한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2011, Vol. 30, No. 2, 359-380

표현적 글쓰기가 특정 공포증상에 미치는 영향: 한국과 미국의 대학생 집단을 대상으로

하 승 수† 권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 표현적 글쓰기가 특정 공포증에 미치는 영향을 살펴보고 그 심리적 기제를 탐색하는 것이다. 표현적 글쓰기가 신체적·심리적 건강에 지속적으로 도움이 될 수 있음은 이미 여러 연구를 통해서 입증된 바 있지만, 표현적 글쓰기가 공포증의 증상과 어떠한 관련성을 지니며 어떤 심리적 기제에 의해 공포 증상에 영향을 미치는지를 실험적으로 살펴본 연구는 드물다. 본 연구에서는 뱀 또는 거미에 대한 공포수준이 높은 63명의 한국과 미국 대학생을 대상으로 뱀 또는 거미 공포에 대한 표현적 글쓰기의 개입을 실시하고 특정 공포증상과 관련된 종속측정치를 여러 시점에서 측정하였다. 그 결과, 표현적 글쓰기를 한 집단은 대조집단보다 처치 직후에는 공포 및 혐오감 수준이 유의미하게 감소하지 않았지만 2주 후 추후측정 시점에서는 공포 및 혐오감 수준이 유의미하게 감소되었다. 또한 긍정적 재해석 대처를 많이 사용하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 표현적 글쓰기를 한 후 특정 공포증상의 감소를 유의미하게 높게 보고하였다. 이러한 결과는 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과가 처치 직후에 나타나기보다 처치 종료 후에 지연되어 나타나며 특히 긍정적 재해석 대처방식이 표현적 글쓰기 개입 효과를 증가시킨다는 점을 시사한다. 끝으로 본 연구의 제한점과 시사점을 논의하였다.

주요어 : 표현적 글쓰기, 특정 공포증, 긍정적 재해석 대처

† 교신저자(Corresponding Author) : 하승수 / 서울대학교 심리학과 / (151-742) 서울시 관악구 관악로 599 M315호 집단상담실 / Tel : 02-880-6431 / Fax : 02-877-6428 / Email : ssha0407@snu.ac.kr

www.kci.go.kr

표현적 글쓰기(expressive writing)는 개인의 외상적 경험이나 스트레스 유발 사건에 대해서 언어적으로 표현하는 자기노출의 한 과정을 의미한다. 개인적인 외상 경험에 대해 글을 쓰거나 이야기를 나누는 것이 신체적, 심리적 건강에 도움이 된다는 사실은 이미 많은 경험적 연구들(Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies, & Schneiderman, 1994; Greenberg & Lepore, 2004; Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988; Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997; Petrie, Booth, Pennebaker, Davison, & Thomas, 1995)을 통해 입증된 바 있다. 표현적 글쓰기가 건강에 도움이 되는 측면은 만성적인 스트레스의 경감과 삶의 질 향상으로 구분해서 살펴볼 수 있다. 과거의 외상과 관련된 자신의 생각이나 느낌을 억제하는 것에 비해 표현적 글쓰기를 하는 것이 만성적인 억제 스트레스를 줄이고 이를 통해 신체적, 심리적 건강에 도움이 된다는 연구 결과들(Greenberg & Stone, 1992; Greenberg, Wortman, & Stone, 1996)이 있다. 다른 한 편으로는 표현적 글쓰기 개입의 효과가 신체적, 심리적 건강의 측면을 넘어서서 삶의 질을 포함한 전반적인 기능 수준을 향상시킨다는 연구 결과들(Lepero & Greenberg, 2002; Spera, Buhrfiend, & Pennebaker, 1994)이 있다.

심리치료의 관점에서 살펴보면, 내담자의 문제를 치유하는 과정에서 내담자가 자신의 외상적 경험과 관련된 생각이나 감정을 효과적으로 표현하는 것이 매우 중요하며(Stiles & Shapiro, 1995), 상담을 통해 개인의 문제를 해결하는 과정에서도 내담자의 자기노출은 필수적인 부분이다(Garfield, 1983). 앞서 살펴본 것처럼, 신체적·심리적 건강 측면에서 표현적 글쓰기의 유용성을 살펴본 연구 결과들은 많지만, 표현적 글쓰기 개입을 심리치료의 관점에서 특정 심리장애에 대해 그 효과를 검증하고 그 심리적 기제를 밝히려는 실험 연구는 거의 없다. Greenberg와 Stone(1992)에 따르면, 표현적 글쓰기 개입이 보다 표현적이고 개방적인 집단의 사람들에게 좀 더 효과적이라는 연구 결과가 있었으나 구체적이고 실질적인 결론을 도출하기에는 부족하다.

정신장애에 대한 진단 및 통계 편람 제 4판(American Psychiatric Association, 2000; DSM-IV-TR)에 따르면, 특정 공포증이란 특정 대상이나 상황에 대한 과도하고 비합리적인 공포를 가리키며 흔히 공포 대상이나 상황에 대한 회피와 관련된다. 특정 공포증의 진단 기준에 따라 그 주요 증상을 살펴보면 다음과 같다. 특정한 대상이나 상황에 직면하거나 혹은 예측 상황에서 현저하고 지속적인 공포반응을 나타내며, 공포자극에 노출되면 거의 예외 없이 즉각적인 불안반응을 일으킨다. 자신의 공포가 과도하고 비합리적이라는 것을 알고 있으며, 공포자극 자체를 회피하거나 혹은 강렬한 불안과 고통 속에서 견디려고 한다. 일상생활은 물론 직업적, 사회적 상황에 현저한 방해를 받으며, 약물이나 다른 일반적인 의학적 상태에 의해 보다 잘 설명되지 않아야 한다.

특정 공포증을 지닌 사람들이 두려워하는 대상은 매우 다양한데, 주요한 네 가지 하위유형을 살펴보면 다음과 같다. 벌레, 뱀, 거미, 개, 고양이, 새, 물고기, 쥐 등을 두려워하는 동물 유형, 높은 장소나 물과 가까운 곳, 천둥 등을 두려워하는 자연환경 유형, 피, 주사, 절제 수술을 겪거나 보는 것을 두려워하는 혈액-주사-상처 유형, 대중교통수단, 터널, 다리, 승강기, 비행기, 자동차 운전, 폐쇄된 공간 등을

www.kci.go.kr

두려워하는 상황 유형 등이 이에 해당된다.

특정 공포증은 불안 장애 가운데 치료 예후가 가장 좋은 장애로 간주된다. 특정 공포증의 가장 주요한 치료법으로는 노출을 동반한 행동치료를 들 수 있으며 비교적 빠른 치료 효과를 보인다. 공포증의 하위 유형에 따라 차이가 있지만, 실제적 노출법(*in vivo* exposure)과 가상현실 노출법(virtual reality exposure) 모두 상당한 효과를 보였다(Choy, Fyer, & Lipsitz, 2007). 또한 컴퓨터를 활용한 가상현실 노출법이 비행 공포증과 고소 공포증 치료에 효과적이었다는 연구 결과(Rothbaum, Hodges, & Kooper, 1997)가 있으며, 이러한 치료 방법은 실제적 노출법을 적용하기 어려운 대상의 공포증 치료를 위해 효과적인 대체 방안이 될 수 있을 것으로 보인다. 인지치료와 관련해서는 행동치료에 비해 비교적 많지 않은 실험 연구들이 이루어졌으며, 치과 공포증 환자(Thom, Sartory, & Johren, 2000)나 폐소공포증 환자(Ost, Alm, Brandberg, & Breitholtz, 2001)에게 효과적임을 밝힌 연구 결과들이 있다. 이처럼 특정 공포증 치료와 관련해서 행동치료의 효과성은 많은 연구 결과들을 통해 검증되었지만, 그 외의 치료 개입법에 대한 실험 연구는 상당히 부족한 현실이다.

