

## 글쓰기 프로그램이 대인관계 갈등 경험자의 인지와 정서에 미치는 효과

김 현 정<sup>†</sup>

현 명 호<sup>‡</sup>

중앙대학교 심리학과 교수

본 연구는 구조화된 글쓰기가 대인관계 갈등을 겪은 사람의 반추, 회피, 우울, 분노에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 이를 위해 대인관계 갈등으로 어려움을 호소하는 20대 36명을 구조화된 글쓰기 처치 집단에 13명, 비-구조화된 글쓰기 비교 집단에 13명, 대기통제 집단에 10명을 할당하였다. 글쓰기 프로그램은 총 4회기 동안 20분씩 갈등 경험과 관련하여 글을 썼으며, 대기통제 집단은 아무런 처치를 받지 않았다. 참가자는 프로그램 실시 전, 프로그램 실시 직후, 프로그램 실시 1주일 후, 총 3회에 걸쳐 반추, 회피, 우울, 분노를 측정하는 설문지에 응답하였다. 처치 효과를 확인하기 위해 반복측정 분산분석을 실시한 결과 글쓰기 집단은 대기 통제 집단에 비해 반추, 회피, 우울이 감소하였으며, 이후의 추수 검사에서도 그 효과는 지속되는 것으로 나타났다. 그러나 분노의 경우 프로그램의 효과는 나타나지 않았다. 또한 구조화 글쓰기 집단과 비-구조화 글쓰기 집단 간의 차이도 유의하지 않았다. 본 연구에서는 글쓰기 프로그램이 대인관계 갈등을 경험한 사람의 반추, 회피, 우울을 낮추는 데 효과적인 개입방법임을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점을 살피고, 추후 연구를 제안하였다.

주요어: 대인관계 갈등, 구조화된 글쓰기, 반추, 회피, 우울

<sup>†</sup> 이 논문은 김현정(2013)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것이며, 일부는 한국임상심리학회 2015년 봄 학술대회에서 포스터 발표되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과 교수, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

대인관계 갈등 사건은 상담 장면에서 내담자가 가장 보편적으로 호소하는 문제이다(조윤경, 2003; Horowitz, 1996). 이러한 갈등은 누구나 흔하게 경험할 수 있는 생활 사건이지만, 일부 사람은 이로 인하여 심리적 상처를 받기도 한다. 원래 외상은 외부로부터의 상처를 의미하지만 이상심리학에서는 심리적 상처를 의미한다(김순진, 김환, 2000). 과거에는 외상이 생명의 위협을 느낄 정도의 충격적인 사건을 의미했다면, 최근에는 친구나 가족과의 갈등이나 연인과의 이별처럼 개인의 심리적 안정을 위협하는 생활 사건도 외상 사건에 포함시킨다(서영석, 조화진, 안하얀, 이정선, 2012). 때로는 지진이나 화재와 같은 자연재해나 자동차 사고와 같이 의도하지 않았던 외상 사건보다 사람에게 의한 고의적 외상을 경험한 사람은 더 견디기 힘들 수 있다. 실제로 외상 경험으로 인하여 정신과를 찾는 대부분의 사람은 타인에 의한 외상을 경험했다고 보고한다(Allen, 2005).

대인관계에서 받게 되는 스트레스는 분노, 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 경험하게 한다(박준호, 2009; 이경순, 서경현, 2011). 대인간 외상을 경험한 사람은 무기력감을 느끼고 스스로를 무능력하다고 평가하며 타인이 자신을 싫어할 것이라는 부정적인 자기 지각을 발달시킨다(Van der Kolk, 2005). 이로 인하여 타인을 신뢰하기 힘들어하여 대인관계에 어려움을 겪게 된다(장진이, 2010). 그러므로 대인간 외상 경험자에 대한 심리적 개입이 필요하다.

대인관계 갈등을 경험하고 타인으로부터 부당한 피해를 당했다고 지각할 때 사람들은 분노를 느낀다. 우리는 외부 환경으로부터 불쾌한 자극을 받으면 생리적으로 각성하고, 분노라고 의미를 부

여하는 인지적인 과정을 통해 분노를 경험한다. 즉, 외부의 상황 자체로 분노가 일어나는 것이 아니라 그것을 어떻게 해석하는가에 따라 분노가 나타나는 것이다(Novaco, 1994). 이러한 분노가 자신과 타인을 향하여 파괴적인 공격성으로 표출될 때 적응에 문제를 일으키게 된다(강신덕, 1997). 김경희(1996, 1997)는 초등학생과 대학생의 정서 연구에서 대인관계 상황에서 갈등과 배신감이 분노와 관련성이 가장 크다고 보고하였다.

우울 또한 대인관계 갈등 사건으로 인해 경험할 수 있는 부정적 정서 중 하나이다. 외상을 경험한 이후에 피해자는 신념의 변화를 일으키게 되어 자신을 가치 없고 무력한 존재로 인식하게 되어 우울을 느끼게 된다(Foa, Clark, Tolin, & Orsillo, 1999). 이들은 문제 상황에서 스트레스에 직면하고 원인을 밝혀 필요한 자원을 찾아나서는 적극적인 대처방법보다는 사건과 거리를 두고 자신의 감정을 조절하거나 타인이 알지 못하도록 자신에게 묻어두는 소극적인 대처방식을 사용함으로써 우울감을 가중시킬 수 있다(김정희, 1987). 우울증의 발병은 대인관계에서의 갈등이나 그것을 해결하지 못한 것과 관련이 있으며, 생활스트레스보다 대인관계 문제가 우울을 더욱 크게 설명하였다(박경, 2004).

