

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 1, 47 - 65

아동의 외상경험에 대한 자기노출이 분노 반응에 미치는 효과 : 적대감의 중재효과

김 세 진[†] 김 교 현
충남대학교 심리학과

본 연구는 초등학교생을 대상으로 외상경험에 대한 자기노출이 분노 반응에 미치는 효과와 그 효과에 대한 적대감의 중재 기능을 알아보았다. 초등학교 5, 6학년 남녀 555명에게 청소년용 Cook-Medley 적대감 척도를 실시하여 상위 10%에 해당하는 적대감이 높은 집단과 하위 10%에 해당하는 적대감이 낮은 집단을 구성한 후, 자기노출 조건에 따라 12명씩 무선적으로 배당하였다. 자기노출 조건은 외상경험에 대하여 깊은 수준의 정서적 자기노출을 하는 조건과 일상적 시간스케줄을 주제로 피상적 자기노출을 하는 조건으로 설계하였으며, 총 3회기에 걸쳐 글쓰기 방식으로 자기노출을 실시하였다. 외상경험에 대한 정서적 자기노출이 분노-인지반응 수준에 미치는 효과를 살펴보면, 외상적 경험에 대해 정서적으로 깊은 자기노출을 실시한 집단의 분노-인지반응 수준이 유의하게 낮아졌으며, 그 중 적대감이 높은 집단에서만 유의한 변화가 관찰되었다. 아울러 이러한 변화는 시간의 경과에 따라 더 분명하게 나타났다. 이 밖에도 본 연구는 정서적 자기노출을 한 조건에서 자기노출의 효과가 높은 집단과 낮은 집단의 질적 차이를 탐색적으로 알아보기 위해, K-LIWC를 통해 글쓰기 내용을 분석하였다. 그 결과 자기노출 효과가 크게 나타난 집단에서 심리학 적 과정과 관련된 단어 사용수가 전반적으로 증가하였는데, 특히 긍정적 정서, 낙천적 활동, 인지적 과정 범주의 단어 사용에서 그러하였다. 끝으로, 본 연구의 결과를 선행연구 결과와 현실적 적용과 관련시켜 논의하였다.

주요어: 아동, 자기노출, 적대감, 분노반응, K-LIWC

[†] 교신저자(corresponding author): 김세진, (305-764) 대전광역시 유성구 궁동 220번지 충남대학교 사회과학 대학 심리학과, 팩스: 042-823-9448, E-mail: sejinwal@hanmail.net

자기노출은 언어를 통해 자신에 관한 사적인 정보를 타인에게 전달하는 행동으로 정의되나, 자기노출의 청자가 되는 타인이 반드시 현실에 존재해야 할 필요는 없다(김교현, 1992). 때로 자기노출의 대상자가 자기 자신이거나 현실에는 존재하지 않는 부모나 신이 될 수도 있다. 자기노출은 자기노출을 받은 상대방으로부터의 피드백이나 반응이 없이도 노출하는 사람에게 다양한 기능을 할 수 있다(김교현, 1994). 자기노출의 개인 내적 기능(intra-personal function)을 설명하는 대표적인 이론으로 스트레스와 대처 경험에 대한 Pennebaker(1988, 1989)의 직면-억제 모형(confrontation-inhibition model)을 들 수 있다. 이 모형에 따르면, 스트레스 경험에 관해 생각하거나 느끼거나 행동하는 것을 의식적으로 '억제'하는 것은 신체적 부담을 초래한다. 그래서 단기적으로는 그 당시의 자율신경계의 각성 반응을 높이며, 장기적으로는 질병 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스 관련 질병 유발 가능성을 높인다. 또한 의식적으로 억제하려는 노력은 강박적 사고와 불안으로 나타나 생리적 활동을 증가시키고, 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하게 하므로 꿈이나 반추 등과 같은 증상으로 드러나게 된다. 한편, '직면'은 스트레스 사건을 인지적으로 통합, 재조직 할 수 있도록 작용하여 강박과 억제 욕구를 없애주고, 능동적 억제를 위해 사용됐던 생리적 활동을 줄여준다. 동시에 그 스트레스 경험을 다른 시각으로 조망하거나 인지적으로 재해석할 수 있게 해주어 궁극적으로는 외상경험을 자기개념에 동화시킬 수 있도록 돕는다. 자기노출을 하기 위해서는 일차적으로 스트레스 경험에 자기 스스로 직면하는 것이 필요하다.

Pennebaker 등은 직면-억제 모형을 바탕으로 자기노출의 다양한 효과를 연구하고 그 타당성을 입증하였다(Pennebaker, 1988; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988).

국내에서 진행된 자기노출의 개인 내적 기능에 관한 연구들은 주로 정상집단의 대학생과 성인을 대상으로 실시되었다(김교현, 1987, 1995; 김교현, 한덕용, 1996; 한덕용, 박준호, 김교현, 2004). 그러나 인터넷 중독의 문제를 보이는 청소년 집단(김교현, 태관식, 2001)이나 약물중독자들(인현정, 김교현, 2002)을 대상으로 하는 연구에서도 자기노출의 개인 내적 기능이 당면 문제를 개선하는 데 효과가 있음이 입증되었다. 그러나 지금까지 수행된 국내외의 선행연구 중에서 아동을 대상으로 한 자기노출 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 아동의 외상경험에 대한 정서적 자기노출의 효과를 검증해 보고자 하였다.

외상과 관련된 정서경험에는 여러 종류가 있겠지만 이번 연구에서는 일차적으로 분노경험에 초점을 맞추었다. 분노란 어떤 사건을 위협적으로 지각하거나, 그 사건에 의해 체면이 손상될 것으로 지각할 때 나타나는 자연스러운 반응이다(Novaco, 1994). 분노는 인간이 살아가면서 마주치게 되는 많은 스트레스 상황에 대한 기본적인 정서반응으로 일상생활 가운데 가장 빈번하게 경험하는 정서 중의 하나이다(강신덕, 1997; 천성문, 이영순, 이현림, 1998). 인간이 분노를 경험하는 것은 자연스러운 일이며 긍정적 측면도 가지고 있지만, 분노의 강도, 빈도, 지속 정도가 과하거나,

부적절한 방식으로 표현될 때는 일상생활에서의 어려움을 초래한다. 분노를 어떻게 표현하고 대처하느냐에 따라 분노-억제, 분노-표출, 분노통제(이경순, 김교헌, 2000)로 구분할 수 있는데, 통제되지 않는 분노는 대개가 부정적 결과를 유발하고 건강상 문제와도 밀접하게 연관된다. 그 중 분노-표출은 청소년 집단에서는 적대적 공격, 반항성 또는 품행장애로 나타나며 성인들에서는 범죄, 가족폭력, 심장질환 등으로 나타나며, 분노-억제 방식 역시 건강하지 못한 분노표현 방식으로 심장질환 등의 의학적 문제의 원인이 된다(김교헌, 전경구, 1997). 이렇게 개인 및 대인 관계, 건강 등에 부정적인 결과를 미치는 분노는 개인 뿐 아니라 사회적으로도 중요한 문제이며, 경험적이고 임상적으로 관심을 기울일만한 주된 주제로 시사된다. 최근 들어 분노가 모든 정서장애의 기저 감정이라는 인식과 더불어 분노의 치료방법에 대한 관심이 점차 증가하고 있다(천성문, 이영순, 이현림, 1998). 본 연구도 이와 입장을 같이하여 어떻게 하면 분노를 효과적으로 다룰 수 있는가에 관심을 가졌다. 특히 본 연구는 분노를 통제할 수 있는 능력을 아직 갖추지 못하고 있고, 통제되지 못한 분노로 인해 성장하는 과정에서 적응상의 문제를 보일 수 있는 시기인 아동들을 대상으로 하였다. 정서적 자기노출을 통해 분노문제에 대한 예방적 접근을 하여 아동들로 하여금 분노경험에 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는 것이 사후약방문식의 개입보다 비용이나 효과에서 더 우수할 것으로 보였다.

