

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2009. Vol. 14, No. 1, 125 - 145

스트레스 사건에 관한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향[†]

박 준 호[‡]

순천향대학교 부천병원 신경정신과

본 연구는 과거에 개인에게 스트레스를 유발한 사건에 관해서 반복생각하는 수준에 따라 자기노출을 많이 하게 되면 정서에 미치는 영향이 달라진다는 이원상호작용 가설을 세웠으며 이를 실험을 통하여 검증하였다. 2(반복생각: 고/저)×2(자기노출: 고/저)의 완전무선설계였으며 대학생 53명이 참여하였다. 지난 1년 동안 가장 스트레스를 많이 받았던 사건에 대해서 반복생각하게 한 다음에 자기노출하도록 하여 현재 상태에서 경험하는 부정 정서를 보고하도록 하였다. 본 연구의 결과를 보면 이원상호작용이 유의하여 가설이 지지되었다. 구체적으로 보면 반복생각 수준이 낮은 조건에서는 자기노출이 낮은 조건보다 높은 조건일 때 부정 정서가 유의하게 낮았다. 반면에 반복생각 수준이 높은 조건에서는 자기노출이 낮은 조건과 높은 조건의 차이는 유의하지 않았다. 본 연구는 자기노출이 정서에 미치는 순기능이 반복생각의 수준에 따라서 다르게 나타남을 알아내는 데 의의가 있다. 이 결과를 토대로 본 연구의 시사점과 제한점 및 장래연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 스트레스 사건, 자기노출, 반복생각, 정서

[†] 이 논문은 제1저자의 박사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박준호, (420-767) 경기도 부천시 원미구 중동 1174 순천향대학교 부천병원 신경정신과 임상심리실, Tel: 032-621-5236, E-mail: jjoon92@hanmail.net

사람들은 일상생활을 하면서 스트레스를 일으키는 사건이나 끔찍한 외상 사건을 경험하게 되면 다양한 반응을 나타내게 된다. 그 반응들을 보면 그 사건을 머릿속으로 반복해서 생각하거나 의도적으로 생각하지 않으려고 억제하기도 하며, 또는 그 사건과 관련 없는 다른 일에 몰두하거나 그 사건을 주위의 친한 사람에게 털어놓거나 일기를 쓰기도 한다.

이와 같은 반응들은 사건을 해결하거나 심리적 고통에서 벗어나서 행복을 추구하기 위함이지만 항상 긍정적 결과를 초래하는 것은 아니다. 예를 들어, 직장 상사에게 질책을 받았던 부하 직원이 그 일을 생각하면 기분이 나빠지기 때문에 생각하지 않으려고 억제하면 그 순간은 불쾌한 기분이 감춰질 수 있다. 하지만 억제하는 동안에 긴장이 유발되어 신체에 부정적 영향을 미칠 수 있으며 퇴근 후에는 억제하기 전보다 그 일이 더 많이 떠오르게 되어서 우울이나 분노감이 더 오랫동안 지속될 수 있다.

이처럼 고통스러운 사건에 대해 어떻게 반응하는지에 따라서 심리나 신체건강에 긍정적 또는 부정적 영향을 미치게 된다. 부정적 영향을 미치는 대표적 반응들로는 외상이나 스트레스 사건을 의도적으로 생각하지 않고 억제하는 생각억제(thought suppression)(Petrie, Booth, & Pennebaker, 1995; Richards & Gross, 1999; Wegner & Wenzlaff, 1996)와 그 사건이 머릿속으로 계속해서 떠오르는 반복생각(rumination)(Harrington & Blankenship, 2002; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997)이 있다. 반면에 긍정적 영향을 미치는 대표적 반응들로는 그 사건과 관련 없는 곳에 주의를 집중하는 주의

분산(distraction)(Lyubomirski & Nolen-Hoeksema, 1995; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)과 그 사건을 글로 표현하거나 타인에게 털어놓고 이야기하는 자기노출(self-disclosure)(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)이 있다. 본 연구에서는 여러 반응들 가운데 역기능하는 반복생각, 그리고 순기능하는 자기노출을 연구의 주제로 선정하여 관련된 선행연구들을 살펴본 후에 가설을 제안하고 검증하고자 한다.

반복생각이나 자기노출과 관련된 대부분의 선행연구들은 각각 독립적으로 심리 혹은 신체건강에 어떤 영향을 미치는지 밝혀왔다. 하지만 일상생활에서 사람들은 어느 한 가지 반응만을 하는 것이 아니라 각각의 반응 수준이 개인마다 다양하게 나타난다. 예를 들어, 고통스러운 사건에 관해서 자기노출할 때 어떤 사람들은 그 사건에 대해서 거의 반복생각하지 않는 상태일 수 있지만 다른 사람들은 반복해서 생각하는 정도가 매우 많은 상태일 수 있다. 즉, 반복생각과 자기노출은 일상생활에서 독립적으로 작용한다고 보기 어려우며 이러한 차이로 인해서 개인마다 자기노출의 효과가 다르게 나타날 수 있다. 그리고, 자기노출의 경우 순기능을 하는 것으로 알려져 있지만 항상 그러한 긍정적 효과가 나타나지 않을 수도 있다. 예를 들어, 고통스러운 사건을 경험했던 사람들 가운데 자기노출을 했지만 건강에 긍정적 효과가 나타나지 않거나 오히려 더 수치스럽고 부정적 정서를 경험하기도 한다. 하지만, 선행연구들 가운데 자기노출과 반복생각이 심리 및 신체건강에 미치는 효과를 검증하면서 다른 요소들의 영

향을 적절하게 통제하거나 상호작용효과를 알아 본 연구는 지금까지 거의 없었다. 그러므로, 본 연구에서는 반복생각과 자기노출의 상호작용효과를 알아보려 하며 구체적으로 반복생각이 어떠한 수준일 때 자기노출이 순기능을 나타내는지 검증하려고 한다. 다음 절부터 본 연구의 주요 변인인 자기노출과 반복생각이 심리 및 신체건강에 미치는 영향을 다룬 선행연구들과 본 연구의 방향을 설명하기로 한다.

자기노출이 심리 및 신체건강에 미치는 영향

자기노출(self-disclosure)이란 '자신의 사적 측면을 타인에게 드러내어서 타인이 자신을 알 수 있도록 하는 행동'으로 정의할 수 있다(김교현, 1994; Pennebaker, 1988, 1989). 본 연구에서는 자신을 드러내는 방식 가운데 언어적 정보 전달에 초점을 맞추어 '자신에 관한 부정적 사건을 언어(말 또는 글)로 표현하는 행동'으로 그 범위를 제한해서 다루려 한다. 본 연구의 과제를 다루기에 앞서 자기노출을 언어적 표현과 관련하여 다룬 선행연구들을 먼저 살펴보도록 한다.

자기노출은 대인관계에서 친밀성을 높이기도 하지만 자기노출한 사람의 건강에도 영향을 미친다. 자기노출이 노출하는 사람의 건강에 미치는 순기능을 다룬 연구는 국외에서 Pennebaker를 중심으로 80년대부터 진행되어 최근에도 활발하게 연구되고 있으며(예: Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Hoover, 1985; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, 1988, 1989; Pennebaker, Kiecolt-Glasser, & Glasser, 1988;

Pennebaker & Susman, 1988; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990, Pennebaker, 1997, 2003, 2004), 국내에서도 80년대부터 최근까지 계속해서 연구되고 있다(예: 한덕웅, 1980, 1981, 1985; 김교현 1992, 1994, 2002; 김교현, 한덕웅, 1996; 박준호, 2000; 김교현, 태관식, 2001; 인현정, 김교현, 2002; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; 한덕웅, 박준호, 2005).

