

## 대학생의 외모만족도와 대학생활적응능력이 자아존중감에 미치는 영향

이정환\* · 오준혁 · 김혜경†

중원대학교

(2019년 3월 2일 접수: 2019년 3월 25일 수정: 2019년 3월 28일 채택)

### The Effect of Appearance Satisfaction and University Adaptability on the Self-Esteem among University Students

Lee Jeong-hwan\* · Oh Jun-hyeok · Kim Hey-kyoung†

*Department of Jungwon University*

*(Received March 2, 2019; Revised March 25, 2019; Accepted March 28, 2019)*

**요 약** : 본 연구는 대학생의 외모만족도와 대학생활적응능력이 자아존중감에 미치는 영향을 연구하여 대학생 스스로 지각하는 외모에 대한 만족도를 증가시킬 수 있는 자기인식에 관련한 상담 및 교육프로그램을 개발하는 자료로 활용되어 대학생의 원만한 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치기 위해 실시되었다. 연구의 대상자는 충청지역 대학생 228명으로, 본 연구를 위한 자료의 수집은 2018년 9월5일부터 9월 20일 까지였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 23.0 통계프로그램을 이용하여 전산처리 하였다. 연구결과, 변수들 간의 상관관계를 보였고, 대학생의 자아존중감은 외모만족도, 대학생활 적응, 외모에 대한 자가 평가 및 외모로 인해 이득을 봤던 경험에 의해 영향을 받는 것이 확인되었으며, 그 중에서도 외모에 대한 자가 평가가 매우 만족일 때 가장 영향력이 컸다. 따라서 대학생의 자아 존중 감을 높이기 위해 외모만족도에 대한 자가 평가를 높이고 긍정적인 자기인식을 고려한 프로그램 개발 및 상담프로그램이 필요하다.

*주제어* : 대학생, 자아 존중 감, 외모만족도, 적응능력, 대학생활

**Abstract** : The purpose of this study was to investigate the effect of Appearance Satisfaction and University Adaptability on Self-Esteem among university students and presents basic data for helping healthy adaption of university life. A survey was held to the university students in Chungcheong cities from September 9 to 20, 2018. of 250 copies of the questionnaire distributed, a total of 228 copies were in the final analysis. For data analysis, SPSS 23.0 for Windows was used. As a result, there were correlations between variables, the Self-Esteem of university students were affected by the Appearance Satisfaction ,University Adaptability. Self-evaluation about one's appearance and Benefits from Appearance. And the largest effect was the Self-evaluation about one's appearance. As for the

---

†Corresponding author  
(E-mail: khk777@jwu.ac.kr)

verification statistics of the regression model, its explanatory coefficient( $R^2$ ) was 0.30, which means that the explanatory power of independent variables was 30% for the dependent ones. In conclusion, it is need to development program and counseling with considering Self-evaluation about one's appearance for improving Self-Esteem.

*Keywords* : University students, Self-esteem, Appearance satisfaction, University Adaptability, University life

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

대학생은 청소년후기로 정체감을 형성하는 시기이며, 사회로 나가기 직전의 단계로 더 사교적이며 지적이고 직업적으로 성공하길 바란다. 또한 사회적 변화에 적응하는 것이 대학생의 중요한 발달과업이라 볼 수 있다. 대학생활 적응에 어려움을 호소하는 대학생은 다른 일반적인 대학생에 비해 자아존중감이 낮고 대인관계형성능력이 부족하다는 결과가 있다[1]. 특히 외모만족도가 낮은 대학생은 사회적으로 위축되며 사회생활과 대인관계를 위축시킨다[2]. 이와 반대로 자기 자신을 재미있고 사교적이며 따뜻하다고 지각하는 사람들은 자존감이 높고 적응력이 높으며 자신의 외모에 만족하는 사람이라는 연구결과도 있다[3].

