

여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감에 관한 연구*

오 혜 경**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

21세기는 지식이 기반이 된 정보화, 세계화 사회로써, 전 세계적 추세가 곧 우리 현실의 오늘이 되는 만큼 지구촌은 하나이다. 이와 같은 세상에서 가장 민감하게 변화되고 동화되는 세대가 바로 젊은이, 즉 n세대이다. 이 시대를 살아가는 우리 젊은이들은 세계화된 정보에 의해진 눈에 원하는 정보를 입수할 수 있으며 이로 인하여 자신들의 적절한 자아발달 및 자아 정체감의 확립에 다각적으로 큰 영향을 받고 있다.

여대생은 인간의 발달 과정으로 볼 때 사춘기에서 성 인생활로 접어드는 이행기로서 19세~22세 사이의 연령층인 청년 후기 또는 성인 전기에 해당한다. 이 시기는 인생의 가장 좋은 시절로 인정되는 시기로서 가치를 명료화하고 중요한 의사결정을 하여 야망과 목표를 설정하고 실현시켜 나아가기 위해 구체적인 인생계획을 세우는 때로 성숙, 친밀성 및 정체성의 발달이 중요한 발달과업이라 할 수 있다(Kwon, Kim & Kim, 1998). 또한 여대생들은 이전과는 다른 시각에서 자신의 외모나 성격에 관한 것에서부터 자신의 능력, 역할, 책임, 사명에 이르

기까지 자신에 관한 모든 것을 심각하게 고민하게 되는데, 이것은 바로 이 시기의 필수적 발달과업인 자아 정체감을 확립해 가는 과정으로서 심리적으로 많은 스트레스를 경험하며 내·외적인 환경으로부터 다각적인 영향을 받게 된다(Seo, 1993).

이러한 다각적인 영향을 받는 자아 정체감은 이 시기의 신체상 형성과 상호 작용하게 되는데 신체상이란 신체 자아에 대한 만족감을 표현해 주며 자아 정체에 기초를 이루는 사회적 산물로 인간행위에 대한 중요한 결정요소이다(Norris, 1978).

신체적 매력이 어린이의 사회적 성장에 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있지만 최근에는 대학 또래 집단에서도 신체적 매력이 인기를 결정하는 가장 중요한 요소로 평가되기도 한다. 대학에 입학한 여대생들은 운동, 영양섭취, 체중의 균형을 이루는 것이 날씬하고 매력적인 것과 동일시되는 문화 속에서 도전받을 수 있다. 자아 개념 및 청년기의 문제에 관한 많은 연구들은 여대생들이 자신의 신체 자아에 대해 심각한 불만족을 보이고 있으며 자아실현에 대한 실패를 우려하고 있다고 지적하고 있다. 이러한 자아실현에 대한 자신감의 감소는 어떠한 결과를 얻기 위한 일련의 행동을 성공적으로 수행해낼 수 있다는 개인의 신념을 감소시켜 자기 효능감의 저하

* 본 연구는 2003년도 춘해대학 학술연구구조성비 지원에 의해 수행되었음.

** 춘해대학 간호과 전임강사

투고일 2003년 1월 23일 심사외뢰일 2003년 1월 24일 심사완료일 2003년 4월 4일

를 가져올 수 있으며, 신체 자아에 대한 만족감은 청년기에 있어서 주된 발달과제인 자존감의 형성에 직접적인 영향을 주고 있다(Song, 1991).

신체적 특성에 대한 문제를 크게 느낄수록 신체적 부분과 자아에 대한 부정적 느낌들은 더욱 커지게 되며 기본적인 신체상에 위협을 받게 되면, 정체감이 파괴되어 정상적인 생활, 모든 사회관계 및 대인 관계의 붕괴로 자존감의 상실을 초래한다(Wassner, 1982).

대학생이라는 시기는 자신에 대한 정체성을 확립해 가는 시기로 이 시기의 성공적인 발달과업의 수행은 성인기에서의 긍정적인 자존감 및 자기 효능감의 형성에 큰 영향을 미칠 수 있으며 건전한 사회의 구성원으로 자리매김할 수 있도록 이끌 수 있다.

