

자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계*

김 광 응[†]

숙명여자대학교

본 연구는 자존감과 스트레스 대처행동과의 관계에서 자기수용의 독립적 역할을 확인해 보고 또한 자존감 및 자기수용 수준에 따른 집단 간 스트레스 대처행동의 구체적 차이를 밝혀 보고자 하였다. 이를 위한 연구문제로 첫째. 자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동 각 변인의 상관관계는 어떠한가? 둘째. 스트레스 대처행동에 대한 자존감 및 무조건적 자기수용의 위계적 영향력은 어떠한가? 특히 스트레스 대처행동에 대한 무조건적 자기수용의 독립적 영향력은 유의한가? 셋째. 자존감 및 무조건적 자기수용 수준을 고려하여 구분한 각 집단의 스트레스 대처행동 간에는 어떤 차이가 있는가를 설정하고, 전국 각 지역에 위치한 총 6개 대학교에 재학 중인 남녀 학생 670명을 연구대상으로 자료를 수집하고 분석하였다. 분석결과, 첫째. 자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동 각 변인 상호간에는 유의한 상관을 보였고; 둘째. 스트레스 대처행동에 대한 자존감과 무조건적 자기수용의 위계적 영향에서 무조건적 자기수용의 독립적 영향이 유의한 것으로 나타났으며; 셋째. 자존감 및 무조건적 자기수용 수준을 고려한 각 집단 간 스트레스 대처행동에는 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 이상과 같은 결과를 통해 본 연구는 자존감이 스트레스 대처행동에 미치는 영향에서 무조건적 자기수용의 독립적 역할을 확인하였으며, 개인의 중요한 심리적 적응기체인 스트레스 대처행동에 대한 자존감과 자기수용의 역할을 동시에 고려하여 그 실제적 기능을 탐색했다는 점에서 의의를 찾을 수 있었다.

주요어 : 자아존중감, 자기수용, 스트레스 대처행동

* 본 연구는 숙명여자대학교 2006년도 교내 연구비 지원에 의해 이루어졌음.

† 교신저자 : 김광응, 숙명여자대학교 가정아동복지학부, (140-742) 서울시 용산구 효창원길 52
E-mail : kimkwang@dreamwiz.com

자아존중감(이하 자존감)이란 자신에 대한 전반적인 평가이며 스스로 능력이 있고 가치 있다고 여기는 정도를 말한다. 이러한 자존감은 현대인의 삶의 질을 결정하는 핵심적 요소 중 하나로 자리 잡고 있으며, 정신건강을 유지하기 위한 필수 요인으로 여겨지고 있다.

Rosenberg(1985)에 따르면 자존감이 높은 사람은 행복하고, 안정적이며, 애정이 있고, 에너지가 많으며 순발력이 있다. 그래서 자신의 능력과 성취에 대해 보다 높은 확신을 가지고 있다고 보았다. 반면 자존감이 낮은 사람은 불행감과 분노를 자주 느끼고, 쉽게 짜증을 내며 갈등을 자주 경험한다. 이로 인해 일반적으로 우울증상을 경험(Beck, Steer, Epstein, & Brown, 1990; Tarlow & Haaga, 1996)하는 것으로 보았으며, 자신의 일부에 대한 부정적 피드백을 일반화 하는 경향이 있고, 새로운 변화를 위한 시도를 거의 하지 않는다(Smith & Petty, 1996)고 특징지었다. 이렇듯 인간은 자존감 형성 수준에 따라 적응 양상에 차이를 나타낸다는 가정 하에 많은 연구들이 이루어졌으며, 이에 근거하여 적응적 생활을 위한 자존감 향상 프로그램의 적용이 꾸준히 시도(고경남, 김춘경, 2001; 손화희, 임선빈, 2003; 정환구, 2003; Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989; Steffenhagen, 1990 등)되어 왔다.

낮은 자존감이 심리적 부적응과 관련이 있음이 밝혀지고, 자존감 향상을 위한 시도가 이루어지고 있음에도 불구하고, 한편으로는 자존감 자체는 불안정한 측면이 있으며, 적응을 예측하는데 있어서 한계가 있다는 점이 논의되어 왔다. 대표적으로 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy) 창시자인 Ellis(1976)는 자존감 형성에는 자기평가의 과정이 반영된다고 보았다. 그러나 인간의 가치를 평가하는 데는 어

떠한 객관적인 근거도 존재하지 않기 때문에 자기평가는 역기능적, 비합리적이라고 주장하였다. 몇몇 연구를 통해서도 이러한 자존감의 한계점을 지적하는 결과들이 제시된 바 있다. 예를 들면, 높은 자존감으로 인해 오히려 부정적 피드백에 덜 개방적일 수 있으며(Shrauger & Lund, 1975), 타인의 비판에 보다 정서적으로 취약할 수 있다(Schlenker, Soraci, & McCarthy, 1976)는 것이다. 또한 Baumeister, Smart와 Boden(1996)의 연구에 따르면 극단적으로 높은 자존감을 형성한 사람은 폭력적인 성향을 보이기도 하였다. 보다 구체적 개념을 통해 논의한 연구들도 있다. Kernis(1993)는 자존감의 수준과 안정성이 동시에 고려되지 않는다면 중요한 독립변수의 개인차들이 명백해질 수 없을 것이라고 하면서 자존감 안정성이라는 개념의 중요성을 제안하였다. 그는 자존감이 높고 안정적인 사람들은 비교적 견고하고 긍정적인 자아상을 가지고 있으며 외부 자극에 쉽게 위협받지 않는다고 하였다. 반면, 자존감이 높으나 불안정한 사람들은 외부자극에 쉽게 위협받고 상처입기 쉬운 자아상을 가지고 있으며, 자기에 대한 이미지나 다른 사람들의 평가에 예민하다는 것이다. 이렇듯 자존감 안정성은 지각된 자기 가치를 위협하는 환경에 얼마나 취약한가를 예측해 줄 수 있는 요인(Raumussen, Willingham, & Glover, 1996)으로서, 심리적 기능과 적응에 중요한 시사점(Tevendale et al., 1997)을 제공해 주고 있다. Kernis는, 자신의 선행연구(Kernis, et al, 1989)에서, 불안정한 자존감을 가진 사람은 다른 사람들에 비해 분노나 적대감을 더 많이 표현하며 적응상의 어려움을 겪는다는 점을 이미 밝힌 바 있다.

