

대처 기제 이해를 위한 포괄적 시론 : 제어 이론적 조망

전 검 구

대구 대학교 심리치료학과

본 논문에서는 제어 이론에 기초하여 대처 기제에 대한 포괄적 이해가 시도되었다. 우선 제어 이론에 대한 간략한 개념적 설명이 제시된 후, 단순한 기계론적 제어 이론에서 벗어나서 인간에 적용 가능한 제어 이론에 기초하여 대처의 정의, 대처 자원, 대처 기능, 대처 양상, 대처 방식에 대한 제어 이론적 탐색이 시도되었다. 또한 이러한 탐색에 기초하여 대처 자원, 대처 기능, 그리고 대처 방식을 포괄하는 대처에 관한 3차원적 모델이 제안되었다. 이 모델에 의하면, 대처 자원으로는 개인적 대처, 사회적 대처, 그리고 종교적 대처로 구성되었다. 대처 기능으로는 문제 해결적 통제(효과기), 정보적 통제(탐지기), 동기적 통제(동기기), 그리고 의사결정적 통제(통제기)의 중대로 개념화하였다. 또한 대처 방식으로는, 앞에서 언급한 대처 자원과 대처 기능을 고려하여, 다음과 같은 주요 대처 방식이 상정되었다: (1) 개인적 대처 자원: (효과기) 적극적 대처, 소극적 철수, 계획적 문제 해결/정서 표출, 정서 억제; (탐지기) 행동적 주의 전환, 약물 의존, 적극적 망각, 부인/정보추구; (동기기) 고집, 긍정적 비교, 긍정적 해석, 동화, 가치 평가 절하, 체념/소망적 사고; (통제기) 자제, 자기비판/우유부단; (2) 사회적 대처 자원: (효과기) 실질적 지원, (탐지기) 정보적 지원, (동기기) 동기적 지원, (통제기) 의사결정적 지원; (3) 종교적 대처 자원: 종교적 대처. 한편, 본 모형에 대한 이해를 높이기 위하여 대처에 관한 두가지 주요 모델(Lazarus 모델; Carver와 Scheier 모델)과의 비교가 이루어졌다. 끝으로 본 모형의 특징을 논의한 후, 추후 연구에서의 시사점이 언급되었다.

지난 10여년 간에 걸쳐서 대처에 관한 관심이 급격하게 증가되고 왔다: 넓은 의미에서 볼 때 대처 연구는 정신분석학 등에 기초한 초기의 연구를 포함시킬 경우 지난 40여년 간에 걸쳐서 꾸준히 이루어졌다고 간주할 수 있으나(Folkman & Lazarus, 1990), 보다 엄밀한 의미에서 보면 대처

에 관한 본격적인 연구는 지난 10여년 간에 걸쳐서 현저하게 증가하였다(Aldwin & Revenson, 1987; Kessler, Price, & Wortman, 1985). 이러한 관심은 대처에 관한 이론적 정립을 위한 노력(Pearlin & Schooler, 1978; Carver, Scheier, & Pozo, 1992; Lazarus & Folk-

man, 1984), 그리고 대처 척도의 개발 (Billings & Moos, 1981; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Folkman & Lazarus, 1980, 1985; McCrae, 1984; Pearlin & Schooler, 1978; Stone & Neale, 1984) 등에서 쉽게 살펴 볼 수 있다.

한편, 스트레스 분야와 마찬가지로, 대처에 관한 다양한 견해와 척도만 상존할 뿐 대처의 개념과 기제에 대한 명확한 설명이 확립되어 있지 못하다 (Fleming, Baum, & Singer, 1984). 본 논문에서는 제어 이론을 사용하여 대처 기제에 대한 포괄적 이해를 시도하고자 한다. 이와 같이 제어 이론적 접근을 하는 이유는 제어 이론이 포괄적인 초이론(meta-theory)으로서 해당 분야에 대한 통합적 조망을 제시할 가능성이 높기 때문이다(Chon, 1989). 이 목적을 위하여 (1) 우선 제어 이론의 기본 개념을 기술한 후, (2) 제어 이론에 기초하여 대처 기제에 대한 설명을 시도하고, (3) 대처에 관한 다른 주요 이론과 본 논문에서 다루고 있는 제어 이론적 관점을 비교한 후, 끝으로 (4) 제어 이론에 기초한 본 모형의 특징을 기술하고 대처에 관한 추후 연구 방향을 언급함으로써 본 논문을 마무리하고자 한다.

1. 제어 이론의 기본 개념

제어 이론은 제어 시스템의 안정과 변화에 관한 조망을 제공한다(Keeney & Ross, 1983). 이 모델에 의하면 제어 시스템은 다음과 같은 특징을 갖는다(Ashby, 1956; Carver & Scheier, 1981, 1982; Lord & Hanges, 1987; Maruyama, 1968; Miller, Galanter, & Pribram, 1960; Milsum, 1968): (1) 제어 시스템은 바람직한 상태(desired state)를 추구한다. (2) 제어 시스템은 바람직한 상태(desired state)와 실제 상태(actual state)를 비교해서 가능한 한 실제 상태가 바람직한 상태와 비슷한 수준에 위치하도록 작동

한다. (3) 바람직한 상태를 유지하기 위하여 제어 시스템은 환경에 영향을 준 후, 다시 그 영향에 대한 정보를 받아들인다(feedback). 그러나 때로는 환경으로부터의 영향을 되받는 대신, 미리 시스템을 대비케 하는 정보를 송출함으로써 바람직한 상태를 유지하기도 한다(feedforward). (4) 만약 실제 상태가 바람직한 상태의 허용 범위(permissible or tolerable range) 안에 놓이면 제어 시스템은 일상적인 기능을 작동하나, 만약 실제 상태가 바람직한 상태로 부터 크게 벗어나면, 제어 시스템은 모든 기능을 작동하여 이러한 차이를 줄이도록 작동한다(negative feedback mechanism). 그러나 때로는 실제 상태와 바람직한 상태 간의 차이를 증가시키는 방향으로 작동하기도 한다(positive feedback mechanism). (5) 제어 시스템은 지속적인 상태(steady state)와 이행적 상태(transient state) 간의 교대적 상태에 놓이게 된다. 여기서 지속적 상태란 실제 상태가 바람직한 상태의 허용 범위에 놓여 있어서 시스템이 일상적 상태에 있음을 의미하고, 이행적 상태란 실제 상태가 바람직한 상태로 부터 크게 벗어나서 이러한 차이를 줄이거나(부적 피드백) 증가시키도록(정적 피드백) 시스템이 작동되는 일시적 상태를 의미한다. (6) 끝으로 다양한 형태의 제어 시스템이 존재함에도 불구하고 제어 시스템은 일반적으로 몇 가지의 기본 요소로 구성되어 있다(basic component). 그러나 이 구성요소들은 독립적으로 기능하는 것이 아니라 지속적인 피드백 기제에 의하여 역동적으로 상호 영향을 주고 받는다(dynamic state).

1.1. 제어 시스템의 기본 구성요소

일반적으로 제어 시스템은 시스템의 복잡성과 관계없이 다음과 같은 기본적 요소로 구성되어 있는 것으로 가정되고 있다. 전통적으로 자동 온도 조절기와 같이 단순한 제어 시스템을 다루고 있는 제어 이론에서는 탐지기, 비교기, 효과기의 3가지를 기본적 구성요소로서 가정하고 있다(Lerner, 1975; Rose, 1974). 반면에 인간과 같이 보다 복

잡한 제어 시스템을 다루기 위하여는 동기기, 탐지기, 통제기, 효과기의 4가지 구성요소로 가정하는 것이 적절하다(Chon, 1989; Kent, 1981 참조). 즉 복잡한 제어 시스템인 경우에는 단순한 제어 시스템에 비하여 동기기가 추가되며, 비교기 대신 통제기의 기능을 한다.

위에서 언급된 구성요소의 기능을 가장 단순한 제어 시스템인 자동 온도 조절기를 이용하여 기술하면 다음과 같다. 자동 온도 조절기의 주요 임무는 방안의 온도를 바람직한 수준으로 유지시키는 것이다(Bowlby, 1969). 이때 탐지기(detector, sensor)는 환경으로부터 필요한 정보를 획득하는 기능을 한다(그림 1 참조). 따라서 탐지기는 방안의 온도를 측정하게 된다. 이렇게 측정된 온도는 측정된 성과(measured output)로 개념화되고 있다(측정된 성과란 위에서 언급된 실제 상태의 한 가지 형태이다. 즉 실제 상태는 환경에서 객관적으로 존재하는 경우에는 사실적 성과-actual output-로, 그리고 탐지기를 통하여 입수된 경우에는 측정된 성과로 구분될 수 있다. 반면에 앞에서 언급한 바람직한 상태는 바람직한 성과--desired output-로 불리운다).

비교기(comparator)란 바람직한 상태와 실제 상태, 보다 구체적으로는 바람직한 성과와 측정된 성과, 간의 비교를 하는 기능을 한다. 따라서 비교기가 기능을 하기 위하여는 측정된 성과(이곳에서는 측정된 온도) 이외에도 바람직한 성과(바람직한 온도)에 대한 정보가 필요하다. 비교기는 이와같이 바람직한 성과와 측정된 성과를 비교한 후, 만약 이 두 정보의 차이가 근소할 경우에는(예, 18°C와 17.5°C) 효과기와 연결된 개폐 장치에서 분리 상태가 된다. 따라서 효과기는 작동이 필요없게 된다. 그러나, 만약 바람직한 성과(예, 18°C)와 측정된 성과(예, 5°C)간에 차이가 클 경우에는 개폐 장치에서 연결 상태가 되어 효과기인 열발생기(히터 또는 보일러)를 작동시키게 된다.

