The Research Journal of
the Costume Culture

pISSN 1226-0401 eISSN 2383-6334
RJCC Vol.25, No.6, pp.757-772, December 2017
https://doi.org/10.29049/rjcc.2017.25.6.757

[Original Article]

# The effects of perfectionism and self-control on perceived body distortion and dieting behaviors

**Seong-rae Ju**†
Dept. of Clothing and Textiles/
Human Ecology Research Institute, Chonnam National University, Korea

# 완벽주의 성향, 자기조절 능력이 지각된 신체왜곡 및 다이어트행동에 미치는 영향

**주 성 래**†
전남대학교 의류학과/전남대학교 생활과학연구소

## Abstract

Appearance management is a serious issue for adults and young people in Korean society. People of various ages have used diverse means to improve their appearances. This study focused on dieting as an appearance management behavior in female adolescents. Dieting behaviors are not just a means to improve appearance; they may also relate to individuals' beliefs and self-control. The importance of individual psychological/personality factors cannot, therefore, be ruled out. Such factors can help explain personality factors explain "what causes a compulsive diet and what factors can alleviate it". This study reviewed the literature on perfectionism and self-control as individual personality factors, and empirically examined the effects of these variables on perceived body distortion and dieting behaviors. We performed a structural equation model analysis to verify our hypothesis. The results are as follows: we found perfectionism to be positively related to perceived body distortion and dieting behaviors; we also found self-control to be negatively related to perceived body distortion though unrelated to dieting behaviors; finally, our analysis identified a relationship between perceived body distortion and dieting behaviors. These results indicate that perfectionism and self-control should be considered when conducting guidance and counseling sessions on issues related to dieting behaviors for adolescent' appearance management. This paper concludes by discussing the study's implications and limitations.

*Keywords: perfectionism(완벽주의 성향), self-control(자기조절), perceived body distortion(지각된 신체왜곡), dieting behaviors(다이어트행동), adolescent(청소년)*

**Received** October 16, 2017
**Revised** November 16, 2017
**Accepted** December 04, 2017

†**Corresponding author**
(myroom-jsr@hanmail.net)

**ORCID**
Seong Rae Ju
http://orcid.org/0000-0001-7919-7827

This work was supported by the National Research Foundation of Korea Grant funded by the Korean Government (NRF-2014S1A5B5A07041728).

## I. Introduction

외모가 하나의 경쟁력이 되는 현대사회에서 매력적이거나 아름다워지고자 하는 욕구와 자신의 외모를 가꾸고자 하는 행위 자체가 부정적이라고 할 수는 없다. 남녀노소를 불문하고 바람직한 자신의 외모를 갖고자 하는 열망은 갈수록 커지고 있다.

Copyright©2017, The Costume Culture Association. All rights reserved.

특히 TV, 인터넷 등의 미디어 매체에서 날씬하고 매력적인 몸매의 연예인이 유능함, 성공, 자신감, 성적 매력 등으로 상징화되고 있어 외모향상에 대한 욕구를 더욱 부추기고 있다. 이렇듯 외모를 중시하는 사회적 분위기와 함께 개인의 외모향상 욕구를 충족시키기 위해 성형, 다이어트 및 관련 상품들이 사람들에게 무분별하게 수용되고 있다(Ryu & Hong, 2011). 현재 한국사회에서의 외모지상주의에 따른 외모관리 실태의 심각성은 성인에게만 국한된 것이 아니라 이미 청소년에게까지 이르고 있다.

청소년의 외모관리 실태와 관련하여 2014년 정부가 실시한 '청소년 건강 행태 온라인 조사'결과에 따르면, 조사 참여자의 상당수가 다이어트를 위해 흡연하는 것으로 나타났으며, 이들 중에는 식사 후 구토, 살 빼는 식품이나 약복용 등 극단적인 다이어트 방법도 선택한다(Shin, S. Y., 2017)고 밝혔다. 또한 일부 뉴스에 따르면, 과도한 다이어트로 섭식장애나 식이장애는 물론 살 빼는 약을 잘 못 복용하여 지적장애 판정을 받았거나 식욕억제제가 향정신성 의약품인 마약류로 판명되어 우울증, 환각, 자살 충동 등을 일으키기도 하고(Park, 2014), 심지어 다이어트를 위해 단식원에 들어갔다가 생명까지도 위태롭게 되는 등(Han, 2013) 심각한 육체적・정신적 고통이 수반되고 있다고 보고되었다. 외모관리를 위한 다이어트 폐해는 외모에 민감한 청소년기 여학생에게까지 확산되고 있으며, 각종 부작용과 건강 위협 등 그 심각성도 갈수록 깊어지고 있기 때문에 이에 대한 정확한 실태조사 및 위험성을 파악하여 그 결과를 사회에 정확하게 전달할 필요가 있다고 지적되고 있다(Kim, 2017).

이렇듯 극심한 부작용에도 불구하고 외모를 향상시키기 위한 방법으로 다양한 다이어트행동들이 지속적으로 증가됨에 따라 국내・외 많은 연구자들이 관련 연구들을 진행해왔다. 그 결과, 사람들은 주로 TV, 잡지, 광고 등의 대중매체가 제시하는 '지나치게 마른 것'을 이상적인 기준으로 삼아 자기 신체와 비교함으로써 형성되는 신체불만족과 부모나 형제, 또래 친구 등 사회문화적 압력(sociocultural pressure)이 다이어트행동에 영향을 미친다(Cho, 2008; Keery, Van den Berg, & Thompson, 2004; Lee & Kim, 2008; Shin & Lee, 2012; Stice, 2002; Thompson & Stice, 2001)고 설명해 왔다. 또한 개인의 심리적 요인 중 자존감(self-esteem)도 직・간접적으로 다이어트행동이나 섭식행동 등의 외모관리행동에 영향을 미친다(Chun & Lee, 2007)고 밝혔다.

그러나 일부 연구자들은 이러한 개념들 외에도 개인의 내면적 성격요인이 다이어트나 미용성형 등의 외모관리행동과 밀접한 관련성이 있을 것이라는 주장을 제기하였다. Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon, and Coovert(2002), Hewitt, Sherry, Flett, and Shick(2003)은 개인이 지닌 성격 요인들 중 특히 완벽주의 성향(perfectionism)이 신체불만족과 관련이 높으며, 직・간접적으로 섭식행동이나 다이어트행동, 성형행동 등에 의미 있는 영향을 미친다고 주장하였다. Bardone-Cone et al.(2007)도 완벽주의 성향으로 인해 신체비교 경향이 강하게 나타나며, 이로 인한 체중감소를 위해 다이어트를 할 가능성이 높다고 설명하였다. 한편, 완벽주의 성향 이외에 다이어트행동과 관련이 높은 심리적 변인으로 자기조절(self-control) 능력이 언급되고 있다. Fischer, Smith, and Cyders(2008)는 자기조절은 자신의 충동이나 습관적 반응을 억제하는 능력으로, 강박적인 다이어트행동과 자기조절 간 상관관계가 있다고 제안하였다.

이상과 같이 의류학 분야에서 외모관리행동을 설명하는데 다양한 사회심리적 개념들에 연구되어져 왔으나, 자신의 신체이미지를 왜곡되게 인지하여 다이어트행동을 이끄는 원인으로 개인 내면의 완벽주의 성향과 같은 성격 요인이나 자신의 왜곡된 시선을 스스로 통제・조절하는 요인들에 관해 다룬 연구는 미흡한 실정이다. 특히 외모에 대한 관심이 높은 청소년기 여학생에게 그들 내면의 '무엇이 강박적으로 다이어트행동을 이끌게 하며, 이를 완화시킬 수 있는 요인이 무엇인가'에 관해 보다 구체적으로 설명할 수 있는 연구가 필요하다.

이에 본 연구는 여자 청소년을 대상으로 그들의 외모관리행동 중 다이어트행동에 초점을 맞추었다. 청소년의 다이어트행동이 단순히 외모를 가꾸기 위한 수단으로서가 아니라 외모에 대한 개인의 신념 및 통제・조절의 문제가 포함될 수 있기 때문에 개인 내면의 심리 요인 중 성격 요인의 중요성을 배제할 수 없을 것이다. 따라서 본 연구의 목적은 다이어트행동에 영향을 미칠 것으로 예측되는 개인의 완벽주의 성향, 자기조절 능력 및 신체왜곡 간의 관련성을 문헌고찰

을 통해 파악해 보고, 이러한 개념들이 다이어트 행동과 어떠한 인과관계가 있는지 경험적으로 탐색하고자 하였다.

