

# 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 체중 및 의복관리행동에 미치는 영향

황윤정<sup>†</sup> · 유태순

대구가톨릭대학교 패션디자인과

## The Effects of Sociocultural Attitudes Toward Appearance, Self-Esteem, and Physical Attractiveness Perceptiveness on Weight and Clothing Management Behaviors

Yun Jung Hwang<sup>†</sup> · Tai Soon Yoo

Dept. of Fashion Design, Catholic University of Daegu

접수일(2010년 10월 19일), 게재확정일(2010년 11월 5일)

### Abstract

This study researches appearance management behaviors through their interests in appearance and the degree of their management among undergraduates to study the effects of sociocultural attitudes toward appearance, self-esteem, and perceptive physical attractiveness on face and hair management behavior. A questionnaire was distributed to 825 female/male undergraduates in Daegu city and Gyeongbuk province. SPSS 12.0 package was used for data analysis; in addition, frequency analysis, factor analysis, and Cronbach's  $\alpha$  multiple regression analysis were utilized. The results were as follows: 1) In negative weight management behaviors, internalization among sociocultural attitudes and personal physical attractiveness among the physical attractiveness perceptive showed positive effects, while self-esteem showed negative effects. 2) Internalization of sociocultural attitudes and social physical attractiveness of physical attractiveness perception seemed to have positive effects with regard to positive weight management behavior. 3) Internalization among sociocultural attitudes and social physical attractiveness among physical attractiveness was influenced positively in terms of clothing management behavior.

**Key words:** Sociocultural attitudes toward appearance, Self-esteem, Physical attractiveness perceptive, Weight management behaviors, Clothing management behaviors; 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각, 체중관리행동, 의복관리행동

## I. 서 론

최근 외모에 대한 관심과 외모를 가꾸기 위한 행동이 사회적 현상으로 특징지어질 만큼 외모가 점점 강조되고, 사람을 평가하는 기준에 있어서도 중요한 판단요소로 작용하고 있으며, 대인관계에서도 사람의 외모는 매우 중요

한 역할을 한다. 즉 처음 만나는 사람의 체격, 얼굴모습, 의복, 화장품, 체취 등은 인상형성에 지대한 영향을 주기도 하며, 타인과 만나 처음 주목하는 것으로서 외모의 아름다움과 매력은 대인지각의 후광효과로 작용하기도 한다.

요즘 우리나라 대학생들의 경우 생활양식의 다양화와 외모에 대한 높은 관심, 동적이고 적극적인 생활태도 등으로 인하여 자기주장과 자기표현이 강해졌으며, 자신을 드러내고 표현하는데 좀 더 자유롭고 솔직하며 개방적이

<sup>†</sup>Corresponding author

E-mail: yunj1128@hanmail.net

다. 이들에게는 비언어적 의사표현 수단인 외모가 특히 중요시 되고 있으며 착장한 의복, 헤어스타일, 신발, 장신구 등이 상대방 평가의 주요 단서로 작용하고 있다. 또한 외모와 관련된 언설들로 자신의 정체성을 구성하고 타인과의 관계를 규정하고 있으며, 그들이 속한 사회문화적 환경은 외모관리문화를 가속화시키는 요인이기도 하다.

특히 현대 사회의 젊은이들은 과거에 비해 외모를 매우 중요시하며 높은 가치를 두는 경향이 있는데, 이러한 외모에 대한 가치부여가 단순히 외적으로 나타나는 특성일 뿐만 아니라, 더 나아가서 하나의 능력이라는 생각이 확산되고 있다.

선행연구로는 외모관련 사회문화적 태도연구로 김선희(2003), 이상선, 오경자(2003) 등으로 외모에 대한 사회문화적 태도가 긍정적인 집단이 외모에 관심이 많다고 하였으며, 자아존중감과 관련된 선행연구로는 정현지(1991)의 자아존중감이 높은 사람이 자신에 대해 호의적이고 긍정적인 정서를 갖는다고 언급하고 있다. 신체매력에 관련된 선행연구로는 김인태(1986), 정명선(2003), 최승용(2003) 등으로 신체적 매력성 자아지각이 높을수록 일상적인 외모관리행동의 빈도가 높다는 것이다. 외모관리행동에 관련된 선행연구로는 신효정(2002), 이경연(2006), 박수진(2006), 신연옥(2006) 등으로 외모가 사회생활의 상호작용에 매우 중요하게 영향을 미친다고 하였다.

선행연구를 중심으로 살펴 볼 때 외모에 대한 사회문화적 태도와 자아존중감, 신체매력, 외모관리행동에 관한 연구들이 있지만 거의 대부분의 연구들이 여성을 대상으로 하고 있으며, 남성 외모의 중요성이 커지면서 남성 외모를 연구대상으로 한 연구가 늘고는 있지만 아직도 미흡한 상황이다.

