

청소년의 신체비교와 신체만족도가 대인관계적응에 미치는  
영향과 자존감의 매개효과위은하  
전남대학교 가정교육과, 생활과학연구소Body Comparison and Body Satisfaction Influence on Adaptation of Interpersonal  
Relationships and the Mediating Effects of Self-Esteem among AdolescentsEun Hah Wee  
Department of Home Economics Education, Institute of Human Ecology, Chonnam National University, Gwangju, Korea

## Abstract

This study provides a basis for the development of lesson plans and teaching programs associated with the appearance in the adaptation of interpersonal relationships. This study was analyzed adolescents' body comparison and body satisfaction related in the adaptation of interpersonal relationships, and the effectiveness of self-esteem mediation. The survey was conducted among 587 adolescents in Gwangju. The data was analyzed using SPSS ver. 19.0 for Windows: frequency, means, factor analysis, Cronbach's  $\alpha$ ,  $t$ -test, analysis of variance, Pearson correlation analysis, and regression analysis. The results indicated that body comparison and body satisfaction effected the adaptation of interpersonal relationships among adolescents consequently, it is necessary to develop lesson plans and teaching programs related to awareness, and improve appearance. A body comparison with similar aged people did not affect self-esteem; however, it is necessary to improve body satisfaction because it affects self-esteem. Self-esteem was also the mediating role between the adaptation of body satisfaction and interpersonal relationships, sub-factors, adaptation of relationships with friends, adaptation of relationship with teachers, adaptation of relationships with parents. It is important that body satisfaction and self-esteem is key factor in planning training programs, and improving the capacity of adolescents adaptation of interpersonal relationships.

## Keywords

body comparison, body satisfaction, adolescents, adaptation of interpersonal relationship, self-esteem

Received: September 10, 2014

Revised: November 8, 2014

Accepted: November 19, 2014

## Corresponding Author:

Eun Hah Wee  
Department of Home Economics  
Education, Chonnam National  
University, 77 Yongbong-ro, Bukgu,  
Gwangju 500-757, Korea  
Tel: +82-62-530-2523  
Fax: +82-62-530-2529  
E-mail: weh@jnu.ac.kr

## 서론

청소년들은 급격한 신체적, 사회적, 정서적인 변화로 인해 심리적으로 불안함을 느끼며 아직 불완전한 자아정체감으로 인해 자신과 유사한 또래집단에의 소속감이나 동조성, 또는 연예인과 같은 우상에 대한 모방을 통해 심리적 만족감을 추구한다. 또한 청소년들은 외모에 대한 타인의 평가에 민감하여 유사한 속도로 성장하고 있는가에 대한 걱정을 하며 또래와 유사한 이미지를 나타내는 옷차림과 머리모양에 많은 시간과 노력을 기울인다.

Statistics Korea [32] 설문에 의하면 청소년(15-18세)의 고민으로 '공부(53.1%)' 다음으로 '외모(15.1%)'에 대한 고민이 많은 것으로 보고되고 있다. 청소년시기의 자신의 외모에 대한 평가가 긍정적인가 부정적인가는 가치관, 감정, 행동 등에 결정적인 영향을 미치므로 매우 중요한 문제가 된다. 따라서

자신의 외모를 보다 매력적으로 보이게 하기 위해 관심을 갖고 노력한다. 신체적 외모는 아직 자기 정체감이 형성되지 못한 청소년들에게 자신을 나타내는 하나의 척도로 중요한 의미를 갖기 때문이다.

청소년들은 자신에 대한 확고하고 주관적인 가치관이 형성되지 않아 잘생긴 외모를 선호하여 여러 상황에 영향을 미치는 외모 지상주의 사회풍조에 큰 영향을 받으며 키와 체중 등에 민감하게 반응하여 지나친 다이어트로 이어지기도 한다. 이렇듯 청소년기에 그들 스스로가 지각하는 신체적 외모는 자신을 긍정적 또는 부정적으로 받아들이게 하며 자신의 행동을 결정하는데 영향을 주기도 하고 이러한 결정은 자신의 생활에 대한 적응이나 부적응과도 관련될 수 있다[22]. 외모에 대한 긍정감은 청소년들로 하여금 자존감을 높여 학교생활적응이나 대인관계적응에 있어 긍정적인 영향을 미칠 수도 있을 것이다.

한편, 적응이란 자신의 필요와 환경의 요구를 충족시켜주는 능력이라고 할 수 있으며 청소년이 대인관계적응을 잘한다는 것은 그들의 주요관계인 부모, 친구, 교사와의 유대관계가 좋다는 것을 의미한다. 우리는 타인과의 상호작용 없이는 살아갈 수 없으므로 긍정적인 대인관계는 인간에게 필수적으로 요구되는 개념이라 할 수 있다. 더욱 중요한 것은 대인관계가 단지 두 사람간의 관계를 넘어, 개인의 자아존중감과 사회성, 책임감, 만족감, 자아실현 등 삶 전반에 영향을 줄 수 있다는 사실이다. 특히, 청소년 시기는 정체감 혼란으로 인해 타인을 동일시하는 행동을 쉽게 보이므로 타인과의 관계가 그들의 성장과 발달에 많은 영향을 미치게 된다. 즉 청소년 시기에 대인관계가 어떻게 이루어지느냐에 따라 개인 삶의 방향과 질이 달라질 수 있는 것이다.

이와 같이 청소년들에게 있어 외모는 자신을 표현하는 하나의 중요한 척도이면서 타인에게 매력적으로 인식되어지는 것에 대한 욕구의 표현이며 또한 대인관계의 적응을 돕는 하나의 요인이 될 수 있을 것이다.