현재까지 우리나라에서 이루어진 여대생의 신체상에 관한 연구는 주로 건강증진 행위 및 신념, 생활양식 등과 같은 건강관련 변수들이 대부분을 차지하고 있어 (Kim, 1997; Kim & Park, 2001; Huh, Chung & Yeoum, 1998) 여대생들의 자신의 신체에 대한 인식과 함께 자존감, 자기효능감간의 관계에 관한 전체적인 맥락을 살펴보는 연구는 부족한 것으로 사려된다.

이에 본 연구자는 여대생의 신체상과 함께 자존감, 자기효능감간의 관계를 규명함으로써 여대생이 자신의 발달과업인 자아 정체성 확립을 성공적으로 수행할 수 있도록 돕는 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생의 자신의 신체에 대한 인식 정도가 자존감 및 자기효능감에 미치는 효과를 규명하기 위함이며 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 신체상과 자존감 및 자기효능감의 정도를 파악하고 이들의 관계를 규명한다.
- 2) 여대생의 일반적 특성에 따른 신체상, 자존감 및 자기효능감을 규명한다

3. 용어의 정의

1) 신체상(body image)

신체상이란 개인이 자신의 신체 외모나 신체 기능, 신체 상태에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도를 말한다(Norris, 1978). 본 연구에서는 Cash & Hicks

(1990)의 다면적 신체-자기 질문지 중 신체상에 대한 내용을 중심으로 구성되어 있으며 Gi(1997)가 번안한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

2) 자존감(self-esteem)

자존감이란 자아개념의 평가적 요소로서 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것을 말한다(Taft, 1985). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 측정도구를 Jeon(1974)이 번안한 도구를 이용하여 측정된 점수를 의미한다.

3) 자기효능감(self-efficacy)

자기효능감이란 어떤 과제를 특정 수준까지 해낼 수 있다는 개인의 판단이며 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행해낼 수 있다는 개인의 신념으로 상황적·구체적 자신감의 강도를 의미한다(Bandura, 1986). 본 연구에서는 Sherer 등(1982)이 개발한 자기효능감 측정도구를 Hong(1995)이 번안한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관 관계연구(Descriptive Correlation Study)이다.

2. 연구 대상

본 연구는 U광역시에 위치한 C 대학에 재학 중인 여대생 696명을 대상으로 하였으며 구체적인 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 의사소통이 가능하고 사고나 판단이 일관성이 있고 명료한 자
- 2) 현재 정신병이나 규칙적인 약물의 복용이 없는 자
- 3) 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 자

3. 연구 도구

1) 신체상 측정도구

Cash & Hicks(1990)의 다면적 신체-자기 질문지

중 신체상에 대한 내용을 중심으로 구성되었으며 Gi (1997)가 번안한 도구로 총 25문항이며 각 문항은 4점 Likert척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 긍정적 신체상을 나타내며 본 연구에서 측정된 신뢰도 Cronbach's alpha=.78이었다.

2) 자존감 측정도구

Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 측정도구를 Jeon(1974)이 번안한 도구로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 Cronbach's alpha=.71이었다.

3) 자기효능감 측정도구

Sherer 등(1982)이 개발한 자기효능감 측정도구를 Hong(1995)이 번안한 도구로 총 23문항으로 각 문항은 4점 Likert척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정된 신뢰도 Cronbach's alpha=.81이었다.

4. 자료수집 방법 및 절차

자료수집기간은 2002년 7월부터 2002년 10월까지였으며 U광역시 C 대학에 재학 중인 여대생을 대상으로 본 연구자가 직접 연구의 목적과 취지를 설명한 후, 연구 대상자 선정 기준에 따라 설문지를 배부하고 수집하였다. 수집된 설문지 총 722부 중에서 제대로 작성되지 않은 설문지 26부를 제외한(회수율 96.3%) 696부를 본 연구의 자료로 사용하였다.

5. 자료처리 및 분석방법

자료분석은 SPSS PC+를 이용하여 연구목적과 변수 특성에 따라 분석하였다.

