

자기노출의 기능*

김 표 현

충남대학교 심리학과

자기노출에 관해서 제안된 기존의 선행 연구와 이론을 1) 자기노출을 하는 사람, 2) 자기노출을 받는 사람, 및 3) 양자 관계에 미치는 기능의 면에서 정리하여 논의하였다. 선행연구에서 지적된 문제점들을 보완하여, 자기노출의 기능을 결정하는데 중요한 영향을 미칠 것으로 보이는 자기노출 행동과 노출받은 상대가 보이는 반응 행동의 차원들을 추출하고 이를 자기노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 세부적 기능들과 연관시켜 논의했다. 자기노출의 기능에서 볼 때, 자기노출자는 노출을 통해서 자신의 정서를 표출하고, 자기 개념을 명료화하며, 자기의 태도나 가치를 사회적으로 타당화시키고, 그리고 사회적 영향력을 행사할 수 있다. 자기노출자 자신에게 노출의 기능은 자기노출에 따른 적극적 효과나 억제의 부작용이 해소되는 데 따르는 순기능들뿐만 아니라 노출이 이루어 지거나 노출을 억제하지 못하는 데 따르는 역기능도 적지 않음이 지적되었다. 노출 정보의 수신자는 상대의 자기노출을 통해서 상대의 내적 욕구에 대한 정보를 얻고, 사회적 지원에 대한 욕구를 유발하게 되며, 대등한 깊이 수준의 자기노출을 하고, 그리고 상대에 대한 신뢰나 호감을 갖게 된다. 양자 관계의 수준에서는 자기노출이 안정된 친밀한 관계로의 발전에 영향을 미치며 각자의 개별 지식체계를 넘어서는 집단 지식의 활용체계를 발달시켜 주며, 관계의 성질을 더 분명하게 규정할 수 있게 해준다. 끝으로, 자기노출의 기능들이 인간의 개인적 복지와 관련된 측면을 건강심리학과 임상심리학적 관점에서 검토하였으며, 미래의 연구에 시사하는 바를 논의하였다.

자기노출(self-disclosure)은 자신에 관한 사적인 정보를 타인에게 언어로 의사소통하는 행동으로 정의되는데, 이에 관한 연구는 (1) 성격, (2) 대인관계, 및 (3) 심리치료와 상담의 영역에서 중요하게 다루어져 왔다(Berg & Derlega, 1987). 자기노출에 관한 체계적 연구를 처음 시작한 Jourard(1958, 1959, 1964, 1968, 1971)는 자기노출을 정신 건강의 근원이자 동시에 지표라고 생각한다. 그는 인간이 자기노출의 경험을 통해서 참 자기와 접촉할 수 있게 되고, 이를 바탕으로 자신의 삶을 보다 잘 이끌어 나갈 수

있으며, 타인과 우호적인 대인관계를 발전시켜 나갈 수 있다고 주장한다. Jourard는 자기노출을 비교적 안정된 성격특성으로 보고, 자기노출의 정도를 측정하여 이를 정신건강을 나타내 주는 다른 지표들과 관련시켜 보려고 시도했다. 그 후 많은 후속 연구들에서도 자기노출질문지(JSDQ; Jourard, 1958)에서 측정된 자기노출에서의 개인차와 다양한 성격특성들 사이의 관계를 밝혀보려 했으나 일관성 있는 상호관계를 거의 찾아내지 못했다(Archer, 1979; Cozby, 1973; Goodstein & Reinecker, 1974). 이런 실망스런 결과를 극복하기 위해서 몇 가지 접근방법이 제시되었는데, 그 가운데는 JSDQ를 버리고 보다 타당한 자기노출 척도를 개발해야 한다는 주장

* 본 연구는 1992년도 충남대학교 학술진흥재단의 연구비 지원으로 수행된 것임.

(Goodstein & Reinecker, 1974)이나 자기노출의 절대적인 수준보다는 상황에 따른 자기노출의 융통성이 더 중요하다는 주장(Chelune, 1976)도 있었으며, 그런 주장을 따르는 후속 연구도 적지 않았다(예, Chelune, 1977, 1981; Miller, Berg, & Archer, 1983 등). 그럼에도 불구하고 자기노출 수준을 안정된 성격변인으로 다룬 연구 결과를 종합해 보면, 자기노출을 많이 하거나 거의 하지 않는 사람, 혹은 자기노출의 융통성이 높거나 낮은 사람이 다른 성격 특성들이나 심리적 적응 수준에서 어떤 특정을 보이는지에 대해서 일관된 모습을 파악하기에는 아직 매우 미흡하다.

자기노출을 안정된 성격특성으로 다룬 연구들에서 일관성 있는 결과를 얻는데 실패한데다가 1970년대에 심리학에서 실험연구를 편향되게 강조하는 분위기가 성행해서, 자기노출이 노출받는 사람의 호감을 유발하고 비슷한 친밀감 수준의 자기노출 행동을 유발하는 등의 대인간의 노출효과에 연구 관심이 쏠렸다(한덕웅, 1981). 이 방향의 연구에서는 실험협조자가 보이는 자기노출 행동을 조작하고 그 영향으로 노출을 받은 사람이 상대에 대해 갖게 되는 매력, 신뢰감 혹은 후속 노출 행동에 어떤 영향을 받는지를 알아보는 방식의 실험이 대인과정에서의 노출 효과를 알아보기 위한 연구의 전형이 되었다. 이 연구들에서는 자기노출이 대인관계의 발달, 유지 및 외해에서 핵심적인 역할을 한다고 가정하는 사회심리학자들의 중요 연구 주제로 등장했다. 자기노출을 대인과정으로 다룬 연구들로부터 자기노출의 대등한 교환현상을 설명하는 신뢰-매력 가설이나 모방 가설 등이 제안되고 각 이론들 사이의 상대적 효율성을 비교해 보려는 시도(예, Davis & Skinner, 1974; Derlega, Chaikin, & Herndon, 1975; Lynn, 1978 등)가 있었으나, 어느 한 이론의 우위를 입증하거나 상대적 우위를 결정해 주는 특정한 조건을 만족할 만큼 규명하지는 못했다. 다만 자기노출이 호감을 유발하는 효과는, 모든 상황에서가 아니라, 노출받는 상대에게 자기에게만 노출한다고 지각되는 상황에서만 발생한다고 알려졌다(예, Archer & Burleson, 1980;

Taylor, Gould, & Brounstein, 1981 등). 자기노출을 대인관계의 맥락에서 다루는 연구들은, Jourard가 친밀한 인간관계에서의 자기노출에 관심을 보인 바와는 대조적으로, 대부분 낯선 사람들이 처음 만나는 상황에서 자기노출이 노출받는 사람에게 단기적으로 어떤 효과를 미치는가에 초점을 맞추고 있다.

한편, 자기노출은 성격차원이나 대인행동 효과면에서 뿐만 아니라, 정신병리의 원인이나 그 해결책으로 간주되기도 한다. 대부분의 상담이나 심리치료적 접근에서는 내담자의 자기노출이 문제의 해결과정에서 필수적이라고 강조하는데, 그 이유는 자기노출이 성공적인 상담이나 치료에서 요구되는 자기 탐색에 중심적 역할을 하거나 심적 문제 자체가 부적절한 자기노출에서 유래한다고 보기 때문이다(Berg & Derlega, 1987). Jourard(1964)는 인간이 자기노출을 하려는 원초적인 욕구를 지니고 있어서, 이 욕구를 억누르게 되면 중요한 스트레스 요인으로 작용하여 신체적, 정신적 질병의 원인이 된다고 주장한다. 이 주장을 지지하는 관점에서, Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)나 Wegner(1983, 1989, 1990)는 자기노출의 역제가 어떻게 신체적 질병이나 강박적 사고의 원인으로 작용할 수 있는지를 보여주는 일련의 연구를 발표했다. 이 밖에도 치료자가 보인 자기노출이 치료과정에서 내담자에게 어떤 영향을 미치는가를 다룬 연구(예, Powell, 1968; Morgan & Evans, 1977; Doster & Brooks, 1974)나 내담자가 치료 과정에서 보인 자기노출과 치료 효과 사이의 관계를 밝히려는 연구(예, Truax & Carkhuff, 1965; Traux & Wittmer, 1971)도 적지 않았다.

이상에서 성격, 대인과정, 그리고 심리치료나 상담 영역에서 자기노출 연구가 진행되는 이론적 배경과 추세를 간략히 살펴보았다. 그런데, 지금까지의 연구 결과를 분석할 때 자기노출 수준이 안정된 개인차 요인으로 형성되는 개인내 과정, 자기노출에 의해서 노출자나 노출 대상이 경험하는 대인과정, 그리고 심리치료나 상담에서 경험하게 되는 자기노출의 치료적 과정에 관해서 체계적이며 일관성 있는 결론을 도출

하는 데는 어려움이 있다. 왜냐하면 위의 각 연구 소 영역별로 관심을 갖는 문제점이 달라서 노출행동이 노출자, 노출 대상 혹은 대인관계에 대해서 어떤 기능과 효과를 갖는지 제대로 정리하기가 어렵기 때문이다.

이런 문제점을 극복하기 위해서 본 연구에서는 자기노출에 관한 기존 연구나 이론에서 제안된 관점들을 노출의 기능을 중심으로 체계적으로 정리해 보고자 한다. 사람들은 자기노출을 통해서 자신이나 타인에게 어떤 효과를 가져오기 때문에 노출을 한다고 가정할 수 있다. 물론 자기노출을 통해서 얻는 효과가 노출자에게 반드시 분명하게 인식되지 않을 수도 있고, 자기노출을 통해서 얻는 점보다 잃는 점이 많을 가능성도 있다. 그러나 자기노출이 노출을 하는 사람이나 상대방 혹은 집단에 대해 최소한 어떤 효과를 가져오는 기능을 하기 때문에 사람들은 의도적이거나 혹은 비의도적으로 자기노출을 한다고 볼 수 있다. 이 연구에서는 이러한 노출의 기능들을 분석해 보기로 한다.

Jourard(1958) 이래 지금까지 명시적으로나 묵시적으로 자기노출의 기능을 연구하려는 시도가 적지 않았다. 자기노출을 독립변인으로 다루는 연구는 모두 노출의 기능과 관련된다고 볼 수 있다. 그러나 이 연구들은 모두 한두 가지의 자기노출 기능을 단편적으로만 다루는 데 머물고 있어서 다른 연구나 이론들과의 전체적인 상호관련성을 파악하기 어렵다. 그 결과 자기노출에 관한 연구는, 그 수는 급격하게 증가했지만, 성격이나 사회심리학 더 나아가서는 사회과학과의 정보소통에 실패하고 고립된 섬에 머무르게 되었다(Archer, 1987). 노출의 기능을 중심으로 기존 이론이나 연구를 통합적으로 정리해 봄으로써, 기존 연구에서 편향되게 집중적으로 다루어지거나 소홀히 다루어진 과제들을 적시하고, 또 이 과제들에 대한 접근 방향을 모색해 볼 수 있으리라 본다.

먼저, 자기노출의 기능을 비교적 포괄적으로 다루어 보려는 드문 시도 중의 하나로 Derlega와 Grzelak(1979)의 제안을 들 수 있다. 그들은 자기노출의 적절성을 평가하는 기준을 논의하면서, 노출

하는 사람에게 영향을 미치는 기능을 표현, 자기 명료화, 사회적 타당화, 사회적 통제, 및 관계의 발달의 다섯 가지로 구분했다. 한편, Archer와 Earle(1983) 및 Archer(1987)는 집단과정에서 자기노출의 역할을 중심으로 노출의 기능이나 지향을 자기 감정의 표현과 명료화, 타인 참조하의 자기 위치 확인, 타인으로부터 이득 얻음, 타인으로부터 정보 유발, 및 자기와 타인의 관계에 대한 규정의 다섯 가지로 구분했다. 이들이 제안하는 자기노출 기능의 세부적 내용들은 Derlega와 Grzelak의 분석과 상당 부분 중첩되어 있으나, 이들은 자기노출이 노출을 하는 사람뿐만 아니라 관계나 집단 수준에서 어떤 기능을 하는지를 다루었다는 점에서 Derlega와 Grzelak과 다르다. 그러나 이들의 접근 역시 노출자에서 나타나는 기능에 편중되어 있고, 또한 노출의 순기능에만 일방적인 관심을 보이고 있다는 한계가 있다. 본 연구에서 시도하는 자기의 노출 기능분석에서는 포괄적이고 체계적인 분류를 위해서, 먼저 선행연구들에서 기능적 분석을 시도할 때 문제가 되는 점들을 비판적으로 검토하기로 한다.

첫째, 자기노출의 기능에 대한 분석의 초점을 분명하게 명시하지 않았다. 즉, 자기노출을 하는 사람에 대한 노출의 기능인가? 노출을 받는 사람이 상대의 자기노출로 인해 받는 영향인가? 아니면 노출자나 수신자 개인이 아닌 집단이나 관계에 미치는 영향인가?를 한정할 필요가 있다. 이를 통해 자기노출의 기능이나 효과에 관한 선행 연구나 이론을 보다 쉽게 분류하고 상호 비교할 수 있으며, 현 상태를 전체적인 조망에서 파악할 수 있다.

둘째, 자기노출이 지니는 다양한 기능이 있음을 인정하고 이를 통합적으로 다루지 못했다. 자기노출은 동시에 여러 가지 기능을 할 수 있다. 예를 들어, 지금까지 억제해 왔던 상대에 대한 분노를 표현함으로써 능동적인 억제 과정에 관여하던 신체적 에너지가 전용되어 다른 용도에 사용될 수 있고, 상대에 대한 자신의 감정이나 태도를 분명하게 정리할 수 있으며, 동시에 상대가 나의 욕구에 대해 보다 민감하게 반응하도록 할 수 있다. 이에 반해 자기의 취약점이 노출

됨으로 인해 두 사람 사이의 세력 관계에서 열등한 위치에 처하거나, 분노가 탈억제되어 더 심각한 갈등을 유발할 수도 있는 충동적인 행동화의 위험도 있다. 그 뿐만 아니라 자기노출의 기능은 분석의 초점이나 시점에 따라서도 달라질 수 있다. 아울러, 지금까지의 연구는 주로 정화, 자기 개념의 정리, 혹은 호감 유발 등의 자기노출이 갖는 긍정적인 효과에만 치중해 왔으나, 충동의 탈억제나 관계에서의 불협응 유발 등과 같은 부정적인 효과에 대해서도 관심을 두어야 할 것이다.