이렇듯 자존감은 그 수준 자체만으로 인간

의 적응양상을 모두 설명하기는 어려우며, 안정된 자존감 형성을 위한 추가적인 개념이 필요하다는 주장이 제기되고 있다. 즉, 자기평가를 배제한 보다 안정된 자기개념 탐색이 이루어질 필요가 있는데, 이러한 관점에서 Macinnes(2006)는 자존감과 함께 심리적 건강을 강화해주는 개념으로 자기수용 개념을 언급하였다. 자기수용이란 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하는 것을 의미한다. 이미 REBT의 창시자인 Ellis(1977)는 자기평가 문제를 해결하기 위하여 인간은 자신이 바르게 행동하는 것이나, 다른 사람들이 자신을 인정하는 것 과 관계없이 자기 스스로를 완전히 무조건적으로 수용할 수 있다는 전제에서 무조건적 자기수용 개념을 제안한 바 있다. 즉, 자존감이 높은 사람은 부정적 평가 상황에서 자기가치감에 대한 위협을 받지만 무조건적 자기수용이 높은 사람은 자존감이 높은 사람에 비해 보다 안정적으로 부정적 평가 상황에서도 자기 자신을 있는 그대로 수용할 수 있다는 것이다.

이처럼 자존감과 자기수용은 구인의 의미에 차이가 존재함에도 불구하고, 선행 연구들(안신호, 박미영, 2005; 이수연, 1999, Thomson, & Waltz, in press)에서는 상관이 있음을 밝혀내는 데 기여하였을 뿐, 두 변인 사이의 상호 독립적 또는 상호보완적 관계 양상에 관한 구체적 내용을 밝히는 연구는 아직 유용하지 않다. 이 문제와 관련하여, Chamberlain과 Haaga(2001a)는 REBT이론을 바탕으로 무조건적 자기수용을 측정할 수 있는 척도를 구성하고 심리특성과의 관계를 밝힌 바 있다. 무조건적 자기수용은 삶의 만족이나 행복과 정적 상관이 있으며, 불안, 우울 또는 우울경향과는 부적상관이 있다는 결론을 얻었다. 그러나 자존

감을 통제 한 후 자기수용은 불안이나 우울경향과는 여전히 상관이 있었지만, 우울과 삶의 만족이나 행복과는 상관관계가 나타나지 않았다고 한다.

Chamberlain과 Haaga(2001a,b)의 연구를 기반으로 무조건적 자기수용과 자존감과의 구분을 전제로 한 순수 자기수용이 심리적 특성과 어떠한 관련이 있는지에 대한 연구가 최근에 꾸준히 이루어져 왔다. 예를 들어, Davies(2006)는 자신의 연구를 통해 자존감 통제 후 자기수용이 비합리적 신념과 부적상관이 있음을 밝혔고, 또 다른 Davies(in press)의 연구에서는 자존감 통제 후 무조건적/조건적 자기수용이 합리적/비합리적 생각과 관련성이 없는 것으로 나타났다. Macinnes(2006)는 자존감과 자기수용의 차이를 설명함에 있어서 자존감은 우울, 불안과 같은 특성의 정서적 개념과 관련이 있는 반면 자기수용은 일반적인 심리적 건강과 강하게 연관되어 있다는 연구결과를 제시하였다.

아직 국내에서 자존감과 자기수용 두 개념 간의 차이를 밝히고자 시도된 연구는 찾아볼 수 없으며, 자존감과 자기수용 간의 관련성을 깊이 있게 살펴본 몇 연구(예컨대, 안신호, 박미영, 2005; 이수연, 1999)가 진행된 바 있다. 이들 연구들은 두 변인간의 공변 관계 또는 공통요인을 밝히는데 기여하였으며, 그 다음의 관심사는 자연히 두 구인의 차이점과 독립적 의미를 탐색하는 일일 것이다.

이에 본 연구에서는 기존의 국내외 선행연구와 마찬가지로 우선 자존감과 자기수용의 상호 관련성을 살펴보고, 두 변인이 이론적으로는 구별될 수 있는 구인이지만 실증적으로 뚜렷이 구분될 수 없는 점을 감안하여, 자존감을 통제 한 후 보다 안정적 특성을 지닌 개념으로서의 자기수용이 심리적 건강에 어떠한

영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 보다 구체적으로 본 연구에서는 Macinnes(2006)의 주장, 즉 자기수용이 자존감에 비해 전반적인 심리적 건강과 높은 관련성이 있다는 것에 근거해 심리적 건강 및 적응을 대표하는 변인으로 널리 인식되고 있는 스트레스 대처 방식과 자존감 및 자기수용의 상호 관계를 밝혀 보고자 하였다.

스트레스 대처방식이란 개인과 환경의 관계에서 일어나는 요구와 동반되는 스트레스 및 감정을 처리하는 과정과 방법을 의미한다(Lazarus, Folkman, 1984). 스트레스 대처 방식은, 연구마다 일치하지 않는 부분이 있기는 하지만, 부분적으로 남녀간에 차이가 존재한다는 연구(박민아, 2001; 오선향, 2002; 윤종선, 2007; 이진선, 2004)가 주를 이루고 있다. 또한 자기수용과 스트레스 대처방식 간의 관계에 대한 연구를 살펴보면, 박수길(1994)은 자기수용이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 문제중심적 대처를 하지만, 스트레스 대처방식 중 정서적 완화, 소망적 사고는 자기수용이 낮은 집단에서 더욱 많이 사용한다는 연구결과를 제시하였다. 조성희(2004)는 자기수용이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 적극적 대처방식을 더 많이 사용한다고 하였다. 즉, 자기수용 수준에 따라 스트레스 대처 방식에는 차이가 있다는 것이다.

