

심리적 상처 경험에 대한 글쓰기 고백의 효과

이 은 정 조 성 호

가톨릭대학교 심리학과

본 연구의 목적은 고통스러운 상처 경험에 대한 글쓰기 자기고백이 개인에게 어떤 변화를 가져오는지를 알아보는 것이다. 이를 위하여 56명의 대학생 피험자들을 대상으로 2-3일 간격으로 20분씩 총 세 차례에 걸쳐 자신의 고통스러웠던 상처 경험을 글쓰기를 통해 고백하도록 하였다. 세 차례에 걸친 고백으로 인해 어떤 변화가 일어나는지를 알아보기 위해 신체적 증상, 상처 경험의 영향, 자기지각, 상처 경험과 관련된 정서성 등을 반복측정하였다. 연구 결과, 심리적 상처 경험에 대한 고백은 신체적 증상을 감소시키고, 부정적인 정서는 감소시키는 반면, 긍정적인 정서는 증가시키며, 상처 경험으로 인해 영향받는 정도는 감소시키는 효과를 가져오는 것으로 나타났다. 자기지각의 경우에는 처음 두 번의 고백동안에는 부정적인 방향으로 변화하였으나, 세 번째 고백에서는 다시 긍정적인 방향으로 변화하였다. 이같은 결과는 글쓰기 고백이 심리적 상처경험으로 인한 부정적 영향을 완화시키는 데 효과가 있음을 나타내는 것이다. 본 연구의 결과가 상담 및 심리치료 실체에 지니는 시사점을 논의하였다. 끝으로 본 연구의 제한점과 추후 연구의 방향에 대한 제안들이 제시되었다.

사람들은 저마다 다른 사람들에게 쉽게 털어 놓을 수 없고, 스스로도 떠올리고 싶지 않은 심리적 상처 경험들을 가지고 있다. 이러한 상처 경험에는 성적인 학대, 가정폭력, 애정대상의 상실 등 뚜렷한 외상적 사건들도 포함되지만, 인간관계에서의 사소한 마찰이나 오해, 개인적

성취의 실패 등도 개인에 따라 고유한 상처 경험이 될 수 있다. 이러한 상처 경험들은 외상후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder)와 같은 심리적 장애의 원인이 되기도 하고, 그 정도로 심하지 않은 경우라 해도 개인에게 적지 않은 부정적 영향을 줄 수 있다. 특히 해결되지

않은 심리적 상처 경험은 본인의 의지와 상관 없이 반복적으로 떠오르는 경향이 있어서(Edwards & Dickerson, 1987) 스스로를 괴롭히는 경우가 많다.

사람들은 상처 경험과 관련된 생각과 감정을 억누르거나 회피하려 하지만(Erdelyi & Goldberg, 1978), 그러한 노력은 오히려 상처 경험으로 인한 영향을 더욱 심화 또는 확대시키는 역효과를 초래하기가 쉽다(Wegner, 1989; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 자꾸 떠오르는 생각과 감정을 억누르고 비밀로 간직하려는 노력은 다른 사람으로부터 무언가를 감추어야 하는 인지적인 노력을 필요로 하기 때문에 개인에게 스트레스로 작용하게 되어(Lane, & Wegner, 1995; Wegner, 1994) 어떤 정보를 감추려고 할수록 개인은 스트레스와 관련된 신체적, 심리적 문제를 겪게 되는 것이다(Pennebaekr, 1989, 1990).

따라서 심리적 상처 경험에서 벗어나기 위해 그 경험과 관련된 생각이나 감정을 억제하거나 회피하는 것은 적절한 대처라고 할 수 없을 것이다. 그보다는 상처 경험에 적극적으로 접근하여, 자신의 생각과 감정을 인식, 표현하는 것이 개인의 생활을 심리적으로나 신체적으로 건강하게 하는 데 도움이 될 것이다(Goleman, 1995; Pennebaker, 1997; Salovey & Mayer, 1990). 그러나 심한 심리적 상처 경험일수록 개인은 그와 관련된 정서가 고통스럽기 때문에 그 경험을 떠올려 적극적으로 생각하려고 하지 않는다. 그러므로 상담이나 심리치료 과정에서 내담자가 이러한 심리적 상처 경험을 극복할 수 있는 여러 가지 방법을 찾는 것은 매우 중요한 과제라 할 수 있다. 그 중에서 가장 먼저 일어나야 할 것은 고백, 즉 털어놓는 것이다.

고백의 사전적 의미는 비밀이나 숨겨온 것을 솔직히 말하는 것(이용백 외, 1988)이다. Pennebaker,

Hughes, 및 O'Heeron(1987)에 따르면, 고백이란 중요한 경험에 대해 털어놓음으로써 모든 것이 안정되어지는 것을 말한다. 넓은 의미에서의 고백은 자신에 관한 사적 정보를 타인에게 언어로 의사소통하는 행동을 의미한다는 점에서 자기 개방(self-disclosure)의 한 형태로도 볼 수 있으나(김교한, 1995), 고백은 자신에 관한 사적 정보 중에서도 무언가 숨겨진 것을 개방한다는 면에서 자기 개방과는 개방의 소재가 다를 수 있고, 반드시 타인을 대상으로 하지 않아도 가능하므로 자기 개방보다는 개방의 대상이 더 포괄적이라고 할 수 있다. 다시 말해 고백은 개인이 숨겨온 것에 대해 타인이나 자기 자신에게 언어적인 방식으로 개방하는 것을 의미한다고 하겠다.