셋째, 자기노출의 기능을 결정하는 차원들을 찾고 이것들과의 관계 속에서 자기노출의 기능을 논의함이 바람직하다. 왜냐하면 의사소통의 양식이나 노출이 발생하는 맥락 모두에서 자기노출이 단일한 효과를 갖는다고 보기는 어렵기 때문이다. 자기노출의 깊이나 폭, 자발성, 진실성, 및 감정적 생생함 등의 차원이나 특징들이 자기노출의 기능에 영향을 줄 수 있다. Chelune(1979)은 자기노출이 노출되는 사적 정보의 양이나 폭, 노출되는 정보의 친밀도, 노출의 기간이나 율, 표현의 감정적 양식, 및 노출의 융통성 등 적어도 다섯 가지 차원들을 포함하고 있다고 지적하고, 대부분의 연구에서는 이 중 한두 가지 차원만을 평가해서 얻어진 결과를 자기노출 전반에 일반화시키는 잘못을 범하고 있다고 주장한다(p. 7). 아울러 노출받는 사람의 반응이나 두 사람 사이의 관계의 성질, 및 물리적인 상황의 특징들도 자기노출의 기능에 영향을 미치는 중요한 요인으로 볼 수 있다. 그러므로 자기노출이 특정한 기능을 하는 데 관여하는 중요한 요인들이 무엇이며, 특정한 자기노출의 기능에 어떤 차원들이 어떻게 관여하는지를 구체적으로 밝히는 작업이 필요하다. 특히 성격 특성보다는 행동 과정으로서의 자기노출을 이해하는 데 있어서 자기노출 차원들의 명세화가 도움이 될 것이다.

본 연구에서는 위에서 지적한 선행연구의 문제점을 감안하여 노출의 기능을 자기노출자와 수신자 및 관계의 수준으로 나누어 논의하려 한다. 아울러 분석의 초점별로 다양한 자기노출의 기능을 명세화하고, 이런 각각의 기능이 자기노출 양식이나 수신자 반응의

중요 차원들과 어떻게 관련되는가에 대해 탐색해 보려 한다. 본 연구에서는 자기노출의 기능 중 비교적 단기적인 측면에 초점을 맞추었는데, 그 이유는 아직까지 장기간에 걸친 자기노출의 효과나 기능을 일관성 있게 정리할 수 있을 만큼 이론이나 연구 자료가 충분히 축적되어 있지 못하다고 판단되기 때문이다. 단기적이고 세부적인 과정에 대한 지식을 통해 궁극적으로는 자기노출의 장기적인 기능에 대해서도 보다 잘 설명할 수 있게 될 것으로 기대한다. 이처럼 자기노출의 비교적 단기적 기능에 초점을 맞추기 때문에 본 연구에서 논의되는 자기노출의 기능은 주로 대인관계나 상담 및 심리치료의 영역과 관련성이 높고, 성격 영역과는 관련성이 상대적으로 낮을 수 있다.

후속 논의를 위해서, 먼저 자기노출의 기능과 관련되는 노출 양식의 중요한 차원들을 찾아보기로 한다. 사람들이 자기노출을 하는 양식은 매우 다양하다. 자신에 관한 부정적이고 사적인 경험을 사실적으로 털어놓을 수도 있고, 감정만을 폭발적으로 표출할 수도 있으며, 자신의 매우 다양한 측면에 관해서 오랜 시간에 걸쳐 피상적으로 이야기할 수도 있다. 이처럼 자기노출은 다양한 방식으로 일어날 수 있고 그에 따라 자기노출이 갖는 효과도 다양하게 달라진다고 가정한다.

자기노출의 차원들

자기노출의 차원 중 가장 주목을 받아 온 것은 노출의 깊이 차원이다. Lewin(1935, 1948)은 성격을 하위 영역들로 분할되는 일련의 동심원으로 묘사한다. 동심원의 가운데로 갈수록 높고 들어가야 할 경계들이 많아지기 때문에 접근하기가 어렵고, 따라서 더 사적인 영역이 된다. Altman과 Taylor(1973)도 인간을 여러 겹의 층으로 구성된 양파 모양으로 비유한다. 동심원의 심층으로 갈수록 타인에게 알리기 어려운 더 핵심적인 자기의 측면들이 위치하고 있다. 그들의 사회침투이론에 따르면, 친교관계가 진전될수록 상호 교환되는 자기노출의 깊이가 깊어진다. 본

연구에서는 노출의 깊이를, 노출자가 의도적으로 드러내지 않으면 타인들이 알 수 없는, 내적인 자기에 근접한 정도로 정의한다. 이 차원은 노출의 친밀도로도 언급된다(Chelune, 1979).

한덕용(1981)은 자기노출의 친밀도나 깊이와는 독립적인 사회적 요망도 수준을 제안했다. 사회적 요망도 수준은 이야기되는 내용이 대화를 하기에 사회적으로 얼마나 바람직한가 하는 정도를 의미한다. 즉, 노출되는 메시지가 적절한 행동에 관한 문화적인 기대로부터 벗어나거나 일치한 정도로 판단되는 차원이다. 동일하게 매우 사적이고 핵심적인 자기에 관한 정보들 사이에서도 그 화제에 대한 사회적 요망도는 다를 수 있다. 예를 들어, 친구의 죽음이나 중요한 시험에서의 실패와 같은 화제에 비해 공급 횡령이나 이혼과 같은 화제는, 깊이나 친밀도에서는 유사할 수 있으나, 사회적 요망도가 낮아 친밀한 관계에서조차도 논의하기가 쉽지 않을 것이다.

자기노출의 폭이나 양도 생각해 볼 수 있는 자기노출의 차원이다. 이는 자기노출 내용이 얼마나 다양한 자기의 측면을 드러내느냐 하는 차원이다. 사회침투 이론에서는 관계의 진전에 따라 자기노출의 깊이뿐만 아니라 폭도 넓어진다고 주장한다. 자기를 기술하는데 사용하는 단어의 수가 많을수록 자기노출의 폭이 더 넓다고도 볼 수 있다. 이 차원은 자기노출의 다른 차원에 비해 객관적인 평가가 보다 용이하다. Stiles(1987)는 '나'로 시작되는 언급(노출 형식)과 자신의 주관적인 측면이나 경험에 관한 내용(노출 의도)을 나타내는 진술을 자기노출로 정의하는데, 이런 정의는 자기노출의 폭이나 양과 관련된다.

자기노출의 자발성과 진실성, 감정적인 생생함, 및 사려성-충동성 등도 중요하게 고려해야 할 차원이다. 자기노출의 자발성은 얼마나 자발적으로 자신에 관한 이야기를 털어놓는가 하는 차원이다. 상대의 권유나 강제가 있는 상황에서의 자기노출은 자발성이 낮은 것으로 지각될 것이다. 진실성 차원은 노출하는 정보가 진실에 기초해 있는가 아니면 다른 목적을 위해 전략적으로 꾸며진 것인가와 관련된다. 즉, 자기노출 메시지가 노출자의 진실한 심리적 상태를 나타내 주

는 정도를 뜻한다. 감정적인 생생함은 자기노출 내용에 담겨 있는 감정을 얼마나 지금과 여기를 중심으로 생생하게 표현하는가와 관련된다. 이 차원은 Montgomery(1981, 1984)가 언어적 직접성이라고 언급한 개념과 유사하다. 그는 활발한 목소리, 지금-여기에 관한 언급, 확률적 단서를 붙이지 않기, 및 '나'로 시작하는 진술문 등의 단서를 통해 언어적 직접성을 평가할 수 있다고 주장한다. 이밖에도, 자기노출을 억제하던 식역이 갑자기 무너져서 충동적으로 이야기하는가 아니면 효과적인 전달 방법을 고려해서 사려적 깊게 이야기하는가를 의미하는 충동성-사려성 차원이나, 자기노출이 특정한 한 사람을 노출 대상으로 삼아 이루어진다고 지각하는 정도를 의미하는 대상자의 독특성도 고려할 가치가 있다.

깊이와 폭, 그리고 사회적 요망도 등의 차원이 자기노출의 내용적이고 언어적인 측면이라면, 자발성, 진실성, 생생함, 및 사려성 등의 차원은 자기노출의 비언어적인 측면이라고 할 수 있다. 자기노출의 여러 차원들이 동시에 고려된 연구의 결과는 찾아보기 드물지만, 각 차원들이 완전히 상호 독립적이라기보다는 어느 정도의 공발생 가능성이 있다고 추측된다. 예를 들면, 자기노출의 깊이와 사회적 요망도는 역상관 관계를 이루면서 공변하는 경우가 많을 것이다. 즉 사회적 요망도가 매우 낮은 화제 항목들은, 반드시 그런 것은 아니겠지만, 깊은 수준의 자기노출일 가능성이 높다. 자발성이 높은 자기노출은 감정적인 생생함이 높을 가능성 또한 크다. 자기노출 차원들 사이의 독립성이나 관련성을 자세하게 연구하는 일도 성과가 있겠지만, 본 연구에서는 그에 대한 논의는 약하기로 한다.

한편, 자기노출을 받는 수신자가 어떻게 반응하는가 하는 측면도 노출의 효과를 결정하는 데 중요하다. 수신자의 반응 중 중요하게 고려해야 할 차원은 민감성과 수용성, 및 솔직성 등이다. 민감성은 수신자가 자기노출을 하는 사람에 대해 민감하고 공감적으로 반응하는 정도를 뜻한다. 수용성은 자신의 신념이나 가치에 따라 평가하려고 하지 않고 상대의 이야기를 있는 그대로 받아들여 주는 정도를 뜻한다. 솔

표 1. 자기노출자에 대한 자기노출이나 억제에의 순기능과 역기능

	자기노출	노출 억제
순 기 능	1. 정서의 표출 2. 자기개념의 명료화 3. 사회적 타당화 4. 사회적 영향력 행사	1. 목표지향적 행동 지속 2. 불필요한 갈등 억제 3. 사회적 통제력 유지 4. 거절의 위험 감소
역 기 능	1. 자기개념의 거절 2. 자기정체감의 상실 3. 충동적 행동화 4. 세력관계의 불균형	1. 억제를 위한 정신신체적 에너지 소모 2. 경험을 자기개념에 동화시키지 못함 3. 사회적 비교 정보를 얻지 못함 4. 자기의 진정한 욕구를 전달하지 못함

적성은 상대의 자기노출에 대해 가식없이 진실되게 반응해 주는 정도를 의미하는 차원이다. 내담자가 자기노출을 하고 상담자가 수신자가 되는 치료조건에서, 민감성, 수용성, 및 솔직성 차원들은 각각 Rogers가 심리치료의 효과적 성분이라고 주장한 상담자의 공감적 이해, 무조건적 긍정적 대우, 및 진실성에 해당한다.

이상에서 제안한 바 있는 자기노출 양식이나 수신자의 반응 양식에 관한 차원들을 관련시켜서, 자기노출의 기능을 노출하는 사람, 받는 사람, 및 양자 사이의 관계 순으로 각각 논의해 보기로 한다.

자기노출하는 사람에게 미치는 기능

자기노출의 기능에 대한 관심은 이 방향에서 처음 시작되었다. Jourard는 자기노출 과정을 통해 자기의 참 모습을 알게 되고 노출받는 상대와의 우호적인 관계를 발전시킬 수 있다고 보았으며, 그의 이런 주장은 많은 후속 연구를 고무시켰다. 앞서 지적되었듯이, Derlega와 Grzelak(1979) 및 Archer와 Earle(1983)도 자기노출자에 대한 노출의 순기능에 초점을 맞추어 자기노출의 기능을 논의하고 있다. 최근

Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)나 Wegner(1988, 1989, 1990) 등은 사고나 감정 혹은 행동의 억제에 따라서 나타나는 부작용과 직면하고 노출하는데 따르는 적응상의 이점을 잘 보여주는 일련의 연구를 발표하고 있다. 한편, Derlega(1984)와 Hatfield(1984)는 자기노출의 취약성과 부작용에 대해 논의하고 있다. 그런데 노출자에 대한 자기노출의 기능을 균형있게 다룬다면 자기노출을 통해 얻을 수 있는 효과나 자기노출을 능동적으로 억제하는 데 따르는 부작용의 해소뿐만 아니라, 능동적 억제의 순기능과 노출에 따른 부작용의 측면도 함께 고려해서 논의함이 바람직하다. 선행연구자들의 제안에 필자의 견해를 첨가하여, 자기노출이나 억제가 노출자에 대하여 초래할 수 있는 순기능과 역기능을 요약해 보면 다음의 표 1과 같이 정리할 수 있다.

표 1에서 자기노출의 순기능으로 분류된 내용들은 억제의 역기능과 밀접하게 관련되고, 자기노출의 역기능으로 분류된 내용들은 억제의 순기능과 관련된다. 후속 논의에서는 노출 억제의 순기능과 역기능을 자기노출의 기능에 포함시켜 논의하기로 한다.

1) 정서의 표출.

