

생활양식, 심리유형(MBTI)과 생활 스트레스와의 관계

정 민* 노 안 영

전남대학교

본 연구의 목적은 성격 특성 중 아德勒의 생활양식과 융의 심리유형(MBTI)의 이론적 비교를 통해 생활양식과 MBTI의 관계 및 생활양식, MBTI와 생활 스트레스와의 관계를 알아보는 것이었다. 생활양식과 MBTI의 경우 통제는 사고, 감정과, 완벽성은 감각, 직관, 사고, 판단, 인식과, 자존감은 판단과, 기대는 사고, 판단과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 생활양식 하위 유형 중 자존감은 사회향성 관련 스트레스 경험, 자율성 관련 스트레스 경험, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도와 부적으로 유의미한 관계를 나타냈다. MBTI는 감각-직관 차원이 사회향성 관련 스트레스 중요도와 유의미한 차이를 나타냈다. 이러한 결과들은 생활양식과 MBTI의 이론적 비교를 통한 접목 가능성을 시사해주고 있으며 하위 유형 중 자존감과 직관형이 생활스트레스에 중요한 성격 변인으로 작용한다는 것을 의미한다. 본 연구의 제한점과 시사점, 추후 연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 생활양식, MBTI, 생활 스트레스

정민은 전남대학교 심리학과 대학원에 재학중임. 노안영은 전남대학교 심리학과에 근무하고 있음.

* 교신저자 : 정 민, (500-757) 광주시 북구 용봉동 300번지, 전남대학교 심리학과,
전화 : 019-619-8828 E-mail : saiyoenj@hanmail.net

상담이란 도움을 필요로 하는 사람(내담자)이, 전문적 훈련을 받은 사람(상담자)과의 대면관계에서, 생활과제의 해결과 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 학습과정이다(이장호, 1998). 이러한 목적을 위해 많은 심리학자와 상담 및 심리치료자들은 내담자에게 좀더 도움을 줄 수 있는 상담이론을 만들었다. Freud(프로이트)의 정신분석학 이후로 Adler(아들러)의 개인심리학, Jung(융)의 분석심리학도 좀 더 효과적이고 적합한 상담 및 치료 방법을 개발하는데 그 목적이 있었다.

현실치료, 행동치료, 게스탈트 치료 등 수많은 상담이론들이 1980년대 우리나라에 들어오기 시작하면서 상담자들은 다양한 이론과 모델에 접하게 되었다. 그러나 이러한 상담 이론의 홍수 속에서 오늘날 상담자들은 여러 가지 이론을 어떻게 접목, 절충, 종합하느냐의 문제에 직면하게 되었다. 어떻게 자신에게 유용한 상담모델로 만들 수 있느냐 하는 문제에 봉착한 것이다(박종삼, 1997).

이러한 문제들은 간단히 해결할 수 있는 문제들이 아니다. 이론들이 개발되고 연구되어진 만큼의 연구와 시간이 필요하다. 그러나 실제 이러한 연구들이 많이 실행되지 못하고 있는 실정이다. 실제 현장에 있는 상담자들에게 도움이 되고 응용이 가능하기 위해서는 이러한 문제에 관한 많은 연구들이 이루어질 필요가 있다(박종삼, 1997). 본 연구에서는 정신분석에 그 뿌리를 두고 있는 아들러의 개인심리학과 융의 분석심리학의 성격이론을 비교·분석하여 두 이론을 접목시킬 수 있는 이론적 토대를 제공하고자 한다. 이 이론들은 정신분석이라는 같은 맥락상에 있을 뿐만 아니라 현상학, 철학, 종교학, 심리학, 인류학, 민속학 등 다학문적 종합의 산물이다. 특히 생활양식과 MBTI는 개인심리학과 분석심리

학의 성격 이론을 바탕으로 성격 변인을 측정하기 위해 설계된 측정 도구이다. MBTI는 분석심리학에 기초를 두고 있음에도 불구하고 개인의 성격에 있어서 인지적인 양식과 독특한 생활 지각과 관련된 유용한 정보를 제공하는데 이것은 생활양식에 대한 아들러의 개념과 유사하다(Doss, 1993).

융의 유형에 관한 이론은 인간 행동에 있어서 다양한 변화가 실제로는 순서적이고 지속적으로 나타나는데 이것은 사람이 삶에 접근하는 방식에서 기본적인 차이가 있기 때문이라는 신념에 근거한다(Carlynn, 1977). MBTI에서 개인의 유형은 내적, 외적 세상, 판단과 지각에서의 차이와 관련된 선호로 구성된다. 그리고 그것은 자신과 세상과 타인에 대한 확실한 신념을 나타낸다(Dilley, 1987). 비슷하게 생활양식은 개인의 사적 논리와 그들의 주관적인 가공의 목표와 관련된다. 따라서 유형과 생활양식 둘 다 사회 내에서 개인에 의해 창조되어진다: 둘 다 핵심인 기본적인 추동이 중심이 된다(Doss, 1993). 이러한 생활양식은 생활양식의 각 주제에 대해 개인의 병리적인 정도를 알 수 있으며(Kern, 1982), 이러한 객관적인 자료를 통해 상담 전략 및 치료 방향을 정할 수 있다. 반면 MBTI를 활용할 경우 대인관계 패턴 등에 대한 좀더 자세한 자료를 제공할 수 있다(심혜숙, 곽미자, 1996). 이러한 이유로 매우 융통성 있고 다양한 아들러의 생활양식과 융의 성격이론을 활용한 심리유형이론(Myers-Briggs Type Indicator; MBTI)을 접목해서 상담 장면에 활용할 경우 좀 더 짧은 시간 내에 개인에 관한 많은 정보를 수집할 수 있다. 따라서 성격유형을 중심으로 두 이론을 비교하고 통합해서 상담 장면에 활용해 보고자 한다. 또한 실제로 생활양식과 유형에 대한 개념들이 MBTI의 16가지 유형과 생활양식의 5가지 주제의 상관에 의해서 어떤 유사

성을 공유하는지 살펴보고자 한다.

상담자가 이론의 적용 및 통합에 관심을 갖고 있다면 상담자와 내담자, 21세기를 살아가고 있는 모든 사람들은 스트레스에 관심이 있다해도 과언이 아니다. 따라서 스트레스 시대라고 부르는 21세기의 여러 장애 및 부적응의 원인이 되고 있는 스트레스에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 사회가 점점 더 복잡해질수록 사회에 적응하기 위한 많은 요구들이 스트레스를 유발하고 있다. 얼마 전 초등학교생이 학원 등의 과외 수업으로 인한 스트레스를 견디지 못하고 자살을 해서 사회에 큰 충격을 일으킨 일이 있었다. 이렇게 스트레스는 직접적으로 또는 관상성 질환, 신진대사 질환, 소화기 질환, 당뇨, 암, 관절염, 고혈압 등에 간접적으로 영향을 미쳐 우리의 건강을 위협하고 있다(김정희, 1987). 스트레스는 더 이상 과중한 업무에 시달리는 직장인들의 전유물도 아니며 당연히 겪어야만 하는 것도 아니다. 그래서 많은 사람들이 스트레스를 줄이기 위한 효과적인 훈련 프로그램에 참가하기도 하고 전문가의 조언을 구하기도 한다.