따라서 본 연구에서는 외모관리 문화가 대학생들의 문화 가운데 중요한 부분으로 자리 잡고 있으므로 그들의 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 체중 및 의복관리행동에 미치는 영향을 알아보고, 대학생을 위한 외모 관련 산업과 패션시장의 마케팅 전략수립에 필요한 자료를 제시하여 이를 효율적으로 수행하는데 기여하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 외모에 대한 사회문화적 태도

현대 사회에서 대중의 관심은 외모에 집중되어 있

다고 보아도 과언이 아닐 정도로 외모, 특히 날씬한 신체외모에 대한 관심은 매우 크다. 역사적으로 모든 사회와 문화권에서는 이상적인 외모에 대한 기준이 있었지만 과거에는 각 사회, 문화, 계층마다 이상적인 외모에 대해 다양한 기준을 지니고 있었으며, 비교적 일부의 사람들만이 이러한 기준을 달성하도록 압력을 받았다. 그러나 매스미디어의 발달 이후 모든 사회, 문화, 계층에서 외모에 대한 기준이 획일화되었고, 이러한 획일화된 외모 기준이 사진이나 영상 등을 통해 매우 빠르고 사실적으로 전달되는 것이 가능해졌다. 결국 매스미디어의 발달에 의한 사회문화적 압력은 사람들로 하여금 외모를 구체적으로 비교하도록 촉진하여, 자신의 신체에 대한 불만족을 증가시키고 날씬해지려는 과도한 노력과 연결시킨다.

Lennon and Rudd(1994)는 대체적으로 여성이 남성에 비하여 자신의 외모에 대해 비판적이며, 특히 체중에 집착하는데 이것은 마른 신체가 아름다움, 건강, 바람직한 것, 성숙한 것으로 간주되고 있어 현대 여성들에게 가장 중요한 조건 중의 하나라는 관점에 의한 것이다. 이때 TV나 잡지와 같은 매스미디어는 구체적으로 이상적인 외모의 전형을 시각적으로 보여줌으로써 개인의 아름다움 추구행위를 더욱 가속화시키는 매개체 역할을 하며, 이러한 외모에 대한 사회문화적 태도는 개인의 미에 대한 수용과 기호를 결정할 뿐만 아니라 자신에 대한 전반적인 평가에 영향을 미친다.

따라서 타인과의 비교 기준은 매스미디어에 의해 개인에게 전달되며 오늘날 우리 사회에서의 신체적 외모의 중요성은 매스미디어를 통해 강화되고 있다. 즉 매스미디어를 통해 촉진되는 신체적 매력과 사회적 이상에 대한 메시지는 개인의 태도나 가치관에 영향을 미치며(Heinberg et al., 1995), 사람들은 신체적 외모의 사회적 이상과 외모의 중요성을 인식하고 중요하게 여기며 나아가 자신의 가치로 내면화한다는 것이다. 사회문화적 요인은 개인의 외모에 대한 사회문화적인 가치를 내재화하는 개인차에 의해 매개된다는 연구결과가 지지되고 있으며(Cusumano & Thompson, 1997), 여성이 더 많은 사회문화의 영향을 받고 있지만, 최근에는 남성들도 사회문화의 영향을 받고 있다.

우리가 바라고 있는 이상적인 바디이미지는 대부분 매스미디어를 통해서 우리가 살고 있는 현재의 사회문화적 영향을 받고 있으며, 따라서 현재의 사회문화가 요구하는 미의 기준에 맞게 현대인들이 외모관리행동을 하게 되는 것이다.

## 2. 자아존중감

자아존중감이란 개인의 자기가치와 자기수용 정도를 포함한 자신에 대한 느낌으로서 자아개념과 연합된 개인의 가치와 능력에 대한 자기 평가로 긍정적인 태도를 의미하며(Baumeister, 1994), 전반적으로 자아존중감이 낮은 사람은 자기거부, 자기불만이 원인이 되어 부정적인 감정으로 표출되지만, 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하며 가치 있는 존재로 생각하고 자기발전과 증진을 기대하며 자신을 좋아하는 느낌으로 표출하게 된다(송인섭, 1989).

높은 자아존중감을 갖고 자신에 대해 긍정적인 견해를 가진 사람은 낮은 자아존중감을 가진 사람보다 현재에 대해 더 행복을 느끼며 새로운 일을 많이 시도하는 경향이 있다. 대체로 자아존중감이 낮은 사람은 자기거부나 자기불만으로 이어져 부정적인 감정으로 표출되지만, 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하며 가치가 있는 존재로 생각한다.

Baumeister and Tice(1985)는 자아존중감은 자신에 대한 전체적인 평가를 의미하며 자아존중감 수준이 높은 사람은 자신의 능력이나 힘, 좋은 자질에 주목하며, 자아존중감 수준이 낮은 사람은 자신의 결함이나 약점, 좋지 못한 자질에 주목하고 그것을 강조한다고 하였다.

따라서 긍정적 자기이미지를 가진 사람은 자신을 유능하다고 생각하고, 부정적인 자기이미지를 가진 사람은 자신을 무능하다고 생각하는 경향이 높으며, 긍정적인 자기이미지를 가진 사람이 목표설정과 노력에 있어서 성공을 거두는 경향이 있다.

