

남·여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리 행동 비교연구
- 광주 시내 남·여 공학중학생을 중심으로 -

위 은 하*
전남대학교 생활과학연구소*

A Comparison of Appearance management Behaviors of
middle school boys with girls in relation to the Perception
of Body Size
-Among girls and boys' middle school in Gwangju-

Wee, Eun-hah*
*Dept. of Home Economics Education Chonnam National University**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the body size perception and appearance management behaviors of middle school boys and girls. Subjects of this study were 7 coeducational middle school boys and girls in Gwangju and 435 responses were collected from real body measurement and questionnaires. SPSS package 12.0(Kr) was used to analyze results. The results were summarized as follows: First, middle school boys and girls tended to perceive their bodies slimmer as well as obeser. It is recommended to give education for correct perception of their body size. Second, the correlation of body size perception factor and appearance management behavior was Middle school boys and girls tended to manage their appearance using a diet rather than doing exercise in obesity distortion perception group(the group perceive obeser than real body size). It needs to be properly guided. Third, the appearance management behavior of slimness distortion perception group(the group perceive slimmer than real body size) and normal group was examined. While middle school boys did only exercise management, middle school girls did all but exercise management. Their education should be distinguished. Finally, while slimness distortion perception group did diet management in both middle school boys and girls, they tended not to manage body correction or exercise. A tendency to depend only on a diet in the group who should perceive their need of exercise should be corrected. In order

1) 교신처: 위은하(weh@jnu.ac.kr)

to correct the distorted body perception and appearance management behavior of middle school boys and girls, it is recommended to educate a standard body size through home management education which is a regular curriculum, and at the same time to guide them to perceive their actual body size correct.

주제어(Key Words) : 외모관리행동(Appearance management behaviors), 체형인식(Body size perception), 비만 (obesity), BMI(Body Mass Index)

I. 서 론

영상매체의 발달은 우리의 시각적 욕구를 더욱 자극하여 외모에 대한 관심을 더욱 증가시키고 있다. 최근에 가장 많이 검색되는 키워드 중에는 '얼짱' '몸짱' '생얼'과 같은 신체와 관련된 용어 들이 많이 있으며 건강, 스포츠 등과 함께 아름다운 신체이미지는 최고의 관심사가 된 지 오래다. 현대사회에서 이상으로 여기는 여성의 아름다움은 가냘픔(Thinness), 매력적임(Attractiveness), 건강함(Fitness)에 기본을 두고 있다(Rudd, N. A. & Lennon S. J., 2000). 이러한 아름다운 외모는 심리적으로도 자신감을 주게 되어 사회활동에도 적극적이며 자아를 존중하는 마음을 강화시킨다.

특히, 청소년기는 급격한 신체변화로 인해 자신의 신체와 외모에 대해 많은 관심을 갖는 시기로 자신의 변화된 신체를 지각하고 새로운 신체이미지를 형성하는 시기이다. 이시기의 청소년들의 신체에 대한 지각과 태도는 성인이 된 이후에도 자아개념 및 사회성 발달에 지속적인 영향을 미치기 때문에(윤진, 1993) 긍정적인 신체이미지의 형성은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 또한, 이시기의 청소년들은 신체적, 생리적인 변화로 인하여 매우 감각적이고 외부의 자극에 민감하게 반응하는 특징을 보이며(한상철, 1998), 심리적으로는 불안정하고 자아개념이 불확실한 시기이므로 자신이 이상적 또는 매력적이라고 생각하는 대상과 동일시함으로써 심리적인 일체감을 느끼고자 하는 경향이 강하게 나타난다. 청소년기에는 자신의 외모를 가꾸고 고민하는데 많은 시간을 소비하며 자신의 신체특징의 인식이 객관적이지 못하여 실제이상으로 자신의 외모에 열등의식을 가지는 경우가 많다.

그리고 이 시기의 여학생들은 자신의 외모에 관심이 많을수록 체중조절행동을 많이 하는 경향(심정은, 고애란,

1997)이 있으며, 체중조절이 청소년 여학생의 큰 관심사인 반면, 체중조절방법에 대한 교육이 체계화 되어 있지 않아 체중이 적절하거나 저체중임에도 불구하고 대부분의 여학생들이 자신의 체중이 많이 나간다고 생각하는 왜곡된 신체이미지를 갖고 있기도(홍은경 외, 1997) 하다고 하였다. 그리고 Muth 등(1997)은 남녀가 같은 몸무게를 갖고 있다고 하여도 여자들에게 더 큰 고민거리가 된다는 사실은 여자들의 신체이미지에서 그들이 외모에 더 많은 관심이 있다는 것을 알 수 있다고 하였다. 또한 Marble 등(1986)의 연구에 의하면 남성은 자신의 체중에 대한 왜곡정도가 1%미만이지만 여성은 자신의 체중보다 15%정도 왜곡되게 인식하고 있다고 하였다. 이렇듯 신체에 대한 인식의 정도는 남, 여에 따라 다르다.

따라서, 본 연구는 남·여중학생의 신체인식과 외모관리행동의 관계를 살펴보고 신체왜곡에 따른 외모관리행동의 차이를 살펴보는 것을 주된 목적으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

<연구문제>

1. 남·여 중학생의 주관적 체형인식에 따른 주관적 수척/비만 분류와 체질량지수(Body Mass Index, BMI)에 의한 객관적 수척/비만 분류에는 차이가 있는가?
2. 체형왜곡인식분류별 남·여 중학생의 신체인식차이는 있는가?
3. 남·여 중학생의 신체인식과 외모관리행동은 서로 관계가 있는가?
4. 남·여 중학생의 체형왜곡인식분류별 외모관리행동의 차이는 있는가?

II. 이론적 배경

1. 신체적 외모에 대한 사회적 이상

인간은 항상 신체적 외모를 중요하게 생각해 왔으며, 인간이 외모를 중요하게 여기는 것은 어쩌면 너무나 당연한 일이다. 신체적 외모는 겉으로 드러나 있는 가장 대중적인 구성요소로 뛰어난 외모를 가진 사람을 보면 본능적으로 아름다움에 집중한다(과학동아, 2004). 이러한 신체적 아름다움은 특정 시대의 미적기준에 일치되면서 변화해 왔고 개인은 그러한 사회적 기준에 부합되도록 자신들을 변화시키려고 노력한다.

