

신체활동 참여 대학생의 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향

서수진*

서원대학교 체육교육과 교수

The effect of Body Image on Appearance Management Behavior of University Students Participating in Physical Activity

Soo-Jin Seo*

Professor, Dept. of Physical Education, Seowon University

요약 본 연구는 신체활동 참여 대학생들의 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실시하였다. 집락 무선표집법을 사용하여 6개월 이상 신체활동에 참여한 남학생 109명, 여학생 189명, 총 298명을 표집하여 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 개인적 특성에 따라 남학생은 외모, 체력, 건강요인과 외모향상형, 여학생은 외모관리형과 대인관계형에서 높게 나타났으며, 예체능 계열이 외모, 체력에서 용돈이 많은 대학생이 신체이미지와 외모관리행동에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 신체이미지는 외모관리행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동을 통한 대학생의 신체이미지는 외모관리행동에 영향을 미치며 이러한 행동은 앞으로 행복한 일상생활을 영위하는데 긍정적인 연관성이 있을 것이다.

키워드 : 신체활동, 대학생, 신체이미지, 외모관리행동, 대인관계형

Abstract This study was conducted to examine the effect of body image of university students participating in physical activity on appearance management behavior. Using stratified cluster random sampling, a total of 298 male students, 109 male and 189 female students were sampled. The results are as follow. First, male students showed high in appearance, physical strength, health factors and appearance improvement type, and female students showed high appearance management and interpersonal relationship type. It was found that the arts and physical education department had an effect on the body image and appearance management behavior of university students with a lot of pocket money in terms of appearance and physical strength. Second, Body image was found to affect appearance management behavior. Appeared to be the body image of university students through physical activity affects the appearance management behavior, and these behaviors will have a positive relationship to lead a happy daily life in the future.

Key Words : Physical activity, University students, Body image, Appearance management behavior, Interpersonal relationships

1. 서론

현대사회에서 과학기술과 미디어가 발달하게 되면서 아름다움과 외모의 기준이 변화하게 되고 외모지상주의로 인하여 ‘몸짱’, ‘얼짱’ 등으로 칭송하면서 현대인들은 자신의 외모에 대한 가치를 인식하고 아름다움을 추구하는데 더욱 관심을 가지고 있다.

특히, 대학생들은 고등학교를 졸업하고 성인으로써 거둬나기 위해 다양한 환경 속에서 적응하고 건강한 사회인

으로 진출할 수 있도록 면접과 취업 등을 준비하고 이성교제와 결혼준비, 대인관계를 형성하는 시기로 외모관리에 대한 요구가 증대되고 있다.

이러한 외모관리행동은 개인만을 생각하면서 하는 행위가 아니라 타인에게 자신을 표현하는 방법을 의미하며 유전적으로 타고난 자신의 외모를 통해 다이어트, 운동, 메이크업이나 옷차림, 장신구나 액세서리 착용, 헤어 및 피부미용, 성형 등으로 외모를 향상시키기 위한 행동을 하는 과정이다[1]. 이를 위해서 많은 사람들은 외모를 가

*Corresponding Author : Soo-Jin Seo(ssj7525@empas.com)

Received October 30, 2022

Accepted December 20, 2022

Revised November 15, 2022

Published December 28, 2022

꾸는데 시간과 경제적인 투자를 하고 있으며 이러한 행위는 사회생활에 있어서 성공의 비결이 되기도 한다[2].

이와 같이 외모에 대한 중요성이 증대됨에 따라 대학생의 외모관리행동에 대한 연구가 이루어지고 있는데 신체이미지와 관련하여 외모관리행동에 대한 연관성을 시사하고 있다. [3]은 스스로 감정적으로 긍정적인 신체이미지를 가지는 것이 중요하며 신체이미지가 외모관리행동에 영향을 미치고 있음을 보고하고 있다. 남자 대학생의 외모관리행동과 신체이미지에 대한 연구[4, 5]를 통해 현대 남성들이 외모에 관심이 많아지고 패션이나 헤어관리 등 외모관리 영역이 확대되었다고 할 수 있다. 또한 신체건강과 체력에도 관심을 가지고 있다.

