

글쓰기 용서치료가 대인외상경험자의 심리적 적응에 미치는 효과*

박 효 정[†]

동아대학교병원 정신과 임상심리실

홍 창 희

부산대학교 심리학과

본 연구의 목적은 글쓰기를 통한 용서치료가 대인과 관련된 외상을 경험한 사람들의 심리적 적응에 미치는 효과를 검증하기 위한 것이다. 대인외상을 경험하였고, 동시에 PTSD 증상을 가진 33명의 대학생을 용서치료 글쓰기 집단, 자기노출 글쓰기 집단, 대기통제집단의 세 조건에 무선할당 하였다. 두 글쓰기 집단은 5회에 걸쳐 20~30분간 해당 글쓰기 과제를 수행하였고, 세 집단 모두에게 용서 정도, 심리적 적응 정도(상태/특성 분노, 수치심, 희망, 자존감), 증상심각도를 측정하기 위한 사전, 직후, 추후검사가 실시되었다. 연구 결과, 용서 정도에 있어서는 용서치료 글쓰기 집단의 전체/정서적 용서 정도가 두 비교집단에 비해 유의하게 증가하였고, 행동적/인지적 용서가 대기통제집단에 비해 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 심리적 적응 정도에서는 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 특성분노가 유의하게 감소하였으며, 용서치료 글쓰기 집단의 상태분노가 직후 시기에 상당히 감소하였다. 또한 용서치료 글쓰기 집단이 두 비교집단에 비해 수치심이 감소하는 양상이었으며, 두 글쓰기 집단이 대기통제집단에 비해 희망이 증가하는 경향을 보였고, 자존감에서는 집단 간 별다른 차이가 없었다. 증상심각도에 있어서는 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 유의하게 감소하고 대기통제집단에 비해서는 감소하는 경향을 보였다. 글쓰기 동안의 심리내적 변화를 살피기 위한 글분석 결과, 용서치료 글쓰기 집단에게서 공감적 이해, 정적 정서 및 고차원적 사고가 촉진되고, 부적 정서가 해소된 것으로 나타났다. 즉, 글쓰기 용서치료는 대인외상경험자의 심리적 적응에 효과적인 도구로 여겨진다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점을 논의하였다.

주요어 : 외상, 용서, 글쓰기

* 본 논문은 저자의 석사학위논문(박효정, 2007)의 일부를 제시한 것이며, 학위논문 일부 내용은 한국심리학회 주최 2007 연차학술대회에서 포스터발표 되었음(박효정, 홍창희, 김귀애, 2007).

† 교신저자(Corresponding Author) : 박효정 / 동아대학교병원 정신과 임상심리실 / 부산시 서구 동대신동 3가 1번지 동아대학교병원 신관 6층 정신과 임상심리실 / Fax : 051-253-3542 / E-mail : hyukinuna@hanmail.net

외상적 스트레스 사건에 노출된 후 재경험, 과다각성, 회피 등의 특징적인 증상이 뒤따르는 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder; 이하 PTSD)는 특히 사람에 의해 스트레스가 가해졌을 때(예. 강간, 고문) 심하고 오래 가며, 스트레스에 대한 신체적 접근도가 증가할수록 이 장애가 나타날 가능성도 높아진다(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, American Psychiatric Association, 1994). 따라서 대인외상 경험자의 심리적 적응에 대한 치료적 개입이 절실히 보인다.

외상에 대한 여러 치료적 접근에서는 사건에 직면하는 것을 중요시한다. 사건 직후 피해자들은 직면보다는 억압이나 회피를 대처수단으로 선택하기 쉬운데(Erdelyi & Goldberg, 1978), 회피는 극단적 반응을 감소시킨다는 점에서 단기적으로는 적응적인 기능을 하지만 이를 지속적으로 사용할 경우 외상경험의 영향에서 벗어나지 못하게 된다(Wegner, 1989; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 자기노출이 외상경험자들의 신체적·심리적 건강에 유익하다는 것은 잘 알려져 왔으며(Pennebaker & Beall, 1986; Largo-Marsh & Spates, 2002), 스트레스 사건에 대처하는 중요한 방법 중의 하나로 문제해결과정에서 필수적인 것으로 여겨지고 있다(Garfield, 1983). 따라서 외상 경험자들을 해로운 경험으로부터 해방시키기 위해 외상경험과 관련된 사고와 감정을 효과적으로 노출하도록 돕는 것이 치료 과정에서 중요하다(Stiles & Shapiro, 1995; Traux, 1971). 그러나 외상사건에 노출되는 것 자체가 피해자로 하여금 사건에 압도당하게 하거나 부정적 정서 및 PTSD 증상들을 증가시킬 수도 있으며, 카타르시스적 치유에 대한 환상에 기초한 성급한 자기노출은 피해자의 안전감을 위협할

수도 있다는 위험성을 가진다(Herman, 1997).

따라서 외상경험에 대한 자기노출을 촉진하는 동시에 단순 노출 이상의 효과를 누릴 수 있는 방법으로 용서를 고려할 수 있겠다. 용서는 대인관계의 맥락과 관련되어 있기 때문에(Baskin & Enright, 2004), 특히 대인외상 치료에 보다 효과적일 것이라고 기대된다. 용서란 가해자가 도덕적 관용을 받을 자격이 없음에도 불구하고 피해자가 상당한 권리침해에 대한 분노를 기꺼이 포기하고 가해자를 자비, 동정심, 심지어 사랑으로 대하려고 노력하는 것이다(Enright & Human Development Study Group, 1991). 현재 용서의 개념적 정의에 대한 합의는 이루어지지 못한 상태이지만(Kearns & Fincham, 2004), 심리학에서 거론되는 조작적 정의들을 토대로 연구자는 ‘개인적으로 깊고, 부당한 상처를 준 사람에 대해 갖는 부정적 태도를 철회하고, 상대방에 대한 공감적 이해를 증진시킴으로써 상대방, 나아가 자신에 대해 긍정적 태도를 가지는 것’으로 용서를 정의하고자 한다. 용서는 피해자가 옳지만 분노를 포기하고 가해자가 옳지 않지만 동정의 선물을 준다는 역설적 특성(Hope, 1987; Worthington & DiBlasio, 1990)으로 인해 논란의 여지가 있지만, 이러한 관점들은 용서에 대한 잘못된 이해 때문일 가능성이 있으며(Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulous, & Freedman, 1992), 따라서 단순한 망각이나 묵과, 사면, 화해의 개념과 혼동하여 사용해서는 안 될 것이다(Freedman & Enright, 1996).

용서에 관한 초기 임상사례연구자인 Hunter (1978), Kaufman(1986), Fitzgibbons(1986)와 국내 심리학 문헌에서는 최초로 오영희(1995)가 용서의 치료적 함의를 주장하였으며, 대표적인 용서연구자인 Enright의 용서과정모형(Enright

& Human Development Study Group, 1991, 1996)에 기초한 많은 치료연구들이 용서가 부당한 상처나 외상 경험으로 인한 분노, 불안, 우울 등의 부적 정서를 완화시키고, 희망이나 자존감을 향상시킨다는 결과를 시사하고 있다. 용서치료 역시 사건에 직면하게 하고 부적 감정을 경험하게 한다는 점에서는 자기노출의 과정과 유사하지만, 가해자와 사건에 대한 인지적이고 공감적인 이해를 촉진하여 부적 감정을 적극적으로 처리할 수 있도록 돕는다는 점에서 더욱 치료적 효과가 높을 것으로 기대된다.

심리적 외상 후 피해자들이 흔히 경험하며 피해자들에게 악영향을 미치는 대표적인 부적 정서로 분노와 수치심을 들 수 있다. 외상경험 후 피해자들은 'Just World'에 대한 가정이 무너지면서 세상을 원망하고 분노하게 된다. 분노는 인간이 살아가면서 피할 수 없는 스트레스 상황에 대한 기본적 정서반응으로(Gaylin, 1984), 그 강도, 빈도 및 지속 정도가 지나치거나 타인 및 자신을 향하여 파괴적 공격성을 띠고 부적절하게 표현될 때 일상생활의 적응에 많은 문제를 야기하게 된다(Deffenbacher, McNamara, Stark, & Sabadell, 1990). 분노장애라는 진단명이 새롭게 제안될 정도로 분노는 정신 병리의 주요 증상으로 주목받고 있으며(Eckhardt & Deffenbacher, 1995), 분노가 모든 정서장애의 기저 감정이라는 인식과 더불어 분노의 치료에 대한 관심도 점차 증가하고 있는데(Abikoff & Klein, 1992; Fernandez & Turk, 1993, 1995), 많은 연구자들이 용서가 분노를 감소하기 위한 효과적인 치료법이라고 주장하고 있다(Coyle & Enright, 1997; Davenport, 1991; Freedman & Enright, 1996; McCullough, Wothington, & Rachal, 1997).

그 중에서도 Coyle과 Enright(1997)는 배우자

의 낙태 결정으로 상처받은 남성에 대한 연구에서 용서치료 후 분노가 유의하게 감소하였다는 결과를 보고하고 있으며, 10년여 간 '스탠퍼드 용서 프로젝트'를 진행해온 Lusk(2001)도 정치적 폭력으로 자신의 아들이 희생된 어머니들을 대상으로 한 용서치료 결과 그들의 분노가 감소되었음을 시사하고 있다.

