

여대생의 자기효능감과 자아존중감에 따른 외모관리행동

이 승 희 · 박 길 순[†]
충남대학교 의류학과

Appearance Management Behaviors of Female University Students by Self-Efficacy and Self-Esteem

Seung Hee Lee and Kil-Soon Park[†]

Dept. of Clothing & Textiles, Chungnam National University
(2011. 7. 20. 접수일 : 2011. 8. 20. 수정완료일 : 2011. 10. 4. 게재확정일)

Abstract

The purpose of this study was to find discover the effects of self-efficacy and self-esteem on the appearance management behavior of female college students. As for the study method, questionnaire survey sheets on general traits like age, grade year, major and management cost, sense of self-efficacy, self-esteem, and appearance management behavior were distributed to female college students. The responses were measured based on a 5-points Likert scale. The results of this study are as follow: One's sense of social self-efficacy and self-esteem were both found to affect appearance management behavior significantly. In other words, the greater one's sense of social self-efficacy, which represents one's sense of confidence in inter-personal relations, the greater one's appearance management behaviors to enhance her own value. Furthermore, the greater one's self-esteem(the way one feels positively about oneself), the greater one's appearance management behaviors. As a result, it can be judged that the more an individual wants to act more capable in different contexts, the more she tries to make up for her own disadvantage. To highlight her own advantages for the sake of greater positive social activities and inter-personal relation, the more she takes to improve her image through appearance management behaviors. It is anticipated that such an examination of appearance management behavior, sense of self-efficacy and self-esteem among female college students will serve as useful data for appearance-related industries by enabling them to properly understand their clientele's psychological traits.

Key words: appearance management behaviors(외모관리행동), self-efficacy(자기효능감), self-esteem(자아존중감).

I. 서 론

오늘날 생활수준의 향상과 매스미디어의 급속한 발전, 의학의 발달 등 전반적인 삶의 질이 높아지면서 미에 대한 개념도 다양해지고, 외모에 대한

관심이 남녀 모두에게 더욱 높아지게 되었다. 과거에는 외모에 대한 관심이나 관리는 여성에게 일반적이었으나, 외모를 중시하는 사회현상의 변화로 여성뿐 아니라 남성의 외모도 사회적 활동이나 대인관계 시 매우 중요한 영향을 미치고 있다.

이런 사회 현상을 반영하여, 뉴욕 타임즈의 칼럼

[†] 교신저자 E-mail : kspark@cnu.ac.kr

리스트인 Safire¹⁾는 외모가 단순히 개인 간의 우열 뿐 아니라 취업, 승진, 성공 등 사회생활 전반에 영향을 미치는 삶의 핵심이 되었으며, 그 사회의 관계에서 소외되지 않기 위해서는 시대의 흐름에 맞는 외모관리가 필요하다고 하였다.

비단 유명 킬럼니스트가 아니라 하더라도, 우리는 처음 만나는 사람의 체격, 얼굴 모습, 의복, 화장품, 체취 등이 그 사람에 대한 인상을 형성함에 있어 지대한 영향을 미친다는 것과 특히 외모의 아름다움과 매력은 타인과 만나 처음 주목하는 것으로서, 대인지각의 후광효과도 작용한다는 것을 느낄 수 있다.

이에 대하여, Schlenker²⁾는 사람들은 자신과 타인들의 관점에서 긍정적인 이미지를 보임으로써 타인들로부터 인정을 받기 위해 혹은 자아만족을 얻기 위해서 바람직한 인상을 창조하려고 노력한다고 설명하였고, 서화숙³⁾은 남녀 모두의 화장 및 피부관리, 신체성형 등의 외모관리행동에는 본능적인 동기보다는 ‘외모지상주의’라 불리는 21세기의 사회문화적 현상으로 인식한 사회·심리학적 동기가 크게 반영된 것으로 해석하였다. 또한 김현정⁴⁾은 외모가 현대사회에서 자본 또는 경쟁력의 한 요소로 인식되고, 외모에 대한 평가가 삶의 많은 영역에 영향을 미치게 됨에 따라 외모에 대한 관심이 높아져가고 있다고 설명하면서 외모관리행동에 미치는 사회·심리적인 요인을 밝혀야 한다고 하

였다.

한편, Banderua⁵⁾는 자기효능감이 행동을 수행하고 얼마만큼 노력을 기울일 것이며, 또 역경에 직면했을 때 얼마만큼 저항할 것인가를 처음으로 결정하는 것이기 때문에 행동변화에 있어서 가장 강력한 결정요인이 된다고 보았으며, 김현정은 남녀 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감은 인간의 행동변화의 결정요인이 되며, 사회활동을 성공적으로 수행하는 것과 관련된 외모관련행동에도 영향을 주는 것으로 보았다.⁶⁾

자아존중감은 개인이 자신에 대해 행하는 지속적인 평가로 정의⁷⁾되며, 전통적으로 정신적, 사회적 생활 적응의 한 지표인 동시에 행동의 조절인자로 간주되고 있다.⁸⁾ Elliot⁹⁾는 높은 자아존중감을 갖는 사람들은 그것을 유지하기 위해 노력하는 반면, 낮은 자아존중감을 갖는 사람들은 그것을 개선시키기 위해 노력한다는 점에서 자아존중감이 동기적 요소를 갖는다고 보았다. Kaiser¹⁰⁾는 건강한 심리적 기능을 위해 어느 정도의 자아존중감이 필요하다고 보았으며, 외모관리는 이와 유사한 기능에 기여하는 것으로 보았다. 아울러 외모관리행동은 선천적으로 타고난 자기 자신의 외모에 대하여 외모관리행동의 노력을 통하여 자신의 단점을 장점으로 변화시킬 수 있다는 사고에서 출발한다. 또한 많은 현대인들은 이러한 변화의 시도로서 여러

1) William Safire, "Lookism," on *Language Column*, 2000년 8월 27일.

2) B. R. Schenker, *Impression Management: The Self - Concept, Social Identity and Interpersonal Relations*, (Monterey: Brooks Cole, 1980), pp. 1-286.