또한 사람들은 자신의 신체에 대한 감정이 자신에 대한 감정과 유사하기 때문에 신체외모에 만족하면 자아존중감도 높고, 자아존중감이 높은 사람은 자아에 대해 만족하며, 외모에 대한 만족도 높게 나타난다. 정명선(2003)은 신체적 매력성 자아지각이 자존심에 유의한 영향을 미쳤고, 일상적인 외모관리행동에도 부분적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 신체적 매력성 자아지각이 높을수록 자존심이 더 높고, 대다수의 일상적인 외모관리행동의 빈도가 더 높다고 하였다.

그러므로 사람들은 결점이나 외모에 대한 콤플렉스를 극복하기 위하여 다양한 외모관리행동을 지향하고 있는데, 이러한 외모관리의 노력들을 통하여 자신에 대한 만족감이나 자아존중감을 상승시킬 수 있게 된다고 말한다.

## 3. 신체매력 지각

신체는 자아실현을 위한 개인적 자산으로 인식되며 강하고 아름다운 신체는 자신감과 지배력을 향상시키는 매개체로서 개인적인 만족 혹은 사회적인 성공에서 중요한 영향을 미치며, 매력은 다른 사람에 대해 긍정적인 태도를 갖는 것으로서 좋아한다는 것과 같은 의미이며, 호감이나 칭찬과 같은 반응으로 드러난다(원호택, 박현순, 2001).

인간이 살아가는데 신체적 매력이라는 것은 다양한 측면에 영향을 미치는 요인으로서 이는 대인관계에 영향을 미치고, 특히 평가적인 차원에서 강력한 후광효과를 낼 수 있는데, 사람들은 보통의 경우 타인을 평가할 때 신체적 매력에 따라 여러 가지 특성을 긍정적 또는 부정적으로 인식한다.

따라서 한 개인의 신체적 매력은 타인에 의해 사회적 평가의 기초로써 사용되는 사회적 단서이며, 신체는 자아실현을 위한 개인적 자산으로서 인식되며 강하고 아름다운 신체는 자신감과 지배력을 향상시키는 매개체로서 개인적인 만족 혹은 사회적인 성공에서 중요한 영향을 미칠 것이다.

Barocas and Karoly(1972)는 사람들은 외모에 근거해서 타인들에 대한 편견을 가지게 되는데, 신체적으로 매력적인 사람들의 행동에 대해 더 너그럽고, 더 많은 기쁨을 느끼며, 더 큰 신뢰, 더 많은 친절을 베풀고, 반대로 이러한 사실은 신체적으로 매력적이지 않은 사람들이 상대적으로 불이익을 당한다는 사실을 의미한다고 하였다. 신체적인 매력에 대한 연구들로부터 얻어진 결론 중 가장 많이 인용되는 것이 '아름답다는 것이 좋은 것이다'라는 것으로 이 고정관념은 매우 강하고도 일반적인 현상이다.

황진숙, 김윤희(2006)에 의하면 신체만족도는 개인의 자아존중, 자기개념, 자기이미지와 밀접한 관계가 있는데, 인간은 자신의 신체에 만족할수록 자신을 존중하며, 신체에 불만족할수록 자신감을 잃고 자신을 비하한다고 하였다.

문화나 시대에 따라 매력 있는 신체의식의 기준은 다르겠지만 일반적으로 매력적인 신체에 대해 호감을 갖는 것은 자연스러운 현상이며, 신체적 매력의 사회적 효과가 얼마나 큰 것인지를 보여주면서 사람들이 신체적 매력에 관심을 갖지 않을 수 없게 만드는 것이다. 오늘날 개인의 신체는 잘 가꾸어지고 관리되어 지기를 끊임없이 요구받고 있는 가운데, 그 자체가 중

요한 사회적 의미를 가진다고 할 수 있다.

#### 4. 체중관리행동

사람들은 자신의 신체를 지각하면서 이상적 자아와의 차이를 줄이기 위하여 체중조절행동을 수행한다. 각종 언론매체들과 사회적 유행이 다른 체형을 강조하게 되면서 많은 젊은이들이 주로 선택하는 체중관리방법으로는 식이조절과 운동이 있다. 먼저 식이조절방법으로는 식사거르기가 가장 많았고, 심지어 약물을 사용하는 경우도 있음이 보고되고 있으며, 체중조절행위는 전문가의 지도 없이 주로 대상자 스스로 방법을 선택하는 경향이 강했다. 또한 식이조절은 젊은이를 포함한 대부분의 여성들이 보편적으로 선택하는 음식섭취방법이 되었다(김옥수 외, 2002). 즉 건강상의 문제보다는 외모상의 이유가 체중관리의 주요 동기가 되고 있는 것으로 볼 수 있다.

한국산업보건연구원(2002)의 2001년 성인의 체중조절이유 조사에서 여자는 44.8%, 남자는 20.8%가 외모 때문이라는 결과가 나왔으며, 운동 외에 주된 체중조절 방법에는 식사거르기와 단식(남자 8.5%, 여자 19.5%), 다이어트 상품(남자 1%, 여자 4.9%), 다이어트 약복용(남자 0.7%, 여자 2.2%)의 순으로 조사되었다.

