

서론

기존의 대처(coping) 연구는 개인의 목표가 위해(harm), 상실(loss) 및 위협(threat)을 받는다 고 평가할 때, 이를 최소화하기 위한 반응으로서 대처과정이 시작된다고 보았다(Greenglass & Fiksenbaum, 2009). 따라서, 전통적으로 대처(coping)는 이미 발생한 스트레스 사건을 관리하는 반응적(reactive) 개념으로 간주되었다(Aspinwall & Taylor, 1997). 그러나, 실제로 인간은 환경의 내·외적 요구에 수동적으로 반응하는 존재이면서도 자신에게 적합한 환경을 스스로 조성할 수 있는 적극적이고 주도적(proactive)인 존재이다(Schwarzer & Taubert, 2002). 구체적으로, 개인은 스트레스 사건이 발생하기 전 단계에서 예상되는 스트레스 사건을 판단하고 이에 대해 준비하며, 스트레스 사건이 발생한 후의 단계에서는 그 영향력을 최소화하기 위한 대응행동을 보인다(Beehr & McGrath, 1996; Billings & Moos, 1983). 이를 고려할 때, 개인의 대처 과정을 전체적으로 조망하기 위해서는 미래에 발생 가능한 스트레스 사건을 예상, 발견 및 대비하는 주도적인 측면을 고려할 필요가 있다(김교현, 2001). 이러한 필요성을 바탕으로 다수의 연구자(예, Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999)들은 과거나 현재에 당면한 스트레스 사건에 대한 반응만을 다룬 기존의 대처 개념과는 달리, 잠재적 스트레스 사건을 다루는 주도적 대처(proactive coping)를 제안하였다.

주도적 대처 수준이 높은 사람들은 높은 지각된 통제감(Greenglass, Fiksenbaum, & Eaton, 2006)과 자율성(Greenglass et al., 1999; Prenda & Lachman, 2001)을 보이는 등 적응적 특성을 지

니고 있다. 이러한 점에 기반하여 다수의 선행연구(예, Carlander & Johansson, 2020; Chang & Chan, 2015; Gan, Hu, & Zhang, 2010; Hyun & Ku, 2020; Verešová & Malá, 2012)는 주도적 대처의 긍정적 영향을 밝혔다. 그러나 Aspinwall과 Taylor(1997), Bernstein과 Putnam(1986), 그리고 Ouwehand(2005) 등의 연구자들은 주도적 대처전략의 사용에 대한 한 가지 부작용으로 과경계(hypervigilance)가 발생할 수 있음을 주장하였으며, 이를 해결하기 위한 방법으로 Aspinwall과 Taylor(1997)는 주의조절력을 증진할 것을 제안하였다. 그러나 주도적 대처와 주의조절력에 대한 선행연구에 기반하여, 본 연구에서는 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 오히려 과경계 수준을 증가시킬 가능성을 제시하였으며, 이를 경험적으로 검증하고자 하였다.

주도적 대처의 적응적 특성

주도적 대처는 잠재적인 스트레스 사건에 대한 영향을 최소화하기 위한 준비 과정으로, 단순히 스트레스 사건을 위협적으로 느끼고 회피하는 것이 아니라 이를 도전(challenge), 즉 자기 성장의 기회로 간주하고 성공적으로 관리하려는 노력을 의미한다(Aspinwall & Taylor, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Schwarzer & Knoll, 2003; Schwarzer & Taubert, 2002).

일반적으로 스트레스의 수준은 스트레스 사건을 대처할 수 있는 자원이 불충분하다고 지각하는 정도에 의해 결정된다(Lazarus & Folkman, 1984). 자원보존이론(Hobfoll, 1989)의 관점에서 스트레스는 스트레스 사건을 극복하는데 도움이 되는 자원(예, 건강, 재산, 지식과 기술, 사회적 평판 등)들이 상실되거나, 자원

이 곧 상실될 예정이거나, 추가적인 자원의 확충 없이 자원이 투자만 될 때 발생한다. 이때 주도적 대처 수준이 높은 사람은 미래에 경험할 수 있는 스트레스 사건에 적응적으로 대처하기 위해 개인의 능력을 증진시키고 자원을 축적하므로, 스트레스 사건의 영향을 적게 받는다(Greenglass et al., 1999; Schwarzer & Taubert, 2002). 또한 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 자신의 대처자원을 기반으로 목표를 도전적으로 계획하며, 이를 달성하기 위한 현실적인 단계를 설정한다(Schwartz, Neale, Marco, Shiffman, & Stone, 1999; Schwarzer, 2000; Schwarzer & Taubert, 2002). 따라서 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 지각된 통제감과 자율성이 높으며, 미래를 긍정적으로 조망하여 쉽게 낙담하지 않는다(Greenglass et al., 2006; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Prenda & Lachman, 2001). 특히, 이렇게 스트레스 사건이 미치는 영향을 감소시키고 개인적 성장을 하기 위한 노력은 지각된 스트레스(Carlander & Johansson, 2020), 소진(Chang & Chan, 2015)뿐만 아니라 스트레스 정서(stress emotion; Lazarus, 1999)에 해당하는 우울(Greenglass et al., 2006; Hyun & Ku, 2020; Uskul & Greenglass, 2005)과 불안(Greenglass, 2002; Griva & Anagnostopoulos, 2010; Hyun & Ku, 2020)을 감소시키며, 신체적 적응(Gan et al., 2010; Ouwehand, 2005), 주관적 안녕감(Hyun & Ku, 2020; Sohl & Moyer, 2009), 자기효능감(Verešová & Malá, 2012) 등의 심리 사회적 적응을 증가시킨다.

이러한 주도적 대처의 긍정적 특성을 고려하여, 다수의 연구자들은 주도적 대처의 증진을 통해 심리적 부적응을 감소시키고 적응 수준을 증가시킬 수 있는 여러 개입들을 고안하였다(Bode, de Ridder, & Bensing, 2006; Bode,

de Ridder, Kuijer, & Bensing, 2007; Kroese, Adriaanse, Vinkers, Van de Schoot, & de Ridder, 2014; Thoolen, de Ridder, Bensing, & Rutten, 2008). 예를 들어, Bode 등(2007)에서는 5년 후에 발생할 수 있는 예상 스트레스 사건들을 토의하며, 이를 미리 인식할 수 있는 방법, 스트레스 사건에 대한 대처전략, 대처과정에 대한 시뮬레이션 등을 교육한다. 또한, Thoolen 등(2008)에서는 예상되는 스트레스 사건에 대처하기 위한 세부적인 목표들을 세우고, 대처 과정을 방해하는 요인 및 세부적인 대처 계획 등을 교육한다. 이러한 개입들은 주도적 대처 수준을 유의하게 증가시키며, 주도적 대처의 증진으로 인해 자기효능감(Thoolen et al., 2008), 식습관과 신체활동(Kroese et al., 2014) 등까지 개선되는 효과를 보였다.

과경계: 주도적 대처의 잠재적 부작용

이러한 주도적 대처의 적응적 특성에도 불구하고, 다수의 선행연구에서 제시된 이론적 논의는 주도적 대처가 항상 효과적이지는 않을 가능성을 제시한다. 구체적으로, 주도적 대처 과정은 잠재적인 미래 스트레스 사건에 대응하기 위해 자원을 축적하고 할당하는 것을 포함하므로, 실제 사건이 발생했을 때 사용되는 노력의 양보다 더 많은 노력을 사전에 기울였을 수 있다(Schönpflug, 1986). 다시 말해서, 주도적 대처 과정에서 개인은 위험이나 어려움을 지나치게 경계하는 과경계 상태에 놓일 수 있다(Bernstein & Putnam, 1986; Ouwehand, 2005). 과경계는 개인이 상상한 스트레스 요인을 계속 생각하게 만들거나, 다수의 잠재적인 위협에 과도하게 주의를 기울이게 하여 그들 중 어떤 것도 통제할 수 없게 만든다(Aspinwall

& Taylor, 1997; McGrath & Beehr, 1990). 따라서 주도적 대처 전략을 사용하는 개인이 과정계 상태일 경우, 만성적인 정서적 흥분 상태와 정보의 부적 편향이 발생하며(Aspinwall & Taylor, 1997), 정서적 마모(emotional wear)와 인지적 피로가 지속될 수 있다(Perloff, 1983; Schönplflug, 1986).

