

## 이(異)문화권내 적응과 스트레스 대처양식: 북한이탈주민 남한문화 적응의 관점에서

신 행 우      이 중 한      한 성 열      허 태 균<sup>†</sup>      채 정 민  
우석대학교      대구대학교      고려대학교      한국외국어대학교      고려대학교

본 논문은 북한이탈주민들이 남한사회 정착에서 경험할 문화적 적응과정에 대한 이해를 증진시키기 위해, 북한 이탈주민들의 스트레스 대처양식을 조사 분석하여, 남한주민들을 대상으로 실시된 기존연구의 결과들과 비교 그 의미를 논의하였다. 상황적 특성에 따른 스트레스 대처방식을 측정하는 척도를 수정 사용하여, 다양한 스트레스 유발 원인(내부/외부, 영속/일시, 대인/개인)에 의한 가상 스트레스 상황에서 북한 이탈주민들의 대처 방식(적극/소극, 접근/회피, 인지/정서/행동)을 조사하였다. 연구 결과에 따르면, 동일한 연구방법을 이용하여 남한주민들을 대상으로 기존의 연구결과(한성열, 허태균, 채정민, 김동직, 2001)에서 보고된 결과들, 즉 남한주민들이 스트레스 상황에 따라 선호하는 대처방식과 부분적으로 차이가 있었다. 예를 들어, 일시적인 요인에 의한 스트레스 상황에서는 우울 정도(CES-D의해 측정된)가 낮은 북한 이탈주민들이 적극적이고 접근적인 행동적 대처방식을 더 선호하였고, 외부적인 요인에 의한 상황에서는 적극적인 대처와 접근적인 대처를 더 선호하는 것으로 밝혀졌다. 더 나아가, 개인적인 또는 대인관계에서 비롯된 스트레스 상황에서 선호되는 대처방식에도 차이가 있었다. 마지막으로, 이러한 차이가 단기적으로 북한 이탈주민들의 적응과 장기적으로 미래의 통일과정에서의 심리적 갈등을 준비하는 관점에서 본 연구의 제안점과 한계점이 논의되었다.

주요어 : 통일, 스트레스, 대처양식, 북한 이탈주민, 심리적 적응, 우울감, 귀인

\* 본 연구는 2000년 한국학술진흥재단의 협동연구과제(KRF-2000-H02-97600)연구비 지원에 의해 수행되었음.

† 교신저자 : 허태균, (130-791) 서울특별시 동대문구 이문동 270, 한국외국어대학교 사회과학대학  
전화 : 02-961-4772, E-mail: drtkhur@hufs.ac.kr

남북한의 통일관 관련된 기존의 연구들은 통일과정에서 영향을 미칠 수 있는 심리학적 요인과 통일이 가져올 심리학적 결과에 많은 관심을 기울이지 않았으며, 더구나 북한 이탈주민을 이용한 통일연구는 매우 드물었다. 하지만, 현실적으로 북한 주민의 심리적 특성에 대한 직접적 연구가 불가능한 현실을 감안할 때, 북한 이탈주민들의 남한 사회 적응과정은 머지 않은 미래에 다가올 통일과정에서 국가나 사회단위와 같은 거시적인 수준이 아닌 남북한 주민 개개인이 겪을 미시적 수준에서 물리적 심리적 적응과정을 예측하게 해주는 가장 적합하면서도 현실적인 연구방법 중 하나일 것이다. 더 나아가 북한이탈자들의 남한 문화에 대한 적응과정의 심리학적 이해는 일반적인 이문화 적응과정에서 실질적으로 중요한 개인적 또는 환경적 요인의 규명에 기여할 것이다.

최근 들어 북한이탈주민의 남한 이주가 급속히 증가하고 있다. 그런데, 이들의 남한 내 적응이 그리 쉽지만은 않은 것으로 밝혀지고 있다. 전우택과 민성길, 이만홍, 이은설의 연구(1997)에 의하면, 첫째, 북한 이탈주민들은 사회 연계 체제의 빈약으로 인한 어려움이 있다. 이러한 주된 원인은 남한 사람들과의 관계 형성 시 남한 사람의 북한이탈주민에 대한 배타적 태도를 꼽을 수 있다. 둘째, 돈과 경제적인 어려움이 있다. 셋째, 남한 사회에 대한 지식과 이해의 부족으로 인한 어려움이 있다. 넷째, 심리적 적응의 어려움이 있다. 남북한 체제에 대한 재평가와 관련한 가치관 혼란, 북한에 두고 온 가족에 대한 죄책감 등이 주로 심리적 적응을 어렵게 하는 요인이다. 다섯째, 의식구조에 따른 적응상의 어려움이 있다. 끝으로, 북한이탈주민의 적응에 있어서 구조적인 장애가 있다. 초기 정착 시 남한 경찰의 후견 활동과 관련한 갈등의 문제가 구조적인

장애의 대표적인 것이라고 할 수 있다. 이렇듯 북한이탈주민들이 겪고 있는 어려움은 여러 가지 차원에서 발생되는데, 그 핵심은 심리적이고 문화적인 적응의 문제이다.

이러한 북한 이탈자들의 적응의 어려움을 해결하기 위해 정부차원의 또는 사회적, 인도적인 차원의 여러 가지 지원이 행하여져 왔고 계획 중에 있다고 알려져 있다. 실제로 북한 이탈자들은 안보차원 뿐만이 아니라, 그들의 남한 정착을 돕기 위해 일반 남한 사회에 정착하기 전에 국가기관 또는 다른 민간기관에서 행하는 상당한 양의 교육을 받는 것으로 알려지고 있다. 하지만 불행히도 이러한 노력에도 불구하고 남한 사회에 살고 있는 북한 이탈자들은 위에서 언급한 많은 어려움을 겪는 것으로 조사되고 있다(전우택, 1995, 1997). 이러한 현실은 지금까지의 북한 이탈자에 대한 교육이 실질적인 효과를 이루지 못하고 있음을 간접적으로 지적해 주고 있다. 본 연구는 북한 이탈자들이 겪는 남한 사회로의 적응하는데 어려운 많은 이유 중에 심리학적 요소, 특히 그들의 스트레스 대처방식의 역할을 조사하고자 했다.

#### 스트레스 대처양식과 심리적 적응

심리적인 적응(흔히, 다양한 정신건강 지표들로 측정되는)이 스트레스 대처양식과 깊은 관련이 되어 있다는 것은 기존의 많은 연구들에 의해 제안되어 왔다(예를 들어, Aldwin, 1993 & 1994; Greenglass, 1993; Krantz & Moos, 1987; Littrell & Beck, 2001). 심리학에서 스트레스는 흔히 '자신에게 가치 있는 목표가 위협받거나 손실되었을 때 또는 그 목표를 달성하기 위해 반드시 필요한 환경을 만들 수 없을 때의 정신적인 상태'를 의미한다(Hobfoll, 1998). 심리학자들은 스