현대사회에서는 매스미디어의 발달로 신체적 외모에 대한 사회적 이상이 강화되어 더욱더 아름다움의 이상을 자신의 외모에서 발견하고 싶어하는 욕구가 더 강해지고 있다. 인터넷과 패션잡지들에 보이는 마르고 서구화된 모습의 여성의 신체는 우리사회의 이상적인 신체상이 된지 오래다. Tompson 등(1999)에 의하면, 특히 여성에 있어서 극도로 마른 몸매가 TV나 잡지에 의해 사회적 이상으로 강조되고 있다고 하였다. 그리고 미국의 10대 소녀들의 83%가 일주일에 약 4.3시간 패션잡지를 읽고 있는 것으로 조사되었고(Levin 등, 1996), 이러한 현실은 이상적인 신체에 도달해야 한다는 내면화(internationalization)을 이끌어 내어 자신들의 정상적인 신체에 대한 불만족과 함께 섭식장애와 같은 문제를 가져 온다고 하였다. 또한, 김재숙 등(2001)은 TV 미디어가 남자보다는 여자에게, 연령집단에서는 중학생집단에게 미치는 영향이 크다고 하였다. 그리고 TV는 청소년의 신체에 대한 평가에 중요한 영향을 미치는 것으로 보여진다고 하였다.

청소년의 절반이 연예인이 되고 싶다고 조사되었으며, 여학생의 선망하는 외모에 관한 조사에서 48.5%가 연예인으로 나타나, 우리나라 여학생은 많은 시간을 대중매체에 접하고 보통 사람보다 마른 신체를 가진 연예인을 이상적으로 외모 기준으로 설정하고 있는 것을 알 수 있었다(조선명, 2001 재인용).

2. 청소년기의 신체인식

청소년기에는 자신의 외모를 가꾸고 고민하는데 많은 시

간을 소비하며 자신의 신체특징의 인식이 객관적이지 못하여 실제이상으로 자신의 외모에 열등의식을 가지는 경우가 많다. 또한 성적성숙이 이루어지면서 자신의 신체 및 성적 발육이 또래집단과 다르거나 바람직하지 않다고 느낄 때(조숙, 만숙) 심리적 적응상의 문제가 발생할 수 있다. 특히 여학생은 조숙, 남자는 만숙이 더욱더 문제가 되기도 한다. Williams 등(2000)의 연구에서는 11세의 조기성숙한 여학생들이 신체이미지와 자기 존중감을 낮게 평가하고, 13세에서는 늦은 성숙자들이 자신의 신체를 초라하게 지각하고 자기 존중감을 낮게 평가하였다. 여학생들은 성호르몬인 에스트로겐의 분비로 유방돌출을 시작으로 초경과 음모의 발생, 성대의 변화 등을 경험하고, 또한 성인 키의 98% 정도까지 성장이 이루어지고 그 이후에는 성장률이 감소됨과 동시에 체지방조직이 증가하고 근육량은 감소하는 특징을 나타낸다(김은경, 외4 2004).

이상과 같이 많은 연구에서 자기 개념과 신체이미지의 상관관계를 보면 남자들보다 여자들이 더 높은 관련성이 있다는 것을 알 수 있는데, 즉, 여자들은 신체적 자아개념이 매력에 대한 신체지각과의 상관성이 높고 반면에 남자들은 신체적인 적합도나 효율성에 대한 지각과 상관성이 높은 것이 남,여간에 대조적인 특징이라고 볼 수 있다(권기덕, 1995).

3. 신체인식과 외모관리행동

자신의 실제체형에 대해 정확하게 인지하는 사람은 거의 없으며 나름대로 전체뿐 아니라 신체부분에 대해서 자신의 신체이미지를 갖고(정옥임, 1993) 불만족한 부위에 대해 끊임없는 개선방안을 모색한다. 이상적인 체형에 관한 사회적 기준과 육체적 매력의 기준은 개인이 자신의 신체에 대해서 갖는 이미지나 그에 따른 만족, 불만족에 영향을 준다. 이러한 신체만족도는 실제 측정치보다는 각 부위의 크기에 대한 자신의 평가와 더 관련되어 있다(정계은, 남운자, 1999). 그리고 이러한 신체에 대한 자신의 평가는 의복행동이나 또 다른 외모관리행동으로 이어진다.

외모관리행동이란 다른 사람에게 자신의 모습을 나타내 보일 때 자신의 기대하는 대로 보이도록 하기 위하여 여러 도구, 즉 의복, 화장품, 액세서리, 소품 등을 사용하는 것을 의미하며 이 도구를 '정체성 도구' 라 하였다. 청소년기는

신체변화로 인한 신체에 대한 관심과 사회적 상호작용이 증가함에 따라 외모가 중요한 위치를 차지하게 되는 시기다. 이에 청소년들은 신체매력이나 신체태도를 갖게 되어 체중 조절행동이나 운동, 화장, 신체변화 의복행동 등으로 외모를 관리하게 된다.

청소년의 신체인식과 의복행동과의 관계를 살펴보면, 여중생들은 상반신보다 하반신에 대해 굵다고 인식하는 것뿐만 아니라 몸통보다는 위팔뚝이나 다리굵기 등 사지부에 대해 더 굵다고 인식하였으며 만족도도 낮았다. 그리고 신체의 둘레나 굵기가 보통이거나 잘록하다고 인식하는 것에 대해서도 만족하지 못하는 것을 볼 때 여중생들의 신체에 대한 잘못된 이미지를 갖고 있음을 알 수 있었다. 그리고 여중생들은 여대생들과는 달리 실제 착의하는 의복형태와 희망하는 의복형태의 상관관계가 높았다. 여중생들이 착의하기를 희망하는 의복형태는 실제 착의하는 의복형태와 대부분 비슷하였으며, 피부노출이 심한 상의와 피부가 크게 노출되거나 밀착되는 하의의 의복형태의 착의를 희망하지 않았다. 실제로도 상의는 피부가 노출되지 않으면서 밀착여부에 관계없이 착용하며 슬랙스는 밀착되거나 노출되지 않는 여유가 많은 긴 슬랙스를 실제로 착용하는 것을 알 수 있었다.(위은하, 2006)

