

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 4, 961 - 975

적응유연성을 보이는 여자 대학생의 방어기제와 대처전략 특성

윤 선 아
국제뇌교육
종합대학원대학교

안귀여루
강남대학교
교육대학원

박 영 숙[†]
이화여자대학교
교육대학원

초기의 적응 모델들이 결핍이나 장애에 초점을 맞추었으나 환경 결핍에도 불구하고 정서적, 심리적 문제를 발전시키지 않는 사람들에 관한 연구결과들이 발표되면서 적응유연성 패러다임이 각광 받고 있다. 적응 유연성은 스트레스 상황에서조차 영향을 거의 받지 않거나 덜 영향을 받으며, 적절히 대처함으로써 스트레스를 현저히 낮출 수 있는 능력을 말한다. 본 연구에서는 적응 유연성에 초점을 맞추어 심리적 고통감을 많이 느끼지만 사회적응을 잘 유지하고 있는 적응유연 성향자의 무의식적 및 의식적 대응기제 특성을 알아보고자 하였다. 여자 대학생 총 222명을 대상으로 하여, 심리적 고통감이 높은 사람들 중 적응을 잘하는 사람들을 적응유연 집단, 적응을 잘 하지 못하는 사람들을 적응곤란 집단으로 구분하고, 이들의 무의식적 대응기제인 방어기제와 의식적인 기제인 대처전략 점수를 비교하였다. 결과에 의하면, 심리적 고통감이 높은 사람들은 적응 유무에 상관없이 미성숙 및 신경증적 방어기제를 많이 사용하였다. 그러나 적응유연 집단은 자아도취적이거나 성숙한 기제를 주로 사용하며, 대처전략에 있어서 문제해결적인 방법이나 조력추구 방법을 주로 사용하는 반면, 적응곤란 집단은 신경증적 방어기제와 정서완화적 대처전략을 주로 사용하는 등의 차이를 보였다. 본 연구의 제한점 및 의의에 대해 논의하였다.

주제어: 적응유연성, 사회적 적응, 방어기제, 대처전략, 심리적 고통

[†] 교신저자(Corresponding author) : 박영숙, (120-750) 서울 서대문구 대현동 11-1 이화여자 대학교 교육대학원, Tel: 02-3277-3565, E-mail: parkys@ewha.ac.kr

생애 발달은 각 단계별로 특징을 가지고 있으며, 각 단계별로 적응에 중요한 영향을 미치는 변인들이 달라진다. 이들 발달 단계 중 대학생활기간은 청소년에서 성인으로 이행을 본격적으로 준비하는 시기로서 이후의 적응에 상당히 중요한 의미를 가진다. 왜냐하면 대학에서의 생활양식은 청소년기의 생활양식을 탈피하여 성인의 것과 유사하다는 점에서 대학생활에의 적응양식은 이후 성인기의 성공적인 적응과 밀접한 관련이 있을 것으로 예상해 볼 수 있기 때문이다(이운주, 민하영, 이영미, 2004).

적응이란 인간과 환경과의 관계를 나타내는 개념으로서, 개인이 대인관계에서 사회의 규범에 대하여 적절히 조화 있는 행동을 하며 정상적인 생활을 하고 자기 자신도 만족하는 것으로 정의할 수 있다. 즉 인간이 환경에 적응하고 환경을 통제하여 조화를 이루는 과정, 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지해나가는 행동과정이라고 할 수 있다(이상로, 1979). 이러한 맥락에서 대학생의 적응은 발달 단계상 나름의 독특한 목표를 갖는다. 발달 단계적으로 후기 청소년기에 속하는 대학생들은 고등학교 때까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환해야하며, 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 한다(이은희, 2004). 그런데 우리나라의 경우 많은 중, 고등학생들이 입시 위주의 생활을 주로 경험하고 청소년기 발달과업인 정체성 형성과 성인 전기 발달과업인 친밀감 형성등과 관련되는 다양한 경험을 하지 못한 채 대학생이 되는 경우가 보통이다. 따라서 중, 고등학생으로 살아가는 것과는 여러 가

지 측면에서 매우 상이한 대학생활에 성공적으로 적응하기란 많은 대학생들에게 상당히 어려운 일이 될 가능성이 높다.

이러한 높은 스트레스 하에서의 대학생활의 적응과 관련하여 선행연구에서 탐구되었던 심리적 변인으로는 정서지능(최영희, 1999), 분리개별화와 가족 응집력(한혜준, 이희자, 1994), 스트레스 지각 정도(조명희, 박수선, 1998), 이고그램(Egogram)유형(송현중, 1998), 자아분화 수준(조명희, 박수선, 1999), 학업에 관한 성패 귀인과 효능감, 내적 동기(강혜원, 1999)등으로 다양하다. 연구 결과들을 종합해 보면 연구된 요인들은 대부분 외적 요소와 내적 요소들로 나누어 볼 수 있는데 외적 요소로는 성별, 나이, 학년, 성장배경, 학교환경 등이 있고 내적 요소로는 다양한 심리적 요인들을 알 수 있다.

