

청소년의 스트레스 요인과  
방어기제와의 관계 연구

指導教授 朴 泰 秀

위 論文을 教育學碩士學位論文으로 提出함.

1999年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理 專攻



姜仁淑의 教育學 碩士學位論文을 確認함.

1999年 7月 日

審査委員長	印
審査委員	印
審査委員	印

청소년의 스트레스 요인과  
방어기제와의 관계 연구

指導教授 朴 泰 秀

위 論文을 教育學碩士學位論文으로 提出함.

1999年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理 專攻



姜仁淑의 教育學 碩士學位論文을 確認함.

1999年 7月 日

審査委員長 印

審査委員 印

審査委員 印

<國文抄錄>

## 청소년의 스트레스 요인과 방어기제와의 관계 연구

姜 仁 淑

濟州大學校 教育大學院 相談心理 專攻

指導教授 朴 泰 秀

본 연구는 청소년의 스트레스 요인과 그에 따른 방어기제와의 관계를 밝히고자 한다. 그리고 청소년 자신이 스트레스 대처양식을 이해하고, 스트레스에 대한 적응방식을 탐색하도록 청소년의 생활지도 및 상담의 기초자료로 제공한다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

가설 2. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

가설 3. 스트레스 요인별에 따른 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

3-1. 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

3-2. 방어기제는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

3-3. 스트레스 요인별에 따라 방어기제 성숙단계는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 제주도내 초등학생 206명, 중학생 153명을 대상으로 스트레스 검사지와 방어기제 검사지를 통해 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료를 SPSS 통계프로그램을 이용하여 전산처리하였다.

---

\* 본 논문은 1999년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구에서 밝히고자 했던 연구문제에 대한 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 청소년은 학교생활문제, 공부문제, 신체건강외모문제에서 가장 높은 정도의 스트레스를 받았다.

둘째, 스트레스 요인에 있어서 성별차이를 보면 남학생이 여학생보다 친구관계와 가정·경제 문제에서 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

셋째, 11개 영역의 방어기제에서 중학생이 초등학생보다 반응이 높게 나타났다. 중학생이 초등학생보다 더 방어기제를 많이 사용하고 있다는 것이다.

넷째, 자아방어기제의 성숙 4단계에 따라 나뉘보면 중학교 학생들이 더 성숙된 방어기제를 사용하는 것은 아니었다. 한 예로 신체건강외모문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제는 초등학교에서는 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취 단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계, 성숙단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

이상의 결론에 근거하여 다음과 같은 사항을 제언해 보고자 한다.

첫째, 학교에서는 입시 위주의 교육에서 탈피하여 청소년의 발달단계를 고려한 전인 교육이 실시될 수 있도록 하여 즐거운 학교생활이 되게 한다.

둘째, 남학생의 지도에 있어서 정서적으로 안정된 친구관계를 유지할 수 있도록 학생지도에 유의해야 할 것이다. 또, 경쟁위주의 환경에서 서로 협력하고 단결심을 기를 수 있는 단체 활동이나 봉사활동, 취미활동으로 경쟁심보다 협동심을 길러 주어야 하겠다.

셋째, 중학생들이 앞으로 적응해 가는데 더 성숙된 방어기제 사용을 할 수 있는 대처훈련 프로그램 개발이 필요하다.

넷째, 초등학교, 중학생간의 연계만 볼 것이 아니라 고등학생까지 연구를 확대하여 연구해 볼 만하다.

다섯째, 질문지를 이용한 연구에서 벗어나 보다 심층적인 방법을 통해 보다 일반화 할 수 있는 결과를 얻을 수 있도록 해야 한다.

## 목 차

I. 서 론.....	1
1. 연구의 필요성 및 목적.....	1
2. 연구문제와 가설.....	3
II. 이론적 배경.....	4
1. 스트레스의 개념과 원인.....	4
2. 청소년기의 스트레스의 요인.....	6
3. 스트레스 대처양식으로서의 방어기제.....	11
4. 스트레스와 방어기제의 관계 연구.....	18
III. 연구의 방법.....	21
1. 연구대상.....	21
2. 측정도구.....	21
3. 자료처리.....	23
IV. 연구결과 및 해석.....	24
V. 요약 · 결론 및 제언.....	38
1. 요약.....	38
2. 결론.....	41
3. 제언.....	41
참 고 문 헌.....	42
ABSTRACT.....	48
부       록.....	50
<부록1> 방어기제 검사지.....	51
<부록2> 스트레스 검사지.....	57

## 표 목 차

< 표Ⅱ-1 > 자아방어기제의 성숙 4단계.....	18
< 표Ⅱ-2 > 이화방어기제의 성숙 4단계.....	18
< 표Ⅲ-1 > 응답자 현황.....	21
< 표Ⅲ-2 > 스트레스 검사지의 신뢰도.....	22
< 표Ⅲ-3 > 방어기제 검사지 신뢰도.....	23
< 표Ⅳ-1 > 학교급별(초등학교, 중학교) 스트레스 정도의 차이 검증.....	24
< 표Ⅳ-2 > 성별(남, 여) 스트레스 정도의 차이 검증.....	26
< 표Ⅳ-3 > 학교급별 남녀 스트레스 정도의 차이검증.....	27
< 표Ⅳ-4 > 방어기제의 학교급별 차이 검증.....	28
< 표Ⅳ-5 > 방어기제의 성별 차이 검증.....	30
< 표Ⅳ-6 > 학교급별 남녀 방어기제의 차이 검증.....	31
< 표Ⅳ-7 > 공부문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	32
< 표Ⅳ-8 > 친구관계로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	33
< 표Ⅳ-9 > 가정·경제문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	33
< 표Ⅳ-10 > 학교생활문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	34
< 표Ⅳ-11 > 신체 건강 외모문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	34
< 표Ⅳ-12 > 취미오락문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	35
< 표Ⅳ-13 > 심리성격문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	36
< 표Ⅳ-14 > 가치관·종교문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	36
< 표Ⅳ-15 > 장래문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제.....	37

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

급변하는 사회는 청소년들에게 새로운 가치관과 행동양식을 요구하고 있으며 이로 인하여 청소년들은 적응에 어려움을 느끼게 되고 스트레스를 받게 되는 원인이 된다. Selye(1976)은 스트레스는 태어나면서 죽음에 이르기까지 지속되는 생의 일부로 연령에 관계없이 생활 속에서 스트레스를 경험한다고 했다. 그러나 일상생활에서 경험하는 스트레스 사건들은 인간의 신체 및 심리적 적응에 긍정적이기보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져 있다. 심장질환을 비롯한 정신 신체 질환과 충격, 적대감, 불안, 우울 등의 심리적 부적응이 포함된다(김정희, 1987). 김광일 등(1983)의 조사 연구에 의하면 청소년 특유의 스트레스로 인하여 고등학생들의 약 90%가 적어도 한가지 이상의 적응곤란을 호소하고 있으며 약 30% 정도가 심리적 장애(신경증, 우울증, 성격장애, 정신분열증 등)라고 할 수 있을 만큼 뚜렷한 적응 장애를 보이고 있다.

이처럼 스트레스는 우리 일상 속에 깊숙이 들어와 있으며, 스트레스를 받는 자체가 또 다른 스트레스 요인으로 작용하고 있다. 따라서 무엇 때문에 스트레스를 받고 있는지 그 요인에 대한 관심뿐만 아니라, 스트레스 상황에서 어떻게 대처하고 그 대처행동이 자신과 타인에게 어떤 영향을 주는지에 대해서도 관심을 가질 필요가 있다.

한편 스트레스를 받았을 때 그에 대응하는 방법은 개인마다 차이가 있고, 그 반응도 개인에 따라 다르다. 고등학생들이 스트레스를 경험하였을 때 사용하는 대처방안을 확인한 결과 적극적인 대처방법을 사용하기보다는 소극적인 대처방법을 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다(원호택, 이민규, 1987). 공부문제, 부모의 간섭과 본인의 성격과 선생님과 친구들 사이에서의 소외감, 부모님과의 대화단절, 오락이나 여가 활동의 제한, 경제력, 신체 외모문제, 약한 의지력, 소질

과 적성을 무시한 부모와 사회의 기대, 가정소속감의 문제 등으로 스트레스 요인이 나타났고 그에 사용하는 대처방안으로 소극적이고 무의식적인 방어기제를 많이 사용하고 있다고 했다(최미묘, 1992).

스트레스를 적절히 경험하면 생에 활력을 주고 도움을 주지만 때로는 신체적 정신적 질병과 관련되어 있다. 특히 청소년이 스트레스를 받았을 때 가출, 자살, 약물남용, 폭력 등의 증후들까지 보이고 있다. 더 이상 청소년을 대상으로 하는 스트레스 관련연구를 소홀히 다루어서는 안 될 것이다. 청소년은 여러 가지 제약 속에서 스트레스를 마음껏 표현하지 못하고, 스트레스를 제대로 해소하지도 못하고 있다. 현실적으로 스트레스를 풀 수 있는 여건이 마련되어 있지 못하다. 그들은 자아정체감을 얻지 못하고 잘못된 대처방법을 사용하여 결국 또 다른 스트레스를 받는다. 우리가 스트레스 상황에서 혹은 사회적 관계 속에서 상호 작용할 때, 우리 자신의 고유행동방식을 아는 것이 자신을 더 잘 이해하고, 다른 사람이 우리의 특유한 행동특성을 이해하는데 도움을 준다. 즉, 행동방식에 대한 지식은 한 개인이 새로운 상황에서 적응해 나가야 할 때 스스로 대처하여 처리할 수 있는 문제가 무엇인지를 파악하고 다른 사람과의 관계에서도 협력할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 때문에 자신 특유의 대처방식을 아는 것은 누구에게나 중요한 문제가 되며 관심을 기울여야 할 문제가 된다. 따라서 스트레스 요인과 스트레스를 받았을 때 그에 대한 적절한 대처방안의 모색은 우리가 겪고 있는 스트레스에 대해 효과적으로 극복할 수 있는 길이 될 수 있다.

모든 사람들이 실제 상황에서의 문제와 갈등에 대처하기 위해 방어기제를 사용한다. 방어기제는 적응과도 연결되므로 더욱 관심거리가 되며, 자신 스스로의 노력으로 스트레스 극복에 필요한 어떤 행동이나 조치를 할 수 있다고 믿는다면 적극적이고 장기적인 노력을 할 가능성이 높다. Vaillant(1977)는 30년간의 종단적인 연구를 통해 성숙한 방어기제와 삶의 여러 방면에서의 성공간의 정적인 상관관계를 보고하였다. 그의 연구는 어떤 방어기제를 사용하는가 하는 것이 사람들의 심리적 성숙 및 삶의 질과 관계가 있음을 실증적으로 보여주고 있다.

선행연구로 이재원(1989)은 스트레스 유형 및 스트레스 대처 방략에 관한 연구(고등학생을 중심으로)에서 스트레스 요인 전반에 걸쳐 여러 가지 방어기제를 사용하고 있다고 했으며, 최미묘(1992)는 남녀별 스트레스 요인이 다르고 방어기제



사용도 다르다고 하였다.

그러나 학교급별(초등학생, 중학생)로 구분하여 방어기제를 조사하고 어떤 경향성이 있는지, 스트레스 요인별로 얼마나 성숙된 단계의 방어기제를 사용하는지에 관한 연구는 별로 없었다.

따라서 본 연구는 청소년의 스트레스 요인과 그에 따른 방어기제와의 관계를 밝히고자 한다. 그리고 청소년 자신이 스트레스 대처양식을 이해하고, 스트레스에 대한 적응방식을 탐색하도록 청소년의 생활지도 및 상담의 기초자료로 제공한다.

## 2. 연구문제와 가설

본 연구에서 초등학생, 중학생의 스트레스 요인과 방어기제와의 관계를 알아보기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 나는가?

둘째, 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 나는가?

셋째, 스트레스 요인별에 따른 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 나는가?

이상과 같은 연구문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

가설 2. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

가설 3. 스트레스 요인별에 따른 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

3-1. 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

3-2. 방어기제는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

3-3. 스트레스 요인별에 따라 방어기제 성숙단계는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 스트레스의 개념, 청소년기의 스트레스 요인, 스트레스 대처양식으로서의 방어기제를 알아보고 본 연구와 관련된 선행연구를 고찰해 보고자 한다.

### 1. 스트레스의 개념

스트레스란 인간의 경험이나 행동을 나타내는 라틴어 'Momentum'에서 유래한 이래 오랫동안 비전문가에 의하여 긴장, 피로, 탈진, 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 뜻하는 의미로 사용되어 왔다. 그러다가 이 개념이 체계적으로 사용하게 된 것은 1930년대 Walter Cannon이 스트레스에 대해 내재적 환경의 특성을 나타내는 생리적 항상성(homeostasis)을 도입하여, 스트레스는 항상성 유지에 장애가 왔을 때라고 정의함으로써 구체화되기 시작하여(Razarus & Folkman, 1984) 1950년대 Hans Selye에 와서야 비로소 매우 특수하고 기계적인 입장에서 스트레스 용어의 개념을 정의하기 시작했다고 볼 수 있다(유재봉, 최승희, 1989).

그러나 스트레스는 명확하게 정의하기가 어렵고, 이를 어떻게 정의 내릴 것인가에 대한 논란이 많다. 개인이 스트레스에 어떻게 반응하는가를 설명하는 스트레스 과정에 대한 이론들은 스트레스의 개념을 어떻게 정의하느냐에 따라 스트레스의 측정방법 및 변인간의 이론적 관계가 달라지기 때문에 스트레스에 대한 개념정의를 우선되어야 한다.

이러한 스트레스의 개념도 다양하게 사용되고 있다.

첫째, 자극으로서 스트레스(Stimulus - based Model of stress)는 최근까지 심리학자들이 스트레스에 대하여 내린 가장 보편적 정의로서 스트레스를 독립변인으로 보고 자극이 곧 스트레스 진단이 된다는 입장이다. Lazarus와 Cohen(1977)은 스트레스 자극을 세 가지 유형으로 나누고 있는데 (1)다수인에게 격변을 일으

키거나 영향을 주는 중대한 변화(예: 천재 지변, 전쟁, 투옥 등), (2)한 두 사람 정도의 소수인 에게 영향을 주는 중대한 변화(예: 이혼, 사랑하는 사람의 죽음, 질병 등), (3)일상 문제 거리로서 사람을 짜증나게 하고 고민하게 할 수 있는 사소한 일들을 말한다.

둘째, 반응으로서의 스트레스(Response-based Model of stress)는 초기의 스트레스에 대한 정의들이 주로 이 입장을 취해왔다. 생물학과 의학에서 많이 사용된다. Selye(1936)는 어떤 새로운 자극 형태가 나타났을 때 이에 대응하려는 신체적 방어 의 틀, 곧 일반적 적응증후군(General Adaptation Syndrome : GAS)으로 스트레스를 정의했다.

반응으로서의 스트레스는 적어도 다음과 같은 면에서 약점이 있다(노재숙, 1990). (1) 어떤 특정한 반응군을 일으키게 하는 조건을 스트레스 유발조건으로 본다면 스트레스를 일으키는 조건으로 보고 싶지 않은 모든 조건들까지도 스트레스 속에 포함시켜야 한다는 점이다. (2) 서로 다른 자극조건에서 동일한 반응형이 일어날 수 있다는 점이다. (3) 그런 모든 증후가 언제나 증상을 일으키는 것은 아니라는 점이다.

셋째, 상호역동으로서의 스트레스(Transactional Model of stress)는 스트레스를 환경(자극)과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보는 관점이다. 개인마다 스트레스를 받아들이는 정도나 대처에 따라 스트레스도 달라지므로 인간과 스트레스를 주는 외적 환경간의 상호작용이 스트레스에 대한 반응을 결정하게 된다고 본다. 각 개인의 스트레스를 개인-환경을 매개로 하는 중요한 과정인 인지적 평가와 대응책을 검토함으로써 이해하려고 한다. 여기서 인지적 평가란 개인과 환경의 구체적인 상호역동 또는 일련의 상호역동과정이 어떻게 스트레스 경험이 되며 어느 정도로 스트레스가 되는가를 평가하는 과정을 말하고, 대응책이란 개인과 환경의 관계에서 일어나는 요구와 동반되는 스트레스 및 감정을 처리하는 과정을 말한다(Lazarus & Folkman, 1983). 이 견해에 따르면 개인이 스트레스를 스트레스라고 여기지 않으면 스트레스가 아닌 것이다. 즉, 심리적 과정에 근거한 개인의 사회적, 심리적, 생리적 체계를 모두 포함하는 것으로 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은 자극 혹은 반응 그 자체가 아니고 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 반응할 수 있는 대처방법이 있는지, 또 있

다면 어떤 방법이 있는지를 해석하는 것이다(김정희, 1987).

