

# 표현적 글쓰기 치료가 암환자 가족원의 돌봄부담감과 심리적 안녕감에 미치는 영향<sup>†</sup>

신 영 원

중앙대학교병원

정신건강의학과 임상심리실

현 명 호<sup>‡</sup>

중앙대학교 심리학과

본 연구는 암환자 가족원에게 표현적 글쓰기를 적용하여 그들이 경험하는 돌봄부담감의 수준 낮아지고 심리적 안녕감의 수준은 높아지는지를 살펴보기 위해 수행되었다. 암환자 가족 34명을 표현적 글쓰기 치료 집단(n=18)과 통제 집단(n=16)의 두 집단에 할당하였고, 처치집단에게만 총 4회기 동안 최소 15분 이상 돌봄 경험과 관련한 주제에 대해 글을 쓰게 하였다. 반복측정 변량분석을 실시한 결과, 통제 집단에 비해 처치집단의 돌봄 부담감은 유의하게 감소하였고 심리적 안녕감은 유의하게 증가하였다. 이러한 점을 미루어볼 때, 돌봄 경험에서 비롯되는 정서나 사고에 대한 글쓰기를 통하여 돌봄 부담감이 부분적으로 해소되고, 이와 더불어 심리적인 안녕감을 얻게 될 수 있다는 것을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 한계와 의의를 논의하였다.

주요어: 암환자 가족, 돌봄부담감, 심리적 안녕감, 글쓰기 치료, 자기노출, 자기노출

2011년으로 넘어오며 대한민국 암(癌)환자의 수는 백만 명을 넘어섰다(국민건강보험공단, 2011). 암환자의 수가 증가하는 만큼 치료기술도 비약적으로 발달하여, 암으로 진료를 시작한 후 1년간의

생존율은 87.6%(112,352명, 2008년 신규 암환자 총 142,879명 기준)에 이르고 있다. 하지만 암의 발병은 여전히 환자 본인과 가족원에게 크나큰 스트레스를 주는 강렬한 생활 사건이다.

<sup>†</sup> 이 논문은 신영원의 석사 학위 청구 논문을 수정 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221번지 중앙대학교 심리학과, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

암을 진단 받은 환자는 불안, 두려움, 우울, 무력감 등을 겪게 되며, 진단에서 비롯된 충격으로 인해 육체적, 심리적 안녕감의 손상을 받게 된다(조계화, 김명자, 1997). 이러한 문제는 가족원에게서도 나타난다. 암 환자와 친밀한 관계를 갖고 있는 사람은 정서적인 압박으로 인해 강렬한 긴장감을 경험하게 되는데(Given, Stommel, Given, Osuch, Kurtz, & Kurtz, 1993), 특히 환자의 가족은 신체적, 심리적 피로, 수면장애, 우울과 불안, 만성 장애 문제의 악화를 경험하게 된다(Galloway, 1990). 환자를 장기간 돌보게 되면 우울, 무기력, 긴장, 절망, 소진, 고립감, 부담감 등 높은 수준의 부정 정서와 스트레스, 항정신성 약물의 사용, 두통, 심계항진, 신경과민, 당뇨, 궤양 등의 문제까지 경험하게 된다(Pruchno & Potashnik, 1989). 또한 재활가능성이 높은 암은 재활에 대한 불안과 걱정을 불러일으키며, 실제로 재활하였을 경우 환자의 가족으로 하여금 심한 우울과 무력감을 경험하게 한다(박선행, 2005).

이처럼 암환자의 가족은 환자를 돌보는 과정에서 정서적, 신체적 건강과 사회적 생활, 경제적인 면에서 부담을 떠안게 되는데, 이를 ‘돌봄 부담감(Care burden)’이라고 한다. 이는 암환자를 돌보는 가족원이 돌봄 과정에서 경험하는 가장 일반적인 요소로서 돌봄 부담감에 따른 일상의 번거로움, 긴장, 스트레스 등을 포함한다(이영선, 2009). 돌봄 부담감이 큰 암환자 가족은 우울감을 경험하게 되며(박선행, 2005), 삶의 질이나 만족감에 손상을 받고(오가실, 1997; Baumgarten, Battista, Infrante-Rivard, Hanley, Becker, & Gauthier, 1992; Pruchno, Parick, & Burant, 1996), 심리적 안녕감에도 부정적인 영향을 받게

된다(유용식, 노승현, 2010).

돌봄 제공자의 심리적 안녕감은 환자의 건강 및 안녕도와 매우 밀접하게 연결되어 있다(Evans & Thomas, 2009). 개인이 가진 긍정적인 심리적 기능을 의미하는 심리적 안녕감은 단순히 스트레스가 없는 상태를 넘어서서(Ruini et al., 2003), 심리적 건강 및 행복하고 바람직한 삶(김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003)과 연관되어 있다. 환자를 돌보는 가족원이 경험하는 만성적 스트레스는 신체적, 정신적, 사회적 문제를 일으키게 하고, 이러한 문제는 다시금 가족의 안녕과 삶의 질에 부정적 영향을 끼친다(Oberst, Thomas, & Ward, 1989; Stull, Kosloski, & Kercher, 1994). 암환자 가족원의 신체적, 정신적 어려움과 부담감이 환자의 안녕을 위협하고(Scharlach, 1987; 김미영, 홍기순, 2002에서 재인용), 가족 전체의 적응 수준까지 낮춘다는 연구결과(양광희, 송미령, 김은경, 1998)는 암환자의 심리적 건강에 대한 개입 못지않게 가족원의 심리적인 건강에 대한 개입도 매우 중요하다는 것을 여실히 보여준다.

가족원이 암을 진단받는 것은 개인에게 강렬한 스트레스를 주는 외상사건이다. 외상을 경험한 사람은 외상과 관련된 불쾌한 사고, 심상을 억압하고 회피하고 싶어 하는데, 이러한 억압과 회피가 단기적으로는 적응적인 기능을 할지라도 장기적으로는 개인을 외상경험에서 벗어날 수 없게 만든다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). Pennebaker와 Beall(1986)은 개인적인 외상경험을 타인에게 털어놓지 않는 것이 질병 발생과 연관성이 높다는 연구 결과를 바탕으로, ‘자신의 경험을 노출하지 않는 것’의 문제점을 제기하였다. 여기서 말하는 자기노출(self-disclosure)은 ‘자신의

사적 측면을 타인에게 드러내어서 타인이 자신을 알 수 있도록 하는 행동'으로 정의된다(김교현, 1994). 먼저 낮은 자기노출 수준이 신체적인 건강에 미치는 영향을 더 살펴보면, 아동기에 성적·신체적 학대, 부모의 죽음이나 이혼 등의 외상을 경험했던 적이 있다고 보고한 대학생과 성인은 다른 사람에게 외상에 대해 노출한 적이 없었을 경우 현재의 건강 문제를 많이 보고하는 경향이 있었다(Pennebaker & Hoover, 1986; Pennebaker & Beall, 1986에서 재인용). 자살 혹은 자동차 사고 피해자의 배우자를 대상으로 한 연구에서는 자신의 경험을 타인에게 노출하고 이야기를 나누었던 배우자에 비해 경험을 노출하지 않은 배우자는 피해자의 죽음으로부터 1년 후 질병에 걸릴 확률이 더 높았다는 것을 밝혀냈다(Pennebaker & O'Heeron, 1984). 정서, 특히 분노와 같은 부정적 정서를 억제할 경우 암의 발병이 증가된다는 연구(Lieberman & Goldstein, 2006)도 부정정서 억제의 부작용을 시사한다.