고백의 보편적인 형태는 대인관계 맥락에서 이루어지는 고백이다. 다른 사람과의 관계에서 행해지는 고백은 자신에 관한 중요한 정보를 드러냄으로써 다른 사람이 자신의 행동을 예측할 수 있도록 하고, 친밀감을 증가시키며, 상대방과의 우정을 깊게 한다. 또한 고백된 내용이 상대방에게 수용될 때 자기 수용도 증가되며, 깊은 자기 이해와 문제해결 능력의 향상이라는 순기능을 가지기도 한다(Borchers, 1999). 특히, 자신의 상처 경험을 타인과 얘기하는 것은 자신의 경험에 대한 사회적 비교를 가능하게 하고(Wortman & Dunkel-Schetter, 1979), 타인으로부터 대처에 대한 정보를 얻을 수 있게 한다(Lazarus, 1966).

그러나 대인관계 맥락에서 행해지는 고백은 상대방으로부터 부정적 평가를 받게 되거나, 상대방에게 공개된 정보를 악용할 수 있는 기회를 제공할 수도 있기 때문에 상당한 위험 부담을 안게 되는 것이 사실이다(Borchers, 1999). 특히 그 동안 숨겨져 온 것에 대한 고백은 상대

방의 반응에 더욱 민감할 수밖에 없고 그만큼 더 많은 위험성을 갖게 된다. 이같은 이유로 인해 사람들은 대인관계 맥락이 아닌 상황에서 고백을 하기도 하는데, 이 때 고백, 즉 털어놓기의 대상은 다름 아닌 자기 자신이 된다.

이러한 자기 고백은 상대방으로부터 호감을 얻어 관계가 증진되는 것을 기대하지도 않고, 사회적 비교로 인한 대처방식의 학습을 기대할 수 없을 때 일어나기 쉬운데, 일기와 같은 자신만의 글을 쓰거나, 녹음기에 자신의 목소리를 녹음하는 것 등이 그 예이다. 특히 인식하지 못하고 있거나 인정하고 싶지 않은 심리적 상처 경험에 대해서는 타인과 그것을 공유하기 전에 자신이 스스로 그 경험에 직면하고 그 내용을 올바르게 인식해야 하므로, 심리적 상처 경험에 대해서는 자기 고백이 대인적 고백보다 우선적이어야 하고, 당사자에게 지니는 의미가 더 크다고 할 수 있다. Pennebaker 등(1987)은 심리적 상처 경험에 대해 자기 자신에게 털어놓는 것을 고백으로 간주하고, 글쓰기나 녹음기에 목소리를 녹음하는 방법을 통해 자기 고백의 효과를 연구하였는데, 이것은 고백의 효과를 연구함에 있어서 대인관계 상황에서의 상호성(reciprocity)을 배제할 수 있는 좋은 방법이다.

고백은 그것이 행해지는 형식에 따라 글쓰기 고백과 말하기 고백으로 나뉜다. 말하기와 글쓰기는 모두 언어를 매개로 한다는 점에서는 같지만, 언어가 표현되는 방식은 서로 다르다. Pennebaker 등(1987)은 피험자들이 자신의 인생에서 일어났던 가장 힘들었던 사건에 대해 아무도 없는 곳에서 녹음기에 말하는 방식으로 고백하게 하고, 그들의 신체적 반응을 측정하였는데, 고백의 결과로 스트레스의 한 지표인 피부 전기 전도 수준이 낮아졌다. 그러나 커튼 뒤에 앉아 있는 사람에게 고백하도록 한 조건과 비

교하였을 때에는 자신의 고백을 듣는 사람이 존재한다는 것이 고백하는 사람에게는 큰 부담이 되었는지 고백 자체가 잘 일어나지 않았고, 고백의 효과 또한 없었던 것으로 나타났다.

Pennebaker 등(1987)의 연구에 이어, Esterling 등(1994)은 글쓰기와 말하기 고백을 비교하였는데, 글쓰기를 통해 자신의 상처 경험을 고백한 피험자들은 말로 고백한 피험자들에 비해 정서 단어는 더 많이 사용하였지만, 인지적 변화, 자기 존중감, 적응적 대처 전략 등에서는 더 저조한 향상을 보였다. 그러나 이 연구에서는 고백의 형식에 따라 효과가 왜 달라지는지에 대해서는 별다른 설명이 행해지지 않았다. Pennebaker가 주도했던 연구들에서는, 그 이유에 대한 합리적 설명은 없지만, 말하기보다는 글쓰기 방식을 고백의 방법으로 채택하고 있다(예: Pennebaker, & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997; Pennebaker, Seagal; 1999).

정서표현을 억누르는 것은 자율신경계의 활동을 증가시키고, 이러한 자율신경계의 만성적인 각성 상태는 심리적, 신체적 질환과 연결된다(Buck, 1984; Jenson, 1987). 더욱이 자신의 중요한, 특히 고통스러웠던 경험의 표현을 억누르는 것은 신체적 질환과 관련될 수 있다. 따라서 심리적 상처 경험을 솔직히 털어놓는 것은 신체에 어떤 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있는데, Pennebaker와 동료들은 1986년 이래로 심리적 외상에 대해 말하거나 쓰는 작업이 신체적 건강의 향상에 어떤 영향을 미치는지를 연구해 왔다(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Petrie, Booth, & Pennebaker, 1995).

이러한 일련의 연구들을 통해 심리적 상처경

험에 대한 고백은 병원 방문 횟수를 감소시키며(Greenberg & Stone, 1992; Pennebaker, & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison, & Thomas, 1995), 스트레스의 지표인 피부의 전기 전도 수준을 떨어뜨리고(Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987), 세포의 면역 기능을 강화시키는 것으로 밝혀졌다(Esterling, Antoni, Kumar, & Schneiderman, 1994; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). 고백이나 개방에 대한 특별한 실험이 아니었음에도 불구하고, Spiegel, Bloom, Kraemer, 및 Gottheil(1989)는 유방암으로 고생하는 여성들이 자기 개방의 글을 쓰는 집단에 참여하고 나서 통제 집단에 비해 1.5년을 더 살았다고 보고하기도 했다.

