

생각억제와 자기노출이 부정정서에 미치는 영향

박 준 호[†]

순천향대학교 부천병원 정신건강의학과

선행연구들에서는 생각억제와 자기노출이 각각 독립적으로 정서나 신체건강에 영향을 미치는지 밝혀왔는데, 본 연구에서는 두 변인이 상호작용하여 정서에 영향을 미치는지 실험적으로 검증하였다. 정서에 미치는 영향을 알아보았다. 즉, 스트레스를 유발한 사건에 관해서 생각을 억제하는 수준에 따라 자기노출이 정서에 미치는 영향이 달라진다는 이원상호작용 가설을 세웠다. 2(생각억제: 고/저)×2(자기노출: 고/저)의 완전무선설계였으며 대학생 58명이 참가하였다. 지난 1년 동안 가장 스트레스를 많이 받았던 사건에 대해서 생각하지 않고 억제한 다음에 자기노출하도록 하여 현재 상태에서 경험하는 정서를 보고하도록 하였다. 본 연구의 결과를 보면 부정정서에 이원상호작용이 유의한 추세를 보여 가설이 지지되었다. 구체적으로 보면 생각억제 수준이 높은 조건에서는 자기노출이 낮은 조건보다 높은 조건일 때 부정정서가 유의하게 낮았다. 반면에 생각억제 수준이 낮은 조건에서는 자기노출이 낮은 조건과 높은 조건의 차이는 유의하지 않았다. 본 연구는 자기노출이 정서에 미치는 순기능이 생각억제의 수준에 따라서 다르게 나타남을 알아내는 데 의미가 있다. 이 결과를 토대로 본 연구의 시사점과 제한점 및 장래연구 방향을 논의하였다.

주요어: 스트레스 사건, 생각억제, 자기노출, 부정정서

스트레스나 외상 사건을 경험하게 되면 그 사 체건강에 긍정적 또는 부정적 영향을 미치게 된
건에 대해 어떻게 반응하는가에 따라 심리나 신 다. 부정적 영향을 미치는 반응들을 보면 사건이

[†] 교신저자(Corresponding author) : 박준호, (420-767) 경기도 부천시 원미구 중동 1174 순천향대학교 부천병원 정신건강의학과 임상심리실, E-mail: jjoon92@hanmail.net

계속해서 머릿속에 떠오르게 되는 반복생각(rumination)(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; Harrington & Blankenship, 2002; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997)과 사건을 의도적으로 생각하지 않고 억제하는 생각억제(thought suppression)(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996; 한덕웅, 박준호, 2005; Petrie, Booth, & Pennebaker, 1998; Richards & Gross, 1999; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987; Wegner & Wenzlaff, 1996)가 있다. 반면에 긍정적 영향을 미치는 반응들로는 그 사건과 관련 없는 곳으로 주의를 돌리는 주의분산(distraction)(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; Lyubomirski & Nolen-Hoeksema, 1995; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)과 그 사건을 글로 표현하거나 타인에게 털어놓고 이야기하는 자기노출(self-disclosure)(김교현, 1992, 2002; 박준호, 2009; 한덕웅, 1980, 1981; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glasser, & Glasser, 1988; Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)이 있다. 본 연구에서는 고통스러운 사건에 대한 여러 반응들 가운데 심리 및 신체건강에 부정적 영향을 미치는 생각억제와 긍정적 영향을 미치는 자기노출을 주제로 선정하였으며 대부분의 선행연구들이 각각 독립적으로 심리 및 신체건강에 영향을 미치는지 초점을 두었기 때문에 두 변인이 서로 상호작용하여 어떠한 효과를 나타내는지 알아보았다.

먼저 생각억제에 대해서 살펴보면 억제는 '스트레스 사건에 대하여 생각하지 않으려 하고 잊어버리려는 회피 경향'(Horowitz, 1986) 또는 '생각하거나 느끼거나 행동하기를 의식적으로 삼가거나 주

저하는' 현상으로(Pennebaker, 1989) 심리와 신체 건강에 역기능을 하는 것으로 알려져 있다. 구체적으로 보면 반복생각이나 강박사고를 일으키고 그에 따른 불안을 발생시키며 결과적으로 생리적 활동을 증가시키는데 단기적으로 자율신경계를 변화시키고 장기적으로 질병의 감염이나 궤양 등과 같은 질병의 가능성을 높인다(Pennebaker, 1988, 1989). 억제에 관한 연구들은 Pennebaker(1989)의 개념과 유사하게 인지, 정서 및 행동 영역에 걸쳐 있으며 대표적으로 생각억제, 정서억제 및 행동억제로 나눌 수 있다. 한편 Pennebaker의 억제 개념은 모든 영역을 포함하는 포괄적인 개념이어서 주로 어떠한 영역이 심리 및 신체건강에 부정적 영향을 미치는지 명확하게 구분하기 어려울 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 King, Emmons 및 Woodley(1992)가 각 영역들을 독립적으로 다룰 필요가 있다고 제안한 바와 같이 세 개의 영역 가운데 생각억제가 정서에 어떠한 역할을 하는지 알아보려고 한다.

