

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2009. Vol. 14, No. 1, 89 - 106

가출청소년의 외상경험에 대한 자기노출이 부정정서와 침입 경험에 미치는 효과[†]

오 현 자 김 교 현[‡]

충남대학교 심리학과

본 연구는 가출전후 외상적 사건을 많이 경험하는 가출청소년들을 대상으로 외상경험에 대하여 깊은 수준으로 자기노출 하도록 하였을 때 부정정서와 침입적 사고 및 정서 경험이 어떻게 달라지는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 46명의 가출청소년을 두 조건에 짝지어서 배당하였다. 깊은 수준의 자기노출 조건에서는 외상경험에 대한 생각과 감정을 20분 동안 세 차례 글로 표현하도록 하였고, 피상적 수준의 자기노출 조건에서는 최근 일상의 시간 관리에 대해 세 차례 글쓰기하도록 하였다. 자기노출 효과를 확인하기 위해 부정정서경험과 침입적 사고와 정서경험 정도를 글쓰기 전, 글쓰기 직후, 그리고 글쓰기 후 일주일이 지난 시점에 각각 측정하였다. 연구 결과, 가출청소년의 외상경험에 대한 글쓰기 자기노출은 부정정서경험을 감소시켰으며 그 효과는 노출 직후보다 일주일이 지난 후후시점에서 더 두드러졌다. 침입적 사고와 정서경험 정도는 깊은 수준의 자기노출 조건에서 경계선 수준으로 감소하였다. 부가적으로 깊은 수준의 자기노출을 한 집단의 글을 K-LIWC로 분석하여 글쓰기 자기노출의 효과에 영향을 미친 변인이 무엇인지 탐색하였다. 그 결과, 깊은 수준으로 자기노출을 하도록 하는 것은 외상적 사건의 의미에 대해 인지적으로 이해하고 수용하도록 도와서 외상경험과 관련된 부정정서경험을 완화시켜준다는 시사점을 얻을 수 있었다. 끝으로 본 연구의 의미와 제한점 및 후속 연구에 대한 시사점에 대해 논의하였다.

주요어: 가출 청소년, 외상경험, 자기 노출, 부정정서경험, 침입적 사고와 정서경험

[†] 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 김교현, (305-764) 대전광역시 유성구 궁동 220번지 충남대학교 심리학과, Tel: 042-821-6368, E-mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

사람들은 흔히 고통스럽게 다가오는 외상에 대한 생각과 감정에 직면하기보다는 외상을 상기시키는 사건과 상황들을 회피하려고 시도하고, 때로는 외상의 중요한 측면들을 실제로 망각하기도 한다(Resick & Schnicke, 1996).

그런데 외상경험으로 인해 촉발되는 생각들과 감정을 노출하지 않고 반복적으로 억누르고 비밀로 간직하려 노력하면 다른 사람들에게 무언가를 감추어야 할 때 요구되는 심리생리적인 노력을 필요로 하기 때문에 개인에게 스트레스로 작용하게 되어 신체적, 정신적 건강에 부정적으로 영향을 미친다(전경구, 황의완, 김종우, 박훈기, 1997; 한덕웅, 박준호, 김교현, 2004). 이에 반해 외상적 사건이나 스트레스적 경험과 관련된 생각과 감정을 털어놓는 것은 부정적 정서경험을 감소시키고(Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988, 박준호, 2007; 서미정, 2002), 부정적 정서들에 대해 내성을 갖도록 하였으며(Greenberg, Wortman & Stone, 1996), 가정폭력 피해여성과 약물 남용자의 부정적 정서 경험 중 불안과 우울을 감소시켰다(박경희, 2006; 인현정, 김교현, 2002). 그리고 스트레스에 대한 침입적 사고들과 우울증상 간 정적 연합을 감소시켰고(Leopore, 1997), 침입적 사고들의 빈도를 감소시켜 적응을 촉진하였으며(Pennebaker, 1989; Harber & Pennebaker, 1992), 가정폭력 피해여성의 회피와 압도 수준의 감소에 영향을 주었다(박경희, 2006).

Pennebaker(1997)는 외상경험에 대한 자기노출의 방식으로 글쓰기 패러다임을 강력하게 권하였다. 그가 권하는 표준적인 자기노출 방법은 개인별로 실험실에 와서 연속적으로 3일이나 5일에 걸쳐 매회 15분에서 30분 정도 외상사건이나 스트

레스 관련 생각과 감정을 글로 표현하도록 하는 것이다. 글쓰기 모형을 실제 현장에 적용하기 위해서는 글쓰기 자기노출의 순기능과 어떠한 기제를 통해 영향을 미치는지 이해할 필요가 있다. 자기노출이 외상사건을 경험한 사람에게 미치는 영향을 다룬 연구들(김교현, 1992; Pennebaker, 1988, 1989a, 1997)을 보면, 자기노출의 순기능을 크게 정서적 정화, 인지적 이해 및 스트레스 사건에 대한 둔감화로 나누어 살펴볼 수 있다.

먼저 정서적 정화의 측면을 살펴보자. Nichols와 Efran(1977)는 감정정화를 무의식적이거나 숨겨지고 억제되어오던 감정이나 느낌을 표현함으로써 불안과 긴장을 해소시키는 과정이라고 정의하였다. Breuer와 Freud(1895)는 위협적인 외상경험에 관한 인지와 정서간의 연결을 강조하였다. 혼란스러운 외상경험에 대한 기억은 억압될 수 있으나 그 외상경험에 대한 감정은 불안의 형태로 의식 속에 남아 있는데 말하기를 통한 심리치료 방법이 억압된 기억을 회상시키고 그것을 불안과 연결시킨다고 설명하였다. 김교현(1994)은 대학생들을 대상으로 분노가 유발되는 스트레스 상황에서 그 당시 느껴지는 감정과 생각을 깊은 수준으로 자기노출을 하도록 했는데 후속하는 분노감이 낮아지고 정화감이 높아졌다.

다음으로 자기노출의 순기능으로 인지적 이해를 들 수 있다. 인지과정 이론가들은 외적 사건들로 발생한 정보들이 자기관점, 세계관(Epstein, 1985, 1990; Marries, 1986; Wilson, 1989) 혹은 가치를 두었던 목표들(Mandler, 1984; Martin & Tesser, 1989)과 모순될 때 부정적 정서들이 발생한다고 주장한다. 사람들이 그들 자신과 세상에 대해 갖는 일반적인 가정들은 상위 순위 스키마

타를 참조해 이루어지는데(Janoff-Bulman, 1992) 선제한 스키마타 안에서 외상관련 정보들의 불완전하게 동화되거나 새로운 정보와 선제한 스키마타가 불완전하게 조화될 때 침입이 발생한다. 생각과 감정을 포함, 외상적 자극에 반복적으로 노출되는 것은 사람들이 스트레스에 동화되고 그것에 대한 인식들을 재구조화하도록 돕는다. 이러한 동화과정을 통해, 사람들은 선제한 스키마타와 스트레스 사건에서 발생한 정보들 사이의 불일치를 해결할 수 있게 된다(Pennebaker, 1989; Harber & Pennebaker, 1992). 침입적 사고, 정서적 방해는 개인이 스트레스적 정보들에 동화되고 적응될 때 진정된다(Horowitz, 1975, 1986).