- 1) 여대생의 일반적 특성은 실수와 백분율로 분석하였고 여대생의 신체상과 자존감 및 자기효능감의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 2) 여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
- 3) 여대생의 일반적 특성에 따른 신체상, 자존감 및 자기효능감은 t-test와 ANOVA로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 다음과 같다<Table 1>. 학년의 분포는 1학년이 266명(38.3%)로 가장 많았고 2학년 209명(30.0%), 3학년 221명(31.8%)의 순이며 연령은 19세~21세가 582명(83.6%)로 대부분을 차지하였으며 22세~24세가 95명(13.6%), 25세 이상은 19명(2.7%)의 순으로 나타났다. 종교는 있는 경우가 375명(53.8%), 없는 경우가 321명(46.2%)로 확인되었으며 성격의 경우, 자신의 성격을 '매우 긍정적이다', '긍정적이다'라고 응답한 경우는 528명(75.8%)으로 대부분을 차지하였으며 '보통이다'로 응답한 경우는 151명(21.7%), '부정적이다', '매우 부정적이다'로 응답한 경우는 18명(2.6%)로 나타났다. 환경의 변화에 대한 적응

<Table 1> General characteristics in subjects

(N=696)		
Characteristics	Categories	N(%)
Grade	fresh man	266(38.2)
	sophomore	209(30.0)
	junior	221(31.8)
Age(years)	19~21	582(83.6)
	22~24	95(13.6)
	≥ 25	19(2.7)
Religion	yes	375(53.8)
	no	321(46.2)
Personality	very positive	76(10.9)
	positive	452(64.9)
	average	151(21.7)
	negative	13(1.9)
	very negative	5(0.7)
Degree of Adaptation	very high	83(11.9)
	high	456(65.5)
	average	124(17.8)
Support	low	33(4.7)
	parents	295(42.4)
	friend	236(33.9)
	teacher	22(3.2)
	lover	65(9.3)
	others	78(11.2)
Monthly income of family (thousand won)	<1,000	74(10.6)
	1,000 ~ <2,000	243(34.9)
	2,000 ~ <3,000	259(37.2)
	3,000 ~ <4,000	76(10.9)
	4,000 ~ <5,000	26(3.7)
	≥5,000	18(2.6)

정도는 '매우 잘 적응하는 편이다', '잘 적응하는 편이다'로 응답한 경우가 539명(77.4%)로 대부분을 차지하였고 '보통이다'가 124명(17.8%), '잘 적응하지 못하는 편이다'가 33명(4.7%)의 순으로 나타났다. 지지해 주는 사람은 부모님이 295명(42.4%)로 가장 많은 수를 차지했으며, 친구가 236명(33.9%), 기타 78명(11.2%), 애인 65명(9.3%), 선생님 22명(3.2%)의 순으로 나타났다. 경제상태는 가정의 월수입이 200만원~300만원이 259명(37.2%)로 가장 많았으며 100만원~200만원이 243명(34.9%)로 나타나 대상자들 가계의 월수입은 100만원~300만원인 경우가 전체 대상자의 대부분인 576명(72.1%)을 차지하는 것으로 나타났다.

2. 연구대상자의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계

연구대상자의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계

는 다음과 같다<Table 2>. 연구대상자의 신체상은 평균 66.32점으로 최소 29점 최대 80점의 분포를 나타냈고 자존감은 평균 28.35점으로 최소 21점에서 최대 38점의 분포를 나타냈으며 자기효능감은 평균 62.75점으로 최소 48점, 최대 81점의 분포를 나타냈다.

연구대상자의 신체상, 자존감과 자기효능감과의 관계에서 자존감과 자기효능감과의 상관성이 가장 높았으며 (r=.618, p=.000) 신체상과 자존감(r=.468, p=.000), 신체상과 자기효능감(r=.432, p=.000)의 관계도 비교적 높은 상관이 있는 것으로 나타났다.

3. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 자존감 및 자기효능감

연구대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 자존감 및 자기효능감은 다음과 같다<Table 3>. 연구대상자의 일반적 특성 중 학년, 연령, 성격, 환경의 변화에 대한 적

<Table 2> Correlations between variables

(N=696)

	Body image	Self-esteem	Self-efficacy
Body image	1		
Self-esteem	.468(.000)	1	
Self-efficacy	.432(.000)	.618(.000)	1
M(SD)	66.32±6.19	28.35±3.14	62.75±6.44
Range	29.00~80.00	21.00~38.00	48.00~81.00

<Table 3> The difference of body image, self-esteem and self-efficacy according to the characteristics in subjects

(N=696)