외상에 대한 경험은 본인의 의지와 무관하게 반복하여 떠오르는 침투적 경향이 있기 때문에 반복되는 생각에 압도되지 않기 위해서 사건에 대한 생각을 하지 않으려고 회피하게 된다(Horowitz & Vitkus, 1986). 이러한 반추와 회피는 대인관계 갈등으로 인한 부정적 정서를 유발시키고 지속시킨다. 사람들은 분노를 경험하면 분노를 유발시킨 상황이 부당하며 자신은 정당하다

고 인식한다. 또한 상대방이 자신에게 의도적으로 그렇게 했다고 생각하면서 상대방에게 보복하는 생각을 반추하게 된다. 즉, 반추는 분노 상황을 반복적으로 회상하게 만들어 분노감정을 증폭시키고 지속시킨다(한덕웅, 박준호, 2003; Ellis & Tafrate, 1997; Worthington, 2006).

반추적 반응양식은 우울을 촉진하고 지속시키는 역할도 한다. 우울한 기분이 생기면 이를 경감시키는 행동을 하기 보다는 부정적인 정서와 원인에만 주의를 집중하고 반추를 지속한다. 이는 사고를 보다 부정적이고 파국적으로 해석하게 하여 우울을 강화하고, 문제 해결 능력을 감소시킨다. 이러한 상황을 회피하고자 주의를 전환하는 반응양식은 유효하고 중성적인 행동을 통하여 일시적으로 우울을 감소시키지만 결론적으로 우울을 심화하고 지속시킨다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994; Schmalzing, Dimidjian, Katon, & Sullivan, 2002).

외상 경험과 이와 관련된 생각은 대부분 부정적 정서와 연합되어 있어서 이를 떠올리는 것만으로도 심리적 고통을 가중시킨다. 따라서 외상 경험자는 사건을 직면하기 보다는 회피를 선택하게 된다(이은숙, 2005). 회피는 주의를 다른 곳으로 돌림으로써 심리적 고통을 일시적으로 줄여줄 수 있지만, 이러한 노력을 하는 동안 스트레스는 계속 누적되고, 이와 관련된 신체적, 심리적 질병을 일으킬 수 있다. 또한 회피는 사건을 전체적으로 바라보지 못하게 하여 사건을 이해하기 어렵게 만든다(Pennebaker, 1989).

자기노출은 이러한 반추와 회피로 이어지는 인지 과정을 감소시킬 수 있다. 자기노출이란 “자신

에 관한 사적 정보를 언어를 통해서 타인에게 전달하는 행동”을 말한다(한덕웅, 박준호, 2003). 스트레스와 관련된 생각과 느낌을 자유롭게 표현하는 것은 스트레스 사건으로 인한 정신적, 신체적 건강의 부정적 효과를 줄일 수 있다(Smyth, 1998). 외상사건과 관계된 감정을 지각하고 자기노출하면 그 사건에 직면하게 된다. 이 과정에서 사건을 통합하고 인지적으로 재조직화를 하게 하여 이와 관련된 부정적 정서를 해소시켜 준다(Pennebaker, 1997).

보통 자기노출은 대인관계 맥락에서 행해지지만, 때로는 자신이 부끄럽거나 곤란하다고 생각하는 느낌과 생각을 말하기 꺼려할 수도 있다. 예를 들어 자신의 비밀스러운 정보를 노출하면 타인의 비난과 부정적 평가를 받을 수 있고 공개된 정보가 악용될 수 있다(Pennebaker, 1997/1999). 글쓰기는 타인을 고려하지 않고 자기 자신에게만 털어놓음으로써 자기를 노출할 수 있게 한다(이은정, 2000). Pennebaker와 Beall(1986)은 스트레스 사건에 대한 깊은 생각과 감정을 하루에 20분씩, 4일간 쓰게 했다. 그 결과 참가자는 본인이 경험한 사건을 더 이상 회피하지 않고 직면할 수 있었다.

글쓰기의 기제는 인지적응과 둔감화로 설명할 수 있다. 인지적응 모델(cognitive adaptation model)에 따르면, 외상 사건은 자신의 기존 스키마에서 이해하기 어려운 새로운 정보를 포함한다. 사건과 기존의 스키마 사이의 불일치를 경험하면 반추와 회피가 반복하여 나타난다. 외상 사건에 대한 정보는 감각과 같은 비언어적이거나 파편화된 기억으로 저장되어 있어 효과적인 인지과정을 방해한다(Horowitz & Vitkus, 1986). 이것을 언어

로 재구성하면 통찰을 얻는 데 도움이 된다. 글쓰기는 사건을 언어로 옮김으로써 개인의 경험을 재구성하도록 만든다. 이러한 과정 속에서 참가자는 자신이 가지고 있는 사건을 재평가하거나 스키마를 재구조화함으로써 인지적인 불일치가 줄어든다(Pennebaker & Francis, 1996). 또한 사건에 대한 재평가는 새로운 대처전략을 세우고 적응적인 행동을 하도록 도와준다(Lepore & Greenberg, 2002). 이로 인해 더 이상 반추와 회피를 지속할 이유가 없으므로, 스트레스가 줄어들고, 신체 건강이 향상된다(Pennebaker, 1989).

글쓰기의 정서 노출-둔감화 모델(emotional exposure-habituation model)은 글쓰기를 통해 외상 경험을 기억함으로써 사건과 관련된 부정적 정서를 환기시키고(Lepore & Greenberg, 2002), 혐오 자극에 반복적 노출은 이러한 자극에 익숙하게 하여 부정적인 정서에 둔감하게 한다고 설명한다(Sloan & Marx, 2004a). 또한 지속적인 반복 노출은 자신과 외상적 경험 간에 거리를 두게 만들어 감정의 통제감을 갖도록 해준다. 이를 통해 부정적인 정서가 남아 있어도 그 안에 빠지지 않고, 비교적 안정된 상태에서 경험을 바라볼 수 있게 된다(오현자, 김교현, 2009). 글쓰기 회기가 진행되는 동안 둔감화로 인해 사건은 더 이상 본인에게 위협적이지 않게 되고, 부정적인 정서는 줄어들며, 긍정적인 정서는 증가한다(Sloan & Marx, 2004b).

