

스트레스 및 대처가 신체지각에 미치는 영향

이 인 혜

강원대학교

본 연구는 자연발생적인 생활스트레스와 신체지각간의 관계를 알아보고, 스트레스가 문제중심 또는 정서중심 대처와 상호작용할 때 신체지각에 미치는 차별적 효과를 알아보기 위해 시도되었다. 연구대상은 193명의 남·녀 대학생들이었고, 이들을 스트레스수준과 대처유형에 따라 네 집단으로 구분하였다 ; 스트레스수준이 높고 문제중심대처를 하는 집단과 정서중심대처를 하는 집단 그리고 스트레스수준이 낮으면서 문제중심대처를 하는 집단과 정서중심대처를 하는 집단. 본 연구에서는 최해림(1986)의 스트레스-대응질문지, 김정희(1987)가 번안한 Folkman과 Lazarus의 스트레스대처 척도, 그리고 Miller 등(1981)의 신체의식질문지를 사용하였다. 자료는 상관관계분석, 이원변량분석, 그리고 단계적 회귀분석을 하였다. 연구결과, 스트레스수준이 높을수록 신체내부의 감각변화(사적 신체지각)와 외현적 신체모습(공적 신체지각)에 예민했고, 자신의 신체능력을 부정적으로 평가했다. 또한 문제중심대처와 정서중심대처 모두 사적 신체지각과는 관계가 없고, 공적 신체지각 및 신체능력과 정적 상관이 있는 것으로 나타나 대처가 자기제어적 기능을 통해 신체적 각성을 낮춘다는 것을 확인하지 못했다. 그리고 사적 및 공적 신체지각에서는 스트레스 효과만 유의미했고, 신체능력에서는 대처 효과만 유의미한 것으로 나타나 스트레스-대처의 관계에서 전체적인 대처의 중재효과를 확인하지 못했다. 그러나 단계적 회귀분석 결과, 공적 신체지각과 신체능력에서는 특정 스트레스와 대처가 상호작용하여 설명량을 높이는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과에 대해 연구에 참여한 대학생들의 스트레스수준이 높지 않았기 때문이라는 논의를 했다.

본 연구는 자연발생적인 생활스트레스와 신체지각간의 관계를 알아보고, 스트레스가 문제중심 또는 정서중심의 대처와 상호작용 할 때 신체지각에 미치는 차별적 효과를 알아보기 위해 시도되었다.

스트레스 하에 있을 때 사람들은 생리적, 정서적 및 행동적 반응을 보인다. 즉 스트레스에 노출된 사람들은 심장·혈압·호흡률의 증가 등 자율신경계 반응의 변화와 함께 불안과 긴장의 정서를 경험하며, 충동적 행동·과민반응·약물추구 같은 행동적 반응을 보이게 된다. 이 중 행동적 반응은 일종의 스트레스 대처행동이며 이차적인 반응이지만, 생리적 및 정서적 반응은 유기체로 하여금 동질정체를 유지하면서

환경적 요구에 준비하도록 대비시키는 일차적이며 적응적인 반응이다.

스트레스가 심각하거나 만성적이면 정신과 신체의 동질정체적 기능이 손상된다. 스트레스가 개인의 과제수행능력을 손상시킬 뿐만이 아니라 신체적 및 정신적 장애와 관련이 높다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다(Hinkle, 1973 ; Holmes & Rahe, 1967). 스트레스는 불안이나 우울 같은 부정적인 정서를 경험하게 하고, 심하면 불안장애나 우울증 같은 정신장애의 촉발요인이 되기도 하며, 만성적인 자율각성을 유도하여 심장질환이나 고혈압 같은 정신신체적 질병을 일으키게 할 수도 있다.

전통적 관점에서는 스트레스를 그 강도, 시간적 속성, 그리고 질적인 특성에 따라 구분한다. 즉 생활 변화의 강도에 따라 사소한 생활사건, 주요 생활사건, 또는 재난적 사건으로 구분되며, 스트레스의 지속시간에 따라 만성적 또는 급성적 스트레스로 구분되고, 마지막으로 개인에게 유쾌한 정서를 유발하느냐 불쾌한 정서를 유발하느냐에 따라 유스트레스와 디스트레스로 구분된다. 그러나 현대적 관점에서는 단순한 생활변화보다는 개인과 환경의 역동적 상호작용에 초점을 맞추어 스트레스를 정의한다. 즉 현대적 관점에서는 환경적 요구가 개인의 자원을 초과해서 자신의 안녕이 위협하다고 평가되는 상황, 즉 '환경적 요구와 개인의 대처자원간의 불균형'을 스트레스로 정의한다 (Lazarus & Folkman, 1984).

역동적 상호작용모델에서는 스트레스 개념을 이해하는데 있어서 평가와 대처라는 심리적 매개변인을 중요시한다. 평가란 어떤 대상이나 상황의 질에 대해 그 가치를 정하거나 판단하는 것이며, 대처는 환경과 내적 요구간의 갈등을 다루기 위한 행동적 또는 인지적 노력이다(Lazarus & Folkman, 1984; Rice, 1992). 이 모델에 따르면 개인에게 상황이 위협적이라고 지각될 때 스트레스가 시작되는데, 이 '위협적'이라는 지각에는 자신이 상황에 효과적인 반응 - 대처능력 또는 대처자원 -을 가지고 있지 못하다는 의미가 포함되는 것이다. 다시 말해서 개인이 상황에 효과적인 반응을 가지고 있다면 상황이 더 이상 위협적으로 평가되지 않고, 그 개인은 상황을 다루기 위한 적절한 노력을 기울일 것이며, 이 때 상황은 더 이상 스트레스로 작용하지 않는다. 따라서 스트레스와 대처는 상호 독립적인 요소가 아니다.

스트레스와 대처가 상호독립적인 것이 아니라는 의미는 상황은 본래적으로 스트레스가 아니고, 지각된 위협과 요구에 맞출 능력의 불균형이 디스트레스와 긴장으로 경험된다는 말이다. 따라서 스트레스에 대한 생리적·정서적·행동적 반응은 상황과 개인변인의 생성물이라고 할 수 있다. 개인변인의 중요한 근원 중의 하나가 개인의 스트레스 대처능력이다. 넓은 의미에서 대처에는 스트레스에 대한 개인의 능동

적인 반응을 포함하여 스트레스의 원인을 제거하거나 감소시키기 위한 행동, 스트레스에 의해서 파생된 정서반응을 관리하는 것, 그리고 사회적 지지체계를 형성하거나 이용하는 것 등이 포함된다(Williams & Knight, 1994).