특정 공포증상의 완화와 관련된 인지 치료의 심리적 기제를 살펴보면, '덫에 걸린 듯', '숨통을 조여 오는', '통제감을 상실한' 극도의 공포와 연관된 역기능적 사고의 개선을 들 수 있다(Shafran, Booth, & Rachman, 1993). 이러한 심리적 기제를 통해서 특정 공포증 환자의 주관적 불안과 신체적 증상 및 부정적인 인지가 감소한 연구 결과(Booth & Rachman, 1992)를 살펴 볼 수 있으며, Ost 등(2001)은 대단위 실험 참가자를 대상으로 한 연구에서 이러한 인지적 개입을 통해 실제적 노출법의 치료 효과에 상응하는 특정 공포증상 개선의 효과를 보여주기도 했다. 표현적 글쓰기의 심리적 작용 기제를 살펴보면, 자기노출을 통한 감정 정화와 더불어 인지적 이해의 증진을 들 수 있다. 자기노출을 통한 외상적 사건을 직면하는 과정에서 그 사건을 새롭게 통찰하고 자기 자신을 심도 있게 이해할 수 있고(Frizgerald, 1963; Jourard & Lasakow, 1958), 언어화 과정인 글쓰기를 통해 심상으로 구성되어 있던 기억을 언어적으로 재조직화할 수 있으며(Meichenbaum, 1977), 새로운 의미 부여를 할 수 있을 뿐만 아니라(Silver & Wortman, 1980), 외상적 사건이 일어난 원인에 대해 보다 객관적인 이해를 도모할 수 있다(주연순, 2001; Pennebaker, 1993). 따라서 이러한 인지적 변화를 수반한 자기노출의 한 과정으로서 표현적 글쓰기를 수행하는 것은 특정 공포증과 관련된 역기능적 사고에 유의미한 변화를 가져올 수 있음에 주목할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 표현적 글쓰기 개입이 특정 공포증 불안 관련 증상에 어떤 영향을 미치는지 확인하고자 했다. 아울러 그 둘의 관계에서 작용하는 심리사회적 기제를 탐색하기 위해 잠재적인 기제로서 대처방식의 차이와 문화적인 차이를 제안하였다. 대처방식은 '개인의 자원이 요구되거나 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적, 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적, 행동적 노력'으로 정의된다(Lazarus & Folkman, 1984). 대처방식의 유형 분류는 학자들마다 다양하게 이루어져 왔으며, 정신 건강 측면에서 대처방식과 관련된 개념들이 심리치료 연구에 다수 포함되었다. Foa와 Kozak(1996)에 따르면, 대처방식은 심리치료의 효과성을 예측하는 주요 변

www.kci.go.kr

수로 여겨진다. 기존의 연구 결과들에 따르면, 외과 수술의 효과를 예측하는 요인(Miro & Raich, 1999)으로서, 정신분열증 치료 효과를 예측하는 변인(Andres, Pfammatter, Fries, & Brenner, 2002)으로서, 거미 공포증 환자의 노출치료 효과를 판별하는 요인(Antony, McCabe, Leeuw, Sano & Awinson, 2001)으로서 다양한 유형 분류에 따라 특정 방식의 대처가 갖는 효과성이 검증된 바 있다. 이에 본 연구자들은 실험 참가자의 대처방식 차이가 표현적 글쓰기와 특정 공포증 불안과의 관계에 어떤 영향을 미치는지 경험적으로 검증하려 했다.

Oatley와 Jenkins(1996)에 따르면, 동양 문화권 피험자들과 서양 문화권 피험자들은 정서에 대한 인식이 서로 다르며, 세부 정서를 분별함에 있어서도 유의미한 문화적 차이를 보고하였다. 또한 영국이나 스페인의 피험자 집단에 비해 한국 피험자 집단의 경우 정서적 행동을 해석하는 방식에서 특별한 차이를 보인다는 결과(Roger, de la Banda, Lee, & Olason, 2001)의 비교문화 연구도 있다. 본 연구에서는 서로 다른 두 문화권인 한국과 미국의 대학생 피험자 집단을 대상으로 표현적 글쓰기 개입과 특정 공포증 불안의 관계에 문화차이가 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 했다.

본 연구는 표현적 글쓰기가 특정 공포 증상에 미치는 영향을 살펴보고, 그 심리사회적 기제를 밝히기 위한 것이다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 특정 공포증에 준하는 불안 수준의 실험참가자를 대상으로 표현적 글쓰기 개입을 실시하고 그 효과를 대조집단과 비교 검증한다. 둘째, 특정 공포증상과 표현적 글쓰기의 관계에서 실험참가자의 대처방식에 따른 집단간 차이를 비교하여 그 둘의 관계에 작용하는 심리적 기제를 밝힌다. 마지막으로, 특정 공포증상과 표현적 글쓰기의 관계에서 서로 다른 두 문화권의 실험참가자 집단을 비교하여 그 둘의 관계에 작용하는 사회문화적 기제를 밝힌다.

방 법

연구참가자

한국 서울 소재 ㅅ대학교에서 인간관계의 심리학을 수강하는 대학생 30명과 미국 텍사스 오스틴 소재 T대학에서 심리학 개론을 수강하는 대학생 33명이 본 실험 연구에 참가하였다. 총 63명(한국 학생 30명, 미국 학생 33명)의 최종 참가자 가운데 남학생 24명(38%; 한국 학생 14명, 미국 학생 10명) 여학생 39명(62%; 한국 학생 16명, 미국 학생 23명)이었으며, 평균 연령은 19.84세(표준편차 1.82)였다.

측정도구

뱀(또는 거미) 공포 질문지(Fear of Snakes or Spiders Questionnaire; FSQ)

FSQ는 Szymanski와 O'Donohue(1995)가 개발한 척도로서 총 18 문항으로 이루어져 있으며, 거미와 관련된 공포 정도를 0(전혀 아니다)부터 6(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 측정한다. '내가 지금 거미를 본다면, 그것을 두려워할 것 같다.', '최근 나는 거미가 주변에 있는지 때때로 둘러보았다.' 등의 문항을 포함하며, 총점은 0점부터 108점 사이에 분포한다. 본 연구에서는 참가자의 공포 대상에 따라 원 척도를 그대로 사용하거나, '거미' 단어를 '뱀'으로 대체하여 사용하였다. 한국 대학생을 대

www.kci.go.kr

상으로 한 자료 수집을 위하여 한국어와 영어에 능숙한 임상심리학자와 재미교포 대학생의 역번역과 수정 작업을 통해 번안한 것을 사용하였다. Szymanski와 O'Donohue(1995)에 따르면, FSQ의 내적 합치도 계수는 .92였으며, Muris와 Merckelback(1996)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도 계수는 .91로 양호하였다. 본 연구에서 사용한 FSQ의 내적 합치도 계수는 .86이었다.

뱀(또는 거미) 혐오감 질문지(Disgust Scale for Snake or Spider; DISG)

이 척도는 Armfield와 Mattiske(1996)가 개발한 척도로서 총 8문항으로 이루어져 있으며, 거미와 관련된 혐오감 정도를 0(전혀 아니다)부터 6(매우 그렇다)까지의 7점 척도로 측정한다. '내 생각에, 거미를 만진다는 것은 불쾌하고 역겨운 기분이 들게 한다.', '내 생각에, 거미는 더럽고 불결한 동물이라고 생각한다.' 등의 문항을 포함하며, 총점은 0점부터 48점 사이에 분포한다. 본 연구에서는 참가자의 혐오 대상에 따라 원척도를 그대로 사용하거나, '거미' 단어를 '뱀'으로 대체하여 사용하였다. 한국 대학생을 대상으로 한 자료 수집을 위하여 한국어와 영어에 능숙한 임상심리학자와 재미교포 대학생의 역번역과 수정 작업을 통해 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 DISG의 내적 합치도 계수는 .80이었다.