많은 연구에서 글쓰기 프로그램이 우울과 분노를 낮추는 데 효과적이라고 밝히고 있다. 임소영(2010)은 심리적 외상 경험이 있는 아동을 대상으로 정서적 자기노출과 피상적 자기노출을 하도록 한 결과 정서적 자기노출 집단은 피상적 자기노출 집단보다 우울이 낮아졌다고 보고하였다. 인현

정과 김교현(2002)은 약물 남용자에게 자기노출 글쓰기를 실시했는데, 3일이 지난 추수 시점에서 우울과 분노가 낮아졌다. Lepore와 동료(Lepore, 1997; Lepore & Greenberg, 2002)도 글쓰기 치료를 통해 사건을 지속적으로 노출시킴으로써 반추 사고와 회피가 줄고 우울 증상이 감소하였다고 보고하였다.

최근 연구에서는 Pennebaker의 비-구조화된 표현적 글쓰기의 효과에 의문이 제기되고 있다. 메타 분석 결과 비-구조화된 표현적 글쓰기의 효과가 일관성 있게 발견되는 것이 아니고, 효과가 있다고 해도 전반적으로 효과크기가 작았다(Frattaroli, 2006). 비-구조화된 글쓰기 방법은 어떻게 글을 써야 하는지에 대한 조언 없이 경험에 대한 생각과 감정을 자유롭게 쓰도록 하기 때문에 참가자는 스스로 글을 쓰는 방식을 결정하여야 한다. 그러므로 글을 쓰는 방식에 따라 효과가 달라질 수 있다. 만약 통찰력이 뛰어난 사람이라면 글쓰기를 통해 효과를 볼 수 있겠지만, 반추적인 글쓰기를 하거나 고정된 패턴으로 글을 쓰는 사람에게는 효과가 없을 수도 있다(Guastella & Dadds, 2006).

비-구조화된 글쓰기에 대한 대안은 글 쓰는 방법을 구조화한 것이다. Ullrich와 Lutgendorf(2002)는 세 가지 글쓰기 방법의 효과를 비교하였다. 첫 번째 집단은 외상경험에 대한 깊은 감정을 적도록 지시했고, 두 번째 집단은 외상경험에 대한 깊은 감정과 대처방법에 대해 쓰도록 하였다. 세 번째 집단은 외상경험에 대한 사실만을 적도록 지시했다. 그 결과, 깊은 감정과 대처방법에 대해 쓴 집단이 다른 두 집단에 비해 더 높은 외상 후 성장을 보였다.

국내에서도 걱정이 많은 사람에게 구조화된 글

쓰기와 비-구조화된 글쓰기를 실시하여 비교한 결과 구조화된 글쓰기가 병리적 걱정과 회피에 더 효과적인 것으로 나타났다(이기범, 2017). 국내에서 시행된 글쓰기 프로그램을 메타 분석한 연구에서도 구체적인 지시문을 주는 구조화된 글쓰기가 비-구조화된 글쓰기보다 조금 더 효과적이었다(이예슬, 2014). 참가자가 특정한 방식으로 글을 쓰도록 유도하는 방식은 처치의 의도에 대한 조작을 명확하게 하여 글쓰기의 효과를 높일 수 있음을 시사한다.

이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 사건을 순차적으로 접촉시키는 구조화된 글쓰기를 제안하였다. 구조화된 글쓰기는 참가자가 직면에서 오는 충격을 감소시키고, 사건을 보다 더 깊게 탐색할 수 있도록 도와주게 될 것이다. 그러므로 특정 지시문을 첨가한 구조화된 글쓰기는 기존의 비-구조화된 글쓰기보다 효과가 더 좋을 것이라 기대하고 이를 검증하고자 하였다.

## 방 법

### 연구대상

서울 소재의 4개 대학 학생 커뮤니티를 통해 대인관계 갈등 사건으로 인해 심리적 고통을 받고 있는 참가자를 모집하였다. 이들에게 프로그램에 대해 충분히 설명하고 자발적으로 참가의사를 밝힌 44명을 대상으로 연구를 진행하였다. 모집된 참가자는 구조화된 글쓰기 집단과 비-구조화된 글쓰기 집단, 대기통제 집단으로 할당되었다. 중도 탈락자 5명(구조화된 글쓰기 집단 2명, 비-구조화된 글쓰기 집단 3명)을 제외한 39명이 끝까지 실

험에 참가하였으나 추수 검사 설문지까지 모두 작성한 36명만 최종 분석에 포함되었다. 결과적으로 구조화된 집단에 13명(남성 5명, 여성 8명), 비-구조화된 집단에 13명(남성 7명, 여성 6명), 대기통제 집단에 10명(남성 3명, 여성 7명)이 최종 분석에 포함되었다. 참가자의 평균 연령은 만 23.19세( $SD = 2.82$ )이고, 범위는 18세에서 29세였다.

### 측정도구

**반추와 회피.** 대인관계와 관련된 반추와 회피는 Horowitz(1979)의 사건영향척도를 한덕웅, 박준호, 김교현(2004)이 번안한 한국판 사건영향 척도(Impact of Event Scale: IES)를 사용하여 측정하였다. 반추척도는 7문항으로 스트레스 사건이 자신의 의지와 무관하게 머릿속에 계속 떠오르는 수준을 측정하고, 회피척도는 7문항으로 스트레스 사건을 생각하지 않으려는 수준을 측정한다. 모두 '전혀 없음'의 0점부터 '자주'의 3점까지 4점 척도로 평정하였고, 각 하위척도의 점수는 0점에서 21점으로 분포되어 있다. 본 연구에서 반추척도의 내적 일치도(Cronbach'  $\alpha$ )는 .94이고 회피척도는 .92였다.