결과적으로 효과기(effector, actuator)인 열발생기는 비교기에서의 연결 상태에 따라서 환경에

서 발생한 문제를 해결하는 기능을 하게 된다. 끝으로 제어 시스템은 열발생기의 작동으로 인하여 방안의 온도가 어떻게 변화되는가에 대한 정보를 계속해서 탐지기를 이용하여 측정하게 된다. 이렇게 제어 시스템이 환경에 영향을 미친 후, 환경에서의 변화에 대한 정보를 되받는 것을 피드백(feedback)이라고 한다. 한편 시간이 흐르면서 방안의 온도가 높아져서 바람직한 성과와 측정된 성과 간에 근접하게 되면, 개폐 장치는 다시 분리 상태가 되며 따라서 효과기인 열발생기는 작동을 멈추고 자동 온도 조절기는 일상적 상태로 된다.

한편 앞에서 언급한대로 인간과 같은 복잡한 제어 시스템에서는 동기기가 추가되며, 단순한 비교기 대신 통제기의 역할을 한다. 먼저 동기기(motivator)는 제어 시스템에 바람직한 상태를(예, 생물학적 욕구, 심리적 소망, 사회적 기준 등) 제공하는 기능을 한다. 단순한 제어 시스템에서 동기기가 기본적 구성요소로 간주되지 않는 이유는 시스템에 필요한 동기를 외부적 조작자가, 일반적으로는 시스템을 조작하는 인간이, 제공하기 때문이다. 자동 온도 조절기의 경우를 예로 들면, 방안의 바람직한 온도는 시스템 내부에서 결정하는 것이 아니고 외부의 조작자에 의하여 결정된다. 그러나 인간의 경우에는 바람직한 상태를 자신이 결정한다고 보는 것이 더 적절할 것이다. 따라서 인간처럼 복잡한 제어 시스템인 경우에는 다른 구성요소 이상으로 중요한 기능을 하는 동기기를 하나의 기본 구성요소로서 개념화할 필요가 있다(Chon, 1989). 한편 통제기는 비교기의 기능 이외에도 결정기(decider)의 역할을 한다. 환언하면, 통제기는 비교기와 결정기의 두 기능을 담당한다: 단순한 비교 기능 이외에도 여러 정보를 취합하고 통제에 필요한 적절한 결정을 내리는 기능을 추가한다. 사실, 통제기의 중요성은 비교 과정(비교기)에 있지 않고 결정 과정(결정기)에 있다. 즉 비교 과정은 통제에 필요한 결정을 하기 위한 기초적인 단계로 볼 수 있다. 이런 의미에서 Miller(1978)는 통제기에 상응하는 구성요소를 결정기(decider)로서 명

명한 바 있다. 그림 1은 제어 시스템의 기본 구성 요소와 환경과의 상호 작용이 묘사되어 있다.

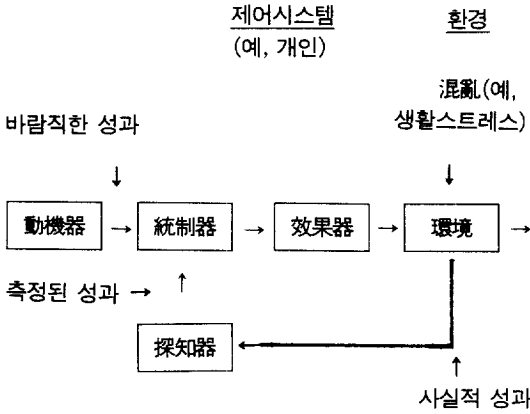


그림 1. 제어시스템과 환경간의 기본 구성요소에 대한 도해

1.2. 지속적 상태와 이행적 상태

앞에서 보았듯이 제어 시스템은 시간과 더불어 구성요소의 작동이란 면에서 계속 역동적으로 변화한다. 그러나 넓은 의미로 볼 때 제어 시스템은 지속적 상태(steady state)와 이행적 상태(transient state)간의 교대적인 상태를 유지하게 된다. 여기서 지속적 상태란 바람직한 상태(desired state)와 실제 상태(actual state)간의 차이가 근소하여 제어 시스템이 안정된 상태에 놓여 있음을 의미한다. 반면에 이행적 상태란 바람직한 상태와 실제 상태 간에 차이가 커서 시스템이 불안정한 상태에 있음을 의미한다. 지속적 상태에서는 단지 탐지기와 통제가 주로 작동하는 반면, 이행적 상태에서는 시스템의 안정을 위하여 모든 구성요소가 작동을 하게 된다.

제어 이론의 가장 우선적인 목적은 시스템의 바람직한 상태로의 안정이다. 이런 관점에서 볼 때, 이행적 상태란 시스템의 안전을 위협하고, 극단적으로는 시스템의 왜해로 귀결될 수 있는 위험한 상태이며, 따라서 이행적 상태를 유발하는 조건을 분석하는 것은 의미있는 시사점을 제공할 수 있을 것

이다(참고적으로 이행적 상태는 인간의 경험 가운데 스트레스와 대처 그리고 정서적 경험과 밀접하게 관련되어 있다).

이행적 상태를 유발하는 제1조건은 바람직한 상태와 실제 상태 간의 괴리(discrepancy between desired state and actual state)이다. 즉 앞에서 언급하였듯이 바람직한 상태(예, 18°C)와 실제 상태(예, 5°C) 간에 차이가 크면 시스템은 이행적 상태에 놓이게 된다. 한편 이러한 괴리는 효과기의 문제 해결 능력에 따라서 문제가 신속히 또는 느리게 해결될 수 있으므로, 이행적 상태와 관련한 제2조건은 효과기의 문제 해결 능력이다. 끝으로 통제기에서의 효율적인 결정 여부에 따라서 이행적 상태의 지속 여부가 결정된다는 점에서 통제기의 효율성이 제3조건이 된다.

위와 같은 이행적 상태에 대한 조건이 시사하는 바는 다음과 같다. 이행적 상태에 관한 일반적 연구에서 연구자의 목적에 따라서 가장 기본적인 제1조건(동기기로부터의 바람직한 성과와 탐지기로부터의 측정된 성과를 다루는 조건)으로 부터, 가장 포괄적인 조건(통제기, 탐지기, 동기기, 효과기의 기능을 다루고 있는 제1, 2, 3조건)에 대한 분석이 가능할 것이다. 예컨대, 가장 최소한의 조건인 바람직한 상태와 실제 상태간의 괴리는 (1) 동기기에서의 바람직한 성과가 비현실적으로 너무 높거나 또는 낮은 경우, 그리고 (2) 탐지기에서의 측정된 성과가 바람직한 성과에 비하여 지나치게 못미칠 경우에 발생할 것이다. 예컨대, 우울증과 관련한 연구에서 보면, 너무 높은 기준을 갖고 있는 개인인 경우 보다 우울 경험을 할 가능성이 높은 것으로 나타나고 있다(Golin & Terrell, 1977). 반면에 본 논문에서 시도하고 있는 대처 기제에 대한 포괄적 이해는 4가지 구성요소의 기능에 대한 전반적 고려가 필요할 것이다.

1.3. 단순 제어 시스템과 복합 제어 시스템

인간과 같은 복잡한 제어 시스템은 자동 온도 조절기와 같은 단순 제어 시스템에 비하여 그 기능이

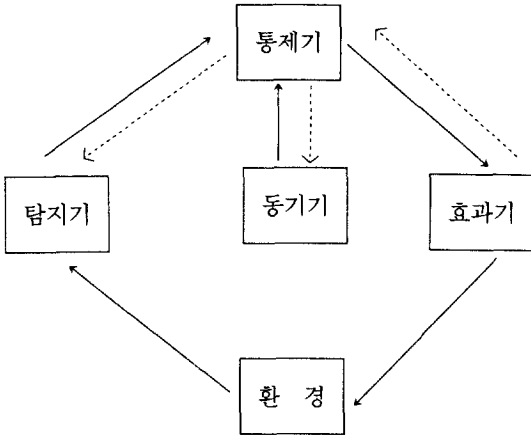


그림 2. 기본적 구성요소간의 위계적 구조

매우 복잡하다. 구체적으로 복합 제어 시스템은 다음과 같은 특징을 갖고 있다: (1) 적응적 제어 시스템, (2) 위계적 제어 시스템, (3) 다중 제어 시스템(Schmidt, 1982; Shinnars, 1978), (4) 인지적 제어 시스템.

복합적 제어 시스템의 첫번째 특징으로는 적응적 제어 시스템(adaptive control system)이라는 점이다. 여기서 적응적 제어 시스템이란 시간에 따라서 변화하는 환경에 적응하여 바람직한 상태를 유지하는 것을 의미한다. 예컨대 자동차를 운전할 때, 직선 도로 만을 주행하기 보다는 굴곡진 길을 가면서도 안전하게 운행할 수 있는 것은 도로의 변화에 맞추어 핸들의 방향 등을 조정하기 때문이다. 또 다른 적응적 제어 시스템의 대표적인 예로서는 미사일이다. 반면에 자동 온도 조절기의 경우에는 변화하는 환경에 적응적이지 못하다. 예컨대 장난꾸러기 아이가 자동 온도 조절기의 온도를 100°C에 맞추어 놓게되면 겨울이건 여름이건 상황의 변화와 무관하게 100°C에 맞추려고 시스템이 작동될 것이다.

두번째 특징으로는 위계적 제어 시스템(hierarchical control system)이란 점이다. 여기서 위계적 시스템이란 몇 가지 수준의 시스템이 위계적으로 연결되어 있어서 하위의 시스템은 상위의 시스템의 영향을 받게 된다는 것을 의미한다. 저자는

편의에 의하여 인간을 크게 3가지 수준의 위계로 구성되어 있다고 가정하고 있다: 생리-화학적 수준: 심리-사회적 수준; 가치-종교적 수준. 예컨대 하나의 심리적 상태(예, 분노)는 수 많은 생리-화학적 변화(예, Catecholamine의 분비, 심장 박동의 증가, 소화 기관의 위축 등)를 초래한다. 이와 유사하게 하나의 가치관(예, 좋은 기독교인)은 수 많은 심리 사회적 수준(예, 이웃 사랑, 인내, 봉사 등)을 결정할 것이다.