## Ⅱ. Background

### 1. Adolescent's dieting behaviors for appearance management

현대의 물질적 풍요와 소비문화, 대중매체의 발달로 외모지상주의(lookism)가 만연한 사회적 분위기가 조성됨에 따라 최근 청소년들 사이에서 능력이나 도덕성, 인성보다 매력성(attractiveness), 날씬함(thinness), 건강함(fitness) 등의 외모를 더 우선시 하는 우려적인 상황이 나타나고 있다(Yoon & Wee, 2010). 특히 청소년기는 급격한 신체적·심리적 변화를 경험하기 때문에 자신의 신체와 외모에 대한 관심이 높고, 그 시대와 문화에 의해 제시된 이상적인 미적 기준에 영향을 많이 받아 생애 어느 시기보다 외모를 관리하는데 많은 시간과 노력을 기울인다(Lee, 2012). 더욱이 TV나 인터넷 등과 같은 대중매체는 이상적인 외모의 전형을 시각적으로 보여주는데, 이는 정교하게 조작된 이미지임에도 불구하고 많은 청소년들이 이를 무분별하게 받아들이고 있다.

2017년 한 교복업체가 청소년 10,939명을 대상으로 실시한 조사에 따르면, 조사에 참여한 80.4%의 학생들이 '다이어트를 해본 적이 있다'고 응답하였고, 다이어트를 처음 시작한 시기로 90% 이상이 '중학교와 초등학교'로, 상당히 많은 학생들이 이른 시기부터 다이어트를 시도하고 있는 것으로 나타났다. 또한 다이어트를 하게 된 1순위가 바로 '외모관리 및 자기만족'인 것으로 파악되었으며, 다이어트 방법으로는 '줄넘기, 요가, 스트레칭 등의 운동'이나 '식사량 조절' 등 일반적인 방법을 통해 체중감량을 한다는 학생들이 있는가 하면, 반면에 '무작정 굶기', '원푸드 다이어트', '다이어트 보조제 및 시술 이용' 등 극단적인 방법을 이용하는 청소년들도 있어 다이어트행동의 심각성을 나타냈다(Shin, E. S., 2017). 정상적인 다이어트행동은 '웰빙' 차원에서 주로 운동을 하거나 몸에 좋은 식품들을 섭취하는 방법을 통해 비만을 치료하는 건강증진행동이다(Cho, 2008). 그러나 이러한 목적을 지닌 다이어트행동이 사회적으로 외모를 중시하는 경향과 함께 시기적으로 외모에 민감한 청소년들에게 자신의 신체에 대한 불만족을 해소하기 위한 수단으로 이용되고 있으며, 정도가 지나쳐 각종 부작용으로 이어지고 있다.

따라서 국내·외 연구자들이 이러한 청소년의 외모관리행동에 대한 심리적 원인을 파악하는데 관심을 갖기 시작하였는데, 대부분의 연구들(Jones & Crawford, 2006; Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Keery, et al., 2004; Lee & Park, 2011; Park & Cho, 2012; Rudd & Lennon, 2000; Thompson & Stice, 2001)이 자기 효능감, 자존감, 외모관심, 신체 만족·불만족도 및 사회문화적 영향 등에 초점을 맞추었다. 예컨대 Rudd and Lennon(2000)은 신체 이미지와 외모관리행동에 관한 연구에서 사회적 비교를 통한 신체이미지와 그에 따른 외모관리행동을 체중조절, 운동, 화장품 사용, 성형수술, 체형 보정 속옷의 착용에서부터 섭식장애나 약물 남용에 이르기까지 극히 위험한 행동까지 정의하고, 사회적 비교를 통해 그 관련성을 파악한 결과, 대중매체나 준거집단이 외모관리행동에 영향을 미치며 자존감이 높을수록 의복행동이나 체중조절 행동이 높게 나타난다고 설명하였다. Thompson and Stice(2001)는 신체상의 왜곡된 지각, 과도한 다이어트 행동의 원인으로 대중매체가 제시하는 '지나치게 마른 것'이 이상적 기준의 내면화 과정을 거치면서 그 기준에 도달하지 못하기 때문에 섭식장애와 같은 부정적인 행동이 나타난다고 하였고, Jones et al.(2004)은 남녀 청소년 모두에게 외모에 대한 친구로부터의 비판이 신체 이미지에 부정적인 영향을 미친다고 밝힘으로써 사회문화적 압력 중 친구의 영향을 강조하였다. Lee(2012)는 여자 청소년의 신체만족도와 외모관리행동에 관한 연구에서 여학생들이 매우 마른 체형을 이상적인 신체조건으로 지각함에 따라 자신의 신체에 대한 불만족도가 높은데, 특히 다리 굵기, 배, 체중, 엉덩이에 대한 만족도가 낮으며, 중학생보다 고등학생이 체중과 몸매에 대한 불만이 높다고 밝혔다.

한편, Lee and Kim(2008)은 매력적인 외모와 마른 몸매가 심리적 보상과 사회적 인정을 받기 위한 수단으로 여겨지기 때문에, 여자 청소년의 상당수가 다이어트를 위한 체중조절 행동을 두드러지게 하는데, 사회문화적 영향요인 이외에도 완벽주의 성향이 강할

수록 섭식이상과 같은 무리한 다이어트 행동을 많이 한다고 주장하면서 다이어트행동의 영향요인으로 개인의 성격 요인인 완벽주의 성향의 중요성을 언급하였다. 또한 Ryu and Hong(2011)도 중고등학생의 외모관리 행동에 영향을 미치는 핵심요인으로 신체 존중감, 완벽주의 성향 혹은 자기통제가 부정적인 외모관리행동과 밀접한 관련이 있다고 주장하였다. 특히 여학생의 경우 신체 존중감이 낮고 자기 통제력이 낮을수록 비정상적인 식이태도 즉 극심한 다이어트 행동을 나타날 수 있다고 설명하였다. Shin and Lee (2012)도 외모와 관련된 다이어트 연구에서 여학생이 남학생에 비해 부정적인 신체상을 가지고 있으며, 신체상에 대한 인지왜곡으로 인해 다이어트 행동을 더 많이 한다고 설명하였다.

이와 같이 선행연구들을 검토한 결과, 청소년의 외모관리행동에 영향을 미치는 요인으로 다양한 사회심리학적 개념들이 언급되고 있으나, 다이어트행동을 직·간접적으로 설명해 줄 수 있는 또 다른 핵심개념이 개인의 내면적 성격인 완벽주의 성향, 자기조절 능력 및 신체에 대한 왜곡된 인지인 것으로 유추된다. 따라서 본 연구에서는 현재 청소년의 다이어트행동을 보다 심층적으로 이해하기 위해 완벽주의 성향, 자기조절 능력 및 지각된 신체왜곡의 개념을 중심으로 관련 문헌을 고찰하였다.

### 2. Determinants of dieting behaviors for appearance management

#### 1) Perfectionism

초기 완벽주의는 단일차원의 개념으로 자신에 대한 높은 기대와 엄격한 평가기준을 세워 사회적으로 인정받고자 하는 욕구로 인식되었다(Hewitt & Flett, 1991). 그러나 Hewitt and Flett(1991)가 개인의 완벽주의 성향에는 대인관계의 측면이 포함되어야 하며 다차원적인 개념이라고 설명하면서 개인의 완벽주의 성향을 세 가지 차원으로 구분하였다. 그 세 가지 차원 중 자기 지향적(self-oriented) 완벽주의는 자기 자신에게 엄격한 기준을 세워 모든 목표물들을 완벽하게 해내야 한다는 생각이 강하게 나타나는 것을 의미하며, 타인 지향적(other-oriented) 완벽주의는 타인에게 비현실적인 기준을 부과하는 성향으로 어떤 일을 결점 없이 완벽하게 해내도록 기대하는 것을 의미한다. 마지막으로 사회적으로 부과된(socially-prescribed) 완벽주의는 타인이 자신에게 부과한 과도하고 비현실적인 기준과 기대를 충족시켜야만 승인과 인정받을 수 있다는 성향으로, 타인에게 부정적인 평가를 받는 것에 대한 지나친 두려움과 함께 관심과 인정을 받아야 한다는 것에 집착하는 성향을 의미하는데, 세 가지 완벽주의 성향 중 사회적으로 부과된 완벽주의가 다이어트행동을 가장 잘 설명할 수 있는 요인이라고 하였다.

