

## 중년기 여성의 스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 자아방어기제의 조절효과

김선희<sup>1</sup>, 김진산<sup>2\*</sup>, 고선영<sup>2</sup>

<sup>1</sup>제주특별자치도 육아종합지원센터, <sup>2</sup>제주한라대학교 사회복지과

### The Moderating Effect of Coping Stress between Middle-aged Women's Stress and Defense Mechanism

Seon-Hee Kim<sup>1</sup>, Jin-Seon Kim<sup>2\*</sup>, Sun-Young Ko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jeju Special Self-Governing Province Support Center for Childcare Teacher Counselor

<sup>2</sup>Department of Social Welfare, Cheju Halla University

**요약** 본 연구의 목적은 중년기여성들이 겪는 스트레스와 그에 대한 대처방식 간의 상관관계를 파악하고 적극적인 대처방식의 촉진을 위한 개입 변인들을 제시하는 데에 있다. 본 연구의 대상은 S 지역에 거주하고 있는 중년기여성 만 35세~59세 400명 이었으며 결과는 다음과 같다. 첫째, 중년기여성의 스트레스, 자아방어기제, 스트레스 대처방식의 관계는 첫 번째, 역할스트레스는 적응적 방어기제를 제외한 미성숙 방어기제, 자기억제적 방어기제, 갈등회피적 방어기제와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 두 번째, 스트레스 대처방식 중 문제중심 대처는 역할스트레스 및 일상스트레스와 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 세 번째, 미성숙 방어기제의 경우에는 문제중심대처와는 유의한 부적 상관을 나타낸 반면, 정서중심대처 및 소망추구적 사고와는 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 자아방어기제 유형 중 중년기여성의 스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 조절효과는 적응적 방어기제가 문제중심적 대처방식, 정서중심적 대처방식, 소망추구적 사고 대처에서는 조절효과가 있음이 확인 되었으나, 사회지지적 대처방식에는 조절효과가 없으므로 나타났다. 따라서 본연구의 결과는 중년기여성의 스트레스 완화에 자아방어기제의 조절효과를 밝혔다는데 의의가 있다.

**Abstract** The purpose of this study is to find out the correlations between the stress that middle-aged women experience and their coping methods and to present intervening variables to promote active coping methods. The subjects of this study are 400 middle-aged women from 35 to 59 years old living in S area and the results are as follows. The relationship between middle-aged women's stress, self-defense mechanism, and stress-coping method shows as follows: the role stress is positively correlated with immature defense mechanism, self-restraint defense mechanism and conflict-avoiding defense mechanism. Among stress-coping methods, the problem-centered coping method was found to be negatively correlated with role stress and daily stress. the immature defense mechanism shows negative correlations with the problem-centered coping, but shows positive correlations with the emotion-centered coping and the wishful thinking. Among the self-defense mechanism types not effective in the social-support coping method.

**Keywords** : child education, middle-aged women, middle-aged women stress, self defense mechanism, stress copying style

본 논문은 제주국제대학교 사회복지 임상치료대학원 석사학위 논문을 수정 보완한 것임.

\*Corresponding Author : Jin-Seon Kim(Cheju Halla Univ.)

Tel: +82-064-741-7448 email: kkjs21@chu.ac.kr

Received July 11, 2018

Revised (1st July 31, 2018, 2nd August 1, 2018)

Accepted August 3, 2018

Published August 31, 2018

## 1. 서론

인생주기에서 비중이 가장 큰 중년기여성은 가정적으로 안정되어 있고, 사회 각 분야에서도 중추적 시기로서 인생의 황금기라고 볼 수 있는 한편, 앞으로 다가올 노년기에 대한 준비기간이다[1]. 우리가 중년기에 대한 연구 노력을 집중해야 하는 이유 중의 하나는 생애 후반기로 갈수록 뚜렷해지는 개인차가 중년기부터 나타나기 시작하며, 개인마다 처하게 되는 스트레스도 다양하고 이에 대한 적응 방식도 다양하기 때문이다[2]. 또한 중년기여성 대부분은 인생구조의 변화와 재평가 과정에서 심리적인 침체를 경험한다[3, 4, 5]. 이로 인하여 정신건강을 해치는 신경증이나 스트레스를 유발하고[6, 2, 1, 7], 자신의 삶을 되돌아보고 앞으로 인생의 후반기를 위해 성숙하지 않으면 그 갈등과 위기는 개인적 위기를 넘어서 가정과 사회 전반에 걸친 위기로 확대될 수 있다[8].