본 연구는 분노 경험의 과정에서 분노의 단서가 되는 외적 상황 자체보다는 인간의 인지과정과 상황에 대한 주관적인 해석을 통해 정서적 반

응인 분노가 경험된다고 보고(강신덕, 1997; 김교헌, 전경구, 1997) 역기능적인 분노의 발달과 유지에 핵심적인 역할을 담당하는 분노-인지반응(Novaco, 1994)에 초점을 맞추었다. Pennebaker(1997)는 외상경험에 대한 자기노출을 글쓰기 패러다임으로 실시하는 것이 다른 방식의 자기노출보다 더 효과적인 것을 관찰하였다. 그는 이 현상에 대하여 글을 쓰는 과정에서 본인의 의미하는 바를 전달하기 위해 자신의 생각을 고찰하게 되고, 이를 통하여 인지적 활동이 활성화되므로 그 외상경험에 대한 재해석과 객관화가 이루어지는 것으로 해석하였다. 본 연구도 글쓰기 패러다임으로 자기노출을 실시하였는데, 기대하는 바는 다음과 같았다. 외상경험에 대하여, 특히 그 당시에 느꼈던 감정들을 중심으로 깊은 수준의 노출을 하면, 다시 한번 그 경험에 몰두할 수 있게 되는데, 일차적으로 그 과정에서 억눌려있던 감정들을 직면, 해소하는 이득이 있을 것이다. 궁극적으로는 자신 스스로 사건을 정리하면서 그 당시보다는 객관적인 입장으로 사건을 재해석, 재조망하는 기회가 될 것이다(Stiles, 1987). “왜 그런 일이 일어나게 되었을까? 왜 그런 감정들을 느끼게 되었을까? 왜 그렇게 생각하게 되었을까?” 등에 대한 이 유들을 추론하는 과정에서 그 당시의 인지적 내용을 발견하게 되고, 이를 통해 자신의 인지적 왜곡이나 결함들을 발견하게 될 것이다. 이렇게 의식하게 된 자신의 분노-인지반응 경향성에 대해서는 의식적으로든 또는 무의식적으로든 스스로 수정하고자 하는 노력이 이루어질 것이다. 요약하면, 글을 쓰는 과정을 통해 분노 경험을 결정짓는 주요요인인 분노의 인지적 측면이 영향을 받을 것으로 예상하고, 이를 검증하기 위해서 자기노출

의 조건을 외상경험에 대한 깊은 수준의 정서적 자기노출과 무관한 주제에 대한 피상적 수준의 자기노출로 조작하고 분노-인지반응에서의 변화를 비교하고자 했다.

본 연구가 외상경험에 대한 정서적 자기노출 조건과 함께 또 다른 핵심적 변인으로 가정한 것은 적대감의 중재효과(moderating effect)이다. 적대감은 외부자극에 대한 평가와 해석에 영향을 미치는 인지적이고 지속적인 심리적 요인으로, 분노반응의 인지적 혹은 태도성분으로 이해할 수 있다(Smith, 1992). 적대감이 높을수록 분노단서에 대하여 더 큰 분노-인지반응을 보이므로, 그에 대한 정서반응인 분노경험이 더 빈번해진다(김교현, 전경구, 1997). 이러한 적대적인 사람들은 분노상황에서 더 큰 혈압반응을 보이며 그 수준이 오래 지속되어(Fredrickson et al., 2000), 고혈압이나 관상심장질환에 더 많은 위험요소를 지니고 있는 것으로 밝혀졌다(김태우, 김교현, 2002). 이를 바탕으로 Christensen 등(1996)은 적대감이 높은 집단을 대상으로 자기노출에 대한 적대감의 중재효과를 검증했다. 이 연구에서 외상경험에 대하여 자기노출을 실시한 참가자들이 유의한 면역기능의 향상을 보였는데, 동일한 조건에서 적대감이 높은 참가자들이 그렇지 않은 참가자들에 비하여 더 유의한 자연살상세포 활동(natural killer cell activity)의 유의미한 향상을 보고하였다. 본 연구도 정서적 자기노출에 대한 적대감의 중재효과가 유의할 것으로 보았는데, 적대감이 높은 사람들이 외상경험에 대하여 글쓰기를 하는 동안 그 사건에서 겪었던 부정 정서를 다시 경험하는 정도가 더 클 것이고, 자기노출에도 더 정서적으로 몰입하게 될 것으로 예상하였다. 즉, 적대감이 높을수

록 자기노출을 통하여 분노-인지반응 수준이 더 낮아지게 되어 자기노출의 효과가 많이 나타날 것으로 기대하고 이를 검증하고자 하였다.

이와 함께 본 연구를 통해 알아보고자 한 것은 자기노출의 시점효과이다. 자기노출의 효과가 생리, 면역계의 기능면에서는 즉각적으로 나타나지만, 심리적 측면에서는 자기노출을 통해 직면하게 된 과거 외상경험이나 그와 관련된 감정들을 인지적으로 다시 통합할 시간이 필요하기 때문에 시간이 다소 더 필요할 수 있다(김교현, 인현정, 2002; Pennebaker et al., 1988). 본 연구는 성인들에 비해 인지적 기능이 부족한 아동들이 자기노출을 실시하였을 때, 성인들과 마찬가지로 심리적 측면의 효과가 시간이 경과할수록 더 크게 나타날 것인가에 관심을 갖고, 시간에 따른 분노-인지반응의 변화를 알아보았다.

마지막으로 본 연구에서는, 정서적 자기노출을 실시한 조건에서 효과의 차이를 보인 집단 간의 자기노출 내용이 질적 차이를 보이는지 탐색적으로 알아보고자 했다. Pennebaker는 자기노출을 통한 단어 종류, 단어 비율에서의 변화로 심리적 변화와 건강변화 간의 관계를 설명하기 위해 Linguistic Inquiry and Word Count(이하 LIWC)를 개발하였다. LIWC는 일상생활에서 자주 쓰는 3,000여 개의 내용단어들을 바탕으로 다양한 요인들을 포함하고 있으며, 72개의 언어관련 목록의 비율에 따라 글쓰기 내용을 분석한다. 위계적 범주로 구성된 LIWC는, 예를 들어, “울었다”라는 단어를 각각 “슬픔, 우울”, “부정적 정서”, “심리적 과정”, “동사 과거형” 범주 등에 포함시켜, 긍정적 정서, 부정적 정서, 인지적인 단어와 같은 심리적 수준의 정보뿐 만 아니라 가장 기본적인 언어학

적 정보도 동일한 수준으로 계산한다. 정서적 자기노출 후에 건강지표가 개선된 집단은 일상생활에서 원인, 통찰과 관계된 인지적인 단어(예: because, hence, insight 등)의 사용이 기준선보다 늘어나게 되고, 긍정적 정서단어와 부정적 정서단어의 사용이 늘어나게 되며, 또한 이전 문장이나 덩어리에서 언급된 사람이나 사물을 참조하는 역할을 하여 무의식적 인지용량을 필요로 하는 대명사 관련 변인이나 문장 당 단어수의 증가를 보인다. 이러한 변화에 대한 설명으로는 감정단어 사용을 통해 억제되었던 감정적인 상처에 대해 직면하게 되고, 외상경험과 관련된 사고에 대해 인지적으로 합리적인 재해석을 했을 것이라는 추론이 가능하다(Pennebaker et al., 1997; Pennebaker & Graybeal, 2001). 또한 이 과정에서 외상경험과 관련된 사고의 원인을 규명하려는 노력과 사고를 통해 객관적 통찰을 얻어 글쓰기 이전의 혼란스러운 상태에서 상당 부분 벗어나는 것으로 관찰되는데, Klein과 Boals(2001)는 정서적 자기노출에 따라 LIWC의 언어학적 변인뿐만 아니라 무의식적인 인지적 처리과정을 반영하는 작업기억(working memory)의 용량까지 늘어남을 보고하였다(이창환, 2004에서 재인용).