본 연구에서는 마지막으로 소개한 상호역동으로서의 스트레스 개념을 다루고자 한다. 즉 심리적 스트레스란 개인이 환경적 또는 내적인 요구가 이 요구를 다룰 적응 자원보다 지나치다고 판단이 내려질 때 경험된다는 관점이다.

## 2. 청소년기의 스트레스의 요인

먼저 스트레스 원인을 알아보고, 청소년기의 발달 단계와 청소년기의 스트레스 요인을 선행연구를 중심으로 살펴보기로 한다.

### 1) 스트레스의 원인

인간이 스트레스를 느끼는 정도는 인간에게 위협을 주는 환경자극의 실제적 위험도, 인간의 환경변화에 대한 위협을 느끼는 정도, 환경자극에 대한 이전의 경험 및 학습내용, 그리고 책임감의 부담에 따라 대체로 결정된다고 볼 수 있다. 또한 위험스러운 사건을 경험할 때 보다 예측되는 위협을 앞 둔 순간에 더 많은 스트레스를 받게 된다. 스트레스가 인간에게 미치는 영향은 스트레스가 있음으로써 일시적으로 주의력이 감소되는 경우에서부터 심할 경우에는 생활환경에 적응하지 못함으로써 인간의 안녕 자체가 흔들리고 심리적 장애를 일으키게도 된다.

스트레스의 원인은 수없이 많지만 Colligan(1978)은 여러 가지 적응문제를 크게 욕구좌절, 심리적 갈등, 압박감의 세 가지로 분류하였다.

첫째, 욕구좌절이란 욕구나 동기가 차단된 것을 가리킨다. 욕구를 만족시켜 줄 대상이 없을 때 좌절은 생긴다. 지나치게 엄격한 부모를 가진 자녀는 연애만 해도 큰 일이 생기는 것 같이 느껴 자기의 욕구를 좌절시키기도 하고, 지나치게 빈곤한 가정이라면 진학을 못해 열등감과 좌절감을 느끼게 된다. 어떤 좌절은 사소하고 별다른 중요성이 없지만, 어떤 좌절은 가정의 행복감을 주지 못하여 심지어 생존까지 위협을 가져온다. 좌절은 피할 수 없는 경험이다. 시대, 사회, 개인의 상황에 따라 좌절의 원인과 정도는 제각기 다를 수 있다. 이러한 욕구 충족을 막는 요인들은 물리적 요인, 신체적 요인, 사회적 요인, 심리적 요인으로 나누어 생

각할 수 있다. 물리적 요인은 시간에 맞추어 입학 시험을 치르러 가는 학생이 택시를 못 잡거나, 잡아도 교통이 혼잡하여 늦어지는 등의 경우를 말하며 그런 물리적 요인에 부딪혔을 때 좌절한다. 신체적 요인은 신체적 특징으로 욕구좌절이 생길 때를 말한다. 농구선수가 되고 싶어도 키가 작아서, 신체적으로 허약하여 멀리뛰기와 무시를 당하는 경우 등이다. 사회적 요인이란 원하는 직업을 갖고 싶어도 취업할 수 없는 경우, 치열한 경쟁으로 입학이 뜻대로 되지 않을 때, 여성이기 때문에 평등한 대우를 받지 못하는 경우, 체면이나 사회적 지위 때문에 하고 싶은 것을 제대로 하지 못했을 때 등이다. 심리적 결여는 인지적 능력이 모자라는 지체아인 경우로, 문제 해결 능력에 제한을 받고 좌절과 실패를 남보다 많이 경험하게 되어 정서적으로 욕구좌절을 하게 된다. 어떤 어린이들의 문제행동을 두고 흔히 사랑의 결핍이나 애정을 느끼면 쉽게 이해할 수 있다.

둘째, 심리적 갈등이란 대립이 되거나 서로 배타적인 관계에 있는 충동, 욕망, 목적이 동시에 존재하는 것을 가리킨다. 갈등이 스트레스를 촉발하는 것은 하나의 선택이 하나의 욕구충족을 주는 것과 동시에 다른 것에서 욕구좌절을 초래하기 때문이다. 갈등상황에서는 어느 방향의 행동을 하든 관계없이 좌절이 뒤따르기 때문에 문제가 되는 것이다. 그래서 갈등 속에서 사람은 선택하기 위하여 주저하고 마음이 왔다갔다하고 많은 고뇌를 하게 되는 경향이 있다. 현대 사회에서 학생들은 많은 갈등을 가지고 있다. 부모나 교사, 친구들 중에 누구를 따를 것인가도 갈등이 된다.

셋째, 압력은 욕구 충족을 하기 위한 목적으로 이루어지고 있는 행동을 가속시키거나 강렬하게 하는 것을 가리킨다. 압력은 행동을 더욱 강력하게도 하지만 그 정도가 심하면 불쾌감을 유발하게 되기도 한다. 압력으로 인한 불쾌감을 견디기 힘들어하면 심리적 문제나 질병 같은 것을 유발하게 될 수도 있다. 더 높은 성적을 올리기 위해, 비현실적으로 높은 윤리적 규범을 설정하고 이에 맞추어 살려고 하는 청소년은 내적 압력을 받고 있다.

신체적으로 심리적으로 고립된 사람들을 흔히 볼 수 있다. 그러한 경우는 모두가 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 수단이나 절차들이 배제된 상태에 있다. 이러한 고립은 신체적(부모가 없는 집 보기, 말이 통하지 않는 노인이 외국에 갔을 때 아파트에 서만 생활할 때), 심리적, 정서적 고립(사랑하는 사람과의 사별, 보

통 사람과 격리되어 특정생활을 해야 하는 고위층, 친구들의 배척 등), 사회·직업적 고립(실직, 교육정도에 따른 직업의 선택) 등으로 나누어 볼 수 있다.

## 2) 청소년기의 스트레스 요인

청소년이란 호칭도 사회가 규정하는 범주에 따라 소년, 10대, 미성년, 젊은이 등 매우 다양하게 불리워지고 있다(김정휘, 1991). 청소년기의 연령규정은 개인적, 문화적인 차이가 있긴 하지만 대체로 12 ~ 13세부터 20대 초반까지의 연령층을 지칭하고 있다(박순영, 1998).

청소년기가 갖는 발달과정상의 특수성으로 인하여 청소년의 특성을 한마디로 정확하게 표현할 수는 없지만 공통적으로 일어나는 발달적 특징을 살펴 보면 다음과 같다.

첫째, 청소년기는 신장, 체중, 체격의 발달과 2차 성징의 출현 등 신체·생리적 성숙이 정신적 성숙보다 급속하여 외모에 대한 근거 없는 오해와 그릇된 인식으로 주위 사람들의 사소한 언동에도 극도로 민감한 반응을 보일 뿐만 아니라, 정신·정서적으로 여러 가지 동요와 불안정한 현상을 유발하게 하는 원인이 되고 있다(강봉규, 1992).

둘째, 인지적 측면에서 볼 때, 청소년기에는 형식적 조작사고의 발달에 따라 실제적인 것 뿐만 아니라 가상적인 것을 논리적으로 사고하고 가설을 형성하며 모든 가능성을 체계적으로 검증할 수 있는 조합적 분석이 가능하게 된다. 그러나 자신의 사고와 다른 사람의 사고를 정확히 구별할 수 없어 자아 중심적인 사고와 행동을 하게 된다. 청소년은 자신을 다른 사람보다 특별하고 독특한 존재로서 생각하게 된다. 그 결과, 자기의 생각은 무엇이든 옳고, 다른 사람은 이에 동조한다고 착각하기도 한다. 그러므로 청소년은 자기의 능력, 흥미, 사상 등을 무시하는 사람과는 상대하지 않고 자기를 인정해주는 사람은 깊이 신뢰하고 그들의 의견을 적극적으로 받아들이게 된다. 이런 자아의식은 다양한 대인관계를 통하여 자신과 타인에 대한 객관적인 이해가 이루어지면서 차츰 사라지고 사실을 보다 성숙한 수준에서 이해하게 된다. 그러나 청소년들은 그들에게 요구되는 지식의 양, 과도한 사회 자극과 가치관의 혼란을 감당하기에는 미흡하므로 자신의 지적 수준에 대한 당혹감과 자신감의 상실은 스트레스를 가중시키는 원인이 되

기도 한다.

셋째, 사회적 측면에서 볼 때, 가족 중심의 혈육에서 동료집단으로 넓어지고, 이성문제, 진로문제 등 이전에 없었던 여러 새로운 적응문제에 당면하게 된다. 또한 자기 자신의 발견으로 자기 의식의 소중함을 자각하고 지금까지의 부모의 존적 관계에서 벗어나 독립적인 개인으로 인정해 주기를 바라면서 소속감의 바탕도 가정과 부모에서 친구관계 그 외의 사회집단으로 변화된다(김정겸, 1987). 특히 또래의 친구들로부터 소외당하거나 앓을까 하는 불안 속에서 가능한 그들의 행동기준에 동조하여 그들과 똑같이 생각하고 행동하려고 노력한다. 친구들에 대한 애착심과 연대의식이 매우 강하기 때문에 친구의 기준이 부모나 사회의 기준과 일치하지 않을 때는 친구들을 더 의식하고 믿고 따르게 된다. 친구관계는 청소년들에게 심리적인 안정감과 소속감을 주면서 그들의 자아정체감을 형성시키고 올바른 대인관계와 사회적인 통찰력을 발달시키는데 중요한 영향을 미친다.

청소년기의 친구관계에는 또래집단 및 우정관계, 이성관계 등이 포함된다. 또래 집단은 친근하고 동등한 지위를 가진 성원으로 구성되어 행동상의 복잡성의 수준이 비슷한 상호작용을 하는 집단이고, 우정관계는 두 사람의 관계를 어머니와 자녀사이의 애착과 비슷한 관계를 갖는 사회적 관계라 할 수 있다(Hartup, 1983).

넷째, 정서적 측면에서 볼 때 청소년기를 '질풍노도의 시기'라고 기술할 정도로 청소년들은 불안, 갈등, 고민 등으로 가득 찬 격동의 시기를 경험한다.

청소년들의 정서는 격렬하고 쉽게 동요하는 속성이 있다. 부모, 교사, 동료 등의 저열한 언동에 쉽게 분노하고 얼굴을 붉히며 쉽게 슬픔에 잠긴다. 동일한 상태에 있을 지라도 어떤 때에는 격심한 분노를 나타내든가, 어떤 때는 기쁨에 넘쳐서 부푼 감동을 표현하는 등 변동이 심하다. 이러한 격심한 정서를 그들 스스로의 의지와 사고에 의해 통제 할 수 없을 때 어른들이 이해하기 어려운 충동적이고 탈선적인 행동이 나타난다. 부모나 교사의 부주의한 말 한마디가 자살을 시도하게 한 사실이 이따금 보도되듯이 청소년들의 정서가 격심하다는 것은 그들과의 인간관계가 얼마나 어려운지를 시사하기도 한다.

다섯째, 청소년은 '자기에 대한 새로운 탐색기'로서 자신의 존재에 대한 내적인 세계에 관심을 나타내면서 그 속에서 자아를 찾아 독자적인 자아정체성을 형성

하고 확립해 가는 시기이다. 나는 누구이며 왜 존재하고 있는지, 그리고 앞으로 무엇을 하고 어떻게 살아가야 하는지와 같은 문제에 의문을 제기하면서 자아정체성의 위기를 겪게 된다. 이러한 정체성의 위기를 극복하고 진정한 자기 자신을 찾기 위해 청소년들은 고민과 회의에 빠지고 끊임없이 갈등하고 방황하게 된다. 이러한 과정 속에서 자아정체성을 올바르게 확립한 청소년은 삶의 목표가 뚜렷하고 자신의 존재 가치와 현실 속에서 자기 자신의 위치와 역할을 명확하게 자각하기 때문에 자신감을 갖고 의욕적으로 한 사람의 독립적인 사회인으로 살아가갈 수 있는 준비를 할 수 있게 된다. 그러므로 자아정체성 발달은 청소년의 정신 건강, 사회적 적응, 대인관계, 이탈과 비행에 매우 중요한 변수가 된다.

이러한 청소년기의 특징들은 다른 발달단계와는 구별되는 스트레스를 가져오게 된다.

청소년기의 스트레스 요인에 관한 선행연구는 살펴보면 다음과 같다.

김정겸(1987)은 청소년들이 가장 많이 경험하는 스트레스가 친구와의 관계, 성적, 시험, 외모, 자기자신, 부모와의 관계 순으로 나타났다고 하였다. 황정규(1990)에 의하면 중, 고등학생들에게 스트레스를 주는 주요요인들로는 그들 생활 가운데서 동성친구와의 관계, 학업성적 선생님과의 관계, 부모와의 관계, 신체적 변화에 관계된 생활사건 순이라 하였다. 또한 김창기(1992)에 따르면 청소년들은 사회문제, 진학문제, 친구문제, 이성문제, 가정문제, 용돈 문제, 등의 순으로 스트레스를 많이 경험하며 남자가 여자 보다 이성문제에 대한 스트레스 점수가 높았고 여자는 남자보다 진학문제에 더 예민한 반응을 보였다. 김정숙(1994)은 중·고등학생들의 학교 내 사회적인 부적응이 학교 스트레스의 주된 원인이 된다고 하였다. 특히 학업성적과 관련된 부모의 압력, 친구의 압력, 교사의 압력 등이 서로 혼합되어 제시되는 시험압력이 청소년들의 정신 건강을 갉아먹고 있다고 하였다. 중, 고등학생들은 연령에 상관없이 모두 학업성적 문제를 가장 주요한 스트레스라고 하였다(이경희, 1995). 또, 한준상(1995)은 청소년의 스트레스 유발 인자를 인지 발달 과정의 스트레스, 자아중심성의 스트레스, 자립성 확인의 스트레스, 자아정체성 발달의 스트레스, 신체적 성숙의 스트레스 등의 다섯 가지로 분류하였다. 그리고 일상생활에서 학생들을 심리적으로 가장 어렵게 하는 압력요인으로 학교생활적응과 진로 결정 그리고 이것을 정서 확립 등을 제시하고 있는데,



특히 학업성적의 부진, 학습흥미 상실, 학급친구들과의 관계, 교사와의 관계들을 포함하고 있는 학교생활의 적응문제가 학생들에게는 매우 큰 스트레스 요인으로 작용한다고 보고하였다.

이재원(1989)과 최미묘(1992)는 위와 같은 스트레스 요인들 중에서 공통적인 요인들을 골라 공부문제, 대인관계, 가정문제, 가정·경제문제, 학교생활문제, 이성문제, 신체 건강 외모문제, 취미오락문제, 심리성격문제, 가치관·종교문제, 장래문제로 스트레스 검사지를 제작하고 검사를 실시하였다. 본 연구는 그들의 연구를 기초로 하여 가정경제문제와 가정문제를 가정경제문제로, 이성문제, 대인관계문제를 친구관계, 가치관, 종교문제를 가치관·종교문제로 묶어 9개의 요인으로 나누어 검사를 실시하고자 한다.

### 3. 스트레스 대처양식으로서의 방어기제

우리가 스트레스 상황과 사회적 관계 속에서 상호 작용할 때, 각각 자신의 고유행동방식을 취한다. 이런 행동방식에 대한 지식은 한 개인이 새로운 상황 속에 내던져져 그 상황에서 적응해 나가야 할 때 스스로 대처하여 처리할 수 있도록 하고 다른 사람과의 관계에서도 협력할 수 있게 만든다. 따라서 자신 특유의 대처방식을 아는 것은 누구에게나 중요한 문제가 되며 관심을 기울여야 할 논제가 된다.