이 연구들 가운데 외국의 조사연구들을 살펴보면, Pennebaker와 O'Heeron(1984)의 연구에서 교통사고나 자살 등으로 예기치 않게 배우자를 잃게 된 19명의 미망인들을 대상으로 배우자의 죽음에 대해서 가까운 친구, 상담자 또는 지지집단에게 더 많이 이야기했다고 보고한 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해서 1년 뒤의 조사에서 20개의 질병 또는 증상으로 측정된 건강 문제가 더 적었다. 그리고, Pennebaker와 Susman(1988)은 대기업 사무직 노동자 200명을 대상으로 하여 아동기의 외상 경험을 연구하였는데, 외상 경험을 고백한 적이 있는 사람들이 아무에게도 자기노출하지 못한 사람들에 비해서 고혈압, 암 혹은 감기 등의 질병발생율이 낮았고 질병 때문에 병원을 찾아가는 횟수도 적은 것으로 나타났다.

위의 조사연구들은 자기노출이 건강에 미치는 주효과를 검증하여 그 순기능을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 하지만 위에서 언급한 것처럼 각 연구에 참여한 사람들은 외상 경험을 반복해서 생각하는 정도가 각자 다르게 나타났을 가능성이 있기 때문에 자기노출의 단독효과만이 아니라 반복생각과 자기노출의 상호작용효과를 검증할 필요가 있었다.

국내의 조사연구에서 한덕웅과 박준호(2005)

는 선행연구들의 제한점을 극복하기 위하여 대학생 1,021명을 대상으로 지난 1년 동안 가장 스트레스를 많이 느꼈던 사건에 대해서 반복생각한 수준과 자기노출한 수준을 측정하였으며 두 변인이 상호작용하여 주관안녕과 신체증상에 미치는 영향을 알아보았다. 그 결과를 보면 반복생각과 자기노출의 주효과를 제거한 후에 반복생각과 자기노출의 이원상호작용효과가 주관안녕에 유의한 영향을 미쳤다. 이원상호작용 효과를 구체적으로 알아보기 위해서 중앙값을 기준으로 반복생각이 높은 사람들과 낮은 사람들로 나누어서 각 집단 별로 자기노출이 주관안녕에 미치는 효과를 알아본 결과, 반복생각이 높은 집단에서는 자기노출이 주관안녕에 미치는 효과가 유의하지 않았으나 반복생각이 낮은 집단에서는 전체 주관안녕과 주관안녕정서에 미치는 효과가 유의하였다. 즉, 반복생각이 낮은 사람들은 자기노출의 수준이 높을수록 전체 주관안녕과 주관안녕정서가 높았다.

지금까지 선행연구들의 결과를 정리해보면 외국 조사연구에서는 반복생각과 자기노출의 상호작용효과를 알아보지 않았으며 국내 조사연구에서는 상호작용효과를 알아보았으나 실험적으로 검증한 연구는 없었다. 그러므로, 본 연구는 실험을 통해서 반복생각의 수준에 따라서 자기노출의 기능이 어떻게 나타나는지 검증하고자 한다. 구체적으로 한덕웅과 박준호(2005)의 연구결과를 바탕으로 반복생각과 자기노출의 수준을 조작하여 반복생각이 높거나 낮은 수준에 따라서 자기노출의 기능이 어떻게 나타나는지 알아볼 것이다.

다음으로 자기노출을 실험적으로 조작한 선행연구들의 결과와 제한점을 살펴보고 본 연구의 실험적 조작 방법을 논의하도록 하겠다. 자기노출

을 조작한 연구에서도 심리 및 신체건강에 긍정적 효과가 나타났다. 대표적인 Pennebaker의 연구들(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988)을 살펴보면, 46명의 대학생들을 대상으로 1회기에 15분 동안 4회기에 걸쳐서 외상 사건에서 경험한 감정을 적도록 했던 조건, 외상 사건 그 자체를 적도록 했던 조건, 외상 사건과 경험한 감정을 함께 적도록 했던 조건 또는 일상에서 경험한 사소한 사건에 대해서 적도록 했던 네 조건에 무선으로 할당하여 참여자들의 건강문제를 분석했다. 그 결과 외상 사건에 대한 감정 또는 사건과 감정 모두를 자기노출했던 참여자들은 통제조건의 참여자들에 비해서 실험 후 6개월 동안 질병에 걸린 횟수가 줄어들었다(Pennebaker & Beall, 1986). 그리고 Pennebaker, Kiecolt-Glaser 및 Glaser(1988)의 연구를 보면, 50명의 건강한 대학생들을 대상으로 4회기에 걸쳐서 지금까지 가장 외상이 심하고 혼란스러웠던 경험에 대해서 가장 깊이 있는 생각과 감정을 적도록 했던 조건 또는 생각과 감정을 언급하지 않고 외상과 관련이 없는 사건에 대해서 피상적으로 적도록 했던 두 조건에 무선으로 배당하여 참여자들의 혈액 표본을 얻어 T림파구의 활동을 분석했다. 그 결과 외상사건에 대해서 자기노출했던 참여자들은 통제조건에 비해서 실험이 시작되기 전보다 실험 후에 면역기능이 유의하게 향상되었다. 아울러 실험조건의 학생들은 통제조건의 학생들에 비해서 신체질병 때문에 학교진료소를 찾아가는 횟수도 적었다. 위와 동일한 자기노출의 절차를 사용한 다른 연구들에서도 일관된 결과가 나타났는데, 대학생(Petrie, Booth, & Pennebaker, 1995), 최근에 직장을 잃은 사람

(Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994), 교도소 수용자(Richards, Beal, Seagal, & Pennebaker, 2000), 천식 또는 류마티스 관절염으로 진단받은 사람들(Smyth, Stone, Hurewitzs, & Kaell, 1999)을 대상으로 하여 자기노출을 한 결과 신체건강 또는 정서경험이 향상되었다.

이처럼 자기노출에 대한 국외의 연구는 대부분 Pennebaker가 개발한 자기노출 절차에 따라서 진행되었는데, 이 절차는 외상 또는 스트레스를 유발한 사건에 관하여 가장 깊은 수준의 감정과 생각들을 4회기에 걸쳐서 약 20분 동안 글로 쓰게 되어 있다(Pennebaker, 2004). 그런데 Pennebaker의 자기노출 절차는 몇 가지 문제점을 가지고 있다. 첫째, 참여자들은 4회기 동안 자신이 경험한 사건에 관한 글쓰기를 하면서 사건의 주제를 회기마다 임의대로 바꿀 수 있다는 점이다. 이로 인해서 한 가지 이상의 사건에 대해서 자기노출을 했던 참여자들은 한 가지 사건에 대해서만 지속적으로 노출했던 참가여들과 노출한 깊이의 수준이 달라질 수 있기 때문에 이에 대한 통제가 적절하게 이루어지지 않았다. 둘째, 사건에 대한 깊은 수준의 감정과 생각들을 노출하도록 했는데 이는 참여자들마다 자기노출한 내용이 한쪽으로 편파되거나 여러 가지로 분산될 수 있다는 점이다. 예를 들어, 사건이 일어나게 된 원인이나 결과, 그 사건으로 인해서 느낀 감정, 그 사건 이후의 자신의 변화 등에 대해서 한 가지를 집중적으로 다루거나 여러 가지를 함께 다루게 될 수 있다. 즉, 자기노출의 단면이 일정하게 통제되지 않았다. 셋째, 지금까지 살아오면서 경험했던 외상 또는 스트레스 사건에 대해서 노출하도록 했는데 사건을 경험한 시기가 아동기부터 최근까지 참여자들에 따라 다를 수 있다. 이

러한 문제점들로 인해서 자기노출 효과의 내적 타당성이 약해지게 된다.

