

# 여대생의 자아존중감에 미치는 영향

허나래  
한세대학교 간호학과

## Effects on Self-esteem among Female Undergraduate Students

Narae Heo

Department of Nursing, Hansei University

요 약 본 연구는 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 여대생의 자아존중감에 미치는 영향을 파악하는데 목적이 있다. 본 연구의 총 참여자는 여대생 150명으로 2017년 3월부터 2017년 7월까지 설문조사를 시행하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0을 이용하여 위계적 회귀 방법으로 분석하였다. 대상자의 외모스트레스 평균은 2.65점, 알코올 섭취 문제 평균은 9.6점, 이상섭식태도 평균은 2.24점, 자아존중감 평균은 29.77점으로 나타났다. 대상자의 자아존중감의 영향요인은 대학생활만족( $\beta=.226, p=.026$ )과 외모스트레스( $\beta=-.318, p<.001$ )로 나타났으며 변수의 설명력은 11%였다. 본 연구결과를 통해 대학생활과 외모스트레스는 성격적 차원의 핵심요소인 자아존중감에 중요하게 작용하는 것을 확인할 수 있었다. 따라서, 여대생들이 직면하는 다양한 대학생활 환경을 객관적인 관점에서 인지하고 직면한 환경과 개인 상황과의 차이를 조절하여 자기 자신을 긍정적으로 바라 볼 수 있도록 실질적인 외적 자원이 학·내외적으로 제공되어야 할 필요가 있다. 또한, 외모스트레스 상황에서 유연하게 대처할 수 있는 긍정적인 자기내면화 모색, 건강한 자아상 형성, 감정 조절을 위한 성격자원을 활성화시키기 위한 완충자원을 제공하여 여대생들의 자아존중감을 향상시켜야 할 것으로 사료된다.

**Abstract** This study was conducted to investigate the effects of appearance stress, alcohol intake, and eating attitude on self-esteem of female undergraduate students. Participants were 150 female undergraduate students who responded to a survey conducted from March to July of 2017. Data collected were analyzed by stepwise multiple regression analysis using an IBM SPSS 23.0. The influencing factors of self-esteem were satisfaction with college life and appearance stress, and the power of the variables was 11%. The results verified that college life and appearance stress were important factors influencing self-esteem, a critical element in the personality dimension that assesses self-affirmation. Therefore, self-esteem should be improved by providing a buffer to revitalize character resources for positive self-internalization, the formation of a healthy self-image and affect regulation which can enable one to flexibly cope with situations of appearance stress. Also, external resources should be provided inside and outside of school to help university students become cognizant of an objective perspective of the various environments of college life they face, as well as to have a positive view of themselves in college life by regulating the differences between the environments they face and their individual circumstances.

**Keywords** : Appearance stress, Alcohol intake, Eating attitude, Self-esteem, Female undergraduate students

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

자아존중감이란 자신에 대한 가치를 평가하고 자신에

대해 긍정적이거나 부정적인 인식을 갖는 것을 의미하며 [1], 자아존중감 수준은 개인의 사회·문화적 적응의 지표로 평가되고 개인의 행동을 조절하고 결정하는 동기적 요소로 간주되어, 다양한 상황 변인들과 함께 예측 요인

이 논문은 2016년도 한세대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음

\*Corresponding Author : Narae Heo(Hansei Univ.)

Tel: +82-31-450-9875 email: graceheo@hansei.ac.kr

Received April 30, 2018

Revised (1st May 25, 2018, 2nd May 31, 2018)