이전의 선행연구들을 살펴보면 청소년의 외모관련 연구에는 신체이미지와 관련한 연구[18, 28, 30], 신체만족도와 관련한 연구[8, 13, 23], 사회문화적 자기개념과 관련한 연구[1, 10, 15, 27, 29] 등이 있다. 그리고 일반적인 외모와 대인관계의 관련연구에는 신체만족도와 대인관계[20, 24, 25], 대인관계와 미용관심요인[16], 비만 신체인지와 대인관계 등이 있지만 청소년을 대상으로 하는 외모와 대인관계적응의 관계를 다루는 연구는 부족한 편이다.

본 연구에서는 청소년의 신체비교와 신체만족도가 대인관계 즉 부모, 교사, 교우와의 유대관계에 긍정적 영향을 미치는지 부정적 영향을 미치는 영향을 살펴봄으로써 교우, 교사, 부모와의 대인관계적응을 도울 수 있는 기초자료를 얻고자 하였다. 또한 신체비교

와 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향에 있어 자존감의 매개효과는 어떠한지 살펴보고자 하였다.

## 이론적 배경

### 1. 청소년과 신체적 외모

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 긍정적인 신체이미지의 형성은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

청소년들은 비교적 마른 체형을 이상적인 신체상으로 선호하면서 자신이 실제로보다 뚱뚱하다고 왜곡하여 지각하는 경향을 보인다[11]. 또한 청소년들은 아름다움의 기준을 다양하게 생각하지 않고, 획일적인 기준에 자기를 맞추려 한다. 특히 무조건 키는 커야하고, 피부는 희어야 된다는 인식을 하는 경향이 있는데 이것은 우리 사회가 폭넓은 수용과 다양한 가치를 존중하지 못하기 때문에 생겨난 현실로 볼 수 있다. 청소년들은 자신의 신체를 실제로 보다 뚱뚱하다고 생각하는 왜곡현상이 크며 이에 따라 체중관리를 위해 다이어트를 아주 심하게 하는 경향이 있다. 청소년의 자기외모에 대한 평가는 남학생보다 여학생이 더 부정적이므로 신체만족도도 여학생이 더 낮다고 볼 수 있다. 자신에 대하여 긍정적으로 평가하는 청소년들은 아름다운 의복에 대한 선호도가 높으며 자신의 외모에 대한 만족도도 높았다[17, 25]. 또한 신체이미지가 긍정적인 남녀 청소년들은 또래집단과 긍정적인 사회관계를 형성한다[31, 34].

남, 여 중학생을 대상으로 한 Kuh와 Lee [18]의 연구에서도 여학생의 외모 만족도가 남학생에 비해 낮게 나타났는데, 이는 여학생이 이상적인 체형에 대한 기대가 높아 현재 상태에 대한 만족도가 남학생에 비해 떨어지기 때문이라고 보았다. 체형과 외모에 대한 본인의 인식과 실제와의 불일치는 청소년의 성장과 2차 성징의 발달에 저해를 불러오는 상황이 되고 있다.

청소년들의 왜곡된 외모인식과 체중감량, 다이어트 등의 행동은 아름다운 외모가 여성에게 가장 중요하다는 사회적 분위기에 영향을 받는다. 그리고 신체적인 모습이 한 개인의 대인 감정을 결정한다고 여기기 때문이다[9]. 따라서 청소년들이 신체와 관련한 인식을 객관적이고 비판적으로 바라볼 수 있는 능력을 함양하도록 하는 프로그램의 도입이 필요하다.

## 2. 청소년의 대인관계적응

대인관계는 다른 사람을 대하는 보편적인 심리적 지향성으로 두 사람 사이의 관계를 의미한다. 즉 개인과 개인의 내적 성격과 외적 행동 간의 관계라고 할 수 있다. Jeon과 Kwon [12]은 인지적, 정서적, 행동적인 측면을 강조점을 바탕으로 대인 관계란 사람과의 관계에서 빈번한 대화와 만남의 교류를 통한 상호작용으로 만들어지는 인지적, 정서적, 행동적 연계라고 말하고 있다.

대인관계는 흔히 인간관계와 혼용되어 사용되기도 하는데 인간관계의 의미는 인간과 인간 상호간의 심리적 관계의 모든 측면을 지칭하며 일정한 목표를 달성하기 위하여 집단 내 성원들의 협력 관계를 조성하는 방법 또는 기술이라 할 수 있으며 일대일의 관계를 지칭하는 대인관계보다 더 넓은 의미로 사용된다.

대인관계가 만족스럽고 효과적인 경우, 이러한 인간관계의 경험을 통하여 한 인간으로서 바람직한 성장과 발달을 하게 되지만, 대인관계가 불만족스럽고 비효과적일 때는 성장과 발달을 방해받게 된다. 따라서 대인관계를 원만하게 하기 위해서는 먼저 자신이 어떤 사람인지 이해할 필요가 있으며 타인을 있는 그대로 이해하고 긍정적으로 보려고 노력할 필요가 있다. 또한 자신의 생각을 효과적으로 전달할 수 있는 방법을 배울 필요가 있으며 자신의 생각이나 감정을 정확하게 전달하는 것은 대인관계에서 매우 중요한 요소일 것이다[12]. 즉, 자기이해와 수용, 타인이해와 수용, 관계의 이해와 향상의 요인은 대인관계에 중요하다고 보겠다.

청소년기는 발달특성상 타인과의 관계 즉 대인관계가 그들의 성장과 발달에 많은 영향을 미치는 시기이다. 이 시기의 원만한 대인관계는 자신과 타인을 이해할 줄 알게 되고, 지적, 정의적, 사회적 발달을 이루며 앞으로의 삶의 방향과 질에 큰 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 또한 이 시기에 부모에게 의존하는 관계에서 또래에게 의존하는 관계로 변화하며 대인관계변화의 폭도 가족 위주에서 친구, 선·후배, 교사 등으로 확대되고 깊이도 외형적인 관계에서 내면적인 관계로 깊어지게 된다. 따라서 청소년기의 대인관계에 영향을 미치는 외모관심요인과의 관계를 살펴보는 것은 의미 있을 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서의 대인이란 청소년들의 가장 주요한 관계인 교우와의 관계, 교사와의 관계, 부모와의 관계로 하였다.

