한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2010, Vol. 29, No. 1, 125-145

스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 통한 자기노출이 외상 경험에 미치는 효과

백 정 미 이 민 규†

아주대학교 심리학과

본 연구의 목적은 고통스러운 일을 겪고 난 후, 그것을 억제하는 것보다는 그때 느꼈던 감정과 생각들을 글로 표현하는 것이 심리적으로 더 유익할 수 있는가를 확인하는 것이다. 연구 1에서는 설문지를 통해 자기노출의 효과를 확인하였는데 그 결과, 외상 경험 후 자기노출을 많이 한 대학생들이 그렇지 않은 대학생들에 비해 자기 삶에 대한 만족감이 더 높았고, 자기 자신을 좀 더 존중하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 연구 2에서는 글쓰기의 자기노출 효과를 실험을 통해 살펴보았다. 그 결과, 외상 경험에 대해 스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 한 집단이 감정정화를 중심으로 글쓰기를 한 집단보다 더 나은 심리적 효과를 보였다. 특히, 스트레스 예방 훈련적 글쓰기는 고통스럽고 불쾌했던 경험을 회상한 후에도 자기지각이 손상되지 않은 상태에서 신속하게 부적 정서를 해소시켜 주었고, 침투사고 및 회피 정도를 감소시키는 데에도 감정정화 글쓰기보다 더 나은 효과를 보였다. 뿐만 아니라 추후 연구에서도 스트레스 예방 훈련적 글쓰기 집단은 자존감 변화량에서 통제집단보다 더 나은 결과를 보였고, 주관적 안녕감 역시 감정정화집단과 통제집단보다 더 높은 것으로 나타나 자기노출의 장기적인 효과를 보여주었다.

주요어 : 자기노출, 감정정화 글쓰기, 스트레스 예방 훈련적 글쓰기

† 교신저자(Corresponding Author) : 이민규 / 아주대학교 심리학과 / 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5
Fax : 031-219-2195 / E-mail : lmk@ajou.ac.kr

www.kci.go.kr

살아가는 동안 사람들은 다양한 경험을 하게 마련이다. 그중에는 너무나 고통스러워서 마치 심리적으로 상처를 입은 듯 심각한 스트레스를 유발하는 사건들도 있는데 이를 외상(trauma)이라고 한다. 전쟁, 자연재해, 고문, 유괴, 테러, 신체 및 성적 학대 등과 같이 신체적인 안녕이나 생명의 위협을 느낄 정도로 일반적인 인간의 경험 범주를 벗어서는 충격적인 사건들이 흔히 외상이라고 정의된다(American Psychiatric Association, 1994).

그런데 외상에 대한 정의가 확대되고 있다는 점에 주목할 필요가 있다. 생명을 위협받는 정도의 무시무시한 경험만이 아니라, 연인과의 이별이나 친구와의 갈등, 가족들로 받은 반복적인 무시 등과 같은 개인의 자신감과 자존감을 잃게 만드는 다양한 생활 사건들도 외상의 범주에 포함될 수 있다. 다시 말해, 외상을 사건의 끔찍함이나 잔인성으로 정의할 것이 아니라, 한 개인에게 어떤 영향을 주느냐에 초점을 두고 정의를 내리자는 의견이 대두되고 있는 것이다(배재현, 2009). 실제로 정신 장애의 진단 분류 및 통계편람 제3판(DSM-III-R)까지는 외상 경험을 정의할 때 사건 자체를 강조했었지만, 제4판(DSM-IV)에서는 그 사건에 대한 주관적인 평가를 강조하고 있다(American Psychiatric Association, 1994). 이런 맥락에서 본 연구에서는 개인이 지각한 고통감과 중요도에 따라 외상을 정의하였다.

일반적으로 사람들은 외상 경험 후 크게 두 가지 반응을 보일 수 있다. 자신이 원하지도 않았고, 의도하지도 않았는데 외상에 대한 생각들이 계속해서 떠오르는 침투 사고(Gold & Wegner, 1995; Martin & Tesser, 1996)와 이에 대한 회피가 그것이다(Horowitz,1986). 불행히도 외상에 대한 생각들은 하지 않으려고 할수록 오히려 더 많이 생각나게 되고, 따라서 이를 회피하려고 시도하는 데 많은 에너지를 소모하게 된다. “역설적 반동 효과(rebound effect)”라고 불리는 이 악순환은(Marcks & Woods, 2005) 그 자체로 상당한 스트레스를 유발할 수 있고(Lane & Wegner, 1995) 이로 인해 여러 가지 문제가 야기될 수 있다. 즉, 긴장과 불안의 원인으로 작용하여 종국에는 신체적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는데(노미경, 2004), 실제로 집중력을 저하시키고, 과제 수행을 방해하며(Brewin & Smart, 2005), 주관적 안녕감을 저하시킨다는 연구 결과가 보고되었다(한덕웅, 박준호, 2003).

또, 외상에 대한 침투 사고가 계속되면 사람들은 이에 압도되지 않기 위해 그 사건과 관련된 생각을 하지 않으려고 회피하기도 하는데, 회피는 일시적으로 주의를 딴 곳으로 돌림으로써 불안을 줄이고 심리적 고통을 무디게 하는 등 적응적인 기능을 하기도 하지만(Pennebaker, 1992), 장기적으로 사용할 경우, 부정적 정서의 정화를 방해하고, 인지적 재조직화와 자기이해를 불가능하게 할 뿐만 아니라(김교헌, 1992; Fitzgerald, 1963), 정확한 현실판단과 문제의 직면을 어렵게 하기 때문에(Taylor, Gould, & Brounstein, 1981) 상당히 역기능적일 수 있다. 따라서 외상 경험에 대한 개입에서 침투사고와 회피의 감소는 필수적이라 하겠다.

“자신에 관한 사적인 정보를 자신이나 타인에게 언어적으로 소통하는 과정이나 행동”으로 정의되는 자기노출은(김교헌, 2002), 다양한 스트레스 사건에 대처하는 중요한 방법 중의 하나로 간주되어 왔다. 자기노출의 치료적 과정에 주목한 연구들은 자기노출이 정신병리 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있는 것으

www.kci.go.kr

로 보아 왔고, 불쾌한 감정을 표현하는 것이 부정적인 감정을 극복하고 심리적 안녕감을 되찾는데 필수적이라고 하였다(Chaikin et al, 1975; Edelman & Snead, 1972; Goodstein & Reinecker, 1974; Handkins & Munz, 1978; Jourad, 1971; Solano, Batter, & Parish, 1982; Jourard, 1971; Rogers, 1942; Stiles et al, 1992: 김교헌, 1994에서 재인용).

그렇다면 자기노출은 어떤 기제를 통해 효과를 나타내는가? Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)는 외상에 대해 드러내거나 혹은 드러내지 않는 행위가 건강에 미치는 영향에 대한 일련의 연구 결과들을 보고하였다. 그는 억제하고 있는 외상 경험들이 수년, 심지어 십여 년에 걸쳐서 강박적 사고의 핵심 요소가 될 가능성이 있고, 여러 종류의 크고 작은 신체적 질병을 유발시킬 수 있다고 보고하면서, 외상에 대한 자기노출의 유익함에 대해 "억제-직면 모형(inhibition-confrontation model)"을 제안하였다. 즉, 외상 경험에 대한 침투적인 생각을 적극적으로 억제하기 위해서는 생리적 활동이 요구되는데 이는 단기적으로 자율신경계와 면역체계에 변화를 일으키고, 장기적으로 질병의 감염이나 스트레스 관련 질병을 유발할 가능성을 높인다고 하였다. 또 외상과 관련된 생각과 감정을 억제하게 되면, 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하게 되므로 사건을 이해하고 통합하는 과정이 방해를 받게 된다고 하였다. 반면, 외상을 직면하게 되면, 억제로 인한 생리적, 심리적 스트레스가 감소되기 때문에 억제의 악영향을 감소시킬 수 있고, 직면하는 과정에서 외상 경험을 언어로 바꾸어 표현하게 되면, 관련된 부정적 정서가 발산되고 인지적 이해가 증진되어 사건에 대한 재조직화와 통합이 이루어질 수 있기 때문에 자기노출이 긍정적인 효과를 보인다고 설명하였다.