고백이 신체건강의 향상에 미치는 영향에 비해, 고백이 심리적 건강에 미치는 영향에 대해서는 사실 크게 주목되지 않았다(Pennebaker, 1993). Pennebaker와 Beall(1986)의 연구에서는 외상 사건에 대해 정서와 사실을 모두 쓴 집단이 사실만을 진술한 집단에 비해 고백 이후 부정적인 정서가 증가한 것으로 나타났다. 즉, 고백은 개인을 더욱 우울하고 힘들게 만들었다는 것이다. 그러나 이후에 행해진 Pennebaker 등(1988)의 연구에서는 고백이 주관적인 괴로움은 감소시키는 반면, 행복감 수준은 증가시킨다는 상반되는 결과가 얻어졌다. Spera, Buhrfeind, 및 Pennebaker (1994)는 최근에 직업을 잃은 62명의 피험자들에게 직업을 잃은 것에 대한 가장 깊은 생각과 감정을 적도록 하고, 통제집단에게는 새 직업을 구하는 구체적인 계획을 쓰도록 했는데, 연구 결과 실험 집단의 53%가 새로운 일자리를 얻은 반면, 통제집단의 경우에는 24%만이 8개월 후에 새로운 일자리를 얻게된 것으로 나타났다.

이같은 연구결과들을 종합해보건대, 고백이 신체건강을 향상시킨다는 데에는 별다른 이론이 있을 수 없지만, 고백이 과연 심리적 안녕(psychological well-being)의 증진에도 도움이 되는지에 대해서는 아직도 조사되어야 할 부분이 많다고 할 수 있다. 특히 국내에서는 고백이 심리적 안녕은 물론, 신체적 건강에도 어떤 효과가 있는지를 체계적으로 조사한 연구가 거의 없는 실정이다. 상담과 심리치료가 기본적으로 '고통스러운 개인적 경험에 대한 털어놓기 작업'이라는 점을 감안한다면, 이러한 털어놓기가 내담자에게 어떤 영향을 미치는지에 대한 조사는 보다 효과적인 털어놓기 유도 방법의 고안을 위해서도 반드시 필요한 일일 것이다.

본 연구에서는 글쓰기 고백이 신체적 및 심리적 건강에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보 고자 하였다. 보다 구체적으로 본 연구에서는 알아보고자 하는 연구물음들은 다음과 같다. 첫째, 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험의 고백은 신체적 증상을 완화시킬 것인가? 둘째, 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험의 고백은 심리적 상처 경험으로 인해 영향받는 정도를 감소시킬 것인가? 셋째, 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험의 고백은 부정적 정서를 감소시키는 반면, 긍정적 정서를 증가시킬 것인가? 넷째, 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험의 고백은 자기지각을 긍정적인 방향으로 변화시킬 것인가?

방 법

1. 피험자

피험자는 심리학 전공 수업을 수강하는 대학생들로서 "글쓰기와 삶의 경험에 대한 연구"에 자발적 참여의사를 밝힌 학생들이다. 처음에 69

명이 사전검사에 응하고 연구 참여의사를 밝혔으나, 3차에 걸친 고백의 글쓰기 작업에 모두 참여한 56명의 자료만 결과 분석에 포함되었다. 이들의 평균 연령은 22.7세였으며(범위: 22세-35세), 성별 분포는 남자가 6명, 여자가 50명이었다.

2. 사용도구

1) 고백거리 평가 질문지

단순히 누구에게나 이야기할 수 있는 삶의 경험을 글로 쓰는 것과 남들에게 털어놓기 어렵고 스스로도 떠올리고 싶지 않은 심리적 상처 경험을 고백하는 것을 구분하기 위해 고백거리 평가 질문지를 실시하였다. 이 질문지는 Greenberg와 Stone(1992), Greenberg, Wortman, 및 Stone(1996)의 연구에서 사용된 질문들을 참고로 연구자가 직접 제작한 것이다. 고백거리 평가 질문지는 고백하고자 하는 심리적 상처 경험이 언제 발생한 것인지, 그 일이 몇 번째로 털어놓기 어려운 것인지를 묻는 문항과 고백거리의 중요도와 심각도를 묻는 문항들로 구성되어 있다. 고백거리의 중요도, 심각도는 “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”에 이르는 5점 척도상에서 평가되며, 점수가 높을수록 고백거리가 중요하고, 심각한 것으로 간주된다. 고백거리 평가 질문지는 고백할 심리적 상처 경험을 회상한 직후에 실시되었다.

2) 자기지각 검사

고백을 통해 자기지각에 변화가 일어나는지 알아보기 위해 김정희(1987)가 제작한 자기지각 척도를 사용하였다. 이 검사는 자기를 기술하는 30개의 형용사로 구성되며, 피험자는 각 형용사가 자기를 얼마나 잘 나타내는지 “전혀 그렇

지 않다”(0점)에서 “확실히 그렇다”(4점)에 이르는 5점 척도상에서 응답하게 된다. 점수의 범위는 0점에서 120점이며, 점수가 높을수록 자기지각이 긍정적임을 나타낸다. 자기지각 검사는 고백할 상처 경험을 떠올리기 전과 1차, 2차, 및 3차 고백 직후 등 4차례에 걸쳐 반복측정되었다.