Accepted June 1, 2018

Published June 30, 2018

과 결과 요인으로 지속적으로 연구되고 있다. 무엇보다, 심리적·정신적 건강에 기여하는 측면에서 자아존중감은 중요하게 다루어지고 있어, 여대생의 생활스트레스[2], 행복지수[3], 미용성향 중독 성향[4] 등 여러 가지 차원을 고려하여 지속적으로 연구되고 있다. 이러한 다차원적 접근을 통한 연구는 현재를 살아가는 여대생들이 심리적·정신적으로 위축될 수 있는 다양한 환경에 자연스럽게 노출되어 있으며, 가치관이 성숙단계에 있는 여대생들의 자아존중감에 영향을 미칠 수 있다는 것을 직·간접적으로 반영하고 있다. 학자에 따라 자아존중감 개념에 대한 심리학적 접근은 다소 차이가 있지만, Yun[5]은 ‘자신을 어떻게 평가하느냐에 대한 답’이라고 정의하며 정신 건강의 척도로서 현대와 같이 힘들다고 호소하는 사람들이 많을 때 더욱 중요하며 환경이 좋지 않을 때 건강한 마음으로 무장할 수 있다는 점에서 중요성을 강조하였다. 즉, 현재를 살아가는 여대생들을 대상으로 이들이 경험하고 있는 다양한 사회문화적 상황을 포괄적으로 접근하여 자아존중감에 대한 영향력을 확인하는 것은, 자아존중감으로 마음의 건강을 유지하고 이에 미치는 긍정적인 환경을 조성할 수 있는 현실적인 방안을 마련하는데 있어 반드시 선행되어야 할 것이다.

현재 우리는 외모를 중시하는 사회에 살고 있다. 최근 공개한 한국언론진흥재단의 뉴스빅데이터팀이 5년간 분석한 ‘뉴스빅데이터로 보는 신조어’ 보고서[6]는 외모지상주의 현실과 상황이 반영된 신조어를 나열하며 여성 연예인들의 외모와 관련된 기사가 미디어에 자주 노출됨에 따라 ‘몸짱’, ‘얼짱’과 같은 외모지상주의 세태를 반영한 단어가 등장하였다는 분석을 한 바 있고, 2015년 한국갤럽이 실시한 ‘외모와 성형수술에 대한 인식 조사’[7]에서는 19~29세에 해당하는 응답자의 88%가 인생에서 외모가 중요하며 80%가 외모에 신경을 쓴다고 조사되었다. 이렇듯 여대생들은 외모에 대한 사회적 중요성을 수용하고 외모에 대한 표준을 정하여 성형과 같은 외모상향추구 행동을 하고 있다[8]. 실제로 대학입생의 남녀별 미용성형수술에 대한 연구[9]에서 여학생 참여자의 28.9%가 이미 청소년 시기에 미용성형수술(시술)을 하였고, 대학입학 후 수술(시술) 계획이 26.8%라고 보고하였으며, 얼굴미용성형의 경험이 있는 여대생의 재수술 의도에 대한 연구[10]에서는 300명의 대상자가 이미 성형을 하였음에도 재수술 의도가 평균 3.15(총 5점)로 높은 수준으로, 여대생들의 외모관리는 적극적인

고 지속적인 경향을 나타내고 있다. 이러한 현상은 이미 외모가 곧 ‘경쟁력’ 혹은 ‘취업경쟁력’으로 내재화된 상황[11]에서 외모 관리와 관련된 자연스런 현상으로 이해할 수도 있겠지만, 문제는 잘못된 이상형을 규정하여 외모에 대한 부정적 자가 평가를 함으로써, SNS 우울증[12], 성형 중독[13], 심리적 스트레스[14] 등 정신과적 질병이 유발되어 여대생들이 건강한 삶을 영위하는데 있어 위험 요인으로 작용할 수 있다는 데 그 심각성이 있다.

