

여대생의 주관적 체형 인식에 미치는 영향

차혜경¹, 류언나^{2*}

¹남서울대학교 교수, ²남서울대학교 시간강사

Factors affecting subjective body shape perception among female university students

Hye-Gyeong Cha¹, Eon-Na Ryoo^{2*}

¹Professor, Dept. of Nursing, Namseoul University

²Part-time lecturer, Dept. of Nursing, Namseoul University

요 약 본 연구의 목적은 여대생의 주관적 체형 인식에 미치는 영향요인을 파악하는 것이다. 본 연구는 여대생 121명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS/Win 23.0을 이용하여 피어슨 상관관계, 다중 회귀분석으로 분석하였다. 연구결과 여대생의 주관적 체형 인식에 영향을 미치는 요인은 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체만족도, 자아존중감, BMI으로 확인되었고 설명력은 56.0%이었다. 구체적으로 외모에 대한 사회문화적 태도가 높을수록, 신체만족도가 낮을수록, 자아존중감이 낮을수록, BMI가 높을수록 여대생의 주관적 체형 인식은 부정적인 것으로 나타났다. 이 중 외모에 대한 사회문화적 태도는 주관적 체형 인식에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 설명되었다. 체형 인식을 긍정적으로 변화시키기 위해서는 자신의 체형을 있는 그대로 지각하고 실제 체형을 수용하여 자신의 체형에 대해 만족할 수 있는 구체적인 방법을 갖도록 도와주어야 한다. 또한 이상적 체형 기준을 강요하는 사회 분위기 개선이 필요하다.

주제어 : 주관적 체형 인식, 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체만족도, 자아존중감, BMI

Abstract The purpose of this study was to examine the factors affecting subjective body shape perception among female university students. This research conducted a survey targeting 121 female university students. The collected data were analyzed by Pearson's Correlation, Multiple Regression using SPSS/Win 23.0. were identified as factors influencing on subjective body shape perception in female university students. As the results of regression analysis, sociocultural attitudes towards appearance, body cathexis, self-esteem, BMI demonstrated significant effects on subjective body shape perception. and these are significantly predicted 46.8% of subjective body shape perception. The factor of the greatest impact on subjective body shape perception is sociocultural attitudes towards appearance. In order to positively change body shape perception, it is necessary to help them perceive their body shape as it is, accept the actual body shape, and have a specific way to be satisfied with their body shape.

Key Words : Subjective body shape perception, Sociocultural attitudes towards appearance, Body cathexis, Self-esteem, BMI

*이 논문은 2020년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

*Corresponding Author : Eon-Na Ryoo(ren70@hanmail.net)

Received October 18, 2021

Accepted January 20, 2022

Revised January 5, 2022

Published January 28, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

외모는 개인과 타인을 구분해주는 분명한 특징이 된다. 즉, 육안으로 쉽게 구분되고 짧은 시간에 개인이 자신과 타인을 비교 평가하고 인식하는 단서로 작용하는 중요한 외적 정보이다[1]. 동아시아 여대생들 중에서 한국 여대생들이 외모를 중시하는 경향이 가장 높은 것으로 나타났다[2], 세계 22개 국가 중에서 한국 여대생이 가장 마른 몸매를 가졌지만 체중조절 행동도 다른 나라 대학생들보다 가장 많이 하는 것으로 나타났다[3]. 현대 사회는 마른 몸매를 이상 체형으로 여기는 사회적 압력이 있는데 특히 한국 젊은 여성들은 이러한 잘못된 영향을 더 많이 받고 있다는 것을 알 수 있다.

많은 여성들이 자신의 실제 체형보다 더 뚱뚱하다고 인식하는 왜곡된 체형 인식을 가지고 있으며[4], 마른 체형을 이상 체형으로 인식하는 잘못된 가치관을 가지고 있어[5] 특히 여대생의 경우 무분별한 체중조절을 시도하고 있고[6], 마른 체형을 위해 잘못된 식습관을 가지게 되어 건강에 나쁜 영향을 주는 경우가 많이 발생 되고 있다[7]. 대부분의 여성들은 객관적 기준 없이 자신의 체형을 주관적으로 판단하여 자신의 체형을 왜곡되게 인식하고 체형에 불만족하는 경향이 있는 것을 알 수 있다.

체형은 개인의 특성(유전적 소인, 체질, 영양, 질병 등)이 사회적 환경과의 상호 작용에 의해 이루어진 신체적 형태적 특성이며, 체형 인식은 자신 몸의 크기, 외모, 기능, 잠재력에 대한 주관적 감정과 지각이다[8]. 왜곡된 체형 인식을 가진 성인은 우울 점수가 높았으며[9, 10], 자살 생각을 더 많이 하는 것으로 나타났다[11]. 특히 여대생의 경우 마른 몸매에 대한 사회적 분위기를 더 크게 지각하여 섭식장애 위험성이 높은 것으로 나타났다[12]. 또한 대부분의 여성은 자신의 실제 비만도와 상관없이 체중조절에 관심이 높고, 체중조절을 하는 이유가 건강을 위해서가 아니라 외모 때문에 시도하는 것으로 나타났다[13]. 이처럼 주관적 체형 인식이 부정적이라면 신체적, 심리적, 사회적인 면에서 다양한 문제를 일으키게 된다.

주관적 체형 인식과 관련이 있는 요소를 살펴보면 자아존중감이 있다. 자아존중감이란 자신에 대한 주관적인 평가나 가치판단으로서 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치 있다고 여기는 정도를 말한다[14]. 체형 만족도가 높을수록 자아존중감은 높아진다[15]. 체형에 대해 긍정적으로 인식하게 되면 자기 자신을 긍정적이고 가치 있게 생각하게 되는 것이다. 그리고 자아존중감이

높아지면 신체 이미지도 높아지기 때문에[16] 자아존중감은 신체 이미지를 결정하는 요인이 되는 것이다[17]. 그래서 자아존중감이 높으면 체형 만족도도 높아지는 양의 상관관계가 성립된다[18]. 자신을 성공적이고 가치 있다고 판단하는 사람은 자신의 체형에 대해서도 긍정적이라는 의미이다.

대부분의 여성들은 쉽게 도달하기 어려운 마른 체형을 이상형 체형으로 열망한다[19]. 결과적으로 도달하기 어려운 마른 체형을 기준으로 내면화한 여성들은 자신의 신체에 대해 만족하지 못하고 왜곡된 인식을 가지게 된다[20]. 여기서 내면화란 외모에 대한 사회문화적 인식, 기준을 의미하는 것으로 외모에 대한 사회문화적 태도를 말한다. 부정적 신체상을 갖게 되는 가장 중요한 요소는 사회문화적 압박이다[21]. 즉 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체 불만족과 왜곡된 체형 인식에 영향을 준다. 그러나 자신에 대한 주관적 평가가 높은 자기 결정력이 있는 사람은 신체상에 대한 사회문화적 기준을 내면화하지 않으며, 마른 몸매에 대한 사회문화적 압박에서 자유로운 경향이 있다[22]. 즉 자아존중감이 높은 사람은 외모, 체형과 관련된 문제에서 타인의 시선, 사회적 기준에 영향을 받지 않는 것을 알 수 있다.

