

# 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과

김 교 현

충남대학교 심리학과

깊은 수준의 자기노출을 하는 것이 분노가 유발되는 스트레스 상황에서 생리적 각성과 정서 및 인지적 이해에 순기능적 역할을 하는지를 살펴보았다. 그리고 이런 효과가 분노 억제 경향성의 개인차에 따라 차이가 나는지를 연구했다. 평소 분노 억제 경향이 높거나 낮은 남자대학생 64명에게, 친밀하거나 피상적인 수준의 자기노출을 하게 했다. 스트레스 사건에 관해 깊은 수준의 자기노출을 한 사람들은 피상적으로 노출한 사람들에 비해, 생리적 각성과 부적 정서 경험이 낮고 자기와 상호작용 상대를 덜 부정적으로 평가했다. 아울러, 이러한 깊은 수준의 자기노출 효과가 분노 억제 경향성이 높은 사람들에게서 보다 현저한 매개 효과도 일부 발견했다. 연구의 결과를 Pennebaker(1989)의 직면-억제모형과 관련시켜 논의했다.

본 연구는 '자신에 관한 사적 정보를 타인에게 언어로 정보소통하는 행동'으로 정의되는 자기노출(self-disclosure)의 기능에 초점을 맞추었다. 김교현(1992a)은 자기노출과 관련된 선행 연구나 이론에서 제안된 관점들을 자기노출의 기능이나 효과를 중심으로 통합해서 정리해 보려 했다. 그는 자기노출이 갖는 순기능을 노출자와 수신자 및 관계의 수준으로 구분해서 다음의 표 1과 같이 정리하고 있다.

표 1에서 볼 수 있듯이, 자기노출은 자기노출자나 수신자 및 관계에 매우 중요하고도 다양한 역할을 한

다. 그런데 지금까지의 선행 연구들을 개괄해 보면, 대부분의 연구가 자기노출이 수신자에게 미치는 효과를 중심으로 이루어졌음을 알 수 있다. 그 중에서도 특히 대등한 깊이 수준의 자기노출 유발(reciprocity of self-disclosure)과 상대에 대한 호감 유발 효과(liking effects)를 중심으로 연구가 편중되었다. 그 결과 자기노출을 통해서 참가자를 알게 되고 양자 관계를 친밀한 관계로 발전시켜 나갈 수 있으며, 이를 통해 건강을 유지하고 향상시켜 나갈 수 있다는 Jourard(1958, 1959, 1968, 1971)의 직관력 있는 주장

표 1. 노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 순기능

자기노출자	수신자	관계(집단)
1. 정서의 표출 (정서 정화)	1. 상대의 내적 상태에 대한 정보 획득	1. 친밀한 관계로의 발전 2. 크고 효율적인 상호 교섭적 기억체계의 발달
2. 자기개념의 명료화 (인지적 이해의 조장)	2. 사회적 지원의 욕구 유발 3. 대등한 깊이 수준의 자기노출	3. 관계의 성질에 대한 분명한 규정
3. 사회적 타당화	유발	
4. 사회적 영향력의 행사	4. 상대에 대한 신뢰와 호감 유발	

은 지금까지 경험적인 지지 증거가 충분치 못한 가정으로 남아 있는 실정이다. 이 점을 고려하여 본 연구에서는 자기노출의 기능 중 다음과 같은 측면을 중점적으로 다루려 했다.

먼저 자기노출의 기능 중에서 가장 기본적이라 할 수 있는 과제 가운데, 자기노출이 노출하는 사람에 미치는 기능에 초점을 맞추었다. 그 이유는 자기노출이 심리학적 연구로 관심을 받게 된 일차적 배경이 노출자에 대한 자기노출의 기능에 있음에도 불구하고 이 기능을 다룬 실제 연구가 매우 부족하며, 또한 자기노출자에 대한 노출의 기능에 관한 연구 결과가 심리치료나 상담 과정 혹은 스트레스에 대한 대처 과정 등의 이해에 많은 도움을 주리라고 판단하기 때문이다.

다음으로 분노가 유발되는 사회적 스트레스 상황 속에서 자기노출자에 대한 노출의 기능을 살피고자 했다. 자기노출은 거의 언제나 타인과의 관계라는 사회적 맥락 속에서 일어나고, 자기노출자에 대한 노출의 기능이 분노를 유발하는 생활 사건과 그에 대한 대처 과정에서 잘 나타난다고 볼 수 있다.

끝으로, 자기노출의 기능 중 자기노출의 단기적 효과에 초점을 맞추었다. 단기적이고 세부적인 과정에 대한 지식을 얻음으로써, 궁극적으로 자기노출의 장기적 기능에 대해서 보다 잘 설명할 수 있으리라고 기대할 수 있다.

보다 구체적으로 이 연구의 문제를 기술해 보면, 분노가 유발되는 스트레스 상황에서 자기노출이 감정 정화와 인지적 자기 이해에 순기능적 효과를 갖는지

와 이런 효과가 분노 표현 억제 경향성에서의 안정된 개인차에 따라서 어떻게 달라지는지이다.

Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)는 외상적이거나 중요한 생활사건을 경험한 뒤에 그에 대해 자기노출하는 것이 어떻게 대처 과정을 가속화시키는가를 직면-억제(confrontation-inhibition) 모형으로 설명한다. Pennebaker(1989)는 직면을 “능동적으로 생각하거나 이야기하거나 관련 정서를 인정하는 것”으로, 그리고 억제를 “생각하거나 느끼거나 행동하는 것을 의식적으로 삼가거나 주저하는 것”으로 정의한다. 그의 직면-억제 모형에 따르면, 스트레스 경험에 관한 정서나 사고 및 행동의 억제는 신체적 작업을 필요케 하고 Seyle(1976)가 지적하는 일반적 스트레스 유발 자극(stressor)으로 작용해서 신체와 정신 건강을 해친다. 반면, 자기노출로 대표되는 직면은 억제의 부작용을 없애고, 스트레스 경험을 다른 시각에서 조망할 수 있게 해주며, 그리고 궁극적으로는 자기개념으로 동화시킬 수 있게 해준다.

Pennebaker(1988, 1989)는 그의 이론의 기본 명제를 다음과 같은 네 가지로 요약한다.

1. 진행중인 행동, 정서, 혹은 사고를 억제하는 데는 생리적 작업이 요구된다. 억제는 단기적으로 그 당시의 자율 신경계의 변화에 반영되며, 장기적으로 질병의 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스 관련 질병이 유발될 가능성을 높인다.
2. 사고, 정서 및 행동을 억제하려고 노력하면 할수록, 억제되고 있는 그 내용에 대해 더 많이 생각하게 되거나, 어떤 경우에는 그것에 관한 생

각을 하지 않기 위해서 능동적으로 작업을 해야 한다. 특정 대상에 대해서 의식적으로 생각하지 않으려는 강박적 사고와 그 결과물로 나타나는 불안은 생리적 활동을 증가시킨다.

3. 능동적인 억제제는 정보처리 과정에 나쁜 영향을 미친다. 사건과 관련되어 있는 중요한 사고와 감정을 억제함으로써 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못하게 된다. 억제된 경험의 중요한 측면들은 반추나 꿈과 같은 관련된 인지적 증상으로 드러나게 된다.
4. 외상적 사건과 관련되어 있는 지각이나 감정에 직면하거나 그것을 고백하게 되면, 그 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직화할 수 있게 된다. 고백 행위는 그 사건을 잊어버리거나 뒤로 밀어 놓을 수 있게 해준다. 그래서 더 이상 강박과 억제의 욕구를 없애 주고 능동적 억제를 위하여 필요했던 생리적 활동을 줄여 준다.