신체는 타인과 나를 구분할 수 있는 유기체로 외부환경에서 오는 자극을 감지하고 사회적 환경에서 자신의 생각과 행동으로 표현하는 구체적인 도구라고 말할 수 있는데[5], 외모관리행동이 신체이미지에 미치는 중요한 변인임을 밝힌바 있다[6].

신체이미지란 자신이 느끼는 신체 외모나 신체의 기능과 상태에 대해 지니고 있는 인식이나 태도를 말하는데 [2], 대학생의 신체이미지와 관련하여 심리, 사회화적인 측면에서도 자기효능감 및 자아존중감[7, 8]과 대인관계[9]에도 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

이와 관련하여 [10]은 대학생의 신체활동참여에 따라 신체기능과 신체이미지에 영향을 미치며 신체이미지에 대한 만족도가 높으면 긍정적인 삶을 살아가는데 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이렇듯 신체활동에 참여하는 대학생들은 신체의 중요성을 인식하고 신체이미지에 긍정적인 부분으로 작용하고 있다.

그럼에도 불구하고 신체활동을 하는 대학생을 대상으로 신체이미지와 외모관리행동에 관한 연구는 현재 미비한 것으로 판단된다.

따라서 본 연구는 신체의 중요성을 인식하고 신체활동에 참여하는 대학생들의 신체이미지가 외모관리행동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

2. 선행연구

2.1 기존연구결과

2.1.1 신체이미지

신체이미지는 신체의 생김새와 옷차림, 미용과 같이 신체적 외모에 대하여 스스로 지각하고 평가하면서 형성된다[11]. 신체이미지의 연구는 2000년대부터 본격적으로

로 시작되었는데 연구초반에는 의류, 뷰티, 가정학 분야에서 신체이미지와 관련하여 사회심리학적 연구가 주류를 이루어오다가 최근 들어 신체에 대한 관심이 급증하면서 다이어트와 운동관리행동에 대한 연구[12]를 통해 한국의 여대생들이 미디어에 노출되는 이상적 신체이미지를 더욱 중요하게 지각하고 있으며 이러한 결과는 다이어트 관리행동에 긍정적인 영향력이 있는 것으로 나타났다. [13]은 사회적으로 수용되는 기준에서 자신의 신체를 부각시킬 수 있는 매력을 표현하여 신체이미지를 형성할 수 있도록 신체관리를 한다고 보고하고 있다.

이밖에도 신체이미지에 대한 연구는 분야마다 학자마다 다양한 관점에서 활발히 연구되어지고 있다.

2.1.2 외모관리행동

외모관리행동이란 현대사회 속에서 아름답고 소중한 개인의 신체를 통해 소비함으로써 나를 표현하는 것으로 [14], 자신의 정체성을 타인에게 표현하기 위한 행위이다.

외모관리행동에 대한 연구동향을 살펴보면 1980년대를 시작으로 뷰티에 관심이 많아지면서 화장, 미용, 운동, 다이어트, 성형 등의 유형으로 행하여지고 있다.

대부분 연구대상의 주류가 여성에 초점을 맞추어 진행되었으며 외모관리행동에 대한 연구[15, 16]가 여성들이 외모의 중요성과 외모만족도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 최근에는 남성들도 외모관리행동에 관심을 갖고 연구가 이루어지고 있다. [17]은 남성들의 외모관리행동에 대한 연구를 통해 남성소비자의 전반적인 경향을 살펴보고 이에 대한 마케팅 전략의 방향을 제시하였다. 대학생을 대상으로는 심리사회적 건강, 취업스트레스나 대인관계 등과 관련하여 외모관리행동 연구가 이루어지고 있다[18, 19].

3. 연구방법

3.1 연구대상

본 연구는 스포츠참여 대학생의 외모관리행동이 신체이미지에 미치는 영향을 알아보기 위해 2021년 3월 1일부터 12월 30일까지 C지역 대학교의 대학생 중 6개월 이상 신체활동에 참여한 학생을 집락무선표집법(stratified cluster sampling)을 사용하여 표본을 추출 하였다.