정서가 유발되었을 때 이를 표현하려는 자연스런

욕구가 존재한다. Miller(1980)는 정서의 표현을, 종의 생존에 기여하는 계통발생적인 뿌리를 가진, 학습된 행동으로 본다. 정서의 표현을 통해 상호작용하는 상대에게 공격의도나 접근의 안전 및 고통이나 슬픔 등을 정보소통할 수 있다. 특히 흔히 일차적 정서로 언급되는 공포, 분노, 슬픔, 기쁨, 및 사랑과 애정 등은 생물학적인 적응적 가치 때문에 여러 동물종이나 문화에 걸쳐 공통적으로 진화되어 왔고, 자연스레 그 정서에 동반되는 표현행동이 뒤따른다고 주장된다(Epstein, 1984). 그렇다면 생존과 밀접하게 관련되는 이런 일차적 정서는 상황에서의 적합성에 따라서 표출되거나 아니면 능동적으로 억제되어야 한다(Pennebaker & Hoover, 1985). 물론 정서의 표출이나 표현이 언어적인 정보소통을 통해서만 가능하지는 않다. 그러나 성인의 경우는 언어적인 표현이 덧붙여져서 유발된 정서의 복잡 미묘한 측면까지 분명하게 정보소통할 수 있다. 만약 정서를 표현하려는 자연스런 욕구가 있다면, 이것을 억제할 때는 기본적인 욕구를 막는 데서 유래하는 신체적 및 심리적 긴장이 유발될 것이다.

많은 연구자들과 일반인들은 정서의 표출을 억제하게 되면 긴장과 불안의 원인이 되며, 스트레스 요인으로 작용하여 정신 및 신체 건강을 해친다고 가정한다. Freud(1915)는 특정한 사고나 기억을 처음 억압하는 작업에는 노력이 들 뿐만 아니라, 그 억압을 유지하기 위해서는 지속적인 에너지 소모가 따른다고 주장한다. 그는 또한 치료과정에서 정화의 역할을 강조해서, 정서의 표현을 통해서만 억압된 기억이 회복되고 치료가 가능하다고 보았다. 비록 후기에는 이런 입장을 바꾸었으나, 정신분석치료에서 정서의 발산이나 정화는 여전히 중요한 역할을 담당하고 있다.

Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)는 외상적 사건을 타인에게 고백하거나 고백하지 않는 행위가 건강에 미치는 영향을 다룬 일련의 연구를 계속하고 있다. 그는 고백하지 못하고 억제하고 있는 외상적 사건은 수 년간이나 혹은 심지어 십 여년에 걸쳐서 강박적 사고의 핵심 요소가 될 가능성이 높고, 여러 종류의 크고 작은 신체적 질병을 유발함을 밝혔다.

Pennebaker(1988)는 자신의 이론의 기본 명제를 다음과 같은 세 가지로 요약한다(p. 670).

1. 진행중인 행동, 정서, 혹은 사고를 억제하는 데는 생리적인 작업이 요구된다. 억제는 단기적으로 그 당시의 자율 신경계의 변화에 반영된다(예, 피부전기 저항, 심박, 혈압 등의 증가). 억제는 장기적으로 질병의 감염이나 궤양 등과 같은 스트레스와 관련된 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 생각을 하지 않기 위해서 능동적으로 작업을 해야 한다. 특정 대상에 대해 의식적으로 생각하지 않으려는 강박적 사고와 그 결과물로 나타나는 불안은 생리적 활동을 증가시킨다.

3. 외상적 사건과 관련되어 있는 지각체나 감정에 직면하거나 그것을 고백하게 되면, 그 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직화할 수 있도록 만들어준다. 고백 행위는 그 사건을 잊어버리거나 뒤로 밀어놓을 수 있게 해준다. 그래서 더 이상 강박과 억제의 욕구를 없애 주고 능동적 억제를 위하여 필요했던 생리적 활동을 줄여준다.

Pennebaker(1989)는 외상적 경험을 고백하게 되면 피부전기저항 수준(SCL)이 낮아지고, 면역 기능(T 임파구의 Con A 와 PHA로 측정됨)이 향상되며, 대뇌 좌우 반구의 뇌파활동(EEG)이 더 합치되고, 학교 보건진료소나 병원을 찾아가는 횟수가 줄었다는 일련의 연구 결과를 제시한다. 물론, 앞서 지적했듯이 자기노출이 여러 기능을 동시에 할 수 있기 때문에 이런 결과들을 모두 억제된 정서의 표출에 의한 효과만으로 보기는 힘들다. 그러나 정서의 표출이 이런 효과를 내는 데 기여했을 가능성은 매우 크다. 이와 관련되는 증거로 Pennebaker와 Beall(1987)의 연구 결과를 들 수 있다. 그들은 건강한 두 집단의 대학생들을 대상으로 4일간에 걸쳐 자신의 가장 외상적 경험이나 피상적인 화제에 대해 기술하도록 했다. 외상적 사건에 대하여 기술하도록 한 실험집단은 다시 세 개의 하위 집단으로 나누었는데, 그 사건에

관련된 사실만 적는 사실 조건, 관련된 감정에 대해서만 적는 감정 조건, 및 감정과 사실 모두에 대해서는 사실-감정 조건으로 나뉘어졌다. 그 결과, 실험 후 6개월에 걸쳐서 학교 보건진료소에 찾아가는 횟수는 사실-감정 조건의 집단의 학생들이 다른 집단의 학생들에 비해 유의하게 낮았다.

Stiles(1987)는 자기의 고통을 타인에게 성공적으로 표현하는 데서 유래하는 원초적인 안도감이 존재한다고 본다. 그는 강한 스트레스 유발 사건들은 '병주둥이까지 가득 찬 듯한' 압박감을 유발하며, 이런 압박감은 흔히 분노, 실망, 공포, 및 후회 등과 같은 부적인 정서와 관련 되고, 이런 정서를 노출함으로써 '가슴에서 내려놓는 듯한' 정화감을 맛보게 된다고 주장한다(p. 263). 김교현(인재중)이 우리나라 대학생들을 대상으로 친교관계에서의 자기노출 경험 사례를 분석한 결과에서도 정서 표출이 자기노출의 가장 일차적인 기능으로 나타난다. 즉, 남여 대학생들은 자기노출을 하게 되는 전형적인 이유로 '답답하고 고통스러워서'를 들고 있으며, 자기노출을 한 뒤에는 '속이 편안하고 후련해졌다'고 반응했다.

자기노출을 통한 정서의 표출이 순기능만을 하는 것은 아니다. 충동적인 정서의 표출은 억제하는 데 드는 비용이나 에너지 소모가 없는 대신, 상대방과의 관계에서 부가적인 갈등을 일으키거나 파괴적인 결과를 초래할 충동적 행동을 유발시킬 가능성도 있다. 그러므로 자기노출의 정서 표출이 순기능을 하기 위해서는 몇 가지 조건이 충족되어야 한다. 이런 조건을 앞서 언급한 자기노출의 차원이나 상대의 반응과 관련시켜 탐색적으로 기술해 보기로 한다.

자기노출의 차원 중, 진실성과 감정적인 생생함은 정서 표출의 순기능이 나타나기 위해서 갖추어야 할 필요조건으로 생각된다. 정서를 가장되거나 지나치게 억제되게 표현하게 되면 정화효과를 지니지 못할 수 있다. 상대가 보이는 반응이 수용적이고 자신을 이용할 의도가 없다고 지각되는 조건에서는, 노출되는 메시지의 깊이가 깊고 사회적 요망도가 낮을수록 정서 표출의 순기능적 효과는 더 커질 수 있다. 왜냐하면 자기의 핵심적 영역에 해당하고 사회적 요망도가 낮

은 내용일수록 그것을 능동적으로 억제하는 데 따르는 에너지 소모나 부담이 클 가능성이 높고, 이의 해소에 따른 효과도 크리라고 짐작되기 때문이다. 또 자기노출의 자발성을 높이 지각할수록 정서 표출의 효과는 더 커질 수 있다. 한편, 충동적인 자기노출일수록 정서 표출의 정화효과는 더 커질 가능성도 있다. 대상인물의 독특성이나 민감성은, 자기노출의 정화효과가 주로 개인 내적인 과정이기 때문에, 상대가 수용적이고 이용 가능성만 낮다면 큰 영향을 미치지 않을 수 있다.

자기노출이 갖는 정서 표출의 기능은 자연스런 욕구를 억제하는 데 따르는 부담이나 부작용이 해소됨으로써 얻게 되는 이득과 절제되지 못하고 충동적으로 표현하는데 따르는 부작용 사이의 혼합물로 보인다. 그런데 정서의 표출에 따르는 이득과 부작용이 각각 어떤 요소에 의해서 어떻게 결정되고, 시간의 흐름에 따른 이득과 부작용 양상의 변화는 어떠한지, 그리고 문화의 차이가 정서의 표출에 따른 이득과 부작용 양상에 어떤 차이를 만들어낼지 등은 흥미로운 연구 주제다.

2) 자기개념의 명료화

자기노출하기 위해서 문제에 직면할 때와 마찬가지로, 자기노출하는 과정을 통해서 당면 문제나 경험을 보다 명료하게 재인식하게 되고, 이를 자기개념에 동화시킬 수 있게 된다. 경험이 자기개념에 동화된다는 표현을 쓴 것은, 사건들의 개별 경험에 대한 인식에 비해 자기개념은 훨씬 더 안정적이고 변화에 저항적이라고 가정하기 때문이다. 세부적으로는 기존의 자기개념이 갈등적인 새로운 경험을 함에 따라 그 경험의 내용을 포괄하는 새로운 자기개념으로 변화하는 조절 과정도 포함된다.

객관적 자기자각이론(objective self-awareness theory; Duval과 Wicklund, 1972)에 따르면, 자기노출을 하려 하면 외부 환경이 아닌 자신에 대해 주의의 초점을 맞추게 한다. 또 자기평가 과정을 통해 객관적인 관점에서 자기 분석을 하게 되고, 자기 비판과 타인으로부터 있을 수 있는 비판을 회피하기

위해서 자기 사고의 모호함이나 비밀관성을 줄이려고 노력하게 만든다. 편지나 일기를 쓰거나, 자기에게 혼잣말을 하는 행동 등도 자기 자각을 높인다. 타인과 정보소통할 때도 능동적으로 이야기에만 몰두할 때보다는 이야기를 준비하는 과정이나 대화중의 쉼 등에서 자기 자각이 일어난다. 자기자각이론에서 볼 때, 의식적이든 무의식적이든, 지금까지 직면하기를 회피해 왔던 문제에 관해서 자기노출하는 과정을 통해서 자기자각이 높아지고 문제를 더 객관적인 시각에서 바라볼 수 있게 된다.

Pennebaker(1988)는 다음과 같은 네 가지 이유로, 외상적이거나 스트레스를 유발한 사건에 대한 고백이 그 사건을 자기개념에 동화시키는 데 도움이 된다고 본다. 첫째, 그 사건에 대해서 정보소통하는 행위는 그 사건에 대해서 어느 정도의 조직화나 구조화를 이루도록 강제한다. 둘째, 사건에 대해서 몇 차례 이야기함으로써 그 경험의 개별 부분들을 두드러지게 만들거나 균등하게 만들으로써 이해를 돕는다. 각 부분들이 이해됨에 따라서 경험의 개별 부분들이 자기개념에 동화되고, 이런 과정은 전체 경험이 동화될 때까지 계속된다. 셋째, 사건에 여러 차례 접함으로써 사건에 대한 정서적 반응의 습관화를 이룰 수 있다. 넷째, 사건에 대한 대화는 그 경험의 존재와 충격을 공적으로 인정하게 만든다. 따라서 사건의 성질을 부정하는 데 필요로 했던 억제나 회피에 소모되던 신체적 작업이 더 이상 필요 없게 된다.

Pennebaker는 자기노출을 통해서 경험이 언어화됨으로써 나타나게 되는 의미도 지적하고 있다. 그는 경험을 심적 영상에서 언어로 전환시키는 과정을 통해서 다음과 같은 몇 가지 목표를 달성할 수 있다고 제안한다. 첫째, 영상은 심리적으로 크고 확산적이며 시간에 따라서 쉽게 변화하기 때문에, 언어로 전환시키게 되면 심적으로 압도하는 영상이 소수의 단어로 축약되고, 상당한 정도로 시간적 조직화를 이루게 된다. 둘째, 경험을 언어로 기술할 수 있게 되면 그것을 의식 수준에서 다룰 수 있게 되고, 이를 적절한 정서와 연결할 수 있게 된다. Freud는 의상적 사건이 초래할 수 있는 위험들 중 한 가지는 의상과 연합

되어 있는 정서가 여전히 의식에 머물러 있는데 그와 관련된 사고는 억압하거나 은폐하는 데 있다고 지적한다. 치료의 목표 중 하나는 이런 사고를 의식화시켜서 관련되어 있는 적절한 정서와 연결시켜 주는 일이라고 본다.

행동주의적 입장에서 자기노출이 자기개념을 명료하게 하는 기능을 설명할 수 있다. Archer와 Earle(1983)은, Bem(1972)의 자기자각이론에 기초하여, 자기노출이 자기 인식의 근원으로 작용할 뿐 아니라 자신을 타인에게 정의하는 기능을 한다고 주장한다. Bem(1972)에 따르면 사람들은 내적 단서가 모호한 경우에는 자기의 외적 행동에 대한 관찰을 통해서 자기 지식을 얻게 된다. 따라서 외적인 자기노출 행동은 자기 인식의 강력한 근원으로 작용할 수 있다. Fishbein과 Laird(1979)는 타인과의 대화에서 자신에 관한 정보를 노출하거나 은폐함에 따라 그 정보를 다르게 평가함을 밝혔다. 즉, 자기와 관련된 모호한 정보를 자발적으로 노출한 집단은 정보를 은폐한 집단에 비해서 그 정보를 더 정적으로 평가했다. 김교현(1983)은 자신이 노출할 화제에 대한 선택권을 가진 조건에서는, 처음 만나는 상대에게 더 깊은 수준의 자기노출을 할수록 상대를 더 매력 있게 평가하고, 차후에 사귀려는 의도도 높아진다는 결과를 얻었다. 또한 김교현(1987)은 처음 만난 동료작업자로부터 부당하게 많은 공격을 받은 뒤, 그 공격의 부당성이나 자신의 부적인 감정을 임상가에게 털어놓은 집단이, 피상적인 화제에 관해 노출한 집단에 비해서, 보복 공격이 적음을 보고했다.