우리사회에서 외모는 타인에 대해 가장 쉽게 얻을 수 있는 최초의 정보이지만 객관적인 평가 기준보다는 주관적인 인식판단일 수 있다. 첫 만남에서 외모에 대한 주관적 판단은 10초 안에 시각적 요소 80%[4]로 결정되는데, 최초의 외적 이미지에 대한 느낌이 가장 오랫동안 기억에 남는다는 연구 결과가 있다[5]. 또한 사람은 첫 인상에 대한 느낌을 좀처럼 바꾸려 들지 않는 특성을 가지고 있기 때문에 현대인들은 외모에 대한 관심과 자신의 외모에 대한 만족도는 점점 더 중요한 문제로 많은 비중을 차지하게 하고 있다.

외모는 곧 능력이라는 인식이 높아보니 범람하는 미디어 및 방송프로그램 내 훌륭한 외모의 연예인들은 자신의 외모변화에 대한 욕구를 더욱 고취시키는데, 이는 대학생들의 생활문화를 변화시킬 만큼이나 큰 영향을 주고 있다. 예를 들면 외모는 연애와 결혼 뿐 아니라 취업이나 승진에 이르기까지 사회생활 전반에 큰 영향을 준다고 믿기 때문에[6]. 타인에게 비쳐지는 자신의 외모 능력치를 높여 자신의 인정 뿐 아니라 자신이 또

래와 타인에게 어떠한 평가를 받는가에 민감하며 [5], 타인으로부터 인정받을 수 있는 외모를 동경하며 지향하게 된다. 하지만 현실적으로 미디어 속 연예인의 대중적인 사회적 기준에 의한 이상적 이미지에 자신을 비교하면서 자신의 외모에 대한 만족도는 더욱 낮아지고 있다[7].

따라서 자신의 외모만족도를 높이기 위한 노력과 결실은 성취감으로 인해 만족스러운 대학생활 적응을 하고 자존감을 높이는 결과로 이어진다. 단 외모만족도를 높이기 위한 노력을 성형수술과 같은 단순한 물리적인 방법보다는 자신의 신체 이미지가 외부로 표출되어 상대방으로부터 매력적인 모습으로 좋은 인상을 가지게 하고, 보다 긍정적으로 인정받는 지각의 긍정적 태도[5]로써의 인식을 높이기 위한 교육이 선행되어야 할 것이다.

이와 같이 외모만족도의 향상과 만족스러운 대학생활적응은 자아존중감에 긍정적인 영향으로 작용할 수 있다[8].

이때 본 연구는 시대적 흐름을 반영한 대학생의 외모만족도와 대학생활적응이 자아존중감에 어떠한 영향을 미칠 수 있고, 얼마나 영향력을 미치는지 파악하여 대학생 스스로 지각하는 외모에 대한 자기 만족도를 높이고 긍정적 자기인식에 관련한 상담 및 교육프로그램을 개발하는 자료로 활용되어 대학생의 원만한 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치기 위해 실시되었다.

### 1.2. 연구 목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 외모만족도, 대학생활 적응, 자아 존중 감을 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 대학생활 적응, 자아 존중 감의 차이를 파악한다.
- 대상자의 자아존중감에 미치는 요인과 영향 정도를 확인한다.

## 2. 본 론

### 2.1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 외모만족도, 대학생활적응이 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위해 시행한 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구를 위한 자료의 수집은 2018년 9월 5일부터 9월 20일까지이며, 충청지역 대학생들을 대상으로 총 228명을 편의 표집 하였다. 표본 수는 G-power 3.1.6프로그램[9]을 이용하여 다중회귀분석에 필요한 중간정도의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .90으로 했을 때 최소 표본수 166명으로 산정 되었으며, 본 연구에 사용된 표본의 크기인 213명은 통계적 검정력에 문제가 없는 것으로 파악되었다. 본 연구의 목적과 내용, 연구 참여의 자율성 및 익명성 보장, 설문지 응답 도중 언제라도 참여를 중단할 수 있다는 점과 참여 중단으로 인한 불이익이 없는 점, 수집된 자료는 연구 목적 이외에 사용하지 않는 점 등에 대해 설명하였고, 연구에 참여하기로 동의한 대상자에게 동의서를 서면으로 받아 그에 응한 학생들을 대상으로 설문조사를 시행 하였다.