Characteristics	Categories	N(%)	Body image			Self-esteem			Self-efficacy		
			M(SD)	F, t	p	M(SD)	F, t	p	M(SD)	F, t	p
Grade	fresh man	266(38.2)	64.52± 5.83	26.845	.000	27.90± 2.82	9.633	.000	61.91± 5.93	23.368	.000
	sophomore	209(30.0)	65.72± 5.97			28.07± 3.07			61.17± 5.93		
	junior	221(31.8)	68.73± 6.77			29.10± 3.52			65.18± 7.45		
Age(years)	19~21	582(83.6)	66.03± 6.25	3.202	.041	28.14± 3.13	7.453	.001	62.19± 6.53	14.320	.000
	22~24	95(13.6)	67.20± 7.17			28.84± 2.91			65.21± 6.27		
	25≤	19(2.7)	69.15± 7.35			29.48± 4.38			68.00± 7.93		
Religion	yes	375(53.8)	66.55± 6.82	1.002	.368	28.33± 3.05	0.331	.733	63.00± 6.57	0.495	.610
	no	308(44.3)	66.00± 6.06			28.39± 3.31			62.52± 6.90		
	others	12(1.7)	64.45± 4.59			27.63± 2.06			62.00± 4.53		
Personality	very positive	76(10.9)	69.40± 7.65	12.527	.000	30.53± 4.12	39.033	.000	68.04± 7.68	37.113	.000
	positive	452(64.9)	66.69± 6.16			28.73± 2.52			63.39± 5.75		
	average	151(21.7)	63.96± 5.53			26.30± 2.87			58.97± 5.60		
	negative	13(1.9)	63.16± 5.73			26.16± 3.58			58.33± 8.51		
Degree of Adaptation	very negative	5(0.7)	52.50±16.26	10.128	.000	18.50±12.02	23.068	.000	40.50±20.50	45.571	.000
	very high	83(11.9)	68.26± 7.48			30.20± 3.60			68.77± 7.86		
	high	456(65.5)	66.67± 6.05			28.58± 2.89			63.32± 5.50		
	average	124(17.8)	64.96± 6.10			26.80± 2.54			58.48± 5.17		
low	33(4.7)	60.39± 6.55	25.90± 3.90	56.46± 8.45							

<Table 3> The difference of body image, self-esteem and self-efficacy according to the characteristics in subjects(continued)

(N=696)

Characteristics	Categories	N(%)	Body image			Self-esteem			Self-efficacy		
			M(SD)	F, t	p	M(SD)	F, t	p	M(SD)	F, t	p
Social support	parents	295(42.4)	66.53± 6.14	2.415	.480	28.63± 3.07	1.784	.130	63.40± 6.89	2.323	.550
	friend	236(33.9)	66.00± 6.36			28.17± 2.98			61.85± 5.97		
	teacher	22(3.2)	67.11± 8.17			26.55± 4.53			65.62± 5.09		
	lover	65(9.3)	68.13± 6.96			28.29± 3.44			63.42± 7.05		
	others	78(11.2)	64.77± 7.19			27.94± 3.81			62.19± 7.91		
Monthly income of family (thousand won)	<1,000	74(10.6)	63.88± 6.64	3.404	.005	27.79± 4.06	1.497	.189	62.00± 7.19	1.387	.227
	1,000 ~ <1,999	243(34.9)	65.83± 6.53			28.10± 2.99			62.36± 6.82		
	2,000 ~ <2,999	239(37.2)	67.12± 6.06			28.51± 2.89			62.88± 6.10		
	3,000 ~ <3,999	76(10.9)	67.68± 5.87			28.71± 3.19			64.09± 7.47		
	4,000 ~ <4,999	26(3.7)	68.33± 8.19			29.07± 3.44			64.83± 6.59		
	≥5,000	18(2.6)	69.06± 8.78			29.11± 3.80			63.44± 7.60		

용 정도에 따라 긍정적인 신체상, 자존감 및 자기효능감에 차이가 있는 것으로 나타났다(p<.05). 그리고 가족의 월수입 정도에 따라 긍정적인 신체상에 차이가 있는 것으로 나타났다(p=.005).