이를 바탕으로 본 연구는 K-LIWC 프로그램(이창환, 2004)을 이용하여 자기노출 글쓰기를 분석하고자 하였다. 예측되는 결과는, 높은 자기노출 효과를 보인 집단이 회기가 진행될수록 심리학적 과정 변인 중 감정 또는 정서적 과정 변인과 인지적 과정 변인의 단어 사용수에서 유의하게 증가를 보일 것으로 예상되었다. 구체적으로 정서적 과정 변인은 긍정적인 정서 변인과 부정적인 정서 변인으로 구성되는데, 두 변인의 단어 사용수

가 모두 증가할 것이며 인지적 과정의 하위변인들에 해당되는 단어 사용수도 모두 증가할 것으로 예측되었다.

지금까지의 논의를 바탕으로 본 연구에서 답을 얻고자 하는 연구문제에 대한 가설을 정리해보면 다음과 같다.

가설. 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 할 때, 적대감이 높은 집단의 분노-인지반응 수준은 사전시점보다 추후시점에서 더 유의하게 낮아질 것이다.

보다 세부적으로,

1. 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 할 때 적대감이 높은 집단의 주의초점 수준은 사전시점보다 추후시점에서 더 낮아질 것이다.
2. 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 할 때 적대감이 높은 집단의 의심 수준은 사전시점보다 추후시점에서 더 낮아질 것이다.
3. 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 할 때 적대감이 높은 집단의 반추 수준은 사전시점보다 추후시점에서 더 낮아질 것이다.
4. 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 할 때 적대감이 높은 집단의 적대적 태도 수준은 사전시점보다 추후시점에서 더 낮아질 것이다.

연구방법

연구 참여자

청소년용 Cook-Medley 적대감 척도 9개 문항

을 대전 소재 K초등학교 5, 6학년 555명에게 실시하여 적대감 수준의 상위 10%, 하위 10%에 해당하는 학생들을 선발하였다. 그 중 연구에 참여하기를 동의한 48명을 대상으로 2(자기노출 조건)×2(적대감 고, 저)의 각 집단에 12명씩 무선배당하였다.

측정도구

Novaco 분노검사(NAS: Novaco Anger Scale)

Novaco(1994)가 분노 촉발상황에 대한 반응을 측정하기 위해 개발한 척도로 인지영역, 각성영역, 행동영역으로 구성되어 있다. 총 48문항이며 5점 척도로 응답하는데 점수가 높을수록 분노반응이 높은 것을 의미한다. 남궁희승(1997)의 연구에서 Cronbach α 값은 선발평가시 .75, 사전평가시 .80, 사후평가시 .92였다.

본 연구는 분노의 인지적인 측면에 관심을 갖고 분노-인지영역 20문항을 사용하여 4점 척도로 구성하였다. 분노-인지반응 영역은 4개의 하위척도로 이루어져 있는데 첫 번째 하위척도는 '주의의 초점' 척도로, 분노를 유발하는 자극단서에 선택적으로 강하게 주의를 기울이는 측면을 측정한다. 두 번째 하위척도는 '의심' 척도로, 다른 사람들로부터 부당한 대우를 받고 있다고 생각하거나 주변 상황들을 적대적으로 해석하고 과도하게 위협을 지각하는 측면을 측정한다. 세 번째 하위척도는 '반추' 척도로 일단 화가 나면 쉽게 풀리지 않고 점점 더 그 강도가 심해지거나 계속해서 분노 자극에 주의를 기울임으로 그 감정을 생생하게 느끼는 측면을 반영하고, 네 번째 하위척도는 '적대적 태도' 척도로 타인을 믿지 않고 언제나

싸울 준비가 되어 있는 분노의 측면을 반영한다.

자기노출의 깊이 수준에 대한 조작 평가척도

정서적 자기노출을 한 집단과 피상적 자기노출을 한 집단이 각각 얼마나 깊은 수준으로 자기노출을 하였는가를 측정하기 위해 7점 척도로 된 4문항과 주관식 문항 2문항에 응답하도록 하였다 (①글을 쓸 때 속마음을 얼마나 털어놓았습니까? ②글을 쓴 내용은 얼마나 비밀스러운 일입니까? ③글을 쓴 내용에 대해서 지금까지 다른 사람과 이야기 해 본 적이 있습니까? ④만약 이야기를 한 적이 있다면 주로 누구에게 이야기 했습니까? ⑤글을 쓴 내용에 대해 앞으로 다른 사람과 이야기 하고 싶습니까? 글을 쓰면서 어려웠던 점은 무엇입니까?). 객관식 문항의 총점이 높을수록 자기노출이 깊은 수준으로 이루어진 것이다.

연구절차

예비연구

K초등학교 5, 6학년 8명을 선발하여 본 연구의 실험집단과 동일한 절차, 지시문 등을 제시하였다. 아동들은 20분간 정서적 자기노출 실시 후 자기노출의 깊이 수준에 대한 질문지를 작성(예-글을 쓰는 동안 얼마나 속마음을 털어놓고 이야기 했습니까? 글을 쓴 사건은 얼마나 개인적인 일입니까?)하고, 일대일 면담을 통해 실험에 대한 세부적인 피드백을 제공해주었다(예-실험 지시문에 대한 이해가 어땠는가? 글을 쓰는 환경이 솔직한 글쓰기에 도움이 되는가? 20분 글쓰기 시간이 적절한가? 글쓰기의 어려운 점은 무엇이었는가? 글씨체나 맞춤법이 신경이 쓰여 글쓰기에

방해를 받았는가?).

예비연구 결과, 아동들이 실험 지시문을 이해 하는 것과 자기노출을 할 주제사건을 선정하는 것, 글쓰기 시간을 관리하는 것 등은 어려워하지 않았으나, 주제로 선정된 외상경험에 대해 무엇을, 어떻게 서술해야 할지를 몰라, 선정된 사건에 대하여 주로 피상적 진술을 하는 한계를 보였다. 이 결과를 참고하여 본 연구에서는 더 깊은 자기노출을 할 수 있도록 실험집단 연구절차를 수정, 보완하였는데 첫째 날에는 외상경험에 대한 자기노출을 일기형식으로 진행하도록 하였고, 둘째 날에는 자기노출 주제가 되는 외상경험에서 자신을 가장 힘들게 했던 인물에게 편지를 쓰는 형식으로 진행하도록 하였다. 셋째 날에는 그 사건들을 거쳐 지금까지 지내온 자신에게 편지를 쓰거나, 앞으로 그러한 사건과 비슷한 일이 일어난다면 어떻게 대처하고 싶은가에 대한 내용을 쓰도록 유도하도록 연구절차를 수정하였다.

정서적 자기노출 조건(실험집단) 연구절차

초등학생이 외상경험이나 자기노출이라는 단어를 이해하고 사용하기는 쉽지 않음으로 본 연구를 “글쓰기를 통한 참 자기이해”로 소개하고, 외상경험을 ‘나를 가장 힘들게 했던 사건’으로, 자기노출을 ‘자신의 감정에 대한 솔직한 글쓰기’로 설명하였다. 프로그램 소개 후 분노-인지반응을 측정하는 사전검사를 하였다.