## 3. 신체적 외모와 대인관계

외모는 다른 사람을 처음 만났을 때 인상형성에 영향을 미치는데, 이때 신체적 매력은 본인에게는 자존감에 영향을 주고 타인에게는 후광효과를 지녀 타인을 평가할 때 그 특성에 따라 긍정적 또는 부정적으로 인식하게 한다. 따라서 신체적 매력도를 높임으로

써 타인과의 상호작용에서 우위를 차지하고 하며 끊임없이 외모향상을 위해 관심을 갖게 하기도 한다. 이때 남성은 자신의 몸의 기능적인 측면에 관심을 갖는 반면 여성들은 자신의 신체의 시각적 가치에 관심을 갖는다. 따라서 여성들은 남성들에 비해 외모를 꾸미는데 더 많은 시간을 보낸다.

신체만족도가 낮은 사람은 대인관계에서도 부적응의 문제를 야기하게 된다. Park과 Pinkus [28]는 외모기반 민감도에 대해 살펴보고 외모로 인한 민감도가 높은 참가자들은 외모민감도가 느껴질 때 사회적 상호작용을 의식적으로 피한다고 하였다. 결국 외모에 대한 만족도를 높임으로서 대인관계에서 자신감과 심리적 안정감을 향상시킬 수 있는데 외모가 긍정적으로 인식되면 자신감이 향상되고 향상된 자신감은 대인관계에 있어 다시 긍정적이고 적극적인 요소로 작용하기 때문일 것이다. Chung과 Shin [5]은 신체만족도와 관심도가 높은 고등학생들은 신체관리를 더 많이 할 뿐 아니라 의복의 심미성, 유행성, 유명상표를 더 추구한다고 하였다.

Cho [2]는 고등학생의 신체상과 대인관계의 유능성의 관계에서 신체상은 자기격려와 대인관계유능성과 유의한 관계가 있으며 따라서 부정적인 신체상은 대인관계에 실패하게 하고 이를 위한 격려프로그램의 필요를 지적하였다.

특히 청소년시기에는 사회문화적 가치관을 자기 가치관으로 내면화하는 경향이 높기 때문에[30] 청소년들이 인식하는 외모에 대한 만족감과 비교는 다른 사람과의 관계를 형성하는데 영향을 미칠 것으로 생각된다. 그리고 이때 자존감의 영향력이 어떻게 나타나는지 살펴보고자 하였다. 따라서 청소년들이 갖는 대인관계적응과 외모관심요인과의 관계에 대해 살펴보고자 하였다.

## 연구방법 및 절차

### 1. 연구문제

연구목적에 기초하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 일반적 변인(성별, 학교급, 성적, 가계경제수준)에 따른 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 차이는 어떠한가?

연구문제 2. 청소년의 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 3. 청소년의 신체비교, 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향에 있어 자존감의 매개효과는 어떠한가?

### 2. 조사대상자와 조사방법

Table 1. Factor Analysis in Adaptation of Interpersonal Relationships among Adolescents (N=587)

Factor	Question	Factor loading
Factor 1: Friends	I visit my friends's houses or I invite them to my house.	.715
	I ask my friends for help if I have a difficult problem.	.714
	I cooperate with my friends instead of doing things alone.	.712
	I often discuss academic problems with my friends.	.556
	Eigen value=2.11% of variance=17.59 Cronbach's $\alpha$ =.73	
Factor 2: Teacher relationships	My teacher loves me.	.758
	I greet my teacher pleasantly when I see them.	.696
	I talk with my teacher about any subject.	.628
	There is a teacher who appreciates me.	.591
	Eigen value=1.90% of variance=15.81 Cronbach's $\alpha$ =.68	
Factor 3: Parents relationships	I can told my parents about problems I have.	.807
	I often have a conversation with my parents.	.788
	I understand what my parents to do and try to think about my parents view point.	.727
	I can easily solve a problem with my parents.	.599
	Eigen value=2.64% of variance=19.50 Cronbach's $\alpha$ =.76	

본 연구의 자료 수집을 위해 광주광역시 중학교 3학년 학생과 고등학교 1학년을 대상으로 2012년 5월 2일부터 5월 10일까지 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 질문지를 이용하였으며 예비조사를 통해 제작된 질문지 총 630부를 배부하여 612부를 회수하였다. 부실 기재 및 누락된 질문지를 제외한 587부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

### 3. 측정도구

연구방법은 조사연구방법으로 질문지법을 사용하였으며 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감은 5단계 Likert 척도에 의하여 측정하였다.

일반적 변인으로 성별, 학교급, 성적, 경제수준을 설정하였다. 신체비교 변인으로는 청소년에게 자주 비교하는 신체부위를 적게 한 후 빈도가 가장 높은 부위순서로 키, 체중, 몸매, 얼굴, 신체부분을 선정하였으며 얼마나 자주 친구와 비교하는지를 5점 리커트 척도로 질문하였으며 문항 간 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86이었다. 신체만족도는 얼굴형, 눈, 코, 입, 어깨, 가슴, 허리, 엉덩이, 다리, 전체적인 이미지의 10문항으로 구성하였으며 만족의 정도를 5점 리커트 척도로 질문하였으며 신뢰도는 .86이었다. 자존감 척도는 Rogenburg가 1965년에 개발한 자존감척도(Rogenburg Self-esteem Scales, RSES)를 Eo [7]가 한국어로 변안한 것을 사용하였으며 자신에 대해 긍정적, 부정적 생각을 묻는 10문항으로 구성되었다. 문항 간 신뢰도는 .80이었다. 대인관계적응을 묻는 문항은 학교 적응에 대해 묻는 문항인 Chun [4]과 Lee [19]가 제작한 도구와 Yoon과 Wee [35]의 연구에서 사용된 학교적응을 묻는 문

항에서 교우와의 관계 8문항, 교사와의 관계 8문항을 선택하였으며, 부모와의 관계 8문항은 이를 참고하여 수정 제작하여 총 24문항으로 제작하였다. 24문항에 대해 요인분석을 실행하였으며 그 결과는 Table 1과 같았다. 문항 간 신뢰도는 .68-.76 이었다.