생각억제에 관한 연구들을 보면 Richards와 Gross(1999)는 혐오스러운 시각자극을 제시한 후에 이 자극을 기억하지 못하도록 억제시키면 억제가 없었던 경우보다 확장기혈압, 수축기혈압 및 손가락의 온도가 더 높았다고 보고하였다. Petrie, Booth 및 Pennebaker(1998)는 정서적 글쓰기를 한 후에 그 글에 대한 생각을 억제한 조건이 억제하지 않은 조건보다 실험 이후에 느낀 행복감이 더 낮았다. 한편 국내 연구를 보면 평소에 생각을 억제하는 경향이 많을수록 걱정, 강박, 우울, 불안이 높았으며(이용승, 원호택, 1999) 생각을 억제하려는 시도를 많이 할수록 강박 증상이 높은 것으로 나타났다(이선영, 2011). 그리고 스트레스

를 일으킨 사건에 대한 생각을 회피하거나 억제를 많이 할수록 주관안녕과 건강지각의 수준은 낮았으며 신체증상을 경험하는 수준이 높은 것으로 나타났다(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; 한덕웅, 박준호, 2005). 이와 같이 생각억제는 정서, 강박 증상, 행복감, 주관안녕, 건강지각 등의 심리건강과 더불어 생리적 각성, 신체증상 경험 등의 신체건강에 부정적 영향을 미치게 되어 역기능을 하는 것으로 나타났다.

위의 연구들을 살펴보면 국내의 경우 생각억제를 측정하여 심리 및 신체건강에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 조사연구는 많이 실시되었으나 실험적으로 조작한 연구는 아직 없었기 때문에 생각억제와 심리 및 신체건강 간의 인과관계가 명확하게 검증되지 않았다고 볼 수 있다. 한편 국외의 경우 참가자가 직접 경험한 사건이 아니라 연구자가 편집하여 제시한 시각자극을 억제하도록 조작한 연구(Richards & Gross, 1999)는 실험의 생태적 타당성이 낮으며, 직접 경험한 사건에 대해 억제하도록 조작한 연구(Petrie et al., 1998)는 정서적 글쓰기를 한 다음에 억제하였기 때문에 글쓰기와 생각억제의 효과가 혼입된 결과라고 할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 참가자가 직접 경험한 사건에 대해 생각하지 않고 억제하도록 조작하고, 억제 이전에 다른 조작을 하지 않았다. 그리고 본 연구의 목적은 생각억제의 단독효과가 아니라 억제 이후에 자기노출을 하게 되면 건강에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것이므로 생각억제 이후에 자기노출을 조작하여 두 변인의 상호작용효과를 검증하였다.

한편 자기노출(self-disclosure)은 '자신의 사적 측면을 타인에게 드러내어서 타인이 자신을 알

수 있도록 하는 행동'으로(김교현, 1994; Pennebaker, 1988, 1989) 자신에 관한 부정적 사건을 말이나 글과 같이 언어적으로 표현하는 행동을 중심으로 연구가 진행되어 왔으며 심리와 신체건강에 순기능을 하는 것으로 알려져 있다. 이와 관련된 조사연구들을 살펴보면 자신이 경험한 부정적 사건에 대해서 자기노출한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 질병이나 증상으로 측정된 건강 문제(Pennebaker & O'Heeron, 1984)와 질병발생률 및 병원방문 횟수(Pennebaker & Susman, 1988)가 더 적었다. 그리고 자기노출의 정도를 측정한 연구에서는 자기노출을 많이 할수록 주관안녕과 건강지각이 높아졌다(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; 한덕웅, 박준호, 2005).

실험연구에서도 일관된 결과들이 나타났는데, 외상 사건에 관해 글로 표현하여 자기노출한 조건이 통제조건보다 6개월 동안 질병에 걸린 횟수가 더 적었으며(Pennebaker & Beall, 1986) 면역기능이 더 향상되고 학교 진료소를 찾아가는 횟수가 더 적었다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glasser, 1988). 그리고 외상이나 스트레스를 일으킨 사건에 대해 자신의 감정을 표현하여 깊은 수준으로 자기노출한 조건은 피상적으로 노출하거나 감정이 아닌 사건의 원인에 대해 노출한 조건에 비해서 생리적 각성 또는 부정적 정서를 더 낮게 경험하였다(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996; 오현자, 김교현, 2009). 또한 컴퓨터 중독 성향이 상위 13% 이상인 중학생들에게 자신의 컴퓨터 사용과 관련된 글을 적도록 하여 노출한 조건은 컴퓨터와 관련 없는 주제에 대해 노출하거나 피상적으로 노출한 조건에 비해서 시간이 경과함에 따라 우울, 고독감이 유의하게 낮아졌고 신체병리 증상

을 더 적게 경험하였으며(김교현, 태관식, 2001), 약물남용 때문에 감호소에서 치료받고 있는 사람들을 대상으로 한 연구에서도 깊은 수준으로 노출한 조건이 피상적 조건보다 우울, 불안 및 신체병리 증상이 유의하게 낮아졌다(인현정, 김교현, 2002). 이와 같이 자기노출은 정서, 주관안녕, 긴장각각 등의 심리건강과 더불어 신체병리 증상의 경험, 병원이나 학교 진료소 방문 횟수, 면역기능, 질병발생률 등의 신체건강에 긍정적 영향을 미치게 되어 순기능을 하는 것으로 나타났다.

