

# 비합리적 인지책략과 스트레스<sup>1)2)</sup>

김정호<sup>3)</sup>

덕성여자대학교 심리학과

비합리적 인지가 스트레스의 형성에 많은 영향을 준다는 것이 여러 연구에서 주장되고 있다. 본 논문에서는 비합리적 인지와 비합리적 인지를 생성하는 정보처리책략인 비합리적 인지책략을 구분하고, 비합리적 인지책략을 심층적으로 살펴보았다. 먼저 기존의 연구에서 언급되는 비합리적 인지책략들을 흑백논리, 과일반화, 과장-축소, 및 독심술사과의 4가지 기본유형으로 나누고, 각각의 비합리적 인지책략이 스트레스뿐만 아니라 그 반대인 복지의 구성에도 관여함을 보여주었다. 또한 비합리적 인지책략이 스트레스의 구성에 중요한 역할을 함에도 불구하고 사라지지 않고 유지되는 이유를 논의하였다. 마지막으로 비합리적 인지책략의 정교한 이해가 스트레스의 이해와 관리에 줄 수 있는 이점에 대하여 논의하였다.

주요어: 복지, 비합리적 인지, 비합리적 인지책략, 스트레스

본 논문에서는 스트레스의 원인이 되는 인지적 책략을 심층적으로 다루고자 한다. 일반적으로 심리학자들은 스트레스의 원인으로 외부적 조건뿐만 아니라 외부적 조건을 처리하는 사람의 인지를 중시한다(김정호, 2000b; 김정호와 김선주, 1998; A. Beck, 1976, 1993; A. Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979/1997; J. Beck, 1997; Ellis, 1984, 1992, 1995; Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer 1997; Ellis & Harper, 1975/1987; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984; Stebbins & Pakenham, 2001).

스트레스에 영향을 주는 인지는 비합리적 인지(irrational cognitions), 비합리적 신념(irrational beliefs), 비합리적 사고(irrational thinking), 인지적 왜곡(cognitive distortions), 인지적 편향(cognitive biases), 역기능적 사고(dysfunctional thinking, dysfunctional thoughts), 역기능적 태도(dysfunctional attitudes), 역기능적 인지 편향(dysfunctional cognitive biases) 등으로 불리는데, 일반적으로 비현실적인 처리를 통해 외부세계를 잘못 해석하여 스트레스를 가져오는 신념, 가치, 태도 등을 말한다(편의상 본 논문에서는 ‘비합리적 인지’를 대표적인 용어로 사용하고 맥락에 따라 다른 용어들도 함께 사용한다.).

- 1) 본 연구는 2001학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음.
- 2) 본 논문의 완성과정에서 함께 논의하고 좋은 조언을 준 김선주 박사에게 감사하며, 교정을 봐준 덕성여자대학교 대학원 건강심리연구실의 김수진, 조현진에게도 고마움을 전한다. 또한 논문의 심사과정에서 생산적인 비판과 좋은 제안을 주신 심사위원들께도 감사드린다.
- 3) 교신저자(corresponding author): 김정호 (132-714) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과  
E-mail: jhk@duksung.ac.kr

이러한 비합리적 인지는 또한 여러 가지 심리적 장애의 원인으로도 간주되고 있어서, 스트레스의 관리, 혹은 심리적 장애의 치료를 위해 비합리적 인지를 탐색 또는 인식하고 그것을 교정하는 방법이 인지적 접근에서 많이 사용되고 있다(강현정과 손정락, 1998; 권정혜와 이재우, 2001; 손정아와 권정혜, 2001; 조용래, 1998; 조용래, 원호택, 및 표경식, 2000; 한상미와 이봉건, 1999; A. Beck, 1976; A. Beck, et al., 1979/1997; J. Beck, 1997; Ellis, 1984, 1995; Ellis, et al., 1997; Ellis & Harper, 1975/1987; Greenberger & Padesky, 1995/1999). 이렇게 볼 때 비합리적 인지를 바르게 이해하는 것이 중요하다. 본 논문에서는 기존의 비합리적 인지에서 비합리적 인지를 만들어내는 비합리적 인지책략을 구분하여 이에 대한 비판적 고찰을 통해 비합리적 인지에 대한 이해를 돕고, 나아가 이것이 스트레스의 관리나 심리적 장애의 치료와 예방에 도움이 되고자 한다. 비합리적 인지와 비합리적 인지책략으로 구분하고 보았을 때, 비합리적 인지에 대한 연구는 많이 이루어졌으나, 상대적으로 비합리적 인지책략에 대한 연구는 적은 것으로 보인다. 많은 수의 비합리적 인지를 만들어내는 적은 수의 비합리적 인지책략을 바로 이해하고 비합리적 인지책략이 비합리적 인지를 만들어내는 기제를 파악함으로써 비합리적 인지를 탐색 또는 인식하고 교정하는 데 많은 도움이 되리라고 생각된다.

## I. 동기, 인지, 인지책략, 정서, 반응경향성 등의 구분

스트레스 및 심리장애와 관련되어 다루어지는 비합리적 인지는 내용상으로 볼 때, 인지뿐만 아니라 동기, 정서, 반응경향성 등이 함께 포함되어 있다. 특히 Ellis 등의 비합리적 사고의 목록에 포함되는 항목들에는 이러한 경향이 많다. Ellis 등의 비합리적 사고에 인지와 정서가 혼입 되었으며, 이것이 비합리적 신념과 스트레스반응이나 심리장애 증상과의 상관을 인위적으로 증폭시켰을 수 있다는 점이 여러 연구에서 지적되어 왔다(Chang & D’Zurilla, 1996; Haaga & Davison, 1993; Smith, 1982). 즉, Ellis 등의 비합리적 신념에는 부정적 정서가 혼입되어 있다. 예를 들면, 비합리적 신념을 측정하는데 사용되는 비합리적 사고 검사(Irrational Beliefs Test: IBT)(Jones, 1969/신현균, 1989)에 “나는 다른 사람들의 생각에 반대하기가 어렵다”, “사람들이 얼마나 나를 인정해 주고 받아들여 줄지 걱정할 때가 많다”, “실수를 하게 되면 나는 어쩔 줄 몰라한다” 등의 항목이 포함되어 있다. 이러한 항목들은 내용상 인지로 볼 수도 있지만, 그렇더라도 개인의 정서나 특정한 반응경향성을 나타내는 것이라고 할 수 있다. 이 항목들은 스트레스반응을 매개하거나 원인이 되기도 하겠지만, 그 자체가 스트레스반응을 반영하고 있는 것이다. 스트레스반응을 매개하거나 원인이 되는 보다 전형적인 비합리적 인지는 이러한 정서나 반응경향성과 관련된(예: 원인적인 역할을 하는) 내용을 담고 있어야 할 것이다. 예를 들면, “다른 사람들의 생각에 반대하면, 그들은 나를 싫어할 것이다”, “사람들의 인정을 받는 것은 매우 중요하다”, “실수를 하면 바보가 되는 것이다” 등이 위에서 예를 든 항목들의 가능한 원인이 되는 인지라고 할 수 있다.

또한 Ellis 등의 비합리적 사고의 목록에 포함된 항목 중에는 동기로 분류하는 것이 더 적절한 것들도 많다. 예를 들면, Ellis와 Harper(1975/1987)에서 제시하는 13가지 핵심적인 비합리적 믿음에는 “나는 (이 일을) 잘해야만 한다”, “내 주변의 사람들에게 인정받고 사랑 받아야만 한다”, “내 인생에는 중대한 위기나 고통이 거의 없어야만 한다” 등의 항목이 포함되어 있다. 이러한 항목은 당위진술문(“should” statements)이라고도 하는데, 내용상 인지라기보다는 동기에 속한다. 동기는 인지와 관련이 있지만, 인지와 달리 특정한 목표가 있고 그

목표를 성취하거나 유지하고자 하는 열망이나 소망이 포함되어 있다(김정호, 2000a; 김정호와 김선주, 1998). 인지는 이러한 동기와 관련된(예: 원인적인 역할을 하는) 내용을 담고 있어야 할 것이다. 예를 들면, “(이 일을) 잘해야만 주변의 사람들에게 인정받고 사랑 받을 수 있다”, “주변의 사람들에게 인정받고 사랑 받지 못하면 나는 살 수 없을 것이다”, “인생에 중대한 위기나 고통이 있으면 나는 살 수 없을 것이다” 등이 위에 예를 든 항목들의 가능한 원인이 되는 인지라고 할 수 있다. 참고적으로 첫 번째 인지의 경우를 볼 때, 특정한 인지로서 다른 동기들의 연결고리가 되어주는 것을 알 수 있다. 즉, 하나의 동기가 특정한 인지를 통해 다른 동기로부터 파생되는 것을 알 수 있다.

동기, 정서, 반응경향성 등이 혼입되지 않은 비합리적 인지의 경우에도 ‘인지내용’과 ‘인지책략’을 구분하는 것이 필요한 것으로 보인다. 인지책략은 인지의 방식 혹은 형식으로, 인지내용을 만들어내는 생산자의 역할을 하여, 동일한 인지책략에서도 다양한 인지내용이 만들어질 수 있다. 예컨대, ‘세상은 삭막한 곳이다’와 ‘아무도 나를 좋아하지 않을 것이다’는 서로 다른 비합리적 인지내용이지만, ‘과일반화(overgeneralization)’라는 동일한 비합리적 인지책략이 사용되어 만들어진 것이다(편의상 앞으로 ‘인지’라고 할 때는 ‘인지내용’을 의미한다.).

Beck 등은 인지왜곡(cognitive distortions), 인지적 오류(cognitive errors), 혹은 인지적 편향(cognitive biases)이라고 해서 비합리적 인지책략에 해당하는 인지책략들을 소개하고 있다(A. Beck, et al., 1979/1997; J. Beck, 1997). 유사하게 Burns는 왜곡된 사고(distorted thinking, distorted thought)라고 하여 비합리적 인지책략에 해당하는 인지책략들을 제시하고 있다(Burns, 1980, 1993)(편의상 본 논문에서는 ‘비합리적 인지책략’을 대표적인 용어로 사용한다.). 다소 중복되기도 하지만 이들을 소개하면 다음과 같다: 임의적 추론(arbitrary inference), 선택적 추상화(selective abstraction), 터널시야(tunnel view), 정신적 여과(mental filter), 과일반화, 과장-축소(magnification and minimization), 긍정적인 면의 축소(discounting/disqualifying the positives), 개인화(personalization), 흑백논리(black-and-white thinking)(때로는 절대적 사고(absolutistic thinking), 실무율적 사고(all-or-nothing thinking), 혹은 이분법적 사고(dichotomous thinking)로도 불림), 독심술사고(mind-reading), 점쟁이사고(fortune telling)(Burns는 독심술사고와 점쟁이사고의 상위개념으로 결론으로 비약하기(jumping to conclusions)를 들고 있음.), 재앙화(catastrophizing), 정서적 추론(emotional reasoning), 당위진술문, 명명하기(labeling), 비난하기(blame) 등이 포함된다.

한편 Beck 등은 인지내용에 해당하는 비합리적 인지를 핵심신념(core beliefs), 중간신념(intermediate beliefs), 자동적 사고(automatic thinking) 등으로 구분하고 있다. 핵심신념은 가장 중심적인 신념으로 아주 근원적이고 깊은 수준의 믿음인데 흔히 자기 자신조차도 인식하지 못하는 것으로 본다(J. Beck, 1997, 27). 자동적 사고는 인지의 가장 표면적인 수준으로 간주되며(J. Beck, 1997, 27-8), 중간신념은 태도(attitudes), 규칙(rules), 및 가정(assumptions)으로 구성되어 있으며 핵심신념과 자동적 사고 사이를 매개하는 신념이다(J. Beck, 1997, 28).