자기노출 주제를 제시하기 전 집중을 돕기 위해 눈을 감고 음악을 듣도록 하여 조용한 분위기를 조성하였다.

① 자기노출 주제사건 정하기: 앞으로 3일 동안 자기노출 글쓰기의 주제가 될 외상경험을 정

하기 위해, 자신이 인식하고 있는 외상경험들을 5 가지 정도 적게 한 후 1위부터 5위로 순위를 매기도록 하였다. 1위라고 명한 사건을 가장 극심한 외상경험으로 정의하고 3일 동안 그 사건으로 글을 쓰도록 지시하였다.

② 1회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 외상경험에 대하여 그 때의 느낌과 기분, 감정들을 위주로 자세하게 일기형식으로 쓰도록 지시하였다. 깊은 자기노출을 위해 맞춤법이나 글씨체는 전혀 신경 쓰지 않도록 안심시키고 무기명으로 진행하였다. 20분 동안의 글쓰기가 끝나면 자기노출 깊이 수준에 대한 질문지를 작성하였다. 질문지를 완성하면 눈을 감게 하고 오늘 진행된 프로그램의 의의를 다시 정리해주고 자기노출 내용은 절대 다른 참여자들과 이야기 하지 않도록 당부하였다.

③ 2회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 전 시간에 자기노출을 한 동일한 외상경험에 대해 글을 쓰는데 그 사건으로 자신을 가장 힘들게 하였던 인물에게 글을 쓰도록 하였다. 만약 1회기에 설정한 외상경험보다 더 심각한 외상경험이 생각난다면 그 사건에 대해 자기노출을 하여도 좋다고 하였다. 20분 동안의 글쓰기가 끝나면 자기노출 깊이 수준에 대한 질문지를 작성하였다. 질문지를 완성하면 눈을 감게 하고 오늘 진행된 프로그램의 의의를 다시 정리해주고 자기노출 내용은 절대 다른 참여자들과 이야기 하지 않도록 당부하였다.

④ 3회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 전 회기들과 동일한 절차와 주제로 자기노출을 하게 하였는데 서술대상을 자기 자신으로 설정하여 편지형식으로 20분 동안 쓰도록 하였다. 특히

3회기에서는 자기노출 마지막 시간으로 그 동안의 자기노출 내용을 결론을 지을 수 있도록 그 사건에 대한 현재 입장과 앞으로는 그러한 사건에 대해 어떻게 반응하고 대처하겠는가에 대한 내용도 포함하도록 하였다.

⑤ 사후검사: 3회기에서 자기노출 글쓰기가 끝난 후 사후검사를 실시하고, 프로그램을 완수한 참여자들을 격려하며 일주일 후에 추후검사가 있음을 알려주었다.

⑥ 추후검사: 프로그램 종료 후 일주일 이 지난 시점에서 분노-인지반응 검사를 실시하였다.

피상적 수준의 자기노출 조건(비교집단) 연구절차

비교집단은 실험집단과 자기노출의 주제만 다르게 조작하였고, 그 외 모든 연구절차는 동일하였다. 외상경험과 무관한 주제 중, 정서가 노출되지 않을 주제로 일상적인 시간스케줄을 선정하였다. 앞서 실험집단에게는 사건 자체보다 그 사건과 관련된 자신의 감정을 구체적으로 서술하도록 조작하였으나 통제집단은 최대한 객관적으로 사실만을 서술하고 자신의 감정이나 의견은 쓰지 않도록 지시하였다.

1회기에서는 아침에 일어나 저녁에 잠들 때까지의 일정을 최대한 구체적으로 쓰도록 하였다. 2회기에서는 아침에 일어난 후 지금 프로그램에 참석하기 바로 직전까지의 일정을 쓰도록 하고 3회기에서는 본 프로그램을 마치는 순간부터 저녁에 잠들 때까지의 일정을 쓰도록 하였다.

분석방법

독립변인 조작효과 확인

자기노출조건에 따라 자기노출의 깊이 수준이 달라져 독립변인 조작이 잘 이루어졌는가를 측정하는 내용으로 객관식문항들에 대하여 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고, 저 수준) 이원변량분석을 SPSS 11.0v 통계프로그램으로 실시하였다.

자기노출이 분노-인지반응 전체 수준과 각 하위요인에 미치는 효과

자기노출 조건은 정서적 자기노출과 피상적 자기노출이며, 측정 시점은 사전검사를 시점1로, 사후검사를 시점2로, 추후검사를 시점3으로 구분하였다. 집단 간 변인은 자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준이며, 집단 내 변인은 측정 시점으로 하여 3(측정 시점) \times 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 삼원변량분석을 실시하였다. 이의 삼원상호작용효과가 유의하면, 정서적 자기노출 조건과 피상적 자기노출 조건에 대하여 각각 3(측정시점) \times 2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 이원변량분석을 실시하여 어느 조건에서 측정 시점과 적대감 고, 저 수준 간의 단순상호작용 효과가 유의한가를 알아보았다. 유의한 단순상호작용 효과를 보인 조건에 대해서는 측정시점의 주효과를 알아보기 위해 반복측정 일원변량분석을 실시하였고, 각 시점들에서의 변화양상을 알아보기 위해 대응표본 t검증(paired-t test)을 실시하였다.

정서적 자기노출 집단의 글쓰기 내용 분석

정서적 자기노출 조건에서 분노-인지반응 점수가 사전시점보다 추후시점에서 유의하게 낮아

진 집단과 그렇지 않은 집단을 구분하여 글쓰기 내용을 K-LIWC로 분석한 후, 두 집단이 어느 변인에서 유의하게 단어 사용수 차이를 보이는가를 독립집단 t검정으로 알아보았다. 해당하는 변인들에 대해서는 자기노출 고효과 집단이 3회기 중 어느 시점에서 단어 사용수가 유의하게 변화하는가를 1회기와 2회기, 2회기와 3회기, 1회기와 3회기를 짝지어 대응표본 t검정으로 알아보았다.

연구결과

독립변인 조작효과

자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준에 따른 자기노출 수준의 이원변량분석을 실시한 결과, 자기노출 조건의 주효과가 유의하게 나타나 본 연구의 자기노출 조건에 대한 독립변인 조작효과는 적절하였음이 증명되었다, $F(1, 35)=12.37, p<.001$. 자기노출의 깊이 수준에 대한 조작 평가척도의 주관식 문항에서, “(자기노출을 한 사건에 대해) 만약 이야기를 한 적이 있다면 주로 누구에게 이

야기 했습니까?”라는 질문에 대해 정서적 자기노출 조건에서는 “가장 친한 친구(15명)”, “부모님이나 가족(4명)”, “인형 및 상상속의 인물(2명)”, “아무에게도 이야기 하지 않았다(1명)”이었고, 피상적 자기노출 조건에서는 “친구 이상이면 아무에게나 이야기 할 수 있다”는 응답이 대부분(20)이었다 (“부모님이나 가족(2명)”).