3) 신체적 증상 검사

고백을 통해 신체적 증상의 변화가 일어나는지 알아보기 위해 신체적 증상 검사를 실시하였다. 신체적 증상 검사는 김광일, 김재환, 및 원호택(1984)이 제작한 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 하위척도인 신체화 척도 12문항을 사용하였다. 이 척도는 개인이 주관적으로 경험하는 신체 증상들의 정도를 측정하며, 각각의 신체적 증상들을 지난 일주일 간 얼마나 심각하게 경험했는지를 5점 척도상에서 응답하게 된다. 점수의 범위는 0점에서 48점이며, 점수가 높을수록 보다 많은 신체적 증상들을 보다 심각하게 경험했음을 나타낸다. 신체적 증상 검사는 고백한 상처 경험을 떠올리기 전과 3차 고백을 마친 후에 2번 실시되었다.

4) 다차원 정서 형용사 체크리스트

고백을 통해 심리적 상처 경험과 관련된 정서에 변화가 있는지를 알아보기 위해 다차원 정서 형용사 체크리스트(Multiple Affective Adjective Checklist ; MAACL)를 실시하였다. MAACL은 48개의 형용사에 대해 자신의 현재 기분에 해당하는 것을 체크하도록 하는 검사로서 Zukerman과 Lubin(1965)의 검사를 이영호(1980)가 변안한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 48개의 정서 형용사들을 긍정적인 정서(17개), 부정적인 정서(31개)로 분류하여 체크된 형용사의 개수를 세는 방식으로 채점하였다. MAACL은 고백할 상

쳐 경험을 떠올렸을 때와 1차, 2차 및 3차 고백 직후 등 4차례에 걸쳐 반복측정되었다.

5) 상처경험 영향 질문지

심리적 상처 경험이 개인에게 어떤 영향을 미치고 있는지를 평가하기 위해 Horowitz, Wilner, 및 Alvarez(1979)이 제작한 Impact of Event Scale(IES)을 본 연구자가 직접 번안하고 채점방식을 일부 수정하여 사용하였다. IES는 심리적 상처 경험이 개인에게 어떤 영향을 미치는지를 두 가지의 반응으로 분류하여 측정한다. 하나는 그 상처 경험에 '압도'(intrusion)되는 반응인데, 관련된 생각, 이미지, 느낌이나 나쁜 꿈 등에 시달리는 것이고, 다른 하나는 '회피'(avoidance)하는 것으로, 관련된 생각, 느낌들, 상황을 의식적으로 회피하는 것이다. 상처경험 영향 질문지는 압도 반응 7개 문항, 회피 반응 8개 문항 등 총 15문항으로 구성되며, 응답자들은 각 문항에 대해 "전혀 그렇지 않다"(0점)에서 "매우 그렇다"(3점)에 이르는 4점 척도상에서 응답하게 된다. 본 연구에서 사용된 상처경험 영향 질문지의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 문항 .80, 회피 문항 .65, 압도문항 .80인 것으로 나타났다. 상처 경험 영향 질문지는 상처 경험을 떠올렸을 때와 3차 고백 글쓰기를 마친 후에 두 번 측정되었다.

3. 연구절차

피험자들에게 연구는 "글쓰기와 삶의 경험에 대한 연구"라고 소개되었다. 연구에 참여의사를 밝힌 피험자들은 신체적 증상 검사와 자기지각 검사를 완성하였고, 약 1주일 후에 연구자의 개별적인 전화를 받았다. 2-3일 간격으로 약 30분씩 3차례에 걸쳐 연구에 참여해야 한다는 설명

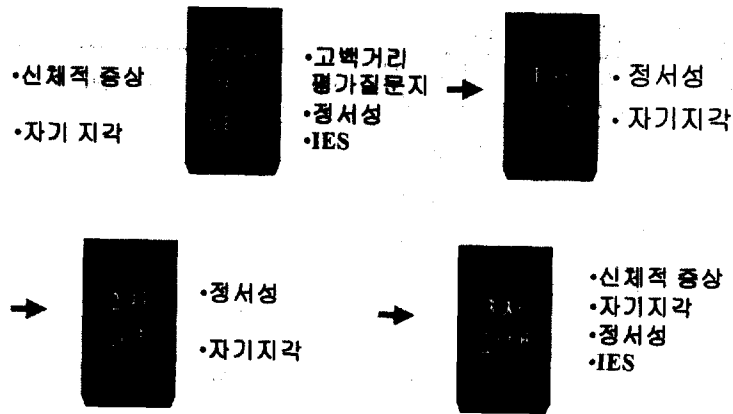
과 함께 3번의 약속 시간을 정하였다.

약속한 첫 제날 연구실에 온 피험자는 혼자 조용히 있을 수 있는 방으로 안내되어, 다시 한번 쓰여진 글의 내용에 대한 비밀보장 안내를 받았다. 그리고 상처 경험 회상과 글쓰기에 대한 지시문, 고백의 내용을 쓰게 될 종이, 검사지 등이 담긴 종이봉투를 받았다. 혼자 남겨 된 피험자는 종이봉투를 열어 혼자서 지시문을 읽게 된다.

첫 번째 지시문은 살아오면서 가장 고통스러웠거나 힘들고 곤란하다고 느낀 일에 대해 떠올리도록 돕는 회상 지시문인데, 지시문에 따라 회상을 마친 피험자는 고백거리 평가 질문지와 상처 경험과 관련된 정서성, 그 상처 경험으로 인한 영향을 측정하는 검사지를 완성하였다.

이번에는 떠올린 경험에 대해 사실과 생각, 느낌을 적도록 하는 지시문에 따라 20분동안 고백의 글쓰기를 하였다. 첫 번째 고백의 글쓰기를 마친 피험자는 상처 경험 관련 정서와 자기지각 검사를 완성하고 모든 지시문, 검사지, 글을 쓴 종이를 모두 자신의 봉투에 넣고 직접 봉한 후 다음 약속을 확인하고 첫 번째 연구 참여를 마쳤다.