앞서 언급된 정서의 표출과 함께 자기개념의 명료화는 자기노출이 지니는 개인 내적인 기능이라고 할 수 있다. 자기개념의 명료화 기능에서도 노출 상대가 수용적이고, 이용이나 착취 가능성이 없고, 공감적이기만 하다면, 상대가 누구인가는 중요치 않을 수 있다. 그에 반해 자기노출의 진실성이나 감정적 생생함 등은, 노출이 가져올 수 있는 순기능적 효과에 필수적 조건이며, 사회적 요망도가 낮고 깊이 수준은 깊을수록 효과적일 것이다. 의식적으로 자기의 일부로 받아들이기 힘들어서 자기개념에서 해리된 경험들을

의식하고 노출하도록 하는 데는 자유연상이나 최면과 같은 부가적인 수단이 필요할 수도 있다.

한편, 자신의 핵심적이거나 부적인 측면을 드러내는 데는 여러 가지의 위험 부담이 뒤따른다. 먼저 상대가 자기의 핵심에 대해 수용하지 않고 거절함으로써 큰 심적 상처를 입을 가능성이 있으며, 자기의 취약점을 일방적으로 공개하는데 따라서 세력 관계에서 치명적 불균형을 가져올 수도 있다. 또한 상대가 자신의 노출 행동 의도를 잘못 판단해서 동정을 구걸하려는 목적에서 이루어진 행동으로 지각할 위험도 있다. 따라서 정서의 표현이나 자기개념의 명료화와 같이 자기노출의 개인 내적 기능을 통해서 얻을 수 있는 이득은 노출 상대와 상황이 신뢰롭다고 지각되고, 노출 상대에 대한 노출자의 지위가 안전해야 얻어질 수 있다. 깊은 수준의 자기노출에 따르는 이러한 위험 부담 때문에 보통 매우 신뢰할 수 있고 안정되어 있는 관계에서 자기노출이 나타난다. 즉, 친밀한 관계, 자신의 열등한 지위에 안주할 수 있는 스승이나 부모와의 관계, 자기의 우월함이 도전받기 어려운 애완동물이나 어린아이와의 관계, 앞으로의 상호 관련 가능성이 매우 낮은 사람(예를 들면, 밤 기차여행에서 옆자리에 앉은 사람)과의 관계, 그리고 가상적으로 생각해 낸 또 다른 자기, 대자대비한 신과의 관계 등은 이러한 위험 부담을 느낌이 없이 노출의 개인 내적인 순기능을 얻기에 적합한 예가 될 수 있다. 자기노출 과정을 통해서 얻을 수 있는 자기 타당화의 기능을 정리해 보면, 자신의 내적인 측면에 주의를 쏟게 되고 혼란스런 경험의 제 측면을 더 깊이 쉽게 관리할 수 있는 형태로 정보처리하여 자기개념을 명료하게 정리할 수 있다. 그러나 자신의 핵심적인 측면을 노출하는 데 따르는 위험 부담 역시 적지 않다.

3) 사회적 타당화

자기노출을 통해서 자기의 태도, 신념, 가치관 및 판단의 적절성이나 타당성을 비슷한 처지에 있거나 중요한 타인과 비교해서 평가할 수 있다. Derlega 등(1979)은, 사회비교이론(Festinger, 1954)에 따라서, 사람들은 자기개념을 타당화시키기 위해서 사

회적 현실을 탐구하고자 동기화되어 있다고 본다. 자기와 비슷한 처지에 있어서 사회적 비교가 가능한 사람에게 관심 사안에 대해서 자기를 노출하고 그 사안에 대해 상대로부터 받는 피드백을 통해서 자기 견해, 감정, 및 행동의 타당성을 확인할 수 있다. 자기개념의 명료화나 사회적 타당화는 두 가지 모두 자기자각이나 자기 이해를 증진시킬 가능성이 있지만, 사회적 타당화는 상대가 제공하는 피드백을 통해서 이를 달성한다는 점에서 구분된다. Archer 등(1983)은 이런 자기노출의 기능을, 자신이 관심을 가지고 있는 어떤 차원에서, 자기를 타인이라는 참조를 위에 위치시켜 보는 활동이라고 기술한다. 특히 자신의 처지나 생각에 확신이 서지 않는 경우에 비슷한 처지에 있는 타인과 자신을 비교해 봄으로써 모호한 자기의 능력과 의견을 평가할 수 있는 참조점을 갖게 된다고 본다.

자기노출의 사회적 타당화 기능이 효율적이기 위해서는 적절한 사회비교의 자질을 갖춘 상대를 선택하여야 하며, 자신의 태도나 능력을 상대가 분명하게 이해할 수 있는 방식으로 정보를 전달 해야 하며, 상대방도 적절한 피드백을 해주어야 한다. 즉, 자기노출의 방식이 충동적이지 않고, 적절한 절차에 따르고, 상대는 민감하고 솔직하며, 상대가 정보적인 방식으로 응답해 주어야 사회적 타당화 기능이 잘 성립된다.

4) 사회적 영향력 행사

자기노출을 통해서 노출 대상이나 다른 사람들의 행동에 영향을 줄 수 있다. 앞서 언급된 세 가지 기능은 모두 자기 내부의 변화를 초래한다는 점에서 개인 내적인 성격이 강하다. 그에 반해서 이 기능은 타인의 변화를 의도하기 때문에 대인적인 성격이 강하다.

자기의 욕구나 동기, 의도, 가치관, 및 정서 등을 상대에게 전달함으로써 상대가 나에 대해 갖고 있는 불확실성을 줄이고 나의 욕구나 의도에 유관하게 행동하도록 할 수 있다. 이런 기능은 실상 자기노출을 포함하는 모든 대인간 정보소통이 공통적으로 목표하

고 있는 바다. 자신의 어려운 처지를 이야기해서 상대방으로부터 도움이나 지지를 얻어낼 수 있으며, 상대에 대한 관심이나 신뢰감을 직접 전달해서 상대방으로부터 유사한 반응을 유발해 낼 수 있다. 뿐만 아니라 상대의 행동으로 인해 유발된 자신의 부적인 정서를 전달함으로써 상대의 행동을 자신에게 좋은 방향으로 변화시킬 수도 있다. 자기노출된 직접적인 내용 외에도 자신에 관련된 사적이고도 취약성을 유발할 가능성이 있는 정보를 한 사람에게만 정보소통함으로써 자기행위의 사회적 의미를 전달할 수 있다. Stiles(1987)는 자기노출의 이런 기능을 전략적 기능이라고 부른다. 그는 부하 이리들이 우두머리 이리에게 자기의 가장 취약한 부분인 목을 드러내 보여 상대가 지닌 세력과 우위성의 인정을 정보소통함으로써 상대방부터 신뢰와 보호를 얻는 것처럼, 인간도 자기의 취약한 부분을 노출함으로써 상대에 대한 신뢰, 호감, 존경심, 혹은 열등함에 대한 인정을 전달할 수 있다고 주장한다.

Derlega 등(1979)은 자기노출의 이러한 기능을 사회적 통제와 관계 발달이라는 두 범주로 나눈다. 자기노출의 사회적 통제 기능은 인상관리나 자기과시 전략을 통해서 사적인 정보를 선택적으로 노출함으로써 사회적 관계에서 얻을 수 있는 성과를 통제함을 뜻한다. 이에 반해서 관계 발달의 기능은, 사적인 측면에 관한 정보소통이 갖는 보상적인 측면 때문에, 자기노출이 관계의 발달과 유지에 연료와 같은 구실을 한다는 주장이다. 그러나 Miel과 Duck(1986)의 지적처럼, 사람들은 친교 관계에서도 무계획적이라기보다는 어떤 의도와 목표를 가지고 자기노출을 한다. 즉, 사적인 정보소통을 목표, 전략, 규칙, 및 성공적 정보소통을 하기 위한 계획을 지닌 일종의 게임으로 볼 수 있다. 물론, 그 목표가 이기적이기보다 상대방과 관계를 위한 것일 수도 있고, 게임의 목표, 전략, 규칙, 및 계획을 거의 의식하지 못하는 가운데 정보소통이 일어날 수도 있다. 그러나 정보소통이나 자기노출은 본질적으로 외부 자극에 수동적으로 반응해서 일어나는 현상이 아니라 어떤 목적, 규칙, 및 계획의 산물이다. 이런 포괄적 관점에서 본다면 사회적 영향

력의 행사 기능을 사회적 통제와 관계의 발달로 양분해서 다루는 방식은 별 의미가 없다.

사회적 영향력 행사의 기능은 그 적용 방향이 매우 다양해서 이 기능이 효과적이기 위한 조건을 명세화하기가 어렵다. 사고 기술 훈련, 의사소통 훈련, 혹은 자기주장 훈련 등은 자기노출의 이런 기능이 효과적으로 되도록 만드는 방법들 중의 하나로 볼 수 있다. 정서 표출이나 자기개념의 명료화 기능에서는 어떻게 하면 효과적으로 메시지를 전달하느냐 하는 전략적인 측면보다는 얼마나 진실되고 방어적이지 않게 자기의 경험에 접근하느냐가 더 중요하다. 반면, 사회적 영향력 행사의 기능에서는 상대적으로 상대의 의도에 대한 고려나 계획, 규칙, 및 전략 등이 중요하게 작용한다고 볼 수 있다. 표현 그 자체에 중점을 두느냐, 아니면 표현을 통해서 얻고자 하는 목표 달성의 효율성을 의도적으로 잘 감안해서 전략적으로 자기노출하느냐 하는 차원은 상충될 가능성이 높다. 표현 그 자체에 중점을 두는 자기노출은 그에 따르는 위험부담이나 부작용을 막아줄 수 있는 안전한 맥락을 요구하며, 이러한 조건이 충족되면 정서의 표출과 자기개념의 명료화에 크게 기여할 수 있다. 반면에 전략적인 자기노출은 서로의 이해가 복잡하게 얽혀 있는 일상생활 장면에서 주로 일어나며 사회적 영향력 행사와 밀접하게 관련된다.

자기노출을 받는 사람에게 미치는 기능

자기노출을 안정된 성격변인으로 다루어 정신 및 신체 건강과의 관계를 입증해 보려는 초기 연구의 실패스런 결과에 대한 반작용으로, 자기노출을 받는 사람이 노출자에 대해서 갖게 되는 호감 수준이나 대응적 자기노출 행동 등 대인간 과정에서 나타나는 자기노출의 효과에 대해 관심이 쏠리기 시작했다. 이 방향의 연구는 실험협조자의 자기노출을 조작하고 자기노출 행동에 의해 수신자가 어떻게 영향을 받는가를 알아보는 방식을 취했는데, 사회심리학자들에 의해서 주로 연구가 이루어졌다.

1) 상대의 내적 상태에 대한 직접적인 정보 획득

상대의 자기노출을 통해서 상대에 대해서 지니고 있던 불확실성을 줄일 수 있다. 따라서 단순히 상대의 드러난 행동, 상황적인 맥락 단서, 혹은 규범을 기초로 한 추론을 통해서 상대에게 반응하지 않고, 상대의 진정한 의도와 욕구에 맞추어서 더 직접적으로 반응할 수 있게 된다. 상호의존적인 관계가 깊어질수록 효율적인 상호작용을 위해서는 상대의 욕구에 대한 정확한 지식이 필요하게 된다. 특히, 친밀한 관계로 발달하기 위해서는 서로의 가장 심층에 있는 핵심적인 욕구나 태도, 혹은 감정에 접근하는 일이 필요하다.

상대의 고민이나 갈등, 공포 등을 알게 됨에 따라 자기의 문제에 대한 새로운 인식을 얻기도 한다. 타인의 문제를 한편으로 공감적으로, 그리고 다른 한편으로 객관적으로 바라봄으로써, 자기의 경험에 대해서도 보다 현실적이고 객관적인 조망을 가질 수 있다.

상대의 내적인 욕구에 대한 직접적인 정보를 효율적으로 얻기 위해서는 자기노출의 진실성이 일차적으로 보장되어야 한다. 상대의 자기노출이 의면적 행동으로서는 쉽게 추론하기가 어려운 깊은 수준일수록, 그리고 화제의 사회적 요망도가 낮을수록, 상대의 핵심적인 욕구에 접근하기가 쉽다. 아울러 감정적인 생생함이나 사려깊은 전달 방식도 도움이 될 수 있다.

2) 사회적 지원 욕구의 유발

자기노출을 받는 사람은 상대의 자기노출 정보를 통해서 노출자의 욕구를 인식할 수 있을 뿐만 아니라, 그 욕구를 충족시켜 주거나, 상대의 아픔을 이해하고 감싸주고 싶은 욕구를 가지게 될 수 있다. 김교현(인쇄중)의 자료에 따르면 친구의 자기노출이 노출 받은 사람에게 일으키는 전형적인 감정과 사고 반응은 '상대에 대한 이해와 연민', '안타까움', 및 '도와주고 싶음' 등이다. 이런 반응들은 사회적 지지를 유발하기 위한 바탕이 된다. 노출을 받고 난 뒤의 행동 반응에서는, '상대에 문제에 대한 의견을 제시했

다', '위로나 격려 등의 도움을 주려 했다', 및 '비슷한 나의 경험을 이야기했다' 등이 전형적이었다. 사회적 지원은 제공하는 사람에게 한편으로는 부담이 될 수도 있지만, 다른 한편으로는 자긍심이나 자기 삶의 의미를 높혀 주는 데 기여할 수 있다. 나에게 중요한 인물 가운데 나의 도움을 필요로 하는 누군가가 있고, 내가 되돌려받음을 생각하지 않고 도움을 제공할 수 있다는 사실은 중요한 삶의 의미가 될 수 있다.

