초기 개입을 위해 단기간에 효율적으로 적용할 수 있는 대인존재감 글쓰기

개입과 사회적 지지 글쓰기 개입을 개발하고 효과를 검증하였다. 연구 결과, 사회적 지지 글쓰기 개입은 우울 및 사회불안 수준을 유의하게 감소시키지 못한 반면, 대인존재감 글쓰기 개입은 우울 수준을 유의하게 감소시켰다. 이는 상당한 수준의 주관적 고통을 수반하는 대인외상을 경험한 대학생들에게 대인존재감 수준 향상을 목표로 하는 초기 개입이 필요하다는 연구 1의 치료적 함의를 재확인한 결과로 볼 수 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 연구 1과 연구 2에 참여한 연구 참여자의 표본크기가 상당히 작다는 한계가 있다. 연구 1에서는 수집한 자료를 분석하기 위해 공분산 구조모형을 사용하였는데, Boomsma(1985)는 공분산 구조모형 추정 시 비수렴(nonconvergence) 문제로 인해 추정이 불안정해지는 것을 방지하기 위해 최소한 100명 이상의 표본을 확보할 것을 권장하였다. 그렇지만 연구 1에서 분석에 사용된 표본은 100명보다 적은 86명이므로 추정된 모형이 다소 불안정할 가능성이 있기 때문에, 후속 연구에서 반복 검증되지 않을 수도 있다. 한편, 연구 2에서는 t-검정을 사용할 수 있을 만큼 표본크기가 충분히 크지 않아 비모수검정인 윌콕슨 순위합 검정과 윌콕슨 부호순위 검정을 사용하였는데, 이러한 비모수검정 방법은 모수검정 방법에 비해 대립가설이 참임에도 불구하고 대립가설을 채택하지 못하는 2종 오류(type 2 error)를 범할 가능성이 높기 때문에, 후속 연구에서는 대인존재감 글쓰기 개입과 사회적 지지 글쓰기 개입의 효과성이 다르게 나타날 수도 있다. 따라서, 후속 연구에서는 표본을 충분히 확보함으로써 보다 통계적으로 안정적인 모형을 추정하거나 2종 오류를 범할 가능성을 감소시킬 필요가 있다.

둘째, 연구 1에서의 자료 수집 기간이 비교적 단기간이기 때문에 대인외상 경험이 이후 우울 및 사회불안의 장기적인 경과에 미치는 영향을 탐구하기에는 다소 어렵다는 한계가 있다. 아동기 및 청소년기 외상 경험 이후 외상후 스트레스 증상과 우울의 경과를 파악하고자 하였던 한 선행 연구에서는 9개월 동안 연구 참여자들을 추적하였고(Zhang et al., 2022), 미국 군인 집단을 대상으로 스트레스 사건과 우울의 경과를 분석한 선행 연구에서는 4년 동안 연구 참여자들을 추적하였으며(Sampson

et al., 2022), 세월호 참사 이후 한국 성인의 우울의 경과를 분석한 국내 선행 연구에서는 6년 동안 연구 참여자들을 추적하였다는 점을 고려하면 (김성용, 2020), 본 연구에서 연구 참여자들을 추적한 1개월이라는 기간은 우울 및 사회불안의 전반적인 경과를 탐구하기에는 다소 짧다고 할 수 있다. 따라서, 보다 장기간 연구 참여자들을 추적하는 후속 연구를 진행함으로써 대인외상 경험이 우울 및 사회불안의 장기적인 경과에 어떻게 영향을 미치는지를 확인할 필요가 있다.

셋째, 연구 2에서 진행된 대인존재감 글쓰기 개입과 지각된 사회적 지지 글쓰기 개입의 빈도 및 기간이 부족하고, 개입 방법이 다소 비체계적이었다는 한계가 있다. Pennebaker와 Evans(2014)는 대표적인 글쓰기 개입 방법인 표현적 글쓰기를 실시할 때 매일 15~20분씩, 총 4일 이상의 글쓰기 활동을 실시할 것을 권장하는데, 이를 고려하면 5일간 총 3회, 회당 10분씩 실시한 본 연구의 글쓰기 활동은 빈도와 기간이 부족했을 수 있다. 또한, 실험실에서 연구 참여자들이 글쓰기 활동에 참여하는 과정을 철저하게 감독하지 않은 관계로, 연구 참여자들이 글쓰기 활동에 불성실하게 참여했을 수도 있다. 본 연구에서 실시한 글쓰기 개입의 빈도 및 기간이 부족하고 개입 방법이 비체계적이어서 개입의 효과가 제대로 나타나지 않았을 가능성이 있으므로, 보다 집중적이고 체계적인 글쓰기 개입 프로그램을 개발하여 효과성을 검증하는 후속 연구를 실시할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 대인외상 경험이 이후 1개월 동안 우울 및 사회불안의 경과에 영향을 미치는 과정에서 지각된 사회적 지지와 대인존재감의 구체적인 역할을 탐색함으로써 대인외상 경험이 우울 및 사회불안에 영향을 미치는 과정에 대한 이해를 심화하고, 대인외상을 경험한 대학생들에게 대인존재감에 초점을 맞춘 예방적 개입과 초기 개입의 필요성을 시사하였다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가, 단기간에 효율적으로 실시할 수 있는 대인존재감 글쓰기 개입을 개발하고 그 효과를 검증함으로써 대인외상을 경험한 대학생들에게 개입할 수 있는 실제적인 방안을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

참 고 문 헌

권석만 (2013). 현대 이상심리학 (2판). 학지사.