#### 1) 스트레스 대처양식

스트레스에 대해 개인은 나름대로의 대처 방안을 강구하게 된다. 즉, 개인이 받은 피해를 최소화하기 위해 행하는 노력을 대처 혹은 스트레스 대처 양식이라고 한다. Lazarus(1981)는 개인의 자원을 청구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적 및 행동적 노력을 대처(coping)라고 정의했다. 즉, 대처란 개인의 관리능력을 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위하여 부단히 변화하는 인지적 및 행동적 노력으로 정의될 수 있다. 스트레스는 어떻게 대처하느냐에 따

라 오히려 성장의 진보 요인이 된다고 한다(Jounard, 1975).

이러한 대처양식은 학자들의 견해에 따라 분류를 달리하고 있는데, 그 견해들을 고찰하면 다음과 같다.

스트레스가 어떤 원인에서 출발된 것이든 그에 대한 적응이 요구되는데 심리학자들은 그 방법을 ‘직접적 대처’와 ‘방어적 대처’ 두 가지로 나누어 설명한다. 전자는 불편하고 긴장스러운 상황을 변화시키기 위해 취하는 행동이고 후자는 실제로 위협받지 않았다고 스스로를 확신시키거나 획득할 수 없는 것은 원했던 것이 아니라고 믿는 방법으로 일종의 자기기만인 방어적 대처는 흔히 무의식적 갈등을 해소하려는 심리적 반응이다.

첫째, 직접적 대처의 방법으로는 공격행동과 적극적 대처, 태도 및 포부 수준의 조정, 철수가 있다. 공격행동과 적극적 대처는 위협적인 자극을 받게 될 때 생기는 분노와 적대감을 극복하기 위해 맞서는 도전과 공격을 말하고, 태도 및 포부수준의 조정은 자신의 태도와 목표에 대한 포부수준을 조정함으로써 스트레스를 덜 받게 하는 것을 의미한다. 철수는 스트레스 장면을 해결하는데 가장 효과적인 것은 그 장면에서 철수하거나 후퇴하는 것이다. 자신의 태도를 효과적으로 수정하기 힘들고 또 공격적인 행동도 비생산적일 경우에는 문제장면으로부터의 회피 행동인 철수가 하나의 적극적이고 현실적인 적응방법이 되나 원래의 문제장면과 유사한 모든 상황을 피하는 데까지 확대될지 모르는 부작용이 있을 수 있다.

둘째, 방어적 대처는 자존심을 유지하고 불안을 회피하기 위해 자신에게 실제적인 욕망과 목표행동을 속이면서 좌절 및 갈등에 반응하는 양식인 ‘방어기제’를 통해 방어적 대처가 이루어진다(김인자, 1985).

Gutmann(1964, 1967)은 대처행동유형을 능동적 대처행동, 수동적 대처행동, 신비적 대처 행동으로 구분하였다. 외적인 환경을 스스로 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하는 행동, 외적 조건과 상황을 변화시키기 보다 자기자신을 환경에 적합하게 변화시킴으로서 외부 세계에 순응 또는 타협하려는 행동, 모든 것을 신비나 우연에 내 맡기려는 행동으로 자신의 안전과 자존심을 유지하기 위하여 수반적, 도구적 행동보다는 거부 또는 투사와 같은 퇴행적인 방어기제를 사용하는 경우를 의미한다(재인용 최민자, 1989).

Lazarus와 Folkman(1984)은 대처를 여러 가지 하위 전략으로 분류했으나 핵심적으로는 문제 중심적(problem-focused)대처와 정서 중심적(emotion-focused) 대처 전략으로 크게 나누었다. 문제 중심적 대처는 문제 해결을 목표로 하거나 스트레스의 근원을 변화시키기 위해 어떤 일을 하는 것을 의미하며, 정서 중심적 대처는 스트레스 상황과 관련되어 있는 부적인 정서적 고통을 줄이거나 관리하려는 목표를 가진 다양한 시도를 뜻한다.

유재봉과 최승희(1989)는 스트레스에 대한 대처행동의 유형을 자아방어기제에 의한 대처법과 직접적 접근 방법, 그리고 자신의 신체 및 정신 활동을 통한 스트레스 감소방법으로 구분하였다. 어떤 충격적인 사건과 위협에 대해 자아를 무의식적으로 보호하기 위한 자기 기만적인 성질을 지닌 무의식적인 방법을 자아방어기제라고 정의했다. 자아방어기제에 의한 대처반응은 비합리적이며 현실을 왜곡하고 일반적으로 대처하지 않고 습관적으로 자아방어기제를 사용하면 자신의 성장을 저해할 수도 있다. 정상적인 사람은 가끔 방어기제를 사용하여 참을 수 없는 스트레스에 대처한다. 자아방어기제에 의한 대처 방법에는 억압, 부정, 합리화, 반동형성, 백일몽, 투사, 치환, 승화, 퇴행, 동일시 등이 있다. 방어기제는 흔히 복합적으로 사용된다. 건강한 사람도 심한 스트레스를 경험하게 되면 대체로 한 두 번씩은 독특한 방어기제를 사용한다. 때때로 자아방어기제는 스트레스를 극복하는데 필요한 힘과 사고능력, 자기세력을 동원할 수 있는 시간을 확보하는데 도움을 준다. 스트레스에 의한 직접적 방법에는 스트레스에 대한 직접적 방법과 스트레스에 타협하는 방법 등이 있다. 자신의 신체 및 정신활동을 통한 감소 방법에는 명상, 신체 건강활동을 위한 활동, 근육 이완 훈련, 바이오 피드백(Bio Feedback) 등이 있다.

따라서 방어기제는 강제적, 부정적이고, 융통성이 없으며 주관적 현실과 논리를 왜곡하고, 충동표현이 음성적으로 가능하며 문제를 직접적으로 다루지 않고도 불안이 제거 될 수 있다는 기대를 갖는다. 후에 Haan(1982)은 대응책은 자신의 어려움을 직면하기 위해 의식적으로 행해지며, 방어기제는 자신을 보호하기 위해 수단 방법을 가리지 않는 무의식적 과정이라 하였다.

## 2) 방어기제

자아방어기제(Ego Defense Mechanism)는 신경증적 증상 형성의 결정적 요인으로 주목된 이래 (프로이트, 1984) 정신역동적 입장에서 인간의 행동을 이해함에 있어서 주요개념으로 받아들여지고 있다(Brenner, 1976). 또한 성격의 갈등론에서도 자아방어기제는 성격을 이해하는데 있어서 주요개념으로 인식되고 있다.

무의식적 ‘방어기제’가 개인을 갈등적 사고와 정서로부터 보호한다. 방어기제는 자아가 이드(id)의 충동들을 억제하는데 사용하는 수단으로서, 내적 갈등이나 외부환경의 요구와 자아사이에 존재하는 갈등으로 인해 야기된 불안을 완화시키는 것이다(Freud,1926). 그는 방어기제의 다섯 가지 중요한 특성을 밝혔다. 첫째, 방어는 충동과 정서를 다루는 중요한 수준이다. 둘째, 방어는 무의식적이다. 셋째, 방어는 서로 분리되어 있다. 넷째, 방어는 중요한 정신과적 증상의 지표이기도 하지만, 그 반대이기도 하다. 다섯째, 병리적일 뿐만 아니라 적응적이다(Vaillant, 1986).

Siegel(1969)은 개인이 원하지 않는 충동방출을 억제하고 변형하고 조정하는 사고, 정서, 행동을 방어기제라고 정의하였고, Bond(1983)는 방어기제란 내적인 욕구와 외적인 욕구를 조정하려는 무의식적인 정신 내적 과정뿐만 아니라 그러한 목적을 지닌 의식적, 무의식적인 행동까지도 포함된다고 제안했다.

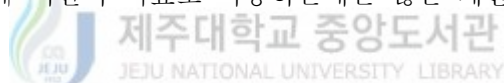
Vaillant(1986)는 방어기제를 무의식적인 정신 내적 과정일 뿐 아니라, 내적 충동과 외부적인 요구를 조정하도록 의식적, 무의식적으로 고안된 행동들로 정의하였으며, 자아방어기제는 개인의 성숙도에 따라 미성숙한 방식에서 성숙한 방식으로 발달되어 가는 것이라고 했다. 그리고 Kolb(1982)는 삶의 다양한 자극들로부터 느끼는 성적 충동, 공격적 충동, 적개심, 원한과 좌절 등에서 오는 갈등으로 인한 내적 긴장과 불안이 유발될 때 이에 대항하여 자신을 보호하려는 심리학적 인 전략을 자아방어기제라고 했다.

위의 정의들을 요약하여 본 연구에서는 자아방어기제를 개인이 내적으로나 외적으로 부딪치는 갈등 상황에서 이를 해결하기 위한 목적으로 전의식적, 무의식적 수준에서 특정한 방식으로 사용하는 개인의 사고, 정서, 행동 및 태도로 정의한다(김재은, 이근후, 박영숙, 1991).

1897년 프로이트는 투사, 억압, 전환, 해리, 왜곡, 격리, 부정 등 8가지 방어기

제를 언급하였다. 그리고 그는 이들 대부분을 정신의학적 진단과 연결시켰다. 그러나 이들 기제에 대한 프로이드의 통찰은 무의식적 동기나 아동기 성욕, 꿈의 분석 등에 대한 통찰보다는 명확하지 못했다. 그래서 프로이드는 1906년에 20년간 불분명했던 자아방어기제의 구분을 ‘억압’이라는 말로서 설명하였다. 비록 프로이드 자신은 방어기제들을 목록화하지는 않았지만, 1936년 그의 정신의학적인 주의를 올바른 초점을 맞추게 되었다. 그는 “에너지 방출에 대한 자아의 방어적 기능은 매우 다양한 종류가 있다”라고 했다(Vaillant, 1971). 이후 그의 딸 안나 프로이드(1936)는 모든 사람이 다양한 방어기제 가운데 몇 가지 정도를 사용하게 되며, 이는 거의가 무의식적인 활동이다. 신경증적인 사람은 훨씬 빈번히 방어기제를 사용하거나 편향하게 사용하는 경향이 있지만 그렇다고 해서 다른 것을 전혀 사용하지 않는 것은 아니라고 했다(홍숙기 역, 1987).

그러나 무의식적 정신과정으로 일어나는 자아방어기제들이 과연 측정 가능한 것인가라는 문제가 제기된다. 임상에서 자아방어기제의 평가는 주로 임상가가 면담자료에 근거해서 판단하여 왔으며, 이 방법으로 평가자의 주관적 경향에 따라 차이가 나기 때문에 객관적 지표로 이용하는데는 많은 제한점이 있다(Vaillant 등, 1986).



한국에서는 임상적 면담에 주로 의존해 왔다. 이에 민중의 전승적 산물이며 현재 일상생활 속에서도 무의식적인 갈등 해결의 방편으로 쓰이고 있는 속담을 자아방어기제와 연결시켜 생각해 보았다. 가난하고 일이 잘 안 풀리는 자신의 처지를 ‘안되면 조상탓’을 하며 책임을 피하려 하였고, 혹은 ‘고생 끝에 낙이 있다’는 기대를 걸고 참고 지내기도 하였다. 시어머니에게 꾸중을 듣고 애꿎은 개 옆구리를 차며 화를 풀기도 하였으며, 보기 싫은 사람을 만나도 마음과는 달리 ‘미운놈 떡 하나 더 준다’는 식으로 겉으로는 잘 대해 줄 수 있었다. 이러한 예에서 볼 수 있는 것처럼 속담은 말하는 사람의 무의식적인 갈등이나 소원충족의 욕구를 해결해주는 방어기제를 포함하고 있다.

이를 기초로 속담을 이용해서 1991년 김재은 외 3명은 방어기제를 20개 척도로 분류하여 이화자아방어기제검사를 제작하였다.

본 연구에서는 이화방어기제 검사의 내용을 다루고자 한다. 그 20개 방어기제 척도와 그에 대한 내용은 아래와 같다(김재은 외, 1991).

(1) 투사(projection): 인정하고 싶지 않은 감정이나 소망, 태도, 성격특징이 자신이 아닌 다른 사람에게 속한 것으로 지각하는 것이다. 자신의 감정이나 소망이 견디기 어려운 고통스런 감정을 불러일으키는 경우 이런 감정이나 소망을 자아 밖에 존재하는 것으로 생각함으로 갈등을 해결한다.

(2) 부정(denial): 현실의 고통스러움을 인정하지 않는 것으로 사건 자체나 사건이나 경험과 관련된 감정을 부정함으로 외부현실의 지각과정에 영향을 미친다.

(3) 왜곡(distortion): 내적인 욕구를 충족시키기 위해 외부 현실을 왜곡하는 것으로 종교적 신념처럼 적응적이거나 환각·망각에서처럼 매우 부적응적이다.

(4) 동일시(identification): 존경하는 대상의 힘을 내면화하기 위해 그 대상의 특징, 행동, 가치관을 모방하거나 대상과의 이별 상황에서 대상을 내면화함으로써 이별의 현실을 방어하고, 공격자와의 동일시를 통해 공격적 정서에 대한 두려움을 방어할 수 있게 한다.

(5) 수동-공격적 행동(passive-aggressive behavior): 공격적인 감정을 직접적으로 표현하지 않고 간접적이고 수동적인 저항행동으로 처리하는 것으로 실수, 빈둥거리기, 꾸물거리기, 저항적 묵묵부답 등이 있다.

(6) 신체화(somatization): 심리적 갈등이나 스트레스를 신체적인 증상으로 전환함으로 이를 회피하는 것이다.

(7) 행동화(acting out): 행동화 이후에 나타날 부정적 결과를 고려하지 않고 무의식적 욕구나 소망을 즉각적인 행동으로 충족시키는 것이다. 이때 행동은 개인의 통제를 벗어난 충동적인 수준에서 일어난다. 예를 들면, 비행, 충동적인 욕구 발산, 긴장완화를 위한 상습적 약물 복용, 자해적인 행위, 지나친 과식 등이다.

(8) 퇴행(regression): 갈등이나 좌절을 현재의 연령수준에 알맞은 방식이 아닌, 더 어린 시기에 의존했던 방식으로 되돌아가 미성숙한 적응행동을 취하는 것이다.

(9) 회피(evasion): 비교적 의식적인 반응 철수라는 점에서 억제와 비슷하지만, 억제와 같은 인내심 있는 합리적 판단에 따라서가 아니라 도피하고자 하는 소극적인 동기에 따른다는 점이다.

(10) 허세(show-off scale): 한국인 특유의 적응방식으로 남 앞에서나 겉으로 과시하는 행동이나 태도이다.

(11) 반동형성(reaction formation): 용납할 수 없는 충동을 억압하고 겉으로는 그와 반대되는 감정이나 행동을 표현하는 것으로 이때 감정표현이나 행동이 매우 과장되어 있으며 부자연스럽다.

(12) 전치(displacement): 어떤 대상에게 느끼는 감정을 그와 유사점이 있는, 그러나 덜 중요하고 덜 위협적인 다른 대상에게 옮기는 것이다.

(13) 통제(controlling): 불안을 덜고 내적 갈등을 해결하기 위한 수단으로 주변에 있는 대상이나 사건을 통제하고 이용하려는 것이다.

(14) 합리화(rationalization): 용납하기 어려운 자신의 태도, 신념, 또는 행동을 정당화하기 위해 합리적 설명을 하려는 것이다.

(15) 해리(dissociation): 정서적 고통을 피하기 위해 개인의 인격이나 자아정체감에 일시적이지만 극적인 의식변형이 일어나는 것이다.

(16) 억제(suppression): 현재 적절하게 다루어질 수 없는 갈등이나 욕구에 대해 일단 관심을 보류하고 문제해결을 지연시킨다.

(17) 예견(anticipation): 미래의 내적 불편함에 대해 현실적인 예견을 하고 계획을 세우는 것으로 기제를 통해 실제적이거나 잠재적인 걱정스런 결과를 미리 생각해보고 감정적 반응을 예견함으로 현실적인 여러 대안들을 탐색한다.