이러한 완벽주의 성향은 성인뿐만 아니라 성장기의 아동·청소년의 스트레스, 우울, 분노 등과 같은 심리적 내면을 잘 설명할 수 있는 중요한 개념(Flett, Hewitt, Boucher, Davidson, & Munro, 2000; Lee, 2004; Lee & Kim 2008)이라는 것을 인식하여 Flett et al.(2000)은 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 내용을 중심으로 아동·청소년 완벽주의 척도(child and adolescent perfectionism scale: CAPS)를 개발하였다. 이를 기점으로 완벽주의에 대한 개념이 아동·청소년의 다양한 심리와 행동을 밝히는데 사용되고 있다. Davis, Karvinen, and McCreary(2005)는 청소년기 학생들이 완벽주의 성향으로 인해 체중을 늘리거나, 근육을 증가시키는 행동을 한다고 하였다. Buhlman, Etcoff, and Wilhelm(2008)도 식이태도와 섭식장애 그리고 다이어트 행동을 잘 설명할 수 있는 개념이 완벽주의 성향이라고 주장하였다. 국내의 Lee and Oh(2005)도 완벽주의 수준이 높을수록 살찌는 행동을 피하고 날씬해지고자 하는 다이어트 행동이 나타나는데, 이때 신체에 대한 불만족이 높아진다면 거식행동과 폭식행동까지 동시에 나타날 수 있다고 하였다. Lee and Kim(2008)도 여고생을 대상으로 한 연구에서 완벽주의와 섭식태도 간 높은 상관을 보인다고 밝혔다. 한편, Van den Berg et al.(2002)은 완벽주의 성향을 포함하여 개인의 여러 심리요인이 신체 불만족에 직·간접적 영향을 미치기 때문에 이를 구체적으로 검증할 필요가 있다고 주장하였다. Yun (2005)은 사회에서 요구하는 외모기준 자체가 도달하기 불가능한 것임에도 불구하고 이 기준에 도달하려고 노력하는 것과 남보다 탁월해야 한다는 완벽주의 성향이 신체에 대해 더 큰 불만족을 이끌기 때문에 날씬한 외모 기준에 도달하기 위해 극단적인 다이어트와 같은 비합리적인 노력을 선택한다고 설명하였다.

이와 같이 타인의 기대와 평가에 과도하게 민감한 부적응적 완벽주의는 자신의 신체를 평가할 때도 나타나게 되는데, 자신에 대한 가치를 높게 얻고자 다른 사람과 자신을 비교하게 된다. 그 결과, 자신의 신체가 완벽한 기준에 부합하지 못한 것으로 인식해 자신의 신체에 과도한 불만을 가지거나 혹은 왜곡된 시각으로 자신의 신체를 평가함으로써 체형관리에 집착하게 된다는 것이다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 완벽주의 성향은 다이어트 행동에 영향을 미칠 것이다.
가설 2. 완벽주의 성향은 지각된 신체왜곡에 영향을 미칠 것이다.

2) Self-control

다이어트는 많은 사람들에게 공유되는 장기적인 목표라 할 수 있다. 이에 공감하듯 다이어트에 성공하는 것은 결코 쉽지 않으며, 체중을 감량하기 위해서는 끊임없는 인내와 자기관리가 필요하다(Kim & Kim, 2013). Tice, Bratslavsky, and Baumeister(2001)는 다이어트를 하던 사람은 장기적 목표를 위해 절식을 계속할 것인가와 음식을 먹을 것인가 간의 갈등 상황에 놓이게 되는데, 이때 자기조절 능력이 높은 사람이 장기적 목표를 위해 다이어트 행동을 할 가능성이 높다고 하였다.

그러나 Tangney, Baumeister, and Boone(2004)은 자신의 행동에 대해 통제력을 행사할 수 있는 힘은 자기조절 능력에서 나오는데, 이때 자기조절(self-control)이란 원하지 않는 행동 경향성을 막고 억제하거나 중단시킬 수 있는 능력이기 때문에 자기조절이 높은 사람이 우울, 알콜 중독, 섭식장애와 같은 충동적인 행동(impulsive behavior)을 덜 한다고 설명하였다. Cho and Kwon(2011)도 일부 사람들은 폭식행동에 취약해지는데, 폭식을 하게 되는 위험스러운 상황에서 자신의 행동에 대한 통제력을 가지고 그것을 조절할 수 있다면 폭식행동을 방지할 수 있다고 설명하면서 올바른 다이어트행동을 위해서는 자기조절 능력을 키울 필요가 있다고 주장하였다. 한편, 우리나라의 청소년의 다이어트행동에 관해 연구한 Ryu and Hong (2011)은 다이어트가 과체중 혹은 건강을 유지하기 위해 필요한 행동이지만, 최근 마르고 날씬함을 강조하는 대중매체가 범람함에 따라 청소년들의 미의식과 신체이미지 정립에 부정적인 영향을 미치고 있기 때문에 개인의 신념 및 자기통제가 이러한 부정적 신체상 정립과 문제시 되는 식이태도의 원인을 설명하는 심리적 요인이 될 수 있다고 하였다.

이와 같이 개인의 감정과 행동을 통제하고 조절하는 자기조절 능력은 극단적인 다이어트 행동을 예방하고 부정적인 신체상을 수립하는데 직·간접적인 영향을 미칠 수 있다는 것이 확인되었다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 3. 자기조절 능력은 다이어트 행동에 영향을 미칠 것이다.
가설 4. 자기조절 능력은 지각된 신체왜곡에 영향을 미칠 것이다.

3) Perceived body distortion

자신의 신체를 지각하는 신체이미지는 자신의 외모와 신체에 갖는 주관적 태도 혹은 감정이다. 때문에 실제의 신체외모에 대한 객관적 평가와 다를 수 있다(Kim, 2002; Price, 2009). 특히 청소년기는 신체적·심리적으로 급격한 변화가 일어나는 시기로, 자신의 신체상을 확립시키는 중요한 시기임에도 불구하고 자신의 신체이미지에 불만족하여 신체를 왜곡하여 인지할 수 있다. 이는 외모에 대한 큰 관심이 비만에 대한 두려움을 유발하여 실제로 저체중이나 정상체중임에도 뚱뚱하다고 인지하는 경향이 있기 때문이다(Park & Yim, 2015). 신체왜곡 현상은 단순한 인지부조화 상태로 그치지 않고 청소년들의 체중 및 체형관리에 과도하게 집착하게 함으로써 성장발달을 저해시키는데, 특히 여학생이 남학생에 비해 자신의 체격에 더 비판적이고 자신의 체중, 체형에 덜 만족하여 자신의 신체를 더 부정적으로 평가한다고 보고되고 있다(Lee, 2006; Park & Yim, 2015).

Yanover and Thompson(2008)은 자신의 신체 이미지에 대한 잘못된 지각이 식이문제를 발생시킨다고 설명하면서 신체왜곡과 다이어트 행동 간의 관련성이 높다고 하였다. Shin and Choi(2008)는 대부분 청소년기 여학생의 경우 신체가 성장함에 따라 체중이 증가되는데 이러한 신체변화에 과도한 관심을 갖게 되면 자신의 이상적인 체형과 맞지 않는다는 생각을

하게 되고, 이러한 신체에 대한 관심은 자아의 연장인 의복관심으로 이어져 자신이 원하는 의복을 선택하기 위해서라도 체중조절 행동을 한다고 설명하였다. Yoon and Wee(2010) 또한 중학생을 대상으로 체형인식에 따른 외모관리행동에 관해 연구한 결과, 자신의 실제 체형을 비만 혹은 수척하게 인식하는 신체왜곡이 외모관리행동과 관련이 높으며, 특히 비만으로 자신을 인식한 학생들이 운동보다는 무리한 다이어트 행동으로 외모를 관리한다고 밝혔다. Son, Lee, and Lee(2015)도 우리나라 청소년의 신체이미지 왜곡 문제는 단지 비만이나 과체중 청소년만의 문제가 아니라 체중조절을 할 필요 없는 저체중의 청소년에서도 시도되고 있기 때문에 이들의 심리적·육체적 건강을 위해서라도 신체왜곡에 영향을 미치는 요인을 파악할 필요가 있다고 주장하였다.