그리고 주관적 체형 인식은 신체만족도와도 유의한 상관관계를 가지는 것으로 나타났는데 신체 만족도가 낮은 여대생은 신체 만족도가 높은 여대생에 비해 부정적 체형 인식을 가지는 것으로 나타났다[10]. 여기서 신체 만족도란 얼굴, 상/하반신, 전신 만족도를 의미하는 것으로 자신의 외모에 부정적이라면 자신의 체형도 부정적으로 인식하는 것이다.

주관적 체형 인식에 대한 선행연구를 보면, 주관적 체형 인식과 연관성이 있는 요인이 무엇인지 분석한 연구들이 대부분이었다. 주관적 체형인식과 연관성이 있는 요인들이 무엇인지 선행연구에서 확인이 되었으므로 주관적 체형 인식과 관련된 요인들의 영향력을 알아볼 필요가 있다. 이에 본 연구는 선행연구에서 연관성이 있다고 나타난 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체만족도의 연관성과 영향력을 구체적으로 알아보고자 한다. 또한 선행연구에서 여대생은 체형에 민감하고 왜곡된 체형 인식을 가지고 있는 집단으로 확인되었다. 이에 본 연구는 대상자를 여대생으로 하여 주관적 체형 인식에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 시도되었다. 본 연구결과는 여대생의 긍정적 체형 인식을 확립시키기 위한 중재 개발의 기초자료로 활용될 것이다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 여대생의 주관적 체형 인식, 자아존중감, 신체 만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도 정도를 파악하고 이들의 상관관계를 분석하고 주관적 체형 인식에 미치는 영향 요인을 파악하는 것이다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째 여대생의 일반적 특성에 따른 주관적 체형 인식의 차이를 알아본다. 둘째 여대생의 주관적 체형 인식, 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도의 정도를 알아본다. 셋째 여대생의 주관적 체형 인식, 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도 간의 관계를 알아본다. 넷째 여대생의 주관적 체형 인식에 영향을 미치는 요인을 알아본다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 주관적 체형인식을 파악하고 이에 영향을 미치는 요인을 탐색하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 2021년 4월에서 2021년 5월까지 대한민국 H시에 위치한 4년제 대학 여대생을 대상으로 하였다. 연구대상자 수는 통계적 검정력 분석을 위한 프로그램인 G*power 3.1.9.2를 이용하여, 회귀분석에서 중간효과크기인 Effect size 0.15, 유의수준 $\alpha=0.05$, 검정력 $(1-\beta)=0.95$ 일 때, 예측요인 수=5로 하여 필요한 대상자 수를 산출했을 때 총 107명이었다. 자료수집을 할 당시 COVID-19의 2단계 상황이었으므로 온라인으로 자료를 수집하였다. 온라인 자료 수집 방법은 모바일을 이용한 설문조사를 진행하였다. 연구의 내용과 목적, 자료수집방법, 연구 윤리 등 연구 전반적인 과정을 설문조사 전에 모바일과 학과 사무실 게시판에 공지 후 설문지 작성에 동의한 대상자가 스스로 자신의 모바일을 이용하여 작성하였다. 탈락률 15%를 고려하여 123부를 수집하였으나, 이 중 불성실하게 응답한 2부의 설문지를 제외한 121부가 최종 분석에 사용되었다.

2.3 연구도구

대상자의 일반적 특성에는 성별, 연령, 키와 몸무게, 자각하는 신체 상태, 거주형태, 1일 평균 수면시간, 흡연 및 음주 여부, 평균 운동 횟수 및 운동 시간, 체중조절을

위한 노력 등을 포함하였다.

2.3.1 주관적 체형인식

본 연구에서는 대상자의 주관적 체형인식 측정을 위하여 Cooper 등[23]이 개발한 BSQ(Body Shape Questionnaire) 도구를 No와 Kim[24]이 한국에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다. Cooper 등[23]의 연구에서는 34문항으로 개발되었으나, No와 Kim[24]이 타당화 과정을 통해 2개 문항이 제거되고, “비만에 대한 두려움”, “노출에 대한 두려움”, “구토경험”, “체형 불만”의 4개 요인, 32문항으로 수정되었다. 본 연구에서 사용한 BSQ 도구는 6점 likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 체형인식은 부정적인 것을 의미한다. No와 Kim[24]의 타당화 연구에서는 BSQ 도구의 Cronbach $\alpha=.95$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach $\alpha=.97$ 로 나타났다.

2.3.2 자아존중감

본 연구대상자의 자아존중감 측정은 Rosenberg[25]가 개발한 자아존중감(Self-Esteem) 도구를 Jeon[26]이 변안한 도구로 사용하였다. 총 10문항 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수 범위는 10-40점으로 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Rosenberg[25]연구에서는 도구의 Cronbach $\alpha=.85$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach $\alpha=.89$ 로 나타났다.

2.3.3 신체만족도

본 연구대상자의 신체만족도는 Secord와 Jourard[27]이 개발한 외모만족도(Body Cathexis Scale) 도구를 Jung[28]이 변안한 것을 사용하였다. Jung[28]의 도구에서 건강 상태 및 중복되는 신체의 세부적 문항을 제외한 17문항을 사용하였다. “얼굴 만족도”, “상반신 만족도”, “하반신 만족도”, “전신 만족도” 4개의 하위문항으로 구성되어 있고, 6점 척도로 점수가 높을수록 외모만족도가 높음을 의미한다. Secord와 Jourard[27] 개발 당시 도구의 신뢰도는 남자 .78, 여자 .83이었고, Jung[28]이 변안한 도구에서는 Cronbach $\alpha=.95$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach $\alpha=.92$ 로 나타났다.

2.3.4 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도 척도는 Heinberg, Thompson과 Stormer[29]이 개발하고 Lee와 Oh[30]

가 번안하여 타당화한 SATAQ(Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire) 도구를 사용하였다. Heinberg 등[29]의 연구에서는 14문항으로 개발되었으나, Lee와 Oh[30]가 타당화 과정을 통해 2개 문항이 제거되었고, 사회문화적 기준에 대한 “인식”과 “내면화” 2개 요인, 12문항으로 수정되었다. 5점 likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 체형에 대한 사회문화적 기준을 자신의 기준으로 내면화하고 있음을 의미한다. Lee와 Oh[30]의 연구에서 Cronbach $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach $\alpha = .80$ 으로 나타났다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여 분석했다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 산출했다. 일반적 특성에 따른 여대생의 주관적 체형인식의 차이는 t-test와 ANOVA를 이용했고, Scheffe's test로 사후분석하였다. 여대생의 주관적 체형인식, 자아존중감, 외모만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도의 정도는 기술통계를 시행하였으며, 각 변수 간의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient로 분석했다. 여대생의 주관적 체형인식에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중회귀분석을 이용하였으며, Dubin-Watson을 이용하여 오차의 자기 상관을 검정하였고 공차와 Variation inflation factor (VIF) 값으로 다중 공선성 문제가 없음을 확인하였다. 잔차 분석으로 모형의 선형성, 오차항의 정규성 및 등분산성의 가정성을 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에 따른 주관적 체형인식의 차이는 다음과 같다(Table 1). 연구대상자의 평균 연령 22.96세, 평균 키 161.06cm, 평균 체중 55.76kg로 BMI 저체중 17명(14.0%), 정상 79명(65.3%), 과체중 11명(9.1%), 비만 14명(11.6%)이었고 평균 BMI는 21.45±3.21점이었다. 본인이 인식하는 체중지각은 저체중 8명(6.6%), 정상체중 54명(44.6%), 과체중 43명(35.5%), 비만 16명(13.2%)이었다. 거주형태는 자가 76명(62.8%), 기숙사 13명(10.7%), 자취 및 하숙 32명(26.4%)이었으며, 1일 평균 수면시간은 6시간 미만 39명(32.2%), 6-8시간 68명(56.2%), 8시간 이상 14명