한편 생활스트레스가 계속 쌓여 해결되지 못하면 가정 내에서 불만스런 생활 상태로 유지되거나 위기 현상이 나타나기도 한다. 나아가 가정에서 주부에게 정신적, 혹은 신체적인 문제가 생기게 되면 본인은 물론 가족 전체에 영향을 미친다[9]. 또한 자녀의 독립과 같은 가정의 변화와 폐경 및 노화현상과 같은 생리적 변화를 경험하는 시기로서 신체적 변화에 민감한 반응을 갖게 되는데 중년기의 정서적 스트레스는 깊은 내적반응으로 인해 심각한 정서적, 심리적 문제를 유발시키게 된다[10]. 오늘날 여성들은 스트레스원인에 대한 정서적 반응과 인격적 기질, 대처 양식의 차이 등에 의하여 스트레스 관련 질병에 매우 취약한 상태에 처해 있다[11]. 스트레스는 생활의 일부이지만 적절히 대처하지 못할 경우에는 신체적, 정신적 손상을 초래하는 것으로 지적되고 있다. 따라서 스트레스를 어떻게 대처하느냐가 중요한데 대처방식에 관심을 갖는 연구자들은 사람들이 스트레스 사건을 성공적으로 대처하면 건강한 상태로 남게 되고 대처에 실패하면 우울을 가져온다고 하면서 대처의 중요성을 강조하고 있다[12]. 스트레스를 경험하는 사람들 중 누군가는 좌절과 실패를, 다른 누군가는 성장하기도 한다. 이처럼 사람들이 스트레스에 어떻게 반응하는지에 따라서 적응적 결과가 달라질 수 있다고 제안[13]하면서, 스트레스에 대한 대처의 중요성을 강조하였다. 또한 대처는 스트레스를 경험한 개인의 심리적인 적응양상에 영향을 미치는 중요한 요인으로 많이 알려져 있다[14]. 대처행동에

따라 스트레스는 그 강도가 달라진다고 볼 수 있다. 여성들은 비교적 통제력을 가진 스트레스 사건에 대해서는 긍정적 차원인 문제해결과 같은 문제 중심적 대처를 주로 사용하며, 통제력이 낮은 스트레스 사건에 대해서는 부정적 대처인 종교적 지원추구와 같은 정서 중심적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다[15, 16].

스트레스에 대한 대처자원은 개인이 자신의 심리적 고통이나 상황에 대한 통제감을 얻으려는 노력으로 볼 수 있다[17]. 스트레스 상황에서 개인들은 의식적 혹은 무의식적으로 스트레스에 대처한다[18]. 이를 위해 개인들은 각기 다양한 유형의 방어기제를 사용하고 있다[19]. 방어기제는 갈등과 불안에 대한 개인의 대응책으로 성격의 중요한 요소이기 때문에 개인의 방어양식은 그의 적응 양식을 이해하는 중요한 단서가 될 수 있다[20]. 방어기제와 스트레스 대처방식 간의 관계를 살펴보면, 먼저 성숙한 방어유형은 문제 중심 대처방식과 사회적 지지 추구하고 관련이 있고, 신경증적 방어유형은 정서중심 대처와 관련이 있으며, 미성숙 대처는 회피 대처와 상관이 있고, 접근 대처와 부적절한 상관을 보였다[21, 22].

한편 개인이 쓰는 자아방어기제는 일정한 유형이 있고 성격의 한 부분으로 볼 수 있다는 견해[23, 24]를 보면 스트레스 상황에서 개인이 사용하는 방어기제의 유형에 따라 그 대처 행동이 달라질 수 있음을 짐작해 볼 수 있다. Kim(2004)[22]의 연구에서는 적응적 방어유형이 적극적 대처방식과 정적 상관을 보이고, 미성숙한 방어유형, 자기 억제적 방어유형, 갈등 회피적 방어유형은 부적상관을 보이는 반면, 소극적 대처방식은 갈등 회피적 유형과는 상관이 없었으나, 미성숙한 방어유형, 자기 억제적 방어유형, 적응적 방어유형 정적 상관을 나타냈다. 미성숙한 방어기제의 사용은 지각된 스트레스와 정적 상관관계를 나타내며[25] 성숙하지 않은 방어기제를 사용할수록 심리적 문제를 많이 보인다[26]. 방어기제의 활용과 사용정도는 부정적 상황에서 긍정적 인식으로 전환도 가능하게 한다[27]. 따라서 본 연구는 이와 같은 내용들을 바탕으로, 스트레스 상황에서 중년기 여성들이 사용하는 자아방어기제가 실제로 스트레스 대처방식에 기여하고 있는지 알아보고자 하였으며, 중년기여성의 스트레스와 스트레스 대처방식과의 관계에서 특정 자아방어기제유형의 조절 역할을 살펴보는 것이 본 연구의 목적이다. 지금까지 자아방어기제유형의 조절효과를 직접적으로 연구한 논문은 드물다. 따라서 본 연구는 중년기여

성이 스트레스 상황에서 대처하는 방식 사이에서 각 유형의 자아방어기제가 어떤 조절 역할을 하는지 알아보고자 한다. 이에 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기여성의 스트레스, 자아방어기제, 스트레스 대처방식의 관계는 어떠한가?

둘째, 자아방어기제는 중년기여성의 스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 조절효과가 있는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구의 대상

본 연구를 위하여 S 지역에 거주하고 있는 중년기여성 만 35세~59세 450명을 대상으로 2016년 2월 14일에서부터 2016년 3월 14일 사이에 실시되었다. 이 중에서 미 응답이 포함된 50부를 제외하고, 최종적으로 30대 69명, 40대 229명, 50대 102명 총 400명을 연구대상으로 선정하였다.

### 2.2 측정도구

본 연구를 위한 측정도구는 역할 스트레스 질문지, 일상적 스트레스척도, 스트레스 대처 방식 척도, 방어기제 척도이며 내용은 다음과 같다.