김가을, 양은주, 권정혜 (2013). 대인관계 갈등에서의 회피적 갈등대처방식이 우울에 미치는 조절효과: 온오프라인 환경과 성차를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 18(2), 279-294.

김성용 (2020). 세월호 참사 전후 한국 성인의 우울 궤적 분석: 적응유연성을 중심으로. 보건사회연구, 40(1), 11-50.

김하람, 강재원, 김나래 (2021). Rasch 모형을 이용한 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형 (PSO-8) 개발. 인간이해, 42(1), 51-70.

박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.

송승훈 (2007). 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도. 충남대학교 대학원 석사학위논문.

신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235.

신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선 (2015). 대학생이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. 놀이치료연구, 19(2), 69-95.

이국화, 하은혜 (2009). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 6(1), 1-18.

이근여, 홍혜영 (2019). 대학생의 거부민감성이 우울에 미치는 영향 - 대인존재감과 전위공격성의 매개효과. 청소년학연구, 26(9), 161-186.

이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건석, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정 (2016). 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R)의 표준화 연구. 정신신체의학, 24(1), 83-93.

이상민, 김성진, 정도운, 강제욱, 문정준, 전동욱, 이윤호, 김유나 (2017). 다면적 인성검사 II를 이용한 성폭행과 성추행 피해자의 심리적 특성 비교. 정신신체의학, 25(2), 101-110.

이수림 (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절전략이 외상후스트레스장애와 외상후성장에 미치는 영향. 인문학논총, 39, 93-124.

이수연, 이동훈 (2017). 대학생의 가족 및 타인에 의한 대인외상경험과 심리적 증상의 관계에서 가족기능의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 451-479.

이연규, 최한나 (2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. 인간이해, 34(2), 21-42.

이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 16*(2), 251-264.

이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.

최유정, 홍혜영 (2020). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 대인존재감과 자기수용의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 20(1), 259-270.

최한나, 임윤선 (2013). 한국판 대인존재감 척도의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1699-1715.

최현정 (2015). 'PTSD 시대'의 고통 인식과 대응: 외상 회복의 대안 패러다임 모색. 인지과학, 26(2), 167-207.

Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding* (2nd ed.). American Psychiatric Publishing, Incorporated.

American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3th ed.). Author.

American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3th ed., Revised). Author.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical*

manual of mental disorders (4th ed.). Author.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., Text Revision). Author.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Author.

American Psychological Association (2017). *Clinical practice guideline for treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults*. Author. https://www.apa.org/ptsd-guideline/ptsd.pdf

Aneshensel, C. S., & Stone, J. D. (1982). Stress and depression: A test of the buffering model of social support. *Archives of General Psychiatry, 39*(12), 1392-1396.

Ashida, S., & Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. *Journal of Aging and Health, 20*(7), 872-893.

Avina, C., & O'Donohue, W. (2002). Sexual harassment and PTSD: Is sexual harassment diagnosable trauma? *Journal of Traumatic Stress, 15*(1), 69-75.

Bandelow, B., Torrente, A. C., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G., & Rüther, E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 254*(6), 397-405.

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14*(4), 413-445.

Beck, J. G., Grant, D. M., Clapp, J. D., & Palyo, S. A. (2009). Understanding the interpersonal impact of trauma:

Contributions of PTSD and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(4), 443-450.

Becker, M. A. S., Schelbe, L., Romano, K., & Spinelli, C. (2017). Promoting first-generation college students' mental well-being: Student perceptions of an academic enrichment program. *Journal of College Student Development, 58*(8), 1166-1183.

Bell, V., Robinson, B., Katona, C., Fett, A. K., & Shergill, S. (2019). When trust is lost: The impact of interpersonal trauma on social interactions. *Psychological Medicine, 49*(6), 1041-1046.

Bodkin, J. A., Pope, H. G., Detke, M. J., & Hudson, J. I. (2007). Is PTSD caused by traumatic stress?. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(2), 176-182.

Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late life depression: a meta analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 18*(12), 1088-1094.

Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2012). 글쓰기 치료 (김춘경, 이정희 역). 학지사. (원전은 2004에 출판).

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(1), 74-83.

Boomsma, A. (1985). Nonconvergence, improper solutions, and starting values in LISREL maximum likelihood estimation.

Psychometrika, 50(2), 229-242.

Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry, 73*(3), 279-287.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2015). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 37*(1), 85-99.

Chan, M. A., Hess, G. C., Whelton, W. J., & Yonge, O. J. (2005). A comparison between female psychiatric outpatients with BPD and female university students in terms of trauma, internalized shame and psychiatric symptomatology. *Traumatology, 11*(1), 23-40.

Chartier, M. J., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2001). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychological Medicine, 31*(2), 307-315.

Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

Dattilio, F. M. (2004). Extramarital affairs: The much-overlooked PTSD. *Behavior Therapist, 27*(4), 76-78.

Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy, 33*(3), 427-446.

Dean, A., & Lin, N. (1977). The stress-buffering role of social support. *Journal of Nervous and Mental Disease, 165*(6), 403-417.

DeForge, B. R., Belcher, J. R., O'Rourke, M., & Lindsey, M. A.

(2008). Personal resources and homelessness in early life: Predictors of depression in consumers of homeless multiservice centers. *Journal of Loss and Trauma, 13*(2-3), 222-242.

Eaton, W. W., Smith, C., Ybarra, M., Muntaner, C., & Tien, A. (2004). Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Review and Revision (CESD and CESD-R). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment: Instruments for adults* (pp. 363-377). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Elliott, G., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and Identity, 3*(4), 339-354.

Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Publishers.

Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., & Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences, 92*, 52-56.

Flett, G., Khan, A., & Su, C. (2019). Mattering and psychological well-being in college and university students: Review and recommendations for campus-based initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(3), 667-680.

Flett, G. L., & Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: Associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(6), 663-674.

Fowler, J. C., Allen, J. G., Oldham, J. M., & Frueh, B. C. (2013).

Exposure to interpersonal trauma, attachment insecurity, and depression severity. *Journal of Affective Disorders, 149*(1-3), 313-318.

Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 450-460.

Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2016). The role of mattering as an overlooked key challenge in retirement planning and adjustment. *Journal of Vocational Behavior, 94*, 57-69.

Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review, 63*, 41-55.

Gibson, E. M., Sandifer, M. C., & Bedford, W. (2019). A sense of mattering: A group intervention for African American boys. *Professional School Counseling, 22*(1), 2156759X19867336.

Gillath, O., Selcuk, E., & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help?. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(4), 1651-1666.

Guo, Y. (2017). The Influence of Social Support on the Prosocial Behavior of College Students: The Mediating Effect Based on Interpersonal Trust. *English Language Teaching, 10*(12), 158-163.

Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology, 62*(9), 1065-1082.

Herman, J. L. (2007). 트라우마: 가정폭력에서 정치적 테러까지 (최현정

역). 플래닛. (원전은 1997에 출판).

Hoffman, M. A., Ushpiz, V., & Levy-Shiff, R. (1988). Social support and self-esteem in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 17*(4), 307-316.

Huang, Y. L., Chen, S. H., Su, Y. J., & Kung, Y. W. (2017). Attachment dimensions and post traumatic symptoms following interpersonal traumas versus impersonal traumas in young adults in Taiwan. *Stress and Health, 33*(3), 233-243.

Johansen, V. A., Milde, A. M., Nilsen, R. M., Breivik, K., Nordanger, D. Ø., Stormark, K. M., & Weisæth, L. (2022). The relationship between perceived social support and PTSD symptoms after exposure to physical assault: An 8 years longitudinal study. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(9-10), NP7679-NP7706.

Kornblith, A. B., Herndon, J. E., Zuckerman, E., Viscoli, C. M., Horwitz, R. I., Cooper, M. R., Harris, L., Tkaczuk, K. H., Perry, M. C., Budman, D., Norton, L., Holland, J. C., & Cancer and Leukemia Group B. (2001). Social support as a buffer to the psychological impact of stressful life events in women with breast cancer. *Cancer, 91*(2), 443-454.

Lagdon, S., Ross, J., Robinson, M., Contractor, A. A., Charak, R., & Armour, C. (2021). Assessing the mediating role of social support in childhood maltreatment and psychopathology among college students in Northern Ireland. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(3-4), NP2112-2136NP.

Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations, 28*(5), 399-414.

Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods, 18*(3), 285-300.

Mackinnon, S. P. (2012). Perceived social support and academic achievement: Cross-lagged panel and bivariate growth curve analyses. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(4), 474-485.

Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences, 88*, 102-107.

Marshall, S. K., Liu, Y., Wu, A., Berzonsky, M., & Adams, G. R. (2010). Perceived mattering to parents and friends for university students: A longitudinal study. *Journal of Adolescence, 33*(3), 367-375.

Musella, K. E. (2021). *The Role of Perceived Social Support as a Mediator in the Relationship between Childhood Trauma and Social Anxiety* (Order No. 28417385). [Master's thesis, University of Rhode Island]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal: Using Expressive Writing to Overcome Traumas and Emotional Upheavals, Resolve Issues, Improve Health, and Buid Resilience*. Idyll Arbor, Incorporated.