위의 연구들에서 자기노출은 일반적으로 긍정적 효과를 나타내지만 항상 순기능을 하는 것은 아니며 상황이나 조건에 따라 그 효과가 나타나지 않는 경우도 있다. 예를 들어, 외상 경험에 대해 정서적으로 깊은 수준의 자기노출을 실시한 집단은 피상적 자기노출을 실시한 집단보다 분노-인지 반응이 유의하게 낮았는데, 이는 적대감이 높은 아동에게서만 관찰되었고 적대감이 낮은 아동은 유의한 차이가 없어서(김세진, 김교현, 2005) 적대감 수준에 따라 자기노출의 기능이 다르게 나타났다고 할 수 있다. 한편 억제와 자기노출의 상호작용에 대해 알아본 연구들을 보면 자기노출은 억제와 상호작용하여 분노 정서에 영향을 미쳤는데, 분노를 억제하는 경향이 높은 사람이 자기노출하면 확장기 혈압과 분노 정서가 낮아지지만 억제 경향이 낮은 사람은 자기노출의 순기능이 나타나지 않았다(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996). 하지만 이 연구들은 분노 정서를 억제한 정도에 따라 자기노출의 효과가 다르게 나타났는지 알아보았기 때문에 생각억제가 아니라 정서억제에 해당되며, 억제 경향을 조작하지 않고 측정하였기 때문에 생각억제와 자기노출의 상호작용

효과를 인과적으로 검증하지 못했다고 할 수 있다. 한편 정서억제가 아닌 생각억제와 자기노출의 상호작용효과를 알아본 연구를 보면 생각억제와 자기노출이 정서에 미치는 상호작용효과가 유의했는데, 생각억제가 높은 조건에서는 자기노출의 긍정적 효과가 나타났지만 낮은 조건에서는 순기능이 나타나지 않았다(한덕웅, 박준호, 2007). 하지만 이 연구에서도 생각억제와 자기노출을 조작하지 않고 측정하였기 때문에 상호작용효과를 인과적으로 검증하지 못했다고 할 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 생각억제와 자기노출을 실험적으로 조작하여 생각억제의 수준에 따라 자기노출의 순기능이 어떻게 다르게 나타나는지 검증하였다.

지금까지 논의를 종합하면 본 연구에서는 심리 및 신체건강에 각각 역기능과 순기능을 하는 것으로 알려져 있는 생각억제와 자기노출을 실험적으로 조작하여 정서에 미치는 상호작용효과가 있는지 알아보았다. 그리고 억제와 노출의 상호작용에 대해 알아본 연구들의 결과는 일관되었는데, 정서를 억제했거나 생각을 억제한 연구 모두 억제가 높을 때 자기노출이 긍정적 영향을 미친 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 아래와 같이 가설을 도출하였다.

[가설] 생각억제와 자기노출이 정서에 미치는 이원상호작용효과

생각억제 수준이 높은 조건에서, 자기노출이 높은 조건이 낮을 때보다 정서에 긍정적 영향을 미친다. 반면에 생각억제 수준이 낮은 조건에서, 자기노출이 높거나 낮은 조건 사이에 정서에 미치는 영향은 유의한 차이가 나지 않는다.

방 법

실험설계

2(생각억제: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 독립 변인이 모두 집단간 변인인 이원완전무선요인설 계였다.

참여자

심리학 관련 과목을 수강하는 대학생이 참가하 여 생각억제와 자기노출이 각각 높고 낮은 4개 조건에 무선할당되었으며 조작점검에 실패한 사 람은 제외되어 총 58명의 자료가 최종적으로 분 석되었다. 평균 연령은 21.21세($SD=2.54$)였으며 각 집단에 따른 유의미한 차이는 없었다.

절차

실험은 컴퓨터 화면에 나타나는 지시문을 통하 여 진행되었다. 참가자들이 실험실에 들어와서 컴 퓨터 앞에 앉으면 본 실험을 ‘다양한 자극에 대한 반응을 측정하는 검사 개발을 위한 지각 실험’이 라고 설명하였다. 본 실험에 포함된 그림판 과제 에 대한 설명을 듣고 나서 연습과제를 1분 동안 실시하였다. 연습과제를 마친 후, 참가자들은 첫 번째 그림판 과제를 실시하였다. 참가자는 실험자 가 자신의 뒤에 서 있거나 자신을 바라보고 있다 고 생각하게 되면 자기노출 조작이 성공적으로 이루어지지 않을 수 있다. 그러므로, 컴퓨터 양쪽 에 칸막이를 설치하였으며 실험자는 연습과제를 설명한 후 실험이 끝날 때까지 컴퓨터 화면이 보

이지 않는 곳에 앉아 있었다.

첫 번째 그림판 과제가 실시되는 동안에 생각 억제를 하는 조건의 참가자들에게 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 참가자는 첫 번째 그림판 과제를 계속 실시하였 다. 첫 번째 그림판 과제를 실시하는 중간에 컴 퓨터에 입력했던 사건에 관해서 1분 동안 생각 을 억제하라는 지시문이 컴퓨터 화면에 제시되 었다. 1분이 지나면 지시문이 자동적으로 사라 지고 참가자는 첫 번째 그림판 과제를 계속 실 시하였다. 첫 번째 그림판 과제가 끝나면 두 번 째 그림판 과제가 시작되며 자기노출을 하는 조 건의 참가자들은 두 번째 그림판 과제를 실시하 는 중간에 컴퓨터에 입력했던 사건에 관해서 1 분 30초 동안 책상 위에 있는 종이에 글로 써서 자기노출 하라는 지시문이 컴퓨터 화면에 제시 되었다. 1분 30초가 지나면 지시문이 자동적으 로 사라지고 참가자는 두 번째 그림판 과제를 계속 실시하였다. 생각억제와 자기노출을 한 번 도 하지 않는 조건의 참가자는 아무런 지시문이 제시되지 않고 계속 그림판 과제를 실시하였다. 두 번째 그림판 과제가 끝나면 참가자는 마지막 으로 질문지를 실시한 후 실험실을 나갔다. 모 든 절차가 끝난 후 참가자들에게 실험의 의도를 질문하였으며 모든 참가자가 실제 목적을 파악 하지 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 참가자들이 실험의 의도를 알아차리지 못하게 하고, 실험을 종료하는 시간을 동일하게 조절하며 생각억제 조건과 자기노출 조건의 시간을 동일하게 통제하기 위하여 사용되었다.

