

외모관리행동에 따른 신체이미지 및 심리적 안녕감

황진숙 · 김윤희

건국대학교 의류학과

I. 서론

최근 한국사회는 외모지상주의의 소비문화가 팽배해 있다. 여성들은 아름다움에 대한 문화적 관념을 끊임없이 추구하게 되었고, 무엇이든 판매하고자 하는 상업주의 때문에 아름다움은 인위적으로 추구할 수 있다는 사고방식이 점점 더 확산되었다(김선희, 2003). 이러한 현상은 사람의 몸을 대상으로 한 이른바 육체산업이라는 이름 아래 외모와 관련된 산업의 성장을 가져왔다(강상현, 2000). 신체매력에 대한 사회 문화적 영향력은 성에 따라 다르게 작용하고, 여성이 좀 더 신체적 느낌 및 변화에 민감하며(Cash, 1990), 여성이 남성보다 신체매력에 더욱 큰 가치를 두는 것으로 나타났다(Franzoi & Stephani, 1984). 많은 여성들은 대중매체에 의해 극도로 마른 몸매를 이상화하고 이상적인 외모를 가꾸기 위해 투자를 아끼지 않고 있으며 신체에 대한 불만족과 함께 섭식장애 등의 문제를 갖고 있는 것으로 나타났다(이영주, 1999; Thomson & Heinberg, 1999).

신체이미지 (body image)란 인간이 자신의 신체를 마음속에서 떠올려 보는 것으로 개인의 신체이미지는 그가 속한 사회에 많은 영향을 받는다. 학자들에 따르면 신체에 대한 만족은 이상적인 신체이미지와 거리감과 깊은 관련이 있어 개인은 자신의 신체가 이상적인 체형과 유사하다고 지각하면 할수록 자신의 신체에 만족하게 된다. 요즘의 현대사회는 과거 어느 때 보다 다수의 사람들이 신체에 대한 불만족으로 고민을 하고 있으며 때로 그 불만의 정도가 지나쳐 심리적, 신체적인 질환으로까지 그 심각성이 사회 문제시되고 있다. 현대의 이상적인 신체이미지는 지나치게 마르고 얇은 체형으로, 정상적인 체형의 소유자라고 해도 이상적인 신체이미지와 비교로 인해 왜곡된 신체이미지를 갖는 경우가 많다.

심리적 안녕감이란 개인이 일상생활에서 주관적으로 경험하는 편안하고 즐거운 마음의 상태를 뜻한다(이상구, 1998; 전영자, 1991). 삶의 질 또는 행복이란 개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 많은 사회과학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개개인의 행복을 연구하여 왔다

(Cantril, 1965; Andrew & Withey, 1976; Campbell, 1976; Ryff, 1989). 이러한 일련의 연구들을 통해서 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감 (psychological well-being)이라 하였다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 구체적으로 이들 6개 차원이란 자아수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장을 말한다. 심리적 안녕감은 이들 차원을 총합하는 것으로 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다.

최근 개인의 삶의 질 혹은 행복을 증진시키는 것이 사회의 주요한 경향으로 자리 잡음으로써 심리적 안녕감, 삶의 만족도는 많은 주목을 받아 왔다(한국경제신문, 2004. 3. 23). 개인의 심리적 안녕감에 대한 사회의 이목이 가시화되면서 심리적 안녕감과 관련이 되는 변수를 찾고 그 연관성을 알아보는 것은 중요하다고 할 수 있다. 본 연구는 현대의 외모중시 사회에서 외모관리행동에 따라 신체이미지와 심리적 안녕감에는 어떤 차이가 나는지를 알아보고자 한다. 신체이미지나 외모관리를 다룬 기존의 선행연구들은 신체불만족이나 외모관리행동에 대한 실태조사 수준에서 머물고 있어 실지로 신체이미지의 다양한 하위차원과 외모관리행동의 다양한 차원에 대해 심층적으로 다룬 연구는 부족한 실정이다. 특히 외모를 중시하는 한국사회에서 개인의 심리적 안녕감은 외모관리행동과 어떤 관련이 있는지 이들의 관계에 대한 실증적인 연구는 매우 미흡하다.