참고적으로 권석만 등(권석만과 윤호균, 1994; Hollon & Bemis, 1981; Kwon & Oei, 1992, 1994; Stiles & Gotestam, 1989)은 역기능적 신념과 부정적 자동적 사고를 인지적 처리과정의 깊이, 안정성, 및 인지적 내용 면에서 구분하고 있다. 즉, 역기능적 신념이 자동적 사고보다 더 심층적 수준의 사고내용이고, 상황에 상관없이 더 일정하다고 본다(권석만과 윤호균, 1994, 11). 또한 인지적 내용 면에서 역기능적 신념은 긍정적이거나 부정적인 평가적 내용을 포함하지 않지만, 자동적 사고는 부정적이고 비관적인 평가적 내용을 포함한다고 본다(권석

만과 윤호균, 1994, 11). 여기서도 볼 수 있듯이, 핵심신념, 중간신념, 자동적 사고 등의 구분은 인지내용 내에서의 구분이라고 봐야 할 것이다.

Ellis(1994/박경애(1997, 92-4)에서 재인용)도 비합리적 인지책략에 해당하는 것들을 언급했는데, 그는 이것들이 비합리적 사고로부터 파생되는 인지적 왜곡이라고 하였다. 여기에는 다음과 같은 유형들이 포함된다: 과일반화, 선택적 추상화, 과도한 책임감(excessive responsibility), 인과성의 영속성 가정(assuming temporal causality), 자기참조(self-references), 재앙화, 이분법적 사고, 임의적 추론, 과장과 축소, 비현실적 결론(unrealistic conclusion), 불합리한 추론(non sequitur), 정의적인 또는 동어반복적인 말(definitional or tautological statement), 신학적 결론(theological conclusion), 자기파괴적 결론(self-defeating conclusion), 이차적인 장애 결론(secondary disturbance conclusion), 절망적 결론(hopeless conclusion), 자기성찰적 결론(self-reflective conclusion) 등.

위에 소개한 Beck나 Ellis 등이 제시하는 비합리적 인지책략들의 구분은 주로 인지책략의 유형으로 볼 수 있지만 인지내용에 따른 구분도 들어 있으며, 각 비합리적 인지책략들이 서로 중복되는 경우도 있다. 본 논문에서는 인지내용에 따른 구분은 제외하고 가장 기본적인 비합리적 인지책략들로 이들을 정리하고자 한다. 이에 앞서 먼저 ‘비합리적’이라는 용어를 먼저 논의하도록 하겠다.

## II. ‘비합리적’이란 무엇인가?

비합리적 인지가 스트레스의 구성에 중요한 역할을 하는 것으로 알려지고 있고, 비합리적 인지가 무엇인지 누구나 알 것 같지만, 막상 비합리적 인지가 정확하게 무엇을 의미하는지 엄격하게 정의를 내리려고 하면 그것이 쉽지 않음을 알게 된다(Haaga & Davison, 1993). 그러나, 본 논문에서는 다음과 같이 비합리적 인지와 비합리적 인지책략의 정의를 내리고자 한다. 비합리적 인지 혹은 비합리적 인지책략이라고 할 때, ‘비합리적’이란 비논리적이거나 비현실적이라는 의미이며, 비합리적 인지는 인지의 내용으로서 현상(혹은 실재)을 바르게 나타내지 못하고 왜곡하는 생각, 믿음, 판단 등을 말하고, 비합리적 인지책략은 인지의 형식으로서 비합리적 인지를 만들어내는 사고방식을 말한다. 여기서 현상이라 함은 크게 나누면 자기 자신과 세계(사람과 사물 포함)의 현상으로 나눌 수 있는데, 여기에는 행동, 상태, 사건, 상황 등이 포함된다.

비합리적 인지가 현상(혹은 실재)을 바르게 나타내지 못하고 왜곡하는 생각, 믿음, 판단 등이라고 하였는데, 어떤 인지의 경우에는 그것이 현상(혹은 실재)을 왜곡하여 바르게 나타내지 못하는지의 여부를 객관적(혹은 과학적)으로 증명할 수 없는 것들도 있다. 예컨대, 종교적 신념(인과응보의 믿음, 천국의 믿음 등)의 대부분은 과학으로 증명할 수는 없지만, 그렇다고 부정할 수도 없다. 즉, 논증이 불가능한 것이다. Karl Popper의 표현을 빌면 반증가능성(falsification)을 갖지 못하는 것이다. 이러한 인지는 현상(혹은 실재)을 왜곡 없이 바르게 나타내고 있음을 증명하지 못하므로, 합리적 인지로 간주되지 못하고 비합리적 인지로 간주되는 경우가 많다. 혹은 인간의 이성으로 그것의 옳고 그름을 알 수 없다는 점에서 비합리적 인지로 간주되기도 한다. 본 논문에서도 현상(혹은 실재)을 왜곡 없이 바르게 나타내는 것을 입증할 수 없는 인지는 비합리적 인지로 보도록 한다. 그러나 스트레스의 관리나 심리적 장애의 치료를 위해 인식과 교정의 대상으로 삼는 비합리적 인지는 대개 객관적으로 비합리적임을 입증할 수 있는 것들이다.

### III. 비합리적 인지와 비합리적 인지책략은 항상 스트레스를 수반하는가?

일반적으로 비합리적 인지는 스트레스를 구성하는 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 그러나 비합리적 인지가 항상 스트레스를 구성하는 역할만 하지는 않는다. 앞에서 언급한 종교적 비합리적 인지에서도 볼 수 있듯이 비합리적 인지는 적응적이기도 하다. 종교적 비합리적 인지는 슬픔에 위로를 주고, 고통 속에서 희망을 주기도 한다. 참고적으로 Taylor & Brown (1988)은 사람들이 비현실적 긍정적 신념을 갖는 경향이 있으며, 이것이 불확실하고 때로는 위협적인 세계를 살아가는 데 도움이 된다고 하였다.

위에서 소개한 Beck이나 Ellis 등의 비합리적 인지는 대부분이 비현실적이면서 부정적 신념이라고 부를 수 있는 것들이다. 따라서 더 정확하게 표현한다면, 비합리적 인지가 스트레스의 구성에 기여한다기보다는 부정적 비합리적 인지가 스트레스의 구성에 역할을 한다고 해야 할 것이다.

그렇다면 무엇이 긍정적이고 무엇이 부정적인 비합리적 인지인가? 김정호 등은 스트레스 연구에서 스트레스와 함께 스트레스에 상대되는 개념으로 복지(well-being)를 함께 다루어야 함을 강조하였다(김정호, 2000a, 2000b; 김정호와 김선주, 1998; Kim, Kim, & Kim, 1999). 이러한 관점에서 볼 때, 복지를 구성하면 긍정적인 비합리적 인지이고, 스트레스를 구성하면 부정적인 비합리적 인지라고 할 수도 있다. 이 부분을 김정호 등의 스트레스 및 복지의 정의와 관련지어 상술하면 긍정적 비합리적 인지와 부정적 비합리적 인지의 구분이 좀더 분명해질 수 있을 것이다.

김정호 등은 스트레스 연구에서 동기를 중시하고 동기상태에 따라 스트레스와 복지를 구분하였다: 스트레스는 동기가 좌절되거나(동기좌절) 동기의 좌절이 예상되는 것(동기위협)이고, 반대로 복지는 동기가 충족되거나(동기충족) 동기의 충족이 예상되는 것(동기기대)이다. 동기가 없으면 스트레스는 없다. 반면에 동기가 없으면 복지도 없다. 사람은 생물학적 동기, 자존감의 동기, 사회적 관계의 동기, 성취의 동기, 자유/독립의 동기, 성장의 동기 등 몇 가지 기본적인 동기를 가지며, 사회-문화적 특성과 개인의 특성에 따라 구체적인 세부동기는 다양하게 구분된다. 동기의 상태는 생물학적 특성에 의해서만 규정되는 것이 아니고 인지책략에 의해서도 결정된다. 주어진 재료를 처리하는 방식, 즉 인지책략에 따라 이해와 기억이 달라지는 것처럼 주어진 상황(혹은 조건)을 처리하는 방식, 즉 인지책략에 따라 동기의 상태가 달라지는 것이다.

이상과 같이 볼 때, 비합리적 인지가 주어진 조건을 동기좌절이나 동기위협으로 해석(혹은 평가)하는 내용인 경우에는 스트레스가 구성되는 것이고, 반대로 동기충족이나 동기기대로 해석(혹은 평가)하는 내용인 경우에는 복지가 구성되는 것이다. 관련해서 비합리적 인지책략의 경우에, 동기좌절과 동기위협을 가져오는 비합리적 인지의 형성에 기여하면 부정적 비합리적 인지책략이라고 할 수 있고, 동기충족과 동기기대를 가져오는 비합리적 인지의 형성에 기여하면 긍정적 비합리적 인지책략이라고 할 수 있겠다. 이와 같이 비합리적 인지 또는 비합리적 인지책략은 스트레스를 가져올 수도 있고 반대로 복지를 가져올 수도 있다. (참고적으로 김정호 등은 ‘비합리적’인 인지나 인지책략이 항상 부정적으로 작용하는 것이 아니기 때문에 ‘부정적 비합리적 인지 혹은 인지책략’이라는 용어를 사용할 때 ‘부적절 인지 혹은 인지책략’이라는 용어를 사용하기도 한다.)

일반적으로 자기 자신과 세계에 대한 평가가 동기좌절과 동기위협을 가져올 때 스트레스를 경험하게 되고, 자기 자신과 세계에 대한 평가가 동기충족과 동기기대의 상태를 가져올 때 복지를 경험하게 된다. 그런데 이 평가는 합리적(현실에 대한 정확한 해석)일 수도 있지만, 비합리적(현실에 대한 왜곡된 해석)일 수도 있는 것이다. 따라서 구성되는 동기상태에 따라 현실을 제대로 반영하는 합리적 인지(또는 인지책략)가 스트레스 또는 복지를 가져올 수도 있고, 현실을 왜곡하는 비합리적 인지(또는 인지책략)도 스트레스 또는 복지를 가져올 수도 있는 것이다.

스트레스와 복지를 정의할 때 빼놓을 수 없는 개념의 하나는 바로 ‘총체(global) 대 국지(local)’의 개념이다(김정호와 김선주, 1998, 2000). 인간의 동기가 한 가지가 아니고 여러 가지로 이루어져 있고, 동기들 간의 관계가 간단하지가 않아서, 한 동기의 충족이 다른 동기의 충족으로 이어질 수도 있지만, 반대로 한 동기의 충족이 다른 동기의 좌절로 이어지는 경우도 있는 것이다. 따라서 특정한 동기를 기준으로 했을 때 국지적 스트레스 또는 국지적 복지를 말할 수 있고, 동기 전체를 고려했을 때 총체적 스트레스 또는 총체적 복지를 말할 수 있다. 여기서 우리는 특정한 동기의 관점에서는 스트레스가 다른 동기의 관점에서는 복지일 수도 있고, 그 반대도 가능함을 알 수 있다. 또한 시기적으로 볼 때, 단기적 스트레스 또는 복지와 장기적 스트레스 또는 복지를 생각해 볼 수 있다. 즉, 단기적으로는 복지가 되는 것이 장기적으로는 스트레스가 될 수도 있고, 그 반대도 가능한 것이다. 이때 단기적으로만 본다면 국지적 스트레스 또는 복지이고, 장기적으로 볼 때 총체적 스트레스 또는 복지라 할 수 있을 것이다.