이와 같이 체중관리는 최근에 들어 사회문제로 다루어질 만큼 큰 관심의 대상이 되고 있는데, 이는 신체에 관심을 기울이도록 사회적인 압력을 받고 있고, 신체는 하나의 개인적인 차원으로 작용하기 때문에 건강을 목적으로 한 것이 아니라 외모관리나 신체상의 이유로 체중조절을 시도하기 때문이다.

때로는 부적절한 섭식행동으로 인한 지나친 다이어트의 폐해로 인한 신체적 영양의 불균형으로 여러 가지 질병에 걸리게 하는 원인이 되기도 한다(Higgins, 1991). 이러한 부정적인 측면의 체중관리행동은 일부 비만인 사람들에게 뿐만 아니라 정상적인 체형에 속하는 사람들에게서도 보여 지는데, 이것은 현재 사회가 매우 다른 체형을 선호하기 때문에 자신이 표준체형이나 그 이하의 범위에 들어간다 하더라도 체중감소를 원하고 다이어트 행동을 하기 때문이다. 조선진, 김초강(1997)의 연구에서도 사람들은 자신의 체형을 가장 많이 의식하며, 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 신체만족도가 낮으면 사회적 자아존중감이 낮고 스스로를 과체중이라는 그릇된 신체인식을 가지고 스트레스를 받고 있다고 하였다.

한편으로 매체가 체중관리를 충동하는 가장 흔한 방식은 체중관리행동의 긍정성을 부각시키는 방법이다. 특정한 체중관리에 대해 정보를 제공하는 것은 단순히 객관적인 방식으로 이루어지는 것이 아니라 이미 그것이 어떤 이유에서든 필요하다거나 가치 있는 것이라는 평가를 전제로 이루어진다. 박지현(2002)의 연구에서 매체는 신체관리에 성공한 많은 사람들의 사례를 통해 자신감의 획득이나 실제 삶의 변화라는 경험과 결부된다는 것을 암시함으로써 사람들을 대열에 합류시키는 효과를 가져 온다고 하면서 긍정적인 방향의 체중관리행동을 제안하고 있다.

#### 5. 의복관리행동

개인의 외모관리를 위한 보편적인 수단인 의복은 신체수정이나 신체부가물로서의 기능을 하며, 자아의 외적 표현으로서 개인의 자아개념과 같은 내적 특성을 이해하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 인지도를 높이는 데 활용되고 외적 표현수단으로서의 역할을 하고 있다(강혜원, 1999). 그러므로 개인의 의복행동은 단순히 신체보호를 위한 기능적인 차원을 넘어서 자신의 욕구나 관심, 습관 등 심리적 요인에 의하여 나타나며, 외모와 의복에 대한 만족은 기분이나 행동에 많은 영향을 주게 되어 의복을 잘 입었다고 느낄 때는 더 자신감이 있고 적극적으로나 부적당한 의복은 심리적으로 위축감을 느끼게 한다.

김미영(1983)은 사회적 관계의 발달과 유지가 중요한 20~30대 젊은 층에게 있어 의복은 타인으로부터 인정받는 수단으로서 중요하다고 하였으며, 젊은이들은 유행과 의복에 많은 관심을 가지며 연예인의 외모와 옷차림을 모방하기도 한다.

최지성(2002)의 연구에서 남성들 사이에서 의복은 주로 사회적 지위나 직업 내 성취의 중요한 지침이며 목표달성의 수단으로 사용되어 왔으나, 최근 남성 역할의 변화와 활동영역의 증가로 남성들의 경우에도 의복에 대한 관심이 향상되어, 의복이 사회적 역할을 위한 수단으로 사용되기 보다는 자기표현의 하나로 인식하게 되어 의복에 대한 관심도 증가하고 있다는 것이다. 따라서 남성의 경우 유행에 대한 관심뿐만 아니라 패션에 대한 관심도 증가하게 되었다는 것을 알 수 있으며, 남성들이 추구하는 패션이미지는 매우 다양하고, 패션을 통해 자신의 개성과 독창성을 표현하는 것을 즐기며, 특히 의복선택에서 성의 제한으로

부터 점점 자유로워지고 있는 것으로 볼 수 있다.

### III. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구문제

본 연구에서는 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

- 1) 외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)은 부정적 체중관리행동에 영향을 미칠 것인가?
- 2) 외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)은 긍정적 체중관리행동에 영향을 미칠 것인가?
- 3) 외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)은 의복관리행동에 영향을 미칠 것인가?

#### 2. 측정도구

1) 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체적 외모의 중요성과 이상적인 사회 기준에 대한 태도를 의미하는 것으로 척도는 Heinberg et al.(1995)이 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 내면화요인 6문항, 인식요인 4문항으로 총 10문항을 연구에 사용하였으며, 각 문항을 5점 Likert 척도로 측정하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다.

2) 자아존중감은 자신의 가치나 능력에 대해 스스

로 긍정적으로 평가하는 심리경향을 말하는 것으로 척도는 Rosenberg(1965)가 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 총 6문항을 연구에 사용하였으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였다. 결과는 <표 2>와 같다.