인간 제어 시스템의 또 다른 특징으로는 다중 제어 시스템(multivariable control system)이란 점이다. 여기서 다중 제어 시스템이란 한 가지 이상의 바람직한 상태를 추구하는 제어 시스템을 의미한다. 즉 자동 온도 조절기에서는 방안의 온도만이 제어되어야 할 필수 변인(essential variable)이다(Ashby, 1956). 환언하면, 자동 조절 온도기에게는 방안의 온도를 제외하고는 다른 변인(예, 방안에 놓여 있는 가구의 배치, 색깔 등)은 무관한 정보에 불과하다. 한편 인간과 같이 복잡한 제어 이론에게는 한 가지 이상의 바람직한 상태를 추구하게 마련이다. 예컨대, 대학생인 경우, 좋은 학생, 좋은 남자(또는 여자) 친구, 훌륭한 선배 또는 후배, 사랑스런 자녀 등 한 개인에게 있어서의 바람직한 상태는 거의 대부분 두가지 이상이다. 실제로 인간이 경험하는 갈등의 근본은 이와같이 두 가지 이상의 바람직한 상태를 추구하기 때문에 발생한다고 볼 수 있다.

인간 제어 시스템의 또 다른 특징은 실제의 활동을 통한 제어 이외에도 인지적 제어 기능이다. 즉 자동 온도 조절기를 비롯한 기계에서는 실제로 환경에 영향을 미쳤을 때만 제어가 가능하다. 반면에 인간인 경우에는 뛰어난 인지 기능으로 말미암아 실제 행동을 하지 않아도 인지적 제어만으로 충분한 제어 기능을 할 수가 있다. 예컨대, 스트레스 상황에서 실제의 통제 없이도 지각된 통제감만 있어도 충분한 대처가 가능하며(Thompson, 1981), 같은 맥락에서 실제 환경의 변화를 경험하지 않아도 가상적인 상황에 대한 예측이 가능하기 때문에

(Bandura, 1977), 효과기 이외에도 탐지거나 동기기에서의 변화를 통하여 문제 상황에 대한 통제가 가능하다. 예컨대, 학기 초에 특정한 과목에서 A학점을 기대하던 학생이 중간 고사에서 B학점에 해당하는 성적을 받은 후, 만약 기말 고사에서의 좋은 성적이 기대되는 경우에는 A학점을 취득하기 위하여 계속 노력하게 되나(효과기 기능), 만약 A학점 취득이 어려울 경우에는 A학점 취득에 대하여 인지적으로 평가 절하하거나(동기기 기능), A학점 취득과 관련된 일을 인지적으로 잊기 위하여 술을 먹는 등 다른 일에 몰두(탐지기 기능) 할 수 있을 것이다.

2. 대처 기제 이해를 위한 하나의 포괄적 시론 : 제어 이론적 접근

이곳에서는 대처를 포괄적으로 이해하기 위하여, (1) 대처 자원, (2) 대처 기능, (3) 대처 양상, (4) 대처 방식을 살펴 본 후, (5) 대처의 포괄적 모델을 제시하기로 하겠다. 그러나 이에 앞서서 먼저 대처의 정의를 살펴본 후, 앞에서 언급한 대처의 주요 측면에 대한 제어 이론적 분석을 시도하겠다.

Kessler, Price 및 Wortman(1985)는, Pearlman과 Schooler(1978) 그리고 Cohen과 Lazarus(1979)에 기초해서, 대처란 “개인의 자원에 부담이 되거나 넘어서는 요구에 대하여 통달하거나, 감내하거나, 감소하기 위한 인지적 그리고 행동적 노력”으로 정의하고 있다(P. 550). 또한 Fleming, Baum 및 Singer(1984)는 대처의 핵심이 통제(control)에 있는 것으로 파악하고 있다.

한편 제어 이론적 조망에 의하면, 대처란 “내적 또는 외적 스트레스 상황에 대하여, 개인적 또는 대리적 자원을 사용하여, 시스템의 구성요소별로 고유한 통제 기능을 증대시키려는 행동적 그리고 인지-정서적 노력”으로 정의를 내릴 수 있겠다.

위에서 기술된 정의는 다음과 같은 의미를 함축하고 있다: (1) 대처란 내적 또는 외적 스트레스 상황에 대한 문제 해결적 반응이다; (2) 개인은

대처 자원으로서 개인적 자원 또는 대리적 자원을 사용할 수 있다; (3) 대처 기능은 궁극적으로 스트레스 상황에서 시스템의 각 구성요소별로 고유한 통제 기능의 증대로 수렴된다. 구체적으로는 통제성(효과기), 확실성(탐지기), 적절성(동기기), 그리고 효율성(통제기)을 증대시키는 방향으로 작용한다. 환언하면, 대처란 문제 해결적 통제(효과기), 정보적 통제(탐지기), 동기적 통제(동기기), 그리고 의사결정적 통제(통제기)를 증대시키는 방향으로 작용될 것이다. (4) 대처 양상은 행동적 또는 인지-정서적으로 나타날 것이다. 이와같은 정의에 대한 보다 구체적인 설명은 아래에서 언급될 것이다.

2.1. 대처 자원

전경구(1989a; 전경구·김교헌, 1989)에 의하면, 대처는 크게 개인적 대처(personal coping)와 대리적 대처(vicarious coping)로 구분할 수 있다. 개인적 대처란 개인이 자신의 행동 유목이나 기술, 능력 또는 자원을 이용하여 문제를 대처하는 것을 의미한다. 예컨대 시험을 앞둔 학생의 경우 자신의 능력이나 노력 등에 의하여 문제를 해결할 수 있으며, 도산 직전의 기업을 경영하는 사업가의 경우 개인적인 자산이나 능력에 의하여 대처를 할 수 있을 것이다. 한편 경우에 따라서 개인적으로는 대처할 수 없으나 타력에 의하여 문제 상황을 대처할 수 있는 경우가 있게 된다. 예컨대 앞의 예에서 시험을 앞둔 학생의 경우, 친구 등의 도움으로 시험에 대처하는 경우가 가능하며, 사업가인 경우 역시 친구나 부모 또는 사회의 도움으로 문제에 대한 대처가 가능할 수 있을 것이다. 이와같이 타력에 의하여 대처를 하는 경우가 존재하는 바, 이러한 경우의 대처를 대리적 대처로 명명할 수 있을 것이다. 한편 대리적 대처는 다시 사회적 대처(social coping)와 종교적 대처(religious coping)로 나눌 수 있을 것이다. 여기서 사회적 대처란 사회적인 자원(친구, 가족 등)에 의하여 대처하는 것을 의미하고, 종교적인 대처란 어떤 절대적인 존재 또는 그러한 존재에 대한 믿음에 의하여 대처하는 것을

의미한다.

지금까지 대처에 관한 대부분의 연구는 주로 개인적 대처에 강조되어 왔으며, 최근에는 사회적 대처에 대한 관심이 고조되고 있다. 전통적인 의미에서 대처란 개인적인 대처로서 사용되었다(Pearlin & Schooler, 1978). 개인적인 대처와 관련된 연구는 초기의 정신 분석학적 접근과 성격 특질적 접근이 강조되었으나(Folkman & Lazarus, 1990), 최근에는 상황적 접근(Stone & Kennedy-Moore, 1992)과 인지적 요소를 강조하는 지각된 통제감이 강조되고 있다.

한편 최근에 사회적 대처의 핵심인 사회적 지원에 대한 연구가 급증하고 있다. 비록 사회적 지원의 효과가 주효과(main effect)로 나타나기도 하고, 완충 효과(buffering effect)로서 나타나기도 하나, 사회적 지원이 스트레스에 대한 주요한 대처가 되고 있음은 여러 연구 결과에서 나타나고 있다(보다 자세한 것은 Cohen & Syme, 1985; Sarason & Sarason, 1985을 참조할 것). 사회적 지원의 종류에 대하여는 작게는 2가지(정서적 대 비정서적, House & Kahn, 1985)로부터 많게는 9 가지 이상(인지적 안내, 정서적, 사교적, 실질적, 사회적 강화, 신체적 편안감, 성장의 기회, 재확인, 배려의 기회, Piore et al., 1986)으로 분류하기도 한다.

지금까지 연구 결과로 볼 때, 종교적 대처에 관한 연구가 극히 드물게 수행되어 왔다. 그러나 종교적 측면을 다룬 연구를 살펴 보면, 종교적 대처가 개인적으로 통제할 수 없는 상황에서, 매우 의미있게 나타나고 있음을 살펴볼 수 있다(Chon, 1989). 예컨대 Siegel과 Kuykendall(1990)의 연구에 의하면 나이 많은 남자의 경우, 배우자가 존재하거나(사회적 대처) 또는 교회나 절에 나가는 신자인 경우에(종교적 대처) 상실로 인한 우울증에 대하여 완충 효과가 있음을 보고하고 있다. 이러한 종교적 대처의 효과는 최근의 다른 연구에서도 나타나고 있다(예, Park, Cohen, & Herb, 1990).

전통적으로 대처 자원은 개인적 자원과 환경적

자원으로 구분되고 있다(Kessler, Price, & Wortman, 1985; Lazarus & Folkman, 1984). 개인적 자원이란 개인의 건강이나 힘과 같은 신체적 자원, 긍정적 신념과 같은 심리적 자원, 그리고 문제 해결 능력과 사회적 기술 등과 같은 능력 자원을 포함한다. 한편 환경적 자원에는 사회적 지원 그리고 물질적 지원을 포함하고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 구분은, 앞에서 언급한대로, 대처 자원에 관한 연구가 전통적으로 개인적 대처와 사회적 대처에 초점이 놓여져 왔다는 것을 의미한다. 참고적으로 Antonovsky(1979)는 대처의 핵심을 일반화된 저항 자원으로 개념화하면서 보다 세분화된 8가지의 특성으로 구분하고 있다: 물리적, 생화학적, 인공적-물질적, 인지적, 정서적, 가치-태도적, 대인관계적, 그리고 광역 사회문화적.

