

자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의 영향

홍 금 희[†]

신라대학교 패션산업학부

The Influence of the Sociocultural Attitudes towards Appearance, BMI and Body Image on Self-Esteem

Keum-Hee Hong[†]

Division of Fashion Industry, Silla University
(2005. 9. 21. 접수)

Abstract

This study was designed to find out how the sociocultural attitudes toward appearance, BMI and body image of adult women affect their self-esteem. A questionnaire was prepared in the survey and a total of 456 adult women were selected by way of stratified random sampling. The research findings are as follows:

1. The sociocultural attitudes toward appearance were shown in two factors of 'internalization' and 'awareness'. The body image was shown in three dimensions of 'care for appearance', 'concern about weight', and 'appearance attractiveness'.

2. Internalization, recognition, and BMI influenced on 'care for appearance'. 'Concern about weight' was affected by internalization and BMI. Appearance attractiveness was affected only by BMI.

3. Adult women's self-esteem was influenced by appearance attractiveness, internalization, and care for appearance.

4. The behaviors of appearance management were differed according to the sociocultural attitudes towards appearance.

Therefore, adult women form a higher degree of self-esteem is formed when they accept what they are regardless of their actual BMI and when they evaluate their body positively.

Key words: Sociocultural attitudes towards appearance, BMI, Body image, Self-esteem, Appearance management behavior; 외모에 대한 사회문화적 태도, 체질량지수, 신체이미지, 자아존중감, 외모관리행동

I. 서 론

외모를 중시하는 현 시대에서 외모의 아름다움과 매력은 대인지각의 후광효과로 작용하여 개인의 능

력과 같은 다른 특질까지 긍정적으로 평가하게 하고, 그 결과 개인의 행복과 사회적 성공으로 연결된다고 일반적으로 생각한다. 따라서 자신의 외모에 얼마나 만족하는가는 자아존중감 뿐만 아니라 나아가 전반적인 생활에 대한 만족에까지 영향을 준다.

역사적으로 모든 사회와 문화권에서 이상적인 여성상에 대한 기준이 있어 왔다. 과거에는 각 사회, 문

[†]Corresponding author
E-mail: kkhong@silla.ac.kr

화, 계층마다 이상적인 여성미에 대한 다양한 기준이 있었으나 매스미디어의 발달 이후에는 전 사회, 문화, 계층에서 여성의 외모에 대한 기준이 구체적인 신체 이미지로 보다 빠르게 영상적으로 전달됨으로써 획일화되었다. 오늘날의 이상적인 미의 기준은 영상매체에 등장하는 키가 크고 날씬하며 마른 몸매의 신체 이미지이다. TV나 잡지와 같은 매스미디어는 구체적으로 이상적인 외모의 전형을 시각적으로 보여주는 데, 사람들은 이와 같은 매체의 이미지가 정교하게 조작된 이미지임에도 불구하고 현실적인 실제의 이미지로 받아들여 이상적 실현의 기준으로 삼는다. 이처럼 미디어는 미화된 인물과 실제 사이의 경계를 흐리게 하여 마치 일반인도 쉽게 도달이 가능할 수 있는 것처럼 여겨지게 하였다. 매스미디어의 발달을 통한 이와같은 외모의 사회문화적 압력은 여성들로 하여금 자신의 신체를 날씬한 이상적 모델과 비교하도록 촉진함으로써 자신의 신체에 대한 불만족을 증가시키고 이상적인 모델에 도달하도록 과도한 외모관리행동을 하게 한다. 건강을 해치면서까지 다이어트를 하게하고 극단적인 경우에는 약물 복용을 하거나 성형수술을 감행하기도 하며 섭식장애를 일으키기도 한다. 이상선, 오경자(2003)에 의하면 외모의 사회문화적 태도 즉 이상적인 미에 대한 사회문화적 기준은 개인의 섭식장애를 발생시킬 수 있는 위험요인이 된다고 하였다. 따라서 외모에 대한 사회문화적 태도는 개인의 실제 비만도를 나타내는 체질량지수인 BMI에 직접적인 영향을 미치게 될 것이다.

Secord & Jourard(1953)에 의하면 개인이 자신의 신체에 대하여 가지는 감정은 그 자신에 대하여 갖는 감정과 유사하다고 하였다. 즉 충분히 날씬함에도 불구하고 매체에 나타난 극단적인 신체이미지와 자신을 비교하여 자신이 그 이미지에 도달하지 못할 경우에 개인이 느끼는 상실감은 커서 자신의 신체에 부정적인 감정을 갖게 되고 그에 따라 낮은 자아존중감으로 이어진다. 박수정, 손정락(2002)의 연구에서도 신체이미지 만족도와 자아존중감은 정적인 상관이 있었으나 우울증과는 부적인 상관을 보여, 개인이 자신의 신체에 대한 느낌과 자아에 대한 느낌이 비슷함을 보여주었다. 이처럼 미디어에 나타나는 이미지는 사회적 비교과정을 통해 여성의 신체이미지 지각과 자아존중감에 부정적인 영향을 미친다(Heinberg et al., 1992).