마지막으로 자기노출의 순기능으로 둔감화(desensitization)를 들 수 있다. 몇몇 연구자들은 글쓰기를 통한 자기노출이 혐오스런 조건자극(예: 기억)과 과거에 회피되었던 다른 단서에 노출되도록 하는 맥락 역할을 한다고 주장하였다(Kloss & Lisman, 2002; Pennebaker, 1997). 스트레스적 대상들에 대해 반복노출하는 것은 대상에 대한 부정적 정서들을 무디게 한다(Creamer, Burgess, & Pattison, 1990; Rachman, 1980). 반복노출로 인한 둔감화는 자신과 자신의 외상적 경험을 한 걸음 떨어져서 바라볼 수 있게, 즉 거리를 둘 수 있게 해준다. 이러한 거리두기 작업은 감정에 대한 통제감을 갖도록 도와 이전에 느끼던 불안감이나 두려움 등의 부정적인 감정이 감소하거나 또는 부정적인 감정이 남아있음에도 불구하고 거기에 빠지지 않고 비교적 안정된 상태로 그 경험을 바라볼 수 있게 된다(Pennebaker, 1997).

가출청소년이나 집 없는 청소년들은 가출전후 위기를 겪으면서 그에 흔히 수반되는 심리적인

어려움을 겪게 된다. 2004년에 발표된 전국 쉼터를 대상으로 한 실태조사에 따르면 쉼터에 거주하는 청소년의 70%가 이혼, 별거, 행방불명 등 가정의 해체를 경험하였다. 또한 보호시설에 거주하는 청소년들의 82.4%가 신체학대경험을, 45.2%가 정서학대를, 41.5%가 방임경험을 한 것으로 드러났다(송원영, 2008에서 재인용). Whitbeck, Johnson, Hoyt, Cause(2004)가 가출청소년들을 대상으로 진단적인 면접을 한 결과를 전국 조사(NCS, National commorbidity survey)와 비교한 수치를 보면, 우울증인 청소년이 26.2%(NCS=9.28%), PTSD 청소년이 22.6%(NCS=2%)였다. Whitbeck, Hoyt, Johnson과 Chen(2007)의 연구에 따르면 대상자 중 삼분의 일(35.5%)이 PTSD에 해당하였고, 조사 때까지 삼 개월동안 우울증 증세를 보인 청소년이 삼분의 일에 달하였다(Smart & Walsh, 1993; Dadds Cuers, Elliott & Kelly, 1993). 국내에서는 송원영(2008)이 가출청소년쉼터에 입소한 청소년을 대상으로 MMPI-A를 실시하였는데 우울, 불안, 정신적 혼란 등을 경험하는 심한 부적응 청소년이 29%였다. 이종성과 곽영숙(2000) 역시 쉼터거주청소년을 대상으로 정신병리를 알아보았는데 SCL-90-R 실시 결과, 조사대상자 중 12.9%가 우울과 불안 모두에서 임상수준을 보였다. 이들은 가출청소년을 위한 치료적 개입의 필요성을 주장하였다.

선행 연구들을 바탕으로 본 연구에서는 가출청소년을 대상으로 외상경험에 대한 글쓰기 자기노출 프로그램을 실시하여 효과가 나타나는지 살펴보고자 한다. 연구를 통해 알아보고자 한 자기노출 효과의 초점은 부정정서경험과 침입적 사고와 정서경험이었다. 가출청소년의 외상경험에 대한 깊

은 수준의 자기노출은 피상적인 수준의 자기노출에 비해 부정적정서경험과 침입적 사고와 정서 수준을 감소시킬 것이라고 예측하였다. 외상적 사건에 대한 글쓰기가 건강에 미치는 효과를 다룬 선행연구를 보면, 그 효과가 나타나는 시기는 글쓰기 직후부터 길게는 육개월까지 다양하다(Glasser & Kiecolt-Glaser, 1994; Pennebaker et al., 1986; Pennebaker et al., 1988). 외상 경험에 대해 글쓰기 노출이 정서에 미치는 영향을 다룬 연구들에서는 직후보다 어느 정도 시간이 흐른 뒤에 그 효과가 나타났다. 깊은 수준의 자기노출을 보인 직후에는 오히려 불안이나 우울 등의 부정적 정서가 더 현저해지거나(Greenberg & Stone, 1992; Murray, Lamain, & Carver, 1989; Pennebaker & Beall, 1986), 글쓰기 이전과 유의한 차이가 없다가 시점이 흐른 뒤 감소하였다(인현정, 김교현, 2002; 김세진, 2005). 인현정과 김교현(2005)은 약물남용자의 약물에 대한 생각과 감정을 노출하도록 하였는데 노출 후 3일이 지난 추후시점에서 우울과 불안 수준, 그리고 신체병리 증상의 감소가 나타났다. 자기노출을 통해 직면하게 된 과거 경험이나 그와 관련된 감정들이 인지적으로 다시 통합되기 위해서는 어느 정도 시간이 필요하다(인현정, 김교현, 2002; Pennebaker et al., 1986). 따라서 본 연구에서는 글쓰기 자기노출의 효과가 나타나려면 어느 정도 시간 경과가 필요할 것으로 가정하였다. 대전광역시청소년남자쉼터 1인 평균 보호기간은 18일이다. 본 연구에서는 선행연구 결과와 평균 입소일을 감안하여 세 차례 글쓰기가 끝나고 일주일의 지난 시점에서 추후검사를 실시하였다.