한편, 국내의 실험연구들에서도 자기노출이 심리 및 신체건강에 일반적으로 긍정적 효과를 나타냈는데(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996; 김교현, 태관식, 2001; 인현정, 김교현, 2002), Pennebaker의 자기노출 절차와 다른 틀을 사용하여 진행되었다. 김교현(1995)의 연구를 보면 스트레스가 유발된 상황에서 기분이 상했던 일이나 함께 실험에 참가한 다른 사람에 대해서 느끼는 솔직한 감정을 노출한 조건의 참여자들은 피상적인 수준의 노출을 했던 참여자들에 비해서 생리적 각성과 부정적 정서를 경험한 수준이 더 낮게 나타났다. 이 연구에서는 Pennebaker의 절차와 다르게 참여자가 노출할 사건을 한 가지로 일정하게 통제하였으며 현재 문제가 되고 있는 사건에 대해서 노출시켰다. 그리고 김교현과 한덕웅(1996)의 연구를 보면, 스트레스가 유발된 상황에서 현재의 감정을 솔직하게 표현한 조건의 참여자들은 이 상황이 왜 일어나게 되었는지에 대한 이유를 솔직하게 표현한 조건의 참여자들보다 생리적 각성이 감소하고 부정적 정서의 정화 효과가 우세하게 나타났다. 이 연구에서도 참여자가 자기노출하는 사건을 일정하게 정해놓고 현재 문제가 되는 사건을 노출시켰으며 이에 더해서 자기노출의 단면(혹은 목표)을 정서표현과 인지적 이해로 명확히 하였다. 다른 연구들도 마찬가지로 특정하게 최근 또는 현재 문제가 되는 컴퓨터 사용(김교현, 태관식, 2001)이나 약물문제(인현정, 김교현, 2002)에 관한 사건을 한 가지 주제로 통일하여 노출의 단면을 참여자들마다 일관되게 제시하였다.

위의 선행연구들을 살펴보면 실험연구에서 자

기노출의 조작은 외상 또는 스트레스 사건의 주제, 경험한 시기 및 자기노출의 단면을 일정하게 통제할 필요가 있음을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서 자기노출을 조작할 때, '지난 1년 동안 가장 고통스러웠던 사건'을 자기노출하게 함으로써 사건의 주제와 시기를 일정하게 통제하였다. 그리고, 자기노출하는 단면을 통제하기 위하여 사건의 원인, 과정, 결과, 사건에서 느낀 감정, 사건에서 취했던 행동 등 5가지 단면을 모든 조건에서 고르게 노출하도록 조작하였다. 한편, 외국과 국내의 연구들은 자기노출을 조작할 때 '깊은 수준/피상적 수준' 또는 '사건 자체/사건에 대한 감정'에 대한 노출로 조작하여 자기노출의 질적 차이를 분석한 결과라고 할 수 있다. 하지만 자기노출의 깊이 수준 이외에 자기노출을 얼마나 많이 하느냐에 따른 차이를 알아본 연구는 없었다. 앞에서 언급한 조사연구들(한덕웅 등, 2004; 한덕웅, 박준호, 2005; Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)의 결과를 보면, 자기노출의 수준이 높을수록 주관안녕이나 건강의 수준이 높아지게 되는데, 자기노출의 수준이 높다는 의미는 깊이 수준뿐만 아니라 횟수가 많아지는 양적 수준으로 해석할 수 있다. 본 연구에서는 선행연구들의 방법과 다르게 자기노출하는 양을 조작하여 자기노출의 횟수가 많을수록 순기능을 하는지 알아보려고 한다.

한편, 본 연구에서 직접적으로 다루거나 검증하지는 않았지만 자기노출이 어떠한 기제를 통해서 노출한 사람에게 순기능을 하는지 간략히 이해할 필요가 있다. 자기노출이 적응에 미치는 영향을 다루는 연구들(김교현, 1992; Pennebaker, 1988, 1989a)을 보면 자기노출이 적응에 미치는

영향과 관련해서 자기노출 행동이 노출하거나 노출하지 못한 사람에게 미치는 기능은 크게 정서적 정화, 자기이해 및 스트레스 사건에 대한 민감성으로 나누어 살펴볼 수 있다. 구체적으로 보면 다음과 같다. 자기노출로 인해서 억제된 부정 정서가 표출되어 긴장이나 불안이 감소하여 정서적 정화를 느끼게 되며 억제를 위해서 필요했던 생리적 활동을 줄여 준다(Pennebaker, 1988, 1989). 그리고, 자기노출하면 당면한 문제나 경험을 더 명료하게 재인식하고 새롭게 구조화하고 이를 자기개념에 동화시킬 수 있게 되며(김교현, 한덕웅, 1996) 자기개념에 동화되지 않았던 사건을 인정하게 되고 자기이해를 촉진시키게 되어서(Pennebaker, 1988) 더 이상 스트레스 요인으로 작용하지 않게 된다. 또한 자기노출을 통해서 스트레스 사건을 자주 접하게 되면 스트레스 사건에 대해서 더 이상 민감화되지 않고 둔감해져서 부정적 정서 연합이 나타나지 않게 되므로 긍정적 효과를 얻게 된다(Lepore, Greenberg, Bruno, & Smyth, 2002). 이러한 기제는 자기노출을 질적으로 조작한 연구들에서 검증되었는데, 본 연구에서는 자기노출을 양적으로 조작한 경우에도 이와 같은 기제가 동일하게 작용하여 순기능을 한다고 가정하였다.

다음으로 반복생각을 실험적으로 조작한 선행 연구들의 결과와 제한점을 살펴보고 본 연구의 실험적 조작 방법을 논의하도록 하겠다.

반복생각이 심리 및 신체건강에 미치는 영향

Nolen-Hoeksema(1991)는 반복생각과 관련하여 반복적 반응양식(ruminative response style)이

라는 개념을 제안했는데, “자신의 우울 증상 그리고 그 증상의 의미와 결과에 초점을 두고 반복되는 행동 및 사고”를 포함하는 인지양식이라고 정의했다(569쪽). 이 정의에서는 반복되는 행동과 사고를 포함하는 동시에 제한적으로 우울 증상에 주된 초점을 두었다고 할 수 있다. 한편 Gold와 Wegner(1995)는 “반복되는 생각이 현저하고 귀찮아지게 되는 수준까지 예상과 다르게 자동적으로 우리의 의식을 차지하는” 경우를 반복생각이라고 정의했다(1245쪽). 즉 사람이 기억하려고 선택한 생각이 아니라 과거에 대해서 의도하지 않았던 생각을 반복생각의 개념으로 보았다(Harrington, Blankenship, 2002). 본 연구는 연구의 목적에 비추어 위의 연구자들 가운데 Gold와 Wegner(1995)의 정의와 유사하게 반복생각을 ‘원치 않지만 계속해서 떠오르는 생각’이라고 잠정적으로 정의하였다.

반복생각을 실험으로 조작한 연구들을 보면 반복생각은 특히 우울 정서와 부정적 사고에 영향을 미쳐서 심리적 건강에 역기능을 한다. Morrow와 Nolen-Hoeksema(1990)의 연구에서는 반복적으로 생각하는 반응과 주의분산하는 반응이 우울 정서의 개선에 미치는 효과를 검증했다. 반복생각 조건에는 자기와 감정에 초점을 둔 문장(예: “나는 종종 왜 나와 같은 방식으로 느끼는가를 생각한다”, “어느 날 나는 이상하게 느낀다”)을 읽게 했다. 주의분산 조건에는 외적인 사건들(예: “외국여행은 재미있을 것이다”; “NBA playoff가 다가 온다”)에 초점을 맞춘 문장을 읽게 했다. 또한 능동적, 수동적 조건을 조작했는데, 수동적 조건에서는 참가자들이 앉아 있는 상태에서 문장을 읽었고 능동적 조건에서는 이리저리 돌아

다니며 과제를 수행하게 했다. 그 후 정서를 측정 한 결과 우울 정서의 개선이 가장 많았던 집단은 차례대로 주의분산한 능동적 집단, 주의분산한 수동적 집단, 반복해서 생각한 능동집단, 반복해서 생각한 수동 집단으로 나타나 반복생각 조건들이 가장 낮은 것으로 나타났다.