특히 여성의 경우에 남성보다 신체적 느낌 및 변화

에 더 민감하여 신체적 매력에 대한 사회문화적 영향력을 크게 받음으로써 그 시대의 사회문화적으로 정의된 아름다움의 기준을 내면화하여 자신을 평가하는 기준으로 사용한다(Richins, 1991). 더구나 시대미에 대한 사회문화적 기준은 Beuf(Rudd & Lennon에서 재인용, 2001)에 의하면 매우 좁게 정의되는 경향이 있어 이상적인 미의 기준에서 벗어난 사람들을 부정적인 이미지로 낙인을 찍는다.

이상에서 보듯이 외모에 대한 사회문화적인 태도는 자신의 신체이미지 지각과 자아존중감에 미치는 영향이 크다. 이에 따라 본 연구에서는 선행연구에서 타당성이 충분히 검증된 Heinberg et al.(1995)의 외모에 대한 사회문화적 태도 척도를 통해 매체에 나타난 이상적 이미지의 인식과 수용의 정도를 구체적으로 살펴보고, 실제 신체비만도를 나타내는 BMI와 비교하여 자신의 신체이미지 지각을 어떻게 느끼며 자아존중감에는 어떤 영향을 미치는지를 알아보하고자 한다.

이와 같은 연구를 통해 신체이미지 지각과 자아존중감에 대한 매스미디어의 영향력을 파악함으로써 보다 현실적이고 건강한 자아이미지를 형성할 수 있도록 하는데 본 연구의 의의가 있다.

II. 이론적 배경

1. 외모에 대한 사회문화적 태도

역사적으로 볼 때 여성의 아름다움에 대한 이상적인 모델은 특정 시기의 미적 기준에 따라 당시의 사회적 요구에 맞도록 변화되어 왔다. TV 등의 매스미디어는 이상적인 미의 기준이 널리 보급되어 일반화될 수 있도록 하는데 매우 중요한 역할을 한다. Freedman(1986)에 의하면 역사적으로 수세기동안 예술에서는 여성의 이상적인 미를 일반인이 도달하기 어렵게 낭만적으로 묘사해 온데 비하여 오늘날의 미디어는 미화된 인물과 실제 인물 사이의 경계를 흐리게 하여 마치 쉽게 도달할 수 있는 것처럼 여겨지게 하고 있다고 하였다. 미디어에 나타난 이상적인 미는 내면화 과정을 거침으로써 사회문화적 압력이 되어 그 기준에 도달되지 못 할 경우 신체에 대한 불만족과 함께 섭식장애나 혹은 게걸증, 운동중독증을 일으키기도 한다. 이와 같은 맥락에서 Heinberg et al.(1995)은 여성들의 사회적으로 강요되는 외모의 기준에 대한 인식 정도와 수용 정도

를 측정할 수 있는 척도인 SATAQ(sociocultural attitudes towards appearance questionnaire)을 개발하였다. SATAQ는 외모의 사회적 중요성을 인지하는 인식(awareness) 요인과 그와 같은 기준을 수용하여 자신의 평가기준으로 사용하는 내면화(internalization)요인의 두 요인으로 이루어졌으며, 실증적 연구를 통해 척도의 신뢰도와 타당도도 검증되었다. 이들 두 요인은 실증적 연구에서 모두 신체이미지와 섭식장애(eating dysfunction)와 관련이 되었으며, 그 중에서도 내면화 변수가 강한 예측변수로 나타나 관련 연구가들과 임상자에게 SATAQ이 유용한 척도임을 보여주었다. 이상선, 오경자(2003)는 Heinberg et al.(1995)의 SATAQ 척도를 우리나라 상황에서도 타당한 척도로 사용할 수 있는지를 검증하였다. 연구결과, 타당성이 인정되었으며 역시 내면화와 인식의 두 요인 구조가 적합하다고 하였다. 그 중 내면화 요인은 전체 척도와 높은 상관관계를 보일 뿐만 아니라, 신체불만족, 섭식장애 병리 측정척도들과 유의한 상관관계를 보였고, 인식요인 역시 섭식장애 병리 측정척도, 신체불만족, 그리고 실제 체중의 비만 정도를 반영하는 BMI와도 유의한 상관관계를 보였다.

SATAQ으로 청년기 여성의 외모에 대한 태도를 측정 한 조선명, 고애란(2001)의 연구를 보면, 청년기 여성들은 매스미디어에 비취지는 이상적인 외모를 통해 이상적인 미의 사회적 기준을 내면화하고 자신의 신체적 외모의 중요성을 인식하여 신체적 외모에 대해 열중하는 인지적/행동적 성향이 높았다. 특히 고등학생 집단에서 그와 같은 경향이 가장 커서 고등학교 시기에 매스미디어의 영향을 가장 많이 받고 있다고 해석하였다.

이상의 연구에서 보듯이 여성들은 매스미디어를 통해 나타난 키가 크고 마른 이미지를 이상적인 미의 사회적 기준으로 내면화함으로써 상당한 사회문화적 압력을 받고 있으며 그에 따라 신체불만족, 섭식장애, BMI 등에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 신체이미지와 자아존중감

신체이미지는 자기개념 형성과 표현에 중심적인 역할을 하는 것으로 개인이 세상으로부터 다양한 경험을 겪으면서 정체감을 형성하게 되는 과정에서 얻게 되는 신체에 대한 응축된 개념으로서 자신의 신체에 대한 주관적인 이미지라고 볼 수 있다(성연신, 1997).