#### 2.2.1 스트레스 관련 척도

역할 스트레스 질문지로 Martire, Stephens와 Townsend(2000)[28]가 개발한 것으로 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)로 4점 척도로 평가하게 되어 있다. 이 척도는 노부모 역할 스트레스, 어머니역할 스트레스, 아내 역할 스트레스, 직업 스트레스 네 가지 역할영역을 측정하게 되어있다. 본 연구에서의 전체문항의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .87로 나타났다. 일상적 스트레스 척도는DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman, 그리고 Lazarus(1982)[29]가 만든 척도를 Kim(1995)[30]이 변안한 것으로 주부 대상으로 표준화한 32문항으로 이루어져 있다. 각 문항에 대해서 오늘을 포함해서 지난 1주일 동안 그 사항이 어느정도 걱정거리가 되었는지를 아니다. ‘전혀 아니다.’(0점)에서 ‘아주 많이 그렇다’(3점)까지 표시하게 되어 있다. 본 연구에서의 전체문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94로 나타났다.

#### 2.2.2 스트레스 대처 방식 척도

스트레스 대한 대처 방식을 측정하기 위해 Park(1995)[31]의 스트레스 대처방식 척도를 사용해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(4점)’까지 Likert식 4점 척도로 평가하도록 하였다. 본 척도는 구성요소별 점수가 높을수록 각 대처 유형을 빈번하게 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79로 나타났다. 각 하위 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 는 문제 중심적 대처 .86, 사회적지지 추구 .80, 정서 중심적 대처 .61, 소망 추구적 사고 .75로 나타났다.

#### 2.2.3 방어기제 척도

Bond, Gardner과 Sigal(1983)[32]이 개발한 Defense Style Questionnaire(DSQ)를 Cho(1999)[33]가 수정하여 완성한 ‘한국판 방어유형 질문지(K-DSQ)’이며 자기보고식 측정도구이다. 4개의 하위영역은 미성숙한 유형, 적응적 유형, 자기억제적 유형, 갈등 회피적 유형으로 나누며 16개의 하위요인은 행동화, 투사, 분리, 공상, 수동공격, 소비, 유머, 전능, 승화, 부정, 억제, 반동형성, 철수, 취소, 체념, 격리 등이 각 하위 영역별 합산 점수가 높을수록 그 기제를 많이 쓴다고 해석한다. 본 연구에서의 전체문항의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었다.

## 2.3 자료분석 방법

수집된 자료 총 400부를 통계분석 SPSS 20.0 프로그램을 사용하여 아래와 같은 과정으로 분석하였다.

첫째, 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$  내적 합치도를 산출하였다. 둘째, 연구대상자의 특성 파악을 위해 빈도분석과 각 변수의 평균과 표준편차를 알아보았다. 셋째, 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 적률상관계수를 구하였다. 넷째, 중년기 여성의 스트레스와 스트레스 대처방식 간 방어기제의 조절효과를 알아보기 위하여 단순회귀분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 스트레스와 방어기제 및 스트레스 대처방식의 기술통계

기술 통계분석의 결과를 구체적으로 살펴보면 변수의

평균값은 역할스트레스 1.48, 일상스트레스 1.67, 문제 중심대처 2.39, 사회적지지 대처 2.32, 정서중심 대처 2.14, 소망추구 대처 2.42, 미성숙 방어기제 3.01, 적응적

방어기제 3.67, 자기억제방어기제 3.58 갈등회피 방어기제 2.70으로 나타났다. 결과는 Table 1과 같다.

Table 1. Technical statistics of major variables

		N	Minimum Value	Maximum Value	Average	Standard Deviation
Role stress	Mother	400	1.00	4.67	1.47	.46
	Wife	400	1.00	4.00	1.52	.52
	Total	400	1.00	3.07	1.49	.43
Daily stress	Family	400	1.00	3.83	1.67	.47
	Social relations	400	1.00	3.17	1.62	.50
	Economical	400	1.00	5.00	1.78	.66
	Health	400	1.00	3.11	1.64	.48
	Total	400	1.00	3.19	1.67	.44
Stress handling	Problem centered	400	1.00	4.00	2.39	.60
	Social support	400	1.00	4.00	2.32	.58
	Emotional center	400	1.00	3.83	2.14	.49
	Seeking hope	400	1.00	4.00	2.42	.56
Defensive agent	Immature	400	1.00	4.78	3.01	.76
	Adaptive	400	1.20	6.53	3.67	.82
	Self-inhibition	400	1.00	5.69	3.58	.70
	Avoid conflict	400	1.00	6.00	2.70	.98

### 3.2 스트레스와 방어기제 및 스트레스 대처방식 간의 관계

역할 스트레스 및 일상 스트레스 그리고 방어기제 간

의 관계를 확인하기 위하여 이들 간의 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Correlation between role stress, daily stress, and defense mechanisms(*r*)

(N=400)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	-								
2	.49***	-							
3	.51***	.66***	-						
4	.36***	.48***	.71***	-					
5	.28***	.51***	.57***	.66***	-				
6	.36***	.47***	.68***	.78***	.64***	-			
7	.26***	.35***	.40***	.38***	.31***	.39***	-		
8	-.05	.08	.01	-.04	-.05	-.04	.28***	-	
9	.11*	.24***	.25***	.18***	.16**	.19***	.67***	.39***	-
10	.17**	.29***	.29***	.30***	.20***	.30***	.69***	.18***	.50***

1.Rolestress-mother

2.Rolestress-wife

3.daily stress-family

4.Daily stress-social relations

5.Daily stress-economic

6.Daily stress-health

7.gent-Immature

8.Defensive agent-adaptive

9.Defensive agent-self inhibition

10.Defensive agent-avoid conflict

\**p*<.05 \*\**p*<.01 \*\*\**p*<.001

위와 같이 모든 스트레스는 적응적 방어기제를 제외한 미성숙 방어기제, 자기억제적 방어기제, 갈등회피적 방어기제와 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

다음으로 스트레스와 스트레스 대처방식 간의 관계를 확인하기 위하여 이들 간의 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 Table 3과 같다.