트레스 상태에서 벗어나려는 모든 종류의 행동을 스트레스 대처로 정의하고, 스트레스 대처양식에 대한 다양한 이론적인 틀을 제안하고 이러한 스트레스 대처들의 적응적 가치를 연구해 왔다. 스트레스 대처양식은 많은 심리학자들에 의해 개개인의 상황을 초월한 일관된 성향적인 성격 또는 특질로 규정되어, 그러한 행동성향을 여러 측면에서 분류하는 이론들이 제안되었다. 예를 들어, Lazarus와 Folkman (1984)은 모든 스트레스 대처반응들은 '문제중심적-정서중심적'과 '접근적-회피적'으로 구분될 수 있다고 제안하였다. Amirkman(1990, 1994)은 스트레스 대처양식을 문제해결적, 사회적 지지추구, 및 회피의 세 가지로 분류하였고, Endler와 Parker(1990)는 과제 추구적, 정서 추구적, 및 회피로 분류하기도 하였다. 그 외에도 스트레스 대처반응은 통제-탈출(control-escape: Havlovic & Keenan, 1995), 접근-회피(approach-avoidance: Roth & Cohen, 1986), 반추-기분전환(ruminatoin-distraction: Nolen-Hoeksema, 1987) 등의 다양한 측면에서 분류되고 연구되었다. 더 나아가, 최근의 연구들에서 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래와 손정락(1994)은 기존 서구의 여러 이론들의 한계를 극복하기 위해, 다양한 스트레스 대처반응들을 포괄적이고 정교하게 측정 분류할 수 있는 다차원적 대처 이론을 제안하였다. 그 이론에 따르면, 스트레스 대처양식은 대처자원, 대처기능, 대처양식 및 대처방식의 차원들에서의 차이에 따라 다양한 기준에 의해 세분화될 수 있다고 제안되었다.

더 나아가, 이렇게 분류되는 스트레스 대처양식은 정신건강 또는 주관적 삶의 질, 행복감과 밀접한 관련이 있다는 것이 보고되어 왔다. 흔히 많은 연구들이 정서중심적 대처반응보다 문제중심적 대처양식이 더 효과적이고 심리적 적응성과 관련이 있다는 결과들을 보고하였다(Aldwin,

1993, 1994; Greenglass, 1993; Krantz & Moos, 1987; Littrell & Beck, 2001; Stallard, Velleman, Langsford, & Baldwin, 2001). 또한, 적극적 대처양식이 소극적 대처양식보다 적응적이고(Forsythe & Compas, 1987; Terry, Tonge, & Callan, 1995), 통제-관련 대처양식이 탈출-관련 대처양식보다 더 적응적이라고 보고되었다(Havlovic & Keenan, 1995). 더 나아가, 스트레스 대처양식과 적응성간의 관계에 영향을 미치는 다양한 매개 변수들도 연구되었다(Feldman, Fisher, Ransom, & Dimiceli, 1995; Forsythe & Compas, 1987; Lazarus & Folkman 1984). 예를 들어, Forsythe와 Compas(1987)는 자신이 통제할 수 있는 스트레스 상황에서는 문제중심적 대처반응이 정서중심적 대처반응보다 더 우선적이고 또한 효과적이며, 통제할 수 없는 스트레스 상황에서는 오히려 정서중심적 대처반응이 더 적응적인 양식일 수 있다고 주장하였다.

#### 남한주민과 북한주민의 스트레스 대처양식

본 연구는 북한 이탈주민들이 남한사회적응에 실패하는 이유가 기본적으로 다른 사회문화적 생활양식의 차이, 편견, 사회적 고립 등의 요인들에 의한 심리적 어려움에 있다는 기존의 연구에 동의하지만, 더 나아가 이러한 어려움을 경험하는 상황에서 북한 이탈자들이 선택하는 대처방식도 의미 있는 역할을 할 것이라고 예상한다. 즉, 북한 이탈자들이 남한주민들이 일반적으로 경험하지 않는 부정적인 상황을 경험하기도 하지만, 같은 부정적인 상황에서 남한주민들과는 다른 대처반응을 보임으로써 그 상황을 적절하게 해결하지 못할 가능성이 있다는 것이다. 따라서 본 연구는 적응적인 또는 비적응적인 북한 이탈자들이 일반적으로 선택하는 대처양식을 조사하여, 기존연구에서 밝혀진 남한 주민이 선호

하는 대처양식과의 차이점이 존재하는가를 검증하였다. 이를 위하여 북한주민, 특히 북한이탈자들 중에 적응지표가 높은 이들이 적응지표가 낮은 이들에 비해 상대적으로 선호하는 스트레스 대처방안을 조사하였다. 따라서 적응적인 북한이탈주민이 선호하는 스트레스 대처양식을 조사하고 남한주민의 대처양식과의 차이를 확인하기 위해, 본 연구에서는 최근에 한성열과 동료들(2001)에 의해 사용된 상황적 특성에 따라 적응적인 스트레스 대처양식을 조사하는 스트레스 대처양식 설문조사를 북한 이탈주민들에게 실시하였다.

한성열과 동료들(2001)은 두 가지 측면에서 기존의 스트레스 대처척도와는 다른 접근방법을 제안하여 검증하였다. 첫째, 그들은 한 개인이 모든 종류의 스트레스 상황을 초월하여 일관되게 한 가지 대처방식을 고수하는 스트레스 대처방식의 성격-특질적 접근보다는, 상황적 특성에 따라 다른 스트레스 대처방식을 사용하는 유연성의 중요성을 강조하였다. 특히 정신 건강과 적응성이 상황적인 특성(특히, 스트레스를 유발하는 원인)을 무시고 일관된 대처방식과 관련이 있다는 기존 연구들은 현실적 한계가 있다고 제안하였다. 따라서 그 연구에서 다양한 스트레스 유발 상황적인 특성에 맞는 각각의 대처양식이 존재하며 상황에 적절한 대처방식을 선택적으로 사용할 수 있는 유연성이 오히려 정신건강과 적응성과 관련이 높다는 것을 검증하였다. 둘째, 한성열 등(2001)은 특정한 상황적 특성에 맞는 스트레스 대처방식은 각 문화의 독특성에 귀인하며, 한 문화에서 바람직한 대처방식은 동일한 스트레스 상황에서 그 문화의 구성원들이 가장 많이 사용하는 대처방식인 것이라고 주장하였다. 사회에서 모든 인간의 행동은 타인과의 상호작용을 근거로 하고 있으며, 성공적인 상호작용은

사회적으로 기대되는 행동양식을 따르는 것을 그 기본으로 하고 있다. 예를 들어, 인간관계상 오해에 의해 유발된 스트레스 상황에서 적절한 대처방식은 대다수의 사람이 적극적인 해명을 기대하는 문화(개인주의적인 서구문화)에서는 적극적인 대처방식일 수 있지만, 대다수의 사람들이 인내와 인고를 중시하는 문화(집단주의적인 동양문화 - 한국 등)에서는 다소 소극적인 해명이 더 적절한 대처방식이 될 수 있는 것이다.

한성열과 동료들(2001)은 다양한 스트레스 원인에 의해 유발된 여러 스트레스 상황에서 남한주민들(20대의 대학생과 30-40대의 직장인을 포함)의 스트레스 대처 양식과 그러한 대처양식의 적응적 가치를 조사하였다. 세 가지 측면(내부/외부, 영속/일시, 대인/개인)에서 고안된 스트레스 유발 원인에 의한 12개의 가상 스트레스 상황을 실험참가자들에게 제시하고 그들에게 예상되는 대처방식을 기록하게 하였다. 대처방식은 적극/소극, 접근/회피, 인지/정서/행동의 측면에서 분류되었고, 미리 측정된 우울감 척도(CES-D)와 연관시켜서 각 상황특성에 따른 적응적 대처방식을 탐색하였다. 그들의 연구결과는 스트레스 상황의 특성에 따라 변화할 수 있는 대처 방식의 '유연성' 존재 여부가 사회적 적응의 중요한 요인이 될 수 있음을 지지하였다. 일시적인 스트레스 상황에서는 스트레스를 제거하기 위한 소극적 대처양식보다는 적극적인 대처양식이, 인지적 또는 정서적 대처양식보다는 행동적인 대처반응이 더 적응적인 심리적 상태와 관련이 있는 것으로 발견되었지만, 접근/회피적인 측면은 적응과는 유의미한 관련이 없었다. 반대로, 영속적인 스트레스 상황에서는 적극-소극적 측면과 인지-정서-행동측면은 적응성과 관련이 없지만, 오히려 회피적 대처양식보다는 접근적 대처양식이 더 적응적인 심리적인 상태와 관련이 있는 것으로 발견

되었다. 또한, 외부의 원인에 의한 또는 편견에 의한 스트레스 상황에서는 접근-회피적 측면만이 관련이 있었다. 즉, 접근적 대처양식이 더 적응적인 심리상태와 관련되어 있었다.