Secord & Jourard(1953)는 개인이 자신의 신체에 대하여 가지는 감정은 그 자신에 대하여 갖는 감정과 유사하다고 하였다. 즉 신체이미지는 인간이 자신의 마음 속에 가지고 있는 자신의 신체에 대한 이미지로서 이는 자신의 신체에 대해 가지는 느낌이나 태도 및 자신의 신체 각 부분과 기능에 대해 가지는 만족 또는 불만족의 정도를 말하는데 신체이미지는 특히 개인의 자아존중감과 상관관계가 높았다(정명선, 2003; Lennon & Rudd, 1994; Lennon et al., 1999).

자아존중감이란 개인의 자기가치와 자기수용 정도를 포함한 자신에 대한 느낌으로서 자아개념과 연합된 개인의 가치와 능력에 대한 자기평가로서 긍정적인 태도라 정의할 수 있다(Baumeister, 1994). 대체로 자아존중감이 낮은 사람은 자기거부나 자기불만으로 이어져 부정적인 감정으로 표출되지만, 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하며 가치가 있는 존재로 생각하고 신체나 의복에 대한 관심도 높다.

TV 등을 통해 끊임없이 보여주는 날씬하고 마른 체형의 이상적인 신체이미지는 우리에게 무의식적인 압력으로 작용하여 사회적 비교과정을 통해 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱한 것으로 잘못 지각하여 스스로를 매력 없는 여성으로 여기게 하고 그 결과 부정적인 자아이미지를 갖게 한다. Mahoney & Finch(1976)의 연구에서 여성의 경우 신체적 매력성 지각이 자아존중감의 가장 중요한 예측 변수로 나타났으며, Aune & Aune(1994)도 여성의 경우 총체적인 신체적 매력성 지각이 자존심의 가장 중요한 예측인자라고 하였다. 그리고 신체적으로 매력적인 여성은 더욱 여성적으로 지각되었으며 매력이 없는 여성일수록 남성적으로 지각되었다(Cash et al., 1977).

대체적으로 자신의 신체이미지의 왜곡 정도가 클수록 자아존중감이 낮았으며, 성별이나 나이 등에 관계없이 자신의 신체적 외모를 긍정적으로 지각하고 자신의 신체매력성을 높게 평가한 사람이 자신의 신체이미지를 부정적으로 왜곡한 사람보다 자아존중감 수준이 높았다는 것이 여러 선행연구에서 나타난 일관된 연구 결과이다.

이윤정(2004)은 신체통제에 대한 신념과 자아존중감이 외모만족도에 직접적인 유의한 영향을 미치지 않고 간접적인 영향을 미쳐, 개인의 높은 자아존중감이나 신체통제에 대한 신념은 그 자체로는 높은 외모만족을 유지하는데 직접적 도움이 되지 않으나, 외모만족도는 자아존중감에 유의한 직접적인 영향을 미

쳤다고 하였다. 즉 자아존중감이 높은 사람이 외모만족도가 높은 것이 아니라 외모에 만족하는 경우에 높은 자아존중감을 갖는 경향이 있다고 하여 외모만족도와 자아존중감간의 인과관계를 밝혔다.

3. 외모의 사회문화적 태도와 자아존중감 및 외모 관리행동

외모에 대한 사회문화적 태도는 개인의 신체이미지 지각에 영향을 미쳐 여러 가지 방식으로 동기화되어 작용하면서 외모관리행동에 영향을 줄 수 있다. 여성의 외모과시에 대한 내면적인 욕구는 외면적인 행동에 영향을 미쳐 불만스러운 신체부위를 개선하고자 한다.

국내 20대 여성의 일반적인 외모관리행동을 연구한 김선희(2003)의 연구결과를 보면 전체 대상자의 60.1%가 체중조절, 31.6%가 미용성형수술, 47.4%가 피부관리, 44.9%가 전체 화장을, 84.8%가 머리염색을 하는 것으로 나타났다. 정명선(2003)은 20세 이상의 성인 여성의 외모관리행동을 조사한 결과, 충분한 수면, 헤어염색이나 블리치, 헤어관리제품 사용, 맛사지나 팩 사용, 기능성 화장품 사용 등 일상적인 외모관리행동을 자주 하고 있었으나, 극단적인 다이어트나 설사제와 구토제 복용 및 흡연, 성형수술 등의 외모관리 행동은 빈도가 낮아 비교적 건전한 양상을 띠고 있다고 하였다. 그러나 성형수술 의도는 매우 높아 앞으로의 가능성은 크다고 하였다.