3) 서화숙, "여대생들의 체중조절경험과 신체적 특성에 따른 신체만족도 및 의복만족도 외모관리행동에 관한 연구" (상주대학교 대학원 석사학위논문, 2002), p. 1.

4) 김현정, "남녀대학생의 자기효능감, 성역할정체성과 외모관련 태도 연구" (성신여자대학교 대학원 박사학위논문, 2009), pp. 1-5.

5) A. Bandura, "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* Vol. 84 No. 2 (1977), pp. 211-212.

6) 김현정, op. cit., p. 3.

7) K. A. King, "Self-concept and Self-esteem: A Clarification of Team," *Journal of School Health* Vol. 67 No. 2 (1997), pp. 68-70.

8) S. D. Hayes, P. R. E. Croker and K. C. Kowalski, "Gender Differences in Physical Self-perceptions, Global Self-esteem in Physical Activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile Model," *Journal of Sport Behavior* Vol. 22 No. 1 (1990), pp. 1-13.

9) G. C. Elliot, "Self-esteem and Self Consistency: A Theoretical and Empirical Link between Two Primary Motivation," *Social Psychology Quarterly* Vol. 49 No. 3 (1986), p. 207.

10) S. B. Kaiser, *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearance in Context*, 2nd ed. (New York: Macmillan, 1990), p. 174.

분야의 외모관리행동에 시간과 돈을 투자하며 살아가고 있다. 외모가 경쟁력이 된 이 사회에서 보다 나은 삶과 기회를 갖기 위해서는 항상 외모관리행동을 하며 살아가는 것이다.¹¹⁾ Kaiser¹²⁾는 자신을 사회적 기준안에서 자신의 외모를 평가하고, 이상적인 신체모습과의 차이를 좁혀 나가기 위해 여러 종류의 외모관리행동을 통해 자신을 변화시키고 향상시키는 동기가 된다고 하였다.

오늘날 외모가 하나의 경쟁력이 되는 현상은 외모에 대한 사회적 관점이 ‘타고난 것이다’에서 ‘외모는 명백히 만들어지고 관리되는 것이다’라고 인식 자체가 변화하고 있을 뿐만 아니라 더불어 그를 뒷받침하는 기술과 제도들이 형성되면서 점차 강화되었다. 그와 함께 사람들의 외모관리에 대한 요구와 기대를 지속적으로 증가하고, 이러한 수요는 다시 외모와 관련된 산업을 급속하게 팽창시키는 선순환 구조를 형성하게 되었다.

이렇듯 현대인에게 있어서 보다 나은 삶과 기회를 제공해주는 주요한 역할을 담당하고 있는 외모관리행동에 관한 연구는 의복관련행동, 체중 조절, 성형수술 등의 부분적인 행동에만 초점이 맞춰져 있고 외모관리행동 모두를 포함하는 포괄적인 연구는 많지 않은 실정이다. 따라서 이에 대한 포괄적이고 체계적인 연구가 필요하며, 현대사회에서 토털 코디네이션의 중요성이 부각되고 있는 점을 고려하면 외모관리행동의 연구 범위를 의복행동, 체중 조절, 헤어관리, 화장행동, 피부행동, 네일관리까지 포함하여 외모관리행동에 대한 전반적인 연구로 확대하여야 한다. 또한 심리적 변인에 따른 외모관리행동 연구가 많이 늘어나고 있지만, 자기효능감과 자아존중감의 변인들은 많이 다루어지지 않았고, 자신의 능력에 대한 스스로의 판단으로 자신에 대한 주관적인 평가를 하는 자기효능감, 개인의 가치에 대한 자기평가를 하는 자아존중감이 외모관리행동과는 어떠한 관계를 가지는 지에 대한 연구는 많지 않은 실정이다. 즉, 개인의 능력과 가

치가 외모관리에 어떠한 영향을 주는지는 연구해 볼 가치가 충분함으로 이에 대한 연구가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 외모에 관심이 많고 소비트렌드의 주체로써 외모와 이에 관련된 소비활동에 관심이 많은 여대생을 중심으로 자기효능감과 자아존중감이 외모관리행동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 또한 인구통계적 특성(학년, 전공, 외모관리비)에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동의 차이를 알아보고자 한다. 본 연구의 결과는 여대생들의 심리적 특성을 이해하고 이러한 심리적 특성에 따라 외모관리행동이 어떻게 나타나는지를 확인함으로써 외모관련 산업의 발전 방향과 패션시장의 마케팅 전략을 수립하는 데 도움이 될 것이다.

II. 이론적 배경

1. 자기효능감(Self-Efficacy)과 관련 연구

기존의 심리학에 관한 이론 및 연구가 지식의 획득이나 반응의 실행에 주로 관심을 가진 반면, 획득된 지식과 반응수행 사이의 상호관계를 도외시했다는 지적을 받아왔다. 자기효능감은 이 양자를 연계시키기 위해 Bandura에 의해 제안된 개념으로서 인간의 행동은 환경적 요인과 인지적 요인의 상호작용에 의해 결정되며, 인간의 행동을 설명하기 위하여 구상한 인지적 매개과정의 하나로 볼 수 있다.

자기효능감이란 특정의 구체적인 장면에서 의도하는 결과를 산출하는데 필요한 행위를 조직하고 실행하는 능력에 대한 개인적인 신념으로서, 특정한 활동을 수행할 수 있는 능력에 대한 개인의 판단이므로, 개인이 성취 장면에서 자신의 능력에 대해 가지는 기대라고 할 수 있다. 어떤 장면에서 자신이 어떤 성과를 산출하는데 필요한 능력이 있는가를 지각하는 것(효능에 대한 지각)은 미래의 행위를 단순히 추정하는 것이 아니라 역동적이고 인지적인 매개 과정으로 여러 가지 효과를 미친다.¹³⁾

11) 이경숙, “성인여성의 외모관심도에 따른 추구이미지와 외모관리행동” (서경대학교 대학원 석사학위논문, 2007), pp. 2-3.

12) S. B. Kaiser, op. cit., p. 191.

13) 조기여, “자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복근접도, 화장 근접도와와의 관계” (대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 1997), p. 11 재인용.