한편, Lyubomirski와 Nolen-Hoeksema(1995)는 자기초점화된 반복적 생각이 부정적 사고와 대인 문제해결에 미치는 영향을 연구했는데, 대학생들을 우울한 집단과 우울하지 않은 집단으로 나누고 반복생각과 주의분산 조건에 무선할당하였다. 반복생각 조건에서 학생들은 특별히 부정적 감정이나 부정적 개인 특성에 대해 생각하라는 말을 듣지 않았지만, 초점화된 감정, 증상 그리고 자기초점화된 생각에 주의집중하게 했다. 예를 들어, 그들은 다음에 대해 생각하라고 요구받았다. “당신의 현재 활력 수준”, “당신 몸의 신체적 감각”, “당신의 감정이 의미하는 바”, “현재 당신의 모습”, “당신이 그런 방식으로 반응하는 이유”. 반대로 주의분산 조건의 학생들은 외부적으로 집중되고 증상, 감정 혹은 자기와 관련없는 사고에 주의를 집중했다. 예를 들어, 다음에 대해서 생각하게 했다. “대서양을 천천히 가로지르는 배”, “모나리자의 얼굴 표정”, “거리를 지나가는 이층버스” 등이 있다. 그 결과를 보면 우울한 집단의 반복생각 조건의 참여자는 다른 세 집단보다 상황을 더 부정적이고 편향되게 해석하고 미래의 긍정적 사건에 대해 더 비관적이었으며 문제해결도 효과적이지 못했다.

이상의 연구들에서 조작된 반복생각의 문제점을 살펴보면 첫째, 우울에 관한 증상을 일차적으로 반복해서 생각하는 것이기 때문에 반복생각이

부정적 정서경험, 특히 우울에 미치는 효과는 혼입되었다고 할 수 있다. 즉, 반복생각을 조작할 때 우울 정서도 함께 조작되므로 순수한 반복생각의 효과를 검증하기 어렵다. 둘째, 반복생각을 할 때 자기에 초점을 맞추기 때문에 자신이 경험한 외상이나 스트레스 사건과 관련된 반복생각과 거리가 멀다고 할 수 있다. 위의 두 가지 문제점을 해결하기 위해서 본 연구에서 반복생각을 조작할 때, 자기에 대해서나 우울한 정서에 초점을 두지 않고 스트레스를 유발한 특정한 사건에 관해서만 반복해서 생각하도록 할 것이다. 한편 자기노출의 조작과 마찬가지로 반복생각의 단면들을 일정하게 통제하여 참가자들마다 반복생각하는 내용을 일치시켜려 한다. 또한 선행연구들은 반복생각과 주의분산 또는 통제집단의 비교를 통한 질적 수준의 차이를 분석한 결과라고 할 수 있다. 그러므로 자기노출을 조작하는 방법과 일치시켜서 반복생각을 양적 수준으로 조작하여 반복생각의 적은 수준과 많은 수준에 따라서 자기노출의 기능이 어떻게 나타나는지 알아보려고 한다.

지금까지 논의를 종합하면 본 연구에서는 반복생각의 수준에 따라서 자기노출의 순기능이 어떻게 다르게 나타나는지 알아보기 위해서 반복생각과 자기노출을 조작할 때 스트레스 사건의 주제, 시기 및 단면을 통제할 것이다. 그리고, 반복생각과 자기노출의 양을 다르게 조작하여 반복생각이 높거나 낮은 수준에서 자기노출하는 횟수가 많아지면 순기능이 나타나는지 검증하려고 한다. 한편, 종속변인을 측정할 때 조사연구와 달리 현재 정서상태만을 측정하고 주관안녕과 신체건강 측정치를 제외하였다. 왜냐하면 주관안녕과 신체건강은 현재 상태가 아닌 만성적 상태를 측정하

는 변인이므로 실험연구에서 조작효과가 반영되지 않을 것이라고 예측하였기 때문이다. 따라서, 아래와 같은 가설을 도출할 수 있다.

[가설] 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 이원상호작용효과

반복생각의 수준이 낮은 조건에서, 자기노출의 횟수가 많으면 적을 때보다 정서에 좋은 영향을 미친다. 반면에 반복생각의 수준이 높은 조건에서, 자기노출의 횟수가 많은 조건과 적은 조건 사이에 정서에 미치는 영향에서 유의한 차이가 나지 않는다.

방 법

실험설계

2(반복생각: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 독립변인이 모두 집단간 변인인 이원완전무선요인설계였다.

참여자

심리학 관련 과목을 수강하는 J 대학교 학생 60명이 4개 조건에 15명씩 무선할당되었으며 조작점검에 실패한 7명은 제외시키고 모두 53명(남 26명, 여 27명)의 자료가 분석되었다.

절차

실험은 컴퓨터 화면에 나타나는 지시문을 통하여 진행되었다. 참여자들이 실험실에 들어와서

컴퓨터 앞에 앉으면 본 실험을 ‘다양한 자극에 대한 반응을 측정하는 검사 개발을 위한 지각 실험’이라고 설명하였다. ‘지각 실험’에 포함된 그림판 과제에 대한 설명을 듣고 나서 연습과제를 1분 동안 실시하였다. 연습과제를 마친 후, 참여자들은 첫 번째 그림판 과제를 실시하였다. 참여자는 실험자가 자신의 뒤에 서 있거나 자신을 바라보고 있다고 생각하게 되면 자기노출 조작이 성공적으로 이루어지지 않을 수 있다. 그러므로, 컴퓨터 양쪽에 칸막이를 설치하였으며 실험자는 연습과제를 설명한 후 실험이 끝날 때까지 의자에 앉아 있었다.

첫 번째 그림판 과제가 실시되는 동안에 반복생각 1번 조건의 참여자들에게 다음과 같은 지시문이 컴퓨터 화면에 제시되었다.

‘지난 1년 동안 자신에게 일어났던 **가장 고통스러웠던 사건 1개**를 컴퓨터 화면에 자판을 사용하여 **1분 동안** 입력하세요’

1분이 지나면 지시문이 자동적으로 사라지고 참여자는 첫 번째 그림판 과제를 계속 실시하였다. 첫 번째 그림판 과제를 실시하는 중간에 컴퓨터에 입력했던 사건에 관해서 1분 동안 반복해서 하라는 지시문이 컴퓨터 화면에 제시되었다. 1분이 지나면 지시문이 자동적으로 사라지고 참여자는 첫 번째 그림판 과제를 계속 실시하였다. 반복생각 조건에 따라 지시문이 1번 또는 3번 제시되었다. 구체적인 시점은 <부록>에 제시되었다.

첫 번째 그림판 과제가 끝나면 두 번째 그림판 과제가 시작되며 두 번째 그림판 과제를 실시하는 중간에 컴퓨터에 입력했던 사건에 관해서 1

분 30초 동안 책상 위에 있는 종이에 글로 써서 자기노출 하라는 지시문이 컴퓨터 화면에 제시되었다. 1분 30초가 지나면 지시문이 자동적으로 사라지고 참여자는 두 번째 그림판 과제를 계속 실시하였다. 두 번째 그림판 과제를 마치는 시간은 4개 조건의 참여자가 모두 동일하였다. 두 번째 그림판 과제가 끝나면 참여자는 마지막으로 질문지를 실시한 다음 실험실을 나갔다. 모든 절차가 끝난 후 참여자들에게 실험의 의도를 질문하였으며 모든 참여자가 실제 목적을 파악하지 못하였다.