그는 외상이나 스트레스 사건에 관한 고백이나 자기노출을 직면으로, 자기노출의 실패를 억제의 전형으로 간주하는 일련의 연구들(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990; Pennebaker & Hoover, 1985; Pennebaker, Hughes & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glasser & Glasser, 1988; Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)을 진행했다. 경험적 증거들에 따르면, 외상적 사건에 대해 깊은 자기노출을 하는 것이 피상적 화제에 관해 쓰거나 이야기하는 것에 비해 자율신경계의 각성 반응(피부전기전도 수준)을 낮추고, 면역 기능(T림파구의 Con A와 PHA)을 향상시키며, 좌우 대뇌 반구의 인지적 활동에서의 통합(EEG의 합치도)을 높이며, 신체적 질병의 발병율이나 의료 기관을 찾는 횟수를 줄이는 것으로 밝혀져, 직면-억제 모형이 일관되게 지지되는 것으로 나타난다.

이상에서 살펴본 Pennebaker와 그의 동료들의 연구는, 자기노출이 노출하는 사람에게 미치는 효과를 다루었으며 건강이나 질병에 관한 객관적이고 직접적인 지수를 사용했다는 점에서 중요한 의미가 있다. 아울러 이들의 연구는 Jourard의 자기노출과 건강 사이

의 관계에 관한 직관력 있는 가설을 경험적으로 입증해 주고, 자기노출과 건강이 연결되는 과정에 대한 검증가능한 이론적 설명을 제공한다는 의미가 있다.

이 연구에서도, Pennebaker와 그의 동료들의 연구에서와 유사하게, 자기노출이 노출하는 사람에게 미치는 직접적 효과를 검증해 보려 했다. 그러나 본 연구에서는 Pennebaker 등의 선행연구와는 달리 보다 통제된 실험실 상황에서의 자기노출 효과에 관심을 가졌다. 그 이유는 Pennebaker 등의 연구가 자기노출을 조작했다고는 하지만 몇 가지 오염 요인들이 혼입되었다고 보기 때문이다. 예를 들어 Pennebaker 등의 연구에서, 깊은 수준의 자기노출은 피험자로 하여금 자신이 경험한 외상적인 사건에 대해 쓰거나 이야기하도록 하여 유도하고, 피상적인 수준의 자기노출은 몇 가지 피상적인 내용의 화제를 배당하여 자기노출하도록 조작했다. 이때 깊은 수준의 자기노출을 하는 조건에서는 피험자로 하여금 자신이 자발적으로 선택해서 노출한다는 지각이 강하게 되도록 한 반면, 피상적인 자기노출을 유도하는 조건에서는 실험자가 지정한 화제에 대해 배당받겠다는 느낌이 강하도록 조작되었다. 즉, 자기노출의 수준 외에 선택이나 배당 혹은 자발성의 효과가 실험 조건과 통제 조건에 각기 다르게 처치되었다. 또 외상적 경험에 대해 자기노출하는 조건은 과거의 경험과 관련되는 반면, 통제 조건에서 노출하는 화제는 최근의 일 혹은 앞으로 일어날 사건과 관련되는 내용으로 체계적 차이가 난다. 뿐만 아니라 깊은 수준의 자기노출을 하게 되는 조건 내에서도 개인마다 경험한 외상적 사건이 그 내용이나 심각성 혹은 경험시기와 자기노출시기 사이의 시간적 간격 등에서 매우 다양할 것이다. 이런 점들을 개선하기 위하여, 본 연구에서는 실험실에서 유도된 동일한 스트레스적 경험을 제공하고, 그 사건에 대한 자기노출을 조작해서 자기노출의 보다 통제된 효과를 검증하려 했다.

다음으로, 이 연구에서는 깊은 수준의 자기노출의 효과가 억제 경험성에서의 개인차에 따라서 어떻게 달라지는가를 보다 직접적으로 다루었다. 앞서 소개했던 Pennebaker(1988, 1989, 1992)의 직면-억제 모

형에 따르면, 스트레스나 외상적인 사건에 대한 직면이나 자기노출에 따르는 순기능적인 효과는 평소의 억제 수준이 높을수록 더욱 커진다. Pennebaker, Kiecolt-Glasser 및 Glasser(1988)의 연구에서는, 억제 수준에서의 개인차를 독립 변인으로 다루지는 않았지만, 자기노출한 화제 내용에 대해 평소 억제하던 수준이 높았다고 응답한 집단의 피험자들이 자기노출 후에 더 큰 면역 활동의 개선 효과를 보였다. 이 연구에서는 억제 경향성의 개인차를 하나의 독립변인으로 삼았다.

억제 수준의 개인차를 직접 다루려 했을 뿐만 아니라, 억제의 개념을 본 연구의 맥락에 알맞게 보다 특정하게 정의하고 조작하려 했다. Pennebaker(1989)는 억제의 개념에 정서, 사고 및 행동에 대한 억제를 모두 포함시키고 있지만, King과 Woodley(1992)는 위의 각 성분들을 분리해서 독립적으로 다룰 필요가 있다고 주장한다. 그들은 억제를 “경험의 어떤 영역에서 자발적 활동에 대해 통제를 행사하는 것”(p. 85)으로 정의했다. King과 Woodley는 억제의 개념을 측정하는 여러 척도들을 대상으로 한 요인분석적 연구를 통해서, 행동적 통제와 정서적 통제 그리고 사고 반추(rumination, 사고의 통제에 해당하는)가 억제의 비교적 독립적인 3요인임을 확인했다. 그들의 연구에서 정서적 억제는 사고 반추와 정적으로 상관되는 반면, 행동적인 억제는 사고 반추와 부적인 상관이 있음을 발견했다.

이 연구에서는 억제의 개념을, King과 Woodley(1992)의 주장을 따라, 정서적 통제에서의 개인차로 국한해서 다루고자 했는데, 그 까닭은 이 연구에서 유발하려 하는 스트레스가 분노 정서와 밀접하게 관련되기 때문이다. 그래서, Harburg, Erfurt, Hauenstein, Chape, Schull 및 Schork(1973)나 Gentry(1972) 그리고 Spielberg, Johnson, Russell, Crane, Jacobs 및 Worden(1985)과 Siegel(1985, 1986, 1992) 등의 연구에서 논의되고 있는 분노 억제(anger in) 경향성을 억제의 주요 개인차로 삼았다. 분노 억제는 분노 표현을 억제하는 경향이나 분노의 방향을 자아나 자기에 게로 내적으로 지향하는 경향성을 뜻한다(Spielberg

et al., 1985, p. 16).

자기노출하는 사람에 대한 자기노출의 기능이나 효과는 감정 정확화와 인지적 자기 이해에 그 초점을 맞추었다. 감정 정확화는 생리적 각성과 정서 경험에 대한 주관적인 지각으로 나누어 평가했다. 그 이유는 생리적 각성과 정서 경험에 대한 지각이 서로 독립적일 수 있고, 그 둘이 감정 정확하나 정서 표출의 각기 다른 효과를 대표할 수 있다고 보았기 때문이다. 생리적 각성은, 분노 관련 스트레스에 대해 민감하게 반응한다고 알려진, 심장 혈관계의 반응에 해당하는 수축기 혈압을 통해 평가했다. 그리고 정서 경험에 대한 지각은 분노와 정확함으로 나누어 평가했다. 한편, 인지적 자기 이해는 특정한 실험 과제를 수행하고 난 뒤의 자기에 대한 평가와 함께 상호작용한 상대에 대한 평가를 통해 측정했다.