본 연구에서는 부가적으로 깊은 수준의 자기

노출을 실시한 집단의 글 내용을 분석하여 외상 경험에 대한 글쓰기 자기노출이 어떤 심리적 기제를 통해 노출자에게 영향을 미치는지 탐색하였다. 이은정(2000)의 경우, 상처경험 글쓰기는 직면과 감정정화가 긍정정서의 증가, 인지적 이해가 신체적인 증상의 감소량을 유의하게 설명하였다. 그러나 부정적 정서의 감소에 대한 설명량은 입증되지 않았다. 기존의 연구들에서는 자기노출 글쓰기 내용을 평가하는 방법으로 몇 명의 독립적 평정자의 평가가 필요하였는데 본 연구는 Pennebaker와 King(1999)이 정서적 노출 연구의 맥락에서 개발한 Linguistic Inquiry and Word Count(이하 LIWC)로 자기노출 글쓰기 내용을 분석하였다. LIWC는 72개의 언어관련 목록의 비율에 따라 글쓰기 내용을 분석하며, 일상생활에서 자주 쓰는 3,000여 개의 내용단어들을 바탕으로 한 다양한 요인들을 포함하고 있다. 위계적 범주로 구성된 LIWC는, 예를 들어, “울었다”라는 단어를 각각 ‘슬픔, 우울’, ‘부정적 정서’, ‘심리적 과정’, ‘동사 과거형’ 등의 범주로 분류하며, 긍정적 정서, 부정적 정서, 인지적인 단어와 같은 심리적 수준의 정보뿐만 아니라 기본적인 언어학적 정보도 동일한 수준으로 분류하여 계산한다. LIWC의 내용분석 변인은 크게 언어학적 변인과 심리학적 변인으로 구성되고, 심리학적 변인은 정서, 인지, 감각, 사회 과정을 포함하는 변인들로 구성되어 있다.

LIWC는 자기노출을 통한 단어 종류, 단어 비율에서의 심리적 변화와 건강 변화간의 관계를 설명해 줄 수 있는 단서를 제공한다. Rude, Gortner와 Pennebaker(2004)는 LIWC로 우울증 집단과 정상 집단의 글쓰기 내용을 분석하였는데

우울증 집단이 정상 집단보다 일인칭 단수 대명사의 사용빈도는 높지만, 복수 대명사나 타인 지칭 대명사(예: we, he, she, they 등)의 사용빈도는 낮은 경향을 보고하였다. 자기노출 글쓰기 후에 건강지표가 개선된 집단은 원인이나 통찰과 관계된 인지적인 단어(예: because, hence, insight)의 사용이 기준선보다 늘어났고(Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997), 원인(예: because, cause, reason)이나 통찰(예: realize, know, understand) 단어가 증가한 집단이 그렇지 않은 집단보다 건강이 유의하게 증진되었다(Pennebaker & Graybeal, 2001), 또한 긍정적 정서와 부정적 정서 관련 단어의 사용이 늘어났으며, 이전 문장이나 덩이글에서 언급된 사람이나 사물을 참조하는 역할을 하여 무의식적 인지용량을 필요로 하는 대명사 관련 변인이나 문장당 단어수가 늘어났다(Pennebaker et al., 1997; Pennebaker et al, 2001). LIWC를 이용한 이런 선행연구들의 결과는 LIWC가 깊은 수준의 자기노출이 어떤 과정과 작용기제를 통해 노출자에게 영향을 미치는지 분석할 수 있는 유용한 도구임을 시사한다. 심리학적 변인의 하위변인인 부정적 단어수와 인지적 변인과 종속변인 변화량과의 관계가 각각 입증된다면, 사건에 대한 인지적 이해와 감정정화가 글쓰기 자기노출의 작용기제임을 밝혀낼 수 있을 것이다.

지금까지의 논의를 바탕으로 연구문제에 대한 가설을 정리해 보면 다음과 같다.

가설 1. 외상경험에 대해 깊은 수준의 자기노출을 하면 피상적인 수준의 자기노출을 하는 것

에 비해 부정적정서경험의 정도가 낮아질 것이며, 이런 효과는 노출 직후 시점보다 추후 시점에서 더 현저할 것이다.

가설 2. 외상경험에 대해 깊은 수준의 자기노출을 하면 피상적인 수준의 자기노출을 하는 것에 비해 침입적 사고와 정서경험의 정도가 낮아질 것이며, 이런 효과는 노출 직후 시점보다 추후 시점에서 더 현저할 것이다.

방 법

참여자

대전광역시에 위치한 세 곳의 청소년쉼터에 입소하여 생활하고 있는 남녀 가출청소년 54명을 대상으로 Johnson과 McCutcheon(1980)이 개발한 Life Events Checklist(LEC)를 홍영수(2004)가 수정보완한 주요 생활스트레스사건 질문지를 실시하여 부정적으로 지각하는 정도가 7점 이상인 청소년을 선발하였다. 점수를 상중하 세 수준으로 구분하여 깊은 수준의 자기노출 집단과 일상의 시간관리 계획에 대해 글쓰기를 하는 피상적 수준의 자기노출 집단에 수준별로 짝지어 배당하였다.

측정도구

자기노출의 깊이 수준에 대한 조작 평가척도. 연구 참여자들이 실제로 얼마나 깊은 수준으로 자기노출을 하였는가를 측정하기 위해, Pennebaker(1988)가 제작하고 김세진(2005)이 수정한 자기노출 수준의 깊이 평가 질문지를 사용하였다(문항 1. 글을 쓸 때 속마음을 얼마나 솔직

하게 털어놓으셨습니까? 문항 2. 글을 쓴 내용은 얼마나 비밀스러운 일인가요?). 조작 평가척도는 5점 척도로 구성하였다.

다차원 정서 형용사 체크리스트(MAACL). 일상에서의 정서경험을 알아보기 위해 다차원 정서 형용사 체크리스트(Multiple Affective Adjective Scale, MAACL)를 이은정(2000)이 번안하여 일부 수정한 체크리스트를 사용하였다. 본 연구에서 측정한 정서경험은 상태정서이며, 부정적인 정서 형용사 31개 중 체크된 형용사의 개수를 세는 방식으로 채점하였다.

침입적 사고와 정서경험 체크리스트. 미국 예일대 아동연구센터에서 개발한 SAHA(Social and Mental Health) 질문지를 기초로 번역 및 역번역 과정을 통해서 이시형과 김종휘(2002)가 개발한 한국형 SAHA 질문지 중 침입적 사고와 정서경험과 관련된 4문항을 사용하였다. 사전, 세 차례 글쓰기 직후, 글쓰기를 마치고 1주일 지난 시점에서 각각 현재상태를 측정하도록 하였다.

K-LIWC(Korean Linguistic Inquiry and Word Count). 글쓰기 과정 중에 일어나는 심리 내적 변화들을 탐색하고자 이창환과 윤애선(2004)이 미국의 LIWC를 모태로 개발한 한국어 분석프로그램, K-LIWC(Korea-Linguistic Inquiry and Word Count)를 사용하였다. 깊은 수준의 자기노출 조건에 배치되었던 청소년의 글을 분석하였다.

절차

깊은 수준의 자기노출 조건(실험집단) 연구 절차

참여자들에게 본 연구를 '자신이 과거에 경험한 가장 힘들었거나 슬펐거나 당황했던 사건과 일들에 대해 글을 쓰는 프로그램'이라고 안내하였다. 프로그램 소개 후 부정적정서경험과 침입적 사고와 정서경험 정도를 측정하는 사전검사를 하였다. 깊은 수준의 자기노출을 돕고자 참여자들에게 "글쓰기 후 원하면 찢어버려도 된다." 라고 안내하고 상담실에 가위와 휴지통을 놓아두었다.