이에 대한 개선 방향과 관련하여, Aspinwall 과 Taylor(1997)는 주도적 대처를 사용하는 개인이 잠재적인 위협 정보들에 전부 주의를 기울이지 않고 적절하게 주의를 배분할 수 있는 주의조절력(attentional control; Derryberry & Reed, 2002; Luszczynska, Diehl, Gutierrez-Doña, Kuusinen, & Schwarzer, 2004)¹⁾을 배양하여 자기조절을 유지할 필요가 있음을 주장하였다. 그러나 현재까지 주도적 대처, 주의조절력 및 과정계의 관계에 대한 논의는 이론적 수준에서만 이루어졌으며, 이러한 이론적 논의의 타당성을 직접적으로 검증한 연구는 없는 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 이에 대한 경험적 검증을 실시하여 주도적 대처, 주의조절력 및 과정계의 관계를 명확히 규명하고자 하였다.

주도적 대처와 주의조절력의 관계

다수의 선행연구에서 주도적 대처와 주의조절력은 자기조절(self-regulation)의 한 차원으로

서 기능한다는 공통점을 가진다. 먼저 주도적 대처 수준이 높은 사람은 축적된 대처자원을 개인의 사고, 정서, 주의 등에 대한 내적 상태와 반응을 통제하는데 사용한다(김혁준, 신현지, 김교현, 2019; Aspinwall & Taylor, 1997; Dumitrescu, Kawamura, Zetu., & Teslaru, 2009; Dumitrescu, Dogaru, Dogaru, & Manolescu, 2011; Greenglass et al., 1999). 이러한 점에서 주도적 대처는 자기조절 행동에 해당하며, 따라서 개인의 자기조절 과정은 주도적 대처 과정을 포함하여 진행된다(Aspinwall & Taylor, 1997; Bode et al., 2007; Sohl & Moyer, 2009). 한편, 주의조절력이 높다는 것은 목적에 따라 주의를 의도적으로 조절할 수 있고, 부정적인 정보의 출처에 주의를 배분할 수 있다는 것을 의미한다(Derryberry & Reed, 2002). 따라서 주의조절력이 높은 개인은 자기조절에 대한 통찰력을 얻을 수 있으며(Carver et al., 1993; McGrath & Beehr, 1990; Pearlin, 1989), 이러한 점에서 주의조절력은 주도적 대처와 마찬가지로 자기조절 과정에서 핵심적인 역할을 수행한다(Luszczynska et al., 2004). 또한, 주의조절력이 높은 사람은 위험한 자극을 위협적이라고 지각하면서도 목표를 추구하기 위해 이를 회피하지 않고 직면하는데(Luszczynska et al., 2004; Schäfer et al., 2015), 이러한 특성은 예상되는 스트레스 사건을 도전해야할 것으로 인식하고 이를 통제하기 위해 노력하는 주도적 대처의 특성과 공통점을 가진다(Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass, 2001, 2002; Kumanova & Karastoyanov, 2013). 이러한 공통점은 뇌 영상 연구를 통해서도 확인할 수 있는데, 사람들은 주도적 대처 과정과 주의조절 과정을 수행할 때 공통적으로 복내측전두피질(ventromedial prefrontal cortex; vmPFC)이 주로 활성화되는

1) 윤선아, 김현택과 최준식(2007)은 attentional control 을 ‘주의력조절’로 번역하였으나, 본 연구에서는 노해립과 심은정(2017)의 논의와 같이 attentional control을 ‘수의적으로 주의 과정을 통제할 수 있는 능력’으로 해석하는 것이 본래 의미에 가까운 것으로 판단하여 ‘주의조절력’으로 번역하였다.

양상을 보였다(Green & McDonald, 2008; Mangelsdorf, 2017; Rueda & Posner, 2013). 이러한 결과는 두 변인 간의 공통성을 신경학적 관점에서 지지할 수 있는 근거가 된다. 실제로 Diehl, Semegon과 Schwarzer(2006)는 이러한 두 변인의 공통점을 고려하여 주도적 대처 척도를 자신들이 개발한 주의조절력 척도의 준거타당도 검증용 척도로 사용하였으며, 그 결과 중간 정도의 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다($r = .55$).

그러나 주의조절력은 불안 상황에서 인지적 통제 저하 상태를 극복할 수 있는 인지적 자원에 해당하며, 주도적 대처는 이러한 인지적 자원을 포함한 다양한 형태의 자원을 축적하여 예상되는 스트레스 사건에 대처하는 능력이라는 점에서 질적으로 구별된다(노혜림, 심은정, 2017; 윤상미, 2015; Aspinwall & Taylor, 1997; Derryberry & Reed, 2002; Greenglass, 2002; Greenglass et al., 1999; Schwarzer & Taubert, 2002). 또한, 주의조절력은 자신의 상황을 위협으로 평가하는 상태에서 주의를 통제하는 능력인 반면, 주도적 대처는 자신에게 닥칠 상황을 위협이 아닌 도전으로 평가한다는 점에서 차이가 있다(Aspinwall & Taylor, 1997; Derryberry & Reed, 2002; Schwarzer & Taubert, 2002). 이러한 선행연구들을 종합할 때, 주도적 대처와 주의조절력은 자기조절과 관련한 공통점을 가지지만 질적으로 별개의 개념인 것으로 판단된다.

주도적 대처, 주의조절력 및 과경계의 관계

주의조절력은 위협 자극으로부터 주의를 전환하는 기능을 수행하여 교감 신경계의 각성 수준을 감소시키며(Bardeen, Fergus, & Orcutt,

2015), 주의조절력이 손상될 경우 과경계 수준은 증가한다(Wieser, Pauli, Weyers, Alpers, & Mühlberger, 2009). 주도적 대처가 주의조절력과 중간 정도의 정적 상관을 보이며, 과경계 수준이 vmPFC 영역의 활성화 정도와 부적 상관을 보인다는 점을 고려할 때(Clancy, Andrzejewski, Schmidt, & Li, 2020), 주도적 대처와 주의조절력은 과경계와 부적 상관을 보일 가능성이 높다. 또한, 주의조절력이 주도적 대처와 과경계의 관계에서 완충요인으로 기능하는지는 추가적인 논의가 필요할 것으로 보인다. 일반적으로 인지신경학적 관점에서 주의 과정은 경계 주의(alert), 정향 주의(orienting) 및 집행 주의(executive control)의 기제로 구성된다(Posner & Petersen, 1990). 세부적으로, 경계 주의는 주의 집중 상태를 유지하는 지속적 주의(sustained attention) 능력, 정향 주의는 특정 장소에 주의를 기울일 수 있는 능력, 집행 주의는 여러 자극들 중 표적에 집중하는 능력을 의미한다(양아름, 방희정, 2011; Posner & Petersen, 1990). 이때, 주의조절력은 집행 주의 단계에 해당하는 개념으로 분류된다(Berger, Kofman, Livneh, & Henik, 2007; Derryberry, 2002; Derryberry & Reed, 2002; Posner & Petersen, 1990). 반면, 과경계는 경계 수준이 과도하게 높은 상태를 의미하므로(McGrath & Beehr, 1990), 과경계는 주의의 집행 주의 단계보다는 경계 단계에서의 문제와 관련이 있을 가능성이 높다(c.f. Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002; Posner & Petersen, 1990; Posner & Raichle, 1994). 특히, 경계 단계와 집행 주의 단계에 관련된 과제를 수행할 때 활성화되는 뇌 영역을 연구한 결과, 각 단계에서 활성화되는 영역이 상이한 것으로 나타났다(Anderson, 2002; Posner & Petersen, 1990). 이를 종합할 때,

주의조절력은 과경계에 대한 직접적인 완충요인이 되지 못할 것으로 추론된다.

