

대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향

이은미, 김유정*
호서대학교 간호학과

Effect of Sociocultural Attitudes toward Appearance, Social Pressure and Stress on University Students' Body Figure Discrepancy

Eunmi Lee, Yujeong Kim*

Department of Nursing · The Research Institute for Basic Science, Hoseo University

요약 본 연구의 목적은 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도와 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 연구 대상으로 C시와 A시 4년제 대학에 다니는 대학생 363명을 표집하였다. 구조화된 자가보고 설문지를 통해 2016년 10월 27일부터 12월 9일까지 자료를 수집하였다. 자료분석을 위해 SPSS 20.0 통계 프로그램의 기술 통계 및 상관 분석, 다중 회귀분석을 적용하였다. 연구결과에서 신체상 불일치 정도는 여학생의 외모 관련 사회문화적 태도($r=.406$, $p=.006$), 친구에 의한 압박감($r=.197$, $p<.001$), 부모에 의한 압박감($r=.176$, $p=.002$), 스트레스($r=.218$, $p<.001$)와 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 신체상 불일치는 친구에 의한 압박감($\beta=.159$, $p=.007$), 스트레스($\beta=.186$, $p=.002$), BMI($\beta=.186$, $p=.002$)가 증가할수록 높게 나타났으며, 이 변수들은 대상자의 신체상 불일치에 대해 10.9%의 설명력을 보였다. 따라서 신체상 불일치를 줄이기 위해서는 대학생들이 건강 유지 목적으로 체중과 스트레스 관리를 할 수 있게 하고, 타인의 시선이나 평가로 인해 상처받지 않고, 긍정적인 자기 인식을 가질 수 있도록 하는 보건교육 및 건강증진 프로그램 개발이 요구된다.

Abstract This study was conducted to investigate the effects of sociocultural attitude toward appearance, social pressure, and stress on university students' body figure discrepancy. A total of 363 students were recruited from a university in C and A city. Data were collected by self-reported questionnaires from Oct 27 to Dec 9, 2016. Statistical analyses of the collected data were conducted using SPSS 20.0 and consisted of descriptive statistics, Pearson's correlation, and multiple regression. A positive relationship was observed between body figure discrepancy and female's sociocultural attitude toward appearance ($r=.406$, $p=.006$), peer pressure ($r=.197$, $p<.001$), parental pressure ($r=.176$, $p=.002$), and stress ($r=.218$, $p<.001$). Body figure discrepancies increased with peer pressure ($\beta=.159$, $p=.007$), stress ($\beta=.186$, $p=.002$), and BMI ($\beta=.186$, $p=.002$), and these factors accounted for 10.9% of the body figure discrepancy. To reduce body figure discrepancy, it is necessary to develop health education and promotion programs that enable university students to manage weight and stress for health maintenance and to have positive self-assessment without being hurt by other people's view or evaluation.

Keywords : Body Image, Self-Assessment, Stress, Young Adult, Attitude

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생에게 외모는 자신을 나타내는 중요한 수단이다

며, 중·고등학생들에 비해 자유로운 외모 관리가 가능하고, 연애, 취업 등의 이유로 외모에 대한 대학생들의 관심은 매우 높다[1]. 특히 우리나라 대학생들은 외모, 학벌, 직업과 같은 외적 요인들에 대한 관심이 높은 편이

*Corresponding Author : Yujeong Kim(Hoseo Univ.)

Tel: +82-41-540-9531 email: yujeong@hoseo.edu

Received August 30, 2017

Revised (1st October 10, 2017, 2nd November 2, 2017, 3rd December 4, 2017)

Accepted December 8, 2017

Published December 31, 2017

며[2], 외모의 사회적 유용성을 높게 지각하고 있다[3]. 또한 대학생들은 자신의 외모에 만족할수록 일을 수행하거나 대인관계에서도 적극적인 것으로 나타났다[4]. 따라서 대학생 시기의 외모 만족도가 자아존중감을 향상시키고 성인기 초기의 역할을 수행하는데 있어 중요한 영향을 미친다고 할 수 있다.

한편, 최근 인터넷의 발달, 외국과의 활발한 문화적 교류 등을 통한 서구문화의 대중화와 대중매체를 통한 이상적 미적 기준이 청소년 및 대학생에게도 많은 영향을 미치고 있다. 또한 이러한 매스미디어를 통해 형성된 외적 이미지와 사회적 기대수준을 이상적 외모로 인식하고, 그 기준에 따라 자신의 외모를 평가하는 경향도 높게 나타나고 있다[5]. 이처럼 외모에 대한 사회문화적 기준을 민감하게 받아들여 내면화하는 정도를 외모 관련 사회문화적 태도[6]라고 하는데, 매스미디어에 자주 노출될수록 자신의 실제 모습과 이상적, 사회적 기준의 외모를 자주 비교하게 되어 신체상 불일치가 심해지게 된다[7]. 기존 연구결과에 의하면 우리나라가 미국, 중국 등에 비해 외모 관련 사회문화적 태도가 더욱 민감하고 신체상 불일치가 큰 것으로 보고되고 있다[8]. 특히 여성의 경우 청소년기 이후 시간이 흐를수록 외모에 더욱 민감해지며, 신체상 불일치도 성인기 동안 지속되는 것으로 나타났다[9].