① 자기노출 주제사건 정하기: 글쓰기의 주제가 될 외상경험을 정하기 위해 먼저 살아오면서 가장 마음이 힘들었거나 속상했거나 화가 났거나 가장 당황했을 때의 일들을 5가지 정도 적게 한 후 1위부터 5위까지 순위를 매기게 하였다. 1위라고 지정한 사건을 가장 극심한 외상경험으로 보고 3일 동안에 걸쳐 그 사건에 관해 글을 쓰도록 하였다.

② 1회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 외상경험에 대해 그 사건을 경험할 당시의 느낌과 감정들에 관해 자세하게 일기를 쓰는 마음으로 적어보도록 당부하였다. 본인이 원한다면 글쓰기 후 글을 제출하지 않아도 좋다고 안내하여 글 내용이 노출되는 것에 대한 두려움을 갖지 않도록 도왔다. 20분 동안의 글쓰기가 끝나면 자기노출 깊이 수준을 확인하는 질문지를 작성하고 적은 내용에 대해서 다른 동료들에게 비밀로 해 달라고 당부하였다(이후 동일하게 부탁).

③ 2회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 전 회기에 적었던 것과 동일한 사건에 대해 글을

쓰는데, 2회기에는 그 사건으로 자신을 가장 힘들게 하였던 인물에게 편지형식으로 글을 쓰도록 지시하였다.

④ 3회기 자기노출 및 자기노출 수준 평가: 전 회기들과 동일한 절차와 주제로 자기노출을 하게 하는데, 글을 읽는 대상을 자기 자신으로 설정하여 편지를 쓰도록 하였다. 특히 3회기에서는 자기노출 마지막 시간으로 그 동안의 자기노출 내용을 결론지을 수 있도록 그 사건을 겪으면서도 잘 참아오고 표현할 수 있게 된 자신을 위로하고 칭찬하는 내용을 쓰고 앞으로 어떻게 해야 할지 쓰도록 하였다.

피상적 수준의 자기노출 조건(비교집단) 연구절차

비교집단은 실험집단과 자기노출의 주제만 다르게 조작하였고 그 외 모든 연구절차는 동일하였다. 외상경험과 무관한 주제 중, 정서가 노출되지 않을 주제로 하루 일과와 시간관리 계획에 대해 적도록 하였고, 최대한 객관적인 사실만을 서술하고 자신의 감정이나 의견은 쓰지 않도록 지시하였다. 1회기에서는 아침에 일어나 저녁에 잠들 때까지의 일정을, 2회기에서는 아침에 일어난 후 지금 프로그램에 참석하기 바로 직전까지의 일정을, 3회기에서는 본 프로그램을 마치는 순간부터 저녁에 잠들 때까지 계획하고 있는 일정에 관하여 최대한 자세히 쓰도록 하였다.

종속 측정치 측정

프로그램 시작 전(사전)과 세 차례 글쓰기 직후(사후), 그리고 일주일 뒤 지난 시점(추후)에서 다차원 정서 형용사 체크리스트 및 침입적 사고

와 정서경험 검사를 반복측정하였다.

분석방법

독립변인 조작효과 확인

자기노출조건에 따라 자기노출의 깊이 수준이 달라져 독립변인 조작이 잘 이루어졌는가를 측정하는 내용으로 객관식 문항들에 대하여 독립표본 t-검증을 SPSS 12.0v 통계프로그램으로 실시하였다.

자기노출이 부정정서경험과 외상 재경험에 미치는 효과

자기노출 조건은 깊은 수준의 자기노출과 피상적 수준의 자기노출이며, 측정시점은 사전검사를 시점 1로, 세 번째 글쓰기 직후 검사를 시점 2로, 추후검사를 시점 3으로 하여 3(측정시점) $\times$ 2(자기노출 조건) 반복측정 변량분석을 실시하였다. 이원상호작용 효과가 유의하면, 각 시점에서의 변화양상을 알아보기 위해 대응표본 t검증(paired-t test)을 실시하였다.

깊은 수준의 자기노출 집단의 글쓰기 내용 분석

깊은 수준의 자기노출 조건에서 언어적 변인과 심리적 변인의 각 하위요인을 독립변인으로, 부정정서경험과 침입적 사고와 정서경험 점수 사전-추후간 감소량을 종속변인으로 회귀분석을 실시하였다. 유의미한 감소를 보인 변인을 대상으로 대응표본 t검증(paired-t test)을 실시하여 시점별 변화양상을 살펴보았다.

결 과

독립변인 조작효과

실험에 참여한 54명중 마지막까지 실험에 참여하지 못한 5명의 측정치와 무성의하게 응답한 3

명의 측정치를 제외, 최종적으로 46명의 측정치를 통계분석에 사용하였다. 우선 자신이 적은 글을 얼마나 깊은 수준의 자기노출로 지각하는지 조건 별로 비교해 보았다. 깊은 수준의 자기노출 조건에서의 세 시점 자기노출 수준 총점의 평균은 22.2(3.61)이었고, 피상적 수준의 자기노출 집단의

표 1. 자기노출 조건과 측정시점에 따른 부적정서경험의 평균과 표준편차

	깊은 수준의 노출집단(n=23)	피상적 수준의 노출집단(n=23)
	M(SD)	M(SD)
사전	13.0(6.56)	13.0(8.18)
사후	12.0(6.91)	12.8(8.11)
추후	8.4(5.88)	13.0(8.69)

표 2. 자기노출 조건과 측정시점에 따른 부적정서경험에 대한 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
시점	132.696	2	66.348	4.02*
노출조건	106.094	1	106.094	.79
오차	1453.420	44	133.655	
시점×노출조건	139.884	2	69.942	4.24*
오차	1453.420	88	16.516	

* $p < .05$

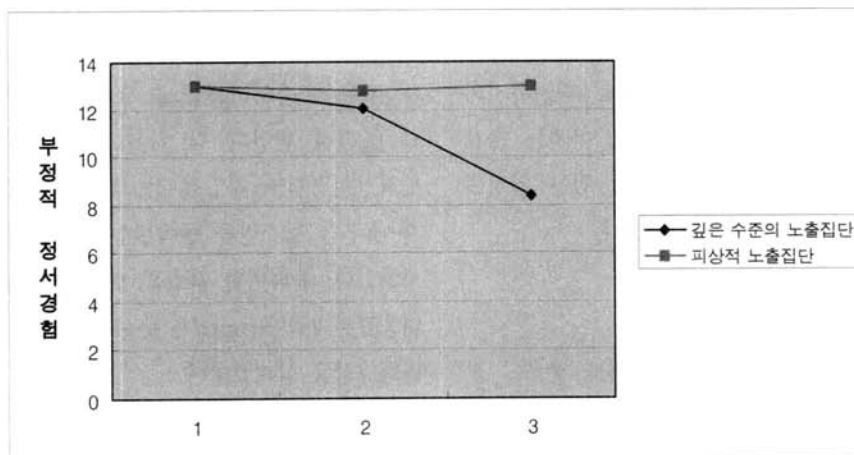


그림 1. 자기노출 조건과 측정시점별 부적정서경험의 변화

총점 평균은 18.0(3.55)이었다. 독립표본 t-검증 결과, 두 조건 간 차이가 유의하게 나타났다($t(44)=3.95, p<.001$). 깊은 수준의 자기노출 집단에 배당된 참여자들이 피상적 수준의 자기노출 집단의 참여자들에 비해 자신들이 작성한 글이 더 솔직하고 비밀스러운 것으로 지각하였다. 따라서 본

연구의 자기노출 조건에 대한 독립변인 조작효과는 적절하였음이 증명되었다.