3) 신체매력 지각은 신체 크기, 체중 그리고 얼굴을 포함하는 신체 각 부분들에 대해 사회적 기준을 적용하여 자신이 얼마나 적합한지를 평가하려는 개인의 경향성이나 성향을 의미하는 것이다. 척도는 Mahoney and Finch(1976), Cash and Labarge(1996) 등이 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 개인적 신체매력요인 5문항, 사회적 신체매력요인 6문항으로 총 11문항을 연구에 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였고, 결과는 <표 3>과 같다.

4) 체중관리행동은 부정적 체중관리는 자신의 신체적 외모에 대한 만족도를 높이기 위해 섭식장애나 약물 사용에까지 이르게 할 수 있는 극히 위험한 행동으로 신체를 만들어가는 것을 의미하며, 긍정적 체중관리는 칼로리에 신경을 쓴다거나 식사량 조절과 운동 등으로 정상적이며 일상적 범위 내에서 외모관리를 함으로 매력적인 신체를 만들어가는 행동을 의미한다. 척도는 Rudd and Lennon(2000), 황진숙, 김윤희(2006) 등이 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 부정적 체중관리요인 3문항, 긍정적 체중관리요인 3문항으로 총 6문항을 연구에 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였고, 결과는 <표 4>와 같다.

<표 1> 외모에 대한 사회문화적 태도 변수의 요인 및 신뢰도 분석 결과

투입변수	척도	요인명		Cronbach's α
		내면화	인식	
사회태도1	뮤직비디오의 멋진 배우와 같은 몸매를 갖고 싶다.	.853	.176	.882
사회태도2	몸매가 좋은 사람들의 사진을 보면 부럽다.	.814	.206	
사회태도3	TV에 나오는 사람들과 같은 몸매를 갖고 싶다.	.778	.181	
사회태도4	나의 몸매를 TV스타들이나 영화배우들과 비교한다.	.765	.115	
사회태도5	수영복 모델과 같은 몸매를 갖고 싶다.	.751	.255	
사회태도6	나의 외모를 잡지에 나오는 모델들과 비교한다.	.681	.127	
사회태도7	사회에서 성공하려면 외모가 매우 중요하다.	.121	.770	.759
사회태도8	좋은 첫인상에서 외모의 영향력이 매우 크다.	.172	.736	
사회태도9	TV를 보면 외모(웃입기)가 매우 중요한 것 같다.	.269	.667	
사회태도10	뚱뚱한 것보단 날씬한 사람이 좋게 평가 받는다.	.264	.625	
아이겐값		4.809	1.644	
누적분산율		40.073	53.772	

<표 2> 자아존중감 변수의 요인 및 신뢰도 분석 결과

투입변수	척도	요인명		Cronbach's $\alpha$
		자아존중감		
자아존중1	나는 능력이 없다고 생각한다.(R)	.763		.780
자아존중2	나 자신이 쓸모없는 존재로 느껴진다.(R)	.763		
자아존중3	나는 자랑스러운 것이 별로 없다.(R)	.760		
자아존중4	나는 남들이 하는 만큼은 일을 할 수 있다.	.618		
자아존중5	나는 실패자라고 느낄 때가 있다.(R)	.598		
자아존중6	나는 다른 사람만큼은 가치 있는 사람이다.	.550		
아이겐값		4.420		
누적분산율		25.998		

(R): 역으로 환산한 문항

<표 3> 신체매력 지각 변수의 요인 및 신뢰도 분석 결과

투입변수	척도	요인명		Cronbach's $\alpha$
		개인적 신체매력	사회적 신체매력	
신체매력1	내 몸은 섹시한 매력이 있다.	.779	.132	.812
신체매력2	나는 신체적인 매력이 있다.	.775	.115	
신체매력3	나는 옷을 입지 않은 내 몸이 마음에 든다.	.746	-.011	
신체매력4	대부분의 사람들은 나를 멋지다고 여길 것이다.	.682	.131	
신체매력5	나는 남들에게 호감을 주는 외모를 가지고 있다.	.658	.124	
신체매력6	신체매력은 사람들과의 관계형성에 도움을 준다.	.127	.746	
신체매력7	새로운 직장을 얻을 때 신체매력은 영향력이 있다.	.051	.743	.770
신체매력8	신체매력은 목표를 성취하는데 도움을 준다.	.236	.707	
신체매력9	매력적인 사람이 사회적으로 성공하기 쉽다.	-.102	.663	
신체매력10	데이트 상대자와 만날 때 신체매력은 중요하다.	.025	.640	
신체매력11	새로운 친구를 사귄 때 신체매력은 중요하다.	.162	.559	
아이겐값		2.650	1.699	
누적분산율		25.998	41.589	