분노 외에 심리적 외상 후 심각한 문제를 유발할 수 있는 정서로 수치심이 있다. Feiring, Rosenthal과 Taska(2000)는 심리적 학대 연구에서 자기비난이나 수치심이 많은 사람일수록 자존감은 더 낮고 우울감과 PTSD 증상이 더 높다고 하였으며, 외상 사건 후 피해자가 가지고 있는 분노보다 수치심이 PTSD를 보다 유의하게 예측했다는 연구결과도 보고되고 있다(Andrew, Brewin, Rose, & Kirk, 2000). 수치심은 외상사건을 경험하기 전에 가지고 있던 '나는 가치 있고 유능한 존재'라는 도식이 무너지면서 발생하는 부정적인 정서로(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992), 사람으로서 결함이 있다고 느끼는 것이다. 외상 경험자는 피해가 부분적으로는 자신의 책임이라고 믿고, 따라서 이에 대해 비난 받을까봐 두려워한다(Enright, 2001). 자신에게 책임이 있다고 생각하지 않는 경우에도 부당한 대우에 대해 저항하지 못한 자신에 대한 혐오가 생길 수 있다. Patton(1985)은 용서의 과정에서도 분노에 직면하고 표출하는 동안 수치심을 경험할 수 있는데, 이를 용서치료의 부작용이라고 주장하였다. 따라서 용서치료에서 분노를 다루는 것이 중요하지만, 분노를 표출하는 과정에서 반드시 수반되어 나타나는 수치심도 반드시 다루어주어야 할 것이다. 만약 그렇지 못한다면 가해자를 향한 분노와 공격성이 피해자 자신에게 향하여 극단적인 경우 자살에 이를 수

있을 것이다. 따라서 Enright(2001)와 Luskin(2001)이 제안하였듯이 자기용서의 방식을 통해 수치심을 다루어주는 것이 필수적이라고 생각된다.

심리적 외상은 피해자로 하여금 분노, 수치심을 유발하는 동시에 희망을 앗아가 무기력감 및 무망감에 빠지게 하며, 자존감을 위협하게 된다. 용서치료는 외상경험자의 부적 정서 감소 외에도 피해자가 손상 받은 희망과 자존감을 회복하는 데 효과적임이 증명되고 있다. Freedman과 Enright(1996)는 근친상간 생존자를 대상으로 한 연구에서 용서를 통해 그들이 희망을 회복하였음을 발견하였고, 여러 문화들이 분노 해결 및 희망 회복을 위한 중요한 방법으로 용서가 필요함을 인지해오고 있다(Enright & Fitzgibbons, 2000).

대인관계에서 깊고 부당한 상처를 경험할 때 자존감 역시 큰 위협과 손상을 경험하게 된다(Finkelhor & Browne, 1986). 자존감이란 특정 영역에서의 자신감이 아닌 자신에 대한 전반적인 평가를 말하는데(Greenwald & Pratkanis, 1984; Rosenberg, 1965, 1979; Watson, Suls, & Haig, 2002; Wylie, 1974), 긍정적인 자존감은 심각한 문제, 상처, 갈등을 예방하고 대처하도록 돕는 내적 힘이 되기 때문에 사회적·정서적 적응에 중요한 요소로 여겨지고 있다(Pope, 1988). Orava, McLeod와 Sharpe(1996)는 신체적·언어적 학대를 받은 여성들이 일반 여성들보다 자존감이 저하되었으며 이것이 용서를 통해 회복되는 것으로 보고하였고, Johnson, Feldman과 Lubin(1995)은 PTSD 환자들의 자존감을 강화시키는 치료기법의 하나로 용서를 제안하고 있다.

이 외에도 용서치료가 외상경험자의 심리적 적응에 효과적일 수 있음을 증명하는 연구들

이 있다. Witvliet, Phipps, Feldman과 Beckham(2004)은 PTSD로 진단 받은 퇴역군인을 대상으로 한 연구에서 대인용서가 우울과 PTSD 증상심각도에 영향을 미친다는 것을 밝혔다. Orcutt, Pickett와 Brooke(2005)는 대인외상사건과 PTSD 증상 간 관계에서 경험에 대한 회피와 용서가 중재요인이 될 수 있음을 발견하였는데, 낮은 용서와 높은 회피를 보이는 사람들이 PTSD 증상을 보다 높게 보고하였다.

이렇듯 용서치료는 심리적 외상에 중요한 치료적 함의를 가진다. 앞서 언급하였듯 용서치료를 대인외상경험자에게 적용하려면 먼저 더 이상 사건을 회피하지 않고 직면할 수 있도록 도와야 한다. 사건에 직면하여 그 부당성과 심각성을 깨달아야만 진정한 용서에 이를 수 있다. 용서를 촉진하기 위해 교육, 상담 및 임상 장면에서 널리 사용되고 있는 Enright 등(1991, 1996)의 용서과정모형에서도 자기노출을 초기 단계로 제시한다. 김태연(2006)은 대인관계 갈등을 경험한 대학생들을 대상으로 용서가 분노 완화에 도움이 되는지를 연구하였는데, 자기노출을 어려워한 참가자의 경우 용서를 촉진하는 것이 어려웠다는 점을 지적하였다.

이러한 점을 고려하여 용서치료에서 자기노출을 촉진하기 위한 도구로 글쓰기를 활용할 수 있겠다. 글쓰기는 자기노출을 촉진시키는 방법 중에서도 실시가 용이하면서 공개의 위험이 적다는 점에서 효과적인 방법으로 꼽힌다(Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker, 1999). 특히 외상경험은 타인에게 쉽게 드러낼 수 없는 매우 개인적이며 비밀스러운 부분이기 때문에 글쓰기가 유용한 치료도구가 될 수 있다. 대표적인 용서 연구자인 Enright(2001)도 그의 저서에서 용서치료의 도구로 글쓰기를

제한하고 있다. 그러나 글쓰기를 도구로 사용하여 용서치료를 실시할 경우, 그 치료효과가 용서가 촉진되었기 때문인지 단순히 자기노출이 촉진되었기 때문인지가 불분명하다. 따라서 기존의 글쓰기 연구와 유사한 방식으로 외상경험에 대한 사고 및 감정을 털어놓음으로써 자기노출을 촉진하는 글쓰기와 용서를 촉진하는 글쓰기를 비교하는 연구가 요구된다.

지금까지 검증되어온 용서의 효과는 주로 정상집단을 대상으로 한 용서교육 프로그램의 결과였고, 환자군을 대상으로 한 경우에도 집단치료의 형태로 이루어졌기 때문에 용서 개념 외에도 집단치료 자체의 효과일 가능성이 있다. 또한 심리학 문헌에서 외상생존자(trauma survivor)에 대한 용서치료연구는 Freedman과 Enright(1996)의 연구가 거의 유일하며, 특히 국내 심리학 문헌에서는 외상경험자를 대상으로 용서 연구가 이루어지지 못했다는 한계점을 가진다.

본 연구의 목적은 대인관련 외상경험자들을 대상으로 용서치료가 그들의 심리적 적응에 미치는 효과를 검증하는 것이며, 나아가 글쓰기를 치료도구로 사용하여 자기노출을 촉진하는 동시에 집단 상호작용 효과를 배제한 상태에서 용서치료 단독의 효과를 살펴보는 것이다. 더불어 주로 감정의 노출을 촉진하는 글쓰기 집단과의 비교검증을 통해 노출의 영향 또한 배제하여 치료효과를 알아보았다.

용서는 주로 분노, 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 완화시키고, 희망과 자존감 같은 정적 자원을 향상시키는 것으로 연구되어 왔으므로, 먼저 예비연구(박효정, 홍창희, 김귀애, 2007)를 통해 용서와 부정적 정서(분노, 불안, 우울), 희망 및 자존감 간 관련성을 알아보았다. 그 결과, 분노만이 용서와 유의한 관련이 있으며,

희망과 자존감은 자기노출과 관련되는 것으로 나타났기 때문에 부정적 정서 변인에서 불안과 우울 변인을 제외하였고, 이에 더하여 예비연구에서는 연구자가 미리 고려하지 못해 확인해보지 못하였으나 대인외상 후 흔히 발생하는 위험한 부정적 정서인 수치심을 포함하여 그 효과성을 검증하였다. 나아가 글 속에서 드러나는 인간의 다양한 심리적 특성을 분석해내는 도구인 한국판 글 분석 프로그램(Korean Linguistic Inquiry and Word Count; 이하 KLIWC)을 통해 글쓰기에서 용서를 해나가는 심리내적 과정을 탐색하는 동시에 비교집단과 내용상에 어떤 차이가 있는지를 알아보려고 하였다. KLIWC는 Pennebaker와 King(1999)이 개발한 LIWC(Linguistic Inquiry and Word Count)를 이창환, 심정미, 윤애선(2005)이 한국어 특성을 반영하여 한국판으로 개발한 것이다. 이는 글 속의 내용단어(심리학적 변인)와 기능단어(언어학적 변인)를 분석함으로써 인간의 다양한 심리적 특성을 파악해내는 도구인데, 내용단어를 통해 개인차를 알 수 있는 것은 물론이거니와 기능단어를 통해 무의식적이고 자동적인 심리적 기제를 알도록 한다.

연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 용서치료 글쓰기 집단은 다른 두 비교집단에 비해 글쓰기 후 분노와 수치심이 보다 효과적으로 감소할 것이다. 둘째, 자기노출 글쓰기 집단은 글쓰기 후 희망과 자존감이 향상될 것이나, 용서치료 글쓰기 집단에서 더욱 효과적일 것이다. 셋째, 용서치료 글쓰기 집단과 자기노출 글쓰기 집단 간에 자기노출의 정도는 차이가 없을 것이다. 넷째, 용서치료 글쓰기 집단은 회기가 진행됨에 따라 정서적·인지적 공감의 증가할 것이므로, 자기노출 글쓰기 집단에 비해 이인칭대명사를 많이 사용하며 회기가 거

들되면서 인지 과정의 단어를 많이 사용할 것이다.

본 연구는 글쓰기를 도구로 사용하기 때문에 실시가 용이한 동시에 자가 치료로도 활용이 가능하다는 점, 집단 상호작용 효과를 배제한 채 개인외상치료를 시도하였다는 점, 용서의 심리내적 과정을 탐색으로 살펴봄으로써 이전 용서연구를 보완하였다는 점에서 의의를 가진다.