한성열과 동료들(2001)이 사용한 연구방법은 중요한 제한점을 내포하고 있다. 실제 스트레스 상황에서 스트레스 대처방안을 직접적으로 관찰 측정하지 못하고 가상의 상황시나리오를 사용하여 예상되는 행동의사만을 측정하였으므로 타당도에서 부분적인 손실을 피할 수 없었다는 것입니다. 하지만, 실험적 연구방법에 의해 북한이탈자들을 스트레스 상황에 빠지게 한 후에 실제의 대처방안을 조사하는 방법은 윤리적으로 허용된 범위를 벗어날 가능성이 매우 높으므로 불가능하다. 또한, 과거의 스트레스 상황에서의 설문참가자들이 실제로 선택했던 대처양식을 측정하는 방법이 대안적일 수 있지만, 이는 기억에 의존한 설문연구도 그 타당도에 부분적으로 손실을 가질 수밖에 없다는 점에서 본 연구와 그 한계점을 공유한다. 본 연구가 이러한 타당도의 한계점에도 불구하고 한성열과 동료들(2001)이 사용한 연구방법을 선택한 이유는 탈북자들이 북한 사회에서 경험한 스트레스 상황보다 남한 사회로의 적응과정에서 경험할 다양한 스트레스 상황에서 선택할 대처양식에 관심을 가지고 있다는 것이다. 또한, 북한 주민과 남한 주민과의 문화적 이질성, 특히 스트레스 대처양식에서의 차이를 조사하기 위해 남한 사회를 많이 경험해보지 못하고 북한문화를 유지하고 있는 북한 이탈자들로 본 연구의 설문참가자를 구성하였기에, 그들이 경험한 스트레스 상황이 매우 한정적일 수 있으며 남한주민이 경험하는 스트레스 상황과 매우 이질적이어서 비교가 불가능하므로 본 연구는 가상시나리오를 사용한 한성열과 동료들(2001)의 연구방법을 사용하였다.

본 연구가 한성열과 동료들(2001)이 사용한 연구방법을 선택한 가장 중요한 이유는 '북한주민, 특히 북한 이탈주민들이 '성격-특질적으로' 부정응적인 스트레스 적응양식을 가지고 있다고 가정하지는 않았다'는 전제이다. 즉 기존 연구들의 스트레스 대처양식에 대한 성격-특질론적 접근이 주장하는 데로, 상황에 관계없이 적극적이거나 접근적인 또는 친사회적인, 문제중심적 스트레스 대처양식이 더 적응적이라는 기존의 연구결과들에 근거하면(예를 들어, Aldwin, 1993, 1994; Forsythe & Compas, 1987; Littrell & Beck, 2001), 북한 이탈주민들이 스트레스상황에서 일관되게 남한주민들보다 더 소극적이거나 회피적 또는 반사회적, 정서중심적인 대처 방식을 택한다는 주장은 외적타당도에 심각한 문제를 유발할 수 있다. 더 나은 삶과 행복을 찾아 자신과 가족의 목숨을 걸고 북한을 탈출하여 수많은 어려움을 극복하고 남한으로 온 북한 이탈주민들이 성격-특질 상 소극적, 회피적, 정서중심적인 성향을 가졌다는 것은 학문적으로나 현실적으로 납득하기 어려운 측면이 있다. 따라서 본 연구는 북한 이탈자들이 성격-특질적으로 어떤 부정응적인 대처양식 선향을 가지고 있는 것이 아니라, 문화적인 차이에 따른 상이한 사회화 과정을 통해 특정 상황에서 남한 주민들과는 다른 스트레스 대처양식을 선호할 것이라는 것을 제안한다.

본 연구에서는 위에서 논의한 한성열 등(2001)의 연구에서 사용한 연구방법을 필수적인 최소한의 수정을 거쳐 북한이탈자들에게 적용시켜, 특정 상황에서 북한이탈주민에게 흔히 사용되는 스트레스 대처양식을 조사하였다. 따라서 본 연구는 그 결과를 한성열 등(2001)의 연구에서 조사된 같은 상황에서 남한주민들이 선호하는 스트레스 대처양식과 비교하여 그 차이를 발견하고, 궁극적으로 북한 주민이 남한사회에 적응하

는데 잠재적인 장애물인 스트레스 대처양식을 찾아서 바람직한 변화의 방향을 모색하는 목적을 가지고 수행되었다. 북한이탈주민을 대상으로 한 스트레스 대처양식에 대한 기존의 연구가 전무한 상태에서 본 연구의 결과에 대한 구체적인 가설을 세우는 것은 불가능하나, 적응적인 남한 주민이 선호하는 대처양식과 적응적인 북한이탈 주민이 선호하는 대처양식 간의 차이가 존재할 것이라고 예측하였다.

## 방 법

### 설문 참가자

본 연구에서는 남한에 입국하여 조사당국의 보호 하에 있는 북한이탈주민 69명에게 조사 설문을 실시하였는데, 6명의 부적절한 반응이 있어서 이를 제외하고 총 63명을 분석 대상으로 삼았다. 남자는 38명(60.3%)이고 여자는 25명(39.7%)이었으며, 연령은 16세부터 73세에 이르렀으며 평균연령은 32.6세( $SD = 12.2$ 세)이었다. 모든 설문참가자는 남한사회와 문화와의 직접적인 경험이 전혀 없었다. 따라서 그들의 설문반응이 남한사회나 문화의 영향을 거의 받지 않았을 것으로 가정하였으며 북한주민과 유사한 심리적인 특성들을 유지하고 있었을 것으로 가정하였다.

### 설문 방법

북한 이탈주민이 남한 정착에서 실패하는 현실에서, 남북한 주민들의 스트레스 대처방식 차이가 일정한 역할을 할 것이라는 본 연구의 가설을 검증하기 위하여, 접근 가능한 북한 이탈주민들의 스트레스 대처방식을 측정하여 기존의

남한 주민을 대상으로 한 연구결과와 비교하였다. 스트레스 대처방식은 한성열 등(2001)이 개발한 시나리오를 이용하여 다양한 상황에서 스트레스 대처방식을 측정하는 설문지를 일부 변형하여 측정하였다.