오히려, 본 연구는 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계 수준을 증가시킬 것으로 추론하였다. 왜냐하면, 주의조절력은 잠재적 스트레스 사건의 범위를 결정하는 요인이 아닐 가능성이 높기 때문이다. 즉, 주의조절력은 주의 과정 중 경계 단계와 정향 단계에 해당하는 개념이 아니므로, 주의를 기울여야 할 잠재적인 스트레스 사건들의 범위를 결정하지는 못하며(c.f. Posner, 1980), 이 범위는 주도적 대처의 수준에 의해 결정될 것으로 추론된다. 이때, 주도적 대처가 높은 사람들은 자율성과 지각된 통제감이 높으므로(Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Prenda & Lachman, 2001), 다른 사람들보다 더 많은 수의 스트레스 사건들을 자신이 통제할 수 있는 사건의 목록에 추가할 가능성이 높으며, 따라서 주의를 기울이고 배분해야 할 사건의 범위는 늘어날 것으로 판단된다.

한편, 스트레스 사건은 어떤 경우에는 개인이 능동적으로 상황을 변화시키는 것이 효과적일 때도 있지만, 상황에 대한 개인의 관점을 변화시키거나 상황을 수용하는 것이 효과적일 때도 있다(Bonanno & Burton, 2013). 그러나 주도적 대처는 기본적으로 문제중심적 대처의 성격을 갖고 있으며(Greenglass, 2001), 종교적 대처, 사회적 지원 추구, 종교적 대처, 관망 등 문제중심적 성격을 가지지 않으나 스트레스 사건의 성격에 따라 효과적일 수 있는 대처전략들과 상관이 없는 것으로 나타났다(김교현, 2001). 다시 말해서, 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 스트레스 사건을 도전으로 인식하고 이를 성공적으로 관리하려고 하며, 자신을 ‘사건에 효과적으로 대처하는 사

람’이라고 생각하기 쉬우므로 사건의 성격을 고려하지 않고 문제의 원인을 찾아내 고치려고 할 가능성이 높다(Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass, 2002; Kumanova & Karastoyanov, 2013). 따라서, 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 문제중심적 대처가 효과적이지 않은 사건에도 사건에 대한 통제를 시도할 것이다. 이때, 주의조절력 수준까지 높은 사람들은 선택적 주의와 주의전환 과정(c.f. 윤선아 등, 2007; Derryberry & Reed, 2002; Miyake et al., 2000; Muris, de Jong, & Englen, 2004)을 통해 문제중심적 대처가 효과적이지 않은 스트레스 사건에도 문제중심적 대처전략들을 계속 시도할 것이며, 계속된 시도 후에도 이 사건들은 효과적으로 해결되지 못한 채 잠재적인 스트레스 사건 목록에 계속 남아있게 될 것이다. 종합하면, 주도적 대처와 주의조절력 수준이 모두 높은 사람들은 주의를 기울이고 배분해야 할 자극들의 범위 자체가 늘어남 상황에서 스트레스 사건의 유형에 적합하지 않은 대처전략을 지속적으로 반복 시도할 것이므로, 개인의 과경계 수준은 증가하게 될 것으로 추론된다.

본 연구는 Aspinwall과 Taylor(1997)의 이론적 논의에 대한 타당성을 검증함과 동시에, 과경계 수준의 증가에 따른 심리적 부적응으로 지각된 스트레스(perceived stress)를 제시하여 이론적 논의를 확장하고자 한다. 기본적으로 주도적 대처는 기본적으로 스트레스와 관련된 개념이며, 다수의 연구들은 주도적 대처가 스트레스 수준을 부적응으로 예측함을 밝히고 있다(Carlander & Johansson, 2020; Gan et al., 2010; Straud & McNaughton-Cassill, 2019). 그러나 본 연구에서 제시된 선행연구들을 고려할 때, 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용은 과경계

에 정적인 영향을 미칠 것이며, 따라서 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용은 전통적인 양상과는 반대로 스트레스에 정적인 영향을 미칠 것이다. 구체적으로, 인지적·정서적 자기조절은 스트레스 수준의 감소를 예측하며 (Finlay-Jones, Rees, & Kane, 2015), 주도적 대처 역시 자기조절 과정의 일부로서 스트레스 사건에 도전하고, 이를 즐겁다고 평가하여 지각된 스트레스 수준을 감소시킨다(김교현, 2001; Gan et al., 2010; Greenglass et al., 1999; Kumanova & Karastoyanov, 2013; Straud & Mcnaughton-Cassill, 2019). 반면, 과경계는 그 상태가 지속될 경우 스트레스 사건을 회피하게 하여 지각된 스트레스 수준을 증가시킨다(Chai & Low, 2015; Tyrrell, 2010). 따라서 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용은 과경계 수준을 매개하여 지각된 스트레스에 정적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 본 연구에서는 주도적 대처가 과경계를 매개하여 지각된 스트레스로 가는 경로에서 주의조절력의 조절효과를 확인하였다. 이를 검증하기 위한 세부적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 주도적 대처와 주의조절력은 과경계와 부적 상관을 나타낼 것이다.

가설 2. 주도적 대처와 주의조절력의 상호

작용은 과경계를 증가시킬 것이다.

가설 3. 주도적 대처와 지각된 스트레스의 관계에서 과경계의 매개효과가 주의조절력 수준에 따라 달라질 것이다.

또한, 본 연구의 가설을 토대로 설정한 본 연구의 이론적 모형은 그림 1과 같다.

방 법

연구 참여자

서울, 충남 및 부산 소재 5개 대학교 온라인 커뮤니티에 모집 공고를 게시하였으며, 이를 통해 모집된 한국 성인 521명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 온라인 기반 설문조사 프로그램인 쉐트릭스(Qualtrics)를 통해 실시하였다. 연구참여자의 연령 범위는 18~58세, 평균 연령은 22.66세($SD=4.15$)였으며, 남성 170명(32.62%), 여성 351명(67.37%)으로 구성되었다. 모든 참여자들은 안내문을 통해 연구에 대한 정보를 충분히 확인 후 자발적으로 연구에 참여하였다. 구체적으로, 연구 과정 중 물리적, 심리적 위해를 입을 수 있는 요소가 없다는 점, 반드시 참여 의사를

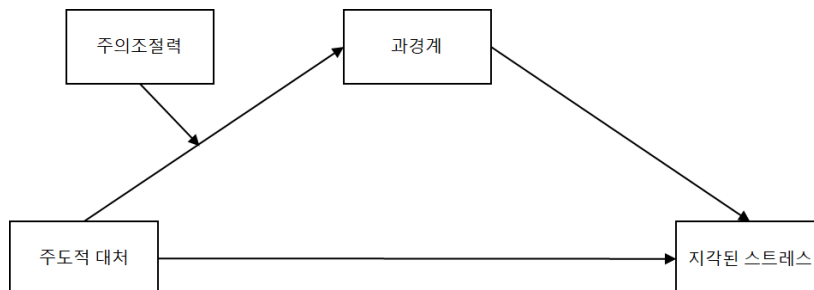


그림 1. 연구의 이론적 모형

자발적으로 밝힌 참여자에 한하여 연구가 실시된다는 점, 설문을 시작한 후에도 언제든지 설문을 중도에 그만둘 수 있으며, 이로 인한 불이익은 없다는 점, 참여를 중도에 포기하고자 할 경우 설문 브라우저를 종료하면 된다는 점을 지시받았다. 모든 연구 참여자들은 연구 참여 완료 후 사례로 2000원을 받았다.

측정 도구

주도적 대처 척도(Proactive Coping Inventory: PCI)

Greenglass 등(1999)이 개발하고 김교현(2001)이 타당화한 PCI를 사용하여 주도적 대처 수준을 측정하였다. PCI는 주도적 대처를 포함한 7가지 하위 대처 유형 척도로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 이중 주도적 대처에 해당하는 14문항(예, 나는 도전하고 난관을 이겨 내기를 좋아한다.)만을 4점 리커트 척도로 측정하였다. 김교현(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .79였고, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

주의력 조절 척도(Attentional Control Questionnaire: ACQ)

Derryberry와 Reed(2002)이 개발하고 윤선아 등(2007)이 타당화한 ACQ를 사용하여 주의조절력 수준을 측정하였다. 주의력 집중(예, 하던 일에 방해를 받거나 주의가 분산되더라도, 쉽게 원래 하던 일에 집중할 수 있다.)과 주의력 이동(예, 두 가지 다른 과제를 번갈아 하는 것이 쉽다.)의 2개 요인으로 구성되어 있으며, 20개 문항을 4점 리커트 척도로 응답하게 하였다. 윤선아 등(2007)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .84였고, 본 연구에서도 .84로 나타

났다.