방 법

실험참가자

부산대학교에 재학 중인 대학생 232명을 대상으로 하여 PDS를 통해 대인외상이 있었고, 동시에 이로 인한 PTSD 증상을 경험하고 있는 학생들을 선발하였다. 대인외상경험자 66명에게 개별적으로 연락을 취하여 실험참가 의사를 물어보았고, 참가 의사를 밝힌 39명을 참가자로 선정하였다. 외상 종류와 증상심각도에 근거하여 참가자들을 용서치료 글쓰기 집단과 자기노출 글쓰기 집단, 대기통제집단에 무선할당 하였다. 중도탈락한 3명을 제외하고 36명이 끝까지 실험에 참여하였으나, 외상이 간접 경험이었던 1명과 연구자의 착오로 과제를 잘못 제시한 1명, 학교 상담실에서 상담을 병행하고 있던 1명을 제외하여 33명만 최종 분석에 포함시켰다. 두 글쓰기 집단에 대해 5회에 걸쳐 글쓰기를 실시하였고, 실험 참가자들에게는 해당 과목에서 가산점을 부여하였다.

측정도구

외상 후 스트레스 증상 진단 척도(PDS)

외상 경험 여부와 증상 심각도를 평가하기 위해 Foa, Cashman, Jaycox와 Perry(1997)가 개발한 '외상 후 스트레스 증상 진단 척도'를 안현의(2005)가 번안한 척도를 사용하되, 대인관련 외상문항만을 발췌하여 사용하였다. PDS는 PTSD 진단뿐 아니라 증상 심각도를 평가하는데 매우 효과적인 것으로 알려져 있다(안현의, 2005). Enright(2001)가 주장했듯이 자연재해나 각종 사고로 인한 외상은 용서의 대상이 불분명하기 때문에 용서치료에 적절하지 않다고 판단되어 제외시켰다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수(α)는 .90~.92였다. 추후검사에서 PDS 중 PTSD 증상심각도를 평가하는 PSSI-R (PTSD Symptom Scale Interview-self report version; Foa, Riggs, Dancu, & Rothbaum, 1993)만을 사용하였다. PSSI-R은 DSM-IV 진단 준거에 근거하여 10점 이하는 가벼운 정도, 11~20점은 중간 정도, 21점 이상은 심한 정도로 간주한다.

Enright 용서 검사(EFI)

가해자를 용서하는 정도를 측정하기 위해 Subkoviak, Enright, Gassin, Freedman, Olson과 Sarinopoulos(1995)가 개발한 척도로, 김광수(1999)가 번안한 것을 사용하였다. 총 60문항으로 6점 척도로 평정되는데, 가해자에 대한 정서, 행동, 인지적 태도를 측정한다. 총점이 높을수록 가해자에 대해 긍정적 태도를 가지는, 즉 가해자를 더 많이 용서하는 것으로 해석한다. EFI에서 거짓용서(사건에 대한 부당성을 인정하지 못하고 사건을 '별 것 아닌 것'으로 치부해버리는 정도)를 채는 다섯 문항도 추가하여 사용하였으며(김태연(2006)이 번안), 내적일치도 계수(α)는 .98이었다.

Spielberger 상태-특성분노검사

Spielberger, Jacobs, Russell과 Crane(1983)이 개발한 척도로, 4점 척도로 평정하며 상태분노를 측정하는 10문항과 특성분노를 측정하는 10문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 6점 척도로 수정하여 사용하였다. 본 연구에서 전체문항의 내적일치도 계수(α)는 .92~.95, 하위 척도별 내적일치도 계수(α)는 상태분노 문항이 .90~.98, 특성분노 문항이 .86~.92로 나타났다.

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale, ISS)

Cook(1987)이 개발한 척도의 제5판을 이인숙과 최해림(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도에는 한 방향으로 대답하려는 경향을 제어하기 위해 Rosenberg 자존감 척도의 6문항을 포함하고 있는데, 본 연구에서는 자존감 척도 전체 10문항을 적절히 포함하여 실시하였으며, ISS의 내적일치도 계수(α)는 .95~.96이었다.

Beck 무망감 척도(BHS)

미래에 대한 부정적이고 비판적인 생각을 측정하는 척도로 Beck(1974)이 개발한 것을 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술(1990)이 번안한 것을 사용하였다. 총 20문항에 대해 진위형으로 반응하도록 구성되어 있는데, 본 연구에서는 6점 척도로 수정하여 실시하였다. 역코딩하여 희망을 측정하는 도구로 사용하였다. 본 연구에서 내적일치도 계수(α)는 .93~.94 범위였다.

Rosenberg 자존감 척도

Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 최미례

(2000)가 번안한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 4점 척도로 평정하는데, 본 연구에서는 6점 척도로 수정하여 사용하였다. 본 연구에서는 ISS에 문항들을 적절히 포함하여 사용하였으며, 전체 문항의 내적일치도 계수(α)는 .90~.92로 나타났다.

자기노출척도(Self-Disclosure Scale)

자신이 경험한 스트레스 사건에 대하여 자기노출한 정도를 측정하기 위해 기존 연구들(한덕웅, 박준호, 김교현, 2004; 이은숙, 2005)에서 사용한 척도를 바탕으로 본 연구 목적에 맞게 연구자가 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 모두 7문항이며, 평소 사건에 대해 노출한 정도와 깊이, 솔직성으로 구성되었다. 본 연구에서 노출 정도를 재는 문항들의 내적일치도 계수(α)는 .94로 나타났고, 깊이와 솔직성에 대한 문항의 내적일치도 계수(α)는 .84로 나타났다.

KLIWC

글쓰기를 통해 나타나는 용서의 내적 과정을 구체적으로 탐색하기 위해 사용하였다.

설계 및 분석

본 연구에서 독립변인으로 설정된 것은 집단유형(용서치료 글쓰기 집단, 자기노출 글쓰기 집단, 대기통제집단)이고, 이에 따른 종속변인은 용서, 분노, 수치심, 희망, 자존감, 증상심각도이다. 세 집단의 결과를 비교분석하기 위해 SPSS 12.0K를 사용하여 반복측정(사전, 직후, 추후검사) MANOVA와 ANCOVA를 실시하였다.

절차

최종 분석에 포함된 33명을 대상으로 먼저 용서, 거짓용서, 상태분노, 특성분노, 수치심, 희망, 자존감 정도를 재는 척도를 실시하였고, 사전검사가 끝난 후 글쓰기 실험을 시작하였다. 글쓰기는 회기 당 20~30분 정도로 5회 실시되었으며, 2주에 걸쳐 진행되었다. 두 글쓰기 집단은 실험실을 방문하여 연구자가 제시하는 글쓰기 과제를 수행하였으며, 매 회기는 의상 경험을 상세히 회상하는 것으로 시작되었다.

5회기의 글쓰기 실험이 끝난 후 사전검사와 동일한 질문지를 사용하여 직후검사를 실시하였다. 또한 직후검사가 끝나고 약 2주 후에 치료적 효과가 지속되는지를 알아보기 위해 추후검사(편의상 이 용어를 사용함)를 실시하였다. 사전·직후검사와 동일한 질문지에 참가자 선발을 위해 사용하였던 PDS에서 증상

정도를 묻는 PSSI-R만을 추가로 실시하였다. 대기통제집단은 글쓰기 집단의 실험이 진행되는 시기에 맞춰 사전·직후·추후검사를 실시하였다. 두 글쓰기 집단의 글쓰기 절차는 다음과 같다.

용서치료 글쓰기 절차

김광수(1999)의 용서 프로그램을 1회기 더 추가하여 수정, 보완한 장화수(2002)의 용서 프로그램(7회기)을 토대로 하여 글쓰기 형식을 구성하였다. 연구자는 장화수(2002)의 용서 프로그램에서 각 회기의 과제로 제시된 글쓰기 부분을 발췌하여 용서치료의 절차로 삼았는데, 용서 프로그램 진행에 대해 전문적 지도를 받지 않은 초심자가 할 수 있는 치료방법이라 생각하였기 때문이다. 또한 Enright(2001)의 저서, 'Forgiveness is a Choice'에서 용서에 대한 자기치료의 방법으로 제시된 'Journal Entry'의 일부분이기도 하다. 여기에 자기용서를 위한

표 1. 용서치료 글쓰기 절차

회기	단계	내용
1		분노와 수치심 표현하기: 피해사건에 대한 생각과 감정 적기. 가해자에게 보내지 않는 편지 쓰기(사건 후 겪은 고통에 초점).
2	노출	분노와 수치심 다루기: 사건 후 달라진 점(예. 대처양식)에 대해 적고, 그것에 대한 장·단점 적기. 또한 단점을 극복하기 위한 방안에 대해 적기. HEAL 연습법 중 희망문과 교육문 작성하기.
3	결정 &	공감 촉진하기 & 용서 선택하기: 사건 후 가지게 된 부정적 감정이나 대처양식이 미치는 영향, 복수와 용서의 장단점에 대해 생각해보기. 우주적 관점에서 가해자를 바라보고, 용서 결심하기.
4	작업	용서 실천하기: 용서 결심에 대한 확인. 가해자에게 줄 수 있는 최소한의 배려(선물)에 대해 적어보기. 가해자에게 용서 편지 쓰기.
5	심화	마무리: 용서 실천 후 느끼는 감정에 대해 적기. 사건의 긍정적 영향을 생각해보기(사건의 재구성). 지금까지 잘 버텨온 자신에게 보내는 편지 쓰기(자기용서에 초점). 자신에게 주고 싶은 선물 적기.

방법으로 Luskin(2001)의 HEAL 연습법의 희망문과 교육문을 사용하였다. 전체 회기 동안 ‘용서’라는 직접적인 단어는 사용하지 않았다. 용서교육이 이루어지지 않은 상태에서 ‘용서’라는 말을 언급하는 것은 자칫 참가자들로 하여금 회생을 감수해야하는 것 같은 느낌으로 거부감을 일으킬 수 있다고 판단하였기 때문이다.

글쓰기는 총 5회기로 구성하였는데, 용서를 촉진하기 위한 4단계와 자기용서 작업을 추가하여 최소한으로 구성한 것이다. 특히 자기노출 글쓰기 집단의 경우 회기마다 동일한 글쓰기 과제를 부여받기 때문에 최소한의 치료 회기를 구성해야만 했다. 용서치료 글쓰기 절차 중 첫 두 회기는 노출 단계로 설정되어 있으나 자기용서 작업을 동반하고 있다. 연구자가 실시한 용서치료 절차를 표 1에 제시하였다.