적응에 영향을 미치는 외적인 요소 중 성별에 대한 연구 결과를 보면, 여자대학생은 남학생에 비해 스트레스에 취약하고(이경주, 1997), 그 종류에 있어서도 차이가 난다. 여학생은 동일 사건을 남학생에 비해 4배나 더 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며(Seiffge-Krenke, 1995), 여자 청소년들은 남자 청소년들보다 가족 관련 스트레스에 더 민감하고(이도영, 1990), 친구 관계 및 대인관계에서도 여자 청소년들이 더 민감한 것으로 보고되고 있어 여학생들은 학업이나 취업, 진로보다는 가족이나 친구와 같은 대인관계에서의 스트레스에 더 취약한 것으로 나타났다(김만지, 2002; de Anda, Baroni, Buchwald, Morgan, Ow, Gold & Weiss, 2000). 그러나 최근의 연구에서 대학생의 학교 생활적응에 있어서 성차가 없다는 연구 결과(양현정, 2003; 이운조, 2002)도 나타났다. 따라

서 남녀의 적응에 관련된 변인들에 대한 연구 결과들이 일치하지 않는 것을 알 수 있는데, 앞으로 성별에 따라 적응에 영향을 미치는 요인에 대한 연구들이 더욱 많이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

초기의 적응에 관한 모델들은 결핍이나 장애에 초점을 맞추었으나 발달과정 중에 겪게 되는 환경 결핍에도 불구하고 정서적, 심리적 문제를 발전시키지 않는 아동 및 청소년들에 관한 연구 결과들이 발표되면서 적응유연성 패러다임(resiliency paradigm)이 각광받고 있다. 적응유연성은 스트레스가 증가되는 상황에서조차 영향을 거의 받지 않거나 덜 영향을 받으며, 스트레스 상황에 대해서 적절히 대처함으로써 스트레스를 현저히 낮출 수 있는 능력을 말한다(Luthar, 1991). Masten, Best와 Garmezy(1990)는 적응유연성을 위협적인 환경에 직면했음에도 불구하고 성공적인 적응 과정에 있거나, 적응할 능력을 가졌거나, 결과적으로 적응적인 삶을 살고 있는 것으로 정의하였다. 국내 대학생의 적응유연성에 대한 연구에 의하면, 적응유연성이 높은 집단은 유연성이 낮은 집단보다 과제 지향적 대처전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(안도희, 김지아, 2007).

본 연구에서는 적응유연성에 초점을 맞추어, 심리적 고통감을 많이 느끼지만 사회적응을 잘 유지하고 있는 적응유연 성향자의 특성을 파악하려고 한다. 기존에 적응유연성 도구가 개발되어 있으나(송희영, 임지영, 남경아, 2006), 이 도구의 내용을 살펴보면 적응유연 상황을 측정하기 보다는 유연한 적응을 하는 사람들의 성격적 특성들(이타주의, 낙관주의, 직면, 자기 통제 등)을 하위 척도에 포함하고 있다. 기존에 적응이나 심리적

고통 또는 스트레스 등의 심리적 개념들을 단독적으로 연구한 경우는 많이 있으나 심리적 고통이나 스트레스에 처한 개인의 긍정적인 측면에 초점을 맞춘 적응유연성 개념에 대한 연구는 많지 않은 실정이다. 본 연구가 심리적 고통이나 스트레스와 같은 부정적 심리 특성을 효율적으로 다룰 수 있는 능력의 측정 및 분석, 개발, 교육 등에 응용될 것으로 기대한다.

적응과 관련이 있다고 여겨지는 변인들은 위에서 살펴본 바와 같이 매우 다양하다. 그런데 이들 변인들 중에서 무의식적인 방식으로 적응에 영향을 끼치는 것으로는 방어기제가 있을 수 있으며, 의식적 수준에서 적응에 영향을 미치는 것으로는 대처전략을 들 수 있다. 즉 일반적으로 심리적 고통이나 스트레스에 대한 대응기제로서 주로 대처전략이 많이 연구되어 왔으나, 심리적 고통이나 스트레스는 장기적으로 누적되는 경우가 많아서 고통감을 느끼는 본인조차도 자신의 대응기제를 알아채지 못하는 경우가 있다. 그러므로 본 연구에서는 무의식적 대응기제인 방어기제 뿐만 아니라 의식적인 대응기제인 대처전략을 함께 알아보고자 한다. 이를 통하여 부정 심리 상태에서 긍정적 방향으로 전환하려는 개인의 능력의 특성에 대해 통합적으로 파악할 수 있을 것으로 기대한다(오영희, 1993).

먼저 방어기제는 삶의 다양한 자극들로부터 느끼는 충동들, 적개심, 원한, 좌절 등에서 오는 갈등으로 인해 내적 긴장과 불안이 유발될 때 이에 대항하여 자신을 보호하려는 심리적 책략을 말한다(Valiant, 1971). 방어기제는 증상 해석을 위한 분석적인 방법일 뿐 아니라 성격 경향, 인격 형성, 적응 및 대처전략에 이르기까지 많은 영향

을 주기 때문에 그 중요성이 강조되고 있다. 방어 기제가 개인의 성격과 정신 장애, 적응과 부적응 행동을 이해하는데 있어서 중요한 기본 요소라는 전제 하에 다양한 심리적 변인과 방어기제 간의 관계성이 연구되어 왔으며, 연구된 관련 변인으로는 성격 척도, 자아 존중감, 성차 등 다양하다(구본권, 1992; 김은경, 2000; 박경화, 1991; 이인길, 1991).

다음으로 내적 적응과 관련해서 많이 연구되는 변인으로는 의식 수준에서 적응에 영향을 미치는 대처전략이 있다. 대처전략에 대한 연구가 많이 이루어지고 있는 주요 이유는 스트레스에 대한 개인의 대처 여부에 따라서 적응 또는 부적응이 초래된다는 이론적 배경과 함께, 실증적으로도 대처가 개인의 심리적 안녕과 신체적 안녕에 중요한 영향을 미치기 때문이다. 대처란 심리적 고통을 처리하는 과정에서 평형 상태를 유지하기 위한 시도로서 심리적 원인으로 평가된 내부적이고 외부적인 개인과 환경의 상호작용의 요구를 관리하기 위한 인지적이고 행동적인 노력으로 정의될 수 있다(Lazarus & Folkman, 1991). 대처전략은 여러 하위 차원으로 구분되며, 그 효과성이 다르다는 데 연구자들의 의견이 일치하고 있다. 청소년기의 문제해결 대처전략(정보추구, 지지수용, 문제해결 노력)은 기능적이지만 회피형식의 대처전략(회피, 철회)은 역기능적이라고 밝혀졌다(Seiffge-Krenke, 1995). 국내에서 대학생의 대처전략에 대해 이루어진 연구 결과에서도 문제중심적 대처는 심리적 스트레스를 감소시키나, 정서중심적 대처는 스트레스를 증가시키므로, 문제중심적 대처전략이 보다 효율적이라는 결론을 제시하고 있다(이은희, 2004; 최미경, 2003). 대학생들의