**우울.** 일반인의 우울을 측정하는 Radloff(1977)의 우울척도(The Center for Epidemiologic Studies- Depression Scale)를 전점구와 이민규(1992)가 번안한 한국판을 이용하여 측정하였다. 이 도구는 우울과 관련된 20개의 증상에 대해서 행동, 신체, 인지 영역에 걸쳐 총 20문항, 4점 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 '드물게'의 0점부터 '대부분'의 3점으로 평정하여 최저 0점에서 60

점까지 점수가 분포한다. 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미하며, 본 연구에서 내적 일치도는 .83이었다.

**분노.** 현재 경험하고 있는 분노를 측정하기 위해 전점구, 한덕웅, 이장호, Sprelberger(1997)가 개발하고 타당화한 상태분노 척도(State-Trait Anger Expression Inventory Korean version: STAX)를 사용하여 측정하였다. 상태분노는 총 10문항, 4점 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’의 1점부터 ‘매우 그렇다’의 4점으로 평정하였고, 점수분포는 10점에서 40점으로 분포되어 있다. 본 연구에서 내적 일치도는 .94였다.

## 절차

자발적으로 실험에 참가하기로 동의한 순서대로 구조화된 글쓰기 집단과 비-구조화된 글쓰기 집단, 대기통제 집단에 참가자를 할당하였다. 첫 회기에 두 글쓰기 집단의 참가자는 글쓰기 치료에 대한 방법과 주의사항에 대한 충분한 설명을 듣고 참가 동의서와 설문지를 작성한 후 글쓰기를 실시하였다.

글쓰기 치료는 한 회기에 20분씩 총 4회기를 1주에 걸쳐 진행되었다. 글쓰기 프로그램은 가능한 매일 할 수 있게 하였고, 참가자의 사정상 매일 할 수 없게 되더라도 1회기에서 4회기를 끝마칠 때까지 최대 1주를 넘지 않게 하였다. 두 글쓰기 집단 참가자는 본인이 원하는 시간과 날짜에 개별적으로 실험실에 방문하여 글쓰기 과제를 수행하였다. 참가자는 매 회기에 하나의 대인관계 갈등사건에 대해 상세하게 적도록 하였다. 참가자가

보다 자유롭고 충실하게 자신의 생각을 쓰도록 하기 위해서 쓴 글의 내용을 읽지 않았다. 다만 참가자가 프로그램을 성실히 수행하였는지를 확인하기 위해서 글쓰기를 마친 후 내용은 읽지 않고 글을 쓴 종이를 확인한 후 본인이 이름이 적힌 봉투에 넣어 밀봉하였다. 프로그램을 마친 후에 봉투를 돌려받기를 위한 4명의 참가자에게는 밀봉된 봉투를 돌려주었다.

글쓰기 집단은 4회기의 글쓰기를 마친 후에 동일한 설문지를 사용하여 사후 검사를 실시하였다. 또한 치료 효과의 지속성을 보기 위해서 1주일 후에 동일한 설문지를 다시 실시하였다. 대기통제 집단에게는 아무런 처치를 하지 않고, 처치집단과 동일한 시기에 사전, 사후, 추수 설문지를 작성하도록 하였다. 두 글쓰기 집단의 글쓰기 절차는 다음과 같다.

구조화된 글쓰기 집단은 Pennebaker(2004/2007)의 “글쓰기 치료”에 소개된 지침에 따라 4회기 프로그램을 실시하였다. 비-구조화 글쓰기의 경우, 사건에 대한 감정과 생각을 기술하는 것에 제한을 두지 않으므로, 일부 참가자는 사건과 적절한 거리를 두는 데 실패할 수 있다. 그 동안 회피해왔던 사건에 직면하여 지나치게 깊게 몰입하게 되면 충격을 크게 받을 수 있다. 이로 인해 부정적인 정서가 갑자기 증가되면, 사건을 다시 마주하는 것이 고통스러워서 다시 사건을 회피하고 싶은 마음이 들 수 있다. 이러한 부분을 고려하여 구조화된 글쓰기에서는 2회기에 걸쳐서 단계적으로 사건에 직면하도록 하였다. 첫 번째 회기에서는 사건과 그에 대한 생각과 감정만을 기술하도록 하여 직면에서 오는 심리적 고통을 최소화하려고 했다. 두 번째 회기에서는 사건이 미친 영향

을 탐색해봄으로써 사건을 보다 구체적이고 깊게 직면하도록 하였다.

글쓰기 프로그램의 회기는 다음과 같다. 1회기는 '사건과 마주하기'로서 대인관계 갈등 사건을 쓰고, 그 사건에 대해 당시에 느꼈던 감정과 지금 현재 느끼는 감정 및 생각을 쓰도록 하였다. 2회기는 '성찰하기'로서 사건이 자신의 삶에 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 쓰도록 하였다. 3회기는 '관점 바꾸기'로서 사건을 다른 관점에서 바라보고 다른 차원에서 탐구해 보도록 하였다. 4회기는 '매듭짓기'로서 삶에서 얻은 것과 잃은 것을 알아보고, 대인관계 갈등 사건이 미래에 자신의 생각과 행동을 어떻게 인도할 것인지에 대해 생각해보도록 하였다. 비-구조화된 글쓰기 집단은 기존 연구에서 사용한 방법과 동일하게 글을 쓰도록 했다. 대인관계 갈등 사건을 떠올린 후, 그에 대한 깊은 생각과 감정을 자유롭게 쓰도록 하였다.

### 분석방법

본 연구의 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다. 먼저 글쓰기 치료의 효과를 확인하기 위해 글쓰기 집단과 대기 통제 집단을 비교한 후, 구조화된 글쓰기의 효과를 확인하기 위하여 구조화된 글쓰기 집단과 비-구조화된 글쓰기 집단을 비교하였다. 처치 전 집단 간 동질성은 독립표본  $t$  검증을 실시하여 확인하였다. 집단 간 측정시기의 반추, 회피, 분노, 우울의 변화 차이를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였고, 각 집단의 측정시기별 효과는 대응표본  $t$  검증을 통해 확인하였다.