둘째 날에는 봉해진 자신의 봉투를 직접 열어 지시문에 따라 고백의 글을 20분간 쓴 후에 첫 제날과 마찬가지로 상처 경험 관련 정서와 자기지각 검사를 완성하는 것으로 마쳤으며, 세 번째에는 고백의 글을 20분간 쓴 후에 상처 경험 관련 정서와 자기지각, 신체적 증상, 상처 경험으로 인한 영향 검사를 모두 완성하고 간단한 연구 참여 소감을 적은 후에 모든 연구 참여를 마치게 되었다. 이와 같은 연구 절차를 그림으로 정리하면 다음의 그림 1과 같다.



IES : 상처경험으로 인한 영향 검사

그림 1. 연구절차

결 과

1. 고백된 경험들에 대한 기본적인 정보

참여자들이 글로 고백한 경험들에 대한 기본적인 정보에 대해 평균, 표준편차 및 필요한 빈도를 구하여 표 1에 제시하였다. 표 1을 보면, 고백한 상처 경험을 겪고 나서 경과된 시간은 1-5년 사이가 24명(42.9%)으로 가장 많았으며, 10년이 넘는 상처 경험을 고백한 사람이 11명

(19.6%)으로 두 번째로 많았다. '그 일은 당신이 했던 경험들 중에서 몇 번째로 털어놓기 곤란한 일입니까?'라는 질문에 대해서는 평균 2.48번째로 털어놓기 곤란한 일이라고 응답하였으며, 경험에 대한 주관적인 중요도는 평균 4.05점, 심각성은 평균 3.95점으로 나타났다. 즉, '어느 정도 중요하다' 이상으로 중요한 일들이었으며, '어느 정도 심각하다'에 가까운 정도로 심각한 일들을 고백한 것이다.

표 1. 고백거리에 대한 기초 정보

변 인		빈 도"	변 인		평균(표준편차)
경과된 시간	한달이내	5(8.9)	털어놓기 곤란함		2.48(2.13)
	1년이내	9(16.1)	중요도		4.05(.84)
	1-5년 사이	24(42.9)	심각도		3.95(.90)
	5-10년 사이	7(12.5)			
	10년 이상	11(19.6)			

1) 괄호안은 백분율(%)

표 2. 측정시기에 따른 효과측정치들의 평균

변인	시기	상처 경험 회상 전	상처 경험 회상 후	1차 고백 직후	2차 고백 직후	3차 고백 직후
상처 경험의 영향	· 회피		11.91(3.75) ¹⁾			10.95(3.83)
	· 압도		9.39(3.94)			7.85(3.78)
	· 전체		21.27(6.59)			18.82(6.49)
신체적 증상		10.70(6.84)				8.91(6.41)
정서성	· 긍정정서		.29(.53)	1.57(2.17)	1.55(2.39)	2.77(2.98)
	· 부정정서		11.43(5.01)	6.75(4.96)	5.79(4.61)	3.27(4.57)
자기지가		64.10(15.26)		59.82(17.85)	52.20(19.70)	61.37(17.80)

1) 괄호안은 표준편차

2. 고백의 효과

글쓰기를 통한 심리적 상처 경험의 고백이 신체적 증상, 상처 경험의 영향, 상처 경험과 관련된 정서 및 자기지각에 어떤 변화를 일으키는지 알아보기 위해 각 측정치들의 측정시기별 평균과 표준편차를 구하고, 그 평균의 변화가 유의미한 것인지 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 측정시기별 평균과 표준편차를 표 2에, 변량분석 결과를 표 3에 제시하였다.

1) 상처 경험의 영향

표 2에서 상처 경험의 영향, 즉 그 경험을 회피하려는 것과 압도되는 반응의 변화를 살펴보면, 회피반응 점수는 고백하기 전에는 11.91점이었는데 고백 후에는 10.95점으로 낮아졌고, 압도 반응 점수는 고백 전에는 9.39점이었다가 고백 후에는 7.85점으로 낮아졌음을 알 수 있다. 특히 그 사건으로 인한 생각이나 이미지, 느낌에 빠져버리는 압도 반응이 많이 줄어든 것을 확인할 수 있다. 전체 점수 역시 21.27점에서 18.82

점으로 감소되었다. 표 3에서 그 상처 경험의 영향인 회피와 압도의 반응이 감소된 것을 살펴보면, 회피가 감소한 것은 $F(1,54)=5.738, p<.05$ 로 유의미했고, 압도는 $F(1,54)=11.913, p<.01$ 로 역시 유의미했음을 알 수 있다. 또한 그 전체 점수 역시 $F(1,53)=11.487, p<.001$ 로 유의미하게 감소되었다. 따라서 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험에 대한 고백은 심리적 상처 경험으로 인해 영향받는 정도를 감소시킨 것으로 나타났다.

2) 신체적 증상

심리적 상처 경험을 떠올리기 전의 신체적 증상은 10.70점이었는데, 3차 고백 직후에는 8.91점으로 낮아졌다. 그리고 그 변화정도는 $F(1,55)=5.231, p<.05$ 로 유의미했다. 즉, 심리적 상처 경험에 대해 고백한 이후에 신체적인 증상이 유의미하게 감소된 것이다. 따라서 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험에 대한 고백은 신체적 증상을 완화시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 측정시기에 따른 효과측정치의 반복 측정 변량분석 결과