Table 5에서 보는 바와 같이 종속변인인 문제 중심대처에 대한 스트레스와 적응적 방어기제의 중다상관은  $R=.53$ 인 것으로 나타났으며, 이들 요인에 의해 문제 중심대처 변량의 약 28%( $R^2=.28$ )가 설명되는 것으로 나타났다(단계 1). 위계적 회귀분석 2단계에서 이들 변인의 상호작용항을 함께 투입한 결과 상호작용효과가 통계적

으로 유의한 것으로 나타났다( $t=-2.91, p<.01$ ). 이것으로 스트레스와 문제 중심대처 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과가 확인되었다.

스트레스와 사회적지지추구 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 Table 6과 같다.

**Table 6.** Result of the regression analysis of the adaptive defense mechanism and stress on the pursuit of social support

Stage	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	VIF
1	Stress-adaptive defense mechanism	-.09	.07	-.07	-1.36	1.00
		.21	.03	.29	6.06*	1.00
$R=.30 \quad R^2=.09 \quad \Delta R^2=.09^* \quad F_{(2,397)}=19.40^*$						
2	Stress (A)	-.09	.06	-.06	-1.27	1.00
	Adaptive defense mechanism(B)	.20	.03	.30	5.78*	1.02
	A × B	-.15	.08	-.09	-1.80	1.02
	$R=.31 \quad R^2=.10 \quad \Delta R^2=.09 \quad F_{(3,396)}=14.08^*$					

\* $p<.001$

Table 6에서 보는 바와 같이 종속변인인 사회적 지지추구에 대한 스트레스와 적응적 방어기제의 중다상관은  $R=.30$ 인 것으로 나타났으며, 이들 요인에 의해 문제 중심대처 변량의 약 9%( $R^2=.09$ )가 설명되는 것으로 나타났다(단계 1). 위계적 회귀분석 2단계에서 이들 변인의

상호작용항을 함께 투입한 결과 상호작용효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다( $t=-1.80, n.s.$ ).

스트레스와 정서중심대처 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 Table 7과 같다.

**Table 7.** Result of the regression analysis of the adaptive defense mechanism and stress on emotional response

Stage	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	VIF
1	Stress-adaptive defense mechanism	.11	.06	.09	1.74	1.00
		.11	.03	.18	3.58***	1.00
$R=.20 \quad R^2=.04 \quad \Delta R^2=.04^{**} \quad F_{(2,397)}=7.88^{***}$						
2	Stress(A)	.12	.06	.09	1.89	1.00
	Adaptive defense mechanism(B)	.10	.03	.16	3.21**	1.02
	A × B	-.20	.08	-.13	-2.65*	1.02
	$R=.26 \quad R^2=.06 \quad \Delta R^2=.02^{**} \quad F_{(3,396)}=7.68^{***}$					

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

Table 7에서 보는 바와 같이 종속변인인 정서중심대처에 대한 스트레스와 적응적 방어기제의 중다상관은  $R=.20$ 인 것으로 나타났으며, 이들 요인에 의해 정서중심대처 사고 변량의 약 4%( $R^2=.04$ )가 설명되는 것으로 나타났다(단계 1). 위계적 회귀분석 2 단계에서 이들 변인의 상호작용항을 함께 투입한 결과 상호작용효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=-2.65, p<.05$ ). 이것으

로 스트레스와 정서중심대처 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과가 확인되었다.

스트레스와 소망추구적 사고 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과를 확인하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는Table 8과 같다.

**Table 8.** Result of the regression analysis of the adaptive defense mechanism and stress on the wishful thinking

stage	Independent variable	B	SE	$\beta$	t	VIF
1	Stress-adaptive defense mechanism	.05	.07	.04	.77	1.00
		.21	.03	.31	6.40**	1.00
	$R=.31 \quad R^2=.09 \quad \Delta R^2=.09^{**} \quad F_{(2,397)}=20.72^{**}$					
2	Stress(A)	.06	.07	.04	.89	1.00
	Adaptive defense mechanism(B)	.20	.03	.29	6.06**	1.02
	A × B	-.18	.08	-.11	-2.24*	1.02
	$R=.33 \quad R^2=.11 \quad \Delta R^2=.01^* \quad F_{(3,396)}=15.63^{**}$					

\* $p<.05$     \*\* $p<.001$

Table 8에서 보는 바와 같이 종속변인인 소망추구적 사고에 대한 스트레스와 적응적 방어기제의 중다상관은  $R=.31$ 인 것으로 나타났으며, 이들 요인에 의해 소망추구적 사고 변량의 약 9%( $R^2=.09$ )가 설명되는 것으로 나타났다(단계 1). 위계적 회귀분석 2 단계에서 이들 변인의 상호작용항을 함께 투입한 결과 상호작용효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $t=-2.24, p<.05$ ). 이것으로 스트레스와 소망추구적 사고 간의 관계에서 적응적 방어기제의 조절효과가 확인되었다.