낮은 자기노출 수준은 이러한 건강 문제 외에 심리적인 건강에도 영향을 미친다. Iwamitsu, Simoda, Hajime, Tani, Kodama와 Okawa(2003)는 유방암을 진단받은 환자를 대상으로 부정적인 감정을 억제하는 집단이 표현하는 집단에 비해 불안, 우울, 혼란감이 더 심하다는 것을 밝혀냈으며, Kahn과 Garriuson(2009)는 정서를 적게 표현하는 것이 불안 장애, 기분 증상과 상관이 있다고 주장하였다. 국내 연구에서도 생각을 억제하는 것과 걱정, 강박, 우울, 불안 간의 상관관계가 나타났다(이용승, 원호택, 1999), 스트레스 사건에 대한 자신의 경험을 노출하는 수준이 높을수록 삶에 대한 행복이나 인지적인 만족 수준을 포함한

주관적인 안녕감을 높게 경험하는 것으로 밝혀졌다(한덕웅, 박준호, 2005; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004).

반대로 부정정서를 노출하는 것은 심리적 안녕감을 증진시키고(Owen, Klapow, Roth, Shuster, Bellis, & Meredith, 2005), 침투사고를 감소시킨다(Shim, Cappella, & Han., 2011). 실례로, 에이즈 환자 가족을 대상으로 한 연구 결과, 감정을 직접적으로 표현하는 가족이 우울을 적게 느끼는 것으로 보고되었다(Edwards & Clarke, 2004). 그리고 부정정서를 일으킨 경험을 통해 얻게 된 통찰의 노출은 심리적 안녕감을 증진시키고, 정서적 스트레스를 낮추었다(Lieberman, 2007). 이처럼 외상사건에 대해 노출하는 것은 타인과의 비교(Wortman & Dunkel-Schetter, 1979) 및 타인의 관점에서 자신의 외상을 보는 것을 가능하게 한다(Campbell & Pennebaker, 2003). 또한 타인으로부터 대처 정보를 얻게 해주고(Lazarus, 1966), 경험을 구조화하고(Meichenbaum, 1977), 수용(Horowitz, 1976)하며, 그 자체에 의미를 부여(Silver & Wortman, 1980)하도록 해준다(Pennebaker & Beall, 1986에서 재인용). 즉, 노출을 통해 자신이 겪은 외상사건에 대해 직면하는 것은 외상 경험을 의미있는 구성 범주 안에 포함시키는 것을 돕는다. 아울러 정서를 표현하는 자기 노출은 생리적 각성을 감소시키고 부정적 정서를 정화하는 효과를 가진다(김교현, 한덕웅, 1996). 이렇듯 경험을 노출하는 것은 외상을 겪은 사람들의 신체적, 정신적 건강에 많은 이익을 가져다줄 것으로 가정할 수 있다.

Pennebaker는 1980년대 후반에 외상경험과 그와 관련된 정서에 대해 글을 쓰면 부정적 정서와

스트레스를 줄일 수 있다는 주장을 바탕으로 표현적 글쓰기 치료(Expressive Writing Therapy)를 제안하였다. 익명의 상대에게 언어로 스트레스를 고백하는 것에 비해 혼자서 녹음기에 고백하는 것이 더 큰 고백의 효과를 불러일으킨다는 연구 결과를 고려할 때(Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987), 타인에 대한 부담없이 외상 경험에 대해 고백할 수 있는 글쓰기는 자기노출을 위한 훌륭한 방법이 되어줄 것으로 기대되었다.

글쓰기를 통해 반복적으로 부정적인 자극에 노출될 경우, 개인은 자극과 반응 모두에 익숙해지게 된다(Lepore, 1997; Solan & Marx, 2004b; Shim et al., 2011). 외상에 대한 기억을 떠올리면 부정적인 정서를 느끼게 되지만, 외상경험 글쓰기를 위해 자극에 직면하고 강렬한 감정을 경험하게 되면 노출 기반 치료의 효과는 극대화된다(Foa & Kozak, 1986). 또한 글쓰기를 통해서 개인의 내부에 이전부터 존재해오던 인지적인 경험의 구조와 이에 맞지 않는 새로운 경험인 부정적인 사건간의 불일치를 해소할 수 있게 된다(Smyth, True, & Souto, 2001). 부정적인 사건 경험자는 글쓰기를 통해 자신의 경험을 논리적이고 일관적으로 조직하고 재구성하며(Solan & Marx, 2004a), 의미 있는 이야기로 재창조해내게 된다(Pennebaker & Seagal, 1999). 이렇듯 사건에 대한 통찰을 얻고 이해하게 되면, 더 이상 반추할 필요가 없게 된다는 의미를 가진다(Shim et al., 2011)

부정정서에 대한 글쓰기는 불안(Graf, Gaudiano, & Geller, 2008)과 우울(Kahn & Garrison, 2009; Lepore, 1997)을 감소시키는데도 효과적이었다. 가출청소년에게 외상경험에 대한 글쓰기를 하게 하

였더니 부정적 정서경험이 감소하였고(오현자, 김교현, 2009), 외상경험에 대한 자기노출을 많이 한 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 삶의 만족감이 더 높은 것으로 나타났다(백정미, 이민규, 2010).

자기노출 글쓰기는 신체적인 건강에 있어서도 효과를 가지는 것으로 평가되었다. 예컨대, 외상사건에 대한 깊은 감정과 사고를 표현하는 글을 쓰는 처치집단과 하루 일과와 같은 피상적인 주제에 대해 글을 쓰는 비교 집단을 비교하였더니 처치집단은 면역기능이 더 좋아졌고, 의료기관에 찾아가는 횟수가 적었다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). Smyth, Stone, Hurewitz와 Kaell(1999)의 연구에서 외상에 대한 표현적 글쓰기를 한 대상자는 통제집단에 비해 더 건강해졌으며(Veksler, 2010에서 재인용), 글쓰기를 통한 정서적 자기노출이 신체적 건강을 증진시킨다는 메타분석 결과도 있었다(Frisina, Borod, & Lepore, 2004). 또한, 글쓰기를 통한 깊은 수준의 자기노출 결과 약물 남용자의 신체병리 증상 경험이 효과적으로 감소되었다(인현정, 김교현, 2002).