대처가 스트레스 극복과정에서 일어나는 인지적 또는 행동적 노력이라는 매우 이질적인 요소들을 모두 포함하고 있기 때문에 대처유형을 구분하여 특정 대처와 관련이 높은 상황적 특성이나 대처효과 등을 확인하기도 한다. 많은 연구들이 대처를 문제중심과 정서중심대처, 적극적 대처와 소극적 대처, 접근적 대처와 회피적 대처 등으로 구분한다. 이러한 구분들은 주로 대처노력의 능동성과 수동성을 근거로 한 분류이며 근본적인 차이는 없다. 하지만 어떻게 나누든 대처유형을 나누는 일은 쉽지가 않다. 왜냐하면 문제의 유형이나 상황적인 맥락에 따라 동일한 대처가 상이한 의미를 지니거나 상이한 결과를 가져 올 수 있고, 동일한 문제에 대해서 동시에 여러 유형의 대처 노력이 사용되기도 하며, 대처의 기능과 결과가 혼입되기 쉽기 때문이다(김교현과 전경구, 1993).

그러나 위에서 말한 것처럼 대처노력이 매우 이질적인 요소로 구성되어 있기에 대처유형을 나누는 일이 필요하며, 또 대처유형에 따라 그 효과를 알아보는 것이 유용하다. 본 연구에서는 문제중심과 정서중심이라는 Folkman과 Lazarus(1986)가 제안한 방식으로 대처유형을 구분하였다. Folkman과 Lazarus에 의하면 문제중심대처는 스트레스를 유발하는 자극 자체를 변화시키려는 행동적 노력이며, 이에 비해 정서중심대처는 스트레스 자극으로부터 유발된 부정적인 정서반응을 조절하려는 노력을 지칭한다. 따라서 문제중심대처는 적극적·능동적 대처전략으로, 그리고 정서중심대처는 소극적·수동적 대처전략으로 간주할 수 있다.

대처유형은 개인의 성격특성이나 스트레스 사건의 특성에 따라서 결정되는 경향이 있다. 즉 외향성자는 능동적 대처를 그리고 내향성자는 소극적 대처 방식을 선택하는 경향이 있고(McCrae, & Costa, 1986), 개인이 스트레스 사건을 통제가능한 것으로

평가할 때 문제중심대처를 그리고 통제불가능하다고 평가할 때는 정서중심대처를 선택하며, 또 이 때 이런 대처유형이 적응적 가치를 갖는다(Forsythe, & Compas, 1987). 그러나 대부분의 상황에서 흔히 문제중심대처와 정서중심대처가 함께 발생하는 경향이 있다(김교현과 전경구, 1993). 어떤 대처유형이 더 효과적인지는 스트레스의 특성과 상황에 따라 결정되지만, 문제중심대처가 스트레스원 자체를 변화시키기 때문에 일반적으로 더 높게 평가되고 있다(Causey & Dubow, 1992; Endler & Parker, 1990).

스트레스연구에서 대처가 중요하게 다루어 지는 이유는 대처가 일종의 유기체적 자기제어과정이기 때문이다. 자기제어란 원래 기계의 자동조절장치를 설명하기 위해 공학에서 발전된 개념인데(이현수, 1996), 생물·심리학에서는 개인이 정적인 정서상태를 유지하거나 부적인 정서상태를 감소시키기 위해 능동적으로 자신의 행동을 조절하는 과정을 말한다(Rothbart, 1981; Rothbart & Ahadi, 1994). 사람들은 스트레스 상황에 직면해서 각성수준이 지나치게 높아지거나 부정적인 정서를 경험하게 되면 자신의 기분을 조절하기 위해 정서적·인지적·행동적 노력을 기울이게 된다. 즉 나쁜 기분의 원인을 탐색하거나 탐색한 원인을 긍정적으로 재해석하기도 하며, 직접적으로 문제해결을 시도할 수도 있고, 사람을 만나거나 산책이나 음악감상 등을 통해 관심을 전환시키기도 한다. 이러한 대처노력은 유기체가 자신의 생존과 복지를 위해 항상적으로 자신을 제어하는 과정이다. 따라서 지각된 대처능력에 의해 생활사건이 스트레스로 지각될 수도 있고 아닐 수도 있지만, 적절한 대처가 진행중인 스트레스의 원인을 제거하거나 감소시킬 수도 있기 때문에 스트레스와 스트레스반응간의 관계에서 대처가 중요한 중재역할을 한다.

개인이 스트레스에 노출되면 긴장이나 불안으로 지각되는 자율신경계 반응의 증가로 인해 자신의 신체감각에 더욱 예민해지는데, 이 신체감각에 집중하게 되면 과제수행과 같은 환경적 요구에 대한 대처능력이 떨어진다. 스트레스 하에서의 신체감각은 주로 심장이 두근거리고, 호흡이 가파지며, 위장의 쓰라림,

근육긴장 등의 경험이다. 또한 신체감각은 그 자체로 개인의 대처능력을 약화시키지만, 반대로 개인의 빈약한 또는 부적절한 대처능력에 의해 신체감각이 더욱 증폭될 수가 있다. 대처조건에 따라서도 자율신경계의 반응이 달라진다는 연구(Obrist, 1981; Sosnowski, Nurzynska, & Polec, 1991)에 의하면 능동적인 대처조건에서는 과제수행 초기에 높은 혈관반응과 이후에 빠른 감소가 나타나며 전기피부활동도 증가되는데, 이러한 생리적 변화는 유기체의 과제수행에 대한 노력과 집중을 의미하며, 한편 대처가 부적절하면 스트레스감내력도 떨어진다는 것을 의미하는 것이다.

본 연구에서는 자율신경계 반응 대신에 신체지각이라는 용어를 사용하였다. 그 이유는 본 연구가 스트레스에 대한 자율신경계 반응을 정신생리학적 도구를 이용하여 직접 측정하는 것이 아니라 개인의 신체내·외부 상태를 자기보고식으로 측정했기 때문이다. 신체지각은 신체감각을 포함하는 개념으로, 신체내·외부에 대한 개인적 의식 또는 인식이다. 이에 비해 신체감각은 외현적으로 관찰할 수 없는, 즉 매우 사적인 신체내부의 변화를 지칭한다. 따라서 신체지각에는 감각적 또는 지각적 내용과 외현적이거나 내재적인 신체모습이 모두 포함된다. 본 연구에서는 신체지각을 사고·이미지·동기·감정 같은 개인의 심리적인 부분이 아니라, 신체내부의 변화나 외모 또는 체력과 같이 개인의 신체적인 부분에 대한 주의·관심·인식으로 보았다. 현재 신체지각은 신체의식(body consciousness)이라는 용어로도 사용되고 있다(Miller, Murphy, & Buss, 1981).