축약형 과경계 척도(Brief Hypervigilance Scale: BHS)

Bernstein, Delker, Knight와 Freyd(2015)가 개발한 BHS를 번안하여 과경계 수준을 측정하였다. BHS는 PTSD 증상을 보이는 임상군을 대상으로 개발된 Hypervigilance Scale(HVQ; Knight, 1993)을 대학생 등 비임상 표본을 대상으로 사용할 수 있도록 수정한 것이다. BHS는 5개 문항(예, 나는 잠에서 깬 후 하루 온종일 문제의 징후를 주시하고 있다.), 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 최근 1개월 동안 본인에게 해당하는 정도를 응답하도록 되어 있다. Bernstein 등(2015)의 연구에서 내적 일관성은 .81로 나타났고, 본 연구에서는 .74로 나타났다.

한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)

Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)이 개발하고 박준호와 서영석(2010)이 타당화한 PSS를 사용하여 지각된 스트레스 수준을 측정하였다. 생활 스트레스 사건을 예측하고 통제하는 것이 불가능하고, 사건에게 압도당한다고 지각하는 수준을 측정하는 부정적 지각(예, 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?)과 생활 스트레스 사건을 적절하게 예측, 통제 및 대처한다고 지각하는 수준을 측정하는 긍정적 지각(예, 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?)의 2개 요인으로 구성되어 있다. 10개의 문항을 4점 리커트 척도로 응답하며, 박준호와 서영석(2010)의 연구에서 내적 합치도 계수는 부정적

지각 .76, 긍정적 지각 .75였고, 본 연구에서는 부정적 지각 .81, 긍정적 지각 .83으로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 21.0을 이용하여 다 음과 같이 분석하였다. 첫째, 상관분석을 통해 변인 간의 관계를 확인하였다. 둘째, 왜도와 첨도를 분석하여 각 변인들이 정규분포를 따 르는지 여부를 점검하였다. 이때, 왜도와 첨도 의 기준은 West, Finch와 Curran(1995)의 기준에 따라 왜도 2 미만, 첨도 7 미만일 경우 추정에 영향을 주지 않는다고 판단하였다. 셋째, 조절 된 매개효과를 분석하기 위해 Preacher, Rucker 와 Hayes(2007)이 제안한 것을 준용하여 조절 모형과 조절된 매개모형을 순차적으로 분석 하였다. 구체적으로, SPSS Macro Process 3.4 (Hayes, 2013)를 통한 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 사용하였으며, 95% 신뢰구간에 0이 포 함되지 않으면 효과가 통계적으로 유의한 것 으로 판단하였다(Shrout & Bolger, 2002). 먼저, SPSS Macro Model 1을 통해 주도적 대처와 주 의조절력의 상호작용이 과경계 수준을 증가시 키는지를 검증하였으며, 주의조절력의 어느 값에서 상승효과가 나타나는지를 분석하기 위

해 존슨-나이만 기법(Johnson-Neyman technique; Hayes & Matthes, 2009; Johnson & Neyman, 1936)을 실시하였다. 또한, SPSS Macro Model 7 을 통해 주도적 대처와 과경계가 지각된 스트 레스에 미치는 영향에서 주의조절력의 조절된 매개효과를 검증하였다.

결 과

측정변인들 간의 상관관계

주요 변인들의 평균, 표준편차, 상관관계, 왜도 및 첨도를 표 1에 제시하였다. 먼저 변 인들의 왜도는 -0.03에서 0.39, 첨도는 -0.11 에서 0.49의 값을 나타냈으며, 따라서 각 변인 들이 정규분포를 이루고 있음을 가정하였다.

상관분석 결과, 먼저 주도적 대처는 주의조 절력($r(n=521)=.47, p<.01$)과는 정적 상관, 지 각된 스트레스($r(n=521)=-.48, p<.01$)와는 부적 상관을 보였다. 그러나 과경계와는 유의한 상 관을 보이지 않았다. 주의조절력은 과경계($r(n=521)=-.21, p<.01$) 및 지각된 스트레스($r(n=521)=-.46, p<.01$)와 부적 상관을 보였다. 마지막으로, 과경계는 지각된 스트레스($r(n=521)=.26, p<.01$)와 정적 상관을 보였다. 따라

표 1. 주요 변수들의 기술통계치 및 상관

| 변인 | 1 | 2 | 3 | 4 | M | SD | 왜도 | 첨도 |
|-------------|--------|--------|-------|---|------|------|-------|-------|
| 1. 주도적 대처 | - | | | | 2.72 | 0.41 | 0.01 | 0.49 |
| 2. 주의조절력 | .47** | - | | | 2.61 | 0.44 | -0.03 | 0.09 |
| 3. 과경계 | -.02 | -.21** | - | | 2.47 | 0.78 | 0.39 | -0.11 |
| 4. 지각된 스트레스 | -.48** | -.46** | .26** | - | 2.91 | 0.49 | 0.15 | 0.17 |

주. ** $p<.01$.

서 가설 1은 부분적으로 지지되었다.

한편, 상관분석에서 주도적 대처는 과경계와 유의한 상관이 없는 것으로 나타났기 때문에 단순매개효과 분석은 시행하지 않았으며, 조절효과 분석을 통해 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용을 검증하고 조절된 매개효과 분석을 통해 두 변인의 상호작용이 미치는 역기능적 결과를 검증하였다.

주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계에 미치는 영향

주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계에 미치는 영향을 알아보기 위해 Macro Process Model 1을 이용하여 검증한 결과는 표 2에 제시되어 있다. 해당 결과는 성별 및

연령을 통제한 값이다. 주도적 대처($B=-.806, p<.05$)와 주의조절력($B=-1.499, p<.001$)은 각각 과경계에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 두 변인의 상호작용($B=.379, p<.01$)은 과경계에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이때, 조절효과가 어떤 형태로 나타나는지 확인하기 위해 주도적 대처와 주의조절력 수준이 낮음(-1SD), 보통(M), 높음(+1SD)일 때의 과경계의 값을 그림 2에 제시하였다. 그림 2를 보면, 주도적 대처가 높으면서 주의조절력이 낮은 경우의 과경계 수준이 가장 높게 나타난다. 그러나 각 집단의 회귀선의 기울기를 보면, 주의조절력이 낮은 집단, 주의조절력이 보통인 집단, 주의조절력이 높은 집단 순으로 기울기가 점점 큰 것으로 나타났다.

또한, 존슨-나이만 기법을 사용하여 조건부

표 2. 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계에 미치는 영향

| 독립변인 | 종속변인 | B | SE | t | R ² | F(5, 515) |
|--------------|------|--------|------|-----------|----------------|-----------|
| 주도적 대처 | | -0.806 | .380 | -2.116* | | |
| 주의조절력 | 과경계 | -1.499 | .404 | -3.708*** | .071 | 7.863 |
| 주도적 대처×주의조절력 | | 0.379 | .142 | 2.651** | | |