IV. 논 의

1. 연구대상자의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계

신체상은 정체되어 있지 않고 일생을 통하여 끊임없이 변화되는 역동적인 것이다. 출생 시에는 자신의 신체상을 지니지 않고 유아기가 되면 부모의 영향을 받아 신체상이 형성되기 시작하여 사회적 환경이 확장되는 학령기에는 자신의 신체에 대한 인식이 점점 넓어진다. 청년기에는 신체의 빠른 성장과 이차 성징의 발달로 신체에 대한 관심이 증가되며, 변화된 신체에 따른 새로운 신체상을 형성해야 한다. 청년기의 신체상은 자아개념, 성공, 원만한 사회관계를 이루는 중요한 요소가 된다(Stuart & Sunden, 1983).

이러한 시기에 있는 여대생들은 자신의 신체에 대한 긍정적 인식을 통해 자아정체감을 완성해 가면서 사회의 구성원으로서의 모습을 만들어가게 된다. 이에 본 연구에서는 여대생을 대상으로 이들의 신체상과 자존감 및 자기효능감간의 관계를 알아봄으로써 21세기를 이끌어 갈 인재인 여대생들이 발달과제인 자아정체감을 바르게 완성할 수 있도록 이끄는 간호중재의 개발에 도움이 되고자 시도되었다.

연구대상자의 신체상 점수는 66.32점으로 대학생을

대상으로 한 Kim(1997)의 연구에서 나타난 67.02점과 비슷한 수준을 보였으나 성인을 대상으로 한 Jeong (1984) 및 Baik(1998)의 연구에서 나타난 78.93점보다는 현저히 낮은 점수를 나타내었다.

이러한 결과는 신체상의 장애는 어느 연령에서도 발생할 수 있으나 특히, 청소년은 사회적 억압과 광범위한 육체적 변화가 있는 시기이므로 정상적인 과정에서도 신체상의 변화가 올 수 있는데 대부분 사회적 요소, 다른 이들의 신체를 동일시하는 자신의 태도에서 영향을 받게 된다(Schonfeld, 1963). 여대생들은 대중매체 등을 통한 사회적 요소 및 동료 집단의 태도에 따라 신체상의 변화를 일으킬 수 있는 시기임을 알 수 있다.

연구대상자의 자존감 및 자기효능감 점수는 각각 28.35점, 62.75점으로 대학생을 대상으로 한 Kim & Park(2001)의 연구에서는 각각 27.67점, 63.30점으로 나타났고 Kim & Lee(1996)의 연구에서는 각각 28.94점, 64.01점으로 유사한 결과를 보였다.

연구대상자의 신체상, 자존감 및 자기효능감간에는 통계적으로 유의한 상관성을 갖는 것으로 나타나 신체상이 긍정적일수록 자존감 및 자기효능감도 향상될 수 있음을 알 수 있다.

이러한 결과는 많은 연구들과 일치하는 것으로(Baik, 1998; Kim & Park, 2001; Ahn, 1996; Hwang, 1995) 신체상과 자존감간에는 높은 상관성이 있음을 알 수 있다. 신체상은 역동적 개념으로 성장과 질병, 상해 등에 의해 변화되며 개인마다 독특하여 자신의 신체에 대한 만족 수준이 높을 때 긍정적인 자아개념을 갖게 되므로(Jasmin & Trygstad, 1979) 신체상의 변화는 곧 자아개념의 변화로 이어져 자존감의 저하를 가져올 수

있다.

반면 신체상과 자기효능감간의 관계에 대한 연구는 부족한 편이나, 본 연구에서 자존감과 자기효능감과의 관계는 상당히 높게 나타났으므로($r=.618, p=.000$) 여대생들이 자신의 신체상을 긍정적으로 형성할 수 있도록 이끄는 프로그램의 개발이 필요하며 이를 통해 긍정적 신체상의 형성과 함께 자존감 및 자기효능감을 상호 발전시킬 수 있을 것으로 사료된다.

2. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 자존감 및 자기효능감

본 연구의 결과처럼 학년 및 연령은 신체상, 자존감 및 자기효능감과 통계적으로 매우 유의성이 높은 것으로 나타났다. 학년이 높아질수록 또한 연령이 많을수록 긍정적인 신체상을 가지며 자존감 및 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 신체상을 조사한 Kim(1997)의 연구와 일치하는 것으로 19세 이하인 경우에는 부정적 신체상을 갖는 것으로 나타났으며 Park(1999)의 연구에서도 연령이 많아질수록 또한 학년이 올라갈수록 긍정적 신체상을 갖는 것으로 나타났다.