설문지는 기본적으로 모든 설문참가자들의 심리적 적응정도를 측정한 다음, 스트레스 상황을 묘사하는 10개의 시나리오를 차례로 제시하고 각 시나리오마다 설문참가자 자신이 주인공이라면 취했을 대처방식을 간단히 기록하도록 요구되었다. 심리적 적응정도는 구체적으로 일상적인 생활에서의 우울정도를 측정하는 The Center for Epidemiologic Studies Depression(CES-D) scale을 번역한 20개 문항들로 측정되었다. Redloff(1977)에 의해 개발된 CES-D scale은 일반인들을 대상으로 우울적 증상들을 측정하고 향후 우울증으로 발전될 소지가 있는 사람들을 분류해 내는데 널리 사용되어져 왔다. 이 척도는 다른 5개의 우울을 측정하는 척도로부터 문항들을 선택·통합하여 구성된 자기보고형 질문지로서, 설문참가자들은 지난 일주일 동안 4개의 긍정적 정서와 16개의 부정적 정서를 느낀 빈도를 4점 척도에서 표시하였다. 우울 정도는 스트레스와 관련된 대표적 정서적 증상의 하나로 스트레스 대처양식과도 밀접한 관련이 있다고 보고되어 왔다(Littrell & Beck, 2001). CES-D는 한성열과 동료들(2001)의 연구에서도 사용되어 일부 스트레스 대처방식과 깊은 관련이 있는 것으로 밝혀졌다.

심리적 적응에 대한 설문을 끝낸 다음에 스트레스 상황을 묘사하는 10개의 시나리오가 제시되었으며, 설문참가자들은 각각의 시나리오에 대해 예상되는 자신이 반응을 기록하도록 요구되었다. 제시된 10개의 시나리오 중에 8개는 스트레스를 유발하는 원인의 세 가지 측면(소재 × 안정성 × 맥락)에서 다르게 고안되었다. 8대의 시

나리오는 스트레스 원인의 소재 측면에서 스트레스의 원인이 나 자신으로 인해 비롯된 경우(내부; 예-주식투자에서 순수한 나의 실수로 인한 경제적 손실)와 나 자신 이외의 다른 요인에 의해 비롯된 경우(외부; 예-천재지변인 태풍으로 인한 농사를 망쳐 입은 경제적 손실)로 각각 4개씩 분류되도록 고안되었다. 또한 스트레스 원인의 안정성에서 스트레스의 원인이 상대적으로 짧은 기간 내에 소멸될 것으로 예상될 경우(일시; 예-천재지변인 태풍에 의해 큰 손해를 보았지만 조만간 정부의 지원이 기대되는 경우)와 상당 기간 지속될 것으로 예상되는 경우(영속; 예-화재로 인해 경제적 기반이 완전히 소멸되어 재기가 힘들 경우)로 각각 4개씩 분류되도록 고안되었다. 마지막으로 스트레스 원인의 맥락 측면에서 그 원인이 앞에서 논의된 소재와 안정성과는 독립적으로 자신과만 관련되어 있을 때(개인; 예-주식투자 실패 또는 태풍으로 인한 경제적 손실 등)와 대인관계에서 비롯된 경우(대인; 예-술자리에서의 선배에 대한 실수로 인한 어려운 인간관계 또는 친구의 죽음 등)로 각각 4개씩 분류되도록 고안되었다.

이러한 8개의 시나리오 외에 나머지 두 개의 시나리오는 북한 이탈주민이라는 상황특수성을 고려하여 사회적 편견으로 인해 비롯된 스트레스 상황을 묘사하였다. 사회적 편견에 의한 스트레스는 원래 그 원인이 외부 요인이며 대인관계에서 비롯되는 것이므로 위에서 다른 시나리오들이 고안된 세 가지 측면 중에 소재와 맥락의 측면에서의 분류는 의미가 없고, 오직 그러한 상황이 금방 피할 수 있는 일시적인 것이냐 한 동안 계속 지속될 것인가 만을 분류하여 일시와 영속적인 스트레스 상황을 묘사하는 두 가지의 시나리오가 고안되었다. 이러한 10개의 시나리오는 한성열과 동료들(2001)이 개발한 시나리오들

에 기본을 하고 있지만, 한국문화와 사회를 전혀 접해보지 않은 북한 이탈주민들이 이해하기 힘든 용어들과 내용을 최소한으로 변경시켰으며, 설문조사동안 북한 이탈주민들이 자유롭게 본 연구자들과 연구보조원들에게 질문할 수 있는 기회를 주었다. 10개의 시나리오가 주어지는 순서를 다르게 하여 순서의 효과를 통제하였다.

각 시나리오를 읽은 후에는 설문참가자들에게 시나리오의 상황을 자신이 직접 경험하고 있다고 상상하도록 요구하고, 각 페이지에 묘사된 스트레스 상황에 대해 예상되는 스트레스 강도와 예상되는 대처 방식에 대한 질문들이 주어졌다. 예상되는 스트레스 강도는 "만약 귀하가 위와 같은 상황에 처한다면, 어느 정도의 스트레스를 느낄 것인가?"에 대한 질문에 7점 척도- 0은 '전혀 스트레스를 느끼지 않는다'로 표시되었고 6은 '매우 강한 스트레스를 느낀다'로 표시되었다. 이를 이용하여 측정되었다. 마지막으로, 예상되는 스트레스 대처방안을 측정하였다. 설문참가자들은 '내가 만약 이런 상황에 처한다면, 나는 이런 식으로 행동할 것이다'라고 상상하며, 본인이 취했을 가능성이 가장 높은 하나의 최선책을 주어진 공간에 응답할 것이 요구되었다.

#### 스트레스 대처방식의 분류

설문참가자들이 기록한 각 시나리오에서의 대처반응들은 5명의 평정자(연구자와 연구보조원)들에 의해 체계적으로 분류되었다. 평정자들간에 발생할 수 있는 분류상의 개인차를 통제하기 위해, 한 대처반응을 최소한 두 평정자 이상이 분류하였으며, 각 대처반응에 대한 두 평정자의 분류 결과가 일치하지 않았을 때는 세 명의 평정자들 전원의 토론과 만장일치 합의를 거쳐 분류범주를 결정하였다.

본 연구의 분류 체계는 한성열과 동료들(2001)의 연구에서 사용한 스트레스 대처방식의 분류 체계를 사용하였다. 각 스트레스 대처행동은 서로 독립적인 세 개의 축을 기준으로 분류되었다: 적극적 대 소극적(active vs. passive) 대처, 접근적 대 회피적(approach vs. avoidance) 대처, 인지적 대 정서적 대 행동적(cognitive vs. affective vs. behavioral) 대처. 이러한 분류체계는 스트레스 상황에서 주인공이 스트레스 해소를 목적으로 행하는 일련의 의도된 행동 또는 반응으로 규정하고, 그 행동의 세 가지 측면에서 분석 분류했다: 강도, 방향, 형태. 스트레스 대처행동을 하나의 화살표로 표현할 때, 그 강도, 방향과 형태를 도식화한 것이다. 첫째, 대처의 강도는 화살표의 굵기에 해당하는 개념으로, 대처행동에 개입하는 정도 또는 필요로 되는 에너지와 노력의 정도에 관련된 스트레스 대처행동의 active-passive 측면이다. 둘째, 스트레스 대처행동의 방향은 화살표의 방향에 해당하는 개념으로 '스트레스 상황에서 당사자가 처해 있는 심리적 또는 물리적 위치에서 스트레스 원에 다가가는가 아니면 스트레스 원으로부터 멀어지는가에 대한 구분이다 (Billings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978). 접근적 대처는 스트레스 원에 다가가거나 최소한 멀어지지 않고 그 스트레스 원에 대하여 어떠한 대응을 하려는 반응을 의미하며, 반대로 회피적 대처는 스트레스 원으로부터 인지적, 정서적 또는 행동적으로 거리를 확대시키려는 반응을 의미한다(Roth & Cohen, 1986). 마지막으로 화살표의 형태에 해당하는 스트레스 대처의 표현형태는 인지적, 정서적, 행동적으로 분류되었다. 스트레스 상황에서 자신이 가지고 있는 자산을 이용하는가 또는 어떠한 방식으로 표현되는가에 해당하는 측면이다. 스트레스 대처반응의 세 특성인 강도, 방향과 형태는 서로 독립적인 축으로 개념화되어서, 이론

적으로 총 12개의 스트레스 대처방식으로 구분될 수 있었다.