여성의 욕구와 자아존중감 및 성형태도에 관한 전경란, 이명희(2001)의 연구에 의하면 신체만족도는 낮으면서 성취와 과시욕구가 높은 여성이 성형수술의 기회를 보다 높게 평가하였다. 즉 욕구수준이 높은 여성이 보다 더 기꺼이 성형수술을 통한 체형의 변화

를 인정하였다. 그리고 자아존중감이 높을수록 성형에 대한 태도가 성형가치를 제외한 나머지 성형태도 변인들과 부적인 관계를 나타내었으며, 신체만족도가 높을수록 성형에 대해 전반적으로 부정적인 태도를 나타내었다. Lennon & Rudd(1994)는 단식이나 위험한 성형수술 등 외모변화를 위해 고통스러운 절차를 이용할 개연성이 자아개념이 낮은 경우에 관련 된다는 것에 주시하여 그러한 외모관리행동들이 부정적인 자아와 감정과의 관계로 설명할 수 있을 것으로 유추하였다. 정명선(2003)의 성인 여성의 신체적 매력성에 대한 자아지각이 자존심과 외모관리행동에 미치는 영향에 관한 연구를 보면, 자신의 신체적 매력성 지각이 높을수록 자존심도 높았고 일상적인 외모관리행동에도 부분적으로 유의한 영향을 미쳤다.

III. 연구방법

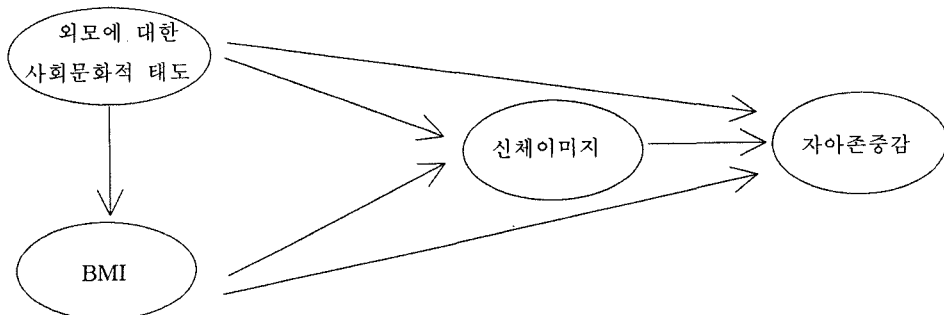
1. 연구문제

외모만족도와 자아존중감과의 관계에서 이윤정(2004)는 자아존중감이 높은 사람이 외모만족도가 높은 것이 아니라 외모만족도가 높은 사람이 자아만족도가 높다고 하였으므로, 본 연구에서도 외모의 사회문화적 태도가 개인의 신체이미지 지각에 영향을 미치고 그 결과 자아존중감에 영향을 미친다고 보고 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정하였다.

이에 따라 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1: 외모의 사회문화적 태도가 BMI와 신체 이미지에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 2: 외모의 사회문화적 태도, BMI와 신체 이미지의 자아존중감에 대한 영향력을 알아본다.



<그림 1> 본 연구의 연구모형

연구문제 3: 외모의 사회문화적 태도에 따라 외모 관리행동이 어떻게 다른지 알아본다.

2. 측정도구

1) 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도는 이상적인 미에 대한 사회적 기준에 대한 개인의 태도 정도를 측정하는 것으로 Heinberg et al.(1995)이 개발한 문항(SATAQ)을 사용하였다. 총 14문항으로 5점 리커트 척도이다.

2) 신체이미지

신체이미지는 Cash(1990)의 신체-자아에 관한 다차원적 설문문항인 MBSRQ(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)를 사용한 김광경 외(2001)과 추태귀(2002)의 연구에서 신뢰도가 검정된 14개 문항을 사용하였다. 5점 리커트 척도이다.

3) 자아존중감(self-esteem)

자아존중감 측정은 보통 Rosenberg(1965)의 전반적 자아존중감을 많이 쓰고 있으나, 본 연구에서는 이윤정(2004)이 사용한 자아존중감 척도를 사용하였으며 5문항으로 5점 리커트 척도이다.

4) 체질량지수(Body Mass Index)

응답자의 실제 키(cm)와 체중(Kg)을 직접 설문지에 기입하는 방식으로 측정하였다. BMI 지수는 몸무게(Kg)/키²(cm)×10⁴로 계산하였다(성민정, 김희은, 2001).

5) 외모관리행동

자신의 외모를 향상시키기 위한 일상적인 외모관리행동의 정도를 조사하였다. 측정문항으로는 Lennon & Rudd(1994), 이승희 외(2001)와 정명선(2003)의 연구를 참조하여 식이요법, 운동, 다이어트 약품 복용, 메이크업, 유행하는 옷 착용, 악세서리 착용, 성형수술 등 9개 항목으로 측정하였다.

3. 자료수집과 자료분석

자료수집은 2004년 7월 5일에서 7월 23일까지 연령대별 고른 분포를 위해 성인여성을 대상으로 연령과 직업별로 나누어 편의표집을 하였다. 그 결과 표본은 20대 초반이 120명, 20대 후반이 87명, 30대가

131명, 40대가 118명으로 나타났다. 학력은 대졸 이상이 75.7%로 나타났으며, 직업은 학생이 26.8%, 주부가 23%, 사무직이 16%, 수입은 200-400만원이 41.9%로 나타났다.