대학생 시기의 신체상 불일치는 본인의 신체에 대한 부정적 평가, 불만족뿐만 아니라 자아존중감 저하, 우울, 불안 등의 정서적 문제를 일으키며, 무리한 체중감량 시도, 폭식증, 거식증 등 섭식장애, 체중감량 약물복용, 과도한 성형으로 인한 부작용 등을 일으켜 신체적, 정신적 건강을 위협한다[10]. 성인 초기에 해당하는 대학생 시기에 형성된 왜곡된 신체상은 생애 전반에 걸친 건강 증진 행위와 질병에 큰 영향을 미칠 수 있으므로, 대학생의 신체상 불일치에 영향을 줄 수 있는 요인들을 확인하여 이에 대한 적극적인 중재를 할 필요가 있겠다.

기존 연구에서 신체상 불일치와 관련이 있는 요인을 살펴보면, 여학생들이 남학생들보다 신체상 불일치가 심하고[11], 과체중이면서 외모 관련 사회문화적 태도가 민감할수록 신체상 불일치가 높게 나타났다[12]. 또한 친구나 부모처럼 친밀한 관계에 있는 대상으로부터 받는 외모 관련 사회적 압박감도 신체상 불일치와 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있는데[13], 친구, 부모가 외모와 관련된 말을 할 때 메시지의 의도와 달리 본인의 외모를

부정적으로 비판하거나 놀리고 조롱하는 것처럼 느끼는 것으로 나타났다. 또한 대학생은 학업, 장애, 친구 및 이성 관계, 경제적 문제 등으로 인해 스트레스를 느끼며, 이러한 스트레스가 대학생의 신체상과 관계가 있는 것으로 나타났다[14].

그러나 기존의 연구에서는 신체상 불일치의 영향요인보다는 그에 따른 결과를 살펴본 연구가 대부분이었고, 신체상 불일치에 영향을 미치는 요인에 대해서도 성별, 비만과 같은 개인의 신체적 특성을 중심으로 탐색하였다[12,15]. 그러나 신체상 불일치는 사회문화적 환경과 밀접한 관계가 있으므로[16] 신체상 불일치에 영향을 주는 사회문화적 요인을 확인하는 연구가 필요하다. 따라서 대학생들의 신체상 불일치에 영향을 주는 사회문화적 요인인 외모 관련 사회문화적 태도, 친구와 부모에 의한 사회적 압박감 및 스트레스의 연관성과 영향력을 구체적으로 살펴보고 통합적으로 분석할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 외모 관련 사회문화적 태도, 친구와 부모로부터의 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 확인하여 대학생들의 건강한 신체상 수립을 위한 중재 프로그램을 마련하는데 기초자료로 활용하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 확인하고자 하며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스와 신체상 불일치 정도를 파악한다.
- 2) 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스와 신체상 불일치 간의 상관관계를 파악한다.
- 3) 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생들의 외모 관련 사회문화적 태도, 친구 및 부모에 의한 사회적 압박감, 스트레스, 대학생들의

실제 체형과 이상 체형의 인지수준 차이인 신체상 불일치 정도를 살펴보고, 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 대학생들의 신체상 불일치에 미치는 영향을 파악하고자 한다.

2.2 연구대상

본 연구 대상자는 C도의 A시와 C시 소재 4년제 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였다. G*power 프로그램 3.1.9.2를 이용하여 양측검정, 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기를 중간으로 하여 .15를 기준으로 필요한 전체 최소 표본크기는 166명으로 산정되었다. 설문조사 시 탈락을 고려하여 400명을 대상으로 설문한 결과 381부가 회수되었으며 그 중 응답이 불성실한 18부를 제외한 총 363명의 자료가 분석에 이용되었다.

2.3 연구도구

2.3.1 외모 관련 사회문화적 태도

본 연구에서 외모 관련 사회문화적 태도는 외모에 대한 사회문화적 기준에 대한 인식과 내면화 정도를 말하며, 본 연구에서는 Heinberg, Thompson과 Stomer[6]가 개발한 외모 관련 사회문화적 태도(Sociocultural Attitude towards Appearance Questionnaire: SATAQ) 척도를 Smolak 등[16]이 남녀 중학생을 대상으로 수정한 문항을 Cho[17]가 수정, 번안한 척도를 사용하였고, 신뢰도는 남학생, 여학생 모두 Cronbach's α .86이었다. 외모 관련 사회문화적 태도는 1점에서 5점까지 Likert 척도로 점수가 높을수록 외모관련 사회문화적 태도가 민감함을 의미한다. 본 척도는 남학생(12문항)과 여학생(11문항)으로 구분되어 있고, 신뢰도는 남학생의 Cronbach's α .87, 여학생의 Cronbach's α .87로 나타났다.