## IV. 비합리적 인지책략의 유형과 특성

본 논문에서는 비합리적 인지책략을 흑백논리, 과장과 축소, 독심술사교, 과일반화의 4가지로 구분하고 다루도록 하겠다. 4가지 비합리적 인지책략들은 Beck, Ellis 등 비합리적 인지책략을 언급하는 연구자들 모두 공통적으로 포함하는 것들이다. 앞서서도 언급한 것처럼 Beck이나 Ellis 등은 비합리적 인지책략으로 더 많은 항목을 포함하고 있다. 그러나 본 논문에서는 이들을 4가지 비합리적 인지책략들로 환원될 수 있는 비합리적 인지책략으로 본다. 먼저 4가지 비합리적 인지책략들을 설명하고 나서, 나머지와 4가지 비합리적 인지책략과의 관계를 다루도록 하겠다.

아래에서는 4가지 비합리적 인지책략 각각에 대해 주요 특징, 스트레스를 구성하는 방식으로 사용된 경우, 복지를 구성하는 방식으로 사용된 경우 등으로 나누어 설명하고자 한다.

### IV.1. 흑백논리(Black-and-White Thinking)

#### 1. 특징

흑백논리는 이분법적 사고(dichotomous thinking), 절대적 사고(absolutistic thinking), 실무적 사고(all-or-nothing thinking)라고도 하고, 일상생활에서는 ‘흑 아니면 백’, ‘모 아니면 도’로 부르기도 하는데, 중간은 없고 이것 아니면 저것이라는 사고방식으로서, 모든 현상을 양극단의 범주 중 하나로 평가한다. 흑백논리는 선과 악, 성공과 실패, 존중/존경과 경멸, 좋아함과 미워함, 훌륭한 것과 비천한 것, 아름다움과 추함, 친구 아니면 적 등 자기

자신과 세상을 이분법적으로만 도식화한다. 참고적으로 반드시 두 가지로 구분하지는 않더라도 지나치게 적은 수의 구분만으로 현상을 구획 지으려는 태도(인지책략)도 흑백논리로 볼 수 있을 것이다. (많은 사회적 혹은 개인적 편견이 흑백논리에 바탕을 두고 있다.)

흑백논리는 특히 다음과 같은 점에서 합리적이지 못한 사고방식이다. 첫째, 자기 자신 혹은 세계(사람, 사물, 일, 사건, 상황 등)의 실재 혹은 현상은 다양한 것들로 되어 있는데 흑백논리는 그것을 양극단의 범주로 나눔으로써 현상을 왜곡한다. 실재 혹은 현상은 다면적인 특징을 가지며, 또한 여러 요소들로 구성되어 있어서 흑백논리로 규정짓게 되면 실재를 왜곡하는 것이 된다.

특정 현상을 이분법적 차원으로 보더라도 양극단의 끝에 속하는 것은 드물고 어느 만큼의 ‘흑’ 혹은 어느 만큼의 ‘백’으로 되어 있다고 보는 것이 합리적일 것이다. 즉, 질적인 구획보다는 양적인 표현이 더 합리적이다. 비유하면, 흑과 백 사이에 다양한 밝기의 회색이 존재하는 것이다.

이와 관련해서, 특정 현상을 이분법적으로 나누는 것도 문제이지만, ‘흑’과 ‘백’의 특징을 지나치게 단순하게 기술하는 것이 더 문제다. 예컨대, ‘남자는 늑대, 여자는 여우’라는 인지는 세상에 존재하는 다양한 남자와 다양한 여자를 반영하지 못하고 현상을 왜곡하는 비합리적 인지인 것이다. 또 기독교인은 어떻고, 불교도는 어떻다고 단순하게 기술하는 인지 역시 세상에 존재하는 다양한 기독교인과 다양한 불교도를 반영하지 못하고 현상을 왜곡하는 비합리적 인지인 것이다. 비유하면, 흑과 백 이외에 다양한 색깔들이 존재하는 것이다.

또한 흑백논리에서는 특정한 대상이나 행위가 맥락(즉, 상황과 조건)에 따라 그 평가가 달라질 수 있음(즉, 흑과 백의 구분이 바뀔 수도 있음)을 반영하는 융통성을 가지지 못하는 데서 비합리적 인지(내용)를 형성하거나 수용하게 된다. 예컨대, 특정한 특성이 A라는 맥락에서는 선이지만, B라는 맥락에서는 악일 수도 있는 것이다.

둘째, 자기 자신을 포함해서 특정한 사람(개인, 집단), 행동, 사물, 일, 사건, 상황 등을 ‘백’ 혹은 ‘흑’의 이원적 범주에 쉽게 집어넣음으로써, 부적절한(현실적이거나 합리적이지 못한) 우월감이나 열등감, 혹은 친밀감이나 적대감 등을 경험하게 되고, 그에 상응하는 행동을 하게 한다.

종교의 근본주의, 일부 청소년들의 스타송배에서 볼 수 있듯이, 다른 편에서 하면 무엇이든지 나쁜 것이라는 무조건적인 배타주의나, 자기 편에서 하면 무엇이든지 좋은 것이라는 무조건적인 허용주의는 흑백논리에서 발생하는 것이다.

## 2. 스트레스 구성의 흑백논리

아래에는 일상생활에서 흑백논리가 개입하여 만들어진 인지로서 스트레스를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신이나 세계를 지나치게 단순하게 이분화시킴으로써 자기 자신의 동기가 쉽게 좌절되거나 위협받게 하여 스트레스를 받게 할 확률이 높다.

특히 흑백논리가 완벽주의(perfectionism)의 형태로 나타날 때 스트레스를 구성할 확률이 높아진다. 완벽주의는 흑백논리가 동기의 목표상태를 형성할 때 작용하는 인지책략이다. 완벽주의에서는 완벽한 한 가지 상태(즉, ‘백’)가 아니면 나머지는 모두 부족한(완벽하지 못한) 상태(즉, ‘흑’)로 분류된다. 하나라도 ‘백’의 요소가 있으면 ‘백’이 되는 것이 아니라, 하나라도 ‘흑’의 요소가 있으면 ‘흑’이 되는 것이다. 참고적으로 완벽주의의 흑백논리에 의해 만들어지는 동기는 대체로 ‘...해야 한다(should/must)’를 포함하는 당위의 목표를 갖는다.

완벽주의는 적어도 일을 추진함에 있어서 적어도 초반에 열심히 최선을 다하게 하며, 장인정신과 밀접하게 관련된다(가마에서 나온 도자기들을 검토하며 보통사람들이 보기에는 멀쩡한 도자기들을 망치로 그대로 파괴해 버리는 도공들을 본 적이 있을 것이다.). 그러나 완벽주의는 커다란 단점을 가지고 있다. 일을 추진하다가 어쩌다 한번만 실수를 해도 그 모든 열의를 잃어버리게 하고, 커다란 스트레스를 경험하게 하며, 완벽주의에서 추구하던 행동과 정반대의 행동(완벽주의에 의한 자포자기적 행동)을 하게 하기도 하는 것이다. 예를 들면, 다이어트나 금연을 잘 하다가도 단 한 번만이라도 제대로 지키지 못하면, 그대로 포기하고 폭식을 하거나 줄담배를 피우는 사람들을 많이 볼 수 있다. 또 완벽주의는 애초에 목표를 세우고 시작하기를 어렵게 만들기도 한다.

완벽주의는 심리병리적 상태의 원인과 진행에도 중요한 역할을 하고 있으며(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002), 심리적 장애의 성공적인 치료를 방해할 수 있다고 보고되고 있다(Shafran, & Mansell, 2001). 이밖에도 완벽주의의 흑백논리가 자기 자신에게 적용될 때는 우울을 경험하기 쉽고, 사람들에게 적용될 때는 분노, 실망을 경험하기 쉬울 것이다.

일반적으로 흑백논리가 스트레스나 심리적 장애의 원인이 된다는 연구가 보고되고 있다. 예를 들면, Beck, Freedman, & Associates (1990)은 경계성 성격장애(borderline personality disorders)에 있어서 환자의 흑백논리를 교정하는 것을 가장 주요한 목표로 잡는다(Badgio, Halperin, & Barber (1999, 728)에서 재인용).

아래의 예들에서도 볼 수 있듯이, 이분법적으로 구분한 것 자체가 현상을 왜곡하는 것이지만, 여기에 완벽주의가 개입할 때 스트레스를 경험하기가 더 쉬운 것이다. 아래의 예들에서 화살표의 왼쪽은 흑백논리에 따른 일반적인 인지이고, 화살표의 오른쪽은 왼쪽의 흑백논리가 특정한 사람이나 상황에 적용된 인지로서 대체적으로 완벽주의가 개입한 인지이다.

- 성공 아니면 실패이다. -> 나는 성공하지 못했으므로 실패자다.
- 사람들은 좋은 사람 아니면 나쁜 사람이다. -> 그는 좋은 사람이 아니므로 나쁜 사람이다.
- 세상사람들은 내 편 아니면 다른 편이다. -> 그는 내 편이 아니므로 다른 편이다.
- 훌륭한 아내/남편이 아니면 형편없는 아내/남편이다. -> 그녀/그는 훌륭한 아내/남편이 아니므로 형편없는 아내/남편이다.
- 예쁜 것 아니면 못생긴 것이다. -> 나는 예쁘지 않으므로 못생긴 것이다.

### 3. 복지 구성의 흑백논리

흑백논리가 반드시 스트레스를 구성하는 부정적 인지책략으로만 쓰이는 것은 아니다. 흑백논리는 동기를 충족시키거나 동기충족을 예상하는 방향으로 사용될 수도 있다. 예를 들어, 사람을 대할 때, 조금만 좋은 점이 있어도 좋은 사람으로 본다면(규정한다면), 인간관계에서 적을 만들고 스트레스를 받는 일은 거의 없을 것이다. 또 일상생활에서 조금만 좋은 점이 있어도 좋은 일로 본다면(규정한다면), 삶에서 항상 감사하고 기쁠 수도 있겠다. 물론 흑백논리를 이런 방식으로 적용하는 것에 단점이 있을 수 있다. 예컨대, 때때로 사람에게 속임을 당하는 스트레스를 받을 수는 있다. 또, 조금만 잘해도 잘한 것으로 본다면, 발전이 있을 수 있을까 하는 우려를 가질 수도 있을 것이다. (앞에서 논의한 총체적 vs. 국지적 스트레스/복지 참조.)

아래에는 일상생활에서 흑백논리가 개입하여 만들어진 인지로서 복지를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 장기적으로는 복지가 아니고 스트레스로 작용할 가능성도 없지



않으나, 적어도 국지적으로 복지를 만들어내는 흑백논리이다.

앞에서 보았듯이 완벽주의는 이미 한쪽으로 방향을 잡은 흑백논리이다. 논리적으로는 흑백논리가 완벽주의와 반대의 방향으로 적용될 수 있는데, 이를 편의상 ‘만족주의’라고 하자. 만족주의는 완벽주의처럼 흑백논리가 동기의 목표상태를 형성할 때 작용하는 인지책략이다. 만족주의에서는 하나도 충족된 것이 없는 상태(즉, ‘흑’)가 아니면 나머지는 모두 충족한(만족한) 상태(즉, ‘백’)로 분류될 수 있다. 하나라도 ‘흑’의 요소가 있으면 전체가 ‘흑’이 되는 것이 아니라, 하나라도 ‘백’의 요소가 있으면 전체가 ‘백’이 되는 것이다.

- 성공 아니면 실패이다. -> 나는 실패하지 않았으므로 성공자다.
- 사람들은 좋은 사람 아니면 나쁜 사람이다. -> 그는 나쁜 사람이 아니므로 좋은 사람이다.
- 세상사람들은 내 편 아니면 다른 편이다. -> 그는 다른 편이 아니므로 내 편이다.
- 훌륭한 아내/남편이 아니면 형편없는 아내/남편이다. -> 그녀/그는 형편없는 아내/남편이 아니므로 훌륭한 아내/남편이다.
- 예쁜 것 아니면 못생긴 것이다. -> 나는 못생기지 않으므로 예쁜 것이다.