자기노출 글쓰기 절차

기존의 여러 연구에서 사용했던 방식과 동일한 글쓰기 과제를 할당하였다. 외상경험을 머릿속에 떠올린 후, 그 사건에 대한 당시의 감정과 현재의 감정에 대해 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 솔직하게 쓰도록 지시하였다. 자기노출의 감정정화 측면에 초점을 맞춘 절차로, 주로 외상경험에 대한 분노나 슬픔, 죄책감을 인식하고 드러내는 것에 중점을 두었다.

결 과

실험참가자의 기본정보

최종 실험 참가자 33명에 대한 인구통계학적 정보는 다음과 같다. 연령 분포는 20~28

세로, 20세가 9명(27.3%), 21세는 7명(21.2%), 22세는 10명(30.3%), 23세는 1명(3.0%), 24세는 3명(9.1%), 27세는 1명(3.0%), 28세는 2명(6.1%)이었다. 성별 분포는 남자가 9명(27.3%), 여자가 24명(72.7%)이었다.

대인외상 종류와 증상심각도

참가자 33명이 경험한 외상의 종류와 비율은 다음과 같다. 가족, 친지나 아는 사람으로부터의 비성적인 폭력(예. 강도, 신체 폭행, 총이나 칼에 맞기, 흉기로 목숨에 위협 당하기 등)은 12명(36.4%), 모르는 사람으로부터의 비성적인 폭력은 1명(3.0%), 가족, 친지나 아는 사람으로부터의 성적인 폭력(예. 강간, 강간 시도 등)은 7명(21.2%), 모르는 사람으로부터의 성적인 폭력은 4명(12.1%), 18세 이전에 당신보다 적어도 5살 많은 사람과 성적인 접촉을 한 경험(예. 성기 접촉, 가슴 접촉 등)은 4명(12.1%), 강제로 감금된 경험(예. 수감, 전쟁 포로, 인질 경험, 어딘가에 강제로 갇혀있었던 경험 등)은 1명(3.0%), 기타 타인으로 인해 깊고 부당하게 상처받은 경험은 4명(12.1%)으로 나타났다. 가족, 친지나 아는 사람으로부터의 비성적인 폭력이 있다고 응답한 참가자 중 2명은 성적인 폭력을 동시에 경험한 것으로 드러났다. 또한 참가자들 중 4명은 아버지의 알코올중독으로 인한 신체적 폭력과 성폭력을 포함하고 있었다.

참가자 33명의 대인외상경험에 대한 증상심각도를 살펴본 결과, 가벼운 정도 19명(57.6%), 중간 정도 8명(24.2%), 심한 정도 6명(18.2%)으로 나타났다.

참가자 표본수의 한계, 참가자들이 PDS에 작성한 내용과 실제 글쓰기를 통해 드러난 외상 종류가 다르거나 여러 외상이 중첩되는 경

우, 중도 탈락한 경우 때문에 외상 종류와 증상심각도를 동일하게 배치하는 데에는 어려움이 있었다. 그러나 비성적인 폭력, 성적인 폭력, 기타 외상사건의 세 범주로 나누었을 때 각 범주에 속한 참가자 비율은 집단 간 큰 차이를 보이지 않았다.

대인외상사건에 대한 노출 정도, 거짓용서 정도

용서치료 글쓰기 집단과 자기노출 글쓰기 집단 모두 매 회기가 끝난 후, 작성한 내용에 대해 평소에 어느 정도 노출하였는지, 그리고 글을 쓰는 동안 얼마나 깊이 있고 솔직하게 표현하였는지를 척도에 보고하였다. 노출 정도와 깊이, 솔직성을 종속변인으로 한 변량분석 결과, 자기노출 글쓰기 집단이 평소 사건에 대해 유의하게 더 많이 털어놓았던 것으로 드러났다, $F(1,20)=7.24, p<.05$. 깊이와 솔직성에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다.

노출 정도에 있어 자기노출 글쓰기 집단이 대체로 꾸준히 증가함에 비해 용서치료 글쓰기 집단은 3회기에서 점수가 확연히 감소하였는데, $F(4,80)=3.70, p<.01$, 가해자에 대한 공감을 촉진하고 용서를 선택하는 과제였던 만큼 억압이 많이 일어났을 것으로 여겨진다. 깊이와 솔직성에서는 회기가 진행됨에 따라 그 정도가 증가하는 패턴이었다, 각각 $F(4,80)=5.58, p=.001$; $F(4,80)=2.99, p<.05$.

거짓용서에 있어 집단 간 유의한 차이 없이 세 집단 모두 사건에 대해 꽤 부당하다고 여기는 것으로 나타났으나, 직후에는 치료적 개입이 이루어지지 않은 대기통제집단의 점수가 상승하는 경향이였다, $F(4,60)=2.09, p=.093$.

용서치료 글쓰기의 효과

용서에 미치는 영향

글쓰기 후 전체 용서 정도와 용서의 하위 차원인 정서, 행동, 인지적 용서 정도를 측정하였다. 이를 재기 위한 동일한 척도를 글쓰기 전(사전검사), 글쓰기 후(직후검사), 글쓰기가 끝난 2주 후(추후검사)에 각각 실시하였다.

사전검사 점수 분석 결과, 전체 용서 점수에서 집단 간 유의한 차이는 없었다. 용서치료 글쓰기가 측정시기에 따라 용서의 정도에 미치는 영향을 알아보기 위해 반복측정 다변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 전체 용서에서 측정시기의 주효과가 있었으나, $F(2,60)=5.40, p<.01$, 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았다, $F(4,60)=1.04, ns$. 사후검증 결과, 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단과 대기통제집단에 비해 유의하게 전체 용서 점수가 증가한 것으로 나타났다.

하위척도별로 살펴보면, 정서 영역에서 측정시기의 주효과가 유의하게 나타났으나, $F(2,60)=7.32, p=.001$, 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았다, $F(4,60)=1.04, ns$. 사후검증 결과에서 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단과 대기통제집단에 비해 유의하게 정서적 용서 점수가 증가하였다.

행동 영역에서도 측정시기의 주효과가 나타났으며, $F(2,60)=3.59, p<.05$, 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과는 유의하지 않았다, $F(4,60)=1.09, ns$. 사후검증 결과, 용서치료 글쓰기 집단이 대기통제집단에 비해 행동적 용서가 유의하게 증가한 것으로 나타났다.

인지 영역에서는 측정시기의 주효과가 나타나지 않았고, $F(2,60)=2.52, p=.089$, 측정시기와

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

	용서치료 글쓰기 집단 (N=11)			자기노출 글쓰기 집단 (N=11)			대기통제집단 (N=11)			시기 F값	시기 ×집단 F값	사후 비교
	사전	직후	추후	사전	직후	추후	사전	직후	추후			
	정서적 용서	57.18 (21.33)	70.00 (14.35)	64.82 (16.33)	42.18 (9.26)	47.64 (15.42)	50.91 (15.48)	41.55 (10.30)	42.00 (20.69)			
행동적 용서	60.00 (18.00)	68.09 (16.86)	66.18 (19.72)	45.73 (12.31)	50.09 (21.34)	52.00 (18.04)	45.82 (20.01)	46.18 (19.62)	45.73 (21.97)	1.09*	1.09	A>C*
인지적 용서	69.36 (22.88)	75.64 (15.02)	70.91 (19.21)	54.82 (18.73)	56.73 (21.10)	58.73 (18.60)	43.91 (24.39)	49.73 (20.73)	46.82 (23.13)	2.52 ⁺	0.49	A>C**
전체 용서	186.55 (59.18)	213.73 (42.97)	201.91 (53.42)	142.73 (34.75)	154.45 (55.24)	161.64 (50.20)	131.27 (62.91)	137.91 (60.01)	138.36 (66.82)	5.40*	1.04	A>B* A>C**

주 1. F^a은 직후점수에 대한 F값. ⁺p<.10, *p<.05, **p<.01

주 2. A=용서치료 글쓰기 집단, B=자기노출 글쓰기 집단, C=대기통제집단. 유의한 사후검증 결과만 제시하였음.

집단 간의 상호작용 효과 역시 유의하지 않았다, $F(4,60)=0.49$, *ns*. 사후검증 결과, 행동적 용서와 마찬가지로 용서치료 글쓰기 집단이 대기통제집단에 비해 인지적 용서가 유의하게 증가하였다. 측정시기에 따른 용서 정도의 집단별 평균, 표준편차 및 반복측정 변량분석 결과를 표 2에 제시하였다.

심리적 적응에 미치는 영향

대인외상경험자의 심리적 적응을 측정하기 위한 변인으로 분노, 수치심, 희망, 자존감을 사용하였다. 이 변인들을 재는 동일한 척도를 글쓰기 전(사전검사), 글쓰기 후(직후검사), 글쓰기가 끝난 2주 후(추후검사)에 각각 실시하였다.

사전검사 점수 분석 결과, 집단 간에 유의한 차이는 없었다. 용서치료 글쓰기가 측정시기에 따라 심리적 적응에 미치는 영향의 정도

를 알아보기 위해 반복측정 다변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 분노의 하위 차원인 상태분노에서 측정시기의 주효과가 있었고, $F(2,60)=19.08$, $p=.000$, 측정시기와 집단 간의 상호작용 효과도 유의한 것으로 나타났다, $F(4,60)=3.35$, $p<.05$. 용서치료 글쓰기 집단의 경우 직후에 매우 큰 폭으로 상태분노가 감소함을 살펴볼 수 있다. 특성분노에서도 측정시기의 주효과, 측정시기와 집단 간 상호작용 효과 모두 유의하였으며, 각각 $F(2,60)=3.36$, $p<.05$; $F(4,60)=3.56$, $p<.05$, 사후검증 결과에서 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 특성분노가 유의하게 감소한 것으로 나타났다.