신체지각은 사적 및 공적 신체지각과 신체능력으로 구분해 볼 수 있다. 사적(private) 및 공적(public) 신체지각은 비평가적인 요소로 이 중 사적 신체지각은 위장의 감각, 피부의 간지러움, 근육의 긴장처럼 다른 사람에 의해서는 관찰할 수 없는 자기자신만이 관찰할 수 있는 경험들을 말한다. 이에 비해 공적 신체지각은 다른 사람에 의해서도 관찰될 수 있는 신체의 외형적 부분들, 이를테면 얼굴생김새, 체형, 머리 모양, 자세 같은 것에 대한 경험이다. 또한 평가적인

요소인 신체능력이 있는데, 다른 사람과 비교하여 스스로 평가하는 자신의 체력, 체격의 조화정도, 동작의 민감성 같은 것들이다.

Miller 등(1981)에 의하면 신체의 사적 측면과 공적 측면은 별개의 기질이나, 둘 간에는 상관관계가 높다. 이는 신체의 한 측면, 이를테면 사적인 부분에 주의를 기울이는 사람은 신체의 다른 측면인 공적인 부분에도 마찬가지로 주의를 기울이는 경향이 있다는 것이다. 그리고 사적과 공적 신체의식간의 상관정도에는 못 미치지만, 이 두 신체의식과 신체능력 간에도 유의미한 상관이 있다. 즉 자신이 우아하고 강인한 신체능력을 가졌다고 평가하는 사람일수록 자신의 신체에 대해 더 주의를 기울이고 신경을 많이 쓴다고 한다. 그러나 신체능력은 평가적인 부분이라 개인이 어떤 상황하에 있느냐에 따라 신체의식(지각)과 정적인 관계를 나타낼 수도 있고, 부적 관계를 나타낼 수도 있을 것이다.

신체지각척도중 사적 및 공적 신체지각을 구성하는 문항들은 MMPI의 Hs척도의 문항과 상관이 매우 높으며, EASI (Emotionality, Activity, Sociability, Impulsivity) Temperament Survey(Buss & Plomin, 1975)의 정서성과도 상관이 높다(Miller, et al., 1981). 다시 말해서 신체지각은 신체형장애자들이 호소하는 모호한 여러 신체증상들과 관련이 있으며, 공포·불안·분노 같은 디스트레스로 경험되는 부정적 정서와 관련이 높다.

본 연구에서는 대학생들의 생활스트레스를 중심으로 스트레스가 신체지각에 미치는 영향과 스트레스-신체지각의 관계에서 대처의 중재효과를 알아보고자 하였다. 특히 신체지각에 대한 문제중심대처와 정서중심대처의 차별적 효과를 알아보았다. 본 연구가 대처에 초점을 맞추는 이유는 신체지각에 대한 대처의 중재효과를 통해서 그 자기제어적 기능을 확인해 보기 위해서이다. 또한 본 연구가 신체지각에 초점을 맞추는 이유는 신체지각이 스트레스의 생리적 반응인 자율신경계의 각성과 밀접하게 연결되어 있으며, 과장된 또는 왜곡된 신체지각은 정신장애와도 관련이 있기 때문이다. 즉 신체지각은 정상적인 생리적 과정

이나 병리적 문제들에 의해서 일어나지만, 이런 신체지각이나 증상에 선택적으로 초점을 맞추거나 증폭해서 지각하게 되면 신체형장애로까지 발전할 수가 있다(원호택과 신현균, 1998). 본 연구는 신체지각을 통해 스트레스 하에서 개인이 정신신체적 장애나 심리적 장애로 발전될 가능성을 알아보는데 활용될 수 있고, 또 효과적인 대처를 통해 신체감각의 지나친 활성화와 왜곡된 신체지각이 발생되지 않도록 예방하는데도 활용될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 앞에서 제시한 이론적 배경을 근거로 세 가지 가정을 하였다. 첫째, 스트레스와 신체지각 간에 유의미한 상관이 있을 것으로 가정하였다. 왜냐하면 스트레스수준이 높을수록 자율신경계 각성의 증가로 인해 개인은 자신의 신체내부 감각을 증폭해서 받아들이게 되고, 또한 이러한 감각을 근거로 '안색이 어떤지 또는 자신감 있게 보이는지' 등등 타인의 눈에 비치는 자신의 외형적 요소들에 대해서도 불안해지기 때문이다. 그리고 스트레스를 많이 경험할수록 심리적이든 신체적이든 자신이 그 상황을 통제할만한 능력을 가지고 있지 못하다는 평가를 하기 쉽기 때문이다.

둘째, 대처의 자기제어기능에 의해서 대처와 신체지각 간에 유의미한 상관이 있을 것으로 가정하였다. 그 이유는 문제중심이든 정서중심이든 간에 대처전략을 많이 쓸수록 대처의 자기제어효과 또는 결과에 의해 사적 및 공적 신체지각의 예민성이 증폭되지 않을 것이기 때문이다. 그러나 신체능력 평가에서는 대처유형에 따라 그 효과가 다를 수 있는데, 정서중심대처보다 문제중심대처를 많이 쓰는 개인은 자신이 문제상황을 통제할 능력이 있다고 평가하는 경향이 더 크기 때문에 이들이 자신의 신체능력을 보다 더 긍정적으로 지각할 것으로 가정하였다.

마지막으로, 스트레스와 대처유형에 따라 신체지각에서 유의미한 차이가 있을 것으로 가정하였다. 그 이유는 스트레스수준이 낮은 경우 대처유형이 신체지각에 큰 영향력을 발휘하지 못하나, 스트레스수준이 비교적 높은 경우 유기체의 복지에 미치는 대처의 효과가 크기 때문이다. 즉 문제중심대처자는 스트레스

의 근원을 제거하거나 감소시키기 위해 적절한 인지적 및 행동적 노력을 기울이려는 개인들이고, 이에 비해 정서중심대처자는 스트레스를 회피하거나 스트레스로부터 유발된 부정적인 정서반응만을 조절하려는 개인들이기 때문에 전자가 후자보다 더 긍정적인 결과를 산출하게 되고, 따라서 자신을 더 긍정적으로 평가할 것으로 예측되기 때문이다.

위의 세 가지 가정을 바탕으로 본 연구에서는 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 스트레스는 사적 및 공적 신체지각과 정적으로, 그리고 신체능력과 부적으로 상관이 있을 것이다.

가설 2. 문제중심대처와 정서중심대처 모두 사적 및 공적 신체지각과 부적으로 상관이 있으나, 신체능력은 문제중심대처와 정적으로 그리고 정서중심대처와는 부적으로 상관이 있을 것이다.