독립변인 조작

생각억제의 조작. ① 생각억제 높은 조건: 첫 번째 그림판 과제를 하는 동안 컴퓨터 화면에 참가자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 나오며 나머지 시간에는 계속해서 첫 번째 그림판 과제를 실시하였다. 지시문의 내용은 다음과 같이 제시되었다.

이 사건은 '지난 1년 동안 당신에게 일어났던 가장 고통스러웠던 사건'입니다.
사건: 친구에게 배신당했던 일

그 사건에 관해서 누구에게도 전혀 이야기하지 않는다고 생각하고 참고 억제 하십시오. 다시 말해서, 그 사건에 관해서 생각하지 말고, 혹시 생각이 나더라도 누구에게도 전혀 이야기하지 않는다고 생각하고 참고 억제하십시오.

② 생각억제 낮은 조건: 컴퓨터 화면에 생각억제에 대한 지시문이 나오지 않으며 계속해서 첫 번째 그림판 과제가 제시되었다.

자기노출의 조작

① 자기노출 높은 조건: 두 번째 그림판 과제를 하는 동안 컴퓨터 화면에 참가자가 입력했던 사건에 관한 지시문이 나오며 나머지 시간에는 계속해서 두 번째 그림판 과제를 실시하였다. 지시문의 내용은 다음과 같이 제시되었다.

이 사건은 '지난 1년 동안 당신에게 일어났던 가장 고통스러웠던 사건'입니다.
사건: 친구에게 배신당했던 일

그 사건에 관해서 누구에게든 이야기한다고 생각하고 솔직하게 털어놓고 쓰십시오. 다시 말해서, 그 사건에 관해서 생각나는 것은 무엇이든지 누구에게든 이야기한다고 생각하고 솔직하게 털어놓고 이야기 하듯이 쓰십시오.
(글을 쓸 때 글씨나 철자법 혹은 문법에 대해서는 신경을 쓰지 않아도 됩니다)

② 자기노출 낮은 조건: 컴퓨터 화면에 자기노출에 대한 지시문이 나오지 않으며 계속해서 두 번째 그림판 과제가 제시되었다.

조작점검 측정

생각억제에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 '첫 번째 과제를 하는 동안, 당신이 지난 1년 동안 경험했었던 [가장 고통스러웠

던 사건)에 대해서 실제로 어느 정도 생각하지 않으려고 참았는지 해당되는 숫자에 V표 해주세요.’(0=전혀 참지 않았음, 6=매우 많이 참았음)에 대한 질문을 실시하였다.

자기노출에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 자기노출이 높은 조건에서 작성한 종이를 검토하여 내용이 적혀 있지 않은 참가자는 조작점검이 이루어지지 않았다고 판단하여 분석에서 제외하였다. 이와 더불어 실험 후 질문지에 ‘두 번째 과제를 하는 동안, 당신이 지난 1년 동안 경험했었던 [가장 고통스러웠던 사건]에 대해서 실제로 어느 정도 많이 털어놓고 썼는지 해당되는 숫자에 V표 해주세요.’(0=전혀 쓴 적 없음, 6=매우 많이 썼음)에 대한 질문을 실시하였다.

종속변인 측정

간편정서척도. 현재 경험하는 감정이나 정서를 측정하기 위해 한덕웅(2004)이 개발한 간편정서척도의 부정정서 10문항과 긍정정서 10문항을 사용하였으며 이 척도는 7점 척도(0=전혀 느끼지 않음; 6=매우 많이 느낌)로 응답하도록 하였다. 부정정서와 긍정정서의 신뢰도를 내적일관성계수(Cronbach’s α)로 산출하였는데 각각 .94와 .97로

만족스러운 수준이었다.

결 과

독립변인 조작효과

생각억제의 조작효과. 생각억제에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 다음과 같은 질문을 하였다. ‘첫 번째 과제를 하는 동안, 당신이 지난 1년 동안 경험했었던 [가장 고통스러웠던 사건]에 대해서 실제로 어느 정도 생각하지 않으려고 참았는지 해당되는 숫자에 V표 해주세요.’(0=전혀 참지 않았음, 6=매우 많이 참았음)에 대한 응답을 2(생각억제: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 변량분석한 결과, 생각억제의 주효과만 유의하였다($F(1, 54)=29.59, p<.001$). 즉, 생각억제가 높은 조건($M=2.66$)이 낮은 조건($M=0.69$)보다 스트레스 사건을 더 억제했다고 응답하였다.

자기노출의 조작효과. 자기노출에 대한 조작효과를 알아보기 위하여, 실험 후 질문지에 다음과 같은 질문을 하였다. ‘두 번째 과제를 하는 동안, 당신이 지난 1년 동안 경험했었던 [가장 고통스러웠던 사건]에 대해서 실제로 어느 정도 많이

표 1. 각 조건별 부정정서의 평균과 표준편차

		자기노출		전체
		저	고	
		M(SD) (n)	M(SD) (n)	
생각억제	저	1.98(1.43) (n=15)	2.02(1.44) (n=14)	2.00(1.41) (n=29)
	고	2.81(1.63) (n=14)	1.53(1.15) (n=15)	2.15(1.52) (n=29)
	전체	2.38(1.56) (n=29)	1.77(1.30) (n=29)	2.08(1.46) (n=58)

털어놓고 썼는지 해당되는 숫자에 √표 해주세요.(0=전혀 쓴 적 없음, 6=매우 많이 썼음)에 대한 응답을 2(생각억제: 고/저)×2(자기노출: 고/저)로 변량분석한 결과, 자기노출의 주효과만 유의하였다($F(1, 54)=10.77, p<.01$). 즉, 자기노출이 높은 조건($M=2.45$)이 낮은 조건($M=1.10$)보다 스트레스 사건에 대해서 더 자기노출했다고 응답하였다.