따라서 본 연구는 국내 성인남녀를 대상으로 하여 외모관리행동에 따른 신체이미지, 심리적인 안녕감의 차이를 알아보고자 하며 구체적인 연구 목적은 다음과 같다. 첫째, 외모관리행동의 차원에 따라 집단을 세분화한다. 둘째, 외모관리행동 집단에 따른 신체이미지, 심리적 안녕감, 삶의 만족도의 차이를 밝힌다.

II. 이론적 배경

1. 신체이미지

신체이미지(body image)란 인간이 자신의 신체를 마음속에서 떠올려 보는 것으로(Gergen, 1971), Kalish (1975)에 따르면 신체이미지는 자기개념을 이

루는 가장 중요한 요소 중의 하나이다. 많은 학자들은 신체이미지를 평가하기 위한 방법의 하나로 신체만족도를 사용하였는데, 신체만족도란 인간이 자신의 신체 각기 다른 분야에 대해 만족 또는 불만족하는 정도를 표시하는 것을 말한다. 다수의 연구들에 의하면 신체만족도는 개인의 자아존중, 자기개념, 자기 이미지와 밀접한 관계가 있다. 즉, 인간은 자신의 신체에 만족할수록 자신을 존중하며, 신체에 불만족할수록 자신감을 잃고 자신을 비하한다는 것이다. 현대에는 특히 외모의 매력이 인간관계에서 중시되기 때문에 외모가 다른 이에 비해서 뒤처지게 되면 이는 신체불만족으로 연결되고 결국 개인의 자아존중에 부정적 영향을 끼치게 된다고 할 수 있다. Salem(1990)은 여대생을 대상으로 자아존중 척도에 신체만족도, 이상적인 신체이미지의 중요성, 이상적인 신체이미지로부터의 거리감등이 미치는 영향을 조사하였다. 결과로 이상적인 신체이미지의 중요성은 신체만족도와 자아존중과의 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이렇듯 이상적인 신체이미지는 인간의 신체만족과 자아존중에 영향을 미치는데, 이상적 신체이미지는 시대와 사회에 따라 다르게 표현된다. 현대의 이상적인 신체이미지는 극도로 마른 체형으로 묘사된다. 따라서 정상적인 체형의 소유자라고 해도 이상적인 신체이미지와 비교로 인해 왜곡된 신체이미지를 갖는 경우가 많다. 연구자들에 따르면 현대의 이상적인 체형은 패션 모델, Miss America 대회 참가자, TV 출연자, 광고에 반영되고 있으며 이상적인 체형의 영향은 남녀의 차이가 큰 것으로 나타났다 (Brumberg, 1988; Cash, 1990). Lennon 과 Rudd(1994)는 사회비교이론을 기초로 신체미학 모델을 발전시켰는데, 이 모델에 의하면 어떤 문화내에서 이상적인 외모는 사람들이 그들의 외모를 창조하고 자신과 비교하기 위하여 사용되는 미적기준으로 내면화되며, 이상적 기준에 접근하기 위하여 의복이나 화장과 같은 구체적인 외모관리행동을 이끌어낸다.

2. 외모관리행동

외모관리행동은 자신의 타고난 외모는 충분히 변화할 수 있다는 사고방식에 기인한 것이라 할 수 있다. 자신의 외모를 더욱 아름답게 하고자 하는 의지는 외모관리행동을 하는 원동력이 되는 것으로(김선희, 2003), 개인은 자신의 신체와 이상적인 신체모습의 차이를 극복하기 위하여 의복, 체중조절, 화장, 성형수술, 피부관리 등의 행동을 통해 자신을 변화시키고자 한다(Kaiser, 1990).