가설 3. 스트레스수준이 낮은 경우 신체지각에서 문제중심대처집단과 정서중심대처집단간에 차이가 없으나, 스트레스수준이 높은 경우 전자가 후자보다 사적 및 공적 신체지각이 덜 예민하고 자신의 신체능력도 더 긍정적으로 평가할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구에 참여자는 K대학에 재학중인 총 193명의 학생들로, 남자 89명과 여자 104명이었다.

193명의 학생들은 스트레스수준과 우세하게 사용하는 대처전략에 따라 네 집단으로 구분되었다. 즉 5개 하위영역으로 구성된 스트레스척도의 평균점수가 상·하위 각 35% 내에 들어가는 사람들을 각각 스트레스수준이 높은 집단($M=3.4243$, $SD=.2418$)과 낮은 집단($M=2.4969$, $SD=.2349$)으로 구분했다.¹⁾ 또한 문제중심대처 평균점수에서 정서중심대처 평균점수를 뺀 점수가 정적 점수이면 문제중심대처자로, 또 부정적 점수이면 정서중심대처자로 간주했는데, 이 때 정적 점

수에서도 상위 35% 내에 드는 사람들을 문제중심대처집단($M=.3747$, $SD=.1426$)으로, 그리고 부정적 점수에서도 상위 35% 내에 드는 사람들을 정서중심대처집단($M=-.3008$, $SD=.1790$)으로 구분하였다.²⁾ 위의 기준에 따라 스트레스수준이 높으면서 문제중심대처를 하는 집단, 스트레스수준이 높으면서 정서중심대처를 하는 집단, 스트레스수준이 낮으면서 문제중심대처를 하는 집단, 스트레스수준이 낮으면서 정서중심대처를 하는 집단으로 구분되었으며 각 집단의 사례수는 각각 21명, 29명, 24명, 25명이었다.

도 구

1) 스트레스척도 : 본 연구대상의 생활스트레스를 측정하기 위해 최해림(1986)이 한국 대학생들을 대상으로 개발한 「대학생을 위한 스트레스 대응 질문지」를 사용하였다. 이 질문지는 스트레스원, 영향/장애, 대응책의 세 부분으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 '스트레스원'만을 사용하였다. 스트레스원은, 다시 학교생활, 가정생활, 친구/대인관계, 자기자신, 주위환경 등 다섯 가지 영역으로 구분되며, 본 연구에서는 학교생활 8문항, 가정생활 7문항, 친구/대인관계 8문항, 자신 10문항, 그리고 환경에서 6문항을 선택하여 사용하였다. 본 연구에서 사용한 문항은 총 39문항이며, 각 문항은 5점 척도('다음의 문제들 때문에 얼마나 고민이 되는가?'에 대해 '몹시 괴롭다, 괴롭다, 그저 그렇다, 괴롭지 않다, 전혀 괴롭지 않다'로 응답)로 평가되었다. 각 하위척도의 문항수가 다르기 때문에 평균점수를 측정치로 사용하였다. 하위척도 평균점수가 높을수록 그 영역에서 응답자가 지각하는 스트레스의 정도가 높은 것으로 평가된다.

각 하위척도의 신뢰도는 Cronbach α 계수로 알아보았다. 학교생활, 가정생활, 친구/대인관계, 자기자신, 주위환경의 Cronbach α 계수는 .74, .77, .72, .78, .76이었다.

2) 스트레스 대처척도 : 응답자의 스트레스 대처

1 Levene test 결과 $t=22.519$, $sig=.001$

2 Levene test 결과 $t=24.233$, $sig=.001$

양식을 알아보기 위해 김정희(1987)가 번안한 Folkman과 Lazarus(1980)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 크게 문제중심대처 또는 정서중심대처로 구분할 수 있는 총 50개 문항, 8개의 하위 척도로 구성되어 있다. 8개의 하위 척도는 다음과 같다 ;

- 직면적 대처 : 스트레스원 자체를 변화시켜 해결하려고 노력하는 행동

- 계획적인 문제해결 : 문제해결을 위해 계획을 세운다든지 과거경험에 의해 문제를 해결하려는 행동

- 거리 두기 : 스트레스와 아무 상관이 없는 것처럼 스트레스를 무시하는 행동

- 자기조절 : 자신의 감정을 남이 알아차리지 않게 다스리는 행동

- 사회적 지지추구 : 다른 사람의 동정과 이해를 구하거나 도움을 청해서 스트레스를 해결하려는 행동

- 책임감수 : 스트레스를 자기책임으로 받아드려 반성하거나, 보상하기 위한 행동을 하거나, 다음 번에는 다를 것이라고 다짐하는 행동

- 회피-도피 : 스트레스원에 직접 대처하기보다는 다른 일을 하는 행동

- 긍정적 재평가 : 스트레스의 의미를 다시 생각하여 자신에게 유리한 것으로 받아드리려는 행동

이 중 직면적 대처와 계획적인 문제해결을 묶어 문제중심대처로, 그리고 나머지 6개의 대처양식을 묶어 정서중심대처로 구분하였다. 4점 척도('다음의 행동을 얼마나 많이 하는가?'에 대해 '아주 많이 한다, 어느 정도 한다, 약간 한다, 전혀 하지 않는다'로 응답)로 평가되는 스트레스 대처척도도 하위척도들간의 문항수에서 차이가 나며, 문제중심대처는 두 개의 하위척도로 구성되는데 비해 정서중심대처는 여섯 개의 하위척도로 구성되기 때문에 평균점수를 측정치로 사용하였다.

각 대처양식에 대한 신뢰도는 Cronbach α 계수로 계산했는데, 직면적 대처 .51, 계획적인 문제해결 .74, 거리두기 .60, 자기조절 .56, 사회적 지지추구 .70,

책임감수 .52, 회피-도피 .59, 긍정적 재평가 .73로 나타났다. 각 하위유형을 문제중심대처와 정서중심대처로 묶어 계산한 Cronbach α 계수는 각각 .59와 .73이었다.

3) 신체지각척도 : 신체지각을 평가하기 위해 Miller, Murphy 및 Buss(1981)가 개발한 「신체의식 질문지(The Body Consciousness Questionnaire)」를 사용하였다. 이 검사는 사적 신체의식, 공적 신체의식, 그리고 신체능력이라는 세 하위 척도, 총 15개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 척도로 평가하였다 ;

- 사적 신체의식 : 응답자 자신만이 관찰할 수 있는 자신의 신체내부의 감각(예 : 나는 신체 내부 상태의 변화에 민감하다).

- 공적 신체의식 : 외모, 체형, 자세 등 다른 사람에게 의해서도 관찰될 수 있는 응답자의 외적인 신체 상태(예 : 다른 사람과 함께 있게 될 때 나는 청결하고 멋진 사람으로 보이고 싶어진다).

- 신체능력에 대한 의식 : 민첩성과 강인함 같은 응답자 자신의 체력에 대한 평가(예 : 체력에 비해 나는 매우 강하다).