경우 생활환경의 변화에 대한 적응이나 진로 선택 등의 문제 등으로 더 많은 스트레스를 경험하게 된다(이은희, 2004). 따라서 이들의 스트레스에 대한 대처가 적응과 밀접한 관련을 가질 것이라고 예상해 볼 수 있다.

한편 스트레스에 대한 대처전략 양식에 있어서 여학생들은 남학생들과 차이가 있다는 연구들이 있는데 여학생들은 남학생들에 비해 적극적 대처보다는 회피적인 대처행동을 많이 하는 것으로 밝혀진 연구도 있으며(이소은, 1990; McCubbin & Patterson, 1987), 남학생보다 여학생이 타인과의 상호작용을 통해 문제해결을 할 가능성이 높다고 보고한 연구도 있다(이도영, 1990). 그러나 이런 연구들은 대부분 중고등학교 학생들을 대상으로 한 것이 많아서 대학생들을 대상으로 성별에 따른 대처전략에 대한 연구의 필요성이 부각된다.

정리하면 환경 내에서 적응을 요구하는 자극이 발생했을 때 유기체가 대응하는 기제에는 크게 무의식적인 방식과 의식적인 처리 방식이 있는데, 무의식적 대응기체인 방어기제와 의식적인 대응기체인 대처전략은 대학생의 사회적 적응과 밀접한 관계를 가질 것으로 예상된다. 즉 개인이 어떤 무의식적인 방어기제와 의식적 대처전략을 사용하느냐에 따라 적응의 수준이 달라질 것이라는 것이다. 그런데 대부분의 연구들은 무의식적 기체인 방어기제만을 다루거나 의식적 기체인 대처전략만을 다루는 경우가 많다. 따라서 본 연구에서는 두 가지 기제를 한꺼번에 살펴보는 보고자 한다. 또한 이러한 무의식적, 의식적 적응 노력은 심리적 고통감이 큰 사람들에게서 더 첨예하게 나타날 것이다. 이러한 맥락에서, 본 연구에서

는 적응상의 변화를 겪는 대학생들을 대상으로 심리적인 고통감을 크게 느끼지만 비교적 적응을 잘하고 있는 집단과 심리적인 고통감이 커서 부적응적인 집단을 구분하여 이들 집단이 사용하는 방어기제와 대처전략이 서로 다른지 알아보고자 한다.

방 법

참여자

서울에 소재한 여자 대학교의 심리학 수업을 수강하는 여학생들을 대상으로 연구 설문지를 실시하였다. 회수된 224명의 자료 중 불성실한 반응을 한 2명의 자료를 제외하고 총 222명의 자료를 본 연구에 사용하였다. 참여자의 연령 범위는 18세에서 32세까지였고, 평균 연령은 20.99(표준편차 2.36)세였다.

측정 도구

간이정신진단검사 (Symptom Checklist-90-R: SCL-90-R). 적응유연/곤란 집단을 구분하기 위하여, Derogatis(1977)가 개발하고, 김광일, 김재환, 원호택(1984)이 번안한 간이정신진단검사를 사용하였다. 이 검사는 개인이 호소하는 임상 증상들을 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 척도 등 9개 하위 차원으로 측정하는 90문항으로 구성된 자기 보고식 질문지이다. 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 '전혀 없다(0점)'에서부터 '아주 심하다(4점)'까지의 5점 평정을 하도록 되어 있다. 김광일

등(1984)이 보고한 하위 척도들의 내적 합치도는 .67~.89이고 재검사 신뢰도는 .73~.83이었다. 본 연구의 검사 총점에 대한 내적 합치도는 .97이었다.

사회적응자기평가척도. (Social Adaptation Self-evaluation Scale: SASS). 집단 구분을 위하여 간이정신진단검사와 함께, Bosc, Dubini와 Polin(1997)이 개발하고, 김형섭, 김용구, 윤충한, 정한용, 정영기(2000)가 번안한 사회적응자기평가척도를 사용하였다. 총 21문항으로서 내용은 직업에 대한 흥미와 즐거움, 가족과 가족외적인 관계, 지적인 흥미, 역할에 대한 만족감과 자원 및 재정적인 면과 연관된 능력에 대한 자기 인식으로 이루어져있다(김형섭 외, 2000). 각 문항의 평가는 '전혀 없다(0점)'으로부터 '매우 많다(3점)'까지이다. 김형섭 등(2000)이 보고한 검사의 내적 합치도는 .79, 재검사 신뢰도는 .65였다. 본 연구의 검사 총점에 대한 내적 합치도는 .73이었다.

이화 방어기제. 무의식적 대응기제의 평가를 위하여 이화 방어기제 검사를 사용하였다. 이 검사는 한국인의 독특한 문제해결 방식과 자아방어기제가 담겨져 있을 것으로 기대되는 전래의 속담을 원천으로 하여 고안되었다(김재은, 이근후, 김정규, 박영숙, 1991). 20개의 방어기제 척도로 구성되어 있으며, 각 척도는 10개 문항으로 이루어지고 전체 문항은 200개인 질문지형 검사이다. 응답 방식은 각 문항을 읽고 응답자가 문항 내용과 자신의 일상적인 태도가 일치하는지 여부에 따라서 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '아주 그렇다(5점)까지의 5점 평점으로 구성되어 있다. 각 하위 척도의 반분 신뢰도 계수는 회피 척도를 제

외하고 .66~.88이었고 2주 간격으로 실시된 재검사 신뢰도는 .72 이상 이었다(김재은 외, 1991). 본 연구의 검사 총점에 대한 내적 합치도는 .82였다.