### 4. 분석방법

청소년의 대인관계적응에 영향을 미치는 외모관리태도의 요인에 대한 분석을 위해서 IBM SPSS ver. 19.0 (IBM Co., Armonk, NY, USA) 프로그램을 이용하여 평균, 표준편차, 빈도 등을 구하였으며 측정도구의 타당성을 검증하기위해 요인분석과 신뢰도로서 Cronbach's  $\alpha$ 를 구하였다. 일반적 변인(성별, 학교급, 성적, 경제수준)에 따른 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 차이를 살펴보기 위하여 *t*-test와 일원배치 분산분석(one-way analysis of variance, ANOVA)을 실행하고 사후검색으로 Duncan-test를 실행하였다. 그리고 청소년의 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 상호관련성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실행하였다. 또한 신체비교, 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향과 이때의 자존감의 매개효과를 살펴보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실행하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 청소년의 일반적 특성에 따른 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 차이

**Table 2.** Differences between Body Comparison, Body Satisfaction, Self-Esteem and Adaptation of Interpersonal Relationship according to General Factors ( $N=587$ )

Factor		<i>n</i>	Body comparison	Body satisfaction	Self-esteem	Interpersonal adaptation
Sex	Male	267	2.96 (.87)	2.97 (.62)	3.38 (.58)	3.29 (.53)
	Female	320	2.99 (.86)	2.88 (.68)	3.39 (.59)	3.24 (.48)
	<i>t</i>		.27	11.79***	.75	1.57
School type	Middle	255	2.88 (.89)	2.99 (.75)	3.37 (.61)	3.29 (.52)
	High	332	3.05 (.83)	2.96 (.62)	3.41 (.58)	3.25 (.49)
	<i>t</i>		5.83**	.46	.64	.85
School record	High (25% above)	180	3.05 (.82)	2.97 (.65)	3.48 (.63) <sup>a)</sup>	3.29 (.48)
	Middle (25%-75%)	271	2.97 (.81)	2.97 (.70)	3.41 (.57) <sup>a)</sup>	3.28 (.50)
	Low (below 75%)	136	2.90 (.99)	2.78 (.69)	3.25 (.59) <sup>b)</sup>	3.21 (.54)
	<i>F</i>		1.33	.01	6.51**	1.02
Household income level	High (25% above)	68	3.05 (.81)	3.04 (.84)	3.50 (.58) <sup>a)</sup>	3.23 (.48)
	Middle (25%-75%)	378	2.96 (.87)	2.98 (.67)	3.40 (.56) <sup>ab)</sup>	3.28 (.49)
	Low (below 75%)	141	2.98 (.87)	2.91 (.61)	3.31 (.67) <sup>b)</sup>	3.24 (.55)
	<i>F</i>		.29	.77	2.60*	.76
Total		587	2.97 (.87)	2.93 (.65)	3.38 (.59)	3.27 (.51)

Values are presented as *M* (*SD*).

<sup>a), ab), b)</sup>, Duncan-test.

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

먼저, 주요변수의 총 평균으로 일반적 경향을 살펴 본 결과 신체비교는 5점 척도에서 2.97(.87), 신체만족도는 2.93(.65)로 보통수준이었으며 자존감은 3.38(.59), 대인관계적응은 3.27(.51)로 보통이상으로 나타났다(Table 2). 그리고 일반적 특성에 따른 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감의 차이를 *t*-test와 ANOVA 분석을 통해 살펴본 결과는 Table 1과 같았다. 성별에 따른 주요변수의 차이는 신체만족도에 있어 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )가 나타나 남학생이 여학생에 비해 신체만족도가 더 높은 것으로 나타났다. 학교급에 따른 차이를 살펴보면 신체비교에 있어 통계적으로 유의한 차이( $p < .01$ )를 나타내 고등학생이 중학생에 비해 신체비교를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 성적에 따른 차이를 살펴보면 자존감의 차이가 통계적으로 유의( $p < .01$ )하게 나타나 인지하는 성적이 하위 25%에 속한다고 생각하는 청소년들의 자존감이 그 이상(~75%)에 속한다고 생각하는 청소년보다 자존감이 더 낮게 나타났다. 가계경제수준에 따른 차이를 살펴보면 자존감에 있어 유의한 차이( $p < .05$ )를 나타냈으며 상위 25%에 속한다고 생각하는 청소년들이 하위 25%에 속한다고 생각하는 청소년에 비해 자존감이 더 높은 것으로 나타났다.

**2. 청소년의 신체비교, 신체만족도, 자존감, 대인관계적응의 상관관계**

먼저, 신체비교와 자존감과의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았다(Table 3). 본 연구에서의 신체비교가 또래와의 비교로 이루어진 결과이기

때문으로 생각되며 Crocker와 Major [6]가 이상적인 대상과의 비교보다는 비슷한 타인과의 신체비교가 자아 존중감을 감소시키는 위험이 적다고 했는데 유사한 경향이라고 볼 수 있다.