수치심에서 측정시기의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(2,60)=1.19$, *ns*, 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하였다, $F(4,60)=4.59$, $p<.01$. 용서치료 글쓰기 집단의 경우 나머지

표 3. 집단에 따른 심리적 적응 정도의 측정시기별 평균(표준편차) 및 반복측정 변량분석 결과

	용서치료 글쓰기 집단 (N=11)			자기노출 글쓰기 집단 (N=11)			대기통제집단 (N=11)			시기 F값	시기 ×집단 F값	사후 비교
	사전	직후	추후	사전	직후	추후	사전	직후	추후			
상태 분노	40.73 (17.33)	18.64 (3.20)	24.09 (13.23)	43.09 (13.44)	40.36 (15.57)	27.64 (9.05)	45.18 (27.81)	38.00 (24.81)	32.00 (19.58)	19.08**	3.35*	
특성 분노	45.55 (5.73)	42.73 (8.26)	37.27 (8.56)	51.82 (12.87)	53.00 (12.10)	52.55 (11.30)	49.64 (18.98)	46.09 (12.50)	48.18 (16.27)	3.36*	3.56*	A<B*
수치심	81.45 (27.16)	65.73 (24.63)	66.00 (25.30)	73.64 (14.79)	79.27 (16.81)	75.18 (15.84)	74.36 (33.69)	77.27 (28.85)	77.18 (32.32)	1.19	4.59**	
희망	86.91 (17.13)	95.09 (13.42)	92.27 (14.85)	92.73 (12.03)	93.82 (14.72)	97.09 (12.11)	87.55 (20.53)	86.27 (20.55)	85.27 (21.21)	2.80 ⁺	3.58*	
자존감	38.91 (11.93)	43.00 (10.38)	40.45 (12.32)	38.45 (7.73)	41.36 (4.32)	41.45 (5.70)	38.09 (13.77)	37.18 (13.08)	37.09 (12.72)	2.10	1.47	

주 1. ⁺ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

주 2. A=용서치료 글쓰기 집단, B=자기노출 글쓰기 집단, C=대기통제집단. 유의한 사후검증 결과만 제시하였음.

두 집단에 비해 직후, 추후에 수치심이 감소하는 양상이었다.

희망에서 측정시기의 주효과는 유의한 경향을 보였고, $F(2,60)=2.80$, $p < .10$, 측정시기와 집단 간 상호작용 효과는 유의하였다, $F(4,60)=3.58$, $p < .05$. 두 글쓰기 집단의 경우 대기통제 집단에 비해 희망이 증가하는 경향을 보이고 있다.

자존감에서는 측정시기의 주효과, 측정시기와 집단 간 상호작용 효과 모두 유의하지 않았다, 각각 $F(2,60)=2.10$, m ; $F(4,60)=1.47$, m . 집단에 따른 분노, 수치심, 희망, 자존감의 측정시기별 평균, 표준편차, 변량분석 결과를 표 3에 제시하였다.

증상심각도에 미치는 영향

용서치료 글쓰기가 대인외상경험자의 증상 심각도에 영향을 미치는지 알아보기 위해, 글쓰기를 실시하기 전과 글쓰기가 끝나고 2주 후에 PSSI-R을 실시하였다. 집단 간 사전 증상 심각도에 유의한 차이는 없었으나 오차변량을 줄이기 위해 사전점수를 공변량으로 설정하여 공변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 조정된 추후점수에서 집단 간 차이 경향이 시사되고 있는데, $F(2,29)=2.62$, $p = .09$, 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 조정된 추후점수가 유의하게 낮고, 대기통제집단에 비해서는 낮은 경향이였다. 증상심각도의 사전, 추후점수와 공변량분석 결과를 표 4에 제시하였다.

표 4. 증상심각도의 집단별 평균(표준편차) 및 공변량분석 결과

	용서치료 글쓰기 집단 (N=11)		자기노출 글쓰기 집단 (N=11)		대기통제집단 (N=11)		F	사후비교
	사전	추후	사전	추후	사전	추후		
증상	14.00	10.45	8.91	13.64	13.64	15.45	2.62 ⁺	A<B* A<C ⁺
심각도	(10.02)	(7.89)	(8.40)	(8.52)	(13.58)	(12.60)		

주 1. * $p < .05$, ⁺ $p < .10$

주 2. A=용서치료 글쓰기 집단, B=자기노출 글쓰기 집단. C=대기통제집단.

이상의 결과들을 종합해보면, 용서치료 글쓰기가 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미친 데 반해 자기노출 글쓰기는 다소 부정적인 결과를 야기한 것으로 나타났는데, 이에 대해서는 논의 부분에 언급하겠다.

용서치료 글쓰기를 통한 심리내적 변화

5회기의 글쓰기가 진행되는 동안의 심리내적 변화를 알아보기 위해 참가자들이 직접 쓴 글을 KLIWC를 통해 분석하였다.

KLIWC가 분석해주는 100여 개의 언어·심리학적 변인들 중 본 연구에 의미 있다고 판단되는 몇 가지 변인들에 대해 살펴보았다. KLIWC가 제공하는 변인들에 대한 자세한 이해를 원한다면 이창환 등(2005)의 연구를 참고하기 바란다.

언어학적 변인

언어학적 변인은 기능 단어를 의미한다. 감정 단어, 욕구 및 성취 관련 단어와 같이 특정한 심리적 의미를 가지는 단어(심리학적 변인)의 대부분은 무의식적이고 자동적인 기제를 바탕으로 하고 있기 때문에 이러한 작용을 반영하는 기능어(언어학적 변인)를 살필 필요

가 있다(이창환 등, 2005). 따라서 두 글쓰기 집단에서 언어학적 변인의 회기에 따른 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다.

분석 결과, 문장, 문장 당 어절, 문장 당 형태소에 있어 회기의 주효과가 나타났으며, 각각 $F(4,80)=109.01, p=.000; F(4,80)=101.20, p=.000; F(4,80)=88.82, p=.000$, 회기와 집단 간의 상호작용도 나타났다, 각각 $F(4,80)=14.54, p=.000; F(4,80)=14.33, p=.000; F(4,80)=8.99, p=.000$. 일인칭, 이인칭대명사에서 회기의 주효과가 나타났으며, 각각 $F(4,80)=113.22, p=.000, F(4,80)=80.62, p=.000$, 회기와 집단 간 상호작용이 나타났다, 각각 $F(4,80)=7.83, p=.000, F(4,80)=5.05, p=.001$. 선어말어미에서 역시 회기의 주효과가 있었으며, $F(4,80)=22.71, p=.000$, 회기와 집단 간 상호작용을 보였다, $F(4,80)=3.98, p<.01$.

정리하면, 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 각 회기 동안 유의하게 더 많은 문장과 어절, 형태소를 사용하고, 글을 더 복잡하게 쓴 것으로 나타났는데, 이러한 차이는 용서치료 글쓰기가 보다 적극적인 인지적 처리를 요구하는 과제를 요구했기 때문인 것으로 여겨진다. 일인칭대명사와 이인칭대

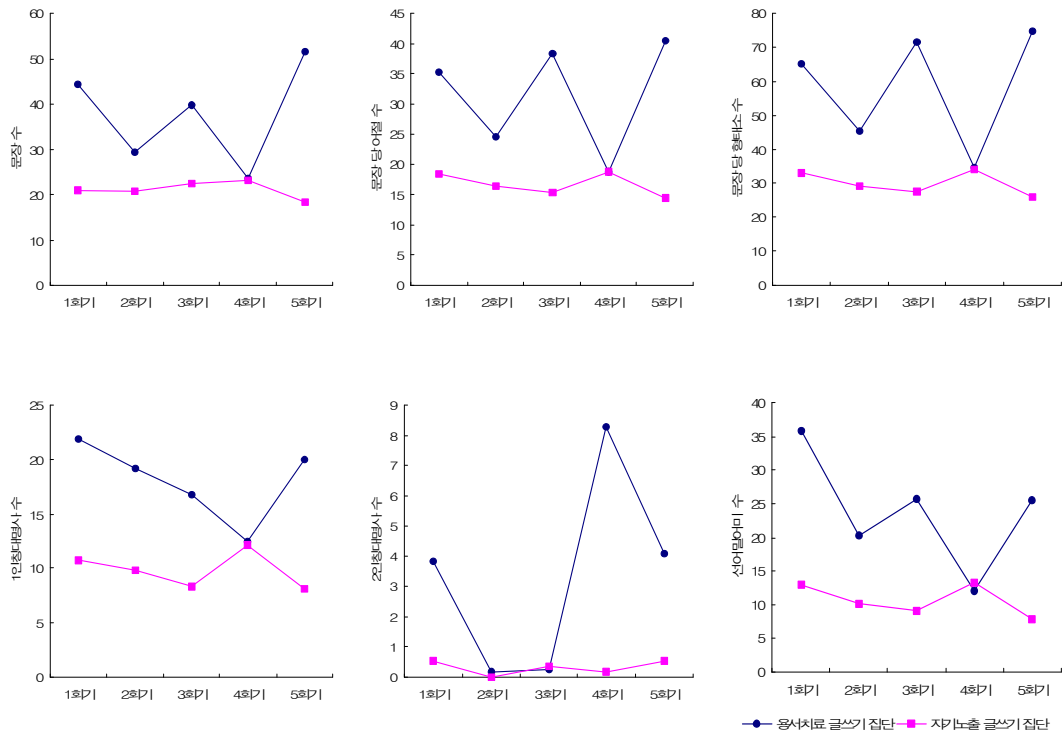


그림 1. 회기에 따른 심리내적 변화(언어학적 변인)

명사, 선어말어미도 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 유의하게 자주 사용한 것으로 나타났는데, 용서치료 글쓰기 집단은 회기 동안 자기용서와 상대방에 대한 공감적 이해를 촉진하기 때문에 일인칭/이인칭 대명사의 사용이 보다 많은 것으로 여겨진다. 또한 용서치료 글쓰기 집단은 회기 동안 과거 회상 이외에도 미래에 대한 다짐문을 사용하였기 때문에 주로 과거에 대해서만 회상을 촉진한 자기노출 글쓰기 집단에 비해 선어말어미를 보다 많이 사용한 것으로 보인다.