2.2. 대처 기능

제어 시스템은 시스템의 다양성에도 불구하고 동기기, 탐지기, 효과기, 그리고 통제기의 4가지 기본 요소로 구성되며, 각 기본 요소는 고유한 기능을 하게 된다는 점을 앞에서 언급한 바 있다. 한편 이러한 기본 요소의 고유한 기능은 스트레스와 대처의 핵심적 기제가 다음과 같은 4가지 요인으로 귀결될 수 있음을 암시하고 있다: 통제 불능성 대 통제 가능성(효과기); 불확실성 대 확실성(탐지기); 비적절성 대 적절성(동기기); 비효율성 대 효율성(통제기). 즉 스트레스란 문제 상황을 통제할 수 없을수록(효과기), 정보에 대하여 불확실할수록(탐지기), 비적절한 동기를 추구할수록(동기기), 그리고 문제에 대한 효율적인 판단이나 결정을 할 수 없을수록(통제기) 발생한다. 반면에 대처란 이와같은 스트레스 상황에서 통제가 증가할수록(효과기), 불확실한 정보가 확실해질수록(탐지기), 부적절한 동기가 적절해질수록(동기기), 그리고 문제에 대한 효율적 판단과 결정을 취할 수 있을수록(통제기) 증가된다고 볼 수 있다.

앞에서 대처의 정의로서 통제를 강조한 바 있다. 위에서 언급한 각 구성요소의 고유한 기능을 통제

라는 개념과 연결시켜 보면 지금까지 제기된 개인적 통제(personal control)에 관한 주요 이론(Averill, 1973; Thompson, 1981)을 제어 이론적 입장에서 통합할 수 있음을 시사하고 있다. Averill(1973)은 다양한 실험 연구 결과를 개관하면서 개인적 통제를 3가지 종류로 구분한 바 있다: 행동적 통제, 인지적 통제, 그리고 의사결정적 통제. 여기서 행동적 통제란 스트레스 상황에 대한 직접적인 행동을 통한 통제를 의미한다. 반면에 인지적 통제란 스트레스 상황에 대하여 해석(예, 사건에 대한 중요성)을 달리 함으로써 통제를 증가시키는 것을 의미한다. 끝으로 의사결정적 통제란 여러 행동 가능성 가운데 효율적인 선택을 함으로써 통제를 하는 것을 의미한다.

한편 Thompson(1981)은 개인적 통제를 4가지의 통제로서 구분하고 있다: 행동적, 인지적, 정보적, 그리고 회고적 통제. 그녀의 분류는 전체적으로 Averill(1973)의 분류와 유사하나 인지적 측면을 강조한 것으로 볼 수 있다. 구체적으로 행동적 통제란 스트레스 상황에 영향을 줄 수 있는 행동 유무를 갖고 있다는 신념으로 정의하고 있으며, 인지적 통제는 스트레스 상황에 영향을 줄 수 있는 인지적 전략(예, 회피 전략)으로 정의하고 있다. 또한 정보적 통제는 스트레스 상황에 대한 정보가 전달되는 의사소통 과정에 대한 통제를 의미한다. 이와같은 세가지의 통제는 스트레스 사건을 경험하면서 갖게되는 통제감이다. 반면에, 회고적 통제는 스트레스 사건을 경험한 후에 그 사건에 대한 원인 귀인과 관련된 통제를 의미한다.

반면에 제어 이론적 조망에 의하면, 대처는 다음과 같은 4가지 통제로서 개념화할 수 있을 것이다: (1) 문제 해결적 통제(효과기), (2) 정보적 통제(탐지기), (3) 동기적 통제(동기기), 그리고 (4) 의사결정적 통제(통제기). 앞에서 언급한대로, 통제성은 효과기의 기능과 핵심적으로 관련이 되어 있다. 다만 각 기본 요소의 기능 별로 통제의 기능을 세분화하면, 효과기와 관련된 통제를 문제 해결적 통제(problem-solving control)로 명명할 수

있을 것이다. 이곳에서 문제 해결적 통제는 Averill(1973)이 분류한 실제적인 행동적 통제와 Thompson(1981)의 분류에서의 인지적인 행동적 통제를 다 포함한다. 즉, 앞에서 언급한대로 인간은 인지적 기능이 뛰어나므로 지각된 통제감만 있어도 충분한 통제의 효과를 나타낼 수가 있게 된다. 탐지기에서의 통제는 정보의 취득과 관련이 있으며, 정보적 통제(informational control)로 개념화할 수 있다. 이것은 Thompson이 구분하고 있는 정보적 통제와 유사하다. 동기기에서의 통제는 상황과 시점에 따른 적절한 동기의 추구와 관련이 있으며, 따라서 동기적 통제(motivational control)로 명명할 수 있을 것이다. 인간의 경우 동기란 생물학적 욕구로부터 심리적 소망, 그리고 사회적 기준 등 매우 광범위하며, 스트레스 사건에 대한 의미(meaning)는 동기의 한 부류에 속한다. 환언하면, 사건에 대한 의미는 자신의 안녕과 관련된 사건의 중요성과 밀접하게 관련된다. 이런 의미에서 Pearlin(1980; Lazarus & Folkman, 1984, p. 203에서 재인용)의 의미의 통제는 이곳에서의 동기적 통제의 한 측면으로 개념화할 수 있다. 끝으로, 효과기에서의 통제는 효율적인 의사결정과 관련이 있으므로 의사결정적 통제(decisional control)로 개념화할 수 있을 것이다. 이곳에서의 의사결정적 통제는 Averill의 의사결정적 통제 보다 범위가 더 넓다. 즉, Averill에서는 의사결정적 통제를 행동 유목과 관련된 선택으로 정의를 내림으로써 효과기에 관한 의사결정으로 국한시키고 있으나, 이곳에서는 효과기에 대한 정보 이외에도 탐지기에서의 측정된 성과와 동기기에서의 바람직한 성과를 모두 포함하는 광범위한 정보의 선택과 결정을 포함한다.

한편 Kuhn(1974; Payne, 1979에서 재인용)은, 모든 시스템을 DSE (Detector, 탐지기; Selector, 선택기; Effector, 효과기)의 3가지 요소로 개념화 하면서, 이러한 모든 시스템에 적용할 수 있는 4가지 동기적 속성을 가정하고 있다: 우선순위(priorities), 효율성(efficiency), 단련

(exercise), 좌절(frustration). 여기서 우선순위가란 시스템의 생존을 위하여 어떤 동기가 다른 동기보다 더 중요하게 우선순위가 설정된다는 것을 의미한다. 또한 효율성이란 진화론적으로 볼 때 효율적인 기능일수록 유지된다는 것을 의미한다. 단련이란 정규적인 사용을 의미하고, 이러한 정규적인 사용을 통하여 퇴화 등이 방지된다고 한다. 끝으로 좌절이란 환경에서 들어온 정보와 이미 형성된 정보(본 모형에서 사용한 개념을 사용하면, 측정된 성과와 바람직한 성과) 간에 일치하지 않게 될 때 발생하게 된다. Kuhn의 이러한 개념적 시도는 본 모형에서 시도하는 것과 피상적으로 볼 때 매우 유사하다. 그러나 Kuhn에서는 이러한 4가지 동기적 속성이 기본 요소의 어느 하나의 기능과 관련되는 것이 아니고 여러 구성요소와 관련된다. 예로써 우선순위를 살펴 보면, 탐지기에서는 운동성의 물체가 비운동성의 물체에 비하여 잠재적으로 더 위협의 신호가 되며, 따라서 보다 예민한 주의를 끌게 된다. 한편 선택기에서는 위협으로 부터의 도주가 생존에 보다 필수적이므로 접근 동기 보다는 회피 동기가 우선순위로 높을 것으로 가정하고 있다. 따라서 피상적으로 볼 때 Kuhn의 개념 가운데 우선순위와 효율성 등은 본 모형에서의 적절성과 효율성의 개념과 다소 관련이 있는 것처럼 보이나, 실제적으로는 Kuhn에서 가정하는 기본 요소 그리고 기본적 동기의 속성은 본 모형과 일치하지 않는다. 참고적으로 Kuhn이 가정하는 우선순위는 본 모형에서 가정하고 있는 동기에서의 적절성의 하위 개념으로 볼 수 있다. 즉, 적절한 동기란 상황과 시점에 따라서 적절한 우선순위를 설정하는 것이다.

대처 기능과 관련하여서 연구자들에 의하여 가장 많이 사용되는 개념은 문제-중심 대처 대 정서-중심 대처이다(Lazarus & Folkman, 1984). 문제-중심 대처란 스트레스를 유발한 외적 또는 내적 요구를 직접적으로 대처하는 것을 지칭한다. 한편 정서-중심 대처란 문제 상황에 수반해서 나타나는 정서적 불편감을 조절함으로써 대처하는 것을 지

칭한다.

2.3. 대처 양상

대처 양상은 연구자의 목적에 따라서 다양하게 개념화할 수 있을 것이다. 그러나 본 모형에서는 다음과 같은 2가지 양상으로 구분하고 있다: (1) 행동적 양상; (2) 인지-정서적 양상. 행동적 양상이란 대처 행동이 외현적인 행동으로써 나타나는 경우를 지칭한다. 반면에 인지-정서적 양상이란, 대처가 인지-정서적인 수준에서 주로 나타나는 경우를 지칭한다. 여기서 인지와 정서를 동일한 수준으로 사용한 이유는 다음과 같은 두 가지 이유에서이다. 첫째, 행동적 수준이나 인지적 수준에서는 앞에서 언급한 제어 시스템의 4가지 기능을 모두 상정할 수 있으나, 정서적 수준에서는 일부 기능(효과기 또는 동기기) 만이 나타나므로 정서적 양상을 독립적 수준으로 상정하는 것은 무리가 있다. 둘째, 많은 경우에 인지와 정서가 매우 밀접하게 나타나고 있다(Lazarus, 1984). 따라서 본 모형에서는 행동적 양상과 인지-정서적 양상으로 크게 구분하고자 한다.