생각억제와 자기노출이 정서에 미치는 효과

부정정서를 종속측정치로 하고 2(생각억제: 고/저)×2(자기노출: 고/저)의 이원변량분석을 실시하였다. 각 조건별 부정정서의 평균치와 표준편차를 표1에 제시하였으며 변량분석한 결과는 표2에 제시하였다. 먼저, 각 독립변인의 효과를 살펴보면 생각억제와 자기노출의 주효과는 모두 유의하지

표 2. 생각억제와 자기노출에 따른 부정정서의 이원변량분석

변량원	지승합	자유도	평균지승합	F값	유의도	η^2
생각억제(A)	.400	1	.400	.199	.657	.004
자기노출(B)	5.559	1	5.559	2.768	.102	.049
A×B	6.464	1	6.464	3.219	.078	.056
오차	108.459	54	2.009			

표 3. 생각억제에 따른 자기노출의 단순주효과(부정정서)

변량원	지승합	자유도	평균지승합	F값	유의도	η^2
자기노출 at 생각억제(저)	.02	1	.02	.01	.918	.001
자기노출 at 생각억제(고)	11.91	1	11.91	5.93	.018	.099

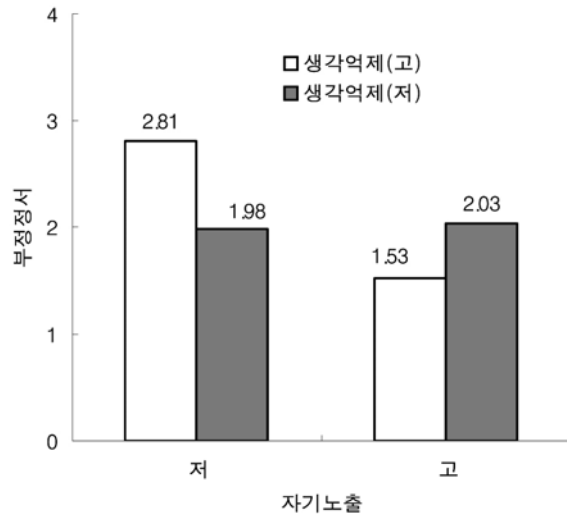


그림 1. 생각억제와 자기노출에 따른 부정정서

않았으며 이원상호작용효과가 유의한 영향을 미치는 추세를 보였다, $F(1, 54)=3.22, p=.078, \eta^2=.056$.

이원상호작용효과를 자세히 알아보기 위해서 단순주효과를 분석하였으며 그 결과는 표3에 제시되었다. 구체적으로 보면 억제가 높은 조건에서는 자기노출이 높은 조건($M=1.53$)이 낮은 조건($M=2.81$)보다 부정정서가 유의하게 더 낮았다. 반면에 억제가 낮은 조건에서는 자기노출이 높은 조건($M=2.03$)과 낮은 조건($M=1.98$) 사이에 유의한 차이는 나타나지 않았다.

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

논 의

본 연구는 스트레스를 유발한 사건에 대해 생각억제한 수준에 따라서 자기노출이 정서에 미치는 영향이 달라지는지 알아보는 데 목적이 있다. 이 목적에 따라서 실험연구를 통해 지난 1년 동안 경험한 스트레스 사건에 관하여 생각억제와 자기노출 수준을 조작하여 이 두 변인이 상호작용하면 정서에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 구체적으로 생각억제의 수준이 높으면 자기노출이 높은 조건이 낮은 조건보다 정서에 긍정적 영향을 미치지만 생각억제의 수준이 낮으면 자기노출이 높은 조건과 낮은 조건의 차이가 나타나지 않는지 알아보았다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

부정정서에 대해서 생각억제 수준과 자기노출

수준에 따라 이원변량분석을 실시한 결과를 보면 이원상호작용이 유의한 추세를 나타냈다. 구체적으로 보면 생각억제가 높을 때 자기노출이 높은 조건($M=1.53$)이 낮은 조건($M=2.81$)보다 부정정서가 유의하게 더 낮았다. 반면에 생각억제가 낮을 때 자기노출이 높은 조건($M=2.03$)과 낮은 조건($M=1.98$) 사이에 유의한 차이가 나타나지 않아서 가설이 지지되었다.

본 연구에서 직접적으로 검증하지 않았지만 이러한 결과가 어떠한 기제를 통해서 나타났는지 살펴보면, 생각억제가 높으면 정서 표현을 가로막아서 부정정서가 나타나(Pennebaker, 1988, 1989) 정서적 정화를 낮추고, 외상이나 스트레스 사건을 생각하지 않으려 하므로 사건에 대한 정보처리를 못하여(Pennebaker, 1988, 1989) 이해를 더디게 하고 자기개념에 동화되는 것을 방해한다. 또한 반어적 과정 이론(ironic process theory)(Wegner, 1994, 1997; Wegner & Wenzlaff, 1996)에 따르면, 억제를 많이 하게 되면 억제가 실패했는지 탐색하는 감시 체계(monitors system)가 활성화되어 억제하려는 사건에 대한 민감성이 오히려 더 높아진다고 할 수 있다. 이렇게 생각억제가 높은 상황에서 자기노출을 하게 되면 억제된 정서가 표출되어 정서적 정화를 느끼게 되고(김교현, 1992; Pennebaker, 1988, 1989), 당면한 문제나 경험을 더 명료하게 재인식하고 새롭게 구조화하고 이를 자기개념에 동화시킬 수 있게 되며(김교현, 1992, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996), 자신이 경험한 사건에 대해서 감시 체계가 작동되지 않아 더 이상 민감화되지 않고 둔감해져서(Lepore, Greenberg, Bruno, & Smyth, 2002) 긍정적 효과를 얻게 된다고 할 수 있다. 즉, 스트레스나 외상 사건에 대

해 직면하거나 자기노출할 때 순기능이 나타나는 효과는 억제 수준이 높을수록 더욱 커지게 된다. Pennebaker(1988, 1989)의 직면-억제 모형(confrontation-inhibition model)이 실험적으로 검증된 결과라고 할 수 있다.