상태불안 질문지(State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI-Y)

이 척도는 상태불안을 측정하는 자기보고형 검사로서 Spielberg, Gorsuch와 Lushene (1970)에 의해 개발되었다. 모두 20개의 문항에 대해 4점 척도 상에서 자기보고식으로 평정하도록 구성되어 있다. 총점은 0점부터 60점 사이에 분포한다. 한국 대학생의 자료 수집을 위해서 한덕웅, 이장호, 전겸구(1996)에 의해 번안된 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 본 질문지의 내적 합치도 계수는 .90이었다.

Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory, BDI)

이 척도는 Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh(1961)가 개발한 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고형 검사이다. 증상의 심각도를 0에서 3점 사이의 점수로 보고하게 되어 있으며, 총점은 0점에서 63점 사이에 분포한다. 한국 대학생의 자료 수집을 위해서는 이영호와 송종영(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 BDI의 내적 합치도 계수는 .86이었다.

대처방식 질문지(COPE)

COPE는 Caver, Scheier와 Weintraub(1989)가 일반적인 대처방식을 측정하기 위해 개발한 60문항의 자기보고형 검사이다. 스트레스 상황을 경험할 때 일반적으로 무엇을 하며, 어떻게 느끼는지를 1(전혀 아니다)에서 4(매우 그렇다)까지의 4점 척도로 보고하게 되어 있다. 총 15가지의 서로 다른 대처방식에 대한 측정치를 제공해 준다. '긍정적으로 재해석하기', '적극적으로 대응하기', '계획하기', '정서적 이유로 사회적 지지 구하기', '도구적 이유로 사회적 지지 구하기', '다른 활동 억제하기', '종교에 의지하기', '받아들이기', '정서적으로 거리두기', '정서적으로 발산하기', '행동적으로 거리두기', '부인하기', '잠시 보류하기', '술 또는 약물 사용하기', '유머로 승화하기' 등이 15가지 하위 유형에 해당된다. 한국 대학생을

www.kci.go.kr

대상으로 한 자료 수집을 위하여 한국어와 영어에 능숙한 임상심리학자와 재미교포 대학생의 역번역과 수정 작업을 통해 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 COPE의 15가지 하위 유형별 내적합치도 계수는 .76～.91이었다.

절 차

1. 참가자의 선발

본 연구의 참가자를 선발하기 위하여, 한국 서울 소재 ㅅ대학교와 미국 텍사스 오스틴 소재 T대학교에서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생들을 대상으로 사전 선발과정을 실시하였다. 실험 참가자의 선발과정을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 실험 참가 희망 학생들을 대상으로 뱀(또는 거미) 공포 질문지(Fear of Snakes or Spiders Questionnaire)를 실시하여 총점 54점(상위 20%에 해당) 이상을 기록한 학생들만을 실험 참가 가능 대상에 포함시켰다. 실험 참가 희망 학생 총 627명(한국 대학생 360명, 미국 대학생 267명) 가운데 125명이 해당되었다. 둘째, 위 조건에 해당하는 학생들 가운데 뱀(또는 거미)와 관련된 일반적인 공포 수준이 3 또는 그 이상(0; 전혀 아니다, 4; 매우 그렇다)에 해당하는 경우에 한해 본 연구 참가자로 최종 선발하였다. 최종적으로 연구에 참여한 63명의 참가자는 전체 실험 참가 희망자 627명의 10%에 해당하였다.

2. 실험 설계 및 조건

연구자는 본 실험연구를 위해 2 × 5 다집단 시계열 설계를 구성하였다. 처치 유무 조건(표현적 글쓰기 처치집단과 대조집단)을 집단 간 변인으로 사용하였고, 측정 시점(사전, 1차 처치 후, 2차 처치 후, 3차 처치 후, 추후)을 집단 내 변인으로 사용하였다. 사전 선발과정을 거쳐 최종 선발된 63명의 참가자들을 처치 유무 조건에 무선할당하였으며, 처치 유무 조건을 '표현적 글쓰기 처치집단'과 '대조집단'으로 구성하였다. 연구의 계획 당시 공포 대상에 따라 뱀 공포집단, 거미 공포집단, 대조집단으로 각 20명 씩 구성할 계획으로 무선할당하였으나, 최종 실험 참가자 가운데 상당수가 공포 대상으로서 뱀과 거미를 공통적으로 보고한 관계로 집단 간 변인을 두 가지(처치집단과 대조집단)로 최종 구성하게 되었다. 이와 같은 이유로 처치집단과 대조집단의 참가자 수에서 차이를 보이게 되었다.

표현적 글쓰기 처치집단

표현적 글쓰기 처치집단 참가자들은 동일한 실험자가 입실한 상황에서 세 차례에 걸쳐 각 10분 씩 표현적 글쓰기를 수행하였다. 기존 연구들에서 주로 사용하는 표현적 글쓰기의 기본 패러다임은 3-5회기 동안 매일 15-20분 동안 글을 쓰게 하는 것이었으나, 본 연구에 앞서 예비 연구를 통해 확인해 본 결과 대학생들이 15분 이상 글쓰기를 지속한 경우 지루함을 보고하였기에, 본 연구에서는 세 차례로 나누어 각 10분 씩 표현적 글쓰기를 반복실시하였다. 실시했던 참가자들은 그들의 삶에 있어서 현재 혹은 과거의 시점에서 뱀(또는 거미)과 관련된 외상적 사건 경험들을 기술하도록 요구되었다. 지시문에 따르면, 문법과 맞춤법은 중요하지 않으며 그 사건과 관련된 진지한 사고와 감정에 초점을 맞추어 기술하도록 지시되었다. 매 글쓰기를 10분 동안 지속하였

www.kci.go.kr

으며, 이러한 과정은 동일한 양식으로 정확히 총 30분(10분 글쓰기 × 3회) 동안 시행되었다. 참가자들은 각각의 표현적 글쓰기 시행 후, 특정 공포증상 관련 측정치(뱀 또는 거미 공포 질문지, 혐오감 질문지)와 일반 증상 관련 측정치(상태 불안 질문지, 우울 측정 질문지)를 평정하였으며, 2주 후 추후 측정에도 참여하였다. 본 실험 내용과 관련된 안내는 실험 후에 참가자에게 안내되었으며, 실험 전 질문에 대해서는 실험 후에 알려주겠다는 언급을 통해 구체적인 실험 내용을 알 수 없도록 진행하였다.

대조집단

대조집단 참가자들은 위와 동일한 과정을 반복하였지만 어떠한 실험 처치도 받지 않았다. 측정 이외의 시간에는 실험실 안에서 자유롭게 행동할 수 있도록 안내되었으며, 표현적 글쓰기 처치집단과 마찬가지로 총 다섯 번의 서로 다른 시점에서 측정을 수행하였다. 본 실험 내용과 관련된 안내는 실험 후에 참가자에게 안내되었으며, 실험 전 질문에 대해서는 실험 후에 알려주겠다는 언급을 통해 구체적인 실험 내용을 알 수 없도록 진행하였다.

결 과

인구통계학적 정보

본 연구의 처치집단과 대조집단에 참여한 사람들의 인구통계학적 정보를 살펴보기 위하여 각 집단별 참가자의 연령 평균 및 표준편차를 표 1에 제시하였다.

처치집단과 대조집단의 사전동질성 분석

처치집단과 대조집단의 사전동질성 분석을 위하여 본 연구의 처치집단과 대조집단에 참여한 사람들의 인구통계학적 특성을 비교하였다. 성별과 연령에 있어서 집단간에 통계적인 차이가 나타나지 않았다, 각각의 t=.88, -1.20, *ns*.