이와 같은 구분은 피상적인 수준에서 보면 Lazarus와 그에 동료들이 강조하는 문제-중심 대처 대 정서-중심 대처와 유사한 개념으로 생각할 수 있다. 그러나 문제-중심 대 정서-중심이라는 구분은 스트레스 상황에서의 자기-조절적 기능과 관련이 있다. 환언하면, 문제-중심 또는 정서-중심의 구분은 대처의 목적하는 바가 문제의 조절에 있는가 아니면 정서의 조절에 있는가에 대한 구분이다(이러한 이유에서 그들은 문제-중심 대 정서-중심을 대처 기능으로 개념화하고 있다). 반면에, 본 모형에서 가정하고 있는 행동적 대 인지-정서적 양상이란 대처가 나타나는 결과적 양상을 다루고 있다. 환언하면, 대처가 나타나는 결과가 행동적으로 나타나는가, 아니면 인지적-정서적으로 나타나는가에 초점이 놓여있다: 대처는 행동 수준으로 표현될 수도 있고 인지-정서적 수준으로 표현될 수도 있을 것이다.

2.4. 대처 방식

제어 이론적 조망에서 보면 대처 방식은 앞에서 살펴 본 대처 자원, 대처 기능의 복합적인 조합에 의하여 작동될 것이다. 그러나 특히 대처 기능을 중심으로 작동할 것이다. 이제 구체적인 대처 방식을 각 구성요소별 기능 중심으로 고찰해 보기로 하자. 제어 이론적 조망으로는 개인적 대처와 대리적 대처가 동일한 기능을 위하여 작동한다고 간주되므로, 편의상 개인적 대처와 관련된 대처 방식을 중심으로 살펴보고자 한다. 참고적으로 괄호안에 언급된 다른 연구자들의 구분은 구체적 문항에서 이론적 또는 경험적 자료에서의 차이때문에 반드시 일치하지 않을 수 있음을 지적하고자 한다.

효과기

우선 제어 이론적 조망에서 보면 효과기의 작용이 대처의 핵심이 된다. 즉 환경에서 발생한 문제 상황에 대하여 해결하는 능력이 효과기의 주 기능이 된다. 우선 행동적 측면에서는 (1) 문제 상황에 대한 해결을 위하여 적극적인 노력을 시도할 것이다(적극적 대처, active coping/적극적 대처, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; 직접적 행동, Stone & Neale, 1984). 한편 문제 상황에 대한 해결이 용이하지 않을 경우에는 (2) 문제 상황으로부터의 철수가 나타날 것이다(소극적 철수, passive withdrawal/행동적 절연, Carver, Scheier, Weintraub, 1989; 도피, McCrae, 1984). 이러한 소극적 철수 현상은 피상적으로 보면 효과기의 작용과 무관한 것으로 보인다. 그러나 적극적 대처를 하지 않는다는 점에서 효과기 작동의 억제로 간주할 수 있을 것이다. 또한 인지-정서적 측면에서는 (3) 문제 해결을 위한 방법을 인지적으로 생각할 수 있을 것이다(계획적 문제 해결, planful problem-solving/계획, Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; 계획적 문제 해결, Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). 이외에도 정서 표출, 정서 억제 등의 대처 방식이 가능할 것이다.

탐지기

탐지기와 관련한 대처 방식으로는, 문제 상황과 관련된 정보의 탐지를 원하지 않기 때문에 (1) 문제 상황으로부터 벗어나기 위하여 다른 행동을 하게 될 것이다(행동적 주의 전환, behavioral distraction/주의 전환, McCrae, 1984; 주의전환, Stone & Neale, 1984). 또는 자발적으로 이러한 목적이 성취되기 어려운 경우에는 (2) 때로는 약물을 이용하여 문제 상황과 관련된 정보를 차단하려고 노력을 하게 될 것이다(약물 의존, addiction/약물 의존적 절연, Carver, Scheier, Weintraub, 1989). 한편 인지-정서적 측면에서는 (3) 탐지기로부터의 정보를 가능하면 기억에서 잊어버리려고 시도할 것이다(적극적 망각, active forgetting/적극적 망각, McCrae, 1984). 그리고 극단적인 상황에서는 (4) 환경에서 발생한 문제 상황에 대하여 전적으로 인정하지 않을 수 있을 것이다(부인, denial/부인, Carver, Scheier, Weintraub, 1989; 지적 부인, McCrae, 1984). 이외에도 정보 추구(Billings & Moos, 1981; Cohen, Reese, Kaplan, & Riggio, 1986, Cohen, 1987에서 재인용) 등의 대처 방식이 가능할 것이다.

동기

동기기와 관련해서는 크게 두가지 방향으로 작동된다. 그 하나는 자신의 바람직한 상태를 유지하려는 방향이고, 또 다른 하나는 환경에서 입력되는 실제 상태에 맞추어 자신의 바람직한 상태를 변화시키는 것이다. 우선 바람직한 상태를 유지하기 위한 대처 방식으로서 (1) 문제 해결의 성패와 상관없이 자신의 행동 방식을 그대로 고수할 수 있을 것이다(고집, perseverance/고집, McCrae, 1984). 여기서 고집은, 효과기에서의 적극적 대처가 문제 해결을 위한 노력임에 비하여, 문제 해결 여부와 상관없이 자신이 하던대로 고집스럽게 일에 몰두하는 것을 의미한다. 이러한 고집은 자신의 동기(예, 자아 존중감)를 그대로 유지하기 위한 것

으로 볼 수 있다. 인지-정서적 측면에서는 (2) 자신의 상태보다 못한 타인의 상태를 비교하거나 현재보다 더 못한 자신의 상태를 비교할 수 있을 것이다(공정적 비교, positive comparison/공정적 비교, Lazarus & Folkman, 1984; 긍정적 비교, Pearlin & Schooler, 1978; 사회적 비교, McCrae, 1984). 이러한 긍정적 비교 역시 자아 존중감의 유지 등을 위하여 사용된다고 볼 수 있을 것이다. 참고적으로 앞에서 언급한 부인(denial) 역시 바람직한 상태를 유지하기 위하여 실제 상태를 믿지 않는 것으로 볼 수 있다. 그러나 부인과 긍정적 비교 간의 차이는 부인인 경우 탐지기로부터 입수된 정보(예, 남편의 죽음)의 왜곡을 통하여 바람직한 상태를 유지하고자 하는 방식인 반면, 긍정적 비교에서는 탐지기로부터 입수된 정보 보다는 자신이 만들거나 의도적으로 회상한 정보와의 비교를 통하여 바람직한 상태를 유지하는 방식이다. 또한 (3) 문제 상황에서 긍정적인 측면을 부각 시킴으로써 문제 상황을 이겨낼 수 있을 것이다(공정적 해석, positive interpretation/공정적 재평가, Folkman et al., 1986; 긍정적 사고, McCrae, 1984).

동기기와 관련된 또 다른 방향은, 앞에서 언급한 대로, 실제 상태에 맞추어 자신의 바람직한 상태를 낮추거나 포기하는 것이다. 구체적으로는 (4) 자신의 바람직한 상태 보다는 상대방의 바람직한 상태(의견, 소망)에 맞추어 문제를 해결할 수 있을 것이다(동화, accommodation). 또한 (5) 자신이 바람직하게 생각하던 특정한 가치를 현실에 맞게 평가 절하함으로써 문제를 해결할 수 있을 것이다(가치 평가 절하, devaluation/금전의 평가 절하, Pearlin & Schooler, 1978). 끝으로 (6) 실제 상태에 맞추어서 자신이 원하던 상태를 완전히 포기할 수 있을 것이다(체념, acceptance/수용, Carver, Scheier, Weintraub, 1989; 운명적 체념, McCrae, 1984). 이외에도, 공상적 사고(McCrae, 1984) 등의 대처 방식을 고려할 수 있을 것이다.

통제기

통제기는 엄밀한 의미에서 볼 때 앞에서 언급한 탐지기, 동기기, 그리고 효과기의 기능과 상호작용한다. 환언하면, 앞에서 언급한 대부분의 대처 방식은 본질적으로 통제기가 관련이 되어 있다. 예컨대, 행동적 주의 전환, 약물 사용, 적극적 망각(탐지기), 긍정적 비교, 가치평가 절하, 체념(동기기), 적극적 대처, 소극적 철수, 문제 해결 계획(효과기) 등은 상황과 시점에 따른 통제기에서의 효율적인 판단과 매우 밀접하게 관련이 되어 있다. 이제 이곳에서 언급하고자 하는 통제기의 기능과 관련된 대처 방식은 앞에서 언급한 3가지 구성요소의 기능과 비교적 구별되는 비교나 판단과 관련된 대처 방식을 열거하고자 한다. 구체적으로는 (1) 문제 해결을 위한 효율적인 상황과 시점이 도래할 때까지 기다릴 수 있을 것이다(자제, restraint/자제적 대처, Carver, Scheier, Weintraub, 1989; 자제, McCrae, 1984). 또는 (2) 문제 상황에 대한 판단과 관련해서 자신을 비판할 수 있을 것이다(자기·비판, self-criticism/자기 비난, McCrae, 1984). 이외에도 우유부단(McCrae, 1984) 등의 (비효율적인) 대처 방식이 가능할 것이다.