분노-인지반응 전체에 미치는 효과

3(측정 시점)×2(자기노출 조건)×2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 삼원변량분석 결과, 삼원상호작용 효과가 유의하게 나타났다, $F(2,70)=4.24, p<.05$. 자기노출 조건을 고정하여 각 조건에 대해 측정 시점과 적대감 고, 저 수준의 단순상호작용 효과를 알아 본 결과 정서적 자기노출에서는 유의하였으나, 피상적 자기노출 조건에서는 유의하지 않았다, 각각 $F(2,36)=3.71, p<.05, F(2,34)=1.28, ns$. 즉, 일단 정서적 자기노출을 해야 측정 시점과 적대감의 수준에 따라 분노-인지 반응 전체 수준이 유의하게 변화하는 것을 의미

표 1. 자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준에 따른 깊은 자기노출 수준의 평균과 표준편차

	정서적 자기노출 조건		피상적 자기노출 조건	
	M(SD)	N	M(SD)	N
적대감 고	22.62(5.06)	8	16.85(3.84)	7
적대감 저	22.58(3.72)	12	18.66(4.14)	12

표 2. 자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준에 따른 측정 시점별 분노-인지 반응의 평균과 표준편차

	정서적 자기노출 조건				피상적 자기노출 조건			
	적대감 고		적대감 저		적대감 고		적대감 저	
	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N
사전	36.00(6.52)	8	24.08(4.25)	12	34.42(10.08)	7	26.91(7.15)	12
사후	30.25(6.51)	8	22.08(5.40)	12	34.57(9.25)	7	22.66(4.59)	12
추후	27.00(5.92)	8	22.50(7.11)	12	35.00(10.77)	7	22.91(5.08)	12

하였다.

정서적 자기노출 조건 중 적대감이 높은 집단(적대감 고집단)에서 측정 시점의 유의한 주효과가 나타났으나, 적대감이 낮은 집단(적대감 저집단)에서는 그렇지 않았다, $F(2,14)=6.01, p<.05, F(2,22)=1.16, ns$. 즉, 정서적 자기노출을 실시한 집단 중 적대감 고집단의 분노-인지반응 수준이 각 회기에 따라 유의하게 변화하였다. 이 집단의 측정 시점별 변화를 알아보기 위해 두 시점 간 쌍비교를 실시하였는데, 사전시점보다 추후시점에서 분노인지 수준이 유의하게 낮아져 결과적으로 본 연구의 가설이 지지되었다, $t(7)=2.92, p<.05$.

분노-인지 반응 각 하위요 인에 미치는 효과

1) 주의초점

3(측정 시점) \times 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고저 수준) 반복측정 삼원변량분석 결과, 삼원상호작용 효과가 유의하게 나타났다, $F(2,70)=5.02, p<.01$. 정서적 자기노출에서는 측정 시점과 적대감 고, 저 수준의 단순상호작용효과가 유의하였으나, 피상적 자기노출 조건에서는 유의하지 않았다. 각각 $F(2,36)=3.94, p<.05, F(2,34)=1.54, ns$. 즉, 일단 정서적 자기노출을 해야 측정 시점과 적대감의 수준에 따라 주의초점 수준이 유의하게 변화하는 것을 의미하였다.

정서적 자기노출 조건 중 적대감 고집단에서 측정 시점의 유의한 주효과가 나타났으나, 적대감

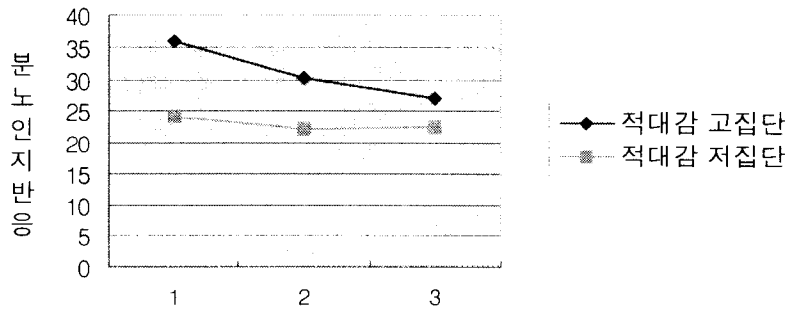


그림 1. 정서적 자기노출 조건에서 분노-인지반응에 대한 적대감 고, 저 수준과 측정시점의 상호작용효과

표 3. 자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준에 따른 측정시기별 주의초점의 평균과 표준편차

	정서적 자기노출 조건				피상적 자기노출 조건			
	적대감 고		적대감 저		적대감 고		적대감 저	
	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N
사전	10.62(2.38)	8	6.66(1.66)	12	8.28(2.49)	7	7.50(2.46)	12
사후	8.25(2.18)	8	6.08(1.78)	12	8.71(2.69)	7	6.33(1.96)	12
추후	7.00(2.20)	8	6.00(2.66)	12	8.85(2.85)	7	6.08(1.78)	12

저집단에서는 그렇지 않았다, $F(2,14)=6.57, p<.01, F(2,22)=.88, ns$. 즉, 정서적 자기노출을 실시한 집단 중 적대감 고집단의 주의초점 수준이 각 회기에 따라 유의하게 변화하였다. 이 집단의 측정 시점별 변화를 알아보기 위해 두 시점 간 짝비교를 실시하였는데, 사후시점보다 추후시점에서, 또한 사전시점보다 추후시점에서 주의초점 수준이 유의하게 낮아져 결과적으로 가설 1이 지지되었다, 각각 $t(7)=3.41, p<.05, t(7)=3.15, p<.05$.

2) 의심

3(측정시점) \times 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 삼원변량분석 결과, 삼원상호작용 효과가 유의하지 않으므로 가설 2는 기각되

었다, $F(2,70)=2.70, ns$.

3) 반추

3(측정시점) \times 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 삼원변량분석 결과, 삼원상호작용 효과가 유의하지 않으므로 가설 3은 기각되었다, $F(2,70)=.66, ns$.

4) 적대적 태도

3(측정 시점) \times 2(자기노출 조건) \times 2(적대감 고, 저 수준) 반복측정 삼원변량분석 결과, 삼원상호작용 효과가 유의하게 나타났다, $F(2,70)=3.32, p<.05$. 정서적 자기노출 조건에서는 측정 시점과 적대감 고, 저 수준의 단순상호작용효과가 유의하

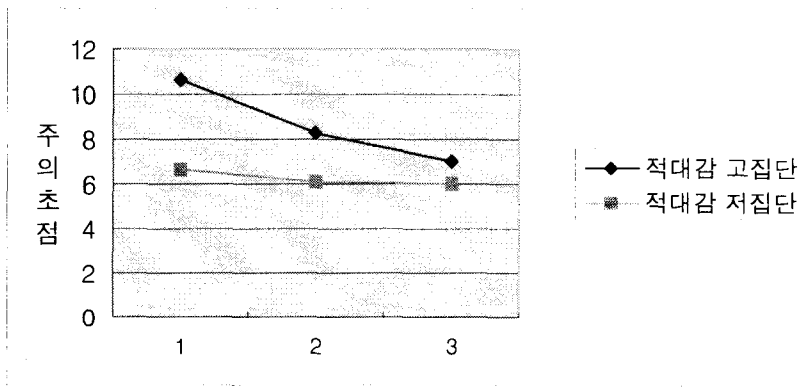


그림 2 정서적 자기노출 조건에서 주의초점에 대한 적대감 고, 저 수준과 측정시점의 상호작용 효과

표 4. 자기노출 조건과 적대감 고, 저 수준에 따른 측정시점별 적대적 태도의 평균과 표준편차

	정서적 자기노출 조건				피상적 자기노출 조건			
	적대감 고		적대감 저		적대감 고		적대감 저	
	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N	M(SD)	N
사전	8.12(1.80)	8	4.83(1.11)	12	8.42(2.76)	7	5.50(1.97)	12
사후	7.00(2.13)	8	4.75(1.35)	12	8.14(2.11)	7	4.83(1.58)	12
추후	6.62(2.06)	8	5.08(1.44)	12	8.57(3.30)	7	4.66(1.72)	12

였으나, 피상적 자기노출 조건에서는 유의하지 않았다, 각각 $F(2,36)=4.07, p<.05, F(2,34)=.63, ns$. 즉, 일단 정서적 자기노출을 해야 측정 시점과 적대감의 수준에 따라 적대적 태도 수준이 유의하게 변화하는 것을 의미하였다.