자료분석은 SPSS win 10.0을 이용하여 요인분석, Pearson 적률상관관계, t-test, 경로분석을 사용하여 분석하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 외모의 사회문화적 태도, 신체이미지와 BMI의 자아존중감과의 관계

외모에 대한 사회문화적 태도에 대한 1차 요인분석에서 6번의 ‘우리 사회에서 뚱뚱한 사람들은 매력적이지 않은 것으로 간주되지 않는다’ 문항이 요인부하량이 낮아 제외시킨 후에 다시 2차 요인분석을 하였다. 그 결과, <표 1>의 잡지나 TV, 영화 등에 나오는 매체의 이상적 이미지와의 비교기준을 수용하여 내면화 하는 문항들로 이루어진 ‘내면화’요인과 이와 같은 외모기준의 중요성을 인식하는 ‘인식’요인의 두 요인으로 분석되었다. 이와같은 결과는 Heinberg et al.(1995)의 연구결과와 비교하면 인식요인에서 6번 문항만 빠진 것을 제외하고는 일치된 결과이다. 각 요인별 신뢰도계수는 요인1은 .77이고, 요인2는 .72로 나타났다.

<표 2>에서 보듯이 신체이미지의 하위 차원은 요인분석 결과 추태귀(2002)의 연구결과와 같이 ‘외모관심’요인과 ‘체중관심’요인, ‘외모매력’요인의 세 요인으로 이루어졌으며, 신뢰도계수는 요인별 각각 .82, .81, .71로 나타났다.

외모에 대한 사회문화적 태도와 신체이미지의 하위척도와 자아존중감, BMI와의 상관관계를 살펴본 결과, <표 3>과 같다.

<표 3>에서 보듯이 외모에 대한 사회문화적인 태도는 인식 요인과 신체이미지의 외모매력 변수와의 상관관계를 제외하고는 신체이미지의 모든 변수와 정적인 상관관계가 있어, 외모에 대한 사회문화적 태도가 자신의 신체이미지 지각에 정적인 유의한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 그러나 BMI, 연령변수와는 부적인 상관관계가 나타나 BMI가 낮을수록 연령이 낮을수록 매체에 나타난 이상적 외모에 대한 인식도 높고 내면화도 높았다. 그리고 자아존중감은 신체이

<표 1> 외모에 대한 사회문화적 태도의 요인분석

요인	문항	요인 부하량	고유치	누적 분산량(%)
내면화 요인	14. 나는 보그지와 같은 패션잡지를 보면서 내 외모와 잡지 모델을 비교하곤 한다.	.77	4.32	33.20%
	1. TV 프로나 영화에 나오는 여자들은 내가 목표로 생각하는 외모의 전형을 보여준다.	.73		
	3. 마른 여자가 나오는 뮤직비디오를 보면 나도 그렇게 말랐으면 하고 바라게 된다.	.70		
	13. 나는 내 몸매가 수영복 모델과 같은 몸매였으면 한다.	.67		
	7. 마른 여자의 사진을 보면 나도 그렇게 되고 싶다.	.66		
	5. 나는 잡지나 TV에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교하는 경향이 있다.	.65		
	4. 나는 잡지에 나오는 모델처럼 되고 싶지 않다.	-.58		
인식 요인	2. 나는 옷은 마른 모델들이 입어야 더 예뻐보인다고 믿는다.	.42	1.42	10.92%
	9. 오늘날의 우리 문화에서 성공하려면 몸매관리를 열심히 하는 것이 중요하다.	.64		
	11. 사람들은 마를수록 옷매시가 더 좋다고 생각한다.	.63		
	8. 우리 문화에서 출세하기 원한다면 외모의 매력이 매우 중요하다.	.65		
	12. 오늘날의 사회에서 매력적으로 보이는 것은 중요하지 않다.	-.49		
	10. 대부분의 사람들은 마를수록 보기 좋다는 것을 믿지 않는다.	-.52		

<표 2> 신체이미지의 요인분석

요인	문항	요인 부하량	고유치	누적 분산량
외모관심 요인	1. 나는 내 차림새가 적절하지 못하면 신경이 쓰인다.	.73	3.21	22.94%
	3. 나는 항상 내 외모를 더 좋게 보이려고 노력한다.	.73		
	6. 내가 항상 멋지게 보이는 것은 중요하다.	.71		
	2. 나는 언제나 남들 앞에 나가기 전에 내 모습이 괜찮은지 확인한다.	.70		
	4. 나는 사람들이 나의 외모에 대해 어떻게 생각하는지에 관심이 없다.	-.70		
	5. 나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴본다.	.69		
체중관심 요인	14. 나는 언제나 살찐 것에 대해, 또는 살이 쯤까봐 걱정한다.	.80	2.54	41.09%
	11. 나는 체중을 줄이려고 다이어트 중이다.	.78		
	12. 나는 빠른 시간 안에 체중을 줄이려고 매우 엄격한 식사 제한을 한 일이 있다.	.78		
	13. 나는 몸무게가 조금만 변해도 걱정한다.	.76		
외모매력 요인	10. 나는 내 외모에 만족한다.	.75	2.20	56.82%
	7. 대부분의 사람들은 나를 멋지다고 여길 것이다.	.75		
	8. 나는 성적 매력이 있다.	.70		
	9. 난 옷을 입지 않았을 때의 내 몸매가 마음에 든다.	.66		

<표 3> 관련 변수들간의 상관관계

변수	SATAQ		신체이미지			자아존중감	BMI
	내면화	인식	외모관심	체중관심	외모매력		
내면화 인식	.43***						
외모관심	.46***	.32***					
체중관심	.34***	.16***	.24**				
외모매력	.10***	.01	.28**	.00			
자아존중감	-.06	-.06	.20**	-.02	.32**		
BMI	-.18***	-.09*	-.18**	.19**	-.27**	-.08	
연령	-.46***	-.20***	-.26**	-.07	-.18**	-.02	.43**

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

미지의 외모관심과 외모매력과만 유의한 상관관계를 보여 외모의 사회문화적 태도와 관계없이 외모에 관심이 많고 본인의 외모매력이 높다고 생각할수록 자아존중감이 높았다. 한편 자아존중감은 BMI와 연령과는 전혀 상관관계가 없어 BMI에 관계없이 즉 실제로 날씬하더라도 주관적으로 자신의 외모가 매력이 있지 않다고 여긴다면 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다.