2.5. 대처 기제에 대한 포괄적 모델(자원, 기능, 방식)

앞에서 언급한 대처 자원, 대처 기능, 그리고 대처 방식을 포함하는 모형이 그림 2에서 묘사되었다.

그림 3에서 대처 자원은 수직선으로 나타나고 있다. 앞에서 언급하였듯이 대처 자원은 개인적 대처, 사회적 대처, 그리고 종교적 대처로 구분되었다. 보다 포괄적인 대처 자원으로는 생리-화학적 자원 등을 포함시켜야 하나 이곳에서는 심리-사회적 수준과 가치-종교적 차원을 중심으로 개념화하였다. 이렇게 생리-화학적 차원을 배제한 이유 가운데 하나는 대부분의 경우 생리-화학적 차원은 개인이 일상적으로 사용하는 대처 방식과는 직결되지 않기 때문이다.

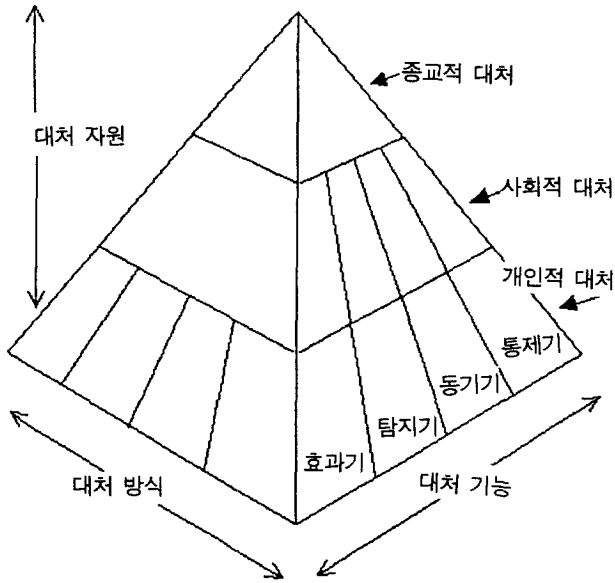


그림 3. 대처 기제에 대한 포괄적 모형(대처 자원, 대처 기능 그리고 대처방식)

그림 3에서 또 다른 축은 대처 기능을 나타내고 있다. 이곳에서 대처 기능은 효과기, 탐지기, 동기기, 그리고 통제기 별로 모델을 구성하였다. 그림에서 개인적 대처와 사회적 대처에서는 4가지 기능이 독립적으로 세분화된 반면, 종교적 대처에서는 4가지 기능이 하나로 결합되어 모형화되었다. 종교적 대처를 통합한 이유는 다음과 같은 두가지 점을 고려한 결과이다: (1) 만약 본 논문에서 시도된 분석에 기초하여 대처 척도를 구성할 경우, 대처 방식의 종류를 적절하게 제한할 필요가 있다. 즉 지나치게 세분화된 대처 방식은 그에 상응한 대처 문항의 비대화를 초래하고, 이러한 대처 문항의 지나친 비대화는 대처와 관련된 연구를 수행하는데 어려움을 야기할 수 있다. 따라서 대처 방식을 적절한 수로 제한하기 위하여는 개인이 사용할 가능성이 비교적 적은 종교적 대처를 병합할 필요가 있다. (2) 실제로 종교적 대처 자원에서는 다른 대처 자원에 비하여 4가지의 기능이 병합적으로 발생할 가능성이 높다. 즉 하나의 종교적 대처(예, 기도)는 스트레스 상황에 대한 대리적 통제감(효과

기)과 효율적인 판단(통제기)을 가능하게 하며 생활에서의 불확실성 감소(탐지기)와 갈등적 요소의 감소(동기기)를 동시에 초래할 수 있을 것이다.

위의 그림에서 나머지 한 축은 대처 방식을 표시하고 있다. 대처 방식과 관련해서는 세가지 주제를 언급할 필요가 있겠다. 첫째로, 대처 방식이 대처 자원에 따라서 다르게 세분화되었다는 점이다. 즉, 개인적 대처는 16가지로, 사회적 대처는 4가지로, 그리고 종교적 대처는 1가지로 개념화하였다. 이러한 구분은 다음과 같은 의미를 내포하고 있다: (1) 개인은 대부분의 스트레스 상황에서 개인적 대처를 일차적으로 시도하게 되며, 개인적 대처가 효과적이지 않을 때 비로서 대리적 대처를 하는 경향이 있다. 환언하면, 개인적 대처 방식은 대리적 대처에 비하여 보다 많은 상황에서 사용되며, 결과적으로 개인적 대처 방식은 보다 세분화되어서 발달된다: (2) 대리적 대처 가운데는 일반적으로 사회적 대처가 종교적 대처에 비하여 자주 사용될 것이다.

둘째로, 개인적 대처인 경우 각 대처 기능별로 다시 4가지 대처 방식으로 일괄적으로 동일하게 개념화하였다는 점이다. 그러나 실제로는 각 대처 기능 별로 사용되는 주요 대처 방식이 반드시 일정하지 않을 수 있다. 도리히 각 기능 별로 핵심적으로 사용되는 대처 방식의 수는 개인과 집단과 문화에 따라서 다르게 나타날 수 있을 것이다. 환언하면, 경우에 따라서는 사용되는 주요 대처 방식의 수가 효과기에서는 3, 탐지기에서는 5, 동기기에서는 4 등으로 다르게 나타날 수 있을 것이다. 다만 위의 모형에서 4가지로 일괄적으로 가정한 것은, 다소 인위적이긴 하나, 각 기능 별로 주요한 대처 방식의 수를 4가지로 가정했을 경우 가장 대표적인 대처 방식은 무엇이며, 각 대처 방식의 효과성이 기능 별로 차이가 있는가? 등에 관한 주제를 다루기 위함이다. 뿐만 아니라, 개인이 실제로 사용하는 개인적 대처 방식은 본 모형에서 가정하는 16가지 보다 훨씬 다양할 것이다. 그러나 16가지로 제한한 이유는 사람들이 사용하는 대처 방식을 모두 포함시킬 경우, 모델의 포괄성은 강화되나 모델

의 경제성은 위축되기 때문이다. 즉 이 모형에서 시도하고자 하는 것은 가능한 범위에서 포괄적 모형을 추구하되 지나친 포괄성으로 인한 경제성의 위축 가능성을 감소하고자 하였다.

세째로, 위의 모형에서 대처 자원과 대처 기능은 어느정도 이론적인 토대에 의하여 고정적이나, 반면에 대처 방식은 실증적인 결과에 의하여 그 내용이 채워질 것이다. 즉 제어 이론적 조망에 기초하여 볼 때, 대처 자원은 개인적 대처, 사회적 대처, 그리고 종교적 대처로 개념화할 수 있을 것이며, 대처 기능은 효과기, 탐지기, 동기기, 통제기에서의 통제성의 증대로 수렴될 것이다. 반면에, 대처 방식의 내용과 종류는 실증적 결과에 따라서 적절한 모델이 형성될 것이다.

3. 주요 이론과의 비교

앞에서 대처 기제에 대한 제어 이론적 조망을 살펴보았다. 이곳에서는 대처에 관한 다른 주요 이론과의 비교를 하고자 한다. 편의상 비교는 Lazarus 이론(1981; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1978; Folkman & Lazarus, 1990)과 Carver와 Scheier 이론(1981, 1982; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Carver, Scheier, & Pozo, 1992; Scheier, Weintraub, & Carver, 1986)으로 제한하고자 한다.

3.1. Lazarus 이론과의 비교

최근에 스트레스와 대처에 관한 가장 영향력있는 이론 가운데 하나가 Lazarus이론이라는 점은 누구나 부인하지 못할 사실이다. 실제로 Lazarus와 Folkman(1984)만 하더라도 본 모형에서 언급하지 못하고 있는 다양한 주제와 문헌을 토대로 저술되었다. 이곳에서는 저자의 역량이 부족하고, 부분적으로는 지면에 제한이 있으므로, 가장 핵심적인 주제를 중심으로 비교하고자 한다.

우선 전반적인 차원에서 두 모형의 유사성과 차

이점을 열거하면 다음과 같다. 유사점으로는, (1) 개인과 환경 간의 지속적인 상호 역동적인 교섭 과정을 강조한다는 점이다. 따라서 정태적 측면보다는 동태적이고 과정적인 측면을 강조한다; (2) 객관적 환경 보다 주관적인 지각을 중요시한다; 그리고 끝으로 (3) 개인의 목표지향적 행동을 강조하고 있다(Carver, Scheier, & Pozo, 1992).

한편 차이점으로는, (1) Lazarus 이론에서는 상호 역동적인 교섭 과정을 강조한 나머지 개인과 환경 간의 분석이 강조되고 있지 않다. 반면에 본 모형에서는 개인과 환경의 세부적인 분석이 가능하다. 예컨대, Lazarus의 1차 평가는 본 모형에서 보면, 탐지기에서 입수된 측정된 성과와 동기기에서 제공되는 바람직한 성과 간의 비교로 세분화할 수 있다. (2) 본 모형에서는 비록 상대적으로 주관적 지각의 중요성은 인정하나, 그와 동시에 객관적인 환경의 중요성을 같이 강조한다. 예컨대, 왜곡된 인지 구조를 갖고 있는 우울 환자에 대한 이해는 객관적 환경에 대한 분석을 했을 때 보다 명확한 이해가 가능하다. (3) 본 모형에서는, 개인의 목표 지향적 행동에 대한 보다 세부적인 분석을 시도하고 있다. 예컨대, 개인의 목표 지향성 가운데 하나인 종교적 차원을 본 모형에서 포함하고 있다.

보다 구체적으로 대처와 관련해서 본 모형과 Lazarus 모형을 비교하면 다음과 같다. 이곳에서 기술될 비교는 앞에서 부분적으로 언급된 바가 있다. 그러나 대처에 관한 Lazarus 모형과 본 모형과의 비교를 독립적으로 제시하는 것이 나름대로 가치가 있다고 여겨지므로 정리하면 다음과 같다.