이와 같이 청소년은 사회적 분위기와 미디어 및 준거집단의 영향으로 왜곡된 신체상을 갖기 쉬우며, 잘못 인지된 신체상으로 인해 때로는 극심한 다이어트 행동을 한다는 것이 확인되었다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 5. 지각된 신체왜곡은 다이어트 행동에 영향을 미칠 것이다.

## Ⅲ. Methods

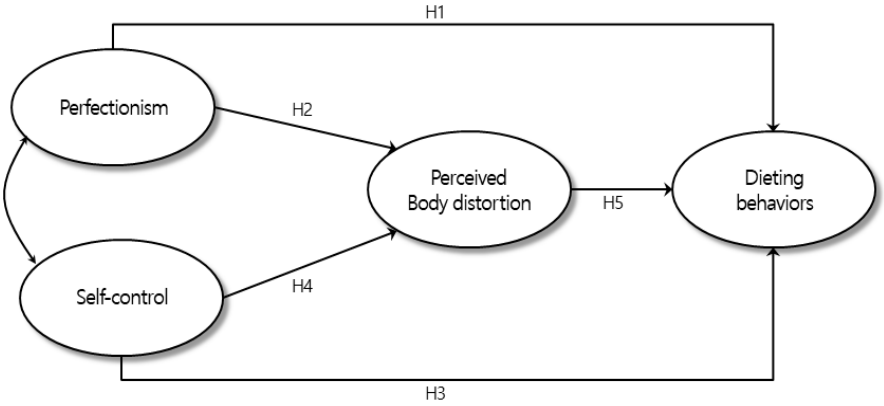
### 1. Research model

가설에 포함된 이론적 개념들 간의 관계를 모델로 제시하면 〈Fig. 1〉과 같다. 완벽주의 성향과 자기조절 능력을 외생변인으로, 지각된 신체왜곡과 다이어트 행동을 내생변인으로 하여 다음과 같이 연구모델을 구축하였다.

### 2. Measurements

본 연구에 사용된 이론적 개념의 조작적 정의 및 측정도구는 다음과 같다.

- 완벽주의 성향: 완벽주의는 한 개인의 성격유형으로, 자신에게 높은 기준을 부과하고, 체계화·조직화하여 빈틈없이 일처리를 하려는 특성을 의미한다. 본 연구에서는 Flett et al.(2000)이 아동·청소년을 대상으로 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의의 내용이 포함된 측정도구를 우리나라 아동·청소년을 대상으로 재검증한 Lee(2004) 연구에서 사용한 측정도구를 수정·보완하여 총 10문항을 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다-5점: 매우 그렇다)로 구성하여 측정하였다.
- 자기조절 능력: 자기조절 능력이란 원하지 않는 행동의 경향을 막고 억제하며, 자신의 내적 반응을 중단·변화시킬 수 있는 능력을 의미한다. 본 연구에서는 Tangney et al.(2004)의 연구에서 개발된 척도를 우리나라 실정에 맞게 번안·수정한 후 총 11문항을 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다-5점: 매우 그렇다)로 구성하여 측정하였다.
- 지각된 신체왜곡: 지각된 신체왜곡은 현재 자신의 신체에 불만족하여 특정부위의 신체가 과도




<Fig. 1> Research model

하게 크거나 뚱뚱하다고 생각하는지에 대한 자기평가를 의미한다. 본 연구에서는 Rosen, Jones, Ramirez, and Waxman(1996)이 개발하고 우리나라 Shin and Lee(2012)가 번역하여 사용한 체형질문지(body shape questionnaire)를 수정・보완하여 총 6문항을 5점 척도(1점: 전혀 아니다-5점: 항상 그렇다)로 구성하여 측정하였다.

- 다이어트 행동: 다이어트 행동은 체중감소를 목적으로, 운동을 포함하여 다양한 방법을 이용하여 체중을 의도적으로 감소시키는 행동적 측면과 체중을 줄이고 싶다는 의도적인 내용을 포함하였다. 본 연구에서는 Shin and Lee(2012)의 연구에서 사용한 측정도구를 수정・보완하여 총 7문항을 5점 척도(1점: 전혀 아니다-5점: 항상 그렇다)로 구성하여 측정하였다.

그 밖의 응답자 특성을 파악하기 위해 학년, 실제 키와 몸무게, 이상적인 키와 몸무게, 월평균 외모관리 비용 등에 관한 문항을 측정하였다.

### 3. Data collection and analysis

본 연구의 대상은 현재 광주지역에서 중・고등학교에 재학 중인 여자 청소년을 대상으로 편의추출(convenience sampling)하였다. 연구대상으로 여학생만을 선택한 이유는 남학생에 비해 여학생이 특히 이 시기에 자신의 외모, 체형에 대한 관심이 많을 뿐만 아니라 타인의 이목을 의식하고 부끄러워하여 날씬함에 대한 욕구가 증가되기 때문에(Chun & Lee, 2007) 외모개선을 위한 다이어트행동이 빈번하게 이루어질 것이 예측되었기 때문이다. 총 420부의 설문지를 배포하였고 응답이 불완전한 설문지를 제외한 390부를 최종 분석에 이용하였다.

응답자의 특성을 살펴보면, 중학생이 114명(29.2%), 고등학생이 276명(70.7%)로 중학생에 비해 고등학생이 더 많은 분포를 차지하는 것으로 파악되었다. 본인의 신장 및 체중과 이상적인 신장 및 체중을 파악한 결과, 응답자들의 실제 신장 평균은 160.51cm이며, 이상적인 신장의 평균은 165.05cm로 약 5cm의 차이를 나타내고 있었다. 체중에 있어서도 실제 평균이 52.25kg이었으나 이상적인 체중의 평균은 48.17kg으로 약 4kg 차이를 나타내었다. 이들의 월평균 외모관리 비용은 6만 1천 864원 것으로 파악되었다.

본 연구의 자료를 분석하기 위해 SPSS 21.0과 LISREL 9.30 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같은 분석기법을 사용하였다. 먼저 응답자의 인구통계적 특성 및 자료특성을 파악하기 위해 빈도분석, 기술통계 분석을 이용하였다. 다음으로 측정된 각 구성개념의 신뢰도를 파악하기 위해 Cronbach'$\alpha$ 값을 산출하였다. 연구에 사용된 연구 개념들의 단일차원성과 전체적인 개념타당도를 검증하기 위해 탐색적・확인적 요인분석 및 상관관계분석을 실시한 후, 마지막으로 본 연구에 설정한 연구가설 및 모델을 검증하기 위해 구조방정식 모델 분석을 실시하였다.

## Ⅳ. Results and Discussion

### 1. Validity and reliability of the measurements

제안된 측정모델의 평가와 가설검증에 앞서 다항목으로 측정된 각 구성개념의 척도를 정화(scale purification)시키기 위해 본 연구에 사용된 모든 구성개념들의 측정항목을 대상으로 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시(Nunally & Bernstein, 1994)한 결과, 완벽주의 2문항, 자기조절 3문항, 신체왜곡 2문항, 다이어트행동 3문항이 각 구성개념의 설명력과 신뢰도를 저해시키는 것으로 나타나 이들 문항을 제외하고 나머지 문항을 재분석하였다. 그 결과, 〈Table 1〉에 제시된 것처럼, 고유치 1.0 이상인 7개의 요인이 추출되었으며, 이 요인들이 설명한 총 변량은 78.60%였다. 연구에 포함된 각 구성개념의 Cronbach's $\alpha$ 값이 .92~.75로 나타나 내적일관성이 확보되었다.