2. 외모의 사회문화적 태도에 따른 관련 변수들의 차이

외모의 사회문화적 태도(SATAQ)에서 외모의 중요성을 잘 알고 사회적 외모기준에 대한 개인의 인식이 높더라도 그 기준을 자기에게 적용시켜 수용하는 수용도는 낮을 수 있기 때문에 SATAQ의 영향력을 보다 자세히 살펴보기 위하여 내면화와 인식점수를 다시 상위 20%와 하위 20%로 나누어 집단을 분류해 보았다.

<표 4>를 보면 외모의 사회적 중요성에 대한 인식이 높으면서 그와 같은 기준을 수용하는 내면화도 높은 집단은 63명으로 나타났으나, 인식은 높더라도 자신의 평가기준으로 내면화하지 않는 집단은 14명으로 나타났다. 반면 인식은 낮으면서 내면화가 높은 집단은 거의 없었으며, 인식도 낮고 내면화도 낮은

<표 4> SATAQ의 내면화와 인식 점수에 의한 집단 분류

분 류		내면화	
		고집단(≥29)	저집단(≤18)
인 식	고집단(≥19)	63명	14명
	저집단(≤14)	3명	32명

집단은 32명으로 나타났다. 이에 따라 두 요인 모두 높은 집단과 낮은 집단을 다시 관련 변수별로 <표 5>에서 비교해 보았다.

외모의 사회문화적 태도에 따라 집단을 나누어 살펴본 결과, 인식과 내면화 모두가 높은 집단은 낮은 집단에 비하여 외모관심도 높고, 체중관심도 높았으며, BMI도 낮았고 연령대도 평균이 26.32로 낮았으며, 외모관리행동도 더 많이 하였다. 즉 매체에 의한 이상적 외모기준을 잘 알고 있으며 그 기준을 내면화하여 수용하는 정도가 높은 경향은 젊은 연령층에서 뚜렷이 나타나 젊은 층이고 연령층에 비하여 이상적 외모에 대해 강한 사회문화적 압력을 받고 있음을 보여 주었다. 이와 같은 결과는 일반적으로 매체에서의 이상적 이미지가 20대로 한정되어 있으며, 그에 따라 30, 40대의 고 연령층은 매체에 나타난 이상적 신체 이미지와 자신의 신체이미지와의 갭이 크기 때문에 비교기준으로 삼지 않기 때문이라고 볼 수 있다. 한편 자아존중감은 두 집단에서 유의한 차이가 전혀 없었다.

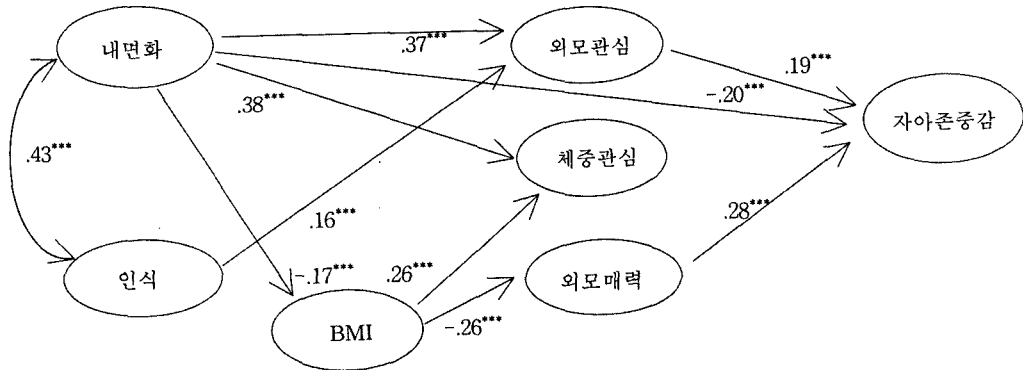
3. 관련 변수들과 자아존중감의 인과모형

자아존중감에 대한 관련변수들의 관계를 인과모형으로 구성한 결과 <그림 2>와 같다. 자아존중감에는 외모매력이 가장 영향력이 컸으며, 그다음이 내면화, 외모관심 순으로 나타났다. 즉 자신의 외모매력을 주관적으로 높게 평가할수록 매체에 나타난 이상적 이미지에 대한 내면화 정도가 낮을수록 그리고 외모에 대한 관심이 높을수록 자아존중감이 높았다. 이와 같은 결과는 Mahoney & Finch(1976)의 연구와 Aune & Aune(1994)의 연구에서처럼 여성의 경우에 신체적 매력성의 지각이 자아존중감의 가장 중요한 예측