대처 자원에 관하여, Lazarus와 Folkman(1984)는 크게 두 가지로 구분하고 있다. 그 첫째는 개인에게 속한 것이고, 둘째는 환경에 속한 것이다. 개인에 속한 대처 자원은 건강과 에너지, 심리적 자원(긍정적 자아-개념, 통제감), 능력, 문제 해결이나 사회적 기술과 같은 능력이 포함된다. 반면에 환경에 속한 자원으로는 물질적 자원과 사회적 지원 등이 포함된다. 반면에 본 모형에서는 대처 차원에서 개인적 대처, 사회적 대처, 그리고

종교적 대처로 구분하고 있다. 따라서 두 모형의 가장 큰 차이는 Lazarus 모형에서는 종교적 대처에 관하여 강조를 두고 있지 않다는 점이다. 한가지 흥미로운 사실은 Lazarus와 Folkman(1984)이 종교적 대처를 하나의 독립된 주요 자원으로서 구분을 하고 있지 않지만, 종교적 대처의 영향력에 대하여는 언급을 하고 있음을 살펴볼 수 있다: 개인적 통제감은 제한된 상황에서 영향을 끼치는 반면, 신에 대한 신념은 모든 스트레스 상황에 영향을 끼칠 것이라고 지적하고 있다(P.160).

대처 기능과 관련해서, Lazarus 모형에서는 크게 문제-중심적 대처와 정서-중심적 대처로 나누는 반면에, 본 모형에서는 통제성, 확실성, 적절성, 그리고 효율성으로 구분하고 있어서 본 모형이 보다 세분화된 개념화를 시도하고 있다. 그런데 Lazarus 모형에서처럼 개괄적인 구분은 대처 기능에 대한 연구에 크게 공헌하지 못할 가능성이 있다. 실제로 Folkman과 Lazarus(1980)에 의하면, 대부분의 스트레스 상황에서(약 80%) 문제-중심 대처와 정서-중심 대처가 동시에 사용되고 있는 것으로 나타나고 있다. 이러한 결과는 본 논문에서 분석하고 있는 것과 같이 보다 세분화된 대처 기능에 대한 분석이 필요함을 암시하고 있다.

대처 방식과 관련해서 Lazarus 모형과 본 모형을 비교하면 다음과 같다. (1) Lazarus 모형은 가정하고 있는 주요 대처 방식에서 변화를 보이고 있다: 정보 추구, 직접적 행동, 행동의 억제, 정신내적 과정, 타인에게 지원 요청(Cohen & Lazarus, 1979); 소망적 사고, 거리 두기, 사회적 지원의 추구, 긴장 완화, 문제-중심, 통제감, 자기-비난, 자기-고립(Folkman & Lazarus, 1985); 직면, 거리 두기, 자기-통제, 사회적 지원 추구, 책임감 수용, 도피/회피, 계획적 문제 해결, 긍정적 재해석(Folkman et al, 1986). 이러한 변화는 부분적으로 Lazarus 모형에서 대처 방식에 대한 이론적 배경이 확고하지 않다는 점을 암시하고 있다. (2) 대리적 대처 수준에서 볼 때, Lazarus 모형은 본 모형에서 가정하고 있는 종교적 대처를 다루고 있

지 않을 뿐만 아니라, 사회적 대처를 사회적 지원 추구 하나로서 다루고 있다. (3) 개인적 대처 수준에서 보면 Lazarus 이론에서 가정하고 있는 대처 방식은 본 모형에서 가정하고 있는 4가지 기능으로 재배치가 가능하다: 직면적 대처, 계획적 문제 해결(효과기); 거리두기, 회피/도피(탐지기) 등. 흥미롭게도 Folkman과 Lazarus(1990)는 대처가 정서에 영향을 주는 가능성을 3가지로 요약하고 있는 바, 이 세 가지 가능성은 제어 시스템의 3가지 기본 요소의 기능과 각각 관련이 있는 것으로 보여지고 있다: 주의의 재배치(탐지기); 주관적 의미 또는 중요성 변화시키기(동기기); 개인-환경 관계의 실제적 조건 변화시키기(효과기). (4) 결과적으로 Lazarus 모형에 비해서 본 모형이 보다 이론적 토대와 함께 세분화된 구분을 하고 있다. 이렇게 이론에 토대를 둔 세분화된 구분은, 사람들이 실제로 사용하고 있는 대처 방식이 매우 다양한 점에 비추어 볼 때, 보다 개선된 것으로 볼 수 있다.

3.2. Carver와 Scheier 이론과의 비교

Carver와 Scheier 이론과 본 모형은 기본적으로 제어 이론(control theory)에 기초를 두고 있다. 따라서 이곳에서는 Carver와 Scheier 이론과의 간략한 비교만을 언급하고자 한다.

우선 전반적인 수준에서 볼 때 (1) 유사점으로는 이론적 기초로서 제어 이론을 토대로 하고 있다는 점이다. 이와 같은 이론적 토대는 앞에서 언급한 Lazarus 이론과의 유사점 이외에도, 바람직한 상태와 실제 상태 간의 비교의 중요성, 피드백 개념의 중요성 등 많은 개념에서 공유되는 점이 많다(본 논문의 서론 부분 참조). 한편 (2) 차이점으로는 Carver와 Scheier 이론이 다분히 기계적인 제어 이론(Powers, 1973)에 기초를 두고 있는 반면에, 본 모형은 인간에 적용할 수 있는 제어 이론을 강조하고 있다. 예컨대, Carver와 Scheier 이론에서는 다른 제어 이론과 마찬가지로 3가지의 구성 요소를 가정하고 있는 반면에, 본 이론에서는 동기

기를 포함하는 4가지 구성요소를 가정하고 있다.

대처와 관련해서 보다 구체적으로 살펴보면, (1) 저자가 이해하기로는 Carver와 Scheier 이론에서는 본 모형에서 언급하고 있는 대처에 대한 세부적인 분석-대처의 정의, 대처 자원, 대처 기능, 대처 양상 등-을 시도하고 있지 못하다. 단 예외적으로 대처 방식에 대하여 14가지의 세분화된 대처 방식을 열거하고 있을 뿐이다. 한편 (2) 대처 방식인 경우에도, 제어 이론에 기초하기 보다는 전통적인 대처 이론에 기초하여 구분하고 있음을 볼 수 있다. 즉 그들이 구분하고 있는 14가지 대처 방식은 기본적으로 Lazarus 모형에서 강조하고 있는 문제-중심 대 정서-중심 대처의 세분화로서 나타나고 있다(예, 문제-중심 대처--직접적 대처, 지원요청, 다른 활동의 억제, 자제 등; 정서-중심 대처-부인, 긍정적 재해석, 사회적지원 추구 등). 반면에 본 모형에서 다루고 있는 대처 방식은 제어 이론적 분석을 기초로 해서 세분화된다는 점에서 두 모형은 피상적인 수준에서는 유사하지만 대처에 관한 이론에서는 매우 다르게 접근하고 있음을 볼 수 있다.

4. 끝맺는 말

본 논문에서는 제어 이론에 기초하여, 대처에 관한 포괄적 이해를 시도하였다. 구체적으로 제어 이론적 조망에 의하여, 대처의 정의, 대처 자원, 대처 기능, 대처 양상, 그리고 대처 방식을 살펴 보았다.

본 모형의 전반적인 특징으로는 제어 이론적 관점에 기초한 결과, 대처에 관한 보다 포괄적인 조망이 가능하였다. Rose(1974)에 의하면, 제어 이론은 Wiener(1948)에 의하여 제안된 후 초기에는 공학 분야(기계 공학, 전기 공학, 그리고 전자 공학 등)를 중심으로 영향을 미쳤다. 그러나 최근에는 그 이외에도 다양한 분야에 영향을 미치고 있음을 살펴 볼 수 있다: 생물학, 경제학, 경영학, 정신과학, 사회학, 심리학. 이러한 제어 이론의 특징은 단순한 기계로부터, 미생물, 그리고 개인 등에 이르

기까지 광범위한 대상에 대한 일반 원리를 제공하는 데 있다. 결과적으로 제어 이론은 연구자의 관심 주제에 대하여 매우 포괄적인 조망을 제공할 수 있게 된다.

본 논문에서는, 전통적인 제어 이론이 다분히 기계론적 관점에 중점이 놓여 있음을 고려하여, 인간에 적용 가능한 제어 이론을 탐색하고자 시도하였다. 구체적으로는, 제어 시스템의 기본 구성요소로서 전통적으로 간주되던 비교기, 탐지기, 효과기의 3가지 구성요소 대신에 통제기, 탐지기, 동기기, 그리고 효과기로 구성된 4가지 기본 요소로 개념화하였다. 또한 각 기본 요소의 기능과 관련한 핵심적인 기능으로서 효율성(통제기), 확실성(탐지기), 적절성(동기기), 그리고 통제성(효과기)으로 개념화를 시도하였다.

한편 대처와 관련한 본 모형의 특징을 간략히 살펴보면 다음과 같다. 우선 대처 자원과 관련해서 단순히 개인적 대처 또는 사회적 대처만을 다루는 대신, 종교적 대처를 포함시켜서 포괄적으로 가정하였다. 대처의 기능과 관련해서는 제어 시스템의 구성요소를 참조하여 통제성(문제 해결적 통제), 확실성(정보적 통제), 적절성(동기적 통제), 그리고 효율성(의사결정적 통제)으로 개념화 하였다. 끝으로 대처 방식과 관련해서는, 앞에서 언급한 대처 자원, 대처 기능 등을 고려하여, 주요 대처 방식을 체계화 시킬 수 있었다: 효과기(적극적 대처, 소극적 철수, 계획적 문제 해결); 탐지기(주의 전환, 약물 의존, 적극적 망각, 부인); 동기기(고집, 긍정적 비교, 긍정적 해석, 동화, 가치 평가 절하, 체념), 그리고 통제기(자제, 자기 비판/우유부단).