## IV.2. 과일반화

### 1. 특징

특정한 현상의 경험으로부터 얻은 결론을 관련된 현상에 적용하는 일반화(generalization)는 적절한 인지책략으로 학습에 있어서 중요한 요소이기도 하다. 그러나 그 적용이 충분한 증거나 논리가 부족한 상태에서 과도하게 이루어지면 과일반화가 되는 것이다. 과일반화는 일부의 경험(직접경험뿐만 아니라 간접경험도 포함) 혹은 거기서 얻은 결론을 가지고 무리하게 혹은 성급하게 전체에 적용하는 사고방식을 말한다.

과일반화는 공간적 과일반화와 시간적 과일반화로 구분할 수도 있다. 공간적 과일반화는 시간하고는 무관하게 한 가지 일(혹은 한 사람의 반응)을 가지고 무리하게 다른 일(혹은 그 사람의 다른 반응이나 다른 사람들의 반응)에서도 그럴 것이라고 생각하는 사고방식을 말한다. 시간적 과일반화는 특정한 시기의 한 가지 일을 가지고 과거에도 그랬을 것이거나, 미래에도 그럴 것이라고 생각하는 사고방식을 말한다.

과일반화는 또한 자기 자신에 대한 과일반화와 세상(다른 사람 포함)에 대한 과일반화로 구분할 수도 있다. 자기 자신에 대한 과일반화를 통해 자신을 과도하게 열등하게 보거나, 혹은 반대로 과도하게 우월하게 볼 수도 있다. 세상에 대한 과일반화를 통해서도 세상을 과도하게 부정적 혹은 염세적으로 보거나, 혹은 반대로 과도하게 긍정적 혹은 낙관적으로 볼 수도 있다.

### 2. 스트레스 구성의 과일반화

아래에는 일상생활에서 과일반화가 개입하여 만들어진 인지로서 스트레스를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신이나 세계에 대하여 과일반화를 함으로써 자신의 동기가 쉽게 좌절되거나 위협받게 하여 스트레스를 받게 할 확률이 높다.

일반적으로 부정적 사건을 경험했을 때 이것을 과일반화하여 무력감(helplessness) 혹은

우울을 경험하는 것으로 보고되고 있다(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Ganellen, 1988; Kernis, Brockner, & Frankel, 1989).

**자기에 대한 과일반화:** 자신의 동기를 좌절시키거나 위협하는 방식으로 자기에 대한 과일반화를 하는 경우로서, 완벽주의의 흑백논리가 개입하는 경우가 많은 것으로 보인다. 이 경우에는 자기비하, 열등감, 피해의식 등을 경험하기 쉬우며, 또한 스트레스의 악순환(자기 충족적 예언(self-fulfilling prophecy)의 기제 작용)을 통해 이러한 부정적 감정이 증폭될 수 있다.

- 시험 볼 때 첫 과목을 잘 못 보면, 전 과목을 잘 못 볼 것이라고 생각하거나(시간적 과일반화), 혹은 더 나아가 자신은 공부에 재능이 없다고 생각한다(공간적 과일반화).
- 남이 나의 잘못된 점을 지적하면, ‘나는 무능하다’고 생각한다.
- 미팅에서 한 번 딱지를 맞고 난 후 ‘나는 이성에게 매력이 없어’라고 결론짓는다.

**세상(타인/대상/사건)에 대한 과일반화:** 자신의 동기를 좌절시키거나 위협하는 방식으로 세상에 대한 과일반화를 하는 경우로서, 역시 완벽주의의 흑백논리가 개입하는 경우가 많은 것으로 보인다. 이 경우에는 실망, 분노, 적개심 등을 경험하기 쉬우며, 또한 스트레스의 악순환(자기 충족적 예언의 기제 작용)을 통해 이러한 부정적 감정이 증폭될 수 있다.

- 지하철을 탔는데 젊은이가 자리를 양보하지 않자, 요즘 젊은이들은 버릇이 없다고 생각한다.
- 친구에게 한번 부탁했는데 거절당하자, 그 친구는 나와 친하지 않다고 단정짓거나, 혹은 더 나아가 사람들은 모두 자기중심적이고 이기적이라고 생각한다.
- 범죄에 관한 뉴스를 접하고 세상은 믿을 수 없고 불안하다고 생각한다.
- 아침에 버스를 놓치면 그 날 하루는 재수 없다.

### 3. 복지 구성의 과일반화

아래에는 일상생활에서 과일반화가 개입하여 만들어진 인지로서 복지를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신이나 세계에 대하여 과일반화를 함으로써 자신의 동기가 쉽게 충족되거나 충족이 예상되게 하여 복지를 경험할 확률을 높여준다.

**자기에 대한 과일반화:** 자신의 동기를 충족시키거나 충족을 예상하게 하는 방식으로 자기에 대한 과일반화를 하는 경우로서, 만족주의의 흑백논리가 개입하는 경우가 많은 것으로 보인다. 이 경우에는 자기존중감, 우월감 등을 경험하기 쉬우며, 또한 복지의 선순환(자기 충족적 예언)을 통해 이러한 긍정적 감정이 증폭될 수 있다.

- 시험 볼 때 첫 과목을 잘 보면, 전 과목을 잘 볼 것이라고 생각하거나(시간적 과일반화), 혹은 더 나아가 자신은 공부에 재능이 많다고 생각한다(공간적 과일반화).
- 남이 나의 잘한 점을 지적하면, ‘나는 유능하다’고 생각한다.
- 미팅에서 한번 잘된 경우 ‘나는 이성에게 매력이 많아’라고 결론짓는다.

**세상(타인/대상/사건)에 대한 과일반화:** 자신의 동기를 충족시키거나 충족이 예상되는 방식으로 세상에 대한 과일반화를 하는 경우로서, 역시 만족주의의 흑백논리가 개입하는 경우

가 많은 것으로 보인다. 이 경우에는 만족, 사랑, 자비심 등을 경험하기 쉬우며, 또한 복지의 선순환(자기충족적 예언)을 통해 이러한 긍정적 감정이 증폭될 수 있다.

- 지하철을 탔는데 젊은이가 자리를 양보하자, 요즘 젊은이들은 노인 공경을 잘한다고 생각한다.
- 친구에게 한번 부탁했는데 들어주자, 그 친구는 나와 친하다고 단정짓거나, 혹은 더 나아가 사람들은 모두 이타적이라고 생각한다.
- 불우이웃을 돕는 일에 관한 뉴스를 접하고 세상은 살 만하고 따뜻하다고 생각한다.
- 아침에 아슬아슬하게 버스를 타면 그 날은 하루 종일 일진이 좋은 날이다.

### IV.3. 과장-축소

#### 1. 특징

과장-축소는 어떤 현상의 중요성, 정도를 심하게 왜곡하여 평가하는 것으로서, 한 측면은 과장하고 다른 측면은 축소하는 사고방식을 말한다. 기억이나 추론 등에 있어서도 특정한 기억이나 추론을 더 많이 하고 다른 기억이나 추론은 더 적게 한다면 이것도 역시 과장-축소의 인지전략에 속하는 것으로 볼 수 있다.

과장-축소도, 과일반화에서처럼 공간적 과장-축소와 시간적 과장-축소로 나뉘볼 수 있다. 공간적 과장-축소는 시간과는 무관하게 특정 현상의 한 측면을 과장하고 다른 측면은 축소하는 사고방식이다. 시간적 과장-축소는 과거 또는 미래의 현상에 대하여 한 측면을 과장하고 다른 측면은 축소하는 사고방식이다.

과장-축소는 과일반화로 연결되기도 한다. 과장-축소가 현상 자체에서 특정 부분을 과장하고 특정 부분을 축소하는 것이라면, 과일반화는 더 나아가 추상화가 이루어지는 것을 말한다.

#### 2. 스트레스 구성의 과장-축소

아래에는 일상생활에서 과장-축소가 개입하여 만들어진 인지로서 스트레스를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신의 동기가 쉽게 좌절되거나 위협받게 하는 방향으로 자기 자신이나 세계의 특정 부분을 과장, 축소, 또는 과장-축소를 함으로써 스트레스를 받게 할 확률이 높다. 예를 들면, 자기 자신의 잘한 일, 자신의 장점(신체적, 심리적, 사회적), 성공한 점 등의 긍정적인 면이나 세계(타인 포함)의 밝은 면은 축소하고, 자신이 못한 일, 자신의 단점(신체적, 심리적, 사회적), 실패한 점의 부정적인 면이나 세계(타인 포함)의 어두운 면을 과장한다면 스트레스를 받기 쉽게 될 것이다. 특히 부정적인 측면만을 반복해서 생각하는 반추(rumination)가 스트레스를 좀더 지속적이고 강하게 만들며, 우울을 심화시키고 지속시킬 수 있다(Nolen-Hoeksema, McBride, Larson, 1997; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994).

과장과 축소를 자기 자신에게 부정적으로 적용하면 우울을 경험하기 쉽다. 실제로 과장-축소는 특히 우울증의 환자들의 주요한 인지전략으로 보고되고 있다(Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979/1997; Wenzlaff & Grozier, 1988). 즉, 우울증 환자들은 자신들의 성취 혹은 성공은 축소하고 작은 실패는 과장하는 경향이 있는 것이다. 반면에, 과장과 축소를 사람들(혹은 세상)에 부정적으로 적용하면 분노, 실망을 경험하기 쉽다. 특히 미래

에 대하여 부정적으로 적용할 때는 불안을 경험하기 쉽다.

과장-축소의 한 형태라고 할 수 있는 재앙화(혹은 파국적 사고)(catastrophizing)는 현상의 부정적인 측면을 과장하여 평가하거나 그로 인해 미래에 부정적인 결과가 올 것으로 예상하는 사고방식으로 스트레스, 우울 등과 높은 상관관을 보이는 것으로 보고되고 있다(Sullivan, Bishop & Pivik, 1995). 또한 많은 연구에서 통증을 재앙화의 인지책략으로 해석하는 것이 높은 수준의 스트레스와 낮은 수준의 대처와 관련이 있음을 보고하고 있다(Sharp & Harvey, 2001).

- 자신의 단점(혹은 잘 못한 점)은 과장하고 장점(잘 한 점)은 축소한다.
- 시험을 보고 나서 답을 하지 못한 몇 문제에만 신경이 쓰인다.
- 강의를 잘 듣고 있는 많은 학생들은 잘 안보고(축소), 졸고 있거나 딴 짓 하는 소수의 학생들만을 보고 신경 쓴다(과장).
- 친구가 나를 기분 나쁘게 했던 점은 과장하고 잘 해 준 것은 축소한다.

### 3. 복지 구성의 과장-축소

아래에는 일상생활에서 과장-축소가 개입하여 만들어진 인지로서 복지를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신이나 세계에 대하여 긍정적인 측면의 과장과 부정적인 측면의 축소를 함으로써 자신의 동기가 쉽게 충족되거나 충족이 예상되게 하여 복지를 경험할 확률을 높여준다.

- 자신의 단점(혹은 잘 못한 점)은 축소하고 장점(잘 한 점)은 과장한다.
- 시험을 보고 나서 답을 잘 한 부분만 생각하며 그로 인해 학점이 잘 나올 것으로 생각한다.
- 강의를 잘 듣고 있는 많은 학생들을 보며(과장), 졸고 있거나 딴 짓 하는 소수의 학생들은 신경 안 쓴다(축소).
- 친구가 나를 기분 나쁘게 했던 점은 축소하고 잘 해 준 것은 과장한다.

## IV.4. 독심술사고

### 1. 특징

독심술사고는 현실적이고 객관적인 증거를 별로 고려하지 않고 다른 사람의 마음을 자신이 아는 것처럼 생각하고 판단하는 사고방식을 말한다. 심지어 자신의 판단을 지지하는 증거가 없고 증거가 그 판단과 배치되는 데도 불구하고 그 판단을 이끌어 내기도 한다. 독심술사고가 다른 비합리적 인지책략과 구분되는 특징의 하나는 다른 사람과의 관계에서 그 사람의 마음에 대한 추론에 관련되는 인지책략이라는 점이다.