글쓰기 자기노출이 부정정서경험에 미치는 효과 3(측정 시점) $\times$ 2(자기노출 조건) 반복측정 변량 분석 결과, 자기노출 조건과 측정시점 간 이원상

표 3. 자기노출 조건에 따른 측정시점별 침입적 사고와 정서경험의 평균과 표준편차

	깊은 수준의 자기노출집단(n=23)	피상적 수준의 자기노출집단(n=23)
	M(SD)	M(SD)
사전	4.3(3.96)	4.0(3.57)
사후	3.3(2.67)	3.6(3.59)
추후	3.1(3.38)	3.8(3.26)

표 4. 자기노출 조건과 측정시점에 따른 침입적 사고와 정서경험 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
시점	14.391	2	7.196	3.58
노출조건	1862.674	1	2.094	.067
오차	1373.565	44	31.217	
시점 $\times$ 노출조건	5.319	2	2.659	1.32
오차	1453.420	88	16.516	

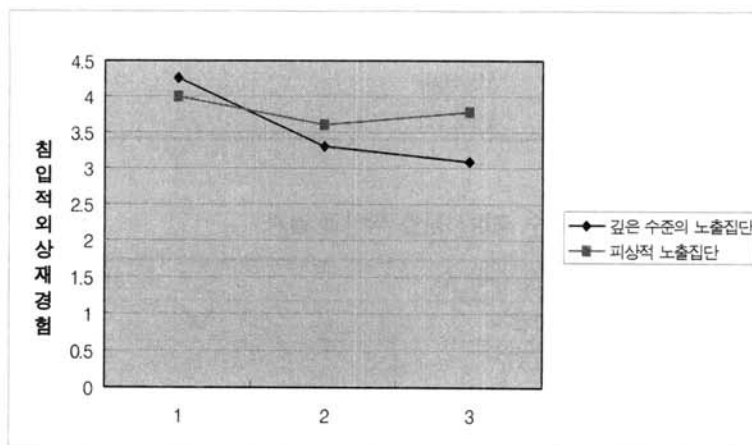


그림 2. 자기노출 조건과 측정시점별 침입적 사고와 정서경험의 변화

호작용 효과($F(2,88)=4.24, p<.05$)가 유의하게 나타나고, 부정정서경험이 세 차례 글쓰기 자기노출 직후, 즉 사후시점보다 추후시점에서 더 감소하여 가설 1이 지지되었다.

글쓰기 자기노출이 침입적 사고와 정서경험에 미치는 효과

침입적 사고와 정서경험은 깊은 수준의 자기노출 조건에서 경계선 수준으로 감소하였고 3(측정 시점) $\times$ 2(자기노출 조건) 반복측정 변량분석 결

과, 자기노출 조건과 측정시점 간 이원상호작용 효과가 유의하지 않아($F(2,88)=1.32, ns$) 본 연구의 가설 2는 기각되었다.

자기노출 글쓰기 내용분석

글의 내용을 분석하기 위하여 기본적으로 내용분석법을 이용하였다. 내용분석이란 기록된 자료를 통해 새로운 사실을 발견하기 위해 사회과학 분석방법으로 자주 사용된다. 글쓰기 내용분석은 자기노출 글쓰기의 효과가 유의하게 나타난

표 5. 부정정서경험의 감소를 예측하는 언어학적 변인

변인	B	Std. Error	Beta	t
문장 수	-.017	.029	.035	-.58
문장당 어절 수	.021	.116	.035	.182
일인칭 단어 수	-.330	.131	-.437	-2.53*
가족단어 수	-.168	.084	-.537	-2.20*

* $p<.05$

표 6. 일인칭 단어 수와 가족 단어 수의 측정시점별 평균과 표준편차

	일인칭 단어 수	가족 단어 수
	M(SD)	M(SD)
사전	9.4(6.43)	9.2(11.36)
사후	5.0(4.69)	7.9(8.70)
추후	4.6(2.77)	11.7(9.64)

표 7. 일인칭 단어 수와 가족 단어 수 측정시점별 짝비교 결과

	일인칭 단어 수			가족 단어 수		
	df	평균차	t	df	평균차	t
1차-2차	13	4.357	1.95	13	1.357	.34
2차-3차	13	.429	.30	13	3.857	1.13
1차-3차	13	4.786	3.10**	13	-2.500	-.72

** $p<.01$

부적정서경험간 관계 탐색을 대상으로 하였고, 침입적 사고와 정서경험은 경계선상으로 감소하여 분석대상으로 삼지 않았다. 깊은 수준의 자기노출 조건에 배당된 23명 중 14명은 세 시점 글쓰기 내용을 모두 남기고, 9명은 1회분 이상 본인의 글을 찢어 휴지통에 폐기하였다. 세 시점 글내용을 모두 남긴 참여자들은 교통사고, 부모의 이혼, 폭력피해 경험, 방화 등 사회적으로 비교적 용인될 수 있는 외상 경험을 기술하였다. 이에 반해 글쓰기 내용을 1회 이상 폐기한 참여자들은 성경험, 임신, 동성애 경험 등 사회적으로 용인되기 어렵고, 비밀스러운 경험을 한 경우가 대부분이었다. 이런 경우, 글쓰기 직전이나 시작 시점에 상처경험을 떠올리는 것이 너무 힘들어 포기하고 싶다고 호소하거나 울음을 터트렸다.

글쓰기 내용분석은 세 시점글쓰기 내용을 모

두 남긴 14명의 자료를 대상으로 하였고, 분석을 위해 K-LIWC를 사용하였다. 우선 언어학적 변인 및 심리학적 변인과 부적정서경험 사전-추후 감소량의 관계를 살펴보았다. 사전-추후 감소량은 추후시점 측정치에서 사전시점 측정치를 뺀 값이다. 그 결과를 보면, 언어학적 변인 중 일인칭 단어 수와 가족 단어 수가 부적정서경험의 사전-추후 감소량을 유의미하게 설명하였다. 이어 부적정서경험의 감소량에 대해 설명력이 입증된 일인칭 단어 수와 가족 단어 수를 시점별로 비교하였다. 두 변인 중 일인칭 단어 수는 사전과 사후시점에 서는 차이가 없었으나, 추후시점에서 차이가 발생하였다($t(13)=3.10, p<.01$).