대처방식 체크리스트. 의식적 대응기제의 평가를 위하여 대처방식 체크리스트를 사용하였다. 이 척도는 총 39문항의 자기 보고형 검사로 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68문항의 구성된 스트레스 대처방식 척도(The way of coping checklist)를 박애선과 이영희(1992)이 요인분석을 통해 총 39문항으로 구성하였다. 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피, 소망적 사고의 5개 하위 영역으로 구성되어 있으며, 응답자들은 각 항목에 대하여 '사용하지 않은(0점)'에서부터 '아주 많이 사용(3점)'까지의 4점 평점으로 구성되어 있다. 박애선과 이영희(1992)가 보고한 내적 합치도는 .92이었다. 본 연구의 검사 총점에 대한 내적 합치도는 .83이었다.

절차 및 분석 방법

서울에 소재한 여자 대학교의 심리학 수업을 수강하는 여학생을 대상으로 하여, 자기보고식 설문지들을 실시하였다. 사용된 검사지들 중, 심리적 고통감을 측정하는 간이정신진단검사(SCL-90-R)와 적응을 측정하는 사회적응자기평가척도는 집단 구분을 위해 사용되었다. 즉, 심리적 고통감이 평균 이상인 사람들 중 적응 점수가 평균 이상인 사람들을 적응유연 집단, 적응 점수가 평균 이하인 사람들을 적응곤란 집단으로 구분하였다. 심리적 고통감 점수가 평균 이하인 사람들은 적응 점수에 상관없이 통제 집단으로 구분하였다.

자료분석을 위하여 SPSS WIN 12.0 통계프로그램을 사용하였다. 연구에 사용된 모든 척도들에 대해서 척도별 평균 및 표준편차가 계산되었고, 하위 척도의 문항수가 다른 경우는 하위 척도 간 비교를 위하여 계산된 평균값을 각 문항수로 나눈 값을 계산하였다. 적응유연 집단과 적응곤란 집단의 무의식적 대응기제인 방어기제와 및 의식적 대응기제인 대처전략 알아보기 위하여 F-검증을 실시하고 집단 간 사후검증을 위해 Tukey HSD 검증을 수행하였다.

결 과

표 1에 심리적 고통감을 측정하는데 사용된 간이정신진단검사(SCL-90-R) 점수와 적응 정도를 측정하기 위한 사회적응자기평가척도 점수가 제시되어 있다. 이들의 평균값을 중심으로 적응유연 집단과 적응곤란 집단, 그리고 통제 집단을 분류하였다.

하위 척도 간 비교를 위하여 계산된 평균값을 각 문항수로 나눈 값을 척도 평균 및 표준편차와 함께 제시하였다. 또한, 종속 변수인 무의식적 대응기제인 방어기제와 의식적 기제인 대처전략의 점수가 제시되어 있다(표 2, 3 참조). 방어기제의 경우 Valiant(1971)가 주장한 방어기제의 4 단계(자아도취, 미성숙, 신경증, 성숙)로 구분하여 표를 제시하였다.

표 1. 집단 분류에 사용된 검사의 하위 척도별 평균 및 표준편차

검사	척도명	문항 수	평균	표준편차	평균/문항 수
SCL-90-R	강박증	12	14.49	7.10	1.45
	대인민감	10	10.31	5.85	1.29
	우울	8	16.80	10.83	2.39
	불안	13	8.26	7.07	.82
	적대감	10	4.41	4.48	.73
	공포불안	6	1.88	2.63	.27
	편집증	7	4.74	3.98	.79
	정신병	6	6.54	5.53	.65
	신체화	10	11.46	7.15	.99
전체	82 ^{주)}	78.80	43.90	.96	
사회적응	직업흥미	5	9.83	2.49	2.02
	가족관계	3	5.63	1.59	1.87
	사회활동	4	7.93	1.59	1.99
	자기지각	3	11.12	1.85	1.85
	지역참여	6	5.22	1.54	1.75
	전체	21	39.65	6.11	1.91

주) 각 하위 척도별로 채점에 포함되는 문항 수만 계산하였다.

표 2. 방어기제 하위 척도별 평균 및 표준편차

하위 단계	척도명 ^{주)}	평균	표준편차
자아도취	투사	59.19	12.32
	부정	54.06	13.84
	왜곡	27.89	4.62
	자아도취 전체	47.05	7.32
미성숙	동일시	64.73	12.02
	수동공격	56.10	11.68
	신체화	57.80	14.41
	행동화	57.07	11.07
	퇴행	62.51	13.33
	회피	55.77	11.60
	미성숙 전체	59.00	7.10
신경증	허세	61.35	12.61
	반동형성	64.63	11.13
	전치	54.42	10.83
	통제	53.85	13.31
	합리화	57.81	10.64
	해리	59.96	15.04
신경증 전체	58.67	7.75	
성숙	억제	65.04	10.42
	예상	57.40	12.75
	승화	58.36	11.44
	이타주의	65.30	10.39
	유머	59.04	11.49
성숙 전체	61.03	6.76	

주) 각 척도의 문항 수는 10으로 동일하다.

