

여대생의 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강과의 관련성 The Relationship among Body Image, Appearance Management Behavior and Psychosocial Health of Female Undergraduates'

이인숙*, 양윤미**

한남대학교 간호학과*, 한남대학교 사회문화대학원**

Insook Lee(is2009@nate.com)*, Yun-mi Yang(art06160@hanmail.net)**

요약

본 연구는 여대생의 신체상과 외모관리 행동 및 심리사회적 건강과의 관련성을 확인하기 위한 연구이며, 2014년 9월부터 10월까지 일부 도시의 여대생 총 198명의 자료를 분석하였다. 자료는 SPSS 21.0을 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 신체상은 5점 만점에 3.12±1.06점으로 조사되었다. 외모관리 행동은 5점 만점에 2.82±1.00점이며, 대상자들은 메이크업과 의복관리 행동을 많이 하지만 운동, 섭식 행동은 평균보다 낮은 것으로 조사되었다. 또한, 심리사회적 건강 점수는 평균 22.90±5.96점으로 대상자의 73.2%가 잠재적 위험군이며, 고위험군은 25.8%로 전체 대상자가 위험군으로 나타났다.

둘째, 연령, 학년, 전공, 비만도, 건강관심도 및 체중조절 의도는 주요 변수들과 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

셋째, 대상자의 신체상은 외모관리 행동과 심리사회적 건강과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 외모관리 행동 하위 영역에서도 운동은 섭식과, 섭식은 헤어관리행동과, 헤어는 메이크업, 의복관리행동, 메이크업은 의복관리행동과 유의한 정적상관관계를 보였다. 한편, 심리사회적 건강은 신체상 및 헤어관리행동과 정적 상관관계를 보였다.

넷째, 신체상, 건강 관심도, 학년 순으로 대상자의 심리사회적 건강을 14.4% 설명하였다. 즉, 신체에 대한 불만족이 높을수록, 건강 관심도가 낮을수록, 학년이 낮을수록, 심리사회적 건강이 좋지 않았다.

따라서, 본 연구는 대학생들이 자신의 건강에 대해 관심을 갖도록 하며 자신의 외모와 신체에 대해 긍정적인 이미지를 형성하고, 심리사회적 건강을 위한 프로그램 개발을 위한 기초자료로 활용될 것이라 기대한다.

■ **중심어** : | 신체상 | 외모관리 행동 | 심리사회적 건강 |

Abstract

This study was conducted to provide baseline database to develop intervention program by investigating the relationship among body image, general appearance management behaviors and psychosocial health of female undergraduates'. From Sep. to Oct. 2014, total 198 participants were enrolled in this study. The data were analyzed using SPSS 21.0 program. The results were as follows:

1) The score of body image was 3.12±1.06 in 5 points. Subjects had a lot of make-up and clothes behaviors, but exercise, food intake behaviors were lowerer than average. Also, psychosocial health score was 2.99±0.10 point in 4 points. Whole 73.2% was latent risk group, and 25.8% was high risk group.

2) The relationship of the body image and general appearance management behaviors ($p<0.001$) and psychosocial health($p<0.001$) revealed significant positive correlation. In general appearance management behaviors, there was a significant positive correlation between sub categories. And psychosocial health was positive correlation with body image and hair management behavior.

4) 14.4% of the psychosocial health was explained by 3 variables : body image, health interest and grade.

Therefore, it would be utilized in developing programs for the positive body image building by interest own health, and being helped in the psychosocial health.

■ **keyword** : | Body Image | General Appearance Management Behavior | Psychosocial Health |

* 본 연구는 한남대학교 교비 연구과제로 수행되었습니다.

접수일자 : 2015년 01월 05일

수정일자 : 2015년 01월 26일

심사완료일 : 2015년 02월 03일

교신저자 : 이인숙, e-mail : is2009@nate.com

I. 서론

현 시대는 신체 매력을 가진 사람들이 얻게 되는 사회적 지위와 경제적 풍요와 같은 사회적 혜택에 대한 문화적 고정 관념이 자리 잡고 있다[1]. 발달된 대중 매체는 사람들의 삶에 강력한 영향을 미치며 자신의 신체 이미지를 형성하는데 중요한 역할을 하게 된다. 그 결과 이상적인 신체 이미지와 자신의 외모와의 차이에 불만을 가져오게 되며[2], 사회적 기준의 외모에 부합하도록 자신을 변화시키려고 끊임없이 노력하고 있다

외모란 의복과 장신구, 신체 및 시각적으로 지각되는 신체 변형에 의해 생성되는 총체적인 합성 이미지를 의미하고[3], 외모관리 행동은 현시대의 필수적 사회 요소로 여겨지고 있다[4].

Kaiser(1997)[5]에 따르면 사람들은 외모는 개선되어 질 수 있다고 생각하며 특히, 여성들은 자신의 외모 개선을 위하여 다양한 체중(몸매)조절, 화장, 성형수술, 피부 관리, 의복 등의 외모관리 행동을 하고 있으며, 이러한 행동을 통하여 이상적인 신체상과 실제적 신체와의 괴리감을 최소화시키고자 한다고 언급하였다. 이러한 배경으로 전 세계 성형 시장은 약 200억 달러의 규모로 성장하였고, 우리나라는 연간 약 5조원의 세계 7위의 성형대국이 되었다[6].

따라서 사회적으로 요구되는 미의 기준에 맞지 않는 외모를 가졌다는 생각에 많은 사람들은 스트레스를 겪게 되고 이는 곧 외모 콤플렉스를 만들며, 외모콤플렉스는 낮은 신체상, 낮은 자아 존중감을 가져와 결과적으로 개인의 심리사회적인 건강에 악영향을 미칠 수 있음을 생각할 수 있다.

장정화(2001)의 연구[7]에서는 자신의 이상적 신체상을 자신에 맞게 연출하고 관리함으로써 외모관리 행동을 '자기관리 능력'으로 의미화 한다. 신체상이란 자아 개념의 일부로서 자신의 신체에 대한 주관적 생각, 신념, 느낌 등을 말한다. 신체상은 가족과 주변 또래 및 여러 사회문화적인 영향을 받는데 특히 대중매체는 [8] 시대에 따라 제시하는 기준이 달라 청소년의 경우에는 더욱 민감하게 영향을 받을 수 있다. 특히 여자 청소년들의 경우는 대중과 외모, 대인간의 관계 및 존경하는

인물에 영향을 크게 받는다 하였다[9]. 그리고 인종과의 차이도 있어서 York-Ceowe & Willianson(2005)[10]는 20대 젊은 아프리카계 흑인 여성의 경우 자신의 신체적 외모에 대해 백인보다 더 만족스러워하며 이런 경우 건강에 대한 인지와 의식이 더 높다고 보고하였다. 여러 연구 결과에 따르면 건강행위에 영향을 주는 신체상은 건강신념과 더불어 자기 관리 행동에 영향을 주게 된다는 것을 알 수 있다.