다양한 자기노출 방법들이 존재할 수 있겠으나 그 중에서 글쓰기는 언제, 어느 때라도, 혼자 할 수 있는, 간편하고도, 경제적인 방법이라는 이점이 있다(Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker, 1999). 더군다나 침투 사고를 완화하기 위한 방법으로 제안된 억제-직면 모형(Pennebaker, 1993)에서는 외상을 직면하는 과정에서 그 경험을 언어로 바꾸어 표현하는 인지적인 작업을 강조하기 때문에 글쓰기를 자기노출의 효과적인 방법 중 하나로 기대할 수 있겠다.

1986년 Pennebaker 등의 연구 이래로 글쓰기를 통해서 외상을 표현하는 것이 치료적 이점을 제공한다는 연구들이 축적되어 왔다. 며칠에 걸쳐 20여 분의 시간 동안 자신이 경험한 외상 사건에 대한 생각과 느낌을 글로 쓰면, ① 질병으로 인한 병원 방문을 줄일 수 있고, ② 면역력을 증가시킬 수 있으며, ③ 무단결근을 줄일 수 있고, ④ 최근에 실직한 사람들 중에 다시 취업할 가능성을 증가시킬 수 있을 뿐만 아니라, ⑤ 대학 1학년 학생들의 평균 성적(GPAs)을 향상시킬 수 있다는 연구 결과들이 그것이다(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990; Pennebaker & Francis, 1996; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison, & Thomas, 1995; Francis & Pennebaker, 1992; Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994;Pennbaker et al., 1990; Pennebaker & Francis, 1996: Cameron & Nicholls, 1998에서 재인용). 또, 글쓰기 노출의 긍정적 효과는 암과 같은 신체적 질병은 물론(Zakowski, Ramati, & Morton, 2004), 대학 입시 같은 높은 스트레스 생활 사건을 비롯해

www.kci.go.kr

(Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990), 사랑하는 이의 죽음과 같은 최근의 것과 아동기 성적 학대 등 과거의 경험 모두에서 긍정적인 결과를 보이는 것으로 보고되었다(Sloan & Marx, 2004b).

보다 최근에는 실제 질병을 앓고 있거나 좀 더 심각한 문제를 경험하는 사람들을 대상으로 효과를 검증하거나 혹은 어떤 글쓰기 방식이 어떤 외상 경험에 효과적인가를 살펴보는 연구들이 보고되고 있다. 그 예로, ① 섬유근육통(fibromyalgia)을 앓는 환자들 중 통증에 대해 주요 타자들에게 지지를 적게 받는 것으로 분류된 사람들에게 글쓰기를 통해 자기노출을 하도록 하자, 심리적 안녕과 통증, 피로감에서 유의미한 치료효과를 보였다고 하고(Junghanenel, Schwartz, & Broderick, 2008), ② 또래 갈등을 경험하는 이탈리아 피해자 청소년들에게 적용한 결과, 인지적 재구조화가 증가되는 등 대처 전략에 영향을 주었다는 연구결과도 있었으며(Giannottai, Settannia, Kliewer, & Ciairano, 2009), ③ 승진탈락이나 인종차별, 성희롱 등과 같은 직장에서의 부당함에 대해 생각과 감정을 적도록 한 처치를 받은 사람들이 다른 집단에 비해 가장 높은 심리적 안녕감과 개인적 해결을 보였다는 연구 결과도 있다(Barclay & Skarlicki, 2009).

국내 연구에서는 참여 대상에 중점을 두어 글쓰기의 자기노출 효과를 검증한 연구들이 눈에 띈다. ① 치료감호 처분을 받고 치료중인 약물 남용자들을 대상으로 글쓰기를 실시한 결과, 자신의 약물 문제에 대해서 깊은 수준의 자기노출을 한 사람은 불안과 우울경험, 신체 병리 증상 경험이 줄어들었다고 하였고(인현정, 김교헌, 2002), ② 컴퓨터 중독 검사에서 높은 점수를 받은 청소년들을 대상으로 글쓰기를 한 결과, 그렇지 않은 청소년에 비해 컴퓨터 중독점수와 주당 컴퓨터 사용시간, 주당 게임 시간 등에서 유의한 감소를 보이는 등 유용한 심리적 효과가 나타났다는 보고가 있다(김교헌, 태관식, 2001). ③ 또, 글쓰기를 통한 자기노출을 초등학생에게 실시한 결과, 분노표현과 분노행동을 야기하는 분노-인지 반응 수준이 낮아졌고(김세진, 김교헌, 2005), ④ 가정폭력 피해 여성의 회피와 압도 수준의 감소에 영향을 주었으며(박경희, 2006), ⑤ 가출 청소년의 부적 정서경험과 침입적 사고를 감소시켰다는 연구들이 보고되었다(오현자, 김교헌, 2009).

앞서 살펴본 바와 같이, 외상 경험에 대한 글쓰기에 작용하는 두 가지 메커니즘은 감정정화와 인지적 이해 증진이다. 그런데 기존의 글쓰기 과제의 지시문을 살펴보면, 대부분 외상 경험을 회상하도록 한 뒤, 20～30분 정도의 시간동안 그 일에 대한 생각과 느낌을 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 쓰도록 지시하고 있다. 두 개의 메커니즘 가운데 감정정화 요인에 주로 초점을 맞추고 있고, 인지적 이해 과정에 대해서는 별도의 지시가 주어지지 않거나 혹은 모호하게 제시된 것이다. 실제로 외상 경험에 대한 글쓰기에서 감정 혹은 생각을 표현하라는 지시문이 자기노출의 결과에 영향을 줄 수 있다는 결과가 보고되었고(Sloan, Marx, Epstein, & Lexington, 2007), 또 외상 경험에 대해 감정만 쓴 집단, 생각만 쓴 집단, 감정과 생각을 함께 쓴 집단 그리고 통제 집단 중 사고와 감정을 함께 쓴 집단이 더 높은 심리적 안녕감과 더 낮은 분노를 보고했다는(Barclay & Skarlicki, 2009) 연구결과도 기존 글쓰기 지시문의 한계점을 지적해주는 듯하다. 따라서 본 연구에서는 감정정화뿐 아니라 인

www.kci.go.kr

지적 이해 요소도 함께 촉진하는 새로운 글쓰기 과제를 제안하였고, 이 글쓰기 과제가 기존의 것보다 더 나은 심리적 효과를 보일 것으로 기대하였다.

본 연구의 새로운 글쓰기 과제에 첨가한 인지적 이해 증진 요소는 스트레스 예방훈련(Stress Inoculation Training)의 인지적 기법들을 활용하였다. 원래 스트레스 예방훈련은 내담자들에게 신체적 고통이나 분노, 공포 반응에 대처하는 것을 가르치는 임상치료 프로그램으로서 발달된 기법인데, 총체적인 스트레스 훈련 개입으로 사용되어 왔을 뿐만 아니라, 발표 불안과 직업 스트레스, 혐오적인 의료 절차에 대한 대처방법 및 스트레스 하에서의 수행 증진시키기 등과 같은 다양한 분야에 적용되어 왔다(Meichenbaum, 1985, 1993; Meichenbaum & Diffenbacher, 1988: Saunders, Driskell, Johnston & Salas, 1996에서 재인용). 스트레스 예방훈련은 첫째, 스트레스의 특성과 그 효과에 대해 교육하고 둘째, 스트레스에 대한 대처 기술들의 다양한 레퍼토리를 습득하고 연습한 후, 마지막에 실제로 적용하는 세 단계로 진행된다. 본 연구에서는 앞의 두 단계에 적용된 아이템을 이용하여 새로운 글쓰기 지시문을 구성하였다.