## 결 과

모든 시나리오에 대한 스트레스 강도 전체적인 평균이 4.19(0 = '전혀 스트레스를 느끼지 않는다', 6 = '매우 강한 스트레스를 느낀다')로 비교적 모든 상황이 어느 정도 강한 스트레스를 유발하는 상황인 것으로 확인되었다. 63명의 설문참가자들이 각 시나리오 당 하나씩 기록한 대처반응은 전체 630개에서 6.2%가 빠진 총 591개(93.8%의 반응률)가 수집되었다.<sup>1)</sup> 적극/소극 축에서 전체의 70.7%인 418개의 반응이 적극적인 대처로 분류되었고 나머지 29.3%의 173개의 반응이 소극적인 대처로 분류되었다. 적극/소극 축과는 독립적으로 접근/회피 축에서, 78.7%인 465개의 반응이 접근적인 대처로 21.3%인 126개의 반응은 회피적인 대처로 분류되었다. 마지막 독립적인 축인 인지/정서/행동 축에 따라, 17.9%인 106개의 반응이 인지적 대처로 분류되었고 15.4%인 91개가 정서적 대처로 분류되었으며, 66.7%인 394개가 행동적 대처로 분류되었다.

한 실험참가자가 10개의 모든 시나리오에 대해 답하였으므로 독립변수인 스트레스 원인의 특성이 피험자 내 변인으로 처리되었고 종속변수인 대처반응은 한 피험자로부터 반복 측정되

1) 모든 설문참가자들이 12개의 시나리오 모두에 각각의 예상되는 대처방안을 기록하도록 요구되었다. 하지만 소수의 설문참가자들이 일부 시나리오에 대한 대처방안을 기록하지 않거나 시나리오를 잘 이해하지 못한 경우에 분석에서 제외되었다. 전체 예상되었던 630개의 대처방안 중 39개(6.2%)를 제외한 591개가 분석에 사용되었다.

었으므로, 이러한 원인특성과 대처양식의 상응유형과 적응지수 간의 관계는 Chi-square test를 통해 분석되었다. 구체적으로, 실험참가자의 사회적 적응지수인 우울정도에 따라 세 집단으로 나누어 우울정도에서 중간집단을 제외하고, 각 스트레스 상황에서 고우울(부적응적)집단과 저우울(적응적)집단간에 대처방식의 차이를 분석하였다. 전체 설문참가자의 우울정도(CES-D의 4점척도에서는)  $M = 1.90$ 이었으며, 고우울집단( $M = 2.47$ )은 저우울집단( $M = 1.47$ )보다 통계적으로 유의미하게 우울하였다,  $t = 9.925, p < .001$ . 시나리오들을 그 원인의 세 가지의 특성-원인의 내부/외부, 일시/영속, 개인/대인관계/편견 -에 따라 조합하고(SPSS의 multiple response procedure를 이용), 각 특성의 시나리오들에서 저우울/고우울집단과 대처양식 간의 교차분석표를 만들어 Chi-square test를 하였다.

안전성 차원에서 영속적인 스트레스 상황들에 대한 스트레스 양식에서는 더 적응적이고 덜 적

응적인 북한 이탈 주민들간에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 하지만, 안정성 차원의 일시적인 스트레스 상황들에서 적극적-소극적, 접근적-회피적, 인지-정서-행동 대처방식에 대한 분석 모두에서 유의미한 결과를 얻었다. 첫째, 고우울 집단에 비교해 저우울 집단이 상대적으로 소극적 대처반응보다 적극적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2_{(1)} = 11.22, p < .05$ ; 그림 1). 둘째, 고우울 집단에 비교해 저우울 집단이 상대적으로 회피적 대처반응보다 접근적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2_{(1)} = 14.69, p < .05$ ; 그림 2). 셋째, 고우울 집단에 비교해 저우울 집단이 상대적으로 인지적이거나 정서적 대처양식보다는 행동적 대처반응을 상대적으로 더 많이 선택하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2_{(2)} = 12.02, p < .05$ ; 그림 3). 이는 일시적인 원인에 의한 스트레스 상황에서는 적극적 대처, 접근적 대처, 행동적 대처반응이 심

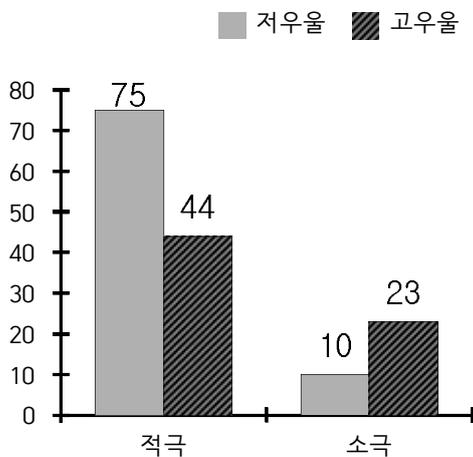


그림 1. 일시적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 적극적/소극적 대처양식의 사용빈도

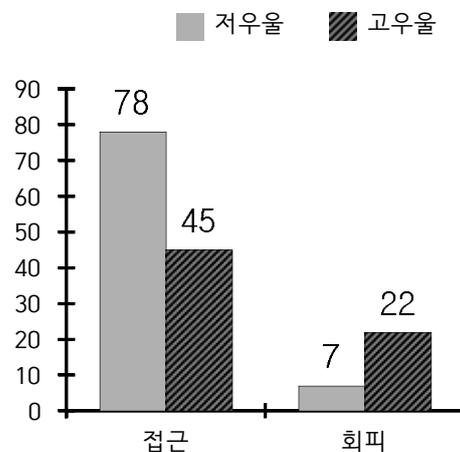


그림 2. 일시적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 접근적/회피적 대처양식의 사용빈도

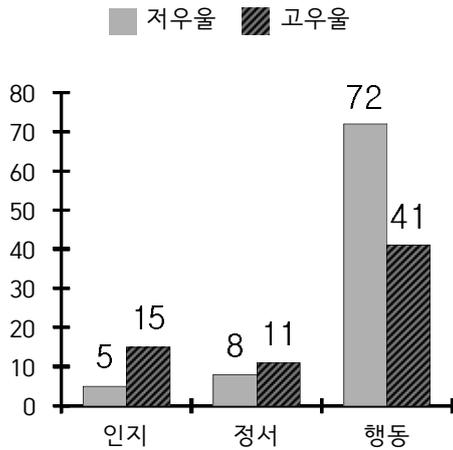


그림 3. 일시적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 인지적/정서적/행동적 대처 양식의 사용빈도

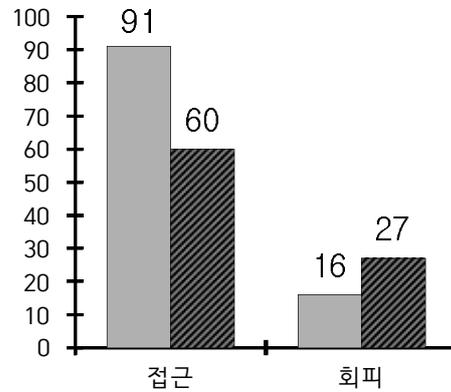


그림 5. 외부적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 접근적/회피적 대처양식의 사용빈도

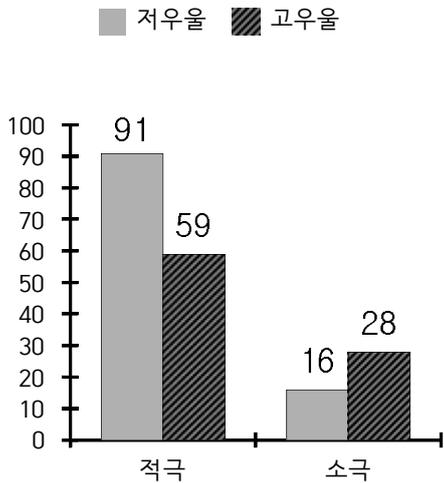


그림 4. 외부적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 적극적/소극적 대처양식의 사용빈도

리적 적응과 관련이 있다는 것을 의미한다.