지금까지의 논의를 바탕으로 본 연구의 문제에 대한 결과의 예언 방향을 정리해 보면, 다음과 같다.

- 가설 1-1. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준의 자기노출을 하면 피상적인 수준의 자기노출을 할 때에 비해서, 수축기 혈압이 낮다.
- 가설 1-2. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준의 자기노출을 하면 피상적인 수준의 자기노출을 할 때에 비해서, 분노 감(a)은 낮고 정확감(b)이 높다.
- 가설 1-3. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준의 자기노출을 하면 피상적인 수준의 자기노출을 할 때에 비해서, 과제 수행과 관련된 자기 평가(a)와 상대에 대한 평가(b)가 덜 부정적이다.
- 가설 2-1. 깊은 수준의 자기노출은 평소 분노 억제 경향이 높은 사람들에게서 생리적 각성을 더욱 낮출 것이다. 즉, 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 하는 조건에서 수축기 혈압이 더욱 낮다.
- 가설 2-2. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수

준의 자기노출을 하는 조건에서 분노감 (a)이 더욱 낮고 정화감(b)은 더욱 높다.

가설 2-3. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 하는 조건에서 과제 수행과 관련된 자기 평가(a)와 상대에 대한 평가(b)가 더욱 덜 부정적이다.

## 1. 방법 및 절차

### 1) 피험자

충남대학교에서 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 남학생 64명이 본 연구의 피험자로 참가했다. 연구자는 학기초에 해당 과목의 강사와 함께 과목 수강생들에게 이 연구에 대한 안내를 했다. 연구자와 담당 과목의 강사는 함께 공동 연구를 진행하고 있으며 연구를 진행하는 역할은 본 연구자가 맡고 있다고 소개했다. 담당 강사는 심리학에서 어떤 방식으로 지식이 언어지능을 이해하기 위해 수강생들은 모두 심리학 관련 연구에 1회 이상 참여해야 하며, 연구 참여 결과를 평가해서 과제를 성적의 30%를 배당한다는 안내를 했다. 피험자들은 실험에 참가하기 전에 분노 표현 척도에 응답했다. 사전에 실시한 분노 표현 억제 척도의 점수에서 상위 30%와 하위 30%에 해당하는 남학생들이 분노 억제 경향이 각각 높거나 낮은 학생들로 가려졌으며, 이들 모두는 깊은 수준의 노출과 피상적인 수준의 노출 조건에 무선 배당되었다. 피험자들에게는 심장 혈관계의 각성에 영향을 미칠 가능성이 있는 담배나 술 혹은 커피 등의 음료를 연구에 참가하기로 약속된 3시간 전부터 금지하도록 부탁했다.

### 2) 실험 절차

실험의 전반적 절차를 몇 단계로 나누어 설명하면 아래와 같다.

#### (1) 연구에 대한 소개 및 라포 형성 단계

피험자가 사전에 약속된 시간에 실험실로 찾아오면, 실험배역 인물인 남학생 1명과 실험 보조자가 면담을 하고 있어서 이미 연구가 진행되고 있다는 인상을 준다. 실험 보조자는 실험자가 있는 인접 실험실로 피험자를 안내한다. 실험자는 피험자를 맞아 생소한 환경이나 연구에 대해 가질 수 있는 불안감을 해소하기 위해 가벼운 화제로 라포를 형성한다. 지금 옆방에는 다른 학생 하나가 다른 실험자로부터 본 연구에 대한 안내를 받고 있는데 두 사람은 앞으로 같은 조가 되어 어떤 문제를 풀어가게 된다고 일러준다.

보조실험자가 실험배역인물을 실험실로 데려다 주고, 피험자와 실험배역 인물 두 사람이 앞으로 한 조를 이루어 문제를 풀어 갈 것이며, 심리학 과목을 각각 다른 반에서 수강하는 학생이라고 소개시킨다. 서로의 인사가 끝나면, 실험자는 연구의 위장된 목적을 두 사람에게 설명한다. “본 연구는 창의성을 높이기 위한 기법 중의 하나인 brain-storming이라는 심리적 방법을 사용할 때, 인간이 어떤 신체적 및 심리적 반응을 보이는가를 알아보기 위한 연구며, 두 사람은 함께 brain-storming 작업을 하게 된다”고 말해 준다. “신문지를 어디에 사용할 수 있는가?”라는 문제에 대한 예가 되는 응답을 보여 주며 brain-storming법에 대해 설명을 한다.

#### (2) 스트레스 유발 단계

스트레스 유발 단계는 연습 과제를 시행해 보는 단계, 본 과제를 수행하는 단계, 실패한 수행 결과와 그 결과의 원인에 대해 설명해 주는 단계 및 생리적 각성과 정서 상태의 기저선 평가 단계의 네 하위 단계로 구분할 수 있다.

① 연습 시행 단계: “강통을 어디에 활용할 수 있는가?”라는 연습 문제에 대해 두 사람이 한 조가 되어 brain-storming하는 방법을 연습시킨다. 연습 시행에서 피험자는 강통의 비일상적인 용도에 대해 먼저 아이디어를 내고, 실험배역인물은 피험자가 낸 아이디어에 자신의 아이디어를 덧붙이거나 변화를 주어서

응답하도록 한다. 이 과정에서 실험배역 인물은 실험자에게 “이런 걸 꼭 해야 하나요”라고 짜증스런 표정으로 물어, 연구에 성실하게 임하려는 자세가 부족함을 피험자에게 간접적으로 전달한다. 이때 실험자는 웃으면서 실험배역 인물에게 본 연구에 성의 있게 임해 줄 것을 부탁한다.

이제 본 시행에서는 두 사람이 다른 연구실로 가서 각기 다른 문제에 대해 3분 동안 다양한 아이디어를 제안하고, 그 다음은 서로가 제안한 아이디어를 교환해서 2분 동안에 걸쳐 상대가 낸 아이디어를 변화시키는 작업을 하게 된다고 설명해 준다. 작업이 끝나면, 두 사람이 함께 수행한 결과를 평가하게 되는데, 작업의 결과는 아이디어의 개수뿐만 아니라 아이디어의 다양성 또는 처음에 비해 두 번째 변화한 정도 등의 측면에서 평가된다고 알려 준다. 연구에 성의있게 임하도록 하고 실험자와의 사전에 약속을 지키기 위하여, 두 사람의 공동 결과를 평가해서 과제물 성적의 30%를 반영하겠다고 말한다. 작업 결과의 평가는 A, B, C의 3등급으로 나누어지며, A와 C 등급에는 각 20% 그리고 중간에 해당하는 B 등급에는 60% 정도가 배정된다고 알려 준다. 이런 분배는 대학생들을 대상으로 하는 사전 조사의 통계 자료에 기초한 것이며, 컴퓨터에 데이터 베이스의 형태로 입력되어 있다고 말한다. A 등급을 받는 학생은 과제물 성적에 5점을 더해 주고, B 등급은 과제물 평가를 가감 없이 성적으로 반영하며, C 등급의 경우는 5점을 감하게 된다고 알려 준다. 따라서 A와 C 등급 사이에는 10점의 차이가 나게 된다고 설명해 준다. 연구자는, 앞선 연습 시행에서도 알 수 있듯이 혼자가 아니라 두 사람이 잘 협력해야 좋은 성과가 나오는 과제가 때문에 잘 협력해서 최선을 다해 줄 것을 부탁하고, 실험배역인물은 최초로 면담을 시작했던 옆방으로 보낸다.