정서적 자기노출 조건 중 적대감 고집단에서 측정 시점의 유의한 주효과가 나타났으나, 적대감 저집단에서는 그렇지 않았다, $F(2,14)=3.74, p<.05,$

$F(2,22)=.54, ns$. 즉, 정서적 자기노출을 실시한 집단 중 적대감 고집단의 적대적 태도 수준이 각 회기에 따라 유의하게 변화하였다. 이 집단의 측정 시점별 변화를 알아보기 위해 두 시점 간 짝 비교를 실시하였는데, 통계적으로는 유의하지 않았으나 사전시점과 사후시점의 차이와 사후시점과 추후시점의 차이가 경계선 수준으로 나타나 시점이 경과할수록 적대적 태도 수준이 낮아지는

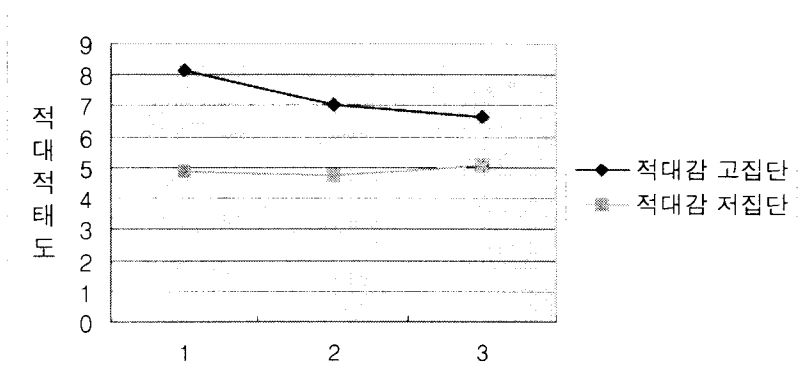


그림 3. 정서적 자기노출 조건에서 적대적 태도에 대한 적대감 고, 저 수준과 측정시점의 상호작용 효과

표 5. 정서적 자기노출 조건에서 심리적 과정 변인 단어 사용수에 대한 높은 효과 집단과 낮은 효과 집단의 차이검증

심리적 과정 변인	집단구분	N	M(SD)	df	t
감정 또는 정서적 과정	고효과집단	7	58.56(22.56)	13	-2.11
	저효과집단	8	83.68(23.34)		
긍정적 정서	고효과집단	7	11.21(4.91)	13	-3.36**
	저효과집단	8	21.50(6.63)		
긍정적 느낌	고효과집단	7	8.28(4.43)	13	-2.15
	저효과집단	8	16.02(8.53)		
낙천적 활동	고효과집단	7	2.53(1.32)	13	-3.22**
	저효과집단	8	6.45(2.96)		
인지적 과정	고효과집단	7	23.05(9.53)	13	-2.81*
	저효과집단	8	39.58(12.72)		

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

경향을 보여 결과적으로 가설 4가 지지되었다, 각각 $t(7)=2.04, p=.08, t(7)=1.98, p=.08$.

자기노출 글쓰기 내용분석

정서적 자기노출을 실시한 조건에서 사전 시점보다 추후 시점의 분노-인지반응 점수가 월등하게 낮아져 높은 효과를 보인 8명(사전과 추후 점수차이: 5,5,5,8,14,16,19,22)을 고효과 집단으로 구분하고, 이와는 반대로 사전 시점보다 추후 시점에서 분노-인지반응 점수가 올라가거나 매우 근소하게 낮아진 7명(사전과 추후 점수차이: -11,-3,-1,-1,0,1,1)을 저효과 집단으로 구분하여, 3회기 동안 자기노출을 한 글쓰기 내용을 K-LIWC로 분석하였다.

본 연구가 예상한 바와 같이, 고효과 집단과 저효과 집단이 심리학적 과정 변인 단어 사용수에서 유의한 차이를 보였다. 감정 또는 정서적 과정 변인에서는 긍정적 정서 변인과 그 하위변인의 낙천적 활동 변인에서 유의한 집단 간 단어 사용수 차이를 보였다, 각각 $t(13)=-3.36, p<.01, t(13)=-3.22, p<.01$. 인지적 과정 변인에서도 유의한 집단 간 단어 사용수 차이가 보고 되었다, $t(13)=-2.81, p<.05$. 이 밖의 정서적 과정 변인, 인지적 과정 변인의 하위 변인들도 대부분 경계선 수준에서 집단 간 차이를 보이고 있다.

위에서 보고 된 변인들에 대하여, 고효과 집단이 회기의 진행에 따라 어떠한 양상으로 단어 사용수 변화를 보이는가를 회기별로 짝지어 비교하였다. 긍정적 정서 변인은 매 회기마다 해당 단어수가 급격하게 증가하였고($t(7)=-3.85, p<.01, t(7)=-3.35, p<.05, t(7)=-4.25, p<.01$) 낙천적 활동 범주의 단어 사용수 양상은 2회기에서 감소하고 3

회기에서 다시 유의한 수준으로 증가하였다, $t(7)=-4.04, p<.01$. 인지적 과정 변인은 매 회기마다 해당 단어수가 급격하게 증가하였다, 각각 $t(7)=-4.65, p<.01, t(7)=-3.24, p<.05, t(7)=-4.39, p<.01$.

논 의

자기노출에 관한 선행연구들은 외상경험에 대한 정서적 자기노출이 신체적, 심리적, 또는 사회 행동적 부분 등에 걸쳐 긍정적인 효과를 주는 것으로 밝혀졌으나, 그 연구대상이 주로 대학생이나 일반 성인들이며, 이들과 다른 성격의 집단에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 본 연구는 초등학교에 재학 중인 아동을 대상으로 정서적 자기노출을 실시했을 때 분노-인지반응 수준이 어떻게 변화하는가를 알아보았다. 특히 본 연구에서는 적대감을 중재변인으로 고려하였는데, 분노의 인지적 요소인 적대감이 정서적 자기노출 효과에 대해 어떠한 중재효과를 보이는지 알아보고자 했다. 즉, 외상경험에 대하여 정서적 자기노출을 할 때 적대감이 높은 집단에서 분노-인지반응 수준이 더 유의하게 낮아지고, 그 변화양상은 시간이 지남에 따라 더 큰 효과를 보일 것으로 예상하였다. 또한 정서적 자기노출 조건에서 유의한 자기노출 효과를 보인 집단과 그렇지 않은 집단에 대하여 자기노출 글쓰기 내용 양상의 차이를 K-LIWC를 통해 탐색적으로 알아보았다. 이제 본 연구에서 얻어진 주요 결과들을 요약하고 이 결과들을 선행연구들과 관련시켜 논의해 본다.