(11.6%)였다. 흡연은 112명(92.6%)이 하지 않았고, 9명(7.4%)의 대상자만 하였으며, 음주는 60명(49.6%)는 한다고 응답했지만, 61명(50.4%)는 하지 않는다고 응답했다. 운동 횟수는 51명(42.1%)이 하지 않는다고 응답했고, 1회/주 32명(26.4%), 2-3회/주 22명(18.2), 4회 이상/주 16명(13.2%)이었고, 운동시간은 30분 미만/주 70명(57.9%), 1-2시간/주 32명(26.4%), 2시간 이상/주 19명(15.7%)으로 나타났다. 체중조절노력 여부는 20명(16.5%)이 하지 않는다고 응답했고, 101명(83.5%)이 한다고 응답했다.

Table 1. General characteristics (N=121)

Characteristics	Categories	n(%) /Mean±SD
Age(yr)		22.96±3.54
Height(kg)		161.06±5.21
Weight(cm)		55.76±9.46
BMI	underweight(<18.5)	17(14.0)
	normal(18.5-22.9)	79(65.3)
	overweight(23-24.9)	11(9.1)
	obesity(≥25)	14(11.6)
		/21.45±3.21
Weight perception	underweight	8(6.6)
	normal	54(44.6)
	overweight	43(35.5)
	obesity	16(13.2)
Living arrangements	home	76(62.8)
	dormitory	13(10.7)
	boarding/rent house	32(26.4)
Average daily sleep time	<6hr/day	39(32.2)
	6-8hr/day	68(56.2)
	≥8hr/day	14(11.6)
Smoking	No	112(92.6)
	Yes	9(7.4)
Alcoholic drinking	No	60(49.6)
	Yes	61(50.4)
Number of exercises	No	51(42.1)
	1 time/week	32(26.4)
	2-3time/week	22(18.2)
	over 4 time/week	16(13.2)
Exercise time	<30minutes/week	70(57.9)
	1-2hr/week	32(26.4)
	≥2hr/week	19(15.7)
Weight control	No	20(16.5)
	Yes	101(83.5)

3.2 대상자의 주관적 체형인식, 자아존중감, 신체 만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도의 정도

대상자의 주관적 체형인식, 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도의 정도는 다음과 같다(Table 2). 대상자의 주관적 체형인식 총점은 103.09±34.75점이었으며, 하위변수의 평균 평점을 보면, 비만에 대한 두려

움 3.42±1.19점, 노출에 대한 두려움 2.56±1.11점, 구토경험 1.41±0.90점, 체형 불만 2.97±1.14점이었다. 대상자의 자아존중감 총점은 30.30±5.80점이었다. 신체만족도 총점은 63.15±15.60점, 하위변수의 평균평점을 보면, 얼굴만족도 3.87±0.88점, 상반신 만족도 3.64±1.11점, 하반신 만족도 3.46±1.16점, 전신만족도 3.64±1.21

Table 2. Degree of subjective body shape perception, self-esteem, body cathexis and sociocultural attitudes towards appearance (N=121)

variables	Categories	Mean±SD	Min	Max	Range
Subjective body shape perception	fear for fatness	3.42±1.19	1.00	5.71	1-6
	shame for exposure of appearance	2.56±1.11	1.00	5.33	1-6
	purging	1.41±0.90	1.00	5.50	1-6
	body dissatisfaction	2.97±1.14	1.00	5.60	1-6
	total	103.09±34.75	34	178	34-204
Self-esteem		30.30±5.80	16	40	10-40
Body cathexis	face satisfaction	3.87±0.88	1.75	6.00	1-6
	upper body satisfaction	3.64±1.11	1.00	6.00	1-6
	lower body satisfaction	3.46±1.16	1.00	6.00	1-6
	whole body satisfaction	3.64±1.21	1.00	6.00	1-6
	total	63.15±15.60	26	102	17-102
Sociocultural attitudes towards appearance	internalization	2.63±0.79	1.00	4.00	1-5
	awareness	2.72±0.56	1.25	4.00	1-5
	total	32.01±6.98	17	48	12-60

Table 3. Subjective body shape perception according to general characteristics (N=121)

Characteristics	Categories	n(%) / Mean±SD	Subjective body shape perception	
			Mean±SD	t/F(ρ)Scheffe
Age(yr)		22.96±3.54		
Height(kg)		161.06±5.21		
Weight(cm)		55.76±9.46		
BMI	underweight (<18.5)	17(14.0)	73.53±27.69	3.509
	normal (18.5-22.9)	79(65.3)	97.52±34.64	(.018)*
	overweight (23-24.9)	11(9.1)	102.18±29.48	a<d
	obesity (≥25)	14(11.6)/21.45±3.21	107.07±22.31	
	Weight perception			
	underweight	8(6.6)	59.00±16.91	(<.001)*** a<c,d
	normal	54(44.6)	83.63±31.83	
	overweight	43(35.5)	113.09±29.13	
	obesity	16(13.2)	107.88±20.93	
Living arrangements	home	76(62.8)	95.88±33.27	1.682
	dormitory	13(10.7)	109.46±34.40	(.190)
	boarding/rent house	32(26.4)	89.59±31.66	
Average daily sleep time	<6hr/day	39(32.2)	90.36±35.24	0.737
	6-8hr/day	68(56.2)	98.22±32.17	(.481)
	≥8hr/day	14(11.6)	98.14±32.56	
Smoking	No	112(92.6)	96.39±33.07	0.836
	Yes	9(7.4)	86.78±34.92	(.405)
Alcoholic drinking	No	60(49.6)	92.70±29.07	-0.981
	Yes	61(50.4)	98.61±36.75	(.328)
Number of exercises	No	51(42.1)	92.92±34.23	3.084
	1 time/week	32(26.4)	106.78±30.37	(.030)*
	2-3time/week	22(18.2)	98.91±34.45	b<d
	over 4 time/week	16(13.2)	77.81±26.01	
Exercise time	<30minutes/week	70(57.9)	95.16±33.57	0.229
	1-2hr/week	32(26.4)	94.06±33.20	(.795)
	≥2hr/week	19(15.7)	100.32±32.89	
Weight control	No	20(16.5)	72.65±29.41	-3.561**
	Yes	101(83.5)	100.24±32.06	(.001)

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

점이었다. 외모에 대한 사회문화적 태도 총점은 32.01±6.98 점, 하위변수의 평균평점을 보면, 내면화 2.63±0.79점, 인식 2.72±0.56점이었다.