2.3.2 외모 관련 사회적 압박감

본 연구에서 외모 관련 사회적 압박감은 부모와 친구로부터 느끼는 외모 관련 압박감을 의미하며, Helfert와 Warschburger[18]가 개발한 외모 관련 사회적 압박감 측정도구(Fragebogen zum aussehensbezogene sozialen Druck; FASD)를 Lee[12]가 번안한 도구를 사용하였고, 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 는 하위영역별 .72에서 .92였다. 외모 관련 사회적 압박감은 1점에서 5점까지 Likert 척도로 점수가 높을수록 사회적 압박감이 높음을 의미하며, 친구에 의한 압박감(16문항)과 가족에

의한 압박감(27문항)으로 구분되어 있고, 신뢰도는 친구에 의한 압박감의 Cronbach's α .82, 가족에 의한 압박감의 Cronbach's α .93으로 나타났다.

2.3.3 스트레스

스트레스는 시각적 유사척도(visual analogue scale; VAS)를 이용하여 측정하였다. VAS는 1문항으로 최근 1개월 동안 느낀 주관적 스트레스 정도를 0점부터 10점 중 선택하여 표시하며, '0점'은 스트레스가 전혀 없고, '10점'은 극도로 스트레스가 심하며, 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다.

2.3.4 신체상 불일치

본 연구에서 신체상 불일치는 Stunkard 등[19]이 개발한 도구를 사용하였다. 학생들의 신체 인지 수준을 파악하기 위해 자신의 실제 체형과 이상적인 체형을 1점에서 9점까지 그림을 통해 선택하고, 점수가 높을수록 비만임을 의미한다. 신체상 불일치 정도는 자신의 실제 체형과 이상적인 체형의 인지수준의 차이의 거리로 측정하고 이는 체형에 대한 실제와 이상의 괴리 정도로 정의하였다.

2.4 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 2016년 10월 27일부터 12월 9일까지 이루어졌다. 자료 수집 방법은 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 대학생에게 구조화된 설문지를 배포하였고, 스스로 응답하게 한 후 회수하였다. 대상자들이 설문지에 응답하는데 소요되는 시간은 평균 10-15분이었다.

2.5 연구의 윤리적 고려

본 연구 대상자에게 대상자로부터 수집한 자료는 연구 이외의 목적으로 절대 사용하지 않을 것이며, 모든 내용은 철저히 비밀이 보장되고 이로 인한 어떤 불이익도 받지 않을 것을 설명하였다. 또한 자발적 의사에 의해 연구 참여가 결정되며, 불참할 경우 어떠한 불이익도 없을 것이며, 본인이 원하는 경우 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있고 해당 자료는 폐기됨을 설명하였다.

2.6 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS 20.0 통계 프로그램을 사

용하여 분석하였다. 대상자의 외모 관련 사회문화적 태도, 친구 및 가족에 의한 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 정도의 기술 통계량을 작성하여 각각의 분포를 살펴보았다. 외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 차이 정도 간의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨의 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 계산하여 상관분석을 하였다. 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석(multiple regression)을 시행하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

응답자는 남자 311명(85.7%), 여자 52명(14.3%)으로 이중 혼자 자취하는 학생이 98명(27.6%), 2인 이상이 함께 자취하거나 다인실 기숙사에 거주하는 학생이 44명(12.4%), 가족 또는 친지와 함께 사는 학생이 213명(60.0%)이었다. 응답자의 경제 상태는 고소득층이 66명(19.0%), 중산층이 207명(59.5%), 저소득층 75명(21.6%)이었다. BMI는 저체중 16명(5.1%), 정상체중 170명(54.5%), 과체중 66명(21.2%), 1단계 비만 53명(17.0%), 2단계 비만 7명(2.2%)으로 나타났다. 신체상

Table 1. General Characteristics (n=363)

Variables	Categories	n	%
Sex	Male	311	85.7
	Female	52	14.3
Residence	Live off campus(alone)	98	27.6
	Live off campus (with friend)/dormitory	44	12.4
	With parents/relatives	213	60.0
Perceived economic status	Low	17	4.9
	Low ~ Moderate	58	16.7
	Moderate	207	59.5
	Moderate ~ High	57	16.4
BMI (kg/m ²)	High	9	2.6
	Underweight (<18.5)	16	5.1
	Normal (≤18.5-22.9)	170	54.5
	Overweight (≤23-24.9)	66	21.2
	Stage 1 Obesity (≥25.0-29.9)	53	17.0
Body figure discrepancy	Stage 2 Obesity (≥30.0)	7	2.2
	Very thin (≤-3)	8	2.4
	Slightly thin (-1~-2)	99	30.0
	Normal (0)	60	18.2
	Slightly fat (1~2)	143	43.3
	Very fat (≥3)	20	6.1

불일치의 인식은 많이 마름이 8명(2.4%), 다소 마름이 99명(30.0%), 정상이 60명(18.2%), 다소 뚱뚱함이 143명(43.3%), 많이 뚱뚱함이 20명(6.1%)으로 나타났다[Table 1].