Pernice, F. M., Biegel, D. E., Kim, J. Y., & Conrad-Garrisi, D. (2017). The mediating role of mattering to others in recovery and stigma. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 40*(4), 395-404.

Peterson, J. L. (2014). Explicit thoughts of security activate implicit self doubt in anxiously attached participants. *Personal Relationships, 21*(2), 206-224.

Quittner, A. L., Glueckauf, R. L., & Jackson, D. N. (1990). Chronic

parenting stress: Moderating versus mediating effects of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1266-1278.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.

Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 9*(1), 21-37.

Rosen, G. M., & Lilienfeld, S. O. (2008). Posttraumatic stress disorder: An empirical evaluation of core assumptions. *Clinical Psychology Review, 28*(5), 837-868.

Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community & Mental Health, 2*, 163-182.

Sampson, L., Cabral, H. J., Rosellini, A. J., Gradus, J. L., Cohen, G. H., Fink, D. S., King, A. P., Liberzon, I., & Galea, S. (2022). Stressful life events and trajectories of depression symptoms in a US military cohort. *Scientific Reports, 12*(1), 1-11.

Schmitz, M. F., & Crystal, S. (2000). Social Relations, Coping, and Psychological Distress Among Persons With HIV/AIDS. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(4), 665-685.

Siegel, D. M., Burke, T. A., Hamilton, J. L., Piccirillo, M. L., Scharff, A., & Alloy, L. B. (2018). Social anxiety and interpersonal stress generation: the moderating role of interpersonal distress. *Anxiety, Stress, & Coping, 31*(5), 526-538.

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting*

and Clinical Psychology, 72(2), 165-175.

Struck, N., Krug, A., Feldmann, M., Yuksel, D., Stein, F., Schmitt, S., Meller, T., Brosch, K., Dannlowski, U., Meinert, S., Opel, N., Lemke, H., Waltemate, L., Nenadić, I., Kircher, T., & Brakemeier, E. L. (2020). Attachment and social support mediate the association between childhood maltreatment and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders, 273*, 310-317.

Taylor, J., & Turner, R. J. (2001). A longitudinal study of the role and significance of mattering to others for depressive symptoms. *Journal of Health and Social Behavior, 42*(3), 310-325.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.

Vrshek-Schallhorn, S., Stroud, C. B., Mineka, S., Hammen, C., Zinbarg, R. E., Wolitzky-Taylor, K., & Craske, M. G. (2015). Chronic and episodic interpersonal stress as statistically unique predictors of depression in two samples of emerging adults. *Journal of Abnormal Psychology, 124*(4), 918-932.

Walser, R. D., Oser, M. L., Tran, C. T., & Cook, J. A. (2016). Frequency and impact of trauma in older women: A military and nonmilitary sample. *Journal of Loss and Trauma, 21*(1), 62-73.

Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems, 8*(1), 1-5.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*(4),

448-457.

Wheaton, B. (1985). Models for the stress-buffering functions of coping resources. *Journal of Health and Social Behavior, 26*(4), 352-364.

Whiteman, S. E., Kramer, L. B., Petri, J. M., & Weathers, F. W. (2019). Trauma type and suicidal ideation: The mediating effect of cognitive distortions. *Traumatology, 25*(4), 262-268.

Zhang, J., Meiser-Stedman, R., Jones, B., Smith, P., Dalgleish, T., Boyle, A., Edwards, A., Subramanyam, D., Dixon, C., Sinclaire-Harding, L., Schweizer, S., Newby, J., & McKinnon, A. (2022). Trajectory of post-traumatic stress and depression among children and adolescents following single-incident trauma. *European Journal of Psychotraumatology, 13*(1), 2037906.

Zimbardo, P. G., & Weber, A. L. (1997). *Psychology.* Longman.

부 록

부록 1. 외상 경험 질문지 (연구 1) ····· 94
부록 2. 외상 경험 질문지 (연구 2) ····· 98
부록 3. 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형(PSO-8) (연구 1) ····· 100
부록 4. 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형(PSO-8) (연구 2) ····· 102
부록 5. 한국판 대인존재감 척도 (연구 1) ····· 104
부록 6. 한국판 대인존재감 척도 (연구 2) ····· 106
부록 7. 한국판 역학연구센터 우울척도 개정판(K-CESD-R) ···· 108
부록 8. 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도(K-SAD) (연구 1) ····· 110
부록 9. 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도(K-SAD) (연구 2) ····· 113
부록 10. 대인존재감 글쓰기 집단 지시문 ····· 116
부록 11. 사회적 지지 글쓰기 집단 지시문 ····· 117

부록 1. 외상 경험 질문지 (연구 1)

다음은 우리가 살아오면서 겪을 수 있는 다양한 대인관계 관련 사건 및 사고 경험들입니다.