(18) 승화(sublimation): 원초적이며 용납될 수 없는 충동을 억제하는데 사용되던 에너지를 사회적으로 용납될 수 있는 방향으로 방출한다.

(19) 이타주의(altruism): 다른 사람에게 봉사함으로 개인적인 만족감을 얻고 충족적인 경험을 간접적으로 체험하는 것이다.

(20) 유머(humor): 유머러스한 감정이나 행동으로 다른 사람에게 불쾌감을 주지 않고, 자신도 불편감을 느끼지 않으면서 갈등이나 좌절에 대처해 나가는 것이다.

다음에는 방어기제의 분류에 대해 살펴 보겠는데, 안나 프로이트(1966)는 자아의 발달, 즉 자아가 성숙함에 따라 방어기제도 발달한다고 보았으며, 자아의 발달 단계에 따라 방어기제를 분류할 수 있을 것이라고 주장했다. 또한 Bond 등(1983)은 방어기제들이 몇 개의 방어양상으로 묶어 질 수 있으며 이러한 방어양상은 자아기능의 성숙도와 관련되어 있음을 밝혔다. Villant(1986)는 임상현상을 관찰하는 좀 더 넓은 시각으로 자아방어기제의 성숙단계를 검토했던 연구들

을 종합하면서 자아방어기제의 성숙 4단계를 제시하였다. 개인의 성숙단계에 따라 미성숙한 방식에서 성숙한 방식으로 발달되어 간다고 했다.

<표 II- 1 > 자아방어기제의 성숙 4단계

정신병적 수준	부정, 왜곡, 망상적 투사
미성숙한 수준	환상, 투사, 건강염려증, 수동공격, 행동화
신경증적 수준	반동형성, 전치, 합리화, 해리, 억압
성숙한 수준	이타주의 승화, 억제, 예상, 유머

이같이 방어기제를 분류하여 연구하는 것은 개별적 방어기제로 개인을 연구하는 것 보다 전체적인 방어경향성을 알 수 있기 때문에 한 개인을 이해하는데 도움이 될 것이다. 즉, 객관적인 검사를 통해서 개인의 방어스타일을 알아낼 수 있다는 것이다 (이근후 외, 1991).

본 연구에서는 이화방어기제를 다루고 있으므로 이화방어기제의 성숙단계를 다음과 같이 제시해 본다.

<표 II- 2 > 이화방어기제의 성숙 4단계

자아도취단계	부정, 왜곡, 투사
미성숙한 단계	동일시, 수동공격, 신체화, 행동화, 퇴행, 회피
신경증적 단계	허세, 반동형성, 전치, 통제, 합리화, 해리
성숙단계	억제, 이타주의 승화, 예견, 유머

#### 4. 스트레스와 방어기제의 관계 연구

1930년대부터 스트레스에 대한 연구가 이루어졌지만, 21세기에 들어서면서 사람이 인지하고 받아들이는 속도에 비해 사회는 너무 빠르게 급변하고 있다. 사람들은 홍수처럼 밀려오는 지식, 생활양식, 사회가치와 규범 등에 적응하는데 많은 곤란을 호소하고 신체적, 심리적 부적응 행동을 보이고 있다. 스트레스를 피해갈 수는 없지만, 그에 올바르게 대처함으로써 앞으로 닥쳐올지 모르는 심각한 스트



레스 상황을 피할 수 있을 것이다.

스트레스에 대처하는 방법은 개인이나 연구자에 따라서 차이가 있다. 전통적인 대처 연구자들은 대처를 방어체계의 관점, 성격특성의 관점, 상황지향적 관점이 라는 세 측면으로 분류한다. 방어체계의 관점은 가장 전통적인 면으로 심리학의 방어기제가 스트레스를 다루는 대처작용으로 보고 대처행동을 무의식적인 내적 갈등에 대한 반응으로 이 반응을 추론함으로써 대처행동을 연구하고 있다(정선자, 1998).

모든 사람들이 실제 상황에서의 문제와 갈등에 대처하기 위해 방어기제를 사용한다. 그러므로 방어적 대처행동을 결코 불안정하고 미숙한 상태를 나타내는 증거로 볼 수 없다. 오히려 방어기제를 적절히 사용한다면 실패로부터의 좌절감을 완화하고 불안을 감소하고 정서적 상처를 달래며 또 자존심을 유지하는데 기본적인 수단이 된다. 따라서 스트레스 대처방식으로서 방어기제 연구가 활발히 진행되었다.

다음은 청소년의 스트레스 대처 방법으로서의 방어기제에 대한 선행연구들이다. 이흥규(1988)는 청소년 상태-불안과 방어기제와의 관계에서 남녀간에 방어기제 사용이 다르다고 하였다.

이재원(1989)은 스트레스 요인을 공부문제, 대인관계문제, 가정경제문제, 학교생활문제, 이성문제, 취미오락문제, 신체건강·외모문제, 심리성격문제, 가치관문제, 장래문제, 종교문제, 가정문제로 나누고, 방어기제 요인은 부정, 퇴행, 보상, 억압, 전위, 주지화, 반동형성, 투사의 8개의 하위영역으로 나누어 연구한 결과는 다음과 같다. 스트레스 요인별로 남녀 학생에 있어서 차이가 없고, 방어기제 요인들 중에서 남녀별 방어기제간의 차이를 알아본 결과, 부정 보상, 투사, 전위, 반동형성에서 유의있는 차이를 나타내 성별로 방어기제 사용의 형태가 서로 다를음을 보였다. 또 스트레스와 방어기제간의 상관을 살펴보았더니 스트레스 요인 전반에 걸쳐서 여러 가지 방어기제를 사용하고 있는 것으로 드러났다.

박경화(1991)는 한국인의 자아방어기제 특징을 알아보려고 일반성인 1320명에 대한 이화방어검사 및 스트레스 검사를 실시하여 분석하였다. 남자는 통제, 이타주의 같이 비교적 성숙한 방어기제가, 여자는 동일시, 전치, 해리, 신체화, 퇴행의 신경증적인 방어기제가 더 높게 나타났다. 연령별로는 연령이 낮을수록 퇴행, 허

세, 반동형성, 동일시, 수동-공격적 행동, 투사, 전치, 해리, 유머, 승화였으며 연령이 높을수록 높아진 척도는 예견, 합리화, 이타주의, 부정, 억제, 회피, 신체화, 통제 등이었다고 했다.

또 최미묘는 이재원의 연구를 바탕으로 스트레스 요인을 가정경제문제와 가정문제를 묶어 10개 요인으로 나누고, 각 요인별 스트레스 수준이 성별로 다르다고 하였다. 이재원의 연구와 같은 결과로 성별로 방어기제 사용 형태가 다르다고 하였다.

노은미(1997)는 정서적으로 의존적인 학생일수록 자아도취적 성숙단계의 방어기제를 더 많이 사용한다고 밝혔다.

선행연구에서는 스트레스 요인과 방어기제 사용의 성별차이에 대한 연구는 있었으나 아직 본 연구가 바라는 것처럼 스트레스 요인과 방어기제의 관계를 성별·학교급별 차이를 연구한 논문은 별로 없었다. 따라서 본 연구에서는 이재원, 최미묘 연구를 바탕으로 하여 초등학생, 중학생을 청소년기로 보고, 청소년의 스트레스 요인과 방어기제와의 관계를 살펴 보겠다.



### Ⅲ. 연구의 방법

#### 1. 연구대상

본 연구에서는 제주 시내에 소재한 S초등학교 5학년 206명, C중학교 2학년생 153명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 구체적인 응답자 현황은 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 응답자 현황

	초등학교	중학교	계
남	112	76	188
여	94	77	171
계	206	153	359

#### 2. 측정도구

본 연구에서는 스트레스 검사지와 방어기제 검사지가 사용되었다.

##### 1) 스트레스 검사지

스트레스 검사지는 최미묘(1992)의 스트레스 요인 검사지에서 최종 53문항으로 구성하였다. 또 본 연구자가 스트레스장면에 따른 방어기제를 살펴보기 위해 한 질문지 안에 어떤 방어기제를 사용하는지 20가지 척도의 보기를 주고, 가장 많이 사용하는 방법을 한가지 골라 답하도록 직접 제작하였다.

각 문항에 대한 대답은 3점 평점척도를 사용하여 반응하게 하였다. 즉, 지난 한 학기동안 각각의 사건이나 상황들에서 스트레스를 받는 정도에 따라 ‘자주 그렇다’는 3점, ‘가끔 그렇다’는 2점, ‘그렇지 않다.’는 1점을 주도록 하였다.

이 검사의 신뢰도를 알아보기 위하여 반분신뢰도 검사를 실시하였는데, 그 결과는 다음과 같다.

<표Ⅲ-2> 스트레스 검사지 신뢰도

스트레스 요인	신뢰도계수( $\alpha$ )
공 부 문 제(6문항)	0.66
친 구 관 계(8문항)	0.57
가정·경제문제(6문항)	0.69
학교생활문제(5문항)	0.74
신체건강외모문제(5문항)	0.69
취미오락문제(5문항)	0.63
심리성격문제(6문항)	0.72
가치관·종교문제(8문항)	0.67
장 래 문 제(4문항)	0.63
전 체(53문항)	0.67

## 2) 방어기제 검사지

방어기제 검사지는 김재은·이근후·김정규·박영숙(1991)의 이화방어기제 검사지를 이용하였다. 반분신뢰도 계수는 회피 척도를 제외하고, .66이상으로 .66 - .88사이에 있다. 회피 척도는 반분신뢰도 계수가 .58로 가장 낮았다. 검사-재검사 신뢰도는 .72이상으로 양호한 수준이다. 이화방어기제 검사지에서 20개의 척도당 10문항씩인 200문항의 검사지에서 5문항씩 초등학교, 중학교, 고등학교에 이해할 수 있는 수준의 용어로 수정을 한 후 100문항을 선택하여 이용하였다.

각 항목들이 자주 자기의 생각이나 행동과 비슷하면 '자주 그렇다' 3점, 가끔 비슷하다고 생각되면 '가끔 그렇다.' 2점, 그렇지 않다고 생각하면 '그렇지 않다.' 1점을 주도록 하였다.

방어기제의 20개 척도와 신뢰도 계수는 다음과 같다.

<표Ⅲ-3> 방어기제 검사지 신뢰도

척도	허세	반동형성	동일시	수동공격적	투사	전치	부정	통제	억제	왜곡	예견	합리화	해리	신체화	승화	행동화	이타주의	퇴행	유머	회피
반분신뢰도	.84	.76	.70	.82	.81	.77	.66	.82	.86	.79	.82	.79	.86	.88	.75	.84	.83	.74	.84	.58

### 3. 자료처리

스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도를 학교급별, 성별로 차이가 있음을 검증하고, 방어기제를 학교급별, 성별로 차이가 있음을 검증하기 위해 SPSS 통계 프로그램을 통해 Z점수로 환산하고 T검증을 하였다.

또, 학교별, 성별로 방어기제를 이화방어기제의 성숙 4단계로 분류하여  $\chi^2$ 검증을 하고 그 빈도를 분석하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 연구결과들을 통계적으로 분석한 결과와 해석은 다음과 같다.

### 1. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도에 대한 차이 검증(학교급별)

가설1. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

<표IV-1> 학교급별(초등학교, 중학교) 스트레스 정도의 차이 검증

	초등학교		중학교		t
	N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
공부문제	200	-0.31(0.96)	153	0.40(0.90)	-7.09 **
친구관계	194	-0.11(0.98)	151	0.14(1.01)	-2.39 *
가정·경제문제	203	-0.13(0.93)	153	0.17(1.07)	-2.86 **
학교생활문제	205	-0.30(0.92)	152	0.41(0.96)	-7.14 **
신체건강외모문제	202	-0.27(0.97)	153	0.36(0.93)	-6.24 **
취미오락문제	205	-0.14(0.95)	152	0.19(1.04)	-3.10 **
심리성격문제	204	-0.21(0.94)	152	0.28(1.01)	-4.69 **
가치관·종교문제	199	-0.22(1.00)	151	0.29(0.93)	-4.82 **
장래문제	203	-0.23(1.02)	153	0.30(0.90)	-5.11 **

(\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ )

스트레스 요인별로 초등학생, 중학생에 있어서 차이의 유·무를 확인하게 위해서 T검증을 한 결과는 <표IV-1>과 같다. 각각의 9개의 영역 즉, 공부문제

( $T=-7.09$ ,  $p<.01$ ), 친구관계( $T=-2.39$ ,  $p<.01$ ), 가정·경제문제( $T=-2.86$ ,  $p<.01$ ), 학교생활문제( $T=-7.14$ ,  $p<.01$ ), 신체건강외모문제( $T=-6.24$ ,  $p<.01$ ), 취미오락문제( $T=-3.10$ ,  $p<.01$ ), 심리성격문제( $T=-4.69$ ,  $p<.01$ ), 가치관·종교문제( $T=-4.82$ ,  $p<.01$ ), 장래문제( $T=-5.11$ ,  $p<.01$ )로 나뉜 스트레스 요인별로 유의한 차이를 보였다. 따라서 가설1은 수용되었다. 그리고 초등학생은 공부문제, 학교생활문제, 신체건강외모문제, 장래문제, 가치관·종교문제, 심리성격문제, 취미오락문제, 가정·경제문제, 친구관계 순이고, 중학생은 학교생활문제, 공부문제, 신체건강외모문제, 장래문제, 가치관종교문제, 심리성격, 취미오락문제, 가정경제문제, 친구문제 순으로 높은 정도의 스트레스를 받으며, 둘 다 가장 낮은 정도의 스트레스를 받는 것은 가정·경제 문제, 친구관계로 나타났다. 따라서 초등학생과 중학생은 모두 학교생활문제, 공부문제, 신체건강외모문제에 가장 높은 정도의 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

선행연구에서 초등학교 6학년 아동은 가치관문제가 가장 높은 수준의 스트레스를 받고, 다음은 공부, 심리·성격문제, 이성문제, 신체건강·외모문제, 대인관계문제, 학교생활문제 순이고 맨 마지막이 가정문제와 종교문제였다(최미묘, 1992). 그리고 고등학생의 경우 대인관계문제가 가장 높은 수준의 스트레스를 받고, 신체건강외모문제, 공부문제, 심리·성격문제, 가정·경제문제, 학교생활문제, 가치관과 종교문제, 장래, 이성문제 등의 순으로 나타나며, 취미오락 문제가 가장 낮게 나타났다(이재원, 1989).

초등학생과 고등학생을 비교해서도 스트레스요인이 차이가 남을 알 수 있듯이 본 연구에서도 초등학생과 중학생의 스트레스 정도의 차가 유의하게 나타났다.

모든 스트레스 요인에 있어서 중학생이 초등학생보다 반응이 더 높았다.

## 2. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도에 대한 차이 검증(성별)

가설2. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

스트레스 요인별로 남·여 학생에 있어서 차이는 <표IV-2>에서 나타난 것처럼 남·여 학생간에 스트레스 요인에서 친구관계(T=2.24, p<.05)와 가정·경제 문제(T=2.26, p<.05)에서 유의한 차이를 보였다. 친구관계, 가정·경제 문제에 있어서 남학생이 여학생보다 더 높은 정도의 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 따라서 가설 2는 부분적으로 수용되었다. 남학생은 친구관계, 가정·경제문제, 장래문제, 공부문제, 가치관·종교문제, 심리성격문제, 신체건강외모문제, 취미오락문제, 학교생활문제 순이고, 여학생은 친구관계, 가정·경제 문제, 장래문제, 공부문제, 가치관·종교문제, 신체건강 외모문제, 심리성격문제, 취미오락문제, 학교생활문제 순으로 나타났다.