처치집단과 대조집단에서 사전측정을 통하여 수집된 특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안,

표 1. 각 집단별 참가자의 연령 평균 및 표준편차

집단구분	국적	성별	평균	표준편차
처치집단(N=46)	한국(N=20)	남학생(N=9)	21.11	2.62
		여학생(N=11)	19.45	1.51
	미국(N=26)	남학생(N=7)	20.71	1.80
		여학생(N=19)	18.74	.87
대조집단(N=17)	한국(N=10)	남학생(N=5)	20.80	2.28
		여학생(N=5)	20.60	1.67
	미국(N=7)	남학생(N=3)	19.00	.82
		여학생(N=4)	19.84	1.82

www.kci.go.kr

표 2. 사전측정치들의 평균, 표준편차 및 집단간 차이

측정치 \ 집단	처치집단		대조집단		*t*
	평균	표준편차	평균	표준편차	
특정 공포	68.33	16.93	66.82	18.53	.31
특정 혐오감	33.89	34.18	34.18	7.89	-.13
상태불안	21.30	7.28	27.41	10.32	-2.63*
우울	9.85	8.18	12.53	10.93	-1.05

* $p < .05$

그리고 우울 점수의 평균 및 표준편차를 표 2에 제시하였다. 또한 처치집단과 대조집단이 표현적 글쓰기 처치를 가하기 이전 상태에서 서로 동질적이었는지 여부를 확인하기 위하여 각 사전측정치들의 집단간 차이를 검증하고, 그 결과를 표 2에 함께 제시하였다.

표 2에서 알 수 있듯이, 처치집단과 대조집단은 특정 공포, 특정 혐오감, 우울의 사전측정치에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아 사전동질성을 갖추고 있는 것으로 밝혀졌다. 하지만 상태불안 사전측정치에서는 통계적으로 유의미한 집단간 차이가 관찰되었다. 따라서 집단에 가해진 처치효과의 차이를 명료하게 분석하기 위해서는 사전측정된 상태불안 점수를 공변량으로 통제하여 처치이전의 차이를 고려할 필요가 있었다.

집단내 변화 비교

처치집단의 사전-사후-추후측정치 차이 비교

처치집단에 참가한 46명을 대상으로 각각 사전측정(처치 직전), 사후측정(3차 처치 직후), 추후측정(처치 2주 후) 시기에 수집한 특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 우울의 평균과 표준편차를 표 3에 제시하였다. 또한 동일한 참가자에게서 반복측정된 자료가 측정시기에 따른 차이를 보이는지, 즉 각 종속변인들의 사후측정치 및 추후측정치를 사전측정치와 비교했을 때 이들 사이의 유의미한 변화가 관찰되어 표현적 글쓰기 개입의 효과를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 대응표본(paired) *t*-검증을 실시하고, 그 결과를 표 3에 함께 제시하였다.

표 3에서 알 수 있듯이, 처치집단에서 반복측정을 통해 수집된 사전-사후-추후측정치 점수를 비교하였을 때 이들 사이에 시기에 따른 체계적인 차이가 관찰되어 표현적 글쓰기 처치의 효과가 통계적으로 유의미한 것으로 밝혀졌다. 상세하게 살펴보면, 특정 공포증상과 관련된 두 가지 측정치(특정 공포와 특정 혐오감)에서 사전-사후 비교, 사후-추후 비교, 그리고 사전-추후 비교 모두에서 통계적으로 유의미한 점수 차이를 보였다. 또한 일반 증상과 관련된 두 가지 측정치(상태불안과 우울)에서 사전-사후 비교 및 사후-추후 비교에서는 유의미한 점수 차이를 보이지 못했지만, 사전-추후 비교에서 통계적으로 유의미한 점수 차이를 보여주었다. 이것은 표현적 글쓰기 처치를 통하여 참가자의 공포 및 혐오감 수준

www.kci.go.kr

표 3. 처치집단에서 수집된 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검증

측정치		사전 (①)	사후 (②)	추후 (③)	*t* (①~②)	*t* (②~③)	*t* (①~③)
특정 공포	M	68.32	60.70	56.17	-3.72**	-3.10**	-5.08**
	(SD)	(16.93)	(21.18)	(22.87)			
특정 혐오감	M	33.89	32.22	30.43	-2.56*	-2.46*	-4.39**
	(SD)	(7.43)	(9.18)	(9.40)			
상태불안	M	21.30	20.74	18.48	-.54	-2.11*	-3.13*
	(SD)	(7.28)	(9.67)	(8.30)			
우울	M	9.85	9.26	8.13	-1.30	-1.77	-3.33**
	(SD)	(8.18)	(8.87)	(8.17)			

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

이 측정 시기에 걸쳐 지속적으로 유의미하게 감소하였으며, 상태불안 및 우울은 처치 직후 효과를 보이지는 못했으나 2주 후의 시점에서 사전측정에 비해 유의미한 증상 감소 효과를 보였음을 의미하는 것이었다.

대조집단의 사전-사후-추후 측정치 차이 비교

대조집단에 참여한 17명을 대상으로 각각 사전측정(처치 직전), 사후측정(3차 처치 직후), 추후측정(처치 2주 후) 시기에 수집한 특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 우울의 평균과 표

표 4. 대조집단에서 수집된 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검증

측정치		사전 (①)	사후 (②)	추후 (③)	*t* (①~②)	*t* (②~③)	*t* (①~③)
특정 공포	M	66.82	64.00	64.06	-1.38	.03	-1.09
	(SD)	(18.53)	(16.73)	(17.70)			
특정 혐오감	M	34.18	33.24	33.71	-1.02	.54	-.97
	(SD)	(7.89)	(7.68)	(7.56)			
상태불안	M	27.41	23.12	23.00	-2.75*	-.07	-2.19*
	(SD)	(10.33)	(10.57)	(7.93)			
우울	M	12.53	11.76	10.71	-.57	-.92	-1.96
	(SD)	(10.93)	(11.12)	(9.71)			

* $p < .05$

www.kci.go.kr

준편차를 표 4에 제시하였다. 또한 동일한 참가자에게서 반복측정된 자료가 측정시기에 따른 차이를 보이는지를 알아보기 위하여 대응표본(paired) *t*-검증을 실시하고, 그 결과를 표 4에 함께 제시하였다.

표 4에서 알 수 있듯이, 대조집단에서 반복측정을 통해 수집된 사전-사후-추후측정치 점수를 비교하였을 때 상태불안 점수를 제외한 특정 공포, 특정 혐오감, 우울 점수의 시기에 따른 변화는 모두 통계적으로 유의미하지 않았다. 이것은 연구에 포함된 변인들이 처치 없이 우연적으로 변화되지 않는다는 것을 의미하는 결과로 이해될 수 있었다.

그러나 상태불안 사전-사후 비교와 사전-추후 비교에서는 통계적으로 유의미한 차이가 관찰되었다. 이러한 차이는 대조집단의 경우 별도의 처치가 수반되지 않았다는 사실에 안도감을 경험한 이유로 발생한 것으로 해석될 수도 있겠고 또는 우연적인 변화로 여겨질 수 있겠으나, 현재까지의 통계적 분석만으로는 충분히 설명할 수 없으므로 보다 정밀한 후속 연구가 필요해 보인다.

집단간 차이 비교

두 집단의 사전-사후측정치 차이 비교

처치집단과 대조집단에서 각각 수집된 종속측정치들(특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 우울)의 사전측정 값과 사후측정 값 사이의 차이, 즉 처치 전후의 변화량을 계산하여 그 결과를 표 5에 제시하였다.