어린아이에서부터 은퇴한 노인에 이르기까지 각계각층의 사람들이 겪는 스트레스는 그 종류와 정도가 다양하다. 스트레스가 개인에게 미치는 영향을 파악하기 위해서는 한 개인이 스트레스를 어떻게 경험하고 있는가 혹은 스트레스에 어떻게 대처하고 있는가를 파악하는 것이 중요하다. 이러한 관점에서 볼 때, 스트레스에 대한 주관적 평가를 이해하는 것은 매우 유익하다고 하겠다(김정희, 1987). 한 개인이 경험하는 스트레스는 같은 생활사건에 대한 것이라고 하더라도 개인의 성격특성이나 사회적 환경과 같은 매개요인에 따라 다르게 경험된다(홍원희, 1992). 따라서 한 개인 내부의 성격 역동을 보여주면서 동시에 사회 속에서 스트레스, 부적응을 잘 설명

해 주고 이에 대한 유용한 자료를 제공해줄 수 있는 생활양식과 MBTI의 성격요인들을 중심으로 스트레스와의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

본 연구는 아들러와 융이 자신들의 성격이론을 중심으로 개발한 심리검사 도구들을 비교 고찰하고 실제 이들간의 관계를 살펴봄, 대학생의 생활 스트레스와의 관계를 살펴 상담장면에 도움을 주고자 한다.

먼저 주요한 개념들을 살펴보면 다음과 같다. 생활양식이란 삶에 대한 개인의 기본적인 지향과 성격이다. 우리는 생활양식에 따라 생각하고, 느끼고, 행동하게 된다. 또한 아들러는 개인을 전체적으로 이해하기 위해서 생활양식의 중요성을 강조하였다.

아들러(1921)는 이러한 생활양식을 사회적 관심과 활동수준을 중심으로 사회적으로 유용한 유형, 지배형, 기생형, 회피형의 네 유형으로 나누었다. 그 후 이러한 유형들은 개인심리학자들에 의해 연구를 거듭해오면서 Kern(1982)에 의해 다섯 가지 하위 유형의 조합에 의한 생활양식을 형성하게 된다. 이 다섯 가지 하위 유형은 통제, 완벽성, 기쁨, 자아 존중감, 기대이다. 먼저 통제는 논리적이고 이성적이며 자신의 감정을 통제함으로써 삶의 문제들을 해결해나가며 타인을 지도하려는 경향을 나타낸다. 완벽성은 세심하고 사려 깊고 민감하며 신중하고 실수하는 것을 싫어하는 경향을 나타낸다. 기쁨은 타인의 욕구에 민감하며 싸움과 갈등을 싫어하고 중재자로서의 역할을 하는 것과 관련된다. 자아존중감은 자신에 대해 긍정적 가치를 부여하며 성공에 대한 기대를 갖게 되는 경향을 나타낸다. 기대는 자신이나 타인과 관련해서 이루어지지 않는 기대를 하는 경향을 나타내며 기대가 높을 경우에 지속적으로 좌절과 실망을 하게 된다.

생활양식은 신체기관의 활동과 함께 초기 아

동기 때부터 발달하기 시작한다. 아동기 때의 가정환경, 부모의 양육방식 등에 의해 생활양식이 형성된다. 아동이 4, 5세가 되면 환경에 대한 태도가 고정된다. 아들이는 생활양식이 매우 초기에 형성된다는 점을 강조하고 있다. 생활양식이 잘 형성되면 건강한 사회인이 되지만 주변 환경이나 인지적 왜곡으로 인해 잘못 발달될 수도 있다. 잘못 발달된 생활양식은 부적응적인 양상을 드러내게 된다. 이러한 이유로 생활양식은 개인심리학자들의 상담에서 중요하고 유용한 분석 도구가 되었다. 개인심리학자들은 내담자의 생활양식을 분석해 가면서 그들의 문제점들을 파악하고 그들의 생활양식을 재정립 시켜줌으로써 문제를 해결하게 된다.

생활양식 연구를 살펴보면, Lazarus(1993)는 발병 기질이 때때로 기능장애 평가와 스트레스 대처 과정을 이끈다는 연구 결과를 제시하였다. 또한 Kobas(1979)는 대학생들을 대상으로 성격이 스트레스를 완충하는 요인임을 밝힌 바 있다.

용은 사람마다 본래 타고난 성격이 있다고 보았다. 이러한 성격에 따라 사물을 보는 관점, 반응하는 행동 양상이 달라지게 된다는 것이다. 용은 외향성, 내향성의 태도가 모든 인간에게 있으며 신경증이란 이 두 가지 태도가 과장되었을 때 나타나는 병리라고 보았다. 그런데 수년동안의 연구를 통해서 외향성이나 내향성에 속한 사람들 사이에서도 많은 차이점이 있다는 것을 알게 되었고, 내향성·외향성이라는 보편적 분류 이외에 각 개인의 심리적 기능에 따라 인간의 차이점이 고려되어야 한다고 믿었다(Jung, 1933). 이로서 용은 의식, 무의식 속에 네 가지 심리적 기능 즉, 사고, 감정, 감각, 직관을 제시했다. 이는 심리유형이 단순히 의식의 영역에서 행동을 이해하는 도구일 뿐만 아니라 무의식과 관계된 성격체계에서의 이해도 같이 이루어져야 심리치

료이론으로 활용될 수 있음을 말해준다.

용의 성격 이론에 Myers와 Briggs는 판단, 인식이라는 생활양식 차원을 덧붙여 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)를 정립시켰다. 따라서 MBTI는 심리기능을 중심으로 한 성격유형 선호지표로써 자신과 타인의 성격역동을 이해하는데 아주 유용하게 쓰이는 도구이다. 특히 상담자들이 어떠한 이론적 지향을 가지느냐에 상관없이 지난 40년 동안 상담분야에서 MBTI는 개인상담, 집단상담, 학업 및 진로지도, 가족상담 등 성장 지향적 상담에 지속적으로 활용되고 있다.

MBTI에 관한 연구를 살펴보면, 상담 장면에서 MBTI를 활용할 수 있는 방안에 관한 연구(심혜숙, 꺾미자, 1996)가 있다. 심혜숙, 꺾미자(1996)는 상담 장면에서 MBTI를 실시하고 해석하는 방법, 그리고 이를 통한 상담 진행 등에 관한 이론적 고찰을 제시하고 있다. 유정이(1999)는 직장인을 대상으로 성격 유형 중 감각과 직관, 판단과 인식에 따라 스트레스의 지각에 차이가 있음을 발견하였다. 김명식, 안창일(1993)은 대학생들을 대상으로 성격 유형 중 ESTJ, 판단형(J)이 A유형 집단에서 유의미하게 많음을 밝혀내었다. ESTJ, 판단형(J)이 스트레스에 좀 더 취약하다고 볼 수 있다. 또한 내향성(I) 유형은 우울, 불안과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그리고 정덕자(1998)는 고등학생과 대학생을 대상으로 MBTI와 성격진단 검사와의 상관 연구를 통해 MBTI가 정신건강을 알려줄 수 있는 타당한 도구임을 밝혔다.