본 연구가 관심을 갖는 영역은 분노경험 반응 중 외부자극을 해석하고 평가하여 분노-표현, 분

노-행동을 이끄는 분노-인지반응 영역이다. 분노-인지반응의 전체수준은 정서적 자기노출을 한 집단 중 적대감이 높은 아동들에서 시간이 지날수록 유의하게 낮아져 본 연구가설이 지지되었다. 이를 바탕으로 분노-인지반응 영역의 하위요인들을 세부적으로 살펴보면, 깊은 수준의 정서적 자기노출을 한 조건에서 적대감이 높은 집단이 시간의 경과에 따라 주의초점 요인과 적대적 태도 요인의 수준이 점점 낮아져 본 연구가설이 지지되었다. 그러나 의심 요인과 반추 요인은 유의한 삼원상호작용효과가 나타나지 않아 가설이 지지되지 못했다. 이에 대한 추론은 연구에 참여한 아동들의 인지기능 수준이 의심 및 반추 요인과 관련하여 볼 때, 아직 자기노출 과정에 의해 영향을 받을 정도로는 충분히 발달하지 못했을 가능성도 있고, 자기노출을 통한 부적정서에 대한 표현이 그 강도나 기간 측면에서 불충분했을 가능성도 있다. 초등학교 아동을 대상으로 분노조절 프로그램을 실시한 남궁희승(1997)의 연구에서는 주의초점 요인과 반추 요인에서 프로그램의 효과가 유의하게 나타나지 않았는데, 단기간의 프로그램으로는 안정적으로 형성된 습관적 태도인 주의초점 요인과 반추 요인이 인지적으로 변화되기가 어려웠을 것으로 논의되었다. 아동의 분노-인지반응의 하위요인들에 대하여, 어느 요인이 상대적으로 더 안정적어서 단기적 개입으로는 변화시키기 어려울 것인가에 대한 의견을 일치시키기 위해서는 더 많은 연구와 논의가 필요할 것이다. 만약 충분한 기간에 걸쳐 분노관리 개입을 실시하고 차차 개입의 간격을 늘려 아동들 스스로가 그 전략을 적용할 수 있도록 돕는다면 분노-인지반응의 대부분 하위요인들에서 유의한 변화가 보고될 것

로 기대된다.

본 연구와 유사하게 Christensen 등(1996)은 자기노출의 효과가 적대감에 의해 중재된다고 가정하여 이를 검증하는 연구를 실시하였다. 그들은 자기노출 조건의 참가자들 중 적대감이 높은 참가자가 적대감이 낮은 참가자에 비하여 자연살상세포 파괴 수준이 유의하게 증가하였음을 보고하였는데, 이는 심혈관계 반응성이 높은 적대적인 사람이 자기노출을 통해 더 큰 생리적 각성을 일으켜 즉각적인 면역기능의 향상을 일으키는 것으로 해석된다. 본 연구도 적대감의 중재효과가 나타나 그들의 연구와 일치하는 결과를 얻었는데, 언어적 자기노출을 통해 면역기능의 변화를 알아본 선행연구와는 달리 글쓰기 패러다임을 통해 분노경험 반응에서의 변화를 알아보았다. 본 연구와 Christensen 등의 연구를 연결시켜 보면, 적대감이 높은 아동이 외상경험과 관련하여 평소 억제하고 있던 부적 정서를 자기노출을 통해 직면하는 과정에서 더 큰 정서적 반응과 신체적 반응을 보여 결과적으로 자기노출의 효과를 높인 것으로 해석된다.

Pennebaker(1988, 1989)는 억제가 심했던 외상 사건일수록 직면이나 자기노출의 순기능적 효과가 더 커진다고 시사한다. 이에 더불어, 본 연구가 검증한대로 적대감이 높은 아동에서 정서적 자기노출의 효과가 높게 나타난 것을 고려하여, 추후 연구에서는 적대감과 분노-억제 표현이 모두 높은 아동에서 자기노출 효과가 가장 높게 나타날 것으로 예상하고 이를 검증할 수 있을 것이다. 평소 분노-표현을 분노-표출로 나타나는 아동들은 공격행동 및 비행과 밀접하게 관련되어 있으므로 관찰이 쉽고 이에 대한 개입이 상대적으로 많이

이루어진다. 그러나 분노-억제 성향이 강한 아동들은 오히려 분노-통제와 비슷한 양상을 보여(김교현, 전경구, 1997) 주의나 개입을 받기가 쉽지 않다. 억압된 분노는 우울, 불안 및 공격 행동, 비행행동으로 나타날 위험이 높는데(강신덕, 1997), 이들 중 적대감 수준이 높은 아동들은 더 빈번하게 분노상황에 부딪히게 되고(Fredrickson et al., 2000) 계속하여 분노를 억제하게 되면 결국에는 더 심각한 분노문제를 보이게 될 것이다. 이렇게 적대감과 분노-억제 표현이 모두 높은 아동들에게 정서적 자기노출이 유의한 효과를 줄 것으로 예상하고 이를 검증하는 추후연구가 필요하다. 더불어 아동을 대상으로 자기노출의 장기적인 효과를 확인할 수 있는 작업도 필요할 것으로 본다. 또한 성인들을 대상으로 검증된 자기노출의 다양한 효과들, 예를 들어 학업능력의 향상, 건강행동 지표의 향상, 신체적 지표의 향상, 대인관계의 향상 등이 아동에게도 적용되는가를 확인하는 추후 연구도 필요할 것이다.

본 연구에서는 아동을 대상으로 자기노출의 효과가 시간의 경과에 따라 더 향상되는 것을 확인하였다. Pennebaker 등은 깊은 수준의 자기노출을 보인 직후 시점에는 오히려 불안, 우울 등의 부적정서가 더 현저해지는 경우가 많다고 지적하는데, 이는 종전에 부정하거나 직면하기를 꺼렸던 자신의 부정적 측면을 직면하는데 따른 일시적 현상 때문이라고 설명하였다(인현정, 김교현, 2002). Christensen 등의 연구에서도 외상경험에 대하여 자기노출을 한 집단의 상태불안 수준은 자기노출 실시 직후 시점에서 더 유의하게 높아졌다. 이 현상을 Pennebaker의 모형에 적용해 보면, 상태불안 수준의 증가는 한시적인 것으로 보

이며, 시간의 경과에 따라 면역기능의 증가와 함께 부적정서 수준의 완화 효과도 기대된다. 약물 중독자를 대상으로 자기노출을 실시한 국내 연구에서 인현정과 김교현(2002)도 깊은 자기노출에 따르는 부적 정서나 신체병리 증상 경험의 개선 효과는 자기노출 직후보다는 3일 후에 드러남을 밝혔다. 본 연구에서도 깊은 수준의 정서적 자기노출을 실시한 집단이 3회기의 자기노출 실시 직후 시점보다 일주일이 경과한 시점에서 분노-인지반응 수준이 더 낮아져 선행연구들과 일치하는 결과를 얻었다. 이는 아동들에게도 자기노출의 정서표현 효과가 적용될 수 있다는 것을 시사한다. 이에 더하여 본 연구가 기대하는 바는, 외상적 사건에 대해 깊이 털어놓은 사람은 외상경험과 같은 사건들에 대한 조망이 점차 변화할 것이고(Pennebaker et al., 1988) 그러한 인지활동은 시간이 경과함에 따라 점차 강화될 것이라는 예측이다.

다음으로 외상적 경험과 관련된 정서를 표현하는 과정에서 긍정적 결과를 산출하는 사람과 그렇지 않은 사람 사이에 자기노출의 내용이나 양상에서 어떤 차이가 있는가를 논의해 보기로 한다. 외상경험에 대한 정서표현은 '기쁘다', '귀엽다', '좋다' 등의 단어사용이 유의하게 증가할 때 정서표현 순기능이 높았고, 동시에 '확실', '확신', '자부심', '이기다' 등의 낙천적 활동 관련단어들이 증가하는 것도 순기능과 관련되었다. 이와 함께 '때문에', '알다', '반드시' 등의 단어로 구성되는 인지적 과정 범주의 단어 사용이 증가하는 것도 정서표현의 순기능과 유의하게 관련되었다. 이는 Pennebaker 등(1997)이 주장한 바와 같이 심리학적 과정 변인의 전반적인 단어 사용수 증가를 통

계적으로 검증해내지는 못하였으나, 본 연구가 관심을 가지고 있는 심리학적 과정 영역인 정서 및 인지와 관련된 하위요소들의 단어 사용수는 높은 효과 집단에서 대부분 경계선 수준 이상으로 증가하였다. 본 연구에서 자기노출의 효과가 크게 나타났다는 것은 분노-인지반응 수준이 유의하게 낮아졌다는 의미로 이를 위해서는 활발한 정서반응과 인지적 활동이 필요하다. 이 과정의 결과로 관련된 단어들의 사용비율이 회기가 진행될수록 더 유의하게 증가한 것으로 이해된다.