본 연구는 298명을 대상으로 구글 URL설문지를 통해 조사하였으며 모두 스포츠에 참여하는 학생으로 남학생 109명, 여학생 189명으로 총 298명을 표집하였다. 학년

은 1학년 109명, 2학년 92명, 3학년 58명, 4학년 39명이 고 대학계열은 인문 54명, 자연 49명, 서비스 39명, 사범 99명, 예체능 57명으로 나타났다.

Table 1. Characteristics of subject

| Characteristics | Groups | Frequency | Ratio (%) |
|-----------------|--------------------------|-----------|-----------|
| Gender | male | 109 | 36.6 |
| | female | 189 | 63.4 |
| Grade | first year | 109 | 36.6 |
| | second year | 92 | 30.9 |
| | third year | 58 | 19.5 |
| | fourth year | 39 | 13.1 |
| Major | humanities | 54 | 18.1 |
| | natural | 49 | 16.4 |
| | service | 39 | 13.1 |
| | education | 99 | 33.2 |
| | arts | 57 | 19.1 |
| Pin money | less than 10million | 60 | 20.1 |
| | 10-20million won | 52 | 17.4 |
| | 20-30million won | 59 | 19.8 |
| | more than 40 million won | 127 | 42.6 |
| Total | | 298 | 100 |

3.2 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지를 사용하였으며 설문지는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 모두 5점 리커트 척도로 조사되었다. 설문내용의 구성은 개인적 특성 4문항으로 성별, 학년, 전공, 용돈으로 구성되었고, Table 2는 신체이미지와 외모관리행동의 영역별 요인과 문항 및 신뢰도계수로 내적합치도를 분석한 결과이다. 이 연구에서 사용한 신체적이미지 설문요인은 외모요인의 신뢰도는 .925, 체력요인의 신뢰도는 .872, 건강요인의 신뢰도는 .775이며, 외모관리행동으로 외모관리형의 신뢰도는 .902, 외모향상형의 신뢰도는 .868, 대인관계형 신뢰도는 .857로 연구에 적합한 것으로 나타났다.

Table 2. Major contents of questionnaire

| Sub-Factor | Content | N | Cronbach's α | |
|--------------------------------|-----------------------------|----|--------------|------|
| Body image | appearance | 6 | .925 | .857 |
| | physical strength | 5 | .872 | |
| | health | 4 | .775 | |
| Appearance management behavior | appearance management | 6 | .902 | .876 |
| | appearance enhancement | 5 | .868 | |
| | interpersonal relationships | 4 | .857 | |
| Total | | 30 | | |

신체이미지를 측정하기 위해 [20]의 PSDQ(Physical Self-Description Questionnaire)를 기초로 [21]이 번안한 설문지를 참조하여 본 연구의 취지에 맞게 수정, 보완하여 재구성하여 사용하였다.

Table 3. Factor analysis and reliability about body image

| Numb. | appearance | physical strength | health |
|-------------|------------|-------------------|--------|
| 3 | .914 | .155 | .168 |
| 4 | .914 | .130 | .115 |
| 5 | .889 | .200 | .161 |
| 1 | .794 | .226 | .155 |
| 2 | .735 | .428 | .089 |
| 6 | .645 | .167 | .104 |
| 13 | .212 | .851 | .173 |
| 14 | .156 | .836 | .160 |
| 11 | .358 | .761 | .198 |
| 12 | .327 | .735 | .122 |
| 15 | .084 | .631 | .190 |
| 8 | .059 | .129 | .799 |
| 7 | .159 | .123 | .750 |
| 9 | .219 | .249 | .700 |
| 10 | .157 | .536 | .600 |
| eigen value | 4.461 | 3.665 | 2.306 |
| %variance | 29.740 | 24.435 | 15.375 |
| communality | 29.740 | 54.175 | 69.551 |

신체이미지 설문요인은 외모요인, 체력요인, 건강요인으로 전체 15문항으로 구성하였다. Table 3에서 신체 이미지는 총 15문항으로 3개의 요인이 추출되었다. 신체 이미지의 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 외모요인은 .914~.645 체력요인은 .851~.631, 건강요인은 .799~.600의 분포가 나타났으며, 누적비율은 69.551%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 신체이미지의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.894/X2=3084.868/Sig=.000) 적합한 것으로 나타났다.