생활스트레스를 제어이론적 관점을 중심으로 정의하면, 생활 환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태라고 볼 수 있다. 인간이 경험하는 스트레스의 원천은 크게 내적 혼란(예, 과거 쓰러린 경험의 회상 등)과 외적 혼란으로 구분할 수 있는데 생활 스트레스는 외적

혼란을 의미한다. 또한, 스트레스는 세 수준(생리-화학적, 심리-사회적, 가치-종교적 수준)에서의 항상성 유지가 위협받을 때 발생하며 위와 같은 위협에 대하여 개인적 대처 또는 대리적 대처(예, 사회적 지원, 신의 은혜)를 통해서 혼란을 효과적으로 해결하지 못할 때 경험한다(전경구, 김교현, 1991). 생활 스트레스는 인간을 대상으로 하는 스트레스 연구에서 가장 핵심적 주제이다(Kessler, Price & Wortman, 1985). 또한 생활에서 오는 많은 스트레스는 그 자체보다도 그것으로 인한 학업적, 직업적 기능저하, 심리적 긴장, 불만족 등에 큰 영향을 미친다. 이렇게 사람들에게 큰 영향을 미치고 있는 생활스트레스와 관련된 연구들은 스트레스를 지각하고 해석하는 개인적 속성(성격, 가치관 등)에 관한 연구, 스트레스와 심적 긴장을 매개 또는 중재하는 변인들(사회적 지원, 통제소재 등), 스트레스로 인한 심리적·신체적 긴장뿐만 아니라 이들에 의해 영향 받는 조직행동(생산성, 직무성과, 결근 등) 등이 있다(한규석, 박한기, 1990). 윤호열, 이희백, 천성문(1997)은 대학생들을 대상으로 스트레스 관리훈련과 통제소재가 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 영향에 관한 연구에서 지각된 스트레스, 통제소재, 정서중심적 대처, 우울이 상호 유의미한 관계가 있음이 드러났다.

성격과 스트레스에 관한 연구들을 살펴보면, 김영미(1990)는 대학생들을 대상으로 스트레스 현황과 성격 특성과의 관계를 살펴본 결과 사회적 집단이 비사회적 집단에 비해 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 또한 Holahan(1986)도 개인의 성격특성이 스트레스의 대처 효과 즉 적응에 영향을 준다고 보고하였다.

본 연구는 개인심리학과 분석심리학의 성격이론을 중심으로 생활양식과 MBTI를 비교하여 두 이론을 절충, 종합하고자 한다. 그리고 이를

실제적으로 뒷받침할 수 있는지 생활양식과 MBTI 간에 직접적인 관계를 상관 관계를 통해 살펴보고자 한다. 또한 생활양식, MBTI 성격 측정 도구와 스트레스와의 관계를 통해 이들 성격 측정 도구들의 관계를 간접적으로 다시 한 번 확인하고, 부가적으로 성격변인들이 스트레스와 얼마나 밀접한 관계가 있는지를 살펴보고 성격 유형을 실제적으로 활용하고자 한다. 이러한 연구목적에 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 개인심리학과 분석심리학의 성격이론 중 성격 유형론을 중심으로 한 이론적 고찰-아들러의 생활양식과 융의 MBTI 성격이론 비교를 위한 이론적 준거는 어떤 것들이 있는가? 둘째, 개인심리학과 분석심리학의 성격 유형론 중 생활양식(The Kern Lifestyle Scale: KLS)과 MBTI를 중심으로 한 실제적 연구-생활양식의 하위 유형과 MBTI의 하위 유형은 어떤 관계가 있는가? 셋째, 생활양식(KLS), MBTI, 생활스트레스를 중심으로 한 성격 유형의 실제적 활용을 위한 연구-생활양식의 하위 유형과 생활 스트레스는 어떤 관계가 있는가?, MBTI의 하위 유형과 생활 스트레스는 어떤 관계가 있는가?

방 법

연구 대상

현재 광주·전남 지역 소재 3개 대학에 재학 중인 대학생 중 심리학 개론을 수강하는 학생 286명을 표집하였다. 연구 대상자 중 남자는 136명(47.6%), 여자는 150명(52.4%)이었다.

측정 도구

본 연구에서 사용할 설문지에는 성별, 학년 등

의 인구학적 질문지와 함께 생활양식, MBTI 척도를 측정하였다. 종속측정치로는 생활 스트레스 척도를 사용하였다. 또한 생활양식과 MBTI의 이론적 접목을 위하여 문헌 연구를 하였다.

생활양식(The Kern Lifestyle Scale: KLS)

KLS는 Kern(1982)에 의해 개발된 척도로 모두 35개 문항으로 구성되어 있으며 각각 7개 문항의 다섯 개의 하위척도로 구성되어 있다. 다섯 개의 하위척도는 통제, 완벽성, 기쁨, 자존감, 기대로 좀 더 자세히 살펴보면 다음과 같다. 먼저 통제 척도를 나타내는 문항으로는 '나는 비행기 타는 것을 싫어한다', '나는 대화에서 결정적이고 결론에 가까운 말을 하기 좋아한다' 등이 있다. 완벽성 척도를 나타내는 문항으로는 '나는 깔끔한 차림, 단정한 머리, 청결한 옷차림을 즐겨한다', '나는 실수를 저지르면, 매우 괴로워한다' 등이 있다. 기쁨 척도를 나타내는 문항으로는 '다른 사람들의 감정을 상하게 할까봐 대단히 신경을 쓴다', '나는 논쟁을 싫어하고 중재자로 나서기 좋아한다' 등이 있다. 자존감 척도를 나타내는 문항으로는 '나는 내 자신의 결점을 아주 잘 찾아낸다', '나는 내 자신의 자질이나 능력에 대해서 그다지 만족하지 않는다.' 등이 있다. 기대 척도를 나타내는 문항으로는 '인생은 고난으로 가득 차 있지만 그만큼 가치가 있다고 생각한다', '나는 일을 어떻게 했어야 더 좋았을지에 대해 말하기 좋아한다' 등이 있다.

본 연구에서 생활양식은 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)' 사이에 응답하게 되어있다. 본 연구자는 이 척도를 번안하여 문항수정을 거친 뒤, 심리학자의 자문을 받아 사용하였다. 본 연구에서 척도의 문항분석 및 요인분석을 실시한 결과 Kern(1982)의 연구 결과와 마찬가지로 제외된 문항은 없었으며, 요인분석

결과 5개의 요인으로 나누어졌다. 본 연구에서 생활양식은 통제의 경우 평균 17.65, 표준편차 3.12, 완벽성의 경우 평균 20.05, 표준편차 3.63, 기쁨의 경우 평균 23.60, 표준편차 3.73, 자아존중감의 경우 평균 14.18, 표준편차 3.61, 기대의 경우 평균 20.13, 표준편차 3.16을 나타냈다. 척도의 신뢰도 α 는 하위 유형별로 통제 .62, 완벽성 .68, 기쁨 .71, 자존감 .69, 기대 .66을 나타냈으며 생활양식은 신뢰도 α 가 .74를 나타냈다.