연구 1

목 적

설문지를 통해 외상 경험의 종류와 자기노출 수준을 알아보고, 그 일로 야기된 침투 사고 및 회피 수준을 파악하여 이 측정치들이 주관적 안녕감 및 자아 존중감에 미치는 영향에 대해 살펴보았다.

가설

가설 1. 자기노출이 많을수록 주관적 안녕감과 자아 존중감은 높을 것이다.

가설 2. 침투 사고와 회피 정도가 높을수록 주관적 안녕감과 자아 존중감은 낮을 것이다.

방 법

연구 대상

A 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 대학생 318명(남 174명, 여 144명)이 설문 연구에 참가하였고, 이에 대해 인센티브를 부여받았다. 전체 참가자들의 평균 연령은 만 22.3세(표준편차 2.31)였다.

측정 도구

자아 존중감 척도(Self-Esteem Scale)

자기존중 정도와 자기수용 양상을 측정하기 위해 Rosenberg(1965: 최은정, 1998에서 재인용)가 개발한 자아 존중감 척도를 사용하였다. 점수 범위는 10～40점이며 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 최은정(1998)의 연구에서 Cronbach α계수는 .80이었고, 본 연구에서의 Cronbach α계수는 .78이었다.

주관적 안녕감 척도(Subjective Well-being Scale)

총 8문항의 정서 형용사 체크리스트로 구성된 문항과 전반적인 삶에 대한 만족 정도를

www.kci.go.kr

측정하는 1문항으로 구성된 Campbell(1981: 채선애, 2001에서 재인용)의 질문지를 사용하여 5점 척도로 측정하였다. 점수 범위는 9~45점이고 점수가 높을수록 주관적 안녕감이 높음을 의미한다. 채선애(2001)의 연구에서 Cronbach α계수는 .91이었고, 본 연구에서의 Cronbach α계수는 .88이었다.

외상 경험 질문지

대학생들이 경험한 외상 경험의 종류와 그에 대한 자기노출 수준을 알아보기 위한 문항으로 구성되었다. "오늘을 포함해서 지난 1년 동안 경험한 일들 중에서 가장 힘들고 가장 스트레스를 심하게 받았던 사건"을 한 가지 선택하여 그것에 대해 간단히 적도록 한 다음, 그 사건이 어느 범주에 속하는 지 9개의 보기 중에 선택하도록 하였다. 이때 외상의 발생 시기에 따른 차이를 통제하기 위해 1년으로 범위를 제한하였다. 외상 경험에 대한 부정적 기분은 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS) 중 부정 정서 척도(NA)만을 사용하였다. 이현희 등(2003)의 연구에서 부정 정서의 Cronbach α계수는 .87이었고 본 연구에서 부정 정서의 Cronbach α계수는 .81이었다. 또, 외상 경험에 대한 노출 횟수와 내용의 양을 기준으로 자기노출의 양을, 내용의 상세함이나 솔직함을 기준으로 자기노출의 깊이를 측정하기 위한 질문이 포함되었다. 자기노출의 양과 깊이는 각각 Likert 7점 척도(1='전혀 표현 안함' ~ 7='아주 많이 표현함')로 평정하게 하였다.

사건충격척도(Impact of Event Scale)

Horowitz 등(1979)이 개발하였고, 외상 경험 후에 발생하는 침투사고와 회피증상의 빈도를 측정하는 방법으로, 본 연구에서는 한덕웅, 박준호(2003)가 제작한 한국판 사건충격척도 14문항을 사용하였는데 이들의 연구에서 Cronbach α계수는 .91이었고 본 연구에서의 Cronbach α계수는 .90이었다.

결과 및 논의

외상 경험의 종류

본 연구의 참가자들에게는 학업 및 진로와 관련된 외상 경험(45.6%)이 가장 많은 것으로 나타났고, 이성관계와 관련된 외상 경험(18.2%)이 두 번째로 많은 것으로 나타났다. 이 결과는 대학생들이 대학생활에서 많이 경험하는 대표적인 스트레스가 학업, 진로 및 취업, 인간관계, 대인관계 기술이라고 밝혀진 기존 연구 결과와 일치한다(구재선, 2000; 김기정, 1995; 김정호, 김선주, 오영희, 1995; 전영자, 김세진, 1999; 장형석, 2000; 주종필, 민병일, 박성균, 2001; 윤병수, 정봉교, 1999: 이은희, 2004에서 재인용).

자기노출과 주관적 안녕감, 자아 존중감의 관계

자기노출의 양과 깊이, 침투사고와 회피가 주관적 안녕감과 자아 존중감 그리고 부정 정서와의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 각 변인들 간의 상관관계는 표 1에 제시하였다. 외상 경험에 대한 자기노출의 양은 주관적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였으나(r=.13, p<.05) 자아 존중감과는 유의미한 상관을 보이지 않았다(r=.06, *ns*). 반면, 자기노출의 깊이는 주관적 안녕감과 유의미한

www.kci.go.kr

표 1. 측정치들 간의 상관행렬

	자기노출의 양	자기노출의 깊이	침투 사고	회피	부적 정서	자아 존중감	주관적 안녕감
평균	4.35	4.48	11.82	9.88	19.05	30.73	31.16
표준편차	1.75	1.77	8.30	8.21	7.32	4.08	6.19
자기노출의 양	1						
자기노출의 깊이	.81***	1					
침투사고	.12*	.05	1				
회피	-.02	-.04	.60***	1			
부적정서	.03	.07	.34***	.36***	1		
자아 존중감	.06	.10†	-.19**	-.18**	-.26***	1	
주관적 안녕감	.13*	.15*	-.31***	-.26***	-.23***	.54***	1

† p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

정적 상관을 보였고(r=.15, p=<.05), 자아 존중감과는 정적 상관의 경향성을 보였다(r=.10, p<.10). 즉, 외상 경험 후 그것에 대해 전혀 드러내지 않는 사람보다는 솔직하고 상세하게, 많이 표현하는 사람일수록 자기 삶을 만족스럽게 지각하고, 자기 자신을 좀 더 존중하는 경향이 있는 것으로 해석할 수 있겠다. 이는 스트레스를 유발한 사건에 대하여 털어놓고 이야기하는 수준이 높을수록 주관적 안녕인지가 높아졌다는 선행 연구 결과와도 일치한다(한덕웅, 박준호, 김교헌, 2004).

침투사고 및 회피와 주관적 안녕감, 자아 존중감, 부적 정서의 관계

외상에 대한 침투사고 정도는 부적 정서(r=.34, p<.001)와 유의미한 정적 상관을 보였고, 주관적 안녕감(r=-.31, p<.001)과 자아 존중감(r=-.19, p<.01)과는 각각 유의미한 부적 상관을 보였다. 외상에 대한 회피 정도 또한 부적 정서(r=.36, p<.001)와는 유의미한 정적 상관을 보였고, 주관적 안녕감(r=-.26, p<.001)과 자아 존중감(r=-.18, p<.01)과는 각각 유의미한 부적 상관을 보였다.

이는 가설 2를 지지하는 결과로, 스트레스로 유발된 사건에 대하여 반복해서 생각할수록 전체 주관적 안녕, 주관적 안녕인지 및 주관적 안녕정서가 낮아졌다는 선행 연구와 일치한다(한덕웅, 박준호, 2003). 높은 수준의 회피를 보이는 사람도 마찬가지로 그렇지 않은 사람에 비해 자기 삶을 덜 만족스럽게 지각하고, 자존감이 좀 더 낮은 것으로 나타났다.

연구 2

목 적

글쓰기를 통한 자기노출이 어떤 심리적 효과를 보이는가를 실험을 통해 확인하였다. 전

www.kci.go.kr

체 글쓰기 참가자들의 자기노출 효과를 시점별로 확인하고, 이후, 감정정화에 초점을 둔 기존의 글쓰기와 인지적 이해 증진 요소를 첨가한 스트레스 예방 훈련적 글쓰기 과제의 효과를 비교하였다.