<표 4> 체중 및 의복관리행동 변수의 요인 및 신뢰도 분석 결과

투입변수	척도	요인명			Cronbach's $\alpha$
		부정적 체중관리	긍정적 체중관리	의복관리	
관리1	체중을 줄이기 위해 약물(설사약)을 복용한다.	.769	.227	.054	.692
관리2	체중을 줄이기 위해 흡연을 한다.	.767	-.034	.127	
관리3	체중조절을 위해 일부러 구토를 한다.	.748	.097	-.014	
관리4	몸매를 위해 운동을 하는 편이다.	-.057	.818	.124	.692
관리5	체중을 줄이기 위해 음식을 적게 먹는다.	.166	.775	-.063	
관리6	체중을 줄이기 위해 저칼로리 식품을 선호한다.	.349	.635	.108	
관리7	이성에게 매력적으로 보이는 옷을 입는다.	.135	.072	.772	
관리8	최신유행 의복을 구입한다.	.183	.155	.731	.765
관리9	나의 신체적 장점이 돋보이는 옷을 입는다.	.235	.195	.668	
관리10	연예인의 옷차림을 모방한다.	.119	.205	.544	
아이겐값		2.224	1.588	1.116	
누적분산율		33.065	41.887	55.809	

5) 의복관리행동은 다양한 옷차림을 통해 좀 더 자신을 매력적으로 표현하는 것을 의미한다. 척도는 Rudd and Lennon(2000), 황진숙, 김윤희(2006) 등이 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 의복관리요인 4문항을 연구에 사용하였으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였다. 결과는 <표 4>와 같다.

**3. 자료수집 및 분석방법**

본 조사는 2008년 10월 27일부터 11월 21일까지 대구·경북에 거주하는 남녀 대학생을 대상으로 자료를 수집하였으며, 총 900부의 설문지를 배포하여 그 중 응답내용이 미비한 설문지를 제외한 총 825부를 최종 연구대상으로 하였다. 조사대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위한 빈도분석 결과 조사대상자의 남녀 비는 남자 49.7%, 여자 50.3%로 비슷하게 나왔고, 응답자의 월 평균 용돈은 20~30만원이 34.7%로 가장 많았고, 월 평균 외모관리비용은 5만원 미만 이 44.4%로 가장 많았다.

SPSS 12.0을 이용하여 응답자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 척도의 타당성과 신뢰성 분석을 위해 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 그리고 변수 간의 영향력을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

**IV. 결과 및 고찰**

**1. 부정적 체중관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각에 대한 영향**

외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)이 부정적 체중관리행동에 미치는 영향력을 알아보기 위해 부정적 체중관리행동을 종속변수로 내면화, 인식, 자아존중감, 개인적 신체매력, 사회적 신체매력

을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였고 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5>에 의하면 부정적 체중관리행동에 대한 연구요인들의 영향을 설명하는  $F(5,819)=7.948$ 로 유의수준  $p<.01$ 에서 유의한 것으로 나타났으며, 선형모형을 설명하는  $R^2$ 은 .146으로 모형의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 부정적 체중관리행동에 대해 내면화와 자아존중감의 유의확률이 .000과 .002로 나타나  $p<.01$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 개인적 신체매력의 유의확률은 .028로 나타나  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 나머지 요인들은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 종속변수에 대한 독립변수들의 영향의 방향성과 상대적인 정도를 의미하는  $\beta$  값은 자아존중감이  $\beta=-.180$ , 내면화가  $\beta=.119$ , 개인적 신체매력이  $\beta=.085$ 로 나타났다. 따라서 부정적 체중관리행동에 대해 외모에 대한 사회문화적 태도 중 내면화와 신체매력 지각 중 개인적 신체매력이 정적인 영향을 미치고, 자아존중감은 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 상대적인 영향력은 자아존중감, 내면화, 개인적 신체매력 순으로 높게 나타났다. 이는 실제적 자신의 모습과 타인에게 보여 지고 싶은 자신의 모습과의 불일치와 상관관계가 높으며(Higgins et al., 1985), 사람들이 자신의 신체를 지각하면서 이상적 자아와의 차이를 줄이기 위하여 단식이나 위험한 성형수술 등 외모변화를 위해 체중조절행동을 수행함으로써 부정적인 자아와 함께 그 속에 있는 개인의 내면화와 신체매력에 영향을 미치는 것으로 유추할 수 있다. Stice and Agras(1998)의 연구에서 섭식장애의 위험요인들로는 낮은 자아존중감, 완벽주의, 날씬한 이상적 모델의 내면화, 신체에 대한 불만족 등의 심리적 요인들과 다이어트 등의 경험요인을 포괄한 개인적 요인, 날씬해지라는 사회문화적 요인들에 의한 것으로 나타났다는 결과와 유사성을 보이고 있다. 그러므로 현 시점에서의 방안은 자극으로서의 매스미디어 환경과 섭식장애 및 위험한 다이어트 행동 사이의 유기체인 매스미디어 수

**<표 5> 부정적 체중관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각 다중회귀분석 결과**

종속변수	독립변수	$\beta$	t 값	F 값	$R^2$
부정적 체중관리행동	내면화	.119	3.043**	7.948**	.146
	자아존중감	-.180	-4.779**		
	개인적 신체매력	.085	2.206*		

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

용자를 조절할 수 있는 변수들을 찾아내어 긍정적인 자아를 가지는데 도움을 줄 수 있는 방향제시가 필요할 것으로 사료된다.