본 연구에서는 Miller 등의 척도를 사용하면서 '신체의식' 대신에 '신체지각'이라는 용어를 사용하였다. 그 이유는 '의식'이라는 말의 의미가 지나치게 포괄적이어서, 이 검사가 지향하는 바를 구체적으로 나타내지 못하다고 판단되었기 때문이다.

이 검사의 신뢰도는 Cronbach α 로 계산했다. 사적 신체지각, 공적 신체지각, 신체능력의 α 계수는 각각 .70, .78, .79였다.

자료처리

자료는 상관관계분석, 2원 변량분석, 그리고 단계적 회귀분석의 방법을 사용하여 처리하였다.

결 과

표 1에는 본 연구에서 사용한 모든 척도들의 평균과 표준편차가 제시되어 있다. 본 연구에 참여한 대학생들이 경험하고 있는 스트레스는 주위환경, 대학생활, 친구/대인관계, 자기자신, 가정/경제 영역 순으로 스트레스수준이 높은 것으로 나타났으나, 표를 보면 각 측정치들이 대체로 중간범위에 속하는 것을 알 수 있다. 스트레스대처에서는 문제중심대처(M=2.58)와 정서중심대처(M=2.54)의 평균측정치가 유사한 것으로 나타났다. 신체지각에서는 사적 신체지

각, 공적 신체지각, 그리고 신체능력이 각각 2.42, 2.71, 2.27이었다.

각 측정치들간의 상관관계가 제시된 표 2를 보면, 스트레스의 각 영역들은 서로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 한 영역의 스트레스수준이 높으면 다른 영역에서도 높았다. 스트레스와 문제중심 또는 정서중심대처간에는 '주위환경' 영역을 제외하고는 유의미한 상관이 없었다. '주위환경' 영역은 문제중심대처와 정적 상관을 보였다. 문제중심대처와 정서중심대처간에는 유의미한 정적 상관이 있었는데, 문제중심대처를 많이 사용하는 사람은 정서중심대처

표 1

각 척도치의 평균과 표준편차

척 도	평 균	표준편차	척 도	평 균	표준편차
스트레스	2.95	.44	정서중심대처	2.54	.32
대학생활	3.10	.62	거리두기	2.32	.51
가정/경제	2.56	.71	자기조절	2.61	.45
친구/대인관계	2.97	.59	사회적 지지추구	2.54	.51
자기자신	2.91	.62	책임감수	2.84	.46
주위환경	3.22	.67	회피-도피	2.28	.48
			긍정적 재평가	2.62	.51
문제중심대처	2.58	.40			
직면적 대처	2.51	.45	신체지각	2.47	.48
계획적인 문제해결	2.65	.50	사적 신체지각	2.42	.68
			공적 신체지각	2.71	.68
			신체능력	2.27	.78

표 2

각 척도치간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	1.000									
2.	.400**	1.000								
3.	.427**	.392**	1.000							
4.	.574**	.535**	.605**	1.000						
5.	.180*	.073	.292**	.217*	1.000					
6.	-.077	-.077	-.007	-.090	.227**	1.000				
7.	-.066	.039	.057	.101	.115	.633**	1.000			
8.	.177*	.229**	.228**	.240**	.259**	.081	.130	1.000		
9.	.157*	.046	.197*	.173*	.143*	.203*	.303**	.418**	1.000	
10.	-.228**	-.050	-.097	-.258**	.025	.290**	.255**	.084	.286**	1.000

주. 1.대학생활, 2.가정/경제, 3.친구/대인관계, 4.자기자신, 5.주위환경, 6.문제중심대처, 7.정서중심대처, 8.사적 신체지각, 9.공적 신체지각, 10.신체능력

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

도 많이 사용하는 것으로 나타났다.

스트레스의 여러 영역과 사적 및 공적 신체지각 간에도 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 스트레스수준이 높은 개인은 자신의 신체내부의 감각변화에도 예민했고, 자신의 외모나 외형에도 신경을 많이 쓰는 것을 알 수 있다. 그러나 신체능력은 스트레스 중 '대학생활'과 '자기자신' 영역에 대해서만 부정적 상관을 보였다. 즉 '대학생활'과 '자기자신'에 대해서 스트레스를 많이 경험하는 사람일수록 민첩성과 강인함 같은 신체능력에서 자신을 부정적으로 평가하는 것으로 나타났다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

대처와 신체지각간의 관계에서는 문제중심대처와 정서중심대처 모두 사적 신체지각과는 관계가 없었고, 공적 신체지각 및 신체능력과 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 따라서 가설 2는 기각되었다. 또한 사적 신체지각과 공적 신체지각간에 정

적 상관이, 그리고 공적 신체지각과 신체능력간에도 정적 상관이 있었다. 즉 사적 신체지각은 공적 신체지각과 정적으로 상관이 있으나 신체능력과는 관련이 없고, 반면에 신체능력은 공적 신체지각과만 정적 상관이 있었다.

표 3과 4는 스트레스 및 스트레스 대처가 신체지각에 미치는 효과에 대해서 제시하고 있다. 사적 신체지각에 대해서는 스트레스의 주효과만 유의미했다. 즉 스트레스수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 사적 신체지각이 높았으나 대처의 주효과는 없었고, 스트레스와 대처간의 상호작용효과도 없었다. 공적 신체지각에서도 스트레스 주효과만 유의미했다. 그러나 신체능력에서는 대처효과만 유의미한 것으로 나타났고, 스트레스 주효과와 상호작용효과는 유의미하지 않았다. 즉 문제중심대처를 많이 쓰는 집단이 정서중심대처를 많이 쓰는 집단에 비해 자신의 신체능력을

표 3

스트레스 수준과 대처유형에 따른 신체지각 측정치의 평균과 표준편차

스트레스 수준	정서 중심 대처			문제 중심 대처		
	사적 신체지각	공적 신체지각	신체능력	사적 신체지각	공적 신체지각	신체능력
저	2.08 (.64) N= 25	2.73 (.72)	2.28 (.77)	2.19 (.76)	2.49 (.83) N= 24	2.59 (.66)
고	2.67 (.79) N= 29	2.79 (.71)	1.93 (.77)	2.64 (.52)		2.42 (.74)
					N= 21	

주. () 는 표준편차

표 4

신체지각에 대한 스트레스와 대처의 이원변량분석

	변량원	자승화	자유도	평균자승화	F
1.	스트레스	6.546	1	6.546	13.581**
	대처	3.986	1	3.986	.083
	스트레스×대처	.124	1	.124	.257
2.	스트레스	2.081	1	2.081	4.000*
	대처	2.137	1	2.137	.004
	스트레스×대처	1.382	1	1.382	2.656
3.	스트레스	1.690	1	1.690	3.107
	대처	3.902	1	3.902	7.174**
	스트레스×대처	.180	1	.180	.332

주. 1. 사적 신체지각, 2. 공적 신체지각, 3. 신체능력

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

더 긍정적으로 평가하였다.