가 설

가설 1. 외상 경험에 대해 처음 글쓰기를 한 직후, 정적 정서는 감소했다가 두 번째 글쓰기에서 회복될 것이다.

가설 2. 외상 경험에 대해 처음 글쓰기를 한 직후, 부적 정서는 증가했다가 두 번째 글쓰기에서 회복될 것이다.

가설 3. 외상 경험에 대해 처음 글쓰기를 한 직후, 자기지각은 감소했다가 두 번째 글쓰기에서 회복될 것이다.

가설 4. 외상 경험에 대해 글쓰기를 하고 난후, 침투사고와 회피 정도가 감소할 것이다.

가설 5. 스트레스 예방 훈련적 글쓰기는 감정정화 글쓰기보다 더 나은 심리적 효과를 보일 것이다.

방 법

연구 대상

연구 1의 설문조사에 참여했던 학생들 중 실험에 동의한 64명을 각각 32명씩 두 집단으로 나누어 참가시켰다. 연구 1의 설문 조사에는 참여했으나 실험에는 참여하지 않은 30명을 통제집단에 배치하였다. 표 2에 제시한 바와 같이, 외상의 종류와 성별에 따른 차이를 통제하기 위해 세 집단에 무선 배정하였는데, 이때 외상의 종류는 연구 1의 결과를 토대로 하였다. 또, 발생 시기에 따른 차이를 통제하기 위해 “1년 동안”의 외상 경험으로 제한하였다.

실험 절차

자기노출의 효과가 생리, 면역계 기능면에서는 즉각적으로 나타나지만, 심리적 측면에서는 자기노출을 통해 직면하게 된 과거 외상 경험이나 그와 관련된 감정들을 인지적으로 다시 통합할 시간이 필요하기 때문에 시간이 다소 더 필요할 수 있다(인현정, 김교헌, 2002; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988). 실제로 자기노출을 한 직후, 부정적 정서가 즉각 상승하고 긍정적 정서는 감소하는 현상은 기존의 외국 연구에서 흔히 발견된다(Greenberg & Strone, 1992; Murray, Lamnin, & Carver, 1989;

표 2. 전체 참가자들의 성별 및 글쓰기 과제 배정

	SIT쓰기집단(32명)		감정정화쓰기집단(32명)		통제집단(30명)
	학업문제	인간관계	학업문제	인간관계	
남자(46명)	9명	6명	8명	8명	15명
여자(48명)	7명	10명	8명	8명	15명
총합(94명)	14명	16명	15명	16명	30명

www.kci.go.kr

Pennebaker & Beall, 1986). 부정적 정서가 급증했다가 감소하는 현상은 국내 연구에서도 어렵지 않게 발견되는데(노미경, 2004; 이은정, 2000; 주연순, 2001) 이러한 자기노출의 시점 효과(김세진, 2005)를 바탕으로 본 연구에서도 글쓰기를 2주간 총 2번 실시하였고, 두 번째 글쓰기 후에 자기노출 효과가 더 클 것으로 기대하였다.

실험 첫날, 참가자들은 실험 동의서에 서명한 후, 첫 번째 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)와 자기지각 척도를 실시하였다. 그 후, 혼자 실험실로 들어가 각자에게 주어진 실험 과제의 지시문에 따라 20~30분 정도의 시간 동안 글쓰기를 실시하였고, 완료 직후 두 번째 PANAS와 자기지각 척도를 실시하였다. 첫 번째 글쓰기가 완료된 후, 참가자가 보는 앞에서 그 과제를 봉투에 담아 밀봉하는 것을 보여주고, 두 번째 실험 날 참가자 본인이 직접 개봉할 것이라고 알려 준 후 상자 안에 넣어 보관하였다.

일주일 후, 두 번째 실험을 실시하였는데 실험 전에, 지난 주 실험에서 글쓰기를 통해 노출했던 외상에 대한 침투사고와 회피 수준의 측정을 위해 IES를 실시했다. 그 후, 지난 주 자신이 밀봉했던 봉투를 열어 천천히 읽으면서 두 번째 실험을 시작하게 했다. 즉, 1주 전에 썼던 동일한 외상 경험에 대해 다시 한 번 글쓰기를 실시하도록 하여 외상의 종류를 통제하였다. 두 번째 실험이 완료된 후, 세 번째로 PANAS와 자기지각 척도를 실시하였다. 두 번의 글쓰기 실험이 모두 끝나고 약 1주일 후 참가자들에게 두 번째 IES는 전자 메일로 받았는데 이때 2명의 감정정화 쓰기 집단 참가자들이 누락되었다.

또, 자기노출의 장기 효과를 살펴보기 위해 모든 실험이 종료된 약 4주 후에 두 처치 집단들과 아무런 처치를 받지 않은 통제 집단 모두에게 자아 존중감 척도와 주관적 안녕감 척도를 실시하였다.

집단 1: 감정정화쓰기 집단

본 연구에서 외상 경험 회상 지시문구와 감정정화쓰기의 지시문은 1988년 Pennebaker 등의 연구와 1989년 Salovey와 Birnbaum의 연구에서 사용한 기분 유도 절차(mood-induction procedures)를 토대로 수정 보완하여 사용하였다. 기존 연구들의 방식과 동일하게 외상 경험을 머릿속에 떠올린 후 그 일에 대한 생각과 감정에 대해 형식에 얽매이지 말고 자유롭게 쓰도록 지시한 것으로 자기노출의 감정 정화적 측면에 주로 초점을 맞춘 쓰기 과제를 할당하였다(부록 1 참조).

집단 2: 스트레스 예방 훈련적 쓰기 집단 (이하, SIT집단)

스트레스 예방 훈련의 아이템들을 활용하여 보다 인지적이고 체계적인 글쓰기 과정을 통해 외상 사건에 대한 이해와 재구조화, 통합을 촉진하도록 지시문을 작성하였다. 즉, 외상 경험 회상 지시문구는 동일하나 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 쓰도록 지시한 감정정화 쓰기와 달리, 외상 경험을 6하 원칙에 맞추어 명시적으로 파악하고 난 뒤 "그때 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이었는지" 적도록 지시하였다. 또, "어떻게 대처했었는지, 그 대처 방법의 효과적, 비효적인 면은 무엇이었는지, 다른 대안에는 어떤 것들이 있을지"에 대해 쓰도록 지시문을 만들었다(부록 2 참조).

www.kci.go.kr

측정 도구

정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)

한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(이현희 등, 2003)를 사용하여 참가자들의 기분 변화를 측정하였다. 정적 정서 10문항과 부적 정서 10문항으로 이루어져 있으며, Likert 5점 척도(0='전혀' ~ 4='매우 많이')로 평정하도록 되어 있다. 이현희 등(2003)의 연구에서 Cronbach α는 정적 정서 .84, 부정 정서 .87이었고, 본 연구에서 정적 정서는 .85, 부정 정서는 .89였다.

자기지각 척도(Self-Concept Scale)

김정희(1987)가 제작한 자기지각 척도를 사용하였다. 자기지각이란 자기에 대해 어떻게 느끼는가와 관련된 개념으로(김정희, 1987), 개인의 정신건강을 반영하는 지표들 중에서 변화가 잘 일어나지 않는 자아개념이나 자아 정체성보다 변화에 민감한 편이므로(이은정, 2000), 글쓰기 전후의 변화를 알아보기에 적합할 것으로 생각된다. 주어진 각각의 형용사들에 대해서 그것이 어느 정도로 자신을 잘 나타내고 있는지를 Likert 5점 척도(0='전혀' ~ 4='확실히')로 표시하고 총합으로 산출하였다. 범위는 0점에서 120점이고 점수가 높을수록 자기지각이 긍정적임을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 내적 합치도 계수 Cronbach α는 .81이었다.