따라서 본 연구에서는 자존감과 자기수용이 비교적 안정적으로 발달한 시기인 대학생들 연구대상으로 하여 남녀별 자존감을 통제후 자기수용이 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 또한 두 개념의 상호 독립적 역할과 기능을 파악하기 위해 자존감 및 자기수용의 수준별 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 살펴보고자 하였다. 본

연구는 이를 통해 자존감과 자기수용 간의 관련성 및 독립성을 고찰하고 개인의 적응에 영향을 미치는 두 개념의 고유 특성을 밝혀줄 수 있을 것으로 기대하였다.

상기 내용을 바탕으로 본 연구에서 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동 각 변인의 상관관계는 어떠한가?
2. 스트레스 대처행동에 대한 자존감 및 무조건적 자기수용의 위계적 영향력은 어떠한가? 특히 스트레스 대처행동에 대한 무조건적 자기수용의 독립적 영향력은 유의한가?
3. 자존감 및 무조건적 자기수용 수준을 고려한 각 집단 간 스트레스 대처행동에는 어떤 차이를 보이는가?

방 법

연구대상

본 연구의 대상으로 서울시, 경기도, 충청도, 경상도, 전라도의 각 지역에 위치한 4년제 대학 총 6개 학교를 선정하고 재학 중인 학생들에게 질문지법에 의한 집단조사를 실시하였다. 학년, 학과나 전공에 따른 편파성을 막기 위해 교양과목 강의시간 중에 담당교수의 사전 협조를 얻어 자기 보고식 질문지에 대해 응답하도록 하였다. 총 700부의 질문지를 배포해 모두 회수하였으며 질문지를 검토한 결과 응답이 불성실하거나 누락된 항목이 많은 경우 분석대상에서 제외하였다. 그 결과 최종 670명의 자료를 분석대상으로 하였다. 연구대상의 성별 분포는 남학생 334명 여학생 336명으로 고루 분포되었으며, 학년별로는 1학년 176

명(26.43%), 2학년 243명(36.49%), 3학년 162명(24.32%), 4학년 85명(12.76%)의 분포를 보였다.

측정도구

자아존중감

자아존중감이란 자신의 가치를 올바르게 인식하고 존중하며 자신을 좋아하는 것을 의미하는데, 본 연구에서는 자존감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 ‘내가 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 느낀다.’, ‘나 자신에 대해 긍정적 태도를 지니고 있다.’ 등 총 10개 문항으로 구성되어 있으나 사전조사 결과 문항분석에서 문항 타당도가 낮은 1개 문항 ‘나는 내 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.’를 제외한 총 9개 문항을 사용하였다. 응답방식은 7점 Likert 방식으로 하였으며 부정적 진술문항에 대해서는 역 채점하였다. 따라서 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하며 본 척도의 신뢰도 Cronbach α 계수는 .84로 나타났다.

무조건적 자기수용

무조건적 자기수용을 측정하기 위해 본 연구에서는 Chamberlain과 Haaga(2001a)가 개발하고 김사라형선(2005)이 국내연구를 통해 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 개발된 것으로 총 20문항의 7점 Likert 응답방식이다. 부정적 진술문항에 대해서는 역 채점하였으므로 척도에 대한 해석은 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 척도의 신뢰도 Cronbach α 계수는 .76이었다.

스트레스 대처행동

스트레스 대처행동을 측정하기 위하여 민하영과 유안진(1998)이 개발한 스트레스 대처행동 척도를 박진아(2001)가 문항을 첨가, 요인 분석 후 척도를 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 공격적 대처행동, 적극적 대처행동, 사회지지 추구적 대처행동, 소극/ 회피적 대처행동의 4개 하위요인, 총 20개 문항으로 이루어져 각각의 스트레스 대처행동을 측정하도록 구성되어 있으며 4점 Likert 응답방식이다. 척도에 대한 해석은 각 하위요인의 점수가 높을수록 해당하는 스트레스 대처행동을 많이 함을 의미한다. 본 연구에서 척도의 신뢰도 Cronbach α 계수는 공격적 대처행동 .76, 적극적 대처행동 .76, 사회지지 추구적 대처행동 .63, 소극/ 회피적 대처행동이 .61로 나타났다.

연구절차

사전 조사

본 조사에 들어가기에 앞서 측정도구의 신뢰도 및 문항에 대한 이해 정도, 소요 시간, 응답 방식의 문제점 등을 파악해보고자, 사전 조사를 실시하였다. 이를 위해 서울 시내 한 곳의 대학생 30명을 대상으로 강의시간을 통해 세 가지 척도의 적용 상 문제와 문항 타당성 등을 검토하기 위해 예비 조사를 실시하였다. 그 결과, 자아존중감 척도의 한 문항을 제외한 다른 척도와 문항에서는 문항 내용과 타당성에서 별 무리가 없는 것으로 판단되었다. 세 가지 척도 질문지 완성에는 15~20분정도 시간이 소요되었다.

본 조사

본 조사는 연구자가 협조를 구한 6곳의 전

국 소재 대학교의 학생 700명을 대상으로 실시하였다. 사전 조사를 통해 검증한 측정도구를 사용하였으며, 기간은 약 2주간 소요되었다. 자료수집 방식은 연구보조자들이 각 지역의 대학교를 직접 방문하여 강의시간에 질문지를 나눠주고 작성하도록 한 후 회수하였다. 총 700부를 배포하고 거의 모두 회수였으나, 자료의 타당성에서 문제가 있는 경우를 제외하고 670부를 분석 자료로 사용하였다.