#### 4. 논의 및 결론

본 연구의 결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다. 첫째, 중년기여성의 스트레스, 자아방어기제, 스트레스 대처방식의 관계는 첫 번째, 역할스트레스는 적응적 방어기제를 제외한 미성숙 방어기제, 자기 억제적 방어기제, 갈등 회피적 방어기제와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 일상스트레스 또한 적응적 방어기제를 제외한 미성숙 방어기제, 자기억제적 방어기제, 갈등 회피적 방어기제와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 방어기제는 불안한 상황에서 벗어나거나 완화, 적응하기 위해 작동되는 적응기제로[34] 다양한 갈등상황에 대처하는 생활방법이 한 방편으로 기능할 뿐 아니라 신체적·심리적 안정에도 영향을 미친다[35]. 적응적 방어기제[36, 37]는 불안 또는 심리적 위기 상황에서 개인을 보호하는 심리적 기제로 작용되며, 개인의 삶의 만족도나[38] 심리적 적응성과도 관련이 있다[39, 40]는 것처럼, 본 연구도 이와 같은 관점을 지지하는 결과를 보였다. 두 번째, 스트레스 대처방식 중 문제중심 대처는 역할 스트레스 및 일상스트레스와 유의한 부적 상관이 있는

것으로 확인되었다. 이는 문제중심 대처방식은 스트레스 해소에 효과적인 적극적인 대처방식이라는 Kim(1987)[41] 연구와도 같은 맥락이며 중년 기혼여성의 생활스트레스 상황에서 적극적인 대처방식의 태도가 생활스트레스로 인한 우울은 낮다고 볼 수 있으며, 개인적인 특성과 스트레스 상황에 따라 소극적 대처 방식의 태도로 우울에 영향을 줄 수 있다고 보는 Lim(1997)[42] 연구, 또한 문제 중심적 대처 경향이 높을수록 정서적 위기의 해결에 긍정적 요인으로 작용하여 위기감을 더 적게 경험한다는 Song(2002)[43]의 연구와도 비슷한 결과를 나타낸다. 한편 일상스트레스 가운데 사회관계 스트레스, 건강 스트레스는 정서중심대처 간에 유의한 정적 상관이 있음이 확인되었다. 이것은 사람들은 누구나 생활 속에서 스트레스를 경험하게 되는데, 스트레스 자체의 문제보다 그에 대한 대처가 효과적인가 아닌가의 문제에 의해 개인의 적응이 결정된다는 Lazarus(1981)[44]의 보고와 맥락을 같이한다. 또한 여성들은 비교적 통제력이 낮은 사건에 대해서는 종교적 지원 추구하고 같은 정서 중심적 대처 방식 즉 부정적 대처를 사용하는 것으로 나타났다[45]는 연구와 같은 맥락을 보인다. 문제 중심적 대처 방식은 스트레스 해소에 효과적이며, 이는 스트레스 대처 유형에 따라 심리적 안녕감에 미치는 영향에도 차이가 있었는데, 이는 정서중심적 대처방식보다 문제 중심적 대처방식이 심리적 안녕감에 더 효과적이라는 연구 결과들[14, 46, 47, 48, 18, 49, 50]과도 일치한다. 이는 문제 중심적 대처를 사용하는 것이 스트레스 해소에 도움이 된다고 볼 수 있다. 그러나 문제 중심적 대처만이 바람직하다고 하는 이분법적 구분에는 신중해야 할 필요가 있다. 사람들은 스트레스 유형과 상황에 따라서도 다양한 대처를 사용할 수 있으며[13], Suls와 Fletcher(1985)[51]의 연구에서도 장기적 효과에서는 문제중심적 대처와 정서중

심적 대처 모두 긍정적인 결과들과의 관련성을 보였다.

세 번째, 미성숙 방어기제의 경우에는 문제 중심대처와는 유의한 부적 상관을 나타낸 반면, 정서중심대처 및 소망 추구적 사고와는 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 한편 적응적 방어기제는 네 가지 스트레스 대처방식 문제중심, 정서중심, 소망추구적 사고, 사회적 지지와 모두 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 적극적 대처방식이 적응적 방어기제와 정적 상관을 보이고 미성숙 방어기제, 자기억제적 방어기제, 갈등회피적 방어기제와 부적 상관이 있다[22]는 보고와 맥락을 같이한다. 자기억제적 방어기제 또한 문제중심대처를 제외한 나머지 대처방식과 모두 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났으며, 갈등회피 방어기제는 정서중심대처와 유의한 정적 상관이 있음이 확인되었다. 이것은 스트레스 상황에서 개인이 사용하는 방어기제의 유형에 따라 그 대처행동 유형이 달라질 수 있음을 짐작할 수가 있다[5, 48]와 맥락을 같이 한다. 적응적 방어유형을 많이 사용하는 사람은 문제에 대한 적극적인 태도와 관련이 있었다. 즉, 어려움에 직면하였을 때 문제를 해결하기 위한 주된 노력을 기울이지만, 상황과 능력에 따라서 도움을 요청하고, 부정적인 감정을 누그러뜨리며, 낙관적인 방향으로 결과를 상상하는 융통성이 더욱 적응적일 수 있다. 반면에, 미성숙 방어기제, 자기억제적 방어기제, 갈등회피적 방어기제를 많이 사용하는 것은 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것과 관계가 있으며, 이와 같은 방어유형과 스트레스 대처방식의 관계는 선행연구의 관점을 뒷받침한다[19, 60, 50, 51, 37, 38]는 Lee(2012)[39]의 보고와 맥락이 같다. 이와 같이 적응적 방어기제는 스트레스 수준을 완화시키며 스트레스에 적절하게 대처하여 긍정적 적응을 할 수 있도록 보호하는 요인이라고 유추해 볼 수 있다.