실험과제

그림판 과제는 글자, 숫자 혹은 그림으로 구성된 한 쌍의 그림판이 화면 왼쪽과 오른쪽에 동시에 나타났다가 순간적으로 사라진 후 두 그림판들이 동일하다고 생각되면 마우스를 이용하여 컴퓨터 화면에 있는 ‘O’를 누르고, 다르다고 생각되면 ‘X’를 눌러야 한다. 이 과제는 참여자들이 실험의 의도를 알아차리지 못하게 하고, 실험을 종료하는 시간을 동일하게 조절하며 반복생각 조건과 자기노출 조건의 시간을 동일하게 통제하기 위하여 사용되었다.

독립변인 조작

반복생각의 조작. ① 반복생각 낮은 조건: 컴퓨터 화면에 참여자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 1번 나오며 3개의 시점 가운데 1개의 시점에 무선적으로 제시되었다. 나머지 시간에는 계속해서 첫 번째 그림판 과제를 실시하였다.

② 반복생각 높은 조건: 컴퓨터 화면에 참여

자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 3번 나오며 3개의 시점에 각각 3번씩 제시되었다. 나머지 시간에는 계속해서 첫 번째 그림판 과제를 실시하였다.

참여자들은 모두 5가지 단면이 있는 지시문 가운데, 각 조건별로 1번 또는 3번 제시받았다. 지시문 내용은 다음과 같이 제시되었다.

지시문 1. 그 사건이 왜 일어나게 되었는지 그 원인을
 지시문 2. 그 사건에 대해서 당신이 느낀 감정을
 지시문 3. 그 사건이 어떻게 진행되었는지 그 과정을
 지시문 4. 그 사건에서 당신이 어떻게 행동했는지를
 지시문 5. 그 사건이 일어난 후 어떤 일이 생겼는지 그 결과를
 1분 동안 눈을 감고 머리 속으로 생각하세요.

스트레스 사건에 관한 반복생각 지시문을 각 조건별로 제시할 때 다음의 문제가 나타날 수 있다. 첫째, 지시문이 특정한 시점에 편중되면 조작 효과와 시점에 대한 효과가 겹칠 수 있다. 그러므로 각 시점에 따라 사건에 관한 지시문을 고르게 할당하였다. 둘째, 특정한 지시문의 내용이 다른 지시문의 내용보다 더 많이 제시되면 조작 효과와 질문 내용에 대한 효과가 겹칠 수 있기 때문에 각 지시문의 내용을 균등하게 할당하였다. 각 시점과 참여자에 따라서 제시된 지시문과 지시문 제시 빈도는 <부록>에 제시되어 있다.

자기노출의 조작. ① 자기노출 낮은 조건: 컴퓨터 화면에 참여자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 1번 나오며 3개의 시점 가운데 1개의 시점에 무선적으로 제시되었다. 나머지 시간에는

계속해서 두 번째 그림판 과제를 실시하였다.

② 자기노출 높은 조건: 컴퓨터 화면에 참여자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 3번 나오며 3개의 시점 가운데 3개의 시점에 무선적으로 제시되었다. 나머지 시간에는 계속해서 두 번째 그림판 과제를 실시하였다.

참여자들은 모두 5가지 단면이 있는 지시문 가운데, 각 조건별로 1번 또는 3번 제시받았다. 지시문 내용은 다음과 같이 제시되었다.

지시문 1. 그 사건이 왜 일어나게 되었는지 그 원인을
 지시문 2. 그 사건에 대해서 당신이 느낀 감정을
 지시문 3. 그 사건이 어떻게 진행되었는지 그 과정을
 지시문 4. 그 사건에서 당신이 어떻게 행동했는지를
 지시문 5. 그 사건이 일어난 후 어떤 일이 생겼는지 그 결과를

책상 위에 있는 종이에 1분 30초 동안 있는 그대로 솔직하게 자세히 쓰세요(글을 쓸 때 글씨나 철자법 혹은 문법에 대해서는 신경을 쓰지 않아도 됩니다).

스트레스 사건에 관한 자기노출 지시문을 각 조건별로 제시할 때도 반복생각 지시문을 제시할 때와 동일한 문제가 나타날 수 있다. 따라서 각 시점에 따라 사건에 관한 지시문을 고르게 할당하고 각 지시문의 내용을 균등하게 할당하려고 한다. 각 시점과 참여자에 따라서 제시된 지시문과 지시문 제시 빈도는 <부록>에 제시되어 있다.

조작점검 측정

반복생각의 조작 내용은 참여자가 주관적으로 머리에 떠올리는 것이기 때문에 횡수를 객관적으

로 측정하기 어려운 점이 있다. 하지만 참여자는 반복생각하라는 지시문이 끝나면 컴퓨터 화면에 나타나는 두 개의 그림판이 동일한지 'O' 또는 'X'로 반응해야 하므로 할당된 조건만큼 반복생각을 하게 된다. 그러므로, 반복생각 1번과 3번 조건에서 반복생각에 몰입한 정도의 차이가 유의하지 않다면 참여자는 할당된 조건에서 반복생각이 효과적으로 조작되었다고 할 수 있다. 이에 기초하여, 실험 후 질문지에 '첫 번째 과제에서 [가장 스트레스를 많이 경험했던 사건]에 대한 지시문이 나왔을 때, 실제로 얼마나 몰입해서 눈을 감고 머리 속으로 생각했는지 V표 해주세요.'(1=전혀 몰입 안했음, 6=매우 많이 몰입 했음)에 대한 질문을 실시하였다.

자기노출의 조작 내용은 반복생각에 비해서 객관적으로 측정하기 용이하다. 즉, 종이에 자기노출의 내용을 쓰기 때문에 참여자가 할당된 조건에 따라 노출한 횟수를 확인하면 된다. 그러므로, 자기노출한 내용을 적은 종이를 검토하여 할당된 횟수만큼 내용이 적혀 있지 않은 참여자는 조작점검이 이루어지지 않았다고 판단하여 분석에서 제외하였다. 이와 더불어 반복생각의 조작점검 방법과 동일하게 자기노출 1번과 3번 조건에서 자기노출에 몰입한 정도의 차이가 유의하지 않다면 참여자는 할당된 조건에서 자기노출이 효과적으로 조작되었다고 할 수 있다. 이에 기초하여, 실험 후 질문지에 '두 번째 과제에서 [가장 스트레스를 많이 경험했던 사건]에 대한 지시문이 나왔을 때, 실제로 얼마나 몰입해서 있는 그대로 솔직하게 털어놓고 종이에 적었는지 V표 해주세요.'(1=전혀 몰입 안했음, 6=매우 많이 몰입 했음)에 대한 질문을 실시하였다.

종속변인 측정

현재 경험하는 감정이나 정서를 측정하기 위해 한덕웅(2004)이 개발한 간편정서척도를 사용하였다. 이 척도는 긍정정서 10문항과 부정정서 10문항으로 구성되어 있으며 7점척도(0=전혀 느끼지 않음; 6=매우 많이 느낌)로 응답하도록 하였다. 긍정정서와 부정정서가 별개의 요인으로 구성되었음을 알아보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 긍정정서(GFI=.86, NFI=.92, TLI=.96, CFI=.97, RMSEA=.093)와 부정정서(GFI=.88, NFI=.89, TLI=.98, CFI=.98, RMSEA=.057) 각각의 부합도지수는 모두 만족스러운 수준이었다. 그리고 긍정정서와 부정정서의 신뢰도를 내적일관성 계수(Cronbach's α)로 산출하였는데 각각 .95와 .92로 만족스러운 수준이었다.