의복은 제2의 피부이며 인간에게 가장 가까운 환경으로 신체에 대한 불만뿐

만 아니라 자아에 대한 불만까지도 보완해 줄 수 있어 인간에게 주는 사회심리적인 혜택이 지대하다고 할 수 있다. 이렇듯 의복이 인간의 신체이미지와 깊은 관련이 있기 때문에 의류학 분야에서는 신체만족도와 의복변인간의 관계에 대해 많은 연구를 진행하여 왔다 (Damhorst & Littrell, 1984; Davis, 1985; Hwang & Norton, 1994; LaBat & Delong, 1990; Shim, Kotsiopoulos & Knoll, 1991; 고애란, 1983; 이영운, 강혜원, 1982; 이수지, 이인자, 1996; 황진숙, 1997). 그러나 선행 연구의 결과들을 보면 다수의 연구에서 신체만족도와 의복변인과의 관계가 상충되는 경우가 많으며 신체이미지의 측정 자체가 신체 각 부위에 대한 신체만족도에만 국한되는 경우가 많아 신체이미지의 다양한 하위차원과 의복행동의 관련성을 찾아보는 연구가 필요한 실정이다. 또한 신체이미지와 의복간의 관계에 국한되었던 연구를 보다 광의의 차원인 외모관리를 접목시킴으로써 신체이미지와 의복행동, 외모관리행동에 대한 심층적인 이해를 시도해 볼 필요가 있다고 생각 된다.

신체이미지와 외모관리행동에 관한 연구는 소수인데 그 중 Rudd와 Lennon(2000)은 미국여대생을 대상으로 신체이미지와 외모관리행동에 대해 질적연구를 하였다. 그 결과 현대 서구사회의 이상적 미의 기준은 날씬함, 매력, 체력 등으로 나타났으며, 서구여성은 운동을 통한 외모관리를 중요시 여긴다고 하였다. 반면 한국여성을 대상으로 한 김선희(2003)의 연구에 따르면 한국 여성은 이상적인 미로 '내적인 미'와 '서구적인 신체 매력'을 추구하였으며 이상적인 미를 추구하기 위해 얼굴 부분을 가꾸고 외모관리행동으로 화장이나 피부관리를 많이 하는 것으로 나타났다. 정명선(2003)은 연구에서 대다수의 여성들은 화장, 헤어 관리, 맛사지나 팩 사용, 기능성 화장품 사용, 운동 등 일상적인 외모관리행동을 더 자주 하고 있고, 체중감소를 위한 다이어트, 설사제와 구토제 복용 및 흡연, 성형수술 등 위험이나 고통을 수반하는 극단적인 외모관리행동은 빈도가 낮다는 것을 발견하였다. 그러나 성형수술 경험보다 성형수술 의도가 더 높은 것은 특정한 조건 하에서 성형수술 등의 극단적인 외모관리행동을 취할 가능성이 많음을 시사한다. 실지로 성형외과 증가율은 전체의원 증가율의 4배이며, 2000년 성형외과 총 수술비용은 5000억원으로 보도되었다(한국일보, 2001. 8. 9).

3. 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인이 일상생활의 각 영역에서 주관적으로 경험하고 즐기고 의미있는 마음의 상태를 뜻하는 것으로 주변 사람들과의 상호교환 속에서

이루어지는 사회적 관계와 관련되어 있으며, 정서적 느낌이나 인지적 판단과도 상당한 관련성을 가진다(이상구, 1998). 인간은 누구나 행복을 추구하고 모든 국가나 사회는 구성원 개개인의 행복 또는 삶의 질을 증진시키는 것을 중요한 목표로 인식하여 왔기 때문에 그 구성원들의 삶의 질을 평가하고 삶의 질을 증진시킬 수 있는 사회정책을 수립하는데 노력을 경주한다(김명소 외, 2001). 삶의 질을 평가하려는 초기의 노력은 주로 삶의 경제적인 또는 물질적 측면만을 고려하였으나 1960년대부터 사회과학자들은 사회지표운동을 이용하여 삶의 질을 측정하고자 하였다. 그러나 이 또한 개개인이 경험하는 삶의 질은 직접적으로 평가하지 못한다는 한계가 지적되어 많은 심리학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 연구하기 시작했다(Cantril, 1965; Andrew & Withey, 1976; Campbell, 1976; Ryff, 1989). Ryff(1989)는 구체적으로 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개의 차원으로 이루어진 척도를 개발하였고 이것이 측정하는 삶의 질을 심리적 안녕감(psychological well-being)이라 하였다. Ryff와 그녀의 동료들(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997)은 심리적 안녕감을 구성하는 6개의 차원들의 구성개념 타당도를 검토한 끝에 심리적 안녕감의 척도가 삶의 질을 포괄적으로 반영함을 발견하였고 심리적 안녕감을 이루는 6차원들이 서로 관련성을 보이지만 개념적으로 서로 독립적인 차원임을 보여주었다(김명소 외, 2001).