사회적 지원 욕구의 유발은 상대가 보이는 자기노출이 진실되며 다른 목적을 충족시키려는 숨겨진 의도가 없다고 지각될수록, 그리고 상대의 어려운 처지를 이해하고 공감할수록 증가할 수 있다. 그런데 이 현상은 자신이 상대의 문제를 도와줄 수 있는 통제력이 있는 경우에는 더 중요한 역할을 할 수도 있다.

3) 대등한 수준의 자기노출

대등한 깊이 수준의 자기노출이 상호 교환되는 현상은 실험이나 현장 연구 모두에서 빈번하게 보고된다. Altman과 Taylor(1973)는 대등한 노출 수준의 교환 현상이 대인관계가 피상적인 수준에서 친밀한 수준으로 발달하는 데 결정적인 역할을 한다고 본다. 이 현상을 설명하기 위해서 몇 가지 가설이 제안되었다.

첫번째 가설은 깊은 수준의 자기노출이 노출받는 사람으로 하여금 상대로부터 신뢰받고 있다는 느낌을 갖게 하며, 이것이 상대에 대한 매력에 유발하게 되기 때문에, 상대에 대한 신뢰와 호감의 표시로 유사한 깊은 수준의 자기노출을 하게 된다는 신뢰-매력 가설(Worth, Gary & Kahn, 1969; Derlega & Chaikin, 1975)이다. 한덕웅(1981)은 이 가설에 근거하여 깊은 수준의 노출이 상대방의 호감을 유발하고 아울러 상대방에 대해서도 유사한 수준의 노출을 보이게 된다는 결과를 보고했다. 두 번째 가설은 사회적 교환 가설로서, 깊은 수준의 노출을 받은 결과로 상대에 대한 매력이 생긴다고 보는 점에서는 신뢰-매력 가설과 유사하다. 그러나 대등한 깊이 수준의 자기노출의 교환은 형평을 이루려는 규범에 따라

발생한다고 주장한다. Altman과 Taylor(1973), 그리고 Chaikin과 Derlega(1974)는, 사람들이 깊은 수준의 자기노출을 받게 되면 그것이 보상으로 작용하기 때문에, 노출받은 사람은 자신도 비슷한 가치가 있는 무엇인가를 상대방에게 되돌려주어야 한다고 느끼게 되어서 대등한 자기노출이 일어난다고 주장한다. 그들은 이런 형평된 교환의 규범은 둘 사이의 관계가 친밀한 단계로 발전하여 즉각적인 보상의 교환이 관계 유지에 큰 영향을 미치지 않게 되면 그 중요성이 떨어진다고 본다. 세 번째 가설은 상황의 요구 특성으로 대등한 자기노출을 설명하는 모델링 가설이다. Rubin(1975)은 대등한 노출 수준의 교환 현상이 적절한 행동에 대한 표준이 모호한 실험실이나 심리치료 장면 등에서만 발생하는 가공적인 결과라고 본다. 왜냐하면, 행동 표준이 모호한 상황에서는 먼저 자기노출 행동을 보인 상대나 치료자가 모델이 될 수 있다. 이상의 세 가지 가설은 어느 것도 완전한 지지를 얻었다고 보기 힘들다. 아마도 세 가지 가설이 상대적으로 잘 적용될 수 있는 각각의 상황이나 맥락이 있으리라고 본다.

대등한 깊이 수준의 자기노출이 일어나려면 상대의 자기노출이 진실되고 관계의 발전 이외의 다른 목표를 이루기 위한 전략적인 수단이 아니라고 지각되어야 할 것이다. 만약 깊은 수준의 자기노출이 다른 목표를 위한 전략으로 사용된다면, 오히려 심리적 저항감을 느낄 수도 있으며, 따라서 대응하는 자기노출은 일어나지 않을 수 있다(Rubin, 1975).

4) 상대에 대한 신뢰와 호감 유발

앞에서 대등한 노출 수준의 교환 현상을 설명하는 신뢰-매력 가설이나 사회적 교환 가설에서도 언급되었지만, 자기노출을 통해서 메시지의 내용만 전달되지 않고, 자기노출하는 의미에 관해서도 정보소통된다. 흔히 상대가 공개하기 어려운 사적 정보를 드러내는 대상으로 자신을 선택했다는 사실이, '나를 신뢰한다'거나 '나의 의견에 흥미를 느끼고 가치를 두고 있다'고 해석되어서 사회적 보상으로 작용할 수 있다.

자기노출이 노출자를 신뢰하게 하고 호감을 유발하는 기능은 여러 변인들에 의해 매개된다. 예를 들면, 성역할이나 상황적인 규범에서 지나치게 벗어난 자기노출은 신뢰나 호감을 일으키지 못하고 오히려 오감이나 배척을 유발할 가능성이 높다. 자기노출이 호감을 유발할지 아니면 배척이나 회피를 유발할지는 노출자의 행동 의도에 대한 귀인이나 규범적인 적절성에 의해서 크게 영향을 받는다. Archer와 Burleson(1980)의 연구에서는, 실험협조자로부터 대등한 깊이 수준의 자기노출을 받더라도, 상호작용이 처음 이루어진 시점이 아니라 시간이 상당히 경과한 뒤에 노출한 사람을 더 매력적으로 평가하고 있다. 매우 희귀하고 자기가 상처입을 수도 있는 정보를, 다른 이기적인 의도나 목적 없이, 나에게만 사려 깊게 노출한다고 지각했을 때, 노출한 상대에 대해서 가장 큰 호감이 유발된다. 이 때도 노출받은 사람이 상대가 털어놓는 문제에 대해 자신의 통제력이 어느 정도라고 지각하느냐가 중요한 매개변인으로 작용할 가능성이 높다. 즉, 상대의 문제 해결에서 자신이 통제할 수 없다고 느끼는 문제일 때보다는 조언을 하거나 도와주는 등으로 자신의 통제력을 지각할 수 있는 문제일 때 상대에 대해 더 큰 호감이 유발될 수 있다. Jones와 Archer(1976)는 다른 타인들과는 달리 자신에게만 깊은 수준의 노출을 보이는 사람에게 가장 큰 호감을 보임을 밝혔다.

자기노출이 노출을 받는 사람에게도 역기능적으로 작용할 수 있다. 예를 들어, 지나치게 자기 중심적인 자기노출은 호감이 아니라 상대에 대한 역겨움을 유발할 수 있다. 동정을 상습적으로 구걸하거나, 은폐된 목적이 있거나, 통제력을 장악하려는 의도가 숨어 있다고 지각되는 자기노출도 상대로 하여금 부정적인 정서를 유발하며, 따라서 상대에 대한 배척행동을 일으킬 수 있다. 상대가 털어놓는 문제를 도와줄 수 있는 통제력이 없을 때도 무력감, 죄책감, 혹은 부담감을 느낄 수 있다. 상대방만 일방적으로 자기노출하고 자신은 노출하지 못하여 불형평감이 유발될 수도 있다.

양자 관계에 미치는 기능

자기노출은 노출하는 사람이나 받는 사람뿐만 아니라 자기노출이 일어나는 사람들 사이의 관계에도 큰 영향을 미친다. 앞서의 분석에서는 자기노출이 마치 정태적인 맥락에서 일회적으로만 발생하는 경우를 중심으로 기술했지만, 실제로는 계속되는 관계의 맥락 속에서 연속적인 자기노출의 교환이 순환적으로 일어난다. 즉, 한순간의 노출자는 다음 순간의 수신자가 되고, 앞서 발생한 자기노출과 그 효과는 이어지는 다음 자기노출의 양상에 영향을 미친다. 따라서 자기노출의 기능을 보는 시간적 관점을 조금 더 확장한다면 자기노출의 기능은 노출자나 수신자 개인이 아닌 양자 관계의 수준에서 조망하는 일이 더 의미있다. 본 연구에서는 관계의 정서적 측면에 해당하는 친밀감과 인지적 측면에 해당하는 상호교섭적 기억체계, 그리고 관계의 성질에 대한 규정을 중심으로 양자 관계에 미치는 자기노출의 기능을 살펴본다.

1) 친밀한 관계로의 발전

친밀감은 정의하기가 쉽지 않고, 연구자들 사이에서도 아직 일치되지 않은 채 모호하게 사용되고 있다 (Reis & Shaver, 1988). Beach와 Tesser(1988)는 친밀감을 '내적이거나 가장 내부에 있는 감정, 사고, 및 성향들이 노출되고 탐색될 수 있는 관계의 상태'라고 정의한다. Hatfield(1984)는 '사람들이 사고하고, 느끼고, 행동하는 데 있어서 서로의 유사성과 차이점을 탐색하고 서로에게 가까워지려고 시도하는 과정'으로 정의한다. Chelune, Robison, 및 Kommer(1984)는 '상대의 가장 심층적인 측면을 서로 알게 되는 두 사람 사이의 관계적 과정에서 유래하는 주관적인 평가'로 정의한다. Sternberg(1986)는 사랑의 삼각형 이론에서 친밀감을 '밀접하고 상호연합되어 있고, 그리고 계속되어 있다고 느끼는 감정'이라고 한정해서 정의한다. 여러 학자들의 친밀감에 대한 정의가 각각 이 처럼 어느 정도 다르기는 하지만 대부분 자기노출 수준을 강조하고 있다.

한편, Reis와 Shaver(1988)는 친밀한 관계를 정

의하여 '친밀한 일화들에서 유래하지만 그것을 초월하는 특수한 두 사람간의 연결로서, 과거 두 사람 사이에 있었던 상호작용이 소화된 산물'로 본다. 그들은 친밀한 관계에는 일시적인 친밀한 일화를 넘어서는 다음과 같은 여섯 가지 특징이 있다고 주장한다: ① 과거의 역사 및 예상되는 미래를 포함하는 시간적 관점이 동반된다, ② 순간적 감정의 부침이나 기복을 넘어서 서로의 관계에 개입되어 있음을 느낀다, ③ '우리'라는 느낌을 갖는다, ④ 호혜적이고 상호적이다, ⑤ 두 사람 사이의 연합에 대한 공격적인 인식을 포함한다, ⑥ 비교적 정적인 기대나 상호작용의 양상이 출현하는 경향이 있다. 이런 특징을 지닌 친밀한 관계는 현재의 상호작용에서 신뢰나 안정된 기대의 맥락을 제공해 주기 때문에, 진행중인 상호작용에서 나타나는 일화들을 통해서 서로 이해받고, 타당화되며, 보호받는다는 감정을 증가시킨다. 따라서 이 경우 친밀감을 개인 수준보다는 관계 수준에서 분석함이 타당하다고 본다.

Reis와 Shaver(1988)는 상호 교류가 계속되는 관계에서 친밀감이 발전하는 과정을 모형화하고, 그 과정의 중요한 성분들을 구체적으로 기술하고 있다. 이 논문에서는 그들의 친밀감 발달 과정에 관한 모형을 중심으로 자기노출이 친밀감의 발달에 어떻게 작용하는가를 살펴보려 한다.

Reis와 Shaver의 친밀감 과정에 관한 모형은 아래의 그림 1과 같다.

친밀감 과정은 A가 혼합된 동기와 목표 및 두려움을 지닌 채 자신에 관한 어떤 측면을 언어적이나 비언어적으로 드러냄으로써 시작된다. 이때 친밀감의 발달에는 자기에 관한 단순한 사실의 노출보다는 사적 욕망, 환상, 불안, 공포 등의 내적 자기에 대한 노출이 중요하다. Markus와 Nurius(1986)도 지적하듯이 개인의 자기에 관한 지식은 내가 누구인가 뿐만 아니라, 어떤 사람이 될 수 있는가, 어떤 사람으로 되고 싶어 하는가, 어떻게 되기를 두려워하는가 등 매우 다원적이다. 현 상태가 아닌 가능한 자기나 회피하는 자기상에는 희망, 공포, 목표 및 위협 등의 인지적 성분이 포함되어 있다. 특히 사적 가치관에

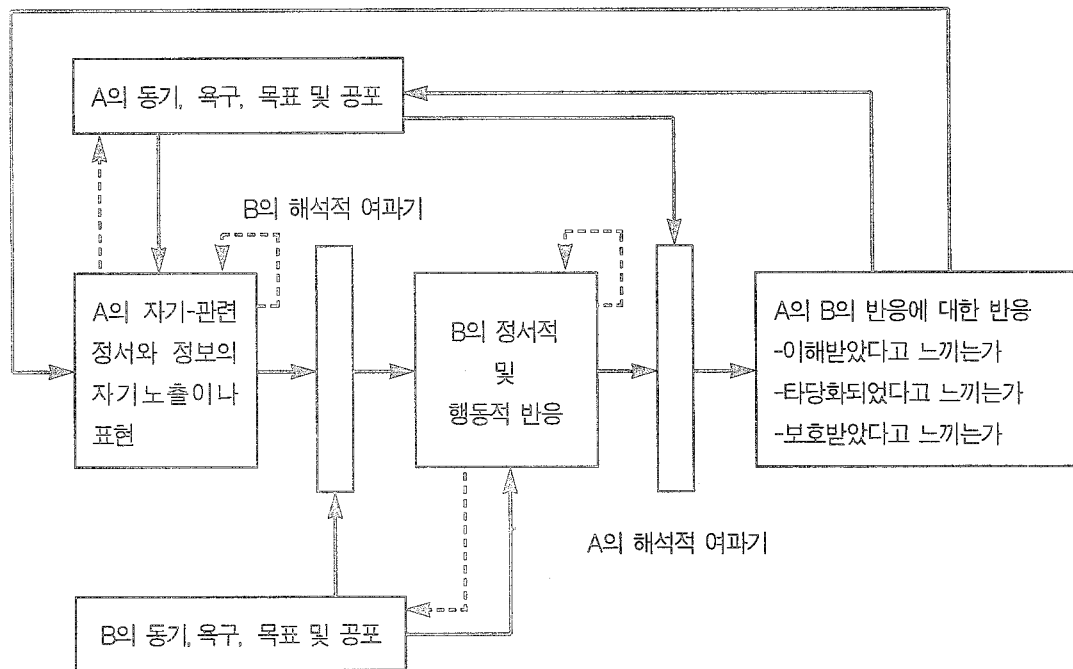


그림 1. Reis와 Shaver(1988)의 친밀감 과정에 관한 모형 (p. 375)

대한 타당화가 중요한 청소년기에는, 가능한 자기나 두려워하는 자기에 관한 노출이 친밀감 발전과 관련해서 매우 중요할 수 있다.