한편, 2016년 국민건강영양 조사에 의하면 여대생 연령이 포함된 20대의 월간 폭음률(여자의 경우 맥주 3캔 이상)은 45.7%로 다른 연령대에 비해 높은 것으로 보고되었다[15]. 생물학적 차이로 여성은 남성과 달리 알코올 분해효소가 적어 음주 시 남성보다 최고 혈중 알코올 농도가 빠르고 높게 오르기 때문에 같은 음주량에도 음주와 관련된 인지, 행동 및 생리적 변화 속도가 빠르며[16], 이에 여학생들은 생물학적 측면에서 알코올에 취약한 계층이기에 여대생들의 폭음 및 전반적인 음주 수준은 지속적으로 정확히 파악되고 관리되어야 할 것이다. 뿐만 아니라, 여성의 경우 20대 초반에 알코올 남용(alcohol abuse)이 발생하는 비율이 높다는 2016년 정신질환실태조사의 결과[17]와 우울, 스트레스[17], 교우관계[18], 신체만족도[20] 등 개인·심리적 요인이 음주 문제에 영향력을 나타내었던 선행연구들을 고려한다면, 여대생의 알코올 섭취 현황과 및 정신 건강과 관련된 제반변인에 대한 구체적인 파악과 현실적 인식이 필요한 시점이라고 본다.

또한, 신체에 대한 불만과 이상적인 신체상에 대한 압박증으로 인한 섭식장애는 여대생들의 생명까지도 위협하는 요인으로 중요하게 지속적으로 다루어지고 있다[21]. 미국정신의학회의 정신장애 진단 통계편람(DSM-V)에서는 섭식장애를 넓은 범위에서 음식을 거부하는 신경성 식욕부진증(anorexia nervosa)과 폭식행동 후 제거하는 신경성 폭식증(bulimia nervosa)으로 구분하는 섭식형태와 신체상 왜곡에 초점을 맞추고 있으며, 체형과 체중에 지나치게 영향을 받고 왜곡된 신체상을 가지고 자기평가를 하며 본인의 체형과 체중에 대한 경험이 혼란스러운 경우도 진단의 기준에 포함시키고 있다[22]. 여대생의 경우, 체형인식과 관련된 연구[23, 24]에서 대중매체와 친구로부터 받는 사회·문화적 요인이 신체 불만족, 이상화된 신체상, 섭식태도에 영향을 주는 것으로 나타났고, 여대생의 신체 이미지에 미치는 영향과

관련된 연구[25]에서는 20대가 많이 이용하는 페이스북을 통한 소셜그루밍(social grooming) 활동이, 보정된 이상적인 친구의 모습과 자신을 비교함으로써 본인 신체에 불만족을 느낀다는 구체적인 결과를 보고한 바 있다. 즉, 여대생들은 마른 체형을 선호하는 사회·문화적 분위기에 서 부정적인 신체상을 내재화하여 이상섭식태도, 나아가 섭식으로 인한 정신장애까지도 경험할 수 있는 취약한 상황에 마주하고 있다는 것을 반영한다.

위에서 기술한 바와 같이, 현재 여대생들은 외모스트레스, 알코올 섭취, 이상섭식 행동을 유발시키는 환경에 자연스레 노출되어 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이에 본 연구는 여대생들의 외모스트레스, 알코올 섭취, 이상섭식행동이 자아존중감에 미치는 영향을 파악하여, 심리·정신 건강의 조절기제인 자아존중감을 향상시킬 수 있는 실제적인 기초자료를 제시하고자 한다.

## 1.2 연구목적

본 연구는 여대생을 대상으로 외모 스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위함이며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 외모 스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도, 자아존중감을 파악한다.
- 2) 여대생의 일반적 특성에 따른 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도의 차이를 파악한다.
- 3) 여대생의 일반적 특성에 따른 자아존중감의 차이를 파악한다.
- 4) 여대생의 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도, 자아존중감의 관련성을 파악한다.
- 5) 일반적 특성, 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 외모 스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 여대생의 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구는 서울시와 경기도 소재의 대학 3곳에 재학

중인 여대생을 대상으로 편의표집하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression을 G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 검정력 .85, 유의수준 .05, 효과크기 .15로 예측변수 7개를 포함하였을 때 최소 표본 수는 115명[26]으로, 30% 탈락률을 고려하여 150명을 대상으로 하였으며, 이에 본 연구에 사용된 대상자 수 150명은 충분한 것으로 파악되었다.