신체비교와 대인관계적응 간에는  $r = .135$  ( $p < .001$ )로 유의한 정적상관을 나타냈다. 대인관계적응의 하위요인으로 살펴볼 때 친구관계적응, 교사관계적응과 유의한 정적상관을 나타냈으며 이것은 신체비교가 높을수록 친구관계적응과 교사관계적응이 더 높아진다는 것을 의미하지만 상관계수가 낮은 편으로 어느 정도의 상관을 의미한다. 반면 부모와의 관계적응은 유의한 상관관계가 나타나지 않았다.

다음으로 신체만족도와 자존감과는  $r = .241$  ( $p < .001$ )로 유의한 정적상관관계가 나타났다. 이는 신체만족도가 높을수록 자존감도 어느 정도 높아진다는 의미로써 자신의 외모가 사회 문화적 기준에 근접하면 신체만족도가 높아지게 되고 이로 인해 자존감도 함께 높아진다는 Lee [21]의 연구와도 일치하는 결과이다. 청소년들에게 있어 외모에 만족하지 못할 때 자신을 무가치하고 쓸모없게 여겨 다양한 문제들을 야기하게 되는 경향이 크다. 자기에 대한 부정적 평가들은 신체만족도를 낮게 하는 순환적인 인과관계를 형성하기도 한다는 Choo [3]의 연구와도 같은 맥락이라 할 수 있다.

신체만족도와 대인관계적응 간에도  $r = .716$  ( $p < .001$ )으로 가장 높은 유의한 정적 상관관계를 보였는데 이는 신체만족도가 높은 청소년일수록 타인과의 관계형성에서 자신에 대한 긍정적인

Table 3. Pearson's Correlation Coefficient between Body Comparison, Body Satisfaction, Self-Esteem, and Adaptation of Interpersonal Relationships

Factors	Body comparison	satisfaction	Self-esteem	Interpersonal adaptation	Interpersonal adaptation		
					Friends	Teacher	Parents
Body comparison	-	.136***	-.003	.135***	.123***	.136**	.054
Body satisfaction		-	.241***	.716***	.323***	.237**	.211**
Self-esteem			-	.411***	.353***	.241**	.334**
Interpersonal adaptation				-	.750***	.716**	.791**

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

Table 4. Mediating Effects of Self-Esteem on the Influences of Body Comparison on Adaptation of Interpersonal Relationships

Independent prognostic factor	Dependent factor	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
Body-comparison	Interpersonal adaptation	.079	.145	3.290***	.018	10.822***
Body-comparison	Friends	.088	.123	2.993**	.253	8.956**
Body-comparison	Teacher	.103	.136	3.315***	.018	10.988***
Body-comparison	Parents	-	-	-	-	-

Durbin-Watson, 1.044-2.111; variance inflation factor, 1.000.

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

외모지각이 대인관계에도 우호적으로 작용한 것으로 볼 수 있다 [22]. 친구관계, 교사관계적응을 잘할수록 외모스트레스는 감소하고 외모스트레스가 높을수록 적응을 못한다는 Kim [14]의 연구와도 유사하다.

자존감과 대인관계적응 간에도  $r = .411$  ( $p < .001$ )로 유의한 정적상관관계가 나타났으며 하위요인인 친구와의 관계적응, 교사와의 관계적응, 부모와의 관계적응이 모두 정적인 상관관계를 나타내서 이는 자존감이 높을수록 대인관계적응도 높다는 선행연구들 [26, 33]을 지지하는 결과라고 할 수 있다.

그리고 위의 주요변수와 대인관계적응의 하위요인과의 상관관계 중 높은 것은 신체만족도와 친구와의 관계적응이  $r = .323$  ( $p < .001$ ), 자존감과 친구와의 관계적응이  $r = .353$  ( $p < .001$ )으로 나타났다.

이와 같이 본 연구의 주요변수인 신체비교, 신체만족도, 대인관계적응, 자존감 간에는 유의한 정적 상관관계를 보였다. 단지 신체비교와 자존감, 부모관계적응과는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 즉, 신체비교는 자존감과 상관관계가 없어 실제로 청소년들이 친구들 간에 신체외모를 비교하는 것은 자존감과 관계가 없으나 대인관계적응, 특히 친구관계적응, 교사관계적응에는 깊은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 신체만족도가 높거나 자존감이 높으면 대인관계적응도 잘하는 것으로 나타났고 마찬가지로 자존감이 높으며 자기 자신에 대해 긍정적으로 생각하게 되고 자신의 외모에 대한 평가도 긍정적으로 하게 되어 외모에 대한 만족도 또

한 높아지는 것이라 할 수 있다. 따라서 신체만족도를 높이기 위한 다양한 교육프로그램을 구안하여 자존감을 증진시킨다면 대인관계적응 능력도 함께 높일 수 있을 것으로 여겨진다.

### 3. 신체비교, 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향과 자존감의 매개효과

회귀분석을 위한 다중 공선성을 진단하기 위해 분산팽창요인 (variance inflation factor, VIF)을 구하였다. VIF 계수가 10 이상이거나 공차한계가 .1 이하인 경우 공선성에 문제가 있다고 판단되는데 본 연구결과에서는 VIF 계수가 1.07로 나타났고 공차한계가 .89로 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단하였다. 다음으로 신체비교와 신체만족도가 대인관계적응 즉, 친구관계적응, 교사관계적응, 부모관계적응에 미치는 영향과 이때의 자존감의 매개효과를 알아보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였고 그 결과는 Table 4와 Table 5와 같이 나타났다.

신체비교의 경우 Table 4에 나타난 것과 같이 자존감과 상관관계가 나타나지 않았으며 따라서 신체비교가 대인관계적응에 미치는 영향에 있어 자존감의 매개효과도 나타나지 않았다. 그러나 Table 4에 나타난 것과 같이 신체비교는 대인관계적응에 영향을 미쳤으며 특히 대인관계적응의 하위요인인 친구관계적응과 교사관계적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부모관계적응에는 영향을 미치지 않았다.