3.3 일반적 특성에 따른 주관적 체형인식의 차이

대상자의 주관적 체형인식은 BMI, 체중지각, 운동횟수, 체중조절여부에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다 (Table 3). 저체중보다 비만 대상자($F=.018, p=.018$)의 주관적 체형인식이 부정적이었고, 본인이 저체중이라고 생각하는 대상자보다 과체중이나 비만이라고 생각하는 대상자가($F=13.551, p<.001$), 운동을 주 1회 하는 대상자보다 주 4회 이상 하는 대상자가($F=3.084, p=.030$), 체중조절노력을 하지 않는 대상자보다 체중조절노력을 하는 대상자가($t=-3.561, p=.001$) 주관적 체형인식이 더 부정적인 것으로 나타났다.

3.4 여대생의 주관적 체형인식, 자아존중감, 신체만족도 및 외모에 대한 사회문화적 태도와의 관계

대상자의 주관적 체형인식, 자아존중감, 신체만족도 및 외모에 대한 사회문화적 태도와의 상관관계는 다음과 같다(Table 4). 대상자의 자아존중감이 낮을수록($r=-.385, p<.001$), 신체만족도가 낮을수록($r=-.575, p<.001$) 주관적 체형인식은 부정적이었고, 외모에 대한 사회문화적 기준을 자신의 기준으로 내면화할수록($r=.597, p<.001$) 주관적 체형인식이 부정적인 것으로 나타났으며, 외모에 대한 사회문화적 기준을 자신의 기준으로 내면화할수록 자아존중감은 낮아졌다($r=-.185, p<.05$).

Table 4. Correlation among subjective body shape perception, self-esteem, body cathexis and sociocultural attitudes towards appearance (N=121)

variables	SBSP	SE	BC	SATA
SBSP	1			
SE	-.385***	1		
BC	-.57***	.407***	1	
SATA	.597***	-.185*	-.530***	1

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

SBSP: subjective body shape perception, SE: self-esteem, BC: body cathexis, SATA: sociocultural attitudes towards appearance

3.5 여대생의 주관적 체형인식에 영향을 미치는 요인

회귀분석에 앞서 회귀분석 가정의 만족여부를 확인하기 위하여 행렬산점도 그래프를 통해 변수들간의 선형성을 확인하였고, 종속변수의 자기상관(Auto-correlation)

과 독립변수 간의 다중공선성을 검토한 결과 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 잔차의 정규성과 등분산성을 모두 만족한 것을 확인하였다.

먼저, 본 연구대상자의 종속변수인 주관적 체형인식에 영향을 확인하기 위하여 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도를 독립변수로 하여 enter 방식의 multiple regression을 실시하였다. 회귀분석 방법을 사용한 모형은 유의하였으며($F=36.203, p<.001$), 자아존중감($\beta=-.195, p=.008$), 신체만족도($\beta=-.276, p=.001$), 외모에 대한 사회문화적 태도($\beta=.414, p<.001$)는 대상자의 주관적 체형인식을 46.8% 예측하는 것으로 나타났다 (Table 5).

Table 5. Factors affecting subjective body shape perception (N=121)

variable	B	S.E	β	t	p
Constant	103.653	21.334		4.859	<.001
SE	-1.118	0.417	-.195	-2.678	.008
BC	-0.587	0.180	-.276	-3.267	.001
SATA	1.968	0.373	.414	5.276	<.001

Adjusted R2 = .468, F(p)= 36.203(<.001)

SE: self-esteem, BC: body cathexis, SATA: sociocultural attitudes towards appearance

다음으로, BMI, 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도를 독립변수로 하여 여대생의 주관적 체형인식의 하위범주인 “비만에 대한 두려움”, “노출에 대한 두려움”, “구토경험”, “체형불만”에 영향을 미치는 요인을 알아보았다(Table 6). BMI($\beta=.241, p<.001$), 신체만족도($\beta=-.307, p<.001$), 외모에 대한 사회문화적 태도($\beta=.472, p<.001$)는 ‘비만에 대한 두려움’에 영향을 미치는 요인으로 나타났으며($F=39.118, p<.001$) 설명력은 56.0%였다. BMI($\beta=.402, p<.001$), 자아존중감($\beta=-.363, p<.001$), 외모에 대한 사회문화적 태도($\beta=.186, p<.029$)는 ‘노출에 대한 두려움’에 영향을 미치는 요인으로 나타났으며($F=20.394, p<.001$), 설명력은 39.3%였다. 자아존중감($\beta=-.322, p=.001$)은 ‘구토경험’에 영향을 주는 요인으로 나타났으며($F=3.062, p=.019$), 설명력은 6.4%였다. BMI($\beta=.285, p<.001$), 자아존중감($\beta=-.272, p<.001$), 신체만족도($\beta=-.218, p=.007$), 외모에 대한 사회문화적 태도($\beta=.428, p<.001$)는 ‘체형불만’에 영향을 주는 요인으로 나타났으며 ($F=35.925, p<.001$), 설명력은 53.8%였다.

Table 6. Factors affecting each sub-item of subjective body shape perception

(N=121)

Fear for fatness						Shame for exposure of appearance				
variable	B	S.E	β	t	p	B	S.E	β	t	p
Constant	1.066	.841		1.269	.207	1.401	.916		1.530	.129
BMI	.089	.023	.241	3.938	<.001	.139	.025	.402	5.611	<.001
SE	-.022	.014	-.106	-1.587	.115	-.069	.015	-.363	-4.614	<.001
BC	-.023	.006	-.307	-3.981	<.001	-.011	.006	-.149	-1.647	.102
SATA	.081	.012	.472	6.600	<.001	.029	.013	.186	2.217	.029
Adjusted R2 = .560, F(p)= 39.118(<.001)						Adjusted R2 = .393, F(p)= 20.394(<.001)				
Purging						Body dissatisfaction				
variable	B	S.E	β	t	p	B	S.E	β	t	p
Constant	2.367	.923		2.564	.012	1.195	.821		1.456	.148
BMI	-.007	.025	-.025	-.280	.780	.101	.022	.285	4.555	<.001
SE	-.050	.015	-.322	-3.298	.001	-.053	.013	-.272	-3.961	<.001
BC	.006	.006	.107	.951	.344	-.016	.006	-.218	-2.766	.007
SATA	.010	.013	.075	.720	.473	.070	.012	.428	5.837	<.001
Adjusted R2 = .064, F(p)= 3.062(.019)						Adjusted R2 = .538, F(p)= 35.925(<.001)				

SE: self-esteem, BC: body cathexis, SATA: sociocultural attitudes towards appearance

4. 논의

주관적 체형인식 점수를 보면, 본 연구에서는 103.09 점으로 나타났는데, 여자 고등학생을 대상으로 한 연구 [31]에서는 94.45점, 성인 여성(만 19-60세)을 대상으로 한 연구[32]에서는 89.54점으로 나타났다. 다른 연구결과와 비교해 볼 때 다른 연령층보다 여대생이 더 부정적 체형인식을 가지고 있는 것을 알 수 있다. 여대생이 다른 연령층에 비해 자신의 체형인식에 부정적인 이유를 살펴 보면, 18세에서 25세까지의 대학생 시기는 ‘출현하는 성인기(emerging adulthood)’로서 정체성을 찾는 시기이자 자기 자신에게 가장 초점을 맞추는 시기이고[33]. 여대생이 다른 연령층보다도 외모에 민감하고 마른 체형을 이상형이라고 생각하며 자신의 신체에 대해 불만족을 가지기 때문인 것으로 생각된다.