다음으로, 연구에 포함된 모든 구성개념들의 집중타당도와 판별타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 상관관계분석을 실시하였다. 이때, 모형적합도를 안정적으로 추정하기 위해서 다차원으로 하위척도가 있는 완벽주의와 자기조절 개념은 요인 묶음법(Rogers & Schmitt, 2004)을 통해 하위척도의 문항평균을 측정변인으로 사용하였고, 하위척도가 없는 지각된 신체왜곡과 다이어트 행동은 각 문항을 측정변인으로 사용하였다(Oh, 2017). 그 결과 〈Table 2〉, 〈Table 3〉과 같이 나타났다. 먼저 〈Table 2〉에 제시된 것처럼 확인적 요인분석 결과, $\chi^2$=153.60, $df$=58($p$=.00), GFI=.94, RMR=.04,

<Table 1> Exploratory factor analysis

| Items | Factor loading | Eigenvalue (% of variance) | Cron-bach's α |
|---|---|---|---|
| **Factor 1: Perceived body distortion** | | 8.47 (35.29) | .90 |
| · I have noticed the shape of other women and felt that my own shape compared unfavorably. | .90 | | |
| · I have felt excessively large and rounded. | .90 | | |
| · I have imagined cutting off fleshly areas of my body. | .74 | | |
| · I have thought that my thighs, hips, or bottom are too large for the rest of me. | .71 | | |
| **Factor 2: Socially-prescribed perfectionism** | | 2.98 (12.41) | .92 |
| · My family expects me to be perfect. | .88 | | |
| · My parents always expect me to be perfect in every thing I do. | .87 | | |
| · There are people in my life who expect me to be perfect. | .83 | | |
| · Other people expect me to be perfect. | .80 | | |
| **Factor 3: Self-oriented perfectionism** | | 2.75 (11.44) | .88 |
| · I try to be perfect in every thing I do. | .82 | | |
| · I want to be the best at every thing I do. | .80 | | |
| · When I do something, it has to be perfect. | .78 | | |
| · I feel that I have to do my best all the time. | .74 | | |
| **Factor 4: Dieting behaviors** | | 1.54 (6.43) | .88 |
| · I want to body shape management from a expert, even if I invest money. | .87 | | |
| · I often starve for diet. | .75 | | |
| · I intend to take drugs or diet foods to lose weight. | .69 | | |
| · I exercise to lose my weight or to look good. | .60 | | |
| **Factor 5: Sincerity** | | 1.07 (4.44) | .85 |
| · When I set a time with friends, I keep time well. | .87 | | |
| · My friends can count on me to keep on schedule. | .86 | | |
| · I can break bad habits. | .73 | | |
| **Factor 6: Nonimpulsive** | | 1.05 (4.37) | .81 |
| · I'm not carried away by my feelings. | .80 | | |
| · I don't say inappropriate thing at anytime. | .79 | | |
| · I'm not easily discouraged. | .78 | | |
| **Factor 7: Temperance** | | 1.01 (4.24) | .75 |
| · I refuse things that are bad for me. | .84 | | |
| · I can stop myself from doing something, even if I know it is wrong. | .81 | | |

<Table 2> Confirmatory factor analysis

| Construct | Indicator | Mean | SD | Standardized solution | *t*-value | Model fit |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Perfectionism | PF1 | 3.27 | .87 | .81 | -[a] | $\chi^2$=153.60 *df*=58(*p*=.00) GFI=.94 RMR=.04 AGFI=.91 NFI=.96 CFI=.97 |
| | PF2 | 2.89 | .93 | .70 | 9.39*** | |
| Self-control | SC1 | 3.40 | .80 | .69 | -[a] | |
| | SC2 | 3.21 | .82 | .61 | 9.14*** | |
| | SC3 | 3.20 | .82 | .73 | 9.64*** | |
| Perceived body distortion | BD1 | 3.24 | 1.14 | .79 | -[a] | |
| | BD2 | 3.31 | 1.12 | .86 | 18.09*** | |
| | BD3 | 3.40 | 1.14 | .80 | 16.58*** | |
| | BD4 | 3.40 | 1.15 | .80 | 16.53*** | |
| Dieting behaviors | DB1 | 3.55 | 1.17 | .86 | -[a] | |
| | DB2 | 3.69 | 1.02 | .87 | 21.88*** | |
| | DB3 | 3.73 | 1.03 | .80 | 19.11*** | |
| | DB4 | 3.40 | 1.26 | .70 | 15.76*** | |

[a] Reference variables for which no *t*-values and standard errors are calculated.
***$p$<.001

<Table 3> Correlation matrix of the measurement model

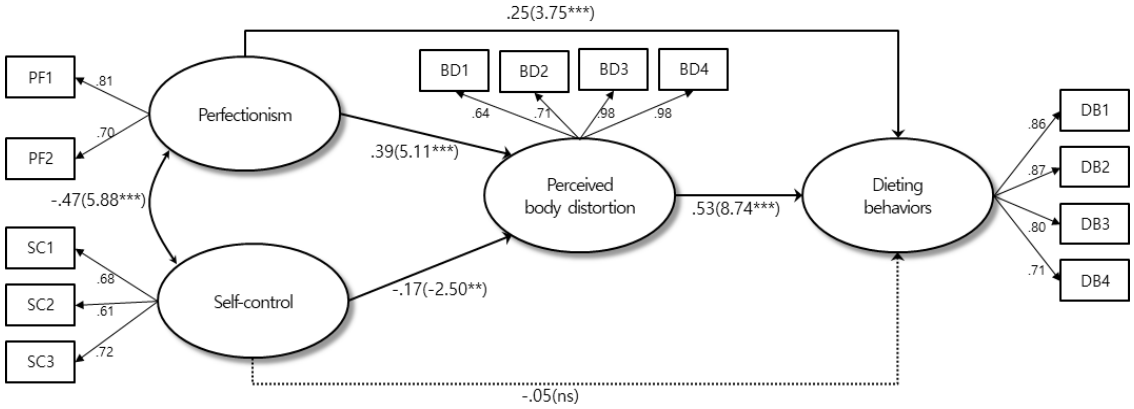
| Constructs | Perfectionism | Self-control | Perceived body distortion | Dieting behaviors |
|---|---|---|---|---|
| Perfectionism | 1.00 | | | |
| Self-control | −.360** | 1.00 | | |
| Perceived body distortion | .428** | −.331** | 1.00 | |
| Dieting behaviors | .418** | −.293** | .684** | 1.00 |

**$p$<.01, *$p$<.05(2-tailed)

AGFI=.91, NFI=.96, CFI=.97로 나타났다. $\chi^2$ 값을 제외한 다른 적합도 지표들이 비교적 기준을 충족시키는 것으로 나타났으며, 측정항목들과 해당 구성개념들을 연결하는 표준 부하량도 모두 유의한($p$<.001) 것으로 나타나 측정항목들의 집중타당도가 존재함을 확인하였다. 다음으로 확인적 요인분석에서 단일차원성이 입증된 각 구성개념의 상관관계분석을 실시한 결과, 〈Table 3〉에 제시된 것처럼 구성개념들 간의 상관계수가 1.0보다 작게 나타나, 각 구성개념 간 판별타당도가 확인되었기 때문에 구조모델을 분석하는데 무리가 없는 것으로 판단되었다.

### 2. Result of model analysis

본 연구에서 최대우도법(maximum likehood)을 통해 구조방정식 모델의 적합도와 모수를 추정한 결과, 〈Fig. 2〉와 같이 나타났다. 모델의 적합도 평가를 위한 부합지수들을 살펴보면, $\chi^2$=253.55, *df*=58(*p*=.00), GFI=.91, RMR=.07, AGFI=.86, NFI=.93, CFI=.94로 나타났다. 비록 절대적합지수인 $\chi^2$ 값에 따른 *p* 값은 기준을 충족시키지 않았으나, 기초적합지수 GFI, 잔차평균자승이중근 RMR, 수정적합지수 AGFI, 표준적합지수 NFI, 비교적합지수 CFI 값들이 권장수준으로 삼고 있는 지표들과 비교할 때 만족할만한 수준으




**$X^2$=253.55, *df*=58(p=.00), GFI=.91, RMR=.07, AGF=.86, NFI=.93, CFI=.94**

<Fig. 2> Structural model and hypothesis testing results
*Note.* All are standardized estimates and *t*-values. Dotted line indicate nonsignificant path.

로 나타났기 때문에 전체 모델 적합도는 구성개념들 간의 영향관계를 설명하기에 적절한 것으로 판단되었다.