### 2.3. 연구 도구

본 연구에서 사용한 외모만족도에 관한 측정도구는 한혜령[10]과 이미숙[11]의 선행 연구에 사용된 도구를 수정, 보완하여 사용하였다. 총 36문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도로 평가하였다. 척도의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 0.72이었으며, 본 연구에서는 0.82이었다. 점수가 높을수록 외모만족도가 높음을 의미한다.

대학생활적응을 측정하기 위해 한은성[12]과 이정윤[13]의 선행 연구에 사용된 도구를 수정 보완하여 사용하였다. 총 17문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도로 평가하였다. 척도의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 0.81이었으며, 본 연구에서는 0.88이었다. 점수가 높을수록 대학생활적응능력이 높음을 의미한다.

자아 존중 감 측정을 위해 Rosenberg[14]가 개발한 척도를 사용하여 자기개념의 특정영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정하고 있다.

본 척도는 총 14문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도로 평가하였다. 척도의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 0.85이었으며, 본 연구에서는 0.83이었다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

### 2.4. 자료 분석

본 조사에서 수집된 자료는 SPSS 23.0 통계프로그램을 이용하여 전산처리 하였으며, 각 분석방법은 다음과 같다. 연구 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 외모만족도, 대학생활적응능력, 자아존중감은 평균과 표준편차로 산출하였다. 대상자의 특성에 따른 양외모만족도, 대학생활적응능력, 자아 존중 감의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t-검정, 일원분산분석을 실시하였고, 사후검증은 Scheffe test를 실시하였다. 대상자의 양성평등 의식, 자아 존중 감, 데이트폭력 인식의 상관관계는 Pearson's 상관분석을 실시하였다. 대상자의 자아존중감에 영향 미치는 요인을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## 3. 결과 및 고찰

### 3.1. 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1 과 같다. 대상자의 평균 나이는 20.63세 이며 성별은 여자가 141명(61.8%) 이었고, 남자는 87명(38.2%) 이었다. 1학년은 126명(55.3%), 2학년은 93명(40.8%), 4학년은 7명(3.1%), 3학년은 2명(0.8%) 순이었다. 의료보건대학교 학생이 194명(85.1%)으로 제일 많았고, 이공대학 21명(9.2%), 인문사회대학 13명(5.7%) 순이었다. 외모에 대한 만족도는 보통이다 105명(46.1%), 만족 한다 60명(26.3%), 만족하지 못 한다 37명(16.2%), 매우 만족 한다 16명(7%), 전혀 만족하지 못 한다 10명(4.4%)순이었다. 타인을 볼 때 어떤 부분을 보는가에 대한 질문의 답변으로 분위기 74명(32.5%), 얼굴 58명(25.4%), 스타일 33명(14.5%), 키 25명(11%), 몸매 9명(3.9%)순이었다. 이성교제에 대한 질문에 있다 173명(75.9%), 없다 55명(24.1%)로 답변이 나왔고, 외모로 인해 얻은 이득에 대한 답변으로는 없다 190명(83.3%), 있다 38명(16.7%)순이었다.