청소년기를 지나 대학생의 시기는 새로운 사회 환경에 자신들만의 독립적인 가치관을 가지고 학업 문제나 타인과의 관계에 적응하려는 시기이지만, 최근 경제 불황과 맞물려 등록금과 취업난 등으로 발생하는 여러 문제를 스스로 판단하고 결정을 해야 하는 상황에 처하게 되었다. 이러한 사회적 변화로 현시대를 살아가는 대학생들은 인간 발달단계에 있어 어느 시기보다 더 다양한 스트레스를 경험하게 될 것이다. 국내에서 대학생들을 대상으로 한 정신심리 건강상태에 대한 연구에서는 불안과 우울, 다양한 심리사회적 건강을 들고 있고, 이명준과 조영채(2013)[11]의 연구에서는 일부 대학생들의 심리사회적 건강에 개인과 가정생활 및 불안과 우울이 많은 영향을 미치는 것으로 보고한다. 또한, 이상화되지 못한 외모는 스트레스와 콤플렉스의 주범으로서 최근 한 취업포털 사이트의 직장인을 상대로 실시한 설문조사를 보면 최대의 콤플렉스가 학벌이나 영어실력이 아닌 외모콤플렉스로 나타났다[6]. 이렇듯 진로 및 취업 등을 앞둔 대학생에게 외모에 대한 열등감이 있을 경우 자신이 경험하는 스트레스는 더욱 가중될 것이며 이에 따른 다양한 심리적 문제를 경험할 가능성이 높을 것이라 추측할 수 있다.

외모관리나 신체상에 관련된 국내의 선행연구로는 불건강한 체중관리와 자아효능감 및 신체 만족도와와의 관계[12], 중년여성의 심리사회적 건강과 피로도가 피부건강에 미치는 영향[13], 노르웨이 여자 청소년의 성형수술의 예측인자 및 정신건강에 미치는 영향[14], 여대생의 신체불만족, 거식증, 및 의복에 관련한 연구[15], 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리 행동에 미치는 영향[16], 여대생의 피부 건강 관련 행위와 사회 심리적 건강과의 관련성[17], 성

형의도에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구[18] 등이 있으나, 신체상과 외모관리의 심리사회적 건강과의 관련성 혹은 심리사회적 건강에 미치는 영향을 규명하는 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구는 여대생의 신체상 및 외모관리에 대해 알아보고 이에 따른 심리사회적 건강과의 관련성을 확인하고자 하는데 그 목적이 있다. 또한, 심리사회적 건강에 미치는 요인을 분석하여 과도한 성형 시술에 의존하지 않고, 자신에 맞게 이상적인 신체상을 연출하여 심리사회적으로 건강한 자신감을 가질 수 있도록 하는 교육 프로그램 개발의 기초 자료로써 활용될 것을 기대한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 서울 및 수도권과 대전·충청권, 기타지역 일부 여대생의 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강과의 관련성을 파악하기 위해 자가보고식 설문조사 방법을 이용한 단면 조사 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구는 여대생의 신체상, 외모관리 행동과 심리사회적 건강과의 관련성을 알아보하고자 시도하였으며, 본 연구 수행을 위하여 모든 조사 기관의 IRB 승인이 원칙이나 현실성을 고려하여 H대학교 생명윤리 심의위원회의 심의(14-03-02-0724)를 받은 후 실시하였다. 대상자는 2014년 9월부터 10월까지 서울과 수도권 및 대전, 충청, 기타 지역에 거주하는 여대생을 대상으로 연구목적과 방법에 대해 설명 후 연구를 이해하고 자발적 연구 참여 의사가 있는 학생을 선정하였다. 표본의 크기는 G*Power 3.1.7 프로그램을 이용하여 산정하였으며 양측검정, 효과크기 .30, 유의수준 .05, 검정력 95%일 때 평균비교와 상관관계 분석에 필요한 대상자는 최소 134명 이상인 총 198명을 대상으로 하였다.

3. 연구 도구

본 연구의 측정도구는 자가 평가식 측정도구(Self administration method)로 조사 목적에 맞게 설문지 문항을 구성하여 K대 여대생들 20명을 대상으로 예비 조사를 실시한 후 외모관리 유형에서 체형에 관한 중복된 문항을 수정, 보완하고 운동, 섭식 행위, 헤어관리, 메이크업 등의 5개 영역으로 세분화하여 재구성하였다. 본 설문지 내용은 다음과 같다.

3.1 신체상(Body Image)

체형인식, 비만 인식도 등의 자기체형의 전반적인 주관적 평가 내용으로 자신의 신체에 대한 전반적인 이미지를 평가하기 위해 Rosen등(1995)의 도구를 이상선(2005)[19]이 번안한 도구와 노영경(2005)[20]의 도구를 31문항으로 재구성하였다. ‘전혀 그렇지 않다’=1점, ‘매우 그렇다’=5점의 5점 척도로 점수가 높을수록 신체에 대한 관심이 크며 전반적인 신체 만족도는 낮음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach’s $\alpha=0.926$ 이었다.

3.2 외모관리 행동 (Appearance Management Behavior)

외모관리 행동의 주관적 평가 내용은 선행연구[16][21]를 기초로 대상자 수준에 맞게 재수정·보완하여 사용하였다. 총 31개의 문항으로 운동, 섭식 행위, 헤어관리, 메이크업 등의 5개의 하위 영역으로 구성된 도구이다. 본 연구에서 Cronbach’s $\alpha=0.860$, 각 하위 영역별로는 운동 0.775, 섭식 0.764, 헤어 0.624, 메이크업 0.875, 의복이 0.810으로 나타났다.

3.3 심리사회적 건강(Psychosocial Stress)

Goldberg의 PWI-SF(Psychosocial Wellbeing Index-Short Form)을 기초로 장세진(2000)이 재구성한 도구의 18개의 단축형 문항[13]을 이용하였다. 0-3점까지의 4점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 심리사회적 건강이 좋지 않음을 의미한다. 설문 문항의 각 해당 점수의 총합으로 8점 이하 ‘긴장군’, 9-26점은 ‘잠재적 위험군’, 27점 이상은 ‘고위험군’으로 평가하였다. 이혜영, 최서연(2012)[22]연구에서는 Cronbach’s $\alpha=0.872$, 이

복동(2013)[13]연구에서는 0.606, 이명준과 조영채(2013)[11] 연구에서는 0.814였으며, 본 연구에서는 0.845였다.

4. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대학생의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강은 실수와 백분율 및 각 문항에 대해 평균과 표준편차를 구하였으며, 일반적 특성과 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강에 대한 차이 검정은 t-test와 ANOVA 및 Kruskal-Wallis test, 유의수준 보정을 위해 Bonferroni Correction, 그리고 변수들 간의 관련성은 Pearson Correlation Coefficient, 그리고 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균연령은 19.74세로 20세 이하가 전체의 81.3%로 조사되었다. 학년은 2학년 51.0%, 1학년 31.3%, 3학년 17.7%, 뷰티 전공자가 전체의 40.9%, 뷰티 외 전공자가 59.1%였다. 대상자들의 64.1%는 서울 및 수도권 거주자였고, 대전 및 충청이 31.8%였다.

대상자들의 건강에 대한 관심도는 1.5%를 제외한 대부분의 대상자가 보통 이상으로 응답하였다. 비만도에서는 44.9%는 '정상', 다음으로 43.4%가 '마름', 10.1%는 '과체중'이었으며 '비만'으로 조사된 대상자가 1.5%로 나타났다. 또한, 체중조절의도가 있는 응답자는 전체의 88.9%로 조사되었다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=198)

Variables	Categories	n	%
연령 [17-24세]	20세 이하	161	81.3
	21-24세	37	18.7
	Mean ± SD	19.74 ± 1.05	
학년	1학년	62	31.3
	2학년	101	51.0
	3학년	35	17.7
전공	뷰티	81	40.9
	뷰티 외	117	59.1

거주지역	서울 및 수도권	127	64.1
	대전·충청	63	31.8
	기타	8	4.0
비만도	마름	86	43.4
	정상	89	44.9
	과체중	20	10.1
	비만	3	1.5
건강 관심도	많음	76	38.4
	보통	119	60.1
	적음	3	1.5
체중조절 의도	그렇다	176	88.9
	아니다	22	11.1

2. 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강

연구 대상자들이 지각하는 신체상은 97.53±17.46점으로 5점 척도 환산시 3.15±0.62점으로 조사되었다. 외모관리 행동은 전체 88.73±12.18점으로 5점 척도 환산으로는 2.86±0.39점이며 하위 영역에서는 메이크업 3.51±0.47점, 의복 3.39±0.43점, 헤어 2.89±0.58점, 운동 2.40±0.70점, 섭식 2.05±0.43점의 순으로, 대상자들은 메이크업과 의복관리 행동은 많이 하지만 운동, 섭식 행동은 평균보다 낮은 것으로 조사되었다.

또한, 대상자들의 심리사회적 건강 점수는 평균 22.90±5.96점이었다. 또한 대상자의 73.2%가 잠재적 위험군으로 심리사회적 건강 평균 점수가 20.17±4.24점, 고위험군이 25.8%로서 평균점수 30.38±2.68점으로 전체 대상자가 심리사회적 건강 위험군으로 조사되었다 [표 2].

표 2. 신체상, 외모관리 행동에 따른 심리사회적 건강 수준 표

	Range	Mean±SD	5점 환산
신체상	31.00-138.00	97.53±17.46	3.15±0.62
외모관리 행동	40.00-125.00	88.73±12.18	2.86±0.39
	운동	9.58±3.13	2.40±0.70
	섭식	16.39±4.73	2.05±0.43
	헤어	14.43±3.09	2.89±0.58
	메이크업	24.55±4.57	3.51±0.47
	의복	23.77±4.24	3.39±0.43
	min - max	Mean±SD	4점 환산
심리사회적 건강	9.00-39.00	22.90±5.96	1.27±0.23
	하위 그룹 n(%)	잠재적 위험군 145(73.2)	20.17±4.24
		고위험군 53(26.8)	30.38±2.68

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강 차이는 [표 3][표 5]와 같다. 신체상은 대상자의 연령이 21세-24세인 집단에서 통계적으로 유의하게 점수가 높았으며, 건강 관심도가 많은 집단에 비해 신체상 점수가 통계적으로 유의하게 높았다 ($\chi^2=6.50$, $p=0.039$). 또한 비만도에서는 과체중 집단이 신체상 점수가 유의하게 높았으며($\chi^2=31.23$, $p<0.001$), 체중조절의도가 있는 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 유의하게 신체상 점수가 높았다($t=7.96$, $p<0.001$).

심리사회적 건강은 대상자의 학년, 전공, 건강관심도 및 체중조절 의도에 따라 유의한 차이를 보이는데, 2·3학년보다 1학년의 심리사회적 건강 점수가 유의하게 높아($F=3.41$, $p=0.035$) 1학년의 심리사회적 건강이 좋지 않음을 알 수 있다. 전공에 따라서는 뷰티 비전공자가 전공자에 비해 점수가 유의하게 높았으며($t=-3.77$, $p<0.001$), 건강에 대한 관심이 적을수록($\chi^2=8.83$, $p=0.012$), 그리고 체중조절이 필요하다고 생각하는 집단에서 ($t=1.98$, $p=0.049$) 사회심리적 건강이 좋지 않음을 보여주었다[표 3].

대상자의 외모관리 행동에서는 운동영역이 건강관심도($\chi^2=11.45$, $p=0.003$)와 비만도($\chi^2=8.24$, $p=0.041$) 및 체중조절의도($t=3.40$, $p=0.001$)에 따라 유의한 차이를 보였다. 섭식 영역에서는 3학년의 섭식행동이 유의하게 높았고($F=3.68$, $p=0.027$), 비만도($\chi^2=20.96$, $p<0.001$)의 차이도 유의하였다. 또한, 체중조절의도가 있는 집단에서 섭식행동이 유의하게 많았다($t=5.39$, $p<0.001$). 헤어 관리 행동은 뷰티 전공자들의 헤어 관리 행동이 비전공자에 비해 유의하게 많았다($t=-3.25$, $p=0.001$).

메이크업관리 행동에서는 뷰티 비전공자가 전공자에 비해 점수가 유의하게 높았고($t=-3.23$, $p=0.002$), 건강에 대한 관심이 많은 집단에서 메이크업관리 행동이 유의하게 많았다($\chi^2=12.46$, $p=0.002$). 한편, 의복관리 행동은 연령에 의한 차이가 유의하였는데($t=-2.19$, $p=0.030$), 21-24세 집단에서 의복관리 행동이 유의하게 많은 것으로 조사되었다[표 5].