Table 4. Factor analysis and reliability about appearance management behavior

| Numb. | appearance management | appearance enhancement | interpersonal relationships |
|-------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
| 3 | .807 | .231 | .108 |
| 4 | .742 | .238 | .143 |
| 5 | .713 | .442 | .264 |
| 15 | .703 | .110 | .448 |
| 1 | .647 | .512 | .234 |
| 12 | .562 | .315 | .512 |
| 8 | .221 | .779 | .372 |
| 7 | .338 | .762 | .135 |
| 9 | -.056 | .669 | .555 |
| 6 | .394 | .634 | .320 |
| 2 | .451 | .619 | .128 |
| 10 | .113 | .315 | .784 |
| 13 | .297 | .325 | .732 |
| 11 | .575 | .204 | .650 |
| 14 | .549 | .107 | .625 |
| eigen value | 4.196 | 3.357 | 3.167 |
| %variance | 27.974 | 22.378 | 21.112 |
| communality | 27.974 | 50.351 | 71.463 |

외모관리행동을 측정하기 위해 이화진(2011), 최소정(2019)이 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 사용하였다. 외모관리행동 설문요인은 외모관리형, 외모향상형, 대인

관계형으로 전체 15문항으로 구성하였다. Table 4 에서 외모관리행동은 총 15문항으로 3개의 요인이 추출되었다. 외모관리행동의 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 외모관리형은 .807~.562 외모향상형은 .779~.619, 대인관계형 .784~.625의 분포가 나타났으며, 누적비율은 71.463%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 외모관리행동의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO (Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.931/X2=3191.362/Sig=.000) 적합한 것으로 나타났다.

3.3 자료처리

본 연구의 자료를 처리하기 위해 IBM SPSS 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구변인의 요인분석과 타당도는 탐색적 요인분석을 하였고 설문지의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 실시한 후, 개인적 특성을 분석하기 위해 t-test, 일원배치 분산분석을 하였고 신체이미지와 외모관리행동의 관계를 살펴보기 위해 상관관계분석과 회귀분석을 실시하였다. 통계적인 유의수준은 p<.001 수준을 기준으로 하였다.

4. 연구결과

4.1 개인적 특성에 따른 신체이미지와 외모관리행동에 미치는 영향

신체활동 대학생들의 개인적 특성에 따른 신체이미지와 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴본 결과 Table 5

와 같다. 먼저 성별을 살펴보면, 신체이미지 중 하위요인으로 외모(M=3.04), 체력(M=3.54), 건강(M=3.62)요인과 외모관리행동에서 외모향상형(M= 2.92)에서 여성보다 남성이 평균적으로 높은 것으로 나타났고, 외모관리행동에서 외모관리형(M=3.59)과 대인관계형(M=3.38)에서는 남성보다 여성이 평균적으로 높은 것으로 나타났으나 모두 유의한 차이가 없었다. 전공을 살펴보면, 신체이미지 중 외모요인에서 예체능계열(M=3.14)과 자연계열(M= 3.15)이 인문계열(M=2.56)보다 평균적으로 높은 것으로 나타났으며, 체력요인에서는 예체능 계열(M=3.41)이 서비스계열(M=2.83)보다 평균적으로 높은 것으로 나타났으며 유의한 차이가 있었다.

용돈을 살펴보면, 신체이미지에서 외모요인(M= 3.16)과 체력요인(M=3.39), 외모관리행동에서는 외모관리형 (M=3.78), 외모향상형(M=3.15), 대인관계형(M=3.41)에서 용돈이 40만원 이상인 학생의 평균이 가장 높은 것으로 나타났으며 유의한 차이가 있었다.

4.2 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향

이 연구에서 설정한 연구변인 간 상관관계 분석결과는 Table 6과 같다.

변인 간 상관분석은 변인들 간의 관련성을 분석하는 것으로 부분적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 신체이미지가 외모행동관리에 미치는 영향을 검증하기 위한 회귀분석을 실시한 결과는 Table 7에서 제시한 바와 같다.