또한 처치집단의 처치 전후 변화량과 대조집단의 사전-사후 변화량의 크기가 서로 달라서 표현적 글쓰기 처치의 효과를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 처치 전후 변화량의 집단간 차이에 관한 독립표본 *t*-검증을 실시하고, 그 결과를 표 5에 함께 제시하였다. 이 때, 선행된 사전동질성 분석에서 통계적으로 유의미한 집단간 차이를 보였던 상태불안의 경우만 사전측정치를 공변량으로 투입하여 처치 이전의 차이를 통제한 후 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

t-검증 및 공변량분석(ANCOVA) 결과, 처치집단과 대조집단의 사전-사후 변화량의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 집단내 변화 비교에서는 처치집단의 특정 공포 점수와 특정 혐오감 점수에서 유의미한 차이를 보였지만, 처치집단과 대조집단의 집단간 비교에서는 사전-사후 변화량에 유의미한 집단 차이를 밝혀내지 못했다. 이것은 표현적 글쓰기 개입이 처치 직후 시점에서는 대조집단과 비

표 5. 처치집단과 대조집단의 사전-사후 측정치에서 관찰된 변화량의 집단간 차이

변화량 \ 집단	처치집단		대조집단		*t*
	평균차이	표준편차	평균차이	표준편차	
특정 공포	-7.63	13.93	-2.82	8.43	-1.33
특정 혐오감	-1.67	4.43	-.94	3.82	-.60
상태불안	-.57	7.15	-4.29	6.43	$F(1,63)= 2.00$
우울	-.59	3.07	-.76	5.54	.16

www.kci.go.kr

교해서 유의미한 치료적 효과를 보이지 못했음을 의미하는 것으로 해석될 수 있다.

두 집단의 사전-추후측정치 차이 비교

처치집단과 대조집단에서 각각 수집된 종속측정치들(특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 우울)의 사전측정 값과 추후측정 값 사이의 차이, 즉 처치 2주 후의 변화량을 계산하여 그 결과를 표 6에 제시하였다.

처치집단의 처치 2주 후 변화량과 대조집단의 사전-추후 변화량의 크기가 서로 달라서 표현적 글쓰기 처치의 추후 효과를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 처치 2주 후 변화량의 집단간 차이에 관한 독립표본 *t*-검증을 실시하고, 그 결과를 표 6에 함께 제시하였다. 이 때, 선행된 사전동질성 분석에서 통계적으로 유의미한 집단간 차이를 보였던 상태불안의 경우만 사전측정치를 공변량으로 투입하여 처치 이전의 차이를 통제한 후 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

t-검증 및 공변량분석(ANCOVA) 결과, 특정 공포증상 관련 측정치 두 가지(특정 공포와 특정 혐오감) 모두에서 처치집단과 대조집단의 사전-추후 변화량에는 통계적으로 유의미한 집단간 차이가 관찰되었다, 각각의 t=-2.22, -2.24, p<.05. 이것은 처치집단의 처치 2주 후 특정 공포증상 관련 종속측정치 변화량이 대조집단의 사전-추후측정치 변화량보다 통계적으로 유의미한 수준에서 더 크다는 것을 의미하는 것으로, 사전-사후측정치 변화량 비교와 다른 양상의 결과이다. 두 집단이 처치 직후의 변화량에서는 유의미한 차이를 보이지 못했으나 처치 2주 후의 추후측정치에서는 서로 유의미한 집단간 차이를 보이는 것으로 밝혀졌다. 즉, 표현적 글쓰기 처치집단의 경우 특정 공포와 특정 혐오감의 정도가 지속적으로 감소된 반면에 대조집단의 경우 그렇지 못했다는 의미로 해석될 수 있다. 다시 말하자면, 표현적 글쓰기 처치의 특정 공포증상에 대한 긍정적 효과는 처치 직후의 시점보다는 2주 후의 추후 시점에서 보다 확연한 차이를 보인다는 결과로 이해될 수 있었다. 그러나 일반증상 관련 측정치 두 가지(상태불안과 우울)의 경우 두 집단의 사전-추후측정치 변화량 사이에는 통계적으로 유의미한 차이가 관찰되지 못했다.

심리적 기제 탐색: 대처방식의 차이

먼저, 처치집단과 대조집단의 비교에서 유

표 6. 처치집단과 대조집단의 사전-추후 측정치에서 관찰된 변화량의 집단간 차이

변화량 \ 집단	처치집단		대조집단		t
	평균차이	표준편차	평균차이	표준편차	
특정 공포	-12.15	16.21	-2.76	10.50	-2.22*
특정 혐오감	-3.46	5.34	-.47	2.00	-2.24*
상태불안	-2.83	6.13	-4.41	8.31	$F(1,63)$= .07
우울	-1.72	3.50	-1.82	3.83	.10

* p < .05

www.kci.go.kr

의미한 집단간 차이가 관찰되었던 특정 공포 증상 관련 측정치 두 가지(특정 공포 질문지와 특정 혐오감 질문지)의 사전-추후 변화량과 대처방식 질문지 하위유형 점수 사이의 상관계수를 표 7에 제시하였다.

표 7에서 알 수 있듯이, 특정 공포 질문지 사전-추후 변화량과 유의미한 상관을 보이는 대처방식 하위 유형으로 '긍정적으로 재해석하기(r=.46, p<.01)'와 '술 또는 약물 사용하기(r=-.34, p<.05)'가 관찰되었다. 이것은 표현적 글쓰기 개입을 통한 특정 공포의 감소에 있어서 긍정적 재해석 대처방식이 정적 영향을 미칠 수 있고, 약물 대처방식이 부적 영향을 미칠 수 있는 것으로 이해될 수 있었다.

이에 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과를 긍정적 재해석 대처방식의 차이에 따라 살펴보기 위하여, 특정 공포증상 관련 측정치(특정 공포와 특정 혐오감)의 평균을 긍정적 재해석 대처 상집단(상위 30%)과 하집단(하위 30%)으로 구분하여 그림 1과 2에 각각 제시하였다.

처치집단에 참가한 46명을 대상으로 긍정적 재해석 대처방식 상·하집단으로 구분하여, 특정 공포와 특정 혐오감 측정치의 사전-사후,

표 7. COPE 척도의 하위유형 점수와 특정 공포증상 관련 측정치 변화량과의 상관계수

	FSQ 사전-추후측정치 변화량	DISG 사전-추후측정치 변화량
긍정적으로 재해석하기	**.43****	.24
적극적으로 대응하기	.18	.04
계획하기	.17	.05
정서적 이유로 사회적 지지 구하기	-.11	.07
도구적 이유로 사회적 지지 구하기	.02	.05
다른 활동 억제하기	.11	.09
종교에 의지하기	.08	-.13
받아들이기	.01	.03
정서적으로 거리두기	-.11	-.11
정서적으로 발산하기	-.11	.20
행동적으로 거리두기	-.13	-.25
부인하기	-.09	.01
잠시 보류하기	-.04	-.07
술 또는 약물 사용하기	**-.34***	-.09
유머로 승화하기	-.10	.11