한편 자기노출 글쓰기 집단은 회기에 따라 큰 변화가 없었음에 반해, 용서치료 글쓰기 집단은 회기에 따라 일관성 없이 변화하는 양상이었는데, 이는 회기별 제시된 과제 차이

때문인 것으로 여겨진다. 가해자에 대한 공감을 유도하여 용서를 선택하게 한 3회기보다 실제 용서를 실천하는 4회기에서 전반적으로 단어 사용이 감소한 반면 상대적으로 이인칭 대명사 사용이 유의하게 증가하였으며, 이는 공감의 증가와 관련되어 보인다. 그림 1을 통해 집단별 회기에 따른 주요 언어학적 변인의 변화 추이를 살펴볼 수 있다.

심리학적 변인

심리학적 변인에서 두 글쓰기 집단에서의 회기별 변화도 반복측정 변량분석을 통해 알아보았다. 연구자는 심리학적 변인 중에서도 상대방에 대한 인지적·정서적 공감과 관련된 것이라고 여겨지는 정서, 인지, 사회 과정 단

어를 주로 살펴보았다.

분석 결과, 회기가 진행됨에 따라 용서치료 글쓰기 집단에서 정적 정서가 증가하는 양상이었다, 주효과 $F(4,80)=8.57, p=.000$; 상호작용 효과 $F(4,80)=9.88, p=.000$. 용서치료 글쓰기 집단에 있어 부적 정서는 회기에 따라 증감을 반복하였다, 주효과 $F(4,80)=8.36, p=.000$; 상호작용 효과 $F(4,80)=5.28, p=.001$. 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 전체 회기에서 정적 정서(정적 느낌, 낙천성 또는 활동성), 부적 정서(불안, 화, 슬픔 또는 우울)와 관련된 단어를 유의하게 많이 사용하였는데, 자기노출 글쓰기 집단의 경우 정적 정서에 비해 부적 정서 단어 사용이 2배 이상으로 많았다. 정서와 관련된 부분이 용서치료 글쓰기 집단과 자기노출 글쓰기 집단을 구별해주는 결과라 생각되는데, 자기노출의 기제를 밝히고자 하는 연구들은 자기노출이 일차적으로 부적 정서를 정화하는 효과를 가진다고 보았다(Greenberg & Stone, 1992; Pennebaker, 1993). 자기노출 글쓰기 집단의 경우 두드러지지 않는 않지만 부적 정서가 감소하는 경향을 보이는 반면, 용서치료 글쓰기 집단은 마지막 회기에서도 높은 빈도를 보이고 있다. 그러나 용서치료 글쓰기 집단의 경우 마지막 회기에

정적 정서 단어가 두 배 이상 증가하였다는 것에서 의의를 가진다.

인지 과정을 나타내는 원인, 사고, 기대, 제한, 추측, 확신과 관련된 단어 사용도 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 유의하게 많았으며, 용서치료 글쓰기 집단에서 4회기를 제외하고 증가하는 양상을 보였다, 주효과 $F(4,80)=4.64, p<.01$; 상호작용 효과 $F(4,80)=10.45, p=.000$. 사회 과정을 나타내는 단어 중 의사소통, 타인참조, 또래와 관련된 단어 사용 빈도도 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 유의하게 높았으며, 주효과 $F(4,80)=4.81, p<.01$; 상호작용효과 $F(4,80)=4.98, p<.01$, 사회 과정 단어는 부적 정서 단어와 유사하게 증감을 반복하는 양상이었다.

심리학적 변인 중 자기영역 차원에 해당하는 자기활동, 신체 상태와 기능, 형이상학적이슈와 관련된 단어 사용에서도 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 빈도가 높았다. 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 학교, 직장·일, 성취를 포함하는 자기활동과 관련된 단어를 유의하게 많이 사용하였으며, $F(1,20)=5.34, p<.05$, 신체 상태와 기능을 나타내는 단어와 죽음

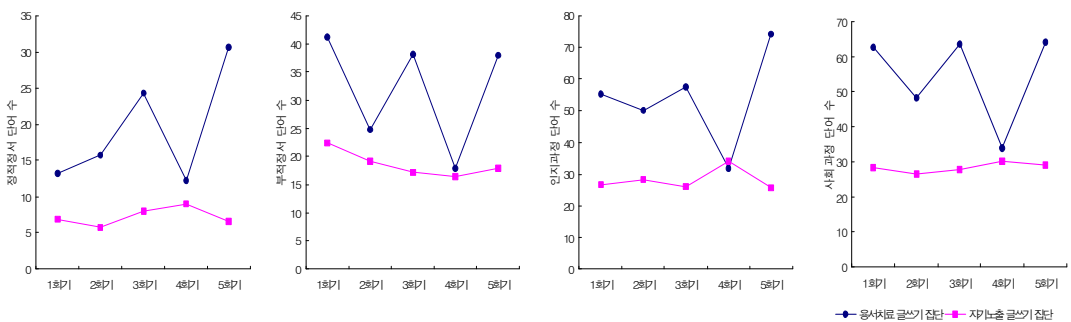


그림 2. 회기에 따른 심리내적 변화(심리학적 변인)

나 종교를 포함하는 형이상학적 이슈와 관련된 단어 역시 유의하게 많이 사용하였다, 각각 $F(1,20)=9.02, p<.01$; $F(1,20)=6.67, p<.05$.

그림 2를 통해 집단별 회기에 따른 주요 심리학적 변인의 변화 추이를 살펴볼 수 있는데, 자기노출 글쓰기 집단은 회기에 따라 단어 사용 빈도가 거의 변하지 않는데 반해, 용서치료 글쓰기 집단은 회기에 따른 변화 양상을 보이고 있다. 언어학적 변인에서 살펴본 바와 같이 회기별 과제 특성으로 인한 결과가 아닌 가 한다.

글의 내용을 질적으로 살펴보면, 용서치료 글쓰기 과제에 ‘용서’라는 직접적인 단어를 언급하지 않았으나 참가자들은 ‘용서’라는 단어를 사용하였다. 용서치료 글쓰기 집단에서 ‘용서’라는 단어를 언급하지 않은 참가자는 단 한 명도 없었으며, 주로 1~2회기에 언급되는 단어의 의미는 부정적이었고 4~5회기에 언급되는 단어는 긍정적인 의미를 지니고 있었다. 자기노출 글쓰기 집단의 경우에도 4명을 제외하고 나머지 7명이 ‘용서’라는 단어를 적어도 한 번 언급하였는데, 주로 ‘절대 용서할 수 없다’라는 부정적 의미나 중립적인 의미로 언급하였고 ‘용서하겠다’라는 등의 긍정적 의미를 가진 경우는 전혀 없었다.

논 의

본 연구의 목적은 글쓰기 용서치료가 대인 외상경험자의 심리적 적응에 미치는 효과를 검증하고, 용서해나가는 심리내적 과정을 살펴보는 것이다. 글쓰기를 통한 자기노출 효과를 통제하기 위해 자기노출을 촉진하는 글쓰기 집단과 대기통제집단을 비교집단으로 하여 집

단별 효과 차이를 검증하였다.

먼저 실험참가자들의 대인외상경험에 대해 살펴본 결과, 전체 33명 중 45.5%가 성적인 폭력을 가장 충격적이고 스트레스가 심했던 사건으로 꼽았다. 성적인 폭력을 동반한 기타 외상을 합하면 그 비율은 51.5%로 증가하였다. 대인외상에 대한 개입에 있어 성폭력을 비중 있게 다루어져야 함을 시사한다. 참가자 전원이 유의한 PTSD 증상을 가진 것으로 나타났다으며, 42.4%의 참가자들은 중간 이상의 심각도를 보이는 바 치료적 개입이 절실히 보인다.

둘째, 두 글쓰기 집단에 대해 자기노출 정도와 거짓용서 정도를 알아보았다. 두 집단 모두 글쓰기 회기 동안 충분히 깊고 솔직하게 외상사건에 대해 털어놓은 것으로 나타났는데, 자기노출 글쓰기 집단은 회기 동안 쓴 글의 내용에 대해 평소 더 많이 노출했던 것으로 시사되었다. 이는 용서치료 글쓰기 집단이 평소 타인에게 털어놓기 힘든 내용을 회기 동안 털어놓은 것으로 볼 수 있겠다. 또한 세 집단 모두 자신이 겪은 외상사건을 부당하다고 여기고 있어 측정된 용서 정도가 거짓용서는 아님을 시사한다.

셋째, 용서치료 글쓰기가 용서 정도에 미치는 영향을 살펴보았는데, 용서치료 글쓰기 집단의 전체/정서적 용서가 비교집단들에 비해 유의하게 증가하였으며, 행동적/인지적 용서는 대기통제집단에 비해 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 그러나 용서의 세 하위차원 중 인지적 용서의 사전점수에서 집단 간 유의한 차이를 보였는데, 이는 본 연구의 한계로 남으며 이를 엄격히 통제한 후속연구가 필요해 보인다. 또한 세 집단 모두에서 처치 이후에도 Subkoviak 등(1995)의 연구에서 시사되고 있는

비임상 성인전집의 평균인 256점 이하의 용서 점수를 보이는 바, 용서를 비롯한 외상치료에 있어 단기효과는 기대하기 어려워 보인다.