Rudd & Lennon(2000)은 외모관리행동으로서 가장 일반적으로 많이 행해지는 위험한 외모관리행동으로 섭취행동과 약물남용, 그리고 기타 등 3가지로 나누어 조사하였다. 그 결과 섭취행동이 기타 외모관리행동 2가지로 조정되어 자료가 분석되었다. 섭취행동은 습관적으로 행해지는 무절제한 섭취로서 폭식행동과 거식증을 의미한다. 기타 외모관리행동에는 가슴확대나 축소 체중감량을 위하여 설사제나 이뇨제와 같은 약물사용, 과격한 운동, 매질, 흡연, 위험한 미용성형수술 등이 포함되었다. 또한 사회적 비교 의복사용, 건강식, 화장, 하루에 여러차례 몸무게 재기 등도 포함되었다. 김계숙 등(1999)은 현대의 대다수의 여성들이 피부관리, 기능성 속옷의 착용 등 신체를 변형시키지 않고 외모를 가꾸는 외모관리행동을 주로 많이 하는 것으로 나타났고, 염색, 시력교정수술, 성형수술 등도 다소 하는 것으로 나타났다고 보고하고 있다.

이상과 같이 청소년기는 신체적 급성장을 겪으면서 심리적 변화를 많이 겪는 시기이다. 이들은 자아가 확립되지 않

았고 정서적으로 불안정하며 사회적 역할이 증대되기 때문에 외모나 의복에 의존하는 정도가 높다.

III. 연구방법 및 절차

1. 조사대상자 및 자료수집

본 연구의 조사 대상자는 광주소재 7곳의 남·여공학중학교 2, 3학년에 재학 중인 487명의 남, 여중학생이었다. 조사기간은 2005년 11월 17일부터 31일까지 설문지를 이용하여 실시하였으며 내용이 미비한 자료를 제외한 435부를 자료로 사용하였다.

2. 측정도구

본 연구의 설문에 사용된 질문지는 선행연구를 참고로 하여 작성하였으며 예비조사를 통해 타당도를 검증하였다.

- 1) 일반적인 사항- 성별, 연령, 신장, 체중
- 2) 신체 인식도 - 자신의 신체 각 부위의 크기에 대해 어느 정도 인식하는가를 5점 척도를 적용하여 24문항 조사하였다(표 4).
- 3) 외모관리행동 - 자신의 외모관리행동에 대해 자신의 생각정도를 5점 척도를 이용하여 17문항 조사하였다(표 6).

3. 자료분석

조사대상자의 일반적 사항으로 성별, 연령, 신장, 체중을 조사하였고 객관적 비만분류는 BMI(Body Mass Index, kg/m²)로 계산하여 18.5 미만은 수척체형, 18.5-24.9는 정상체형, 25 이상은 비만체형으로 분류하였다. 체형왜곡인식집단은 BMI 분류와 주관적 비만인식분류의 교차분석을 이용하였고 두 분류가 일치하는 경우 정상집단으로, 자신의 실제 체형보다 수척하게 인식하는 집단을 수척왜곡인식집단으로, 그리고 실제체형보다 비만하게 인식하는 집단을 비만왜곡인식집단으로 분류하였다. 본 연구의 인체 측정 자료와 설문 자료는 SPSS WIN 12.0(Kr)을 사용하여 통계 처리하였고 각 내용별 분석방법은 다음과 같다.

표 1. 조사대상자의 신체적 특성

구분	본 조사대상자(남=239)(여=196)		Size Korea		
	평균	표준편차	평균	표준편차	
남학생	키	167.37	6.55	166.96	61.3
	몸무게	59.90	10.83	59.4	11.5
	BMI(Body Mass Index)	21.17	3.40	21.29	-
여학생	키	158.38	4.90	158.86	51.68
	몸무게	51.81	6.48	51.86	8.86
	BMI(Body Mass Index)	20.46	2.83	20.51	-

첫째, 남·여 중학생의 주관적 체형인식과 객관적 체형인식의 차이가 있는지에 대해 교차분석을 실행하였다.

둘째, 남·여 중학생의 신체인식의 차이를 살펴보기 위하여 T-test를 실행하였다.

셋째, 남·여 중학생의 신체인식구성요인과 외모관리행동의 구성요인추출을 위해 주성분분석의 varimax 회전을 이용하였다.

넷째, 남·여 중학생의 신체인식과 외모관리행동의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계를 살펴보았다.

다섯째, 남·여 중학생의 체형왜곡인식분류별 외모관리행동의 차이를 살펴보기 위하여 ANOVA와 T-test를 실행하였다.

IV. 결과 및 논의

1. 남·여 중학생의 체형왜곡인식분류

본 조사대상자의 신장과 체중, 그리고 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 통해 일반적인 신체적 특성을 살펴보고 Size korea(<http://sizekorea.ats.go>)의 자료와 비교해 보았다. 그 결과는 표 1. 과 같다.

조사대상자의 신장과 체중의 평균치는 남자 167.37 Cm 와 59.90 Kg이었고 여학생은 158.38Cm, 51.81Kg이었다. 그리고 비만정도를 나타내는 BMI(body mass index)는 남자 21.17, 여학생은 20.46이었다. 이 평균들은 SIZE KOREA 의 같은 연령대 평균치와 크게 다르지 않았다.

주관적, 객관적(BMI) 체형인식의 차이를 살펴보기 위하여 주관적 체형인식과 객관적 체형의 일치율을 살펴보았다. 그 결과는 표 2. 표3.과 같다. 자신의 주관적 체형인식이 객관적 분류와 일치하는 남학생의 경우는 42.3%, 여학생은 46.1%로 절반보다 더 적었다. 그리고 자신의 체형을 실제 체형보다 비만하다고 인식하는 남학생은 10.8%, 여학생은 24.3%였다. 또, 자신의 실제체형보다 수척하다고 인식하는 남학생은 46.9%, 여학생은 25.1%였다.