또한 자기효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며, 특별한 과제를 위해서 요구되는 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단으로서 통상 상황적이고 구체적인 자신감의 정도를 의미¹⁴⁾하고, 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음¹⁵⁾이라고 할 수 있다.

자기효능감과 외모에 관련된 연구를 살펴보면 초등학교를 대상으로 한 이연숙¹⁶⁾의 연구결과에 따르면 외모에 만족하는 경우 대인관계가 원만하고 사회활동에 적극적이며 안정감을 느끼는 것으로 연구되었으며, 청소년을 대상으로 한 장미선¹⁷⁾의 연구에서는 외모스트레스가 적을수록 자기효능감이 증가하는 것으로 밝혀졌다. 또한 고등학생을 대상으로 한 전준선¹⁸⁾의 연구결과에 의하면 자기효능감이 높은 집단이 외모만족도가 높고, 자신감이 있는 것으로 나타났다.

Sherer 등¹⁹⁾은 사회적 자기효능감을 정의하기를 어떤 행동을 시작하고 끝마칠 때까지 노력이 지속되는데 필요한 의지와 어려운 일에 부딪혔을 때 필요한 자신감의 정도로 사회적 기술과 관련된 구체적인 자신감을 말한다 고 하였다. 또한 조기여²⁰⁾는 성인 여성을 대상으로 자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복근접도, 화장근접도와외의 관계에서 사회적 자기효능감이 높은 사람이 낮은 사람보다 옷을 입을 때나 입고 난후 달라진 모습에 더 많이 즐거워

하고 자신감을 가지며 옷이 자기가치의 정도를 더 많이 나타내 준다고 생각하며 자신의 이미지가 새로워진다고 느끼고 다른 사람을 더 의식하면서 옷을 입는다고 하였다.

이현옥과 구양순²¹⁾의 연구에서 이러한 자기효능감은 객관적인 능력에 대한 평가가 아니라 자신의 능력에 대한 스스로의 판단으로 자신에 대한 주관적인 평가를 하는 요인이며 외모 또한 객관적인 평가보다는 자신의 주관적인 평가에 영향을 받는다는 점에서 두 개념은 서로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 이러한 결과를 토대로 자기효능감과 외모관리행동과의 관계를 알아보고자한다.

2. 자아존중감(Self-Esteem)과 관련 연구

Coopersmith²²⁾는 자아존중감을 ‘개인이 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서, 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치있다고 여기는 정도’라고 하였으며, 송인섭²³⁾은 자아존중감이란 개인의 자기 가치와 자기 수용 정도를 포함한 자신에 대한 느낌으로서 자아개념과 연합된 개인의 능력에 대한 자기 평가로 긍정적인 태도를 의미한다. 전반적으로 자아존중감이 낮은 사람은 자기 거부, 자기 불만이 원인의 되어 부정적인 감정으로 표출되지만, 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하며 가치 있는 존재로 생각하고 자기발전과 증진을 기대하며 자신을 좋아하는 느낌으로 표출하게 된다고

14) A. Bandura, op. cit., p. 193.

15) D. Eden and A. Aviram, "Self-efficacy Training to Speed Reemployment: Helping People to Help Themselves," *Journal of Applied Psychology* Vol. 78 No. 3 (1993), p. 352.

16) 이연숙, "초등학생의 외모만족과 성이 자기효능감, 학교적응 및 성취동기에 미치는 영향" (충남대학교 대학원 석사학위논문, 2007), pp. 24-26.

17) 장미선, "청소년기 자녀의 자기효능감에 영향을 미치는 개인변인과 가족변인" (목포대학교 대학원 석사학위논문, 2003), p. 45.

18) 전준선, "고등학생의 외모만족도와 간접적으로 지각한 사회적 지지 및 자기효능감 간의 관계" (서강대학교 대학원 석사학위논문, 2006), p. 28.

19) M. Sherer, J. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn and B. Jacobs, "The Self-Efficacy Scale: Construction and Ualidation," *Psychological Reports* Vol. 51 (1982), p. 665.

20) 조기여, op. cit., p. 99.

21) 이현옥, 구양순, "사회적 자기효능감, 외모관심, 외모만족, 외모관리행동에 관한 계층적 연구," *한국의류산업학회지* 11권 2호 (2009), p. 272.

22) S. Coopersmith, *The Antecedents of Self-esteem*, (San Francisco: W.H. Freeman & Company, 1967), pp. 4-5.

23) 송인섭, *인간심리와 자아개념*, (서울: 양서각, 1989), p. 56.

하였다.

전경란과 이명희²⁴⁾는 성인 여성의 자아존중감이 외모만족도, 성적 매력, 유행, 개성, 심미성 등과 정적 상관관계를 갖는다고 하였다. 또한 문혜경과 유태순²⁵⁾은 성인 여성들을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 높은 집단이 유행성, 흥미성이 더 높은 것으로 나타났으며, 신수래와 유숙희²⁶⁾는 성인 여성의 긍정적인 자아존중감은 새로운 유행의 적극적인 수용에 영향을 주며, 이것은 다시 긍정적인 자아상의 형성으로 순환이 일어난다고 하였다.

Lennon과 Rudd에 의하면 여성들은 날씬하고 젊은 외모를 유지하기 위해 다양한 외모관리를 실행할 수 있으며, 이상적인 외모를 위한 노력은 자아존중감을 상승시키는 하나의 수단이 될 수 있다고 보았으며, 자아존중감의 차이가 외모관리행동의 차이로 변환될 수 있다고 보았다.²⁷⁾ 이선재²⁸⁾는 대학생들의 자아존중감이 높을수록 의복에 더 큰 가치를 부여하고 있음을 발견하였고, 송경자²⁹⁾는 대학생을 대상으로 신체이미지와 자아존중감이 의복 사용에 미치는 영향을 조사하였는데, 자신에 대하여 긍정적인 신체이미지를 지닌 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 유행에 관심이 많았으며, 과시적인 의복 사용을 하는 것으로 나타났다. 한편, 자신에 대하여 부정적인 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 의복에 심리적으로 덜 의존하였으며, 결과적으로 의복을 중요시하지 않은 것으로 나타났다.