표 5는 신체지각에 대한 스트레스와 대처의 상호작용을 좀더 세밀하게 알아보기 위해 스트레스 하위요인과 대처변인을 단계적 회귀분석한 결과이다. 표를 보면 사적 신체지각에 대해서는 주위환경과 가정경제 스트레스가 유의미한 설명변인이며, 이중 주위환경의 설명력이 가장 크다는 것을 알 수 있다. 즉 주위환경의 설명량은 6.7%였고, 이에 가정경제 스트레스가 첨가되었을 때 설명량이 11.1%로 높아졌다. 공적 신체지각에 대해서는 대처, 특히 정서중심대처가 가장 중요한 설명변인이 확인되었다. 즉 정서중심대처는 공적 신체지각에 9.2%의 설명력을 가지고 있었고, 여기에 친구/대인관계 스트레스가 가세했을 때 설명력이 12.4%로 증가되었다. 신체능력에 대해서도 대처가 중요한 설명변인이었는데, 특히 문제중심대처가 8.4%의 설명량을 가지고 있었고 여기에 학생 자신 스트레스가 첨가되었을 때 설명량은 13.9%가 되었으며 여기에 다시 정서중심대처가 가세했을 때 설명량이 15.9%로 증가되었다. 따라서 이원변량분석과 단계적 회귀분석 결과 전체적으로 가설 3은 기각되었으나, 부분적으로 스트레스와 대처의 상호작용 효과는 관찰할 수 있었다.

논 의

본 연구에서는 스트레스가 신체지각에 미치는 영향과 스트레스-신체지각의 관계에서 대처의 중재효과가 있는지를 알아보고자 하였다.

본 연구에서 나타난 중요한 결과를 논의해 보면 다음과 같다. 첫째, 대처유형은 스트레스사건의 특성에 따라 결정되는 경향이 있는데(Forsythe, & Compas, 1987), 본 연구에서는 '주위환경' 영역만이 문제중심대처와 정적 상관관이 있었다. 문제중심대처는 개인이 스트레스사건을 통제가능하다고 평가할 때 많이 사용된다고 알려져 있다. 따라서 이 같은 결과는 본 연구에서 사용한 스트레스척도의 5개 하위영역 중에서 '주위환경'이 학생들에게 가장 통제가능한 사건들로 구성되어 있었기 때문인 것 같다. 즉 강의실의 밀집성, 공공시설의 무질서, 주변의 소음 같이 대학생들이 조금만 노력을 기울이면 비교적 쉽게 해결될 수 있는 사건들로 구성되어 있기에, 학생들이 다른 영역보다 문제해결적으로 접근하려는 경향을 보인 것이다.

표 5

신체지각에 대한 스트레스와 대처의 단계적 회귀분석

	R	R ²	Adjusted R ²	F
사적 신체지각				
주위환경	.259	.067	.062	13.677***
주위환경 · 가정경제	.333	.111	.102	9.489**
공적 신체지각				
정서중심대처	.303	.092	.087	19.300***
정서중심대처 · 친구/대인관계	.352	.124	.115	7.000**
신체능력				
문제중심대처	.290	.084	.080	17.596***
문제중심대처 · 학생자신	.372	.139	.130	15.296***
문제중심대처 · 학생자신 · 정서중심대처	.399	.159	.146	11.914***

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$

그러나 '주위환경'에 비해 '대학생활(시험, 성적, 소속학과에 대한 불만, 졸업후 진로의 불확실성 등)', '가정/경제(가족간의 갈등, 학비조달의 어려움, 용돈부족 등)', '친구/대인관계(친구와의 불화, 선·후배를 포함한 다른 인간관계에서의 불화, 타인과의 가치관과 사고방식의 차이 등)', 그리고 '학생자신(자신의 정체성 혼란, 열등감, 외모·성·종교문제 등)'영역은 상대적으로 대학생들이 쉽게 해결하기 어려운 스트레스들이었다. 이 네 스트레스영역은 대처와 유의미한 상관을 보여주지 못했다. 이 같이 대처유형과 스트레스사건의 특성간에 상관이 유의미하지 않은 이유는 본 연구에 참여한 대학생들이 경험한 스트레스가 극단적으로 크지 않았기 때문이다. '주위환경'이 가장 큰 스트레스원이었는데, 이것도 평균치가 3.2였으며, 나머지 영역들에서는 스트레스 평균치가 2.56~3.10이었다.

대처유형들간에는 유의미한 정적 상관이 있었다. 즉 문제중심적 대처를 많이 사용하는 사람은 정서중심적 대처도 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 동일한 문제에 대해 동시에 여러 유형의 대처노력이 사용될 수 있다는 주장(김교현 등, 1993)과 일치한다.

둘째, 스트레스와 신체지각간의 관계에서, 여러 스트레스 영역들은 사적 및 공적 신체지각 둘다와 정적 상관이 있었다. 즉 스트레스원에 상관없이 스트레스를 많이 경험하는 사람들은 자신의 신체내부의 감각변화에도 예민했고, 자신의 외모나 외형에도 신경을 많이 쓰는 것으로 나타났다.

그러나 신체능력에 미치는 스트레스의 영향력은 사적 및 공적 신체지각과는 달랐다. 즉 스트레스 영역들 중에서 '대학생활'과 '자기자신'만 신체능력과 부적 상관을 나타내었다. 대학생들에게 있어 공부나 진로결정보다 더 큰 스트레스가 없기 때문에 '대학생활'영역은 대학생이라면 누구나 고민하고 있는 부분이고, '자기자신'은 자신의 정체성확립을 포함하여 자신의 심리적 능력에 대한 평가이므로 중요한 스트레스원이다. 본 연구에서 사용한 스트레스는 모두 심리사회적인 것들이었다. 즉 물리적 스트레스가 아니었기에 이 스트레스들이 신체능력과 관련이 없을 수 있

다. 그러나 본 연구에서 '대학생활'과 '자기자신'영역은 신체능력과 부적 상관을 나타냈는데, 그 이유는 이 두영역이 모든 대학생들에게 있어서 중요한 스트레스원이기 때문인 것으로 생각된다. 본 연구에서는 '주위환경'의 스트레스측정치가 가장 높았지만 이는 급성적이거나 일시적인 스트레스며, '대학생활'과 '자기자신'은 만성적인 스트레스이기에 자신의 능력을 평가하는데 있어 부정적인 역할을 했을 것이다. 따라서 스트레스수준이 높을수록 사적 및 공적 신체지각이 예민해지고 자신의 신체능력을 부정적으로 평가할 것이라는 가설 1은 지지되었다.