② 본 과제 수행 단계: “종이컵의 활용”이라는 문제가 적혀 있는 질문지에 3분 동안 자신의 아이디어를 쓰게 한다. 그런 다음, 피험자의 응답지는 옆방으로 가져가고 옆방에 있는 실험배역인물이 “불편의 활용”에 대해 응답한 질문지를 피험자에게 가져다준다.

이때 실험배역인물이 낸 아이디어의 개수는 피험자가 낸 아이디어의 개수에 비해 50-60% 수준이 되게 했다. 다음은 피험자로 하여금 2분 동안에 걸쳐 실험배역인물이 낸 아이디어를 변형시키는 작업을 하게 한다. 작업이 끝나면 실험자는 옆방의 질문지와 피험자의 질문지를 함께 수거해서 채점을 하고, 컴퓨터의 데이터 베이스를 참조하는 듯한 행동을 한다.

③ 실패 결과 통보 단계: 실험자는 피험자에게 판정표를 통해 두 사람의 결과를 평가해 본 결과, C 등급에 해당하며 이는 우리 나라 대학생의 하위 20%에 해당한다고 말해 준다. 그런데 각 사람의 수행을 세부적으로 나누어서 분석해 보면, 종합적인 결과가 나쁘게 나온 배경에는 실험배역인물인 상대가 낸 아이디어의 개수나 다양성이 부족한 것이 크게 작용했다고 설명해 주고, 아마 상대가 본 연구에 열심히 참여하려는 성의와 노력이 부족한 듯하다고 이야기한다.

④ 생리적 각성과 정서 상태의 기저선 평가 단계: 다음은 지금까지 과제를 수행하면서 생긴 신체적 반응과 감정 반응을 알아보는 단계라고 말한다. 이때 생리적 각성과 정서 상태에 대한 개인별 기저선을 알기 위해 혈압과 심박 및 현재의 정서 상태를 평가한다. 생리적 지수를 측정할 때는 눈을 감도록 하여 본인의 생리적 지수들에 대해서 알지 못하게 한다.

### (3) 자기노출 단계

정서 상태에 대한 자기보고식 질문지를 완성하고 나면, 본 연구의 독립변인인 자기노출의 깊이가 조작된다. 앞서의 과제 수행에서 느낀 심리적 반응에 대해 더 자세하게 알아보는 차례라고 설명하고, 말로 이야기하기에는 쑥스러울 수도 있어서 글로 쓰는 방법을 택했다고 설명한다. 이때 본인이 원하지 않는다면 후속 과정에 응하지 않아도 좋다고 말해 주고 계속 참여할 의사가 있는가를 묻는다. 본인의 동의를 구한 다음, 자기노출의 조건에 따라 각각 깊은 수준과 피상적인 수준의 자기노출을 유도한다. 깊은 자기노출 조건에서는 자기노출 기록지의 상단에 “본 연구에서 당신이 문제를 풀어가면서 기분이 상했던 일”이나 “옆방에 있는 당신의 파트너에 대해 느끼는 솔직한

감정"에 대해 솔직한 이야기를 써 달라는 지시문이 제시되어 있다. 피상적인 수준의 자기노출 조건에서는, "다시 문제를 푼다면 어떤 요령으로 능력을 높일 수 있겠는가?" 혹은 "문제를 풀어가면서 구체적으로 어떤 점들이 어려웠는가?"에 대해 솔직한 이야기를 써 달라는 지시문이 적혀 있다. 실험자는 자기노출 지시문을 피험자에게 읽어 주었으며, 글을 쓰는 데 시간 제한은 없고, 글씨나 철자법 등에 대해서는 전혀 신경을 쓰지 않아도 좋다고 덧붙였다. 글을 다 쓰거나, 연구자에게 알리는 신호를 하도록 부탁했다. 피험자들이 글을 쓰는 데 사용한 시간은 대체로 7-10 분이 걸렸다.

#### (4) 종속 측정치 측정 단계

자기노출이 끝나면, 2회째 생리적 각성 지수들을 측정하고 정서 상태와 자기와 상대에 대한 평가 질문지 및 조작 확인용 질문들이 조합되어 있는 최종 질문지에 응답하게 한다.

#### (5) 실험 후 설명 단계

실험이 완료되고 난 후, 2-3주 사이에 연구자는 피험자들이 소속해 있는 강의에 들어가 본 연구의 실제 목적을 설명하고, 과제물 성적에 대한 지시는 사실이 아니었음을 알려 주었으며 본 연구에 참여하지 않았던 학생들도 성적에 불공평한 대우를 받지 않는다고 이야기해 주었다.

### 3) 독립변인 조작

본 연구의 설계는 자기노출의 깊이(고, 저)와 분노 억제 경향성(고, 저)이 독립변인인 완전무선요인 방안이었다. 분노 억제 경향은 개인차 변인으로 측정되어 억제 경향이 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어지고 자기노출의 깊이는 상황 변인으로 조작되었다.

① 분노 억제 경향성: 전경구(1991)와 Chon, Kim 및 Kim(1994)이 개발하고 있는 분노 표현 질문지를 사용해서 분노 억제 경향성을 측정했다. 척도는 Spielberger 등(1985)의 분노 표현 질문지를 주로 참

고하고 Siegel(1985)과 Averill(1982)의 연구 결과를 참조하여 문항을 구성한 후, 대학생과 일반 성인 표본을 대상으로 문항분석과 신뢰도 및 타당도 자료를 얻어 개발중에 있다. 전경구(1991)의 연구에서 13문항으로 구성된 분노 억제 척도의 점수는 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .78이었고, 신체화, 심장 및 소화기계 증상의 점수와 .20대의 유의한 정적 상관을 보였다. 본 연구에서는 Chon 등(1994)의 9개로 구성된 척도 문항들을 사용했다. Chon 등의 연구에서 밝혀진 척도의 내적 합치도는 .93이었다. 본 연구에서의 전체 응답자( $N = 267$ )에게서 얻어진 내적 합치도는 .84였다.

분노 억제 척도의 점수는 평균 11.61이고 표준 편차 4.91이며, 분포의 형태나 용도(-.090)나 편포도(.082) 등의 면에서 정상분포에 접근했다. 척도의 점수에서 상위 30%(14점 이상)와 하위 30%(10점 이하)에 해당하는 남학생들을 본 연구의 분노 억제 경향성이 높은 집단과 낮은 집단의 피험자로 삼았다.

② 자기노출의 깊이: 대학생 32명을 대상으로 본 실험에서 이루어질 상황을 설명해 주고 화제 항목들에 대한 친밀도 수준을 7점 척도상에 평가시켰다. 본 연구에서 사용된 화제 항목들의 친밀도 평가 점수의 평균(표준편차)은 다음과 같다.

- 옆방에 있는 당신의 파트너에 대해 느끼는 솔직한 감정, 5.85(1.21).
- 당신이 문제를 풀어가면서 기분이 상했던 일, 5.63(1.35).
- 문제를 다시 푼다면 어떤 요령으로 능력을 높일 수 있겠는가? 3.85(1.67).
- 문제를 풀어가면서 구체적으로 어떤 점들이 어려웠는가? 3.72(1.44).

깊은 수준의 자기노출 유도 조건에서는 '작업 상대에 대한 솔직한 감정'이나 '작업중 기분상했던 일'에 대해 써 달라는 지시문을 형광펜으로 밑줄을 그어서 제시했으며, 연구자가 지시문을 읽어 주고 피험자의 이해를 확인했다.

피상적인 수준의 자기노출 유도 조건에서는 '문제를 푸는 요령을 높일 수 있는 방법'이나 '문제를 풀면서

어려웠던 점'에 대해서 써 달라는 지시문을 형광펜으로 밑줄을 그어서 제시했으며, 연구자가 지시문을 읽어 주고 피험자의 이해를 확인했다.