그러므로 사람들은 외모에 대한 콤플렉스를 극

복하려는 여러 가지 외모관리의 노력을 통해 자신에 대한 만족감이나 자아존중감을 상승시키며, 또한 자아존중감이 높을수록 적극적인 외모관리로 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있음을 알 수 있다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구에서도 자아존중감과 외모관리행동과의 관계를 살펴보고자 한다.

3. 외모관리행동(Appearance Management Behaviors) 연구

외모란 우리가 타인을 지각할 때 단서로 사용하는 신체적 특성으로 체격, 얼굴 모습, 의복, 화장, 안경과 같은 액세서리, 건강상태, 체취 등을 포함하며, 외모관리행동이란 타인에게 자신의 모습을 나타내 보일 때 자신이 기대하는 대로 다른 사람에게 보여질 수 있도록 다양한 도구를 즉, 의복, 화장품, 액세서리 등을 사용하는 것을 의미한다.³⁰⁾

Kaiser³¹⁾에 의하면 외모관리란 개인 각자가 다른 사람들과의 상호관계를 통해 자신의 역할을 수행하면서 자기표현을 해나가는 과정이라 하였으며, 박수진³²⁾은 남성을 대상으로 한 외모관리 유형 연구에서 적절한 외모관리는 그 사람의 일에 대한 능력, 원만한 대인관계, 믿음 등을 통해 긍정적인 평가로까지 연결되고, 서로 영향을 주기 때문에 오늘날 좋은 이미지가 경쟁력이라는 믿음을 주고 있으며, 사회생활 속에서 타인에게 자신을 알리고 표현하

24) 전경란, 이명희, “신체만족도와 심리적 특성이 외모향상태도에 미치는 영향,” *한국의류학회지* 27권 6호 (2003), pp. 650-651.
 25) 문혜경, 유태순, “자아존중감, 외모관심도와 의복태도 및 화장도에 관한 연구,” *복식문화연구* 53권 4호 (2003), p. 108.
 26) 신수래, 류숙희, “자아존중감과 신체만족도에 따른 패션 트렌드 수용도,” *복식문화연구* 13권 2호 (2005), p. 287.
 27) S. J. Lennon and N. A. Rudd, “Linkages between Attitudes toward Gender Roles, Body Satisfaction, and Appearance Management Behaviors in Women,” *Family & Consumer Science Research Journal* Vol. 23 No. 2 (1994), pp. 94-117.
 28) 이선재, “한·미 대학생 및 교포 대학생 간의 의복태도에 관한 비교연구,” *한국의류학회지* 15권 2호 (1991), p. 185.
 29) 송경자, “신체이미지, 자아존중감이 의복행동에 미치는 영향” (충남대학교 대학원 석사학위논문, 1999), pp. 41-42.
 30) H. Goffman, Identity Kits. in M. E. Roach and J. B. Eicher (Eds), *Dress Adornment and the Social Order*, (New York: John Wiley & Sons, 1965), p. 246.
 31) S. B. Kaiser, op. cit., p. 157-167.
 32) 박수진, “남성의 패션, 헤어스타일, 피부, 신체이미지에 관한 유형 분석” (충남대학교 대학원 박사학위논문, 2006), p. 8.

는 방법이라 하였다.

사람들은 자신의 문화권에서 이상적으로 여기는 외모와 신체를 소유하고 유지하기 위해 많은 노력을 하는데, 이는 대인관계에서 외모가 많은 영향을 주고 사회적 상호작용에 영향을 미치며, 평가의 차원에서 강력한 후광효과를 낼 수 있기 때문이다. 특히, 현대인들은 내적인 면보다 외적인 면의 외모에 지대한 관심을 갖고 외모가 더 나아지도록 노력하며, 외모의 결점에 대해 극복하고자 노력하는데 이를 뒷받침해 주는 것이 외모관리행동이라고 할 수 있다.³³⁾

이처럼 외모관리행동이란 다른 사람과의 관계 속에서 자신이 의도하는 대로 보이기 위하여 의복, 얼굴 모습, 건강 상태, 체격, 화장품, 액세서리, 소품등을 사용하여 자신의 이미지를 만들고 내면화시켜 나가는 행동을 말하며, 이러한 외모관리행동은 개인의 신체적, 정신적 노력으로 이루어지고, 이를 통해 사람들은 자신에 대한 만족감과 자신감을 얻을 수 있다. 오늘날 사람을 평가하는 기준에 있어서 과거보다 외모를 중요시 생각하는 경향이 증가하고, 더욱이 외모는 타고난다는 과거의 통념과는 달리 만들어지고 관리되는 것이라는 사회문화적 관념이 형성됨에 따라 사람들의 외모관리에 대한 요구와 기대가 점점 증대되고 있다.

Rudd와 Lennon의 바디이미지와 외모관리행동에 관한 연구에서 연구자는 미국 여대생을 대상으로 사회적 비교를 통한 바디이미지와 그에 따른 외모관리행동을 체중 조절, 운동, 화장품 사용, 성형수술, 체형 보정 속옷의 착용에서 섭식 장애나 약물 남용에 이르게까지 할 수 있는 극히 위험한 행동까지로 정의하고, 이러한 외모관리행동을 사회적 비교를 통한 바디이미지와 관련지어 살펴보았다. 그 결과, 사람들은 사회적 비교를 통하여 준거집단 내

의 외모의 기준을 관찰하고 다이어트, 화장품 사용 등의 외모관리행동과 연합시키고, 이를 매력성을 증가시키는 수단으로 사용하여 그로 인한 자아존중감 향상과 사회적 이점을 얻게 된다고 한다. 특히, 현대사회의 매스 미디어 확산과 그 영향에 의한 미디어 이미지는 어떤 이미지를 강요하거나 강제로 이루어지는 비교를 제공한다. 즉, 매스미디어나 준거집단을 통해 외모와 신체에 대한 비교를 하게 되고, 이는 자아존중감과 관련이 되며, 외모 향상 및 자아존중감의 향상을 위한 노력으로 의복행동이나 체중조절행동으로 나타나게 된다.³⁴⁾