자료 분석

질문지를 통해 수집된 자료는 SAS 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구대상의 일반적 사항을 파악하기 위하여 빈도 및 백분율을 산출하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 내적합치도 계수인 Cronbach α 를 산출하였다.

셋째, 본 연구대상으로 선정된 남녀 대학생의 자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동 특성을 파악하기 위해 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였다. 연구문제 1의 자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동의 관계 정도를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 연구문제 2의 자존감을 통제

한 후에도 무조건적 자기수용이 스트레스 대처행동에 유의한 영향력을 지니는가를 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 적용하였다. 마지막으로 자존감 및 무조건적 자기수용의 각 수준 조합에 따른 스트레스 대처행동의 구체적 차이를 밝히기 위해서는 일원변량분석을 적용하였다.

결 과

연구문제 분석에 앞서 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동의 기술통계량을 알아보고자 평균, 표준편차, 최소 및 최대 값 등을 <표 1>에 제시하였고, 또한 각 변인의 성차를 알아보기 위해 t 검증을 실시하여 <표 2>에 제시하였다.

표 2에 제시한 바와 같이 성별에 따른 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동 각 하위 변인에 대한 차이를 조사한 결과에서는 스트레스 대처행동 세 하위요인에서 남녀간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 남성이 여성보다 적극적 대처행동을 많이 하는 반면 사회지지 추구적 행동과 소극/회피적 대처행동은 덜 하는 것으로 나타났다. 스트레스대처

표 1. 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동의 평균, 표준편차와 최소/최대값 (N=670)

변인	M(SD)	최소값	최대값
자존감	5.09(.90)	1.00	7.00
자기수용	4.27(.70)	1.93	6.60
공격적 대처행동	2.55(.60)	1.00	4.00
적극적 대처행동	3.14(.45)	1.60	4.60
사회지지 추구적 대처행동	2.23(.53)	1.00	4.00
소극/회피적 대처행동	2.41(.59)	1.00	4.00

표 2. 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동 각 하위변인에 대한 성별 차이검증 (N=670)

변인	남자 M(SD)	여자 M(SD)	t
자존감	5.08(.94)	5.10(.85)	- .19
자기수용	4.29(.73)	4.26(.67)	.57
공격적 대처행동	2.52(.61)	2.59(.59)	-1.53
적극적 대처행동	3.17(.48)	3.10(.42)	2.19*
사회지지 추구적 대처행동	2.16(.49)	2.29(.56)	-3.21**
소극/회피적 대처행동	2.27(.61)	2.54(.54)	-6.03***

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

행동의 성별 차이가 실증적으로 확인된 것이다. 따라서 본 연구에서는 성 변인을 기본 통제 변인으로 하여 남녀 각 집단 별로 자존감, 무조건적 자기수용과 스트레스 대처행동의 관계를 분석하였다.

자존감, 무조건적 자기수용, 스트레스 대처행동의 관계

자존감, 무조건적 자기수용과 스트레스 대처행동의 관계를 성별로 구분하여 살펴 본 결

과는 표 3과 표 4에 제시하였다. 표 3과 표 4에서와 같이 남녀 대학생 집단 모두에서 자존감은 무조건적 자기수용과 유의한 정적 상관(남 $r = .50, p < .001$ / 여 $r = .53, p < .01$)을 보여주었다. 즉 자존감이 높은 사람은 무조건적 자기수용도 높은 경향이 있음을 알 수 있다. 한편 자존감, 무조건적 자기수용과 스트레스 대처행동의 관계는 남녀 대학생 집단 모두에서 자존감, 무조건적 자기수용이 적극적, 사회지지 추구적 대처행동과는 정적 상관, 공격적, 소극/회피적 대처행동과는 부적 상관이 있는

표 3. 남학생의 경우, 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동의 관계 (n=334)

	1	2	3	4	5	6
1	-					
2	.50***	-				
3	-.18***	-.24***	-			
4	.28***	.25***	-.01	-		
5	.18**	.08	.14*	.01	-	
6	-.40***	-.34***	.36***	-.10	.13*	-

주. 1: 자존감, 2: 자기수용, 3: 공격적 대처행동, 4: 적극적 대처행동, 5: 사회지지 추구적 대처행동, 6: 소극/회피적 대처행동

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

표 4. 여학생의 경우, 자존감, 자기수용 및 스트레스 대처행동의 관계 (n=336)

	1	2	3	4	5	6
1	-					
2	.53***	-				
3	-.14*	-.20***	-			
4	.28***	.33***	.02	-		
5	.11	-.01	.19***	.21***	-	
6	-.40***	-.30***	.23***	-.09	.00	-

주. 1: 자존감, 2: 자기수용, 3: 공격적 대처행동, 4: 적극적 대처행동, 5: 사회지지 추구적 대처행동, 6: 소극/회피적 대처행동

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

것으로 나타났다.

스트레스 대처행동에 대한 자존감 및 무조건적 자기수용의 위계적 영향력

자존감 및 무조건적 자기수용이 스트레스 대처행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 남녀 두 집단으로 구분하여 각각의 집단에서 스트레스 대처행동에 대한 자기수용의 독립적 영향력을 검증하기 위해 1단계에서는 자존감을 투입하고, 다음 2단계에서 무조건적 자기수용을 투입하여 증분설명량의 유의성을 검증하였다. 이성과 같은 절차를 통해 분석된 결과는 표 5와 표 6에 제시한 바와 같다.