암환자를 돌보는 가족원을 위한 중재에 대한 연구는 노래심리치료(전혜진, 2009), 탄력성 강화 프로그램(양무희, 윤경자, 2012) 정도로 아직 연구가 미약한 편이다. 글쓰기 치료는 언제 어디서든 필요할 때마다 15분 내외의 짧은 시간을 투자하여 부정적인 정서, 긴장, 스트레스를 성공적으로 해소하게 해줄 수 있다는 장점이 있다. 또한 글쓰기는 타인의 비난이나 평가를 걱정할 필요없이 비밀스러운 내용을 쉽고 진솔하게 고백하도록 할 것으로 생각된다. 전통적으로 효와 유교사상에 지

배되어온 한국사회에서는 병에 걸린 가족원을 돌보는 것이 당연한 것으로 여겨져 왔으므로(박연환, 유수정, 김신미, 이운정, 2006), 돌봄 부담자가 느끼는 다양한 부정정서와 스트레스를 외적으로 표현하는 것은 어려울 수밖에 없다. 이러한 특성을 고려할 때 글쓰기 치료는 한국의 암환자 가족원에게 특별한 이점을 가질 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서는 글쓰기 치료를 통해 암환자 가족원이 가지는 돌봄 부담감이 감소될 수 있는지, 그와 더불어 주관적 안녕감과 삶의 만족, 삶의 기대도 변화할 수 있는지를 연구를 통해 알아보고자 한다. 위에 기술한 내용을 바탕으로 설정한 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 표현적 글쓰기는 암환자 가족원의 돌봄 부담감을 낮춰줄 것이다. 둘째, 표현적 글쓰기는 암환자 가족원의 심리적 안녕감을 높여줄 것이다.

## 방 법

### 참여자

서울 소재의 C대학 학생 커뮤니티와 인터넷 포털사이트의 암환자 가족원 커뮤니티에 공지를 하여 암환자 가족원을 가진 학생 및 가족원들을 모집한 후, 연구에 대한 설명을 듣고 연구에 참여하기로 동의한 사람을 대상으로 연구를 진행하였다. 여기서 암환자 가족원이란 의료기관에서 암을 진단받은 가족원, 즉 조부모, 부모나 형제를 의미한다. 함께 살거나 직접적으로 돌봄에 관여하는 친척인 경우도 범주에 포함시켰다. 연구 참여자 수는 총 34명이었으며, 남자가 6명, 여자가 28명이었다.

### 측정도구

**돌봄 부담감.** Zarit 등(1979), Novak과 Guest(1989)가 개발한 도구를 이숙자(1993)가 번안한 것을 사용하였다. 척도의 내용은 시간부담감, 자기발전 부담감, 신체적 부담감, 사회적 부담감, 정서적 부담감, 경제적 부담감의 6가지 영역으로 나누어져 있다. 5점 리커트 척도로 측정하며, 총 30문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .92이었다.

**심리적 안녕감.** 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안하여 문항분석을 통해 46문항으로 줄인 것을 사용하였다. 이 척도에서는 심리적 안녕감의 구조를 자기수용, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 환경지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6가지 차원으로 나누며, 총 46문항의 6점 리커트 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .94이었다.

### 연구절차

실험에 참여하기로 동의한 연구 참여자를 동의한 순서대로 처치집단과 통제집단에 할당하였다. 회기에 앞서 처치집단에 글쓰기 치료의 방법과 유의점에 대한 간단한 교육을 실시하고 참가 동의를 받았다.

처치집단은 최소 15분 이상 자신의 암환자 돌보기 경험에 대한 글쓰기를 하도록 지시받았다. Pennebaker(1997)는 15-30분간 3-5일에 걸친 글쓰

기 방법을 제안하였으며, 국내에서 실시된 대부분의 연구에서도 15-30분간의 글쓰기 방법이 사용되었다(박효정, 홍창희, 2010; 오현자, 김교현, 2009). 본 연구의 참여자는 자신이 처한 상황으로 인해 연구에 참여하는데 심적 부담감을 느낄 수 있으므로 15분을 최소 글쓰기 시간으로 정하였다. 글쓰기의 내용은 암환자인 가족원을 돌보았던 경험과 그 경험에서 비롯된 정서와 사고, 그와 관련하여 다른 가족원과 겪었던 일 등, 돌봄 경험과 관련된 것이었다. 글쓰기를 하는 동안 돌봄 경험과 관련한 핵심적인 이야기를 쉽게 이끌어내고, 참가자마다 각기 다른 형식과 내용의 글을 씀으로써 처치 효과가 달라질 가능성을 줄이기 위하여 마지막 회기를 제외한 나머지 회기에서는 특정한 주제와 형식을 제시하였다. Baikie와 Wilhelm(2005)은 표현적 글쓰기의 긍정적 효과를 밝히지 못한 연구는 대상이 되는 특정한 사건과 관련한 정서와 사고를 충분히 표현하도록 하는 지시문이 부재하였기 때문이라고 제안하였다. 글쓰기를 할 때 감정과 사고를 함께 다룰 경우 심리적 안녕감 증진과 분노 저하에 있어 가장 큰 효과를 보였다는 연구 결과(Barclay & Skarlicki, 2009)를 함께 고려할 때, 글쓰기의 대상

에 맞춰 감정과 사고를 포함한 글쓰기를 할 수 있도록 지시문을 특성화, 구체화 시키는 것이 효율적일 것으로 생각되었다. 글쓰기 회기 동안 제시된 주제는 ‘문장 완성하기’, ‘인물묘사하기’, ‘대화하기’, ‘자유롭게 쓰기’이며, 글쓰기 치료 워크북인 ‘저널 치료의 실제(Adams, 2006a)’을 참고하여 암환자 가족원에게 적용될 수 있도록 연구자가 구체화하여 수정한 것이다. 표 1은 프로그램의 매 회기 주제와 내용이다.

표현적 글쓰기 프로그램에 참가하는 방법은 두 가지였다. 첫째는 실험실로 방문하여 글을 쓰는 방법이며, 둘째는 이메일로 주제를 전송받은 후 그날 안으로 글을 작성하여 연구자의 메일로 답신을 하는 방법이었다. 손으로 글을 쓰는 것과 타자로 글을 치는 방법 간에 의미 있는 차이가 없다는 연구결과(Brewin & Lennard, 1999)를 바탕으로, 참여자가 원하는 방식을 선택하도록 하였다. 실험실을 방문한 경우는 8건, 이메일로 작성한 경우는 10건이었다.

선행연구에서 보통 4일 연속으로 글쓰기가 수행되었기에 본 연구에서도 가능한 한 프로그램이 진행되는 4일 동안 연속하여 글을 쓰도록 하였다.