다음으로 신체만족도가 대인관계적응 즉, 친구와의 관계적응,

Table 5. Mediating Effects of Self-Esteem on the Influences of Body Satisfaction on Adaptation of Interpersonal Relationships

Step	Independent prognostic factor	Dependent factor	B	β	t	R <sup>2</sup>	F
1 step	Body satisfaction	Self-esteem	.230	.261	6.551***	.068	42.911***
2 step	Body satisfaction	Interpersonal adaptation	.218	.294	7.427***	.086	55.157***
3 step	Body satisfaction	Interpersonal adaptation	.149	.200	5.231***	.206	75.672***
	Self-esteem		.304	.358	9.380***		
1 step	Body satisfaction	Self-esteem	.230	.261	6.551***	.068	42.911***
2 step	Body satisfaction	Friends	.198	.217	5.376***	.045	28.897***
3 step	Body satisfaction	Friends	.122	.134	3.370***	.138	47.990***
	Self-esteem		.330	.318	7.998***		
1 step	Body satisfaction	Self-esteem	.230	.261	6.551***	.068	42.911***
2 step	Body satisfaction	Teacher	.228	.237	5.908***	.056	34.905***
3 step	Body satisfaction	Teacher	.180	.187	4.573***	.091	29.180***
	Self-esteem		.211	.193	4.711***		
1 step	Body satisfaction	Self-esteem	.230	.261	6.551***	.068	42.911***
2 step	Body satisfaction	Parents	.229	.211	5.219***	.044	27.234***
3 step	Body satisfaction	Parents	.144	.133	3.314***	.128	42.822***
	Self-esteem		.370	.299	7.474***		

Durbin-Watson, 1.909-2.085; variance inflation factor, 1.000.

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

교사와의 관계적응, 부모와의 관계적응에 미치는 영향에 있어서 자존감의 매개효과를 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였고 그 결과는 Table 5와 같다.

Table 5에서 보면 예측변인인 신체만족도가 매개변인인 자존감에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였고( $\beta = .261, p < .001$ ), 신체만족도가 종속변인인 대인관계적응에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다( $\beta = .294, p < .001$ ). 그리고 세 번째 회귀방정식에서 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향력은 이 두 번째 방정식( $\beta = .294$ )보다 세 번째 방정식에서 줄어들었다( $\beta = .200, p < .001$ ). 그러므로 자존감은 신체만족도와 대인관계적응에 있어서 부분 매개효과가 있다고 할 수 있다. 또한 대인관계적응에 대한 설명량을 살펴보면 신체만족도 단독으로는 8.6% ( $p < .001$ ), 자존감이 투입되었을 때는 설명량이 20.6% ( $p < .001$ )로 늘어, 자존감이 개입됨으로서 대인관계적응변량에 대한 설명량이 증가하였다. 이런 결과는 신체만족도에 의해 영향을 받은 자존감이 대인관계적응에 영향을 미칠 뿐 아니라 자존감은 청소년의 신체만족도와 함께 대인관계적응에 영향을 미치는 매개역할을 하고 있음을 의미한다. 자존감은 신체만족도와 대인관계적응의 관계에서 중요한 변인이며 외모와 대인관계적응에 문제를 가진 청소년에게 외모관리를 통한 자존감 강화를 위한 프로그램의 필요함을 시사한다.

종속변인인 대인관계적응의 하위요인인 친구관계적응, 교사관계적응, 부모관계적응과 신체만족도와의 관계에서 자존감의 매개

효과를 알아보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 대인관계적응의 하위요인에 대한 자존감의 매개효과를 살펴본 결과, Table 4에 나타난 바와 같이 친구관계, 교사관계, 부모관계의 예측변인인 신체만족도가 매개변인인 자존감에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였다( $\beta = .261, p < .001$ ). 다음으로 신체만족도가 종속변인인 친구관계적응에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였으며( $\beta = .217, p < .001$ ), 세 번째 회귀방정식에 자존감이 투입되면서 신체만족도가 친구관계적응에 미치는 영향력이 두 번째 방정식( $\beta = .217$ )보다 세 번째 방정식에서 줄어들었다( $\beta = .134$ ). 또한 신체만족도가 종속변인인 교사관계적응에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다( $\beta = .237, p < .001$ ). 그리고 세 번째 회귀방정식에서 자존감이 투입되면서 신체만족도가 교사관계적응에 미치는 영향력이 두 번째 방정식( $\beta = .237$ )보다 세 번째 방정식에서 줄어들었다( $\beta = .187$ ). 신체만족도가 종속변인인 부모관계적응에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하였다( $\beta = .211, p < .001$ ). 그리고 세 번째 회귀방정식에서 신체만족도가 부모관계적응에 미치는 영향력이 두 번째 방정식( $\beta = .211$ )보다 세 번째 방정식에서 줄어들었다( $\beta = .133$ ). 그러므로 자존감은 신체만족도와 친구관계적응, 교사관계적응과 부모관계적응에 있어서 부분 매개효과가 있다고 할 수 있다.

또한 친구관계적응에 대한 설명량을 살펴보면 신체만족도 단독으로는 4.5% ( $p < .001$ ), 자존감이 투입되었을 때는 설명량이 13.8% ( $p < .001$ )로 늘었고, 교사관계적응에 대한 설명량을 살펴

보면 신체만족도 단독으로는 5.6% ( $p < .001$ )에서 자존감이 투입되었을 때는 설명량이 9.1% ( $p < .001$ )로 늘었다. 또 부모관계적응에 대한 설명량을 살펴보면 4.4% ( $p < .001$ )에서 자존감이 개입됨으로서 설명량이 12.8% ( $p < .001$ )으로 부모관계적응변량에 대한 설명량이 증가하였다. 이런 결과는 신체만족도에 의해 영향을 받은 자존감이 친구관계적응, 교사관계적응, 부모관계적응에 영향을 미칠 뿐 아니라 자존감은 청소년의 신체만족도와 함께 대인관계적응에 영향을 미치는 부분적인 매개역할을 하고 있음을 의미한다.