이 결과를 살펴보면 남중학생들은 자신의 체형을 실제체형보다 수척하게 인식하는 경향이 높았고, 여학생은 실제로 다 수척하거나 혹은 비만하다고 생각하는 경향이 비슷한 비율로 많았다. 즉, 중학생들은 전반적으로 자신의 체형을 정확하게 인식하지 못 할뿐만 아니라 실제체형보다 수척하게 인식하는 경향이 높다는 사실이 고등학생이나 대학생의 결과와는 차이가 있는 내용이라 볼 수 있다. 문제는 자신의

표 2. 남중학생의 주관적, 객관적 체형분류의 교차분석

남학생		객관적 수척/비만 분류			전체	X ²
		수척집단<18.5)	18.5<= 중간집단 <=24.9	25<= 비만집단		
주관적 수척/비만분류	수척집단	36(15.1)	100(41.8)	3(1.3)	139(58.2)	52.046*** df=4
	중간집단	3(1.2)	53(22.2)	9(3.8)	65(27.2)	
	비만집단	0(0.0)	23(9.6)	12(5.0)	35(14.6)	
빈도(%)		39(16.3)	176(7.6)	24(10.0)	239(100.0)	

수척집단 = BMI 저체중, 중간집단 = BMI 정상, 과체중, 비만집단= BMI 중도비만, 고도비만

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

표 3. 여중학생의 주관적, 객관적 체형분류의 교차분석

여학생		객관적(BMI) 수척/비만 분류			전체	X ²
		수척집단<18.5)	18.5<= 중간집단 <=24.9	25<= 비만집단		
주관적 수척/비만 분류	수척집단	27(14.0)	60(25.1)	0(0.0)	87(58.2)	45.549*** df=4
	중간집단	6(3.1)	54(28.0)	0(0.0)	60(27.2)	
	비만집단	0(0.0)	41(21.2)	8(4.1)	49(14.6)	
빈도(%)		33(16.3)	155(73.6)	8(4.1)	196(100.0)	

수척집단 = BMI 저체중, 중간집단 = BMI 정상, 과체중, 비만집단 = BMI 중도비만, 고도비만
 * p<.05 ** p<.01 *** p<.001

체형을 정상이나 수척하게 인식함에도 불구하고 신체만족도가 낮다는데 있다.

다음으로 남, 여 중학생의 주관적 체형인식과 객관적 체형인식을 통해 체형왜곡인식집단을 분류하였다. 자신의 실제체형보다 수척하다고 인식하는 경우 수척왜곡인식집단(수척왜곡집단)으로 분류하였고, 비만하다고 인식하는 경우 비만왜곡인식집단(비만왜곡집단)으로 분류하였다. 그리고 실제체형과 인식체형이 일치하는 경우 정상집단으로 분류하였다. 그 결과 자신의 체형을 실제체형보다 수척하게 인식하는 수척왜곡집단은 전체적으로 39.54%였고 정상집단은 43.68%, 비만왜곡집단은 16.78%였다. 이결과는 긍정적인 신체이미지의 형성을 위해서 자신의 체형을 제대로 인식할 수 있는 올바른 교육이 필요하다는 것을 지적하고 있다.

2. 남·여 중학생의 체형왜곡인식분류별 신체인식

1) 남·여 중학생의 신체인식의 구성요인 추출

남·여중학생의 신체인식차원을 알아보기 위하여 24문항에 대하여 주성분분석을 실시하였다. Varimax 회전을 적용하여 고유치 1이상의 5 요인을 얻었으며 5 요인의 전체설명력은 61.91%였다. 그 결과는 표 4.와 같다. 1요인은 전체비만인식요인, 2요인은 팔·다리 굵기 인식요인, 3요인은 어깨·가슴 형태 인식요인, 4요인은 키·길이인식요인, 5요인은 손·발 크기인식요인이었다. 각 요인 내 신뢰도로 Chronbach- α 를 구했으며 기여도가 낮은 1항목은 삭제되었다.

2) 남·여중학생의 체형왜곡인식분류별 신체인식

다음으로 분류된 체형왜곡인식집단분류에 따른 남, 여 중학생의 신체인식차이를 살펴보았다. 그 결과는 표 5. 와 같다.

먼저, 남중학생의 체형왜곡집단 간 신체인식의 차이를 살펴보면 전체비만인식과 팔·다리 굵기 인식에 있어 집단 간 유의한 차이를 나타냈다. 팔·다리 굵기 인식에 있어 세 집단의 차이는 정상집단이 팔·다리의 굵기를 가장 가늘게 인식했으며 비만왜곡인식집단이 가장 굵게 인식하였고 수척왜곡인식집단은 중간으로 인식하였다. 그리고 어깨·가슴형태 인식에 있어서는 유의한 차이는 아니었지만 비만왜곡인식집단이 수척왜곡인식집단이나 정상집단에 비해 더 크게 인식하였다. 키·길이인식이나 손·발 크기인식에 있어서는 세 집단 간의 차이는 유의하지 않았다.

다음으로 여중학생의 체형왜곡집단 간 신체인식의 차이를 살펴보면 남학생과 마찬가지로 전체비만인식과 팔·다리 굵기 인식에 있어 집단 간 차이를 나타냈다. 전체비만인식에 있어서는 집단 간 차이가 컸으며, 팔·다리 굵기 인식에 있어 세 집단의 차이는 수척왜곡 집단과 정상집단이 팔·다리의 굵기인식을 비만왜곡인식집단에 비해 가늘게 인식했다. 키·길이인식이나 어깨·가슴형태인식, 손·발 크기인식에 있어서는 세 집단 간의 차이는 나타나지 않았다.

남중학생과 여중학생의 체형왜곡인식분류별 신체인식의 차이는 비슷하였으며 단지 팔·다리 굵기인식에 있어 남중학생의 수척왜곡인식 집단이 중간이었다는 것이 여중학생과는 차이가 있는 부분이었다.