다음 과정에서는 A의 자기노출이나 표현이 B의 해석적 여파기에 의해 해석된다. A가 보인 자기표현 행동의 객관적 측면들 외에도, 상대나 상황에 대해서 B가 지니는 기대, 성향적 해석 방식 등이 중요한 영향을 미칠 수 있다. 이런 해석적 여파기를 통해서 해석된 A의 행동과 더불어 B의 동기나 욕구 및 공포 등이 B의 반응을 결정한다.

B의 반응은 다시 A의 해석적 여파기를 거쳐서 A의 반응으로 이어진다. 이 모형에 따르면, 어떤 상호작용이 친밀한 내용으로 경험되려면 B의 반응에서 A는 이해받고, 타당화되고, 보호받는다고 지각해야 한다. 정확한 이해는 타당화를 위한 선행조건이다. 상대가 마치 자신처럼 내적인 자기를 가치있게 보고, 평가해 준다고 믿어야 한다. 다음은 자기가 드러낸

속성이나 가치관이 상대로부터 긍정적으로 평가되어야 한다. Sullivan(1953)은 성숙된 자긍심과 사회성이 친밀한 우정 관계가 제공할 수 있는 '모든 개인적 가치의 타당화'를 통해 발달한다고 주장한다(p. 246). 세 번째 성분은 보호받는다느 느낌으로서 친밀감의 정서적 성분에 해당한다. 깊은 수준의 자기노출은 흔히 불확실성을 동반하는 위험 부담을 감수하는 행동이다. 친교의 초기 단계에서 친밀한 수준의 교환은 그 성질상 이미 예행 연습을 여러 번 거친 익숙한 사건의 도식을 가질 수 없다. 특히 자신의 심층적 수준의 측면을 드러내는 자기노출은 상대가 수용해 주리라고 기대하여 생기지만, 일면으로는 거절당할지도 모른다는 불확실성도 동반한다. 불확실성에 따르는 이런 공포가 상대의 수용에 의해서 제거될 때 강력한 안전감을 느끼게 된다.

Reis와 Shaver의 모형에 필자는 몇 가지 경로를 추가하여 그림 내의 점선으로 표시했다. 추가된 경로

는 A의 자기노출이나 표현 행동이 위 모형에 있는 다른 경로를 거치지 않고 직접 후속하는 자기노출과 표현행동 및 동기나 욕구, 목표, 공포에 영향을 미치는 관계에 해당한다. Bem의 자기지각이론에서도 보는 바와 같이, 자기노출 행동은 그 자체로 자신의 동기나 태도를 해석하는 데 중요한 단서로 작용한다. 김교현(1983, 1987)의 연구나 Fishbein과 Laird(1979)의 연구, 및 MaAllister(1980)의 연구에 따르면, 상대의 반응에 관계 없이 자기노출 행동만으로 자신의 후속 사고, 감정, 및 행동이 영향을 받았다. 추가 경로는 B의 정서적 및 행동적 반응에도 동일하게 적용될 수 있다.

친밀감은 방어나 자기에 대한 의심, 혹은 책망을 줄인다. 친밀감의 경험은 타인에 대한 보호와 개인적 성장을 조장하는 즐거움을 포함한다. 사람들에게 그들의 삶에서 가장 원하는 바를 물었을 때 흔히 친밀한 관계를 언급하는 경향은 여러 연구에서 보고된 바가 있다. (예, Astin, 1985; Caldwell & Peplau, 1982). 물론 친밀한 관계의 어두운 측면이나 부담도 있다. 그러나 친밀한 관계가 결여되면 사회적 영역에서 실패했다는 소외나 고독감 등을 만들어 낸다. 김교현(1990)은 대학생을 대상으로 이루어진 중단적 연구에서, 사전의 고독감 수준이나 외향성 및 사적인 자기의식 정도 등의 영향력을 통제하고도, 동성 친구에 대한 자기노출의 깊이 정도가 2개월 후의 고독감 정도를 유의하게 예언함을($\beta = -.26$) 밝혔다.

Reis와 Shaver(1988)는 친밀감과 심리적 안녕이나 개인적 적응간의 관계를 다음과 같이 기술한다. "어떤 상황에서는 친밀한 관계로 인해서 개인적 성장과 발달이 독립적으로 이루어질 수 없도록 하거나, 역할의 융통성을 저해하거나, 취약하다는 감정을 유도하는 등 악영향을 줄 수 있다(Hobfoll & Stokes, 1988; Rook, 1988). 그러나 대부분의 경우에 친밀 과정이 심리적 건강을 조장한다. 그 과정은 유아와 그를 돌보아주는 사람 사이의 애착관계에서 시작한다. 양육자는 유아가 마음놓고 그들의 환경을 탐색하게 해주고, 그래서 유능감과 달성감 및 자긍심을 발달시켜 주는 안전의 기반으로 기능한다(Anisworth,

Blehar, Waters, & Wall, 1978). 청소년기 동안에는 동성 친구와의 친밀성이 정체감 발달을 도와준다(Sullivan, 1953). 초기 성인기의 친밀한 관계는 생산성, 창조성은 물론이고, 인생 후기의 정서적 통합감을 조장해 준다(Erikson, 1950). 인생 전반을 통해서 친밀감은 중요하며 성공적인 심리치료적 처치에 상호작용하는 성분으로도 매우 중요하다(Fisher & Stricker, 1982; Greenberg & Seafran, 1987; Rogers, 1961). 사회적 과정으로서 친밀감은 개인적 성장과 안녕에 지대한 역할을 한다(pp. 386-387)".

2) 크고 효율적인 상호교섭적 기억 (transactive memory)체계의 발달

Wegner(1987)와 Wegner, Giuliano 및 Hertel(1985)은, 한 개인에게서 기억구조가 발달하듯이, 두 사람 이상의 집단에서도 집단 기억구조가 발달한다고 주장한다. 그들은 개인과 마찬가지로 집단도 정신이나 마음이 있다고 보며, 집단 단위로 발달하는 기억구조를 상호교섭적 기억체계라고 명명했다. 이 기억체계는 각 개인들의 기억으로부터 유래해서 집단의 정보처리 체계를 형성하는데, 종국적으로는 개별 구성원들에게 지대한 영향력을 미치게 된다. 이 기억체계는 개인에게서는 추적될 수 없고 집단이나 관계 단위의 특성으로 볼 수 있다.

상호교섭 기억은 두 가지 성분으로 그 특징을 규정할 수 있는데, 집단 구성원들의 개별 기억체계에 포함되어 있는 지식의 조직화된 저장, 구성원들 사이에서 일어나는 지식과 관련된 교류 과정이다. 양자간의 교류 과정이 성공적이기 위해서는 타인이 지니고 있는 지식에 덧붙여서 각자가 지니고 있는 지식을 연결하는 조직화가 중요하다. 상호교섭 기억이 구축되기 위해서는 둘이나 그 이상의 마음이 하나로 작동할 수 있게 하는 일련의 정보소통 과정이 요구된다. 상대의 전문 영역에 대해 점차 상호 인식하게 되면서 상호교섭 기억은 분화를 이루게 된다(Wegner 등, 1985). 상호교섭 기억의 분화 과정은 관계 형성의 초기 단계에서 흔히 발견되는 대동한 자기노출의 교

환에 의해 크게 촉진된다. 전형적으로 쌍들은 자신에 관한 사적 정보를 서로에게 노출함으로써 관계를 맺기 시작한다. 처음에는 피상적인 정보로 시작해서 차츰 자신에 관한 사적인 성질의 정보 교환으로 옮겨간다. 집단의 구성원들이 자기 인생의 목표, 성격 특성, 및 정서적 투자 등 사적인 성질의 정보를 교환할 때 양자 관계에서는 상호교섭 기억의 분화가 수반된다. 상대에게 드러냈던 자기에 관한 정보는 상대로 하여금 자신의 경험이나 전문 영역을 알게 해준다. 이처럼 두 사람 관계에서 지식이 분화되어 조직화됨으로써 효율적인 상호교섭 기억체계가 형성되기 시작한다. 이 과정에서 자기노출은 양자 관계나 집단에 새로이 유입되는 정보에 공통 명칭을 부여하고, 세부적 내용의 기억 담당자 등을 결정함에 있어서 집단단위로 효율성을 높이는 데 큰 도움을 준다.

상호교섭 기억이 개인이나 집단에게 미치는 유용성은 매우 크다. 개인의 전문성은 또 다른 영역에서 전문성을 가진 타인과의 상호교섭적 체계를 형성함으로써 극적으로 확장되며, 체계 내에서 각자가 개발할 수 있는 지식의 전문화는 집단 구성원들 모두에게 이득이 된다. 개인들은 타 전문 영역의 정보를 얻을 수 있을 뿐만 아니라 상호교섭 기억체계 내에서 일어나는 통합을 통해서 창조되는 지식에도 접근할 수 있다. 상호교섭적 부호화나 인출을 통해서 집단의 관점이 통합되고 특유성을 획득하게 된다. Wegner(1987)는 이와 같은 상호교섭 기억체계의 이점이 집단의 형성과 발달에 동력을 제공한다고 주장한다. 그러므로 친밀한 관계가 깨어졌을 때 흔히 발생하는 지향성 상실이나 공허감 등은 상호교섭 기억체계의 붕괴에 따른 결과로서 초래된다고 주장한다.

상호교섭 기억체계의 몇 가지 부작용도 생각할 수 있다. 교섭적 기억체계가 능력을 지나치게 과신한 나머지, 집단사고의 예에서 보는 바와 같이, 졸속한 의사결정을 할 수도 있다. 다양하고 개성있는 사고가 방해를 받아서 획일적인 사고 양식이 지배적으로 될 수도 있다. 또, 개별 기억에 있는 모든 정보가 서로 교류되어 상호교섭적 기억체계가 완전히 접치게 된다면 상호교섭적 기억체계는 개인들의 기억에 비해 아

무런 이득이 없고, 이로부터 상대나 관계에 대한 권태감이 유발될 수도 있다(Wegner, 1987).

3) 관계의 성질에 대한 분명한 규정

Archer와 Earle(1983)은 서로의 상호의존성을 깨닫게 해주고 '우리'라는 자각을 일깨워 주는 기능을 하게 되는 자기노출을 '자기와 타인 지향' 노출이라고 규정한다. 그들은 특정 대상에게만 깊은 수준의 노출을 하거나 상대방의 자기노출에 대해서 민감하게 반응하며 이해와 관심을 보이게 되면, 자기노출과 수용과정이 상호작용에 참여하는 사람들에게 그들이 바라고 있거나 이미 존재하고 있는 결속의 상징으로 작용한다고 본다. 우리라는 자각은 각자의 이해관계에서 벗어나 집단의 관점에서 지각하고, 평가하고, 반응토록 하는 경향을 높여 주게 된다. 그 뿐만 아니라 자기노출이 집중적으로 이루어지는 상호작용을 통해서 관계가 어떤 성질인가에 대해서 정의할 수 있게 해준다. 예를 들면, "나는 당신을 좋아하고, 결혼하여 백년해로하고 싶다"는 자기노출은 관계의 성질에 대한 보다 직접적 규정이다. 구성원들이 관계에서 각자의 개별적 결과나 연합적인 결과에 대한 바램을 직접 정보소통하게 되면 관계에서 발생할 수 있는 불필요한 갈등을 해소하는 데 크게 기여할 수 있다. 이런 자기노출은 서로의 동기를 직접적으로 설명해 주는 직접적 경로 구실을 한다. 한편, 관계의 성질에 대한 쌍방의 규정이 매우 상치될 때는 자기노출로 인해서 관계가 와해될 수도 있다. 대학생들의 경우 이성 친구의 '사랑한다'거나 '결혼하자'는 자기노출은 자신의 견해와 합치되지 않을 경우에는 관계를 단절시키는 중요한 원인 중의 하나였다(김교헌, 인쇄중).

맺음말

자기노출을 하는 사람이나 받는 사람, 혹은 자기노출이 일어나는 두 사람이나 그 이상 사람들 사이의 관계에서 자기노출이 다양한 기능을 한다. 앞서 논의된 자기노출의 순기능을 노출자와 수신자 및 관계의

표 2 노출자와 수신자 및 관계에 대한 자기노출의 순기능

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

측면으로 나누어 요약해 보면 표 2와 같다.

끝으로, 지금까지 논의한 자기노출의 기능적 분석은 건강심리학이나 심리치료에 몇 가지 중요한 시사점을 지니는데, 이 시사점과 아울러 장차 자기노출 연구에 적용했을 때의 시사점을 몇 가지 논의하여 이 글의 결론으로 삼고자 한다.