4) 종속변인 측정

① 생리적 각성 측정: 생리적 각성의 지표들을 얻기 위해서 수축기 혈압을 측정하였다. 혈압은 전자식 digital 혈압계(세진의료사 제작, model SE-2000)를 사용해서 측정했다. 혈압은 왼팔 상박부에 공기 주머니를 감은 뒤, 눈을 감고 호흡을 안정되게 하는 연구자의 지시에 따라 3-4회 호흡을 조절한 뒤에 측정했다.

② 정서 측정: 생리적 지수와 마찬가지로 두 시점에서 평가되었다. "당신이 현재 느끼고 있는 감정을 있는 그대로 평가해 달라"는 지시와 함께 정서 상태를 나타내는 형용사를 주고 7점 척도상에 현재 자신의 상태를 평가하도록 했다. 정서 질문지는 분노와 정화감의 하위 범주로 구성되어 있는데, 각 범주별 내적 합치도와 개별 문항의 문항-전체 척도 사이의 상관을 제시하면 다음과 같다(분석에서는 1 시점 측정 자료를 사용했다).

- 분노(내적 합치도 .94); 속상하다(.80), 화난다(.86), 신경질난다(.64), 증오심느낀다 (.71), 분노한다(.87), 약오른다(.84).
- 정화감(내적 합치도 .80); 홀가분하다(.62), 개운하다(.58), 해방감느낀다(.58), 편안하다 (.54), 상쾌하다(.57).

③ 자기 이해 측정: 과제 수행과 관련된 자기 개념에 대한 평가와 상대에 대한 평가를 측정했다. 먼저, 과제 수행과 관련된 자기 개념은 "검사를 하고 난 자신에 대해서 어떻게 생각하고 있는지를 검사의 수행과 관련해서만 판단해 달라"는 지시와 함께 자기 개념을 반영할 수 있는 양극 형용사 쌍을 주고 7점 척도상에 평가하도록 했다. 척도의 내적 합치도는 .83이고, 개별 문항의 내용과 문항-전체 상관은 다음과 같다.

- 무능하다-유능하다(.67); 자신감 없다-자신감 있다(.76); 우유부단하다-결단성 있다 (.67); 책임감 없

다→책임감 있다(.55).

상대에 대한 평가는 "당신은 현재 함께 작업했던 상대에 대해 어떻게 생각하고 있는지를 응답해 달라"는 지시와 함께 상대를 평가할 수 있는 문항을 주고, 전혀 그렇지 않다-매우 그렇다의 7점 척도에 응답하도록 했다. 척도의 내적 합치도는 .89이고, 개별 문항의 내용과 문항-전체 상관은 다음과 같다.

- 부담스럽다(.58); 보고 싶지 않다(.54); 경멸스럽다(.82); 혐오스럽다(.66); 실망스럽다 (.68); 원망스럽다(.66); 두들겨 주고 싶다(.59).

5) 자료 분석

생리적 각성 측정치와 정서 평가 측정치는 스트레스가 유발되고 자기노출이 조작되기 전에 측정된 기저선 평가를 공변인으로 하는 2(자기노출 깊이 수준)×2(분노 억제 경향 수준)의 공변량 분석을 하였으며, 자기와 상대에 대한 평가 측정치는 2(자기노출 깊이 수준)×2(분노 억제 경향 수준)의 변량분석을 해서 결과를 분석했다. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 하는 조건과 나머지 조건과의 비교를 위해서는 사전 계획된 개별 비교를 했다. 공변량 분석은 SAS의 GLM(general linear model) 방법을 사용했으며, 자승화의 계산은 편자승화(partial sum of square)를 제공해 주는 Type 3을 택했다. 편자승화는 특정한 변량원의 효과를 제외한 나머지 효과들의 모형이 이미 들어와 있는 상태에서, 특정한 효과를 추가함으로써 설명 가능한 자료 변동의 양이다. 편자승화를 사용하는 방법은 특정한 효과가 모형에 투입되는 순서에 따라 자승화가 달라지는 문제를 피할 수 있다. 공변량 분석을 하기 전에, 공변량 분석을 하기 위한 공변인 기울기의 동질성 가정이 충족되는가를 검증했다. 그 결과 공변인을 사용한 모든 종속변인에 대해 기울기의 동질성 가정이 위배되지 않았다 (all  $F_{S(3,56)} < 1.95, p > .10$ ). 아울러 모든 공변량 분석에서 공변인의 주효과가 유의했다.



### 3. 결 과

#### 1) 독립변인 조작 효과 확인

먼저, 본 연구의 실험 맥락이 실험배역인물에 대한 분노가 유발되는 상황인가를 확인하기 위해 피험자에게 “brain storming 과제에서 왜 나쁜 성적을 받게 되었나?”에 대한 이유를 ‘나의 노력 부족’, ‘나의 능력 부족’, ‘상대의 노력 부족’, ‘상대의 능력 부족’, ‘운’ 및 ‘과제 난이도’ 중에서 고르도록 했다. 전체 피험자 중(64명) 53명이 실패의 일차적 원인으로 상대방의 노력 부족을 지적했다. 그리고 과제 수행의 결과를 알고 난 뒤에 느낀 감정을 두 가지 자유응답하게 했을 때, 51명이 ‘화난다’, ‘신경질난다’, ‘기분 나쁘다’ ‘상대를 보기 싫다’ 등의 분노와 관련이 깊은 내용을 하나 이상 지적하고 있었다.

자기노출의 깊이 수준이 의도하는 대로 조작되었는지를 확인하기 위하여 “자신이 쓴 글이 얼마나 친밀한 사람들 사이에서 이야기할 수 있는 것이라고 생각하느냐?”는 질문에 대해 ‘매우 피상적인 사이-매

우 친밀한 사이’의 7점 척도에 응답하게 했다. 깊은 수준의 자기노출을 유도했던 조건( $M=5.74, SD=0.94$ )과 피상적인 자기노출 유도 조건( $M=4.04, SD=1.07$ ) 사이에는 자신들이 썼던 글에 대한 친밀도 지각의 평균에서 유의한 차이( $t_{62}=12.81, p<.01$ )가 있었다.

#### 2) 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향성이 생리적 각성(수축기 혈압)에 미치는 효과

유도된 자기노출의 깊이 수준과 분노 억제 경향의 고저에 따른 각 조건별로, 공변인인 1시점에서 측정된 수축기 혈압에 의해 조정된, 2시점에서 측정된 수축기 혈압의 평균과 표준편차를 표 2에 제시했다.

표 2의 결과에서 보듯이, 분노 유발 스트레스 경험 후에 깊은 수준의 자기노출을 한 집단이, 피상적인 수준의 자기노출을 한 집단에 비해, 수축기 혈압이 유의하게 낮았다( $F_{(1,59)}=8.35, p<.05$ ). 이는 가설 1-1을 지지하는 결과다. 한편, 분노 억제 경향이 높은 피험자들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가, 다른 조건들에 비해, 수축기 혈압이 더욱 낮으리라는 가설 2-1

표 2. 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향에 따른 수축기 혈압의 평균 및 표준편차

자기노출의 깊이	분노 억제 경향		전 체
	고	저	
깊은 노출	119.1*(7.51)	119.4( 9.92)	119.2(9.14)
피상적 노출	124.5 (8.98)	123.3(10.71)	123.9(9.85)
전 체	121.8 (8.80)	121.4(10.20)	121.6(9.61)

a 단위 mmHg  
( )은 표준편차임.