참고적으로 자아방어기제 중 투사(projection)가 독심술사고에 속하는 것으로 볼 수 있으며, 외부적 상황에 귀인해야 할 것을 내부적 특성에 귀인하는 근본귀인오류(fundamental attribution error)도 독심술사고의 일종으로 볼 수 있다.

### 2. 스트레스 구성의 독심술사고

아래에는 일상생활에서 독심술사고가 개입하여 만들어진 인지로서 스트레스를 구성할 확

률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 자기 자신의 동기가 쉽게 좌절되거나 위협받게 하는 방향으로 다른 사람의 생각을 추론하는 예들이다.

일반적으로 부정적인 방식으로 독심술사고를 할 때 스트레스를 구성하기 쉽게 된다. 부정적 독심술사고에는 주로 피해망상적인 사고가 많다. 즉, 상대방의 표정이나 행동을 자신을 무시하거나 싫어한다고 자의적으로 판단하여 스트레스를 받는다.

- 상대방이 인사를 안 받고 지나가면, 나를 싫어하거나 무시한다고 생각한다.
- 버스나 지하철에서 누군가 자신을 쳐다보고 있으면 자신이 못생겨서 쳐다본다고 생각한다.
- 저 사람이 겉으로는 웃으면서 나에게 이야기하고 있고 나를 칭찬하고 있지만, 뒤에서는 나를 비웃을 것이다.
- 친구들이 말은 안 해도 내 염색한 머리를 이상하다고 생각하고 있을 것이다.

### 3. 복지 구성의 독심술사고

아래에는 일상생활에서 독심술사고가 개입하여 만들어진 인지로서 복지를 구성할 확률이 높은 것들을 열거하였다. 즉, 아래의 비합리적 인지의 예들은 다른 사람의 생각을 자신의 동기를 충족시키거나 충족이 예상되는 방향으로 자의적으로 판단하여 복지를 경험할 확률을 높여준다.

- 상대방이 인사를 안 받고 지나가면, 무슨 고민이 있어 나를 못 봤다고 생각한다.
- 버스나 지하철에서 누군가 자신을 쳐다보고 있으면 자신이 잘생겨서 쳐다본다고 생각한다.
- 저 사람이 겉으로는 야단치면서 나에게 이야기하고 있고 나를 비난하고 있지만, 뒤에서는 나를 칭찬할 것이다.
- 친구들이 말은 안 해도 내 염색한 머리를 부러워하고 있을 것이다.

## IV.5. 기타

여기서는 Beck 등이나 Ellis 등에서 언급되는 다른 비합리적 인지책략에 대해 다루도록 하겠다. 이들은 모두 위에서 설명한 4가지 비합리적 인지책략에 속하는 것들이다. 이들에 대한 설명은 A. Beck 등(1979/1997), J. Beck (1997), Burns (1980, 1993), Ellis(1994/박경애(1997)에서 재인용), Persons (1989)에 바탕을 두었다.

### 1. 재앙화

재앙화는 점쟁이(fortune-telling) 오류 또는 부정적 과장(negative exaggeration)이라고도 불리는데, 미래에 대한 현실적인 고려 없이 부정적으로 예상하는 것을 말한다. 항상 최악을 생각하고 그것이 언제든지 자신에게 일어날 수 있다고 생각하는 것이다.

재앙화는 기본적으로 과장-축소의 비합리적 사고방식으로, 더 정확하게는 시간적 과장-축소에 속한다. 특히 재앙화는 부정적인 방향으로 미래에 대하여 과장-축소를 적용하는 사고방식이다. 즉, 미래에 대한 가능성 중 부정적인 것은 과장하고 긍정적인 것은 축소하는 사고방식이다.

## 2. 선택적 추상화

선택적 추상화는 정신적 여과라고도 불리는데, 맥락에서 벗어난 한 가지 세부 특징에 초점을 기울이고 더 현저한 다른 특징들은 무시한 채 이러한 경험의 단편에만 기초하여 전체 경험을 개념화하는 것을 말한다.

선택적 추상화는 과장-축소, 과일반화, 또는 이들이 조합된 비합리적 사고방식이다. 전체 현상 중에 일부만에 초점을 기울이는 것은 초점을 기울인 부분은 과장을, 그렇지 않은 부분은 축소를 하는 것이라고 할 수 있다. 더 나아가 현상의 일부만을 가지고 전체를 개념화하는 것은 과일반화를 하는 것이라고 할 수 있다.

주어진 상황을 모두 고려하는 것은 현실적으로 어렵고, 또 때로 그럴 필요가 없는 경우도 많다. 맥락과 필요에 따라서 적절하게 필요한 것을 선택하는 것은 문제가 없다. 일부를 과도하게 과장하거나 일부만을 가지고 전체를 그릇되게 과일반화하는 것이 문제이다.

## 3. 긍정적인 면의 평가절하, 터널 시야(혹은 선택적인 부정적 초점(selective negative focus))

긍정적인 면의 평가절하와 터널시야 역시 기본적으로 과장-축소에 속한다고 할 수 있다. 긍정적인 면의 평가절하는 긍정적인 부분의 축소에 해당하고, 터널시야는 부정적인 부분의 과장에 해당한다.

## 4. 감정적 추론

너무 강하게 “느끼기”(실제적인 믿음) 때문에, 그 반대되는 증거는 무시하거나 고려하지 않고, 어떤 일이 틀림없는 사실이라고 생각한다.

감정적 추론은 과장-축소, 과일반화, 혹은 이들이 조합된 비합리적 사고방식에 속한다. 감정적으로 강하게 느끼는 부분을 과장하고 나머지는 축소하는 것이며, 더 나아가 이러한 과장과 축소를 바탕으로 과일반화를 하기 쉽다.

## 5. 명명하기

명명하기는 합리적인 증거를 고려하지 않고, 자신이나 다른 사람에게 고정적이며 전반적인 이름(예: ‘실패자’)을 붙이는 것을 말한다.

명명하기는 충분하고 합리적인 증거를 고려하지 않고 일부의 증거만으로 자기 자신이나 다른 사람의 특성을 단정짓는 인지책략이므로 과일반화에 속한다.

## 6. 개인화

개인화는 특정한 사건이나 상황을 자신의 특성(일반적으로 부정적인 특성)을 나타내주는 것으로 해석하는 것이다.

개인화는 특정한 외부 사건이나 상황만으로, 즉 일부의 증거만으로 자신의 전반적인 특성을 단정짓는 점에서 과일반화의 인지책략에 속하는 것으로 볼 수 있다.

## 7. 임의적 추론

임의적 추론은 결론을 지지하는 증거가 없거나 증거가 결론과 배치되는데도 불구하고 어떤 결론을 이끌어 내는 과정을 말한다.

임의적 추론이 다른 사람의 마음을 추론하는 데 적용되는 경우는 독심술사고에 해당된다. 더 나아가서 그 사람의 특성을 단정짓는 데까지 적용된다면 과일반화에 해당된다.

## 8. 당위진술

당위진술은 인지적 책략이라고 보기보다는 동기라고 보아야 할 것이다. 당위진술에서 중요한 것은 그러한 당위진술에 관련된 인지와 인지책략이다. 당위진술에 기술되는 동기의 목표는 주로 흑백논리나 과일반화의 비합리적 인지책략에 의해 생성되는 인지에 의해 파생되는 것으로 보인다.

이상과 같이 앞에서 다룬 4가지 비합리적인 인지책략이 기본적인 비합리적 인지책략으로 나머지는 이들에 속하는 것으로 볼 수 있다.

참고적으로 Seligman은 부정적 사건을 내부귀인, 안정적 귀인 및 총체적 귀인의 3가지 귀인방식을 할 때, 우울을 가져오는 것으로 파악한다(Seligman, 1975). 내부귀인은 부정적 사건의 원인을 자기 자신에게 귀인하는 것이고, 안정적 귀인은 부정적 사건을 잘 변화하지 않는 특성에 귀인시키는 것이며, 총체적 귀인은 부정적 사건을 자신의 전반적인 특성에 귀인하는 것이다.

이와 같이 볼 때 Seligman의 3가지 귀인방식은 기본적으로 어떤 사건을 특정한 것에 귀인시키는 인지책략으로, 충분한 증거 없이 부정적인 사건으로 자신의 전체적인 특성을 단정짓는 것이므로, 과일반화에 속하는 것으로 볼 수 있다. 과일반화의 단정을 짓는 과정에서는 과장-축소도 개입한다고 할 수 있다.

## IV.6. 4가지 비합리적 인지책략의 비교

앞에서 비합리적 인지책략을 4가지로 나누고 각각의 특성과 그들이 스트레스와 복지의 구성에 적용되는 경우들을 살펴보았다. 4가지 비합리적 인지책략들은 서로 구분되는 인지책략들이지만 또한 서로 관계가 깊어서 때로 분명한 구분이 어렵기도 하다. Wenzlaff & Grozier (1988, 90)도 여러 유형의 인지적 왜곡들을 신뢰롭게 구분하기가 어려움을 언급하였다. 여기서는 이들 4가지 비합리적 인지책략들을 비교하며 이들간의 관계를 좀더 분명하게 하고자 한다.

흑백논리와 과일반화는 서로 밀접한 관계를 갖는다. 자기와 세상을 흑백논리로 보는데 익숙한 사람은 과일반화를 하기가 쉽다. 다양한 가능성을 생각할 수 있는 사람은 쉽게 과일반화를 하지 않는 것이다. 예컨대, 세상사람들을 친절한 사람과 불친절한 사람의 두 유형으로 구분하려는 흑백논리는 어떤 사람의 행동을 보았을 때 그 행동을 통해 과일반화를 함으로써 그 사람을 두 유형 중의 하나로 분류하게 만든다. 또한 반대로 과일반화를 잘 하는 사람은 자기와 세상을 흑백논리로 보기가 쉬울 것이다. 바로 앞의 예에서, 사람의 행동에서 과일반화를 잘하는 사람은 어떤 사람의 친절 또는 불친절 행동을 과일반화함으로써 그 사람의 전체특성을 어떤 한 범주로 결정지으려고 한다. 이렇게 흑백논리와 과일반화는 서로를

부추기며 작용하는 경향이 있다. 결국 흑백논리와 과일반화 모두 현상을 지나치게 단순하게 보려는 경향을 반영하며, 정보처리의 경제성(parsimony)이 지나치게 추구되는 인지책략이다.

흑백논리와 과장-축소 역시 서로 밀접한 관련이 있다. 흑백논리 경향성이 높은 사람은 자기와 세상을 흑과 백의 범주로 구분하기 위해서 특정한 현상은 과장하고 다른 현상은 축소하기가 쉽다. 이것 아니면 저것으로 보는 관점은 현상에서도 어느 한 쪽만을 과장하고 다른 부분은 축소하게 하는 것이다. 또한 반대로 과장-축소를 잘 하는 사람은 자기와 세상을 흑백논리로 보기가 쉽다. 과장과 축소를 하다보면 축소되는 부분이 완전히 무시되고 과장되는 부분만으로 현상을 범주화할 수 있는 것이다. 전체적으로 잘 했더라고 한 두 가지 실수한 부분을 과장하다보면 그 일 전체를 실패로 규정할 수도 있는데, 이렇게 되면 흑백논리의 인지책략을 동원한 것이 된다.

흑백논리와 독심술사고도 서로 관련이 있다. 흑백논리의 경향성이 높은 사람은 사람들의 마음상태를 흑과 백의 범주로 구분하기 위해서 충분한 자료나 증거가 없어도 어느 한 쪽으로 상대방의 마음상태를 규정지으려고 하는 독심술사고를 하기가 쉽다.