사건충격척도(IES), 자아 존중감 척도, 주관적 안녕감 척도

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

분석 방법

세 번의 측정 시기와 두 개의 글쓰기 집단을 독립변인으로, 정적정서와 부적정서, 자기지각의 변화를 알아보기 위해 repeated measure two way ANOVA를 실시하였다. 또, 두 번의 측정시기와 두 개의 글쓰기 집단에 따른 침투사고와 회피의 변화를 살펴볼 때도 동일한 분석 기법을 사용하였다.

결과 및 논의

집단의 사전 측정치 확인과 외상 조작 점검

처지 전, 두 글쓰기 참가자들의 정적정서($F(1, 62),=1.26$, *ns*), 부적정서($F(1, 62)=.35$, *ns*), 자기지각($F(1, 62)=.68$, *ns*)에 따른 집단 간 차이는 유의미하지 않았다 또, 실험 종료 후, 실험 참가자 모두에게 회상한 외상경험의 특성과 실험에 몰입한 수준에 따른 차이가 있는지 확인해 보았다. 그 결과 두 글쓰기 집단 간의 차이는 유의미하지 않았다. 즉, 회상한 외상경험이 얼마나 고통스럽고($F(1,62)=.13$, *ns*), 얼마나 중요한 일이었는지($F(1,62)=.07$, *ns*), 글쓰기를 통해서 얼마나 많이($F(1,62)=.93$), *ns*), 얼마나 깊이($F(1,62)=.72$), *ns*) 노출했는지, 그리고 얼마나 솔직하게 노출했고($F(1,62)=1.40$), *ns*), 얼마나 강한 정서를 경험하였는지($F(1,62)=.30$), *ns*)에 대한 평가에서 집단 간 차이는 나타나지 않았다.

또, 통제집단을 포함한 세 집단 간의 처치 전 자아 존중감($F(2, 89)=.58$, *ns*)과 주관적 안녕감($F(2, 89)=.49$, *ns*) 역시 차이가 유의하지 않았다.

www.kci.go.kr

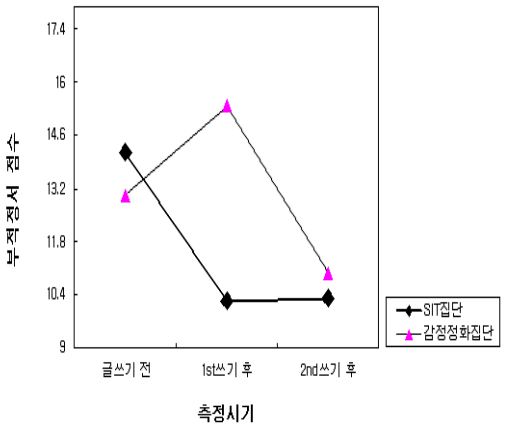

그림 1. 측정시기별 부적 정서의 변화

정적정서에 미치는 영향

분석 결과, 측정 시기와 글쓰기 유형에 따른 정적정서의 상호작용효과는 유의미하지 않았고($F(1,62)=.63$, *ns*), 글쓰기 유형에 따른 주효과도 유의미하지 않았다($F(1,62)=.12$, *ns*). 다만, 측정 시기에 따른 정적정서의 변화의 경향성이 발견되었다($F=(1,62)=2.69$, $p<.10$).

글쓰기 후 정적정서의 변화를 one way ANOVA로 살펴본 결과, 전체 참가자들은 글쓰기 전($M=18.48$, $SD=5.92$)에 비해 첫 번째 글쓰기 후($M=16.38$, $SD=6.26$)에 정적정서가 유의미하게 감소하였고($F(1,62)=5.81$, $p<.05$), 두 번째 후($M=16.94$, $SD=7.72$)에는 차이를 보이지 않아($F(1, 62)=2.33$, *ns*) 가설 1이 지지되었다. 하지만 글쓰기 유형과 관계없이 글쓰기 직후에 정적정서가 감소하고, 두 번째 글쓰기 후에는 회복되긴 하였으나, 기저선 이상으로 정적정서가 증가하지는 못해 가설 5는 지지되지 않았다.

부적정서에 미치는 영향

분석 결과, 측정시기와 글쓰기 유형에 따른 부적정서의 상호작용효과가 유의미하였다($F(1,62)=5.24$, $p<.01$). 어느 시점에서 집단 간 차이가 발생했는지 살펴보기 위해 one way ANOVA를 실시한 결과, 첫 번째 글쓰기 후에 SIT집단($M=10.22$, $SD=8.82$)의 부적정서가 감정정화집단($M=15.38$, $SD=6.57$)에 비해 유의미하게 감소한 것으로 나타났다($F(1,62)=7.02$, $p<.05$). 이는 첫 번째 글쓰기 직후 부적정서가 상승했다가 두 번째 글쓰기 후에 감소하는 기존의 글쓰기와 달리, SIT 글쓰기가 외상에 대한 부적정서를 더욱 신속하게 감소시켰음을 의미하는 것으로, 가설 5를 지지하는 결과로 볼 수 있겠다.

한편, 가설 2를 검증하기 위해 측정 시기에 따른 부적 정서의 변화를 확인하였다. 그 결과, 실험 참가자들의 부적정서는 글쓰기 전($M=13.59$, $SD=7.53$)과 비교했을 때, 첫 번째 글쓰기 후에는($M=12.80$, $SD=8.15$) 변화가 없었으나($F(1,62=.35$, *ns*), 두 번째 글쓰기 후에

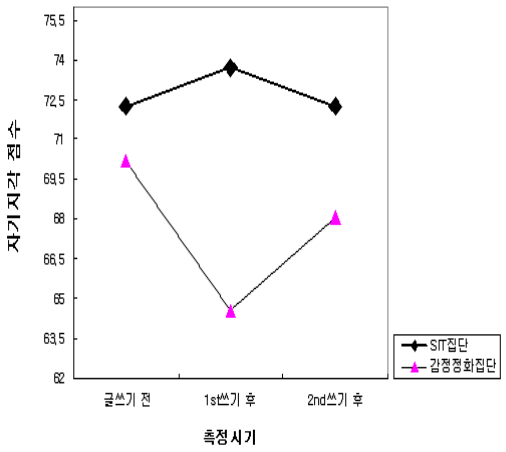

그림 2. 측정 시기별 자기지각의 변화

www.kci.go.kr

(M=10.64, SD=7.66) 유의미하게 감소되어 (F(1,62)=10.64, p<.01), 가설 2가 지지되었다.

자기지각에 미치는 영향

측정 시기와 글쓰기 유형에 따른 자기지각의 상호작용효과가 유의미 하였다(F(1,62)=4.76, p<.05). 집단 간 차이가 발생한 시점을 알아보기 위해 one way ANOVA를 실시한 결과, 첫 번째 글쓰기 후 SIT집단(M=73.69, SD=14.59)이 감정정화집단(M=64.56, SD= 10.76)에 비해 자기지각이 높은 것으로 나타났으나 (F(1,62)=8.11, p<.01), 두 번째 글쓰기 후에는 차이가 유의하지 않았다(F(1,62)=1.42, ns). 이는 고통스러운 외상 경험을 회상한 첫 번째 글쓰기에서 자기지각이 감소했다가 두 번째에서 회복될 것이라는 기대를 벗어나, SIT집단은 자기노출 후에도 자기지각이 손상되지 않았다는 의미로 해석할 수 있겠다. 즉, 가설 5를 지지하는 결과로 볼 수 있겠다.

또, 글쓰기 후 자기지각 점수의 변화를 살펴본 결과, 전체 참가자들은 글쓰기 전 (M=71.20, SD=10.31)에 비해 첫 번째 글쓰기 후(M=69.13 SD=13.52)에는 자기지각이 감소하는 경향을 보였고(F(1,62)=3.14, p<.10), 두 번째 글쓰기 후(M=70.16, SD=14.08)에는 차이를 보이지 않아(F(1,62)=.74, ns) 가설 3은 부분적으로 지지된 것으로 볼 수 있겠다. 비록 글쓰기 후, 두 집단 모두 기저선 이상으로 자기지각 점수가 증가하지는 못했으나, SIT집단은 외상 노출 후에도 자기지각이 손상되지 않은 상태를 유지했다는 점에서 고무적이라 할 수 있겠다.