다시 말해서, 외모의 영향으로 인해 대인관계적응에 미치는 부정적인 면을 줄이고 대인관계적응의 만족도를 높이기 위해서는 자존감을 향상시키는 방안도 찾아보는 것이 필요하다고 하겠다. 신체만족도를 높여 대인관계적응력을 증진시키는 프로그램이나 지도방안의 개발과 함께 자기 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 외모인식을 통해 대인관계적응력도 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램이나 지도 방안들이 적극적으로 개발되고 적용해야 할 것으로 보인다.

## 요약 및 결론

본 연구는 중·고등학교의 청소년을 대상으로 그들의 신체비교와 신체만족도가 대인관계적응에 미치는 영향이 있는지와 이때 자존감의 영향을 받는지에 대해 살펴봄으로써 학생들의 대인관계적응을 도울 수 있는 외모와 관련된 생활지도 및 가정 교과의 의생활 교육 부분의 도움이 되는 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저 청소년의 성별, 학교급, 성적, 경제수준에 따른 신체비교, 신체만족도 대인관계적응, 자존감의 차이를 파악한 결과, 남학생이 여학생에 비해 신체만족도가 높았으며 고등학생이 중학생에 비해 신체비교를 더하였고 성적과 경제수준에 따라 청소년의 자존감에 차이가 있어 하위 25% 수준이 그 이상인 경우보다 자존감이 낮았다.

다음으로 신체비교와 신체만족도, 대인관계적응 간에 정적인 상관관계가 있었다. 하지만 또래와의 신체비교는 자존감 그리고 대인관계적응 중 부모와의 관계적응과는 상관관계가 나타나지 않았다. 한편 신체만족도는 신체비교, 대인관계적응 및 하위요인인 친구와의 관계적응, 교사와의 관계적응 부모와의 관계적응뿐 아니라, 자존감과 정적인 상관관계를 나타냈다.

세 번째, 신체만족도가 대인관계적응에 영향을 미칠 때 자존감의 부분적인 매개효과가 나타났으며 이는 외모의 영향으로 인해 대인관계적응에 미치는 영향력에 자존감의 영향이 있다는 것을 나

타내며 이로 인한 부정적인 면을 줄이고 대인관계적응의 만족도를 높이기 위해서는 자존감을 향상시키는 방안도 찾아보는 것이 필요하다는 것을 의미한다.

다시 종합해서 살펴보면 신체비교와 신체만족도는 청소년의 대인관계적응에 영향을 미치는 요인이라는 결과가 나타났으며 이를 돕기 위해서는 외모에 대한 인식 및 향상과 관련된 수업과 프로그램이 필요하다고 할 수 있다. 그리고 또래와의 신체비교는 자존감에 영향을 미치지 않으며 신체만족도는 자존감에 영향을 미치므로 신체만족도를 향상시키는 것이 중요하며 이를 위한 노력이 필요하다고 볼 수 있다. 또한 신체만족도가 대인관계적응에 영향을 미칠 때 자존감이 매개역할을 한다는 점이다. 외모만족과 관련하여 자존감은 대인관계적응의 하위요인인 친구관계적응, 교사관계적응, 부모관계적응의 영향에서 매개역할을 하는 중요한 점이라는 것을 보여주고 있다. 따라서 앞으로 청소년들의 대인관계적응향상을 위한 생활지도나 상담을 계획함에 있어 주요하게 다루어야 할 변인중의 하나로 신체만족도와 자존감을 향상시키는 것이 중요하다는 것이다. 나아가 외모지상주의로 일컬어지기도 하는 우리 사회에서 자존감을 높이고 원만한 대인관계적응을 돕기 위한 방안의 하나로서, 다양한 미의 개념에 대해 인식하게 하고 현실적이고 긍정적인 신체이미지를 내면화하여 자신의 신체만족감을 높이는 내용의 적절한 교과교육에서의 지도가 필요하다고 본다. 더불어 자신의 신체적 외모에 대한 긍정적인 인식과 함께 자신감을 심어주기 위한 외모인식개선이나 자존감 향상을 위한 수업교안 및 프로그램의 개발과 적용이 필요하다. 따라서 앞으로 청소년의 신체적 외모만족도를 높임으로써 자존감을 향상시킬 수 있는 프로그램개발의 교안개발과 적용연구가 이어져야 할 것으로 보인다. 끝으로 본 연구는 광주지역의 청소년을 중심으로만 이루어진 결과로서 확대해석에는 신중을 기해주시기 바란다.

## Declaration of Conflicting Interests

The author declared that she had no conflicts of interest with respect to her authorship or the publication of this article.