앞에서도 다루었듯이 흑백논리의 예들에서 화살표의 왼쪽은 순수한 흑백논리의 사례들이지만, 화살표의 오른쪽은 완벽주의의 흑백논리가 개입하고 있다. 여기에서 과일반화, 과장-축소, 독심술사고 등이 관련을 맺는 것으로 보인다. 즉, ‘...므로’에 해당하는 부분들의 결정에 과일반화, 과장-축소, 독심술사고 등이 적용되었을 수 있는 것이다. 이와 관련해서 흑(부정적인 것)과 백(긍정적인 것)의 정의의 문제가 언급되어야 할 것 같다. 과연 무엇이 흑이고 무엇이 백인가? 무엇이 성공이고 무엇이 실패인가? 무엇이 훌륭한 아내/남편이고 무엇이 형편없는 아내/남편인가? 흑백논리의 인지책략이 개입한 인지(내용)에 포함된 흑과 백의 정의에 과일반화가 개입하는 경우가 많은 것이다.

과일반화와 과장-축소는 서로 섞여서 둘을 구분하기가 어려운 경우도 있다. 그러나 과장-축소가 현재의 특정 현상(혹은 경험)의 일부는 축소하고 일부는 과장하더라고 현상(혹은 경험)의 전체 요소들을 부정하지 않는다고 한다면, 과일반화는 일부의 현상을 가지고 전체를 ‘규정’짓는다. 따라서 과장-축소가 과일반화로 가는 앞 단계에서의 처리가 되는 경우가 많다. 과장-축소가 주어진 현상에 대한 경험에 국한된다면, 과일반화는 주어진 현상에 대한 경험에 있어서도 ‘추상화’가 포함되며, 이러한 추상화가 다른 현상에까지 무리하게 적용된다.

시험을 보고 나서 잘 보지 못한 한 과목의 성적만을 가지고 자꾸 생각하고 나머지 잘 본 과목은 생각하지 않고 있다면 과장-축소의 인지책략을 동원하고 있는 것이다. 그러나 여기서 더 나아가 ‘그 과목을 잘 못 보다니 나는 바보임에 틀림없어’라고 생각한다면 과일반화의 인지책략까지 동원하고 있는 것이다. 혹은 ‘다음 시험도 못 볼 것이다’라고 생각한다면 과일반화의 인지책략까지 동원하고 있는 것이다. 또 다른 예로는 사람들이 모여있는 장소에서 자신이 작은 말실수를 한 것을 가지고 다른 좋은 행위는 고려하지 않고 그 작은 실수만을 자꾸 반복해서 생각한다면 과장-축소의 인지책략을 사용하고 있는 것이다. 여기서 더 나아가 ‘난 역시 화술이 없어’라고 생각한다면 과일반화의 인지책략을 사용하고 있는 것이다.

독심술사고에는 과일반화, 과장-축소가 포함되기도 한다. 기본적으로 독심술사고가 현실적이고 객관적인 자료나 증거를 별로 고려하지 않고 다른 사람의 마음을 판단하는 것이므로, 이 과정에서 한 두 자료를 과장하고 나머지는 축소하는 과장-축소 또는 일부의 자료만으로 전체 마음을 판단하는 과일반화가 포함되기 쉽다.

아래에서는 하나의 현상에서 나타날 수 있는 4가지 비합리적 인지책략을 적용해보는 예를 들도록 하겠다. ‘이 세상에는 친절한 사람과 불친절한 사람의 두 가지 유형이 있다.’는



인지는 세상사람들에 대한 믿음으로서 흑백논리가 적용된 예이다. 여기서 A라는 사람이 오늘 나에게 친절한 행동과 불친절한 행동 모두를 보였는데, 그 중에 친절하게 한 행동은 별로 생각하지 않고 불친절하게 한 행동만을 생각한다면 과장-축소가 적용되고 있는 것이다. 이때 A에게서 관찰되는 친절한 행동은 A의 이기적인 다른 목적을 위해 위장된 것으로 생각한다면, 독심술사고를 사용하고 있는 것이다. 여기서 더 나아가 다른 친구에게 전화로 'A가 오늘 나에게 불친절했다'고 말한다면 흑백논리를 적용한 것이다. 여기서 더 비약하여 'A는 불친절한 사람이다'라고 A의 일반적 특성을 단정짓는다면 과일반화와 흑백논리를 적용한 것이다.

## V. 비합리적 인지책략이 유지되는 이유

비합리적 인지책략이 스트레스를 가져올 수 있음에도 불구하고 계속해서 지속되는 이유는 무엇인가? 여기서는 그 이유를 다뤄보도록 한다. 아래에서 보게 되겠지만, 적어도 국지적으로 강화(reinforcement)를 가져오지 않는다면 어떠한 인지책략도 계속 유지되지 않는 다.

### V.1. 합리적 인지책략과 비합리적 인지책략의 경계의 모호성

아래에서 보듯이 4가지 비합리적 인지책략이 각각 합리적 인지책략과 관련되어 있어서 서로의 구분이 어려우며, 이것이 비합리적 인지책략이 지속되는 이유의 하나가 되고 있다.

먼저 흑백논리란 기본적으로는 다양한 현상을 보다 적은 범주로 나누어 정보처리에 효율을 기하는 '범주화'의 인지책략에 기인하는 것으로, 이러한 범주화가 지나치게 되면 흑백논리가 되는 것이다. 범주화는 환경에 적절하게 적응하기 위해서 필요한 정보처리 책략이다. 주변 환경과 경험을 몇 가지 범주로 분류하는 정보처리를 하지 않는다면, 우리는 정보의 홍수에 빠져 제대로 환경에 적응하지 못할 것이다. 또한 사람은 미결정상태를 잘 못 견디는 경향이 있다. 이거든 저거든 결정이 나와 그에 따른 행동을 할 수 있으므로, 결정이 나지 않으면 사람은 환경에 적응을 하기가 어려워지는 것이다. 이것이 범주화의 압력으로 작용하게 된다. 문제는 범주화가 적절하지 못하게 사용되는 것이다. 즉, 극단적으로는 흑백논리처럼 이것 아니면 저것으로 구분하는 것이고, 그렇지 않더라도 지나치게 적은 수의 범주로 현상을 분류하는 것이다. 이렇게 볼 때 어디까지가 적절한 범주화이고, 어디부터가 부적절한 범주화인지 구분하기가 어려울 수 있는 것이다.

과일반화란 '일반화'가 지나친 경우인데, 일반화는 앞에서 언급했듯이, 정상적인 학습에 필수적인 인지책략이다. 그러나 어디까지가 지나친 일반화이고, 어디부터가 지나친 일반화, 즉 과일반화인지를 구분하는 경계가 모호할 수 있다.

과장-축소는 주어진 상황이나 경험에서 불필요한 부분은 무시하고 필요한 부분에 초점을 두는 '선택적 주의'의 인지책략과 관련이 되는데, 이러한 인지책략은 정상적인 학습을 위해서 필요한 인지책략이다. 예를 들어, 개에게 종소리에 수반해서 고기가루가 제공되는 Pavlov의 조건반사실험에서 개에게 주어진 자극은 종소리 이외에도 바닥, 벽, 천장 등의 모양이나 색깔, 우연히 들리는 소음, 냄새 등 여러 가지가 있을 것이다. 이 상황에서 개는 다른 자극은 무시하고 바로 종소리에 주의를 기울여야 성공적으로 학습을 할 수 있는 것이다. 또한 주어진 현상에서 필요에 따라 중요한 부분을 더욱 정교화하고 그렇지 않은 부분

은 적게 다루는 것이 그 현상을 적절하게 추상화하는데 필요한 인지책략이다. 이 경우에도 문제는 어디까지가 적절한 과장-축소(이 경우에는 이 용어가 적절하지는 않지만)이고, 어디부터가 부적절한 과장-축소인지 구분하기가 어려울 수 있는 것이다.

독심술사고 역시 일상생활에서 필요한 기능 중의 하나이다. 다른 사람의 마음상태나 주관적 경험을 일일이 객관적인 증거를 통해 확인하는 것은 불가능하거나 부적절할 때가 많다. 일상생활에서 알아서 상대의 마음 배려해주는 것은 적절한 대인관계에 필요한 기능이다. 또한 사회생활에서 드러내려고 하지 않는 상대의 마음을 읽어야 하는 경우도 많이 있다. 이와 같이 객관적으로 드러난 자료를 가지고 상대의 마음을 알아내는 ‘마음추론’ 인지책략은 일상생활에서 필요한 기능이다. 여기서도 문제는 상대의 마음을 알아내기 위해 동원하는 자료가 객관성, 충분성, 신뢰성 등에 있어서 어디까지가 적절한 마음추론이고, 어디부터가 부적절한 독심술사고인지 구분하기가 쉽지 않다는 것이다. 또 때로는 충분한 자료를 동원하지 않고도 우연히 상대의 마음을 바로 맞추기도 한다. 예를 들면, 독심술사고로 짚어서 얘기했는데, 상대방으로부터 “어떻게 알았어? 귀신이네.”, “너 참 눈치가 빠르다.” 등의 얘기를 들음으로써 자신의 독심술사고가 강화를 받을 수 있다.

이상과 같이 합리적 인지책략과 비합리적 인지책략의 구분이 모호할 수 있기 때문에, 이러한 모호함이 비합리적 인지책략이 합리적 인지책략에 편승하여 유지되게 하는 이유가 될 수 있다. 즉, 개인은 자신이 사용하는 범주화, 일반화, 선택적 주의, 마음추론 등의 합리적 인지책략이 어떤 경우에 흑백논리, 과일반화, 과장-축소, 독심술사고 등의 비합리적 인지책략이 되는지 명확하게 알기 어려운 것이다. 어떤 경우에는 합리적 인지책략을 동원한 것이 되어 강화를 받을 수도 있고, 또 어떤 경우에는 비합리적 인지책략을 동원한 것이 되어 스트레스를 경험할 수도 있다. 이렇게 보면, 비합리적 인지책략은 가변비율강화를 통해 소거되지 않고 지속된다고 볼 수도 있다.

## V.2. 정보처리의 경제성: 입력과 출력의 경제성

바로 위에서 다루었듯이 비합리적 인지책략이 합리적 인지책략의 연장선에 있고, 합리적 인지책략은 정보처리를 경제적으로 이루어지게 해주기도 한다. 인간이 한 번에 처리할 수 있는 정보의 양에는 제한이 있으며, 이는  $7 \pm 2$ 의 작업기억(working memory)의 제한성으로 나타난다(Miller, 1956). 이러한 정보처리의 제한성은 정보를 좀더 경제적으로 처리하게 하는 한 요인으로 작용한다고 볼 수 있다.

범주화 혹은 흑백논리의 경우에 자기와 세계의 현상을 간단하게 분류함으로써 자기와 세계를 쉽고 단순하게 이해할 수 있다(입력의 경제성). 이에 따라 자신이 적용할 행동의 선택도 단순하고 쉬워진다(출력의 경제성). 범주화 혹은 흑백논리를 사용하지 않게 되면, 더 많은 범주 중에서 적절한 범주를 찾아야하고, 맥락에 따라 더 적절한 차원을 적용시키고, 양적으로 파악해야한다. 또 그에 따라 적절한 책략을 구사하려면, 적어도 숙달되기 전에는, 많은 노력이 필요하게 된다.

일반화 혹은 과일반화의 경우에도 일반화 또는 과일반화를 통해 기존의 현상을 단순하게 이해하고 앞으로 있을 유사한 현상에 대해서도 쉽게 이해할 수 있게 해주고(입력의 경제성), 이에 따라 자신이 적용할 행동의 선택도 단순하고 쉬워진다(출력의 경제성).