침투사고 및 회피에 미치는 영향

두 번의 측정 시기와 두 개의 글쓰기 유형에 따른 침투사고에서 상호작용의 경향성이 발견되었다(F(1, 58)=3.88, p<.10). 즉, 두 번째 글쓰기 후, SIT집단이(M=4.57, SD=4.91) 감정정화집단(M=5.87, SD=6.83)에 비해 침투사고가 감소한 것으로 나타나, 가설 5가 지지된 것으로 볼 수 있겠다. 또, 측정 시기에 따른 침투사고의 주효과가 유의미하였다(F(1, 58)=9.51, p<.01). 즉, 실험 참가자들의 침투사고 정도는 첫 번째(M=7.62, SD=7.60)에 비해 두 번째 글쓰기 후(M=5.22, SD=5.93)에 유의미하게 감소한 것으로 가설 4가 지지되었다.

회피의 경우, 측정 시기와 글쓰기 유형에 따른 상호작용효과는 유의미하지 않았고(F(1, 58)=2.08, ns), 측정 시기에 따른 주효과가 유의미 하였다(F(1,58)=13.03, p<.01). 즉, 첫 번째 (M=10.42, SD=9.29)에 비해 두 번째 글쓰기 후(M=7.75, SD=7.24)에 회피 정도가 유의미하게 감소하여 가설 4가 지지되었다. 글쓰기 유형에 따른 주효과의 경향성도 나타났다(F(1, 58)=2.87, p<.10). 그런데 첫 번째 글쓰기 후에 SIT집단(M=12.63, SD=9.48)이 감정정화집단 (M=8.20, SD=8.69)에 비해 회피 정도가 더 높게 나타나 가설 5와 배치되는 결과를 보였다. 이는 형식 없이 자유롭게 쓰도록 한 감정정화 과제에 비해, SIT과제는 인지적인 노력을 요구하는 문항이 많이 첨가되어 있어 참가자들이 부담스럽게 느꼈기 때문으로 추정된다.

자아 존중감에 미치는 영향

전체 참가자들의 자아 존중감 점수 변화를 확인하기 위해 paired t-test를 실시하였다. 그

www.kci.go.kr

결과, 전체 참가자들의 자아 존중감 점수는 학기 초(M=30.09, SD=3.78)에 비해 학기 말(M=29.03, SD=3.85)에 유의미하게 감소한 것으로 나타났다(t=2.62, p<.05). 이 같은 결과에 대한 원인을 추론해 보자면, 학기 말에는 시험과 리포트, 성적에 대한 부담 등 불유쾌한 분위기와 스트레스에 영향을 받았을 가능성을 생각해 볼 수 있겠다.

통제집단을 포함한 세 집단 참가자들의 글쓰기 실험 전(학기 초), 후(학기 말) 자아 존중감 점수를 one way ANOVA로 분석한 결과, 학기 초(F(2, 89)=.58, ns)와 학기 말(F(2, 89)=2.02), ns) 모두 집단 간 차이는 나타나지 않았다. 다만, 자아 존중감 변화량에서 집단 간의 유의미한 차이를 보였고(F(2,89)=3.39, p<.05), LSD 사후 검증 결과, SIT집단과 통제집단 간에 자아 존중감 변화량에서 유의미한 차이를 보였다(p<.05).

이는 SIT의 지시문에 스트레스 예방 훈련적 요소가 많이 포함되어 있기 때문에, 학기 말의 부담스러운 상황에서도 다른 집단 참가자들에 비해 자존감이 덜 손상 받을 수 있었던 것이 아닌지 추측해 볼 수 있겠다. 세 집단의 측정 시기에 따른 자존감의 변화를 그림 3에 제시하였다.

주관적 안녕감에 미치는 영향

전체 참가자들의 주관적 안녕감 점수도 학기 초(M=30.83, SD=6.15)에 비해 학기 말(M=28.08, SD=6.66)에 유의미하게 감소했는데(t=2.25, p<.05), 이 역시 학기 말의 불유쾌한 분위기에 영향을 받은 것으로 추정된다.

세 집단의 학기 초와 학기 말 주관적 안녕감의 변화를 살펴보기 위해 one way ANOVA를 실시하였다. 학기 초에 주관적 안녕감(F(2,89)=0.49, ns)은 집단 간 차이가 보이지 않았으나, 학기 말의 주관적 안녕감(F(2,89)=3.33, p<.05)에서 집단 간 차이가 유의미하였다. LSD 사후검증 결과, 학기 말에 주관적 안녕감에서 SIT집단과 감정정화집단(p<.05) 그리고 SIT집단과 통제집단(p<.05)에서 차이를 보였다.

즉, 유의미한 수준은 아니지만, 학기 말에 SIT집단은 주관적 안녕감이 약간 상승한 반면, 다른 두 집단은 주관적 안녕감이 감소하여 집단 간 차이가 발생한 것으로, 이 역시 SIT글쓰

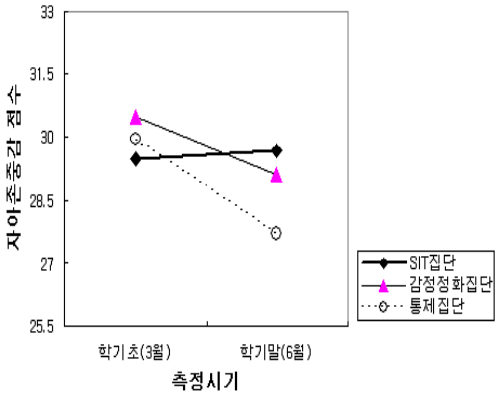

그림 3. 측정시기에 따른 자아 존중감 변화

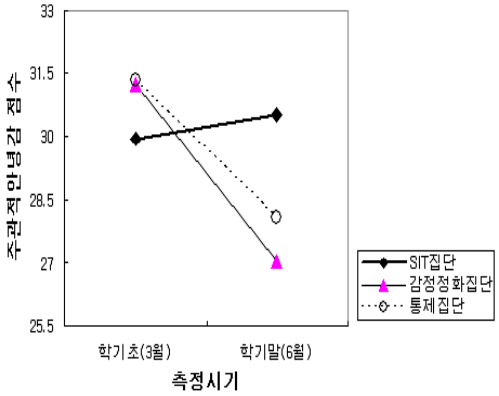

그림 4. 측정시기에 따른 주관적 안녕감 변화

www.kci.go.kr

기의 긍정적 효과를 보여주는 결과로 볼 수 있겠다. 이러한 양상은 자기노출집단은 안정되어 있는 반면, 통제집단이 실험 전보다 안녕감이 악화되는 것으로 나타난 기존의 연구결과에서도 확인할 수 있다(Lumley & Provenzano, 2003; Cameron & Nicholls, 1998). 학기 초와 말의 주관적 안녕감의 변화를 그림 4에 제시하였다.

종합 논의

개인에게 심각한 고통과 스트레스를 안겨주고 자신감과 자존감을 손상시키는 외상 경험들은 침투사고와 회피를 야기하여 종국에는 신체적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 그 일에 대한 생각을 억제하고 회피하는 대신, 이를 직면하고 노출하게 되면 여러 가지 심리적, 신체적 이득을 얻을 수 있을 것이다. 글쓰기는 경제적이고 편리한 자기노출 방법 중 하나로, 본 연구에서는 글쓰기를 통한 자기노출의 효과를 살펴보았다.