넷째, 용서치료 글쓰기가 심리적 적응에 미치는 영향에 대해 알아보았는데, 용서치료 글쓰기 직후 상태분노가 상당히 감소하는 양상이었고, 추후에는 특성분노가 두 집단에 비해 유의하게 감소하는 것으로 나타났다. 이는 용서치료가 단기적으로는 사건에 대한 상태분노를 감소시키고 장기적으로는 특성분노까지 감소시킬 수 있음을 시사하고, 용서를 많이 할수록 분노가 낮아질 것이라는 예비연구 결과(박효정 등, 2007)를 지지한다. 한편 사전검사에서 상태분노는 낮은 반면 특성분노가 높은 경우가 있었는데, 이러한 사례는 가해자에 대한 부당함을 깨닫지 못하고 피상적으로 긍정적인 태도를 유지하는, 즉 거짓용서를 하고 있는 경우라 할 수 있다. 혹은 가해자에 대한 분노가 자신이나 무고한 타인에게 향하고 있을 가능성도 배제할 수 없다. 이에 대해서는 수치심과 관련하여 추후연구가 요망된다.

수치심은 용서치료 글쓰기 집단에서 나머지 두 집단에 비해 직후, 추후에 감소하는 양상이었으며, 이는 용서치료 글쓰기에서 자기용서를 촉진한 것과 관련되어 보인다. 데이트(성)폭력 피해자의 경우, 용서치료 글쓰기 후 수치심이 유의하게 감소하면서 동시에 용서 정도 역시 감소하는 경향이였다. 글쓰기 과정을 통해 가해자의 행동이 부당하였음을 깨닫고 그에 대한 부정적 감정을 노출함으로써 거짓용서가 감소하고 전반적인 용서의 정도 역시 감소한 것으로 보인다. 용서와 분노, 수치심 간의 상호작용에 대해서는 추후연구가 요구된다.

희망에서는 두 글쓰기 집단이 대기통제집단

에 비해 다소 증가하는 추세였다. 연구자의 예비연구 결과에서 자기노출이 희망을 높게 예측하였고 용서가 희망을 예측하는 정도는 미미하였으나, 실험연구 결과는 자기노출만을 촉진하는 것보다 용서를 함께 촉진하는 것이 희망 회복에 효과적일 수 있음을 시사하고 있다.

자존감에 있어서는 용서치료 글쓰기의 효과가 나타나지 않았는데, 자존감이 오랜 기간에 걸쳐 형성되는 것인 만큼 단기간에 변화를 기대하기란 어려운 것 같다.

이상의 결과들을 종합해보면, 용서치료 글쓰기가 대인외상경험자들의 심리적 적응을 돕는 데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. Pennebaker와 Beall(1986)은 글쓰기 직후에는 부정적 정서가 증가하지만, 글쓰기가 끝난 후 며칠이 지나면 그 치료적 효과가 보다 분명하게 나타남을 발견하였다. 그러나 본 연구에서는 그 효과가 두드러지지 않았는데, 이는 PTSD 환자들에게 인지적 혹은 대처기술훈련이 포함되지 않은 글쓰기는 효과적이지 않다는 Gidron, Peri, Connolly와 Shalev(1996)의 주장과 관련 있어 보인다. Gidron 등(1996)이 시사한 이유 외에도 평가 시기가 기말고사를 앞둔 시점인 만큼 상황적 스트레스 역시 결과에 영향을 미친 것으로 여겨진다.

다섯 번째로 용서치료 글쓰기가 증상심각도에 미치는 영향을 알아보았다. 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 증상심각도가 유의하게 감소한 것으로 나타났으며, 대기통제집단에 비해서는 감소하는 경향을 보였다. 자기노출 글쓰기 집단이 대기통제집단에 비해서도 증상심각도가 증가한 것은 글쓰기를 통해 외상경험에 많이 노출되었으나 그로 인한 부적 정서를 적극적으로 처리하지 못했기 때문인 것으로 여겨진다. 글쓰기의 치료

효과에 대한 선행연구 결과들을 지지해주지 못하는 본 연구결과는 Gidron 등(1996)이 제시한 바처럼 참가자 특성 때문인 것 같다. 연구자들은 감정정화적 글쓰기가 진행되면서 부정적 사건과 감정에 직면하는 동시에 합리적인 인지 해석이 점차 증가한다고 예상하고 있지만(Pennebaker, 1997; Pennebaker & Graybeal, 2001), PTSD 진단 준거를 만족시킬 정도의 외상경험자들에게 훈련 없이 자발적인 인지기능 향상을 기대하기는 어려워 보인다. 외상경험에 대한 만성적인 억압은 효율적인 인지적 처리를 방해하며, 직면을 통해 오히려 부정적인 감정에 압도당할 수 있기 때문인 것으로 여겨진다.

마지막으로 용서치료 글쓰기를 통한 심리내적 변화를 알아보기 위해 KLIWC를 통해 5회기의 글을 분석한 결과, 용서치료 글쓰기 집단이 자기노출 글쓰기 집단에 비해 보다 적극적인 인지적 처리를 한 것으로 나타났다. 또한 용서 실천 과정이 공감을 촉진한 것으로 시사되었는데, 이는 연구가설을 지지하고 있다. McCullough, Exline과 Baumeister(1998)는 공감이 용서와 관련됨을 발견하였고, Enright와 Fitzgibbons(2000), McCullough(2000)는 공감이 일상생활에서 경험한 부당함에 대해 용서하도록 돕는 가장 중요한 심리변인이라고 하였다. McCullough, Wothington과 Rachal(1997)은 인지적 이해보다 공감을 바탕으로 한 용서 프로그램이 더 효과적임을 밝혔다. 박종호(2003)의 연구결과에서는 공감이 용서와 건강을 매개하는 변인인 생체 적응성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김기범과 임효진(2006)은 대인간 용서나 개인내용서 모두에서 용서를 촉진하는 기제로 공감을 제안하였다. 이러한 연구 결과들은 공감이 용서의 중요한 치료기제임을 시

사하고 있다. 그러나 이러한 공감의 정도를 수량화하지 못했는데, 후속연구에서는 공감의 정도를 직접적으로 검증하는 절차가 요구된다 하겠다.

글 속 심리학적 변인에 대한 분석 결과, 용서치료 글쓰기 집단에서 회기 동안 부적/정적 정서 모두 증가한 것으로 나타났는데, 이는 일시적으로 부적 영향이 증가한 것으로 여겨지나 이후 특성분노가 감소한 점을 고려할 때 오히려 감정 정화가 더욱 효과적으로 촉진된 것이 아닌가 생각된다. 용서치료 글쓰기 집단에서 사회 과정과 관련된 단어를 유의하게 많이 사용한 것은 이인칭대명사를 유의하게 많이 사용한 결과와 부합한다. 또한 자기용서를 촉진하는 과정에서 자기관련 단어가 유의하게 증가하고, 용서와 같은 보다 고차원적인 사고가 촉진된 것으로 여겨진다.

한편 용서치료 글쓰기의 4회기는 Enright 등(1991, 1996)이 제시한 용서과정 중 작업 단계로 전체적인 단어 사용이 감소하였는데, 다른 회기에 비해 힘든 회기가 될 것이라 판단되어 다른 회기에 비해 과제의 양을 줄였던 것이 원인으로 작용한 것 같다. 실제 과제 수행시간은 다른 회기와 차이가 없었으나, 과제의 양적·질적 수준에 따라 참가자들의 글이 길거나 짧아졌을 가능성을 배제할 수 없어 보인다. 따라서 추후 연구에서는 회기별 과제의 양과 질을 균등하게 맞출 필요가 있겠다.

본 연구는 대인관련 외상경험자에게 유익하고 용이한 자가 치료 방식을 도입, 효과성을 검증하고 향후 치료적 개입으로 활용할 수 있도록 한다는 점에서 첫 번째 의의가 있다. 현재까지 국내 심리학 문헌에서는 외상경험자를 대상으로 용서치료의 효과를 검증한 연구가 이루어지지 않았고, 주로 집단상담의 형태로

진행되어 왔다. 본 연구는 용서치료 집단프로그램에서 회기의 한 부분이나 과제로 활용되던 글쓰기만을 도구로 사용하여 외상경험자들을 상대로 개인회기를 진행하였다는 점에서 기존 연구들과 구별된다 할 수 있겠다. 집단프로그램은 집단 간의 상호작용으로 기대 이상의 치료효과를 이끌어낼 수 있지만, 프로그램 자체의 효과를 검증하기 어렵다는 단점을 지닌다. 본 연구에서는 그러한 혼입을 줄였고, 글쓰기를 도구로 사용함으로써 치료자 요인을 최소한으로 하였다. 이은숙(2005)이 제안한 바대로 글쓰기는 심리치료의 보조수단으로써 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 글쓰기 비교집단을 들으로써 용서 자체의 효과를 검증할 수 있었다. 셋째, 연구자는 대인외상 후 발생하는 여러 부적 정서 중 흔히 나타나며 매우 부정적인 영향을 미칠 수 있는 정서로 분노와 수치심을 꼽았다. 용서가 분노에 미치는 효과에 대한 연구들은 많이 이루어지고 있는 반면 수치심에 초점을 맞춘 연구가 부족하다는 점에서 본 연구가 함의를 가진다. 한편 용서치료 글쓰기 집단의 경우 무단으로 불참하거나 회기를 미루는 일이 거의 없었으나, 자기노출 글쓰기 집단이나 대기통제집단의 경우에는 그러한 일이 잦았다는 점도 주목해볼 만하다.