표 3. 일반적 특성에 따른 신체상 및 심리사회적 건강수준 표

변수	범주	신체상			심리사회적 건강		
		M±SD	t/F or χ^2	p	M±SD	t/F or χ^2	p
연령	20세 이하	96.23±18.33	-2.878	0.005	23.11±5.91	1.023	0.308
	21-24세	103.14±11.63			22.00±6.18		
학년	1	95.52±19.37	1.116	0.330	24.52±6.26 a	3.41	0.035
	2	91.54±17.18			22.24±5.58 b		
	3	101.03±14.32			21.97±6.12 b		
전공	뷰티	98.70±16.00	-0.327	0.744	21.46±5.33	-3.77	p<0.001
	뷰티 외	99.59±17.38			24.83±5.54		
건강 관심도	많음	99.72±17.86	6.50	0.039	21.46±6.02	8.83	0.012
	보통	96.95±16.09			23.81±5.81		
	적음	64.67±31.34			23.67±4.61		
비만도	마름	89.99±18.52	31.23	p<0.001	23.09±5.90	2.14	0.544
	정상	103.54±12.93			22.31±5.86		
	과체중	105.25±9.52			24.45±6.89		
	비만	83.67±17.46			24.67±4.04		
체중 조절 의도	그렇다	100.57±15.40	7.96	p<0.001	23.20±6.02	1.98	0.049
	아니다	73.18±13.62			20.55±5.06		

* 평균차는 0.05 수준에서 유의합니다. Duncan a) || Kruskal-Wallis 검정, Bonferroni Correction

4. 주요 변수들 간의 상관관계

대상자의 신체상, 외모관리 행동 하위 영역 및 심리사회적 건강의 상관관계는 [표 4]와 같다.

표 4. 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강수준간의 상관관계

	신체상	외모관리 행동					심리사회적 건강
		운동	섭식	헤어	메이크업	의복	
신체상	1						
외모 관리 행동	운동	.223** (.002)	1				
	섭식	.582** (.001)	.451** (.001)	1			
	헤어	.156* (.028)	.014 (.845)	.209** (.003)	1		
	메이크업	.200** (.005)	-.042 (.552)	.085 (.234)	.533** (.001)	1	
	의복	.131 (.065)	-.109 (.128)	-.007 (.920)	.449** (.001)	.570** (.001)	1
심리사회적 건강	.251** (.001)	-.067 (.352)	.090 (.207)	.140* (.048)	.027 (.703)	-.025 (.702)	1

* 상관계수는 0.05 수준(양쪽)에서 유의합니다. ** 상관계수는 0.01 수준(양쪽)에서 유의합니다.

대상자의 신체상은 운동($r=0.223$, $p=0.002$), 섭식($r=0.582$, $p<0.001$), 헤어($r=0.156$, $p=0.028$), 메이크업($r=0.200$, $p=0.005$)관리 행동 및 심리사회적 건강과도

유의한 정적 상관관계를 보였다($r=0.251, p<0.001$). 또한, 외모관리 행동 하위 영역에서도 운동은 섭식과 ($r=0.451, p<0.001$), 섭식은 헤어($r=0.209, p=0.003$) 관리 행동과 정적 상관관계를 보였으며, 헤어는 메이크업 ($r=0.533, p<0.001$), 의복($r=0.449, p<0.001$) 관리 행동과, 메이크업은 의복($r=0.570, p<0.001$) 관리 행동과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다. 한편, 심리사회적 건강은 외모관리 행동의 하위 영역 중에 헤어관리 행동과 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=0.140, p=0.048$).

5. 심리사회적 건강에 영향을 미치는 요인

회귀분석을 위한 독립변수로 신체상, 학년, 건강관심도를 선택하였다. 회귀분석의 기본 가정을 위해 독립변수와 종속변수의 선형성, 잔차의 독립성, 등분산성, 정

규성, 독립변수간의 다중공선성 검토를 하였다. Durbin-Watson 통계량은 2.156으로 자기상관의 문제가 없고, 독립변수의 상관계수는 0.029~0.494로 0.80 이상인 변수가 없어 변수들이 독립적임을 확인했으며, 공차한계(tolerance)가 0.752~0.989로 0.1 이상이고, 분산팽창인자(variance inflation factor, VIF)도 1.011~1.330으로 기준값인 10 이상을 넘지 않아 독립변수의 다중공선성 문제가 없었다. 대상자의 심리사회적 건강에 영향을 미치는 요인은 [표 6]과 같다. 이러한 요인은 심리사회적 건강을 회귀 모형을 분석한 결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났고($F=6.746, p=0.010$), 신체상($\beta=0.301, p<0.001$), 건강관심도($\beta=0.213, p=0.002$), 학년($\beta=-0.174, p=0.010$) 순으로, 대상자의 심리사회적 건강을 14.4% 설명하였다. 대상자의 심리사회적 건강은 신

표 5. 대상자의 일반적 특성에 따른 외모관리 행동차이 표

변수	범주	외모관리 행동														
		운동			섭식			헤어			메이크업			의복		
		M±SD	t / F / χ^2	p	M±SD	t / F / χ^2	p	M±SD	t / F / χ^2	p	M±SD	t / F / χ^2	p	M±SD	t / F / χ^2	p
연령	20세 이하	9.59±3.12			16.27±4.89			14.48±3.14			24.42±4.60			23.46±4.27		
	21-24세	16.27±3.22	0.04	0.969	16.92±3.97	-0.76	0.451	14.24±2.89	0.42	0.678	25.14±4.45	-0.86	0.390	24.14±3.83	-2.19	0.030
학년	1	9.31±2.89			17.10±4.94 ^b			14.76±3.20			25.16±4.25			23.27±4.02		
	2	9.51±3.22	1.15	0.319	15.52±4.56 ^b	3.68	0.027	14.46±3.11	1.08	0.342	24.26±4.73	0.81	0.448	23.81±4.39	1.01	0.365
	3	10.29±3.26			17.63±4.49 ^b			13.80±2.83			24.31±4.70			24.54±4.16		
전공	뷰티	9.96±3.50			16.29±4.51			13.36±2.87			23.43±4.79			23.90±4.80		
	뷰티 외	9.43±2.87	1.01	0.315	17.04±4.65	-1.00	0.321	14.90±2.90	-3.25	0.001	25.73±3.90	-3.23	0.002	23.54±3.40	0.53	0.598
거주지역	서울, 수도권	9.40±3.05			16.43±4.94			14.89±3.16			25.24±4.34			12.83±3.97		
	대전, 충청	9.75±3.29	1.44	0.240	16.22±4.47	0.11	0.896	13.43±2.81	5.11	0.094	23.29±4.99	4.13	0.197	23.79±4.95	0.24	0.785
	기타	11.25±2.92			17.00±3.59			15.13±2.53			23.63±2.20			22.75±1.83		
건강관심도 ¹	많음	10.50±3.12 (116.38)			16.51±5.01			14.71±3.26			25.83±4.84 (117.66)			24.64±4.48		
	보통	9.05±3.03 (89.62)	11.45	0.003	16.40±4.52	0.79	0.453	14.27±3.00	0.50	0.607	23.76±4.27 (88.29)	12.46	0.002	23.19±4.02	2.84	0.061
	적음	7.67±2.52 (63.83)			13.00±6.25			14.00±3.00			23.67±2.31 (84.33)			24.67±3.51		
비만도 ¹	마름	8.90±3.21 (86.48)			14.72±5.07 (78.70)			14.45±3.12			24.58±4.39			23.80±3.90		
	정상	10.06±2.98 (109.34)	8.24	0.041	17.81±4.08 (117.25)	20.96	$p<0.001$	14.58±2.91	1.14	0.336	24.53±4.85	2.50	0.475	23.93±4.48	0.57	0.904
	과체중	10.50±3.19 (112.53)			17.35±3.17 (111.50)			14.15±3.83			25.15±3.96			23.15±4.80		
	비만	9.33±1.53 (94.00)			15.67±8.02 (89.17)			11.33±0.58			20.33±5.03			22.33±3.79		
체조 의도	그렇다	9.85±3.05			16.99±4.45			14.45±3.20			24.73±4.57			23.91±4.33		
	아니다	7.50±3.10	3.40	0.001	11.59±4.24	5.39	$p<0.001$	14.32±2.12	0.19	0.852	23.14±4.46	1.54	0.124	22.68±3.33	1.28	0.201