1) 건강심리학과 심리치료에 대한 시사

자기노출이 자기노출자나 수신자 및 관계에 다양한 순기능을 한다면, 사람들이 일상생활에서 당면하는 과제를 해결하고 더 나아가 잠재력을 실현하는 데 이런 기능을 잘 활용하는 일이 매우 중요하다. 그러나 산업화된 현대사회에서는 깊이 있고 진실한 자기노출을 어렵게 만드는 현실적 요소들도 적지 않다. 하루에 접촉해야 하는 사람의 수나 시간을 다루어 처리해야 할 일이 증가하고, 사람들 사이의 관계가 일시적이고 기능 중심으로 되어간다. 산업 사회나 한국 교육 장면에서 입시 위주의 경쟁적 분위기가 다른 일상생활에서도 대인간에 필요 이상의 불신과 편집적 사고를 조장하는 듯하다. 세대간 단절 현상이 심화되며 각자의 사회적 역할 수행에 여념이 없어서 가족 구성원들 사이에서조차 대화가 줄어들고 있다는 지적도 있다. 이 밖에도 남자는 과묵해야 하고 나약함이나 속마음을 쉽게 드러내서는 안 된다는 성역할에 대한 한국식의 고정관념도 자기노출을 저해하는 데 한 몫을 한다. 부부, 친구, 직장 동료처럼 밀접한 관계를 맺고 있는 사람들 사이의 불화나 부적응 문제

도 부적절한 정보소통이 중요한 역할을 한다. 최근 산업 조직, 청소년, 및 부부를 중심으로 감수성 훈련이나 대면 집단과 같은 진실한 자기노출을 강조하는 성장집단 운동이 확산되고 있는 현상을 보면 한국에서도 자기노출과 관련된 문제가 적지 않음을 알 수 있다.

자기노출과 관련된 더 중요한 문제는 효율적으로 자기노출하는 방법을 학습하는 조건을 마련하는 일이다. 자기노출 못지 않게 억제 또한 사람들이 빈번하게 사용하는 대처 방법 중의 하나인데, 조건에 따라서 억제 과정이 개인이나 사회 모두에 매우 적응적 기능을 할 수도 있다(Pennebaker, 1992). 즉, 능동적인 억제를 통해서 목표지향적인 행동을 지속하고, 불필요한 대인간 갈등을 억제할 수 있으며, 체면이나 사회적 통제력을 유지할 수 있기도 하다. 또한 자신의 문제를 제대로 인식하지 못하게 만들거나 타인으로 부터 배척을 유발하는 역기능적 유형의 자기노출도 드물지 않다. 그러므로 단순히 자기노출이 적응이나 건강에 순기능을 하고 억제는 역기능을 한다는 주장은 실제로 설득력을 갖기에는 거리가 멀고 유용성도 적다. 자기노출이 적응이나 건강과 관련해서 지나치게 되는 의미는 사람이 당면하고 있는 문제의 종류나 대인관계망, 그리고 자신의 대처 자원 등에 따라서 달라질 수 있다는 인식이 중요하다.

사람들이 일상생활 속에서 어떻게 효율적으로 자기노출을 활용할 수 있는가를 소개하거나 훈련하는 시도가 질병의 예방과 건강을 증진한다는 목표를 추구

하는 건강심리학의 중요한 주제가 될 수 있다. 억눌린 정서에서 해방되고, 자기의 문제나 경험에 직면해서 새로운 의미를 구성하며, 자신의 욕구를 분명하게 전달하고, 서로의 갈등을 건설적으로 풀어나가고, 친밀한 대인관계를 통해서 얻는 자긍심과 안정감을 바탕으로 생활 문제를 해결하고, 집단의 지혜를 모으는 데 있어서 자기노출이 중요한 역할을 할 수 있다. 대인관계 훈련(예, 이형득, 1982), 자기주장 훈련(홍경자, 1981), 갈등관리 훈련(이수원과 박광엽, 1992), 및 P.E.T.(김인자, 1992) 등은 직·간접적으로 효율적인 자기노출을 훈련하는 과정을 포함하고 있는 프로그램으로 볼 수 있다. 이 연구에서 제안된 자기노출 기능들을 적용한다면 기존 훈련 프로그램들을 앞서 논의된 자기노출의 기능이라는 관점에서 재분석하고 효율성을 높이는 방향으로 수정해 볼 수도 있다. 뿐만 아니라 자기노출의 개별 기능이 핵심이 되는 훈련 프로그램을 직접 만들어서 시행해 보는 시도도 가능하다.

한편 자기노출은 성공적 심리치료의 핵심적 성분으로 언급되기도 한다(Garfield, 1983; Stiles, 1987; Stiles, Shapiro, & Elliot, 1984; Traux & Carkhuff, 1965; Traux, 1971). Garfield(1983)는 치료자가 보이는 무비판적이고 공감적이며 긍정적인 태도를 통해서 환자는 지금까지 직면하거나 노출하지 못했던 자신의 부정적 측면들에 대해서 직면하거나 자기노출을 하게 되며, 이런 과정을 통해서 정서적 정화효과뿐만 아니라 필요한 경우에는 둔감화를 이룰 수도 있으며, 궁극적으로 자기 문제에 대한 새로운 이해나 직관을 얻게 되어서 성격이나 행동에서의 변화가 초래된다고 주장함으로써 자기노출에 의해서 이루어 지는, 성공적인 심리치료 과정을 기술하고 있다.

앞서 언급된 자기노출의 개별적 기능들이 심리치료 과정에서 어떻게 작용할 수 있는가에 대해 조금 더 논의해 보자. 먼저, 관계 수준에서 볼 수 있는 자기노출의 기능은 환자와 치료자 사이에 효과적인 치료적 관계를 형성하게 해준다. 친밀감의 발달은 서로의 속성과 세계관을 드러내고, 타당성을 추구하며, 표현

할 수 있는 협동 관계를 형성시켜 준다. 이를 통해서 환자는 자신의 역사, 가치관, 강점, 약점, 피력, 희망, 그리고 공포에 관한 심원한 정보를 표현할 수 있는 안전을 보장받는다. 따라서 친밀감의 발달은 자기노출자에 대한 노출의 기능 중에서 정서 표현이나 자기개념의 명료화를 효율적으로 달성할 수 있는 바탕을 마련한다고 볼 수 있다.

또한 성공적인 치료를 위해서 환자와 치료자는 환자의 문제를 중심으로 효율적인 상호교섭적 기억체계를 발달시킬 필요가 있다. 환자는 자신의 문제에 관한 전문가이며, 치료자는 그 문제를 다시 배열하고, 해석하고, 의미를 부여하며, 재조직화하는 대안적인 방법에 관해서 잘 아는 전문가다. 자기노출을 통해서 각자 개별 기억에 존재하던 지식이 통합되어 환자의 문제를 다르게 인식하고 평가하며, 새로운 방식의 대응 행동을 시도하고 수정해 나가리라고 기대할 수 있다. 또, 관계의 성질을 분명하게 규정하는 일도 성공적인 치료관계에 필수적이다. 현실적인 이해관계를 떠나서 문제와 관련해서만 관계를 맺고, 자신의 부정적인 문제를 드러내더라도, 환자를 있는 그대로 수용해주며, 진실한 자기노출이 중요시되는 치료적 관계의 성질을 보다 분명하게 환자가 인식하게 되면 치료의 효율성을 높일 수 있다.

심리치료 효과는 보다 직접적으로 자기노출이 노출자에게 미치는 기능에서 유래한다고 볼 수 있다. 그 중에서도 지금까지 정서의 표출이나 자기개념의 명료화 기능이 큰 주목을 받아 왔다. 자기노출을 통한 정서 표출이나 정화가 지니는 치료적 가치와 관련해서 적지 않은 논쟁이 있다. 초기에 Freud(1895)는 정화가 심리치료의 핵심적 요인이라고 생각했다. 그러나 후기 이론에서는 단순한 정화만으로는 치료가 완결되지 못하며, 정화가 발산 과정을 통해서 억압된 기억의 회복뿐만 아니라 현재의 증상과 과거 경험과의 관계에 대한 통찰과 연습이 요구된다고 수정했다. 그러나 Scheff(1979)는 Freud의 초기 정화이론에 동의하여 정화가 치료에서 핵심적 역할을 한다고 본다. Stiles(1987)도 의상이나 사별과 같이 사람의 성격이 연루되지 않은 문제에서는 정화 효과만으로도

충분히 치료가 가능하다고 생각한다. 반면, 최근의 대다수 연구자들은 정서의 발산 자체가 가치있다고보다 정서의 발산을 통해서 해리되었던 경험의 인지적 동화나 통찰을 촉진시켜 줄 수 있기 때문에 의미가 있다고 주장한다(예, Epstein, 1984; Pennebaker, 1988, 1989). Scheff(1974)도 정서의 표현이 치료적으로 유효하기 위해서는 '억압된 정서가 다시 활성화되어야 하지만 자신의 정상적 기능이 저해될 정도로 압도적이어서는 안 되며, 참여자와 관찰자의 역할을 동시에 할 수 있는 심미적인 거리에서 발생해야 한다'고 주장한다(pp. 61-62). 정화가 치료에서 효과적으로 되기 위해서는 정서적 반응에 대한 적절한 수준의 의식적 관찰이 있어야 한다는 점에서 그의 주장에도 인지적 동화에 대한 고려가 포함되어 있다고 볼 수 있다.

한편, 다수의 치료자와 연구자들은 의상적 경험에 관해서 치료자나 친구에게 이야기하게 되면, 그 과정을 통해서 경험에 대한 새로운 이해를 구할 수 있는데 가치가 있다고 본다. 인지치료자들은 어떤 사건을 새로운 관점에서 조망하는 일이 중요하다고 공통적으로 강조한다. 아이와 갑작스런 죽음처럼 비극적인 사건으로부터 어떤 의미를 발견하는 사람들이 그렇지 못한 사람들에 비해 더 잘 적응한다는 보고도 있다(예, Wortman & Silver, 1989). Horwitz(1976, 1983)는, 사람은 완결하지 못한 과제를 더 잘 기억한다는 자이가닉 효과에서 보는 바와 같이, 자신의 부정적 경험을 완전하게 처리해서 자기개념에 동화시키려는 경향이 있기 때문에 스트레스나 외상적인 사건을 심리적으로 완전하게 처리하지 못하면 반복되는 반추와 부정적 정서로 고통을 받게 된다고 주장한다. 이 주장이 옳다면, 자연스런 일상 경험이나 치료를 통해서 문제에 철저히 직면하고 혼습함으로써 궁극적으로 의상을 종결짓고 자기개념 속에 동화시킬 수 있다고 볼 수 있다.

Stiles(1987)는, Rogers의 이론을 따라서, 자기노출이 자각과 자기수용, 자기이해, 혹은 통찰의 발전 등을 초래할 수 있으며, 이것이 성공적인 심리치료의 핵심 과정이라고 주장한다. Rogers는 성공적인 심리

치료 과정에서 내담자는 자신의 일관되지 못함을 깨닫고, 직면하며, 재평가를 통해서 자기개념이 바뀌고, 자신의 경험을 왜곡함이 없이 생생하게 체험하게 된다고 본다. 자기노출을 통해서 자신의 내적 참조들을 드러내게 되며, 이는 잘못 평가된 경험이나 일관되지 못한 감정들을 자각하고 재평가할 수 있는 기회를 제공하게 되기 때문에, 궁극적으로는 경험이나 감정을 자기개념과 화해할 수 있고 수용 가능하게 만들어 줄 수 있다. 이 밖에 내담자의 자기노출에 대해서 치료자가 주는 귀환반응을 통해서 자신의 문제를 보다 객관적인 시각에서 바라볼 수 있게 해주는 사회적 타당화의 기능도 치료적 효과에 중요한 역할을 할 수 있다.

2) 미래의 연구에 대한 시사

본 논문에서 살펴본 자기노출의 기능이라는 분석의 틀에 비추어 보면, 기존의 자기노출에 관한 이론과 연구 결과들은 소수의 기능에만 편향되게 관심을 보여 왔음을 알 수 있다. 먼저, 전반적으로 자기노출의 기능과 관련된 이론의 부재 현상이 눈에 띈다(Archer, 1987). 그러나 그 가운데서도 자기노출의 기능을 이론적으로 다룬 연구들로서는, 노출자에 대한 '정서의 표출'과 '자기개념의 명료화' 기능을 다룬 Jourard(1964)의 Transparent self, 관계에서 '친밀감의 발달' 기능을 중심으로 다룬 이론으로는 Altman과 Taylor(1973)의 사회침투이론, 그리고 상호교섭적 기억체계를 설명하고 있는 이론으로 Wegner(1987)의 제안 등을 이론의 범주에 넣을 수 있겠다. 그러나 이론적인 관심과는 달리, 대부분의 연구는 수신자에 대한 '대등한 깊이 수준의 자기노출'과 '상대에 대한 신뢰나 호감 유발' 기능을 중심으로 수행되었다. Jourard의 주장을 따르고 있는 초기의 연구는 정서의 표출과 자기개념의 명료화 기능으로 인해 결과적으로 생겼을직한 정신건강을 나타내는 성격 특성과의 간접적 관련성을 밝히려 한 시도로 볼 수 있으나, 결과가 성공적이지 못했다. 기존 이론과의 관련성에서나 자기노출에 관심을 갖게 되는 배경에 비추어, 자기노출자나 관계를 중심으로 하는 개별

기능들에 대한 연구가 시급히 보완되어야 할 필요가 있다.

다음으로 자기노출의 기능이 노출이 일어나는 맥락, 자기노출의 양식, 노출자와 수신자간의 관계의 성질, 그리고 수신자의 반응 등에 따라서 다양하게 달라질 수 있음을 고려하여 연구가 이루어져야 한다. 자기노출의 기능을 결정하는 데 의미있는 영향을 미칠 수 있는 자기노출의 차원들을 찾고, 이 차원들이 노출의 특정한 기능과 어떻게 관련되는가를 구체적으로 명세화할 수 있는 모형을 만드는 작업이 의미있어 보인다. 앞선 논의에서 언급된 자기노출이나 자기노출에 대한 상대방의 반응과 관련된 특징들 외에도, 자기노출이 일어나는 상황이나 두 사람 관계와 관련된 차원들도 노출의 효과에 큰 영향을 줄 수 있다. 자기노출의 대상도 반드시 지금-여기에 현존하는 실체일 필요는 없다. 예를 들어, 자기 내부에 있는 또 다른 자기나, 이미 세상에는 없는 부모나 조상, 자비와 은혜의 상징으로서의 신, 나스카피 인디언이 일생 동안 마음에 품고 있다는 위인상, 혹은 애완동물처럼 상징화된 대상들이 자기노출의 대상이 될 수도 있다. 노출 대상의 성질이 달라짐에 따라 자기노출의 기능이 어떻게 달라지는지를 알아보는 일도 흥미로운 연구과제가 될 수 있다.