사건 유형	
ㄱ	성추행 및 성폭력
ㄴ	가족의 질병
ㄷ	가까운 가족 또는 친척의 사망
ㄹ	친한 친구의 사망
ㅁ	부모의 이혼 혹은 별거
ㅂ	가족과의 갈등 또는 다툼
ㅅ	주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)
ㅇ	적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)

지난 2주 동안 자신이 직접 경험한 모든 대인관계 관련 사건 및 사고들에 대해, 각각의 경험을 (1) 간략히 서술하고, (2) 사건 유형 ㄱ~ㅇ 중 하나로 분류한 뒤, (3) **그 사건을 겪었을 당시의 주관적 고통감**은 어느 정도인지 해당되는 번호를 골라 주시기 바랍니다.

• 지난 2주 동안 경험한 대인관계 관련 사건 및 사고의 개수만큼만 응답해 주십시오. 예를 들어 지난 2주 동안 경험한 대인관계 관련 사건 및 사고 경험이 총 3개라면, '사건 3'까지만 응답하고 '사건 4'부터는 공백으로 남겨두십시오. • 지난 2주 동안 아무런 대인관계 관련 사건 및 사고를 경험하지 않았을 경우, 외상경험 질문지에 아무런 응답도 하지 말고 넘어가십시오.

사건 1.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 2.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 3.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 4.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 5.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 6.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다

③ 고통스러웠다

④ 매우 고통스러웠다

사건 7.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다

① 고통스럽지 않았다

② 보통이다
③ 고통스러웠다
④ 매우 고통스러웠다

사건 8.
(1) _____
(2) ____
(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다
① 고통스럽지 않았다
② 보통이다
③ 고통스러웠다
④ 매우 고통스러웠다

사건 9.
(1) _____
(2) ____
(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다
① 고통스럽지 않았다
② 보통이다
③ 고통스러웠다
④ 매우 고통스러웠다

사건 10.
(1) _____
(2) ____
(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다
① 고통스럽지 않았다
② 보통이다
③ 고통스러웠다
④ 매우 고통스러웠다

부록 2. 외상 경험 질문지 (연구 2)

다음은 우리가 살아오면서 겪을 수 있는 다양한 대인관계 관련 사건 및 사고 경험들입니다.

사건 유형	
ㄱ	성추행 및 성폭력
ㄴ	가족의 질병
ㄷ	가까운 가족 또는 친척의 사망
ㄹ	친한 친구의 사망
ㅁ	부모의 이혼 혹은 별거
ㅂ	가족과의 갈등 또는 다툼
ㅅ	주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 배신, 실연 등)
ㅇ	적응의 어려움(학교, 사회, 군대에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등)

지난 1개월 동안 자신이 직접 경험한 모든 대인관계 관련 사건 및 사고들 중, 가장 고통스러웠던 경험을 (1) 간략히 서술하고, (2) 사건 유형 ㄱ~ㅇ 중 하나로 분류한 뒤, (3) **그 사건을 겪었을 당시의 주관적 고통감**은 어느 정도인지 해당되는 번호를 골라 주시기 바랍니다.

(1) _____

(2) ____

(3) ⓪ 전혀 고통스럽지 않았다
① 고통스럽지 않았다
② 보통이다
③ 고통스러웠다
④ 매우 고통스러웠다

부록 3. 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형(PSO-8) (연구 1)

다음의 질문들은 귀하가 일상적으로 제공받을 수 있는 사회적 지지의 정도를 알아보고자 하는 것입니다.

여러 가지 스트레스를 줄 수 있는 사건을 경험하게 되었을 경우 귀하가 도움을 요청할 수 있는 사람은 주위에 총 몇 명이나 있다고 생각하십니까? ____명

다음의 문항들은 스트레스를 줄 수 있는 여러 가지 사건을 경험했을 때 도움을 요청할 수 있다고 생각했던 사람들에 대해 귀하가 최근 2주간 전반적으로 어떻게 느끼고 있는가를 알아보고자 하는 것입니다. 각 문항을 읽으신 후, 최근 2주간 귀하의 의견과 가장 일치하는 곳에 표시하세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	그들은 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재라고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
2	그들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
3	그들은 그들이 직접 나를 도와줄 수 없을 때는 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	1	2	3	4	5

4	그들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	1	2	3	4	5
5	그들은 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	1	2	3	4	5
6	그들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해 준다.	1	2	3	4	5
7	그들은 나에게 어떤 문제가 생겼을 때 내가 그 문제의 원인을 찾아낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해준다.	1	2	3	4	5
8	그들은 내가 기분이 나쁠 때, 나의 기분을 이해해주고 나의 기분을 전환시켜주려고 노력한다.	1	2	3	4	5

부록 4. 간접적으로 지각한 사회적 지지 척도 단축형(PSO-8) (연구 2)

다음의 질문들은 귀하가 일상적으로 제공받을 수 있는 사회적 지지의 정도를 알아보고자 하는 것입니다.