III. 연구방법 및 절차

1. 연구문제

- 연구문제 1. 신체이미지, 외모관리행동, 심리적 안녕감의 차원을 밝힌다.
- 연구문제 2. 외모관리행동에 따라 집단을 세분화한다.
- 연구문제 3. 외모관리행동 집단에 따른 신체이미지, 심리적 안녕감, 삶의 만족도의 차이를 밝힌다.

2. 측정도구

본 연구에 사용되는 측정도구는 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 입증된 문항들로 각 문항은 5점 Likert형 척도를 사용하여 측정하였다.

신체이미지는 선행연구(Brown et al., 1990; Cash, 1990)에서 신체이미지

측정으로 개발한 MBSRQ (Multidimensional body-self relation Questionnaire)를 사용하여 외모 및 체중관심, 신체만족도, 체형변형 욕구를 측정하였다.

심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 (Psychological Well-being Scale: PWBS)를 토대로 측정하였다. PWBS는 6개의 차원(자아수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장)으로 이루어졌으며 국내에서는 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 문항분석을 실시하여 최종적으로 46문항을 선별하였다.

외모관리행동은 선행연구(김선희, 2003; 정명선, 2003)에서 사용한 15문항을 토대로 측정하였다.

3. 자료수집 및 분석

본 연구의 조사대상은 서울 및 수도권에 거주하는 남녀 대학생으로 설문지 750부를 배부하여 응답내용이 불성실한 것을 제외하고 총 673부를 자료분석에 사용하였다. 본 연구의 자료분석에는 SPSS 10.0을 사용하여 요인분석, 신뢰도분석, 군집분석, ANOVA, Duncan test를 실시하였다.

IV. 분석결과 및 논의

1. 신체이미지, 외모관리행동, 심리적 안녕감의 차원

신체이미지, 외모관리행동, 심리적 안녕감이 어떠한 차원으로 구성되어 있는지 알아보기 위하여 요인분석을 실시하였다.

그 결과 신체이미지는 외출전 몸치장에 많은 시간을 소비하거나 외모에 대해 신경을 쓰는 '외모관심', 자신의 몸무게에 대해 걱정하는 '체중우려', 자신의 신체에 대해 매력적으로 생각하고 타인이 자신을 멋지다고 생각하는 '신체매력'의 3요인을 추출하였으며, 각 요인의 신뢰도 계수는 외모관심 $\alpha=0.854$, 체중우려 $\alpha=0.734$, 신체매력 $\alpha=0.631$ 로 나타났다.

외모관리행동은 외모를 가꾸기 위해 최신유행의 의복, 액세서리 등을 구입하는 '의복을 통한 외모관리', 체중감소를 위해 약물 복용이나 흡연을 하는 '과격함 체중조절', 체형 및 외모관리를 위해 운동 및 식사량을 조절하거나 충분한 수면을 취하는 '일상적 외모관리'의 3요인을 추출하였으며, 각 요인의 신뢰도 계수는 의복을 통한 외모관리 $\alpha=0.740$, 과격한 체중조절 $\alpha=0.747$, 일상적

외모관리 $\alpha=0.606$ 으로 나타났다.

심리적 안녕감은 인생의 뚜렷한 목표가 있으며 계획을 짜고 노력하는 것을 즐기는 '삶의 목적', 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있으며, 현재 결과에 만족하고, 타인과 비교하여 자신에 대해 흐뭇하게 느끼는 '자아수용', 친구들과의 믿음, 가족 및 친구와의 친밀한 대화를 나누는 '긍정적 대인관계', 의견의 차이가 나타날 때 자신의 의견을 분명히 말하고 어떠한 일을 결정할 때 타인의 영향을 받지 않는 '자율성', 생활방식을 개선하거나 인생에 자극을 주는 새로운 경험을 하고자 하는 '개인적 성장', 자신이 해야 할 일을 잘 해내고 있는 '환경지배력', 개인적인 문제를 잘 관리하고 있는 '책임감'의 7요인을 추출하였다. 각 요인의 신뢰도 계수는 삶의 목적 $\alpha=0.835$, 자아수용 $\alpha=0.773$, 긍정적 대인관계 $\alpha=0.690$, 자율성 $\alpha=0.692$, 개인적 성장 $\alpha=0.662$ 로 나타났다.