표 3. 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향에 따른 분노 점수의 평균 및 표준편차

자기노출의 깊이	분노 억제 경향		전 체
	고	저	
깊은 노출	13.8*(9.38)	22.4 (9.61)	18.1 (9.63)
피상적 노출	21.1 (7.51)	22.9 (7.32)	22.0 (7.47)
전 체	17.5 (8.51)	22.7 (8.45)	20.1 (8.64)

a 점수가 높을수록 분노가 높음을 의미함.  
( )은 표준편차임.

은 지지되지 못하였다( $t_{(60)}=1.77, p>.05$ ).

### 3) 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향이 정서 경험에 미치는 효과

① 분노: 유도된 자기노출의 깊이 수준과 분노 억제 경향의 고저에 따른 각 조건별로, 공변인인 1시점에서 측정된 분노 점수에 의해 조정된, 2시점에서 측정된 분노 점수의 평균과 표준편차를 표 3에 제시했다.

표 3의 결과에서 보듯이, 분노 유발 스트레스 경험 후에 깊은 수준의 자기노출을 한 집단이, 피상적인 수준의 자기노출을 한 집단에 비해, 유의하게 적은 분노를 경험했다( $F_{(1,59)}=5.01, p<.05$ ). 이는 가설 1-2a를 지지하는 결과다. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가, 다른 조건에 비해, 유의하게 낮은 분노를 경험하리라는 가설 2-2a도 지지되었다( $t_{(60)}=4.97, p<.01$ ).

한편, 분노 억제 경향의 주효과도 유의했다( $F_{(1,59)}=9.10, p<.01$ ). 즉, 분노 억제 경향이 높은 사람들이, 낮은 사람들에게 비해, 유의하게 낮은 분노감을 보고했다.

② 정화감: 유도된 자기노출의 깊이 수준과 분노 억제 경향의 고저에 따른 각 조건별로, 공변인인 1시점에서 측정된 정화감 점수에 의해 조정된, 2시점에서 측정된 정화감 점수의 평균과 표준편차를 표 4에 제시했다.

표 4의 결과에서 보듯이, 분노 유발 스트레스 경험 후에 깊은 수준의 자기노출을 한 집단이, 피상적인 수준의 자기노출을 한 집단에 비해, 유의하게 높은 정

화감을 경험했다( $F_{(1,59)}=11.20, p<.01$ ). 이는 가설 1-2b를 지지하는 결과다. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가, 다른 조건들에 비해, 유의하게 높은 정화감을 경험하리라는 가설 2-2b도 지지되었다( $t_{(60)}=-4.18, p<.01$ ).

한편, 분노 억제 경향의 주효과가 유의했다( $F_{(1,59)}=5.03, p<.05$ ). 즉, 분노 억제 경향이 높은 사람들이 낮은 사람들에게 비해 더 높은 정화감을 보고했다.

### 4) 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향성이 경험 이해에 미치는 효과

① 과제와 관련된 자기에 대한 평가: 유도된 자기노출의 깊이 수준과 분노 억제 경향의 고저에 따른 각 조건별로 자기에 대한 평가 점수의 평균과 표준편차를 표 5에 제시했다.

표 5의 결과에서 보듯이, 분노 유발 스트레스 경험 후에 깊은 수준의 자기노출을 한 집단이, 피상적인 수준의 자기노출을 한 집단에 비해, 자기 평가를 유의하게 덜 부정적으로 하였다( $F_{(1,60)}=4.19, p<.05$ ). 이는 가설 1-3a를 지지하는 결과다. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가, 다른 조건들에 비해, 유의하게 높은 자기 평가를 하리라는 가설 2-3a는 지지되지 못했다( $t_{(60)}=-1.18, p>.05$ ).

② 상대에 대한 평가: 유도된 자기노출의 깊이 수준과 분노 억제 경향의 고저에 따른 각 조건별로 상대에 대한 부정적 평가 점수의 평균과 표준편차를 표 6에 제시했다.

표 6의 결과에서 보듯이, 분노 유발 스트레스 경험

표 4. 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향에 따른 정화감 점수의 평균 및 표준편차

자기노출의 깊이	분노 억제 경향	고	저	전 체
깊은 노출		22.8*(5.20)	19.4(4.63)	21.1(5.25)
피상적 노출		18.2 (3.87)	16.3(5.82)	17.2(4.93)
전 체		20.5 (5.17)	17.9(5.33)	19.2(5.40)

a 점수가 높을수록 정화감이 높음을 의미함.

( )은 표준편차임.

표 5. 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향에 따른 자기평가 점수의 평균 및 표준편차

자기노출의 깊이	분노 억제 경향		
	고	저	전 체
깊은 노출	18.1 <sup>a</sup> (3.42)	18.4 (3.32)	18.3 (3.32)
피상적 노출	16.9 (3.31)	15.5 (3.46)	16.2 (4.47)
전 체	17.5 (4.44)	16.9 (3.66)	17.2 (4.04)

a 점수가 높을수록 자신에 대한 평가가 긍정적임을 의미함.

( )은 표준편차임.

표 6. 자기노출의 깊이와 분노 억제 경향에 따른 상대에 대한 평가 점수의 평균 및 표준편차

자기노출의 깊이	분노 억제 경향		
	고	저	전 체
깊은 노출	17.6 <sup>a</sup> (8.29)	21.2 (7.18)	19.4 (7.84)
피상적 노출	25.5 (8.07)	21.7 (7.95)	23.6 (8.11)
전 체	21.5 (8.18)	21.4 (7.45)	21.5 (8.20)

a 점수가 높을수록 상대에 대한 평가가 부정적임을 의미함.

( )은 표준편차임.

후에 깊은 수준의 자기노출을 한 집단이, 피상적인 수준의 자기노출을 한 집단에 비해, 상대를 유의하게 덜 부정적으로 평가했다( $F_{(1,60)}=4.58, p<.05$ ). 이는 가설 1-3b를 지지하는 결과다. 분노 억제 경향이 높은 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가, 다른 조건들에 비해, 상대를 유의하게 덜 부정적으로 평가하리라는 가설 2-3b도 지지되었다( $t_{(60)}=2.64, p<.05$ ).

#### 4. 논 의

##### 1) 자기노출의 깊이가 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과

분노 스트레스 사건을 경험한 후, 그 사건에 대해 피상적 수준으로 자기노출하는 것에 비해 사건과 관련되어 있는 정서 경험 등에 관해 깊은 수준의 자기노출을 하는 것은 자기노출을 하는 당사자에게 단기적으로 몇 가지 이로운 효과를 초래했다. 깊은 수준의 자기노출을 한 사람들은 피상적인 수준에서 자기

노출을 한 사람들에 비해 심장 혈관계의 각성을 나타내는 수축기 혈압이 낮고, 분노감은 낮게 그리고 정화감은 높게 경험했다. 뿐만 아니라 과제 실패의 원인을 제공한 상대를 덜 부정적으로 평가하고, 실패한 과제 경험과 관련된 자기평가도 덜 부정적이었다.