끝으로, 본 논문에서 제안된 모형과 관련한 몇가지 시사점은 다음과 같다. 우선 본 논문에서 다른 모형의 이론적인 타당성을 더욱 고찰해 보아야 할 것이다. 구체적으로는 모형의 바탕이 되고 있는 제어 이론에 대한 심도 깊은 고찰을 통하여 스트레스와 대처에 관한 보다 적절한 모형화를 추구하여야 할 것이다. 예컨대, 대처 자원과 관련해서 위에서 언급한 3가지 차원이 적절한가 아니면 다른 차원

(예, 생리적 대처 자원-면역 체계)의 고려가 필요하다. 특히 대처 기능과 관련하여 각 구성요소 별로 핵심적인 기능 간에 중복적인 개념화가 없는 가를 검토해야 할 것이다.

본 모형에서는 기본적 구성요소의 기능에 대한 이해를 돕기 위하여 구조적인 분석을 강조하였다. 그러나 제어 이론의 가장 큰 특징이 되고 있는 역동적인 변화에 따른 구성요소 간의 상호 작용 등에 대한 개념화가 보완되어야 할 것이다. 환언하면, 서론에서 언급하였듯이, 단순히 정태적인 분석 수준을 넘어서 동태적인 변화에 대한 세부적인 분석이 수행되어야 할 것이다.

아울러, 본 모형에 대한 경험적 검증이 절대적으로 필요할 것이다. 예컨대, 위에서 언급된 대처 방식들이 실제로 가장 핵심적으로 사용되는 지 아니면 다른 대처 방식들이 더욱 빈번하게 사용되는가에 대한 경험적인 검증이 필요할 것이다. 또한 본 모형에서는 포괄적인 시도를 위하여 4가지 구성요소를 모두 포함하는 대처 방식을 가정하였으나, 보다 기본적으로는 통제기의 기능을 제외한 3가지 기능(효과기, 탐지기, 동기기)을 중심으로 나타낼 수도 있을 것이다(전경구, 1989b). 이러한 주제에 대한 해답은 추후에 수행될 실증적인 연구에 의하여 결정될 것이다.

실증적 검증과 관련해서 특별히 언급할 점은 역동적 변화에 대한 측정이다. 즉 앞에서 지적된 것처럼 제어 시스템은 역동적으로 변화되는 시스템이다. 따라서 역동적 변화에 따른 구성요소간의 상호 작용 등에 대한 분석이 요구된다. 이와 관련한 유망한 방법론 가운데 하나로는 시계열 분석을 생각해 볼 수 있을 것이다.

한편 본 논문에서 암시되고 있는 세분화되고 포괄적인 대처 척도의 개발은 스트레스, 대처, 그리고 질병 간의 관계성에 대하여 보다 진전된 이해를 제공할 것이다. 예컨대, 효과기를 주로 사용하는 적극적 대처와 동기기나 탐지기를 주로 이용하는 회피적 대처 방식은 그 효과성에서 차이가 나타날 수 있을 것이다. 특히 시간에 따라서 단기적으로는

동기기나 탐지기에서의 회피적 대처가 효과적일 수 있으나, 장기적으로는 비적응적일 가능성이 높다(Suls & Fletcher, 1985). 한편, 대처 방식의 효과성을 다른 각도에서 살펴보면, 통제 불가능한 문제 상황일수록 동기기나 탐지기를 이용한 회피적 대처 방식이 도움이 될 수 있으나, 반면에 통제 가능한 문제 상황일수록 효과기를 이용한 적극적 대처가 유익할 것이다(Lazarus & Folkman, 1984). 그 밖에도 개인적 대처와 대리적 대처의 상대적 효용성을 비롯한 여러 연구 주제가 이와같은 세분화된 대처 척도를 사용하여 검증될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 전경구(1989a). 인간 정서에 관한 제어이론적 조망. 한국심리학회 '89 연차대회 학술발표 논문 초록, 45-52.
- 전경구(1989b). 생활 스트레스-우울증과 관련된 개인적 그리고 대리적 대처 자원의 속성. 한국심리학회 : 임상, 8, 77-96.
- 전경구·김교현(1989). 스트레스와 대처, 그리고 정신병리. 한국심리학회 '89 연차대회 학술발표논문 초록, 120-129.
- Aldwin, C.M., & Revenson, T.A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Ashby, W.R. (1956). *Design for a brain*. 2nd ed. New York : Wiley.
- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*.

- Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Billings, A.G., & Moos, R.H. (1981). The role of coping responses in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Vol. 1. New York : Basic Books.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation : A control theory approach to human behavior*. New York : Springer-Verlag.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1982). Control theory : A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F., & Pozo, C. (1992). Conceptualizing the process of coping with health problems. In H.S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, & health*. Washington DC : American Psychological Association.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267--283.
- Chon, K.K. (1989). The role of coping resources in moderating the relation between life stress and depression : A control theory approach. *Unpublished Manuscript*, Doctoral Dissertation.
- Cohen, F. (1987). Measurement of coping. In S.V. Kasl & C.L. Cooper (Eds.), *Stress and health : Issues in research methodology*. New York : Wiley.
- Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stresses of illness. In G.C. Stone, F. Cohen, & N.E. Adler (Eds.), *Health psychology : A handbook*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Cohen, S., & Syme, S.L. (1985). *Social support and health*. New York : Academic Press.
- Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Fleming, R., Baum, A., Singer, J.E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 939-949.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process : A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1990). Coping and emotion. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and Biological Approaches to emotion*. NJ : Erlbaum.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). The dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Golin, S., & Terrell, F. (1977). Motivational and associative aspects of mild depression and chance tasks. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 389-401.

- House, J.S., & Kahn, R.C. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S.L. Syme (Eds.), *Social support and health*. New York: Academic Press.
- Keeney, B.P., & Ross, J.M. (1983). Cybernetics of brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 375-382.
- Kent, E.W. (1981). *The brains of men and machines*. New York: McGraw Hill.
- Kessler, R.C., Price, R.H., & Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572.
- Lazarus, R.S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology*. New York: Spectrum Publications.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.
- Lerner, A.Y. (1975). *Fundamentals of cybernetics*. Translated from Russian. London: Plenum Press.
- Lord, R.G., & Hanges, P.J. (1987). A control system model of organizational motivation: Theoretical development and applied implications. *Behavioral Science*, 32, 161
- Maruyama, M. (1968). The second cybernetics: Deviation-amplifying mutual causal processes. In W. Buckley (Ed.), *Modern systems research for the behavioral scientist*. Chicago: Aldine
- McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- Miller, J.G. (1978). *Living systems*. New York: McGraw-Hill.
- Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Milsum, J.H. (1968). *Positive feedback*. New York: Pergamon.
- Park, C., Cohen, L.H., & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for Catholics versus Protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 562-574.
- Payne, R.L. (1979). Stress and cognition in organizations. In V. Hamilton, & D.M. Warburton (Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*. New York: Wiley.
- Pearlin, L.I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavioral*, 19, 2-21.
- Piore, J., Coppel, D.B., Becker, J., & Cox, G. B. (1986). Social support as a multifaceted concept: Examination of important dimensions for adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 14, 93-111.
- Powers, W.T. (1973). *Behavior: The control of perception*. Chicago: Aldine.

- Rose, J. (1974). *The cybernetic revolution*. London : Elek Science.
- Sarason, I.G., & Sarason, B.R. (1985), *Social support : Theory, research and application*. Dordrecht : Martinus Nijhoff.
- Schmidt, R.A. (1982). *Motor control and learning*. Champaign : Human Kinetics.
- Shinners, S.M. (1978). *Modern control system theory and application*. Reading, Mass : Addition-Wesley.
- Siegel, J.M., & Kuykendall, D.H. (1990). Loss, widowhood, and psychological distress among the elderly. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 519-524.
- Stone, A.A., & Kennedy-Moore, E. (1992). Assessing situational coping : Conceptual and methodological considerations. In H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, & health*. Washington DC : American Psychological Association.
- Stone, A.A., & Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). Their relative efficacy of avoidant and non-avoidant coping strategies : A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, 249-288.
- Thompson, S.C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90, 89-101.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics : Control and communication in the animal and the machine*. Cambridge, Mass : M.I.T. Press.

A Step Toward a Comprehensive Understanding of Coping Mechanism : A Control Theory Approach

Kyum-Koo Chon

Department of Psychotherapy, Taegu University

An attempt was made to understand coping mechanism based on a control theory. To begin with, a brief conceptual summary concerning control theory was presented. Then, based on a more applicable control theory to human behavior, various aspects of coping mechanism such as definition, resource, function, mode, style were explored. In addition, a comprehensive three dimensional model of coping mechanism was constructed concerning coping resources, coping functions, and coping styles. According to this three dimensional model, coping resources consisted of personal coping, social coping, and religious coping. And coping function is centered around to maximize the four basic functions of a control system : problem-solving control (effector), informational control (detector), motivational control (motivator), and decisional control (controller). Major coping styles, given the above mentioned coping resources and coping functions, include the following coping styles : (1) Personal Coping Resources ; active coping, passive withdrawal, planful problem-solving (effector); behavioral distraction, addiction, active forgetting, denial/information seeking (detector); perseverance, positive comparison, positive interpretation, accommodation, devaluation, acceptance/wishful thinking (motivator); restraint, self-criticism/indecisiveness (controller) ; (2) Social Coping Resources : Tangible support (effector), informational support (detector), motivational support (motivator), decisional support (controller) : Religious Coping Resources; religious coping. Further, similarities and dissimilarities between the present model and two other relevant models on coping(Lazarus & Folkman; Carver & Scheier) were presented. Finally, some characteristics of the present model are discussed and some implications for future studies are suggested.