## 결 과

### 글쓰기 집단과 대기통제 집단의 동질성 검증

글쓰기 집단과 대기통제 집단의 사전, 사후, 추수 검사 점수의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다. 글쓰기 치료의 효과를 검증하기 전에 집단 간 동질성을 알아보기로 사전 점수를 비교한 결과 반추,  $t(34) = -4.75, p = .648$ , 회피,  $t(34) = -1.21, p = .905$ , 분노,  $t(34) = .004, p = .997$ , 우울,  $t(34) = -1.245, p = .222$ , 모두에서 집단 간 차이가 유의하지 않았다.

### 글쓰기 프로그램이 인지에 미치는 영향

글쓰기 치료가 대인관계 갈등 경험자의 인지과정에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 그 결과, 반추의 측정시기의 주효과,  $F(2, 68) = 23.90, p < .001$ , 집단과 측정시기의 상호작용 효과,  $F(2, 68) = 4.54, p < .05$ , 모두 유의하였다. 상호작용 효과가 발견되어 대응표본  $t$  검증을 실시한 결과, 대기통제 집단은 사전-사후-추수 점수 차이가 유의하지 않는 반면,  $t(9) = 2.23, p = .053$ ,  $t(9) = 1.58, p = .148$ , 글쓰기 집단은 사전-사후 점수의 차이가 유의하였으나,  $t(25) = 7.36, p < .001$ , 사후-추수 간의 차이는 없었다. 즉, 반추는 글쓰기 치료 후 감소하여 추후까지 효과가 유지되었다.

회피는 측정시기의 주효과가 유의하였다,  $F(2, 68) = 8.24, p < .01$ . 또한 집단과 측정시기의 상호작용 효과도 유의하였다,  $F(2, 68) = 3.97, p < .05$ . 글쓰기 집단은 사전에 비해 사후 회피 점수가

유의하게 감소하였고,  $t(25) = 4.55, p < .001$ , 사후-추수 간의 점수 차이는 없었다,  $t(25) = .41, p = .686$ . 대기통제 집단의 경우 회피의 사전-사후-추수 점수 간의 차이는 없었다,  $t(9) = 1.02, p = .336, t(9) = -.26, p = .801$ . 즉, 글쓰기 치료 직후 회피는 감소하여 추수까지 효과가 유지되었다.

**글쓰기 프로그램이 정서에 미치는 영향**

분노에서 측정시기의 효과는 유의하였으나,  $F(2, 68) = 8.22, p < .01$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(2, 68) = 2.09, p = .132$ .

우울에서는 측정시기의 주효과,  $F(2, 68) = 3.49, p < .05$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(2, 68) = 5.01, p < .01$ . 글쓰기 집단은 사전-사후 점수가 유의하게 감소하였고,  $t(25) = 4.28, p < .001$ , 사후-추수 간의 점수 차이는 없었다,  $t(25) = -.39, p = .699$ . 대기통제 집단의 경우 사전-사후-추수 간의 차이가 유의하지 않았다,  $t(9) = -1.10, p = .298, t(9) = 1.25, p = .243$ . 즉,

글쓰기를 통해 우울이 감소하였다.

**글쓰기 집단 간 동질성 검증**

구조화된 글쓰기 집단과 비-구조화된 글쓰기 집단의 사전, 사후, 추수 검사 점수의 평균과 표준편차를 표 2에 제시하였다. 글쓰기 집단 간 사전 점수에 대한  $t$  검증을 실시한 결과, 반추,  $t(24) = -.462, p = .649$ , 회피,  $t(24) = 1.969, p = .061$ , 분노,  $t(24) = .503, p = .620$ , 우울,  $t(24) = 1.263, p = .219$ , 모두 집단 간 사전 점수 차이가 유의하지 않아서 동질성이 확보되었다.

**구조화된 글쓰기 프로그램이 인지에 미치는 영향**

구조화된 글쓰기 프로그램이 반추에 미치는 효과는 반복측정 변량분석을 통해 분석하였다. 그 결과 반추의 측정시기의 주효과는 유의하였으나,  $F(2, 48) = 36.08, p < .001$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(2, 48) = .15,$

표 1. 측정시기에 따른 집단별 평균(표준편차) 및 반복측정 변량분석 결과

	글쓰기 집단 (N=26)			대기통제 집단 (N=10)			시기 F값	시기 ×집단 F값
	사전	사후	추수	사전	사후	추수		
반추	15.04 (4.60)	6.85 (5.01)	5.58 (5.90)	15.80 (3.36)	13.50 (2.88)	11.30 (5.36)	23.90***	4.54*
회피	13.31 (5.26)	6.50 (5.52)	5.88 (5.89)	13.30 (4.81)	11.90 (6.03)	12.10 (5.69)	8.24**	3.97*
분노	20.92 (9.22)	13.15 (4.52)	12.77 (5.23)	21.30 (5.44)	19.70 (5.25)	17.50 (8.68)	8.22**	2.09
우울	25.19 (8.01)	16.31 (6.42)	17.03 (7.59)	29.00 (8.78)	31.10 (7.87)	28.20 (10.46)	3.49*	5.01**

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

표 2. 측정시기에 따른 글쓰기 집단별 평균(표준편차) 및 반복측정 변량분석 결과

	구조화된 글쓰기 집단 (N=13)			비-구조화된 글쓰기 집단 (N=13)			시기 F값	시기 ×집단 F값
	사전	사후	추수	사전	사후	추수		
반추	14.62 (5.08)	6.00 (4.95)	5.38 (6.45)	15.46 (4.24)	7.69 (5.12)	5.58 (5.90)	36.08***	.15
회피	15.23 (4.60)	5.85 (5.43)	5.38 (5.19)	11.38 (5.33)	7.15 (5.76)	5.88 (5.88)	18.44***	2.27
분노	21.85 (10.19)	12.31 (2.53)	12.00 (4.06)	20.00 (8.46)	14.00 (5.89)	12.77 (5.23)	13.89***	.66
우울	27.15 (6.78)	16.31 (6.66)	15.92 (7.04)	20.92 (9.22)	16.31 (6.43)	17.04 (7.59)	13.37***	1.33

\*\*\*  $p < .001$ .