Table 5. Difference of body image and appearance management behavior

| Variables | Group | N | body image | | | | | | appearance management behavior | | | | | |
|-----------|-----------------------------|------|------------|------|-------------------|------|--------|--------|--------------------------------|--------|------------------------|------|-----------------------------|------|
| | | | appearance | | physical strength | | health | | appearance management | | appearance enhancement | | interpersonal relationships | |
| | | | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD |
| Gender | male | 109 | 3.04 | 0.95 | 3.54 | 0.95 | 3.62 | 0.90 | 3.49 | 1.02 | 2.92 | 1.12 | 3.03 | 1.12 |
| | female | 189 | 2.91 | 0.94 | 2.98 | 0.99 | 3.52 | 0.89 | 3.59 | 0.84 | 2.90 | 0.94 | 3.38 | 0.98 |
| | t | | 1.138 | | 4.722 | | 0.850 | | -0.899 | | 0.124 | | 0.308 | |
| Major | humanities(A) | 54 | 2.56 | 1.01 | 3.02 | 1.08 | 3.49 | 1.01 | 3.36 | 1.03 | 2.87 | 1.12 | 3.07 | 1.11 |
| | natural(B) | 49 | 3.15 | 0.94 | 3.03 | 0.88 | 3.63 | 0.84 | 3.74 | 0.81 | 3.05 | 0.97 | 3.48 | 1.14 |
| | service(C) | 39 | 2.90 | 1.06 | 2.83 | 1.04 | 3.31 | 0.73 | 3.56 | 0.81 | 2.88 | 0.82 | 3.26 | 0.91 |
| | education (D) | 99 | 2.97 | 0.85 | 3.33 | 0.93 | 3.65 | 0.83 | 3.55 | 0.89 | 2.79 | 0.98 | 3.27 | 1.00 |
| | arts(E) | 57 | 3.14 | 0.89 | 3.41 | 1.10 | 3.55 | 1.00 | 3.55 | 0.94 | 3.06 | 1.10 | 3.18 | 1.07 |
| | F | | 3.332 | | 3.043 | | 1.192 | | 1.139 | | 0.931 | | 1.059 | |
| | Post Hoc | | E,B)A** | | E)C** | | | | | | | | | |
| Pin money | less than 10million(A) | 60 | 2.62 | 0.84 | 2.98 | 0.92 | 3.58 | 0.91 | 3.14 | 0.94 | 2.50 | 0.89 | 2.91 | 1.02 |
| | 10-20million won(B) | 52 | 3.03 | 0.93 | 3.20 | 0.99 | 3.63 | 0.83 | 3.54 | 0.84 | 2.95 | 0.94 | 3.30 | 0.96 |
| | 20-30million won(C) | 59 | 2.79 | 0.72 | 2.89 | 1.01 | 3.30 | 0.78 | 3.47 | 0.82 | 2.77 | 0.92 | 3.21 | 0.96 |
| | more than 40 million won(D) | 127 | 3.16 | 1.04 | 3.39 | 1.02 | 3.63 | 0.94 | 3.78 | 0.89 | 3.15 | 1.06 | 3.41 | 1.11 |
| | F | | 5.267 | | 4.314 | | 1.979 | | 7.412 | | 6.469 | | 3.246 | |
| Post Hoc | | D)A* | | D)C* | | | | D)A*** | | D)A*** | | D)A* | | |

Table 6. Correlation analysis of variables

| | appearance management | appearance enhancement | interpersonal relationships | appearance | physical strength | health |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|------------|-------------------|--------|
| appearance management | 1 | | | | | |
| appearance enhancement | .724** | 1 | | | | |
| interpersonal relationships | .788** | .685** | 1 | | | |
| appearance | .454** | .447** | .326** | 1 | | |
| physical strength | .226** | .286** | .080 | .525** | 1 | |
| health | .306** | .231** | .195** | .405** | .537** | 1 |

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

Table 7. Multiple regression analysis for body image on appearance management behavior