주. * $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

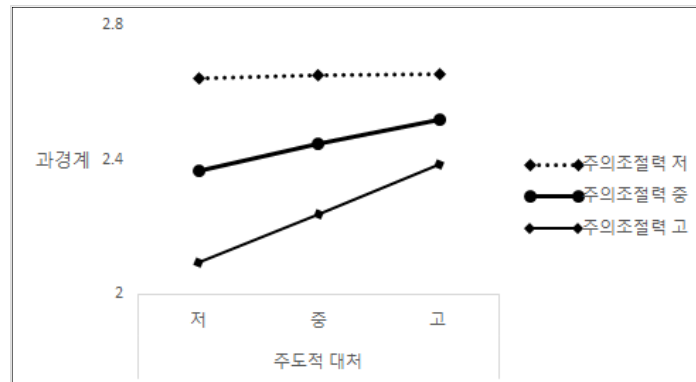


그림 2. 과경계에 대한 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용효과

표 3. 조건부 효과 분석 결과

| 주의조절력 | <i>B</i> | <i>SE</i> | <i>t</i> | <i>p</i> | LLCI | ULCI |
|-------|----------|-----------|----------|----------|--------|-------|
| 1.300 | -0.313 | 0.205 | -1.524 | .128 | -0.717 | 0.090 |
| 1.427 | -0.265 | 0.189 | -1.398 | .162 | -0.637 | 0.107 |
| 1.555 | -0.216 | 0.173 | -1.247 | .212 | -0.557 | 0.124 |
| 1.682 | -0.168 | 0.158 | -1.061 | .288 | -0.479 | 0.143 |
| 1.810 | -0.120 | 0.144 | -0.832 | .405 | -0.403 | 0.163 |
| 1.937 | -0.071 | 0.130 | -0.548 | .583 | -0.328 | 0.184 |
| 2.065 | -0.023 | 0.118 | -0.197 | .843 | -0.256 | 0.209 |
| 2.192 | 0.025 | 0.107 | 0.231 | .817 | -0.187 | 0.236 |
| 2.320 | 0.073 | 0.099 | 0.735 | .462 | -0.122 | 0.269 |
| 2.447 | 0.121 | 0.094 | 1.291 | .197 | -0.063 | 0.306 |
| 2.575 | 0.169 | 0.092 | 1.844 | .065 | -0.011 | 0.350 |
| 2.604 | 0.181 | 0.092 | 1.964 | .050 | 0.000 | 0.362 |
| 2.702 | 0.218 | 0.093 | 2.331 | .020 | 0.034 | 0.402 |
| 2.830 | 0.266 | 0.098 | 2.705 | .007 | 0.073 | 0.460 |
| 2.957 | 0.314 | 0.106 | 2.960 | .003 | 0.106 | 0.523 |
| 3.085 | 0.363 | 0.116 | 3.116 | .001 | 0.134 | 0.592 |
| 3.212 | 0.411 | 0.128 | 3.202 | .001 | 0.159 | 0.664 |
| 3.340 | 0.459 | 0.141 | 3.242 | .001 | 0.181 | 0.738 |
| 3.467 | 0.508 | 0.156 | 3.254 | .001 | 0.201 | 0.814 |
| 3.595 | 0.556 | 0.171 | 3.251 | .001 | 0.220 | 0.892 |
| 3.722 | 0.604 | 0.186 | 3.237 | .001 | 0.237 | 0.971 |
| 3.850 | 0.653 | 0.202 | 3.219 | .001 | 0.254 | 1.051 |

주. Number of bootstrap samples=10,000.

효과의 유의성 영역을 확인한 결과(표 3), 주의조절력이 2.604(상위 47.98%, 하위 52.01%) 이상인 지점부터 주도적 대처가 과경계를 유의하게 정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 특히, 주의조절력 수준이 높아질수록 조건부 효과는 커지는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 주의조절력의 수준에 의해 주도적 대처

와 과경계의 관계 양상이 변화한다는 것을 의미한다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

주도적 대처, 과경계 및 지각된 스트레스의 관계에서 주의조절력의 조절된 매개효과

주도적 대처, 과경계 및 지각된 스트레스의

관계에서 주의조절력의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Macro Process Model 7을 이용하였으며, 그 결과를 표 4의 상단부에 제시하였다. 해당 결과는 성별 및 연령을 통제한 값이다. 먼저 독립변인인 주도적 대처는 과경계에 부적 영향을 미쳤으나($B=-.806, p<.05$), 주도적 대처와 조절변인인 주의조절력의 상호작용 효과는 매개변인인 과경계에 정적 영향을 미쳤다($B=.379, p<.01$). 또한 주도적 대처가 지각된 스트레스에 미치는 직접효과뿐만 아니라($B=-.579, p<.001$), 매개변인인 과경계가 종속변인인 지각된 스트레스에 미치는 효과도 유의하였다($B=.153, p<.001$). 이는 주도적 대처가 과경계를 통해 지각된 스트레스에 미치는 간접효과를 주의조절력이 조절한다는 것을

의미한다. 조절변인인 주의조절력의 조건값에 대한 단순회귀선이 유의한지 검증하기 위해, Bootstrapping을 통해 주의조절력이 낮음($-1SD$), 보통(M), 높음($+1SD$) 수준에서 조건부 값에 대한 간접효과 및 신뢰구간을 살펴 보았으며, 그 결과를 표 4의 하단부에 제시하였다. 분석 결과, 주의조절력의 각 수준에서 95% 신뢰구간이 평균인 경우와 낮을 경우에는 각각 $-0.035 \sim 0.046, -0.002 \sim 0.070$ 으로, 주도적 대처가 과경계를 통해 지각된 스트레스에 영향을 미치는 매개효과가 유의하지 않았다. 그러나, 주의조절력이 높은 경우에는 $0.016 \sim 0.107$ 로 매개효과가 유의함을 확인할 수 있다. 즉, 주의조절력이 $1SD$ 높은 수준부터 주도적 대처가 과경계를 통해 지각된 스트레스

표 4. 주도적 대처, 과경계, 지각된 스트레스의 관계에서 주의조절력의 조절된 매개효과

| 변인 | 종속변인: 과경계 | | | | | |
|--------------|------------------------------|----------------|------------|----------|--------|-----------------------|
| | <i>B</i> | <i>SE</i> | <i>t</i> | LLCI | ULCI | <i>R</i> ² |
| 주도적 대처 | -0.806 | 0.380 | -2.116* | -1.554 | -0.057 | |
| 주의조절력 | -1.499 | 0.404 | -3.708*** | -2.293 | -0.704 | .071 |
| 주도적 대처×주의조절력 | 0.379 | 0.142 | 2.651** | 0.098 | 0.659 | |
| 변인 | 종속변인: 지각된 스트레스 | | | | | |
| | <i>B</i> | <i>SE</i> | <i>t</i> | LLCI | ULCI | <i>R</i> ² |
| 주도적 대처 | -0.579 | 0.044 | -13.067*** | -0.666 | -0.492 | .307 |
| 과경계 | 0.153 | 0.023 | 6.567*** | 0.107 | 0.200 | |
| 주의조절력 | 조절변인의 조건부 값에 따른 조절된 매개의 간접효과 | | | | | |
| | <i>B</i> | Boot <i>SE</i> | bootLLCI | bootULCI | | |
| $-1SD$ | 0.002 | 0.020 | -0.035 | 0.046 | | |
| <i>M</i> | 0.028 | 0.018 | -0.002 | 0.070 | | |
| $+1SD$ | 0.054 | 0.023 | 0.016 | 0.107 | | |

주. * $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

Number of bootstrap samples=10,000.

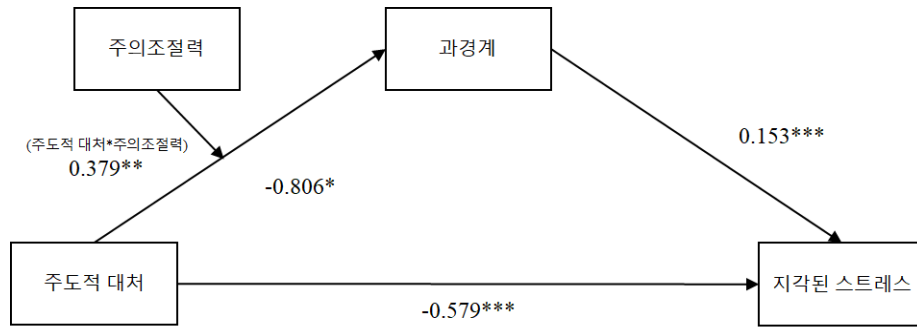


그림 3. 주의조절력의 조절된 매개효과

에 영향을 미치는 매개효과가 유의미하며, 이는 주도적 대처가 일정 수준 이상으로 높아질 때부터 주도적 대처가 과경계를 통해 지각된 스트레스에 정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 따라서 가설 3은 지지되었다.

본 연구에서 검증한 결과를 통해 그림 2와 같은 조절된 매개모형을 도출하였으며, 각 변인 간의 경로계수를 비표준화 계수로 제시하였다.