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=228)

Categories		n(%) or M±SD
Age		20.63±1.02
Gender	Male	87(38.2)
	Female	141(61.8)
grade	Grade 1	126(55.3)
	Grade 2	93(40.8)
	Grade 3	2(0.8)
	Grade 4	7(3.1)
Major	Humanities and Social Sciences	13(5.7)
	Science and Engineering	21(9.2)
	Medical health	194(85.1)
Appearance Self-assessment	very dissatisfied	10(4.4)
	dissatisfied	37(16.2)
	Normal satisfied	105(46.1)
	Very satisfied	60(26.3)
Part of appearance of others	Face	58(25.4)
	Height	25(11.0)
	Style.	33(14.5)
	Mood	74(32.5)
	Body etc	9(3.9)
Dating existence	Yes	29(12.7)
	No	173(75.9)
Benefits from Appearance	Yes	55(24.1)
	No	173(75.9)

Table 2. The degree of Appearance satisfaction, Self-respect and University adaptability.

(N=228)

Variables	M±SD	Range
Appearance satisfaction	2.86 ± 0.42	1-5
Self-respect	3.17 ± 0.33	1-5
University adaptability	3.28 ± 0.57	1-5

### 3.2. 대상자의 외모만족도, 자아 존중 감 및 대학생활적응능력 정도

대상자의 양성평등 인식, 자아 존중 감, 테이트 폭력 인식 정도는 Table 2와 같다.

대상자의 외모만족도, 자아 존중 감 및 대학생 생활적응능력 정도는 Table 2와 같다. 외모만족도는 2.86±.42점(1-5), 자아존중감은 3.17±.33점(1-5), 대학생생활적응능력은 3.28±.57점(1-5)으로 나타났다.

대학생의 외모 만족도를 분석한 결과 평균이

2.86±.42점으로 이는 연구 대학생 전체 외모만족도의 평균이 2.77±.61 점(1-5)으로 3.04±.47 점의 이송이[15]의 연구 결과보다 낮았고, 이명희[16]의 연구결과와는 비슷하지만 결과 값이 보통보다 다소 낮은 것으로 보여, 대체로 조사대상 대학생들은 자의 외모에 다소 만족하지 않는 것으로 볼 수 있다.

대학생의 자아 존중 감의 평균은 3.66±.57점으로 3.33±.51점으로 나타났으며 대학생의 대학 생활 적응능력은 3.28±.57점으로 나타났는데, 이

는 선행연구[17]의 결과 값과 유사하였다.

**3.3. 일반적 특성에 따른 외모만족도, 대학생활 적응, 자아 존중 감의 차이**

대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 대학생활 적응, 자아 존중 감의 차이를 분석한 결과 Table 3과 같다.

대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도의 차이를 분석한 결과, 학년과 외모에 대한 자가 평가가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 학년은 1학년이 다른 학년에 비해 더 높은 외모만족도를

보이는 것으로 나타났는데 이는 나이가 어릴수록 외모만족도가 높다는[18] 선행 연구 결과와 같게 나타났다. 이는 학년이 올라감에 따라 취직을 해야 한다는 상황이 스트레스를 주며 자신감 하락이 외모에 대한 만족도를 낮추는데 일부 영향을 준 것을 고려해 볼 수 있다[19].

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응능력의 차이는 성별과 외모로 인한 이득유무에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 여성이 남성보다 대학생활 적응능력이 높게 나타났고 외모로 인한 이득이 없는 것 보다 있는 사람일수록 대학

Table 3. Difference of Appearance satisfaction, University adaptability and Self-Esteem by General Characteristics among University Students (N=228)