표 1. 표현적 글쓰기 프로그램에서 주어진 주제와 내용

회기	주제	내용
1	문장완성하기	1) 가족원이 암을 진단받은 후 나(혹은 내 생활)는 2) 암환자를 돌보는 일은 3) 암환자를 돌보는 일 때문에 우리 가족은 4) 현재 내가 직면한 가장 큰 도전은 5) 지금 내가 해야 하는 가장 중요한 일은
2	인물 묘사하기	암환자, 가족원, 본인 등을 묘사하기
3	대화하기	사람, 일, 몸, 감정이나 느낌, 기억 등 다양한 실제 혹은 가상의 대상과 대화를 나누는 내용을 글로 써보기
4	자유롭게 쓰기	형식 없이 자유롭게 쓰기

하지만 참여자의 개인적인 사정으로 인해 4일 연속의 글쓰기가 불가능할 경우에는 다음과 같이 대처하였다. 실험실을 방문하여 글을 쓰는 경우에는 참가가 불참한 날의 주제를 숙제 형식으로 제공하거나 방문이 가능한 다른 날을 선택하도록 하였다. 이메일로 주제를 받는 경우에는 시간이 되는 대로 글쓰기를 작성하여 연구자에게 보내고, 글을 보낸 다음 날 그 다음 회기의 주제를 받는

방식으로 진행하였다. 글쓰기에 참여한 평균 기간은 4.67일이었다.

처치집단은 4회기의 글쓰기 프로그램의 전과 후에 설문지를 작성하였다. 통제집단은 아무런 처치도 받지 않고 사전 설문지와 사후 설문지를 작성하도록 지시받았으며, 설문지는 평균 4.38일 간격으로 작성되었다.

본 연구의 자료 분석은 통계 프로그램인 SPSS

표 2. 연구 참여자와 환자의 인구통계학적 정보

	처치집단 n(%)	통제집단 n(%)	총 n(%)
연구 참여자의 나이			
20-29	11(61.1%)	9(56.2%)	20(58.8%)
30-39	3(16.7%)	3(18.8%)	6(17.6%)
40-49	2(11.2%)	1( 6.2%)	3( 8.8%)
50-59	1( 5.6%)	1( 6.2%)	2( 5.9%)
60-69	0	2(12.5%)	2( 5.9%)
70-79	1( 5.6%)	0	1( 2.9%)
환자와의 관계			
자녀	14(77.8%)	13(81.2%)	27(11.8%)
배우자	2(11.1%)	2(12.5%)	4(79.4%)
손자녀	1( 5.6%)	1( 6.2%)	2( 5.9%)
기타	1( 5.6%)	0	1( 2.9%)
환자의 나이			
20-29	1( 5.6%)	0	1( 2.9%)
40-49	2(11.1%)	0	2( 5.9%)
50-59	10(56.0%)	6(37.5%)	16(47.1%)
60-69	2(11.1%)	7(43.4%)	9(26.5%)
70-79	2(11.1%)	2(12.5%)	4(11.8%)
80-89	1( 5.6%)	1( 6.2%)	2( 5.9%)
stage			
1기	3(16.7%)	4(25.0%)	7(20.6%)
2기	4(22.2%)	2(12.5%)	6(17.6%)
3기	5(27.8%)	6(37.5%)	11(32.4%)
4기	6(33.3%)	4(25.0%)	10(29.4%)

18.0을 사용하였다. 연구 참여자의 특성을 파악하기 위해 기술통계를 분석하였다. 표현적 글쓰기를 한 처치집단과 통제집단의 집단간 동질성을 알아보기 위하여 독립표본 t검증을 실시하였고, 집단간 돌봄 부담감과 심리적 안녕감의 사전 사후 변화를 확인하기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 변량분석 결과 상호작용효과가 있는 경우 처치의 주효과를 알아보기 위하여 처치집단과 통제집단 각각에서 대응표본 t검증을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 집단간 동질성 검증

결과 분석에는 처치집단 18명, 통제집단 16명, 총 34명의 연구 대상자가 포함되었으며, 전체 집단의 인구통계학적 정보는 표 2에 제시되어 있다. 참여자 중 환자의 자녀인 경우가 대부분이었던 관계로 20대인 참여자가 50%가 넘는 양상을 보였다. 암의 진행 단계는 비교적 고르게 분포되었다.

처치집단과 통제집단의 사전 동질성을 확인하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 그 결과 돌봄 부담감은  $t(32)=-.37, p=.717$ , 심리적 안녕감은  $t(32)=1.36, p=.184$ 로 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 처치집단과 통제집단의 평균과 표준편차는 표 3과 같다.

### 표현적 글쓰기가 돌봄 부담감에 미치는 영향

표현적 글쓰기 치료가 암환자 가족원의 돌봄 부담감에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복 측정 변량분석(repeated measures ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 표 4와 그림 1에서 볼 수 있는 것처럼 집단간 돌봄 부담감의 차이는 유의하지 않았으나,  $F(1,32) = 1.29, ns$ , 측정 시기의 주효과와 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(1,32) = 10.27, p<.01$ .

상호작용 효과를 확인하기 위하여 단순 주효과 검증을 실시하였다. 통제집단의 경우 사전-사후 점수간의 유의한 차이를 보이지 않은 반면,  $t(15)=-.13, p=.902$ , 처치집단은 표현적 글쓰기 이후 돌봄 부담감이 유의하게 더 감소하였다,  $t(17)=3.73, p=.002$ . 즉, 표현적 글쓰기를 통해 돌봄 부담감이 감소하였음을 알 수 있다.

### 표현적 글쓰기가 심리적 안녕감에 미치는 영향

표현적 글쓰기 치료가 암환자 가족원의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 그 결과 표 5와 그림 2에서 볼 수 있는 것처럼 심리적 안녕감에 대한 집단간 차이가 유의하였고,  $F(1,32) = 4.81, p<.05$ , 심리적 안녕감에 대하여 측정 시기의 주효과가

표 3. 각 집단의 사전 및 사후 점수의 평균과 표준편차

	표현적 글쓰기 집단( $n=18$ )		통제집단( $n=16$ )	
	$M(SD)$		$M(SD)$	
	사전	사후	사전	사후
돌봄 부담감	79.89 (20.00)	69.94 (19.99)	82.31 (18.40)	82.50 (20.54)
심리적 안녕감	181.56 (25.31)	197.11 (23.86)	168.88 (29.19)	170.12 (33.18)

유의하였다,  $F(1,32) = 6.98, p < .05$ . 또한 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과도 존재하는 것으로 나타났다,  $F(1,32) = 5.06, p < .05$ .