선택적 주의 혹은 과장-축소의 경우에도 정보처리의 제한성을 고려해 볼 때, 특정한 정보에 선택적으로 주의를 기울이는 것이 현상에 대한 정보처리의 부담을 줄여주고(입력의 경제성), 이에 따라 자신이 적용할 행동의 선택에도 부담을 줄여준다(출력의 경제성).

위의 논의와 관련해서 인간 정보처리의 특징 중의 하나에 기분일치성효과(mood-congruity effect)가 있다. 기분일치성효과란 특정 정서에 일치하는 기억이나 내용이 더 잘 처리된다는 것이다(Blaney, 1986; Isen, Shalcker, Clark, & Karp, 1978). 기분일치성효과는 인간 정보처리의 제한성을 극복하는 기제로 볼 수 있다. 즉, 좀더 경제적으로 정보를 처리하기 위해서 현재의 정서와 관련된 정보의 인출을 쉽게 함으로서 현재의 상황에 필요한 기억이 잘 활성화되게 해주는 효과를 가져오는 것이다. 기억은 다시 관련 정서를 심화시키는 효과가 있어서, 기분일치성효과는 상황을 부정적으로 보는 경우에 부정적인 정보를 더욱 과장되게 처리하게 하기도 하고, 그로 인해 과일반화와 흑백논리를 사용하게 한다.

이상에서 보듯이 비합리적 인지책략이 수반하는 정보처리의 경제성은 위에서 다룬 각각의 비합리적 인지책략과 관련된 합리적 인지책략에 수반하는 정보처리의 경제성에서 파생하는 것을 알 수 있다.

### V.3. 복지의 구성에 기여

앞에서도 다루었듯이, 비합리적 책략이 동기충족과 동기기대의 복지를 구성하는 방식으로 적용될 수 있는 것이 비합리적 책략이 스트레스를 가져올 수 있음에도 불구하고 계속해서 지속되는 또 다른 이유가 된다. 물론 스트레스와 복지를 구성하는 각각의 경우에 비합리적 인지책략이 적용되는 방식이 동일하지는 않다. 그러나, 기본적으로 동일한 비합리적 인지책략이 동원되기 때문에 복지의 구성으로 인한 강화는 비합리적 인지책략이 소거되기 어렵게 만든다.

### V.4. 동기의 포기를 통한 스트레스의 제거 또는 예방에 기여

앞에서도 보았듯이 비합리적 인지책략이 동기충족이나 동기기대의 복지를 구성하는 방식으로 적용될 수도 있다. 여기서는 비합리적 인지책략이 특정한 동기 자체의 포기 또는 소멸을 가져옴으로써 스트레스를 제거하거나 예방하는 기능을 설명하고자 한다. 동기가 없으면 그것의 추구를 통한 동기충족과 동기기대의 복지도 불가능해지지만, 동기로 인한 동기좌절과 동기위협이 스트레스도 없게 되는 것이다. 참고적으로 우리 속담에 ‘오르지 못할 나무는 쳐다보지도 말아라’가 있는데, 이는 충족시킬 수 없는 동기라면 아예 갖지 말거나, 갖고 있더라도 포기함으로써 스트레스를 받지 말라는 의미로 볼 수 있다. (여기서 다루는 동기의 포기와 관련된 비합리적 인지책략의 기능은 스트레스 대처로 사용되는 방어기제의 일부와 관련이 있는 것으로 보인다.)

흑백논리, 특히 완벽주의의 흑백논리는 동기 자체를 포기 또는 소멸시킴으로써 그 동기로 인한 좌절이나 위협의 스트레스를 종료시키고, 미래에도 발생하지 않도록 미리 차단해주는 효과를 가질 수 있다. 예를 들어, 어떤 일을 잘 하는 것 아니면 전혀 못하는 것이므로, 조금이라도 못할 것 같으면 그 일은 자신은 전혀 못한다고 생각하고 아예 하지 않는다. 이것은 그 일을 하고자 하는 동기 자체를 제거하게 할 수 있으므로, 그 일의 성취나 성취의 예상에 따른 복지도 없겠지만, 스트레스도 받지 않게 되는 것이다. 물론이 이것이 장기적으로 보면, 개인의 발전에 부정적일 수도 있으나, 적어도 국지적으로는(혹은 당장은) 스트레스를 제거해주기 때문에 이러한 흑백논리가 강화를 가져오게 되는 것이다. 또 다른 예로는 흑백논리에 따르면, 친구 아니면 남(혹은 적)이므로, 친구가 아니면 아예 잘 해주려고 하거나

잘 해주기를 바라지 않음으로써, 이러한 기대에 따른 기존의 스트레스를 소멸시키고 미래의 스트레스를 미리 차단하는 효과를 얻게 된다.

과일반화는 흑백논리에 따른 결론을 과도하게 다른 영역에도 적용함으로써, 흑백논리에서 처럼, 다른 영역과 관련된 동기를 제거하거나 형성하지 않게 함으로써 기존의 스트레스를 소멸시키고 미래에 있을 스트레스를 방지하는 효과를 가져온다.

독심술사과의 경우에도 상대가 자기를 좋아할 리가 없다고 단정짓고 상대가 자신을 좋아하기를 바라는 동기를 제거하게 되면, 그 동기로 인한 스트레스를 피할 수 있는 것이다.

그러나, 참고적으로, 만약 특정 영역에 있어서의 동기의 포기 없이 흑백논리, 과일반화, 독심술사과 등을 사용한다면, 동기좌절이나 동기위협을 피하기 어려울 것이다. 예를 들어, 자신은 어떤 일을 전혀 하지 못한다고 흑백논리로 생각하면서도 그 일을 하고 싶은 동기를 버리지 못한다면 그로 인한 스트레스를 지속적으로 받게 될 것이다. 혹은 사랑 받고 싶은 동기는 강하면서, 자신은 사랑을 받지 못할 사람이라고 흑백논리로 규정하면, 그로 인한 스트레스로부터 벗어나기 어려울 것이다.

## V.5. 사회적 영향

비합리적 인지책략은 일상의 사회생활에서 조장되고 강화되는 경향도 있다.

앞에서 동기의 포기를 통한 스트레스의 제거 또는 예방에 기여에서 흑백논리를 통해 친구와 적으로 구분하는 예를 들었는데, 이와 같은 흑백논리적 구분은 학령 전 아동들의 집단이나 사춘기의 또래 집단을 거쳐 성인들의 직장에서도 보편적으로 요구되는 압력이기도 하다. 이러한 흑백논리적 구분에 따르지 않을 경우 회색분자 혹은 기회주의자로 몰리기도 하기 때문에 개인은 흑백논리를 따르도록 압력을 받는 것이다. 한편 흑백논리는 배타성과 연결되고, 배타성은 집단내의 결속 또는 소속감을 증가시키고 동료집단의 지지를 받음으로써 소속의 동기나 사회적 인정의 동기에 충족을 가져온다. 이밖에도 “어중간하게 하려면 하지말고, 하려면 제대로 해라”, “사람이 화끈한 데가 있어야지. 이도 저도 아니고 흐릿해서는 안 된다” 등 사회적 자주 사용되는 말들에서 흑백논리를 요구하는 분위기를 볼 수 있다. 이와 같이 흑백논리는 사회적으로 조장되고 강화되며 사회화되기도 하는 것이다.

위와 같은 흑백논리의 사회적 압력은 흑백논리를 지원하는 방향으로 과장-축소, 독심술사과, 과일반화를 하게 만들 것이다.

이밖에도 일상생활에서 독심술사과를 조장하고 강화하는 사회적 분위기가 있다. 예컨대, 속담에 “짜하면 입맛이지.”, 혹은 “똥인지 된장인지 먹어봐야 아냐?” 등은 독심술사과를 부추기는 것으로 볼 수 있다. 또 상대방부터 독심술사과를 강요받기도 한다. 즉, “내가 그걸 꼭 말로 해야 해?”, 또는 “알아서 해주면 안 돼?” 등의 얘기를 종종 듣는 일이 있다.

또한 과장-축소의 경우에 자신의 잘한 부분을 축소하는 것은, 적어도 동양사회에서 미덕으로 생각되는 부분이다. 자신이 잘한 부분을 과장하는 것은 사회적으로 비난받기 쉽지만(처벌), 자신의 못한 부분을 과장하는 것은 주변으로부터 관심과 위로를 받을 수 있게 하고(정적 강화), 질투나 비난을 피할 수 있게 해준다(부적 강화).

## V.6. 자기충족적 예언을 통한 강화

위에서는 독심술사과가 실제로 제대로 반영해서 강화를 받는 예를 들었지만, 실제로 제

대로 반영하지 않는 부정확한 독심술사고가 강화를 받는 경우도 있다. 즉, 부정적인 방식의 독심술사고가 자기충족적 예언을 통해 자신의 독심술사고에 의한 판단을 정당화시키게 된다. 예컨대, 실제로는 아니지만 상대방이 자기를 싫어한다고 생각하고, 자신도 상대방에게 불친절하게 대하자, 나중에는 상대방도 실제로 자신을 싫어하게 되는 경우, 처음에는 부정확했던 독심술사고가 강화를 받게 되는 것이다.

독심술사고뿐만 아니라 흑백논리나 과일반화에 의한 판단도 실제로 제대로 반영하지 않는 부정확한 판단인 경우에도 자기충족적 예언으로 인해서 강화를 받는 경우가 있다. 특히 사람 혹은 집단에 대한 흑백논리나 과일반화의 판단은 그 사람 혹은 그 집단으로 하여금 그러한 판단에 부응하는 방향으로 만드는 경향이 있어서, 처음에는 부정확하게 작용했던 흑백논리나 과일반화가 강화를 받게 되는 것이다.

## VI. 결어

본 논문에서는 스트레스의 구성에 중요한 영향을 미치는 비합리적 인지책략을 좀더 심층적으로 다루어보았다. 본 논문에서는 기존의 여러 가지 비합리적 인지책략들을 크게 흑백논리, 과장과 축소, 독심술사고, 과일반화의 4가지로 구분하고, 각각에 대하여 주요 특징, 스트레스를 구성하는 방식으로 사용된 경우, 복지를 구성하는 방식으로 사용된 경우 등으로 나누어 설명하였으며, 이들간의 관계에 대해서도 다루었다. 또한 스트레스의 구성에 사용됨에도 불구하고 비합리적 인지책략이 유지되는 이유에 대해서도 살펴보았다.

본 논문을 통한 비합리적 인지책략에 대한 심층적 논의는 비합리적 인지를 만들어내는 비합리적 인지책략을 좀더 자세히 이해할 수 있게 함으로써 스트레스의 이해와 관리에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 여기서는 본 논문의 비합리적 인지책략에 대한 논의를 통해 스트레스의 이해와 관리에 줄 수 있는 도움에 대해 다루도록 한다.

첫째, 비합리적 인지와 비합리적 인지를 생성하는 비합리적 인지책략을 구분하고, 여러 가지 기존의 비합리적 인지책략들을 적은 수의 기본적인 비합리적 인지책략으로 분류함으로써, 비합리적 인지와 비합리적 인지책략의 이해를 좀더 명료하게 한 것으로 보인다.

김정호 등(김정호, 2000a, 2000b; 김정호와 김선주, 1998; Kim, Kim, & Kim, 1999)에서는 스트레스의 구성에 관여하는 개인변인으로 인지에만 관심을 두는 것이 아니고, 동기, 인지, 인지책략 모두에 관심을 가지고, 이들의 상호관계를 이해하는 것이 스트레스관리에 중요함을 강조하고 있다. 이러한 관점에 바탕을 두고 본 논문에서는 비합리적 인지책략에 대한 이해를 심화시킨 것이다.