이와 같은 결과는 자기노출 기능의 연구나 이론과 관련해서 중요한 의미를 지닌다. 이 연구의 결과는 자기노출자에 대한 노출의 순기능 가운데 하나인 정서 정화와 자기 개념의 명료화 기능을 입증한 것이다. 서론에서 지적하였듯이, 자기노출자에게 미치는 자기노출의 효과에 대한 연구는 그 이론적 중요성이 인정되면서도 거의 실행에 옮겨지지 못했다. Pennebaker와 그의 동료들의 연구가 자기노출이 자기노출하는 사람의 건강에 장기적으로 어떤 영향을 미치는가를 의미 있게 밝히고 있지만, 자기노출 외에 다른 여러 요인이 오염되어 있고 자기노출이 노출자의 건강에 영향을 미치는 구체적이며 단기적인 과정에 대한 해명이 부족했다. 아울러 Pennebaker 등의 연구에서는 자기노출의 하위 성분을 제대로 구분해서 다루지 않고 있다. 선행 연구와 비교해 볼 때, 이 연구의 결과

는 외상적 경험을 자기노출함으로써 장기적으로 건강 개선 효과가 초래되는 과정이 어떻게 해명될 수 있는지에 대해 의미 있는 정보를 제공해 준다. 아울러 본 연구는 김교현(1992a)이 제안한 자기노출 기능에 관한 통합적인 틀 중에서 자기노출자에 대한 노출의 개인내적인 순기능들이 자기노출의 깊이 차원과 관련되는 양상을 밝힌 결과로 볼 수 있다.

이 연구가 Pennebaker와 그의 동료들의 연구와 유사한 점이 많기 때문에, 본 연구에서 얻어진 결과의 의미를 그들의 연구와 비교해서 논의해 보기로 한다. 먼저 Pennebaker 등의 연구에 비해서, 이 연구에서는 스트레스 사건을 실험적으로 유도해서, 동질적 사건에 대한 자기노출의 깊이 효과를 다루었다. Pennebaker 등의 연구에서는 피험자들이 그때까지 경험한 가장 외상적이었던 사건에 대해서 깊은 수준의 자기노출을 하게 하고, 그 효과를 살펴보았다. Pennebaker 등의 연구에서 얻어진 결과는 자기노출이 상담이나 심리치료에서 어떤 과정이나 기제를 통해 치료적 효과를 갖게 되는지를 밝히는 데 의미 있는 정보를 제공한다고 볼 수 있다. 한편 이 연구에서처럼, 잘 통제된 방식으로 현재 진행중인 사건에 대한 자기노출의 효과를 밝힌 결과는 자기노출의 기능에 관한 명제의 검증이나 스트레스에 대한 대처 과정의 이해에 더 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

다음으로, Pennebaker 등의 연구와 달리, 본 연구에서는 자기노출의 생리적 효과를 알아보기 위해 심장 혈관계의 활성화 지수들(예, 혈압, 심박 등)을 사용했다. Pennebaker 등의 연구에서는 자기노출의 생리적 효과를 알아보는 지수로 주로 SCL을 사용하고 있다. Pennebaker(1989)는, Fowles(1980)의 연구를 인용해서, SCL은 행동적 억제와 주로 관련되고 심장 혈관계 측정치들은 행동의 활성화와 밀접히 관련된다고 지적한다. 이 연구에서는 자기노출하는 사건은, 과거에 경험했으며 자기노출하려는 자연스런 욕구를 억제해 온 내용이 아니라, 그 당시에 경험이 진행중인 사건이라고 할 수 있다. 따라서 과거에 발달한 억제가 해소되는 상황이라기보다는 현재 진행중인 분노 경험이 행동의 활성화와 높게 관련되는 상황이라 할 수

있다. Pennebaker, Hughes, 및 O'Heeron(1987)의 연구에서는, 피상적인 화제에 대해 노출한 사람보다 외상적인 사건을 자기노출한 사람들이 SCL에서는 낮았으나, 혈압을 비롯한 심장 혈관계 반응 지수들에서는 차이를 보이지 않았다. 그러나 본 연구의 결과는 현재 진행중인 분노 스트레스 사건에 대한 자기노출이 심장 혈관계의 반응을 낮출 수 있음을 보여 주고 있다.

끝으로, 본 연구에서는 자기노출에 따른 인지적 효과를 당사자의 직접적인 언어적 보고를 통해 알아보려 했다. 이 방법은, Pennebaker와 Sharp(1988)의 연구에서 좌우 전두 피질과 두정엽에서의 뇌파 활동의 합치도라는 생리적 지수로 깊은 자기노출에 따른 인지적 효과를 간접적으로 알아보는 방법보다 더 직접적 해명이 가능하다. 본 연구에서 사건 경험과 관련된 자기 개념이나 상대에 대한 평가를 통해 자기노출에 따른 인지적 효과를 해명하고자 시도했다. 그 결과 깊은 자기노출을 한 사람들은, 피상적 수준의 노출을 한 사람들에 비해, 자기나 상대를 덜 부정적으로 평가한다는 사실을 밝혔다. 이 결과는, 자기노출을 받은 사람으로부터의 환류 반응이 없이도, 자기노출이 부적인 경험 사건을 덜 편파적이고 더 객관적인 시각에서 인식하도록 가능한 것으로 해석할 수 있다.

이 연구에서 얻은 결과 중, Pennebaker 등의 연구 결과와 상치되는 점 가운데 하나는 정서 경험에 관한 깊은 수준의 자기노출의 효과다. Pennebaker 등의 연구에서 피험자들에게 자기노출 후의 정서 경험을 직접 평가시키지는 않았으나, 깊은 자기노출 후의 행동 반응 등을 통해 자기노출 후 단기적으로는 부정적 정서 경험이 더 강력해진다고 보고하고 있다. 그러나 본 연구에서는 깊은 수준의 자기노출을 하는 사람들이 분노나 우울은 낮게, 그리고 정화감은 높게 경험하고 있었다. 이런 차이는, Pennebaker 등의 연구에서 피험자들이 노출하는 사건의 내용이 외상적 경험에 관한 것인 반면, 본 연구에서의 노출 내용은 어느 정도 견딜 만한 일상적 스트레스 사건이라는 데서 초래된 결과가 아닌가 짐작된다.

## 2) 분노 억제 경향의 매개 효과

이 연구에서 가정하고 있는 직면-억제 모형에 의하면, 자기노출의 깊이에 따르는 정서 정화와 경험에 대한 이해 조장 효과는 평소 억제 경향이 높은 사람들에게서 더욱 강력하게 나타나리라고 예언된다. 이 연구의 결과에 따르면, 평소 분노 억제 경향이 높은 사람들이 분노 스트레스를 경험한 뒤 깊은 수준의 자기노출을 했을 때, 다른 실험 조건들에 비해, 분노감은 낮게 그리고 정확함은 높게 경험하며, 상대에 대한 평가를 덜 부정적으로 하였다. 이런 결과는 직면-억제 모형의 예언을 지지하는 것이다.

억제 경향의 개인차를 다루고 있는 선행 연구들과 이 연구의 유사점과 차이점을 살펴서 이 연구에서 얻어진 결과가 시사하는 바를 논의하기로 한다. Pennebaker, Colder 및 Sharp(1990)의 연구나 Pennebaker, Kiecolt-Glaser 및 Glaser(1988)의 연구에서도 자기노출의 효과가 그 사건에 대해 평소 억제 경향의 개인차에 의해 어떻게 매개되는가를 다루고 있다. Pennebaker 등(1988)의 연구에서는 평소 억제 정도가 낮았던 사람들에 비해, 높았던 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때 면역 활동의 개선 효과가 더욱 컸다. 이에 비해, 현재 진행중인 대학 신입생들의 학기 초 경험을 다룬 Pennebaker 등(1990)의 연구에서는 억제 경향의 개인차에 따라 유의한 차이가 없었다. 이 연구는 현재 경험하고 있는 스트레스 사건을 다루고 있으므로, Pennebaker 등(1988)의 연구보다는, Pennebaker 등(1990)의 연구와 더욱 유사하다. Pennebaker 등(1990)의 연구와 이 연구의 차이로는 이 연구에서, 분노 유발 스트레스라는 구체적인 본 연구의 맥락에 관련성이 높은 억제 경향의 개인차인 분노 억제 경향을 사전에 측정해서 극단적인 집단으로 나누어 독립변인으로 삼고 있다는 점이다.