Categories		Appearance satisfaction		University adaptability		Self-Esteem	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	3.32 ± 0.65	0.98	2.66 ± 0.43	-6.012	3.22 ± 0.32	1.80
	Female	3.25 ± 0.51	(.324)	2.98 ± 0.36	(.001)	3.14 ± 0.33	(.073)
Grade	Grade 1	3.41 ± 0.62		2.80 ± 0.41		3.19 ± 0.33	
	Grade 2	3.12 ± 0.47	5.14	2.93 ± 0.41	2,139	3.15 ± 0.33	.547
	Grade 3	2.91 ± 0.04	(.002)	3.11 ± 0.03	(.096)	3.25 ± 0.07	(.651)
	Grade 4	3.15 ± 0.35		2.86 ± 0.45		3.05 ± 0.28	
Major	Humanities and Social Sciences	3.33 ± 0.34		2.92 ± 0.29		3.19 ± 0.32	
	Science and Engineering	3.17 ± 0.54	0.55 (.645)	2.76 ± 0.44	.79 (.075)	3.22 ± 0.36	.30 (.822)
	Medical health	3.29 ± 0.58		2.86 ± 0.42		3.16 ± 0.33	
Appearance Self-assessment	very dissatisfied	3.38 ± 0.35		2.60 ± 0.42		2.91 ± 0.40	
	dissatisfied	3.16 ± 0.56		2.71 ± 0.41		3.05 ± 0.27	
	Normal satisfied	3.22 ± 0.52	2.72 (.030)	2.85 ± 0.38	3.58 (.275)	3.16 ± 0.30	6.75 (.001)
	Very satisfied	3.31 ± 0.53		2.94 ± 0.43		3.25 ± 0.32	
Part of appearance of others	Face	3.38 ± 0.63		2.86 ± 0.44		3.15 ± 0.35	
	Height	3.26 ± 0.67		3.15 ± 0.42		3.21 ± 0.27	
	Style.	3.33 ± 0.53	.77 (.568)	2.87 ± 0.47	3.75 (.241)	3.13 ± 0.39	.38 (.858)
	Mood	3.22 ± 0.46		2.83 ± 0.35		3.16 ± 0.29	
	Body etc	3.08 ± 0.42		2.74 ± 0.43		3.22 ± 0.39	
dating existence	Yes	3.26 ± 0.58	-.50 (.612)	2.88 ± 0.42	1.498 (.135)	3.17 ± 0.34	-.22 (.826)
	No	3.31 ± 0.52		2.78 ± 0.39		3.18 ± 0.29	
Benefits from Appearance	Yes	3.18 ± 0.62	-1.13 (.259)	3.04 ± 0.49	2.938 (.004)	3.28 ± 0.31	2.34 (.020)
	No	3.29 ± 0.56		2.82 ± 0.39		3.15 ± 0.33	

생활 적응력이 높게 나타났다.

대상의 일반적 특성에 따른 자아 존중 감의 차이는 외모만족도가 높으면 자아존중감이 높다 [19]는 선행연구와 같았고 외모로 인한 이득이 없는 경우보다 있는 경우 자아존중감이 높게 나타났다.

### 3.4. 외모만족도, 대학생활적응능력과 자아 존중감 간의 상관관계

대상자의 외모만족도, 대학생활적응능력 및 자아 존중 감 간의 상관관계는 Table 4와 같다. 대학생의 외모만족도와 자아 존중 감( $r=0.242, p<.001$ )은 통계적으로 유의하며 강한 양의 상관관계가 있었다. 외모만족도와 대학생활 적응능력( $r=-0.010, p<.001$ ) 또한 통계적으로 유의하며 강한 음의 상관관계를 보였다. 또한 대학생활적응은 자아 존중 감( $r=0.074, p<.001$ )도 강한 양의 상관관계를 보였다.

외모에 대한 자신의 만족뿐만 아니라 타인의 기준에 따라서도 자아존중감이 결정된다는 것을 의미한다. 그리고 변수들의 상관관계를 분석해 보았을 때 외모만족도와 대학생활적응의 상관관계의 결과는 부적 상관관계를 나타냈다.

김태현[17]의 연구에서 내현적 자기애(Convert Narcissism)가 외모 만족도에 영향을 주고, 학교 생활 적응과 부적 상관을 이룬다는 결과를 보여 주었다. 이는 자신의 내면에 높은 이상과 거대한 자기상을 가지고 있음에도 불구하고 타인의 평가와 반응에 따라 대학생활 적응력이 변화한다는 의미이다.