상호작용 효과를 확인하기 위하여 단순 주효과 검증 실시하였다. 통제집단의 경우 심리적 안녕

감의 사전-사후 점수간의 유의한 차이를 보이지 않은 반면,  $t(15) = -.35, p = .732$ , 처치집단은 표현적 글쓰기 이후 심리적 안녕감이 유의하게 증가하였다,  $t(17) = -3.06, p = .007$ . 즉, 표현적 글쓰기를 통해 심리적 안녕감이 증가하였음을 알 수 있다.

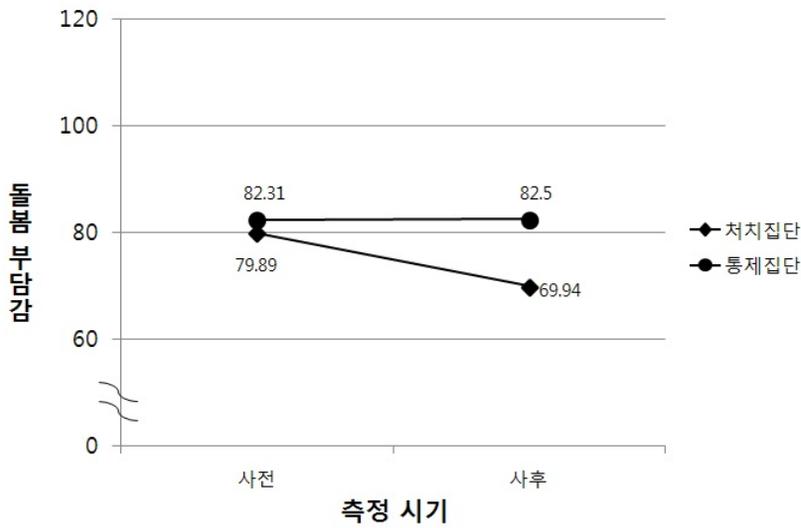


그림 1. 측정시기에 따른 돌봄 부담감의 변화

표 4. 집단과 측정시기에 따른 돌봄 부담감의 변량분석표

변량원	SS	df	MS	F	$\eta^2$
집단간					
집단	950.30	1	950.30	1.29	.04
오차	23641.47	32	738.80		
집단내					
측정시기	403.19	1	403.19	9.52**	.23
측정시기×집단	434.78	1	434.78	10.27**	.24
오차	1354.69	32	42.33		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

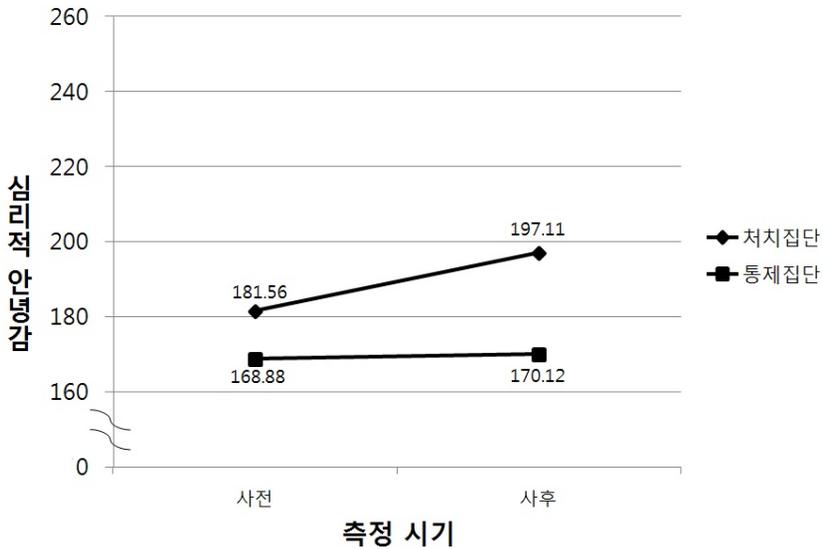


그림 2. 측정 시기에 따른 심리적 안녕감의 변화

표 5. 집단과 측정시기에 따른 심리적 안녕감의 변량분석표

변량원	SS	df	MS	F	$\eta^2$
집단간					
집단	6664.00	1	6664.00	4.81*	.13
오차	44367.00	32	1386.47		
집단내					
측정시기	1196.16	1	1196.16	6.98*	.18
측정시기×집단	866.75	1	866.75	5.06*	.14
오차	5486.72	32	171.46		

\*  $p < .05$ .

### 논 의

한국 사회에서의 가족은 개인에게 있어 매우 중요한 공동체이다. 가족원 중 한 사람이 암과 같은 만성 질병에 걸리게 되면 다른 가족원은 환자를 정서적, 신체적, 경제적으로 돌보고 지원함과

동시에 가족원 간에 지지를 주고받는 것을 암묵적인 의무처럼 여긴다. 암환자를 돌보는 행위는 암환자의 가족원이 우울, 불안, 무기력, 절망 등의 심리적 고통뿐만 아니라 두통, 피로, 기타 신체적 질환 등의 신체적 고통을 겪게 한다는 것을 연구를 통해 밝혀졌다. 하지만 이제까지의 연구는 주

로 암환자가 겪는 심리적, 신체적인 고통에 초점을 맞추고, 환자의 고통을 경감시키는 처치의 효과를 연구하는데 치중해있었다. 암환자 가족원의 건강이 환자의 건강과도 직결되어 있다는 점 (Scharlach, 1987; 김미영, 홍기순, 2002에서 재인용)을 고려하면 가족원의 고통을 다루어주고 건강을 증진시킬 수 있는 연구의 필요성은 매우 절실하다.

본 연구의 목적은 표현적 글쓰기 치료가 암환자를 돌보는 가족원의 돌봄 부담감과 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보는 것이었다. 본 연구는 표현적 글쓰기를 통하여 돌봄 행위에서 비롯되는 긍정, 부정적인 정서나 사실적인 경험 등을 자유롭게 서술하며 노출 및 털어놓음 그 자체의 정서적인 이익을 얻을 수 있을 것이라 가정하였다. 연구 결과와 그 의미는 다음과 같다.

첫째, 표현적 글쓰기를 한 처치집단은 처치 전 후로 아무런 변화가 없었던 통제집단에 비해 돌봄 부담감의 감소를 보고하였다. 표현적 글쓰기가 돌봄 부담감을 감소시켰다는 것은 부정적인 감정을 표현하는 것이 우울(Edwards et al., 2004), 불안과 혼란스러움(Iwamitsu et al., 2003)을 감소시켜준다는 연구 결과와 일치하는 것으로, 정서의 노출이 가지는 장점을 증명하였다. 연구 참여자는 매일 주어지는 글쓰기 주제에 대해 글을 쓰는 동안 자신이 환자를 돌보는 과정에서 느끼는 다양한 부정 정서와 부담감을 털어놓았다. 감정적인 주제에 대한 글쓰기는 스트레스를 유의하게 감소시켜준다(Smyth, 1998). 부정적인 정서나 사고는 억제할수록 생각이 더욱 자주 나게 되는데 (Wegner et al., 1987), 억제되었던 감정과 사고를 노출하면 그 후로는 더 이상 침투사고의 형태로

나타나지 않게 된다. 본 연구에서 사용되었던 표현적 글쓰기는 참가자로 하여금 소주제에 대해 연상을 하면서 자신이 숨기고 억제해왔던 감정이나 사고를 다시 떠올리게 하고, 그것을 글로 옮기는 과정을 통해 자신의 감정과 사고를 정리된 형태로 노출할 수 있게 도와줄 것으로 생각되었다.