선행연구에서는 스트레스 요인별로 남녀 학생에 있어서 차이가 없다고 했으며(이재원, 1989), 초등학교 남학생은 가치관, 공부, 심리·성격, 장래, 신체 건강 외모, 이성, 대인관계, 학교생활, 취미·오락, 가정, 종교문제 순이고, 여자는 가치관, 공부문제, 심리·성격, 취미 오락, 이성, 신체 건강 외모, 종교, 가정, 장래, 대인관계, 학교생활문제 순으로 스트레스를 받고 있었다. 남자는 장래문제에 있어 여학생보다 높은 스트레스를 받는 것으로, 여자는 남자보다 취미 오락문제에 높은 반응을 보이는 것으로 나타났다(최미묘, 1992). 따라서 최미묘의 연구는 남녀 별 스트레스정도가 차이가 있음을 말해 주는 것이다.

<표IV-2> 성별 스트레스 정도의 차이 검증

	남		여		t
	N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
공부문제	185	0.08(1.01)	168	-0.09(0.98)	1.64
친구관계	180	0.11(1.02)	165	-0.13(0.97)	2.24 *
가정·경제문제	185	0.11(0.95)	171	-0.12(1.04)	2.26 *
학교생활문제	205	-0.01(1.05)	152	0.01(0.95)	-0.10
신체건강외모문제	185	0.05(1.06)	170	-0.05(0.93)	0.92
취미오락문제	186	0.04(1.03)	171	-0.04(0.97)	0.74
심리성격문제	186	-0.05(1.01)	170	0.05(0.99)	-0.99
가치관·종교문제	182	0.06(1.01)	168	-0.06(0.99)	1.17
장래문제	186	0.09(1.03)	170	-0.09(0.97)	1.69

(\* : p<0.05)



<표IV-3> 학교급별 남녀 스트레스 정도의 차이 검증

		남		여		t
		N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
공부문제	초등학교	109	-0.26(0.98)	91	-0.37(0.94)	0.83
	중 학교	76	0.57(0.84)	77	0.24(0.93)	2.31 *
친구관계	초등학교	106	-0.02(1.05)	88	-0.23(0.89)	1.49
	중 학교	74	0.30(0.95)	77	-0.01(1.04)	1.91
가정·경제문제	초등학교	109	-0.04(0.92)	94	-0.23(0.93)	1.47
	중 학교	76	0.34(0.96)	77	0.01(1.14)	1.91
학교생활문제	초등학교	112	-0.39(0.94)	93	-0.21(0.89)	-1.37
	중 학교	76	0.55(0.95)	76	0.27(0.95)	1.86
신체건강외모문제	초등학교	109	-0.25(1.03)	93	-0.30(0.90)	0.31
	중 학교	76	0.48(0.95)	77	0.25(0.89)	1.57
취미오락문제	초등학교	111	-0.11(0.96)	94	-0.18(0.93)	0.56
	중 학교	75	0.25(1.10)	77	0.13(0.99)	0.70
심리성격문제	초등학교	111	-0.28(0.90)	93	-0.12(1.00)	-1.21
	중 학교	75	0.29(1.08)	77	0.27(0.95)	0.16
가치관·종교문제	초등학교	108	-0.26(1.00)	91	-0.17(1.00)	-0.60
	중 학교	74	0.52(0.83)	77	0.06(0.97)	3.13 **
장래문제	초등학교	110	-0.21(1.03)	93	-0.25(1.00)	0.30
	중 학교	76	0.51(0.87)	77	0.10(0.89)	2.90 **

(\* : p<0.05, \*\* : p<0.01)

스트레스 정도에 있어 중학교 여학생보다 남학생이 공부문제(T=2.31, p<.05), 가치관·종교문제(T=3.13, p<.01), 장래문제(T=2.90, p<.01)에 있어 유의한 차이로 높게 나타났다. 초등학교 남녀 학생에서는 유의한 차이가 없다.

초등학교 남학생은 학교생활문제, 공부문제, 심리성격문제, 가치관, 종교문제, 신체 건강외모문제, 장래문제, 취미오락문제, 가정경제문제, 친구관계 순이고. 여학생은 공부문제, 신체건강외모문제, 장래문제, 친구관계, 가정·경제문제, 학교생활문제, 취미오락문제, 가치관·종교문제, 심리성격문제 순으로 스트레스를 받는다.

중학생 남학생이 공부문제, 학교생활문제, 가치관·종교문제, 장래문제, 신체건강외모문제, 가정·경제문제, 친구관계, 심리성격, 취미오락문제 순이고, 여학생은 학교생활, 심리성격, 신체건강외모, 공부, 취미오락, 장래문제, 가치관·종교문제, 가정·경제 문제, 친구관계의 순으로 나타났다.

### 3. 스트레스 요인별에 따른 방어기제에 대한 차이검증

가설 3. 스트레스 요인별에 따른 방어기제는 학교급별, 성별로 차이가 있을 것이다.

3-1) 방어기제 사용은 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.

<표IV-4> 방어기제의 학교급별 차이 검증

	초등학교		중학교		t
	N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
허 세	205	-0.23(1.03)	153	0.31(0.97)	-5.39 **
반동형성	198	-0.09(1.03)	152	0.12(0.95)	-1.96
동 일 시	198	-0.11(1.01)	153	0.14(0.97)	-2.34 *
수동-공격	197	-0.01(1.09)	152	0.12(0.87)	-0.30
투 사	197	-0.17(1.05)	153	0.21(0.89)	-3.57 **
전 치	178	-0.16(1.00)	153	0.18(0.98)	-3.08 **
부 정	193	0.18(0.98)	153	-0.23(0.98)	3.86 **
통 제	190	-0.03(1.00)	151	0.04(1.00)	-0.66
억 제	193	-0.08(1.01)	151	0.10(0.97)	-1.59
왜 곡	193	-0.12(1.04)	150	0.16(0.93)	-2.58 *
예 견	196	0.18(1.03)	151	-0.23(0.92)	3.87 **
합 리 화	197	-0.06(1.04)	151	0.07(0.95)	-1.18
해 리	193	-0.13(0.99)	150	0.17(0.99)	-2.79 **
신 체 화	193	-0.06(1.02)	151	0.08(0.98)	-1.24
승 화	200	0.01(1.03)	153	-0.02(0.97)	0.26
행 동 화	201	-0.12(1.01)	151	0.15(0.96)	-2.52 *
이타주의	198	-0.04(0.98)	152	0.05(1.03)	-0.75
퇴 행	201	-0.25(0.98)	153	0.33(0.93)	-5.62 **
유 우 머	200	-0.05(1.00)	153	0.07(1.00)	-1.17
회 피	197	-0.06(0.97)	152	0.08(1.04)	-1.31

(\* : p<0.05, \*\* : p<0.01)

방어기제의 학교급별 (초등학교, 중학교) 차이는 <표IV-4>와 같이 하위영역인 20개의 척도별로 허세, 반동형성, 동일시, 투사, 전치, 부정, 왜곡, 예견, 해리, 행동화, 퇴행의 11개 척도에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 허세( $T=-5.39, p<.01$ ), 반동형성( $T=-1.96, p<.05$ ), 동일시( $T=-2.34, p<.05$ ), 투사( $T=-3.57, p<.01$ ), 전치( $T=-3.08, p<.01$ ), 왜곡( $T=-2.58, p<.05$ ), 해리( $T=-2.79, p<.01$ ), 행동화( $T=-2.52, p<.05$ ), 퇴행( $T=-5.62, p<.01$ )은 중학생이 초등학생보다 더 높게 나타났으며, 부정( $T=3.86, p<.01$ ), 예견( $T=3.87, p<.01$ )에서는 초등학생이 중학생보다 더 높게 나타났다. 따라서 학교급별로 방어기제 사용의 형태가 다음을 보여준다.

이 결과는 퇴행, 전위, 반동형성, 부정, 투사, 주지화, 보상, 억압의 순으로 방어기제를 사용하고(최미묘, 1992), 고등학생은 투사, 퇴행, 반동형성, 주지화, 부정, 보상, 억압, 전위의 순으로 방어기제를 사용한다(이재원, 1989)는 것을 비교할 때 학교급별로 방어기제 사용의 형태가 다음을 말하는 것으로 본 연구와 같은 결과이다.

### 3-2) 방어기제 사용은 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.



<표IV-5>는 방어기제의 남·여 학생간의 차이를 알아본 결과 투사( $T=-2.16, p<.05$ ), 전치( $T=-1.98, p<.05$ ), 부정( $T=3.12, p<.01$ ), 신체화( $T=-2.76, p<.01$ ), 이타주의( $T=-2.83, p<.01$ ), 퇴행( $T=-2.58, p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였으며 성별로 방어기제 사용의 형태가 서로 다음을 보여준다. 즉, 투사, 전치, 신체화, 이타주의, 퇴행은 여학생이 남학생보다 더 높은 반응을 보였고, 부정에서는 남학생이 여학생보다 높게 나타났다. 그리고 남·여학생 모두 부정, 이타주의, 신체화, 퇴행의 순으로 방어기제를 사용하고 있었다.

연구자들의 일관적인 연구결과는 남자는 ‘대상에게로 돌리기’를, 여자는 ‘자기에게로 돌리기’를 더 많이 사용한다는 것이다(Gleser & Ihilevich, 1969 ; Cramer & Carter, 1978 ; Levit, 1991). 대체로 남자는 ‘대상에게로 돌리기’와 ‘투사’를, 여자는 ‘자기에게로 돌리기’와 ‘정서의 반전’을 더 많이 사용하는 것으로 연구결과가 모아진다. 이재원(1989)의 연구에서도 남녀간에 방어기제는 부정( $p<.01$ ), 보상( $p<.01$ ), 투사 ( $p<.001$ ), 전위( $p<.05$ ), 반동형성( $p<.001$ )에서 유의있는 차이를 보

였으며, 성별로 방어기제 사용의 형태가 서로 다름을 보여준다고 했다. 그리고 최미묘(1992)의 연구에서 남녀간에 방어기제는 부정(p<.001), 억압(p<.01), 보상(p<.05), 주지화(p<.05), 반동형성(p<.01), 투사(p<.01)에서 유의있는 차이를 보였으며, 성별로 따라서 방어기제 사용의 형태가 다름을 알 수 있다고 한 연구와 마찬가지로 본 연구 결과 역시 남녀 성별에 따라서 방어기제간의 차이가 있음이 증명되었다.

<표IV-5> 방어기제의 성별 차이검증

	남학생		여학생		t
	N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
허 세	188	0.01(1.02)	170	-0.02(0.99)	0.28
반동형성	182	0.01(1.07)	168	-0.01(0.93)	0.19
동 일 시	184	-0.05(1.00)	167	0.05(1.00)	-0.84
수동-공격	182	0.02(0.97)	167	-0.02(1.04)	0.37
투 사	182	-0.11(1.10)	168	0.12(0.87)	-2.16 *
전 치	171	-0.10(1.00)	160	0.11(1.00)	-1.98 *
부 정	182	0.16(0.93)	164	-0.17(1.05)	3.12 **
통 제	174	-0.01(1.03)	167	0.01(0.97)	-0.18
억 제	178	-0.04(1.06)	166	0.04(0.94)	-0.78
왜 곡	176	0.05(1.02)	167	-0.05(0.98)	0.90
예 견	179	0.03(0.98)	168	-0.04(1.03)	0.65
합 리 화	180	-0.09(1.05)	168	0.10(0.93)	-1.78
해 리	176	-0.10(0.99)	167	0.11(1.00)	-1.97
신 체 화	178	-0.14(0.92)	166	0.15(1.06)	-2.76 **
승 화	186	-0.09(1.01)	167	0.10(0.99)	-1.70
행 동 화	184	0.02(0.99)	168	-0.02(1.02)	0.29
이타주의	183	-0.14(0.99)	167	0.16(0.99)	-2.83 **
퇴 행	185	-0.13(0.98)	169	0.14(1.01)	-2.58 *
유 우 머	185	-0.09(1.02)	168	0.10(0.97)	-1.75
회 피	182	-0.04(1.09)	167	0.05(0.90)	-0.87

(\* : p<0.05, \*\* : p<0.01)

<표IV-6> 학교급별 남녀 방어기제의 차이 검증

		남학생		여학생		t
		N	$\bar{X}(SD)$	N	$\bar{X}(SD)$	
허 세	초등학교	112	-0.27(1.03)	93	-0.18(1.04)	-0.61
	중 학교	76	0.44(0.84)	77	0.19(0.89)	1.78
반동형성	초등학교	107	-0.08(1.10)	91	-0.10(0.94)	0.14
	중 학교	75	0.14(1.00)	77	0.10(0.91)	0.27
동 일 시	초등학교	109	-0.04(0.92)	94	-0.23(0.93)	1.47
	중 학교	76	0.14(0.99)	77	0.15(0.95)	-0.08
수동-공격	초등학교	106	-0.01(1.05)	91	-0.02(1.15)	0.09
	중 학교	76	0.56(0.85)	76	-0.02(0.89)	0.54
투 사	초등학교	106	-0.35(1.09)	91	0.05(0.97)	-2.71 **
	중 학교	76	0.23(1.03)	77	0.20(0.73)	0.16
진 치	초등학교	95	-0.24(1.01)	83	-0.05(0.99)	-1.27
	중 학교	76	0.07(0.96)	77	0.29(0.98)	-1.41
부 정	초등학교	106	0.27(0.82)	87	0.08(1.05)	1.35
	중 학교	76	0.00(0.92)	77	-0.46(0.99)	2.99 **
통 제	초등학교	100	-0.00(1.06)	90	-0.06(0.94)	0.40
	중 학교	74	-0.02(1.00)	77	0.09(1.00)	-0.68
억 제	초등학교	104	-0.10(1.09)	89	-0.05(0.92)	-0.33
	중 학교	74	0.04(1.01)	77	0.15(0.95)	-0.70
왜 곡	초등학교	103	-0.04(1.10)	90	-0.21(0.97)	1.16
	중 학교	73	0.17(0.90)	77	0.14(0.96)	0.19
예 건	초등학교	105	0.20(1.05)	91	0.15(1.01)	0.33
	중 학교	74	-0.20(0.82)	77	-0.26(1.01)	0.37
합 리 화	초등학교	106	-0.14(1.13)	91	0.04(0.92)	-1.17
	중 학교	74	-0.03(0.94)	77	0.17(0.95)	-1.29
해 리	초등학교	103	-0.18(1.00)	90	-0.07(0.98)	-0.80
	중 학교	73	0.01(0.97)	77	0.32(0.99)	-1.92
신 체 화	초등학교	104	-0.11(0.97)	89	-0.00(1.07)	-0.70
	중 학교	74	-0.19(0.85)	77	0.33(1.02)	-3.42 **
승 화	초등학교	110	-0.01(1.07)	90	0.04(0.99)	-0.41
	중 학교	76	-0.19(0.91)	77	0.15(0.99)	-2.23 *
행 동 화	초등학교	110	-0.16(0.92)	91	-0.06(1.12)	-0.75
	중 학교	74	0.28(1.03)	77	0.03(0.89)	1.61
이타주의	초등학교	108	-0.13(1.02)	90	0.08(0.92)	-1.55
	중 학교	75	-0.16(0.94)	77	0.24(1.08)	-2.44 *
퇴 행	초등학교	109	-0.34(0.97)	92	-0.14(0.99)	-1.41
	중 학교	76	0.17(0.92)	77	0.49(0.92)	-2.12 *
유 우 며	초등학교	109	-0.16(1.01)	91	0.07(0.97)	-1.62
	중 학교	76	0.01(1.04)	77	0.13(0.98)	-0.73
회 피	초등학교	107	-0.09(1.03)	90	-0.03(0.86)	-0.38
	중 학교	75	0.01(1.16)	77	0.14(0.91)	-0.76

(\* : p<0.05, \*\* : p<0.01)

<표IV-6>을 살펴봤을 때, 초등학교에서 남·여학생을 비교하면 투사( T=2.71, p<.01)가 유의한 차이를 보였다. 중학교에서는 부정(T=-2.99, p<.01), 신체화(T=-3.42, p<.01), 승화(-2.23, p<.05), 이타주의(T=-2.44, p<.01), 퇴행(T=-2.12, p<.01)에서 유의한 차이를 보였다.

3-3)스트레스 요인별에 따른 방어기제 성숙단계는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

공부문제에 있어서 초등학생은 <표IV-7>와 같이 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학생은 미성숙, 성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 또, 남학생은 신경증적 단계, 미성숙, 성숙, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

따라서 학교급별( $\chi^2= 18.82$ ,  $p<.01$ ), 성별( $\chi^2= 10.01$ ,  $p<.05$ )로 유의한 차이를 보였다.