2. 외모관리행동 차원에 따른 집단 유형화

외모관리행동 3요인으로 군집분석을 실시한 결과 4집단으로 분류되었으며, 그 결과는 다음의 <표 1>과 같다.

집단 1은 다른 집단에 비해 외모관리행동의 요인점수가 모두 낮게 나타나 '무관심집단'으로 명명하였다. 집단 2는 다른 집단에 비해 일상적 외모관리의 요인점수가 높게 나타나 '일상적 외모관리집단'으로 명명하였으며, 집단 3은 과격한 체중조절 요인의 점수가 다른 집단에 비해 높게 나타나 '과격한 체중조절집단'으로 명명하였다. 집단 4는 의복을 통한 외모관리 요인의 점수가 다른 집단에 비해 높게 나타나 '의복을 통한 외모관리집단'으로 명명하였다.

<표 1> 외모관리행동 차원에 따른 군집분석 결과

	집단1 (N=259) 무관심집단	집단2 (N=141) 일상적 외모관리집단	집단3 (N=140) 과격한 체중조절집단	집단4 (N=127) 의복을 통한 외모관리집단	F
의복을 통한 외모관리	-7.0E.02 C	-.933 D	.145 B	1.018 A	140.613***
과격한 체중조절	-.358 B	-.483 BC	1.598 A	.494 C	476.249***
일상적 외모관리	-.828 D	.760 A	.261 C	.556 B	190.393***

*** $p<.001$

3. 외모관리행동 집단별 신체이미지의 차이

외모관리행동 집단에 따른 신체이미지의 차이를 분석한 결과, 외모관심과 체중우려 요인에서 집단간 차이가 나타났으며 그 결과는 다음의 <표 2>와 같다.

외모관심은 의복을 통한 외모관리집단의 요인점수가 다른 집단에 비해 높게 나타났다. 따라서 의복을 통한 외모관리집단은 외출전 몸치장에 많은 시간을 소비하여 외모에 대해 신경을 많이 쓴다는 것을 알 수 있었다. 또한 체중우려는 과격한 체중조절집단과 의복을 통한 외모관리집단이 다른 집단에 비해 높게 나타나 이 두 집단은 체중의 변화나 비만에 대해 걱정을 많이 한다는 것을 알 수 있었다.

<표 2> 외모관리행동 집단에 따른 신체이미지 차이 분석결과

	무관심집단 (N=256)	일상적 외모관리집단 (N=141)	과격한 체중조절집단 (N=139)	의복을 통한 외모관리집단 (N=127)	F
외모관심	-.205 B	-4.9E-02 B	-2.6E-02 B	.525 A	16.466***
체중우려	-.294 B	-.117 B	.407 A	.280 A	20.723***
신체매력	-.124	5.54E-02	.109	8.51E-02	2.336

***p<.001

4. 외모관리행동 집단별 심리적 안녕감의 차이

외모관리행동 집단에 따른 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 삶의 목적, 자아수용, 자율성, 개인적 성장, 환경지배력, 책임감 요인에서 집단간 차이가 나타났으며 그 결과는 다음의 <표 3>과 같다.

삶의 목적은 일상적 외모관리집단과 의복을 통한 외모관리집단이 과격한 체중조절집단에 비해 높게 나타났으며 자아수용은 의복을 통한 외모관리집단이 무관심집단과 과격한 체중조절집단에 비해 높게 나타났다. 자율성은 일상적 외모관리집단이 과격한 체중조절집단과 의복을 통한 외모관리집단에 비해 높게 나타났다.

개인적 성장은 과격한 체중조절집단이 다른 세 집단들에 비해 낮게 나타났으며, 환경지배력은 무관심집단과 일상적 외모관리집단이 의복을 통한 외모관리집단에 비해 높게 나타났다. 책임감은 일상적 외모관리집단이 무관심집단과

과격한 체중조절집단에 비해 높게 나타났다.

대체적으로 과격한 체중조절집단은 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장, 책임감 등의 요인에서 다른 집단에 비해 낮게 나타나 체중감소를 위해 약물복용이나 흡연 등의 과격한 행동을 하는 사람들은 장래에 대한 목표 설정이나 자신에 대한 만족감, 개인적 성장 정도가 낮다는 것을 알 수 있었다.