본 연구에서 암환자 보호자는 환자를 돌보며 생기는 부담과 희생에 대한 부정 정서와 사고를 글로 표현함으로써 자신의 경험을 정리하고 돌봄 부담감에 대한 관점을 변화시킬 수 있는 기회를 갖게 되었을 것으로 생각된다. 보호자는 글을 쓰는 동안 자신이 어떤 측면에서 환자를 돌보는 부담을 느꼈는지를 다시금 생각해 볼 수 있게 되며, 가족원으로서 환자를 돌보아야만 하는 자신의 상황을 돌아보게 된다. 가족으로서 환자와 함께 시간을 보내고, 환자를 위해 희생하는 행동에서 의미를 찾게 되면 환자에 대해 느꼈던 부정적 감정은 물론, 환자를 돌보며 희생해온 시간, 신체적 건강, 발달과업과 경제력은 더 이상 아깝거나 쓸모 없는 것이 아니게 될 것이다.

둘째, 표현적 글쓰기를 한 처치집단은 처치 전 후로 아무런 변화가 없었던 통제집단에 비해 심리적 안녕감의 증가를 보고하였다. 글쓰기가 심리적 안녕감을 증가시켰다는 본 연구의 결과는 선행연구와 일치한다(Park & Blumberg, 2002; Pantchenko, Lawson, & Joyce, 2003; Shim et al., 2011). 그러나 이전의 선행연구 중 대다수가 글쓰기를 통한 자기노출의 효과가 신체적인 측면에 비해 심리적 측면에서는 그 효과가 더 두드러지지 않는 것으로 결론지어왔고(Baikie & Wilhelm, 2005), 심리적 측면의 경우에도 부정적인 정서의 감소 및 긍정적인 정서의 증가와 같은 정서적 측

면에만 초점을 맞추었다는 한계가 있었다(Konig, Eonta, Dyal, & Vrana, 2014; Ward, Doherty, & Moran, 2007). 이러한 선행연구의 한계를 보충하기 위해 본 연구에서는 심리적 안녕감을 인지적 측면까지 포함한 복합적 개념으로 정의내리고 살펴보았다. 외상 경험을 이해하고 받아들이는 것은 당사자로 하여금 그 경험에 몰두 정도나 통제 불가의 수준을 낮게 지각하게 해준다(Park & Blumberg, 2002).

본 연구의 참여자는 글을 쓰는 과정에서 자신의 돌봄 경험과 그로 인해 발생하는 사고와 감정을 살피고 직면하게 되었고, 언어화를 통해 이를 정리, 이해, 수용하고 재구조화하게 되었다. 결국 돌봄 경험이 자신에게 끼친 부정적인 영향에만 몰두하는 것에서 벗어나 그동안 간과해 온 긍정적인 영향을 깨달을 수 있었을 것으로 생각된다. 아울러 암환자를 포함한 다른 가족원과의 관계를 돌아보면서 총체적인 돌봄 경험에 자신만의 의미를 부여하는 가운데 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 지각하게 된 것으로 보인다. 정서와 인지를 밝히는 글쓰기가 외상후의 긍정적인 성장에까지 도움을 준다(Ullrich & Lutgendorf, 2002)는 연구 결과를 고려하면, 암환자 보호자들이 글쓰기를 통해 자신의 삶에 대한 통제력과 수용, 자율성 등을 획득하는데 큰 도움을 줄 것으로 생각된다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 암환자 가족을 대상으로 한 실제적인 치료의 효과를 검증하였다는 것이다. 이제까지의 연구는 거의 암환자 당사자를 위한 연구가 대다수를 차지했으며, 암환자의 가족원을 위한 연구는 설문지를 통한 상관 연구 정도에 그쳐 있었다. 이에 반해 본 연구는 암환자 가족원을 대상으로 실시될 수 있

는 실질적인 치료법으로서 표현적 글쓰기가 가지는 효과를 검증하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 표현적 글쓰기를 통해 얻을 수 있는 단순한 기쁨과 행복감 외에 자기실현적인 안녕감의 측면을 포함하는 척도를 사용하였다. 자신의 삶과 경험을 수용하고, 환경에 대한 통제력을 자각하며 환자를 비롯한 다른 가족원과의 긍정적인 대인관계를 수립하는 등의 고차원적이고 포괄적인 안녕감에 표현적 글쓰기가 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

셋째, 본 연구는 암환자 가족원에게 특별히 유용하게 쓰일 수 있는 표현적 글쓰기 치료의 효과를 입증하였다. 암환자 가족을 대상으로 하는 많은 치료 프로그램은 일반적으로 전문가가 세부적인 계획에 따라 개입해야 한다는 한계점을 지닌다. 직장이나 가정생활과 함께 환자를 돌보는 부담을 저야하므로 시간적 여유가 없고 신체적·심리적으로 소진되어있는 암환자 가족원에게 이는 적절한 접근이 아닐 수 있다. 하지만 글쓰기 치료는 접근성이 매우 뛰어난 치료방법으로서, 심리치료에 대한 전문적인 지식이 없더라도 워크북에 실려 있는 간단한 지시사항만 숙지한다면 본인의 시간과 상황에 맞춰 쉽게 실시할 수 있다. 그리고 병에 걸린 가족원을 돌보는 것은 가족으로서의 당연한 의무라는 사회적 인식 때문에 부담감이나 우울감, 짜증이나 분노를 표현하는 것이 오히려 죄책감과 같은 이차적인 부정적 정서를 일으킬 수 있다는 점을 고려하면, 이러한 부담감 없이도 돌봄에 대한 부담이나 정서적 스트레스를 마음껏 표현할 수 있다는 글쓰기 치료만의 장점은 암환자 가족원에게 큰 매력으로 작용할 것으로 생각된다. 실제로 연구에 참여했던 참여자 중에는 집

에서 혼자 글쓰기를 하였기 때문에 마음이 편했다는 의견도 있었다.