외모만족도 자아 존중감 간에는 정적 상관관계를 보였다. 선행연구의 결과에서도 외모만족도가 높을수록 자아존중감이 높아진다고 나타났다 [20-22]. 외모 만족도가 낮은 사람은 자신의 외모로 인해 자신감을 잃게 되고 타인의 시선을 의식하는 과정에서 자연스럽게 행동하기가 어려워 대인관계상 곤란한 문제가 될 뿐만 아니라, 어떤 일을 수행하는 과정에서도 자신감을 잃을 수 있다. 이렇게 희박해진 자신감은 부정적인 자존감을

형성하고 자신을 무능한 사람으로 인식하게 되며, 자신이 직면한 문제들에 대해 문제를 합리적으로 인식하고 현실적인 대응책을 찾는 데에 장애요인이 될 수 있다[23].

대학생활적응과 자아 존중 감 간에는 정적 상관관계를 보였다. 자기 자신을 가치 있고 중요한 존재로 느끼는 자아존중감은 정서적인 안정감을 갖도록 도와주고 타인들과의 대인관계에서 관계의 일관성을 가져옴으로써 대학생들의 대학생활 적응을 도와주는 변인으로 작용했음을 보여주는 결과라고 할 수 있을 것이다[24].

성인애착과 대학생활적응과의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과에 대한 연구결과에서도 자아존중감이 올라가면 대인관계능력도 높아진다고 나타났다[25]. 그 외에도 선행논문의 대부분이 같은 결과를 나타냈으며 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

### 3.5. 대학생의 자아존중감에 영향을 미치는 요인과 영향 정도

대학생의 자아존중감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 진입(Enter)방식의 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였다. 회귀분석을 위한 독립변수는 대상자의 일반적 특성 중 통계적 차이를 보였던 성별, 외모이득, 외모에 대한 자가 평가, 외모만족도와 대학생활적응을 가능한 영향요인으로 선정하였다. 회귀분석을 실시하기 전 잔차분석, 영향력진단, 다중 공선성 검정을 실시하였다. 오차항의 독립성을 확인하기 위한 잔차분석으로 Dubin-Watson 값을 확인한 결과 2.328로 나타나 자기상관성이 없고 독립성임을 알 수 있었다. 영향력 진단을 위한 Cook's Distance 검정결과 모든 측정치가 .000~.097로 나타나 1.0이상인 개체가 없어 모형의 안정성을 확인할 수 있었다. 또한 독립변수 간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 공차한계와 분산팽창인자를 확인한 결과, 공차한계는 .246~.935로 모두 0.1 이상이었고 분산팽창인자는 1.070~4.064로 모두 10미만이어서 다중공선성은 배제되었다. 외

Table 4. Correlation on Matrix of Variables

(N=228)

Variables	Appearance satisfaction	University adaptability
	r(p)	
University adaptability	-0.010(<.001)	
Self-esteem	0.242(<.001)	0.074(<.001)

모만족도와 대학생활 적응, 성별, 외모이득과 외모에 대한 자가 평가를 예측변수로 하여 대학생의 자아 존중 감을 설명하는 선형회귀모형은 통계적으로 유의하였다( $F=13.03, p<.001$ ). 회귀모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수  $R^2(Adj. R^2)=.32(.30)$ 으로 회귀모형은 자아 존중 감 총 변화량의 30%를 설명하고 있다.

대학생의 자아존중감에 영향을 미치는 예측변수의 준거변수에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 유의수준 .05에서 자아존중감에 유의하게 영향을 미치는 예측요인은 외모에 대한 자가 평가가 매우만족일 때( $B=1.22, p<.001$ ), 만족일 때( $B=.68, p<.001$ ), 보통일 때( $B=.46, p=.013$ ), 불만족일 때( $B=.40, p=.040$ ), 외모만족도( $B=.39, p<.001$ ), 외모이득( $B=.22, p=.027$ ), 대학생활 적응( $B=.18, p=.007$ )순이었다. 이는 Table 5와 같다.