각 구성개념들 간의 관계를 살펴보면 〈Fig. 2〉에 제시된 것과 같다. 먼저 여자 청소년의 완벽주의 성향이 다이어트행동에 미치는 영향을 파악한 결과, 통계적으로 유의한 정적(+) 영향($\gamma_{21}$=.25, *t*=3.75, *p*<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의 성향이 높을수록 다이어트 행동도 높아진다는 것을 의미한다. 즉, 특정영역에서 스스로 자신에게 부과하는 엄격한 기준을 추구하고 이를 성취하려는 성향과 더불어 평소 가족이나 주위 사람들이 부과한 비현실적인 기준이나 기대를 충족시켜야 인정받을 수 있다는 완벽주의 성향이 자신의 신체까지 적용되어 그 기준을 충족시키고자 살찌는 행동을 피하고 날씬해져야 한다는 강박에서 다이어트행동을 이끈다는 것으로 해석된다. 이러한 결과는 완벽주의 성향은 특히 여자 청소년들 사이에서 민감하게 나타나는데, 완벽주의 성격으로 인해 신체비교 성향이 강하게 나타나 체중을 감소시키는 다이어트행동을 한다는 Bardone-Cone et al. (2007)의 주장과 일치한다. 또한 타인의 기대와 평가에 과도하게 집착하는 완벽주의는 타인의 기준에 근거하여 자신에 대한 높은 가치를 얻고자 하는데, 이러한 완벽한 기준을 자신의 신체에 적용함으로써 체형관리에 집착한다는 Ryu and Hong(2011)의 연구결과를 지지한다. 따라서 가설 1이 채택되었다.

완벽주의 성향이 지각된 신체왜곡에 미치는 영향을 파악한 결과, 통계적으로 유의한 정적(+) 영향($\gamma_{11}$=.39, *t*=5.11, *p*<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의 성향이 높을수록 자신의 신체를 더욱 왜곡해서 지각한다는 것이다. 즉, 개인의 완벽주의 성향은 시기적으로 외모에 민감한 여자 청소년들에게 자기 자신이 느끼는 본래 신체상과 이상적인 신체상 사이에서의 갈등을 더욱 증폭시켜 부정적인 신체상을 형성케 함으로써 자신의 신체를 왜곡하여 인지한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 완벽주의자들은 불가능한 기준을 세우고 그에 대한 강박적인 압박을 느끼며, 남보다 탁월해야 한다는 생각을 가지고 있는데, 이러한 생각이 자신의 신체에 대해 더 큰 불만족을 느끼게 하여 때로는 비합리적인 외모관리 노력을 한다는 Van den Berg et al.(2002)의 주장과 일맥상통한다. 또한 완벽주의가 높을수록 자신의 외모에도 높은 평가기준을 적용하기 때문에 자신의 신체에 만족하지 못하여 자신의 신체를 왜곡하여 지각한다는 Son and Yang (2009)의 연구결과를 지지한다. 따라서 가설 2도 채택되었다.

다음은 자기조절 능력이 다이어트 행동에 미치는 영향을 파악한 결과, 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 이는 원하는 결과를 얻기 위해 자신 내면의 충동을 통제하고 감정이나 행동을 조절하는 능력이 외모관리를 위한 다이어트 행동을 이끌어 내는 것과 직접적인 관련성이 없다는 것이다.

따라서 가설 3은 채택되지 않았다. 그러나 본 연구 결과에서 주시되는 것은 비록 통계적으로 유의성은 없었지만, 자기조절과 다이어트행동 간의 부적(−)인 관계가 있다는 것을 알 수 있었다. 이는 자기조절 능력이 높을수록 다이어트행동이 감소될 수 있다는 것을 유추할 수 있다. 이러한 결과는 선행연구들(Cho & Kwon, 2011; Tangney et al., 2004)에서도 지적하였듯이 갈등에서 스스로를 조절하는 자기조절 능력이 충동적이거나 부정적인 행동을 자제하게 만드는데, 특히 강박적인 다이어트행동을 억제하게 만든다는 주장에 비추어 볼 때 자기조절 능력과 다이어트행동 간 어느 정도 부적 관련성이 있을 수 있음을 시사한다.

자기조절 능력이 지각된 신체왜곡에 미치는 영향을 파악한 결과, 통계적으로 유의한 부적(−) 영향($\gamma_{12}$=−.17, $t$=−2.50, $p$<.01)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신의 감정과 행동에 통제력을 행사할 수 있는 자기조절 능력이 높을수록 자신의 신체를 실제에 비해 부정적으로 인식・평가하는 신체왜곡을 덜 한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 청소년기에는 신체적 변화가 많이 일어나는 시기로 신체적 변화를 수용하는 과정을 겪게 되는데, 대중매체나 타인의 영향력으로 인해 '지나치게 마른 것'에 대한 과대한 집착이 청소년기의 신체상 정립에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것으로 이는 자기통제의 부족 때문이라고 설명한 Stice(2002)의 주장을 지지한다. 또한 자기통제가 부족할 경우 자신의 신체에 대해 민감하게 반응하는데, 특히 인지적 충동성향이 높은 경우 자신의 체형에 대해 객관적으로 인식하기보다 부정적으로 생각한다는 Lee and Kim(2008)의 연구결과와 일맥상통한다. 따라서 가설 4는 채택되었다.

마지막으로 지각된 신체왜곡이 다이어트행동에 미치는 영향을 파악한 결과, 통계적으로 유의한 정적(+) 영향($\beta_{21}$=.53, $t$=8.74, $p$<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신의 신체를 왜곡하여 지각할수록 체중조절과 관련된 다이어트 행동을 많이 한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 많은 선행연구(Shin & Lee, 2012; Yanover & Thompson, 2008)에서 지적했듯이 마른 체형을 이상형으로 삼는 사회문화적 경향이 사람들로 하여금 자신이 느끼는 본래 신체상과 이상적 신체상 사이에 괴리를 느끼게 하고, 이로 인해 부정적인 신체상이 형성되어 마르고 싶은 욕구를 발생시킴으로써 다이어트행동을 유발시킨다는 것이다. 특히 이러한 이상적이고 서구적인 신체매력을 추구하기 위해 우리나라 대다수의 여성들은 다양한 외모관리 행동을 하고 있는데 빈도는 낮지만 체중감소를 위한 다이어트, 설사제와 구토제 복용 및 흡연, 수술 등 위험이나 고통이 수반된 극단적인 외모관리 행동을 보이기도 한다는 Chung(2003)의 연구결과와 유사하다. 더욱이 이러한 현상은 젊은 여성과 청소년기 여학생에게 더 많이 나타나며, 신체왜곡의 정도가 커질수록 외모에 대한 열등의식이 커지고 체중에 대한 병적인 두려움으로 인해 섭식장애, 식이장애 등과 같은 과도한 다이어트행동을 이끌어 낸다는 Price(2009), Son et al. (2015)의 주장을 지지한다. 따라서 가설 5도 채택되었다.

한편, 본 연구에서 완벽주의와 자기조절 능력 간 충분한 이론적 관계가 검토되지 못하여 가설을 설정하지 않았다. 그러나 주시되는 것은 〈Table 3〉과 〈Fig. 2〉에도 제시되었듯이 완벽주의와 자기조절 능력 간 부적(−)으로 유의한 상호관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 내면의 감정과 행동을 조절하는 능력에 완벽주의 성향이 부정적으로 작용할 수 있다는 것을 의미한다. 즉 '완벽하다'는 것을 추구하는 것이 개인에게 때로는 긍정적 혹은 부정적으로 작용하는데, 특히 청소년의 경우 정신적으로 성숙되지 못한 상황에서 자신 스스로 혹은 타인에 의해 세워진 높은 기준이 오히려 자신의 감정과 행동을 통제하고 충동성을 자제하는 것을 어렵게 만들 수 있다는 것을 시사한다.

## Ⅴ. Conclusion

본 연구는 오늘날 외모를 중시하는 전반적인 사회분위기와 함께 신체의 서구화된 기준으로 인해 마른 체형에 대한 선망이 커지고 있는 가운데 외모에 대해 민감한 시기인 여자 청소년을 대상으로 그들의 외모관리행동 중 다이어트 행동에 초점을 맞추었다. 문헌고찰을 통해 다이어트 행동에 영향을 미칠 것으로 여겨지는 개인의 성격요인으로 완벽주의 성향과 자기조절 능력이 지각된 신체왜곡 및 다이어트 행동에 구체적으로 어떠한 영향을 미치는지 실증분석을 통해 파악하였다.