주. 각 변화량 = 사전점수 - 추후점수

* p < .05, ** p < .01

www.kci.go.kr

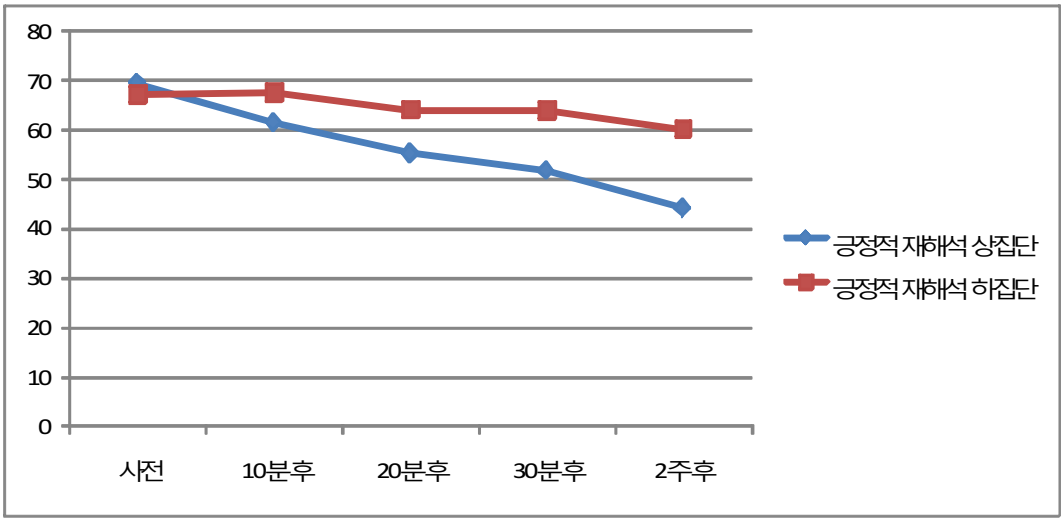

그림 1. 긍정적 재해석 대처 상 · 하집단의 특정 공포 질문지 총점의 평균 변화 추이

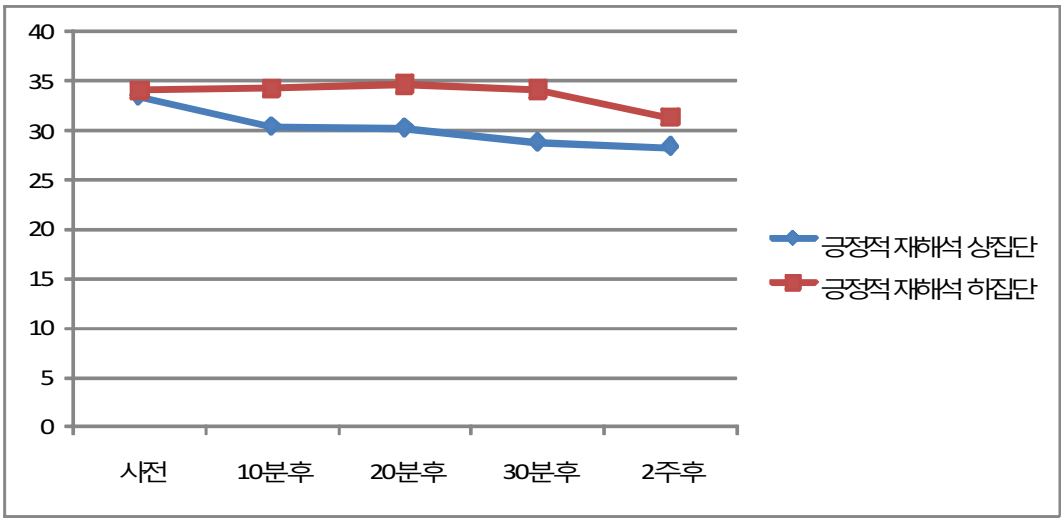

그림 2. 긍정적 재해석 대처 상 · 하집단의 특정 혐오감 질문지 총점의 평균 변화 추이

사전-추후 변화량을 계산하여 그 결과를 표 8에 제시하였다. 또한 긍정적 재해석 상집단의 변화량과 긍정적 재해석 하집단의 변화량의 크기가 서로 달라서 대처방식 집단 구분에 따른 표현적 글쓰기의 효과 차이를 입증할 수 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-검증을 실시하고, 그 결과를 표 8에 함께 제시하였다.

t-검증 결과, 특정 공포증상 관련 측정치 두 가지(특정 공포와 특정 혐오감) 모두에서 긍정적 재해석 상 · 하집단의 사전-사후 변화량에는 통계적으로 유의미한 집단간 차이가 관찰되었다, 각각의 t=-3.47, -3.57, p<.01. 이것은

www.kci.go.kr

표 8. 긍정적 재해석 대처방식 상·하집단 구분에 따른 특정 공포와 특정 혐오감 측정치의 사전-사후, 사전-추후 변화량의 집단간 차이

변화량 \ 집단	긍정적 재해석 상집단(N=16)		긍정적 재해석 하집단(N=21)		*t* (사전-사후)	*t* (사전-추후)
	사전-사후 평균 (표준편차)	사전-추후 평균 (표준편차)	사전-사후 평균 (표준편차)	사전추후 평균 (표준편차)		
특정 공포	-17.63 (16.87)	-25.18 (16.47)	-3.24 (7.73)	-7.10 (11.55)	-3.47**	-3.93**
특정 혐오감	-4.69 (5.02)	-5.13 (5.28)	.10 (3.10)	-2.71 (6.08)	-3.57**	-1.26
상태불안	-1.88 (7.03)	-4.13 (6.59)	.48 (7.61)	-2.10 (6.50)	-.96	-.94
우울	-1.25 (2.84)	-2.00 (3.52)	.14 (3.65)	-1.38 (4.03)	-1.26	-.49

** $p < .01$

긍정적 재해석 상집단의 처치 직후 특정 공포 증상 관련 종속측정치 변화량이 긍정적 재해석 하집단의 사전-사후측정치 변화량보다 통계적으로 유의미한 수준에서 더 크다는 것을 의미하는 것으로, 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과가 개인의 대처방식 차이에 따라 다를 수 있음이 밝혀졌다. 또한 특정 공포 측정치와 관련해서는 사전-추후측정치 변화량에서도 긍정적 재해석 상·하집단의 통계적 차이가 유의미하였다. 이것은 표현적 글쓰기 개입의 공포 감소 효과가 긍정적 재해석 상·하집단 구분에 따라 2주 후까지도 지속 효과의 차이를 보일 수 있음으로 해석될 수 있다. 그러나 일반증상 관련 측정치 두 가지(상태불안과 우울)의 경우 긍정적 재해석 상·하집단의 사전-사후 및 사전-추후측정치 변화량 사이에는 통계적으로 유의미한 차이가 관찰되지 못했다.

사회문화적 기제 탐색: 문화적 차이

개인이 속한 문화권에 따라 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과가 차이를 보이는지 살펴보기 위하여 본 연구의 처치집단에 참가한 사람들을 사회 문화권에 따라 집단 구분을 하였다. 표현적 글쓰기 처치집단의 참가자를 '한국 대학생 집단과 미국 대학생 집단'으로 구분하여 각 집단별 특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 그리고 우울 점수의 평균 및 표준편차를 측정 시기별로 표 9에 제시하였다.

각각의 사전측정치를 공변량으로 통제한 후, 세 차례 처치 후의 사후측정치와 2주 후의 추후측정치를 투입하여 반복측정 변량분석을 실시하였다. 한국 대학생 집단과 미국 대학생 집단 구분에 따른 특정 공포, 특정 혐오감, 상태불안, 우울 점수의 집단 비교에서 통계적으

www.kci.go.kr

표 9. 한국 대학생 집단과 미국 대학생 집단 구분에 따른 각 측정 변인들의 평균 및 표준편차

질문지 / 문화권 \ 측정시기		사전 평균 (표준편차)	10분 후 평균 (표준편차)	20분 후 평균 (표준편차)	30분 후 평균 (표준편차)	2주 후(추후) 평균 (표준편차)
FSQ	한국학생 (N=20)	75.90(8.21)	72.20(9.47)	68.05(12.27)	67.80(15.63)	66.60(16.27)
	미국학생 (N=26)	62.50(19.58)	61.62(20.66)	57.42(21.80)	55.23(23.46)	48.15(24.22)
DISG	한국학생 (N=20)	34.00(6.10)	33.15(6.01)	33.05(6.44)	31.85(7.21)	30.00(6.36)
	미국학생 (N=26)	33.81(8.43)	33.31(9.44)	33.08(9.08)	32.50(10.58)	30.77(11.31)
STAI	한국학생 (N=20)	19.30(5.97)	22.10(7.89)	22.35(9.63)	20.90(10.09)	16.10(7.62)
	미국학생 (N=26)	22.85(7.91)	21.58(9.04)	21.23(9.58)	20.62(9.54)	20.31(8.49)
BDI	한국학생 (N=20)	8.65(7.00)	8.95(7.83)	8.50(7.65)	8.45(8.33)	6.00(7.01)
	미국학생 (N=26)	10.77(9.01)	10.08(8.88)	10.19(9.41)	9.88(9.37)	9.77(8.73)

주. FSQ = 뱀(또는 거미) 공포 질문지; DISG = 뱀(또는 거미) 혐오감 질문지; STAI = 상태불안 질문지; BDI = 우울 질문지

로 유의미한 차이는 관찰되지 않았다, 각 $F(1, 43)=.03, .32, 2.35, .01$, *ns*. 이것은 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과가 문화적 집단구분에 따라 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 못한 것으로 해석될 수 있다.