#### 4. 결론

본 연구는 대학생의 일반적 특성, 외모만족도, 대학생활적응이 자아존중감과의 관련성을 파악하고자 수행하였다.

대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도는 학년, 외모에 대한 자가 평가에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 외모로 인한 이득 유

무에 따라 대학생활 적응에 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 외모에 대한 자가 평가와 외모로 인한 이득유무에 따라 자아존중감에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대상자의 외모만족도는 대학생활적응과 통계적으로 유의한 강한 양의 상관관계를 보였으며, 자아존중감과는 강한 양의 상관관계들이 나타났다. 또한 본 연구의 대상자의 자아 존중감에 영향을 미치는 요인에는 외모만족도와 대학생활 적응에 의해 영향을 받는 것이 확인되었으며 외모에 대한 자가 평가와 외모로 인한 이득유무가 유의한 의미가 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 볼 때, 대학생의 자아존중감은 외모만족도 및 대학생활 적응에 의해 영향을 받는 것이 확인되었고, 그중에서도 외모에 대한 자가 평가가 가장 영향력이 컸으므로 대학생의 건강한 자기인식을 통한 만족스러운 대학생활적응을 위해 프로그램 개발 및 상담을 교과과정에 적용시키는 것이 필요하다고 사료된다.

본 연구의 제한점은 충청지역 대학생을 대상으로 편의표집 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 신중을 기할 필요가 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 대학생의 자아존중감에 대한 관심을 높이고 연구결과를 일반화하기 위해 대상자의 수와 범위를 확대하여 반복 연구할 것을 제언한다.

둘째, 대학생의 자아존중감에 영향을 미치는 요

Table 5. Factors Influencing Perception on Self-Esteem among University Students (N=228)

	Variable	B	SE	$\beta$	t	P	R2	Adjusted R2	F(p)
	Constant	1.44	.36		3.90	.000			
Gender	Male								
	Female	-.05	.08	-.03	-.61	.541			
Benefits from Appearance	No								
	Yes	.22	.10	.12	2.22	.027			
Self-evaluation about one's appearance	very dissatisfied						.32	.30	13.03 (<.001)
	dissatisfied	.40	.19	.22	2.06	.040			
	Normal	.46	.18	.35	2.51	.013			
	satisfied	.68	.19	.47	3.60	<.001			
	Very satisfied	1.22	.22	.48	5.42	<.001			
	Appearance satisfaction	.39	.10	.25	3.91	<.001			
	University adaptability	.18	.07	.16	2.72	.007			

인이 외모만족도 및 대학생활 적응 외에 다른 변수들을 찾아내어 그 효과를 검증하는 후속연구가 이루어질 것을 제안한다.

셋째, 대학생의 건강한 자기 인식을 높이고 만족스러운 대학생활적응을 위한 프로그램을 개발하고, 이를 학생상담 및 교과과정에 적용할 것을 제안한다.