표 4. 남·여 중학생의 신체인식의 구성요인

신체 인식 구성요인	
요인 1. 전체 비만 인식 (고유치=5.36, 설명력= 23.29%, 신뢰도= .923)	
4) 나는 전체적으로 뚱뚱하다	.851
23) 나는 전체앞모습이 뚱뚱하다	.821
22) 나는 전체 옆모습이 뚱뚱하다	.810
2) 나는 몸무게가 무겁다	.806
9) 나는 배둘레가 굵다	.714
8) 나는 허리둘레가 굵다	.690
3) 나는 얼굴이 크다	.676
10) 나는 엉덩이둘레가 굵다	.519
요인 2. 팔·다리 굵기 인식 (고유치=2.91, 설명력=12.63%, 신뢰도= .792)	
18) 나는 종아리가 굵다	.793
17) 나는 넓적다리가 굵다	.779
14) 나는 위팔이 굵다	.573
21) 나는 아래팔이 굵다	.531
요인 3. 키·길이인식 (고유치=2.15, 설명력= 9.34%, 신뢰도= .645)	
1) 나는 키가 크다	.794
15) 나는 다리가 길다	.689
20) 나는 8등신에 가깝다.	.680
19) 나는 팔이 길다	.562
12) 나는 목이 길다	.380
요인4. 어깨·가슴 형태 인식 (고유치=2.14, 설명력= 9.29%, 신뢰도= .736)	
6) 나는 어깨가 솟았다.	.676
13) 나는 가슴이 크다.	.554
7) 나는 가슴둘레가 굵다	.553
5) 나는 뒤 어깨넓이가 넓다	.520
요인 5. 손·발 크기인식 (고유치=1.68, 설명력= 7.28%, 신뢰도=.644)	
11) 나는 손이 크다	.781
24) 나는 발이 크다	.777
전체설명력	61.91 %

요인추출 방법: 주성분 분석. 회전 방법: Kaiser 정규화가 있는 베리엑스

a 8 반복계산에서 요인회전이 수렴되었습니다.

다음으로 체형왜곡인식집단분류별 남학생과 여학생의 체형인식차이를 비교해 보았다. 수척왜곡집단은 전체적으로 모든 신체인식의 평균이 보통보다 작거나 가늘다 쪽에 가까웠다. 이 집단의 남·여중학생 간에 차이가 있는 항목들은 가슴·어깨형태인식과 손·발 크기인식이었다. 남중학생이 여중학생에 비해 가슴, 어깨 형태와 손 발 크기를 더 크게 인식하였다. 정상집단은 팔·다리 굵기 인식과 가슴·어깨

형태인식에 있어 인식차이를 나타냈는데 여중학생은 남중학생에 비해 팔, 다리 굵기가 굵다고 인식($p<.05$)하였으며 남중학생은 가슴, 어깨 형태가 더 크거나 솟았다고 인식($p<.01$)하였다. 비만왜곡집단은 '가슴·어깨 형태인식에 있어 인식차이를 나타내 남중학생이 여중학생에 비해 가슴, 어깨 형태가 더 크거나 솟았다고 인식($p<.01$)하였다.

체형왜곡인식집단 모두에서 남중학생과 여중학생의 신체

표 5. 체형외곡인식분류별 남·여중학생의 신체인식비교

구 분	체형외곡인식집단						F-value	
	수척외곡집단		정상집단		비만외곡집단			
	요인값	T-value	요인값	T-value	요인값	T-value		
전체비만인식	남학생	-.62909(A)	-1.317	-.02938(B)	-1.563	1.22543(C)	.121	62.477***
	여학생	-.48904(A)		.12217(B)		1.20521(C)		62.266***
팔·다리 굽기인식	남학생	.00491(AB)	.662	-.24922(B)	-2.492	.18217(A)	-1.008	3.163*
	여학생	-.10716(A)		.05227(A)		.43773(B)		3.769*
키·길이 인식	남학생	.02667	-.274	.06420	.980	.11837	.557	.120
	여학생	.06709		-.14851		-.06576		.679
가슴·어깨 형태인식	남학생	.07913(A)	2.506	.17971(A)	2.845	.57978(B)	2.958	2.840
	여학생	-.34448		*		-.13820		**
손·발 크기인식	남학생	.12413	2.681	.10643	1.406	-.20543	-.643	1.476
	여학생	-.29213		**		-.00772		-.03429

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

인식의 차이가 있는 요인은 가슴, 어깨형태인식요인이었다. 남중학생이 여중학생에 비해 가슴과 어깨형태가 더 크거나 넓거나 솟은 것으로 인식하였다. 그 외 정상집단에서는 팔·다리 굽기 인식에 있어 차이를 보여 여중학생이 남중학생에 비해 더 굽다고 인식하였다. 그 외 수척외곡집단은 손과 발의 크기인식차이를 보였는데 남중학생이 여중학생에 비해 손과 발이 더 크다고 인식하였다.

3. 남·여 중학생의 신체외곡집단분류별 외모관리행동

1) 남·여 중학생의 외모관리행동의 구성요인 추출

남·여중학생의 외모관리행동차원을 알아보기 위하여 17 문항에 대하여 주성분분석을 실시하였다. Varimax 회전을 적용하였으며 고유치 1이상의 4 요인을 얻었으며 4요인의 전체설명력은 56.34%였다. 그 결과는 표 6. 과 같다. 1요인은 다이어트 관리요인, 2요인은 외모치장요인, 3요인은 신체보정요인, 4요인은 운동요인으로 명명하였다. 각 요인 내 신뢰도로 cronbach- α 를 구했으며 기여도가 낮은 1항목은 삭제되었다.

2) 남·여 중학생의 신체인식과 외모관리행동의 상관

남·여 중학생의 신체인식 구성요인과 외모관리행동요인의 상관관계를 살펴본 결과는 표 7. 과 같았다.

먼저, 남학생의 신체인식과 외모관리행동의 상관관계를 살펴보면, 전체비만인식요인과 다이어트관리와 정적 상관을 보였고 외모치장관리, 운동관리와는 부적상관을 보였다. 그리고 팔, 다리 굽기인식요인과 운동관리는 정적상관을, 키·길이인식요인은 다이어트관리와 부적상관을 그리고 외모치장관리와는 정적 상관을 나타냈다. 어깨·가슴형태인식요인과 운동관리는 정적상관을, 손·발크기인식요인은 상관을 보이는 외모관리행동요인이 없었다. 다시 말하면, 남중학생은 자신의 체형이 비만하다고 인식하면 다이어트관리에 관심이 많거나 시도를 하였으며 반면 운동관리에 대한 관심은 수척하다고 느끼는 친구들보다 비만하다고 인식하는 친구들이 더 낮았다. 그리고 자신의 팔, 다리가 굽거나 가슴, 어깨 등이 크다고 생각하는 경우 그렇지 않는 경우보다 더 운동을 하였다. 또 자신의 키가 크고 팔 다리길이 등이 길다고 생각하는 경우 작지만 다이어트관리와 함께 외모치장관리를 하는 경향이 있었다.