MBTI 척도

김정택과 심혜숙(1991)의 한국어판 MBTI GS형을 사용하였다. MBTI 척도는 두 개의 특성으로 짝지어진 것들 중에서 자신에게 더 가까운 하나의 특성을 선택한다. 본 연구에서 MBTI는 반분 신뢰도가 EI 지표는 .65~.77, SN 지표는 .74~.79, TF 지표는 .66~.82, JP 지표는 .72~.76으로 검증되었다.

생활 스트레스 척도

전경구, 김교현(1991)이 제어이론적 접근을 바탕으로 제작한 80문항을 조옥귀(1993)가 대인관계와 관계되는 사회향성 관련스트레스에 관한 21개의 문항과 성취와 관계되는 자율성 관련 스트레스에 관한 21개 문항, 총 42문항으로 재구성한 생활스트레스 척도를 사용하여 측정한다.

본 연구에서 부정적 생활 스트레스 척도의 경험빈도에 대한 신뢰도 α 는 다음과 같다. 경험빈도에 대한 사회향성 관련스트레스는 .73이었고, 자율성 관련 스트레스는 .75였다. 중요도에 대한 사회향성 관련 스트레스는 .72였고, 자율성 관련 스트레스는 .73이었다.

결 과

연구 절차는 다음과 같다. 먼저, 생활양식과 MBTI의 이론적 비교를 위해 문헌 고찰을 실시하였다. 그 다음, 이론의 실제적 검증 및 활용을 위해 대학생을 대상으로 생활양식 척도, MBTI, 생활 스트레스 척도 세 개의 설문을 실시하였다.

통계처리 방법은 다음과 같다. 생활양식과 MBTI의 관계를 살펴보기 위해 상관 및 회귀분석을 실시하였다. 생활양식과 생활스트레스와의 관계 및 MBTI와 생활스트레스와의 관계를 살펴보기 위해 회귀분석, 중다회귀분석 및 변량분석을 실시하였다.

생활양식과 MBTI의 비교

개인심리학의 생활양식과 분석심리학의 MBTI는 한 개인의 전체적인 성격을 파악할 수 있는 중요한 자료를 제공해 준다는 점에서 많은 유사점을 가지고 있다. 생활양식과 MBTI는 삶의 발달 과정의 중요한 요소인 성격 유형이 개인 내에서 창조되어 나타난 것이다(Doss, 1993). MBTI에서 개인의 유형은 내적, 외적 세상, 판단과 지각에서의 차이와 관련된 선호로 구성된다. 그리고 그것은 자신과 세상과 타인에 대한 확실한 신념을 나타낸다(Dille, 1987). 유사하게 생활양식은 개인의 사적 논리와 그들의 주관적인 가공의 목표와 관련된다. 생활양식과 MBTI의 유형은 모두 사회적 세상 내에서의 개인에 의해서 창조되어진다. 둘 다 기본적인 추동이 중심이 된다. 그러나 다른 한편으로 생활양식은 사회적 관심을 강조한 반면, MBTI는 의식과 무의식의 통합을 강조한다는 점에서 차이가 있다(Doss, 1993).

생활양식은 초기 아동기에 설정되면, 일반적으로 변화하지 않은 채 남게된다(노안영, 강만철,

오익수, 김광운, 송현중, 2001). MBTI 역시 환경에 의해 자신의 본성을 찾지 못하고 강요된 성격으로 살아갈 수 있지만 자신의 타고난 성격대로 살아야 세상을 좀더 적응적으로 살아갈 수 있다(김정택, 심혜숙, 1994). 아틀러는 아동기 때의 가정환경, 부모의 양육방식 등에 의해 생활양식이 형성된다고 보았다. 생활양식이 잘 형성되면 건강한 사회인이 되지만 주변 환경이나 인지적 왜곡으로 인해 잘못 발달될 수도 있다. 옹은 성격은 좋고 나쁜 것이 아니라 각자가 가지는 독특한 특성이라고 했다. 그러나 극단적인 외향형과 내향형의 경우 신경증을 보일 수도 있다고 주장했다(유정이, 1999).

아틀러는 사회적 관심과 활동 수준의 두 차원을 중심으로 네 개의 성격 유형으로 분류하였다. 반면 옹은 외향성-내향성, 감각-직관, 사고-감정 세 차원과 Myers와 Briggs가 판단-인식의 한 차원을 더하여 네 차원을 중심으로 16가지 성격유형으로 분류하고 있다. 아틀러의 활동 수준 차원은 외적인 활동 에너지와 정신적인 에너지를 나타낸다는 점에서 옹의 외향성-내향성 차원과 감각-직관 차원을 통합한다고 볼 수 있다. 또한 사회적 관심 차원은 인간에의 관심이라는 측면에서 MBTI의 사고-감정 차원에서 감정차원과 가장 유사하다고 볼 수 있다.

MBTI는 정신역동 치료를 사용하는 상담자 뿐만 아니라 많은 상담자들이 내담자의 성격역동을 파악하기 위한 방안의 하나로 상담 현장에서 많이 쓰이고 있다. 실제 상담장면에서 활용되고 있는 MBTI의 가장 보편적인 목적은 내담자로 하여금 자기이해와 타인이해 및 수용을 통해 자신을 심리기능을 성숙시키려는 데 있다(심혜숙, 광미자, 1996). 반면, 생활양식은 개인심리학자들을 중심으로 내담자의 성격 역동 파악을 위해 활용되고 있지만 우리나라에서는 아직 활용되고 있

지 않다. 그러나 용의 무의식 내용은 너무나 복잡하여 상담자들이 MBTI를 가지고 상담을 하게 될 때 한계를 갖게 되는 반면(박종삼, 1997), 아틀러의 생활양식은 심리·사회적 관점에서 보다 구체적이고 명확하다. 따라서 분석심리학의 무의식이라는 막연한 접근 대상을 Kern의 생활양식처럼 통제, 완벽성, 기쁨, 자존감, 기대라는 구체적인 주제로 통합시킨다면 상담 현장에서 상담자들이 접하기에 좀더 유용하리라고 본다.

개인심리학적 접근 상담에서 치료자가 하는 일 중의 하나는 잘못된 생활양식을 발견하고 내담자의 잘못된 생활양식을 더 효과적인 생활양식으로 대치함으로써 교정하도록 돕는 것이다. 따라서 생활양식을 통해 통제, 완벽성, 기쁨, 자존감, 기대의 병리적인 정도를 알 수 있으며 (Kern, 1982) 객관적인 자료를 통해 상담 전략 및 치료 방향을 정할 수 있다. 한편 MBTI를 활용하여 상담을 할 경우 성격유형 발달에 따른 내담자의 부적응 상황을 이해하고 수용하며 다양한 상황에 효율적으로 대처할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다. 그러나 생활양식 검사를 활용해서 생활양식을 측정할 경우 생활양식 면접을 통한 내담자의 생활양식 및 문제 파악보다 개인의 역동성 측면에서 덜 효과적이다(Doss, 1993) 그러나 MBTI의 경우는 개인 성격의 역동적인 측면을 잘

파악할 수 있다는 장점이 있다. 따라서 생활양식과 MBTI를 활용하여 상담을 진행할 경우 성장과정에서 환경과 상호작용하는 내담자의 성격 역동성을 보다 구체적으로 파악할 수 있고 삶에 대한 개인의 독특한 인지적 접근을 살펴볼 수 있다. 또한 이를 통해 개인을 전체적인 관점에서 조망할 수 있는 유용한 정보가 상담자 및 내담자에게 제공될 수 있으리라 생각된다.