척도	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
상처 경험 영향 (N=54)	회피	1차	1	26.509	5.738*
		오차(1차)	54	4.620	
	압도	1차	1	62.627	11.913**
		오차(1차)	54	5.257	
	전체	1차	1	163.787	11.487***
		오차(1차)	53	14.259	
신체적 증상(N=56)	1차	1	89.286	5.231*	
	오차(1차)	55	17.068		
정서성 (N=56)	긍정정 서	1차	1	154.514	36.807***
		2차	1	7.143E-02	.022
		3차	1	18.004	8.077**
	오차(1차)	오차(1차)	55	4.198	
		오차(2차)	55	3.271	
		오차(3차)	55	2.229	
	부정정 서	1차	1	1813.058	126.387***
		2차	1	65.362	5.071*
		3차	1	77.701	7.962**
		오차(1차)	55	14.345	
오차(2차)		55	12.889		
오차(3차)		55	9.759		
자기지각 (N=50)	1차	1	636.989	10.651**	
	2차	1	2306.843	23.312***	
	3차	1	1036.063	32.844***	
	오차(1차)	49	2989.802		
	오차(2차)	49	4947.657		
	오차(3차)	49	1577.237		

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

3) 정서성
심리적 상처 경험에 대한 고백이 정서성 변
화에 미친 영향에 대해 살펴보면, 긍정적인 정

서는 맨 처음 상처 경험을 회상했을 때는 .29개
로 거의 나타나지 않다가 1차 고백 직후에는
1.57개로 증가되고, 2차 고백 직후에는 1.55개로

거의 유지되었다가, 마지막 3차 고백 직후에는 2.77개로 증가되었다. 반면 부정적인 정서는 처음 상처 경험을 떠올렸을 때에는 11.43개였으나, 후기 고백으로 갈수록 6.75개, 5.79개, 3.27개로 상당히 감소되는 것을 알 수 있다.

심리적 상처 경험과 관련된 정서가 글쓰기 고백의 진행에 따라 유의미하게 달라지는지 살펴보았다. 긍정적인 정서의 변화를 살펴보면, 처음으로 상처 경험을 떠올렸을 때에 비해서 1차 고백을 한 이후의 긍정적인 정서가 $F(1,55)=36.807, p < .001$ 로 유의미하게 증가되었고, 2차 고백을 한 이후에는 $F(1,55)=.022, n.s.$ 로 변화가 거의 없었다. 마지막 3차 고백을 한 이후에는 $F(1,55)=8.077, p < .01$ 로 긍정적인 정서가 유의미하게 증가했음을 알 수 있다. 반면 부정적인 정서는 세 번에 걸친 변화에서 모두 감소되었는데, 그 변화가 유의미한 것인지를 살펴보면, 첫 번째 변화는 $F(1,55)=126.387, p < .001$ 로 유의미한 것이었고, 두 번째는 $F(1,55)=5.071, p < .05$ 로, 세 번째는 $F(1,55)=7.962, p < .01$ 로 역시 유의미했다. 따라서 글쓰기를 통한 심리적 상처 경험에 대한 고백은 상처 경험과 관련된 부정적인 정서를 감소시키는 반면, 긍정적인 정서를

증가시킨 것으로 나타났다(그림 2 참조)

4) 자가지각

자기 지각 검사는 상처 경험을 떠올리기 전과, 1차 고백 직후, 2차 고백 직후 및 3차 고백 직후에 총 4차례에 걸쳐 측정되었다. 상처 경험을 떠올리기 전 자가지각 점수의 평균은 64.10점이었는데, 1차 고백직후에는 59.82점, 2차 고백직후에는 52.20점으로 각각 떨어졌다가 3차 고백직후에는 오히려 61.37점으로 증가되었다.

자가지각의 변화 양상을 살펴보면, 자가지각의 첫 번째 변화는 $F(1,49)=10.651, p < .01$ 로 유의미했고, 두 번째 변화 역시 $F(1,49)=23.312, p < .001$ 로 유의미한 수준이었다. 즉, 자가지각이 상처 경험을 떠올리기 전에 비해 처음으로 고백의 글을 쓴 후에 부정적으로 변화되었는데 그 변화된 정도는 통계적으로 유의미한 것이었고, 두 번째 고백 글을 쓴 다음에도 자가지각이 통계적으로 유의미하게 부정적으로 변화한 것으로 나타났다. 그러나 마지막 세 번째 고백의 글을 쓴 후에는 자가지각이 긍정적인 방향으로 통계적으로 유의미하게 증가한 것으로 나타났다, $F(1,49)=32.844, p < .001$. 다시 말해, 상처 경

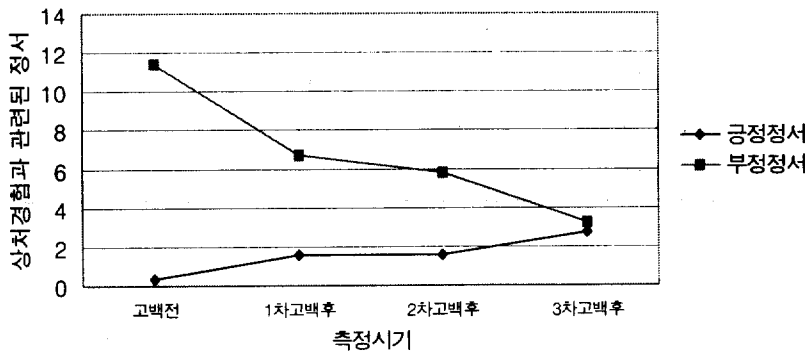


그림 2. 고백 시기별 정서성 변화

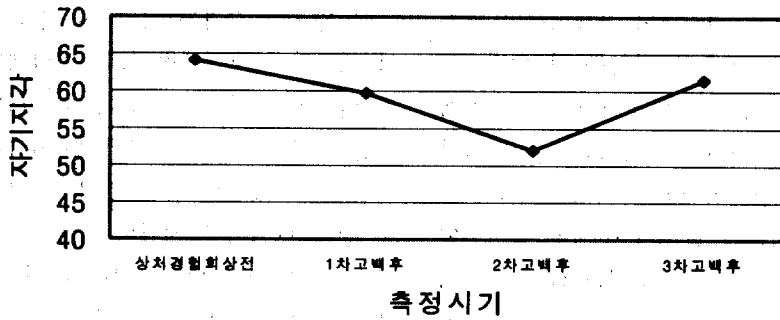


그림 3. 고백 시기별 자기 지각의 변화

험에 대한 고백 과정에서 처음에는 자기지각이 부정적인 방향으로 변화하다가 나중에는 다시 긍정적인 방향으로 변화하였다는 것이다. 글쓰기 고백의 진행 과정에 따른 자기 지각의 변화 양상을 그림 3에 제시하였다.