스트레스 원인의 소재 차원에서 외부적인 스트레스 상황들(편견을 포함)에서 적극적-소극적 과 접근적-회피적 대처방식에 대한 분석에서 유

의미한 결과를 얻었다. 첫째, 고우울 집단에 비해 저우울 집단이 상대적으로 소극적 대처반응보다 적극적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2(1) = 8.12, p < .05$ ; 그림 4). 둘째, 고우울 집단에 비해 저우울 집단이 상대적으로 회피적 대처반응보다 접근적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2(1) = 7.19, p < .05$ ; 그림 5). 이 결과들은 외부적인 요인에 의해 유발된 스트레스 상황에서 인지-정서-행동적인 측면은 중요하지 않지만, 상대적으로 접근적인 대처와 적극적인 대처가 북한 이탈주민들의 심리적 적응과 깊은 관련이 있는 것을 의미한다. 반면에, 스트레스 원인의 소재차원에서 내부적인 스트레스 상황들에서는 심리적 적응성과 대처양식 간에 통계적으로 유의미한 결과가 발견되지 않았다.

마지막으로, 개인적인 스트레스 상황과 대인관계에서의 스트레스 상황에서 대처 방식과 적응

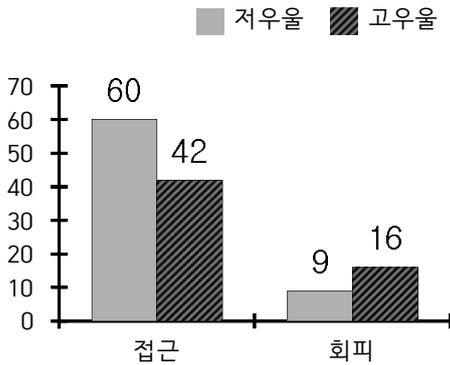


그림 6. 개인적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 접근적/회피적 대처양식의

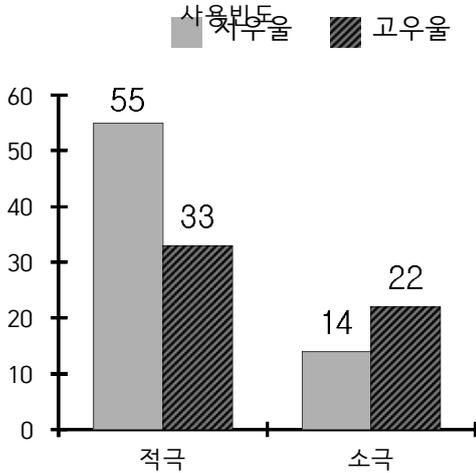


그림 7. 대인적 스트레스 상황에서 우울 정도에 따른 적극적/소극적 대처양식의 사용빈도

성과의 관계에 대한 분석에서, 개인적인 상황에서 접근·회피적 대처에 대한 분석이 유의미하고 대인적인 상황(편견을 포함)에서는 적극·소극적 대처에 대한 분석이 유의미했다. 구체적으로 개인적인 스트레스 상황에서 고우울 집단에 비해 저우울 집단이 상대적으로 회피적 대처반응보다 접근적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향

이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2_{(1)} = 4.21, p < .05$ ; 그림 6). 반면에, 대인적인 스트레스 상황(편견을 포함)에서 고우울 집단에 비해 저우울 집단이 상대적으로 소극적 대처반응보다 적극적 대처반응을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 발견되었다( $\chi^2_{(1)} = 5.77, p < .05$ ; 그림 7).

이 결과들은 개인적인 요인에 의해 유발된 스트레스 상황에서는 접근적인 대처가 적응성과 관련이 높지만, 대인관계에서 유발된 스트레스 상황에서는 적극적인 대처가 북한 이탈주민들의 심리적 적응과 깊은 관련이 있는 것을 의미한다.

## 논 의

위의 결과들은 기본적으로 본 연구가 검증하고자 했던 두 가지 주장을 지지한다. 첫째로, 한성열과 동료들(2001)이 제안했듯이 심리적 적응과 관련된 스트레스 대처방식이 상황적인 특성에 따라 다양하다는 것이 다른 문화 혹은 사회에서 온 북한 이탈주민에게도 발견된다는 것이다. 구체적으로, 영속적인 요인의 의해 유발된 스트레스 상황에서는 심리적 적응도가 높은 북한 이탈주민들이 선호하는 대처방식이 없지만, 일시적인 요인에 의한 스트레스 상황에서는 적응적인 북한 이탈주민들이 덜 적응적인 북한 이탈주민들 보다는 소극적, 회피적, 인지와 정서적 대처행동보다는 적극적이고 접근적이며 행동적 대처방식을 더 선호하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 스트레스 상황이 곧 끝날 것으로 예상될 때는 적극적이고 접근적인 대처행동을 취하는 것이 더 적응적 가치가 있다는 것을 의미한다. 내부적인 요인에 의한 스트레스 상황에서는 달리 외부적인 요인에 의한 상황(편견을 포함)에서는 적응성이 높은 북한 이탈주민들이 낮은 북한 이탈

주민들보다 적극적인 대처를 소극적인 대처보다 더 선호하며, 회피적인 대처보다 접근적인 대처를 더 선호하는 것이 밝혀졌다. 또한, 개인적인 스트레스 상황에서는 적응적인 북한 이탈주민이 부적응적인 북한 이탈주민보다 접근적인 대처방식을 더 선호하며, 대인관계에서 비롯된 스트레스 상황(편견을 포함)에서는 적응적인 북한 이탈주민이 부적응적인 북한 이탈주민보다 적극적인 대처방식을 더 선호하였다. 이러한 결과는 스트레스 대처방식이 상황적 특성에 따라 다양할 수 있는 대처양식의 유연성이 심리적 적응성에 중요하다는 사실이 남한 주민뿐만이 아닌 다른 대상에게도 일반화될 수 있는 보편적인 현상이라는 근거가 될 것이다.