논 의

주도적 대처전략을 사용하는 사람들은 예상되는 위협에 대해 지속적으로 경계하여 과경계 상태에 놓일 수 있다(Aspinwall & Taylor, 1997). 따라서 기존의 논의에서는 과경계를 줄이고 주도적 대처전략이 적응적으로 사용되기 위해서는, 단순히 잠재적인 위협의 징후를 계속 경계하는 것보다는 어떤 잠재적 위협에는 경계하지만 전부 경계하지는 않고 부정적인 정보로부터 벗어날 수 있도록 주의를 조절하는 것이 중요하다는 것을 주장하였다(Aspinwall & Taylor, 1997; Derryberry & Reed, 2002). 그러나 선행연구를 고려할 때, 주도적 대처와 주

의조절력은 각각 과경계 수준을 감소시키는 반면, 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용은 과경계 수준을 상승시킬 것으로 추론된다. 본 연구는 이러한 이론적 수준의 논의에 대한 경험적 검증을 시도하였으며, 구체적으로 주도적 대처와 지각된 스트레스의 관계에서 과경계의 매개효과가 주의조절력 수준에 따라 달라지는지를 검증하였다. 연구 결과 및 이에 대한 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주도적 대처는 주의조절력과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 두 변인이 공통적으로 자기조절 과정의 한 차원으로서 개인의 내적 상태와 반응을 통제하는 기능을 수행한다는 선행연구(Aspinwall & Taylor, 1997; Bode et al, 2007; Carver et al., 1993; Luszczynska et al., 2004; McGrath & Beehr, 1990; Pearlin, 1989; Sohl & Moyer, 2009)나, 두 개념 간의 공통성을 검증한 실증적 연구(Diehl et al., 2006)와 일치하는 결과이다. 그러나 주의조절력은 과경계와 부적 상관을 보인 반면, 주도적 대처는 과경계와 유의한 상관을 보이지 않았다. 이와 관련하여, Aspinwall과 Taylor (1997)는 주도적 대처 성향은 사람들이 잠재적인 스트레스 사건에 끊임없이 경계하게 하여 과민하게 만들 수 있으나, 이 사건들을 예상

하여 수행되는 초기 조치들은 스트레스 사건을 수월하게 통제할 수 있는지를 알아보기 위한 시험적인 노력 수준에서 이루어지며, 따라서 소모되는 자원은 그렇게 많지 않을 가능성을 제안하였다. 특히, 만약 주도적으로 스트레스 사건을 대처하려는 노력이 성공할 경우, 개인이 소모한 총 자원의 양은 주도적 대처전략을 시도하지 않은 개인이 나중에 스트레스 사건에 직면했을 때 소모한 자원의 양보다 훨씬 더 적을 것이다. 이를 고려할 때, 주도적 대처는 단독적으로는 과경계와 관련이 없으나, 또 다른 변인과의 상호작용을 통해 주도적 대처의 초기 과정 이후 과도하게 자원이 소모되어 과경계 수준에 도달하게 한다는 것을 추론할 수 있다.

둘째, 주도적 대처와 주의조절력은 공통적으로 과경계에 부적인 영향을 미쳤으나, 두 변인의 상호작용은 과경계에 정적인 영향을 미쳤다. 즉, 개별 변인은 과경계를 감소시키는 기능을 수행하나, 두 변인의 상호작용은 오히려 과경계를 증가시킨다는 것이다. 구체적으로 살펴보면, 주의조절력이 높은 집단일수록 회귀선의 기울기가 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 특정 주도적 대처 점수 이상부터 주의조절력이 높은 집단이 낮은 집단보다 과경계 수준이 더 높다는 것을 의미한다. 또한 조건부 효과 분석 결과, 주의조절력이 백분율 약 52%일 때부터 주도적 대처가 과경계에 미치는 효과의 유의성이 나타나기 시작했다. 원자료의 점수로 나타내면 주의조절력의 평균 점수 구간 1~4점에서 2.60점 이상을 넘어서면 효과의 유의성이 발생하는 것으로 해석할 수 있다. 이 점수는 4점 리커트 척도 기준으로 “때때로 그렇다~자주 그렇다” 사이의 응답이며, 이는 주의조절력을 어느 정도는 있

다고 지각하는 수준부터 과경계 수준이 증가하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 관리해야 할 스트레스 사건의 범위를 넓히는 동시에 사건의 유형과 관계없이 문제중심적 대처전략을 사용하는 경향이 높은 주도적 대처의 특성(김교헌, 2001; Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass, 2001, 2002; Kumanova & Karastoyanov, 2013)과, 넓은 범위의 스트레스 사건 목록 안에서 선택적 주의와 주의전환을 반복하게 되는 주의조절력의 특성(윤선아 등, 2007; Derryberry & Reed, 2002; Miyake et al., 2000; Muris et al., 2004)이 결합하여 대처자원이 소진되며, 결국 과경계가 증가할 수 있다는 본 연구의 추론과 일치한다.

셋째, 주도적 대처와 지각된 스트레스의 관계에서 과경계의 매개효과를 주의조절력이 조절하는 조절된 매개효과가 나타났으며, 구체적으로 주의조절력 고집단(+1SD)에서만 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 주도적 대처가 높은 개인이 주의조절력이 높을 경우 과경계 수준이 증가하여 결과적으로 지각된 스트레스 수준이 높아진다는 것을 의미한다. 자원보존이론의 관점에서 스트레스가 발생하는지의 여부는 결국 개인이 보유한 자원의 양에 의해 결정되기 때문에(Hobfoll, 1989), 개인이 주도적 대처전략을 효과적으로 사용하지 못하여 실제 그 사건에 소모되어야 하는 자원보다 더 많이 투자가 되거나, 스트레스 사건의 성격에 맞지 않은 자원을 투자할 경우 지각된 스트레스 수준은 증가하게 된다(Aspinwall & Taylor, 1997; Schönpflug, 1986). 따라서 주의조절력은 사건의 성격을 고려하지 않고 문제중심적 대처전략을 시도하는 경향이 있는 주도적인 개인이 사건 범위 내에서 문제중심적 대처의 집중과 지속을 반복하게 하는 기능을 하

여 대처자원을 소진시킬 수 있으며(Anderson, 2002; Derryberry & Reed, 2002; Karoly, 1993; Luszczynska et al., 2004), 이는 지각된 스트레스의 증가로 이어지게 될 것이다. 본 연구의 결과는 이러한 추론을 지지하는 근거가 될 수 있다.

본 연구는 모든 주의조절력 집단에서 주도적 대처가 증가함에 따라 과경계 수준이 증가하거나 변화가 없는 양상을 보이며, 주의조절력의 문항평균이 2.707점일 때부터 주도적 대처가 과경계와 스트레스 수준을 증가시킨다는 것을 검증하였다. 이러한 결과는 개인의 스트레스 수준을 감소시킬 목적으로 주도적 대처 증진 프로그램(예, Bode et al., 2006; Bode et al., 2007; Kroese et al., 2014; Thoolen et al., 2008)을 계획하기 전 미리 프로그램 참여자의 주의조절력을 측정해야 하며, 문항평균이 2.707점 이상인 참여자는 해당 프로그램이 아닌 다른 스트레스 감소 프로그램을 실시해야 함을 의미한다. 또한, 본 연구의 결과는 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계에 미치는 영향을 완충할 수 있는 변인을 탐색해야 할 가능성을 제공한다. 현재까지 이러한 완충 변인을 탐색한 연구는 없는 것으로 보인다. 그러나 본 연구는 이러한 상호작용이 나타나는 원인으로 주도적 대처가 통제불가능한 사건도 통제할 수 있다고 지각할 수 있으며, 이러한 통제불가능 사건에 문제 중심적 대처를 시도하기 때문인 것으로 추론하였다. 이를 고려할 때, 향후 연구에서는 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용의 영향을 완충할 수 있는 변인으로 스트레스 사건의 유형을 파악하고, 유형에 맞는 적절한 대처를 도출할 수 있는 능력을 탐색하고, 이에 대한 경험적 검증을 실시해야 할 것이다. 이와 관련하여, 다

수의 연구(예, 한성열, 김동직, 채정민, 허태균, 2001; Cheng, 2003; Kato, 2012; Vriezekolk et al., 2012)에서는 이러한 능력을 대처유연성(coping flexibility)의 명칭으로 개념화되었다. 따라서 추후 연구에서는 대처유연성이 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계에 미치는 영향을 완충하는지를 확인하고, 이를 바탕으로 기존의 주도적 대처 증진 프로그램에 대처유연성 증진 프로그램(예, 지각된 통제감 수준을 객관적으로 파악하는 방법, 통제 가능성에 따라 위협을 분류하는 방법 등을 교육함. Schwartz & Rogers, 1994; Cheng, Kogan, & Chio, 2012; Cheng, Yang, Jun, & Huton, 2007)을 추가하여 과경계의 증가 유무를 파악하는 것도 흥미로운 것이다.