3.2 외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 정도

외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 정도는 [Table 2]와 같다. 응답자들의 외모 관련 사회문화적 태도 점수는 3.06점이었고 남학생의 사회문화적 태도는 3.01점, 여학생의 사회문화적 태도는 3.37점으로 여학생이 사회문화적 태도가 더 민감한 것으로 나타났다. 친구 및 부모에 의한 압박감의 점수는 5점 척도에서 평균 2.05점이었으며, 하부 척도로 친구에 의한 압박감은 평균 2.23점으로 부모에 의한 압박감의 평균인 1.88점보다 높았다. 스트레스 점수는 0점에서 10점까지 중 평균 5.43점이었고, 신체상 불일치 정도는 평균 1.31점으로 나타났다.

Table 2. Descriptive of Sociocultural Attitude towards Appearance, Social Pressure, Stress, and Body Figure Discrepancy

Variables	Mean±SD	Max	Min
Sociocultural attitude towards appearance	3.06±0.67	4.73	1.00
Male (n=311)	3.01±0.66	4.73	1.00
Female (n=52)	3.37±0.62	4.67	1.00
Social pressure related to appearance	2.05±0.49	3.55	1.11
Peer pressure	2.23±0.50	3.56	1.19
Parents pressure	1.88±0.61	3.69	1.00
Stress	5.43±2.57	10.00	0.00
Body figure discrepancy	1.31±1.05	7.00	0.00

3.3 외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 간의 상관관계

외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스, 신체상 불일치 간의 상관관계는 [Table 3]과 같다. 외모 관련 사회문화적 태도를 남자와 여자로 구분해서 살펴보면 신체상 불일치와 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 그러나 신체상 불일치는 여학생의 외모 관련 사회문화적 태도($r=.406, p=.006$), 사회적 압박감($r=.213, p<.001$), 하부 척도인 친구에 의한 압박감($r=.197, p<.001$), 부모에 의한 압박감($r=.176, p=.002$), 스트레스($r=.218, p<.001$)와 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 스트레스는 전체 외모 관련 사회문화적 태도($r=.141, p=.010$), 남학생의 외모 관련 사회문화적 태도($r=.123, p=.039$)와

유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

외모 관련 사회적 압박감과 사회문화적 태도 간에는 유의한 양의 상관관계가 존재하였다. 세부적으로 살펴보면, 외모 관련 사회문화적 태도와 사회적 압박감($r=.386, p<.001$), 하부 척도인 친구에 의한 압박감($r=.367, p<.001$),

부모에 의한 압박감($r=.317, p<.001$) 간 모두 양의 상관관계가 존재하였다.

사회적 압박감 간의 상관관계를 살펴보면, 하부 척도 간인 친구에 의한 압박감과 부모에 의한 압박감은 강한 양의 상관관계($r=.548, p<.001$)를 가지고 있었다.

Table 3. Correlations between the variables

Variables	Body figure discrepancy r (p)	Stress r (p)	Social pressure related to appearance r (p)		
			Total	Peer	Parents
Sociocultural attitude towards appearance	.064 (.250)	.141 (.010)	.386 (<.001)	.367 (<.001)	.317 (<.001)
Male (n=311)	-.022 (.710)	.123 (.039)	.348 (<.001)	.355 (<.001)	.267 (<.001)
Female (n=52)	.406 (.006)	.186 (.200)	.501 (<.001)	.360 (.010)	.465 (.001)
Social pressure related to appearance	.213 (<.001)	.100 (.069)			
Peer pressure	.197 (<.001)	.089 (.105)	.853 (<.001)		
Parents pressure	.176 (.002)	.088 (.112)	.904 (<.001)	.548 (<.001)	
Stress	.218 (<.001)				

3.4 외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향

외모 관련 사회문화적 태도, 친구 및 부모에 의한 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 알아보기 위해 반응변수로 신체상 불일치를 놓고, 설명변수로 외모 관련 사회문화적 태도, 친구 및 부모에 의한 사회적 압박감, 스트레스, BMI, 성별을 사용하여 다중회귀분석을 시행하였다[Table 4]. 전체 설명변수를 모두 사용한 모형(model 1)에서는 외모 관련 사회문화적 태도와 부모에 의한 압박감의 영향은 존재하지 않았지만, 친구에 의한 압박감과 스트레스는 신체상 불일치에 양의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 친구에 의한 압박감이 높아지고 스트레스가 많아질수록 신체상 불일치

는 커지며, 그 영향력은 유사한 것으로 분석되었다. 또한 BMI의 경우 비만에 가까워질수록 신체상 불일치가 커지는 것으로 분석되었다.