본 연구의 한계점과 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 실험에 참가한 가족원의 대부분이 암환자의 자녀였다는 점이다. 이는 교내에서 모집된 참여자가 많았기 때문인 것으로 생각된다. 암환자 가족원의 커뮤니티에서 모집된 경우에도 환자의 자녀인 경우가 대부분이었는데, 연구에 포함된 환자의 연령을 고려할 때 환자의 배우자인 경우 가정 문제나 직장생활로 인해 시간을 내기 어려웠거나, 혹은 인터넷의 접근성이 떨어져 참여율이 저조하였을 것으로 생각된다. 그러나 일반적으로 암환자와 가장 많은 시간을 보내고 심리적인 유대감이 제일 큰 가족원은 배우자이므로 자녀와 배우자가 지각하는 객관적, 주관적 부담감은 양적으로나 질적으로 차이가 있을 것이다. 따라서 암환자의 배우자를 대상으로 하는 연구를 실시하여 남은 일생을 함께 해야 하는 부부의 심리적 건강을 증진시키는 처치 효과를 살펴본다면 암환자 가족원에 대한 더 많은 이해를 얻을 수 있을 것이다.

둘째, 돌봄 경험에 대한 표현적 글쓰기의 효과와 글을 쓰는 행동 그 자체에서 비롯되는 효과를 비교해볼 수 있는 비교 처치집단이 없었다는 점이다. 참여자 모집의 어려움으로 비교 처치집단을 만들지 못하였으므로, 돌봄 부담감이 감소되고 심리적 안녕감이 증가하는 효과가 단순히 어떤 주제에 대해 글을 쓰는 행동 그 자체에 의한 것일 가능성을 완전히 배제할 수 없었다. 일부 선행연구의 경우 피상적인 글쓰기를 하는 비교 처치집단을 사용하였던 것처럼, 동일한 기간 동안 피상적인 주제에 대해 글을 쓰는 집단을 설정하여 기

존의 처치집단과 비교해본다면 표현적 글쓰기 치료가 가지는 효과를 조금 더 분명하게 파악할 수 있을 것이다.

셋째, 글쓰기 처치의 횟수가 적은 편에 속한다는 점이다. 선행 연구에서도 보통 3-5번의 회기로 연구가 진행되었으나, 글쓰기 치료의 확실한 영향력을 파악하기 위해서는 더 많은 회기가 필요할 것으로 생각된다. 그러나 본 연구의 대상자인 암환자 가족원이 대부분 간병과 일상생활을 병행하고 있다는 특성을 고려하면, 처치의 횟수가 길어질수록 그만큼 참여에 대한 부담이 커질 수 있을 것이다. 이렇듯 환자를 돌보는 경험이 지속적이고 가변적이라는 점을 감안하여 참여의 부담과 글쓰기로 인해 얻는 이익을 조절한다면, 꾸준한 글쓰기를 이끌어내어 표현적 글쓰기가 가지는 이익을 더욱 분명하게 향유할 수 있게 할 것이다.

넷째, 처치집단에 대한 추적 연구 결과가 없다는 점이다. 표현적 글쓰기 프로그램은 비교적 장기적인 효과를 가지는 것으로 알려져 있다(Ullrich et al., 2002). 표현적 글쓰기가 암환자 가족원의 심리적인 건강에 대해 가지는 긍정적인 효과가 얼마나 오래 유지되는지를 확인하기 위해 연구 완료 후 동일 대상자의 돌봄 부담감과 심리적 안녕감을 재측정하고 비교하는 추적 연구를 통해 글쓰기의 장기적인 효과를 확인할 수 있을 것으로 보인다.

시간과 장소의 제약 없이 혼자서도 쉽게 할 수 있는 치료라는 강점을 지니는 표현적 글쓰기 치료는 암환자를 둔 가족원이 느끼는 돌봄 부담감과 그에 따르는 우울과 불안 등을 효율적으로 다스릴 수 있는 방법이 되어줄 수 있을 것이다. 이에 더하여, 가족의 간호 외에도 인생에서 마주할

수 있는 다양한 문제에 대해서까지도 글쓰기 치료기법을 적용할 수 있다는 점은 충분히 매력적이다. 추후에는 암환자 가족원, 혹은 암환자 본인만의 개인적인 글쓰기가 아니라 환자와 돌봄 가족원 모두를 대상으로 글쓰기 프로그램을 진행하였을 때 나타날 수 있는 추가적인 이득에 대해서도 연구해볼 수 있을 것이다. 이때에는 4일간의 글쓰기처럼 여러 회기가 필요한 프로그램이 아니라도, 가족치료의 한 회기로서 글쓰기 프로그램을 시도하는 등 다양한 형태로 변형되어 사용될 수 있을 것으로 생각된다.

## 참 고 문 헌

- 국민건강보험공단 (2011). 2011년 상반기 건강보험주요 통계.
- 김교현 (1994). 자기노출과 분노억제 경향에 따른 생리, 정서 및 자기이해 효과. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김교현, 한덕웅 (1996). 자기 노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과. 한국건강심리학회지: 건강, 1(1), 66-88.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-40.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 415-442.
- 김미영, 홍기순 (2002). 항암 화학요법을 받는 암환자를 돌보는 가족원이 지각한 스트레스와 건강상태. 간호과학논집, 7(1), 1-18.
- 박선형 (2005). 암환자를 돌보는 보호부담이 가족원의 우울에 미치는 영향에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박연환, 유수정, 김신미, 이윤정 (2006). 뇌졸중 노인을 돌보는 주 가족간호자의 안녕감 예측 요인. 대한간호학회지, 36(2), 373-380.
- 박효정, 홍창희 (2010). 글쓰기 용서치료가 대인외상경험자의 심리적 적응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 29, 83-107.
- 백정미, 이민규 (2010). 스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 통한 자기 노출이 외상경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 29(1), 125-145.
- 보건복지가족부 (2008). 61개 암종/성별 암발생자수, 상대빈도, 조발생률, 연령표준화발생률.
- 양광희, 송미령, 김은경 (1998). 항암 화학요법을 받는 환자가족의 스트레스와 적응에 관한 연구. 간호학논집, 12(1), 118-132.
- 양무희, 윤경자 (2012). 암환자 및 그 가족의 가족레질리언스 강화 프로그램 개발과 효과성 검증. 대한가정학회지, 50(1), 121-139.
- 오가실 (1997). 사회적 지지모임이 발달지연아 어머니의 부담과 안녕에 미치는 영향. 대한간호학회지, 27(2), 389-400.
- 오현자, 김교현 (2009). 가출청소년의 외상경험에 대한 자기노출이 부적정서와 침입 경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, Vol.14, No.1, 89-106.
- 유용식, 노승현 (2010). 성인 지적장애인 아버지와 어머니의 심리적 안녕감. 사회복지연구, 41(4), 247-276.
- 이숙자 (1993). 노인입원 환자 가족이 인지한 부담감 정도에 대한 연구. 전남대학교 석사학위논문.
- 이영선 (2009). 사회적 지지와 암환자 가족의 삶의 질의 관계에서 돌봄 부담감과 내적성장의 매개효과. 대한사회복지학, 61(2), 325-348.
- 이용승, 원호택 (1999). 사고억제(Thought Suppression)와 통제 방략에서의 개인차에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 18(1), 37-58.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물 남용자의 자기노출이 부적정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 7(1), 111-124.
- 전혜진 (2009). 암환자 client 부부의 응집력 향상을 위한 노래심리치료. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조계화, 김명자 (1997). 입원한 암환자와 재가 암환자의