* 평균차는 0.05 수준에서 유의합니다. Duncan a/b ¹Kruskal-Wallis 검정, Bonferroni Correction

체상 점수가 높을수록 즉, 신체에 대한 관심이 높고 신체만족도가 낮을수록, 학년이 낮을수록, 건강관심도가 낮을수록 심리사회적 건강이 좋지 않았다.

표 6. 심리사회적 건강에 영향을 미치는 요인

예측 변인	B	S.E	β	t	p	R ²	Adj.R ₂	F(p)
신체상	.103	.023	.301	4.464	< 0.001	.144	.130	10.853 (0.001)
건강관심도	2.473	.782	.213	3.162	.002			
학년	-1.509	.581	-.174	-2.597	.010			

IV. 논의

현대 사회에서 외모는 능력으로 인정받게 되었으며, 그릇된 외모지상주의는 건강을 해쳐 가며 자신의 신체를 과다하게 왜곡시켜 더 나은 외모로 바꾸려 한다. 이러한 사회 풍조로 최근 대학생들은 예비 ‘취준생(취업 준비생)’으로서 사회가 원하는 이상적인 외모를 갈구하며 과중한 스트레스를 받게 된다. 따라서 현 대학 교육은 외모가 인간의 존엄성과 능력을 절대적으로 평가할 수 없다는 것을 가르쳐야 할 절실한 시점에 도달하였다.

본 연구에서 전체대상자의 11.6%가 과체중 이상으로 조사되었다. 비만도는 카우프 지수 비만도 계산법에 의해 체질량 지수 25%이상이면 과체중으로 판단하며 30 이상이면 비만으로 평가를 하였다. 2012년 우리나라의 19-29세의 비만 유병율이 22.4%로 국민건강 영양 조사 [23]에서 밝히고 있다. 본 연구의 대상자들에게는 자기 기입으로 신장과 체중을 작성하게 하였으므로 주관성을 배제할 수는 없지만, 과체중 이상의 대상자들에게 건강 교육을 통한 건강한 미와 심리사회적 건강을 위한 교육이 정상체중을 유지하도록 하는데 필요할 것이다. 한편, 체중조절의도 문항에 대상자의 88.9%가 ‘그렇다’라고 응답한 것은 본 연구의 과체중과 비만 집단이 11.6%임에 반해 상당히 높은 수치를 나타내고 있다. 이는 외모지상주의로 인한 폐해로서 미의 기준을 학습시키는 매체의 영향이 크다고도 할 수 있다. 즉, 날씬하고 마른 몸매가 대우받는 자연스러운 장면을 매체를 통해 지속적으로 학습이 된 대상자들에게 나타난 미의 기준

이라 얘기할 수 있겠다.

신체상이란 개인의 신체적 특징, 자기 자신에 대해 느끼고 있는 관념, 타인이 자기를 어떻게 보고 있을 것이라고 하는 대인지각, 자기 자신이 가지고 있는 분위기 또는 태도에 의해 크게 좌우된다. 비록 동일한 도구는 아니지만 대학생을 대상으로 한 이상선(2005)[19]의 연구에서는 100점 만점 환산시 47.57점이며, 본 연구에서는 대상자들이 지각하는 신체상은 97.53±17.46점으로 5점 척도 환산시 3.15±0.62점, 100점 만점으로 하였을 때 62.35점으로 선행연구보다 자신의 신체에 대해 관심은 많지만 만족도는 더 낮은 것으로 조사되었다. 한편 신체에 대한 불만족 및 부정적 인식은 폭식행동의 요인이었고[19], 부적절하고 불건강한 외모관리 행동으로 이어질 수 있으므로 올바른 신체상 형성을 위한 교육이 필요할 것이다. 신체상은 다양한 일반적 특성과의 관련되어 차이를 보이는데, BMI[24], 대중매체[25] 등에 영향을 받게 된다. 본 연구에서 신체상은 연령, 건강관심도와 비만도 및 체중조절의도에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 연령이 20세 이하 집단보다 21세 이상 집단에서 신체상 점수가 유의하게 높은 것은 대학 생활을 지내오면서 관련 정보나 대중매체의 영향으로 외모에 대한 관심은 높아지나 취업이나 졸업을 앞둔 스트레스는 자신의 외모를 더욱더 낮게 평가할 수 있었을 것이라 추측된다.

건강행위와도 관련성이 높은 건강 관심도는 관심이 높을수록 자신이 건강하다고 여기며, 건강을 위한 행위 역시 많은 것으로 조사되고 있다[26]. 본 연구에서 건강 관심도는 신체상에 유의한 차이를 보이고 있는데 건강에 대한 관심이 많을수록 신체상 점수가 높아 외모에 대한 관심 역시 많은 것으로 나타났다. 최근 서울지역 중고생들의 건강관심도는 낮아지고 외모 관심도가 점점 높아졌다는 조사 결과[26]에 따라 건강에 대한 관심도가 단순한 외형적 이미지인 외모에만 치중되지 않고 자신에 대한 긍정적인 존중감과 아울러 심리사회적으로 건강한 사고관을 정립할 수 있는 올바른 건강교육의 필요성도 증가하고 있다.

한편 비만도가 정상과 과체중 집단에서 마른 집단보다 신체상 점수가 더 높은 결과는 BMI가 낮은 집단이

가장 높은 신체만족도를 갖는다는 선행연구[24]를 일부 지지한다. 비만도가 정상임에도 불구하고 자신의 신체에 대해 불만족하며 더욱더 날씬해지고자 하는 욕구는 객관적인 자신의 체형을 인식을 못하고 지나치게 마른 몸매를 선호하는 사회적 영향에 의한 것이라 생각된다. 따라서 이들에게 거식행동이나 폭식증과 같은 불건강한 행동은 없는지 살피고 건강한 신체상이 형성될 수 있도록 하는 교육이 필요하겠다.