논 의

본 연구의 목적은 고통스러운 상처경험에 대한 고백의 과정을 통해 어떤 변화가 초래되는지를 알아보는 것이었다. 많은 선행연구들은 심리적 상처 경험에 대한 고백이나 개인의 가장 깊은 생각과 감정을 글쓰기하는 것이 신체적, 정신적 건강의 향상을 가져온다는 결과를 보여왔다(Greenberg, & Stone, 1992; Pennebaker, & Beall, 1986; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Petrie, Booth, & Pennebaker, 1995). 그러나 이전 연구들에서는 고백의 효과에서 심리적인 측면보다는 신체적인 측면에 초점을 맞추어왔고, 효과를 알아보기 위해 사전과 사후만을 비교했기 때문에 고백의 과정에서 일어나는 변화를 민감하게 알아보는 것이 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 심리적 상처 경험에 대한 고백이 신체

적 건강 뿐만 아니라, 심리적 건강에 어떤 유익을 주는지, 그리고 고백이 진행되는 과정에서 생기는 심리내적 변화는 어떤 양상을 띠는지를 살펴보고자 하였다.

본 연구의 주요 결과들을 살펴보면, 먼저 고백 이후에 신체적 증상은 유의미하게 호전된 것으로 나타났다. 또한 고백은 상처 경험에 대한 부정적 영향(즉, 압도되거나 회피하는 반응)을 유의미하게 감소시킨 것으로 나타났다. 또한 고백의 결과로 긍정적 정서성은 증가한 반면, 부정적 정서성은 감소한 것으로 나타났다. 그러나 고백의 과정에서 자기 지각은 처음에는 부정적인 방향으로 변화하다가, 나중에는 긍정적인 방향으로 변화한 것으로 나타났다.

고백이 신체적 건강을 증진시켰다는 본 연구의 결과는 선행 연구들과 일치하는 결과이다. 그러나 고백이 상처경험에 대한 영향에 미치는 효과와 관련해서는 몇 가지 언급이 필요하다. Greenberg 등(1996)의 연구에서는 고백 이후에 오히려 상처 경험에 대한 회피반응이 증가한 것으로 나타났는데, 그들은 이 결과를 고백 전에는 참여자들의 무의식적인 방어가 작용하였으나 고백 후에는 실제적인 자기 인식이 증가함으로써 자신이 그 사건의 영향을 많이 받고

있음을 알게 되었고, 의식적인 통제행동이 증가 되었음을 반영하는 것으로 해석한 바 있다. 그러나 Greenberg 등(1996)의 연구에서 단 한 차례의 글쓰기만을 실시하고 그 효과를 측정하였다는 점을 주목할 필요가 있다. 이와는 달리, 본 연구에서는 세 차례의 글쓰기 고백을 실시하였으며, 그 결과 상처 경험을 회피하거나 그 경험에 압도되는 등의 부정적 영향이 유의미하게 감소되어 고백의 효과가 더욱 분명하게 나타났다. 이것은 효과적인 고백이란 단발성의 일시적인 사건이 아니라 계속해서 이어지는 과정적 작업임을 시사한다고 하겠다.

본 연구에서 가장 주목되는 발견은 고백의 진행 경과에 따른 자기 지각의 변화 양상이다. 1차 고백 이후에 자기지각 수준은 심리적 상처 경험을 떠올리기 전보다 현저하게 부정적으로 변화되었고, 2차 고백 후에도 더욱 부정적으로 변화되었다. 그러나 3번째 고백의 글을 쓰고 나서는 자기지각이 긍정적으로 회복되는 것으로 나타났다. 즉 글쓰기를 통해 그 동안 숨겨왔던 심리적 상처 경험을 고백하게 되면 초기에는 심리적 상처 경험을 재경험하면서 부정적인 자기 지각을 갖게 되지만 고백 작업이 3회 이상 계속 된다면 부정적인 자기 지각을 긍정적인 방향으로 회복해 나가는 것으로 보인다.

이같은 결과는 고백이 자기 지각과 같은 자기 체계(self system)에 있어서의 어떤 기본적인 변화를 초래하기 위해서는 일련의 연속적인 고백과정에 계속 이어져야 함을 시사하는 것이다. 즉, 계속해서 심화, 확장되지 않는 일시적이고도 단편적인 고백은 자기에 대한 지각과 체험으로 오히려 부정적인 방향으로 악화시키는 부작용을 초래할 수 있다는 것이다. 따라서 효과적인 고백이란 일련의 연속되는 과정이어야 할 것이다.

본 연구의 결과는 상담이나 심리치료 과정에서 내담자가 오랜세월 동안 억압해왔던 경험들을 털어놓는 것은 그 경험으로 인한 심리적 고통을 완화하고 새로운 조망을 획득하는 토대를 마련할 수 있다는 점을 경험적으로 확인하였다는 점에서 의의를 지닌다. 특히 연구 참여자들이 오히려 상담자에게 꺼내기 어려운 일을 글쓰기를 통해 고백할 수 있어서 좋았다는 반응을 보인 것은 상담 과정에서 글쓰기를 통한 고백 작업이 적극적으로 활용될 필요가 있음을 시사하는 것이다. 실제로 Pennebaker 등(1987)의 연구에서는 아무 말도 하지 않는 사람이라도 장막 뒤에 청자가 앉아 있는 조건에서는 녹음기에 얘기하는 상황에서도 많은 억제가 일어났다. 따라서 내담자가 상담자와 함께 자신의 상처 경험을 다루기에 앞서 혼자서 그 경험을 떠올려 직면하도록 하는 자기-감찰 과제(self-monitoring tasks)를 부여한다면, 실제 상담 과정에서 보다 효과적이고도 원활한 털어놓기가 가능해질 것이다.