결 과

독립변인 조작효과

반복생각의 조작효과. 반복생각에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 다음과 같은 질문을 하였다. '첫 번째 과제에서 [가장 스트레스를 많이 경험했던 사건]에 대한 지시문이 나왔을 때, 실제로 얼마나 몰입해서 눈을 감고 머리 속으로 생각했는지 V표 해주세요.'(1=전혀 몰입 안했음, 6=매우 많이 몰입 했음)에 대한 응답을 2(반복생각: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 변량분석한 결과를 보면 주효과와 이원상호작용 효과 모두 유의하지 않았다. 구체적으로 반복생각 1번 조건($M=4.52$)과 3번 조건($M=4.42$)의 차이는

유의하지 않았다.

자기노출의 조작효과. 자기노출에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 다음과 같은 질문을 하였다. ‘두 번째 과제에서 [가장 스트레스를 많이 경험했던 사건]에 대한 지시문이 나왔을 때, 실제로 얼마나 몰입해서 있는 그대로 솔직하게 털어놓고 종이에 적었는지 V표해주세요.’(1=전혀 몰입 안했음, 6=매우 많이 몰입했음)에 대한 응답을 2(반복생각: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 변량분석한 결과, 주효과와 이원상호작용효과 모두 유의하지 않았다. 구체적으로 자기노출 1번 조건($M=4.31$)과 3번 조건($M=4.62$)의 차이는 유의하지 않았다. 자기노출한 내용을 적은 종이를 검토한 결과, 자기노출 1번 조건일 때 종이에 내용이 전혀 적혀 있지 않은 참여자와 자기노출 3번 조건일 때 종이에 내용이 3개 미만으로 적혀 있는 참여자는 조작점검이 이루어지지 않았다고 판단하여 분석에서 제외하였다. 제외된 참여자는 반복생각 1번/자기노출 1번 조건에서 1명, 반복생각 3번/자기노출 1번 조건에서 2명, 반복생각 3번/자기노출 1번 조건에서 2명, 반복생각 3번/자기노출 3번 조건에서 2명이었다.

반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 효과

부정정서를 종속측정치로 하고 2(반복생각: 고/저)×2(자기노출: 고/저)의 이원변량분석을 실시하였다. 각 조건별 부정정서의 평균치와 표준편차를 표 1에 제시하였으며 변량분석한 결과는 표 2에 제시하였다. 먼저, 각 독립변인의 효과를 살펴보면 반복생각과 자기노출의 주효과는 모두 유의하지

않았으며 이원상호작용효과가 유의한 추세를 나타냈다, $F(1, 49)=3.01, p<.10, \eta^2=.058$.

이원상호작용효과를 자세히 알아보기 위해서 단순주효과를 분석하였으며 그 결과는 표 3에 제시되었다. 구체적으로 보면 반복생각이 낮은(1번) 조건에서는 자기노출이 높은(3번) 조건($M=1.59$)이 낮은(1번) 조건($M=2.52$)보다 부정정서가 유의하게 더 낮았다, $F(1, 49)=5.32, p<.05, \eta^2=.098$. 반면에 반복생각이 높은 조건(3번)에서는 자기노출이 높은(3번) 조건($M=2.08$)과 낮은(1번) 조건($M=2.01$) 사이에 유의한 차이는 없었다.

한편, 긍정정서를 종속측정치로 하고 동일한 방법으로 이원변량분석을 실시한 결과를 보면 각 독립변인의 주효과와 이원상호작용효과는 모두 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 과거에 개인에게 스트레스를 유발한 사건에 관해서 반복생각한 수준에 따라서 자기노출이 정서에 미치는 영향이 달라지는지 알아보는 데 목적이 있다. 이 목적에 따라서 실험연구를 통해 개인이 최근 1년 동안 경험한 스트레스 사건에 관하여 반복생각 수준과 자기노출 수준을 조작하여 이 두 변인이 상호작용하면 정서에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 구체적으로 반복생각의 수준이 낮으면 자기노출이 높은 조건이 낮은 조건보다 정서에 좋은 영향을 미치지만, 반복생각의 수준이 높으면 자기노출의 높은 조건은 낮은 조건보다 좋은 영향을 미치지 않는지 알아보았다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

표 1. 각 조건별 부정정서의 평균과 표준편차

		자기노출				전체	
		1번		3번		평균	표준편차
		평균	표준편차	평균	표준편차		
반복생각	1번	2.52	1.42	1.59	.70	2.07	1.21
	3번	2.01	.82	2.08	1.06	2.04	.93
	전체	2.27	1.18	1.83	.92	2.06	1.07

표 2. 반복생각과 자기노출에 따른 부정정서의 이원변량분석

변량원	지승합	자유도	평균지승합	F값	유의도	η^2
반복생각(A)	.003	1	.003	.003	.960	.000
자기노출(B)	2.447	1	2.447	2.235	.141	.044
A×B	3.298	1	3.298	3.013	.089	.058
오차	53.645	49	1.095			

R^2 Squared = .099 (Adjusted R^2 = .043)

표 3. 반복생각에 따른 자기노출의 단순주효과(부정정서)

변량원	지승합	자유도	평균지승합	F값	유의도	η^2
자기노출 at 반복생각(1번)	5.83	1	5.83	5.32	.025	.098
자기노출 at 반복생각(3번)	.03	1	.03	.03	.867	.001

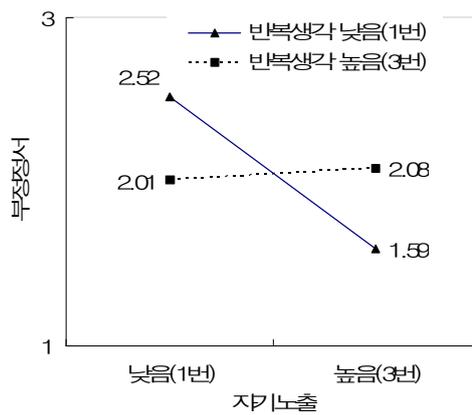


그림 1. 반복생각과 자기노출에 따른 부정정서

부정정서에 대해서 반복생각 수준과 자기노출 수준에 따라 이원변량분석을 실시한 결과를 보면 이원상호작용이 유의한 추세를 나타냈다. 구체적으로 보면 반복생각이 낮을 때 자기노출이 높은 조건($M=1.59$)이 낮은 조건($M=2.52$)보다 부정정서가 유의하게 더 낮았다. 반면에 반복생각이 높을 때 자기노출이 높은 조건($M=2.08$)과 낮은 조건($M=2.01$) 사이에 유의한 차이가 나타나지 않아서 가설이 지지되었다. 반복생각을 하게 되면 자기노출의 기제가 작동하는 원리와 반대로 정서적 정화와 자기이해가 낮아지고 스트레스 사건에 대한 민감성이 높아진다고 할 수 있는데, 반복생각이 적은 수준에서는 자기노출을 많이 함에 따라서 자기노출의 기제가 작동하여 부정정서를 감소시킨다고 추론할 수 있다. 하지만 반복생각의 수준이 만성적으로 높아지게 되면 자기노출을 하더라도 정서적 정화가 충분히 이루어지지 않고, 사건에 대한 관점이 잘 바뀌지 않으며 사건에 대한 둔감화가 나타나지 않는다고 할 수 있다. 즉, 자기노출의 효과는 반복생각이 만성화되지 않고 적은 수준에서 가장 잘 나타남을 알 수 있다.