| Variables | appearance management | | | | | appearance enhancement | | | | | interpersonal relationships | | | | |
|-------------------|---|-------|---------|--------|-------|--|-------|---------|-------|-------|--|-------|---------|--------|-------|
| | B | SE | β | t | P | B | SE | β | t | P | B | SE | β | t | P |
| Constant | 1.963 | 0.211 | | 9.313 | 0.000 | 1.355 | 0.234 | | 5.796 | 0.000 | 2.058 | 0.260 | | 7.920 | 0.000 |
| appearance | 0.419 | 0.060 | 0.439 | 7.035 | 0.000 | 0.429 | 0.066 | 0.413 | 6.484 | 0.000 | 0.409 | 0.073 | 0.369 | 5.570 | 0.000 |
| physical strength | -0.099 | 0.060 | -0.111 | -1.641 | 0.102 | 0.033 | 0.067 | 0.034 | 0.494 | 0.622 | -0.209 | 0.074 | -0.201 | -2.803 | 0.005 |
| health | 0.183 | 0.064 | 0.181 | 2.876 | 0.004 | 0.043 | 0.071 | 0.039 | 0.606 | 0.545 | 0.178 | 0.079 | 0.151 | 2.260 | 0.025 |
| | F=27.948 R= .479, R ² = .221 | | | | | F=23.719, R= .450, R ² = .202 | | | | | F=14.459, R= .133, R ² = .365 | | | | |

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

Table 7을 살펴보면, 외모관리행에서 신체이미지의 외모($\beta=.439$), 건강($\beta=.181$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 대학생들의 외모관리행에서 신체이미지에 47.9%($R^2=.221$)의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 외모향상형에서는 외모($\beta=.413$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 대학생들의 외모향상형에서는 신체이미지에 45.0%($R^2=.202$)의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 대인관계형에서는 신체이미지의 외모($\beta=.369$), 체력($\beta=-.201$), 건강($\beta=.151$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 대학생의 대인관계형에서는 신체이미지에 13.3%($R^2=.365$)의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

5. 논의

본 연구는 신체활동 참여 대학생의 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴본 결과를 토대로 몇가지 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 개인적 특성에 따른 대학생의 신체이미지와 외모관리행동 결과, 여학생보다 남학생이 신체이미지의 하위요인인 외모, 체력, 건강요인에서 평균이 높은 것으로 나타났다. [23]의 연구 역시 성별에 따른 신체기능에서 건강, 몸매, 체중 모두 남자가 여자보다 신체에 대하여 만족하는 것으로 나타났고 여학생이 신체에 대하여 불만족한 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하고 있다. [10]에서도 남학생이 여학생보다 신체기능으로 건강관리, 상 하체 관리를 하는 부분에서 높게 나타나 남학생들이 여학생보다

신체에 자신감이 있고 신체이미지가 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 이러한 이유는 과거에는 여성들이 외모를 가꾸는 것에 치중을 해왔다면 최근 들어 남성들이 더욱 관심을 갖고 있음을 증명해준다. 남학생들은 외모를 위해 시간과 돈을 투자하고 특히, 헬스장이나 피트니스클럽에서 부분적으로 근육을 만드는 현상이 나타났으며 몸을 만드는 과정에서 희열감이나

자기만족이 높아지는 것을 알 수 있었다. 또한 예체능 계열이 다른 계열에 비해 외모와 체력에서 자신감이 있는 것으로 나타났는데 [9]는 무용전공자들이 신체이미지를 중요하게 생각하고 외모뿐만이 아니라 자신의 미래와 자아상에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 예체능 계열 대학생은 일반 대학생보다 실기수업이 많고 이를 소화할 수 있는 체력이 필요할 것이다. 작품을 만들고 실기과제를 수행함으로써 더욱 더 신체활동의 중요성을 인식하였다. 또한 [24]은 생활체육참여자도 신체이미지와 뷰티관리 행동에 적극적으로 참여하는 것으로 나타나 신체활동과 외모관리행동이 연관성이 있는 것으로 보고하여 본 연구결과를 지지해 주고 있다.

둘째, 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 주목할만한 점은 대인관계형 대학생이 외모, 체력, 건강 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타인에 대한 상호작용에서 외모가 자신감을 주고 인간관계를 성공적으로 이끌고 나가기 때문인 것으로 판단된다. [19]는 대학생의 외모관리행동은 대인관계에 영향을 미치고 외모에 더욱 만족감을 느끼면서 긍정적인

영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 이렇듯 신체활동을 통해 대학생들이 인간의 기본욕구인 아름다움을 추구하고 자신의 외모관리행동을 통해 자신을 가꾸고 건강한 생활을 영위할 수 있도록 기대하는 바이다.