표 3. 대처전략 하위 척도별 평균 및 표준편차

척도명	문항 수	평균	표준편차	평균/문항 수
문제해결	15	26.21	6.69	1.75
정서완화	9	7.34	3.87	.81
조력추구	6	10.24	3.70	1.70
문제회피	4	5.98	2.70	1.49
소망사고	5	9.12	3.33	1.82

적응유연 집단과 적응곤란 집단 간의 대응기제 비교

집단을 분류하기 위하여 간이정신진단검사 총점 (SCL-90-R: 심리적 고통감)과 사회적응자기평가척도 총점(사회적 적응)의 평균값을 사용하였다. SCL-90-R 총점의 평균은 78.80(표준편차 43.90) 이었고, 사회적 적응 총점의 평균은 39.65(표준편차 6.11) 이었으며, 두 척도 간 상관은 -0.43

($p < .000$) 이었다. 두 검사의 평균값을 토대로 하여, 심리적 고통감은 평균 이상이지만 사회적 적응이 평균 이상이어서 적응이 양호한 적응유연 집단(45명)과 심리적 고통감이 평균 이상이면서 사회적 적응은 평균 이하인 적응곤란 집단(54명)으로 분류하였다. 사회적 적응 점수에 상관없이 심리적 고통감이 평균 이하인 집단(123명)은 통제 집단으로 간주하였다(그림 1 참조).

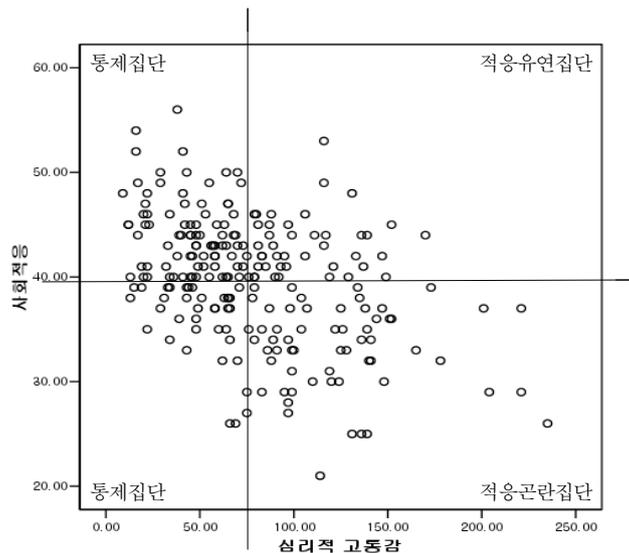


그림 1. 집단 구분에 사용된 심리적 고통감 및 사회적응 검사 점수의 분포

표 4에서 보면 적응유연 집단은 자아도취 단계의 하위 척도 중 부정(F=5.71, p=.00)과 왜곡 기제(F=6.01, p=.00)를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 한편 적응유연 집단과 적응곤란 집단 모두가 미성숙 단계의 방어기제(F=19.98, p=.00)를 통제 집단보다는 많이 사용하는 것으로 나타났다. 신경증적 방어기제(F=12.99, p=.00)와 성숙 방어기제(F=3.30, p=.00)의 사용은 집단 간에 유의하게 차이가 나타났다. 적응곤란 집단은 신경증적 방어기제를 많이 사용하였는데, 하위 척도 중 허세(F=5.92, p=.00), 반동형성(F=5.22, p=.00), 합리화(F=5.20, p=.00), 해리(F=13.61, p=.00) 점수가 세 집단 중 가장 높았다. 이와 반대로, 적응곤란 집단은 성숙한 방어기제(F=3.30, p=.03)는 잘 사용하지 못하는 경향을 보인다. 이들은 특히 성숙 단계의 하위 척도 중 승화(F=3.42, p=.03)와 유머(F=4.93,

표 4. 적응유연 및 적응곤란 집단의 방어기제 비교

하위 단계	척도	적응유연 집단 (N=45)	적응곤란 집단 (N=54)	통제집단 (N=123)	F-value	사후검증 ^{주)}
자아도취	투사	61.61 (14.08)	62.05 (11.29)	56.80 (11.68)	4.47**	3,1<1,2
	부정	60.61 (12.40)	51.57 (13.99)	53.20 (13.58)	5.71**	2,3<1
	왜곡	28.97 (4.38)	26.03 (4.97)	28.31 (4.32)	6.01**	2<3,1
	자아도취 전체	50.40 (7.06)	46.55 (6.49)	46.10 (7.47)	5.38**	3,2<1
미성숙	동일시	65.25 (12.38)	70.34 (11.08)	62.17 (11.36)	9.08**	3,1<1,2
	수동공격	60.48 (12.93)	56.25 (11.34)	54.62 (11.19)	3.73*	3,2<2,1
	신체화	66.48 (12.68)	61.86 (13.60)	53.07 (13.58)	17.65**	3<2,1
	행동화	59.92 (11.99)	60.00 (11.20)	54.65 (10.16)	6.15**	3<1,2
	퇴행	66.15 (11.80)	65.88 (14.20)	60.01 (12.90)	5.34**	3<2,1
	회피	58.71 (10.58)	56.61 (11.30)	54.40 (11.98)	2.20	-
	미성숙 전체	62.83 (6.67)	61.82 (6.43)	56.49 (6.55)	19.98**	3<2,1
신경증	허세	61.35 (11.24)	66.09 (14.44)	59.01 (11.59)	5.92**	3,1<1,2
	반동형성	63.89 (10.88)	68.86 (11.77)	63.06 (10.42)	5.22**	3,1<1,2
	전치	54.07 (9.79)	56.84 (10.98)	53.67 (10.97)	1.60	-
	통제	58.95 (15.34)	55.98 (13.45)	51.32 (11.97)	5.83**	3,2<2,1
	합리화	55.20 (11.36)	61.76 (10.37)	57.17 (10.04)	5.20**	1,3<2
	해리	63.46 (15.25)	67.30 (14.03)	55.58 (13.89)	13.61**	3<1,2
신경증 전체	59.49 (7.43)	62.81 (7.07)	56.64 (7.38)	12.99**	3,1<1,2	
성숙	억제	65.46 (10.32)	65.25 (10.56)	65.05 (10.40)	.02	-
	예상	55.82 (11.79)	55.38 (12.65)	58.75 (13.12)	1.59	-
	승화	60.10 (11.04)	54.94 (10.80)	59.51 (11.61)	3.42*	2<3,1
	이타주의	68.79 (9.70)	64.63 (9.87)	64.37 (10.75)	2.79	-
	유머	60.35 (10.62)	54.88 (11.32)	60.47 (11.46)	4.93**	2,1<1,3
	성숙 전체	62.10 (5.31)	59.01 (5.34)	61.63 (7.61)	3.30*	-