다른 모형으로 분석한 결과를 살펴보면, 외모 관련 사회문화적 태도를 설명변수에서 제외한 모형(model 2), 사회문화적 태도와 부모에 의한 압박감을 설명변수에서 제외한 모형(model 3), 사회문화적 태도, 부모에 의한 압박감, 성별을 설명변수에서 제외한 모형(model 4)에서도 동일하게 친구에 의한 사회적 압박감, 스트레스, BMI가 신체상 불일치에 양의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이는 친구에 의한 압박감이 높아지고 스트레스가 많아질수록 신체상 불일치는 커지며, 그 영향력은 유사하거나 스트레스가 약간 높은 것으로 나타났다.

Table 4. Influences of body figure discrepancy related to sociocultural attitude towards appearance, social pressure, and stress

Variables	model 1		model 2		model 3		model 4	
	β	t (p)	β	t (p)	β	t (p)	β	t (p)
Sociocultural attitude towards appearance	-.060	-.932 (.352)						
Peer pressure	.203	2.847 (.005)	.186	2.699 (.007)	.157	2.691 (.008)	.159	2.721 (.007)
Parents pressure	-.042	-.587 (.558)	-.052	-.729 (.466)				
Stress	.193	3.262 (.001)	.186	3.173 (.002)	.185	3.163 (.002)	.186	3.170 (.002)
BMI	.214	3.503 (.001)	.214	3.506 (.001)	.206	3.426 (.001)	.186	3.166 (.002)
Sex	-.103	-1.674 (.095)	-.096	-1.573 (.117)	-.088	-1.472 (.142)		
R ²	0.122		0.119		0.116		0.109	
F (p)	5.988 (<.001)		7.015 (<.001)		8.597 (<.001)		10.693 (<.001)	

4. 논의

본 연구는 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 파악하기 위해 시행되었으며, 연구결과를 중심으로 논의점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 여자 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 점수가 남자 대학생보다 높아 여자 대학생이 사회적 외모 기준의 내재화가 큰 것으로 나타났다. 이는 여성의 경우 외모에 대한 민감성이 청소년기부터 높아지고, 사회에서 자신의 매력이 외모 중심으로 평가된다고 인식하는 비율이 높다는 기존 연구결과[18]와도 유사하다. 또한 본 연구에서 여자 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도가 3.37점이었고, 동일한 도구로 여자 중고등학생을 측정했던 선행연구[17,20]에서는 2.85점, 3.27점으로 나타나 청소년보다 여자 대학생이 외모 관련 사회문화적 태도가 더욱 민감한 것으로 판단할 수 있다.

이처럼 여자 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도가 민감하게 나타난 이유는 우리나라 대학생의 경우 취업으로 인한 스트레스와 불안은 높은 수준이며[21], 여자 대학생의 경우 취업 시 외모를 중요한 평가기준으로 볼 것이라고 인식하는 경향이 높기 때문인 것[22]으로 판단할 수 있다. 이러한 외모 관련 사회문화적 태도의 민감성이 지속될 경우 외모에 대한 불만족으로 인해 성형, 다이어트에 집착하고 신체상 왜곡, 섭식장애 등을 초래할 수 있으므로[9], 바람직한 신체상을 형성하고 신체적, 정신적 손상을 유발하지 않는 방법으로 외모와 건강관리를 할 수 있는 보건교육 프로그램의 개발과 중재가 필요하겠다.

둘째, 본 연구에서 연구 대상자들의 BMI는 과체중 및 비만군이 40.4%이었고, 신체상 불일치 척도에서 본인의 체형이 뚱뚱한 것으로 평가한 대상자는 49.4%로 나타나, BMI 비율과 본인의 체형 평가가 비교적 유사하게 나타났다. 반면 BMI에서 저체중군은 5.1%임에도 불구하고 32.4%의 대상자가 자신의 체형을 마른 것으로 인식하는 것으로 나타났는데, 이는 대학생을 대상으로 한 기존 연구결과와는 상반되는 결과이다[14].