$p = .861$ .

회피의 측정시기의 주효과는 유의하였으나,  $F(2, 48) = 18.44, p < .001$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(2, 48) = 2.27, p = .114$ .

### 구조화된 글쓰기 프로그램이 정서에 미치는 영향

분노에서 측정시기의 주효과는 유의하였으나,  $F(2, 48) = 13.89, p < .001$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(2, 48) = .66, p = .523$ . 우울 역시 측정시기의 주효과는 유의하였으나,  $F(2, 48) = 13.37, p < .001$ , 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(2, 48) = 1.33, p = .273$ .

### 논 의

본 연구는 대인관계 갈등사건으로 심리적인 고통을 겪고 있는 참가자를 대상으로 글쓰기 치료

가 반추와 회피, 분노, 우울에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 글쓰기 치료는 타인에게 털어놓기 힘들었던 자신의 상처 경험을 자신에게 털어놓음으로써 그동안 떠올리고 싶지 않았던 사건을 직면하고 노출할 수 있도록 한다. 이를 통해 사건과 관련된 반추와 회피를 줄여주고 부정적 정서가 감소될 것이라고 가정하였다.

구체적인 지시 없이 외상 경험에 대해 자유롭게 쓰게 하는 기존의 비-구조화된 글쓰기는 참가자의 직관에 의존하므로 각자의 글을 쓰는 방법에 따라 효과가 달라질 수 있다. 이것을 극복하고자 본 연구는 구체적인 지시사항을 넣은 구조화된 글쓰기를 제안하여, 비-구조화된 글쓰기와 효과를 비교하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 글쓰기 프로그램을 실시한 집단은 글쓰기를 한 이후에 반추와 회피가 감소하였다. 대기통제 집단은 반추와 회피가 유의하게 변화하지 않았다. 이러한 결과는 외상경험을 가진 사람을 대상으로 글쓰기 프로그램을 실시하여 반추와 회피를 감소시킨 선행연구(Lepore, 1997; Lepore &

Greenberg, 2002)와 일치한다.

과거에 고통스러운 사건을 경험한 사람은 이러한 사건을 떠올리는 것만으로도 감당하기 힘든 불쾌한 감정을 느끼기 때문에 생각과 감정을 억압하여 회피하려고 한다. 이는 일시적으로 부정적 정서를 줄여줄 수 있으나, 사건은 계속 미해결 과제로 남게 된다. 글쓰기는 참가자가 그동안 억압했던 자신의 감정에 집중하여 이를 방어하거나 피하지 않고, 알아차릴 수 있도록 도와준다. 힘들었던 과거의 경험에 대해 글로 쓰게 되면, 어떤 부분에서 고통을 받고 있는지가 명확해져 이를 재평가할 수 있는 촉진제가 되어(Foa & Kozak, 1986), 정리하지 못한 채 머릿속에 머물러 있던 사건을 언어로 옮기면서 하나의 이야기를 만들 수 있게 된다. 글로 적고 이를 눈으로 다시 읽어 보는 과정을 통해 파편화된 기억은 통합되고, 외상 경험은 재구조화된다. 나의 세계관과 사건과의 괴리감이 줄어들고 사건이 주는 인지적 불일치가 감소되면, 더 이상 반추와 회피를 할 이유가 없어지게 된다.

둘째, 글쓰기 프로그램은 우울을 감소시키는 효과가 있었다. 이러한 결과는 글쓰기를 통해 우울을 감소시킨 선행연구(Smyth, Hockemeyer, & Tulloch, 2008)를 지지한다. 글쓰기는 자신의 감정 상태를 표현함으로써 현재 느끼고 있는 정서 상태를 보다 명확하게 이해할 수 있도록 도와주어 우울을 개선시킨 것으로 이해할 수 있다. 글쓰기의 첫 회기에 상당수의 참가자는 눈물을 흘리거나 격한 감정을 드러냈다. 회기를 마친 후에 “울고 나니 후련하다”, “가슴이 시원해졌다”라는 소감을 밝혔고, 이는 자기노출로 인한 감정정화의 효과가 나타난 것으로 보인다. 또한 침투적 사고

를 통제하려고 했던 노력은 스트레스 자극으로 다가와 부정적인 정서를 증가시켰으나, 사건을 이해하게 되어 반추와 회피가 감소함으로써 더 이상 이러한 노력을 할 필요가 없어지게 되어 우울이 감소한 것으로 보인다.

분노에 대한 글쓰기 프로그램의 효과는 나타나지 않았다. Smyth(1998)는 글쓰기 관련 연구를 메타분석하고 글쓰기 회기가 많을수록 효과가 크게 나타난다고 보고하였다. 그러므로 4회기의 글쓰기로는 분노를 감소시키기에는 부족했을 수도 있다. 또한 상태분노는 분노 유발상황에서 생기는 주관적인 감정의 심리상태를 나타내는 특징이 있어서 상황에 따라 유동적일 수 있다. 그러므로 글쓰기 집단은 글을 쓴 직후에 분노가 즉시 감소하여 추수까지 지속되었는데, 대기통제 집단도 시간이 지나면서 상태분노가 유동적으로 감소하여 집단 간 차이가 줄어들었을 수도 있다.