6. 결론 및 제언

본 연구는 신체활동 참여 대학생들의 신체이미지가 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실시하였다. 연구 대상자는 남학생 109명, 여학생 189명, 총 298명을 표집하였고 연구문제를 해결하고자 IBM SPSS 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 그 결과첫째, 대학생들은 신체이미지와 외모관리행동에서 여학생보다 남학생이 신체이미지와 외모관리행동에 더욱 관심이 있어 외모에 대한 관심이 여성에게 많다는 전통적인 인식이 변화되어 가고 있다는 것이 밝혀졌다. 또한 예체능 계열 대학생이 일반대학생보다 외모, 체력이 높은 것으로 나타나 전공에 따라 차이를 보였으며 용돈이 많을수록 신체이미지와 외모관리행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 외모나 신체에 경제적으로 투자하는 소비와 관련하여 현대 상업주의의 영향을 받는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 신체이미지가 외모관리행동에 영향을 미치고 있으며 특히, 대인관계형의 대학생에게 매우 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 대인관계를 중요시하는 대학생들이 외모와 신체에 많은 관심을 가지고 있음을 알 수 있었다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있었다. 본 연구결과를 모든 대학생 집단에 적용하는데 한계를 가지고 있으며 신체이미지와 외모관리행동에 대한 심도 있는 분석을 하는데 어려움이 있었다. 앞으로 후속연구에서는 외모관리에 대한 경제와 소비, 사회 전반적인 다양한 시각에서 여러 가지 요인과의 연관성을 가지고 연구되어질 필요성이 있다.

REFERENCES

- [1] H. O. Lee & Y. S. Ku. (2014). Study on the Effects of College Students' Interpersonal Relations Disposition on Appearance Concern and Appearance Management Behavior. *Fashion & Text. Res. J.* 16(6), 888-896. DOI : 10.5805/SFTI.2014.16.6.888
- [2] J. M. Lee & H. S. Jang(2013). A Study on the Body Image and Sense of Psychological Stability Related to the Outward Appearance Management. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 19(6), 1174-1185. UCI : I410-ECN-0102-2015-500-000525266
- [3] K. B. Lim(2009). The Effects of Social Self and Body Image on the Appearance Management Behavior: Focused on Male and Female College Students. *Family and Environment Research*, 47(6), 66-77. UCI : I410-ECN-0102-2012-590-001599379
- [4] E. J. Ryou & Y. H. Kim(2008). Appearance Management Behaviors and Motives by Body Image of College Men. *Family and Environment Research*, 46(1), 63-72. UCI : I410-ECN-0102-2009-590-019968912
- [5] S. J. Woo & E. H. Lee(2014). The effects of Male University Students' Body Management Behaviors and Body Image Perception on Appearance Satisfaction. *Journal of the Korean Beauty Art Society*, 8(3), 32-42. UCI : I410-ECN-0102-2021-600-000971515
- [6] J. M. Lee & H. S. Jang(2013). A Study on the Body Image and Sense of Psychological Stability Related to the Outward Appearance Management. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 19(6), 1174-1185. UCI : I410-ECN-0102-2015-500-000525266
- [7] S. S. Hahn(2018). The Relationship between Body Image, Self-efficacy and Dance Performance Ability in University Students Majoring in Dance. *The Korean Journal of Physical education*, 57(2), 459-471. UCI : I410-ECN-0102-2021-600-000290955
- [8] J. H. Kim & B. Y. Choi(2015). Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship between College Students' Body Image and Social Anxiety. *Journal of Youth Welfare*, 17(1). UCI : I410-ECN-0102-2015-300-002049876
- [9] S. J. Cha(2015). Effects of Physical Images of Dance Majors on Self-Efficacy and Interpersonal Relation. *The Journal of Korean Dance*, 33(3), 361-392. DOI : 10.15726/jkd.2015.33.3.014
- [10] Y. C. Chang(2013). Relation between the Body Function and Body Image according to Participating of Physical Activity and Changing Step of Exercise Behavior of College Students. *The Korean Journal of Sports Science*, 22(3), 901-912. <https://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE02210363>
- [11] S. M. Cho & A. R. Koh(2001). The Effect on Sociocultural Attitude toward Appearance and Body Images on Clothing Benefits Sought -the comparison of age Difference in Female Adolescents-