본 연구에서 체중조절 의사에 따른 신체상의 차이가 통계적으로 유의하였고, 자신에게 체중조절이 필요하다고 생각하는 집단에서 신체상 점수가 높게 나타났다. 여고생을 대상으로 하여 신체상, 체중조절 자기 효능감, 비만도와 체중조절 행위를 조사한 연구[28]에서 체중조절에 관심이 있는 여고생은 실제 체중조절행위로 이어지고 있으며 정확한 정보 제공을 통한 바람직한 방법으로 체중조절 행위가 필요하다고 하였다. 따라서 객관적인 체중조절 필요 여부에 대해 정보를 제공하고 과도한 욕구에 의한 체중조절을 원하는 것인지 잘 사정하여 건강을 위한 체중조절이 될 수 있도록 지도하여야 한다.

자신을 표현하는 하나의 중요한 요소인 외모는 최근 사회적 현상으로 인식되어 자신의 외모를 좀 더 아름답게 변화시키려는 외모관리 행동이 남녀노소 구분 없이 많은 관심을 받고 있다. 본 연구에서 대상자의 외모관리 행동 하위 영역별로 차이를 검증한 결과, 운동영역은 건강에 대한 관심도($x^2=11.45$, $p=0.003$), 비만도($x^2=8.24$, $p=0.041$)에 따라 유의한 차이를 보였다. 광유화(2010)[29]의 연구에서도 비록 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 건강에 대한 관심도가 많을수록 운동 행위가 높게 조사되었다. 본 연구 결과의 과체중 집단에서 마른 집단보다 운동 행동이 많은 결과는 체중이 높은 집단에서 체중을 줄이려는 운동 노력이 많았음을 보여준다. 이러한 행위가 단지 외모를 위한 행위라 아닌 비만여부와 관계없이 건강을 위한 노력으로 이어질 수 있어야 한다. 또한 체중조절의도가 있는 집단이 그렇지 않은 집단보다($t=3.40$, $p=0.001$) 운동을 많이 하는 것으로 조사되었는데, 규칙적인 운동이 비만, 고혈압, 당뇨, 혈중 지질대사이상 등 건강 위험요인에 긍정적인 영향을 미치는 주요 변인[30]인만큼 신체적 외모 관

리만을 위한 운동이 아닌 대학생들의 건강 증진을 위한 운동 교육이 필요하다.

섭식 영역에서는 3학년의 섭식행동이 유의하게 높았고($F=3.68$, $p=0.027$), 비만도($x^2=20.96$, $p<0.001$)에 따른 차이를 보였다. 특히 마른 집단의 섭식행동이 유의하게 적었는데, 비만도가 정상 및 과체중 이상 집단에서는 외모관리를 위해 식사조절이나, 다이어트 식품 사용 등에 있어서 마른 집단 보다 더 많은 행동이 있었을 것이다. 따라서 마른 집단이나 과체중 및 비만 집단 등 정상 범위를 벗어난 체중은 건강 상태에 부정적 영향을 미치므로 올바른 섭식 교육이 중요하다. 또한, 체중조절의도가 있는 집단에서 섭식행동이 유의하게 많았다($t=5.39$, $p<0.001$). 자신의 체형에 대해 불만족 할수록 체중조절을 시도할 가능성이 증가한다[31]. 이렇듯 체중조절의 의도는 행위로 연결될 수 있으며 본 연구 대상자들의 체중조절 의도는 체중조절을 위한 섭식 행동으로 나타났을 것이다. 따라서 구분별한 체중조절과 불균형한 식습관이 되지 않도록 교육이 필요하다.

헤어와 메이크업 관리 행동은 뷰티 전공자들의 헤어 관리 행동이 비전공자에 비해 유의하게 많았다($t=-3.25$, $p=0.001$, $t=-3.23$, $p=0.002$, respectively). 이는 뷰티 전공자들은 비전공자에 비해 미의식이 더 높고[16], 외모 관리 영역이 전공과 근접하므로 더 많았을 것으로 생각된다. 메이크업관리 행동에서 건강에 대한 관심이 많은 집단에서 메이크업관리행동($x^2=12.46$, $p=0.002$)이 유의하게 많았던 것은 그만큼 자신의 신체에 대한 관심이 많고, 메이크업관리 행동을 통해 개인의 직접적이고 표면적인 미적 개선방법을 추구하려는 경향이 있음을 알 수 있다.

대학생 시기는 지시와 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 벗어나 스스로 책임지는 독립적이고 능동적인 생활 방식으로 전환하여야 한다. 이러한 환경 변화가 학생들의 행동방식, 습관, 성격 등에 변화를 초래하고 스트레스를 유발할 수 있다[32]. 또한, 학업문제, 진로 및 취업에 관한 선택을 하는 시점에서[11] 책임과 대인관계의 확대, 경제적 능력의 불균형 등으로 인한 다양한 스트레스를 경험하게 되며, 이로 인해 신체적·심리적으로 부정적 결과를 가져올 수 있다. 본

연구에서 대상자들의 심리사회적 건강 점수는 평균 22.90±5.96점이며 대상자의 73.2%가 잠재적 위험군으로 심리사회적 건강 점수가 20.19±4.24, 고위험군이 25.8%이며, 평균점수 30.38±2.68점으로 전체 대상자가 위험군이었다. 같은 도구로 일부 대학생을 측정 한 연구에서는[11] 전체 대상자의 8.9%가 건강군, 68.4%가 잠재적 위험군이었으며, 22.7%가 고위험군으로 조되었다. 또한 고등학생을 대상으로 한 연구[33]에서는 건강군 5.5%, 잠재적 위험군 66.6%, 고위험군 27.8%였다. 한편, 직장인을 대상으로 한 연구에서[34] 건강군 5%, 잠재적 위험군 73%, 고위험군 22%를 보고하고 있다. 본 연구에서 건강군이 전혀 없다는 것은 대상자들의 심리사회적 건강이 위험한 수준이며 여대생들의 심리사회적 건강을 증진시켜 줄 수 있는 중재 방안이 시급함을 알 수 있는 결과이다.

또한 대상자의 심리사회적 건강은 학년($F=3.41$, $p=0.035$), 전공($t=-3.77$, $p<0.001$), 건강관심도($\chi^2=8.83$, $p=0.012$), 체중조절의도($t=1.98$, $p=0.049$)와 유의한 차이를 보였다. 배수현(2003)의 연구결과[17]에서처럼 저학년의 심리사회적 건강은 좋지 않았는데, 이는 취업에 대한 현실적인 불안감이 높은 졸업학년 못지않게 새로운 대학생활 적응으로 인한 불안감이 컸기 때문이라 생각된다. 전공별로 학생들이 인지하는 심리사회적 건강은 다양할 것이며 본 연구에서 뷰티 비전공자는 다양한 스펙과 경험을 요구하는 현실에 대한 스트레스를 뷰티 전공자보다 더 많이 받는 것으로 추측된다.