신체상은 자기 자신을 묘사할 때 사용하는 복합된 개념으로 자신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람의 견해들이 통합되어 이루어지며 인간이 환경에 반응하는 것을 결정해 주는 것으로(Fujita, 1972), 끊임없이 변할 수 있는 역동적인 것으로 성장과 발육, 인간과의 상호 경험을 통해 형성되고 재조직된다(Belfer, 1979).

여대생들은 처음 대학이라는 새로운 환경에 접하면서 동료 및 선·후배와의 관계를 맺어가고, 학년이 올라갈수록 전공 실습을 통해 사회적 관계에 대한 경험을 하면서 자신의 신념, 가치 등 자신에 대한 견해가 성숙되어 가므로 학년 및 연령이 많아질수록 보다 긍정적인 신체상을 가질 수 있는 것으로 사료된다.

또한, 신체상은 경제적인 측면에서 가족의 월 수입의 정도와 통계적으로 유의성이 높은 것으로 나타났는데 이러한 결과는 가족의 월 수입이 신체상 및 자존감에 영향을 미치는 것으로 나타난 Baik(1998)의 연구결과와 일치하고 있다.

정상적인 신체상의 형성, 발달에 많은 영향을 주는 요소들로는 부모의 태도, 동료집단, 사회, 가정의 분위기

등이 중요한 결정인자가 되며 환경적, 문화적 변수도 관련된다(O'Brien, 1980).

우리 나라에서는 아직 직업을 가지지 않은 대학생인 여대생들이 학교 활동 및 대인관계를 맺는데 있어서 부모의 경제력을 의존하는 실정이므로 가족의 월 수입이 적은 경우는 가족의 분위기 및 자신의 학교생활에 미치는 영향 등으로 인해 자기 신념, 가치가 부정적으로 형성될 수 있으며 이러한 것은 부정적인 신체상을 형성하는데 영향을 줄 수 있는 것으로 사료된다.

개인의 성격 및 환경의 변화에 대한 적응 정도도 신체상, 자존감 및 자기효능감과 통계적으로 매우 유의성이 높은 것으로 나타났다.

신체상에 영향을 미치는 요소에는 첫째, 그 개인의 성격을 들 수 있는데 외향적이고 긍정적인 성격의 소유자는 신경증적 또는 조울증적 성격의 사람보다 훨씬 긍정적인 신체상을 갖는다. 둘째는 변화에 대한 적응력으로 신체 및 환경의 변화에 대한 적응력이 높을수록 긍정적인 신체상을 갖는다(Smith, 1986).

신체상의 변화와 이에 대한 적응과정에 영향을 미치는 변수에는 성격, 성별, 연령, 사회·문화적 배경, 신념, 가치관을 들 수 있다(Wassner, 1982).

이처럼 신체상이란 자신의 가치, 신념, 목표, 성격 등의 통합이므로 긍정적인 성격을 지닌 사람은 전공 강의 또는 현장실습을 통해 사회에 적응해 가는 경험을 하게 되며 이를 통해 자신과 주변의 가치를 긍정적으로 인정하고 받아들여지게 되면서 자신의 신체에 대한 인식도 긍정적으로 형성되어가는 것으로 사료된다.

자아개념은 자신을 하나의 대상으로 관찰하고 사정한 결과에 의해 형성된 추상적 개념으로서, 이는 자기 자신의 행동에 대한 개인의 관찰 및 자신의 태도, 외모 및 수행에 대한 다른 사람의 반응에 따라 달라진다.

반면 자존감은 이러한 자아개념의 평가적 요소로서 자기 자신을 긍정적으로 수용하고 가치있는 인간으로 인지하는 것이다(Taft, 1985). 또한 자신의 존재와 가치, 건강, 외모, 기술 및 성에 대한 느낌이다(Foote, Piazza, Holcombe, Paul & Daffin, 1990). 자존감은 개인의 성격과 상호작용하는 것으로 청소년을 대상으로 한 Hwang(1995)의 연구에서는 성격이 자존감과 상호 영향을 주는 것으로 나타났으며, Baik(1998)의 연구에서도 자존감은 성격과 상황에 대한 적응 정도와 통계적으로 유의성이 있는 것으로 나타났다.