논 의

본 연구는 표현적 글쓰기 개입이 특정 공포증상에 어떤 영향을 미치는지 확인하고, 아울러 그 둘의 관계에서 작용하는 심리사회적 기제를 밝히기 위해 수행되었다. 표현적 글쓰기가 신체적, 심리적 건강에 지속적으로 도움이 될 수 있음은 기존의 연구 결과들(Esterling et al., 1994; Pennebaker et al., 1988; Petrie et al., 1995)을 통해 경험적으로 증명되었지만, 불안장애 증상과 표현적 글쓰기의 관계를 탐색하고 그 심리사회적 기제를 밝히고자 수행된 실험 연구는 많지 않다. 이에 표현적 글쓰기와

www.kci.go.kr

관련된 선행 연구들을 근거로 대처방식의 차이(Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006)와 문화적인 차이(Roger et al., 2001)를 가능한 심리사회적 기제로 가정하고, 서로 다른 두 문화권의 실험 참가자를 선발하여 표현적 글쓰기 처치 및 대조 집단으로 나누어 실험을 수행하였다. 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과를 검증하기 위하여 특정 공포증상 관련 종속측정치를 시기별로 수집하여, 집단내 비교 및 집단간 비교를 수행하였다. 또한 대처방식과 관련해서는 증상 관련 측정치의 변화량과 유의미한 상관을 보인 긍정적 재해석 대처점수를 기준으로 상·하집단으로 구분하여 비교분석하였고, 문화적 차이와 관련해서는 서로 다른 두 문화권으로 구분하여 한국 학생집단과 미국 학생집단을 비교분석하였다.

집단간 비교에서 처치집단의 특정 공포증상 관련 종속측정치(특정 공포와 특정 혐오감) 변화량이 대조집단의 종속측정치 변화량보다 처치 2주 후의 시점에서 유의미하게 크다는 결론을 얻어서 표현적 글쓰기 개입의 특정 공포증상에 대한 치료적 효과가 입증되었다. 또한 집단내 비교에서, 처치집단의 특정 공포증상 관련 변인 및 일반 증상 관련 변인 대부분의 사전-추후측정치 차이가 통계적으로 유의미하고, 대조집단의 종속측정치 대부분의 사전-추후측정치 차이가 통계적으로 유의미하지 않아서 표현적 글쓰기의 치료적 효과가 지지되었다. 이러한 결과가 시사하는 임상적 의미에 대하여 다음과 같은 논의가 가능하겠다.

먼저, 연구자는 뱀 또는 거미에 대한 공포수준이 높은 실험참가자를 대상으로 표현적 글쓰기 개입의 특정 공포증상에 대한 치료적 효과를 경험적으로 확인하였다. 아울러 처치집단과 대조집단의 측정시기별 비교를 통해, 처치 직후의 시점에서는 두 집단간 차이가 통계적으로 유의미하지 않지만 처치 2주 후의 시점에서는 두 집단의 특정 공포증상 관련 변인(특정 공포와 특정 혐오감)의 변화량 차이가 통계적으로 유의미하다는 사실을 보였다. 이것은 처치 직후의 시점에서는 표현적 글쓰기 개입을 통한 특정 공포증상에 대한 치료적 효과가 치치 및 대조 집단 사이에 유의미하지 않지만, 처치 2주 후의 추후측정 시점에서는 표현적 글쓰기의 공포증상 완화 효과가 처치 집단의 참가자에게 지속적으로 유지되고 있음을 보여주는 결과이다. Pennebaker와 Beall(1986)에 따르면, 외상적 사건에 대해 표현적 글쓰기를 수행한 집단에서 글쓰기 직후에는 오히려 부정적인 정서가 증가되었으나, 글쓰기의 횟수가 계속될수록 긍정적인 정서가 점차 늘었다. 또한 고통스러운 경험에 대해 글쓰기를 수행한 이은정(2000)과 주연순(2001)의 연구에서는 부적감정이 정화되면서 부정적 정서가 감소하고 긍정적 정서가 증가하는 것으로 나타났다. 이와 마찬가지로, 본 연구에서도 표현적 글쓰기 처치 직후의 시점에서는 대조집단과 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 못했으나, 시간이 흐르고 부정적 정서 경험이 정화되면서 특정 공포증상에 대한 완화 효과가 대조집단과 달리 처치 2주 후의 시점까지 지속된 결과로 받아들일 수 있을 것이다.

아울러 표현적 글쓰기의 특정 공포증에 대한 치료적 효과는 불안 및 우울 등과 같은 일반 증상 지표보다는 특정 공포 대상에 대한 직접적인 공포와 혐오감에 있어서 보다 효과적이고 지속적이라는 점을 확인할 수 있었다. 본 연구에서 실험참가자들은 자신의 특정 공포 대상과 관련한 직접적인 경험과 진솔한 정

www.kci.go.kr

서 경험을 표현하도록 유도되었다. 자기노출의 한 과정인 표현적 글쓰기 개입은 처치 직후 수반된 긴장과 불안으로 인해 오히려 심리적 불편감을 유도할 수 있으나, 처치 2주 후의 추후측정 시점에서는 특정 공포증상과 직접 관련된 종속측정치들의 감소 효과를 지속적으로 유지할 수 있는 것으로 시사된다.

본 연구에서 표현적 글쓰기 개입과 특정 공포증상의 관계에 작용하는 심리사회적 기제를 탐색해 본 결과 및 논의를 요약하면 다음과 같다. 심리적 기제로 제안했던 대처방식의 하위유형 가운데 특정 공포의 사전-추후 변화량과 유의미한 정적 상관관계를 보인 유일한 하위유형은 긍정적 재해석 대처방식이었음을 확인했다. 이는 표현적 글쓰기 동안 긍정적인 정서를 유지했던 사람들이 더 큰 건강상의 이득을 얻을 수 있었던 결과(Pennebaker & Segal, 1999)와 상통하며, 또한 긍정적인 정서가 부정 정서의 생리적 효과를 원상태로 회복시키는 기능을 한다는 원상복구 가설(Fredrickson & Levenson, 1998; Tugade & Fresdrickson, 2004)로도 설명될 수 있다.

아울러 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과를 긍정적 재해석 대처방식의 차이에 따라 살펴보기 위하여 긍정적 재해석 대처 상집단과 하집단으로 구분하여 비교분석한 결과, 긍정적 재해석 상집단의 특정 공포증상 관련 종속측정치 변화량이 긍정적 재해석 하집단의 변화량보다 통계적으로 유의미한 수준에서 더 크다는 것을 확인할 수 있었다. 이것은 개인의 긍정적 재해석 대처방식이 표현적 글쓰기 개입의 특정 공포증상 완화 효과를 증가시킬 수 있음을 시사한다.

사회문화적 기제로 제안했던 문화적인 차이와 관련해서 표현적 글쓰기 처치집단 참가자를 한국 학생집단과 미국 학생집단으로 구분해서 집단 차이를 분석해 본 결과, 두 집단 사이의 유의미한 차이를 검증하지 못했다. 정서를 인식하고 해석함에 있어 동서양 문화권의 차이를 지적했던 기존 연구들(Oatley & Jenkins, 1996; Roger 등, 2001)에 근거할 때, 표현적 글쓰기의 효과 역시 서로 다른 문화적 차이를 보일 것이라고 가정했던 제안은 본 연구 결과를 통해서 지지되지 못했다. 추가적으로 실시한 성별의 차이에 따른 남녀 집단 비교도 통계적으로 유의미한 결과를 보이지는 못했다. 후속 연구를 통해 좀 더 많은 표본수를 바탕으로 재검증해 볼 필요가 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 위와 같은 논의들이 가능하였으나, 본 연구에는 상당한 제한점 및 앞으로의 연구를 통해 보완해야할 점들이 있다.