셋째, 구조화된 글쓰기와 비-구조화된 글쓰기 집단 모두 반추, 회피, 우울 및 분노가 감소하는 효과가 있었으나, 치료 간의 차이는 없었다. 이러한 결과가 나타난 이유는 다음 몇 가지로 생각해볼 수 있다. 먼저 구조화된 글쓰기와 비-구조화된 글쓰기는 모두 자기노출 글쓰기에 해당하기 때문이다. 자기노출 글쓰기는 자신의 사적 정보를 언어로 노출함으로써 인해서 생기는 인지적응과 둔감화를 핵심기제로 가지고 있다. 비-구조화된 글쓰기는 자기노출 글쓰기를 이론적 기반으로 하고 있고, 구조화된 글쓰기는 이러한 과정에 구체적인 지시사항을 포함시킨 프로그램이므로 동일한 기제가 두 글쓰기에 적용되어 집단 간 차이가 나타나지 않았을 수 있다.

다른 이유로는 글쓰기 프로그램의 효과가 지속

되고 있는지를 확인하기 위해 시행한 추수 검사의 기간이 짧았기 때문에 두 집단이 차이가 나지 않았을 수도 있다. 우울의 경우, 추수 검사에서 구조화된 글쓰기 집단은 점수가 유지되고 있었던 반면에 비-구조화된 글쓰기 집단에서는 점수가 약간 상승하여 통계적으로 유의하지는 않으나 집단 간 점수의 차이가 생겼다. 만약 장기적인 추적 검사가 이루어졌다면, 이러한 점수의 변화가 좀 더 뚜렷하게 나타나서 집단 간의 차이를 나타낼 수도 있다.

비-구조화 글쓰기 집단에서는 글쓰기 패턴이 교정되지 않았을 가능성도 있다. 글쓰기의 효과는 글을 쓰는 방식에 따라 차이가 날 수 있다. Guastella와 Dadds(2006)는 글쓰기 프로그램은 통찰력이 뛰어난 사람에게 효과적이고, 고정된 패턴이나 반추적 글쓰기를 하는 사람에게는 효과가 없을 수도 있다고 밝히고 있다. 따라서 비-구조화된 글쓰기와 구조화된 글쓰기의 효과가 다르지 않았을 수도 있다.

결과를 요약하면, 글쓰기가 참가자의 반추와 회피를 감소시켰고, 우울도 감소시켰다. 그러나 분노의 감소는 발견되지 않았다. Pennebaker와 Beall(1986)은 글쓰기를 한 사후에는 부정적인 정서가 증가하나 시간이 지나면서 긍정적인 정서가 커진다고 하였다. 그러므로 일정한 시간이 지난 추수에 치료효과가 더 크게 나타날 수 있다고 주장하였다. 그러나 본 연구에서는 글쓰기 사후에 치료의 효과가 더 두드러지게 나타났다. 이는 4회기의 짧은 처치만으로도 즉각적으로 우울을 크게 낮춰줄 수 있다는 것을 나타내므로 단기적인 치료 효과를 기대할 수 있겠다. 구조화된 글쓰기 집단이 비-구조화된 글쓰기 집단보다 반추, 회피,

우울, 분노에서 효과가 더 클 것이라고 예상했으나, 두 집단 간의 차이는 없었다.

본 연구가 가지는 한계와 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 외상경험의 대상자와의 지속적인 접촉여부에 대해서 확인하지 못하였다. 사건의 대상자가 부모나 형제처럼 자주 만나는 사람인 경우, 지속적으로 갈등을 경험할 수도 있다. 만약 지속적인 접촉이 프로그램 실시 중에도 일어났다면 이는 스트레스를 증가시킬 수 있다. 또한 대인관계 갈등 유형을 구분하여 실시하지 못하였다. 갈등 유형을 구분하여 프로그램을 실시하였다면 글쓰기 프로그램이 어떤 유형에게 더 효과적인지 밝혀낼 수 있었을 것이다. 그러므로 이후의 연구에서는 외상사건의 대상자와 지속적인 접촉 여부와 갈등 유형을 세분화하여 연구를 진행할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 추수 효과를 일주일 후에 측정함으로써 프로그램의 장기적인 효과를 보다 더 살펴보지 못했다. 글쓰기 치료는 단기적인 효과뿐만 아니라 장기적인 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 추수 1개월, 6개월 장기적인 추적 검사가 이루어진다면, 글쓰기의 장기적인 효과를 보다 더 명확하게 확인할 수 있을 것이다.

셋째, 글쓰기 대상자는 20대로 한정되어 있어서 결과를 일반화시키는 데 한계가 있다. 그러므로 다양한 연령대의 사람을 대상으로 프로그램을 실시하는 후속연구가 필요할 것이다.

넷째, 집단 참가자가 자유롭게 글을 쓸 수 있게 하기 위하여 글의 내용을 확인하지 않았다. 만약 글쓰기의 단어를 분석하였다면 구조화된 글쓰기 집단이 본 연구의 의도대로 통찰적인 단어를 더 많이 사용하였는지 혹은 고정되지 않은 패턴으로

글을 썼는지를 확인할 수 있었을 것이다. 이를 통하여 구조화된 글쓰기와 비-구조화된 글쓰기가 집단 간 차이가 나지 않았던 이유에 대해 좀 더 알아볼 수 있었을 것이다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 의의를 지닌다. 첫째, 구조화 글쓰기와 비-구조화 글쓰기의 효과 차이는 검증하지 못했지만, 글쓰기 자체가 대인관계 갈등 경험자에게 치료효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 본 연구는 대인관계 갈등 경험으로 심리적인 고통을 받고 있는 사람으로 대상을 한정하여 프로그램을 실시함으로써, 이들의 인지, 정서적 부분에서의 구체적인 효과를 확인할 수 있었다.