자기효능감은 인간 행동 변화의 주요 결정요인이며,

어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 개인의 신념을 의미한다(Bandura, 1986).

Wietzel & Waller(1990)의 연구에서는 대인관계가 원만한 긍정적인 성격의 소유자가 자기효능감이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하고 있다.

이와 같이 여대생의 일반적 특성 중 학년, 연령, 성격, 환경의 변화에 대한 적응 정도가 신체상, 자존감 및 자기효능감과 관계에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 여대생들의 학년, 연령, 성격, 적응 정도에 대해 충분히 고려하면서, 대학이라는 새로운 환경에 긍정적으로 적응할 수 있도록 상담, 지도하는 것이 요청된다. 또한 긍정적인 신체상을 형성하도록 이끌 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 이를 통해 여대생의 발달 과업인 자아 정체성을 바르게 확립, 유지할 수 있을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 신체상과 함께 자존감, 자기효능감간의 관계를 규명함으로써 여대생이 자신의 발달과업인 자아 정체성 확립을 성공적으로 수행할 수 있도록 돕는 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구는 여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관 관계연구(Discriptive Correlation Study)이며 U광역시에 위치한 C 대학에 재학 중인 여대생 696명을 대상으로 하였으며 신체상 측정도구는 Cash & Hicks(1990)의 다면적 신체-자기 질문지 중 신체상에 대한 내용을 중심으로 구성되었으며 Gi(1997)가 번안한 도구를 사용하였다(Cronbach's α =.78). 자존감 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 측정도구를 Jeon(1974)이 번안한 도구를 사용하였으며 Cronbach's α =.71이고 자기효능감 측정도구는 Sherer 등(1982)이 개발한 자기효능감 측정도구를 Hong(1995)이 번안한 도구사용하였으며 Cronbach's α =.81이었다.

자료수집기간은 2002년 7월부터 2002년 10월까지였으며 연구대상자 선정 기준에 따라 질문지를 이용해 자료를 수집하였다. 자료처리 및 분석방법은 SPSS PC+를 이용하여 연구의 목적 및 변수의 특성에 따라 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 연구대상자의 신체상은 평균 66.32점, 자존감은 평

균 28.35점, 자기효능감은 평균 62.75점으로 나타났다. 신체상, 자존감 및 자기효능감간의 관계는 자존감과 자기효능감의 상관관계가 가장 높았고($r=.618$, $p=.000$) 신체상과 자존감($r=.468$, $p=.000$), 신체상과 자기효능감의 관계는($r=.432$, $p=.000$) 비교적 높은 것으로 나타났다.

2. 연구대상자의 일반적 특성 중 학년, 연령, 성격, 환경의 변화에 대한 적응 정도에 따라 긍정적인 신체상, 자존감 및 자기효능감에 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 가족의 월수입 정도에 따라 긍정적인 신체상에 차이가 있는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 여대생들이 긍정적인 신체상을 형성, 유지하면서 이 시기의 발달 과업인 자아 정체성을 바르게 확립, 유지해 나갈 수 있도록 학년, 연령, 성격, 적응 정도에 대해 충분히 고려하면서, 대학이라는 새로운 환경에 긍정적으로 적응할 수 있도록 상담, 지도할 수 있는 프로그램의 개발이 필요함을 제안한다.

References

- Ahn, J. H. (1996). *A study on body image and self-esteem of Hemodialysis patients*. Unpublished Master's Dissertation: Ewha Women University, Seoul.
- Baik, S. H. (1998). *The comparative study of body image and self-esteem before and after plastic surgery*. Unpublished Master's Dissertation: Kyunghee University, Seoul.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood, Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Belfer, M. L. (1979). Body image and the process of reconstructive surgery. *Am J Dis Children*, 33(5), 532.
- Cash, T. F., & Hicks, K. I. (1990). Being fat versus thinking fat: relationships with body image, eating behavior and wellbeing. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 327-341.
- Foot, A. W., Piazza, D., Holcombe, J., Paul, P.