## References

1. Ahn, N. Y. (2007). *The effects of sociocultural attitudes toward appearance and objectified body consciousness on appearance-management behaviors* (Unpublished master's thesis). Chonnam



- National University, Gwangju, Korea.
2. Cho, E. (2003). *The study on the effect of make-up for the women's psychological stability and interpersonal relationship* (Unpublished master's thesis). Chung-Ang University, Seoul, Korea.
  3. Choo, Y. M. (2005). *The effects of self-esteem enhancement program on adolescents self-esteem, self-efficacy, mental health* (Unpublished master's thesis). Keimyung University, Daegu, Korea.
  4. Chun, P. M. (2001). *Relationships between self-esteem and adjustment of comprehensive high-school students* (Unpublished master's thesis). Chonnam National University, Gwangju, Korea.
  5. Chung, J. Y., & Shin, H. W. (2006). The appearance management behaviors and clothing benefits sought according to body cathexis and appearance interest of high school students. *Journal of Korean Home Economics Education*, 18(4), 13-23.
  6. Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.608>
  7. Eo, J. K. (1999). *Influencing variables via path analysis on children's self-esteem of low-income families* (Unpublished doctoral dissertation). Yonsei University, Seoul, Korea.
  8. Han, D. J., & Lee, J. S. (2009). Analysis of adolescent behavior to skin care & make-up movement to self-esteem. *The Journal of the Korean Society of Make-up Design*, 5(2), 193-202.
  9. Hyun, J. S. (2007). *Influence of self-esteem on social-cultural attitude for appearance, appearance comparison and body image of adolescents'* (Unpublished master's thesis). Jeju National University, Jeju, Korea.
  10. Hwang, Y. J. (2007). *The effects of sociocultural attitudes toward appearance, self-esteem, and physical attractiveness perceptiveness on the appearance management behaviors* (Unpublished doctoral dissertation). Catholic University of Daegu, Gyeongsan, Korea.
  11. Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among self-ideal percepts of multiple physical attributes. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(5), 379-396. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.1994.tb00588>
  12. Jeon, M. S., & Kwon, I. N. (2012). A study on the development of youth interpersonal relationship competency program. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(6), 149-177.
  13. Kim, A., Lee, S. G., & Koh, A. R. (2006). Effects of media involvement, body satisfaction and self-esteem on the appearance management behavior of preteen boys and girls. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 30(11), 1538-1549.
  14. Kim, G. J. (2009). *Effects of exterior-stress and self-efficacy on school adjustment in middle schoolers* (Unpublished master's thesis). Jeonju University, Jeonju, Korea.
  15. Kim, S. H. (2003). A study on the sociocultural attitude toward appearance and appearance-management behavior: Focused on females in their twenties. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 41(5), 99-108.
  16. Kim, Y. R. (2010). The effect of beauty care factor on the interpersonal relationship. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 16(1), 280-288.
  17. Ko, S. J., Chung, J. K., & Cho, H. J. (1992). Beauty and oppression: The impacts of cultural myth on women. *Journal of Korean Women's Studies*, 8, 33-75.
  18. Kuh, J. M., & Lee, M. H. (1994). A study on the appearance satisfaction, sociality, and achievement motive of middle school boys and girls. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 32(5), 153-163.
  19. Lee, A. Y. (2007). *A study on the relationship between appearance complex, self-esteem, and school life adjustment for middle and high school students* (Unpublished master's thesis). Ewha Womans University, Seoul, Korea.
  20. Lee, E. S. (2007). *The effects of the appearance satisfaction and the sex difference on self-efficacy, school-related adjustment and achievement motivation for the elementary school students* (Unpublished master's thesis). Chungnam National University, Daejeon, Korea.
  21. Lee, G. H. (2011). *The analysis of effects of university students' depression and self-efficiency on the trends of personal relationship: Verification of parametric effects of appearance satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Hanseo University, Seosan, Korea.
  22. Lee, G. O. (2009). *Effects of the satisfaction at the appearance and self-esteem of the youths on their adaptation to school life* (Unpublished master's thesis). Kkottongnae University, Cheongwon, Korea.
  23. Lee, J. S. (2008). Analysis of adolescent appearance management according to degree of body satisfaction: Clothing, skin care and figure management. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 14(2), 384-395.
  24. Lee, M. H. (2009). A study on the relationship between interest in appearance, appearance satisfaction and life satisfaction in adolescents. *Journal of the Korean Society of Costume*, 59(8), 97-109.
  25. Lee, M. S. (2009). The relationships among body image, social self concept and clothing behaviors of adolescents. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 33(3), 433-443. <http://dx.doi.org/10.5850/JKSCT.2009.33.3.433>
  26. Lim, S. A. (2013). Investigating low-and high-income group differences in structural model: Effects of democratic parenting attitude on self-regulated learning ability, self-esteem, and school adjustment. *Korean Journal of Educational Psychology*, 27(1), 125-142.
  27. Park, E. A., Kim, H. J., & Suh, H. S. (2009). The relationship among self-construals, body value, and appearance management behavior: A cross-cultural study. *Korean Journal of Consumer and Advertising*

- Psychology*, 10(2), 251-274.
28. Park, L. E., & Pinkus, R. T. (2009). Interpersonal effects of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 602-612. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.02.003>
29. Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2001). Body image: Linking aesthetics and social psychology of appearance. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(3), 120-133. <http://dx.doi.org/10.1177/0887302X0101900303>
30. Song, K. J. (2009). The effects of perceptual body image and appearance management behavior on clothing behaviors. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 33(10), 1611-1621.
31. Song, K. J., & Lee, M. S. (2009). The effects of sociocultural attitude toward appearance on perceptual, attitudinal body images and clothing behaviors. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 47(2), 97-110.
32. Statistics Korea. (2012). Troubled youth issues. *Korean Statistical Information Services*. Retrieved July 3, 2014, from [http://kosis.kr/customStat/customStat\\_01List.jsp](http://kosis.kr/customStat/customStat_01List.jsp)
33. Suh, K. H., Sin, H. J., & Kim, S. S. (2011). Relationships between narcissism, self-esteem, interpersonal stresses, and social anxiety among children in early adolescence. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(10), 143-160.
34. Wee, E. H. (2006). 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. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 18(3), 119-131.
35. Yoon, S. I., & Wee, E. H. (2010). A study on the effects of appearance management attitude in school adjustment for adolescents. *Journal of the Korean Home Economics Education Association*, 22(2), 1-13.