여대생의 일반적 특성 중 BMI, 체중지각, 운동 횟수가 주관적 체형인식에 차이를 보였다. 먼저 BMI를 보면, 비만군은 저체중군에 비해 주관적 체형인식 점수가 높았다. 과체중, 비만, 저체중 여대생이 정상체중 여대생에 비해서 부정적 체형인식을 가지는 것이 건강 측면에서는 논리적으로 합당하다. 그러나 정상체중 여대생이 아니라 저체중 여대생이 비만 여대생보다 긍정적 체형인식을 가지고 있었다. 이것은 저체중 20대 여성은 스스로 말랐다고 지각하고 타인들로부터 말랐다고 평가를 듣는 경우가 많았지만 자신의 체형에 대해서는 만족해하는 성향이 있는 것으로 나타난 연구[4]와 정상군과 비만군이 저체중군보

다 체형 불만족도가 높았다는 연구[34]와 여대생은 BMI 17.56(18.5-22.9)인 저체중을 이상적 체형으로 원하고 있다는 연구와 일맥상통하다. 즉 비만한 여대생은 저체중 여대생보다 자신의 체형을 부정적으로 인식하고 있었고, 정상체중 여대생, 과체중 여대생은 비만한 여대생과는 주관적 체형인식에 차이가 없었다. 그래서 여대생들은 정상체중이 아니라 저체중을 이상적인 체형으로 인식하는 왜곡된 체형 인식을 가지게 된다. 많은 여대생들이 아름다운 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강손상의 위험을 감수하고서라도 실제로 비만하지 않는데도 비만과 상관없이 무리하게 체중조절을 시도하고 있다[35]. 왜곡된 체형인식이 심한 고위험군을 분류하여 중재해야 할 것이다.

체중지각을 보면, 과체중, 비만 지각군은 저체중 지각군 보다 주관적 체형인식 점수가 높았다. 체중지각도 BMI와 마찬가지로 자신을 정상체중이라고 지각하는 여대생이 아니라 저체중으로 지각하는 여대생이 긍정적 체형 인식을 가지고 있었다. Kim과 Kim[4] 연구에서도 지각체형은 실제 체형에 비해 뚱뚱한 것으로 왜곡되는 경향이 있는 것으로 나타났다. 객관적 수치인 BMI와 체중지각 모두에서 저체중군이 긍정적 체형인식을 가지는 것으로 나타난 것은 매우 우려가 크다고 할 수 있다. 정상체중이 가장 건강하고 ‘정상’이라는 인식으로 바꿀 수 있는 교육과 함께 사회문화적 차원의 캠페인이 필요하다고 본다.

운동 횟수를 보면, 주 1회 운동하는 여대생은 주 4회 이상 운동하는 여대생보다 주관적 체형인식 점수가 높았

다. 주 1회 운동하는 여대생이 주 4회 이상 운동하는 여대생보다 자신의 체형을 부정적으로 인식하고 있었다. 규칙적인 운동(주 5회 이상)을 하는 20-30대 여성의 74.8%가 BMI 저체중이거나 정상인 것으로 나타났으며, 정상 BMI 대상자의 42.5%가 스스로 약간 뚱뚱하다고 생각하고 있었다[36]. 또한 체형만족집단이 불만족집단보다 높은 운동참여를 보였다[37]. 그리고 여고생을 대상으로 운동빈도 조사를 보면, 운동을 안하는 경우는 마른체형-체형불만족군이 가장 많았고, 주당 2회는 살찐체형-체형불만족군이 가장 많았으며, 3회 이상은 체형만족군이 가장 많은 것으로 나타났다[38]. 그래서 본 연구에서도 주 4회 운동군은 저체중이거나 정상체중을 가진 여대생들일 것이며, 주 4회 이상 운동이라는 체형관리를 통해 이상적인 체형에 가까운 체형을 유지하는 집단이므로 긍정적 체형인식을 가지고 있을 것으로 추정된다. 또한 선행연구를 보면, BMI가 높은 여대생은 BMI가 낮은 여대생보다 신체활동에 대한 압박감을 더 많이 느끼고, 신체 이미지가 부정적인 여대생은 신체이미지가 긍정적인 여대생에 비해 신체활동에 대한 관심과 즐거움이 적은 것으로 나타났다[39]. 그리고 본 연구결과 주 1회 운동군이 다른 군에 비해 부정적 체형인식을 갖고 있는 것으로 나타났는데 선행연구결과와 같이 생각해보면, 주 1회 운동군은 체중조절에 관심은 높지만 신체활동을 선호하지 않는 과체중 또는 비만하고 자신의 체형에 부정적인 여대생일 것으로 생각된다.

체중조절 노력 여부를 보면, 체중조절 노력을 안하는 여대생이 긍정적 체형인식을 가지고 있었다. 여자 중학생을 대상으로 한 선행연구를 보면, 비만군이 정상체중군이나 저체중군보다 체중조절에 더 관심을 가지고 있고 실제 체중조절 경험도 더 많은 것으로 나타났다[5]. 그리고 체중조절을 시도한 대학생이 안 한 경우에 비해 더 높은 비만 스트레스를 가지고 있는 것으로 나타난 연구결과[40]를 볼 때 체중조절 노력을 하는 여대생은 비만한 경우라서 부정적 체형인식을 가진 것으로 생각된다.

본 연구에서 주관적 체형인식은 자아존중감, 신체 만족도와 부적 상관관계를 가지고 외모에 대한 사회문화적 태도와는 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다.

먼저 자아존중감을 보면, 다른 연구 결과와 같이 체형, 외모에 부정적일수록 자아존중감은 낮았다[27]. 이는 여대생의 자아존중감을 연구하고 자아존중감을 증진하기 위한 개입 방안을 모색함에 있어 주관적인 체형인식과 체형만족도 등의 변인을 중요하게 고려해야 함을 보여준다.