두 번째로 대인관계에 문제가 있는 사람이 자발적으로 찾아와서 프로그램을 진행하였고 연구자와 참여자 단 둘만 만나는 개인별 프로그램을 실시하였다는 것에 의의가 있다. 선행 연구를 보면, 프로그램을 진행하는 사람이 여러 명이거나 같은 공간에서 다수의 참가자가 프로그램을 함께 진행하는 연구가 있었다(손희정, 신희천, 2013; 이은숙, 2005). 본 프로그램에서 선행 연구의 형식을 취하는 경우, 참가자는 본인이 대인관계 갈등 대상자라는 정보가 노출되는 위험이 있어 참가를 꺼릴 수도 있고, 타인과 같은 공간에서 자신의 고통스러운 기억을 끌어내는 것은 부담스러운 자기노출을 하기 힘들 수 있다. 그러므로 참가자에게 독립된 공간에서 글쓰기를 하게 하여 편안한 환경에서 자기노출을 충분히 할 수 있도록 도왔다. 글쓰기 프로그램은 짧은 시간 동안 장소를 구해 받지 않고 할 수 있는 심리치료 프로그램이라는 점에서 상담 장면에서 자주 만날 수 있는 대인관계의 어려움을 가진 사람에게 적절히 사용한다면

효과를 극대화할 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구. 청소년상담연구, 5(1), 81-143.
- 김경희 (1996). 한국 청년의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 9(1), 1-14.
- 김경희 (1997). 한국 아동의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 10(1), 43-56.
- 김순진, 김환 (2000). 외상 후 스트레스 장애: 충격적 경험의 후유증. 서울: 학지사.
- 김경희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박경 (2004). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 581-593.
- 박준호 (2009). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 자기노출이 정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 125-145.
- 서영석, 조화진, 안하얀, 이정선 (2012). 한국인이 경험한 외상사건: 종류 및 발생률. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(3), 671-701.
- 손희정, 신희천 (2013). 주관적 외상 경험에 대한 구조화된 글쓰기의 효과. 상담학연구, 14(6), 3237-3259.
- 오현자, 김교현 (2009). 가출청소년의 외상경험에 대한 자기노출이 부적정서와 침입 경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 89-106.
- 이경순, 서경현 (2011). 대학생의 대인관계 스트레스 및 부모와의 갈등과 주관적 웰빙: 원한 동기의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 595-608.
- 이기범 (2017). 글쓰기 치료를 통한 걱정 구체화 과정이 걱정 많은 사람의 인지 및 정서에 미치는 영

- 향. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 이예슬 (2014). 글쓰기 치료의 효과 연구에 대한 메타 분석. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이은숙 (2005). 글쓰기를 통한 자기개방이 신체화 및 심리적 안녕감에 미치는 효과: 정서인식, 정서표현, 정서표현모호성을 중재변인으로. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 이은정 (2000). 심리적 상처경험에 대한 고백과정의 작용기체와 그 효과. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자의 자기노출이 부적 정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 7(1), 111-124.
- 임소영 (2010). 자기노출이 분노 억제 경향이 있는 아동의 우울에 미치는 영향. 인천대학교 석사학위 청구논문.
- 장진이 (2010). 반복적 대인간 외상 경험자의 자기체계 손상과 심리적 특성. 이화여자대학교 박사학위 청구논문.
- 전경구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발연구 I. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 65-76.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 조윤경 (2003). 한국인의 나의식 - 우리의식과 개별성 - 관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계 문제와의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(1), 91-109.
- 한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복생각과 분노 경험이 주관안녕과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 147-168.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- Allen, J. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*. Washington D.C: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Ellis, A., & Tafrate, R. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Secaucus, NJ: Birch Lane Press.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.
- Foa, E. B., Clark, D. M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The Post-traumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and validation. *Psychological Assessment*, 11(3), 303-314.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-855.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2006). Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 397-414.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283-300.
- Horowitz, L. M., & Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 443-469.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037.
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17(5), 547-560.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). The effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed moods. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, I. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 67(1), 92-104.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and mental disorder* (pp. 21-36). Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). San Diego: Academic Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1999). 털어놓기와 건강. (김중환 역). 서울: 학지사. (원전은 1997년에 출판).
- Pennebaker, J. W. (2007). 글쓰기 치료. (이봉희 역). 서울: 학지사. (원전은 2004년에 출판).
- 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., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure: Physical health and adjustment. *Cognition and Emotion*, 10(6), 601-626.
- Schmaling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 350-356.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004a). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165-175.
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004b). Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121-137.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., & Tulloch, H. (2008). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 85-93.
- Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(3), 244 - 250.
- Van der Kolk, B. A. (2005). Development trauma disorder. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.

원고접수일: 2017년 12월 18일

논문심사일: 2018년 1월 8일

게재결정일: 2018년 7월 17일

# Effects of Writing Program on Cognition and Emotion in Interpersonal Conflict

Kim Hyun Jung                  Hyun Myoung Ho  
Chung-Ang University

The present study examined the effects of structured writing therapy on anger, depression, rumination and avoidance in interpersonal conflicts. To examine this, 36 participants in their twenties with interpersonal conflict experiences were assigned into three groups, a treatment group with structured writing program ( $N=13$ ), a comparison group with non-structured writing program ( $N=13$ ), and a waiting-list control group ( $N=10$ ). During four sessions of 20 minutes each, the two writing groups wrote about their conflict experiences, whereas the waiting-list control group was not treated with any writing program. Each participant was asked to complete the questionnaires on anger, depression, rumination and avoidance in a pretest, a posttest and a follow-up test. Repeated measure ANOVA was conducted in order to analyze the treatment effect, and the result showed that writing groups exhibited a significant reduction in their level of depression, rumination and avoidance subsequent to treatment as compared with the waiting-list control group. In addition the obtained level was seen to last even until the follow-up test. Nevertheless in terms of anger, no significant change was seen in the writing groups compared with the waiting-list control group. In addition, no meaningful difference was found between the structured writing group and the non-structured writing group. The result of this study shows that irrespective of being structured, writing therapy is an effective involvement method for those who have interpersonal conflicts to reduce depression, rumination and avoidance. Finally, the limitations of this study and suggestions for further studies are discussed in the present work.

*Keywords:* interpersonal conflicts, writing, depression, rumination, avoidance