() =표준편차, * p<.05, ** p<.01

주) 사후검증은 Tukey HSD 사용. 1=적응유연집단, 2=적응곤란집단, 3=통제집단

p=.01)의 점수가 세 집단 중 가장 낮았다.

표 5의 결과를 보면, 대처전략의 사용에 있어서 세 집단은 문제 회피를 제외하곤 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 특히, 적응곤란 집단은 다른 두 집단에 비해 문제해결 전략(F=16.20, p=.00)은 잘 사용하지 않았으며, 대신 정서완화 전략(F=14.27, p=.00)을 많이 사용한 것으로 나타났다. 한편, 적응유연 집단은 적응곤란 집단이나 특히 통제 집단보다 조력추구 전략(F=3.86, p=.02)을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 마지막으로 소망 사고(F=15.85, p=.00)의 경우 적응유연 집단과 적응곤란 집단 모두 통제 집단보다 많이 사용하는 것으로 나타났다.

논 의

환경 내에서 적응을 요구하는 자극이 발생했을 때 유기체는 크게 무의식적인 대응기제와 의식적인 대응기제를 사용하는데, 무의식적인 처리 방식인 방어기제와 의식적 처리 방식인 대처전략은 대학생의 사회적 적응과 밀접한 관계를 갖고 있다. 본 연구에서는 심리적인 고통감을 크게 느끼지만 적응을 잘 하는 집단과 심리적인 고통감

이 커서 부적응적인 집단을 구분하여 이들 집단이 사용하는 방어기제와 대처전략이 서로 어떻게 다른지 알아보려고 하였다.

적응유연 집단과 적응곤란 집단 간의 무의식적 대응전략인 방어기제의 차이를 보면 적응유연 집단이 방어기제중 하위단계에 속하는 부정과 왜곡기제를 많이 사용하는 것으로 나타나고 있다(표 4 참조). 자아도취 단계는 적응유연 집단의 점수가 적응곤란 집단이나 통제 집단보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 높은 스트레스에도 불구하고 적응을 유지하기 위해서는 어느 정도 자아도취적 성향이 도움이 되는 것으로 해석될 수 있다. 한편 다른 단계와 비교해 볼 때, 스트레스가 적은 통제 집단은 일관되게 미성숙 단계의 하위 척도들의 점수가 낮는데 비해, 적응곤란 집단 뿐 아니라 적응유연 집단에서도 이 단계의 하위 척도들의 점수는 매우 높다. 이와 같이 미성숙 단계는 적응곤란 집단과 적응유연 집단 모두 통제 집단보다 높은 점수를 보여서 적응 유무와 상관없이 스트레스가 과중한 사람의 특징으로 보인다. 신경증적 단계와 성숙 단계는 모두 적응곤란 집단과 관련되어 있는 것 같다. 이들은 신경증적 방어기제를 많이 사용하였는데, 하위 척도 중 허

표 5. 적응유연 집단과 적응곤란 집단 간의 대처전략 평균 비교

척도	적응유연 집단 (N=45)	적응곤란 집단 (N=54)	통제집단 (N=123)	F-value	사후검증
문제해결	28.48 (6.33)	22.07 (6.07)	27.19 (6.34)	16.20**	2<3,1
정서완화	7.66 (3.80)	9.46 (3.71)	6.29 (3.58)	14.27**	3,1<2
조력추구	11.60 (3.43)	9.92 (3.52)	9.89 (3.78)	3.86*	3,2<2,1
문제 회피	6.48 (2.51)	6.00 (2.92)	5.78 (2.67)	1.10	-
소망 사고	10.82 (2.91)	10.07 (3.28)	8.08 (3.13)	15.85**	3<2,1

()=표준편차, * p<.05, ** p<.01

주) 사후검증은 Tukey HSD 사용. 1=적응유연집단, 2=적응곤란집단, 3=통제집단

세, 반동형성, 합리화, 해리 점수가 세 집단 중 가장 높아서 적응곤란 집단의 대응기제의 특징적인 면으로 보인다. 반대로, 적응곤란 집단은 성숙한 방어기제는 잘 사용하지 못하는 경향을 보인다. 이들은 특히 성숙 단계의 하위 척도 중 승화, 이타주의 및 유머의 점수가 세 집단 중 가장 낮았다. 다시 말하자면, 자아도취 단계는 스트레스에도 불구하고 적응을 유지하기 위한 기제로 간주되며, 미성숙 단계는 적응 유무와 상관없이 스트레스를 받게 되면 많이 사용하게 되는 기제인 것 같고, 스트레스에 의해 부적응이 누적된 사람들은 신경증적 기제를 많이 사용하는 반면, 성숙한 방어기제는 효율적으로 사용하지 못하는 것으로 보인다.