본 연구의 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년기 여학생들의 완벽주의 성향은 다이어트 행동과 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 개인의 내적 성격특성인 완벽주의 성향이 높을수록 외모에 대해 스스로 엄격한 기준을 세우고 그 목표에 도달하기 위해 다양한 방법을 통해 체중을 감소하려는 다이어트 행동을 한다는 것이다. 또한 사회적으로 부과된 타인의 기대, 즉 부모나 또래의 동성・이성 친구에게 관심과 인정을 받고 싶은 완벽주의 성향은 자신의 외모에까지 전이되어 이를 충족하기 위해 때로는 구토, 절식, 약물복용 등의 극심한 다이어트 행동까지 행하는 것으로 여겨진다. 더욱이 본 연구 결과에서 완벽주의 성향은 부정적인 신체상 정립을 통해 직・간접적으로 다이어트행동을 부추기고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 볼 때 청소년기는 외모에 많은 관심을 가지고 있고 생애주기에서 자기 신체상을 형성하는 중요한 시기에 해당된다. 특히 남학생에 비해 여학생이 외모에 대한 사회적 기준에 민감하게 반응하기 때문에 왜곡된 신체상과 다이어트에 대한 지나친 강박관념을 갖게 되며, 이로 인해 육체적 건강뿐만 아니라 정신적・심리적 건강까지도 해칠 수 있다는 것이다. 더욱이 간과하지 말아야 할 것은 이러한 완벽주의 성향이 단지 다이어트 행동에만 영향을 미치는 것이 아니라, 최근 문제시되고 있는 청소년의 성형수술, 화장 및 의복선택에까지 영향을 미치는 중요한 심리적 요인으로 간주되고 있다는 것이다. 예컨대 남에게 뒤처지고 싶지 않고 또래 친구들에게 인정받고 싶은 완벽주의 성향은 최근 '등골 브레이커'라고 일컬어지는 값비싼 롱패딩, 한정판 운동화 등을 선택・구매하게 하는 중요한 심리요인(Hwang, 2017)이 되고 있다. 따라서 청소년기 여학생들의 올바른 외모관리와 건강한 성장을 위해서는 완벽주의 성향에서 나타날 수 있는 비합리적인 기준과 목표를 바로잡아 주어야 하고, 자신의 결점이나 실수를 인정하고 자신이 불완전한 실체라는 것을 인식할 수 있도록 유도해야 할 것이다. 특히 학교나 가정에서 무분별한 타인과의 비교・평가를 지양하되 완벽주의 성향의 긍정적인 측면을 고려하여 열심히 최선을 다하는 순기능을 독려해야 할 것이다.

둘째, 자기조절 능력은 현실적인 신체상과 이상적인 신체상 간의 괴리(gap)로 인해 형성되는 신체왜곡을 감소시키는 것으로 파악되었다. 자기조절은 자신의 행동에 대해 통제력을 행사할 수 있는 능력으로, 비충동적이고 절제력이 내포되어 있기 때문에 청소년기 문제시 될 수 있는 자신의 신체에 대한 불만족이나 날씬함에 대한 강박적 욕구를 통제할 수 있다는 것이다. 환언하면, 자신의 행동을 통제할 수 있는 자기조절이 실패하거나 손상을 입게 되면 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이지 못하고 더욱 부정적으로 변형・왜곡하여 받아들이게 되는데, 이러한 신체에 대한 부정적인 시각으로 인해 자신의 외모를 향상시키고 개선시키기 위한 수단으로 강박적인 다이어트 행동을 선택한다는 것이다. 이러한 자기조절의 결핍은 다이어트 행동뿐만 아니라 최근 청소년들에게 보편화되고 있는 성형이나 화장행동 등의 외모관리 행동에서도 잘 나타나고 있다. 자신의 신체를 더욱 아름답게 가꾸고 싶고, 만족스럽지 못한 외모를 아름답게 변형시키고 싶은 욕구를 절제하지 못하게 되면 때로는 생명을 위태롭게 하는 성형(Jeon & Lee, 2005)이나 피부에 해가 되는 화장품을 선택하게 되는데 이러한 극단적인 외모관리 행동은 심각한 부작용을 동반하여 오히려 청소년기에 정신적・육체적으로 큰 상처를 입히게 된다. 따라서 청소년기 건강한 신체상 정립과 함께 적절한 외모관리행동을 유지하기 위해서는 자신의 감정과 기분을 통제하고 건강한 생활습관을 증진시키기 위한 자기조절 훈련이 필요할 것이다.

이러한 연구결과 논의를 통해 얻을 수 있는 시사점은 다음과 같다.

먼저, 지금까지 의류학 분야에서의 외모관리에 관한 연구는 주로 사회문화적 압력 및 가치의 내면화, 자존감, 신체이미지 등의 변인들에 초점이 맞추어졌다. 또한 외모관리행동을 의복에서부터 화장, 이・미용, 성형 및 다이어트에 이르기까지 다양한 행동들을 포괄적으로 다루었다. 그러나 이러한 각각의 외모관리 행동들은 여러 가지 심리적 원인에 의해 다양한 형태로 나타나고 있다. 특히 최근 거식증, 성형중독 및 과도한 다이어트 등 외모문화의 병적인 현상이 언론을 통해 자주 보고되고 있는데, 이러한 외모관리 행동은 일반적인 외모관리행동을 이끄는 심리적 원인과 다를 수 있다는 것이다. 따라서 본 연구에서는 최근 사회문제로 확대되고 있는 청소년의 다이어트행동에 초점을 맞추었고 다이어트행동의 원인을 설명하기 위해 개인의 성격과 같은 심리적 기제를 통해

영향관계를 검토하였다. 특히 완벽주의 성향과 자기조절 능력의 개념은 청소년의 다이어트행동뿐만 아니라 문제시 되는 강박적인 행동요인을 보다 구체적으로 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

다음으로, 신체적·심리적 변화가 많은 청소년 시기에는 자신의 외모에 대한 지나친 고민으로 인해 자칫 학교생활이나 일상적인 생활에 문제가 될 소지가 있다. 따라서 본 연구의 결과는 중·고등학교의 학생상담이나 지역 청소년 상담 센터에서 신체 및 외모에 대한 불만을 상담하고 교육하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 특히 일반 학생들에 비해 예민한 성격을 지닌 학생들의 경우 외모에 집착하여 과도한 다이어트 행동을 함으로써 육체적·정신적 건강을 해칠 우려가 있다. 때문에 청소년의 다이어트행동에 대한 잘못된 인식을 전환시키고, 극도의 신체왜곡을 지닌 다이어트 희망자의 피해를 예방하는 프로그램을 개발하는데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한 자기조절 메커니즘을 적용할 수 있는 프로그램을 개발하여 건강한 신체상을 제시하고 연습하게 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

그러나 본 연구가 여자 청소년만을 분석대상으로 했다는 점에서 본 연구의 결과를 일반화 시키는데 한계가 있을 것이다. 향후 연구에서는 또래의 남학생이나 성인과 비교하는 것도 흥미로울 것이다. 또한 본 연구에서는 다이어트 행동에 초점을 맞추어 다이어트행동의 원인을 설명하는데 있어서 개인의 내면적 성격인 완벽주의와 자기조절 능력 및 지각된 신체왜곡이라는 개념을 탐색적으로 살펴보았으나, 미래연구에서는 완벽주의나 자기조절 능력의 하위차원들의 구체적인 영향도 살펴볼 필요가 있을 것이며, 사회문화적 요인이나 정서(emotion)와 같은 개념을 포함하여 상대적인 영향력을 밝힘으로써 외모관리행동을 보다 포괄적으로 설명할 필요가 있을 것이다.

## References


Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review, 27*(3), 384-405. doi:10.1016/j.cpr.2006.12.005

Buhlmann, U., Etcoff, N. L., & Wilhelm, S. (2008). Facial attractiveness ratings and perfectionism in body dysmorphic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorder, 22*(3), 540-547. doi:10.1016/j.janxdis.2007.05.004

Cho, H.-J., & Kwon, S.-M. (2011). Influence of self-control and affect on binge eating behavior. *Korean Journal of Clinical Psychology, 30*(4), 963-983.

Cho, J. Y. (2008). Dieting behaviors: A study of university students' perceptions and using informations of dieting. *Journal of Public Relations, 12*(1), 138-175.