표 5에 제시된 바와 같이 남학생의 경우 스트레스 대처행동에 대한 자기수용의 독립적 영향력은 사회지지 추구적 대처행동을 제외한 모든 영역, 즉, 공격적, 적극적, 소극/회피적 대처행동에 대해 유의한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 설명하자면, 먼저 공격적 대처행동의 경우, 예측변인으로 1단계에 투입된

자존감 외에 2단계에서 무조건적 자기수용을 추가하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 추가적으로 설명하는 변량이 3%로 유의하였다 ($\Delta F = 10.11, p < .001$). 적극적 대처행동에 대해서는 추가적으로 설명하는 변량이 1%로 다소 미약하였으나 이 또한 통계적으로 유의하였으며 ($\Delta F = 5.57, p < .05$), 소극/회피적 대처행동에 대한 자기수용의 추가적 설명량은 3%로 나타났다 ($\Delta F = 9.92, p < .01$). 요약하면 남자 대학생의 경우, 스트레스 대처행동에 대한 자존감의 영향에 관계없이 무조건적 자기수용이 높을수록 공격적, 소극/회피적 대처행동은 적게 하며 적극적 대처행동은 많이 하는 것으로 나타났다.

표 6의 여학생을 대상으로 스트레스 대처행동에 대한 자기수용의 독립적 영향력을 검증한 결과 표 5의 남학생의 경우와 거의 유사한 양상을 보여주었다. 즉, 남학생과 마찬가지로 사회지지 추구적 대처행동을 제외한 모든 영역, 즉, 공격적, 적극적, 소극/회피적 대처행동에 대해 무조건적 자기수용의 독립적 영향이 유의한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 설

표 5. 남학생의 경우, 스트레스 대처행동에 대한 자존감 및 무조건적 자기수용의 위계적 영향력 (n=334)

준거변인	예측변인	R ²	F	ΔR ²	ΔF	β	t
공격적 대처행동	1단계	.03	11.19***				
	자존감					-.18	-3.34***
	2단계	.06	10.81***	.03	10.11***		
	자존감					-.08	-1.32
	자기수용					-.20	-3.18***
적극적 대처행동	1단계	.08	27.87***				
	자존감					.28	5.28***
	2단계	.09	16.90***	.01	5.57*		
	자존감					.21	3.40***
	자기수용					.14	2.36*
사회지지 추구적 대처행동	1단계	.03	10.87**				
	자존감					.18	3.30**
	2단계	.03	5.44**	.00	.04		
	자존감					.18	2.94**
	자기수용					-.01	-.20
소극/ 회피적 대처행동	1단계	.16	62.17***				
	자존감					-.40	-7.88**
	2단계	.19	36.87***	.03	9.92**		
	자존감					-.31	-5.31***
	자기수용					-.18	-3.15**

주. *p<.05 **p<.01 ***p<.001

명하면, 먼저 공격적 대처행동의 경우, 예측변인으로 1단계에 투입된 자존감 외에 2단계에서 무조건적 자기수용을 추가하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과 추가적으로 설명하는 변량이 2%로 유의하였다(ΔF=7.08, p<.01). 적극적 대처행동에 대해서는 추가적으로 설명하는 변량이 5%로 남학생의 경우에 비해 독립적 영향력이 크을 알 수 있다(ΔF=18.49,

p<.001). 반면 소극/회피적 대처행동에 대한 자기수용의 추가적 설명량은 1%로 다소 미약하였다(ΔF=3.76, p<.01). 요약하면 여학생의 경우, 스트레스 대처행동에 대한 자존감의 영향에 관계없이 무조건적 자기수용이 높을수록 공격적, 소극/회피적 대처행동은 적게 하며 적극적 대처행동은 많이 하는 것으로 나타났다.

표 6. 여학생의 경우, 스트레스 대처행동에 대한 자존감 및 무조건적 자기수용의 위계적 영향력 (n=336)

준거변인	예측변인	R ²	F	ΔR ²	ΔF	β	t
공격적 대처행동	1단계	.02	6.61*				
	자존감					-.14	-2.57***
	2단계	.04	6.89**	.02	7.08**		
	자존감					-.05	-.78
적극적 대처행동	1단계	.08	27.73***				
	자존감					.28	5.27***
	2단계	.13	23.83***	.05	18.49***		
	자존감					.14	2.27*
사회지지 추구적 대처행동	1단계	.01	3.74*				
	자존감					.11	1.93*
	2단계	.02	3.00*	.01	2.25		
	자존감					.16	2.44*
소극/회피적 대처행동	1단계	.16	64.17***				
	자존감					-.40	-8.01***
	2단계	.17	34.23***	.01	3.76*		
	자존감					-.34	-5.76***
	자기수용					-.17	-2.66**
	자기수용					.26	4.30***
	자기수용					-.10	-1.50
	자기수용					-.11	-1.94*

주. *p<.05 **p<.01 ***p<.001

자존감 및 무조건적 자기수용 수준을 고려한 각 집단 간 스트레스 대처행동의 차이

자존감 및 무조건적 자기수용 점수를 기준으로 각 수준 조합에 따른 집단 별 스트레스 대처행동의 구체적 차이를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 이를 위해 자존감 및 무조건적 자기수용 점수를 가지고 각각 상

위 33.3%, 하위 33.3% 집단으로 나누고 이를 조합한 총 4개 집단(2x2)을 구성한 후 이들 집단 간 스트레스 대처행동의 구체적 차이를 알아보았고 그 결과는 표 7, 표 8에 제시한 바와 같다.