<표 5> 인식과 내면화 점수에 따른 관련 변수들의 차이

집단유형	SATAQ	신체이미지			BMI	자아존중감	연 령	외모관리 행동
		외모관심	체중관심	외모매력				
인식과 내면화 모두 높은 집단 (n=63)	52.49	24.67	11.95	11.78	19.85	17.89	26.32	28.86
인식과 내면화 모두 낮은 집단 (n=32)	28.59	19.44	8.81	11.06	21.16	18.09	40.66	23.16
t값	36.38***	8.02***	4.58***	1.37	-3.24**	-.37	-8.35***	4.09***

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



<그림 2> 자아존중감에 대한 관련 변수들의 인과모형

변수로 나타난 결과와 일치하였다. 그리고 매체에 보여주는 이미지에 영향력을 많이 받을수록 자아존중감이 낮았다. 따라서 매체에 나타난 더 마르고 날씬한 이상적 이미지와 비교할수록 자아존중감은 낮아지므로 매체 제작 시에 보다 건강한 현실성있는 신체이미지의 표현이 요구된다.

4. 외모관리행동

<표 5>에서 보듯이 이상적인 신체이미지에 대한 인식과 내면화 정도가 높을수록 외모관리행동을 많이 하였으므로, 외모의 사회문화적 태도에 따라 외모관리행동을 보면 <표 6>과 같다. 전체 평균을 보면, 메이크업, 운동, 정기적인 머리손질, 최신 의복 구입 순으

로 외모관리를 많이 하였으며, 성형수술이나 다이어트 약품 복용 등은 그 비율이 낮게 나타나 비교적 일반적인 외모관리행동을 하였다. 이와 같은 결과는 정명선(2003)의 연구결과와 일치한 결과이다. 그러나 내면화와 인식 모두 높은 집단은 식이요법(다이어트), 기능성 화장품 사용, 메이크업, 최신 의복 구입, 최신 악세서리 구입, 심지어 성형수술에서도 내면화와 인식 모두 낮은 집단에 비하여 유의하게 높아 적극적으로 외모관리행동을 하는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 외모에 대한 사회문화적 태도는 개인의 신체이미지 지각과 자아존중감에도 영향을 미칠 뿐만 아니라, 그 결과 BMI나 외모관리행동의 행동영역에까지 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 6> 외모의 사회문화적 태도에 따른 외모관리행동

항 목	전체 평균 (n=456)	내면화, 인식 모두 높은 집단 (n=63)	내면화, 인식 모두 낮은 집단 (n=32)	t값
1. 식이요법(다이어트)	2.44	2.63	2.00	3.34***
2. 운동	3.07	3.19	3.06	.58
3. 다이어트 약품 복용	1.78	2.02	1.59	2.25
4. 정기적 피부 관리	2.30	2.33	2.31	.09
5. 기능성화장품 사용	2.78	3.10	2.44	2.57*
6. 메이크업	3.08	3.52	2.88	3.02**
7. 정기적 머리손질	3.00	3.08	2.78	1.26
8. 최신 유행 의복 구입	2.93	3.44	2.47	4.99***
9. 최신 악세서리 구입	2.67	3.44	2.13	6.08***
10. 성형수술	1.75	2.10	1.50	3.07**
11. 전체 외모관리행동	25.86	28.86	23.16	4.09***

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

a, b, c는 던컨 사후검증결과임.

V. 결 론

신체만족도는 객관적인 외모매력이나 실제 신체비만도에 따른 평가가 아니라 개인이 자신의 신체에 대한 어떤 가치관이나 신념을 갖는가와 관련된다. 이때 아름다움에 대한 기준이 되는 신체이미지는 대부분 영상매체에서 보여주는 극단적인 신체이미지이므로 자신이 그 기준에 도달하지 못했을 때는 부정적인 자아개념을 형성하게 한다. 이에 따라 본 연구는 성인 여성의 자아존중감에 외모의 사회문화적 태도와 BMI 및 신체이미지가 어떻게 영향을 미치는지를 알아보고자 실시하였다.

연구방법은 설문지법으로 하였으며, 연령별 고른 분포를 위해 층화표본추출법으로 총 456명을 표집하였다. 연구결과는 다음과 같다.

1. 외모의 사회문화적 태도는 '내면화'와 '인식'의 2차원으로 나타났으며, 신체이미지는 '외모관심', '체중관심', '외모매력'의 3차원으로 나타났다.

2. 신체이미지의 외모관심에는 외모의 사회문화적 태도의 내면화와 인식이, 체중관심에는 내면화가 영향을 미쳤다. 그러나 외모매력에는 외모의 사회문화적 태도가 전혀 영향을 미치지 않았다.

3. BMI에는 내면화가 직접적으로 영향을 미쳐 이상적 이미지에 대한 내면화가 강할수록 실제 비만도는 낮았다.

4. 자아존중감에는 외모매력, 내면화, 외모관심 순으로 영향을 미쳤다. 즉 본인의 외모매력에 대한 만족도가 높을수록 매체를 통한 이상적 이미지의 내면화 정도가 약하고 외모관심이 높을수록 자아존중감이 높았다. 그러나 자아존중감은 실제 신체비만도와 연령과는 상관이 없었다.