한편 자기노출의 순기능은 일반적으로 자기노출 직후보다 일정한 시점이 지난 후에 나타나는 것으로 알려져 있는데 본 연구에서는 자기노출 직후에 나타났다. 국외의 경우 대표적으로 Christine 등(1996)의 연구에서는 외상 사건에 대해 자기노출을 한 직후에 불안이 오히려 더 높아진 것으로 보고되었는데, 이러한 결과는 자신이 꺼려했던 부정적 측면을 직면함에 따라 나타나는 일시적 현상 때문일 수 있다(인현정, 김교현, 2002). 하지만 국내에서 실시한 자기노출 연구를 살펴보면 국외에서 보고된 것과 달리 자기노출 직후에 부정정서가 더 높아지는 경우는 보고되지 않았으며 단기적으로 자기노출이 순기능하는 효과가 실험적으로 검증되었다(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996). 자기노출을 조작한 직후의 시점과 일정 기간 이후의 시점을 모두 측정한 연구들을 보면 깊은 노출 집단이 피상적 노출 집단보다 일정 시점이 지난 후에 우울과 불안(오현자, 김교현, 2009; 인현정, 김교현, 2002) 및 분노(김세진, 김교현, 2005)가 유의하게 낮았고 노출 직후 시점에서는 유의한 차이가 나타나지 않은 것이 일관되었는데, 이 결과에 근거하여 노출 직후에 유의한 차이가 나타나지 않은 것이 노출의 단기적 효과가 부정적이라고 해석하기는 어렵다. 각 연구들에서 보고된 구체적 수치를 살펴보면 인현정과 김교현(2002)의 연구에서 깊은 노출 이전의 평균 상태불안과 우울이 각각 56.29점/46.56점에서

노출 직후에 47.85점/41.25점으로 낮아졌고, 노출 3일 후에는 각각 47.71점/40.06점으로 노출 직후와 큰 차이가 없었다. 이러한 점수 형태는 김세진과 김교현(2005)의 연구에서도 비슷하게 나타났는데, 적대감이 높은 조건에서 정서적 자기노출 이전의 평균 분노-인지가 36.00점에서 노출 직후에 30.25점으로 낮아졌고, 노출 1주일 후에는 27.00점으로 나타났다. 한편 오현자와 김교현(2009)의 연구에서는 깊은 노출 이전의 평균 부정정서경험이 13.0점에서 노출 직후에 12.0점으로 약간 낮아졌고, 노출 1주일 후에는 8.4점으로 더 큰 폭으로 낮아졌지만 다른 종속변인인 침입적 사고와 정서경험의 측정치는 위의 두 연구와 유사하게 노출 이전에 4.3점에서 직후에 3.3점으로 낮아졌고, 노출 1주일 후에는 3.1점으로 나타났다. 즉, 자기노출로 인한 순기능은 피상적 노출 집단과 비교하였을 때 장기적 시점에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만 노출 직후에 단기적으로 역기능이 나타난다고 보기 어렵다. 오히려 노출 이전과 직후 그리고 노출 직후와 일정한 시점 이후 간의 부정정서의 점수 차이를 보면 노출 이전과 직후 시점이 더 큰 폭으로 감소되는 경향이 더 많이 나타나고 있어서 한국의 경우 자기노출이 단기적으로 부정적 효과가 있다고 하기 어렵다. 본 연구에서는 국내 연구들과 일관되게 자기노출이 단기적으로 부정정서를 감소시킨다는 결과가 반복검증되었다고 할 수 있으며 이렇게 국외와 국내의 결과에서 나타난 차이가 문화적 차이로 인한 것인지 아니면 다른 이유가 있는지 장래연구를 통해 밝힐 필요가 있겠다.

자기노출의 조작과 관련하여 본 연구에서 자기노출을 조작하는 시간이 1분 30초로 다른 연구들

에 비해서 상대적으로 짧았다. 선행연구들의 경우 Pennebaker는 일반적으로 1회기에 15-20분 동안 4회기에 걸쳐서 실시하였으며(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker et al., 1988) 국내 연구에서는 1회기 7-10분(김교현, 1995; 김교현, 한덕웅, 1996) 또는 30분(김교현, 태관식, 2001; 인현정, 김교현, 2002) 동안 실시하거나 1회기 20분 동안 3회기에 걸쳐 실시하였다(김세진, 김교현, 2005; 오현자, 김교현, 2009). 본 연구는 다른 연구들에 비해 상대적으로 짧은 기간 동안 자기노출을 실시했음에도 순기능이 나타났지만 상호작용효과가 유의도 .10 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 효과크기가 일정 수준에 도달하였기 때문에 결과의 해석에 심각한 문제는 없다고 할 수 있지만 실험 장면에서 통계적 검증력을 높이려면 자기노출 시간을 선행연구들과 비슷한 수준으로 유지할 필요가 있는 것으로 보인다.