- Journal of the Korean Society of Clothing Textiles*, 25(7), 1227-1238.
UCI : I410-ECN-0102-2009-590-005172937
- [12] H. H. Lee & H. K. Moon(2018). The Effects of Media and Self-image Congruity of Ideal Body Image on Dieting and Exercising Behaviors - Comparison of Korea and U.S. female college students -. *The Research Journal of the Costume Culture*, 26(5), 806-821.
DOI : 10.29049/rjcc.2018.26.5.806
- [13] C. S. Kim(2017). *A Study on Self-esteem, Body Satisfaction, Skin Appearance Interest and Appearance Management Behavior of Male High School Syudents*. Master's thesis, Department of Beauty Arts, The graduate school of Seokyeong university, Seoul, Republic of korea, p90.
<http://www.riss.kr/link?id=T14468970&outLink=K>
- [14] Baudrillard, J. (1970). *The Consumer Society: Myths and Structures*. Theory, Culture & Society. New York: Nottingham University.
DOI : 10.4236/ojpp.2015.56046
- [15] S. H. Kim(2003). A Study on the Sociocultural Attitude toward Appearance and Appearance-management Behavior - Focused on Females in Their Twenties -. Family and Environment Research, 99-108.
UCI : I410-ECN-0102-2009-590-003207782
- [16] H. J. Jeon & M. S. Chung(2010). The Effects of Sociocultural Attitudes Toward Appearance and Objectified Body Consciousness on the Behavior of 20~30's Women for Appearance Management. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 16(2), 590-601.
UCI : I410-ECN-0102-2012-380-002999671
- [17] Y. S. Ku & Y. J. Lee & T. G. Choo(2011). A Study on Appearance Management Behavior of Male Consumers(2) -Examination Appearance Management Motives and Body Image Perception between the Groups According to Appearance Management Behavior-. *The Society of Fashion & Textile industry*, 13(1), 91-99.
DOI : 10.5805/KSCI.2011.13.2.226
- [18] S. K Choi(2021). A Study on the Relationship between Appearance Management Behavior and Job-seeking Stress of College Students in Changwon Province. *Journal of the Korean Society of Design Culture*, 27(1), 401-412.
DOI : 10.18208/ksdc.2020.27.1.401
- [19] C. Y. Han & J. M. Im(2021). The Effect of Appearance Management Behavior of University Students on Interpersonal Relationships. *Journal of Investigative Cosmetology*, 17(4), 501-509.
UCI : I410-ECN-0102-2022-500-000929565
- [20] Marsh, H. W.(1989)Age and Sex Effects in Multiple Dimensions of Self-concept: Preadolescence to Early Adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 417-430. DOI : 10.1037/0022-0663.81.3.417
- [21] S. W. Lee(2003). *Body Image and Appearance Management Behaviors according to Public-Private Self Consciousness*. Master's thesis, Department of Fashion Design Major, The graduate school of sung shin women university, seoul, Republic of korea, p 46. <http://www.riss.kr/link?id=T10116164>
- [22] H. J. Lee(2011). *The Effect of Sexual Maturity and Self-Concept on Interest in Appearance and Appearance Management Behavior for Female Students in Elementary and Middle School*. The graduate school of dongguk women university, seoul, Republic of korea, p 46.
<http://www.riss.kr/link?id=T12539053>
- [23] H. S. Kim(2012). *Impact of Physical Function to Physical Image among Undergraduate participants in Physical Activities*. Graduate School of Education Kyonggi University, Kyonggi , Republic of korea, p 46.
<http://www.riss.kr/link?id=T13099181>
- [24] M. J. Jo(2019). The Effect of Body Image on Beauty Interest and Beauty Management Behavior of Participants in Sports for all. *Journal of Beauty Art Management* 13(3), 91-111.
DOI : 10.22649/JBAM.2019.13.3.91

서수진(Soo-Jin Seo)

[정회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 체육학과 (석사)
- 2010년 2월 : 충남대학교 체육학과 (박사)
- 2015년 3월~현재 : 서원대학교 체육교육과 교수

- 관심분야 : 여가 및 레크리에이션, 스포츠사회학
- E-Mail : ssj7525@empas.com