본 연구의 결과는 위의 제안보다 더 중요한 본 연구의 추가설인 북한 이탈주민과 남한 주민간의 대처방식에서의 차이가 있을 것이라는 본 연구의 주장을 지지하였다. 남한 주민을 대상으로 한 한성열과 동료들(2001)연구에서는 일시적인 스트레스 상황에서는 스트레스를 제거하기 위한 소극적 대처양식보다는 적극적인 대처양식이, 인지적 또는 정서적 대처양식보다는 행동적인 대처반응이 더 적응적인 심리적 상태와 관련이 있는 것으로 발견되었지만, 접근/회피적인 측면은 적응과는 유의미한 관련이 없는 것으로 보고되었다. 반대로, 영속적인 스트레스 상황에서는 적극-소극적 측면과 인지-정서-행동측면은 적응성과 관련이 없지만, 오히려 회피적 대처양식보다는 접근적 대처양식이 더 적응적인 심리적인 상태와 관련이 있는 것으로 보고되었다. 또한, 외부의 원인에 의한 또는 편견에 의한 스트레스 상황에서는 접근-회피적 측면만이 관련이 있었다. 즉, 접근적 대처양식이 더 적응적인 심리상태와 관련되는 것으로 보고되었다. 하지만 본 연구의 결과에 따르면, 북한이탈주민들은 같은 스

트레스 상황에서 다른 대처양식을 선호하는 것으로 나타났다.

구체적으로, 북한이탈주민을 대상으로 한 본 연구의 결과와 남한 주민을 대상으로 한 한성열 등(2001)의 연구를 비교하면 다음과 같은 차이점들이 발견된다. 첫 번째 차이점은 남한 주민보다 북한 이탈주민에게서 심리적 적응성과 관련된 스트레스 대처양식이 더 많이 발견된다는 것이다. 두 번째 차이점은 일시적인 스트레스 상황에서 남한 주민들에게는 접근적 또는 회피적 대처가 중요하지 않지만, 적응적인 북한 이탈주민들은 접근적인 스트레스 대처양식을 선호하는 경향이 있었다. 반대로, 영속적인 스트레스 상황에서는 적응적인 북한 이탈주민들은 어떠한 대처양식에 대해서도 선호를 나타내지 않았지만, 적응지표에서 높은 남한 주민들은 접근적 대처양식을 회피적인 대처보다 더 선호하였다. 셋째, 외부적인 요인에 의해 유발된 스트레스 상황에서 적응적인 남한주민과 북한 이탈주민들 모두는 접근적인 대처를 회피적인 대처보다 선호하였지만, 같은 상황에서 그들 중 오직 북한 이탈주민들만이 적극적 대처를 소극적 대처보다 선택하였다. 넷째, 남한 주민들은 개인적인 또는 대인관계적인 스트레스 상황에 상관없이 특정한 대처에 대한 선호를 보이지 않았지만, 적응적인 북한 이탈주민들은 개인적인 스트레스 상황에서는 접근적인 대처양식을 대인관계적인 스트레스 상황에서는 적극적인 대처양식을 선호하였다.

위에서 요약된 이러한 차이들은 적응적인 북한 이탈주민들이 기존에 선호하던 특정 스트레스 대처양식이 일부 스트레스 상황에서 남한 주민들 중 적응적인 사람들이 사용하는 것과 다르다는 것을 의미한다. 북한 이탈자들은 특정 스트레스 상황에서 자신의 북한의 문화나 사회에서 습득된 규칙에 의하여 대처방식을 사용할 것이

고, 이러한 대처양식은 남한 사회주님들이 바람직하다고 믿으며 가장 많이 사용하는 대처양식과 다를 것이다. 더 나아가, 그러한 대처양식은 남한 사람들이 북한이탈주민들로부터 예상하고 있는 대처 양식과는 다를 가능성이 높고, 이러한 차이는 남한 주민들뿐만이 아니라 북한 이탈자들에게도 당황스러운 경험을 일으킬 수 있다. 즉, 북한 이탈주민들이 남한 문화와 사회에서 살아가면서 스트레스 상황에서 자신의 대처 결정이 잘못되었다는(최소한 남한 사람들이 선호하는 것과 다르다는) 것을 경험할 가능성을 의미한다. 더 나아가, 본 연구에서 직접적으로 검증되지 않았지만, 이러한 경험들은 북한 이탈주민들이 현재 남한사회 정착과정에서 겪는 공통된 어려움에 일부 기여할 것으로 예상된다.

이러한 남한주민과 북한 이탈자들간에 심리적인 차이가 있다는 구체적인 발견은 앞으로 북한 이탈자들의 정착과정을 돕거나, 더 나아가 통일을 준비하는 관점에서 미시적 관점에서의 개인적 통일교육이 얼마나 중요한가를 제안한다. 먼저, 개인적 차원에서는 일반적으로 개인의 적응적 지표로 많이 활용되고 있는 자아 정체감, 자기 효능감, 스트레스 내인력, 스트레스 대처양식 등을 좀 더 적응적 수준으로 강화시켜서 심리적 강화를 촉진하고, 남한 사회에 대한 이해도를 증진시키는 문화이해지(assimilator) 학습 등을 통해 문화적 적응을 제고할 수 있다. 또한 이러한 교육과정에 피상적인 정치체제, 경제체제, 또는 각 나라의 역사와 같은 지식적인 수준의 내용이 아닌, 심리적인 차이와 이를 극복하기 위한 구체적인 방안들이 포함되어야 한다는 것을 의미한다.

본 연구는 스트레스 대처에서 상황특성에 따른 유연성을 강조하고 그 중요성을 제안한 한성열과 동료들(2001)의 연구 결과를 다른 사회와 문화의 영향을 받은 북한 이탈자를 대상으로 확

인함으로써 새로운 스트레스 대처이론의 외적 타당도를 높이는 학문적 가치가 있다고 볼 수 있다. 또한 북한 이탈자를 교육시키고 남북한 통일을 준비하는 과정에서의 구체적인 모델을 제안해 줌으로써 현실 기여의 가치를 가졌다고 볼 수 있다. 하지만, 본 연구는 몇 가지 중요하고 후속연구를 필요로 하는 학문적 현실적 한계점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 현실적인 여러 제약들에 의해 일어나는 연구방법 상의 한계를 내포하고 있다고 인정할 수밖에 없다. 북한 주민의 심리적 적응 정도를 측정하는데 사용된 일시적인 우울 정도를 측정하는 CES-D의 제한점이다. 인간의 심리적인 적응정도 또는 심리적 안녕감은 매우 다양한 측면을 내포하고 있고 많은 심리학자들에 의하여 다양하게 정의되어지고 측정되어 왔다(Diener, 2000). 비교적 단기간에 우울한 정서적 경험의 정도를 측정하는 CES-D가 북한 이탈주민의 전반적인 적응성을 측정하여 그러한 측정치 하나로 적응적인 집단과 부적응적인 집단으로 구분하는 그 일반화에 한계점을 가질 수 있다. 하지만, 본 연구의 궁극적인 목적이 북한이탈자를 통해 스트레스 대처에서의 북한 주민의 심리적 또는 문화적인 특성을 간접적으로 조사하는 것이었으므로, 대부분의 설문참가자들이 설문조사 당시 최근 몇 년간 북한을 탈출하여 남한에 도착할 때까지 다양하고 극단적인 경험을 한 북한 이탈주민들이었으므로, 그들의 장기적인 또는 단기적인 심리적 적응성과 안녕감을 측정하는 것이 현실적인 타당도를 가지기 힘들 것으로 판단되었다. 따라서, 남한에 도착한 이후에 국가보호 기관이라는 다소 안정되고 일정한 통제된 환경 하에서의 그들의 최근 경험을 반영하는 CES-D가 사용되었다. 하지만, 본 연구의 결과의 일반화를 위해서는 보다 적응성과 심리적 안녕감을 반영하는 다양한 측정치를 사용

한 연구들의 검증은 필요로 한다.