5. 외모의 사회문화적 태도에 따라 외모관리행동이 차이를 보였다.

이상의 결과에서 TV와 잡지 등을 통해 매우 사실적으로 광범위하게 전달되는 보통 여성들이 달성하기 어려운 수준의 날씬한 신체는 여성들로 하여금 우리 사회와 문화에서 이상적이고 아름다운 것으로 여겨지는 신체이미지에 민감하게 하고 그러한 신체를 자신의 이상적인 기준으로 받아들이도록 한다. 그래서 그 결과 자신의 신체에 대한 불만족을 경험하게 하여 낮은 자아존중감으로 이어짐을 알 수 있다. 그에 비하여 무엇보다 자신의 외모매력에 주관적으로

만족할수록 극단적인 신체이미지를 보여주는 매체외모에 영향을 받지 않을수록 오히려 자아존중감이 높았으며, 이런 경향은 실제 신체비만도와는 상관이 없었다. 따라서 높은 자아존중감은 신체비만도와 관계없이 자신의 외모를 수용하고 긍정적으로 평가하여 만족할 때 형성됨을 알 수 있다. 그러므로 매스미디어에서는 대중으로의 무차별적인 파급효과를 고려하여 현실적인 건강한 신체이미지의 모델을 개발할 필요가 있으며, 외모보다는 내면적인 자기가치 개발이 중요하다는 인식을 심어줄 수 있어야 한다.

본 연구의 제한점으로는 다양한 연령과 직업의 표본수집이 되지 못하였으므로 확대해석에는 신중을 기해야 할 것이다. 후속연구로 최근 외모에 관심이 많은 남성집단이 증가함에 따라 남성집단을 대상으로 관련 변수들을 비교해보는 것도 흥미가 있을 것이다.

참고문헌

- 김광경, 이금실, 정미실. (2001). 다차원적 신체이미지가 의복행동에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 25(2), 358-365.
- 김선희. (2003). 신체이미지와 라이프스타일에 대한 연구. *복식*, 53(1), 87-99.
- 박수정, 손정락. (2002). 인지행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 335-351.
- 박은아. (2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화연구-한국과 미국 여대생을 대상으로-. *한국심리학회지*, 22(2), 35-56.
- 성민정, 김희은. (2001). 비판판정지수에 의한 여대생의 체형분류 및 체형인지도. *한국의류산업학회지*, 3(3), 227-234.
- 성연신. (1997). *소비와 광고 속의 신체이미지*. 성과 사회. 서울: 나남출판사.
- 이상선, 오경자. (2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 913-926.
- 이승희, Rudd, N. A., & 김재슈. (2001). 바디이미지 연구(제1보)-한·미 여성의 이상적 미, 바디이미지와 외모행동에 관한 연구-. *한국의류학회지*, 25(5), 969-980.
- 이윤정. (2004). 신체통제에 대한 신념이 외모만족도에 미치는 영향-미국 여대생을 대상으로-. *한국의류학회지*, 28(7), 974-982.
- 전경란, 이명희. (2002). 여성의 욕구, 자아존중감과 성형태도에 관한 연구. *복식*, 52(6), 71-83.
- 정명선. (2003). 성인 여성의 신체적 매력성 지각이 자존심과 외모관리행동에 미치는 영향. *복식*, 53(3), 165-180.

- 조선명, 고애란. (2001). 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.
- 추태귀. (2002). 신체만족도에 따른 다차원적 신체이미지와 의복추구효용. *한국의류산업학회지*, 4(4), 376-382.
- Aune, R., & Aune, K. S. (1994). The influence of culture, gender, and relational status on appearance management. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25(2), 258-272.
- Baumeister, R. F. (1994). Self-esteem. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 83-97.
- Cash, T. F. (1990). The multidimensional body-self relations questionnaire. In J. K. Thompson (Ed.), *Body image disturbance, assessment and treatment* (pp. 125-130). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Cash, T. F., Bullen, B., & Burns, D. S. (1977). Sexism and beautyism in personnel consultant decision making. *Journal of Applied Psychology*, 62, 301-310.
- Cash, T., Winstead, B., & Janda, L. (1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, Apr., 30-37.
- Freedman, R. (1986). *Beauty bound*. Lexington, MA: D. C. Heath.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 335-344.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stomer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Lennon, S. J. (1997). Physical attractiveness age and body type: further evidence. *Clothing and Textiles Research Journal*, 15(1), 60-64.
- Lennon, S. J., Lillethun, A., & Buckland, S. S. (1999). Attitude toward social comparison as function of self-esteem: Idealized appearance and body image. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 27(4), 379-405.
- Lennon, S., & Rudd, N. (1994). Body satisfaction, self-esteem and appearance management behaviors in women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 23, 84-117.
- Mahoney, E. R., & Finch, M. D. (1976). The dimensionality of body-cathexis. *The Journal of Psychology*, 92, 277-279.
- Mckinley, N. M., & Hyde, J. (1996). The objectified body consciousness scale: development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18, 71-83.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2001). Body image: Linking aesthetics and social psychology of appearance. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(3), 120-129.
- Secord, P. E., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis and the self. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 17, 343-347.