이처럼 자신의 체형을 이상적 체형보다 과소평가한 이유를 분석해보면, 본 연구의 대상자 성별 분포에서 남학생이 85.7%, 여학생이 14.3%로 남학생 비율이 여학생보다 훨씬 높는데, 남자의 경우 근육질 몸매를 선호하고, 근육이 적은 것을 왜소한 것으로 인식하는 경향이 높기

때문에[23] 본인이 정상 체중임에도 불구하고 말랐다고 인식하는 비율이 높게 나타난 것으로 사료된다. 그러나 청소년 및 성인기에서 여자는 날씬하기를 원하고, 남자는 근육질이길 원한다는 기존 연구결과[24]와는 달리 본 연구에서는 성별이 신체상 불일치에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나, 우리나라 대학생 또는 성인기 초기 대상자에 있어 성별에 따라 신체상 불일치에 차이가 있는지에 대한 반복 연구가 필요하겠다.

셋째, 본 연구에서 친구에 의한 외모 관련 압박감이 2.23점으로 부모로부터 받는 압박감인 1.88점보다 높게 나타났다. 이는 Lee[12]의 연구결과와 유사하며, 대학생이 되면서 부모와 떨어져 기숙사나 자취 생활을 하는 학생의 비율이 높고, 친구와 함께 보내는 시간이 많아져 친구로부터 받는 영향이 부모보다 큰 것으로 사료된다. 뿐만 아니라 기존 연구에서 친구와의 대화로 인해 다이어트를 시도하는 경향이 높으며[25], 친구가 본인의 외모를 평가했던 경험이 많을수록 외모에 대한 불만족이 높게 나타난 연구도 있어[26], 친구에 의한 외모 관련 압박감을 줄여주고, 교우 관계에서 긍정적인 신체상을 형성하고 지지할 수 있는 중재 프로그램이 필요하겠다. 한편, 다른 선행연구에 의하면 성인기 초기에서도 부모가 성역할 모델로서 성인 자녀의 외모에 대한 태도와 내재화에 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다[27-28]. 따라서 부모가 본인의 외모에 대해 만족도가 낮은 대학생 자녀에 대해 외모에 대한 관심 등을 공유하고 외모 관리에 대한 노력을 지지하는 태도를 가지도록 하는 것이 필요하겠다.

넷째, 본 연구에서 신체상 불일치는 외모 관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스와 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 외모 관련 사회문화적 태도가 민감하고, 부모나 친구에 의한 사회적 압박감이 크며 스트레스가 많은 대상자일수록 현재 본인의 체형과 본인이 이상적이라고 생각하는 체형 간의 불일치도 큰 것이다. 대학생들은 친구, 가족, 연예인들과 자신을 비교함으로써 자신의 외모 수준을 판단하는데[29], 내가 다른 사람들보다 외모가 떨어지는 것으로 인지하는 경우는 매스미디어를 통한 자극이 많아 그 판단 기준이 아주 매력적인 대상이 되었을 때, 친구나 부모로부터 외모에 대한 지적, 놀림 등이 빈번할 때 나타났[30]. 또한 상향비교로 발생하는 대비효과로 인해 일상생활 속에서도 스트레스를 받으며, 신체상, 자존감 등에 부정적인 영향을 미치며

외모 불만족과 함께 정서적 불안까지 발생하기도 한다 [31]. 따라서 대학생들이 타인의 시선이나 평가로 인해 상처받지 않고, 자존감을 유지하며 긍정적인 자기 인식을 가질 수 있도록 하는 프로그램들이 개발되고 시행될 필요가 있겠다.

다섯째, 본 연구에서 신체상 불일치에 영향을 미치는 요인은 친구에 의한 압박감, 스트레스, BMI로 나타났다. 이는 비만할수록, 가족과 친구들로부터 외모에 대한 평가를 많이 받고, 스트레스가 많으며, 비만할수록 신체상 왜곡이 심해진다는 기존 연구결과[15]와 유사하다. 따라서 비만한 대학생들에게 건강한 신체를 유지하기 위한 목적으로 체중 관리를 할 수 있도록 장려하여야 한다. 기존 연구에서 비만한 대학생이 BMI 정상군에 비해 활동 시간은 더 많으나 외식, 음주 빈도는 높고 영양지식도 낮은 것으로 나타났다[32]. 따라서 평생의 식습관을 결정 지을 수 있는 중요한 대학생 시기에 건강에 대한 인식을 바르게 정립할 수 있는 지식과 태도가 필요하며, 학업이나 과외 활동, 여유롭지 않은 생활비 등의 이유로 식사도 규칙적으로 하지 않고 한 번에 폭식하거나 인스턴트 식품 등에 지나치게 의존하지 않는 바람직한 식습관을 갖추도록 대학생 대상 건강증진 프로그램도 강화할 필요가 있겠다. 또한 신체상 불일치가 심한 대학생을 대상으로 강의식 교육뿐만 아니라 외모에 대해 놀림 받는 상황 등에서의 대처 전략을 스스로 수립하여 친구와 긍정적 관계를 맺을 수 있는 상황극, 그룹 활동 등의 치유 및 대처 프로그램을 개발하고 효과를 검증할 수 있는 연구가 필요하겠다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생의 외모 관련 사회문화적 태도 및 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 연구 결과, 친구에 의한 외모 관련 압박감이 크고, 스트레스가 많으며, BMI가 높을수록 신체상 불일치가 큰 것으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 대학생들이 친구들과 외모 관련 대화, 매스미디어를 통한 자극 등 신체상을 위협하는 요소들에 대응할 수 있는 역량 강화 프로그램 개발과 그에 대한 효과를 검증하는 연구가 필요하겠다.