이전의 방어기제 성숙도에 대한 연구(김정옥, 2003)에 따르면 방어기제의 성숙 수준이 낮을수록 심리 증상의 심각도의 수준이 높은 것으로 나타났으며 방어성숙도 수준이 높을수록 심리증상의 심각도 수준이 낮은 것으로 나타났다. 그러나 본 연구결과에 의하면 스트레스를 많이 경험하는 집단들은 그들의 적응의 유무와 상관없이 미성숙한 방어기제인 자아도취나 미성숙단계의 방어기제를 다 사용하는 것으로 나타났는데, 이는 이전의 연구와 결과와 다른 것으로 볼 수 있다. 따라서 적응에 영향을 미치는 방어기제에 대한 연구들이 앞으로 더 이루어져야 할 것으로 생각한다. 한편으로 이러한 결과가 나타난 것을 이 연구가 대학생생활을 유지하고 있는 정상적인 대학생을 대상으로 하고 있다는 점 때문이라고 해석해 볼 수도 있는데, 따라서 부적응이 심각한 경우가 아니라면 자아도취, 미성숙의 방어기제로 적응에 어느 정도 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있을 것이다.

결론적으로 적응에 있어서 방어기제는 특히

스트레스가 많은 상황에서 영향을 끼치며, 적응을 잘하는 집단과 그렇지 못한 집단을 구분하는 것은 미성숙한 방어기제의 사용보다는 성숙한 방어기제를 얼마나 더 잘 사용하느냐에 달려 있는 것으로 보인다. 많은 현대 정신분석학자들이 방어기제의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 모두 인정하고 있다. Willick(1995)에 따르면 방어란 불안 유발하는 추동이나 불쾌한 정동으로부터 자아를 보호하기 위해 사용되는 정상적인 조작이다. 방어기제가 많이 이야기되지만 방어기제가 실제 적응과 어떤 관련이 있는지에 대한 경험적인 연구는 그리 많지가 않았다(Davidson & MacGregor, 1998; Hauser, 1986). 따라서 앞으로 적응과 방어기제에 대한 연구는 지속적으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

한편 대처전략의 사용과 관련하여, 적응곤란 집단은 다른 두 집단에 비해 문제해결 전략을 잘 사용하지 않았으며, 대신 정서완화 전략을 많이 사용한 것으로 나타난 반면, 스트레스를 많이 경험함에도 불구하고 그런대로 적응을 유지하고 있는 적응유연 집단은 적응곤란 집단이나 특히 통제 집단보다도 조력추구 전략을 많이 사용하는 것으로 나타나서 스트레스 해결을 위해 다른 사람의 도움이 매우 중요함을 시사한다. 마지막으로 소망추구는 적응 유연 및 적응곤란 집단 둘 다 통제 집단보다 통계적으로 유의하게 점수가 높아서, 방어기제 중 미성숙 단계와 같이 스트레스가 과중한 사람의 특징으로 보인다(표 5 참조). 이전에 이루어진 스트레스에 대한 대처에 있어서의 성차에 대한 연구들을 보면 중, 고등학생들을 대상으로 한 연구에서는 여학생들이 남학생에 비해 가족관계와 대인 관계에서 더 많은 스트레스를

경험하며, 여학생이 남학생에 비해 문제 회피적 혹은 정서중심적 대처전략을 많이 사용하는 것으로 보고되었으나(김만지, 2002; 이도영, 1990; de Anda et al., 2000), 대학생들을 대상으로 한 연구(이창식, 김윤정, 2004)에서는 남자대학생이 여자대학생에 비해 문제행동을 많이 하고 학교생활, 대인 관계, 성충동에서 스트레스를 많이 경험하나, 여자대학생이 남자대학생에 비해 문제해결적 대처전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이 연구에서는 여대생의 경우 문제해결적 대처와 정서보호적 대처가 자존감을 보호하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과도 이전 연구들과 일치하는 것으로 보인다.

현재까지 대학생활 적응을 예언하는 개인 내적, 외적 변인을 밝혀내기 위한 적지 않은 선행연구들이 있어왔다. 본 연구의 의의는 이러한 연구의 흐름에서 대학생의 적응에 영향을 미칠 것으로 예측되는 방어기제 및 대처전략과 대학생활 적응의 관련성을 밝힌 것이다. 특히 이러한 시도는 외부 스트레스에 대응하는 무의식적인 기제와 의식적인 기제를 동시에 살펴본 것이기 때문에 더 의의가 있다고 생각된다.

한편 본 연구에서는 여자 대학생들만을 대상으로 연구를 실시하였는데 앞으로의 연구에서는 사회적 적응을 위한 대응기제에 성차가 있는지를 알아보기 위해 남자 대학생들과 동시에 연구를 시행하는 것도 도움이 될 것으로 생각된다. 또한 앞으로의 연구에서는 미성숙한 방어기제들을 어느 정도까지 사용하는 것이 적응에 도움을 줄 수 있을지에 대한 보다 구체적인 탐색이 필요하다고 생각된다. 본 연구 결과에서 나타난 것처럼 스트레스가 많은 집단의 경우 적응적이든 부적응적이

든 통제 집단에 비해 자아도취, 미성숙 등의 방어기제를 많이 사용한 것으로 보아 아마도 이러한 미성숙한 방어기제가 극심한 스트레스 상황에서는 도움이 되는 것으로 판단된다. 앞으로의 연구에서 미성숙한 방어기제 사용의 적정선에 대한 연구가 이루어지는 것이 방어기제의 본질을 밝히는데 큰 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 강혜원 (1999). 학업에 대한 성패귀인, 자기효능 및 내적 동기와 대학생활 적응의 관계. *교육심리연구*, 12, 85-107.
- 구본권 (1992). 방어기제와 정신병리 관계에 관한 고찰. *강남대논문집*, 22, 233-257.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성출판부.
- 김만지 (2002). 청소년의 가족관련 스트레스와 사회적지가 대처방식에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 40, 55-66.
- 김은경 (2000). 대학생의 성별, 계열별에 따른 사상체질 및 자아방어기제 연구. 동아대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김재은, 이근후, 김정규, 박영숙 (1991). 이화방어기제 검사 요강. 서울: 하나의학사.
- 김재은, 이은순, 강순화 (1997). 한국대학생의 삶의 만족도. 서울: 집문당.
- 김정욱 (2003). 방어기제성숙도에 대한 논의. *한국임상심리학회 추계학술대회*.
- 김형섭, 김용구, 윤충환, 정한용, 정영기 (2000). 한국어판 사회적자기평가척도(SASS)의 신뢰도 및 타당도 연구. *정신신체의학*, 8, 212-227.
- 박경화 (1991). 한국인의 자아방어기제에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 박애선, 이영희 (1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트