## References

1. S. H. Park. "A multi case study in art therapy helping adolescents with maladjusted behaviour adapt to school life and improve self esteem". *Graduate School of Education Ewha University*. (2018).
2. Cash, T. F., and Pruzinsky, T., 'Body image: development, deviance and change. NY: Guilford Press. (1990).
3. Dion, K. K., "Physical attractiveness, sexroles and heterosexual attraction. In M, Cook(Ed)", *The Bases of Human Sexual ttraction. Toronto Academic Press*. (1981)
4. <http://happymake.tistory.com/1160>
5. E. Y. Yun. "Diferences in Achievement Motivation and Personal Relations Acording to Students' Degree of Satisfaction with Appearance". *Master's thesis, Graduate School of Education Chungnam National University*. (2012).
6. H. J. Cho. "A Study of the Impact of Parental Attachment and Separation-Individuation on College Student Adjustment". *The Graduate School of Education, Yonsei University*. (2005).
7. K. H. Hong. "Transactions : The Influence of the Sociocultural Attitudes towards Appearance, BMI and Body Image on Self-Esteem". *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*. Vol. 30 No. 2 pp. 348-357, (2006).
8. J. W. Moon, "The Effect of obesity, depression, self esteem, body image on adolescents' life satisfaction", *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol. 13, No. 2, pp. 119-146, (2012).
9. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G., "Statistical power analyses using G\* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behavior research methods", Vol. 41, No. 4, pp. 1149-1160, (2009).
10. H. R. Han., "Effect of Multicultural Family Adolescent' Self-image and Socio-cultural Attitudes toward Appearance on Social Adaptability and School Life Satisfaction", *Master's thesis, Graduat School of Education, Chung-Ang University*. (2010).
11. M. S. Lee., "The Effects of Social Instrumentality of Appearance on Body Satisfaction and Appearance Management Behaviors of Female Adolescents" *The Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association*, Vol. 14, No.4 pp. 163-177, (2012).
12. E. S. Han., "The Research on the College-Life Satisfaction of Students", *Master's thesis, Graduate School of Education Suwon University*. (2008).
13. J. Y. Lee., "A Study on the Satisfaction Level of Students with College Life", *Master's thesis, Graduate School of Education Kwandong University*, (2009).
14. Rosenberg, M., "Society And Adolescent Self-Image. Princeton", *Nj: Princeton University Press*. (1965).
15. S. Y. Lee., "The Effects of Rape Myth and Body Esteem of Sexual Assertiveness in University Students", *Master's thesis, Graduate School of Education Hankuk University of Foreign Studies*, (2015).
16. M. H. Lee., "Influence of Appearance wearing glasses and Appearance Decoration on Women's Professional Image", *The Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, Vol. 2011, No.1 pp.256-258, (2011).
17. T. H. Kim. "The Effect of Adolescents' Covert Narcissism on School Adjustment: The Mediating Effects of Appearance Satisfaction". *Master's thesis, Graduate*

- school of Education Dankook University.* (2016).
18. S. A. Jo. "A study on the Body Cathexis and Clothing Satisfaction of High School Girls". Master's thesis, The Graduate School of Education, Chonbuk National University. (1991).
  19. B. S. Jang. "The Effects of Middle School Students' Appearance Satisfaction on Interpersonal Relationship on Focusing on mediating effect of self-esteem" *Master's thesis, Graduate School of Gyeongnam National University of Science and Technology.* (2017).
  20. M. Y. Kim. "A Study on the Relationships among College Students' Self-Esteem, Sexual Consciousness, and Self-Appearance Satisfaction". *Master's thesis, Graduate School of Education Bakeseok University.* (2014).
  21. K. H. Lee. "The Effect of Interest and Satisfaction in Appearance on Interpersonal Relationship and Self-Esteem of Adolescents". *Master's thesis, The Graduate School Kangnam University.* (2013).
  22. H.H. Heo. "Analysis of Differences in Adolescents' Appearance Satisfactions, Self-Esteem and Interpersonal Relationships.". *Master's thesis, Graduate School of Education, Inha University.* (2017).
  23. K. S. Ju. "A study on the effect of Adolescents' Appearance Satisfaction and Self-esteem on the Psychological Well-being : focusing on the relevance with 16PF". *Master's thesis, Graduate School of Education, Sogang University.* (2011).
  24. S. Y. Park. "The Affection of Self-efficacy and Self-esteem on the College Life Adjustment". *Master's thesis, Graduate School of Education Sookmyung Women's University.* (2003).
  25. E. H. Park. "Mediation Effects of Self-Esteem and Interpersonal Relationship in the Relations between Adult Attachment and Adaptation to College". *Master's thesis, Graduate School of Kyungil University Department of Health Science and Welfare.* (2014).