정경NEWS에 의하면 ‘어느새 다이어트가 현대인의 일상이 되어 버렸다. 아름다움의 기준이 날씬하다 못해 마른 몸매로 기울어지고 비정상적으로 마른 몸매 연예인의 인기가 치솟는다. 이런 세태가 야속해도 아무런 소용없다. 외모를 가꾸기 위한 다이어트는 비만 여성들만의 관심사가 아니다. 외모 지상주의 사회를 살아가는 젊은 여성들에게 달덩이 같은 얼굴, 축 처진 뺨살은 결코 자랑이 아니다. 한편으로 중년 이후에는 대체로 건강을 위해 살을 빼려고 한다. 비만이 각종 성인병의 원인이 된다는 마스크의 아우성을 애써 무시하며 뺨살은 인격이라고 느긋하게 생각할 사람은 이제 아무도 없다. 이래저래 우리는 다이어트 권하는 사회에 살고 있다’고 전하였다.³⁵⁾

이처럼 여성의 경우 마른 체형을 이상적으로 생각하는 경향이 사회적으로 조성되어 있으며³⁶⁾, 이때문에 정상 체형인 사람들도 체중 조절을 위하여 섭취 조절을 하며 특히 젊은 여성들 사이에서 체중 조절이 더 많이 이루어지는 것을 볼 수 있었다.³⁷⁾ 박혜순³⁸⁾은 사람들이 자신의 신체를 지각하는 과정에서 이상적 자아와의 차이를 줄이기 위해 체중 조절 행동을 수행한다고 보고, 여자 청소년의 57.4%가

33) 윤소영, “여대생의 외모관리에 대한 의식 및 태도연구” (한남대학교 대학원 석사학위논문, 2007), p. 12.
 34) N. A. Rudd and S. J. Lennon, “Body Image and Appearance Management Behaviors in College Women,” *Clothing and Textiles Research Journal* Vol. 18 No. 3 (2000), pp. 156-158.
 35) 김동호, “외모지상주의의 사회가 불러온 다이어트 살빼기 열풍,” *정경 NEWS*, 2011년 4월 5일.
 36) 박우미, “우리나라 여성의 신체구조에 대한 의식구조,” *대한가정학회지* 31권 1호 (1993), pp. 178-179.
 37) Chernin K. Womansize, *The Tyranny of Slenderness*, (London: The Woman's Dress, 1981), 재인용; 정근백, “인천시내 중·고등학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자 분석,” *가정의학회지* 16권 4호 (1995), pp. 254-255.
 38) 박혜순, “여대생 몸매 콤플렉스 심하다,” *조선일보* 1996년 10월 9일, 39면.

섭취 조절을 통한 체중조절행동을 한 경험이 있다고 하였다.

지금까지 살펴본 연구들을 토대로 본 연구에서는 외모관리행동을 의복, 액세서리, 헤어관리, 피부관리, 화장, 네일관리, 체중 조절을 모두 포함하여 살펴보려고 한다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

1. 연구 대상 및 연구 방법

본 연구는 생물학적·사회적 특성상 외모에 관심이 많은 20대 여성 중 대전에 거주하는 여대생을 대상으로 하였다. 연구방법은 설문지법을 사용하였고, 선행 연구를 참고로 하여 설문지를 구성하였으며, 설문지의 구성은 크게 인구통계적 특성, 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동으로 구성되어 있다.

2. 측정 도구

1) 연구 대상자의 인구통계적 특성

연구 대상자의 인구통계적 특성으로는 연령, 학년, 전공, 월 평균 외모관리 비용을 묻는 4개 요인으로 구성하였다.

2) 자기효능감 측정도구(Self Efficacy Scale: SES)

Sherer 등³⁹⁾이 제작하고 홍혜영⁴⁰⁾이 번안하여 사용한 23문항을 참고로 하여 예비조사를 거친 후 요인부하량 0.6 이상인 10문항을 선정하여 5점 리커트 척도로 측정하였다. 타당도 검증을 위한 요인분석한 결과, <표 1>과 같이 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감 두 개의 요인으로 도출되었으며, 신뢰도는 일반적 자기효능감은 0.808, 사회적 자기효능감은 0.674로 자기효능감 전체 신뢰도는 0.799로 나타났다.

3) 자아존중감 측정도구(Rosenberg Self-Esteem Scale: RES)

Rosenberg⁴¹⁾가 개발하고 전병재⁴²⁾가 번안한 척도 10문항을 수정, 보완하여 사용하였고, 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 신뢰도 계수는 0.839로 나타났다.

<표 1> 자기효능감 요인분석 및 신뢰도

요인	문항번호 및 내용	요인 부하량	공통 변량 (% 누적)	요인별 신뢰도계수 (Cronbach's Alpha)	전체 신뢰도계수 (Cronbach's Alpha)
일반적 자기효능감	쉽게 포기한다.*	0.798	37.226	0.808	0.799
	어려운 일은 회피한다.*	0.713			
	너무 어렵게 느껴지면 시도조차 안한다.*	0.696			
	새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다.*	0.672			
	어떤 일을 끝마치기 전에 포기한다.*	0.651			
사회적 자기효능감	인생에 부딪히는 거의 모든 문제를 다룰 능력이 없다.*	0.638	52.153	0.674	
	지금의 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다.	0.791			
	새 친구를 사귀는 일은 너무 어려운 일이다.*	0.700			
	자신감이 있다.	0.675			
	사교적 모임에서 어찌할 바를 모르겠다.*	0.603			

* 역문항

39) M. Sherer, J. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn and B. Jacobs, op, cit., pp. 663-671.
 40) 홍혜영, “완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구” (이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1995), pp. 1-80.
 41) M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self Image*, (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965), pp. 304-319.
 42) 전병재, “Self-esteem: A Test of Its Measurability,” *연세논총* 11권 (1974), pp. 107-129.

4) 외모관리 행동 측정도구(Appearance Management Behaviors Scale: AMBS)

Lennon과 Redd⁴³⁾가 개발한 척도와 황윤정⁴⁴⁾, 김현정⁴⁵⁾이 제작한 도구를 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 액세서리를 포함한 의복행동 4문항, 헤어행동 4문항, 화장행동 3문항, 피부행동 3문항, 네일행동 2문항, 체중조절행동 4문항을 포함한 총 20문항을 사용하였고, 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 신뢰도 계수는 0.812로 나타났다.