표 7에 제시된 바와 같이 남학생의 경우 자존감-자기수용의 수준 별 집단 조합에 따른 스트레스 대처행동의 차이는 사회지지 추구적

표 7. 남학생의 경우, 자존감 및 무조건적 자기수용 수준 별 각 집단 간 스트레스 대처행동의 차이

자존 - 자기수용	n	스트레스 대처행동			
		1	2	3	4
하 - 하	57	2.77(.48)a	2.97(.48)b	2.09(.51)	2.67(.55)a
하 - 상	17	2.44(.83)ab	3.26(.36)a	2.01(.38)	2.66(.61)a
상 - 하	16	2.68(.77)ab	3.36(.39)a	2.23(.69)	2.53(.85)a
상 - 상	73	2.34(.67)b	3.37(.52)a	2.18(.49)	1.94(.51)b
F		5.31**	7.79***	.89	20.60***

주. 1: 공격적 대처행동, 2: 적극적 대처행동, 3: 사회지지 추구적 대처행동, 4: 소극/회피적 대처행동
 다른 알파벳 첨자는 유의하게 다른 집단의 표시(Duncan's 사후검증)

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

대처행동을 제외한 스트레스 대처행동의 모든 하위영역, 즉 공격적, 적극적, 소극/회피적 대처행동에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 결과를 바탕으로 집단간 스트레스 대처행동의 차이가 구체적으로 어느 집단에서 나타나는 차이인가를 알아보기 위해 Duncan 사후검증을 실시한 결과, 공격적 대처행동의 경우 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단(하-하 집단)과 모두 높은 집단(상-상 집단)간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 적극적 대처행동에

서는 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단(하-하 집단)과 그 외의 집단(하-상, 상-하, 상-상 집단)간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 소극/회피적 대처행동에서는 자존감과 자기수용이 모두 높은 집단(상-상 집단)과 그 외의 집단(하-하, 하-상, 상-하 집단)간에 유의한 차이를 보였다.

표 8에 제시된 바와 같이 여학생의 경우 자존감-자기수용의 수준 별 집단 조합에 따른 스트레스 대처행동의 차이는 공격적 대처행동

표 8. 여학생의 경우, 자존감 및 무조건적 자기수용 수준 별 각 집단 간 스트레스 대처행동의 차이

자존 - 자기수용	n	스트레스 대처행동			
		1	2	3	4
하 - 하	57	2.70(.61)	2.93(.47)b	2.14(.65)	2.81(.53)a
하 - 상	15	2.56(.60)	3.24(.34)a	2.16(.54)	2.38(.67)b
상 - 하	16	2.68(.54)	3.18(.43)a	2.35(.47)	2.44(.59)b
상 - 상	75	2.42(.72)	3.33(.42)a	2.31(.59)	2.27(.46)b
F		2.24	9.37***	1.11	11.81***

주. 1: 공격적 대처행동, 2: 적극적 대처행동, 3: 사회지지 추구적 대처행동, 4: 소극/회피적 대처행동
 다른 알파벳 첨자는 유의하게 다른 집단의 표시(Duncan's 사후검증)

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

과 사회지지 추구적 대처행동을 제외한 적극적 대처행동과 소극/회피적 대처행동에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 집단간 스트레스 대처행동의 차이가 구체적으로 어느 집단간에 존재하는 차이인가를 알아보기 위해 Duncan 사후검증을 실시한 결과, 적극적 대처행동에서는 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단(하-하 집단)과 그 외의 집단(하-상, 상-하, 상-상 집단)간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 한편, 소극/회피적 대처행동에서는 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단(하-하 집단)과 그 외의 집단(하-상, 상-하, 상-상 집단)간에 유의한 차이를 보였다.

논 의

본 연구는 남녀 대학생의 자아존중감과 자기수용 및 스트레스 대처행동 간의 관계를 파악하고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자존감과 무조건적 자기수용과의 관계를 보면 남녀 모두에서 자존감과 자기수용간에 정적 상관($r=.50\sim.53$)이 있는 것으로 나타났다. 이는 두 개념의 관련성을 밝히고자 시도한 선행연구들(안신호, 박미영, 2005; 이수연, 1999; Chamberlain & Haaga, 2001a; Chamberlain & Haaga, 2001b; Thomson & Waltz, in press)과 일치하는 결과다. 자존감과 자기수용 두 구인간에 개념적 그리고 이론적 차이가 있음에도 불구하고 실제 연구에서 상관이 비교적 높게 나타난 점을 다음과 같은 측면에서 설명해 볼 수 있다. 우선, 무조건적 자기수용 척도를 개발한 Chamberlain과 Haaga(2001a)은 REBT이론에

근거해 척도를 개발하였으나, 이 척도의 몇몇 문항은 자존감 척도의 자기평가와 관련된 내용과 유사한 의미를 지니고 있다고 지적한 바 있다. 그러나 이는 단순히 척도의 구문상의 내용중복으로 설명하기 보다는 실제 현실을 반영하고 있는 결과라고 보아야 할 것이다. 또한 Thomson과 Waltz(in press)는 일반 사람들을 대상으로 자존감과 무조건적 자기수용의 특징을 구별하는 것은 쉽지 않다고 설명한 바 있다. 후광효과(halo effect)와 같이 자신의 일부 모습을 전체로 인식하게 되는 경향성으로 인해 매우 긍정적이거나 매우 부정적으로 응답을 하기 때문이다. 자존감과 자기수용의 상관성으로 인해 자기수용의 독립적 역할과 기능을 무조건적 자기수용 척도 자체만으로 파악하기는 어려우며 자존감을 통제된 후 파악하는 것이 비교적 정확한 결과를 예측할 수 있을 것으로 판단된다. Chamberlain과 Haaga(2001a)는 자존감 척도 또한 자기수용과 관련된 내용의 문항이 포함되어 있기 때문에 자존감을 통제된 자기수용의 독립적 역할과 기능이 과소평가 될 수도 있다는 점을 지적하였다. 향후 이와 같은 제한점을 밝히고 보완하기 위해 순수하게 자기수용을 측정할 수 있는 척도의 개발이 이루어질 필요가 있다고 하겠다.