스트레스 대처방식과 자아방어기제 관계에서는 적응적 방어유형을 많이 사용하는 사람이 다양한 대처방식을 사용하여 스트레스에 대한 반응의 초점에서 차이가 있을 뿐 문제를 해결한다는 점에서 서로 촉진 작용을 할 수 있다고 보았으며, 다양한 대처를 사용하는 것이 스트레스 감소에 효과적이라고 제안한 Lazarus와 Folkman(1984)[13]의 제안과 일치한다. 방어기제를 이해하여 상황에 맞게 잘 다룰 수가 있다면 성숙하고 건강하게 환경에 대처하여 스트레스 수준을 감소시킬 수 있게 되는 개인 내적 변인 중 하나가 될 수 있음을 시사 하는 것으로 볼 수 있

다.

둘째, 자아방어기제 유형중 중년기여성의 스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 조절효과를 알아본 결과, 적응적 방어기제가 문제중심적 대처방식, 정서중심적 대처방식, 소망추구적 사고 대처에서는 조절효과가 있음이 확인 되었으나, 사회적지지적 대처방식에는 조절효과가 없으므로 확인되었다.

첫 번째, 적응적 방어기제는 스트레스와 문제중심적 대처방식 사이에서 조절효과가 있다고 말할 수 있다.

이는 스트레스가 높아질 때 적응적 방어기제를 많이 사용하는 사람과 적게 사용하는 사람의 문제중심적 대처방식은 다 같이 하락하지만, 수치에서의 차이는 스트레스 상황에서 적응적 방어기제의 사용이 스트레스 완화에 도움이 되며 문제중심적 대처방식을 보호하는 기능을 하고 있음을 시사한다.

두 번째, 적응적 방어기제는 스트레스와 정서중심적 대처방식 사이에서 조절효과가 있다. 즉, 스트레스가 높아질 때 적응적 방어기제를 많이 사용하는 사람은 정서중심적 대처방식은 감소하지만, 적응적 기제를 적게 사용하는 사람은 정서중심적 대처방식은 증가하는데, 이러한 차이는 스트레스 상황에서 적응적 방어기제의 사용이 스트레스 완화에 도움이 되며 정서중심적 대처방식으로 부터 보호하는 기능을 하고 있음을 시사한다. 이는 자아방어기제가 성숙할수록 자기 자신에게 부담스럽고 문제가 되는 사고나 감정들을 있는 그대로 볼 수 있는 특성을 지니고 미성숙할수록 문제가 되는 사고나 감정들을 부인하거나 회피하는 특성을 지니는 것 같다고 제안한 Kim(2003)[60]의 연구결과 일치한다.

세 번째, 적응적 방어기제는 스트레스와 소망추구적 사고대처방식사이에서 조절효과가 있다고 말할 수 있다. 즉, 스트레스가 높아질 때 적응적 방어기제를 많이 사용하는 사람은 소망추구적 사고 대처방식은 감소하지만, 적응적 기제를 적게 사용하는 사람은 소망추구적 사고 대처방식은 증가하는데, 이러한 차이는 스트레스 상황에서 적응적 방어기제의 사용이 스트레스 완화에 도움이 되며 소망추구적 사고 대처방식으로부터 보호하는 기능을 하고 있음을 시사한다. 이는 문제해결 면에서 융통성 있는 대처방식을 추구하는 사람들이 적응적인 방어기제를 더 많이 사용하는 것으로 밝혀진 Kim(2004)[22]의 연구와 부분적으로 일치하며, 심리적으로 건강한 사람들은 스트레스 상황에서 주로 적응적 방어기제를 사용하면



서 필요에 따라서 다른 방어기제도 두루 사용한다는 Vaillant(1992)[60]의 연구와 일치한다. 그러므로 스트레스 상황에서 자아를 보호하는 기능인 방어기제와 같이 스트레스 대처방식은 문제해결에 있어서 일종의 보호막을 형성하고 개인이 적응을 돕는 기능을 하는 것으로 해석할 수 있고, 이와 같은 두 특성의 역할은 스트레스 상황에서의 적응을 촉진시키는 과정에서 서로 영향을 주는 가능성을 뒷받침한다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 S시 중년여성을 대상으로 시행되었으므로 추후 연구에서는 전국의 중년여성을 대상으로 대규모 표집을 통한 대표성과 일반화를 강화시키는 노력이 필요하겠다.

둘째, 본 연구는 스트레스 대처방식에 대한 자아방어기제를 측정하는 질문지가 객관식의 자기보고식 문항으로 후속 연구에서는 자기보고식 측정과 더불어 임상실제에서 관찰된 풍부한 자료를 바탕으로 병행되어 검증하는 것이 바람직할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 단면연구이므로 방향성을 규명하기 보다는 관련성을 파악할 수 있어 해석상 주의를 요한다. 각 범주에 속하는 세부적인 방어기제를 다루지는 않았다. 이에 따라 각 유형내의 세부적인 방어기제가 스트레스 대처방식에서 어떠한 기능을 하는지, 같은 유형에 속하는 방어기제일지라도 각 방어기제에 따라 각기 다른 효과를 줄 것으로 기대해 볼 수 있다.