3. 자료 수집 및 분석

자료 수집은 2010년 11월 15일~16일까지 예비조사를 실시하여 설문지를 수정, 보완하였으며, 본 조사는 2010년 11월 29일~12월 18일까지 20일간 실시하였다. 총 209부를 수거하여 불성실한 답변을 한 4부를 제외하고 205부를 분석 자료에 사용하였다.

자료 분석은 SPSS WIN 18.0 Package Program을 사용하여 요인분석, 신뢰도 검사, 빈도분석, *t*검증, 일원변량분석(ANOVA), Duncan의 다중범위검증, 회귀분석을 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 특성

〈표 2〉에서 보는 바와 같이 응답자의 연령은 18~20세까지인 경우가 112명(54.6%)으로 가장 높게 나타났으며, 21~24세까지가 86명(42.3%), 25~27세까지가 7명(3.4%)의 순으로 나타났다.

학년은 1학년이 62명(30.2%), 3학년이 53명(25.9%), 2학년이 51명(24.9%), 4학년이 39명(19.0%)의 순으로 나타났으며, 전공은 예체능 계열이 104명(50.7%), 예체능 계열을 제외한 일반 계열이 101명(49.3%)으로 나타났다.

외모관리비는 10~20만 원 미만인 경우가 88명(42.9%)으로 가장 높게 나타났으며, 10만 원 미만인 경우가 81명(39.5%), 20~30만 원 미만인 경우가

〈표 2〉 인구통계적 특성 (N=205)

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
연령	18~20세	112	54.6
	21~24세	86	42.0
	25~27세	7	3.4
학년	1학년	62	30.2
	2학년	51	24.9
	3학년	53	25.9
	4학년	39	19.0
전공	예체능계열	104	50.7
	일반계열	101	49.3
외모 관리비	10만 원 미만	81	39.5
	10~20만 원 미만	88	42.9
	20~30만 원 미만	20	9.7
	30만 원 이상	16	7.9

20명(9.7%), 30만 원 이상인 경우가 16명(7.9%)의 순으로 나타났다.

2. 인구통계적에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

1) 학년에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

학년에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동의 차이를 살펴보기 위해 ANOVA(*F*-검정)과 Duncan의 다중범위검증을 실시한 결과는 〈표 3〉과 같다. 자기효능감과 자아존중감은 학년별 차이를 보이지 않았고 외모관리행동(*F*=3.92, *p*<0.05)에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 2, 3학년의 평균은 2.52로 다른 1, 4학년보다 높게 나타났다. 이는 1학년은 대학에 들어와서 외모관리에 관심은 있겠으나 아직 외모관리행동으로 실행이 낮고 4학년의 외모관리행동도 취업 준비로 적게 이루어진다고 여겨진다. 이러한 결과는 김은주⁴⁶⁾의 연구에서 4학년의 외모관리행동이 취업을 앞두고 더

43) S. J. Lennon and N. A. Rudd, op. cit., pp. 94-117.

44) 황윤정, “외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향” (대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2007), pp. 1-87.

45) 김현정, op. cit., pp. 1-141.

46) 김은주, “여대생의 외모관리행동에 관한 연구” (이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 2001), p. 48.

<표 3> 학년에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

변인		학년	N	평균	표준편차	F
자기효능감	일반적 자기효능감	1	62	3.96	0.63	0.53
		2, 3	104	4.06	0.61	
		4	39	3.98	0.73	
	사회적 자기효능감	1	62	3.68	0.73	0.58
		2, 3	104	3.58	0.75	
		4	39	3.69	0.63	
자아존중감	1	62	2.98	0.41	2.16	
	2, 3	104	3.00	0.36		
	4	39	2.88	0.47		
외모관리행동	1	62	2.37(b)	0.61	3.92*	
	2, 3	104	2.52(a)	0.54		
	4	39	2.25(b)	0.44		

* $p < 0.05$, 문자 a,b는 Duncan의 다중범위검증.

많이 이루어진다는 연구결과와는 상이한 것인데, 1학년보다 대인관계가 활발해지고 4학년보다 학업에 대한 부담감이 적은 2, 3학년에서 외모관리행동이 가장 높게 나타났다고 사료된다.

2) 전공에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

인구통계적 특성 중 전공에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동을 살펴보기 위해 t -검정을

실시한 결과는 <표 4>와 같다. 전공별 자기효능감과 외모관리행동에서는 차이가 보이지 않았다. 이는 김은주⁴⁷⁾의 연구에서 예체능계열 학생이 다른 전공의 학생들보다 전반적인 외모관리행동이 더 높게 나타난 결과와 일치하지 않는다. 그러나 자아존중감($t = -0.39, p < 0.001$)에서는 유의한 차이가 있었다. 일반계열의 평균이 3.0으로 예체능계열보다 높게 나타나 일반계열이 자신에 대한 자긍심에 대해 더 긍정적인 평가를 하고 있는 것으로 나타났다. 이는

<표 4> 전공에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

변인		전공(계열)	N	평균	표준편차	t
자기효능감	일반적 자기효능감	예체능	104	3.96	0.64	-1.29
		일반	101	4.07	0.63	
	사회적 자기효능감	예체능	104	3.58	0.70	-0.93
		일반	101	3.68	0.74	
자아존중감	예체능	104	2.84	0.39	-0.39***	
	일반	101	3.03	0.33		
외모관리행동	예체능	104	2.47	0.54	1.20	
	일반	101	2.38	0.58		

*** $p < 0.001$.

47) 김은주, op. cit., pp. 63-64.

일반계열 여대생이 감수성이 민감하고 예민하여 감정기복이 큰 예체능계열 여대생보다 상대적으로 자아존중감이 높게 나타난 것으로 사료된다.