지금까지 주도적 대처는 주로 서구권에서 논의되어왔으며, 동아시아 문화권에서 실시된 연구는 많지 않은 편이다(Wu, Chen & Yao, 2008). 따라서 본 연구는 동양인 표본을 대상으로 주도적 대처 수준과 심리적 부적응의 관계를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 특히, Aspinwall과 Taylor(1997)가 주도적 대처 전략이 사용되는 과정을 제안한 후, 다수의 연구에서 주도적 대처는 미래를 낙관적으로 조망하는 동시에 달성하고자 하는 목표는 현실적으로 설정하는 적응적 특성을 지닌 것으로 평가되었다(Aspinwall, 2005; Greenglass, 2002; Sohl & Moyer, 2009). 구체적으로, 주도적 대처와 여러 심리적 변인의 관계를 살펴본 연구의 경우, 다수의 선행연구는 주도적 대처가 우울(Greenglass et al., 2006; Uskul & Greenglass, 2005), 불안(Greenglass, 2002; Griva & Anagnostopoulos, 2010), 소진(Chang & Chan, 2015)을 감소시키고 신체적 건강(Ouweland, 2005), 자기효능감(Verešová & Malá, 2012)을

증가시키는 등 주도적 대처의 긍정적 특성을 확인하는 연구였다. 특히, 최근에는 낙관성 (Chang & Chan, 2015; Stanojević, Krstić, Jaredić, & Dimitrijević, 2014), 완벽주의(오유경, 김은정, 2014), 삶의 의미(meaning in life; Miao & Gan, 2019)나 권력감(sense of power; Hyun & Ku, 2020) 등 주도적 대처 수준을 예측하는 변인을 검증하는 연구가 등장하기 시작했다. 이러한 연구들은 주도적 대처의 긍정적인 특성을 확인하고, 이를 촉진할 수 있는 방법을 탐색하려는 시도로 해석될 수 있다(Miao & Gan, 2019). 그러나 본 연구는 주도적 대처에 대한 기존의 논의 양상과는 반대로, 주도적 대처와 주의조절력의 상호작용이 과경계와 지각된 스트레스 수준을 증가시킨다는 것을 밝혔다. 이러한 결과는 주도적 대처가 상황에 따라 역기능을 가질 가능성을 제시하며, 주도적 대처의 특성을 다차원적으로 분석할 필요성을 제공한다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용된 척도는 자기보고식 척도이며, 따라서 각 변인에 대해 개인이 지각하는 수준만 확인할 수 있었다. 따라서 후속 연구에서는 SART (Sustained Attention to Response Task; Robertson, Manly, Andrade, Baddeley, & Yiend, 1997) 등을 통해 실제 주의조절력 수준을 측정하거나, 지각된 스트레스를 생리적 지표 등을 통해 확인하는 등 왜곡된 응답을 최소화하기 위한 작업이 필요하다. 둘째, 본 연구에서 논의한 주도적 대처와 주의조절력의 관계는 추론 단계에 해당하므로, 실제로 주도적 대처가 높은 개인이 스트레스 사건의 성격과 관련없이 경계를 유지하며 통제하려고 노력하는지를 검증할 필요가 있다. 따라서 차후 연구에서는 MBSS

(Miller Behavioral Style Scale; 박두진, 권정혜, 2013; Miller & Mangan, 1983)나 EMBSS(Extended Miller Behavioral Style Scale; Cheng, Chiu, Hong & Chenung, 2001) 등의 과제를 통해 주도적 대처 수준에 따라 스트레스 사건에 대한 경계유지와 주의전환의 정도가 다른지를 확인하는 작업이 필요하다. 셋째, 본 연구는 한국인 성인 집단을 대상으로 실시했는데, 스트레스 대처 과정에서 특정 문화적 가치관이 중요한 역할을 수행할 수 있으며, 사용되는 대처 자원의 종류와 대처 양식이 문화별로 달라질 수 있다(신혜진, 김창대, 2002; 최상진, 최인재, 2002). 따라서 서양 문화권에서도 같은 결과가 나타나는지 추가적으로 확인할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 횡단 연구이므로 각 변인들의 관계의 시간에 따른 변화를 확인하는 것이 제한된다. 과경계는 그 상태가 지속될 경우 스트레스 사건을 회피하는 양상이 나타나며, 이 회피행동의 반복이 지각된 스트레스 수준을 증가하게 하므로(Chai & Low, 2015; Tyrrell, 2010), 종단연구를 통해 주도적 대처 수준이 높은 개인이 시간이 지날수록 사건을 회피하려는 자동적 사고가 발생하는지를 확인할 필요가 있다.

참고문헌

- 김교헌 (2001). 주도적 대처척도. *사회과학연구*, 12, 23-34.
- 김혁준, 신현지, 김교헌 (2019). 주도적 대처는 도박관련 환경에서 문제성 도박의 보호요인인가? *한국심리학회지: 건강*, 24(3), 695-708.
- 노해림, 심은정 (2017). 외상 후 스트레스 증상

- 과 침습적 반추의 관계에서 주의조절력의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 905-924.
- 박두진, 권정혜 (2013). 경계유지-주의 전환, Miller 대처행동척도의 타당화 연구. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2013(1), 229.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사(Coping Strategy Indicator)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 919-935.
- 양아름, 방희정 (2011). 아동의 만족 지연 능력과 주의 기제: 집행 주의 및 주의분산척도 중심으로. *한국심리학회지: 발달*, 24(1), 39-57.
- 오유경, 김은정 (2014). 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주도적 대처의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(4), 1167-1187.
- 윤상미 (2015). 정서인식명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 주도적 대처의 매개효과: 초기 성인기와 중년기 집단을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤선아, 김현택, 최준식 (2007). 주의력 조절척도의 신뢰도 및 타당화 연구. *한국심리학회: 임상*, 26(1), 185-199.
- 최상진, 최인재 (2002). 한국인의 문화 심리적 특성이 문제대응방식, 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향: 정(情), 우리성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 55-71.
- 한성열, 김동직, 채정민, 허태균 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29(4), 203-235.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2015). Attentional control as a prospective predictor of posttraumatic stress symptomatology. *Personality and Individual Differences*, 81, 124-128.
- Beehr, T. A., & McGrath, J. E. (1996). The methodology of research on coping: Conceptual, strategic, and operational-level issues. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping-theory, research, applications* (pp. 65-82). New York, NY: Wiley.
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology*, 82(5), 256-286.
- Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(12), 727-735.
- Bernstein, R. E., Delker, B. C., Knight, J. A., & Freyd, J. J. (2015). Hypervigilance in college students: Associations with betrayal and

- dissociation and psychometric properties in a Brief Hypervigilance Scale. *Psychological Trauma*, 7(5), 448-455.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1983). Comparisons of depressed and nondepressed parents: A social-environmental perspective. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 11(4), 463-485.
- Bode, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61(2), 272-278.
- Bode, C., de Ridder, D. T., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*, 47(1), 42-51.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
- Carlander, A., & Johansson, L. O. (2020). Should trust be stressed? General trust and proactive coping as buffers to perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 11, 554962.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375-390.
- Chai, M. S., & Low, C. S. (2015). Personality, coping and stress among university students. *American Journal of Applied Psychology*, 4(3), 33-38.
- Chang, Y., & Chan, H. J. (2015). Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of Nursing Management*, 23(3), 401-408.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425-438.
- Cheng, C., Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., & Cheung, J. S. (2001). Discriminative facility and its role in the perceived quality of interactional experiences. *Journal of Personality*, 69(5), 765-785.
- Cheng, C., Kogan, A., & Chio, J. H. M. (2012). The effectiveness of a new, coping flexibility intervention as compared with a cognitive behavioral intervention in managing work stress. *Work & Stress*, 26(3), 272-288.
- Cheng, C., Yang, M., F., Jun, M. S., & Hutton, M. J. (2007). Flexible coping psychotherapy for functional dyspeptic patients: A randomized, controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 69(1), 81-88.
- Clancy, K., Andrzejewski, J., Schmidt, N., & Li, W. (2020). Posttraumatic stress disorder is associated with alpha dysrhythmia across the visual cortex and the default mode network. *Biological Psychiatry*, 87(9), S211-S212.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