긍정정서에 대해서 위와 동일한 방법으로 분석한 결과를 보면 주효과와 이원상호작용효과 모두 유의하지 않았으며 생각억제와 자기노출의 상호작용효과는 부정정서의 경우에만 적용되는 것으로 나타났다. 즉, 억제가 높을 때 나타나는 자기노출의 순기능은 긍정정서를 높이기보다 부정정서를 낮추는 역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 한편, 통계적으로 유의하지 않았으나 각 조건의 평균값을 기술적으로 비교해보면 생각억제가 낮을 때 자기노출이 낮은 조건($M=2.37$)과 높은 조건($M=2.46$)의 긍정정서는 비슷하였으나 생각억제가 높을 때 자기노출이 높은 조건($M=1.64$)이 낮은 조건($M=2.54$)보다 긍정정서가 더 낮은 것으로 나타났다. 박준호(2007)의 조사연구(연구 3) 결과에 따르면 반복생각, 생각억제 및 자기노출의 삼원상

호작용이 긍정정서에 유의한 영향을 미치는 추세를 보였는데, 생각억제가 높을 때 자기노출의 순기능이 나타나는 결과가 반복생각의 조건에 따라서 다르게 나타났다. 구체적으로 반복생각이 낮은 조건에서만 생각억제가 높을 때 자기노출의 순기능이 나타났다. 반면에 본 연구에서는 스트레스 사건에 대한 반복생각 조건을 따로 통제하지 않았기 때문에 반복생각이 높은 조건과 낮은 조건이 모두 포함된 결과라고 할 수 있다. 즉, 긍정정서에서 자기노출의 순기능이 유의하게 나타나지 않은 이유는 반복생각이 낮은 조건 이외에 높은 조건의 결과가 혼입되었을 가능성이 있다. 그러므로, 이후에 반복생각 조건을 통제하거나 조작하여 긍정정서에 미치는 영향을 알아볼 필요가 있다.

지금까지 본 연구에서는 생각억제와 자기노출의 상호작용효과를 알아보았는데, King 등(1992)이 제안한 바와 같이 억제를 세 개의 영역으로 나누어 각각이 자기노출과 상호작용하는지 알아볼 필요가 있다. 생각억제, 정서억제 및 행동억제가 자기노출과 서로 상호작용하여 일관된 결과가 나타나는지 알아보면 포괄적인 억제 개념을 사용했던 Pennebaker의 직면-억제 모형이 일반적인 현상으로 나타나는지 검증할 수 있다. 국내에서도 억제에 대한 연구가 최근까지 활발하게 진행되고 있는데 생각억제(전미애, 김정모, 2009; 한덕웅, 박준호, 2005) 이외에 정서억제(구해경, 김미정, 현명호, 2007; 이경순, 김교현, 2000)와 행동억제(고유미, 현명호, 박지선, 2009; 김사리, 김교현, 2002; 김영주, 이인혜, 2010; 배하영, 한덕웅, 이민규, 2005; 이민규, 2009; 이인혜, 김영주, 강성군, 2011)에서 다른 억제 변인들을 실험적으로 조작하고 자기노출과 서로 상호작용하여 정서를 비롯한 심

리 및 신체건강에 어떠한 역할을 하는지 알아보는 것이 필요하다.

본 연구의 시사점을 살펴보면 첫째, 생각억제 조작의 내적 타당성을 높였다. 이전의 생각억제 조작은 정서적 글쓰기와 같이 억제 이전에 다른 조작이 가해져서 순수한 생각억제의 효과를 볼 수 없었으며(Petrie et al., 1998) 참가자가 직접 경험한 사건이 아니라 연구자가 편집한 자극을 억제하여 실험의 생태적 타당성이 낮았다(Richards & Gross, 1999). 본 연구에서는 이러한 제한점을 극복하기 위해서 생각억제 이전에 다른 조작을 가하지 않아서 가외변인을 통제하였으며 참가자가 최근 1년 동안 직접 경험한 스트레스 사건에 대해 억제하도록 하였다. 둘째, 자기노출이 항상 순기능을 하지 않으며 순기능이 나타나는 조건을 밝혔다고 할 수 있다. 한덕웅과 박준호(2007)의 조사연구에서 자기노출은 생각억제가 높을 때 순기능을 나타낸다는 결과를 보고하였는데, 본 연구에서는 이 결과를 생각억제와 자기노출을 조작하여 실험적으로 검증하였다. 즉, 선행연구들과 다르게 자기노출의 순기능이 상황에 따라서 다르게 나타남을 검증하였다. 이 결과에 따라 자기노출은 반복생각이 낮을 때(박준호, 2009) 그리고 생각억제가 높을 때 순기능이 나타난다고 할 수 있으며 앞으로 자기노출이 심리 및 신체건강에 긍정적 영향을 나타내는 상황이나 조건을 더 세분하여 연구할 필요가 있다. 셋째, 건강심리학과 심리치료적 관점에서 볼 때 비교적 최근에 외상 또는 스트레스 사건을 경험한 사람들 가운데 그 사건을 생각하지 않으려고 억제를 많이 하는 사람들을 선별하여 자기노출하도록 하면 정서 문제를 감소시키고 스트레스를 적절하게 대처하는 데 기여할