<표IV-7> 공부문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

구 분	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	38(18.7)	19(12.5)	37(20.0)	20(11.8)
미성숙한단계	41(20.2)	51(33.6)	55(29.7)	37(21.8)
신경증적단계	78(38.4)	33(21.7)	49(26.5)	62(36.5)
성숙단계	46(22.7)	49(32.2)	44(23.8)	51(30.0)
$\chi^2$	18.82**		10.01*	

<표IV-8 > 친구관계로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	23(11.4)	19(12.5)	16(8.6)	26(15.4)
미성숙한단계	52(25.7)	43(28.3)	54(29.2)	41(24.3)
신경증적단계	60(29.7)	38(25.0)	54(29.2)	44(26.0)
성숙단계	67(33.2)	52(34.2)	61(33.0)	58(34.3)
$\chi^2$	1.02		4.54	

<표IV-8>에서 친구문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 신경증적 단계, 미성숙, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 또, 남학생은 성숙, 신경증적 단계(29.2%), 미성숙(29.2%), 자아도취단계의 순으로, 여학생은 성숙, 신경증적 단계, 미성숙, 성숙단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-9> 가정·경제문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	26(13.3)	29(19.1)	33(18.0)	22(13.4)
미성숙한단계	59(30.3)	51(33.6)	60(32.8)	50(30.5)
신경증적단계	46(23.6)	35(23.0)	35(19.1)	46(28.0)
성숙단계	64(32.8)	37(24.3)	55(30.1)	46(28.0)
$\chi^2$	4.19		4.38	

<표IV-9>에서 가정·경제문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 성숙, 신경증적 단계, 자아도취

단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 미성숙, 성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 미성숙, 신경증적 단계(28.0%), 성숙(28.0%), 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-10> 학교생활문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	32(16.0)	33(21.9)	31(16.8)	34(20.5)
미성숙한단계	58(29.0)	30(19.9)	45(24.3)	43(25.9)
신경증적단계	50(25.0)	40(26.5)	52(28.1)	38(22.9)
성숙단계	60(30.0)	48(31.8)	57(30.8)	51(30.7)
$\chi^2$	4.62		1.67	

<표IV-10>에서 학교생활문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교 급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 성숙, 미성숙, 자아도취단계, 신경증적 단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 또, 남학생은 성숙, 신경증적 단계, 미성숙, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-11> 신체건강외모문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	41(20.7)	25(16.4)	33(18.0)	33(19.8)
미성숙한단계	48(24.2)	63(41.4)	57(31.1)	54(32.3)
신경증적단계	56(28.3)	41(27.0)	56(30.6)	41(24.6)
성숙단계	53(26.8)	23(15.1)	37(20.2)	39(23.4)
$\chi^2$	14.27**		1.73	

(\*\* : p<0.01)



<표IV-11>에서 신체건강외모문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용에는 학교급별( $x^2= 14.27, p<.01$ )로 유의한 차이를 보이고 있다. 초등학교에서는 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 신경증, 자아도취단계, 성숙단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

그러나 성별로는 유의한 차이가 없다.

<표IV-12> 취미오락문제에 의한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	25(12.8)	13(8.6)	22(12.1)	16(9.6)
미성숙한단계	52(26.5)	46(30.3)	47(25.8)	51(30.7)
신경증적단계	39(19.9)	30(19.7)	38(20.9)	31(18.7)
성숙단계	80(40.8)	63(41.4)	75(41.2)	68(41.0)
$x^2$	1.82		1.43	

<표IV-12>에서 취미오락문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-13> 심리성격문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	30(15.6)	21(13.7)	23(12.8)	28(16.9)
미성숙한단계	65(33.9)	51(35.3)	66(36.9)	53(31.9)
신경증적단계	44(22.9)	45(29.4)	45(25.1)	44(26.5)
성숙단계	53(27.6)	33(21.6)	45(25.1)	41(24.7)
$\chi^2$	2.90		1.62	

<표IV-13>에서 심리성격문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교  
 급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 미성숙, 성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방  
 어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 신경증적 단계, 성숙단계, 자아  
 도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 미성숙, 성숙(25.1%), 신  
 경증적 단계(25.1%), 자아도취단계의 순으로, 여학생은 미성숙, 신경증적 단계,  
 성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-14> 가치관·종교문제로 인한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	35(18.5)	30(19.9)	32(17.9)	33(20.5)
미성숙한단계	51(27.0)	37(24.5)	52(29.1)	36(22.4)
신경증적단계	46(24.3)	43(28.5)	48(26.8)	41(25.5)
성숙단계	57(30.2)	41(27.2)	47(26.3)	51(31.7)
$\chi^2$	1.09		2.69	

<표IV-14>에서 가치관·종교문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은  
 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방

어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 신경증적 단계, 성숙단계, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 미성숙, 신경증적 단계, 성숙, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 성숙, 신경증적 단계, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

<표IV-15> 장래문제에 의한 스트레스에 대한 방어기제

	학교별		성별	
	초등학교	중학교	남학생	여학생
자아도취단계	29(15.0)	31(20.3)	28(15.5)	32(19.4)
미성숙한단계	48(24.9)	36(23.5)	45(24.9)	39(23.6)
신경증적단계	37(19.2)	37(24.2)	41(22.7)	33(20.0)
성숙단계	79(40.9)	49(32.0)	67(37.0)	61(37.0)
$\chi^2$	4.24		1.10	

<표IV-15>에서 장래문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제 사용은 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 초등학교에서는 성숙, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 성숙단계, 신경증적 단계, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 성숙단계, 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 성숙, 미성숙단계, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

**가설 3-3을 종합해서 보면,**

공부문제에서 학교급별( $\chi^2= 18.82, p<.01$ ), 성별( $\chi^2= 10.01, p<.05$ )로 유의한 차이를 보였으며, 신체건강외모문제에서 학교급별( $\chi^2= 14.27, p<.01$ )로 유의한 차이를 보였으나 성별로는 유의한 차이를 보이지 않았다.

그러나 친구관계, 가정·경제문제, 학교생활문제, 취미오락문제, 심리성격문제, 가치관·종교문제, 장래문제에서는 학급별, 성별로 방어기제 성숙단계는 어느 것에서도 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 가설 3-3은 부분적으로 수용되었다.

## V. 요약 · 결론 및 제언

### 1. 요약

본 연구에서는 제주도내 S초등학교 5학년 206명, C중학교 2학년 153명을 대상으로 하여 학교급별(초등학교·중학교), 성별(남·여)로 스트레스 정도의 차이를 알아보고, 스트레스와 방어기제와의 관계를 연구하였다. 이 연구를 통해 청소년들이 스트레스에 대처할 능력이 부족해서 잘못된 대처방법을 사용하고 있고 결국 그런 잘못된 대처가 청소년의 스트레스를 더욱 증가시키게 함을 알게 한다. 나아가 청소년이 다른 사람과 상호작용할 때 자기 자신의 행동양식을 알고 다른 사람도 그 특유한 행동특성을 이해하는데 도움을 준다. 즉, 행동방식에 대한 지식은 한 개인이 새로운 상황에서 적응해 나가야 할 때 스스로 대처하여 처리할 수 있는 문제가 무엇인지를 파악하게 하고, 다른 사람과의 관계에서도 협력할 수 있게 만든다. 자신 특유의 대처방식을 아는 것은 누구에게나 중요한 문제가 되며 관심을 기울여야 할 논제가 된다. 따라서 스트레스 요인과 방어기제와의 관계를 살펴 학생들을 이해하는 기초자료로 삼고 그에 대한 적절한 대처방안을 모색하고 우리가 겪고 있는 스트레스에 대해 효과적으로 극복할 수 있는 길이 되게 하는데 목적이 있다.

본 연구에서 청소년의 스트레스 요인과 방어기제와의 관계를 알아보기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 나는가?

둘째, 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 나는가?

셋째, 스트레스 요인별에 따른 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 나는가?

- 이상과 같은 연구문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.
- 가설 1. 스트레스 요인별 스트레스 정도는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 스트레스 요인별 스트레스 정도는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 스트레스 요인별 방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.
- 가설3-1)방어기제는 학교급별(초등학교, 중학교)로 차이가 있을 것이다.
- 가설3-2) 방어기제는 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.
- 가설3-3) 스트레스 요인별에 따른 방어기제 성숙단계는 학교급별(초등학교, 중학교), 성별(남, 여)로 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 스트레스 검사지와 방어기제 검사지를 통해 설문 조사를 실시하였다. 스트레스 검사지는 반분 신뢰도를 통해서 신뢰도 검증을 하였다. 스트레스 요인별에 따른 스트레스 정도를 학교급별, 성별로 차이가 있음을 검증하고, 방어기제를 학교급별, 성별로 차이가 있음을 검증하기 위해 SPSS 통계프로그램을 통해 Z점수로 환산하고 T검증을 하였다. 또, 방어기제를 이화방어기제의 성숙 4단계로 분류하여  $\chi^2$ 검증을 하고 그 빈도를 분석하였다.

이에 따른 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 요인별로 초등학생, 중학생에 있어서 차이의 유·무를 확인하기 위해서 T검증을 한 결과는 각각 9개의 요인 즉, 공부문제( $T=-7.09, p<.01$ ), 친구관계( $T=-2.39, p<.01$ ), 가정·경제문제( $T=-2.86, p<.01$ ), 학교생활문제( $T=-7.14, p<.01$ ), 신체건강외모문제( $T=-6.24, p<.01$ ), 취미오락문제( $T=-3.10, p<.01$ ), 심리성격문제( $T=-4.69, p<.01$ ), 가치관·종교문제( $T=-4.82, p<.01$ ), 장래문제( $T=-5.11, p<.01$ )로 나뉜 스트레스 장면별로 유의한 차이를 보였다.

둘째, 스트레스 요인별로 남·여 학생에 있어서 차이는 남녀학생간에 스트레스 요인에서 친구관계( $T=2.24, p<.05$ )와 가정 경제문제( $T =2.26, p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 친구관계, 가정경제 문제에 있어서 남학생이 여학생보다 더 높은

정도의 스트레스를 받는 것으로 나타났다.

셋째, 방어기제의 학교급별 (초등학교, 중학교 ) 차이는 허세, 반동형성, 동일시, 투사, 전치, 부정, 왜곡, 예견, 해리, 행동화, 퇴행의 11개 척도에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 허세( $T=-5.39, p<.01$ ), 반동형성( $T=-1.96, p<.05$ ), 동일시( $T=-2.34, p<.05$ ), 투사( $T=-3.57, p<.01$ ), 전치( $T=-3.08, p<.01$ ), 왜곡( $T=-2.58, p<.05$ ), 해리( $T=-2.79, p<.01$ ), 행동화( $T=-2.52, p<.05$ ), 퇴행( $T=-5.62, p<.01$ )은 중학생이 초등학생보다 더 높게 나타났으며, 부정( $T=3.86, p<.01$ ), 예견( $T=3.87, p<.01$ )에서는 초등학생이 중학생보다 더 높게 나타났다. 따라서 학교급별로 방어기제 사용의 형태가 다를 것을 보여준다.

넷째, 방어기제의 남·여 학생간의 차이를 알아보기 위해 T검증을 한 결과 투사( $T=-2.16, p<.05$ ), 전치( $T=-1.98, p<.05$ ), 부정( $T=3.12, p<.01$ ), 신체화( $T=-2.76, p<.01$ ), 이타주의( $T=-2.83, p<.01$ ), 퇴행( $T=-2.58, p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였으며 성 차이에 따라서 방어기제 사용의 형태가 서로 다를 것을 보여준다. 즉, 투사, 전치, 신체화, 이타주의, 퇴행은 여학생이 남학생보다 더 높은 반응을 보였고, 부정에서는 남학생이 여학생보다 높게 나타났다.

다섯째, 공부문제에서 학교급별, 성별로 유의한 차이를 보였으며, 신체건강외모문제에서 성별로 유의한 차이를 보임을 알 수 있었다. 그러나 친구관계, 가정·경제문제, 학교생활문제, 취미오락문제, 심리성격문제, 가치관·종교문제, 장래문제에서는 학급별, 성별 어느 것에서도 유의한 차이를 보이지 않았다.

공부문제에 있어서 초등학교학생들은 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취 단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 남학생은 신경증적 단계, 미성숙, 성숙, 자아도취단계의 순으로, 여학생은 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

신체건강외모문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제는 초등학교에서는 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 신경증, 자아도취단계, 성숙단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다. 그러나 성별로는 유의한 차이가 없다.

## 2. 결 론

위와 같은 연구결과에 대해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 청소년은 학교생활문제, 공부문제, 신체건강외모문제에서 가장 높은 정도의 스트레스를 받았다.

둘째, 스트레스 요인에 있어서 성별차이를 보면 남학생이 여학생보다 친구관계와 가정·경제 문제에서 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

셋째, 11개 영역의 방어기제에서 중학생이 초등학생보다 반응이 높게 나타났다. 중학생이 초등학생보다 더 방어기제를 많이 사용하고 있다는 것이다.

넷째, 자아방어기제의 성숙 4단계에 따라 나뉘보면 중학교 학생들이 더 성숙된 방어기제를 사용하는 것은 아니었다. 한 예로 신체건강외모문제라는 스트레스 요인에서의 방어기제는 초등학교에서는 신경증적 단계, 성숙, 미성숙, 자아도취 단계 순으로 방어기제를 사용하고 있으며, 중학교에서는 미성숙, 신경증적 단계, 자아도취단계, 성숙단계의 순으로 방어기제를 사용하고 있다.

## 3. 제 언



이상의 결론에 근거하여 다음과 같은 사항을 제언해 보고자 한다.

첫째, 학교에서는 입시 위주의 교육에서 탈피하여 청소년의 발달단계를 고려한 전인 교육이 실시될 수 있도록 하여 즐거운 학교생활이 되게 한다.

둘째, 남학생의 지도에 있어서 정서적으로 안정된 친구관계를 유지할 수 있도록 학생지도에 유의해야 할 것이다. 또, 경쟁위주의 환경에서 서로 협력하고 단결심을 기를 수 있는 단체 활동이나 봉사활동, 취미활동으로 경쟁심보다 협동심을 길러 주어야 하겠다.

셋째, 중학생들이 앞으로 적응해 가는데 더 성숙된 방어기제 사용을 할 수 있는 대처훈련 프로그램 개발이 필요하다.

넷째, 초등학교, 중학생간의 연계만 볼 것이 아니라 고등학생까지 연구를 확대하여 연구해 볼만하다.

다섯째, 질문지를 이용한 연구에서 벗어나 보다 심층적인 방법을 통해 보다 일반화할 수 있는 결과를 얻을 수 있도록 해야 한다.

## 참 고 문 헌

- 강문희(1978). 「쫓기는 아이들」, 서울 : 교문사.
- 강봉규(1992). 「발달심리학」, 서울 : 정훈출판사.
- 고재연(1989). 「아동들의 갈등형태와 개인특성에 따른 대처행동의 판단」, 석사학위 논문, 전남대학교 교육대학원.
- 구본권(1993). “지체장애인의 자존심과 방어기제”, 단국대학교 대학원 박사학위 논문
- 김경린, 김영환(1987). 「현대심리학 원론」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 김경희(1986). 「아동심리학」, 서울 : 박영사.
- 김광일, 원호택, 김이영, 김명정(1983). “고등학교 재학생의 정신건강 실태조사 (I),개인집중조사에 의한 소견”, 「정신건강연구」 제1집, 1-40.
- 김기중, 이관용, 조대경(1987). 「정신위생」, 서울 : 박영사.
- 김명자(1994). “중학생의 부적응과 생활 스트레스 및 대처와의 관계”, 충남대학교 교육대학원.
- 김인자(1987). 「적응심리」, 정민사.
- 김재은, 이근후, 김정규, 박영숙(1991). “이화 방어기제검사 요강”, 서울 : 하나의 학사.
- 김정겸(1987). “고등학생들의 스트레스에 관한 연구”, 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김정휘(1991). 「현대청년심리학」, 서울 : 학문사.
- 김정희(1987). “지각된 스트레스 요인 및 대처양식의 우울에 대한 작용”, 서울대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 김정희 역(1991). 「스트레스와 평가 그리고 대처」, 서울 : 대광문화사.
- 김정숙(1994). “스트레스 대처훈련이 여고생의 불안 감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과”, 석사학위 논문, 이화여자 대학교 교육대학원.
- 김정애(1994). “사회적지지, 자기지각과 자아 방어기제 불안과의 관계”, 이화여자 대학교 대학원.