본 연구에서 적대감이 높은 아동들이 높은 중도 탈락률을 보였다. 이 현상을 설명하기 위해 중도 탈락자 집단의 적대감 점수와 프로그램을 완수한 집단의 적대감 점수를 비교해 본 결과, 그 수준이 유의하게 다르지는 않았다. 이는 본 연구의 결과를 일반화하는 것에 대한 주의를 요하는데, 즉 본 연구의 결과는 엄밀하게는 적대감이 높은 아동이 자기노출 글쓰기 패러다임에 성실히 참여하였을 때 나타나는 효과이다.

본 연구와 동일하게 초등학교 고학년을 대상으로 깊은 수준의 자기노출을 실시한 연구에서 친구관계의 갈등해소에 자기노출이 효과가 있음이 검증되었고(이현실, 2002) 김교현과 태관식(2001)은 컴퓨터 중독 문제를 보이는 청소년들에게 자기노출을 실시하여 컴퓨터 중독 수준 개선과 분노, 불안 등의 부정적 정서경험 정도를 줄이는 효과를 검증하였다. 이렇게 자기노출이 여러 측면에 긍정적인 효과를 미치는 것을 확인할 수 있는데, 논의할 점은, 자기노출의 효과가 노출이 이루어진 특정한 주제와 관련하여 나타날 수 있다는 것이다(김교현, 태관식, 2001). 자기노출이 분노-인지반응에 미치는 효과를 알아본 본 연구의

자기노출 글쓰기 내용은 대부분 분노경험과 관련된 내용이었다. 자기노출이 인간의 삶 전반에 걸쳐 미치는 긍정적 효과들은 이미 검증되었으나(Pennebaker, 1997), 자기노출을 더 효과적으로 활용하기 위해서는, 특정하게 개선하거나 개입해야 하는 측면에 대하여 자기노출 주제를 제한시키는 방법을 생각해 볼 수 있다.

본 연구를 통해 검증된 자기노출의 효과를 살펴 볼 때, 아동들이 자신의 외상경험에 대해 정서적 자기노출을 하도록 돕는 것은 그 사건에 대한 객관적인 이해를 돕고 그와 관련된 분노반응 등을 완화시켜주는 데에 한 가지 가능성 있는 접근이 될 것인데, 특히 그 효과는 적대감이 높은 아동에게 더 많이 나타날 것으로 예측된다. 이를 바탕으로 아동의 정서, 행동 문제를 조기에 발견하여 치료하고 예방할 수 있는 좋은 조건을 갖춘 장소인 학교현장(양윤란, 1996)에서 자기노출을 활용하여 특별한 장치나 설계가 없이도 쉽게 적용할 수 있는 경제적이고 효과적인 예방적 개입으로 활용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구. 박사학위논문, 서울대학교.
- 김교현 (1987). 자기노출이 보복행동에 미치는 영향. 충남대학교 인문과학연구소 논문집, 16(2), 237-250.
- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.
- 김교현 (1994). 자기노출과 분노억제 경향에 따른 생

- 리, 정서 및 자기이해 효과. 박사학위 논문, 성균관대학교.
- 김교현 (1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 14, 237-252.
- 김교현 (2002, a). 분노 억제와 고혈압. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 181-192
- 김교현 (2002, b). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. *충남대학교 사회과학연구소 사회과학연구*, 13, 23-40.
- 김교현, 전경구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 김교현, 태관식 (2001). 자기노출이 청소년의 컴퓨터 중독 개선에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 177-194.
- 김교현, 한덕웅(1996). 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 1(1), 44-87.
- 김태우, 김교현 (2002). 성과 방어 특성 및 방어 상황이 분노 경험과 심혈관계 반응성에 미치는 효과: 적대감이 높은 사람들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 7(1), 23-41.
- 남궁희승 (1997). 분노조절 프로그램의 효과-초등학교 아동을 대상으로. 석사학위 논문, 연세대학교.
- 서미화 (2002). 아동을 위한 분노조절프로그램의 효과. 석사학위 논문, 부산교육대학교.
- 양윤란 (1996). 아동용 사회기술훈련 프로그램의 효과연구. 석사학위논문, 연세대학교.
- 이경순, 김교현 (2000). 분노억제 경향과 문제해결이 분노정서와 혈압에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 5(1), 60-72.
- 이현실 (2002). 자기노출이 초등학생의 친구관계 갈등해소에 미치는 영향. 석사학위 논문, 충남대학교 교육대학원.
- 이창환 (2004). 부산대학교 K-LIWC project. <http://K-LIWC.net>
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자들의 자기노출이 부적 정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 7(1), 111-124.
- 천성문, 이영순, 이현림 (1998). 인지행동적 분노치료 모델 설정을 위한 탐색적 연구. *한국 동서정신과학회지*, 1(1), 120-132.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- Christensen, A. J., Edwards D. L., Wiebe, J. S., Benotsch, E. G., McKelvey, L., Anderews, M., & Lubaroff, D. (1996). Effect of Verbal self-disclosure on natural killer cell activity: Moderating influence of cynical hostility. *Psychosomatic medicine*, 58(2), 150-155.
- Fredrickson, B. L., Maynard, K. E., Helms, M. J., Haney, T. L., Siegler, I. C., & Barefoot, J. C. (2000). Hostility predicts magnitude and duration of blood pressure response to anger. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 229-243.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experiment & Psychology: General*, 130, 520-533.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disorder. J. Monahan & H. J. Steadman(Eds.), *Violence and mental disorder*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding relationships and health. In S. Fisher & J. Reason(Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*. London: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in Experimental social Psychology*, 22, 211-244.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2002). What our words can say about us : Toward a broader language psychology. *Psychological Science Agenda*, 15, 8-9.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward understanding inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC 2001. *Computerized text analysis program*. Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and Psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function : Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-322.
- Smith, T. W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health psychology*, 11, 139-150.
- Stiles, W. B. (1987). "I have to talk to somebody": A fever model of disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg(Eds.), *Self-disclosure*. New York: Plenum Press.

원고 접수: 2005년 2월 11일

수정원고 접수: 2005년 3월 8일

게재 결정: 2005년 3월 10일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2005. Vol. 10, No. 1, 47 - 65

Effects of Self-disclosure on Anger Experience of elementary school Children: Moderating effect of Hostility

Se-Jin Kim Kyo-Heon Kim

Department of Psychology, Chungnam National University

The purpose of the study was to investigate effects of self-disclosure on anger experience and moderating function of hostility among elementary school children. Five hundred fifty five students of 5th and 6th grader children were administered Cook-Medley Hostility Scale for adolescents. Upper or lower 10% of children in Cook-Medley Hostility Scale score were randomly assigned two self-disclosing conditions. In emotional disclosing condition, participants were asked to write about their traumatic experiences in a way that showing their emotions from the bottom of their hearts during three consecutive sessions. In superficial disclosing condition, participants were asked to write about their daily routines in a superficial way. Obtained Results showed that emotional self-disclosure decreased anger-cognition response significantly more than superficial self-disclosure did. In a case of children who was able to express their emotions, emotional self-disclosure was effective in the high hostile group more than in the low hostile group. In addition, the effects have improved over time. Writings of the students were analyzed using K-LIWC. A qualitative difference was shown between the group which was more effective in self-disclosure and the group which was less effective. It was found that the group who was effective in self-disclosure used increasingly psychological process-related words in general. Especially, positive emotion related words, optimistic activities and cognitive processes increased significantly.

Keywords: children, self-disclosure, hostility, anger reaction, K-LIWC