- & Daffin, P. (1990). Hope, self-esteem and social support on persons with multiple sclerosis. *J Neuroscience Nur*, 22(3), 155-159.
- Fujita, M. T. (1972). The development of body image on the child. *Nur Clin North Am*, 7(4), 597-627.
- Gi, T. O. (1997). *A study on body image and self-esteem of female adolescence*. Unpublished Master's Dissertation: Kyungbook University, Daegu.
- Hong, H. Y. (1995). *A study on completeness, self-efficacy and depression*. Unpublished Master's Dissertation: Ewha Women University, Seoul.
- Hwang, S. O. (1995). *A study on body image and self-esteem of adolescence*. Unpublished Master's Dissertation: Ewha Women University, Seoul.
- Huh, E. H., Chung, Y. K., & Yeoum, S. G. (1998). A study on the relations between health promoting daily life style and self-efficacy in university students. *J of Korean Soc of School Health*, 11(2), 203-15.
- Jasmin, S., & Trygstad, L. N. (1979). *Behavioral concepts and the nursing process*. London: Mosby Co.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: the test of its measurability. *The Collection of Treatise, Yonsei University*. 107-129.
- Jeong, C. J. (1984). *Effects of supportive care on body image of lower extremity fracture patients*. Unpublished Master's Dissertation: Yonsei University, Seoul.
- Kim, M. O. (1997). *A study of the health promoting lifestyle and body image among college students*. Unpublished Master's Dissertation: Pusan National University, Pusan.
- Kim, S. J., & Lee, C. S. (1996). The effects of meditation on stress and self-efficacy of college students. *Chonnam Medical Journal*, 36(4), 403-414.
- Kim, W. G., & Park, J. H. (2001). The effects of an art therapy program based on reality therapy on weight control, body image and self-esteem of college students. *J of Korean Soc of School Health*, 14(2), 249-268.
- Kwon, M. K., Kim, N. S., & Kim, H. W. (1998). *Campus life and health management*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Norris, C. M. (1978). *Behavioral concept and nursing intervention*. Philadelphia: Lippincott.
- O'Brien, J. (1980). Mirror, mirror, why me?. *Nur Mirror*, 150(17), 36-37.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton: Priston University Press.
- Schonfeld, W. A. (1963). Body image in Adolescents-Psychological Concept for the Pediatrician. *Pediatrics*, May, 845.
- Seo, B. Y. (1993). Mental health of freshman. (1993, April 13). *Seoul National University Paper*, No. 1346.
- Sherer, M., Moddcox, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Smith, R. (1986). Identity crisis. *Nursing Mirror*. June, 16, Forum 6 II-IV.
- Song, I. S. (1991). *Psychology and self-concept*. Seoul: Yangseowon.
- Stuart, G. W., & Sunden, S. J. (1983). *Principle and practice of psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby.
- Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: a nursing perspective. *Adv Nur Science*, 8(1), 77-84.
- Wassner, A. (1982). The impact of mutilating surgery or trauma on body image. *Inter Nur Rev*, 29(3), 86-90.
- Weitzel, M. H., & Waller, P. R. (1990). Predictive factors for health-promotive behaviors in white, hispanic and black

blue-collar workers. *Family Community Health*, 13(1), 23-24.

- Abstract -

A Study on Body Image, Self-esteem and Self-efficacy of Female Students in College

*Oh, Hye-Kyung**

Purpose: This study was designed to analyze the correlation on body image, self-esteem and self-efficacy of Female Students in College. **Method:** The research population included convenience sample of 696 subjects composed of Female Students in College. Data collection was done from July, 2002 to October, 2002 using a written inquiry. The data were analyzed by using t-test, ANOVA and Pearson correlation

coefficient. **Result:** The results of this study were as follows: 1. The relationship among body image, self-esteem and self-efficacy were found to have statistically significant positive correlations. 2. The difference of body image, self-esteem and self-efficacy according to the characteristics in subjects were found to have statistically significance of grade, age, personality and degree of adaptation. The difference of body image according to the monthly income of the family was found to be statistically significant. **Conclusion:** There is a significant correlation between grade, age, personality, and monthly income. Further study needs to be done to validate this study and develop degrees of adaptation to improve body image, self-esteem and self-efficacy.

Key words : Female Student, Body Image,
Self-esteem, Self-efficacy

* Full-time lecturer, Department of Nursing, Choon Hae College