또한 본 연구는 일반적인 건강에 대한 관심이 많을수록 사회심리적 건강수준도 높게 나타난다[17]는 선행연구 결과를 지지하였다.

대상자의 신체상은 운동($r=0.223$, $p=0.002$), 섭식($r=0.582$, $p<0.001$), 헤어($r=0.156$, $p=0.028$), 메이크업($r=0.200$, $p=0.005$)관리 행동과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 심리사회적 건강과도 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=0.251$, $p<0.001$). 이는 대학생의 신체만족도가 외모관리 행동 및 미용소비행동에 미치는 영향을 분석[35]한 선행연구를 일부 지지하는 결과이다. 또한, 신체상은 심리사회적 건강점수와도 유의한 정적 상관관계를 보였는데($r=0.290$, $p<0.001$), 선행

연구결과[17][36]에서 여대생의 신체만족도가 낮을수록 스트레스가 높다는 결과와 같은 맥락이다. 사회문화적 영향으로 날씬하고 마른 몸매를 이상적인 신체상으로 내면화하고, 이를 기준으로 하여 자신의 실제 신체와 이상적 신체차이를 느껴서 생긴 신체에 대한 불만족은 선행연구에서 제시된 낮은 자아존중감, 학교생활 부적응, 대인관계 기피, 우울과 불안[37] 등을 초래해 심리사회적 건강에 부정적 영향을 주게 되는 것이다. 따라서 자신의 외모와 신체에 긍정적인 태도 확립은 본 연구 결과에서 나타난 심리사회적 건강이 모두 위험군에 속한 대상자의 건강에 도움을 줄 수 있을 것이라 생각한다.

대상자의 심리사회적 건강에 영향을 미치는 요인으로는 신체상, 건강 관심도와 학년이 14.4%를 설명하였으며, 즉, 신체상 점수가 높을수록, 건강 관심도가 낮을수록, 대상자의 학년이 낮을수록, 심리사회적 건강이 좋지 않았다. 고등학생들의 미의식 태도에 따른 자아존중감과 스트레스 상관분석[38]에서도 미의식, 외모관리, 외모관심도는 사회적 스트레스에 영향요인이었다. 또한 대학생들이 경험하는 스트레스를 질적으로 연구한 박미진 등(2009)의 연구[39]에서는 대학생들이 경험하는 스트레스는 취업과 관련되어 그에 따라 신체적, 정서적으로 부정적 영향을 미치는 것으로 조사되었다.

이러한 결과로 볼 때, 대상자들이 건강에 대해 관심을 가지고 자신의 외모와 신체에 대해 긍정적인 이미지를 형성했을 때, 외모관리 행동도 높아지며 심리사회적 건강에도 도움을 줄 수 있을 것이다. 오늘날 사회가 요구하는 외모지상주의로 인해 성형수술 등을 통한 왜곡된 신체상을 추구하려는 잘못된 의식의 전환이 시급한 실정이다. 특히 심리사회적 건강이 모두 위험군인 본 연구결과를 보면 대학에서의 역할이 특히 중요하다고 생각된다. 따라서 스스로에 대한 올바른 신체상을 형성하고 자신만의 정체성을 살리는 외모관리 프로그램 개발을 통해 심리사회적으로 건강한 대학생활을 영위할 수 있는 중재방안이 마련되어야 한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 신체상 및 외모관리 행동에 대해 알아보고 이에 따른 심리사회적 건강과의 관련성을 확인하기 위한 연구로서 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들이 지각하는 신체상은 5점 만점에 3.12점으로 조사되었다. 외모관리 행동은 5점 만점에 2.86점이며, 대상자들은 메이크업과 의복 관리를 많이 하지만 운동과 섭식 관리 행동은 평균보다 낮은 것으로 조사되었다. 또한, 대상자들의 심리사회적 건강 점수는 평균 22.90점으로 대상자의 73.2%가 잠재적 위험군, 고 위험군은 26.8%으로 전체 대상자가 위험군으로 조사되었다.

둘째, 대상자의 신체상은 연령, 건강관심도, 비만도 및 체중조절의사에 따른 유의한 차이를 보였으며, 외모 관리 하위 영역별 차이는 있으나, 일반적 특성과 유의한 차이를 보였다. 그리고 심리사회적 건강은 학년, 전공, 건강관심도 및 체중조절의도와 유의한 차이를 보였다.

셋째, 대상자의 신체상은 외모관리 행동 및 심리사회적 건강과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다. 외모관리 행동 하위 영역에서도 운동은 섭식과, 섭식은 헤어관리행동, 헤어는 메이크업, 의복관리행동과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 메이크업은 의복관리행동과 정적상관관계를 보였다. 심리사회적 건강은 신체상과 헤어관리행동에서 정적 상관관계를 보였다.

넷째, 신체상, 건강관심도, 학년 순으로 대상자의 심리사회적 건강을 14.4% 설명하였다. 즉 신체에 대한 불만족이 높을수록, 건강 관심도가 낮을수록, 학년이 낮을수록, 심리사회적 건강이 좋지 않았다.

한편 본 연구의 제한점으로는 첫째, 표본 선정이 일부지역과 여대생에 한정되어 있어 전체 대학생으로 일반화하기 어렵다. 둘째, 본 연구에서 자가기입식 설문조사였기 때문에 대상자들의 주관성과 응답 편의의 위험성을 배제할 수 없었다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 여대생의 신체상, 외모관리 행동 및 심리사회적 건강의 상관관계를 분석하고 심리사회적 건강에 영향을 주는 요인을 제시하였으므로 의의가 있을 것이다. 본 연구에서 사용한

신체상과 외모관리 도구는 본 연구자들에 의해 재구성한 것이므로 반복 연구의 필요가 있다. 따라서 이러한 관련성과 요인을 고려하여 자신의 외모, 신체에 대한 올바른 인식을 심어주고 심리사회적으로 건강한 아름다움을 지닌 성인으로 성장할 수 있는 중재 프로그램을 개발하고 이러한 중재의 효과성 검증과 추후 연구가 계속될길 기대한다.

참고 문헌

- [1] 고석주, 정진경, “외모 억압: 문화적 관념의 내면화가 여성에게 미치는 영향”, 한국여성학회지, 제524권, 제8호, pp.141-158, 1992.
- [2] 박순주, 김현옥, 안금옥, 이이루다, “대학생의 외모만족도와 자기효능감의 관계”, 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제7호, pp.271-280, 2014.
- [3] 서은혜, *자기애성향, 신체의식과 외모관리 행동 및 화장의 심리적 효용의 관계 연구*, 성신여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2012.
- [4] A. E. Fallon and P. Rozin, “Sex differences in perception of body shape,” *Journal of Abnormal psychology*, Vol.94, No.1, pp.102-105, 1990.
- [5] S. B. Kaiser, *The social psychology of clothing: Symbolic appearances in context(2nd ed)*, New York: Macmillan Pub. co., 1997.
- [6] <http://pann.news.nate.com/info/250378661/>
- [7] 장정화, *여성의 성형경험에 대한 여성주의적 연구*, 숙명여대 대학원, 석사학위논문, 2001.
- [8] J. N. Stanford and M. P. McCabe, “Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies,” *Body Image*, Vol.2, No.2, pp.105-113, 2005.
- [9] G. Moria, H. Noa, and T. Snait, “Gender related differences in response to “In Favor of Myself” Wellness Program to enhance positive self & body image among adolescents,” *PLOS ONE*, Vol.9, No.3, e91778, 2014.