생활양식과 MBTI와의 관계

생활양식의 하위 요인들인 통제, 완벽성, 기쁨, 자존감, 기대와 MBTI의 외향성, 내향성, 감각, 직관, 사고, 감정, 판단, 인식과의 상관을 살펴보았다. 상관을 살펴보기 위해 먼저 MBTI 척도들의 점수를 표준점수인 연속점수로 바꾸었다. 변환 공식은 I, N, E, P 지표는 각 지표의 환산점수에 100을 더하고, E, S, T, J 지표는 100에서 각 지표의 환산점수를 뺀 값을 표준점수로 계산한다(김정택, 심혜숙, 1991). 상관 결과는 표 1과 같다.

표 1을 살펴보면, 통제의 경우 사고($r=.20, p<.01$), 감정($r=.12, p<.05$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 통제 성향이 높을수록 사고와 감정 성향이 높다는 것을 의미한다. 이것은 생활양식의 하위 유형 중 통제가 MBTI의 사고-

표 1. 생활양식과 MBTI와의 상관 관계

	외향	내향	감각	직관	사고	감정	판단	인식
통제	-.04	.03	.06	-.02	.20**	.12*	.01	.00
완벽성	-.05	.06	.15*	-.14*	.16**	.08	.24**	-.24**
기쁨	-.08	.09	.02	.01	-.06	.02	-.05	.05
자존감	-.08	.03	-.09	.09	.04	.05	-.14*	.13*
기대	.03	-.05	-.05	.03	.15*	.08	-.12*	.10

* $p < .05$, ** $p < .01$

감정 차원과 관련이 있음을 나타낸다. 완벽성의 경우는 감각($r=.15, p<.05$), 직관($r=.14, p<.05$) 차원과 판단($r=.24, p<.01$), 인식($r=-.24, p<.01$) 차원과 관련이 있는 것으로 나타났다. 완벽성의 성향이 높을수록 감각 성향과 직관 성향이 높다는 것을 의미한다. 또한 사고-감정 차원 중 사고($r=.16, p<.01$)와 정적 상관이 있음을 나타내었다. 완벽성이 높을수록 사고성향이 높다는 것을 의미한다. 기쁨의 경우는 MBTI의 하위 유형들과 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다. 자존감의 경우 판단-인식 차원과 관련이 있는 것으로 나타났으며, 특히 판단($r=-.14, p<.05$)과는 부적 상관이 인식($r=.13, p<.05$)과는 정적 상관이 있는

것으로 나타났다. 이것은 자존감이 높을수록 판단 성향이 낮으며, 인식 성향은 높다는 것을 의미한다. 기대의 경우 사고-감정 차원에서 사고($r=.15, p<.05$)와 정적상관이 판단-인식 차원에서는 판단($r=-.12, p<.05$)과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이것은 기대 성향이 높을수록 사고 성향이 높으며 판단성향은 낮음을 의미한다.

생활양식과 생활 스트레스와의 관계

생활양식과 생활스트레스와의 관계를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 생활양식과 사회향성 관련 스트레스 경험, 자율성 관련 스트레

표 2. 사회향성 관련 스트레스 경험에 영향을 미치는 생활양식 하위 변인의 중다회귀분석

변인	R^2	ΔR^2	β	t	F
상수	.109	.093		4.107	6.876***
통제			.112	1.757	
완벽성			-.049	-.757	
기쁨			.035	.537	
기대			-.019	-.266	
자존감			-.294	-4.662***	

*** $p < .001$

표 3. 자율성 관련 스트레스 경험에 영향을 미치는 생활양식 하위 변인의 중다회귀분석

변인	R^2	ΔR^2	β	t	F
상수	.074	.057		4.267***	4.456**
통제			.064	.980	
완벽성			-.060	-.909	
기쁨			.038	.569	
기대			.000	.006	
자존감			-.247	-3.831***	

** $p < .01$, *** $p < .001$

표 4. 사회향성 관련 스트레스 중요도에 영향을 미치는 생활양식 하위 변인의 중다회귀분석

변인	R ²	ΔR ²	β	t	F
상수	.135	.120		2.781**	8.737***
통제			.138	2.191*	
완벽성			-.058	-.911	
기쁨			.064	1.476	
기대			-.001	-.020	
자존감			-.281	-4.518***	

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

스 경험, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도에 대한 중다회귀분석 결과가 각각 표 2, 표 3, 표 4, 표 5이다.

위의 표를 살펴보면, 생활양식 하위 변인들이 사회향성 관련 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=6.876, p<.001$). 생활양식 하위 변인 중 자존감은 사회향성 관련 스트레스와 부적적으로 유의미한 관계를 나타냈다($t=-4.662, p<.001$). 이것은 자존감이 높을수록 사회향성 관련 스트레스를 적게 받음을 의미한다. 생활양식 하위 변인들이 자율성 관련 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=4.456, p<.01$). 역시 생활양식 하위 변인 중 자존감은 자율성 관련 스트레스와

부적으로 유의미한 관계를 나타냈다($t=-3.381, p<.001$). 생활양식 하위 변인들이 사회향성 관련 스트레스 중요도에 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=8.787, p<.001$). 생활양식 하위 변인 중 통제($t=2.191, p<.05$), 자존감($t=-4.518, p<.001$)에서 유의미한 차이를 나타냈다. 이것은 통제감이 높을수록 자존감이 낮을수록 중요한 부분에서 더 많은 스트레스를 받고 있다는 것을 의미한다. 생활양식 하위변인들이 자율향성 관련 스트레스 중요도에 영향을 미치는 것으로 나타났다($F=6.144, p<.001$). 또한 생활양식 하위 변인 중 자존감이 자율향성 관련 스트레스 중요도에서 유의미한 차이를 나타냈다($t=-3.908, p<.001$). 이것은

표 5. 자율성 관련 스트레스 중요도에 영향을 미치는 생활양식 하위 변인의 중다회귀분석

변인	R ²	ΔR ²	β	t	F
상수	.099	.083		3.362	6.144***
통제			.087	1.355	
완벽성			.004	.054	
기쁨			.096	1.476	
기대			-.033	-.474	
자존감			-.248	-3.908***	

*** $p < .001$

자존감이 낮을수록 본인이 더 중요하게 지각한 자율향성 관련 스트레스를 더 많이 받고 있다는 것을 의미한다.

MBTI와 생활 스트레스와의 관계

MBTI 하위 유형별 생활스트레스의 정도를 살펴보기 위해 유형별로 스트레스의 평균과 표준편차를 살펴보았다. 그 결과가 표 6이다.