## References

- [1] S. D. Nam, The prediction model of mid-life women's family stress and mental health. Unpublished Doctoral thesis, Chung-ang University, Seoul, Korea, 2008.
- [2] Y. K. Lee, An examination of the structural relationships among stress of middle-aged women, mindfulness, self-compassion, and emotional well-being, and effectiveness of a mindfulness enhancement program. Unpublished Doctoral thesis, Ewha women's University, Seoul Korea, 2008.
- [3] K. M. Hong, "Understanding of middle-Aged women's crisis and christian counseling", *The Gospel and Praxis*, 25(spring), pp.217-244, 2012.
- [4] N.J.Lee, A Study of Participation Needs in Social Activities to Cope with Mid-Aged-Women's Crisis. Unpublished Doctoral thesis, Wonkwang University, Lksan Korea, 2005.
- [5] S. Y. Lee, The effect of preparation and crisis on the satisfaction of married life of middle-aged married women. *Korea Family Resource Management Association*, 1981, pp.29-46, 2014.
- [6] C. R. Jeon, Research on Life-structure Change and Neurosis of Mid-life Transition Women in the View of Christian Counseling. Unpublished Doctoral thesis, Keimyung University, Dae-gu Korea, 2012.
- [7] Y. S. Song, Path model analysis of stress, coping method, quality of life and spiritual maturity of middle age christian women. Unpublished Doctoral thesis, Baekseok University, Cheonan area. 2009.
- [8] W.L. Jeong, A Study on the Application of Bibliotherapy for Middle-Aged Women to Overcome the Empty Nest Syndrome. Unpublished Doctoral thesis, Kyonggi University, Seoul Korea. 2013.
- [9] J.H.Jeong, Perceived equity, role stress and life satisfaction of married working-mother salesclerks. Unpublished Master's thesis, Sookmyung women's University, Seoul Korea. 2003.
- [10] J.W. Son, Social Support and Life Stress in Middle-aged Women Have Impact on the Psychological Well-being. Unpublished Master's thesis, Dae-gu University, Dae-gu Korea. 2015.
- [11] Y. J. Cho, The Effect of middle-aged women's stress of life events and social support on their perceived crisis. Unpublished Master's thesis, Korea national University of education, Cheongju, Korea. 2006.
- [12] N. H. Kim, The relationship between spiritual well-being, stress coping, and depression among youth. Unpublished Master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea. 2009.
- [13] R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. 1984.
- [14] A.G.Billings, R.H.Moos, The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 1, pp.39-157, 1981.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/BF00844267>
- [15] K. H. Kim, G. G. Chun, Development of a life stress and coping scale for junior high school students.1. *Korean journal of clinical psychology*, 12(2.), pp197-217, 1993.
- [16] J. H. Lee, E. H. Lee, The Moderating effect of coping strategies upon multiple role conflicts and depression within dual employed couples. *Korean Journal of Psychology: Health*, 5(2), pp. 287-303, 2000.
- [17] B. A. Fleming, J. E. Singer, Toward an Integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, pp.404-421, 1984.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.939>
- [18] B. E. Compas, V. L. Malcarne, K. M. Fondacaro, Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), pp. 405-411, 1988.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.3.405>
- [19] K. S. Hwang, A study on the influence of the ego defense mechanisms and parent's ostering attitude perceived by youth on personal relationship.