- [10] E. E. York-Crowe and D. A. Williamson, "Health and appearance concerns in young Caucasian and African-American women," *Eat Weight Disord*, Vol.10, No.2, pp.38-44, 2005.
- [11] 이명준, 조영채, "일부 대학생들의 심리사회적 건강, 불안 및 우울수준과 그의 관련요인", 한국산학기술학회 논문지, 제14권, 제6호, pp.2828-2838, 2013.
- [12] S. Daniali, L. Azadbakht, and F. Mostafavi, "Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management," *J Educ Health Promot.*, Vol.31 No.2 p.29, 2013. doi: 10.4103/2277-9531.115804. eCollection
- [13] 이복동, *중년여성의 심리사회적 건강과 피로도가 피부건강에 미치는 영향*, 초당대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [14] T. von Soest, I. L. Kvale, and L. Wichstrøm, "Predictors of cosmetic surgery and its effects on psychological factors and mental health: a population-based follow-up study among Norwegian females," *Psychol Med*. Vol.42, No.3, pp.617-26, 2012. doi: 10.1017/S0033291711001267
- [15] J. Trautmann, S. L. Worth, and K. L. Lokken, "Body dissatisfaction, bulimic symptoms, and clothing practices among college women," *J Psychol*, Vol.141, No.5, pp.485-98, 2007.
- [16] 황윤정, *외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리 행동에 미치는 영향*, 대구가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문, 2007.
- [17] 배수현, *여대생의 피부건강관련 행위와 심리사회적 건강과의 관련성*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [18] 박종희, 김상용, "성형의도에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색적 연구", 2002년도 한국소비자학회 추계학술대회 발표논문, 2002.
- [19] 이상선, *거식 행동과 폭식 행동에 자기 평가의 신체 비중, 신체 불만족, 완벽주의, 충동성이 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 박사학위논문, 2005.
- [20] 노영경, *체형 만족도와 섭식장애 및 자존감과의 관계*, 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005.
- [21] 김지양, 임은혁, 전호경, "여대생의 자기이미지와 미디어관여가 외모관리 행동에 미치는 영향", *패션 비즈니스*, 제17권, 제2호, pp.164-178, 2013.
- [22] 이해영, 최서연, "미용업 종사자의 감정노동, 직무 및 심리사회적 건강, 피로도가 근골격계질환 관련 자각증상에 미치는 영향", *대한안정경영과학회지*, 제14권, 제4호, pp.51-58, 2012.
- [23] http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_11702_N101&vw_cd=&list_id=&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=K1&path
- [24] 김미정, "여대생의 BMI, 신체상, 식생활 습관 및 섭식태도", *디지털정책연구*, 제10권, 제10호, pp.389-395, 2012.
- [25] 장희순, 김태린, "대중매체 노출이 신체상 지각과 상태 신체 존중감에 미치는 영향", *한국청소년연구*, 통권 제44호, 제12호, pp.57-83, 2006.
- [26] <http://www.yonhapnews.co.kr/culture/2010/12/10/0911000000AKR20101210195000017.HTML>
- [27] <http://www.readersnews.com/news/articleView.html?idxno=25965>
- [28] 임은선, 강희영, 명수지, "여고생의 신체상, 체중 조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위", *한국학교보건학회지*, 제26권, 제3호, pp.195-204, 2013.
- [29]곽유화, *울산 지역 대학생의 건강 관심도에 따른 건강관리 및 식습관에 관한 연구*, 울산대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [30] J. Kruk, "Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence," *Asian, Pac. J. Cancer. Prev*, Vol.8, No.3, pp.325-33, 2007.
- [31] 김미정, *무용 전공 여대생의 바디이미지 자기차이에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향*

- 는 영향, 서경대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [32] 유은영, "보건계열 대학생의 자아존중감과 스트레스 대처방안", 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제6호, pp.225-236, 2009.
- [33] 이희진, *대전지역 일부 고등학생들의 스트레스와 자아존중감 및 자기통제력과의 관련성*, 충남대학교 보건대학원, 석사학위논문, 2007.
- [34] 장세진, 고상백, 강명근, 차봉석, 박종구, 현숙정, 박준호, 김성아, 강동묵, 장성실, 이경재, 하은희, 하미나, 우종민, 조정진, 김형수, 박정선, "우리나라 직장인 스트레스의 역학적 특성", 예방의학회지, 제38권, 제1호, pp.25-37, 2005.
- [35] 강남순, "대학생의 신체만족도가 외모관리 행동 및 미용 소비행동에 미치는 영향", 대한피부미용학회지, 제9권, 제1호, pp.63-80, 2011.
- [36] 정한나, *여대생의 신체상, 우울 및 스트레스가 흡연동기에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로*, 명지대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [37] A. J. Blashill, J. R. Gordon, and S. A. Safren, "Appearance concerns and psychological distress among HIV-infected individuals with injection drug use histories: prospective analyses," *AIDS Patient Care STDS*, Sep; Vol.26, No.9, pp.557-561, 2012. doi: 10.1089/apc.2012.0122
- [38] 송은정, *고등학생들의 미의식 태도에 따른 자아존중감과 스트레스 상관분석*, 조선대학교 대학원, 석사학위논문, 2011.
- [39] 박미진, 김진희, 정민선, "취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구," *상담학연구*, 제10권, 제1호, pp.417-435, 2009.

저 자 소 개

이 인 숙(Insook Lee)

정희원



- 2000년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학 간호학과(간호학학사)
- 2004년 8월 : 가톨릭대학교 간호대학 간호학과(간호학석사)
- 2012년 2월 : 가톨릭대학교 간호대학 간호학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 간호학과 교수
<관심분야> : 아동건강증진, 북한이탈주민 건강, 뷰티케어

양 윤 미(Yun-mi Yang)

정희원



- 2001년 2월 : 숭실대학교 불어불문학과(인문학사)
- 2002년 8월 : 건국대학교 생물공학과(공학석사)
- 2014년 2월 : 건국대학교 생물공학과(이학박사)

▪ 2013년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 사회문화대학원 겸임교수
<관심분야> : 화장품 교육개발, 다문화 여성, 뷰티케어