3) 외모관리비에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

인구통계적 특성 중 외모관리비에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동을 살펴보기 위해 ANOVA(*F*-검정)와 Duncan의 다중범위검증을 실시한 결과, <표 5>에서와 같이 외모관리행동($F=20.30, p<0.001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외모관리비의 평균은 30만 원 이상이 2.9로 가장 높게 나타나, 외모관리비가 클수록 외모관리행동을 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 김현정⁴⁸⁾의 연구에서 여대생이 사회적 자기효능감을 높게 지각할수록 외모관리에 사용되는 비용이 많은 편인데, 이는 사회적 활동이나 대인관계에 있어서 자신감을

높일 수 있는 수단의 하나로 외모를 관리하는데 많은 시간과 비용을 들인다는 연구 결과와 같은 맥락으로 이해될 수 있다.

3. 자기효능감, 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향

<표 6>에서 보는 바와 같이 자기효능감과 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 설명력은 총분산의 7%이며, 적합도인 *F*값은 $6.47(p<0.001)$ 로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 자기효능감 요인 중 사회적 자기효능감은 외모관리행동(베타=0.25, $p<0.001$)에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 자기효능감이 높을수록 외모관리행동도 높아짐을 알 수 있다. 이는 문혜경과 유태순⁴⁹⁾의 연구에서 사회적 자기효능감은 유행선도력, 심리적 의복 의존성 및 최신 유행 추구와 같은 의

<표 5> 외모관리비에 따른 자기효능감, 자아존중감, 외모관리행동

변인		외모관리비	N	평균	표준편차	<i>F</i>
자기효능감	일반적 자기효능감	10만 원 미만	81	4.02	0.62	0.30
		10~20만 원 미만	88	4.00	0.63	
		20~30만 원 미만	20	4.13	0.74	
		30만 원 이상	16	3.94	0.70	
	사회적 자기효능감	10만 원 미만	81	3.52	0.72	1.88
		10~20만 원 미만	88	3.66	0.71	
		20~30만 원 미만	20	3.68	0.75	
		30만 원 이상	16	3.97	0.65	
자아존중감	10만 원 미만	81	2.91	0.37	0.78	
	10~20만 원 미만	88	2.92	0.40		
	20~30만 원 미만	20	3.02	0.36		
	30만 원 이상	16	3.02	0.28		
외모관리행동	10만 원 미만	81	2.12(c)	0.45	20.30***	
	10~20만 원 미만	88	2.53(b)	0.48		
	20~30만 원 미만	20	2.80(a)	0.48		
	30만 원 이상	16	2.91(a)	0.73		

*** $p<0.001$, 문자 a,b,c는 Duncan의 다중범위검증.

48) 김현정, op. cit., p. 111.

49) 문혜경, 유태순, “사회적 자기효능감이 우울성향 및 스트레스정도에 따라 의복태도와 화장도에 미치는 영향,”복식문화연구 51권 5호 (2001), p. 91.

<표 6> 자기효능감, 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향

독립변인		종속변인	베타	t	F	R ²
자기효능감	일반적 자기효능감	외모관리행동	-0.11	-1.47	6.47***	0.07
	사회적 자기효능감		0.25	3.29***		
자아존중감			0.14	2.03*		

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$.

복태도나 화장에 많은 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과와 일맥상통한다고 볼 수 있다.

그리고 자아존중감도 외모관리행동(베타=0.14, $p < 0.04$)에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감이 높을수록 외모관리행동을 많이 한다는 것을 의미하는데, 이는 전경란과 이명희⁵⁰⁾, 문혜경과 유태순⁵¹⁾, 신수래와 유숙희⁵²⁾의 선행 연구에서 자아존중감이 높을수록 유행을 적극적으로 수용하며 외모관리행동에 적극적이라는 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 여대생을 대상으로 인구통계적 특성, 자기효능감, 자아존중감에 따른 외모관리행동의 차이와 관계가 어떠한지 분석해 보았다. 본 연구에서 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 인구통계적 특성 중 학년은 2, 3학년이 외모관리행동과 유의하게 나타났는데, 4학년이 취업준비로 외모관리행동을 더 한다는 선행 연구와는 다르게 1학년보다 대인관계가 활발해지고 4학년보다 학업에 대한 부담감이 적은 2, 3학년에서 외모관리행동이 가장 높게 나타났다.

둘째, 인구통계적 특성 중 전공은 자아존중감과 유의한 관계를 보이며, 일반계열 여학생이 예체능계열 여학생보다 자신의 가치를 더 높게 평가하는 것으로 나타났다.

셋째, 인구통계적 특성 중 외모관리비는 외모관

리행동과 유의하게 나타났는데, 이는 자신의 만족감과 자신감을 위한 지출이므로 외모관리비가 클수록 외모관리행동은 당연히 적극적임을 알 수 있었다.

넷째, 자기효능감 중 사회적 자기효능감과 자아존중감은 외모관리행동과 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 이를 통해, 대인관계에서의 자기 자신의 능력에 대한 주관적 평가인 사회적 자기효능감이 높을수록 자신의 가치를 높이기 위한 외모관리행동도 더 많아짐을 알 수 있었고, 자신에 대해 긍정적으로 느끼는 정도를 나타내는 자아존중감이 클수록 외모관리행동이 커짐을 알 수 있었다.

이상의 연구결과를 살펴보면, 여대생의 학년, 외모관리비와 같은 인구통계적 특성이 외모관리행동과 정(+)의 유의한 관계성을 가지고 있다.

또한, 주관적인 심리적 요소의 변인들을 살펴보면, 자기효능감 중 사회적 자기효능감과 자아존중감이 높을수록 외모관리행동을 더 하는 것으로 나타나, 자신의 능력과 자아에 대한 스스로의 평가가 높을수록 외모를 향상시키기 위한 노력도 정(+)의 관계로 증가한다는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 여러 상황에서 유능하게 행동하려는 사람들일수록 더욱 적극적인 사회 활동이나 대인관계를 위해서 자신의 단점을 보완하고 자신의 장점을 부각시키고자 하며, 그 일환으로 외모관리행동을 통해 자신의 이미지를 향상시키려는 다양한 노력을 한다고 판단할 수 있다. 또한 인구통계적 특성 중 학년이나 전공은 선행 연구와 다른 결과를 보인 반면, 자기효능감, 자아존중감의 심리적 요인들에 대하여

50) 전경란, 이명희, “신체만족도와 심리적 특성이 외모향상태도에 미치는 영향,” *한국의류학회지* 27권 6호 (2003), p. 648.