표 6. 외모관리행동의 구성요인

외모관리행동의 구성요인	
요인 1. 다이어트 관리 (고유치=3.222, 설명력 =20.14%, 신뢰도=.840)	
14) 나는 친구가 살찐다는 소리를 하면 내 몸무게가 늘지 않았어도 신경이 쓰인다.	.779
1) 나는 항상 비만에 대해 우려하고 있다.	.737
6) 나는 체중조절을 위해 다이어트 식품을 구입할 의사가 있다.	.710
15) 나는 비만 관리센터를 다녔거나 다닐 의향이 있다.	.692
16) 나는 음식을 먹을 때 자주 칼로리를 신경 쓰게 된다.	.691
5) 나는 음식을 먹을 때 자주 칼로리를 신경 쓰게 된다.	.623
요인 2. 외모치장 관리 (고유치=2.319, 설명력=14.49%, 신뢰도=.735)	
7) 나는 아침에 옷차림이나 머리모양이 뜻대로 나오지 않으면 하루 종일 신경 쓰인다.	.779
2) 나는 가능하면 항상 거울을 보며 내 모습을 살펴본다.	.764
8) 나는 얼굴이나 머리를 위한 화장품을 거의 매일 사용한다.	.634
17) 나는 피부 관리를 위해 전문 피부 관리센터에 다닌 경험이 있거나 스스로 피부 관리에 신경을 쓰는 편이다.	.611
요인 3. 신체보정관리 (고유치=2.102, 설명력=13.14%, 신뢰도=.508)	
10) 나는 체형보완을 위해 기능성 속옷을 착용하거나 착용할 의향이 있다.(여)	.718
11) 나는 안경을 벗기 위해 성형 수술이나 지방 흡입술을 고려해 보았다.	.613
9) 나는 겨드랑이나 팔, 다리면도를 하는 편이다.	.591
4) 나는 머리염색이나 일회용문신 등을 자주 하는 편이다	.543
3) 나는 치열교정을 했거나 할 계획이다.	.413
요인 4. 운동관리 (고유치=1.371, 설명력=8.57%)	
13) 나는 몸매를 가꾸기 위해 매일 운동을 하는 편이다.	.758
전체 설명력	56.34%

요인추출 방법: 주성분 분석. 회전 방법: Kaiser 정규화가 있는 베리맥스

a 6 반복계산에서 요인회전이 수렴되었습니다.

표 7. 남·여 중학생의 신체인식과 외모관리행동의 상관

구 분	전체비만인식		팔·다리 기인식		키·길이인식		어깨·가슴 형태인식		손·발 크기인식	
	남학생	여학생	남학생	여학생	남학생	여학생	남학생	여학생	남학생	여학생
다이어트관리	.585**	.404**	.103	.276**	-.080*	-.124	.107	.169**	-.037	.035
외모치장관리	-.174**	-.180*	.125	-.074	.161*	.058	.067	-.112*	.085	.008
신체보정관리	.099	-.170*	-.064	-.062	.034	.071	.122	.062	-.052	-.083
운동관리	-.165*	-.188**	.239**	.035	.044	.126	.183**	.082	.090	-.095*

** 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

* 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의합니다.

다음으로 여학생의 경우를 살펴보면, 전체비만인식요인과 다이어트관리는 정적 상관을 보였고 외모치장요인, 신체보정요인, 운동요인과는 부적상관을 보였다. 그리고 팔, 다리 굵기인식요인과 어깨·가슴형태인식요인은 다이어트관리와

정적상관을 나타냈다. 다시 말하면, 중학교 여학생은 자신의 체형이 비만하다고 인식되면 다이어트에 관심을 보이거나 시도를 하였으며 반면, 외모치장이나 신체보정, 운동은 덜 하였다. 그리고 팔, 다리가 굵거나 가슴, 어깨 등이 크다고

표 8. 남·여중학생의 신체왜곡 분류별 외모관리행동의 비교

구 분	신체왜곡 분류집단						F-value	
	수척왜곡집단		정상집단		비만왜곡집단			
	요인값	T-value	요인값	T-value	요인값	T-value		
다이어트관리	남학생	-.61205	-5.367***	-.23929	-4.298***	.62938	-.836	23.631***
	여학생	.09988(A)		.35282(AB)		.79919(B)		7.725***
외모치장관리	남학생	-.03583	-2.864**	-.41766	-4.637***	-.23462	-1.617	4.758**
	여학생	.39981		.26145		.11916		.980
신체보정관리	남학생	-.20753	-2.900**	-.10328	-2.891**	-.06302	.212	.421
	여학생	.24160(B)		.30453(B)		-.11843(A)		2.950*
운동관리	남학생	.36079	4.002***	.15031	2.603**	-.03541	2.027*	2.300
	여학생	-.25037		-.20843		-.47834		1.075

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

생각하는 경우에는 다이어트를 하였다. 그리고 남·여학생 모두 비만하다고 인식할수록 운동을 하지 않았다.

3) 남·여 중학생의 외모관리행동차이

남중학생의 체형왜곡인식집단간의 외모관리를 비교해 본 결과는 표 8. 과 같았다. 남중학생의 체형왜곡인식집단 간의 외모관리행동의 차이를 살펴보면 다이어트 외모관리와 외모치장 행동에 있어 차이가 있었다. 다이어트 외모관리에 있어서는 세 집단 간의 차이가 유의하여 자신의 체형을 비만하다고 인식하는 집단일수록 다이어트관리를 하는 경향이 더 높았다. 외모치장관리에 있어서는 모든 집단이 외모치장 관리에 관심이 낮았으며 수척왜곡집단이 다른 집단에 비해 관심이 낮은 정도가 가장 적었다. 그리고 다른 외모관리행동 차이는 나타나지 않았다.