**2. 긍정적 체중관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각에 대한 영향**

외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)이 긍정적 체중관리행동에 미치는 영향력을 알아보기 위해 긍정적 체중관리행동을 종속변수로 내면화, 인식, 자아존중감, 개인적 신체매력, 사회적 신체매력을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였고 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6>에 의하면 긍정적 체중관리행동에 대한 연구요인들의 영향을 설명하는  $F(5,819)=7.948$ 로 유의수준  $p<.01$ 에서 유의한 것으로 나타났고, 선형모형을 설명하는  $R^2$ 은 .112로 모형의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 긍정적 체중관리행동에 대해 외모에 대한 사회문화적 태도 중 내면화의 유의확률이 .000로  $p<.01$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 신체매력 지각 중 사회적 신체매력의 유의확률이 .041로  $p<.05$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 나머지 요인들은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 종속변수에 대한 독립변수들의 영향의 방향성과 상대적인 정도를 의미하는  $\beta$  값은 내면화가  $\beta=.318$ , 사회적 신체매력이  $\beta=.079$ 로 나타났다. 따라서 긍정적 체중관리행동에 대해 외모의 사회문화적 태도 중 내면화와 신체매력 지각 중 사회적 신체매력이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 상대적인 영향력

은 내면화가 더 높게 나타났다. 이는 긍정적인 신체 변화는 타인과의 관계에 있어서 인정을 받고 호감을 줄 뿐만 아니라 더 나아가 사회생활에서도 긍정적인 자세를 갖도록 해준다. 그러므로 신체는 갈수록 개인적·사회적 차원에서 중요해지고 타인에게 보이는 모습과 자아를 전적으로 반영하는 것과 함께 개인의 내면화와 사회적 신체매력에 영향을 미치는 것으로 유추할 수 있다. 김창현(1999)의 신체외모에 대한 연구에서 외모에 신경을 쓰면서도 자신의 체형을 보통이라고 생각하는 학생이 많았으며, 체형보완을 위해서 운동을 한다고 답한 경우가 많았다는 연구결과와 일치하는 것으로 요즘은 건강한 삶을 위해서 위험한 체중관리보다는 적절한 운동을 통한 외모관리행동이 젊은이들 사이에서도 행해지는 것으로 사료된다.

**3. 의복관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각에 대한 영향**

외모에 대한 사회문화적 태도(내면화, 인식), 자아존중감, 신체매력 지각(개인적 신체매력, 사회적 신체매력)이 의복관리행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 의복관리행동을 종속변수로 내면화, 인식, 자아존중감, 개인적 신체매력, 사회적 신체매력을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였고 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7>에 의하면 의복관리행동에 대한 연구요인들의 영향을 설명하는  $F(5,819)=43.229$ 로 유의수준  $p<.01$ 에서 유의한 것으로 나타났고, 선형모형을 설명하는  $R^2$ 은 .209로 모형의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 의복관리행동에 대해 외모의 사회문화적 태도 중 내면

**<표 6> 긍정적 체중관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각 다중회귀분석 결과**

종속변수	독립변수	$\beta$	t 값	F 값	$R^2$
긍정적 체중관리행동	내면화	.318	8.463**	20.619**	.112
	사회적 신체매력	.079	2.045*		

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

**<표 7> 의복관리행동에 대한 외모의 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각 다중회귀분석 결과**

종속변수	독립변수	$\beta$	t 값	F 값	$R^2$
의복관리행동	내면화	.336	9.460**	43.229**	.209
	개인적 신체매력	.179	5.109**		
	사회적 신체매력	.122	3.325**		

\*\* $p<.01$

화와 신체매력 지각인 사회적 신체매력과 개인적 신체매력의 유의확률이 각각 .000과 .000과 .001로  $p < .01$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 나머지 요인들은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 종속변수에 대한 독립변수들의 영향의 방향성과 상대적인 정도를 의미하는  $\beta$  값은 내면화가  $\beta = .336$ , 개인적 신체매력이  $\beta = .179$ , 사회적 신체매력이  $\beta = .122$ 로 나타났다. 따라서 의복관리행동에 대해 외모의 사회문화적 태도인 내면화와 신체매력 지각인 사회적 신체매력과 개인적 신체매력이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 상대적인 영향력은 내면화, 개인적 신체매력, 사회적 신체매력 순으로 높게 나타났다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들의 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 체중 및 의복관리행동에 미치는 영향을 알아보고, 이들의 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 외모 관련 산업이 효율적으로 수행되는데 도움이 되고자 한다. 연구결과와 통계처리에 대한 고찰을 통해 내린 결론은 다음과 같다.

1) 부정적 체중관리행동에 대해서는 외모의 사회문화적 태도 중에서 내면화와 신체매력 지각 중에서 개인적 신체매력이 긍정적인 영향을 미치고, 자아존중감은 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 체중관리는 최근 들어 사회문제로 다루어질 만큼 큰 관심의 대상이 되고 있으며, 신체는 하나의 개인적인 차원으로 작용하기 때문에 사람들은 자기외모를 의식하게 되고, 신경을 쓴다. 그러나 사회적으로 요구하는 미의 기준에 맞지 않으면 콤플렉스로 인한 부정적인 자아개념을 가지며, 자아존중감을 상실하기도 한다는 것이다.