다음으로 부적정서경험 사전-추후 감소량에 영향을 미치는 심리학적 과정 변인에 대해 탐색하고자 심리적 과정 변인 중 부정적 정서변인의

표 8. 부적정서경험의 감소를 예측하는 정서적 변인

정서적 변인	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
부정적 느낌 단어 수	1.252	.546	.552	2.29*
분노 단어 수	.013	.181	.021	.07
슬픔(또는 우울) 단어 수	.406	.216	.477	1.88

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

표 9. 부적정서경험의 감소를 예측하는 인지적 변인

변인	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
원인	-.264	.176	-.396	-1.50
사고	.383	.130	.648	2.95*
기대	.366	.122	.654	2.99*
억제	.327	.118	.625	2.77*
추측	.469	.130	.721	3.60**
확신	.241	.063	.739	3.81**

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

각 하위변인을 독립변인으로, 부정정서경험의 사전-추후간 감소량을 종속변인으로 설정하고 회귀 분석을 실시하였다. 사전-추후 감소량은 추후시점 측정치에서 사전시점 측정치를 뺀 값이다. 그 결과를 보면, 부정적 느낌 단어 수가 부정정서경험의 사전-추후간 감소량을 유의미하게 설명하였다.

마지막으로, 부정정서경험의 사전-추후간 감소량에 영향을 미치는 인지적 변인이 무엇인지 알아보았다. 결과, 원인 단어 수를 제외한 인지적 변인에 속하는 모든 하위 변인들, 즉 사고, 기대, 억제, 추측, 확신 단어 수가 부정정서경험의 사전-추후간 감소량을 유의미하게 설명하였다.

글쓰기 내용분석 결과를 요약하면, K-LIWC의 언어학적 과정 변인 중 일인칭 단어와 가족 단어 수, 심리학적 과정 단어변인의 하위 변인인 부정적 느낌 단어 수, 그리고 인지적 과정 변인 중, 사고, 기대, 억제, 추측, 확신 단어 수가 부정정서경험 사전-추후간 감소량을 유의미하게 설명하였다.

논 의

본 연구는 외상경험에 대한 글쓰기가 가출 청소년의 부정정서경험과 침입적 사고와 정서경험에 미치는 효과를 검증하고, K-LIWC를 이용하여 글 내용분석을 실시하여 깊은 수준의 자기노출이 어떤 과정과 기제를 통해 노출자에게 영향을 미치는지 탐색해보고자 하였다. 본 연구 결과를 선행연구와 관련지어 논의해 보고, 이러한 결과들이 갖는 의의와 시사점을 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 외상경험 글쓰기는 부정정서경험의 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 국내외 여러 선행연구들(이은정, 2000; 박경희, 2007; Pennebaker, 1988, 1993; Pennebaker et al, 1986; Pennebaker et al, 1996; Smyth, 1998)의 결과와 동일하다. 부정정서경험은 글쓰기 직후보다 추후시점에서 더 크게 감소하였다. 변화추이가 외국 선행연구 결과와 일관되게 나타났다(Greenberg et al, 1992; Murray et al, 1989; Pennebaker et al, 1992). 인현정과 김교현(2002), Pennebaker 등(1986)은 이러한 변화추이를 자기노출을 통해 직면하게 된 과거경험이나 그와 관련된 감정들이 인지적으로 다시 통합되기 위해서는 어느 정도 시간이 필요하기 때문으로 해석하였다.

글쓰기 자기노출 후 침입적 사고와 정서경험은 경계선 수준으로 감소하였다. 박경희(2006)는 보호대상자 중 70%가 PTSD인 가정폭력 피해 여성을 대상으로 글쓰기를 네 차례 실시하였는데 PTSD 수준이 높고, 기질적이고 성격적인 불안이 높을수록 글쓰기 효과가 잘 나타나지 않았고, 방어적이고 불안이 높은 경우와 억압형의 대처방식인 경우 자기노출이 외상사건 영향 정도에 미치는 영향이 유의하지 않았다(주연순, 2001). Gidrin, Peri, Vonnolly와 Shalev(1996)는 PTSD 환자들에게는 인지적 혹은 대처기술 훈련이 포함되지 않은 글쓰기는 효과적이지 않다고 주장하였다. Pennebaker와 Francis(1996)는 글쓰기 자기노출 참여자들이 자신들의 문제와 감정을 심도 있게 논의하고, 그 다음에 그 일에 대한 통찰과 해결책에 대해 표현할 때, 비로소 글쓰기 과정은 적응을 촉진하는 것으로 보았다. 본 연구에서는 세 번째 글쓰기 시 앞으로 외상경험에 대해 어떻게 대처할 것인지 쓰도록 함으로 해결책에 대해 생각하

고 표현하도록 유도하였다. 그러나 침입적 사고와 정서경험은 경계선 수준으로 감소하였다. 이러한 결과는 PTSD 수준이 높거나 외상경험에 대해 효과적으로 대처하지 못하는 청소년들이 외상경험과 피상적인 접촉을 하였을 가능성이 크고, 외상경험에 대한 충분한 이해가 달성되지 않았음을 유추할 수 있다. 외상경험 노출의 빈도를 늘리거나 효과적으로 대처하지 못하는 참여자들을 위한 치료모형의 추가개발이 필요하다.

둘째, 본 연구에서 글쓰기 자기노출의 효과를 가져 오는 심리내적 변인들은 무엇인지 탐색하였다. 우선, 언어학적 변인과 부정정서경험 사전-사후 감소량간 관계를 살펴보았다. 결과 일인칭 단수 대명사와 가족 단어수가 부정정서경험의 사전-사후 감소량을 유의하게 설명하였다. 두 변인 간 변화양상을 시점별로 비교하자 두 변인은 사전에는 차이가 없었으나 추후시점에서 차이가 나타났다. Gortner 등(2004)의 연구에 따르면 우울증 집단이 정상 집단보다 일인칭 단수 대명사의 사용빈도가 높았다. 또한 우울증은 자살과 밀접한 관련이 있는데 자살했던 시인은 동시대의 일반시인보다 일인칭 단수 대명사("I")의 사용빈도가 높았고 자살 시점에 가까울수록 그러한 경향이 유의미하게 나타났다. 이는 일인칭 대명사의 사용이 타인보다는 자신에게 주의가 과도하게 초점이 맞추어지는 것과 관계가 있어서 우울증을 유발한 가능성을 시사한다(Stirman & Pennebaker, 2001). 본 연구와 선행연구 결과를 통해, 외상경험에 대한 깊은 수준의 글쓰기 자기노출이 가출청소년으로 하여금 자기자신에게 과도하게 초점을 맞추던 것에서 벗어날 수 있도록 도왔고, 이를 통해 부정정서경험 중 특히 우울의 감소에 영향을 미쳤을

것이라고 추론할 수 있다.