- Derryberry, D. (2002). Attention and voluntary self-control. *Self and Identity*, 1(2), 105-111.
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 225-236.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306-317.
- Dumitrescu, A. L., Kawamura, M., Zetu, L., & Teslaru, S. (2009). Investigating the relationship among Self reported oral health status, oral health-related behaviors, and self consciousness in Romanian dental patients. *Journal of Periodontology*, 80(3), 468-475.
- Dumitrescu, A. L., Dogaru, B. C., Dogaru, C. D., & Manolescu, B. (2011). The relationship between self-reported oral health, self-regulation, proactive coping, procrastination and proactive attitude. *Community Dental Health*, 28(2), 170-173.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(3), 340-347.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLoS one*, 10(7), e0133481.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Psychological Record*, 60(4), 643-658.
- Green, J. J., & McDonald, J. J. (2008). Electrical neuroimaging reveals timing of attentional control activity in human brain. *PLoS Biology*, 6(4), e81.
- Greenglass, E. R. (2001). Proactive coping, work stress and burnout. *Stress News*, 13(2), 1-4.
- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37-62). London, UK: Oxford University Press.
- Greenglass, E., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 15-31.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR (Stress and Anxiety Research Society), Cracow, Poland, July 12-14.
- Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2010). Positive psychological states and anxiety: The mediating effect of proactive coping. *Psychological Reports*, 107(3), 795-804.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY:

- Guilford Press.
- Hayes, A. F., & Mattes, J. (2009). Computational procedures for probing interaction on in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior Research Methods*, 41(3), 924-936.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hyun, S., & Ku, X. (2020). How does power affect happiness and mental illness? The mediating role of proactive coping. *Cogent Psychology*, 7(1), 1844515.
- Johnson, P. O., & Neyman, J. (1936). Tests of certain linear hypotheses and their application to some educational problems. *Statistical Research Memoirs*, 1, 57-93.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23-52.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273.
- Knight, J. A. (1993). *The hypervigilance scale* (version 2.01). Unpublished measure. Boston, MA: Boston University School of Medicine.
- Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., Van de Schoot, R., & de Ridder, D. T. (2014). The effectiveness of a proactive coping intervention targeting self-management in diabetes patients. *Psychology & Health*, 29(1), 110-125.
- Kumanova, M. V., Karastoyanov, G. S. (2013, June). Perceived stress and coping strategies. In 3rd annual conference "Education, Science, Innovation" (ESI), Pernik, Bulgaria.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: Attention control in goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566.
- Mangelsdorf, J. (2017). Coping with childbirth: Brain structural associations of personal growth initiative. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-9.
- McGrath, J. E., & Beehr, T. A. (1990). Time and the stress process: Some temporal issues in the conceptualization and measurement of stress. *Stress Medicine*, 6(2), 93-104.
- Miao, M., & Gan, Y. (2019). How does meaning in life predict proactive coping? The self regulatory mechanism on emotion and cognition. *Journal of Ppersonality*, 87(3), 579-592.
- Miller, S. M., & Mangan, C. E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 223-236.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100.

- Muris, P., de Jong, P. J., & Engelen, S. (2004). Relationships between neuroticism, attentional control, and anxiety disorders symptoms in non-clinical children. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 789-797.
- Ouwehand, C., (2005). *Proactive coping and successful aging*. Doctoral dissertation, Utrecht University. Utrecht, The Netherlands.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30*(3), 241-256.
- Perloff, L. S. (1983). Perceptions of vulnerability to victimization. *Journal of Social Issues, 39*(2), 41-61.
- Posner, M. I. (1980). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 32*(1), 3-25.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience, 13*(1), 25-42.
- Posner, M. I., & Raichle, M. E. (1994). *Images of mind*. New York, NY: Scientific American Library.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future. *Psychology and Aging, 16*(2), 206-216.
- Robertson, I. H., Manly, T., Andrade, J., Baddeley, B. T., & Yiend, J. (1997). Oops!': Performance correlates of everyday attentional failures in traumatic brain injured and normal subjects. *Neuropsychologia, 35*(6), 747-758.
- Rueda, M. R., & Posner, M. I. (2013). Development of attentional networks. In P. D. Zelazo (Ed.), *The oxford handbook of developmental psychology* (pp. 683-705). London, UK: Oxford University Press.
- Schäfer, J., Wittchen, H. U., Höfler, M., Heinrich, A., Zimmermann, P., Siegel, S., & Schönfeld, S. (2015). Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 48*, 133-139.
- Schönplflug, W. (1986). Behavior economics as an approach to stress theory. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 81-98). New York, NY: Plenum.
- Schwartz, C. E., & Rogers, M. (1994). Designing a psychosocial intervention to teach coping flexibility. *Rehabilitation Psychology, 39*(1), 57-72.
- Schwartz, J. E., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S., & Stone, A. A. (1999). Does trait coping exist? A momentary assessment approach to the evaluation of traits. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 360 - 369.
- Schwarzer, R. (2000). *Manage stress at work through preventive and proactive coping*. London, UK: Oxford.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demand and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409).

- Washington, DC: APA.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Fydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London, UK: Oxford University Press.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 139-144.
- Stanojević, D., Krstić, M., Jaredić, B., & Dimitrijević, B. (2014). Proactive coping as a mediator between resources and outcomes: A structural equations modeling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 871-885.
- Straud, C. L., & McNaughton-Cassill, M. (2019). Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health*, 67(4), 367-373.
- Thoolen, B., de Ridder, D., Bensing, J., Gorter, K., & Rutten, G. (2008). Beyond good intentions: The development and evaluation of a proactive self-management course for patients recently diagnosed with type 2 diabetes. *Health Education Research*, 23(1), 53-61.
- Tyrrrell, Z. (2010). A cognitive behavioural model for maintaining processes in burnout. *Cognitive Behaviour Therapist*, 3(1), 18-26.
- Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 269-278.
- Verešová, M., & Malá, D. (2012). Stress, proactive coping and self-efficacy of teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 294-300.
- Vriezekolk, J. E., Van Lankveld, W. G., Eijsbouts, A. M., Van Helmond, T., Geenen, R., & Van Den Ende, C. H. (2012). The coping flexibility questionnaire: Development and initial validation in patients with chronic rheumatic diseases. *Rheumatology International*, 32(8), 2383-2391.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Wieser, M. J., Pauli, P., Weyers, P., Alpers, G. W., & Mühlberger, A. (2009). Fear of negative evaluation and the hypervigilance-avoidance hypothesis: An eye-tracking study. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 717-723.
- Wu, C. H., Chen, K. H., & Yao, G. (2008). Validation of the proactive coping scale in a sample of Chinese population. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9(1), 103-120.

원고접수일 : 2020. 10. 07
수정원고접수일 : 2020. 12. 03
게재결정일 : 2021. 01. 06

The Moderated Mediating Effect of Attentional Control on the Relationship between Proactive Coping, Hypervigilance, and Perceived Stress

Seungju Hyun

Xyle Ku

Department of Psychology, Korea Military Academy / Professor

The present study examined Aspinwall and Taylor's (1997) theoretical discussions, which suggest that hypervigilance may emerge as a maladjustment for proactive coping, but that attentional control can be cultivated to reduce hypervigilance while using proactive coping strategies. However, prior research on each variable suggests that the interaction of proactive coping and attentional control may increase hypervigilance. This study examined whether the interaction of proactive coping and attentional control increases hypervigilance, and whether attentional control changes the mediating effect of hypervigilance in the relationship between proactive coping and perceived stress. Surveys (PCI, ACQ, BHS, and PSS) were administered to 521 Korean adults, and moderating and moderated mediating effects were analyzed. The results indicated that the interaction of proactive coping and attentional control increased hypervigilance. Additionally, the effect of proactive coping on perceived stress through hypervigilance changed according to attentional control. Implications for intervention, limitations, and research recommendations are discussed.

Key words : proactive coping, attentional control, hypervigilance, perceived stress