표 6을 통계적으로 검증하기 위하여 MBTI의 유형에 따른 생활스트레스 변량분석을 실시하였

다. MBTI 하위 유형에 따른 사회향성 관련 스트레스, 자율성 관련 스트레스, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도에 대한 변량분석 결과 MBTI 하위 유형에 따른 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대해서만 유의미한 차이가 나타났다($F=1.876, p<.05$). MBTI 하위 차원에 따른 스트레스에 대한 평균과 표준편차가 표 7이다. 또한 MBTI 하위 차원에 따른 사회향성 관련 스트레스, 자율성 관련 스트레스, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도에 대한 변량분석을 실시하였다.

표 6. MBTI 하위 유형별 생활스트레스의 평균과 표준편차

유형	n	사회향성 관련	자율성 관련	사회향성 관련	자율성 관련
		스트레스	스트레스	스트레스 중요도	스트레스 중요도
평균(표준편차)					
ESTJ	26	13.96(11.01)	16.77(8.39)	13.96(11.01)	19.38(9.80)
ESTP	9	16.00(8.20)	18.67(8.23)	16.00(8.20)	21.67(9.10)
ESFJ	26	15.58(8.74)	16.00(7.77)	15.58(8.74)	18.23(8.86)
ESFP	26	13.04(7.04)	16.00(6.78)	13.04(7.04)	17.12(6.74)
ENTJ	3	12.33(10.97)	9.67(10.60)	12.33(10.97)	9.33(12.10)
ENTP	3	19.67(7.37)	17.00(2.65)	19.67(7.37)	24.67(5.13)
ENFJ	11	15.64(9.06)	16.00(6.78)	15.64(9.06)	14.91(7.44)
ENFP	12	11.92(10.11)	14.50(6.49)	11.92(10.11)	14.83(6.42)
ISTJ	33	11.73(6.18)	15.21(7.68)	11.73(6.18)	15.33(7.97)
ISTP	7	12.57(7.46)	17.43(5.80)	12.57(7.46)	16.14(3.63)
ISEJ	46	13.41(7.52)	17.74(7.57)	13.41(7.52)	18.74(8.60)
ISFP	38	16.11(9.19)	16.97(7.87)	16.11(9.19)	20.11(9.05)
INTJ	6	21.83(8.40)	18.67(9.03)	21.83(8.40)	24.83(9.66)
INTP	7	21.57(9.66)	12.86(5.31)	21.57(9.66)	19.00(8.45)
INEJ	14	18.50(3.08)	17.93(9.28)	18.50(3.08)	20.50(6.22)
INFP	19	18.63(7.63)	16.74(6.17)	18.63(7.63)	18.79(7.49)
전체	286	14.90(8.43)	16.51(7.49)	14.90(8.43)	18.30(8.37)

표 7. MBTI 하위 차원에 따른 스트레스에 대한 평균과 표준편차

차원	n	사회향성 관련	자율성 관련	사회향성 관련	자율성 관련
		스트레스	스트레스	스트레스 중요도	스트레스 중요도
평균(표준편차)					
외향-내향	외향(116)	12.34(6.85)	16.09(7.43)	14.33(9.00)	17.78(8.49)
	내향(170)	12.79(5.65)	16.80(7.54)	15.29(8.02)	18.65(8.30)
감각-직관	감각(212)	12.22(6.08)	16.66(7.59)	13.98(8.28)	18.26(8.53)
	직관(74)	13.73(6.29)	16.09(7.24)	17.53(8.34)	18.39(7.97)
사고-감정	사고(94)	12.55(6.58)	16.06(7.73)	14.47(8.96)	18.11(8.97)
	감정(192)	12.64(5.95)	16.73(7.39)	15.11(8.17)	18.39(8.09)
판단-인식	판단(165)	12.32(6.06)	16.59(7.92)	14.37(8.25)	18.02(8.75)
	인식(121)	13.02(6.29)	16.40(6.91)	15.62(8.64)	18.67(7.86)
전체	286	14.90(8.43)	16.51(7.49)	14.90(8.43)	18.30(8.37)

그 결과 MBTI 하위 차원에 따라 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대해서만 유의미한 차이가 나타났다. 그 결과가 표 8이다.

MBTI의 유형에 따른 생활스트레스 변량분석 결과 MBTI 유형은 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대해서만 유의미한 차이를 나타냈다($F=1.876, p<.05$). 이것은 MBTI의 성격 유형이 본인이 직접 경험한 스트레스보다는 중요도, 특히 사

회향성 즉 대인관계에서 중요하다고 생각하는 스트레스에 더 많은 영향을 미치고 있음을 의미한다. MBTI의 하위 차원에 따른 사회향성 관련 스트레스, 자율성 관련 스트레스, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도에 대한 변량분석 결과 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대해서만 유의미한 차이가 나타났다. 특히 MBTI의 감각-직관 차원에서 직관형이 더

표 8. MBTI 하위 차원에 따른 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대한 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
외향-내향	58.018	1	58.018	< 1
감각-직관	613.417	1	613.417	8.870***
사고-감정	.384	1	.384	< 1
판단-인식	44.715	1	44.715	< 1
집단내	19432.847	281	69.156	
전체	716.534	4	716.534	

*** $p < .001$

많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다($F=8.870$, $p<.01$).

논 의

본 연구는 아德勒의 생활양식과 융의 성격유형(MBTI) 이론을 비교하고 대학생을 중심으로 생활양식과 MBTI 관계를 살펴봄, 생활양식과 MBTI가 생활스트레스와 어떠한 관계에 있는지를 살펴보았다.

본 연구에서 밝혀진 주요한 결과는 다음과 같다. 생활양식과 MBTI는 그 이론적 배경들이 다름에도 불구하고 사회와의 관계 속에서 지각되고 표출되는 개인의 성격이라는 측면을 중심으로 많은 유사점이 있다. 생활양식과 MBTI의 관계를 살펴보면, 통제, 사고, 감정과, 완벽성은 감각, 직관, 사고, 판단, 인식과, 자존감은 판단과, 기대는 사고, 판단과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 생활양식 하위 유형 중 자존감은 사회향성 관련 스트레스 경험, 자율성 관련 스트레스 경험, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도와 부적으로 유의미한 관계를 나타냈다. MBTI는 감각-직관 차원이 사회향성 관련 스트레스 중요도와 유의미한 차이를 나타냈다.

이러한 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 생활양식과 MBTI는 외부 세상을 향한 개인의 내적 특성, 즉 성격 변인들을 측정하기 위해 만들어졌다. 생활양식과 MBTI는 생애 발달 과정에서 의미 있는 부분들이 개인 안에서 창조되어진 것이다(Doss, 1993). 생활양식과 MBTI는 초기에 형성된다는 점에서 유사점이 있다. 그러나 생활양식은 부적응적인 면들을 파악하기에 좀 더 유용한 반면, MBTI는 개인의 성격 특성의

차이를 좀 더 명확히 설명해 줄 수 있으나 부적응적인 면들에 대한 설명에는 한계가 있다. MBTI의 경우 국외는 물론 우리나라에서도 활발한 연구가 이루어지고 있기 때문에 많은 풍부한 자료들을 제공해주고 있는 반면, 생활양식의 경우 아직 주류를 이루는 검사 도구가 개발되지 않았고 또한 생활양식 검사 도구를 사용한 연구가 많이 이루어지고 있지 않다. 따라서 생활양식의 측정 도구로서 상담 장면에서 MBTI를 보조적으로 사용할 수 있으며, MBTI의 풍부한 해석을 위해 생활양식을 보완적으로 사용할 수 있을 것이다. 또한 생활양식과 MBTI를 활용함으로써 개인 성격을 좀 더 역동적이고 전체적으로 파악할 수 있으며 이를 통해 상담자와 내담자 모두에게 부적응적 성격에 대한 풍부한 정보 및 통찰을 제공할 수 있을 것이다.