스트레스 경험에 직면해서 억제적이거나 억압적인 대처 전략을 사용했을 때 여러 가지 건강 문제를 일으킬 가능성이 높아진다는 증거는 다수의 상관 연구들을 통해서도 검증되어 왔다. 예를 들어, 외상적 사건에 대해 이야기하지 않는 사람들은 감기 고혈압 등

을 비롯해서 여러 가지 질병에 걸리는 확률이 높았다(Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988). 이와 유사하게 비밀을 감추는 사람(Larson & Chastain, 1988), 개인적인 열망을 억제하는 사람(Emmons & King, 1988) 그리고 권력 동기를 억제하는 사람(McClelland, 1989)은 의사를 더 자주 찾고, 면역 기능의 손상을 보이거나 자율 신경계 반응의 불규칙성이 높았다. 본 연구의 결과도 이런 연구 결과들의 연장선에서 해석할 수 있겠다.

한편, 수축기 혈압이나 수행 과제와 관련한 자기 평가에서는 분노 억제 경향성의 매개 효과 가설이 지지되지 못했다. 그러나 두 종속 측정치 모두에서 평소 분노 억제 경향성이 높았던 사람이 깊은 수준의 자기노출을 했을 때가 다른 조건에 비해 혈압이 가장 낮고 정확함은 가장 높은 경향성을 보였으며, 이는 .30 수준에서 통계적으로 유의했다. 앞으로 통계적 검증력을 높힌 연구 설계를 통해 재검증하는 작업이 필요하겠다.

끝으로, 본 연구에서는 자기노출의 기능 중 개인내적인(intrapersonal) 측면에 초점을 맞추기 위해 노출 대상자의 특성이나 대상자가 보이는 환류반응(feedback)의 성질 등은 최소가 되도록 조작했다. 그러나, Pennebaker와 그의 동료들이 행한 일련의 선행 연구들에서와 같이, 묵시적으로 실험 진행자가 노출의 대상이 되었다고 할 수 있다. 김교현(1992a)은 자기노출의 대상자를 노출이 일어나는 지금-여기에 현존하는 실제적 인물에만 국한할 필요가 없다고 지적한다. 예를 들어, 자기 내부에 있는 또 다른 자기나, 이미 세상에 없는 부모나 조상, 자비의 신, 혹은 과거나 현재의 애완 동물 등 상징화된 대상들이 자기노출의 표적이 될 수 있을 것이다. 노출 대상자의 특성이 특정한 맥락 속에서의 자기노출 기능에 어떤 효과를 미칠까를 알아보는 일 또한 장래 연구의 과제 중 하나가 될 것이다.

## 참고문헌

- 김교현(1992a). 자기노출의 기능. *한국심리학회지: 일반*, 11(1), 81-107.
- 김교현(1992b). 친교관계에서 자기노출의 기능. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 196-222.
- 전점구(1991). 분노 표현 양식과 신체병리와의 관계. 1991년도 한국심리학회 연차학술발표대회 논문 초록, 9-15.
- Averill, J.R.(1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Chon, K.K., Kim, H.S., & Kim, K.H.(1994, July). *Anger, hostility, anxiety, submissiveness, and cardiovascular symptoms*. Paper presented at the 3rd International Congress of Behavioral Medicine, Amsterdam.
- Emmons, R.A., & King, L.A.(1988). Personal striving conflict: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Fowles, D.C.(1980). The three arousal model: Implications of Gray's two-factor theory for heart rate, electrodermal activity, and psychopathy. *Psychophysiology*, 17, 87-104.
- Gentry, W.D.(1972). Biracial aggression: Effect of verbal attack and sex of victim. *The Journal of Social Psychology*, 88, 75-82.
- Harburg, E., Erfurt, J.C., Hauenstein, L.S., Chape, C., Schull, W.J., & Schork, M.A.(1973). Socio-ecological stress, suppressed hostility, skin color, and black-white male blood pressure: Detroit. *Psychosomatic Medicine*, 35, 276-296.
- Hendrick, S.S.(1987). Counseling and self-disclosure. In V.J. Derlega & J.H. Berg (Eds.), *Self-disclosure* (pp. 303-328). New York: Plenum Press.
- Jourard, S.M.(1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 95-99.
- Jourard, S.M.(1959). Healthy Personality and self-disclosure. *Mental Hygiene*, 43, 499-507.
- Jourard, S.M.(1968). *Disclosing man to himself*. New York: Van Nostrand.
- Jourard, S.M.(1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of transparent self*. New York: John Wiley & Sons.
- King, L.A., Emmons, R.A., & Woodley, S.(1992). The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, 26, 85-102.
- Larson, D., & Chastain, R.L.(1988). *Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications*. Unpublished manuscript. University of Santa Clara, CA.
- McClelland, D.C.(1989). Motivational factors in health and disease. *American Psychologist*, 44, 675-683.
- 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.(1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason(Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 669-682). New York: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J.W.(1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22: 211-244.
- Pennebaker, J.W.(1990). *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: Academic Press.
- Pennebaker, J.W.(1992). Inhibition as the linchpin on health. In H.S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, & health* (pp.127-139). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S.(1986). Confronting a

- traumatic event : Toward an understanding inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 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., & Hoover, C.W.(1985). Inhibition and cognition : Toward an understanding of trauma and disease. In R.J. Davidson, G.E. Schwartz, & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (V. 4, pp.107-136). New York : Plenum Press.
- Pennebaker, J.W., Hughes, C., & O'Heeron, R.C. (1987). The psychophysiology of confession : Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glasser J.K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function : Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J.W., & O'Heeron, R.C.(1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J.W., & Sharp, L.K.(1988). *EEG activity during the disclosure of traumatic and superficial topics*. Unpublished manuscript. Southern Methodist University, Dallas.
- Pennebaker, J.W., & Susman, J.R.(1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Selye, H.(1976). *The stress of life*. New York : McGraw-Hill.
- Siegel, J.M.(1985). The measurement of anger as a multidimensional construct. In M.A. Chesney, & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 59-82). New York : Hemisphere.
- Siegel, J.M.(1986). The multidimensional anger inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 191-200.
- Siegel, J.M.(1992). Anger and cardiovascular health. In H.S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping & health* (pp. 49-64). Washington, DC : American Psychological Association.
- Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russell, S.F., Crane, R.J., Jacobs, G.A., & Worden, T.J.(1985). The experience and expression of anger : Construction and validation of an anger expression scale. In M.A. Chesney, & R.H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 5-30). New York : Hemisphere.

## **Effects of Self-Disclosure on Physiological Arousal, Emotion, and Self-Understanding in Anger-Arousing Stressful Situation.**

**Kim, Kyo Heon**

Department of Psychology, ChungNam National University

The purpose of this study was to investigate the effects of the depth of a person's self-disclosure on his physiological arousal, emotional catharsis, and cognitive understanding, under the anger-arousing stressful situation. Also, it was investigated if there is an interaction effects between the depth of self-disclosure and anger-in tendency. Subjects of this experiment were 64 male college students, who had either a high or a low level of anger-in tendency. The results showed that students in the intimate self-disclosure condition had a lower level of negative emotion, and had more positive self-understanding than those in the superficial self-disclosure condition. Also, these effects were found to be more salient in subjects with a high level of anger-in tendency. Implications of the present findings of this study were discussed in relation to confrontation-inhibition model(Pennebaker, 1989).