외상 경험에 대한 글쓰기는 감정정화와 인지적 이해 증진이라는 두 가지 메커니즘을 통해 자기노출의 긍정적인 효과를 보이는 것으로 알려져 있다. 하지만, 기존의 글쓰기 과제는 주로 감정정화에 초점을 두고 있을 뿐, 인지적 이해의 과정에 대해서는 별도의 지시가 없거나 모호하게 제시된 경우가 많다. 따라서 본 연구에서는 감정정화적 요소뿐만 아니라 스트레스 예방 훈련에서 발췌한 다양한 인지적 이해 요소를 첨가한, 스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 제안하였고, 더 나은 효과를 기대하였다. 그 방법으로 우선, 고통스럽고 불쾌한 외상 경험에 대해 자기노출을 하는 것이 노출하지 않는 것보다 더 유익한가를 설문 연구를 통해 확인한 후, 글쓰기를 통해서 외상을 표현했을 때 실제로 긍정적인 심리적 효과가 나타나는가를 실험 연구를 통해 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

연구 1의 설문 결과에서는, 지난 1년 동안 대학생들이 가장 많이 경험한 외상이 학업 및 진로 그리고 이성 관계에 관련된 일이었고, 그 외상에 대해 자기노출을 많이 한 사람들이 노출하지 않은 사람들보다 자기 삶에 대한 만족감이 더 높았고, 자기 자신을 좀 더 존중하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

연구 2의 실험 결과, 전체 글쓰기 참가자들에게 기대했던 심리적 효과 중에서 부적 정서의 해소가 가장 두드러진 것으로 나타났다. 즉, 고통스러운 경험에 대해 글쓰기를 할 때 그 일에 대해 생각하고 느껴지는 모든 것들을 적어내려 가는 것만으로도 부적 정서가 해소될 수 있었다. 기존의 연구 결과들과 마찬가지로, 자기노출의 시점 효과로 인해, 감정정화 글쓰기는 첫 번째 글쓰기 후에는 부적정서가 급증했다가 두 번째 글쓰기 이후에야 비로소 부적정서가 해소된 반면, 인지적 요소를 첨가한 스트레스 예방 훈련적 글쓰기는 보다 신속하게 첫 번째 글쓰기 직후에 부적 정서가 해소되는 효과를 보여 주었다. 또, 자기지각이 감소했다가 두 번째 글쓰기 후에야 회복되는 감정정화 글쓰기와 달리, 스트레스 예방 훈련적 글쓰기는 외상을 직면하는 고통스러운 과정 동안 자기지각이 손상되지 않고 유지되는 고무적인 결과를 보여 주었다.

글쓰기를 통한 자기노출은 글쓰기 참가자 모두의 침투사고와 회피를 감소시키는 효과를 보여주었는데, 특히 스트레스 예방 훈련적 글쓰기가 감정정화 글쓰기보다 침투사고를 더

www.kci.go.kr

많이 감소시키는 경향을 확인하였다. 하지만 기대와 달리, 첫 번째 글쓰기 후, 감정정화집단에 비해 스트레스 예방 훈련적 참가자들의 회피 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 인지적인 노력을 요구하는 문항이 많아 참가자들이 스트레스 예방 훈련적 글쓰기에 대해 부담을 느낀 결과로 추정되는 바, 추후 연구에서 이러한 부작용을 줄일 수 있는 방법을 모색해 볼 필요가 있겠다. 또, 감정정화 글쓰기를 통한 자기노출에서는 장기적인 효과를 발견하지 못했으나, 스트레스 예방 훈련적 글쓰기를 할 경우에는, 다른 스트레스 상황에서도 적절히 대처해 나가는 힘이 생기는 등 자기노출의 장기적 효과가 확인되었다.

본 연구에서는 기존의 여러 글쓰기 연구에서 제시한 것과 달리 감정정화 요소뿐만 아니라 인지적 요소도 명시적으로 지시하는 새로운 형식의 글쓰기 과제를 제안하였고, 이 새로운 글쓰기가 기존의 것보다 더 나은 단기적, 장기적 효과를 보였음을 확인했다는 점에서 의의를 가진다. 또, 글쓰기 실험에서 자기노출을 유도한 외상의 종류와 외상의 발생 시기, 성별에 따른 차이를 통제하였고, 두 번의 글쓰기 실험에서 동일한 외상 경험을 회상하도록 조작했다는 점에서 기존의 연구들에 비해, 영향을 줄 수 있는 외부 변인들을 최소화하여 자기노출의 효과를 검증하려 시도했다는 점에서도 의의를 찾을 수 있겠다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 80년대 이후 꾸준히 지지되어 온 여러 글쓰기 효과 연구들을 바탕으로, 본 연구에서는 글쓰기 실험에서 통제집단을 제외했었다. 하지만 글쓰기를 통한 자기노출 효과가 좀 더 정교하게 검증되기 위해서는 외상 경험을 회상하되, 어떤 형태로도 그 일을 드러내지 못하도록 통제한 집단이 연구에 포함되었어야 한다. 따라서 추후 연구에서는 두 글쓰기 집단과 더불어 자기노출을 억제한 통제집단을 포함한 연구를 진행하여 그 효과를 확인할 필요가 있겠다. 또, 본 연구는 대학생들을 대상으로 실시한 것으로, 이 같은 결과를 실제 임상 집단에게 일반화하여 적용하기에 한계가 있을 수 있다. 추후 연구에서는 우울증과 불안증, 강박증상, PTSD 등의 임상집단을 대상으로 연구를 진행하여 연구 결과의 일반화 가능 여부를 확인할 필요가 있겠다.

참고문헌

김교헌 (1992). 자기노출의 기능. 한국 심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.

김교헌 (1994). 자기노출과 분노 통제 방향에 따른 생리, 정서 및 자기 이해 효과. 성균관대학교 심리학과 박사학위 청구논문.

김교헌 (2002). 속마음 털어놓기와 노년기 건강. 사회과학연구, 13, 23-40. 충남대학교 사회과학연구소.

김교헌, 태관식 (2001). 자기노출이 청소년의 컴퓨터 중독 개선에 미치는 효과. 한국 심리학회지: 건강, 6(1), 177-194.

김세진, 김교헌 (2005). 아동의 외상경험에 대한 자 기노출이 분노 반응에 미치는 효과: 적대감의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 47-65.

김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사학위 청구논문.

노미경 (2004). 외상적 경험에 대한 글쓰기가 정서와 자기 지각에 미치는 효과. 부산대학교

www.kci.go.kr

심리학과 석사학위 청구논문.

박경희 (2006). 외상경험 글쓰기의 치료적 효과와 기제: 가족 폭력 피해 여성을 중심으로. 서울대학교 박사학위 청구논문.

배재현 (2009). 트라우마의 이해와 치료: EMDR을 중심으로. 2009년도 한국임상심리학회 추계학술대회 워크샵 자료집 1, 서울 백범기념관.

오현자, 김교헌 (2009). 가출 청소년의 외상 경험에 대한 자기노출이 부적정서와 침입경험에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 89-106.

이은정 (2000). 심리적 상처 경험에 대한 고백과정의 작용기제와 그 효과. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.

이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절 효과 검증. 한국 심리학회지: 건강, 9(1), 25-52.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국 심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.

인현정, 김교헌 (2002). 약물남용자의 자기노출이 부적 정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. 한국 심리학회지: 건강, 7(1), 111-124.

주연순 (2001). 상처경험의 대처방식에 따른 자기노출의 효과. 전남대학교 심리학과 석사학위 청구논문.

최은정 (1998). 대입 수험생의 스트레스 반응양상과 자아존중감과의 관계에 관한 연구. 서울대학교 간호학과 석사학위 청구논문.

채선애 (2002). 여가활동, 여가 참여 동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감 간의 관계. 고려대학교 심리학과 석사학위 청구논문.

한덕웅, 박준호 (2003). 스트레스 사건에 관한 반복 생각과 분노 경험이 주관안녕과 건강 지각에 미치는 영향. 한국 심리학회지: 건강, 8(1), 147-168

한덕웅, 박준호, 김교헌 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복 생각 및 정서 경험이 신체 건강에 미치는 영향. 한국 심리학회지: 건강, 9(1), 99-130.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder(4th ed.)*. Washington, DC: Author.