여러 가지 스트레스를 줄 수 있는 사건을 경험하게 되었을 경우 귀하가 도움을 요청할 수 있는 사람은 주위에 총 몇 명이나 있다고 생각하십니까? ____명

다음의 문항들은 스트레스를 줄 수 있는 여러 가지 사건을 경험했을 때 도움을 요청할 수 있다고 생각했던 사람들에 대해 귀하가 현재 전반적으로 어떻게 느끼고 있는가를 알아보고자 하는 것입니다. 각 문항을 읽으신 후, 귀하의 의견과 가장 일치하는 곳에 표시하세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	그들은 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재라고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
2	그들은 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
3	그들은 그들이 직접 나를 도와줄 수 없을 때는 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	1	2	3	4	5

4	그들은 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	1	2	3	4	5
5	그들은 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	1	2	3	4	5
6	그들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해 준다.	1	2	3	4	5
7	그들은 나에게 어떤 문제가 생겼을 때 내가 그 문제의 원인을 찾아낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해준다.	1	2	3	4	5
8	그들은 내가 기분이 나쁠 때, 나의 기분을 이해해주고 나의 기분을 전환시켜주려고 노력한다.	1	2	3	4	5

부록 5. 한국판 대인존재감 척도 (연구 1)

문항을 주의 깊게 읽고, 아래 다섯 가지 대답 중 최근 2주간 자신의 모습을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	대부분의 사람들은 내가 있든 없든 나의 존재를 인식하지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
2	모임에서 나를 알아보는 사람이 없다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들과 함께 있을 때, 때로는 스스로가 투명인간이 된 듯한 느낌을 받는다.	1	2	3	4	5
4	어떤 이유에서인지, 사람들의 주목을 받기가 어렵다.	1	2	3	4	5
5	그 어떤 경우에도, 사람들은 나를 무시하지 않는다.	1	2	3	4	5
6	상황이 어떻든, 일반적으로 사람들이 나의 존재를 인식하는 편이다.	1	2	3	4	5
7	사람들은 나의 이름을 기억하지 못하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
8	때로는 사람들이 나를 도와주기 위해 불편을 감수하는 경우를 보기도 한다.	1	2	3	4	5

9	많은 사람들이 중요한 문제에 대해 나에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
10	나는 사람들이 도움이 필요할 때 찾는 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
11	도움이 필요할 때 사람들이 나에게 의지하는 편이다.	1	2	3	4	5
12	도움이 필요할 때 사람들은 나를 찾는다.	1	2	3	4	5
13	사람들은 도움이 필요할 때 내가 달려와 주리라 믿는다.	1	2	3	4	5
14	사람들은 그들의 중요한 일을 종종 내게 맡긴다.	1	2	3	4	5
15	내가 문제가 있을 때 사람들은 대부분 그것에 대해 듣기를 원하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	나의 성과에 대해 자랑스러워할 사람이 아무도 없다.	1	2	3	4	5
17	어느 날 내가 사라진다 해도 아무도 그 사실을 인지하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
18	사실을 말하자면, 나를 정말로 필요로 하는 사람은 아무도 없다.	1	2	3	4	5

부록 6. 한국판 대인존재감 척도 (연구 2)

문항을 주의 깊게 읽고, 아래 다섯 가지 대답 중 현재 자신의 모습을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	대부분의 사람들은 내가 있든 없든 나의 존재를 인식하지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
2	모임에서 나를 알아보는 사람이 없다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들과 함께 있을 때, 때로는 스스로가 투명인간이 된 듯한 느낌을 받는다.	1	2	3	4	5
4	어떤 이유에서인지, 사람들의 주목을 받기가 어렵다.	1	2	3	4	5
5	그 어떤 경우에도, 사람들은 나를 무시하지 않는다.	1	2	3	4	5
6	상황이 어떻든, 일반적으로 사람들이 나의 존재를 인식하는 편이다.	1	2	3	4	5
7	사람들은 나의 이름을 기억하지 못하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
8	때로는 사람들이 나를 도와주기 위해 불편을 감수하는 경우를 보기도 한다.	1	2	3	4	5

9	많은 사람들이 중요한 문제에 대해 나에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
10	나는 사람들이 도움이 필요할 때 찾는 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
11	도움이 필요할 때 사람들이 나에게 의지하는 편이다.	1	2	3	4	5
12	도움이 필요할 때 사람들은 나를 찾는다.	1	2	3	4	5
13	사람들은 도움이 필요할 때 내가 달려와 주리라 믿는다.	1	2	3	4	5
14	사람들은 그들의 중요한 일을 종종 내게 맡긴다.	1	2	3	4	5
15	내가 문제가 있을 때 사람들은 대부분 그것에 대해 듣기를 원하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	나의 성과에 대해 자랑스러워할 사람이 아무도 없다.	1	2	3	4	5
17	어느 날 내가 사라진다 해도 아무도 그 사실을 인지하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
18	사실을 말하자면, 나를 정말로 필요로 하는 사람은 아무도 없다.	1	2	3	4	5

부록 7. 한국판 역학연구센터 우울척도 개정판(K-CESD-R)

아래의 내용은 사람들이 느끼거나 행동할 (가능성이 있는) 방식을 열거한 것입니다. 지난 일주일 동안 얼마나 자주 이런 식으로 느꼈는지 표시해 주십시오.