본 연구는 고백작업이 개인에게 유익을 가져온다는 이전의 많은 연구 결과들을 토대로 하였기 때문에 고백의 효과를 통제집단이나 비교집단을 구성하여 비교, 검증하지는 않았다. 하지만 독립된 하나의 연구로서 통제집단이나 비교집단없이 실험집단의 변화만을 본 것은 연구의 취약점이라고 할 수 있다. 또 한가지 제한점은 고백의 한 형태로 글쓰기를 택했다는 것이다. 글쓰기는 대인관계 맥락에서 고백할 때 개입되는 상호성을 배제시키는 좋은 방법이기도 하지만, 고백하는 사람의 비언어적인 고백 정보를 모두 포함시키지는 못한다는 한계를 가지고 있다. 앞으로는 글쓰기 고백과 말하기 고백의 효과를 직접 비교하는 연구들이 행해질 필요가 있을 것이다. 고백의 효과나 작용기제가 개인들

이 가진 심리적, 성격적 특성에 따라 어떻게 달라지는지를 보다 구체적으로 살펴보는 연구들 또한 행해질 필요가 있다. 이와 더불어, 고백을 하는 과정에서 발생하는 심리내적 변화과정, 즉 고백의 심리내적 작용기제에 관한 연구 또한 필요하리라 여겨진다.

참고문헌

- 김광일, 김재환, 원호택(1984). *간이정신진단검사 실시요강*. 서울: 중앙적성출판사.
- 김교현(1995). 분노스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 14권, 1-16.
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용. *서울대학교 박사 학위 논문*.
- 이웅백, 이승녕, 남광우, 최학근, 지춘수(1988). *국어대사전*. 서울: 교육도서.
- 이영호(1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공, 실패의 경험이 과제 수행과 우울 정서에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위 논문*.
- Borchers, T(1999). Self-disclosure and openness. <http://www.abacon.com/commstudies/interpersonal/indisclosure.html>.
- Buck, R.(1984). *The Communications of Emotion*. New York: Guilford Press.
- Chelune, G. J.(1977). Disclosure flexibility and social-situational perceptions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 1139-1143.
- Cozby, P. C.(1973). Self-disclosure and intimate. *Psychological Bulletin*, 79, 151-160.
- Chris L. & Kleinke(1994). *Common Principles of Psychology*. California: Brooks/Cole.
- Erdelyi, M. H., & Goldberg, B.(1978). Let's not sweep repression under the rug. Toward a cognitive psychology of repression. In J. F. Kihlstrom & F. J. Evans(Eds.), *Functional disorders of memory*(pp. 355-402). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Edwards, S., & Dickerson, M.(1987). Intrusive unwanted thoughts: A two-stage model of control. *British Journal of Medical Psychology*, 60, 317-328.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N.(1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr Virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 130-140.
- Fowles, D. C.(1980). The three arousal model: Implications of Gray's two-factor theory for heart rate, electrodermal activity, and psychopathy. *Psychophysiology*, 17, 87-104.
- Goleman, D.(1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gotlib, I. H., & Meyer, J. P.(1986). Factor analysis of the multiple affect adjective checklist: A separation of positive and negative affect, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1161-1165.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A.(1992). Writing about disclosed versus undisclosed traumas: Immediate and long-term effects on mood and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 75-84.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A.(1996). Emotional expression and physical

- health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.
- Horowitz, M.(1976). *Stress response syndromes*. New York: Jacob Aronson.
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W.(1979). Impact of event scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218.
- Jenson, M. R.(1987). Psychological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 317-342.
- Lane, J. D., & Wegner, D. H.(1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Psychology*, 69, 237-253
- Larson, D. G., & Chastain, R. L.(1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439-455.
- Lazarus, R.(1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Marlett, G. A., & Gordon, J. R.(1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford.
- 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., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C.(1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibition and psychosomatic processes. *Journal of Personality and 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, 239-245.
- 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.(1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy*, 31, 539-548.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E.(1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 863-871.
- Pennebaker, J. W.(1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D.(1999). Forming a story: The health of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., Pennebaker, J. W., Davison, K. P. & Thomas, M. G.(1995). Disclosure of trauma and immune response to a Hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 787-792.
- Salovey, P., & Mayer, J. D.(1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B.(1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M. E. P. Seligman(Eds.), *Human Helplessness: Theory and applications*(pp. 279-375). New York: Academic Press.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W.(1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological*

- Review*, 96, 234-254.
- Wegner, D. H.(1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52
- Wegner, D. H.(1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Penguin Books.
- Wegner, D. H., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T.(1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Psychology*, 53, 5-13.

Psychological Effects of Writing About a Painful Experience

Eun-Jung Lee Seong-Ho Cho
Catholic University of Korea

This study examined whether to make a confession about a painful experience through writing would have beneficial effects. Each of fifty-six undergraduates wrote about one of their painful experience three times, in 2-3day interval, in 20 minutes at each time.

To find the results of three times' confession, subjective physical symptoms, impact of the event, positive/negative affect of the event and self-perception were repeatedly measured.

Results showed that writing about a painful experience improved subjective physical symptoms, and reduced impact of the event. It was also found that positive affect of the event was increased, while negative affect was reduced.

Implications for the findings for counseling and psychotherapy, limitations of this study and suggestions future studies were discussed.