- 레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 4, 69-79.
- 송현중 (1998). 이코그램 유형과 대학생활 적응. 여수대학교 논문집, 13, 123-135.
- 송희영, 임지영, 남경아 (2006). 일반 청소년을 위한 적응유연성 도구(Resilience Scale)의 타당도 및 신뢰도. 정신간호학회지, 15, 31-39.
- 안도희, 김지아 (2007). 대학생의 적응유연성에 따른 집단별 특성: 대처전략, 사회적 지지, 유능감 및 학업성적을 중심으로. 교육심리연구, 21, 47-67.
- 양현정 (2003). 대학생활적응에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용 효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오영희 (1993). 대학생들의 적응에 관한 연구. 한국심리학회 93연차대회 학술발표논문집, 513-531.
- 이경주 (1997). 청소년의 스트레스와 사회적지지 및 행동문제. 전남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이도영 (1990). 고등학교 학생들의 스트레스 수준과 그 대처방응에 관한 연구. 인하대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이상로 (1979). 성격과 행동의 지도. 서울: 중앙 적성.
- 이소은 (1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처 방식. 서울대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 이윤조 (2002). 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생생활적응과의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이윤주, 민하영, 이영미(2004). 대학생의 성인 애착유형, 자아탄력성수준과 대학생활적응의 관계. 아시아교육연구, 5, 125-144.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처 방식의 조절 효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9, 25-52.
- 이인길 (1991). 정신분열증 환자의 자아방어기제 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이창식, 김윤정 (2004) 스트레스에 대한 대처전략의 중재효과: 남녀대학생의 차이를 중심으로. 한국 청소년 연구, 15, 183-213.
- 조명희, 박수선 (1998). 스트레스 지각정도에 따른 대학 생활적응. 서원대학교 학생생활 연구, 16, 83-100.
- 조명희, 박수선 (1999). 자아분화수준에 따른 대학생활 적응. 서원대학교 학생생활연구, 17, 81-95.
- 최미경 (2003). 대학생의 자각 증상과 우울 및 스트레스와 대처행동과의 관계. 대한간호 학회지, 33, 433-439.
- 최영희 (1999). 대학생활적응과 정서지능과의 관계 연구. 청소년복지연구, 1, 127-137.
- 한혜준, 이희자 (1994). 분리 개별화와 가족 응집력이 대학 생활 적응에 미치는 영향. 한국가정관리 학회지, 12, 187-194.
- Bosc,M., Dubini, A., & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology*, 7 (suppl. 1), 57-70.
- Davidson, K., & MacGregor, M. Wm. (1998). A critical appraisal of self-reported defense mechanism measures. *Journal of Personality*, 66, 965-992.
- de Anda, D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow J., Gold, J.S., & Weiss, R. (2000). Stress, stressors and coping strategies among high school students. *Children and Youth Services Review*, 22, 441 - 463.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90(Revised) Manual I*. Clinical Psychometrics Research Unit, Baltimore, John Hopkins University School of Medicine.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotions and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personal and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Hauser, S. T. (1986). Conceptual and empirical

- dilemmas in the assessment of defenses. In G. E. Vaillant (Ed.), *Empirical studies of ego mechanisms of defense* (pp. 89-99). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat, & R. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp.207-227). New York: Columbia University Press.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Developmental and Behavioral Pediatrics, 10*, 32-37.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*, 425-444.
- McCubbin, H., & Patterson, J. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-185.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Valiant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism. *Archives of General Psychiatry, 24*, 107-118.
- Willick, S. (1995). The defense. In B. Moore & B. Fine (Eds.), *Psychoanalysis the major concepts*. New Haven and London: Yale University Press.

원고접수일: 2008년 5월 9일

수정원고접수일: 2008년 8월 13일

게재결정일: 2008년 9월 23일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 4, 961 - 975

The Defense Mechanism and Coping Strategy Characteristics of Resiliently Adaptive Female College student

Seon-Ah Yoon
University of Brain Education

Gwi-Yeo-Roo Ahn
Kangnam University

Young Sook Park
Ewha Women's University

Early adjustment models had focused on deficiency or disorders. Recently, many researchers take a growing interest in resilience paradigm about people who do not develop emotional and psychological problems in spite of the environmental deficiencies. Adaptive resilience can be defined as a ability not to be influenced by stressful circumstances, and to reduce stress level remarkably. This study focused on the resilience and investigated the unconscious and conscious reactive mechanism characteristics of resilient people who maintain social adaptation with all psychological distresses. Total 222 female college students were participated in this study. Among people with high psychological distress, adaptive people were categorized as resilient group and non-adaptive people were vulnerable group. Their defense mechanism as unconscious reactive mechanism and coping strategy as conscious mechanism were statistically analyzed. Result showed that people with high distress use more immature and neurotic defense regardless of adjustment level. But resilient group use more narcissistic and mature defense and problem-solving and social support coping, while vulnerable group use more neurotic defense and emotion focused coping. Finally, the limitation and implication of this study were discussed.

Keywords: resilience, social adaptation, defense mechanism, coping strategy, psychological distress