본 연구에서 생활양식과 MBTI 사이에 몇몇 상관성이 발견되었다. 생활양식의 하위 유형 중 통제가 MBTI의 감정과, 생활양식의 완벽성이 MBTI의 감각, 직관, 사고, 판단, 인식과, 생활양식의 자존감이 MBTI의 판단과, 생활양식의 기대가 MBTI의 사고, 판단과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활양식의 하위 변인들이 MBTI의 사고-감정 차원과, 판단-인식 차원에서 주로 상관관계가 있음을 보여주고 있으며 MBTI의 외향-내향 차원은 생활양식과 유의미한 관계가 없음을 보여주고 있다. 생활양식의 경우는 완벽성이 MBTI의 하위 차원들과 주로 유의미한 상관을 보여주고 있다. 본 연구 결과는 생활양식과 MBTI 사이에 명확한 관계를 설명해 주지 못한다는 점에서 대학생을 대상으로 생활양식과 MBTI 관계를 연구한 Doss(1993)의 결과와도 일치한다. 이는 생활양식에 대한 명확한 개념 정의와 이를 바탕으로 한 검사도구의 개발 및 생활양식과 MBTI 사이의 관계에 관해 좀 더 많

은 연구들이 이루어질 필요가 있음을 또한 시사하고 있다.

둘째, 생활양식과 생활 스트레스와의 관계를 살펴본 결과 생활양식 하위 변인들이 사회향성 관련 스트레스 경험, 자율성 관련 스트레스 경험, 사회향성 관련 스트레스 중요도, 자율성 관련 스트레스 중요도와 유의미한 관계를 나타냈다. 좀 더 자세히 살펴보면, 사회향성 관련 스트레스 경험과 자율성 관련 스트레스 경험, 자율성 관련 스트레스 중요도의 경우 생활양식 하위 변인 중 통제, 자존감과 유의미한 관계가 있음을 나타냈다. 아들러는 전체론적인 관점에서 인간을 보는 것은 스트레스에 더 부정적인 영향을 받는 개인의 특성을 확인하고 고립화시키는데 중요하다고 주장했다. 따라서 개인심리학자들은 전체론적이고 체계적인 틀을 이해하기 위한 생활양식과 스트레스 대처 자원들 사이에 상호작용을 조사하기 위해 노력해왔다. Kern, Gfroerer, Summers, Curlette & Matheny(1996)는 대학생을 대상으로 생활양식 측정 도구 중 BASIS- A(Basis Adlerian Scales for Interpersonal Success)를 사용해서 생활양식 하위 유형 중 소속-사회적 관심과 스트레스 대처 자원들 사이에 정적 상관이 있음을 밝혀내었다. 이러한 결과는 대학생들에게 소속감, 사회적 관심을 길러주는 것이 스트레스에 대처할 수 있는 자원을 제공해줄 수 있음을 의미한다. 본 연구에서도 생활양식 하위 유형 중 자존감을 길러주는 것이 스트레스에 좀 더 강하게 만들 수 있음을 시사하고 있다. 김지혜, 임승락, 이동수(2001)는 직장인들을 대상으로 성격 유형 중 완벽주의/자기-비판, 통제욕구, 방어적인 격리의 자율지향성 성격 유형이 의존성 및 다른 사람을 기쁘게 하는 관계지향성 성격 유형보다 전반적으로 직무 스트레스를 더 많

이 받고 있음을 보여주었다. 본 연구에서 통제가 사회향성 관련 스트레스의 중요도와 유의미한 관계를 보인 반면, 자율성 관련 스트레스와는 유의미한 관계를 보여주지 않은 결과와는 다르다. 통제가 관계지향의 사회향성 관련 스트레스보다는 성취지향의 자율향성 관련 스트레스와 유의미한 관계를 보이지 않은 것은 두 연구에서 연구 대상자의 차이에 기인한 것으로 보인다. 직장인과 대학생이라는 신분 차이가 주는 독특한 특성들이 성격 유형을 직무지향과 관계지향 어느 한 쪽으로 더 향하게 한 것 같다. 또한 천민필(1993)은 초등학교 아동의 스트레스 요인 연구에서 초등학교 아동들의 개인적인 스트레스 용인은 자신감이 없어서 고민하는 아동에게서 가장 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 자존감과 스트레스가 부적 관계를 나타낸 결과와 일치한다.

셋째, MBTI와 생활 스트레스와의 관계를 살펴본 결과 MBTI 하위 유형에 따른 사회향성 관련 스트레스 중요도에 대해서만 유의미한 차이가 나타났다. 또한 MBTI하위 차원 중 감각-직관 차원이 사회향성 관련 스트레스 중요도와 유의미한 차이를 나타냈다. 즉 감각형보다는 직관형이 사회향성 관련 스트레스 중요도를 더 지각하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 유정이(1999)는 직장인들을 대상으로 감각형이 직관형에 비해 경력개발에 대해 더 큰 스트레스를 지각하고 있음을 밝혀내었다. 또한 판단형은 직무요인과 평가 체계로부터 더 많은 스트레스를 지각하였고 인식형은 가족 및 개인의 문제로부터 스트레스를 많이 경험하고 있음을 발견했다. Mitchell, Culig, Bynny(1991)는 MBTI유형과 고혈압 환자 및 심장병 환자들의 관계를 연구했다. 그 결과 고혈압 환자와 심장병 환자들 중에 감각, 감각적 감정형, 감각적 인식형, 내향성 감각형 유형이 유의

미하게 많음을 보고했다. 또한 Spencer와 Carskadon (1986)은 A행동 유형 양상과 MBTI 유형과의 관계에 관한 연구에서 성격 유형중 사고형, 판단형, ESTJ, ENTJ 유형이 많음을 보고했다. 이러한 결과들은 본 연구결과와는 조금 다른 결과이다. 이는 우선 대학생과 일반인이라는 연구 대상자의 차이에서 기인한 결과일 수 있다. 청년기에 해당하는 대학생과 일반 사회인인 직장인은 내적 요인 및 환경적 요인이 다름으로 인해 스트레스에 좀 더 민감한 성격 유형이 다르게 나타날 수 있다. 또한 스트레스 차이에 기인할 수 있다. 감각형의 사람들은 주로 일과 관련해서 스트레스를 더 많이 받는 반면에 본 연구 결과처럼 직관형의 사람들은 대인관계에서 오는 스트레스를 더 많이 받을 수 있다. 이와 같이 스트레스 종류와 스트레스를 받는 대상에 따라 각기 다르게 나타나고 있음으로 이를 비교 연구할 수 있도록 앞으로 좀더 활발한 연구가 필요하다고 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 개인심리학과 분석심리학의 성격이론을 중심으로 이론적 비교를 통해 이론적 접목을 위한 자료를 제시하고자 하였으나 두 이론의 성격유형간에 연구가 거의 없어 이론적 뒷받침이 충분히 이루어지지 못한 점이다. 앞으로 심도 깊은 많은 연구들이 이루어질 필요가 있다. 둘째, 아德勒의 생활양식과 융의 심리유형(MBTI)간의 좀더 확실한 관계를 설명해주지 못했다는 점이다. 생활양식과 MBTI간에 관련 연구가 부족하여 이를 뒷받침하기 위한 방안의 하나로 실제 적용하여 관계를 살펴보았으나 명확한 관계를 보여주지 못했다. 생활양식에서는 완벽성과 MBTI에서는 판단-인식 차원만이 주로 다른 성격 양식과 유의미한 상관을 보였다. 아德勒 생활양식에 관한 연구가 좀더 체계적이고 양적으로 확대된다면 그리고 좀 더 타당한