<표 3> 외모관리행동 집단에 따른 심리적 안녕감 차이 분석결과

	무관심집단 (N=255)	일상적 외모관리집단 (N=135)	과격한 체중조절집단 (N=137)	의복을 통한 외모관리집단 (N=124)	F
삶의 목적	-3.7E-02 AB	.111 A	-.215 B	.167 A	4.017**
자아수용	-2.5E-02 B	3.35E-02 AB	-.166 B	.213 A	3.266*
긍정적 대인관계	5.29E-02	2.51E-02	-.195	9.49E-02	2.417
자율성	3.24E-02 AB	.194 A	-5.5E-02 BC	-.210 C	3.788*
개인적 성장	-2.1E-03 A	5.85E-02 A	-.262 B	.234 A	5.653**
환경지배력	5.39E-02 A	.126 A	-4.5E-02 AB	-.192 B	2.612*
책임감	-.160 B	.259 A	7.49E-03 B	4.47E-02 AB	5.394**

*p<.05 **p<.01

5. 외모관리행동 집단별 삶의 만족도 차이

외모관리행동 집단에 따른 삶의 만족도의 차이를 분석한 결과, 집단간 유의한 차이가 나타났는데(<표 4>), 의복을 통한 외모관리집단의 삶에 대한 만족도가 무관심집단과 과격한 체중조절집단에 비해 높게 나타났다.

<표 4> 외모관리행동 집단에 따른 삶의 만족도 차이 분석결과

	무관심집단 (N=252)	일상적 외모관리집단 (N=140)	과격한 체중조절집단 (N=140)	의복을 통한 외모관리집단 (N=126)	F
삶의 만족도	21.86 BC	22.66 AB	21.56 C	23.29 A	4.392**

**p<.01

V. 결론 및 제언

본 연구는 외모관리행동에 따른 신체이미지와 심리적 안녕감의 차이를 살펴 보고자 하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 신체이미지는 외모관심, 체중우려, 신체매력의 3요인으로 분류하였으며, 외모관리행동은 의복을 통한 외모관리, 과격한 체중조절, 일상적 외모관리의 3요인으로 분류하였다. 그리고 심리적 안녕감은 삶의 목적, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 개인적 성장, 환경지배력, 책임감의 7요인으로 분류하였다.

2. 외모관리행동에 따라 집단을 분류한 결과 무관심형, 일상적 외모관리형, 과격한 체중조절형, 의복을 통한 외모관리형의 4집단으로 분류하였다

3. 외모관리행동 4집단간 신체이미지, 심리적 안녕감, 삶의 만족도의 차이를 살펴본 결과 집단간 유의한 차이가 나타났다. 먼저 신체이미지의 차이를 보던 외모관심의 경우 의복을 통한 외모관리집단이 다른 집단에 비해 외모관심 정도가 높게 나타났다. 또한 체중우려의 경우 과격한 체중조절집단과 의복을 통한 외모관리집단이 무관심집단과 일상적 외모관리집단에 비해 체중우려 정도가 높게 나타났다. 심리적 안녕감에서는 대체적으로 과격한 체중조절집단이 타 집단에 비해 심리적 안녕감 정도가 낮은 것으로 나타났다. 그리고 삶의 만족도에서는 의복을 통한 외모관리집단의 만족도가 높은 것으로 나타났다.

외모관리행동에 따라 신체이미지와 심리적 안녕감에 차이가 나타난다는 연구결과는 현대 한국사회에서 외모관리행동이 성인 남녀의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 주요한 요인이 될 수 있음을 보여준다. 이는 교육 정책이나 교육 현장에 응용할 수 있으며, 외모관리와 심리적 안녕감을 주제로 하는 프로그램 개발에 활용하며, 외모관련 업체들의 마케팅전략 수립에 도움을 줄 수 있으리라 본다.

참고문헌

- 강상현. (2000). *다이어트 심리에 관한 탐색적 연구*. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 고애란. (1983). *성인남자의 의복행동과 강화통제 및 신체적 만족과의 상관연구-의복수용성, 신분상징성, 만족도를 중심으로*. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호. (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지 : 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.