이어 심리학적 과정 변인 중 부정적 정서변인과 부정정서경험 사전-추후 감소량 간 관계를 살펴보았다. 결과 부정적 느낌 단어수가 부정정서경험의 사전-추후 감소량을 유의하게 설명하고 분노 단어수와 슬픔(또는 우울) 단어 수는 설명력을 갖지 못하였다. 이은정(2000)은 대학생을 대상으로 상처경험 글쓰기를 하도록 하였는데 결과 직면과 감정정화가 긍정정서의 증가량을 유의하게 설명하여 작용기제로 작용하였다고 주장하였다. 그러나 부정적 정서의 감소에 대한 설명량은 입증되지 않았다. 자신의 감정을 글로만 표현해야 하는 본 연구에서는 연구 참여자들이 충분히 감정정화를 하지 못한 것으로 보인다. Yalom(1985)은 치료에 있어서 정화는 필수조건이기는 하지만 그 자체만으로는 충분하지 않으며, 인지적인 이해 작업이 수반되어야 한다고 주장하였다.

마지막으로 부정정서경험의 사전-추후 감소량에 영향을 미치는 인지적 변인은 무엇인지 알아보았다. 그 결과를 보면, 원인 단어 수를 제외한 모든 하위변인들 즉, 사고, 기대, 억제, 추측, 확신 단어 수가 부정정서경험의 사전-추후 감소량을 유의미하게 설명하였다. 선행연구에 의하면 원인(예: because, cause, reason)이나 통찰(예: realize, know, understand) 단어가 증가한 집단이 그렇지 않은 집단보다 건강이 유의하게 증진되었다(Petrie, Booth & Pennebaker, 1998; Pennebaker & Graybeal, 2001), 생각과 감정을 포함하여 외상적 자극에 반복적으로 노출되는 것은 사람들이 스트레스에 동화되고 그것에 대한 인식들을 재구조화하도록 도와 선제한 스키마타와 스트레스 사건에서 발생한 정보들 사이의 불일치를 해결할

수 있게 된다(Pennebaker, 1989; Harber & Pennebaker, 1992). 본 연구 결과, 원인 단어수를 제외한 모든 인지적 변인들이 부적정서경험의 사전-후후 감소량을 유의하게 설명한 것은 인지적 과정 관련 단어수가 많을수록 부적정서경험의 감소량이 커져 외상경험에 대해 직면하고 글로 표현한 것이 인지적으로 합리적인 재해석을 하도록 했을 것이라고 추론한 Pennebaker와 동료들의 추론을 입증한 결과라 할 수 있다(Pennebaker et al, 1997; Pennebaker et al, 2001). 즉 가출청소년의 외상경험에 대한 글쓰기는 인지적 이해의 증진을 통해 부적정서경험을 감소시킨 것이다. 그런데 본 연구에서 원인 단어 수는 부적정서경험의 감소량을 유의미하게 설명하지 못하였다. 방어적이고 억압형의 대처방식을 가진 청소년의 경우 직면을 회피하여 원인의 탐색에 장애요인으로 작용했을 가능성이 높다. 청소년의 대처방식과 글쓰기 효과에 관한 후속연구가 필요하다.

이러한 결론과 함께 본 연구의 의의를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 청소년쉼터에 적합한 단기치료모형을 제안하였다. 가출청소년의 심리적 증상은 전문가의 도움이 필요할 만큼 심각한데 우리나라 청소년쉼터는 예산과 인력이 부족하고 이용기간이 단기이다. 그리고 가출청소년들은 회피와 상담에 대한 거부감으로 누구에게도 외상경험을 털어놓지 않는 경향이 있고, 이러한 경향으로 인해 심리적 부적응이 더 심화된다. 이런 맥락에서 단기치료모형이면서 직면과 표현을 목표로 하는 Pennebaker의 글쓰기는 쉼터에 있는 가출청소년에게 매우 적합한 모형이라 할 수 있다.

둘째, 글쓰기 내용분석을 통해 외상경험에 대

한 글쓰기 자기노출이 인지적 자기이해를 돕는다는 Pennebaker 등(Pennebaker et al., 1997; Pennebaker et al., 2001)의 추론을 실증적으로 뒷받침하였다.

이어 본 연구가 지닌 제한점과 후속 연구에 대한 제언을 하고자 한다. 본 연구는 대전광역시 에 위치한 세 곳의 가출청소년쉼터에 입소한 청소년들을 대상으로 진행되었다. 따라서 연구의 결과를 전체 가출청소년으로 일반화하는 데는 제한점이 있을 수 있다. 후속연구를 위해 제언을 한다면, 본 연구는 단기적 효과를 측정하였다. 즉 변화를 측정할 시점들의 간격이 너무 짧았다. 추후연구는 보다 장기적인 변화, 즉 한달 후, 육 개월 후, 일 년 후 등 보다 간격이 넓은 시점에서 측정하고 장기적인 변화과정을 탐색할 필요가 있다.

선행연구들과 본 연구를 통해 검증된 자기노출의 효과를 살펴 볼 때, 가출청소년으로 하여금 외상경험에 대해 깊은 수준의 자기노출을 하도록 돕는 것은 사건에 대해 새롭게 이해하고 인지적으로 통합할 수 있도록 하여 그와 관련된 부정적 정서경험을 완화시켜주는 데에 매우 좋은 접근이 됨을 알 수 있다. 이를 바탕으로 가출청소년 보호기관, 보육시설 그리고 관련기관 등에서 생활하거나 이용하는 청소년을 대상으로 경제적이고 효과적인 예방적 개입과 치료프로그램으로 활용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김교현 (1992). 자기노출의 기능. 한국심리학회지: 일반, 11(1), 81-107.
- 김교현 (1994). 자기노출과 분노 억제 경향에 따른 생