외모에 대한 사회문화적 태도가 높을수록 부정적 체형

인식을 가진다는 본 연구는 다른 연구결과와 일치하였다[41]. 이 결과는 외모에 대한 사회문화적 기준을 수용할 수록 자신의 체형에 대해 부정적이라는 의미이다. 외모에 대한 사회문화적 태도를 내재화하면 자신의 체형과 사회적으로 이상화된 체형간 차이에 주목하면서 또래 내에서 신체적 매력이 크다고 생각하는 대상과 자신을 비교하게 되고 이를 통해 자신의 신체에 대한 부정적으로 평가하게 됨으로써 신체 불만족도 심화된다[42]. 또한 미디어에 노출이 많이 된 여성일수록 외모에 대한 사회문화적 태도가 높은 것으로 나타났다[43]. 즉 외모에 대한 사회문화적 기준을 내재화하고 수용하는 경로가 또래 내 이상화된 대상과의 비교에 의한 것뿐 아니라 부모, 대중매체를 통해 이상적인 체형에 대한 메시지와 은근한 압력을 경험할 때 내면화는 자연스럽게 일어날 것이다. 본 연구 결과에서도 정상체중군이 아니라 저체중군이 자신의 체형을 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났는데 이러한 결과가 나온 이유도 사회문화적 기준을 내면화하였기 때문이다.

본 연구결과에서 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도 모두 여대생의 주관적 체형인식에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 46.8%의 설명력을 가진다. 주관적 체형인식에 영향을 주는 다른 연구가 아직 없어서 비교할 수는 없지만 회귀분석을 이용한 서술조사 연구로서 46.8%의 높은 설명력을 가지는 것은 본 연구결과의 의의라고 할 수 있다.

또한 본 연구결과 외모에 대한 사회문화적 태도가 가장 강력한 영향요인인 것으로 나타났다. 외모에 대한 사회문화적 태도는 사회문화적 기준을 자신의 기준으로 내면화하는 것을 의미하는 것이다. 이 결과는 다른 연구결과와도 일치하는데, Helfert와 Warschburger[21]은 사회문화적 환경이 부정적 신체상을 갖도록 하는 가장 중요한 요소로 꼽았으며 한국은 마른 체형에 대한 문화규범과 체형 정체성 및 자기 인식평가를 따르는 외모 중심주의로 인해 지나친 외모 중심 사회로써 잠재성이 있다고 언급하였다.

이상적인 마른 체형 내면화는 마른 체형을 강조하는 사회문화적 압력을 받을 때 형성된다[44]. 개인은 대중매체나 부모, 또래로부터 마른 체형을 이상화시키는 메시지에 노출되는데[45], 이러한 노출이 반복되면서 내재화하는 과정이 일어나게 되고 결국 대중매체, 부모, 또래의 이상적인 기준을 빈번하게 자신에게 적용할 가능성이 높아진다. 이러한 이상적인 체형을 평가기준으로 삼고 이에 미치지 못하는 부분들을 결점으로 지각하게 되어 부정적

체형으로 인식을 하게 되는 것이다. Jang과 Kim[46] 연구에서는 뚱뚱함에 대한 긍정적인 매체를 본 실험참가자들에게서 신체지각자이가 줄어들고 신체존중감이 증가하는 것으로 나타났다. 마른 체형을 이상화하는 미디어 문화를 지양하고 다양한 체형에 대한 긍정적 시각을 제공하는 미디어 문화를 형성하는 작업을 통해 체형 인식을 긍정적으로 변화하는데 효과가 있을 것으로 생각한다.

그리고 신체만족도가 주관적 체형인식에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 자신의 얼굴, 상하반신에 만족하면 자신의 체형에도 긍정적으로 평가하게 되는 것이다. 신체만족도에 영향을 주는 사회문화적 요인으로 청소년은 또래집단과 부모가, 20대 여성은 미디어가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다[47]. 그리고 여러 연구에서 이상적인 마른 체형 내면화가 신체불만족, 이상 섭식행동을 예측하는 인자인 것으로 나타났다[48]. 즉 이상적인 마른 체형 내면화만 바로 날씬함을 강요하는 사회문화적 기준을 의미하는데, 이러한 이상적인 마른 체형의 사회문화적 기준이 신체 만족도에 영향을 주는 것으로 의미한다. 본 연구가 예측모형을 사용하지 않았지만 선행연구와 본 연구결과를 종합해볼 때 외모에 대한 사회문화적 태도가 주관적 체형인식에 영향을 주는데 있어 신체만족도가 매개효과일 수도 있을 것으로 생각된다.

그리고 자아존중감도 주관적 체형인식에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 자아존중감이 낮은 사람은 자신이 스스로 쓸모없고 무가치하고, 약하다고 생각하여 자기 자신을 학대하며 열등감을 가지고 있고[25], 부정적인 외부 압력을 더 쉽게 받아들인다[49]. 또한 체형에 대한 인식은 객관적인 기준보다는 주관적인 판단에 의해 인지되는 경향이 있다[50]. 그래서 자아존중감이 낮은 사람은 BMI와 같은 객관적 기준보다는 낮은 자아존중감으로 인해 자신의 체형도 가치 있게 평가하지 못하는 것이다. 또한 날씬함을 강요하는 사회문화적 압력(대중매체, 가족, 타인 등)을 쉽게 받아들이며서 이상적인 마른 체형을 내면화하여 자신의 체형을 부정적으로 인식하는 것으로 생각된다. 반대로 자아존중감이 높은 사람은 여러 면에서 자신은 타인보다 우수하다고 생각하기 때문에[51] 자신의 체형도 긍정적으로 평가할 수 있는 것이다. 비만은 외모적으로 살이 찌고 뚱뚱하다는 것을 말하고 건강 측면에서 비정상 체중이라는 것이지 나쁜 체형, 부정적 체형을 의미하는 것은 아니다. 높은 자아존중감은 이상적인 신체 이미지에 대해 심리적인 방어기제로 작용하며 신체 불만족으로 인한 위험상황에 방어능력을 가지게 한다[52]. 그래서 자아존중감이 높은 사람은 마른 체형과 같은 사회

문화적 기준을 쉽게 내면화하지 않기 때문에 자신의 체형을 긍정적으로 인식한다.

여대생의 주관적 체형인식의 하부항목별 영향을 미치는 요인을 보면, '비만에 대한 두려움' 항목에 영향을 미치는 요인은 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체만족도, BMI, 자아존중감이었으며 외모에 대한 사회문화적 태도가 가장 강력한 요인이었고 설명력 56.0%이었다. 비만을 측정하는 객관적 지표가 BMI이므로 당연히 BMI 수치가 '비만에 대한 두려움'에 영향을 주는 요인이 된다. 그러나 여대생들은 객관적 지표인 BMI보다는 외모에 대한 사회문화적 태도가 의미하는 날씬함에 대한 사회문화적 내면화/인식이 더 큰 영향을 받고 있었다. 즉 여대생들은 BMI 수치보다는 사회문화적 기준체형인 마른체형을 이상형 체형기준으로 인식하고 있는 것이다.

'노출에 대한 두려움' 항목에서는 BMI가 가장 강력한 영향요인이었고 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도, 신체만족도 순으로 영향요인이었고 설명력 39.3%이었다. 신체 노출에 있어서는 주관적 평가보다는 객관적 지표인 BMI가 더 큰 영향요인이었는데 '뚱뚱한 몸'을 부정적으로 인식하여 '뚱뚱한 몸'은 노출되지 않고 감추어야 한다고 생각하고 있는 것이다.