둘째, 자존감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계에서, 자존감과 자기수용은 모두 적극적 대처행동과는 정적 상관을, 공격적 대처행동과 소극/회피적 대처행동과는 부적상관을 나타내었다. 사회지지 추구적 대처행동과는 거의 상관이 없었다. 이러한 결과는 선행연구들(박민아, 2002; 성선진, 이재신, 2000; 오선향, 2002; 이진선, 2004)과 유사한 결과다. 그리고 본 연구의 주요 관심사(연구문제 2)인 자존감을 배제한 자기수용의 독립적 영향력을

살펴본 결과, 남녀 모두 자존감의 영향과 관계없이 무조건적 자기수용이 높을수록 공격적, 소극/회피적 대처행동은 적게 하며 적극적 대처행동은 많이 하는 것으로 나타났다. 자기수용이 높을수록 적극적 스트레스 대처를 많이 하고, 소극적 스트레스 대처행동은 적게 한다고 보고한 박수길(1994)의 연구가 이를 지지한다. 또한 자존감에 비해 자기수용이 전반적인 심리 건강과 더욱 관련이 높다는 Macinnes (2006)의 주장과 같이, 스트레스 대처행동에 영향을 미치는 자기수용의 독립적 역할을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다. 안정된 자기개념으로서의 자기수용이 스트레스 상황을 보다 건강하게 대처하는데 독립적인 역할을 한다는 결과로 해석할 수 있다. 즉, 자신의 평가와 상관없이 자신을 있는 그대로 받아들이는 사람일수록 문제를 해결하기 위해 직접적이고 적극적인 반응을 많이 보이며, 스트레스 상황에서 심리적, 신체적, 언어적 공격을 유보할 뿐 아니라, 문제에 직면하지 않으려는 소극적이고 회피적인 반응은 거의 하지 않는다는 것이다. 한편, 본 연구에서 남녀 모두 자기수용은 사회지지추구 대처행동에 있어서 독립적 영향력이 나타나지 않았다. 이는 자기수용의 개념이 타인의 평가나 기준과 관련 없이 자기 스스로 자신을 인정하고 받아들이는 것을 의미하기 때문에 타인으로부터 지지를 통한 스트레스 대처행동과는 관련성이 적기 때문인 것으로 판단된다. 또한, 남녀별 자기수용의 독립적 영향력을 비교했을 때 주목할만한 점은 적극적 대처행동에서 남자(추가 설명 변량 1%)에 비해 여자(추가 설명 변량 5%)가 더욱 강한 것으로 나타났다는 것이다. 자기수용이 스트레스 대처행동에 미치는 영향에서 나타나 이러한 남녀간 차이는 흥미 있는 결과로서

추후 지속적인 연구가 필요한 부분이라고 하겠다.

셋째, 자존감 및 무조건적 자기수용의 수준 조합에 따른 집단 별 스트레스 대처행동의 차이를 살펴 본 결과 남학생의 경우 공격적, 적극적, 소극/회피적 대처행동에서 차이가 났다. 즉, 자존감, 자기수용이 모두 낮은 집단이 모두 높은 집단에 비해 공격적 대처행동을 많이 하고, 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단은 그 이외의 집단에 비해 적극적 대처행동을 적게 하는 것으로 나타났다. 또한 자존감과 자기수용이 모두 높은 집단은 그 이외의 집단에 비해 소극/회피적 대처행동을 적게 하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우에는 적극적, 소극/회피적 대처행동에서 차이가 나타났다. 즉, 자존감, 자기수용이 모두 낮은 집단은 그 이외의 집단에 비해 적극적 대처행동을 적게 하고, 자존감과 자기수용이 모두 낮은 집단은 그 이외의 집단에 비해 소극/회피적 대처행동을 많이 하는 것이 하는 것으로 나타났다. 문제 해결을 위해 보이는 직접적 인지 행동 반응인 적극적 대처행동에 있어서는 남녀 공통적으로 집단간 양상이 동일하였다. 즉, 자존감과 자기수용이 모두 높거나 한 개념이라도 높은 집단은 모두 낮은 집단에 비해 스트레스에 대처함에 있어서 보다 건설적이고 적응적이라고 해석할 수 있다. 이는 자존감이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 적극적 대처를 많이 한다는 박민아(2002), 성선진과 이재신(2000)의 연구 결과와 일부 일치하는 결과다. 그러나 문제에 의해 발생된 부정적 감정을 완화·조절 하거나 또는 문제를 유보·수정하고 문제해결을 거부함으로써 문제에 직면하지 않으려는 인지 행동적 반응인 소극/회피적 대처행동에 있어서는 남녀별 다른 양상을 보였다. 남자는

자존감과 자기수용이 모두 높은 집단이 그 외의 집단에 비해 소극/회피적 대처행동을 적게 보였다. 반면, 여자는 자존감과 자기수용 중 하나의 개념이라도 높은 집단의 경우 모두 낮은 집단에 비해 소극/회피적 대처행동을 적게 보였다.

본 연구에서는 자기수용이 뒷받침된 안정적 자존감의 중요성을 밝히고자 하는데 중요한 관심이 있었다. 그래서 자기수용은 낮으면서 자존감만 높을 경우, 자기수용과 자존감이 모두 높은 경우에 비해 스트레스 대처행동이 덜 적응적일 것이라고 기대하였으나, 남자의 소극/회피적 대처행동에서만 이러한 결과가 나타났을 뿐 전반적 현상임을 확인할 수는 없었다. 임상집단이 아닌 일반인만을 대상으로 본 연구가 수행되었다는 점이 두 개념을 조합한 집단의 특성을 세밀하게 구분내지 못한 하나의 근원으로 추측되기도 한다. 결국 본 연구에서는 그 가능성을 찾아볼 수 있었을 뿐 아직 보편적 확증을 얻지는 못했다. 앞으로 임상집단으로의 연구대상 확대와 함께 스트레스 대처 행동뿐 아니라 다른 적응과 심리적 건강과 관련된 종속변수를 대상으로 연구범위를 넓히는 시도가 필요하다고 하겠다.

본 연구에서 밝혀진 연구결과와 논의를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 결과를 해석하고 결론을 내리는데 있어서 조사대상이 학생으로 한정되어 있다는 제한점이 있다. 보다 사회경험이 많고, 자신에 대한 성찰이 많이 이루어질 가능성이 높은 일반 성인을 대상으로 폭넓은 연구가 이루어질 필요가 있다. 또한 대규모 조사연구의 특성 상 비자발적 설문 참여자의 응답에 대한 신뢰성 여부, 학년 간 동일 표본 확보 여부 등은 추후 연구에서 보완되어야 할

점이다.

