제 136회 KMA LEADERS FORUM 강연 요약

일시 : 2019년 8월 9일 (금) 06:40~09:00 장소 : 인터컨티넨탈 서울 코엑스 호텔 (하모니볼룸)

SPEAKER 정 희 정 KMA 한국능률협회 교수

. 현) KMA 한국능률협회 지식연구소 전임교수
. 현) 서울준법센터 보호관찰관 (심리상담)
. 현) KMA 심리상담사 1급 자격과정 출제 및 심사위원
. 광운대학교 산업심리학 박사
. 고려대학교 경영전문대학원(MBA) 석사
. 고려대학교 신문방송학과 학사
. 연구분야 : 방어기제, 성격장애, 애착, 자존감, 우울증, 마음건강, 심리발달단계

관계의 심리학, 방어기제에서 답을 찾다!

1. 방어기제란?

- 자아가 위협받는 상황에서 무의식적으로 자신을 속이거나 상황을 다르게 해석하여, 감정적 상처로부터 자신을 보호하는 심리 의식이나 행위를 가리키는 정신분석 용어
- 프로이트는 인간은 누구나 방어기제를 갖고 있고, 감정을 긍정적인 방향으로 전환할 수 있는 성숙한 방어기제를 갖춰야 한다고 함

2. 방어기제의 성숙도로 알아보는 방어기제의 종류

- **1) 성숙한 방어기제 :** 현실을 왜곡하지 않고 스트레스로 인한 부담을 진정시키는 방어기제
  ex) 이타주의 : 타인을 도와 대리만족을 얻음 / 유머 : 심리적인 긴장이나 불안을 농담이나 유머로 방어 / 승화 : 운동, 취미 등 사회적으로 용인되는 방법으로 무의식적 욕망을 충족
- **2) 신경증적 방어기제 :** 스트레스 상황에 놓인 성인들에게 주로 나타나는 방어기제
  ex) 허세 : 실제의 자신보다 더 우월한 자아상을 겉으로 표현 / 억압 : 견디기 힘든 감정이나 생각을 의식 밑으로 억누름 / 전치 : 본인보다 강한 대상에게 품었던 불쾌한 감정을 덜 위협적인 타인에게 돌림 등
- **3) 미성숙한 방어기제 :** 청소년기에 주로 보이는 방어기제
  ex) 동일시 : 두려움을 불러일으키는 대상을 닮아감으로써 두려움을 극복함 / 수동공격 : 말을 하지 않는 등 간접적인 수동 저항 행동으로 공격적 감정을 처리 / 행동화 : 충동을 억제하지 않고 행동으로 표현함 등
- **4) 정신병적 방어기제 :** 아동기에 사용하는 방어기제로 이분법적 사고, 흑백논리가 특징
  ex) 투사 : 용납하기 힘든 충동, 욕구를 다른 사람에게 돌려 다른 사람이 그런 욕구를 가진 것으로 생각하는 것 / 부정 : 받아들이기 힘든 일을 현실로 인정하지 않음

3. 방어기제의 개선법

- **1) 알아차리는 것만으로도 충분하다 :** 나 자신의 상태를 객관적으로 파악하고 개선하고자 노력함
- **2) 성숙한 방어기제를 사용하자 :** 이타주의, 유머, 승화를 사용
- **3) 비합리적 사고를 점검하자 :** 자신에게 유리하게 사고하는 이기적 편향이 있는지 점검하고 다른 관점으로 사고해야 함
- **4) 안 좋은 감정도 잘 표현하자 :** 비폭력적인 대화 방법을 사용해 커뮤니케이션 해야 함

제 135회 KMA LEADERS FORUM 현장스케치

일시 : 2019년 7월 12일 (금) 06:40~09:00 장소 : 인터컨티넨탈 서울 코엑스 호텔 (하모니볼룸)