수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점과 장래 연구의 과제를 살펴보면 첫째, 실험 직후에 종속변인을 측정하였기 때문에 조작된 효과가 장기적으로 나타나는지 명확하지 않다. 생각억제의 경우 억제하고 나서 시간이 지연된 후 그 생각이 반향되는 효과(delayed rebound effect)가 나타날 수 있기 때문에(Lavy & van den Hout, 1990) 중단연구를 통해서 자기노출의 장기적 효과가 지속되는지 검증할 필요가 있다. 둘째, 생각억제와 자기노출이 낮은 집단에는 조작이 가해지지 않아서 생각억제와 자기노출 조건이 양적이 아니라 질적으로 다른 조건이라고 할 수 있다. 앞으로는 생각억제와 자기노출을 양적으로 조작하여 생각억제가 높은 조건과 낮은 조건에서 자기노출의 기능이 다르게 나타나는지 검증할 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 참가자들의 구성을 확대하여 일반화 가능성을 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고유미, 현명호, 박지선 (2009). 대학생의 음주억제와 음주행동의 관계에서 음주거부 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 14(4), 891-909.
- 구혜경, 김미정, 현명호 (2007). 정서수용과 억제가 정서 반응과 피부전도반응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 923-937.
- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. *한국심리학회지: 일반*, 11(1), 81-107.

- 김교현 (1994). 자기노출과 분노억제경향에 따른 생리, 정서 및 자기이해 효과. 성균관대학교 대학원 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.
- 김사리, 김교현 (2002). 행동억제 훈련이 ADHD 경향이 높은 아동의 실행기능 개선에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 429-445.
- 김세진, 김교현 (2005). 이동의 외상경험에 대한 자기노출이 분노 반응에 미치는 효과: 적대감의 중재 효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 47-65.
- 김영주, 이인혜 (2010). 도박 중독 취약성과 억제 능력의 결합. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 817-840.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관안녕에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박준호 (2009). 스트레스 사건에 대한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 125-145.
- 배하영, 한덕웅, 이민규 (2005). 정서, 섭식억제, 체형 및 체중 관련 사적자기주의에 따른 섭식동기 및 섭식행동. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 145-165.
- 오현자, 김교현 (2009). 가출청소년의 외상경험에 대한 자기노출이 부정정서와 침입 경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 89-106.
- 이경순, 김교현 (2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 60-72.
- 이민규 (2009). 섭식단서가 섭식 행동에 미치는 영향: 자기주의의 조절 효과. 한국심리학회지: 건강, 14(4), 831-851.
- 이선영 (2011). 한국판 사고억제 척도(Thought Suppression Inventory: TSD)의 타당화 연구-일반 성인을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 889-906.
- 이용승, 원호택 (1999). 사고억제(Thought Suppression)와 통제 방략에서의 개인차에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 37-58.
- 이인혜, 김영주, 강성군 (2011). 억제기능 결합과 도박중독의 관계: 카지노 도박중독자들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 501-520.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자의 자기노출이 부적정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 7(1), 111-126.
- 전미애, 김정모 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 대학생의 사고억제에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 14(4), 795-813.
- 한덕웅 (1980). 자기노출이 대인매력에 미치는 영향. 한국심리학회 연차대회 발표논문집, 5-10.
- 한덕웅 (1981). 자기노출이 매력에 미치는 영향. 성균관대학교 논문집, 30, 109-137.
- 한덕웅 (2004). 간편정서척도(KBAS)에 의한 주관안녕, 건강지각 및 신체증상의 예측: 종단연구. 한국사회 및 성격심리학회 동계학술대회 발표논문집, 57-62.
- 한덕웅, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 183-209.
- 한덕웅, 박준호 (2007). 스트레스 사건에 관한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관안녕에 미치는 영향. 건강심리학회 춘계학술대회 발표논문집, 37-42.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9(1),

- 99-130.
- Christensen, A. J., Edwards, D. L., Wiebe, J. S., Benotsch, E. G., McKelvey, L., Andrews, M., & Lubaroff, D. M. (1996). Effect of verbal self-disclosure on natural killer cell activity: Moderating influence of cynical hostility. *Psychosomatic Medicine*, *58*(2), 150-155.
- Harrington, J. A., & Blankenship, V. (2002). Ruminative thoughts and their relation to depression and anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, *32*, 465-485.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndrome* (2nd ed.). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- King, L. A., Emmons, R. A., & Woodley, S. (1992). The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, *26*, 85-102.
- Lavy & van den Hout (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioral Psychotherapy*, *18*, 251-258.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 99-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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., 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., & 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., 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. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1264-1272.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology*, *77*, 1031-1042.

Psychology Bulletin, 25, 1033-1044.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

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: 2012년 2월 29일

게재결정일: 2012년 3월 13일

Effects of Thought Suppression and Self-disclosure Regarding the Stressful Life Event on Negative 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 the emotion according to the level of thought suppression. The hypothesis of this study was as follows: the effect of self-disclosure on the emotion would be significant in the condition with high level of thought suppression, whereas not significant in the condition with low level of thought suppression. To test the hypotheses, a 2×2 ANOVA, with thought suppression (high/low) and self-disclosure (high/low), as between-participants factors was performed on the positive and the negative emotion. Fifty eight undergraduates were randomly assigned to one of the four experimental conditions. The main hypothesis was supported. The results were as follows. The interaction between the factors was significant, and it showed that, in the higher condition of thought suppression, negative emotion was lower in the higher condition of self-disclosure than in the lower condition. In the lower condition of thought suppression, however, negative emotion was not different between the lower and higher condition. These results suggest that the effect of self-disclosure on negative emotion is moderated by the level of thought suppression, indicating that self-disclosure affect the emotion in a positive manner, only when the level of thought suppression is high. Finally, the implications and limitations of this study and suggestion for future research were also discussed.

Keywords: stressful life event, thought suppression, self-disclosure, negative emotion