- 김선희. (2003). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 외모관리행동에 대한 연구 -20대여성을 중심으로. *대한가정학회지*, 41(5), 99-108.
- 김지현, 홍금희. (2000). 남성집단의 의복추구혜택에 따른 쇼핑성향과 정보원에 관한 연구. *한국의류학회지*, 24(1), 43-54.
- 이상구. (1998). 노인의 여가스포츠 참가와 사회적지지 및 주관적 안녕감의 관계. *한국체육학회지*, 37(4), 160-174.
- 이수지, 이인자. (1996). 성인여성의 신체만족도 및 스트레스에 따른 미니스타일 선호도에 관한 연구. *복식*, 30, 59-68.
- 이영윤, 강혜원. (1982). 중년기 여성들의 신체적 만족도와 의복행동과의 상관 연구. *한국의류학회지*, 6(2), 17-24.
- 이영주. (1999). *여대생의 체중조절행동과 의복만족도 및 신체노출의복행동의 관련 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 전영자. (1991). 전문직 취업주부의 스트레스와 대처방안 및 심리적 복지에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 9(2), 323-343.
- 정명선. (2003). 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리 행동에 미치는 영향. *복식*, 53(3), 165-179.
- 한국경제신문. (2004.3.23). 웰빙...삶의 질을 높인다.
- 한국일보. (2001.8.9). 지난해 성형수술비 5,000억.
- 황진숙. (1997). 신체만족도와 기성복에 대한 만족의 상관관계 연구. *복식*, 34, 183-193.
- 황진숙. (1998). 신체만족도와 이상적인 신체상의 중요성이 의복추구혜택에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 22(3), 3-12.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being : America's Perception of Life Quality*. New York : Plenum.
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J.(1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144
- Brumberg, J. J. (1988). *Fasting girls*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-bing. *American Psychologist*, (2), 117-124.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, N. J. : Rutgers University Press.

- Cash, T. F. (1990). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. In Appendix. *Body Image Disturbance, Assesment and Treatment* (Thomson, J. K.), Pergamon Press.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In T.F.Cash & T.Pruzinsky (Eds.). *Body images: Development, deviance, and change*, 51-71. NY: Guilford Press.
- Damhorst, M. L., & Littrell, M. A. (1984). Clothing interests and body-cathexis of high school cheerleaders. *ACPTC proceedings: Combined central, eastern and western regional meetings*, 38-39.
- Davis, L. L. (1985). Perceived somatotype, body-cathexis, and attitudes toward clothing among college females. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 1199-1205.
- Franzoi, S. L. & Stephanie, A. S. (1984). The body esteem scale : multidimensional structure and sex difference in a college population. *Journal of personality Assesment*, 48(2), 173-178.
- Gergen, K. J. (1971). *The concept of self*. NY: Holt, Rinehart, and Winston.
- Hwang, J. & Norton, M. (1994). Body-cathexis, self-esteem, and clothing of men and women aged 55 years and older. *ITAA Proceedings*, 98.
- Kaiser, S. (1990). *The social psychology of clothing*. NY: Macmillan.
- Kalish, R. (1975). *Late adulthood: Perspectives on human development*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- LaBat, K. L., & DeLong, M. (1990). Body cathexis and satisfaction with fit of apparel. *Clothing and Textiles Research Journal*, 8(2), 43-48.
- Lennon, S. J & Rudd, N. A.(1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family & Consumer Science Research Journal*, 23(2), 94-117.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behavior in college women. *Clothing*

- and textiles Research Journal*, 18(3), 152-162.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everthing, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salem, S. K. (1990). *Perceived body image, importance of ideal body image, self-esteem and depression in female college students*. Unpublished dissertation, California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Schmutte, P. S. & Ryff, D. C. (1997). Personality and well-being : What is the connection?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Shim, S., & Bickle, M.C. (1994). Benefit segments of the female apparel market : Psychographics, shopping orientations, and demographics. *Clothing and Textiles Research Journal*, 12(2), 1-12.
- Shim, S., Kotsiopulos, A., & Knoll, D. (1991). Body cathexis, clothing attitude, and their relations to clothing and shopping behavior among male consumers. *Clothing and Textiles Research Journal*, 9(3), 35-44.
- Thomson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders : we've reviled them, now can we rehabilitate them?. *Journal of Social Issues*, 55(2), 339-353.