긍정정서에 대해서 위와 동일한 방법으로 분석한 결과를 보면 주효과와 이원상호작용효과 모두 유의하지 않아서 긍정정서의 경우에 가설은 지지되지 않았다. 하지만 각 조건의 평균값을 기술적으로 비교해보면 통계적으로 유의하지 않았으나 반복생각이 높을 때 자기노출이 낮은 조건($M=3.21$)보다 높은 조건($M=2.98$)이 긍정정서가 더 낮았고, 반복생각이 낮을 때 자기노출이 낮은 조건($M=2.54$)보다 높은 조건($M=3.07$)이 긍정정서가 더 높은 것으로 나타났다. 비록, 통계적으로 유의하지 않지만 긍정정서에서도 부정정서의 결과

형태와 유사하게 반복생각이 낮을 때 자기노출의 순기능이 나타났다. 박준호(2007)의 조사연구(연구 3) 결과에 따르면 반복생각, 생각억제 및 자기노출의 삼원상호작용이 긍정정서에 유의한 영향을 미치는 추세를 보였는데, 반복생각이 낮을 때 자기노출의 순기능이 나타나는 결과가 생각억제의 조건에 따라서 다르게 나타났다. 구체적으로 생각억제가 높은 조건에서만 반복생각이 낮을 때 자기노출의 순기능이 나타났다. 반면에 본 연구에서는 스트레스 사건에 대한 생각억제 조건을 따로 통제하지 않았기 때문에 생각억제가 높은 조건과 낮은 조건이 모두 포함된 결과라고 할 수 있다. 즉, 긍정정서에서 자기노출의 순기능이 유의하게 나타나지 않은 이유는 생각억제가 높은 조건 이외에 낮은 조건의 결과가 함께 더해졌기 때문일 가능성이 있다. 그러므로, 이후에 생각억제 조건을 통제하거나 조작하여 긍정정서에 미치는 영향을 알아볼 필요가 있다. 종합하면 본 가설은 부정정서인 경우에 지지되었으며 긍정정서의 경우에는 지지되지 않았다. 하지만, 긍정정서의 경우 결과의 형태가 부정정서와 유사하게 나타나서 이와 관련된 후속 연구가 필요한 것으로 보인다.

본 연구의 시사점을 살펴보면 첫째, 자기노출이 항상 순기능을 하지 않으며 순기능이 나타나는 조건을 밝혔다고 할 수 있다. 한덕웅과 박준호(2005)의 조사연구에서 자기노출은 반복생각이 낮을 때 순기능을 나타낸다는 결과를 보고하였는데, 본 연구에서는 이 결과를 반복생각과 자기노출을 조작하여 실험적으로 검증하였다. 즉, 선행연구들과 다르게 자기노출의 순기능이 상황에 따라서 다르게 나타남을 검증하였다. 기존의 자기노출에 대한 연구들은 자기노출이 심리 및 신체건강에

항상 긍정적 영향을 미친다고 제안하였는데, 선행 연구들에서 자기노출의 주효과만을 검증하였기 때문에 그 순기능이 작용하지 않는 상황을 밝혀 내지 못한 것으로 보인다. 그러므로, 정서 문제에 개입하는 장면에서 반복생각의 수준을 충분히 낮은 상태에서 자기노출을 하도록 하는 것이 효과적일 것이다.

둘째, 자기노출의 양적 차이에 따른 순기능을 검증하였다. 선행연구들(김교현, 한덕웅, 1995; Pennebaker, et al., 1988)은 자기노출을 조작할 때 ‘깊은 수준/피상적 수준’ 또는 ‘사건 자체/사건에 대한 감정’에 대한 노출로 조작하여 자기노출의 질적 차이를 분석한 결과라고 할 수 있다. 그러나, 자기노출의 양이 늘어남에 따라서 순기능이 선형적으로 나타나는지 알아본 연구는 없었다. 서론에서 언급한 조사연구들(한덕웅 등, 2004; 한덕웅, 박준호, 2005; Pennebaker & O’Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)의 결과를 보면 자기노출의 수준이 높을수록 주관안녕이나 건강의 수준이 높아졌는데, 자기노출의 수준이 높다는 의미는 깊이 수준뿐만 아니라 횡수가 많아지는 수준으로 해석할 수 있으므로 선행한 실험연구들과 달리 자기노출을 양적으로 조작하였다. 본 연구의 결과로 반복생각이 낮은 조건에서 자기노출의 횡수가 적을 때보다 많을 때 순기능이 더 나타나는 것으로 검증되었다.

셋째, 자기노출 조작의 내적 타당성을 높였다. Pennebaker(2004)가 개발한 자기노출 절차는 부정적 사건을 경험한 시기, 사건의 주제, 자기노출한 내용(단면)이 일정하게 통제되지 않았다. 본 연구에서는 이러한 제한점을 극복하기 위해서, 모든 참여자들이 지난 1년 동안 경험했던 가장 고통스

러웠던 사건에 대해서 자기노출하도록 하여 사건을 경험한 시기와 주제를 통일하였다. 그리고, 모든 조건에서 5가지 단면(사건의 원인, 과정, 결과, 사건에서 느낀 감정, 사건에서 취했던 행동)을 고르게 노출하도록 조작하였다. 그러므로, 본 연구의 결과는 가외변인의 혼입이 최소화된 자기노출의 효과를 검증하였다고 할 수 있다.

본 연구의 제한점과 장래 연구의 과제를 살펴 보면 첫째, 자기노출의 양적 차이를 검증하여 노출이 높아질수록 긍정적 효과가 나타난다고 하였는데 이 결과는 3번 이상 자기노출한 상황까지 일반화시키기 어려운 점이 있다. 즉, 자기노출하는 횡수가 늘어날수록 부정정서가 그에 따라서 지속적으로 감소한다고 일반화시키기 어렵다. 그러므로 이후 연구에서 자기노출의 순기능이 어느 범위까지 선형적 결과를 나타내는지 알아볼 필요가 있다. 둘째, 자기노출의 순기능이 나타나는 상황의 범위를 더 넓힐 필요가 있다. 본 연구에서는 반복생각의 수준에 따라서 자기노출의 순기능을 살펴 보았는데, 반복생각 이외에 생각억제나 생각회피와 같은 역기능을 하는 변인들과 상호작용하게 되면 어떠한 결과가 나타나는지 검증할 필요가 있다. 이를 통해서 정서 문제에 개입할 때 자기노출이 가장 잘 기능할 수 있는 조건을 충족시킨다면 개입 효과가 더 극대화될 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 지난 1년 동안 경험한 부정적 사건에 한정하여 자기노출의 효과를 알아보았는데, 이렇게 한정된 이유는 사건을 경험한 기간이 가외변수로 작용하는 것을 통제하기 위한 목적이었다. 하지만 동시에 자기노출의 효과는 최근에 경험한 사건에 대해서만 제한적으로 검증되었다고 할 수 있다. 그러므로, 사건을 경험한 기간에

관계없이 자기노출의 효과가 일반화되는지 알아볼 필요가 있다. 즉, 시간에 제한을 두지 않고 과거에 가장 스트레스를 받았거나 외상을 경험한 사건에 대해서도 자기노출의 효과가 반복검증되는지 알아볼 필요가 있다. 넷째, 실험 직후에 종속변인을 측정하였기 때문에 조작된 효과가 장기적으로 나타나는지 명확하지 않다. 그러므로 일정한 기간이 지난 다음에 종속변인을 측정하는 종단연구를 실시할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구에 참여한 대상이 대학생들로만 한정되었으므로 결과를 일반화하는 데 제한이 따른다. 그러므로 대학생 이외에 청소년이나 성인 및 노인 등의 다양한 연령층을 대상으로 또는 우울이나 불안장애 등 임상집단을 대상으로 참여자들의 구성을 확대하여 일반화 가능성을 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. *한국심리학회지: 일반*, 11(1), 81-107.
- 김교현 (1994). 자기노출과 분노억제경향에 따른 생리, 정서 및 자기이해 효과. *성균관대학교대학원 박사학위 청구논문*.
- 김교현 (1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 14(1), 252-267.
- 김교현 (2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. *사회과학연구*, 13, 23-40. *충남대학교 사회과학연구소*.
- 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), 66-88.
- 박준호 (2000). 자기초점, 반복해서 생각하기 및 자기노출이 우울에 미치는 영향. *성균관대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관안녕에 미치는 영향. *성균관대학교대학원 박사학위 청구논문*.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자의 자기노출이 부정정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 7(1), 111-126.
- 한덕웅 (1980). 자기노출이 대인매력에 미치는 영향. *한국심리학회 연차대회 발표논문집*, 5-10.
- 한덕웅 (1981). 자기노출이 매력에 미치는 영향. *성균관대학교 논문집*, 30, 109-137.
- 한덕웅 (1985). 우정의 형성과 발전에 관한 종단적 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 2(2), 169-191.
- 한덕웅 (2004). 간편정서척도(KBAS)에 의한 주관안녕, 건강지각 및 신체증상의 예측: 종단연구. *한국사회 및 성격심리학회 동계학술대회 발표논문집*, 57-62.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- 한덕웅, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 183-209.
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Psychology*, 25, 1245-1261.
- Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 465-485.
- Lyubomirski, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on

- negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition, and health* (pp. 669-682). London, England: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advanced in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). Orlando, FL: Academic Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. NY: Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (Ed.) (2003). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W., & Hoover, C. W. (1985). Inhibition and cognition: Toward an understanding of trauma and disease. In R. J. Davison, G. E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (Vol. 4, pp. 107-136). New York: Plenum Press.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glasser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Petrie, K., Booth, R., & Pennebaker, J. W. (1995). Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 787-792.
- Richards, J. M., Beal, W. E., Seagal, J., & Pennebaker, J. W. (2000). The effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates.

- Journal of Abnormal Psychology*, 109, 156-160.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033-1044.
- Smyth, J., Stone, A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (1999). Writing about stressful events produces symptom reduction in asthmatics and rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 281, 1304-1309.
- Spera, S., Buhrfeind, E., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37, 722-733.
- Wegner, D. M., & Wenzlaff, R. M. (1996). Mental control. In E. T. Higgins & A. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic mechanisms and processes* (pp. 466-492). New York: Guilford.

원고접수일: 2009년 2월 10일

게재결정일: 2009년 3월 3일

Effects of rumination and self-disclosure about the stressful life event on emotion

Joon-Ho Park

Department of Psychiatry, Soonchunhyang University Bucheon Hospital

The aim of the present study was to investigate the effect of self-disclosure on emotion according to the level of rumination. The hypothesis of this study was as follows: the effect of self-disclosure on emotion would be significant in the condition that the level of rumination is low, whereas not significant in the condition that the level of that is high. To test the hypotheses, a 2×2 ANOVA with rumination(frequency 1/3) and self-disclosure(frequency 1/3) as between-participants factors was performed on positive and negative emotion. Fifty three undergraduates were randomly assigned to one of four experimental conditions. The main hypothesis was supported. The results were as follows. The interaction between factors was significant and showed that, in the lower condition of rumination, negative emotion was lower in the higher condition of self-disclosure than in the lower condition of that. In the higher condition of rumination, however, negative emotion was not difference between in the lower and higher condition of that. These results suggest that the effect of self-disclosure on emotion is moderated by the level of rumination, indicating that self-disclosure affect positively emotion, only when the level of rumination is low. Finally, the implications and limitations of this study and suggestion for future research were also discussed.

Keywords : stressful life event, self-disclosure, rumination, emotion

<부록> 지시문 제시 방법

▶ 반복생각과 자기노출 조건에서 각 참가자와 시점에 따라 제시된 지시문 내용

반응양식 참가자 번호	반복생각 1번			반복생각 3번			자기노출 1번			자기노출 3번		
	1시점	2시점	3시점									
참가자 1	지시문 1			지시문 1	지시문 2	지시문 3	지시문 1			지시문 1	지시문 2	지시문 3
참가자 2		지시문 2		지시문 4	지시문 5	지시문 1		지시문 2		지시문 4	지시문 5	지시문 1
참가자 3			지시문 3	지시문 2	지시문 3	지시문 4			지시문 3	지시문 2	지시문 3	지시문 4
참가자 4	지시문 4			지시문 5	지시문 1	지시문 2	지시문 4			지시문 5	지시문 1	지시문 2
참가자 5		지시문 5		지시문 3	지시문 4	지시문 5		지시문 5		지시문 3	지시문 4	지시문 5
참가자 6			지시문 1	지시문 1	지시문 2	지시문 3			지시문 1	지시문 1	지시문 2	지시문 3
참가자 7	지시문 2			지시문 4	지시문 5	지시문 1	지시문 2			지시문 4	지시문 5	지시문 1
참가자 8		지시문 3		지시문 2	지시문 3	지시문 4		지시문 3		지시문 2	지시문 3	지시문 4
참가자 9			지시문 4	지시문 5	지시문 1	지시문 2			지시문 4	지시문 5	지시문 1	지시문 2
참가자 10	지시문 5			지시문 3	지시문 4	지시문 5	지시문 5			지시문 3	지시문 4	지시문 5
참가자 11		지시문 1		지시문 1	지시문 2	지시문 3		지시문 1		지시문 1	지시문 2	지시문 3
참가자 12			지시문 2	지시문 4	지시문 5	지시문 1			지시문 2	지시문 4	지시문 5	지시문 1
참가자 13	지시문 3			지시문 2	지시문 3	지시문 4	지시문 3			지시문 2	지시문 3	지시문 4
참가자 14		지시문 4		지시문 5	지시문 1	지시문 2		지시문 4		지시문 5	지시문 1	지시문 2
참가자 15			지시문 5	지시문 3	지시문 4	지시문 5			지시문 5	지시문 3	지시문 4	지시문 5
시점별 합계	5	5	5	15	15	15	5	5	5	15	15	5
지시문 합계	각 1개	각 1개	각 1개	각 3개	각 3개	각 3개	각 1개	각 1개	각 1개	각 3개	각 3개	각 3개

▶ 반복생각과 자기노출 조건에 따른 시점과 시간

[1-1] 반복생각이 1번 제시되는 조건

① 1시점에서 제시되는 조건
 [반복생각 시점] 1시점(사건입력 1분) 2시점 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (과제) 30초~2분30초 (계속 과제 제시됨) 6분

② 2시점에서 제시되는 조건
 [반복생각 시점] 1시점 2시점(사건입력 1분) 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (계속 과제 제시됨) 2분~4분 (계속 과제 제시됨) 6분

③ 3시점에서 제시되는 조건
 [반복생각 시점] 1시점 2시점 3시점(사건입력 1분) 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (계속 과제 제시됨) 3분30초~5분30초 (과제) 6분

[1-2] 반복생각이 3번 제시되는 조건

[반복생각 시점] 1시점(사건입력 1분) 2시점 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (과제) 30초~2분30초 (과제) 3분~4분 (과제) 4분30초~5분30초 (과제) 6분

[2-1] 자기노출이 1번 제시되는 조건

① 1시점에서 제시되는 조건
 [자기노출 시점] 1시점(사건입력 1분) 2시점 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (과제) 30초~3분 (계속 과제 제시됨) 7분30초

② 2시점에서 제시되는 조건
 [자기노출 시점] 1시점 2시점(사건입력 1분) 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (계속 과제 제시됨) 2분30초~5분 (계속 과제 제시됨) 7분30초

③ 3시점에서 제시되는 조건
 [자기노출 시점] 1시점 2시점 3시점(사건입력 1분) 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (계속 과제 제시됨) 4분30초~7분 (과제) 7분30초

[2-2] 자기노출이 3번 제시되는 조건

[자기노출 시점] 1시점(사건입력 1분) 2시점 3시점 종료
 |-----|-----|-----|-----|
 0분 (과제) 30초~3분(과제) 3분30초~5분(과제) 5분30초~7분 (과제) 7분30초