Barclay L. J. & Skarlicki D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology. 94,* 511-523.

Brewin, C. R. & Smart, L. (2005). Working memory capacity and suppression of intrusive thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 36,* 61-68.

Cameron, L. D. & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences though writing: effects of a self-regulation manipulation of pessimists and optimists. *Health Psychology, 17(1),* 84-92

Esterling, B. A., L'Abate, L., MurrayE. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical Foundations for Writing in Prevention and Psychotherapy: Mental and Physical Health Outcomes. *Clinical Psychology Review. 19(1),* 79-96.

Fitzgerald, P. (1963). Self-disclosure and expressed self-esteem, social distance and areas of the self revealed. *The Journal of Psychology, 56,* 405-412.

www.kci.go.kr

Giannotta, F., Settanni, M., Kliewer, W., & Ciairano, S. (2009). Results of an Italian school-based expressive writing intervention trial focused on peer problems. *Journal of Adolescence,* 1-13

Gold. D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Psychology, 25,* 1245-1261.

Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about trauma and its relation to health; Effect or previous disclousure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology. 69,* 75-84.

Horowitz, M. J. (1986). Stress response syndrome(2nd ed). *Northvale, NJ: Jason Aronson.*

Horowitz, M. J., Wilner, N., & Alvarez, W (1979). Impact of Event Scale: A Measure of Subjectvie Stress. *Psychosomatic Medicine*

Junghanenel, D. U., Schwartz, J. E., & J. E. Broderick (2008). Differential efficacy of written emotional disclosure for subgroups of fibromyalgia patients. *British Journal of Health Psychology, 13*, 57-60.

Lane, J. D. & Wegner, D. H. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology. 69,* 237-253.

Lumley, M. A. & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology, 95(3),* 641-649

Marcks, B. A.. & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy* pp. 433-445.

Martin, L. L., & Tesser, A (1996). *Some ruminative thought.* In R. S. Wyer, Jr.(Ed), *Ruminative thoughts.* New York, NY: Guilford.

Murray, E. J., Lamain, A. D., & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essasys and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology. 8,* 414-429.

Pennebaker, J. W. (1985) Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95

Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22: 211-244.

Pennebaker, J. W. (1992). *Inhibition as the linchpin of health*. In Friedman, H. S.(Ed.). *Hostility, Coping & Health* (pp.127-139). Washington, D. C; A.P.A

Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implication. *Behavior Research and Therapy*, 31, 539-548

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, Colder, M. & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 528-537.

Pennebaker, J. W, Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser,

www.kci.go.kr

R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56,* 239-245.

Salovey, P. & Birnbaum, D (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology, 57(3),* 539-551

Saunders, T., Driskell, J. E., Johnston, J. H. & Salas, E. (1996). The Effect of Stress Inoculation Training on Anxiety and Performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 1(2),* 170-186.

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004b). Taking pen to hand: evaluating theoriesunderlying the written disclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice. 11,* 121-137.

Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M. & Lexington, J. M. (2007). Does altering the writing instructions influence outcome associated with written disclosure? *Behavior Therapy*, 155-168.

Taylor, D. A., Gould, R. J., & Brounstein,P.J. (1981). Effects of personalistic self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 7, 487-492

Zakowski, S. G., Ramati, A., & Morton, C. (2004). Written emotional disclosure buffers the effects of social constrains on distress among cancer patients. *Health Psychology, 23,* 555-556.

원고접수일 : 2009. 9. 8.
1차 수정원고접수일 : 2009. 10. 27.
2차 수정원고접수일 : 2009. 11. 12.
게재결정일 : 2009. 11. 16.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2010, Vol. 29, No. 1, 125-145

The Effect of Self-Disclosure through Stress Inoculating Writing on Traumatic Experience

Jung-Mi Baek **Min-Kyu Lee**

Department of Psychology Ajou University

This study aimed to examine whether disclosing trauma through writing is better than inhibiting it in psychological health. In study 1, the effect of self-disclosure was examined by survey and the result showed that college students who disclosed more traumas reported higher subjective well-being and marginally higher self-esteem than who disclosed nothing. In study 2, the effect of self-disclosure was examined by experiments through writing. The result showed that writing about traumas through a stress inoculation training task(SIT task) produced better psychological effect than writing through a catharsis task. Especially, the SIT task reduced negative affect more quickly than catharsis task without lowering self-concept. In the follow up study, the SIT task showed long-term psychological effect of self-disclosure.

Key words : self-disclosure, catharsis task, stress inoculation training task

www.kci.go.kr

부록 1. 감정정화 글쓰기 지시문

<첫 번째 글쓰기>

이제부터 그 일에 대한 당신의 생각과 감정을 글로 적어보시기 바랍니다. 당신이 그 일을 떠올렸을 때 가지는 생각과 느낌들 모두를 **"가능한 한 생생하고 완전하게"** 기술해 주세요. 일반적인 당신의 생각과 감정이 아니라 이 특별한 일에 대해 당신이 어떻게 느끼고, 어떻게 생각하는지에 대해서 솔직하게 쓰도록 하십시오.

<두 번째 글쓰기>

이제부터 그 일에 대한 당신의 생각과 감정을 글로 적어보시기 바랍니다. 지난 주에 미처 생각하지 못했던 부분이나 쓰지 않았던 것, 새롭게 떠오르는 것, 또는 오늘 다시 떠올리면서 드는 생각과 감정들을 가능한 한 솔직하게 쓰도록 하십시오.

www.kci.go.kr

부록 2. 스트레스 예방 훈련적 글쓰기 지시문

<첫 번째 글쓰기>

1. 그 일의 정황을 구체적으로 적어주세요(언제 / 어디서 / 누가 / 무엇을/ 어떻게 / 왜).

2. 그 일을 겪은 후 그때 당시, 당신의 생각과 감정에 대해 "가능한 한 구체적이고 생생하게" 적어주세요.

3. 그 때 그 상황에서 당신은 "어떻게 대응 혹은 대처했는지" 적어주세요.

4. 그 때 당신이 사용한 대처방법은 "효과적인 면과 비효과적인 면을 동시에" 가지고 있었습니다. 그 두 가지 측면의 이유를 각각 적어주십시오.
   I) 그 대처방법은 효과적이었다. 왜냐하면 :
   ii) 그 대처방법은 비효과적이었다. 왜냐하면 :

5. 그 일을 경험하고 많이 힘들었지만 지금까지 잘 지내온 당신에게 스스로를 지지하는 말들을 적어주십시오.
   I) 스스로 위로하기 :
   ii) 스스로 칭찬하기 :
   iii) 스스로 감사하기 :
   iv) 스스로 격려하기 :

<두 번째 글쓰기>

1. 지난주에 쓴 글을 읽고 난 **"지금 이 순간,"** 당신은 어떤 감정과 생각이 드는지 "가능한 한 구체적이고 생생하게" 적어주십시오.

2. 모든 일에는 부정적인 면과 긍정적인 면이 동시에 있습니다. 당신을 힘들게 했던 그 일도 다른 각도에서 바라면서 긍정적인 면을 발견할 수 있습니다. 그 일을 경험함으로써 당신이 얻은 점, 배운 점 등을"**5개 이상"** 적어주십시오. 아주 사소한 것에서부터 상당히 의미 있는 것까지 순서에 관계없이 가능한 한 많이 적어주십시오.

3. 그 일을 겪은 그 때, 당신이 사용했던 대처방법 이외에, 또 어떤 다른 대처 방법이 있을지 **"5가지 이상"** 적어주십시오. 아주 비현실적인 방법에서부터 상당히 현실적인 방법까지 순서에 관계없이 가능한 한 많이 적어주십시오.

4. 만약 당신이 가까운 미래에 또다시 그 일을 겪는다면, 또는 아직도 그 일을 겪고 있는 중이라면, 앞으로 그 일에 어떻게 대처해 나갈지 그 계획을 "가능한 한 구체적으로" 적어주십시오.

www.kci.go.kr