자기노출의 기능 중에서도 구체적이고 관찰 가능한 측면에 초점을 두고 연구를 할 필요가 있는데, 이를 통해서 얻은 지식을 바탕으로, 예를 들어 건강을 회복시켜 주거나 잠재력을 실현하게 해주는 등의, 장기적이고 보다 복잡한 과정에서 나타나는 기능을 연구할 수 있는 기초를 마련할 수도 있다.

자기노출이 일어나는 상황적 맥락을 좀더 크게 확장하여 보면 한국의 독특한 사회문화적 구조가 포함된다. 순전히 개인 내적 과정으로서의 자기노출을 연구할 수도 있겠지만, 전형적인 자기노출은 대인간 과정에서 발생한다. 그런데 대인과정은 사회구조를 떠나서는 생각하기 어렵다. 자기노출 행동, 그 행동에 대한 해석이나 의미 부여, 그리고 이에 대한 대응은 한국의 독특한 문화에 의해 크게 영향을 받는다. 이런 의미에서 한국의 사회 문화적 맥락에 따라서 자기

노출이 어떻게 이해되어야 하는지 장차 검토할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김교현(1983). 자기노출행동이 노출대상에 대한 매력에 미치는 영향. *성균관대학교 석사학위 청구논문*.
- 김교현(1987). 자기노출이 보복행동에 미치는 영향. *인문과학논문집*, 16(2). 충남대학교 인문과학연구소, 237-250.
- 김교현(1990). 자기노출과 고독: 중단적 연구. *학생생활연구*, 17(1). 충남대학교 학생생활연구소, 7-19.
- 김교현(인쇄중). 친교관계에서 자기노출의 기능. *한국심리학회지: 임상*.
- 김교현, 전점구(1992). 대학생의 스트레스와 대처경험 분석. *한국심리학회 '92년차대회 학술발표논문초록*, 413-423.
- 김인자(1992). P.E.T.와 집단상담. 집단상담 및 훈련 프로그램의 활용. *한양대학교 학생생활연구소*, 19-42.
- 이수원, 박광엽(1992). 갈등관리 훈련 프로그램. 집단상담 및 훈련 프로그램의 활용. *한양대학교 학생생활연구소*, 167-202.
- 이형덕(1982). 인간관계훈련의 실제. 중앙적성출판사.
- 홍경자(1981). 한국대학생에 있어서 주장훈련의 타당성에 관한 연구. *학생생활연구*, 13. 전남대학교 학생생활연구소, 97-116.
- 한덕웅(1981). 자기노출이 매력에 미치는 영향. *성균관대학교 논문집*, 30, 109-137.
- Altman, I., & Taylor, D.A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt Reinhart.

- Archer, R.L. (1979). Role of personality and social situation. In G.J. Chelune(Ed.), *Self-disclosure*(pp. 28-58). San Francisco: Jossey-Bass.
- Archer, R.L. (1987). Commentary: Self-disclosure, A very useful behavior. In V. J. Derlega & J.H. Berg (Eds.), *Self-disclosure*(pp. 329-342). New York: Plenum Press.
- Archer, R.L., & Burleson, J.A. (1980). The effects of timing of self-disclosure attraction and reciprocity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(1), 120-130.
- Archer, R.L., & Earle, W.B. (1983). The interpersonal orientations of disclosure. In P.B. Paulus(Ed.), *Basic group process* (pp. 289-314). New York: Springer-Verlag.
- Astin, A. (1985). *The american freshman: National norms*. Los Angeles: UCLA graduate school of education.
- Beach, S.R.H., & Tesser, A. (1988). Love in marriage. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes(Eds.), *The psychology of love*(pp. 330-357). New Heaven: Yale University Press.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*(pp. 1-62). New York: Academic Press.
- Berger, C.R., & Bradac, J.J. (1982). *Language and social knowledge*. London: Edward Arnold.
- Berger, C.R., & Calabrese, R.J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Towards a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1, 99-112.
- Berger, C.R., & Derlega, V.J. (1987). Themes in the study of self-disclosure. In V.J. Derlega & J.H. Bergs(Eds.), *Self-disclosure*(pp. 1-8). San Francisco: Jossey-Bass.
- Caldwell, M.A., & Peplau, L.A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex Roles*, 8, 721-731.
- Chaikin, A.L., & Derlega, V.J. (1974). Liking for the normbreaker in self-disclosure. *Journal of Personality*, 42, 117-129.
- Chelune, G.J. (1976). The self-disclosure situation survey: A new approach to measuring self-disclosure. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 6, 462-468.
- Chelune, G.J. (1979). Measuring openness in interpersonal communication. In G.J. Chelune(Ed.), *Self-disclosure*(pp. 1-27). San Francisco: Jossey-Bass.
- Chelune, G.J. (1981). Disclosure flexibility, neurotism, and effective interpersonal communication. *The Western Journal of Speech Communication*, 45, 27-37.
- Chelune, G.J., Robison, J.T., & Kommer, M.J. (1984). A cognitive interactional model of intimate relationships. In V.J. Derlega(Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships*(pp. 11-40). New York: Academic Press.
- Cozby, P.C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 151-160.
- Davis, J.D., & Skinner, A.E. (1974). Reciprocity of self-disclosure in

- interviews: Modeling or social exchange? *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 779-784.
- Derlega, V.J. (1984). Self-disclosure and intimate relationships. In V.J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp 1-10). New York: Academic Press.
- Derlega, V.J., Chaiken, A., & Herndon, J. (1975). Demand characteristics and disclosure reciprocity. *Journal of Social Psychology*, 301-302.
- Derlega, V.J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self-disclosure. In G. J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure* (pp 151-176). San Francisco: Jossey-Bass.
- Doster, J.A., & Nesbitt, J.G. (1979). Psychotherapy and self-disclosure In G.J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure* (pp 177-224). San Francisco: Jossey-Bass.
- Doster, J.A., & Brooks, S.J. (1974). Interviewer disclosure modeling, information revealed, and interviewee verbal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(3), 420-426.
- Dowd, E.T., & Boroto, D.R. (1982). Differential effects of counselor self-disclosure, self-involving statement, and interpretation. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 8-13.
- Duval, S., & Wicklund, R.A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Epsten, S. (1984). Controversial issues in emotion theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of research in personality and social psychology* (pp. 64-87). Beverly Hills, CA: Sage.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Fishbein, M.J., & Laird, J.D. (1979). Concealment and disclosure: Some effects of information control on the person who controls. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15, 114-121.
- Fisher, M., & Stricker, G. (Eds.) (1982). *Intimacy*. New York: Plenum Press.
- Fox, S.G., Strum, C.A., & Walster, H.A. (1984). Perceptions of therapist disclosure of previous experiences as a client. *Journal of Clinical Psychology*, 40(2), 476-498.
- Freud, S. (1895). *Studies on hysteria*. Standard Edition Vol. 2.
- Freud, S. (1915). *The unconscious*, Standard Edition, Vol. 14, 161.
- Garfield, S. (1983). *Clinical Psychology*, 2nd ed., New York: Aldine Pub. Com.
- Goodstein, L.D., & Reinecker, V.M. (1974). Factors affecting self-disclosure: A review of the literature. In B.A. Maher (Ed.), *Progress in Experimental Personality Research*, 7 (pp. 49-79). New York: Academic Press.
- Greenberg, L.S., & Safran, J.D. (1987). *Emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. In V.J. Derlega (Ed.), *Communication, intimacy, and close relationships* (pp. 207-220). New York: Academic Press.
- Hobfoll, S.E., & Stokes, J.P. (1988). The processes and mechanics of social

- support. In S. Duck, D.F. Hay, W. Ickes and B.M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 497-518). New York: John Wiley & Sons.
- Horowitz, M.J. (1976). *Stress response syndromes*. New York: Jacob Aronson.
- Horowitz, M.J. (1983). Psychological responses to serious life events. In S. Bresnitz (Ed.), *The denial of stress* (pp. 129-159). New York: International University Press.
- Jones, E.E., & Archer, R.L. (1976). Are there three special effects of personalistic self-disclosure. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12, 180-193.
- 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. (1964). *The transparent self*. New York: Van Nostrand.
- 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 and Sons.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1948). The social distance between individuals in the United States and Germany. In K. Lewin (Ed.), *Resolving social conflicts*. New York: Harper & Row.
- Lynn, S.J. (1978). Three theories of self-disclosure exchange. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 14, 466-479.
- McAllister, H.A. (1980). Self-disclosure and liking: Effects for senders and receivers. *Journal of Personality*, 48, 409-418.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Miell, D.E., & Duck, S.W. (1986). Strategies in developing friendships. In V.J. Derlega and B.A. Winstead (Eds.), *Friendship and social interaction* (pp. 129-143). New York: Springer-Verlag.
- Miller, N.E. (1980). A perspective on the effects of stress and coping on disease-health. In S. Levine and H. Ursin (Eds.), *Coping and health*. New York: Plenum Press.
- Miller, L.C., & Berg, J.H., & Archer, R.L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1234-1244.
- Montgomery, B.M. (1981). Verbal intimacy as a behavioral indicator of open communication content. *Communication Quarterly*, 30, 28-34.
- Montgomery, N.M. (1984). Communication in intimate relationships: A research challenge. *Communication Quarterly*, 32, 318-323.
- Morgan, R.N., & Evans, J.F. (1977). Comparison on reinforcing and modeling techniques for promoting self-disclosure. *Psychological Reports*, 40(2), 363-371.
- 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 and 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*, vol. 22 (pp. 211-244). New York: Academic Press.
- Pennebaker, J.W. (1992). Inhibition as the linchpin of health. In H.S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, & health* (pp. 127-139). Washington, D.C.: A.P.A.
- Pennebaker, J.W., & Beall, S. (1987). Confronting a traumatic event: Toward an understanding inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- 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* (vol. 4). New York: Plenum Press.
- 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 (2), 239-245.
- Powell, W.J. (1968). Differential effectiveness of interviewer intervention in an experimental interview. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32, 210-215.
- Reis, H.T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, W. Ickes and B.M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-390). New York: John Wiley & Sons.
- Rook, K.S. (1988). Towards a more differentiated view of loneliness. In S. Duck, D.F. Hay, W. Ickes and B.M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 571-590). New York: John Wiley & Sons.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C.R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15, 27-45.
- Rubin, Z. (1975). Disclosing oneself to a stranger: Reciprocity and its limits. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11 (3), 233-260.
- Scheff, T.J. (1974). *Catharsis in healing, ritual and drama*. Berkeley: University of California Press.
- Stiles, W.B. (1987). "I have to talk somebody": A fever model of disclosure. In V.J. Derlega & J.H. Berg (Eds.), *Self-disclosure* (pp. 257-282). New York: Plenum Press.
- Stiles, W.B., & Shapiro, D.A., & Elliot, R. (1986). Are all psychotherapies equivalent? *American Psychologist*, 41, 165-180.

- Stiles, W.B., & Sultan, F.E. (1979). Verbal response mode use by clients in psychotherapy *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 611-613.
- Sullivan, H.H. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Taylor, D.A., Gould, R.J., & Brounstein, P.J. (1981). Effects of personalistic self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 487-492.
- Traux, C.B. (1971). Self-disclosure, genuineness, and the interpersonal relationship. *Counselor Education and Supervision*, 10(4), 351-354.
- Traux, C.B., & Carkhuff, R.R. (1965). Client and therapist transparency in the psychotherapeutic encounter. *Journal of Counseling Psychology*, 12, 3-9.
- Traux, C.B., & Wittmer, J. (1971). Patient non-personal references during psychotherapy and therapeutic outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 21, 300-302.
- Wegner, D.M. (1987). Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. In B. Mullen and G.R. Goethals (Eds.), *Theories of group behavior* (pp. 185-208). New York: Springer-Verlag.
- Wegner, D.M. (1988). Stress and mental control. In S. Fisher and J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 683-697). New York: John Wiley & Sons.
- Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking.
- Wegner, D.M., & Giuliano, T., Hertel, P. (1985). Cognitive interdependence in close relationships. In W.J. Ickes (Ed.), *Compatible and incompatible relationships* (pp. 253-276). New York: Springer-Verlag.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., & White, L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Knuston, B., & McMahon, S.R. (1991). Polluting the stream of consciousness: The effects of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 141-152.
- Wegner, D.M., Shortt, J.W., Blake, A.W., & Page, M.S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., & Roper, D.W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Worthy, M., Gary, A.L., & Kahn, G. M. (1969). Self-disclosure as an exchange process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13, 59-63.
- Wortman, C., & Silver, R.C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.

Functions of Self-Disclosure

Kyo-Heon, Kim

Chungnam National University

Previous research and theory on self-disclosure are discussed in terms of functions of self-disclosure. Functions of self-disclosure can be divided into three parts: (a) for the discloser, (b) for the receiver, and (c) for the relationship(or group). In order to overcome shortcomings of previous studies, parameters or dimensions of self-disclosure and those of the receiver's response behavior were extracted and their relations to the individual functions of self-disclosure were discussed. For self-discloser, not only positive functions derived from self-disclosing and from dischargement of active inhibition were discussed but also negative functions derived from self-disclosing and from disinhibition are pointed out. Self-discloser can express his/her emotions, clarify his/her self-concept, socially validate his/her opinion or value, and exert social influences through his/her own self-disclosing behavior. Receiver reduces uncertainties about the discloser and the relationship, provides social supports, reciprocates self-disclosure, and gets liking and trust for the discloser through other's self-disclosure. Relationship(or group) develops the intimacy and the effective transactive memory system through each others' self-disclosure. Finally, implications for health psychology, psychotherapy, and future research are discussed.