둘째, BMI 비만군에 해당하는 대학생들이 건강 유지 목적으로 체중 관리를 할 수 있고, 바람직한 식습관과 건강한 신체상을 가질 수 있게 하는 다양한 건강증진 프로그램이 개발되어 대학생들이 실제 시행하고 그 효과를 검증하는 연구가 더 필요하겠다.

셋째, 본 연구의 대상은 충남 일개 대학교 학생으로 한정되어 있어 연구결과를 전체 대학생들에게 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서 다양한 지역과 연령으로 표집 대상 범위를 확대한 연구가 시행될 필요가 있겠다.

넷째, 여성을 대상으로 외모 관련 사회문화적 태도나 부모나 친구에 의한 압박, 그로 인한 신체상 불일치를 확인한 연구는 시행되고 있으나 남자를 대상으로 신체상 불일치의 영향요인을 확인한 연구는 미흡한 상황이다. 추후 후속 연구에서 남자 대학생과 여자 대학생을 비교하여 신체상 불일치, 외모 만족도 등에서 어떻게 다른지 확인하는 연구를 제안한다.

References

- [1] N. S. Kang, "The effect of body satisfaction in university students on appearance management behavior and beauty consumption behavior", *Asian Journal of Beauty and Cosmetology*, vol. 9, no. 1, pp. 1-18, 2011.
- [2] E. H. Kim, J. H. Lee, E. A. Park, "The relationships with self-concept, conditions for happiness, self-esteem and optimism", *The Korean Psychological Association*, pp. 662-663, 2008.
- [3] W. S. Gim, J. H. Kwon, Y. J. Ryu, "Social instrumentality of appearance: Scale development and validation", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 15, no. 3, pp. 549-568, 2010.
DOI: <http://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.3.011>
- [4] G. H. Lee, "The analysis of effects of university students' depression and self-efficiency on the trends of personal relationship: Verification of parametric effects of appearance satisfaction", Unpublished doctoral dissertation, Hanseo University, Seosan, 2011.
- [5] Y. M. Chung, "Sociocultural attitudes toward appearance, objected body consciousness, and social physique anxiety on physical activity of university students", *Journal of Sport and Leisure Studies*, vol. 43, no. 2, pp. 959-971, 2011.
- [6] L. J. Heinberg, J. K. Thompson, S. Stomer, "Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire", *The International Journal of Eating Disorders*, vol. 17, no. 1, pp. 81-89, 1995.
DOI: [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199501\)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199501)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y)