- 김종남(1994). “성역할 유형과 방어기제 간의 관계”, 고려대학교 대학원.
- 김진국, 오익수(1985). “방어기제검사(EDMI) 제작에 관한 연구”, 「학생생활 연구」 제 17집, 전남대학교 학생생활 연구소.
- 김해욱(1989). “학업성과 스트레스 대처양식이 학업에 대한 무기력에 미치는 영향”, 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 노은미(1997). “대학생의 심리적 분리가 방어기제에 미치는 영향”, 한국교원대학교 대학원
- 노혜숙(1982). “일부 여자 중학생의 자아개념 및 스트레스와 적응행동에 관한 연구”, 서울대학교 석사학위논문.
- 문금순(1992). “국민학교 어린이들이 느끼는 스트레스 수준과 자아개념과의 관계 연구”, 연세대학교 교육대학원.
- 문영순(1983). 「발달심리학」, 서울 : 교육출판사.
- 박경화(1991). “한국인의 자아방어기제에 관한 연구”, 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박성수(1988). 「생활지도」, 서울 : 정민사.
- 박순영(1998). “청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구”, 강원대학교 교육대학원.
- 박중기(1998). “중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구”, 강원대학교 교육대학원.
- 배기영(1984). “한국속담의 자아방어기제”, 「신경정신의학」 제 23권 제 4호, pp 418-424.
- 배지연(1993). ‘MMPI하위척도가 나타내는 성격특성과 자아의 방어기제 간의 관계’, 이화여자 대학교 대학원.
- 유재봉, 최승희(1989). 「심리학개론」, 서울 : 박영사.
- 윤국진(1994). “국민학생의 스트레스 경험수준과 학교생활 적응과의 관계”, 공주대학교 교육대학원.
- 이경희(1995). “청소년의 스트레스에 관한 연구”, 숙명여자 대학교 대학원 박사학위논문
- 이근후, 박영숙(1990). “전래의 속담에 나타난 과거 한국인의 방어기제”, 「신경

- 정신의학」 제 29권 제 3호, pp 721-732.
- 이관용, 김기중, 김순화(1984). “효과적인 스트레스 대응에 관한 고찰”,  
「학생생활연구」 제 19권 제2호, 서울대학교 학생생활 연구소.
- 이소근(1989). “스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식”,  
석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이유미(1994). “청소년의 스트레스와 인지적 평가에 관한 연구-광주직할시 중,고  
등학생을 중심으로”, 숙명여자대학교 대학원.
- 이장호(1986). 「상담심리학 입문(제2판)」, 서울 : 박영사.
- 이재원(1989). “스트레스 유형 및 스트레스 대처방략에 관한 연구”,  
석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 이일남 역(1989). 「청소년 스트레스 이렇게 해결하라」, 서울 : 정성 출판사.
- 이흥규(1988). “청소년의 상태-특성 불안과 방어기제와의 관계”, 공주대학교  
사범대학.
- 이희자(1992). “어린이들의 고민 유형이 학력과 창의력에 미치는 영향”,  
석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 원호택, 이민규(1987). “고등학교 재학생들의 스트레스요인에 관한 연구”,  
「생활연구」 제20권 제1호, 서울대학교 학생생활연구소.
- 장현갑(1990). “Stress 효율적 대처방안”, 「대학생활 연구자료집」,  
전국대학생활연구소장협의회.
- 정선자(1998). “고등학생의 스트레스 대처에 관한 연구-실업계 고등학생을  
중심으로”, 강원대학교 교육대학원.
- 정윤선(1993). “스트레스 대처 방식과 행복, 불행의 관계”, 한양대학교 대학원.
- 조두영(1985). 「임상행동과학」, 일조각.
- 지승희(1995). “대학생의 자아방어 성숙도와 부모 자녀 관계 유형과의 관계”,  
「학생생활연구」 제 7권, 한림대 학생생활연구소, 55-74.
- 최미묘(1992). “스트레스 대처방안으로 방어기제 연구”, 전남대학교 교육대학원.
- 최민자(1989). “성격차원과 스트레스 대처 양식과의 관계 연구, 한양대학교  
교육대학원 석사학위 논문.
- 최성윤(1991). “아동기 스트레스에 관한 연구- David Elkind의 성장압력요인을

- 중심으로”, 한국교원대학교 대학원.
- 최해림(1986). “한국대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과”,  
이화여자대학교 박사학위논문.
- 최해림(1987). “스트레스와 그 대응책”, 「현대사회」 여름호, 현대사회연구소.
- 한준상(1995). 「학교스트레스」, 서울 : 연세대학교 출판부.
- 한현숙(1996). “아동의 스트레스 감소 훈련의 효과분석”, 석사학위 논문,  
제주대학교 교육대학원.
- 홍미경(1998). “아동의 스트레스와 대처방법에 관한 연구”, 석사학위논문,  
제주대학교 교육대학원.
- 황정규(1990). “한국학생의 스트레스 측정과 형성”, 「서울대학교 사대 논총」  
제41집, pp.25-26.
- Bond, M. B., Gardner S. T, Christian J, Gigal J. J(1983). Empirical study  
self-rated defense style, Arch Gen Psychiatry 40,333-338.
- Colligan, Michael J., and William Stockton(1978). The Mystery of Assembly-  
Line Mysteries ,Psychology Today, Vol.12,no.1.
- Folkman, S.,& Lazarus, R. S.(1980). "An Analysis of Coping in A Middle  
Aged Community Sample, Journal of Health and Social  
Behavior, 22, 219-239.
- Freud, A.(1936). The ego and the mechanism of defence. London : Hogarth  
Press.
- Freud, A.(1966). The ego and the mechanism of defence, New York :  
International Universities Press.
- Gleser, G. C. & Ihilevich, D. (1969). “An objective instrument for measuring  
defense mechanism”, Journal of Consulting and Clinical  
Psychology, 33,1,51-60.
- Hall, C. S. and Lindzey, G.(1959). Theories of Personality, New York :  
Appleton- Centry- Crofts.
- Hamilton vernon & Warburton, David, M.(1979). Human Stress and Cognition  
: An Information Processing Approach : New York :

John Wiley & Sons.

- Hann, N.(ed)(1977). Coping and Defending, Process of Self-Environment Organization New York : The Academic Press.
- Hartup, w.w.(1983). The origins of friendships In M.Lewis and L.A.Rosenblum (Eds.) Friendship and peer relations. New York : Wiley.
- Holmes, T.H. and Rahe, R.H.(1976). "Social Adjustment Rating Scale", Journal of Psychosomatic Reseach, 11, pp.213-218.
- Holroyd, Kenneth A. and Lazarus, Richard S.(1982). "Stress, Coping, and Somatic Adaptation", Handbook of Stress, ed. Goldberger and Breznitz, New York : The Free Press.
- Ihilevich,D. & Gleser,G. C.(1986). Defence mechanism : Their classification corrlate and measurement with the defence mechanism inventory, Owosso, MI : DMI Assoc.
- Jounard, Sidney(1975). Growing Experience and The Experience of Growth, N.Y. : Allyn and Bacon, InC.
- Kaplan,H.I.,& Sadock, B.J.(1989). Comprehensive textbook of psychiatry IV.Baltimore, Williams & Willkins.
- Kolb,L.C.& Brodie , H.K.(1982). Modern clinic psychiatry.(10th, d.),Philadelphia :Saunders.
- Lazarus,R.S.& Cohen,J. B.(1997). Environmental stress,New York :Plenum .
- \_\_\_\_\_,R.S.(1981). The stress and coping paradigm. In C.E.Eisdorfer, D.Cohen, A.Kleinman &P. Maxim(Eds.), Models for clinicalpsy chopathology. New York : S. P. Medical & Scientific Books.
- \_\_\_\_\_,R.S.& Folkman, S.(1984). Stress, Applaisal , and coping, New York : Splinger Publishing Company.
- Millon, T.& Everly, G.s.(1985). Personality and Its Disoder ; A Biosocial Learning Approach, N. Y. :John Wiley & Sons.
- Picano, J. A.(1984). Ego development and adaptation in middle-aged woman. Unpublished doctoral dissertation, The California School of

Professional Psychology.

- Selye, H.(1956). The Stress of Life, New York : McGraw -Hill.
- \_\_\_\_\_, The Stress Concept and Some of Its Implications, In V. Hamilton., & D.M.Warburton(Ed.)(1983). Human Stress and Cognition, Johe Wiely & Son.
- Siegel,R.(1969). "What are defense mechanism? ", Journal of American Psychoanalytic Association 17,785-807.
- Shaw, B.(1982). Psychological Stress and Psychopathology, N.Y.:McGraw-Hill Co.
- Vaillant,G.E.(1971). Theoetical hierarchy of adaptive ego mechanism.Archiver of General Psychiarty, 24,107-118.
- Vaillant,G.E.(1986). Empirical studies of ego mechanism of defense. Washington .Americal Psychiatric Press Inc .1-31.



<Abstract>

## A Study on a Factor of Stress of Teenagers and Relation to Defense Mechanism

Kang In-Suk

Counseling Psychology Major  
Graduate School of Education, Cheju National University  
Supervised by Professor Park, Tae-Soo

The purpose of this study was to reveal a factor of stress of teenagers and relation to defense mechanism accompanied it. In order to understand teenagers themselves a style of coping with stress and to search them an adaptive way about a stress, this study intended to offer living guidance of teenagers and the basic data of counseling.

With these purpose, I set up the following hypothesis.

Hypothesis 1. There would be difference in a degree of stress according to a factor of stress by class(elementary school, middle school).

Hypothesis 2. There would be difference in a degree of stress according to a factor of stress by sex(male, female)

Hypothesis 3. There would be difference in defense mechanism according to a factor of stress by class(elementary school, middle school) and sex(male, female).

3-1. There would be difference in defense mechanism by class(elementary school, middle school).

3-2. There would be difference in a step of maturity of defense mechanism according to a factor of stress by class(elementary school, middle school) and sex(male, female).

To verify above hypothesis, I executed the survey research through questionnaire of defense mechanism and stress as a subject of 206 elementary school students and 153 middle school students. The collected

---

\* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1999.

data was computerized with spss program.

First, teenagers was under the highest stress on the problems of school life, study, physical wealth and appearance.

Second, to see the sex difference in a factor of stress, the boys experienced more stress than the girls in the problems of friend relation and home · economy.

Third, among the defense mechanism of 11 area, the middle school student responded highly than the elementary school student. It means that the middle school students use more defense mechanism than the elementary school students.

Fourth, to classify by 4 step of maturity of self defense mechanism, the middle school students did not use more mature defense mechanism. For example, the defense mechanism in a factor of stress that is the problems of physical health and appearance was used in order of nervous step, maturity, immaturity and the ego at the elementary school. At the middle school, defense mechanism was used in order of immaturity, nerve, narcissism step and maturity step.

Based on these conclusions, I would like to suggest the following things.

First, breaking from education centered an entrance examination and executing education for the whole man to consider the development step of teenagers, school should create a mode of pleasant school life.

Second, in the guidance of the boys, school should take care of student guidance to keep emotionally stable friend relation. Also, under the environment centered competition, school should promote cooperative spirit than competitive spirit with activities like a group activity to cooperate each other and to poster a spirit of unity, service activity and hobby activity.

Third, the development of substitution training program in which middle school student use more mature defense mechanism to adjust in the future is necessary.

Fourth, except considering the connection between elementary school student and middle school student, it deserves to be studied spreading the area to high school student.

Fifth, to escape the study using questionnaire, we should try to get results which are possible to be generalization through more deep way.

# < 부 록 >

<부록1> 방어기제 검사지.....51



제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록2> 스트레스 검사지.....57



<부록1>

### < 방어기제 검사지 >

이 검사지는 여러분이 생활하는 과정에서 부딪히게 되는 여러 가지 어려움에 대한 대처 양식을 알아보려고 하는 것입니다. 대처양식이란 스트레스를 받을 때 그를 극복하기 위해 하는 반응, 행동, 생각 등을 말합니다.

여러분의 응답내용은 선생님들이 여러분을 지도하는데 필요한 자료가 될 뿐이며 그 어떤 다른 목적으로도 사용하지 않을 것입니다.

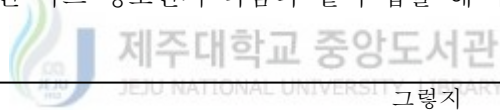
감사합니다.

1999년 2월

제주대학교 교육 대학원 상담심리 전공 강인숙

#### < 검사지 응답요령 >

다음 문항을 읽어 가면서 그와 같은 것이 여러분의 생각과 어떻게 다른지 생각해 보세요. 그렇다면 어느 정도인지 다음과 같이 답을 해 주시기 바랍니다.



	그렇지 않 다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1. 이 문항이 나에게 “ 자주 그렇다”고 생각되면	1	2	③
2. 이 문항이 나에게 “ 가끔 그렇다”고 생각되면	1	②	3
3. 이 문항이 나에게 “ 그렇지 않다”고 생각되면	①	2	3

\_\_\_\_\_ 학교    학년    성별 ( 남 , 여 )

	그렇지 않 다	가 끄 그렇다	자 주 그렇다
1-1. 때로는 유식한 체 하는 게 필요하다고 생각한다.	1	2	3
1-2. 기왕이면 다홍치마라고 겉모양도 매우 중요하다.	1	2	3
1-3. 돈에 여유가 없더라도 옷을 살 때는 기왕이면 최고급의 옷을 사겠다.	1	2	3
1-4. 남 앞에서 잘난 체 해야 하는 경우가 있다.	1	2	3
1-5. 나는 남에게 선물을 할 때 절대 내 분수에 넘치는 것은 하지 않겠다.	1	2	3
2-1. 나는 화가 나더라도 옷은 낮으로 대하려고 애쓴다.	1	2	3
2-2. 때로는 상대방을 좋아하면서도 싫어하는 척 할 때가 있다.	1	2	3
2-3. 상대로부터 대접을 받고 싶어도 겉으로는 안 그런 척 할 때가 많다.	1	2	3
2-4. 상대방이 싫지만 겉으로는 위해 주는 척 할 때가 있다.	1	2	3
2-5. 열등감( 나는 못났어 )을 느끼는 경우 오히려 당당하게 행동한다.	1	2	3
3-1. 남의 좋은 행동을 보면 나도 그렇게 해보려고 한다.	1	2	3
3-2. 남들이 좋다는 것은 일단 해 보는 편이다.	1	2	3
3-3. 나의 행동을 이끌어줄 수 있는 강한 사람이 없으면 나는 불안해진다.	1	2	3
3-4. 가족 중 누가 기분이 상하면 나도 같이 우울해진다.	1	2	3
3-5. 영화나 만화를 보고 나서 영화 속의 주인공이 했던 것처럼 해보고 싶어진다.	1	2	3
4-1. 누가 나에게 일을 시키면 나는 바쁜 척 할 때가 있다.	1	2	3
4-2. 화가 날 때는 똥하니 말을 않는 편이다.	1	2	3
4-3. 화가 나면 상대방을 은근히 골탕먹이는 경우가 있다.	1	2	3
4-4. 상대방이 싫으면 그가 하는 일을 은근히 훼방 놓는다.	1	2	3
4-5. 화가 나면 이불을 뒤집어쓰고 밥을 먹지 않는다.	1	2	3
5-1. 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지 늘 관심이 많다.	1	2	3
5-2. 가끔 이유 없이 어떤 사람이 몹시 미워 질 때가 있다.	1	2	3
5-3. 남이 내 흉을 볼 것 같아 신경 쓰일 때가 있다.	1	2	3
5-4. 내가 실수하면 좋아할 사람이 있다.	1	2	3