생활양식 척도가 제작된다면 두 성격 이론간에 관계를 밝혀줄 것으로 기대된다. 셋째, 연구 대상자를 광주·전남 지역으로 한정했기 때문에 연구 결과를 대학생으로 일반화하는데 문제가 있을 수 있다. 또한 연구 대상자의 선정에 있어서 무선 할당 방식을 사용하지 않고 심리학 개론 수강생을 대상으로 연구를 실시했다는 점에서 일반화하는데 문제가 있을 수 있다. 앞으로 다른 지역 및 다양한 연령층을 대상으로 확대하여 연구를 실시할 필요가 있다.

본 연구의 시사점으로는 아德勒의 생활양식과 융의 심리유형(MBTI)간의 이론적 비교 및 통합을 시도했다는 점이다. 이제 상담자들은 많은 이론들을 각자 따로따로 받아들여 사용하기보다는 좀더 능동적으로 이론들을 상호 보완하여 활용하여야 함을 제안하고 있다. 또한 본 연구가 제한적이기는 하지만 대학생들의 스트레스 종류에 따라 생활양식, 심리유형 등 성격변인이 다양하게 영향을 미칠 수 있음을 보여줌으로써 상담자들이 상담 현장에서 생활양식, 심리유형 변인들을 스트레스 및 부적응과 관련하여 주의 깊게 다루어야 할 필요성을 시사해주고 있다.

참고문헌

- 고려대학교 부설 행동과학연구소 (2000). 심리척도 핸드북. 학지사.
- 김명식, 안창일 (1993). Type A/B와 MBTI 성격 유형과의 상관 연구. 한국심리유형학회, 1, 48-74.
- 김영미 (1990). 대학생의 스트레스 현황과 성격 특성과의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 김정택, 심혜숙 (1991). 16가지 성격유형의 특성. 한국심리검사연구소.

- 김정택, 심혜숙 (1994). MBTI와 나의 가족이해. 서울: 한국심리검사연구소.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김지혜, 임승락, 이동수 (2001). 성격유형과 직무스트레스 신경정신의학, 40, 814-823.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중 (2001). 애들러 상담이론. 서울: 학지사.
- 박종삼 (1997). 심리유형(MBTI)과 교류분석(TA)의 심리치료적 접목을 위한 이론적 고찰. 한국심리유형학회, 4, 29-51.
- 심혜숙, 광미자 (1996). 상담과 성격유형: 상담장면에서의 MBTI 활용 가능성에 대한 일연구. 한국심리유형학회, 3, 50-67.
- 유정이 (1999). MBTI를 통해서 본 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식. 한국심리유형학회, 6, 107-120.
- 윤호열, 이희백, 천성문 (1997). 스트레스 관리훈련과 통제소재가 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 영향. 한국심리학회: 상담과 심리치료, 9, 367-407.
- 이장호 (1998). 상담 심리학(3판). 서울: 박영사.
- 전검구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 137-158.
- 정덕자 (1998). MBTI 타당도에 관한 일 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조옥귀 (1993). 우울취약성과 우울수준, 성격차원 및 부정적 생활스트레스와의 관계. 중앙대학교 박사 학위 논문.
- 천민필 (1994). 국민학교 아동의 스트레스 요인 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 한규석, 박한기 (1990). 대학생활의 스트레스: 스트레스 요인과 그 중재 변인. 학생생활연구, 22, 전남대학교 학생생활연구소. 53-79
- 홍원희 (1992). 성격특성이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- Adler, A. (1921). *The neurotic constitution*. London: Kegan Paul.
- Carlyn, M. (1977). An assessment of the Myers-Briggs Type Indicator. *Journal of Personality Assessment*, 41, 461-473.
- Carskadon, T. G. (1987). New tools for MBTI research. *Journal of Psychological Type*, 13, 71-72.
- Dilley, J. S. (1987). Applications of Jungian type theory to counselor education. *Counselor Education and Supervision*, 27, 44-52.
- Doss, C. R. (1993). *Adlerian life style and the Myers-Briggs type indicator*. Doctoral Dissertation, University of North Texas.
- Holahan, C. J. (1986). Life stress and health: personality, coping and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality & social Psychology*, 51, 432-445.
- Jung, C. G. (1933). *Psychological types*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd.
- 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.
- Kern, R. M. (1982). Life style scale. Coral Springs, FL: CMTI Press.
- Kern, R., Gfroerer, K., Curlette, W., & Matheny, K. (1996). Life-style, personality and stress coping. *The Journal of Individual Psychology*, 52, 42-53.
- Kobas, S. C. (1979). Stressful life events, personality

- and health: An inquiry into hardness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, 55, 234-247.
- Mitchell, W. D., Culig, K. M., Circerchi, J., Casper, M., Byyny, R. L., & LoVerde, M. (1991). Type similarity of hypertensives and patients with heart disease. *Journal of Psychological Type*, 21, 54-58

원 고 접 수 일 : 2003. 9. 30

수정원고접수일 : 2003. 11. 25

게 재 결 정 일 : 2003. 11. 28

K C I

The Relationship of Lifestyle, Type Theory(MBTI) and Life Stress

Min Jeong

Ann-Young Noh

Chonnam National University

The purpose of this study was to formulate a theoretical frame of reference for comparing lifestyle with type theory(MBTI) for psychotherapy and to examine the relationship between lifestyle and type theory(MBTI), lifestyle and life stress, and type theory(MBTI) and life stress. The most significant results were as follows: First, at the result of correlation analysis, the subscale of lifestyle, control was significantly related to the thinking and feeling type, perfection to the sensing, intuition, thinking, judging and perceiving type, self-esteem to the judging type, and expectations to the thinking and judging type. Second, the subscale of lifestyle, self-esteem was negatively related to the life stress. Third, the subscale of MBTI, sensing-intuition was related to the life stress factor, importance of sociotropic stress. These results allowed a sound ground for synthesizing lifestyle and MBTI for counseling. Self-esteem of lifestyle and intuition of MBTI were very important factors which affected life stress. Based on the finding results, discussion and implication for further research were suggested.

Key Words : *lifestyle, type theory(MBTI), life stress*