2) 긍정적 체중관리행동에 대해서는 외모의 사회문화적 태도 중에서 내면화와 신체매력 지각 중에서 사회적 신체매력이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동에 의한 체중관리를 통해 자신감 회복이나 건강증진과 같은 효과를 얻을 수 있다는 사례들이 발표되면서 체중조절의 긍정성을 부각시키고 있다고 볼 수 있다.

3) 의복관리행동에 대해서는 외모의 사회문화적 태도 중에서 내면화와 신체매력 지각 중 사회적 신체매력과 개인적 신체매력이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 의복을 통해 개성과 자기표현을 하

고 기분을 향상시키고자 하며 이상적인 신체모습을 나타내기 위해 의복을 사용하기 때문이라고 볼 수 있다.

외모관련 산업은 앞으로 발전 가능성이 큰 분야로서 이들의 욕구를 만족 시킬 수 있도록 다양한 제품의 개발과 함께 라이프스타일이나 개성을 고려하여 시장을 세분화하면 판매자에게는 보다 확실한 시장 기회를 제공하는 계기가 될 것이며, 소비자에게는 선택의 폭이 넓어질 뿐만 아니라 보다 적절한 상품을 제공받을 수 있게 되어 궁극적으로 기업에게는 이윤을 소비자에게는 만족을 줄 것이다. 연구의 제한점으로는 자료수집방법이 임의 표집에 의해 이루어졌으며, 대구·경북지역에 거주하는 대학생들에 한정되었기 때문에 연구결과와 확대적용에 신중을 기해야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강혜원. (1999). *의상사회심리학*. 서울: 교문사.
- 김미영. (1983). *연령과 사회계층에 따른 의복불만감과 관련 변인연구-자아수용성과 자·타인 주의 의복착용-*. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김선희. (2003). 외모에 대한 사회문화적 태도와 외모관리행동에 대한 연구. *대한가정학회지*, 41(5), 99-108.
- 김옥수, 김선희, 김애정. (2002). 남녀 고등학생들의 비만도, 체중조절행위, 자아존중감에 대한 비교연구. *성인간호학회지*, 14(1), 53-61.
- 김인태. (1986). *신체적 매력에 대한 지각에서의 성차에 관한 연구*. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김창현. (1999). *남자대학생의 신체의식과 의복행동에 대한 연구*. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박수진. (2006). *남성의 패션, 헤어스타일, 피부, 신체이미지에 관한 유형분석: 내용분석, 설문지법, Q방법을 통합하여*. 충남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박지현. (2002). *현대 한국사회의 몸관리 유행의 사회학적 의미*. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송인섭. (1989). *인간심리와 자아개념*. 서울: 양서각.
- 신연옥. (2006). *남성 외모관리행동의 영향요인 연구*. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신효정. (2002). *현대 여성의 아름다운 외모에 대한 질적 연구-화장, 헤어스타일, 신체이미지, 성형수술, 의복 중심으로-*. 건국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 원호택, 박현순. (2001). *인간관계와 적용*. 서울: 서울대학교 출판부.
- 이경연. (2006). *귀한 몸의식과 외모관리에 관한 상관연구 -2635세대 여성 소비자를 중심으로-*. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이상선, 오경자. (2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지

- 의 타당화 연구. *한국심리학회지*, 22(4), 913-926.
- 정명선. (2003). 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리행동에 미치는 영향. *복식*, 53(3), 165-179.
- 정현지. (1991). *자아존중감에 따른 자기확신감의 변화와 차이에 관한 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조선진, 김초강. (1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향. *한국보건교육학회지*, 14(2), 1-16.
- 최승용. (2003). *서비스 인카운터에서 서비스 제공자의 신체적 매력요인에 관한 연구-호텔 서비스 인카운터를 중심으로*. 경기대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최지성. (2002). *남성의 외모관리에 대한 태도연구-성역할 및 감각추구성향과의 관련성을 중심으로*. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 황진숙, 김윤희. (2006). 외모관리행동에 따른 신체이미지 및 심리적 안녕감. *복식*, 56(3), 143-155.
- 2001년 국민건강·영양조사 총괄판. (2002). 서울: 한국보건사회연구원.
- Barocas, R., & Karoly, P. (1972). Effect of physical appearance on social responsiveness. *Psychological Report*, 31, 495-500.
- Baumeister, R. F. (1994). Self-esteem. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 83-97.
- Baumeister, R. H., & Tice, D. M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 53, 450-467.
- Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the appearance schemas inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 37-50.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness and internalization. *Sex Roles*, 37(9/10), 701-721.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. M. (1995). Development and validation of the sociocultural attitude towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Higgins, E. T. (1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 946-956.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3, 51-76.
- Lennon, S., & Rudd, N. A. (1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family and Consumer Science Research Journal*, 23(2), 94-117.
- Mahoney, E. R., & Finch, M. D. (1976). The dimensionality of body cathexis. *Journal of Psychology*, 92, 277-279.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New Jersey: Princeton University Press.
- 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.
- Stice, E., & Agras, W. S. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behaviors during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapy*, 29, 257-276.