셋째, 대처와 신체지각간의 관계에서, 문제중심대처와 정서중심대처 모두 공적 신체지각 및 신체능력과 유의미한 정적 상관을 보여주었다. 대처가 공적 신체지각과 부적으로 상관이 있는 것이 아니라 정적으로 상관이 있고, 또 대처가 사적 신체지각과 부적 관계가 아니라는 것은 본 연구를 통해 대처의 자기제어기능을 확인할 수 없다는 의미이다. 유기체의 동질정체적 기능이란 생물·심리학적 개념으로 일차적으로 사적 신체지각과 관련되고, 신체내부의 높은 각성수준을 낮춤으로서 이차적으로 외현적 신체지각에도 덜 주의를 기울이게 하는 것이기 때문이다.

문제중심대처를 많이 한다는 것은 개인이 자신의 문제해결능력을 긍정적으로 평가한다는 것인데, 이런 개인들이 자신의 신체능력을 유능하게 평가하는 것은 당연하다. 그러나 본 연구에서는 정서중심대처를 많이 하는 사람들에게서도 같은 결과가 나타났다. 이 같은 결과는 문제중심대처와 정서중심대처간의 높은 정적 상관에 기인된 것이다. 문제중심대처를 많이 쓰는 사람은 정서중심대처도 많이 쓰는 매우 능동적이고 긍정적인 사람들이라 자신의 신체능력도 긍정적으로 평가했을 것이다. 그리고 한 사안에 대해 여러 가지 대처노력이 경주될 수 있기 때문에 두 대처유형 모두 신체능력과 정적 상관을 보인 것으로 생각된다. 이런 이유로 문제중심대처와 정서중심대처 모두 사적 및 공적 신체지각과 부적으로 상관이 있으나, 신체능력은 문제중심대처와 정적으로 그리고 정서중심대처와 부적으로 상관이 있을 것이라는 가설 2는 기각된

것 같다.

넷째, 사적 신체지각과 공적 신체지각간에 정적 상관이, 그리고 공적 신체지각과 신체능력간에 정적 상관이 있었다. 그러나 사적 및 공적 신체지각 모두 신체능력과 정적 상관이 있다는 Miller 등(1981)의 선행연구와는 달리, 본 연구에서는 사적 신체지각과 신체능력간에 정적이든 부적이든 유의미한 상관이 없었다. 이 같은 결과를 통해 신체내부의 감각변화에 민감한 사람은 자신의 공적 모습에도 민감하고, 공적인 모습에 민감한 사람은 자신의 신체능력을 긍정적으로 평가하는 경향이 있으나, 사적 신체지각과 공적 신체지각은 각각 독립적인 차원이며 따라서 신체능력과 관계에서 사적 신체지각과 공적 신체지각의 효과는 다르게 나타날 수 있다는 주장이 가능하다.

마지막으로, 스트레스와 신체지각의 관계에서 대처의 중재효과를 알아보기 위해 이원변량분석한 결과 중재효과는 없는 것으로 나타났고, 따라서 스트레스 수준이 높은 경우 문제중심대처집단이 정서중심대처 집단보다 사적 및 공적 신체지각이 덜 예민하고 자신의 신체능력도 긍정적으로 평가할 것이라는 가설 3도 기각되었다. 즉 사적 신체지각과 공적 신체지각에서는 스트레스의 주효과만 유의미했고, 신체능력에서는 대처효과만 유의미했다. 다시 말해서 신체지각의 세 영역에서 스트레스와 대처의 상호작용효과는 관찰되지 않았다. 이 같은 결과를 통해 순수한 신체지각에서는 대처유형보다는 스트레스수준의 영향이 큰 반면, 신체능력평가에서는 스트레스수준보다는 대처유형이 더 효과적이며 문제중심대처를 많이 사용하는 사람이 정서중심대처를 사용하는 사람보다 자신의 신체능력을 유능하게 본다는 것을 알 수 있다.

신체능력에서 스트레스 주효과가 관찰되지 못한 결과는 흥미롭다. 개인은 스트레스를 많이 받고 있더라도 자신이 그 스트레스를 능동적으로 통제할 능력이 있다고 판단되면 자신의 능력을 긍정적으로 평가한다는 본 연구의 결과는 환경적 요구와 개인의 대처 자원간의 불균형을 스트레스로 본 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 개념을 확인했다고 할 수 있다. 그러나 본 연구에서 신체지각에 대한 대처의

중재효과를 확인하지 못했다. 이 같은 결과는 본 연구에 참여한 대학생들이 경험하고 있는 스트레스가 심각하지 않았다는데 그 원인이 있는 것 같다. 대학생들도 나름대로의 어려움이 있겠지만 성인들에 비해 약하며 현실적이지 않다. 또 본 연구의 학생들이 보고한 자신의 평균스트레스치도 대부분 3점 이하로, '해당문제에 대해 얼마나 고민하고 있느냐'는 질문에 '그저 그렇다'로 응답한 수준이었다. 만일 실직위기에 있는 일반성인이나 대학입시를 앞두고 있는 수험생 같은 특정 집단을 대상으로 했더라면 스트레스와 대처의 상호작용효과는 확인될 수 있었을 것이다.

그러나 신체지각에 대한 스트레스 하위영역과 문제중심 및 정서중심대처의 효과를 단계적으로 회귀분석한 결과는 특정 스트레스와 대처가 상호작용하여 신체지각에 대한 영향력을 증가시킬 수 있다는 것을 부분적으로 관찰할 수 있었다. 즉 사적 신체지각에서는 '주위환경'과 '가정경제' 스트레스만이 유의미한 설명변인이었으나, 공적 신체지각과 신체능력에서는 특정 스트레스에 특정 대처가 가세하거나 특정 대처에 특정 스트레스가 가세했을 때 설명력이 더 높아졌다. 즉 공적 신체지각에 대한 이원변량분석 결과 스트레스 주효과만 관찰되었으나, 단계적 회귀분석 결과는 정서중심대처가 가장 중요한 설명변인이었으며 여기에 '친구/대인관계' 스트레스가 가세했을 때 공적 신체지각에 대한 설명력이 증가되었다. 신체능력에서는 이원변량분석이나 단계적 회귀분석의 결과가 유사하여 대처가 중요한 변인임이 확인되었으나, 회귀분석 결과 대처 중에서도 문제중심대처가 가장 설명력 있는 변인이었고, 여기에 '학생자신' 스트레스와 정서중심대처가 가세했을 때 그 설명력이 커짐을 알 수 있었다.