51) 문혜경, 유태순, *op. cit.*, (2003), pp. 108-109.

52) 신수래, 류숙희, *op. cit.*, p. 99.

는 동일한 정(+)적 유의관계가 도출되는 것을 살펴볼 때 현대사회에서 심리적 특성이 외모관리행동에 보편적·일관적 영향을 미치는 중요 요인이 될 수 있음을 보여준다.

본 연구를 통해, 여대생의 인구통계적 특성과 더불어 사회적·문화적 지위와 상황에 대한 이해 및 자기효능감, 자아존중감과 같은 심리적 특성에 대한 고찰을 복합적으로 병행하는 토대를 마련하는 한편, 나아가 외모관리행동에 대한 실질적이고 유의한 영향을 미치는 심리적 특성을 파악하여 외모 관련 사업 분야의 마케팅 전략 수립에 유용한 자료가 될 수 있을 것으로 기대하며, 추후 연구 대상자의 연령, 성별, 계층을 확대한 후속 연구도 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 김동호 (2011년 4월 5일). “외모지상주의 사회가 불러온 다이어트 살빼기 열풍.” *정경 NEWS*.
- 김은주 (2001). “여대생의 외모관리행동에 관한 연구.” 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현정 (2009). “남녀대학생의 자기효능감, 성역할 정체성과 외모관련 태도 연구.” 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 문혜경, 유태순 (2001). “사회적 자기효능감이 우울 성향 및 스트레스정도에 따라 의복태도와 화장도에 미치는 영향.” *복식문화연구* 51권 5호.
- 문혜경, 유태순 (2003). “자아존중감, 외모관심도와 의복태도 및 화장도에 관한 연구.” *복식문화연구* 53권 4호.
- 박수진 (2006). “남성의 패션, 헤어스타일, 피부, 신체이미지에 관한 유형 분석.” 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박우미 (1993). “우리나라 여성의 신체구조에 대한 의식구조.” *대한가정학회지* 31권 1호.
- 박혜순 (1996년 10월 9일). 여대생 ‘몸매 콤플렉스’ 심하다. *조선일보*.
- 서화숙 (2002). “여대생들의 체중 조절경험과 신체적 특성에 따른 신체만족도 및 의복만족도 외모관리행동에 관한 연구.” 상주대학교 대학원 석사학위논문.
- 송경자 (1999). “신체이미지, 자아존중감이 의복행동에 미치는 영향.” 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 송인섭 (1989). *인간심리와 자아개념*. 서울: 양서각.
- 신수래, 류숙희 (2005). “자아존중감과 신체만족도에 따른 패션 트렌드 수용도.” *복식문화연구* 13권 2호.
- 윤소영 (2007). “여대생의 외모관리에 대한 의식 및 태도연구” 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경숙 (2007). “성인 여성의 외모관심도에 따른 추구이미지와 외모관리행동.” 서경대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선재 (1991). “한·미 대학생 및 교포 대학생 간의 의복태도에 관한 비교 연구.” *한국의류학회지* 15권 2호.
- 이연숙 (2007). “초등학생의 외모만족과 성이 자기효능감, 학교적응 및 성취동기에 미치는 영향.” 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현옥, 구양순 (2009). “사회적 자기효능감, 외모관심, 외모만족, 외모관리행동에 관한 계층적 연구.” *한국의류산업학회지* 11권 2호.
- 장미선 (2003). “청소년기 자녀의 자기효능감에 영향을 미치는 개인변인과 가족변인.” 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 전경란, 이명희 (2003). “신체만족도와 심리적 특성이 외모향상태도에 미치는 영향.” *한국의류학회지* 27권 6호.
- 전경란, 이명희 (2003). “신체만족도와 심리적 특성이 외모향상태도에 미치는 영향.” *한국의류학회지* 27권 6호.
- 전병재 (1974). “Self-esteem: A Test of Its Measurability.” *연세논총* 11권.
- 전준선 (2006). “고등학생의 외모만족도와 간접적으로 지각한 사회적 지지 및 자기효능감 간의 관계.” 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 정근백 (1995). “인천시내 중·고등학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자 분석.” *가정의학회지* 16권 4호.
- 조기여 (1997). “자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복근접도, 화장 근접도와 의 관계.” 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

- 홍혜영 (1995). “완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구.” 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황윤정 (2007). “외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향.” 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- Bandura, A. (1977). “Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.” *Psychological Review* Vol. 84.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Elliot, G. C. (1986). “Self-esteem and Self Consistency: A Theoretical and Empirical Link between Two Primary Motivation.” *Social Psychology Quarterly* Vol. 49.
- Goffiman, H. Identity Kits. in M. E. Roach and J. B. Eicher (1965). *Dress Adornment and the Social Order*. New York: John Wiley & Sons.
- Hayes, S. D., P. R. E. Croker and K. C. Kowalski (1990). “Gender Differences in Physical Self-perceptions, Global Self-esteem in Physical Activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile Model.” *Journal of Sport Behavior* Vol. 22.
- Kaiser, S. B. (1990). *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearance in Context* (2nd ed). New York: Macmillan.
- King, K. A. (1997). “Self-concept and Self-esteem: A Clarification of Team.” *Journal of School Health* Vol. 67.
- Lennon, S. J. and N. A. Rudd (1994). “Linkages between Attitudes toward Gender Roles, Body Satisfaction, and Appearance Management Behaviors in Women.” *Family & Consumer Science Research Journal* Vol 23.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. New Jersey: Princeton University Press: Princeton.
- Rudd, N. A. and S. J. Lennon (2000). “Body Image and Appearance Management Behaviors in College Women.” *Clothing and Textiles Research Journal* Vol. 18.
- Schenker, B. R. (1980). *Impression Management: The Self - Concept, Social Identity and Interpersonal Relations*. Monterey: Brooks Cole.
- Sherer, M., J. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn and B. Jacobs (1982). “The Self-Efficacy Scale: Construction and Ualidation.” *Psychological Reports* Vol. 51.
- William Safire (2000년 8월 27일). “Lookism.” on *Language Column*.