다음으로, 여중학생의 체형왜곡인식집단간의 외모관리행동을 비교해 보면 다이어트 외모관리와 신체보정행동에 있어 차이가 있었다. 다이어트 외모관리에 있어서는 세 집단 간의 차이가 유의하여 자신의 체형을 비만하다고 인식하는 집단일수록 다이어트관리를 하는 경향이 더 높았다. 체형보정관리에 있어서는 수척왜곡집단과 정상집단이 비만왜곡집단보다 더 신체보정관리를 하는 경향이 높았다. 그리고 다른 외모관리행동차이는 나타나지 않았다.

다음으로 체형왜곡인식집단별 남·여 중학생의 외모관리 행동차이를 살펴보았다. 여중학생들은 운동관리를 제외한 다이어트관리, 외모치장관리, 신체보정관리를 하는 경향이 있었다. 반면 남중학생은 수척왜곡집단과 정상집단의 경우 운동관리를 제외한 다른 외모관리의 경향이 낮았다. 비만왜곡집단의 경우 여학생들과 비슷하게 다이어트관리는 하지만 운동관리는 하지 않았다.

수척왜곡인식집단과 정상집단에서는 모든 외모관리행동에서 남중학생과 여중학생이 차이를 나타냈다. 자신의 체형을 실제체형보다 수척하다고 왜곡인식하는 집단 내에서도 남중학생은 다이어트 관리, 외모치장관리, 신체보정관리를 하지 않는 반면 여중학생은 하는 경향이 있었다. 반면 운동관리는 남중학생은 관심이 있고 하는 경향이 높았지만 여중학생은 운동관리를 하지 않았다.

비만왜곡집단에서는 다른 집단과 다른 결과를 나타냈는데 남중학생과 여중학생은 다이어트관리를 하고 신체보정관리와 운동관리를 하지 않는 공통점이 있었으며 외모치장관리에 있어 남중학생은 하지 않는 반면 여중학생은 비만왜곡인식집단의 경우도 외모치장관리를 하는 경향이 있었으나 유의하지는 않았다.

결과적으로 남중학생은 체형왜곡인식집단간의 외모관리 행동 차이는 수척왜곡집단과 정상집단은 비슷한 경향을 보여 운동관리를 제외한 다른 외모관리는 하지 않는 경향이 있었으며 비만왜곡집단만 다이어트관리를 하고 다른 외모관

리행동을 하지는 않았다. 여중학생의 경우 모든 체형왜곡인식집단에서 다른 외모관리행동은 하지만 운동관리는 하지 않는 것으로 나타났다. 그리고 비만왜곡집단의 여중학생은 신체보정관리도 하지 않는 경향이 있었다. 수척왜곡인식집단과 정상집단은 남중학생과 여중학생이 뚜렷하게 외모관리행동의 차이가 있었다. 특히, 비만왜곡집단은 공통점을 보여 다이어트관리를 하는 반면 신체보정관리나 운동관리를 하지 않는 경향을 보였다.

V. 요약 및 의의

본 연구에서는 남·여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리행동의 실태를 파악하고 비교분석하여 청소년의 긍정적인 신체이미지의 형성의 바람직한 방향을 제시하고자 하였다. 조사 대상자는 광주소재 7곳의 남·여공학중학교 2, 3학년에 재학 중인 435명의 남·여중학생이었다. 질문지는 선행 연구를 참고로 하여 작성하였으며 예비조사를 통해 타당도를 검증하였다. 결과분석은 SPSS package 12.0(Kr)을 활용하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 주관적, 객관적(BMI) 비만인식의 차이를 살펴본 결과 자신의 체형을 실제체형보다 수척하거나 비만하게 인식하는 신체왜곡이 남학생은 56.22%, 여학생은 52.85%로 절반이상으로 나타났다. 실제체형보다 비만하게 인식하는 것뿐만 아니라 중학생들은 실제체형보다 수척하게 인식하는 경향도 컸다. 무엇보다도 긍정적인 신체이미지형성을 위해 자신의 체형을 제대로 인식할 수 있는 교육이 필요하다고 본다.

둘째, 체형왜곡인식집단 모두에서 남중학생과 여중학생의 신체인식의 차이가 있는 요인은 가슴, 어깨형태인식으로 남중학생이 여중학생에 비해 가슴과 어깨형태가 더 크거나 넓거나 솟은 것으로 인식하였다. 그리고 정상집단에서는 팔·다리 굵기 인식에 있어 여중학생이 남중학생에 비해 더 굵다고 인식하였다. 그 외 수척왜곡집단은 남중학생이 여중학생에 비해 손과 발이 더 크다고 인식하였다. 남학생과 여학생의 신체인식에는 차이가 있었으며 남학생은 어깨와 가슴의 넓이 그리고 손발의 크기에 집중하는 반면 여학생은 팔, 다리의 굵기에 더 집중하는 것으로 보인다.

셋째, 신체인식 구성요인은 5요인이 추출되었으며 전체 비만요인, 팔·다리굵기요인, 키·길이요인, 어깨·가슴 형태요인, 손·발 크기요인이었다. 외모관리행동 구성요인은 4요인이 추출되었으며 다이어트관리요인, 외모치장관리요인, 신체보정관리요인, 운동관리요인이었다.

넷째, 신체인식 요인과 외모관리행동의 상관관계를 살펴보면 전체비만요인과 다이어트요인은 정적 상관을 보였고 운동요인, 외모치장요인과는 부적상관을 보였다. 남·여 중학생 모두 비만인식에 대해 운동보다는 다이어트로 외모관리를 하는 경향을 보이는데 이것에 대한 적절한 지도가 필요하다고 생각된다.