후속연구에서는 본 연구의 제한점에 대한 고려가 있어야 하겠다. 앞에서 논의했듯이, 본 연구에서 대처의 중재효과를 확인하지 못한 것은 대학생들의 생활 스트레스가 심각하지 않았던 데 있다. 따라서 후속연구에서는 심각한 스트레스에 노출되어 있는 특정 집단을 대상으로 하거나 연구대상의 스트레스수준을 실험적으로 조작할 필요가 있다. 그리고 본 연구에서

사용한 대처척도의 신뢰도가 다른 척도에 비해 그리
고 일반적인 신뢰도 기준에 비추어 볼 때 낮았다는
것도 제한점이다. 신뢰도가 낮았던 이유는 사용한 대
처척도의 하위척도별 문항수가 달랐고, 문제중심과
정서중심대처로 묶인 하위척도수에 있어서도 차이가
 컸기 때문인 것 같다. 또한 대처척도의 타당성도 간
과할 수 없는 제한점이다. 현재 대처척도는 대처유형
의 구분과 그 하위척도의 구성에 있어 논쟁의 대상이
되고 있다. 본 연구에서는 사회적 지지추구를 정서중
심대처로 분류하였으나, 이 하위척도는 문제중심대처
로도 볼 수 있다. 그리고 회피-도피는 스트레스로부
터 유발된 정서적 반응을 완화시키려는 것이 일차적
인 목표라고 볼 수 없다. 따라서 후속연구에서는 문
제중심 또는 정서중심대처의 구성의 타당성에 대한
재검토가 선행되어야 할 것이다.

본 연구를 통해 얻은 결론은 다음과 같다. 스트
레스수준이 높을수록 자신의 신체내부의 감각변화에
예민하고 외모나 외형에도 신경을 많이 쓴다. 따라서
신체지각은 스트레스에 대한 각성지표로 활용될 수
있다. 신체적 각성에 대한 대처의 자기제어기능은 확
인되지 못했다. 신체지각에서 대처보다는 스트레스효
과가 더 중요하며, 스트레스-신체지각간의 관계에서
대처의 중재효과는 확인되지 못했다.

참 고 문 헌

김교현, 전경구(1993). 중학생용 생활스트레스와 대처
척도의 개발연구 I. 한국심리학회지: 임상,
12(2), 197-217.
김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방
식의 우울에 대한 작용 : 대학 신입생의 스트레
스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
원호택, 신현균(1998). 신체화의 인지특성연구(I) : 한
국판 신체감각증폭척도와 증상해석 질문지의 신
뢰도와 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상,
17(2), 33-39.
이현수(1995). 한국인의 스트레스와 그 대처책략의 특
징, 성격 및 개인차 연구, 4, 89-121.

이현수(1996). 자기제어수단으로서의 성격특질, 성격
및 개인차 연구, 5, 69-89.
최해림(1986). 한국대학생의 스트레스 현황과 인지·
행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 박사학위
논문.
Baradell, J. G., & Klein, K. (1993). Relationship of
life stress and body consciousness to
hypervigilant decision making. *Journal of
Personality and Social Psychology*, 64(2), 26
7-273.
Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992).
Development of a self-report coping measure
for elementary school children. *Journal of
Clinical Child Development*, 21, 47-59.
Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990).
Multidimensional assessment of coping: A
critical evaluation. *Journal of Personality and
Social Psychology*, 58, 844-954.
Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis
of coping in a middle-aged community sample.
Journal of Health Social Behavior, 21, 219-239.
Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress
processes and depressive symptomatology.
Journal of Abnormal Psychology, 95, 107-113.
Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction
of cognitive appraisals of stressful events and
coping: Testing the goodness of fit hypothesis.
Cognitive Therapy and Research, 11, 473-479.
Hinkle, L. E. (1973). The concept of "stress" in the
biological and social sciences. *Science,
Medicine, and Man*, 1, 31-48.
Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social
readjustment rating scale. *Journal of
Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress,
appraisal, and coping*. New York: Springer.
McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality,
coping, and coping effectiveness. *Journal of*

Personality, 54, 385-405.

- Miller, L. C., Murphy, R., & Buss A. R. (1981).
Consciousness of body: Private and Public.
Journal of Personality and Social Psychology,
41(2), 397-406.
- Obrist, P. A. (1981). *Cardiovascular
psychophysiology: A perspective*. New York:
Plenum.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and health*. Pacific Grove,
CA : Brooks/Cole Publishing Company.
- Rothbart, M. K. (1981). Measurement of
temperament in infancy. *Child Development*,
52, 569-578.
- Rothbart, M. K., & Ahadi, S. A. (1994).
Temperament and development of personality.
Journal of Abnormal Psychology, 103, 55-66.
- Sosnowski, T., Nurzynska, M., & Polec, M. (1991).
Active-passive coping and skin conductance
and heart rate changes. *Psychophysiology*, 28,
665-672.
- Williams, B. K., & Knight, S. M. (1994). *Healthy
for life: Wellness and the art of living*.
Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing
Company.

Effects of Stress and Coping on Body Perception

Yi, In Hyae

Department of Psychology
Kangwon National University

This study was to explore the relations between life stress and body perception (private/public body perception, and body competence), and the mediating effects of problem-focused and/or emotion-focused coping on body perception. The measures utilized in this study were the stress (Choi, 1986) and coping (Kim, 1987) scales for Korean college students, and The Body Consciousness Questionnaire (Miller et al., 1981). Based on their scores on both the stress and coping scales, 193 male and female students were divided into 4 groups: high on stress and problem-focused coping (N=29), high on stress and emotion-focused coping (N=21), low on stress and problem-focused coping (N=25), and low on stress and emotion-focused coping (N=25). The data were analyzed by the SPSS/PC+ Package. The employed statistical methods were simple correlation analysis, 2×2 ANOVA, and stepwise regression analysis.

Results were as follows: First, there was a positive relationship between stress and private/public body perceptions, and a negative relationship between stress and body competence. The fact that stress and private/public body perception correlated positively indicates that subjects with a high stress score attend to both their, internal bodily sensations and external body, appearances. Second, both problem and emotion-focused coping were correlated positively - not negatively - with public body perception, and there was no significant negative correlation between coping and private body perception. This result suggests that a self-regulatory function of coping to reduce one's hyper-arousal was not confirmed. Third, a general interactive effect of stress and coping on body perception was not confirmed; however through stepwise regression analysis, the interaction of specific stress and coping improved with just a little more variance to explain the scores of public body perception and body competence. Fourth, it was clear that the effect of stress on private body perception, and the effect of coping on body competence respectively, were significant. Consequently, the mediating effect of coping on the relations between stress and body perception was not confirmed, but only a local interaction of two variables was observed in this study. Collectively, these results indicate that the subjects of this study were not so highly stressed as to need the mediating function of coping.