번호	문항	지난 일주일				2주간 거의 매일
		1일 미만	1~2일	3~4일	5~7일	
1	식욕이 없었다.	0	1	2	3	4
2	울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.	0	1	2	3	4
3	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3	4
4	상당히 우울했다.	0	1	2	3	4
5	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	0	1	2	3	4
6	마음이 슬펐다.	0	1	2	3	4
7	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3	4
8	나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다.	0	1	2	3	4
9	내가 나쁜 사람처럼 느껴졌다.	0	1	2	3	4
10	일상 활동에 대한 흥미를 잃었다.	0	1	2	3	4
11	평소보다 훨씬 더 많이 잤다.	0	1	2	3	4

12	내 움직임이 너무 둔해진 것처럼 느꼈다.	0	1	2	3	4
13	안절부절 못했다.	0	1	2	3	4
14	죽었으면 하고 바랬다.	0	1	2	3	4
15	자해하고 싶었다.	0	1	2	3	4
16	항상 피곤했다.	0	1	2	3	4
17	나 자신이 싫었다.	0	1	2	3	4
18	(살을 빼려고) 노력하지 않았는데, 몸무게가 많이 줄었다.	0	1	2	3	4
19	잠들기가 많이 힘들었다.	0	1	2	3	4
20	중요한 일에 집중할 수가 없었다.	0	1	2	3	4

부록 8. 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도(K-SAD) (연구 1)

다음의 문항들은 대인관계 상황에 대해 사람들이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 최근 2주간의 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 표시하십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	익숙치 않은 사회적 상황에서도 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	사람들과 적극적으로 어울려야 하는 자리는 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
3	낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 마음이 편안해진다.	1	2	3	4	5
4	특별히 사람들을 피하고 싶은 생각은 없다.	1	2	3	4	5
5	사람들과 어울리는 모임에서 종종 당황함을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	사람들과 어울리는 모임에서 대개 차분하고 편안하다.	1	2	3	4	5
7	이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.	1	2	3	4	5

8	잘 알지 못하는 사람에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	1	2	3	4	5
9	새로운 사람과 만날 기회가 생기면 자주 응한다.	1	2	3	4	5
10	우연하게 남녀가 같이 모이는 자리에서 종종 예민해지고 긴장된다.	1	2	3	4	5
11	사람을 잘 알게 되기 전까지는 같이 있는 것이 긴장된다.	1	2	3	4	5
12	많은 사람들과 어울릴 때 보통 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	사람들로부터 떨어져 있고 싶을 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
14	모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.	1	2	3	4	5
15	사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16	사람들에게 소개될 때 긴장하고 마음을 졸인다.	1	2	3	4	5
17	방에 낯선 사람이 꽉 차 있어도 거리낌없이 들어갈 수 있다.	1	2	3	4	5
18	사람들이 모여 있는 데 다가가서 어울리는 것을 피하고 싶다.	1	2	3	4	5

19	윗사람이 나와 이야기하기를 원하면 거리낌없이 응한다.	1	2	3	4	5
20	많은 사람들과 어울릴 때 신경이 예민해진다.	1	2	3	4	5
21	사람을 피하려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	파티나 친목회에서 기꺼이 사람들에게 말을 건넨다.	1	2	3	4	5
23	사람들이 많이 모인 집단에서는 좀처럼 마음이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
24	사람들과 어울려야 하는 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해낸다.	1	2	3	4	5
25	때때로 사람들을 소개시켜 주는 책임을 맡는다.	1	2	3	4	5
26	공식적으로 사람들과 어울려야 하는 모임은 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
27	사람들과 어울려야 하는 약속이면 대체로 다 지킨다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들과 쉽게 편해질 수 있다.	1	2	3	4	5

부록 9. 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도(K-SAD) (연구 2)

다음의 문항들은 대인관계 상황에 대해 사람들이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 현재의 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 표시하십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	익숙치 않은 사회적 상황에서도 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	사람들과 적극적으로 어울려야 하는 자리는 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
3	낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 마음이 편안해진다.	1	2	3	4	5
4	특별히 사람들을 피하고 싶은 생각은 없다.	1	2	3	4	5
5	사람들과 어울리는 모임에서 종종 당황함을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	사람들과 어울리는 모임에서 대개 차분하고 편안하다.	1	2	3	4	5
7	이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.	1	2	3	4	5