- 리, 정서 및 자기 이해 효과. 성균관대학교대학원 박사학위 청구논문.
- 김세진 (2005). 아동의 외상경험에 대한 자기노출이 분노반응에 미치는 효과. 충남대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 박경희 (2006). 외상경험 글쓰기의 치료적 효과와 기제: 가정폭력 피해여성을 중심으로. 서울대학교대학원 박사학위 청구논문.
- 박준호 (2007). 스트레스 사건에 대한 반복생각, 생각억제 및 자기노출이 정서와 주관안녕에 미치는 영향. 성균관대학교대학원 박사학위 청구논문.
- 서미정 (2002). 중학생의 집단따돌림 경험에 대한 문제해결적 글쓰기와 고백적 글쓰기 프로그램의 효과 비교: 정서성, 자기지각, 또래괴롭힘에 대한 방관적 태도, 문제대처방식. 전남대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 송원영 (2008) MMPI-A를 통한 보호시설 거주 청소년의 심리적 유형 및 적응상태 예비연구. 한국심리학회지: 건강, 2, 429-443.
- 이시형, 김중휘 (2002). 청소년의 정신건강의 심리사회적 요인에 관한 연구보고서. 삼성생명공익재단 사회정신건강연구소.
- 이은정 (2000). 심리적 상처 경험에 대한 고백과정의 작용기제와 그 효과. 가톨릭대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 이종성, 광영숙 (2001). 보호시설 가출청소년의 정신병리에 대한 평가와 분류. 소아 청소년정신의학 12(2), 192-215.
- 이창환, 윤애선 (2004). 부산대학교 K-LIWC project. <http://K-LIWC.net>.
- 인현정, 김교현 (2002). 약물남용자들의 자기노출이 부정적 정서와 신체병리 경험 및 약물에 대한 태도에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9, 99-130.
- 전점구, 황의완, 김종우, 박훈기 (1997). 건강 : 합병과 정서적 스트레스간의 관계 연구. 한국심리학회지: 건강, 1, 170-187.
- 주연순 (2001). 상처경험의 대처방식에 따른 자기노출의 효과. 전남대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9, 99-130.
- 홍영수 (2004). 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스와 심리사회적 자원의 영향. 연세대학교대학원 박사학위 청구논문.
- Breuer, J., & Freud, S. (1895). *Studies in hysteria*. New York: Avon.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1990). Cognitive processing of post-trauma reactions: Some preliminary findings. *Psychological Medicine*, 58, 219-231.
- Dadds, M. R., Bradrock, D., Cuers, S., Elliott A., & Kelly, A. (1993). Personal and family distress in homeless adolescents. *Community Mental Health Journal*, 29, 413-422.
- Edwards, S., & Dickenson, M. (1987). Intrusive unwanted thoughts: A two-stage model of control. *British Journal of Medical Psychology*, 60, 317-328.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of social Behavior*, 15, 283-310.
- Epstein, S. (1990). The self-concept, the traumatic neurosis and the structure of personality. In D. Ozer, J. N. Healy, & A. J. Stewart(Eds.), *Perspectives on Personality* 3. pp. 101-129. Greenwich, CT: JAI Press.
- Glass, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1994). *Handbook of Human Stress and Immunity*. San Diego: Academic Press.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Emotional disclosure about trauma and its relation to health: Effect 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, 588-602.
- Harber, K. D., & Pennebaker, J. W. (1992). Overcoming traumatic memories. In S. A. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory* (pp. 359-387). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1427-1463.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes* (2nd ed.). New York: Jason Aronson.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Johnson, J. H., & McCutcheon, S. M. (1980). *Assessing life stress in children and adolescents: Preliminary findings of the Life Events Checklist*, in *Stress and Anxiety*. Sarason CDSIG. editor. Vol. 7. Washington, D.C.: Hemisphere Publishers.
- Kloss, J. D., & Lisman, S. A. (2002). An Exposure-based examination of the effects of written emotional disclosure. *British Journal of Health Psychology*, 7(1), 31-46.
- Lepore, S. J. (1997). *Social constraints, intrusive thoughts, and negative affect in women with cancer*. Paper presented at the annual meeting of Society of Behavioral Medicine, San Francisco, CA.
- Marries, P. (1986). *Loss and change*. London: Routledge.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Towards a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 206-326). New York: Guilford Press.
- Murray, E. J., Lamain, A. D., & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 414-429.
- Nichols, M. P., & Efran, J. S. (1977). Catharsis in psychotherapy: A new perspective. *Psychotherapy*, 22, 46-58.
- Pennebaker J. W., & Beall S. K. (1986) Confronting a traumatic event: Towards an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- 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 and Sons.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in Experimental social Psychology*, 22, 211-244.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 90-93.
- Pennebaker, J. W., 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., & King, L. A. (1999). Linguistic styles: Language use as an individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1296-1312.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264-1272.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavioral Research and Therapy*, 18, 51-61.
- Resick, P. A., & Schnicke, C. K. (1992). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual, Third Edition*, The Guilford Press.
- Rude, S. S., Gortner, E. M., & Pennebaker, J. W. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 18(8), 1121-1133.
- Smart, R. G. & Walsh, G. W. (1993). Predictors of depression in street youth. *Journal of Adolescence*, 28, 41-53.
- Smyth, J. M. (1998). Written Emotional Expression: Effect sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and non-suicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, 63, 517-522.
- Whitbeck, L. B., Hoyt, D. R., Johnson, K. D., & Chen, X. (2007). Families of homeless and runaway adolescents: A comparison of parent/caretaker and adolescent perspectives on parentification, family violence, and adolescent conduct, *Child abuse and neglect*, 21(6), 517-528.
- Whitbeck, L. B., Johnson, K. D., Hoyt, D. R., & Cause, A. M. (2004). Mental disorder and comorbidity among runaway and homeless adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 35(2), 132-140.
- Wilson, J. P. (1989). *Trauma, transformation, and healing*. New York: Brunner/Mazel.
- Yalom (1985). *The theory and practice of group psychology*. SD: Basic Book.

원고접수일: 2008년 3월 16일

수정논문접수일: 2008년 12월 26일

게재결정일: 2009년 1월 13일

Effects of Self-Disclosure about Traumatic Experience of Runaway Adolescents on Negative Emotion and Intrusion

Hyun-Ja Oh Kyo-Heon Kim

Department of psychology, Chungnam National University

The purpose of the study was to examine effects of runaway adolescents' self-disclosure about traumatic experience on negative emotional experience and intrusion. 46 runaway adolescences divided into two conditions. In experimental condition, participants were asked to disclosure innermost feeling and thought about their own traumatic experience for twenty minutes with three days. In control condition, participants were asked to write down about their recent daily schedules. To check the effects of self-disclosure, negative emotional experience and intrusive thinking and emotion measured three-times, before the writing, right after the writing and one week afterward the writing. Results of the study showed that writing about traumatic experience decreased negative emotional experience. And it's effects was much larger at the one week afterward than that of the right after the writing. Intrusive thinking and emotion decreased to marginal level. In contents analysis using by the K-LIWC, it was suggested that effects of the self-disclosure was mediated by the cognitive understanding of traumatic events. Results of the study were discussed in relation with previous and future studies.

Keywords: runaway adolescence, self-disclosure, traumatic experience, negative emotional experience, intrusion