둘째 한계점으로, 본 연구의 결과에 따르면 남한 주민과 북한 이탈자간에 스트레스 대처방식에서 선호도의 차이는 있어도, 그 차이가 정반대로 충돌하지는 않는다는 것이다. 이는 특정 상황에서 특정 스트레스 대처 방식을 특히 선호하는 것과 그 만큼 선호하지 않는 것의 차이를 의미하지, 남한 사회가 선호하는 대처양식을 북한이탈주민들이 싫어하는 정도의 차이는 아닌 것이다. 즉, 그 방향성은 거의 같았으나 - 모든 상황에서 남한주민과 북한 이탈자 공통으로 다수가 소극적 보다는 적극적인, 회피적 보다는 접근적인, 인지적 또는 정서적 보다는 행동적인 대처를 택하였는데 - 단지 일부에서 그 통계적으로 유의미한 차이가 발견된다는 것이었다. 이러한 상대적으로 이러한 약한 효과는 본 연구가 실제 스트레스 상황에서의 구체적인 대처방식을 측정하는 것이 아닌, 시나리오를 이용하여 가상의 상황을 상상하게 하고 가상의 대처반응을 기록하게 한 연구방법상의 한계에 일부 귀인할 것이다. 이러한 시나리오 연구의 한계점은 설문참가자가 기록한 대처반응들을 분석할 때도 잠재적인 문제점을 일으켰다. 실제의 반응을 관찰한 것이 아니라 설문참가자의 상상에 의존한 것이므로, 일부 반응들이 분류 차원에서 한쪽 범주로 분류하기에는 부적절한 예(특히 두 가지 이상의 범주에 들어갈 수 있는 반응)들이 있었다. 이러한 반응들은 그 상대적 크기에 근거하여 평정자들의 합의에 의해 분류되었지만, 새로운 요소(예를 들어, 상대적 크기 등)를 포함하는 분류체계의 개발 필요성도 인지되었다. 따라서 본 연구는 좀더 현실 상황에 가까운 상황을 이용하여 외적 타당도를 높임과 동시에 강한 효과를 수반할 수 있는 후속 연구를 필요로 한다.

본 연구의 셋째 한계점은 북한 이탈자의 남한

사회로의 적응에서 실패가 스트레스 대처 방식에 귀인한다는 직접적인 자료는 현재 없고 본 연구에서도 직접 검증되지 않았다. 본 연구는 단지 남한 주민과 북한 이탈자간의 스트레스 대처 방식에 차이가 있다는 것만을 밝혔지, 이것이 어떠한 결과를 가져오느냐는 검증의 대상이 아니었다. 따라서 본 연구의 결과는 이러한 차이가 북한 이탈자가 남한 사회에 적응하는데서 실패하는 잠재적인 원인이 될 수 있다는 것을 제안하고 후속연구의 필요성을 강조하는 것으로 이해되어야 할 것이다. 더 나아가, 본 연구 결과의 일반화에는 매우 조심스러운 현실적인 이해가 필요하다. 즉, 이미 앞에서 밝혔듯이 북한 주민들을 직접적으로 조사할 수 없는 현실에서 북한 이탈주민들은 현실적인 대안은 될 수 있지만, 북한이탈주민들이 여러 측면에서 일반적인 북한 주민들과 심리적으로 다를 수 있다는 제한점을 부인할 수 없다. 예를 들어, 남한으로의 탈출이라는 극단적이고 위험한 선택을 한 북한이탈 주민들이 스트레스 유발 상황에서 일반 북한 주민보다 더 적극적이고 행동적인 대처양식을 선호할 수도 있고 이렇게 예상되는 차이 이외에도 다양한 형태의 차이점을 가지고 있을 수 있다. 따라서 더 많은 북한이탈 주민들과 가능하면 이러한 심리적 차이를 내포할 가능성이 적은 사람들은 대상으로 한 후속연구의 필요성이 절실하다.

## 참고문헌

- 전경구, 김교헌, 조신웅, 노명래, 손정락 (1994). 다차원적 대처 척도의 개발. 한국심리학회지: 임상, 13(1), 114-135.
- 전우택 (1995). 통일 후 예상되는 북한주민들의

- 통일사회 적응에 관한 연구 - 난민, 한국인 이민자, 북한 귀순자를 중심으로. 통일원 95 북한 및 통일연구 논문집, 1-66.
- 전우택, 민성길, 이만홍, 이은설 (1997). 북한탈북자들의 남한 사회 적응에 관한 연구. *신경정신의학*, 36(1), 145-161.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스 상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-144.
- Aldwin, C. M. (1993). Coping with traumatic stress. *PTSD Research Quarterly*, 4(3), 1-6.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Aspinwall, L. G., & Talyor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social psychology*, 63, 989-1003.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Feldman, S. S., Fisher, L., Ransom, D. C., & Dimiceli, S. (1995). Is 'What is good for the good good for the gender?' Sex differences in the relationships between adolescent and adult adaptation. *Journal of Research on Adolescence*, 5, 333-336.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interactions of coping and perceptions of control: Testing the goodness of fit Hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Greenglass, E. R. (1993). The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology: An International Review*, 42, 323-340.
- Havlovic, S. J., & Keenan, J. P. (1995). Coping with work stress: The influence of individual differences. In R. Crandall and P. L. Perrewe (Eds.), *Occupational stress: A handbook* (pp. 179-192). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press.
- Krantz, S. E., & Moos, R. H. (1987). Functioning and life context among spouses of remitted and nonremitted depresses parents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 353-360.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Littrell, J., & Beck, E. (2001). Predictors of depression in a sample of African-American homeless men: Identifying effective coping strategies given varying levels of daily stressors. *Community Mental Health Journal*, 37, 15-29.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Redloff (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.

- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*, 813-819.
- Stallard, P., Velleman, R., Langsford, J., & Baldwin, S. (2001). Coping and psychological distress in children involved in road traffic accidents. *British Journal of Clinical Psychology*, *40*, 197-208.
- Terry, D. J., Tonge, L., & Callan, V. J. (1995). Employee adjustment to stress: The role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *8*, 1-24.

1차원고접수일 : 2003. 10. 27

최종원고접수일 : 2004. 05. 10

## Cultural and psychological adjustment and stress coping strategies: North Korean refugees in South Korean cultures

Hangwoo Shin  
Woosuck University

Jonghan Yi  
Daegu University

Seongyeul Han  
Korea University

Taekyun Hur  
Hankuk University of Foreign Studies

Jungmin Chae  
Korea University

The present research investigated and compared stress coping strategies of North Korean refugees with those of South Koreans in the purpose to predict and prepare psychological conflicts expected to occur during the Korean reunification. Adapted from Han, Hur, Chae, and Kim(2001), North Korean refugees recorded their coping strategies that they would employ in stressful situations varying in term of three aspects of stress causes - 2(locus: internal/external) × 2(stability: temporal/enduring) × 2(context: individual/interpersonal) - and the responses were classified in terms of three dimensions(active/passive, approach/avoidance, cognitive/affective/behavioral). In the temporal stress situations, adaptive North Korean refugees preferred active over passive, approaching over avoiding, and behavioral over cognitive/affective stress coping strategies more than maladaptive North Korean refugees did. Also, in the stressful situations caused by external causes, they were more likely to take active rather than passive, approaching rather than avoiding copying. Although active copying strategies were preferred to passive ones by adaptive North Korean refugees in individual stressful situations, approaching copying strategies were preferred to avoiding ones by them in interpersonal stressful situations. These findings were found to be different from the pattern of South Korean's stress coping strategies in the same situations. In conclusion, the differences were discussed in the view of psychological integration during Korean reunification.

*key words* : Reunification, stress, coping strategy, North Korean refugees, psychological adaptation, depression