	그렇지 않 다	가 끄 그렇다	자 주 그렇다
5-5. 일이 잘 안되면 남의 탓이라도 해야 마음이 편해질 때가 있다.	1	2	3
6-1. 밖에서 기분 나쁜 일이 있을 때 집에 와서 화풀이하는 경우가 있다.	1	2	3
6-2. 누구를 야단치고 싶으나 막상 다른 사람을 야단 치는 경우가 있다.	1	2	3
6-3. 부모님으로부터 꾸중을 듣고 동생에게 화풀이 한 적이 있다.	1	2	3
6-4. 화가 날 때는 가만히 있다가 나중에 엉뚱한 일로 화를 내게 된다.	1	2	3
6-5. 내 자신이 미워져서 가까운 사람에게 짜증을 낼 때가 있다.	1	2	3
7-1. 모르는 게 약이라고 골치 아픈 일은 깊이 생각 않는 게 낫다.	1	2	3
7-2. 나는 누구의 도움도 필요로 하지 않는 사람이다.	1	2	3
7-3. 나의 장래에 어떤 나쁜 일이 생길 수 있다고 생각하지 않는다.	1	2	3
7-4. 나를 나쁘게 말할 사람은 아무도 없다.	1	2	3
7-5. 나는 이성(여자는 남자, 남자는 여자)에 대해 전혀 관심이 없다.	1	2	3
8-1. 나는 주변에서 일어나는 일에 대해 그냥 지나쳐 버리지 못하는 성격이다.	1	2	3
8-2. 일이 생기면 내가 앞장서서 사람들을 지휘한다.	1	2	3
8-3. 내 주변에는 답답한 사람들이 많아서 내가 도와주어야 한다.	1	2	3
8-4. 회의에서는 대체로 내가 원하는 방향으로 결정을 끌어내는 편이다.	1	2	3
8-5. 나는 남에게 일을 시킬 때 아주 사소한 점까지 직접 시키는 편이다.	1	2	3
9-1. 복잡한 일이 생기면 일단 머리를 식힌 다음 다시 생각해 본다.	1	2	3
9-2. 남과 다룰 일이 있더라도 일단 기다렸다가 적당한 기회에 이야기한다.	1	2	3
9-3. 당장에는 뜻을 못 이루더라도 기회가 올 때까지 기다린다.	1	2	3
9-4. 나는 매사에 참을성이 많다.	1	2	3
9-5. 어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 느긋하게 대처한다.	1	2	3
10-1. 나는 사람을 보면 그들의 인간성을 꿰뚫어 보는 능력이 있다.	1	2	3

	그렇지 않 다	가 끄 그렇다	자 주 그렇다
10-2. 내가 마음먹기만 한다면 이 세상을 바꾸어 놓을 수 있을 것 같다.	1	2	3
10-3. 가끔 자신이 신비한 능력을 발휘할 수 있을 것 같은 느낌이 든다.	1	2	3
10-4. 내 가족이 하는 일은 좋은 쪽으로만 받아들이는 경향이 있다.	1	2	3
10-5. 나는 사람들을 감동시켜서 올바른 사람으로 만든 적이 있다.	1	2	3
11-1. 무슨 일을 하기에 앞서 만반의 준비를 갖춘다.	1	2	3
11-2. 시험에 대비하여 평소부터 차근차근 준비하는 편이었다.	1	2	3
11-3. 나는 용돈에 맞추어 지출계획을 세우고 거기에 따라 돈을 쓴다.	1	2	3
11-4. 아침마다 그날 할 일에 대해서 계획을 세워 본다.	1	2	3
11-5. 평소 건강을 생각하여 꾸준히 운동을 하는 편이다.	1	2	3
12-1. 내가 누구에게 싫은 소리를 한 것은 순전히 그 사람을 위해서이다.	1	2	3
12-2. 일이 잘못 되었을 때 어쩔 수 없었다고 생각되는 경우가 많다.	1	2	3
12-3. 내가 거짓말을 했을 때는 그럴만한 이유가 있었기 때문이다.	1	2	3
12-4. 물건을 일단 사고 나면 항상 잘 샀다고 생각한다.	1	2	3
12-5. 남과의 약속을 안 지킨 경우는 대개 그럴만한 이유가 있었다.	1	2	3
13-1. 가끔 내 자신이 변한 것처럼 느껴질 때가 있다.	1	2	3
13-2. 스트레스를 받으면 머리가 혼란스러워진다.	1	2	3
13-3. 복잡한 일이 있으면 정신이 혼란해져서 엉뚱한 행동을 할 때가 있다.	1	2	3
13-4. 어려운 일에 부딪히면 갑자기 내 자신이 다른 사람처럼 느껴질 때가 있다.	1	2	3
13-5. 주변 사람들이 갑자기 낯설게 느껴질 때가 있다.	1	2	3
14-1. 기분이 우울해지면 가슴이 답답해진다.	1	2	3
14-2. 피로운 일이 생길 때마다 몸이 아팠던 것 같다.	1	2	3
14-3. 별다른 이유 없이 두통이 생겼다가 없어지곤 한다.	1	2	3
14-4. 기분이 좋으면 평소 여기저기 아프던 것이 있는지 모르는 경우가 있다.	1	2	3

	그렇지 않 다	가 끄 그렇다	자 주 그렇다
14-5. 스트레스를 받으면 머리가 어질어질하고 곧 쓰러질 것 같다.	1	2	3
15-1. 나는 화가 나면 운동으로 풀곤 한다.	1	2	3
15-2. 기분이 울적할 때는 노래를 하거나 책을 읽으며 마음을 달랜다.	1	2	3
15-3. 심심할 때는 연극이나 영화, 미술, 감상 등을 한다.	1	2	3
15-4. 마음이 복잡할 때는 친구들을 만나 떠들고 이야기하면서 푼다.	1	2	3
15-5. 가끔 그림을 그리면서 시간을 보낸다.	1	2	3
16-1. 화끈에 무슨 일을 저지르는 경향이 있다.	1	2	3
16-2. 일이 잘 안되면 다른 사람에게 신경질을 부리는 경우가 있다.	1	2	3
16-3. 간혹 화가 나서 물건을 깨뜨리거나 부수는 경우가 있다.	1	2	3
16-4. 집에 있기 싫어서 가출한 적이 있다.	1	2	3
16-5. 갑자기 화가 나서 주변 사람들을 때린 적이 있다.	1	2	3
17-1. 어려운 사람을 돕는 것이 나의 기쁨 가운데 하나이다.	1	2	3
17-2. 연말에 불우이웃 돕기에 참가하곤 한다.	1	2	3
17-3. 나는 남의 문제를 해결하는데 시간을 아끼지 않는다.	1	2	3
17-4. 내 친구에게 어려운 문제가 생기면 어떻게든 도와주려고 애쓰는 편이다.	1	2	3
17-5. 만약 미아를 발견한다면 적극적으로 부모를 찾아주는 노력하겠다.	1	2	3
18-1. 스트레스를 받으면 음식을 지나치게 먹는 경향이 있다.	1	2	3
18-2. 일이 잘 안 될 때는 공상에 빠지곤 한다.	1	2	3
18-3. 스트레스를 받으면 잠을 많이 자게 된다.	1	2	3
18-4. 나는 상대방이 내 부탁을 거절하면 마구 때를 쓰는 경향이 있다.	1	2	3
18-5. 어려운 일에 부딪히면 다른 사람이 대신 해결해 주기를 바란다.	1	2	3
19-1. 일이 잘 안되더라도 웃음으로 여유를 찾는다.	1	2	3
19-2. 불안한 일이 있을 때 농담으로 넘어가려 한다.	1	2	3
19-3. 나는 항상 농담을 잘 하는 편이다.	1	2	3

	그렇지 않 다	가 끄 그렇다	자 주 그렇다
19-4. 미운 사람이 있을 때 유머로 비꼬아 준다.	1	2	3
19-5. 바보 같은 나의 실수를 얘기하면서 다른 사람들과 함께 웃어넘길 수 있다.	1	2	3
20-1. 만나서 할 일이 있더라도 피하고 싶은 사람이 있다.	1	2	3
20-2. 나는 거절 당할까봐 남에게 부탁을 잘 않는다.	1	2	3
20-3. 가족사이에 불화가 생기면 신경을 댄 데로 돌리려고 노력한다.	1	2	3
20-4. 골치 아픈 일은 깊이 생각하지 않는다.	1	2	3
20-5. 나는 다른 사람과의 말싸움을 될 수 있으면 피한다.	1	2	3



<부록2>

## <스트레스 검사지>

<검사지 응답요령>

● 다음 문항을 읽어 가면서 **지난 한 학기 동안**에 그와 같은 것이 여러분에게 얼마나 짜증스러움과 기분 나쁨을 주는지 다음과 같이 답을 해 주시기 바랍니다.

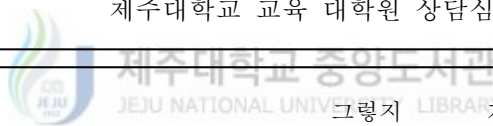
이 검사지는 여러분이 생활하는 과정에서 부딪히게 되는 여러 가지 어려움에 대하여 어느 정도의 스트레스를 받고, 그 때 스트레스를 어떻게 극복하는지 알아보고자 하는 것입니다.

여러분의 응답내용은 선생님들이 여러분을 지도하는데 필요한 자료가 될 뿐이며 그 어떤 다른 목적으로도 사용하지 않을 것입니다.

감사합니다.

1999년 2월

제주대학교 교육 대학원 상담심리 전공 강인숙



	그렇지 않 다	가끔 그렇다	자주 그렇다
1. 이 문항이 나에게 “자주 그렇다”고 생각되면	1	2	③
2. 이 문항이 나에게 “가끔 그렇다”고 생각되면	1	②	3
3. 이 문항이 나에게 “그렇지 않다”고 생각되면	①	2	3

●●스트레스를 받았을 때 가장 많이 사용하는 방법을 따로 나누어 준 보기 (1~20번)에서 골라 한 가지만 번호로 적어 주세요.

\_\_\_\_\_ 학교      학년      성별( 남 , 여 )

내 용		그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	스트레스를 받을 때 가장 많이 사용하는 방법 한가지
공부문제	1	나는 열심히 공부해도 성적이 오르지 않아서 고민이다.			공부문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나의 성적에 대해 부모님의 기대가 너무 커서 걱정이다.			
	3	부모님의 나의 성적을 자주 남과 비교하여 괴롭다.			
	4	시험과목 수가 너무 많아 짜증난다.			
	5	나는 집중이 안되고 잠념이 떠오르며 공부 안 된다.			
	6	나는 효과적으로 공부하는 방법을 몰라 걱정이다.			

친구관계	1	나는 쉽게 다른 사람과 친할 수 없는 것 같아 외롭다.			친구관계로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나는 친구들과 이야기 할 때 화제거리가 적음을 느낀다.			
	3	친구들이 아무 이유없이 나를 싫어하는 것 같다.			
	4	나는 진실하게 마음을 터놓을 친구가 없다.			
	5	친구들이 내가 공부를 못한다고 깔본다.			
	6	나는 친구를 사귀기가 어렵다.			
	7	나는 이성교제를 하고 싶은데 부모님은 이해하지 못한다.			
	8	내가 좋아하는 친구가 나를 좋아하지 않아 괴롭다.			

가정·경제문제	1	나의 부모님은 싸움이 잦아서 불편하다.			가정·경제문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나의 부모님은 나의 의견을 무시한다.			
	3	나는 가족 중에서 의논할 상대가 없어서 고민이다.			
	4	부모님은 나의 행동을 심하게 간섭한다.			
	5	나의 집이 너무 가난하다.			
	6	나는 용돈이 충분하지 않아 불편하다.			



내 용		그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	스트레스를 받을 때 가장 많이 사용하는 방법 한가지
신체건강외 문제	1	나는 항상 피곤함을 느낀다.			신체건강외문제 로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나는 건강 때문에 고민이다.			
	3	나는 외모나 신체적 조건 때문에 고민이다.			
	4	나는 집중력이 없고 헛생각이 든다.			
	5	나는 간혹 나의 정신이 이상하다고 느껴진다.			

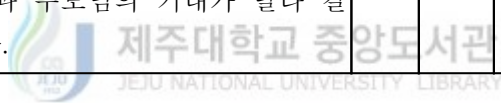
학교생활 문제	1	나는 선생님과 거리감 때문에 문제를 의논할 수 없어 고민이다.			학교생활문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	재미없는 수업시간이 너무 많다.			
	3	나는 학교생활이 고되고 지겹다.			
	4	선생님은 나를 인정하지 않는다.			
	5	나의 학교분위기는 너무 삭막하다.			

취미오락 문제	1	나는 긴장을 풀 만한 장소가 없어 불편하다.			취미오락문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나는 취미,오락을 즐길 만한 시간적 여유가 없어서 스트레스가 쌓인다.			
	3	나는 취미나 오락을 즐기고 싶은데 돈이 없다.			
	4	나는 여가 선용의 상식이 부족해서 어떻게 시간을 보낼지 모르겠다.			
	5	나는 이렇다할 취미가 없다.			

심리성격 문제	1	나는 다른 사람을 믿을 수가 없다.			심리성격문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나는 작은 일에 너무 집착한다.			
	3	나는 이유없이 불안하고 초조하다.			
	4	내 자신이 남보다 모든 면에서 뒤떨어진다는 불안감이 있다.			
	5	나는 자신감이 없어 고민이다.			
	6	나는 쓸 데 없는 공상을 많이 한다.			

가 치 관 · 종 교 문 제	1	나의 이상과 현실간의 차이가 너무 많아 혼란스럽다.				가치관·종교문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	내가 왜 사는지 의미를 모르겠다.				
	3	나는 인격보다 공부를 중요시하는 세상이 싫다.				
	4	나의 가치관이 확실하지 못하다.				
	5	내 자신의 적성과 관계없이 높은 점수에만 중점을 두는 것이 고민이다.				
	6	나는 교회나 성당, 절에 자주 나갈 수 없어서 고민이다.				
	7	나는 나의 가족들과 종교가 달라 괴롭다.				
	8	나는 종교적 믿음이 흔들린다.				

장 래 문 제	1	나는 미래에 대한 설계가 없어서 고민이다.				장래문제로 스트레스를 받을 때 사용하는 방법
	2	나의 꿈이 실현될 것인가 고민이다.				
	3	내가 앞으로 꿈을 위해 어떤 전공을 선택해야 할 지 고민이다.				
	4	나의 희망과 부모님의 기대가 달라 갈등이 생긴다.				



<보기>

다음은 잘 읽고 스트레스를 받을 때 가장 많이 사용하는 방법을 한 가지만 골라 번호를 써주세요.

1. 걸으러 더 잘 난 체 유식한 체 행동한다.
2. 열등감을 느끼는 경우 오히려 당당하게 행동한다.
3. 남의 행동을 모방하거나 따라서 한다.
4. 화가 나면 똥하니 말을 얹거나, 화가 난 사람을 골탕먹인다.
5. 다른 사람이 나를 어떻게 생각하는지 걱정된다.
6. 다른 사람에게 화풀이 한다.
7. 골치 아픈 일은 깊이 생각하지 않는다.
8. 남의 일에 간섭하여 내가 원하는 행동을 하게 한다.
9. 화가 나도 참았다가 적당한 기회를 기다린다.
10. 내가 마음먹기만 한다면 세상을 바꾸어 놓을 수 있을 것 같다.
11. 무슨 일을 하기에 앞서 차근차근 준비하는 편이다.
12. 어쩔 수 없는 이유가 있다고 변명한다.
13. 정신이 혼란스러워 진다.
14. 스트레스를 받으면 머리가 아프다.
15. 화가 나면 운동, 노래, 영화감상 등을 한다.
16. 물건을 깨거나 누군가 주변 사람을 때린다.
17. 남을 돕는 일에 앞장선다.
18. 잠을 많이 잔다.
19. 농담으로 웃어 넘긴다.
20. 신경을 짠 데로 돌리려고 노력한다.

\*\*\*\*\*협조해 주셔서 감사합니다.