둘째, 비합리적 인지와 비합리적 인지책략을 구분하고, 여러 가지 비합리적 인지책략들을 적은 수의 기본적인 비합리적 인지책략으로 분류함으로써, 스트레스의 관리를 위한 자조프로그램이나 교육프로그램에서 개인이 스스로 자신의 사고방식에서 비합리적 인지책략을 감시하고 관리하는 것이 더 효율적으로 될 수 있는 것으로 보인다. 특히 합리적 대 비합리적 인지와 인지책략을 구분하고, 또 비합리적 인지책략이 스트레스 또는 복지의 구성에 작용하는 방식을 변별하고 바르게 사용하는 데 도움이 될 것이다.

기존의 인지치료 혹은 인지행동치료는 스트레스의 관리나 심리적 장애의 치료에 있어서 내담자가 자신의 내면적 정보처리과정을 잘 이해하는 것을 중요하게 여긴다(A. Beck, et al., 1979/1997; J. Beck, 1997; Ellis, 1984, 1992, 1995; Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer 1997; Ellis & Harper, 1975/1987). 본 논문에서 비합리적 인지와 비합리적 인지책략을 구분하고,

비합리적 인지책략을 4가지 기본적인 비합리적 인지책략으로 설명함으로써, 내담자에게 자신의 내면적 처리과정의 이해를 위한 교육을 하는데 도움을 줄 수 있고, 내담자가 스스로 자신의 내면적 처리과정을 감시하고 관리하는 것을 좀더 효율적으로 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

내담자가 자신의 내면적 처리과정을 이해하고 감시하는 것은 스트레스관리와 심리적 장애의 치료에 도입되고 있는, 명상의 한 유형인 마음챙김 명상과 관련해서도 중요한 것으로 보인다. 최근에 마음챙김 명상이 스트레스의 관리, 심리적 및 신체적 장애의 치료, 통증의 관리 등에 적용되어 좋은 효과를 보이고 있다(김교현, 1997; Kabat-Zinn, 1990/1998; Kabat-Zinn, Lopworth, & Burney, 1985; Reibel, Greeson, Brainard, & Rosenzweig, 2001). 마음챙김 명상은 자신의 마음상태를 왜곡이나 편견 없이 바르게 바라보는 훈련으로, 인지적으로나 행동적으로 바른 선택을 하기 위해서도 중요하다(Barbieri, 1996). 최근에 김정호(2001)는 일반인들이 마음챙김 명상을 일상생활에 좀더 쉽게 적용할 수 있도록 하는 시도의 하나로써 체계적 마음챙김을 제안하였다. 김정호(2001)에서는 정서에 초점을 둔 체계적 마음챙김을 제안하였는데, 더 나아가 본 논문에서 다루어진 인지책략과 그 생산물인 인지를 마음챙김의 대상으로 삼는 체계적 마음챙김을 개발한다면, 일반인들이 일상생활에서 자신의 인지와 인지책략을 왜곡이나 편견 없이 바르게 바라 볼 수 있는데 도움이 될 수 있을 것이다.

셋째, 비합리적 인지책략을 스트레스의 관리와 복지의 증진을 위한 책략으로 적극적으로 활용할 수 있는 방법을 모색하는 연구에도 도움이 될 것이다. 비록 연구의 양은 적지만, 긍정적 인지(positive cognitions)에 대한 연구에서는 긍정적 인지 자체를 연구하고, 긍정적 인지를 교육하거나, 부정적 인지를 긍정적 인지로 변화시키는 데 관심을 갖는다(Heimberg, Acerra, & Holstein, 1985; Ingram, Smith, & Brehm, 1983; Ingram & Wisnicki, 1988; Lightsey, 1994; Steinbrueck, Maxwell, & Howard, 1983). 그러나, 스트레스와 관련된 비합리적 인지에 대한 연구에서처럼, 긍정적 인지에 대한 연구도 인지책략보다는 주로 인지에 대한 것이 대부분이다. 앞으로 긍정적 인지에 대한 연구에서도 인지책략과 관련해서 연구가 진행된다면 이 분야의 연구발전에 도움이 되리라고 생각된다.

아울러, 본문에서도 언급하였듯이, 비합리적 인지 중에도 복지의 구성에 기여하고 적용에 도움이 되는 것들이 있는데, 앞으로 이 분야에 대한 연구가 많이 이루어져서, 긍정적 인지의 개발과 교육에 발전이 있으면 좋을 것이다. 여기에는 비합리적 인지책략의 긍정적 활용도 중요하게 다루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강현정, 손정락 (1998). 인지행동치료와 이완훈련이 월경전 증후군의 감소에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 3, 141-155.
- 권석만, 윤호균 (1994). 한국판 자동적 사고척도의 개발과 활용. 학생연구(서울대학교 학생생활연구소), 29, 10-25.
- 권정혜, 이재우 (1998). 우울증의 인지행동치료. 인지행동치료, 1, 1-22.
- 김교현 (1997). 인지-이완법을 통한 분노 감소 프로그램의 개발. 스트레스연구, 5(2), 33-44.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 학생생활연구(덕성여자대학

- 교), 16, 1-26.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6, 23-58.
- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김선주 (2000). 심리학에서 본 건강: 총체적 복지로서의 건강. 도대체 건강이란 무엇인가(김정희 엮음), 73-101. 서울: 가산출판사.
- 손정아와 권정혜 (1998). 사회공포증이 있는 청소년들의 인지행동집단치료 효과. 인지행동치료, 1, 77-92.
- 신현균 (1989). 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단의 비교. 서울대학교 석사학위논문.
- 조용래 (1998). 역기능적 신념과 부적응적인 자동적 사고가 사회공포증상에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 조용래, 원호택, 및 표경식 (2000). 사회공포증에 대한 집단인지치료의 효과. 한국심리학회지: 임상, 19, 181-206.
- 한상미, 이봉건 (1999). 문제 음주 대학생에 대한 단기 인지행동 집단치료의 효과. 한국심리학회지: 임상, 18, 1-13.
- 황효정, 김교현 (1999). 인지-행동 프로그램과 명상훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 4, 140-154.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.K. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Badgio, P.C., Halperin, G.S., & Barber, J.P. (1999). Acquisition of adaptive skills: Psychotherapeutic change in cognitive and dynamic therapies. *Clinical Psychology Review*, 19, 721-737.
- Barbieri, P. (1996). Confronting stress: Integrating control theory and mindfulness to cultivate our inner resources through mind/body healing methods. *Journal of Reality Therapy*, 15, 3-13.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1993). Cognitive approaches to stress. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 333-372). New York: Guilford Press.
- Beck, A.T., Rush, J., Shaw, B.R., & Emery, G. (1979/1997) 우울증의 인지치료 (Cognitive therapy of depression). (원호택 등 공역). 서울: 학지사.
- Beck, J. (1997). 인지치료 (Cognitive therapy) (최영희와 이정흠 공역). 서울: 하나의학사.
- Blaney, P.H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Review*, 99, 229-246.
- Burns, D.D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: William Morrow and Company.
- Burns, D.D. (1993). *Ten days to self-esteem*. New York: William Morrow and Company.
- Chang, E.C., & D'Zurilla, T.J. (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20, 215-219.
- Ellis, A. (1984). 이성을 통한 자기성장 (홍경자 역). 서울: 탐구당.

- Ellis, A. (1992). 합리적-정서적 치료. In R.J. Corsini (Ed.), *현대심리치료* (*Current psychotherapies*, 3rd Ed.) (김정희와 이장호 역). 서울: 중앙적성출판사.
- Ellis, A. (1995). *화가 날 때 읽는 책* (홍경자와 김선남 편역). 서울: 학지사.
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. London: Cassell.
- Ellis, A. & Harper, R.A. (1975/1987). *정신건강적 사고* (*A new guide for rational living*) (홍경자 역). 대구: 이문출판사.
- Ganellen, R.J. (1988). Specificity of attributions and overgeneralization in depression and anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 83-86.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (1995/1999). *기분 다스리기* (*Mind over mood: A cognitive therapy treatment manual for clients*) (권정혜 역). 서울: 학지사.
- Haaga, D.A.F., & Davison, G.C. (1993). An appraisal of rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 215-220.
- Heimberg, R.C., Acerra, M.C., & Holstein, A. (1985). Partner similarity mediates interpersonal anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 443-453.
- Hollon, S.D., & Bemis, K.M. (1981). Self-report and the assessment of cognitive functions. In M. Hersen and A.S. Bellack (Eds.), *Behavioral assessment: A practical handbook* (2nd ed.) (pp. 125-174). New York: Pergamon Press.
- Ingram, R.E., Smith, T.W., & Brehm, S.S. (1983). Depression and information processing: Self-schemata and the encoding of self-referent information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 412-420.
- Ingram, R.E., & Wisnicki, K.S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898-902.
- Isen, A.M., Shalke, T.E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1-12.
- Jones, R.G. (1969). *A factored measure of Ellis' irrational system with personality and adjustment correlates*. Doctoral dissertation. Texas Technical College.
- Kabat-Zinn, J. (1990/1998). *명상과 자기치유* (상, 하) (*Full catastrophe living*) (장현갑과 김교현 공역). 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Kernis, M.H., Brockner, J., & Frankel, B.S. (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 707-714.
- Kim, J.-H., Kim, S.-J., Kim, M. (1999). On the definition of stress and well-being. *Proceedings of Third Conference of the Asian Association of Social Psychology*.
- Kwon, S., & Oei, T.P.S. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 309-328.
- Kwon, S., & Oei, T.P.S. (1994). The roles of two levels of cognitions in the development, maintenance, and treatment of depression. *Clinical Psychology*



- Review, 14*, 331-358.
- Lightsey, O.R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 325-334.
- Miller, G.A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review, 63*, 81-97.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 92-104.
- Persons, J.B. (1989). *Cognitive Therapy in Practice: A case formulation approach*. New York: W.W. Norton & Company.
- Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry, 23*, 183-192.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 773-791.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*, 879-906.
- Sharp, T.J., & Harvey, A.G. (2001). Chronic pain and posttraumatic stress disorder: Mutual maintenance? *Clinical Psychology Review, 21*, 857-877.
- Smith, T.W. (1982). Irrational beliefs in the cause and treatment of emotional distress: A critical review of the rational-emotive model. *Clinical Psychology Review, 2*, 505-522.
- Stebbins, P., & Pakenham, K.I. (2001). Irrational schematic beliefs and psychological distress in caregivers of people with traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology, 46*, 178-194.
- Steinbrueck, S.M., Maxwell, W.E., & Howard, G.S. (1983). A meta-analysis of psychotherapy and drug therapy in the treatment of unipolar depression with adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 856-863.
- Stiles, T.C., & Gotestam, K.G. (1989). The role of automatic negative thoughts in the development of dysphoric mood: An analogue experiment. *Cognitive Therapy and Research, 8*, 363-370.
- Sullivan, M.J.L., Bishop, S.R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment, 7*, 524-532.
- Taylor, S.E., & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Wenzlaff, R.M., & Grozier, S.A. (1988). Depression and the magnification of failure.

# Irrational Cognitive Strategies and Stress

Kim, Jung-Ho

*Department of Psychology, Duksung Women's University*

It is widely insisted that irrational cognitions play the role of constructing stress. The present study made a distinction between irrational cognitions and irrational cognitive strategies which generate the former, and examined irrational cognitive strategies in depth. Firstly the present study classified irrational strategies into 4 basic irrational strategies, black-and-white thinking, overgeneralization, magnification-minimization, and mind-reading. It was suggested that each basic irrational cognitive strategy plays the role of constructing both stress and well-being. The present study discussed the reasons why irrational cognitive strategies continue to be used in everyday information processing in spite of playing the role of constructing stress. Lastly the present study also discussed the merits of elaborate comprehension of irrational cognitive strategies in understanding and management of stress.

*Keywords: irrational cognitive strategies, irrational cognition, stress, well-being*