둘째, 연구문제 3을 분석하기 위한 자존감-자기 수용의 수준 별 집단조합 연구에서 한 가지 특성은 높고 다른 한 가지 특성은 낮은 집단의 경우 그 사례 수가 많지 않았다. 결국 집단 간 스트레스 대처행동의 차이를 보기 위한 분석에서 이들 집단의 사례 수가 충분히 확보되지 못해 통계적 검정력이 낮았을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 추후 연구에서 보다 많은 수의 표본을 확보한 대규모 표본 연구를 통해 재검증할 필요가 있다.

셋째, 자기 자신을 대체로 긍정적인 관점으로 보려는 경향이 높은 일반인 뿐 아니라, 자존감과 자기수용에 취약성을 가지고 있는 임상표본과의 비교연구를 수행한다면 개인의 적응기제와 관련된 자존감과 자기수용의 구체적 역할과 기능을 보다 세밀하게 확인할 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자존감이 스트레스 대처행동에 미치는 영향에서 보다 안정적 개념으로 여겨지고 있는 무조건적 자기수용의 독립적 역할을 확인하였고, 또한 개인의 심리적 적응기제로서 스트레스 대처행동에 대한 자존감과 자기수용의 개별적 역할을 동시에 고려하여 이 두 구인의 이론적 의의에 관련된 다양한 가능성을 탐색해 보았다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

참고문헌

- 고경남, 김춘경 (2001). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 상상적 청중 감소 프로그램 개발과 적용. *한국가정관리학회지*, 19(6), 95-112.

- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 무조건적 자기수용의 중재 효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 민하영, 유안진 (1998). 일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발. *대한가정학회지*, 125, 83-96.
- 박민아 (2002). 대학생의 자아 존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처방식과의 관계. 대구 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박진아 (2001). 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수길 (1994). 자아정체성에 따른 진로의사결정 유형과 스트레스 대처 방식에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 성선진, 이재신 (2000). 청소년의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. *학생생활연구*, 22, 51-89. 청주대학교 학생생활연구소.
- 손화희, 임선빈 (2003). 방과 후 자아존중감 프로그램 개발 및 참여효과에 관한 연구. *아동학회지*, 24(2), 123-134.
- 안신호, 박미영 (2005). 자존감 결정요인: 영역별 능력과 자기수용의 영향. *한국심리학회지: 일반*, 24(1), 109-140.
- 오선향 (2002). 고등학생의 스트레스 요인과 스트레스 대처 방식에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤종선 (2007). 청소년의 스트레스 요인과 대처방식 및 학교적응과의 관계 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수연 (1999). 자기수용과 자기존중감 및 완벽주의 성향의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이진선 (2004). 중·고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정환구 (2003). 명상을 활용한 자아존중감 증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증. 홍익대학교 박사학위논문.
- 조성희 (2004). 청소년의 자아정체감과 스트레스와의 관계에 관한 연구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck Self-Concept Test. *Psychological Assessment*, 2, 191-197.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Davies, M. F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 113 - 124.
- Davies, M. F. (in press). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. (published online)

- Ellis, A. (1976). RET abolishes most of the human ego. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 13, 343-348.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 99-112). New York: Springer.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Birch Lane Press.
- Kernis, M. H. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 167-182). New York: Plenum.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1013-1023.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- Mecca, A. M., Smelser, N. J., & Vasconcellos, J. (Eds.) (1989). *The social importance of self-esteem*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Rasmussen, P. R., Willingham, J., & Glover, T. L. (1996). Self-esteem stability, cynical hostility and cardiovascular reactivity to challenge. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 711-718.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Schlenker, B. R., Soraci, S., & McCarthy, B. (1976). Self-esteem and group performance as determinants of egocentric perceptions in cooperative groups. *Human Relations*, 29, 1163-1176.
- Shrauger, J. S., & Lund, A. K. (1975). Self-evaluation and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality*, 43, 94-108.
- Smith, S. & Petty, R. (1996). Message framing and persuasion: A message processing analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 257-268.
- Steffenhagen, R. A. (1990). *Self-esteem therapy*. New York: Praeger Publishers.
- Tarlow, E. M., & Haaga, D. A. F. (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality*, 30, 120-127.
- Tevendale, H. D., DuBois, D. L., Lopez, C., & Prindiville, S. L. (1997). Self-esteem stability and early adolescent adjustment: An exploratory study. *The Journal of Early Adolescence*, 17(2), 216-237.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (in press). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. (published online)

원고접수일 : 2007. 9. 14

수정원고접수일 : 2007. 10. 31

게재결정일 : 2007. 11. 20

Relationships Among Self-Esteem, Self-Acceptance and Stress Coping Behavior

Kwang Woong Kim

Sookmyung Women's University

The present study examined the effects of self-esteem and self-acceptance on stress coping behaviors. The ultimate aim of the study was to find out the possibility of independent role of self-acceptance, and the interaction effects of self-acceptance and self-esteem on psychological health. The subjects were six hundred and seventy college students (male: 334, female: 336). The instruments were Self-Esteem Scale, Unconditional Self-Acceptance Scale, and Stress Coping Behavior Scale. The data were analyzed by Pearson correlations, hierarchical multiple regression analysis, and analysis of variance. Results indicated that self-esteem and self-acceptance were significantly correlated with the stress coping behaviors. It was found that self-acceptance played independent role in the hierarchical effects of self-esteem and self-acceptance on the stress coping behaviors. However, the interaction effects of self-esteem and self-acceptance on the stress coping behaviors were partly confirmed in the male subjects.

Key words : self-esteem, self-acceptance, stress coping behavior