'체형불만' 항목에서도 외모에 대한 사회문화적 태도가 가장 강력한 영향요인이었고 BMI, 자아존중감, 신체만족도 순으로 영향요인이었고 설명력 53.8%이었다. '체형불만'도 외모에 대한 사회문화적 태도와 같은 주관적 평가가 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 선행 연구에서도 여대생들은 체형만족도와 BMI는 상관성이 있었는데[53] 이는 '뚱뚱한 몸'에 대한 부정적 인식을 가지고 있기 때문에 BMI가 체형불만에 영향을 주는 것이다. BMI는 비만을 알려주는 객관적 지표이고 BMI가 높은 체형이 뚱뚱한 체형은 사실이지만 뚱뚱한 체형이 나쁘고 감추어야 할 신체는 아니다. 다만 BMI가 높은 비만이라면 건강 측면에서 체중조절이 필요한 체형 중 하나일 뿐이다.

5. 결론

본 연구는 여대생의 주관적 체형 인식, 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적 태도 정도를 파악하고 이들의 상관관계를 분석하고 주관적 체형 인식에 미치는 영향 요인을 파악하기 위해 시도되었다. 본 연구결과에서 자아존중감, 신체만족도, 외모에 대한 사회문화적

태도 모두 여대생의 주관적 체형인식에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 46.8%의 설명력을 가진다. 이 중 외모에 대한 사회문화적 태도는 주관적 체형 인식에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 설명되었다. 주관적 체형 인식의 하부항목 중 비만에 대한 두려움이 가장 높은 점수를 보였다. 그리고 여대생들은 정상체중이 아니라 저체중을 긍정적 체형으로 인식하는 왜곡된 체형 인식을 가지고 있었다. 여대생의 주관적 체형인식의 하부항목별 영향을 미치는 요인을 보면, '비만에 대한 두려움' 항목에서 외모에 대한 사회문화적 태도가 가장 강력한 요인이었고 설명력 56.0%이었다. '노출에 대한 두려움' 항목에서는 BMI가 가장 강력한 영향요인이었고 설명력 39.3%이었다. '체형불만' 항목에서도 외모에 대한 사회문화적 태도가 가장 강력한 영향요인이었고 설명력 53.8%이었다. 회귀 분석을 이용한 서울조사연구로서 39.3-56.0%의 높은 설명력을 가지는 것은 본 연구결과의 의의라고 할 수 있다.

이상적 체형 기준을 강요하는 사회 분위기를 개선, 미디어 리터러시(literacy) 교육 등을 통해 체형인식왜곡을 감소시키는 정책적 노력이 필요할 것이다. 그리고 사회문화적 요인인 미디어에 노출되어도 주체적 비판 능력에 따른 선택적 수용이 필요하며 자기 체형에 대한 긍정적 인식을 가지도록 하여 긍정적 체형인식으로 회복할 수 있는 중재 프로그램 개발이 필요하다.

주관적 체형인식에 영향을 주는 요인으로 외모에 대한 사회문화적 태도를 사회적 요인이라고 본다면, 신체만족도와 자아존중감은 개인적 요인이라고 할 수 있겠다. 체형 인식을 긍정적으로 변화시키기 위해서는 자신의 체형을 있는 그대로 지각하고 실제 체형을 수용하여 자신의 체형에 대해 만족할 수 있는 구체적인 방법을 갖도록 도와주어야 한다.

REFERENCES

- [1] J. Willis & A. Todorov. (2006). First impressions making up your mind after a 100-ms exposure to a face. *Psychological Science*, 17(7), 592-598.
DOI: 10.1111/j.1467-9280.2006.01750.x
- [2] W. S. Kim & J. S. Kim. (2007). Body-Related Values and Body-Esteem in East Asian Women: A cross-National Study Focusing on Korean, Chinese, and Japanese College Students. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 13(4), 113-134.
- [3] J. Wardle, A. M. Haase & A. Steptoe. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644-651.
DOI: 10.1038/sj.ijo.0803050
- [4] D. H. Kim & K. H. Kim. (2010). The Study of Satisfaction of Somatotype for Women in Twenties on Perceived Somatotype, Appreciated Somatotype by Other People, Ideal Somatotype: Based on The Obesity Index. *Journal of the Korean Society Design Culture*, 16(2), 82-97.
- [5] J. Y. Yeon, K. Y. Shin, S. K. Lee, H. Y. Lee, B. W. Kang & H. K. Park. (2013). A Study on Dietary Habits, Body Satisfaction and Nutritional Knowledge by Body Image of Middle School Girl Students in Chungbuk Area. *Korean Journal Community Nutrition*, 18(5), 442-456.
DOI:https://doi.org/10.5720/kjcn.2013.18.5.442
- [6] Y. S. Jeon. (2006). *Influence of Subjective Perception of Body Image and Weight Management on Obesity Stress in College Women*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul. Korea.
- [7] S. H. Lim. (2011). *A Study on Types of Body Management and Eating Habits according to Body Perception in Young Women: Centered on Women in their 20s-30s*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul. Korea.
- [8] G. W. Stuart & M. T. Laraia. (2001). Principles and practice of psychiatric nursing. St. Louis: Mosby.
- [9] I. H. Park. (2021). *An Analysis of the Association between the Distorted Body Image and Depressive Mood in South Korean Adults with Normal Weight*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul. Korea.
- [10] S. K. Park & S. E. Park. (2020). The comparison of body composition, body perception, and psychological state according to body image satisfaction in female college students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(16), 365-381.
DOI :http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.16.365
- [11] J. Y. Shin, Y. Choi, K. T. Han, S. Y. Cheon, J. H. Kim, S. G. Lee & E. C. Park. (2015). The Combined Effect of Subjective Body Image and Body Mass Index (Distorted Body Weight Perception) on Suicidal Ideation. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 48(2), 94-104.
DOI :http://dx.doi.org/10.3961/jpmph.14.055
- [12] J. Y. Han & S. B. Hong. (2011). The Difference of Degree of Obesity and Stage of Change for Exercise on Body Attitudes, Eating Attitude and Life Stress of Female College Students. *The Korea Journal of Sports Science*, 20(5), 439-453.
- [13] H. Y. Yang. (2012). *A study on the factors affecting weight control behavior of female college students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul. Korea.