8	잘 알지 못하는 사람에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	1	2	3	4	5
9	새로운 사람과 만날 기회가 생기면 자주 응한다.	1	2	3	4	5
10	우연하게 남녀가 같이 모이는 자리에서 종종 예민해지고 긴장된다.	1	2	3	4	5
11	사람을 잘 알게 되기 전까지는 같이 있는 것이 긴장된다.	1	2	3	4	5
12	많은 사람들과 어울릴 때 보통 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	사람들로부터 떨어져 있고 싶을 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
14	모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.	1	2	3	4	5
15	사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16	사람들에게 소개될 때 긴장하고 마음을 졸인다.	1	2	3	4	5
17	방에 낯선 사람이 꽉 차 있어도 거리낌없이 들어갈 수 있다.	1	2	3	4	5
18	사람들이 모여 있는 데 다가가서 어울리는 것을 피하고 싶다.	1	2	3	4	5

19	윗사람이 나와 이야기하기를 원하면 거리낌없이 응한다.	1	2	3	4	5
20	많은 사람들과 어울릴 때 신경이 예민해진다.	1	2	3	4	5
21	사람을 피하려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	파티나 친목회에서 기꺼이 사람들에게 말을 건넨다.	1	2	3	4	5
23	사람들이 많이 모인 집단에서는 좀처럼 마음이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
24	사람들과 어울려야 하는 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해낸다.	1	2	3	4	5
25	때때로 사람들을 소개시켜 주는 책임을 맡는다.	1	2	3	4	5
26	공식적으로 사람들과 어울려야 하는 모임은 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
27	사람들과 어울려야 하는 약속이면 대체로 다 지킨다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들과 쉽게 편해질 수 있다.	1	2	3	4	5

부록 10. 대인존재감 글쓰기 집단 지시문

당신이 다른 사람들에게 있어 중요한 사람인 것 같다고 느껴졌던 경험을 떠올려 보세요.

예를 들어, 다른 사람이 당신에게 관심을 가졌을 수도 있고, 당신에 대해 걱정하며 도와주려 했을 수도 있으며, 당신을 기꺼이 신뢰하고 의지하였을 수도 있습니다.

당신이 구체적으로 어떤 경험을 했고, 그 경험을 했을 때 어떤 느낌이었는지를 포함하여 10분 동안 상세히 작성해주세요.

부록 11. 사회적 지지 글쓰기 집단 지시문

당신이 혼자서는 해결할 수 없는 문제에 처해 있을 때, **다른 사람이 도와주었던 경험**을 떠올려 보세요.

예를 들어, 그 사람이 당신을 보살펴주고 위로해 주었거나 도움을 주었을 수도 있고, 아니면 당신의 부탁을 들어주었을 수도 있습니다.

당신이 구체적으로 어떤 경험을 했고, 그 경험을 했을 때 어떤 느낌이었는지를 포함하여 10분 동안 상세히 작성해주세요.

Abstract

The Effects of Interpersonal Traumatic Experiences and Perceived Social Support on College Students' Depression and Social Anxiety:

Focusing on the Role of Mattering

Myeongkeun Cho
Department of Psychology
The Graduate School
Seoul National University

Interpersonal trauma is a traumatic event experienced in human relationships, which is known for causing symptoms of psychological maladjustment such as depression and social anxiety. However, there is insufficient research on the effects of interpersonal traumatic experiences on a subsequent course of depression and social anxiety, and there is quite insufficient research on how certain psychological factors function in that process. The present study aimed to investigate the role of mattering in the process in which interpersonal

traumatic experiences and perceived social support affect a course of depression and social anxiety, and examine the effectiveness of mattering-writing intervention and social support-writing intervention.

In study 1, questionnaires measuring interpersonal traumatic experiences, perceived social support, mattering, depression and social anxiety were administered three times at two weeks intervals to 86 college students. As a result, interpersonal traumatic experiences and perceived social support independently had an effect on a course of depression and social anxiety. Mattering turned out to mediate the process in which perceived social support affected the course of depression and social anxiety, and specifically mattering which is experienced immediately after interpersonal traumatic experiences turned out to mediate the process in which perceived social support which was experienced immediately after interpersonal traumatic experiences affected the subsequent 1-month course of depression and social anxiety. Especially, while mattering mediated both processes in which perceived social support affected depression and social anxiety in high-interpersonal trauma group, mattering mediated only the relationship between perceived social support and social anxiety in low-interpersonal trauma group.

In study 2, fifteen college students who experienced more than one considerably painful interpersonal traumatic event randomly assigned to mattering-writing group or social support-writing group, and participants performed mattering-writing activities or social support-writing activities three times at every other days for 5 days. As a result, while depression significantly decreased after the intervention in mattering-writing group, depression and social anxiety did not significantly decrease after the intervention in social support-writing group. However, there was no significant difference

in the decrement of depression and social anxiety between two groups.

The present study has confirmed that interpersonal traumatic experiences and perceived social support independently affects the course of depression and social anxiety, that mattering mediated the process in which perceived social support affected the course of depression and social anxiety, and that mattering-writing intervention could reduce college students' depression who had experienced interpersonal trauma. Finally, limitations of the present study and suggestions for future research were discussed.

keywords : Interpersonal trauma, Perceived social support, Mattering, Depression, Social anxiety

Student Number : 2021-26838