- 가족지지, 희망, 삶의 질 정도에 관한 연구. *대한간호학회지*, 27(2), 353-363.
- 한덕웅, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 183-209.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서 경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- Adams, K. (2006a). *저널치료의 실제*. 서울: 학지사.
- Adams, K. (2006b). *저널치료: 자아를 찾아가는 나만의 저널쓰기*. 서울: 학지사.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Journal of Continuing Professional Development*, 11, 338-346.
- Barclay, L. J. & Sharlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 94, 511-523.
- Baumgarten, M., Battista, R. N., Infrante-Rivard, C., Hanley, J. A., Becker, R., & Gauthier, S. (1992). The psychological and physical health of family members caring for an elderly with dementia. *Journal of Clinical Epidemiology*, 45, 61-70.
- Brewin, C. R. & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic Stress*, 12, 355-361.
- Campbell, R. S. & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, 14, 60-65.
- Edward, B. & Clarke, V. (2004). The psychological impact of a cancer diagnosis on families: The influence of family functioning and patients' illness characteristics on depression and anxiety. *Psycho-Oncology*, 13, 562-576.
- Evance, R. & Thomas, F. (2009). Emotional interactions and an ethics of care: Caring relations in families affected by HIV and AIDS. *Emotion, Space and Society*, 2, 111-119.
- Foa, E. B. & Kozak, M. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 192, 629-634.
- Galloway, A. (1990). Young adult's reaction of the death of a parent. *Oncology Nursing Forum*, 17, 899-904.
- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12(4), 277-285.
- Graf, M. C., Gaudiano, B. A., & Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 18(4), 389-399.
- Iwamitsu, Y., Simoda, K., Hajime, A., Tani, T., Kodama, M., & Okawa, M. (2003). Differences in emotional distress between breast tumor patients with emotional inhibition and those with emotional expression. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 57, 289-294.
- Kahn, J. H. & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotional avoidance: Relations with symptoms of depression and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 56(4), 573-584.
- Konig, A., Eonta, A., Dyal, S. R., & Vrana, S.R. (2014). Enhancing the benefits of written emotional disclosure through response training.

- Behavior Therapy*, 45, 344-357.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1030-1037.
- Lieberman, M. A. & Goldstein, B. A. (2006). Not all negative emotions are equal: The role of emotional expression in online support groups for women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 15, 160-168.
- Lieberman, M. A. (2007). The role of insightful disclosure in outcomes for women in peer-directed breast cancer groups: A replication study. *Psycho-oncology*, 16, 961 - 964.
- Novak, M. N., & Guest, C. (1989). Application of a multidimensional caregiver burden inventory, *The Gerontologist*, 29(6), 798-803.
- Oberst, M. T., Thomas, S. E., Gass, K. A., & Ward, S. E. (1989). Caregiving demands and appraisal of stress among family caregivers. *Cancer Nursing*, 12(4), 209-215.
- Owen, J. E., Klapow, J. C., Roth, D. L., Shuster, J. L., Bellis, J., & Meredith, R. (2005). Randomized pilot of a self-guided internet coping group for women with early-stage breast cancer. *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 54 - 64.
- Pantchenko, T., Lawson, M., & Joyce, M. R. (2003). Verbal and non-verbal disclosure of recalled negative experiences: Relation to well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 251-265.
- Park, C. L. & Blumberg, C. J. (2002) Disclosing trauma through writing: testing the meaning-making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 597-616.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2007). *글쓰기 치료*. 서울: 학지사.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic process. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 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(4), 473-476.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243 - 1254.
- Pruchno, R. A., Parick, J. H., & Burant, C. J. (1996). Aging woman and their children with chronic disabilities: Perceptions of sibling involvement and effects on well-being. *Family Relations*, 45(3), 318-326.
- Pruchno, R. A. & Potashnik, S. L. (1989). Caregiving spouses: Physical and mental health in perspective. *Journal of the American Geriatrics Society*, 37, 697-705.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological wellbeing to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*,

- 72, 268-275.
- Shim, M., Cappella, J. N., & Han, J. Y. (2011). How does insightful and emotional disclosure bring potential health benefits? Study based on online support groups for women with breast cancer. *Journal of Communication, 61*, 432-454.
- Sloan, D. M. & Marx, B. P. (2004a). Taking pen to hand: evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 121 - 137.
- Sloan, D. M. & Marx, B. P. (2004b). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 165 - 175.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 174 - 184.
- Smyth, J. M., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 161 - 172.
- Stull, D. E., Kosloski, K., & Kercher, K. (1994). Caregiver burden and generic well-being: Opposite sides of the same coin? *The Gerontologist, 34*(1), 88-94.
- Ullrich, P. M. & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals Behavioral Medicine, 24*(3), 244 - 250.
- Veksler, A. E. (2010). *Does communication matter?: Testing the effects of expressive writing on stress in a college student sample*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, AZ.
- Ward, M., Doherty, D. T., & Moran, R. (2007). *It's good to talk: distress disclosure and psychological wellbeing. HRB Research series 1*. Dublin: Health Research Board.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Psychology, 53*, 5-13.
- Wortman, C. B. & Dunkel-Schetter, C. (1979). Interpersonal relationships and cancer: A theoretical analysis. *Journal of Social Issues, 35*, 120-155.
- 원고접수일: 2014년 4월 16일  
 논문심사일: 2014년 4월 26일  
 게재결정일: 2014년 8월 5일

# The Effect of Expressive Writing Therapy on Family Cancer Caregiver's Care-Burden and Psychological Wellbeing

Young-Won Shin

Department of Psychiatry,  
Chung-Ang University Hospital

Myoung-Ho Hyun

Department of Psychology,  
Chung-Ang University

The purpose of this study was to investigate the effect of expressive writing therapy on care-burden and psychological wellbeing on individuals who had been caring for family member battling cancer. Thirty-four family caregivers were assigned to two groups; an expressive writing therapy(EWT) group and a control group with no interventions. EWT group wrote about topics related to their care-giving experiences, including thoughts and feelings four times for at least 15 minutes. Repeated measure ANOVA was conducted to analyze the treatment effect. The results showed that the EWT group had significant reduction in care-burden and improvement in psychological wellbeing after the treatment compared to the control group. This study suggests that writing about the care-giving experience, emotion and thought allowed caregivers to partly cope with the care-burden and to gain psychological wellbeing. Lastly, the limitation and the significance of this study was discussed.

*Keywords:* Cancer caregiver, Care-burden, Psychological wellbeing, Expressive writing therapy, Disclosure