첫째, 사전-사후측정치 차이 비교에서 표현적 글쓰기 처치집단과 대조집단의 유의미한 차이를 검증하지 못했는데, 이는 다른 치료적 개입 집단을 포함한 후속 연구를 통해서 비교검증할 필요가 있다. 사전-추후측정치 차이 비교에서 확인된 유의미한 집단간 차이가 표현적 글쓰기 개입의 지연된 효과인지를 명확히 밝히기 위해서는 제 3의 치료적 개입 집단을 포함한 후속 연구를 통해 검증할 필요가 있다.

둘째, 연구참가자가 두 개의 특정 대학에 재학하고 있는 학생들로만 구성되었으므로 본 연구의 결과를 일반화하는 데 일정한 제약이 따른다는 점을 감안해야 한다. 서로 다른 두 문화권의 특정 대학생들이 그 문화권을 대표한다는 보장을 할 수 없기에, 두 대학의 연구참가자만을 비교해서 문화권의 차이로 인정하려는 가정은 제한점으로 지적하지 않을 수 없다.

www.kci.go.kr

마지막으로, 본 연구에서는 표현적 글쓰기 참가자의 글쓰기 내용을 질적 분석하지 않았으나, 후속 연구에서는 실제 글쓰기 내용의 질적 분석을 포함할 필요가 있다. 또한 긍정적 재해석 대처방식과 관련해서도 실제 글쓰기 내용의 질적 분석을 포함해서 분석한다면 보다 정밀한 검증이 수행될 수 있을 것으로 여겨진다.

본 연구는 준 임상집단에 해당하는 서로 다른 두 문화권의 실험참가자를 대상으로 표현적 글쓰기 개입을 실시하고 특정 공포증상에 대한 표현적 글쓰기 개입의 효과를 경험적으로 입증하였다. 아울러 특정 공포증과 표현적 글쓰기의 관계에 영향을 미치는 심리사회적 기제를 탐색함으로써 표현적 글쓰기를 활용한 치료적 개입에 시사점을 제안하였다. 앞으로 본 연구 결과가 표현적 글쓰기와 불안장애의 관계를 정교하게 이해하고 다른 심리장애의 치료를 목적으로 표현적 글쓰기를 활용하는데 실용적인 토대가 될 것으로 기대한다.

참고문헌

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.

이은정 (2000). 심리적 상처 경험에 대한 자기고백의 효과와 작용기제. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.

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

한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국 심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: APA.

Andres, K., Pfammatter, M., Fries, A., & Brenner, H. D. (2003). The significance of coping as a therapeutic variable for the outcome of psychological therapy in schizophrenia. *European Psychiatry, 18,* 149-154.

Antony, M. M., McCabe, R. E., Leeuw, I., Snao, N., & Swinson, R. P. (2001). *Behaviour Research and Therapy 39,* 1137-1150.

Armfield, J. M., Mattiske, J. K. (1996). Vulnerability representation: The role of perceived dangerousness, uncontrollability, unpredictability, and disgustingness in spider fear. *Behavior Research and Therapy, 34,* 899-900.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J,., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4,* 561-571.

Booth, R., & Rachman, S. (1992). The reduction of claustrophobia-I. *Behaviour Research and Therapy, 30*(3), 207-221.

Caver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.

Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clinical Psychology Review, 27,* 266-286.

Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N. (1994).

www.kci.go.kr

Emotion disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62,* 130-140.

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1996). Psychological treatment for obsessive-compulsive disorder. In M. R. Mavissakalian & R. F. Prien (Eds.), *Long-term treatments of anxiety disorders* (pp.285-309). Washington, D. C.: American Psychiatric Press.

Fredrickson, B., & Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognitions and Emotions, 12,* 191-220.

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

Garfield, S. (1983). *Clinical Psychology, 2nd ed.* New York: Aldine.

Greenberg, M. A., & Lepore, S. J. (2004). Theoretical mechanisms involved in disclosure: From inhibition to self-regulation. In I. Nyklicek, A. J. J. M. Vingerhoets, & L. R. Temoshok (Eds.), *Emotional expression and health: advances in theory, assessment and clinical applications* (pp.43-60). London: Brunner-Routledge.

Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about traumas and health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *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,* 558-602.

Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some Factors in Self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 56*(1), 91-98.

Kashdan, T. B., Barrions, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006) Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44,* 1301-1320.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer.

Lepore, S. J., Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment, and health following a relationship breakup, *Psychology and Health, 17,* 547-560.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach.* New York: Plenum Press.

Miro, J., & Raich, R. M. (1999). Effects of a brief and economical intervention in preparing patients for surgery: does coping style matter? *Pain, 83,* 471-475.

Muris, P., & Merckelback, H. (1996). A comparison of two spider fear questionnaires. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry, 27, 241-244.*

Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions.* Cambridge, MA: Blackwell Publishers.

Ost, L. G., Alm, T., Brandberg, M., & Breitholtz, E. (2001). One vs five sessions of exposure and five sessions of cognitive therapy in the

www.kci.go.kr

treatment of claustrophobia. *Behaviour Research and Therapy, 39*(2), 167-183.

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

Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Towards an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95,* 274-281.

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., Mayne, T. J., Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 72,* 863-871.

Pennebaker, J. W., & Segal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55,* 239-245.

Petrie, K. J., Booth, R., Pennebaker, J. W., Davison, K. P., & Thomas, M. (1995). Disclosure of trauma and immune response to Hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63,* 787-792.

Roger, D., de la Banda, G. G., Lee, H. S., & Olason, D. T. (2001). A factor-analytic study of cross-cultural differences in emotional rumination and emotional inhibition. *Personality and Individual Differences, 31,* 227-238.

Rothbaum, B. O., Hodges, L., &Kooper, R. (1997). Virtual reality exposure therapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research, 6(3),* 219-226.

Shafran, R., Booth, R., & Rachman, S. (1993). The reduction of claustrophobia-II: Cognitive analyses. *Behaviour Research and Therapy, 31*(1), 75-85.

Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life event. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human Helplessness: Theory and applications* (pp. 279-375). New York: Academic Press.

Spera, S. P., Buhrfiend, E. D., & Pennebaker, J, W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *The Academy of Management Journal, 37,* 722-733.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory(STAI).* CA: Consulting Psychology Press.

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.*

Szymanski, J., & O'Donohue, W. (1995). Fear of spiders questionnaire. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry, 26,* 31-34.

Thom, A., Sartory, G., & Johren, P. (2000). Comparison Between One-Session Psychological Treatment and Benzodiazepine in Dental Phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68(3),* 378-387.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional

www.kci.go.kr

experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86,* 320-333.

원고접수일 : 2010. 11. 3.
1차 수정 원고접수일 : 2011. 1. 20.
게재결정일 : 2011. 2. 7.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2011, Vol. 30, No. 2, 359-380

Therapeutic Effect of Expressive Writing on Specific Phobias: A Study of Korean and American University Students

Seung-Soo Ha **Seok-Man Kwon**

Seoul National University

The aim of the present study was to explore the therapeutic effect of expressive writing on specific phobias and the psycho-social mechanisms underlying the relationship between the two. While a number of studies involving expressive writing have demonstrated their efficacy with respect to their health and psychological benefits, few have explored the relationship between expressive writing and anxiety disorders, and the psychological mechanisms underlying it. Therefore, we examined the influence of expressive writing on specific phobias. Sixty-three Korean and American participants were put into either the expressive writing group or the control group. Changes of phobic symptoms were measured at five different time points. The results showed that the writing group reported significantly reduced phobic symptoms as compared to the control group at follow-up, but not immediately after treatment. It was also found that higher scores related to positive reinterpretation coping were significantly related to lager reduction in phobic symptoms. These results suggested that intervention using expressive writing has therapeutic value with respect to phobic symptoms at follow-up rather than right after treatments and that the positive reinterpretation coping has an facilitative effect on their relationship. Finally, the limitations of this study were discussed along with suggestions for the further research.

Key words : expressive writing, specific phobia, positive reinterpretation coping

www.kci.go.kr