- Unpublished Master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea, 2006.
- [20] B. K. Byun, Perceived mothers' parenting styles and the children's defense styles. Unpublished Master's thesis, Dankook University, Seoul, Korea, 2004.
- [21] S. Erickson, S. Feldman, H. Steiner, Defense reactions and coping strategies in normal adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, pp. 45-56, 1997.
- [22] W. S. Kim, Relationship between emotional expressiveness self-defense mechanism and coping style. Unpublished Master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea, 2004.
- [23] C. Brenner, Defense and defense mechanisms. *Psychoanalytic Quarterly*, 50, pp. 557-569, 1981.
- [24] M. P. Leiter, Coping pattern as predictors of burnout : The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12, p. 123-144, 1991.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1002/job.4030120205>
- [25] D. L. Segal, F. LnCoolidge, H. Mizuno, Defense mechanism differences between younger and older adults: A cross-sectional investigation. *Aging and Mental Health*, 11(4), pp. 415-422, 2007.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/13607860600963588>
- [26] J. W. Kim, Defense mechanism maturity study. Unpublished Doctoralthesis, Seoul University, Seoul, Korea, 2003.
- [27] Y. H. Oh, A study on adaption of college students. Korean Psychological Assocoaiton Annual Conference, pp. 513-530. 1993.
- [28] L. M. Martire, M. A. P. Stephens, A. Townsend, Centrality of women's multiple roles: beneficial and detrimental consequences for psychological well-being. *Psychology and Aging*, 15, pp. 148-156, 2000.
- [29] A DeLongis,, J. C. Coybe, G Dakof, S. Folkman, R. S Lazarus, The relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), pp. 119-136, 1982.
- [30] C. H. Kim, Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 7, 1, pp. 44-69, 1995.
- [31] J.Y. Park, Study on the relationship among character type A & B ego-identity and stres coping. Unpublished Master's thesis, ookmyung Women's University, Seoul, Korea, 1995.
- [32] M Bond, S. T.Gardner, J. Christian, & J. J. Sigal, Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of Generak Psychiatry*, 40, pp. 333-338, 1983.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1983.01790030103013>
- [33] S. H. Cho. A validationnal study of korean version of defense style questionnaire. *The Krean Journal of counselling and psychotherapy*, 20(8), pp. 203-224, 1999.
- [34] I. A. Kim, The Moderated Mediation Effect of Cognitive Style to Adolescents' Psychological Mechanism: Focusing on the Relation Trait-Anxiety, Mother-Child Communication Style and Defense Mechanism. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 16(1), 51-67, 2008
- [35] D. Ihilevich, G. C. Gleser, *Defense mechanism: Their dassification corelate and measurement with the defense mechanism inventory*. Owosso, M.I.: DMI Assoc, 1986.
- [36] P. Cramer, Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646, 2000.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>
- [37] G. E. Vaillant, *Ego mechanisms of defence: A guide for clinicians and reserchers*. (Ed.), Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992.
- [38] J, W. Kim, Defense mechanism maturity study. Unpublished Doctoralthesis, Seoul University, Seoul, Korea, 2003.
- [39] J. C. Perry, Logitudinal studies of Presonality disorders. *Journal of Personality Disorders*, (suppl. Spring)63-85, 1993.
- [40] S. Willick, The defense. In B. Moore & B. Fine(Eds.), *Psychoanalysis the major concepts*. New Haven and London: Yale University Press, 1995.
- [41] J. H. Kim, Perceived Stress Factors and Coping Style Depression. Unpublished Dctoralthesis, Seoul University, Seoul, Korea, 1987.
- [42] B. A. Lim, Study on the Difference of Stress Perception and Coping Methods among Junior High School Students and Flight Students. Unpublished Master's thesis, Hankuk University of foreign studies, Seoul Korea, 1997.
- [43] S, J. Song, The relationship between the coping patterns of middle of one's life and an emotional crisis. Unpublished Master's thesis, Sogang University, Seoul Korea, 2002.
- [44] R. S.Lazarus, & S. Folkman. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
- [45] J. H. Lee, E, H. Lee, The Moderating effectof coping strategies upon multiple role conflicts and depression within dual employed couples. *Korean Journal of Psychology: Health*, 5(2), 287-303, 2000.
- [46] A. G. Billings, R. H. Moos, Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), pp.877-891, 1984.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- [47] G. Caplan, Mastery of stress: psychosocial aspects. *The American Journal of Psychiatry*, 138(4), pp. 413-420, 1981.
- [48] C. S. Carver, C. Pozo, S. D. Harris, V. Noriega, M, F. Scheier, D. S. Robinson, & K. C. Clark, How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), pp. 375-390, 1993.  
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.375>
- [49] A. T. Ebata, & R. H. Moos, Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), pp. 33-54, 1991.  
DOI: [https://dx.doi.org/10.1016/0193-3973\(91\)90029-4](https://dx.doi.org/10.1016/0193-3973(91)90029-4)

- [50] D. Osowiecki, B. ECompas, Psychological adjustment to cancer: Control beliefs and coping in adult cancer patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22(5), pp. 483-499, 1998.
- [51] J. Suls, B. Fletcher, The relative efficacy of avoidant and non-avoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4, pp. 249-388, 1985.
- [52] C. Brenner, Defense and defense mechanisms. *Psychoanalytic Quarterly*, 50, 557-569, 1981
- [53] M. P. Leiter, Coping pattern as predictors of burnout : The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 123-144, 1991. DOI: <https://dx.doi.org/10.1002/job.4030120205>
- [54] S. Erickson, S. S. Feldman, H. Steiner, Defense reactions and coping strategies in normal adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 28, 45-56, 1997.
- [55] S. Soldz, & G. E. Vaillant, A 50-year longitudinal study of defense use among inner city men: A validation of the DSM-IV defense axis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 104-111, 1998. DOI: <https://dx.doi.org/10.1097/00005053-199802000-00006>
- [56] G. E. Vaillant, heoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 24, 107-118, 1971.
- [57] G. E. Vaillant, M., Bond, C. O. Vaillant, An empirically validated Hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 43, 786-794, 1986. DOI: <https://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1986.01800080072010>
- [58] S, J. Lee, The Effects of Positive Illusions and Defense Mechanisms on College Students' Stress Coping Style. Unpublished Master's thesis, Seoul women's University, Seoul Korea, 2012.
- [59] J, W. Kim, Defense mechanism maturity study. Unpublished Doctoralthesis, Seoul University, Seoul Korea, 2003.
- [60] G. E., *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and reserchers*. (Ed.), Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992.

---

**김 진 선(Jin-Seon Kim)**

[정회원]



- 1998년 2월 : 숙명여자대학교 교육대학원 유아교육학과(교육학석사)
- 2007년 6월 : 숙명여자대학교 일반대학원 아동복지학과(문학박사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 제주한라대학교 사회복지과 교수

<관심분야>

영유아보육과 교육, 유아교수 방법

---

**고 선 영(Sun-Young Ko)**

[정회원]



- 2012년 2월 : 대구대학교 대학원 유아특수교육학 (특수교육학석사)
- 2015년 2월 : 대구대학교 대학원 특수교육학과 정서행동장애아교육 전공(박사수료)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 제주한라대학교 사회복지과 교수

<관심분야>

유아교육, 특수교육

---

**김 선 희(Seon-Hee Kim)**

[정회원]



- 2017년 8월 : 제주국제대학교 사회복지 임상치료대학원 심리상담치료학과 (석사)
- 2015년 9월 ~ 현재 : 제주특별자치도 육아종합지원센터 상담전문요원

<관심분야>

사회복지 및 심리상담