- [14] S. Coopersmith. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: WH Freeman.
- [15] J. Y. Lee & J. A. Yoo. (2015). Influence of body shape perception on self-esteem among normal-weight middle school students in South Korea : The mediating effect of body shape satisfaction and gender differences. *Studies on Korean Youth*, 26(4), 267 - 297.
DOI :<http://dx.doi.org/10.14816/sky.2015.26.4.267>
- [16] Y. J. Kim. (2014). *The effect of self-esteem, sociocultural influences and screen time toward body-image among female adolescents*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- [17] W. C. Park & N. B. Epstein. (2013). The longitudinal causal directionality between body image distress and self-esteem among Korean adolescents: the moderating effect of relationships with parents, *Journal of adolescence*, 36(2), 403-411.
DOI:10.1016/j.adolescence.2013.01.002.
- [18] P. M. Kang. (2017). *The Effects of Sociability, Body Image, Self-Esteem on Appearance Management Behavior*. Unpublished doctoral dissertation, Chungnam National University, Daejeon, Korea.
- [19] G. Tsai, B. Curbow & L. Heinberg.(2003). Sociocultural and developmental influences on body dissatisfaction and disordered eating attitudes and behaviors of asian women. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(5), 309-318.
DOI: 10.1097/01.NMD.0000066153.64331.10
- [20] M. P. Levine. & K. Harrison. (2004). Media's role in the perpetuation and prevention of negative body image and disordered eating. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp.695-717). Hoboken, NJ: Wiley.
- [21] S. Helfert & P. Warschburger. (2011) A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image* 8(2), 101-109.
DOI: 10.1016/j.bodyim.2011.01.004
- [22] L. Pelletier & S. Dion. (2004). Can Self-Determination Help Protect Women Against Sociocultural Influences About Body Image and Reduce Their Risk of Experiencing Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology* 23(1), 61-88.
DOI:10.1521/jscp.23.1.61.26990
- [23] P. J. Cooper, M. J. Taylor, Z. Cooper & C. G. Fairburn. (1987). The development and validation of the Body shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*, 6(4), 485-494.
- [24] Y. K. Noh & B. W. Kim. (2005). The Validation Study of the Body Shape Questionnaire(BSQ) in Female University Students. *The Korea Journal of Counseling*, 6(4), 1163-1174.
- [25] M. Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [26] B. J. Jeon. (1974). A Study on Self-Concept Theory. *humanities*, 29, 103-127.
- [27] P. F. Secord & S. M. Jourard. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of consulting psychology*, 17(5), 343.
- [28] C. J. Jung. (1985). The effect of supportive group nursing care on body image of the patient with lower limb fracture. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 15(3), 74-80.
- [29] I. J. Heinberg, J. K. Thompson & S. Stormer. (1995). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*, 17(1), 81-89.
- [30] S. S. Lee & K. J. Oh. (2003). Validation study of the Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire in Korea. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(4), 913-926.
- [31] Y. J. You. (2009). *The Mediating Effects of Body Dissatisfaction on Gender Differences in Adolescent Depressive Symptoms*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
- [32] B. R. Kim. (2012). *A Study on Ordinary Adult Women's Stress Alleviation and Physical Satisfaction, According to Their Participation in Ballet*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.
- [33] J. J. Arnett. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- [34] M. K. Shin. (2019). Journal of Body Mass Index, Body Shape Dissatisfaction, Eating Behavior. *Journal of Convergence for Information Technology*, 9(12), 98-103.
DOI : <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.12.098>
- [35] Y. S. Jeon. (2006). *Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, Korea.
- [36] M. J. Ju, Y. J. Shin & Y. H. Kim. (2013). A study on body awareness and dietary life of adults who perform regular exercise. *Journal of Nutrition and Health*, 46(5), 461-469.
DOI : <http://dx.doi.org/10.4163/jnh.2013.46.5.461>
- [37] G. W. Youm & J. Yoo. (2007). The effect of body image self-discrepancy on exercise behaviors and emotions. *Korean journal of physical education*, 46(1), 347-358.
- [38] H. J. Kang. (2009). *Eating Behavior and Weight Control Attitude of Some of the High School Female Students in Nonsan, Chungnam According to their Body Type Dissatisfaction: Focusing on Thin and Fat Body Type Dissatisfactions*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon, Korea.
- [39] Y. J. Kim, S. D. Choi, K. H. Suh & S. M. Kim. (2007).

- Restrained Eating, Physical Activity, and Motivation in Physical Activity among College Women with Negative Body Image. *Korea sport research*, 18(4), 471-479.
- [40] H. J. Lee. (2013). Influence on in-dorm university students' body-shape perception, obesity, and weight control toward. *Journal of Digital Convergence*, 11(11), 573-583.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDPM.2013.11.11.573>
- [41] H. J. Kim. (2012). The effects of Sociocultural Attitudes Toward Appearance, Appearance Satisfaction, Body-Image, and Self-Esteem on Interpersonal Relationship Ability of Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(1), 62-70.
DOI : dx.org/10.5977/jkasne.20120.18.1.062.
- [42] Y. J. Chyung. (2013) The Mediating Effects of Body Comparison on the Relationship between Internalization of Sociocultural Attitudes toward Appearance and Body Dissatisfaction among Adolescent Girls, *Korean Journal of Child Studies*. 34(2), 27-42. , 34(2),27-42.
DOI : dx.org/10.5723/KJCS.2013.34.2.27
- [43] J. P. Hong & S. Y. Lee. (2005). The Effects of Exposure to Thinness Promoting Advertising Message on Young Female's Mood and Body Dissatisfaction. *Media, Gender & Culture*. 4, 72-188.
- [44] Y. Yamamiya, H. Shroff & J. K. Thompson. (2008). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: a replication with a Japanese sample. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 88-91.
DOI: 10.1002/eat.20444
- [45] D. J. Anschutz, R. C. Engels, E. S. Becker & T. V. Strien. (2008). The bold and the beautiful. Influence of body size of televised media models on body dissatisfaction and actual food intake. *Appetite*, 51(3), 530-537.
DOI: 10.1016/j.appet.2008.04.004
- [46] H. S. Jang & T. L. Kim. (2006). The effect of mass media on body perception and state esteem of body image. *Studies on Korean Youth*, 17(2), 57-83.
- [47] H. S. Oh. (2015). Factors Affecting on Body Dissatisfaction and Diet Intention among College Female Students: Focused on Interpersonal Influences, Media and Social Norms. *The Korean Journal of Advertising and Public Relations*, 17(3), 65-97.
DOI : 10.16914/kjapr.2015.17.3.65
- [48] K. Homan. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240-245.
DOI: 10.1016/j.bodyim.2010.02.004
- [49] J. D. Campbell. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- [50] S. N. Hong. (2014). The effect of the physical satisfaction of 20-30 age females an self consciousness, *Journal of Basic Design & Art* 15(4), 483-492.
- [51] Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- [52] R. L. Moffitt, D. L. Neumann & S. P. Williamson. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76.
DOI: 10.1016/j.bodyim.2018.08.008.
- [53] Y. J. Eun, S. P. Choi, M. G. Soh, Y. K. Song & H. H. Lim (2006). A Comparative Study of Body Image, Eating Attitudes and Obesity Degree in Incheon University Students, *Journal of Korean Oriental Association for Study of Obesity*, 6(1), 93-105.

차혜경(Hye-Gyeong Cha)

[장학원]



- 2002년 2월 : 중앙대학교 간호학과(간호학 석사)
- 2008년 8월 : 중앙대학교 간호학과(간호학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 남서울대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 아동간호, 발달장애

· E-Mail : hgcha@nsu.ac.kr

류언나(Eon-Na Ryoo)

[장학원]



- 1991년 11월 ~ 2003년 6월 : 서울대학교병원 간호사
- 2009년 2월 : 중앙대학교 간호학과(간호학 박사)
- 2020년 9월 ~ 현재 : 남서울대학교 간호학과 시간강사
- 관심분야 : 시뮬레이션, 통증관리

· E-Mail : ren70@hanmail.net