Chun, C. G., & Lee, M.-O. (2007). The effect of adolescent body-related variables, self-esteem on eating disorder behavior. *Korean Journal of Human Ecology, 16*(5), 1041-1050. doi:10.5934/KJHE.2007.16.5.1041

Chung, M.-S. (2003). The influence of self-perceived physical attractiveness on self-esteem and appearance management behavior of adult women. *Journal of the Korean Society of Costume, 53*(3), 165-179.

Davis, C., Karvinen, K., & McCreary, D. R. (2005). Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences, 39*(2), 349-359. doi:10.1016/j.paid.2005.01.013

Fischer, S., Smith, G. T., & Cyders, M. A. (2008). Another look at impulsivity: A meta-analytic review comparing specific dispositions to rash action in their relationship to bulimic symptoms. *Clinical Psychology Review, 28*(8), 1413-1425. doi:10.1016/j.cpr.2008.09.001

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. (2000). *The child-adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment.* Retrieved May 2, 2015, from http://hewittlab.sites.olt.ubc.ca/files/2014/11/CAPS.pdf

Han, S. I. (2013, October 17). '죽음을 부르는 다이어트' 단식원, 법적 규제 장치 없어 ['Death calling diet'fat farm, no legal restrictions]. *Maeil Business Newspaper,* Retrieved June 4, 2014, from http://news.mk.co.kr/newsRead.php?no=996829&year=2013

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Flett, G. L., & Shick, R. (2003). Perfectionism and cosmetic surgery. *Plastic and Reconstructive Surgery, 112*(1), 346. doi: 10.1097/01.PRS.0000067100.50738.73

Hwang, H. J. (2017, November 16). "롱패딩 사줘요" 학부모 '新등골브레이커'…청소년 사이 유명 브랜드 열풍 ["Give me long padding" parents 'New back breaker'…famous brand craze among the youth]. *Maeilnews*, Retrieved November 16, 2017, from http://www.imaeil.com/sub_news/sub_news_view.php?news_id=51673&yy=2017

Jeon, K. R., & Lee, E. H. (2005). The effect of need on aesthetic surgery attitude and clothing attitude of adolescents. *Korean Journal of Human Ecology, 14*(1), 119-132.

Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 257-269. doi:10.1007/s10964-005-9006-5

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*(3), 323-339. doi:10.1177/0743558403258847

Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*(3), 237-251. doi:10.1016/j.bodyim.2004.03.001

Kim, J.-E., & Kim, J.-H. (2013). The effect of goal pursuit motivation and hot-cool system on long-term goal: Focus on depletion effect of diet. *Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology, 14*(1), 203-223.

Kim, J. K. (2002). Body image and eating disorder of adolescent. *The Journal of the Korean Society of School Health, 15*(2), 151-155.

Kim, J. S. (2017, June 26). 다이어트에 마약성분 약물 오남용…청소년 '심각' [Drug abuse in diet…Seriousness of youth]. *Yonhapnews TV,* Retrieved June 28, 2017, from http://www.yonhapnewstv.co.kr/MYH20170626005600038/?did=1947m

Lee, H.-R., & Kim, J. M. (2008). The effects of sociocultural factors, impulsivity and perfectionism on female high school students' eating attitude. *The Journal of Humanities, 29,* 39-51.

Lee, J.-E. (2006). A study on perception of self-body image and differences of weight control behavior, eating disorder by self-body image distortion in adolescents. *Korean Education Inquiry, 24,* 63-77.

Lee, J. Y. (2004). *The relationship among children's perfectionism, stress managing behavior and anger expression.* Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.

Lee, M.-S. (2012). The effects of social instrumentality of appearance on body satisfaction and appearance management behaviors of female adolescents. *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association, 14*(4), 163-177.

Lee, S. H., & Park, K.-S. (2011). Appearance management behaviors of female university students by self-efficacy and self-esteem. *The Research Journal of the Costume Culture, 19*(5), 1075-1087.

Lee, S.-S., & Oh, K.-J. (2005). Understanding the relation of anorexic and bulimic behavior using structural equation modeling. *Korean Journal of Clinical Psychology, 24*(4), 791-813.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psycho-*

*metric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Oh, S. Y. (2017). The empirical study of various item parceling methods on multidimensional scales in CFA and SEM. *The Korean Journal of Educational Methodology Studies, 29*(2), 313-345.

Park, A. R. (2014, March 21). "다이어트약 복용 후 IQ 61 지적장애 판정" 충격 ["After taking diet pills, IQ 61 Intellectual disability judgement" Shock]. *Newsen*, Retrieved June 4, 2014, from http://www.newsen.com/news_view.php?uid=201403211353432510

Park, E.-H., & Cho, H.-J. (2012). Self-efficacy and body satisfaction according to college students' appearance management attitudes typology. *The Research Journal of the Costume Culture, 20*(4), 515-528. doi:10.7741/rjcc.2012.20.4.515

Park, M. H., & Yim, S. Y. (2015). Relationships between body mass index, body image distortion, and health behaviors of adolescents in Korea. *Journal of the Korean Data Analysis Society, 17*(4), 2237-2249.

Price, B. (2009). Body image in adolescent: Insights and implications. *Paediatric Nursing, 21*(5), 38-43. doi:10.7748/paed.21.5.38.s29

Rogers, W. M., & Schmitt, N. (2004). Parameter recovery and model fit using multidimensional composites: A comparison of four empirical parceling algorithms. *Multivariate Behavioral Research, 39*(3), 379-412. doi:10.1207/S15327906MBR3903_1

Rosen, J. C., Jones, A., Ramirez, E., & Waxman, S. (1996). Body shape questionnaire: Studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders, 20*(3), 315-319. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3<315::AID-EAT11>3.0.CO;2-Z

Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal, 18*(3), 152-162. doi:10.1177/0887302X0001800304

Ryu, J.-Y., & Hong, J.-Y. (2011). The effect of middle-high school students' body esteem, perfectionism and self-control on eating attitudes. *Studies on Korean Youth, 22*(4), 115-136.

Shin, E. S. (2017, August 10). 청소년 93%, 초·중학교 때 다이어트 입문한다 [93% of adolescent, started diet when elementary and middle school]. *Woman Consumer*, Retrieved August 10, 2017, from http://www.womancs.co.kr/news/articleView.html?idxno=32712

Shin, J.-D., & Choi, J.-M. (2008). Appearance management behavior and ornament wearing practices in relation to the body satisfaction and image of female college students. *The Research Journal of the Costume Culture, 16*(2), 305-318.

Shin, M.-Y., & Lee, J. (2012). The relationship between perceived sociocultural influence for appearance and dietary behaviors: Mediating effects of body image and cognitive distortion. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 12*(2), 183-198.

Shin, S. Y. (2017, February 22). '살 빼려고 호기심에…' 흡연 청소년, 거식증 위험 높다 ['Curiosity to lose weight…' smoking adolescent, high risk of anorexia]. *Herald Economy*, Retrieved June 28, 2017, from http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20170222000236

Son, E.-J., & Yang, N.-M. (2009). The mediating role of social comparison and body distortion in the relation between socially-prescribed perfectionism and intention of plastic surgery. *Korean Journal of Counseling, 10*(2), 1245-1258.

Son, H.-M., Lee, H.-Y., & Lee, H.-Y. (2015). Factors that influence body image disturbance among Korean adolescents using data from 2013 Korea youth risk behavior web-based survey. *Journal of the Korean Data Analysis Society, 17*(4), 2251-2267.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*(5), 825-848. doi:10.1037/0033-2909.128.5.825

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal

success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*(5), 181-183. doi:10.1111/1467-8721.00144

Tice, D, M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 53-67. doi:10.1037/0022-3514.80.1.53

Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coovert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 1007-1020. doi:10.1016/S0022-3999(02)00499-3

Yanover, T., & Thompson, J. K. (2008). Eating problems, body image disturbances, and academic achievement: Preliminary evaluation of the eating and body image disturbance academic interference scale. *International Journal of Eating Disorders, 41*(2), 184-187. doi:10.1002/eat.20483

Yoon, S.-I., & Wee, E.-H. (2010). A study on the effects of appearance management attitude in school adjustment for adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 22*(2), 1-13.

Yun, J.-H. (2005). *The relationship of body-dissatisfaction, thin-ideal internalization and perfectionism in female college students.* Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.