다섯째, 수척왜곡인식집단과 정상집단은 남중학생과 여중학생이 뚜렷하게 외모관리행동의 차이가 있었다. 즉, 남중학생은 운동관리만 하고 여중학생은 운동관리만 하지 않았다. 반면 비만왜곡집단은 공통점을 보여 남중학생, 여중학생 모두 다이어트관리를 하는 반면 신체보정관리나 운동관리를 하지 않는 경향을 보였다. 실제적으로 운동관리가 가장 필요하다고 인식해야할 집단이 다이어트에만 의존하는 경향은 시정이 꼭 필요하다고 생각된다. 또한 같은 신체왜곡집단 내에서는 외모관리행동에 남·여 차이를 나타내 서로 차별화된 교육이 필요하다고 생각된다.

이상과 같이 우리나라 남·여 중학생의 왜곡된 신체이미지 인식과 외모관리행동을 바로 잡기 위해서 정규 교과목인 가정과목을 통해 표준체형에 대한 교육이 이루어져야 할 것이며 자신의 실제체형을 올바르게 인식할 수 있도록 하는 지도가 병행되어야 할 것으로 생각된다. 또한 바람직한 다이어트뿐만 아니라 올바른 운동이나 외모치장, 신체보정관리 등을 통한 긍정적인 자신의 신체이미지를 형성할 수 있도록 지도가 이루어져야 할 것으로 생각된다. 그리고 끝으로 본 연구는 광주 시내 남·여 중학생을 대상으로 한 결과이므로 확대해석에 신중을 기해 주기 바란다.

참고문헌

과학동아(2004), *과학으로 본 얼굴과 몸짱 열풍*, 3월호, 54-59.

권기덕(1995). 신체상에 관한 연구-개념과 평가를 중심으로, *특수교육학회지*, 16(3), 23-47.

김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기원(2004), *생활주기 영양학*, 신광출판사, 234-239.

김재숙, 이미숙(2001), TV미디어가 청소년의 신체이미지에 미치는 영향, *한국의류학회지*, 25(5), 957-968.

김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원(1999), 신체이미지가 체중조절 및 외모관리 행동과 의복행동에 미치는 영향, *충남생활과학연구지*, 20-36.

심정은, 고애란(1997), 청소년기의 여학생의 의복행동에 대한 자의식과 신체태도 및 체중조절행동 연구, *연세대 생활과학 논문집* 11, 15-29.

위은하, 박우미(2006), 여중생의 신체 인식에 따른 착의 의복형태에 관한연구, *가정과교육학회*, 18(1), 113-126.

윤진 (1993), *청소년 심리학*, 한국 청소년 개발원, 도서출판, 서원.

전경숙(2002), 체형의식에 따른 의복관여 및 의복만족도에 관한 연구 -서울 시내 여자 중·고등학생을 중심으로- *복식*, 52(3), pp.75-85.

정옥일(1993), "개인적 인식에 의한 인지체형과 실제체형과의 비교 연구", *대한가정학회지*, 31권 1호, pp. 153-162.

정재은, 남윤자(1999), 신체 부위별 크기인식과 착의행동과의 상관 연구, *한국의류학회지*, 23(8), 1149-1160.

조선명, 고애란(2001), 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구행태에 미치는 영향-청소년 여학생의 연령 집단별 차이 비교-, *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.

한상철(1998) 청소년기의 위험행동: 교육관계 및 가족 역할 변화와의 관계, *청소년학 연구*, 5(3), 45-62.

홍은경, 박삿별, 신영선, 박혜순(1997), 신체상의 인지, *가정의학회지*, 18(7), 714-721.

Levin, M. P. & Smolak, L.(1996), The mass media and disordered eating: implications for primary prevention. In The prevention of eating disorders(Noordeenbos, G. B. & Vandereycken, N.), (pp.23-56) London: Athlone.

Marble H.M, Balance W. & Galgan R (1986), Body Image distortion and dissatisfaction in university students, *perceptual and Motor Skills*, 63,907-911.

Muth, J. L. & Cash, T. F. (1997), Body-Image Attitudes : What Difference Does Gender Make, *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1453.

Rudd N. A. & Lennon S. J. (2000), Body Image and Appearance-Management Behaviors in College Women, *Clothing & Textiles Research Journal*, 18(3), 152-162.

Tompson, 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.

Williams J. M. and Currie, C. (2000), Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image, *Journal of Early Adolescence*, 20(2), 129-150.

〈국문요약〉

본 연구에서는 남, 여 중학생의 체형인식에 따른 외모관리 행동의 실태를 파악하고 비교분석하여 청소년의 긍정적인 신체이미지 형성의 바람직한 방향을 제시하고자 하였다. 조사 대상자는 광주소재 남·여공학중학교 7곳의 2, 3학년에 재학 중인 435명의 남, 여중학생이었다. 결과분석은 SPSS package 12.0(Kr)을 활용하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같았다. 먼저, 남, 여중학생들은 실제체형보다 비만하게 인식하는 것뿐만 아니라 실제체형보다 수척하게 인식하는 경향도 컸다. 자신의 체형을 제대로 인식할 수 있는 교육이 필요하다고 본다. 둘째, 신체인식 요인과 외모관리행동의 상관관계를 살펴보면 남, 여 중학생 모두 비만인식에 대해 운동보다는 다이어트로 외모관리를 하는 경향을 보이는데 이것에 대한 적절한 지도가 필요하다고 생각된다. 셋째, 자신의 실제체형보다 수척하게 인식하는 수척왜곡 인식집단과 정상집단의 외모관리행동을 살펴보면 남중학생은 운동관리만 하고 여중학생은 운동관리만 하지 않았다. 서로 차별화된 교육이 필요하다고 생각된다. 넷째 비만왜곡인식집단은 남, 여중학생 모두 다이어트관리를 하는 반면 신체보정관리나 운동관리를 하지 않는 경향을 보였다. 실제적으로 운동관리가 가장 필요하다고 인식해야할 집단이 다이어트에만 의존하는 경향은 시정이 꼭 필요하다고 생각된다.

이상과 같이 우리나라 남·여 중학생의 왜곡된 신체인식과 외모관리행동을 바로 잡기 위해서 정규 교과목인 가정과목을 통해 표준체형에 대한 교육이 이루어져야 할 것이며 자신의 실제체형을 올바르게 인식할 수 있도록 하는 지도가 병행되어야 할 것으로 생각된다.

■논문접수일자: 2006년 8월 3일, 논문심사일자: 2006년 8월 7일, 게재확정일자: 2006년 9월 14일