- [7] H. Dittmar, E. Halliwell, E. Stirling, "Understanding the impact of thin media models on women's body-focused affect: The roles of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects", *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 28, no. 1, pp. 43-72, 2009.
DOI: <http://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.43>
- [8] J. Jung, G. B. Frobes, "Body dissatisfaction and disordered eating among college women in China, South Korea, and The United States: Contrasting predictions from sociocultural and feminist theories", *Psychology of Women Quarterly*, vol. 31, no. 4, pp. 381-393, 2007.
DOI: <http://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00387.x>
- [9] S. Y. Lee, Y. S. Park, "Relationship of sociocultural attitude towards appearance, body esteem, eating attitude, depression, and suicidal ideation among Korean female adolescents", *The Korean Journal of Stress Research*, vol. 16, no. 4, pp. 325-333, 2008.
- [10] L. C. Woelders, J. K. Larsen, R. H. Scholte, A. H. Cillessen, R. C. Engels, "Friendship group influences on body dissatisfaction and dieting among adolescent girls: a prospective study", *The Journal of Adolescent Health*, vol. 47, no. 5, pp. 456-462, 2010.
DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.03.006>
- [11] K. Y. Z. Forrest, W. L. Stuhldreher, "Patterns and correlates of body image dissatisfaction and distortion among college students", *American Journal of Health Studies*, vol. 22, no. 1, pp. 18-25, 2007.
- [12] L. R. Vartanian, "Self-discrepancy theory and body image", *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, vol. 2, pp. 711-717, 2012.
DOI: <http://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00112-7>
- [13] H. Dittmar, "Introduction to the special issue: Body image-vulnerability factors and processes linking sociocultural pressures and body dissatisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 24, no. 8, pp. 1081-1087, 2005.
DOI: <http://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1081>
- [14] J. S. Kang, Y. Y. Kim, M. Y. Kim, D. Jung, "A study on body attitude, body mass index, and perceived stress among women's college students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 23, no. 2, pp. 296-305, 2009.
- [15] K. E. Lee, E. J. Kim, Y. H. Yom, "Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students", *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, vol. 12, no. 2, pp. 206-214, 2005.
- [16] L. Smolak, M. P. Levine, J. K. Thompson, "The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls", *International Journal of Eating Disorder*, vol. 29, no. 2, pp. 216-223, 2001.
DOI: [http://doi.org/10.1002/1098-108X\(200103\)29:2<216::AID-EAT1011>3.0.CO;2-V](http://doi.org/10.1002/1098-108X(200103)29:2<216::AID-EAT1011>3.0.CO;2-V)
- [17] Y. M. Cho, "Children and adolescents' body image", Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Seoul, 2005.
- [18] S. Helfert, P. Warschburger, "A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys", *Body Image*, vol. 8, no. 2, pp. 101-109, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
- [19] A. J. Stunkard, T. Sørensen, F. Schulsinger, "Use of the Danish adoption registry for the study of obesity and thinness, Research publications", *Association for Research in Nervous and Mental Disease*, vol. 60, pp. 115-120, 1983.
- [20] M. K. Kwon, "The effects of peer pressure, sociocultural attitudes towards appearance, and weight control efficacy on eating behaviors of male and female adolescents", Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University of Korea, Seoul, 2010.
- [21] M. K. Cho, E. J. Choi, J. W. Lee, Y. N. Lee, J. Y. Chae, "Correlations in appearance, job-seeking stress and job-seeking anxiety in undergraduates according to gender differences", *Perspectives in Nursing Science*, vol. 10, no. 2, pp. 141-150, 2013.
- [22] B. H. Kim, J. A. Kim, "Attitude and preparation toward employment of female college students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 11, no. 1, pp. 39-51, 2005.
- [23] M. P. McCabe, L. A. Ricciardelli, "Body image and body change techniques among young adolescent boys", *European Eating Disorders Review*, vol. 9, no. 5, pp. 335-347, 2001.
DOI: <https://doi.org/10.1002/erv.389>
- [24] A. Furnham, N. Badmin, I. Sneade, "Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise", *The Journal of Psychology*, vol. 136, no. 6, pp. 581-596, 2010.
DOI: <http://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- [25] J. A. Gravener, A. A. Haedt, T. F. Heatherton, P. K. Keel, "Gender and age differences in associations between peer dieting and drive for thinness", *The International Journal of Eating Disorders*, vol. 41, no. 1, pp. 57-63, 2008.
DOI: <http://doi.org/10.1002/eat.20438>
- [26] J. D. Carlson, "Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study", *Developmental psychology*, vol. 40, no. 5, pp. 823-835, 2004.
DOI: <http://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>
- [27] M. S. Han, Y. J. Lee, "The appearance satisfaction according to parents' appearance related parenting style and undergraduate children's self-esteem", *Korean Home Economics Education Association*, vol. 19, no. 4, pp. 247-256, 2007.
- [28] R. Rodgers, H. Chabrol, "Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A Review", *European Eating Disorders Review*, vol. 17, pp. 137-151, 2009.
DOI: <http://doi.org/10.1002/erv.907>
- [29] M. J. Lee, S. Chung, M. Ahn, "Effect of sociocultural attitudes toward appearance on appearance concerns, appearance management behavior, appearance complex, face satisfaction, and body satisfaction", *Korean Society of Clothing and Textiles*, vol. 39, no. 3, pp. 323-336, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2015.39.3.323>
- [30] E. J. Son, "The influence of the perception of teasing, physical comparison, body surveillance, and body distortion on the intention of plastic surgery", *The*

Korean Journal of Woman Psychology, vol. 13, no. 2, pp. 121-136, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.2.003>

- [31] J. H. Lee, A. R. Cho, "The relationship between body comparison and body dissatisfaction among males and females", *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 18, no. 1, pp. 105-120, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2013.18.1.007>
- [32] S. H. Park, "*The development of WEB nutrition education program based on study the nutrition knowledge for obesity, dietary behavior for college students*", Unpublished doctoral dissertation, Konkuk University of Korea, Seoul, 2010.

이 은 미(Eunmi Lee)

[정회원]



- 2009년 2월 : 고려대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2012년 8월 : 고려대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2012년 9월 ~ 2014년 2월 : 동서대학교 간호학과 조교수
- 2015년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 생명보건대학 간호학과 조교수

<관심분야>

스트레스, 우울, 자살생각, 정신질환 간호

김 유 정(Yujeong Kim)

[정회원]



- 2004년 8월 : 서울대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2014년 8월 : 서울대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1999년 2월~2015년 2월 : 서울대학교병원 간호사, 의료질관리 파트장
- 2015년 3월~현재 : 호서대학교 생명보건대학 간호학과 조교수

<관심분야>

환자안전, 만성질환 간호, 간호교육