본 연구가 가지는 제한점은 다음과 같다. 첫째, 참가자 선발 과정에서 PDS에 보고한 외상 경험과 실제 글쓰기를 통해 드러낸 외상의 종류가 다르거나 중도 탈락한 참가자들 때문에 외상 종류와 증상심각도를 집단 간 동일하게 유지할 수 없었다는 제한점을 가진다. 또한 남자 대학생의 경우 글을 쓴다는 것에 거부감을 보여 실제 글쓰기에 참여한 인원이 3명뿐이었는데, 후속 연구에서는 이에 대한 보

완이 필요해 보인다. 둘째, 용서의 사전점수에서 전체 용서 점수의 집단간 유의한 차이는 없었으나, 용서의 세 하위 차원 중 인지적 용서에서 집단간 유의한 차이를 보였는데, 이는 본 연구의 맹점으로 여겨진다. 이러한 차이가 연구 결과에 다소 영향을 미쳤을 것으로 예상되며, 이에 대한 보완된 연구가 요구된다. 셋째, 연구에 사용된 표본 수가 너무 적었다. 대학생 표본에서 대인관련 외상경험이 있으면서 PTSD 증상을 보이는 참가자만을 선발하고자 했기 때문에 표집에 한계가 있었다. 넷째, 연구자의 상황적 한계로 장기적 효과를 살피지 못했다는 아쉬움이 있다. 용서가 공격성의 승화를 포함하는 매우 복잡한 과정인 만큼 다양한 양가감정이 유발되고 변화 가능성이 많아 보이므로 이에 대한 보다 체계적이고 장기적인 연구가 필요해 보인다. 다섯째, PDS를 사용하여 PTSD 증상을 보이는 참가자들을 선발하였으나 실제 PTSD로 진단받은 환자군과는 차이가 있을 것이다. 치료적 효과를 일반화하기 위해서는 PTSD 집단을 대상으로 후속 연구가 이루어져야 할 것이다. 마지막으로 본 연구에서는 단기간에 용서를 촉진해야 했기 때문에 용서교육이 선행되지 못했다는 제한점을 지닌다. 따라서 용서를 해나가는 과정에서 참가자들이 양가감정을 드러내곤 했는데, 단기치료에서도 용서를 더욱 효과적으로 교육하면서 촉진할 수 있는 방안을 마련하여 대인외상경험자들에게 보다 유의한 도움을 제공할 수 있는 후속 연구가 요망된다.

참고문헌

김광수 (1999). 용서교육 프로그램 개발. 서울대

- 학교 박사학위 논문.
- 김기범, 임효진 (2006). 대인관계 용서의 심리적 과정 탐색: 공감과 사과가 용서에 미치는 영향 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(2), 19-33.
- 김태연 (2006). 대인관계 갈등경험자의 분노 완화를 위한 용서프로그램 효과의 탐색적 연구. 부산대학교 석사학위 논문.
- 박종호 (2003). 용서와 건강의 관련성 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 301-321.
- 박효정, 홍창희, 김귀애 (2007). 외상경험자의 용서, 자기노출과 심리적 적응 간 관계-글쓰기 용서치료를 위한 예비연구. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술 (1990). 고등학생의 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. *한국심리학회지: 임상*, 9(1), 1-19.
- 안현의 (2005). 청소년의 심리적 외상에 관한 탐색적 연구: 외상후 스트레스 증상과 성격 특성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 217-231.
- 오영희 (1995). 용서를 통한 한의 치유: 심리학적 접근. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 7(1), 70-94.
- 이은숙 (2005). 글쓰기를 통한 자기개방이 신체화 및 심리적 안녕감에 미치는 효과: 정서 인식, 정서표현, 정서표현 모호성을 중재변인으로. 부산대학교 석사학위 논문.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구 -애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이창환, 심정미, 윤애선 (2005). 언어적 특성을 이용한 '심리학적 한국어 글분석 프로그램(KLIWC)'의 개발과정에 대한 고찰. *인지과학*, 16, 93-121.
- 장화수 (2002). 용서 교육 프로그램이 실업계 남자 고등학생의 용서, 불안, 분노 및 우울 수준에 미치는 효과. 계명대 교육대학원 석사학위논문.
- 최미례 (2000). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와 매개효과. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 한덕용, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 99-130.
- Abikoff, H., & Klein, R. G. (1992). Attention deficit hyperactivity and conduct disorder: Comorbidity and implications for treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 881-892.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Andrew, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 69-73.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The

- internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 197-215.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy*, 28, 140-144.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K., Stark, R. S., & Sabadell, P. M. (1990). A combination of cognitive, relaxation, and behavioral coping skills in the reduction of general anger. *Journal of College Student Personnel*, 31, 351-358.
- Eckhardt, C. I., & Deffenbacher, J. L. (1995). Diagnosis of anger disorders. In H. Kassirer (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp.27-47). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. R. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, & J. Gewirtz (Eds.). *Handbook of moral behavior and development*, 1, (pp.123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- 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.
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundation for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review*, 19, 79-96.
- Feiring, C., Rosenthal, S., & Taska, L. (2000). Stigmatization and the development of friendship and romantic relationships in adolescent victims of sexual abuse. *Child Maltreatment*, 5, 311-323.
- Fernandez, E., & Turk, D. C. (1993). Anger in chronic pain patients: A neglected target of attention. *American Pain Society Bulletin*, 3, 5-7.
- Fernandez, E., & Turk, D. C. (1995). The scope and significance of anger in the experience of chronic pain. *Pain*, 61, 165-175.
- Finkelhor, D., & Browne, A. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the research. *Psychological Bulletin*, 99, 66-77.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotional uses of forgiveness in the treatment

- of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The posttraumatic diagnostic scale. *Psychological Assessment*, 9(4), 445-451.
- Foa, E. B., Riggs, D. S., Dancu, C. V., & Rothbaum, B. O. (1993). Reliability and validity of a brief instrument for assessing posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 459-473.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Garfield, S. (1983). *Clinical Psychology, 2nd ed.*, New York: Aldine.
- Gaylin, W. (1984). *The rage within*. New York: Simon and Schuster.
- Gidron, Y., Peri, T., Connolly, J. F., & Shalev, A. Y. (1996). Written disclosure in posttraumatic stress disorder: Is it beneficial for the patient? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 505-507.
- 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.
- Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition*, 3, (pp.129-178). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Herman, J. (2007). 트라우마[Trauma and recovery: the aftermath of violence]. (최현정 역). 플래닛. (원전 1997년 출판).
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244.
- Hunter, R. C. A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167-173.
- Johnson, D. R., Feldman, S. C., & Lubin, H. (1995). The therapeutic use of ritual and ceremony in the treatment of post-traumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 8(2), 283-298.
- Kaufman, M. E. (1986). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177-187.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855.
- Kubany, E. S., Haynes, S. N., Abueg, F. R., Manke, F. P., Brennan, J. M., & Stahura, C. (1996). Development and validation of the Trauma Related Guilt Inventory(TRGI). *Psychological Assessment*, 8, 428-444.
- Largo-Marsh, L., & Spates, C. R. (2002). The effects of writing therapy in comparison to EMDR on traumatic stress: The relationship between hypnotizability and client expectancy to outcome. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(6), 581-586.
- Luskin, F. A. (2001). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco: Harper.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.

- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. L. Worthington, Jr. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp.193-317). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336.
- Orava, T. A., McLeod, P. J., & Sharpe, D. (1996). Perceptions of control, depressive symptomatology, and self-esteem of women in transition from abusive relationships. *Journal of Family Violence, 11*(2), 167-186.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Brooke, E. P. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 1003-1029.
- Patton, J. (1985). *Is human forgiveness possible?* (pp. 39-64) Nashville, TN: Abingdon.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implication. *Behavior Research and Therapy, 31*, 539-548.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- 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., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 90-93.
- Pennebaker, J. W., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1296-1312.
- Pope, K. S. (1988). How clients are harmed by sexual contact with mental professionals: The syndrome and its prevalence. *Journal of Counseling and Development, 67*(4), 222-226.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. H., Russell, S. F., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.). *Advances in personality assessment, 2*, (pp.159-187). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stiles, W. B., & Shapiro, D. A. (1995). Verbal exchange structure of brief psychodynamic-interpersonal and cognitive-behavioral psychotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 63*(1), 15-27.
- Subkoviak, M. S., Enright, R. D., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*(6), 641-655.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to

- guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469-478.
- Traux, C. B. (1971). Self-disclosure, genuineness, and the interpersonal relationship. *Counselor Education and Supervision*, 10(4), 351-354.
- Watson, D., Suls, J., & Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 185-197.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking.
- 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.
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlations of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Worthington, E. L., Jr. & DiBlasio, F. A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27, 219-223.
- Wylie, R. C. (1974). A review of methodological consideration and measuring instruments (rev. ed.), *The self-concept*, 1, Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- 원고접수일 : 2009. 7. 6.
1차 수정원고접수일 : 2009. 10. 9.
2차 수정원고접수일 : 2009. 11. 6.
게재결정일 : 2009. 11. 12.

Effects of Forgiveness Therapy Through Writing on the Psychological Adjustment of Sufferers of Interpersonal Trauma

Hyo-Jung Park¹

Chang-Hee Hong²

¹Department of Clinical Psychology, Dong-A University Hospital

²Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to investigate the effect of forgiveness intervention through writing on psychological adjustment in individuals who had previously experienced interpersonal trauma. Thirty-three undergraduate students who had experienced interpersonal trauma and had exhibited PTSD symptoms, were included in this study. They were randomly assigned to three groups: forgiveness therapy (FT) writing group, self-disclosure (SD) writing group, and waiting-list control group. Each of two writing groups wrote about their traumatic experience five times, each lasting 20 ~30 minutes. Dependent variables included forgiveness toward offender, trait-state anger, shame, hope, self-esteem, and symptom severity and were measured three times: before, after, and a couple of weeks after writing sessions. Further, internal psychological changes over the five writing sessions examined using the Korean Linguistic Inquiry and Word Count. Results indicated that the FT writing group gained significantly more than both the SD writing group and the control group in terms of total/emotional forgiveness. The FT writing group also exhibited a significantly increased level of behavioral/cognitive forgiveness as compared to the control group. The FT writing group decreased significantly more than the SD writing group with respect to trait anger, and the FT writing group also showed considerable reductions in state anger at a post-test, as well as a reduction in shame as compared with the other groups. Both writing groups exhibited a trend toward improvement in hope compared with controls. With respect to self-esteem, there were no significant differences between any group. Further, the FT writing group decreased significantly more than the SD writing group in terms of PTSD symptoms. Additionally, writing samples from the FT writing group included significantly more words related to empathy, positive/negative emotion, and metaphysical issues than those from the SD writing group. In conclusion, the forgiveness therapy through writing considers as an effective method in terms of psychological adjustment of sufferers of interpersonal trauma. Implications and limitations of this study and suggestions for future studies have been discussed.

Key words : trauma, forgiveness, writing