### 2.3 연구 도구

#### 2.3.1 일반적 특성

일반적 특성을 파악하기 위해 나이, 체중경험, 전반적인 생활만족, 학교생활만족, 성적, 알코올 섭취량에 대해 조사하였다. 또한, 성공적인 대학생활을 위한 대학생의 주 상담주제인 가정환경, 대학생활적응, 학업적응을 고려하였으며, 이에 전반적인 생활만족[27], 학교생활어려움[28], 성적[29]이 자아존중감에 유의미한 결과를 나타난 연구결과에 근거하여, 회귀분석 요인으로 포함하였다.

알코올의 섭취량의 경우, 지난 1달 동안 섭취한 음주량으로 소주, 맥주, 양주, 와인, 막걸리 등섭취한 알코올 종류와 병, 잔, 캔으로 1병, 0.5잔으로 기록할 수 있도록 하였다. 알코올 섭취는 종류에 따라 전혀 마시지 않음, 월 2~3회, 주 1~2회, 주 3~4회, 주 5~6회, 매일 1회로 표시할 수 있도록 하였으며, 각각 0, 0.083, 1.5, 3.5, 5.5, 7로 음주빈도를 계산하여 알코올의 부피(mL), 알코올 도수(%), 알코올 비중(0.79)을 곱하여 대상자가 1일 섭취한 총 알코올 섭취량(g)을 산출하였다. 산출한 섭취량은 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서 제시한 여자 1일 알코올 섭취량 기준[30]에 따라 저위험군(적정 섭취 권고량, 1~20), 중간 위험군(21~40), 고 위험군(41~60), 매우 위험군(61이상)으로 구분하여 표기하였다.

#### 2.3.2 외모스트레스

Han[31]의 설문도구를 사용하여 측정하였다. 측정도구는 외모에 대한 자가 평가, 수용 정도, 타인에 대한 개방성에 대한 내용이 포함되어 있고, 총 14문항의 5점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5개의 범주로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 외모스트레스가 높음을 의미한다. 설문 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93였고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94였다.

### 2.3.3 알코올 섭취 문제

알코올 섭취 문제는 WHO에서 개발한 Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT) 도구를 Lee et al.[32]가 번안한 한국판 도구(AUDIT-K)를 사용하였다. 총 10문항으로 알코올 섭취의 빈도와 양(3문항), 의존성(3문항), 알코올 섭취로 나타나는 문제(3문항), 금주 권고(1문항) 문항으로 구성되어 있다. 1번에서 8번 문항은 5개의 범주로 각각 0점부터 4점까지 부여하고 9번과 10번 문항은 3개의 범주로 각각 0점, 2점, 4점을 부여하며, 점수가 높을수록 음주정도가 심각함을 의미한다. 개발당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.92였고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

### 2.3.4 이상섭식태도

이상섭식태도는 식사 태도 도구[33]를 사용하여 측정하였다. 총 26문항으로 구성되어 있으며 식사에 대한 자기 통제와 대식증, 음식집착, 날씬함에 대한 집착, 다이어트 행동을 측정하는 하위문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 아니다'에서 '항상 그렇다'의 6개의 범주로 구성되어 있으며, '전혀 아니다'에서 '가끔 그렇다' 0점, '자주 그렇다' 1점, '매우 자주 그렇다' 2점, '항상 그렇다'는 3점으로 산출하고, 점수가 높을수록 이상섭식태도의 심각성이 높아지는 것을 의미한다. 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95였다.

### 2.3.5 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[1]의 Self-esteem 도구를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 자기수용측면을 측정하는 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 5문항을 포함하여 총 10문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '대체로 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 계산하여 부정 문항은 역환산하여 분석하여 총점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 도구개발당시 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.92였고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는.89였다.

## 2.4 자료수집

본 연구를 진행하기에 앞서 기관생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 연구 승인(IRB no. P01-201703-23-001)을 받았다. 대상자에게 연구목적, 연구절차, 동의 철회 및 정보의 익명 처리, 정보 보호 및 파기에 대한 설명을 한

후 연구 참여를 원하는 자에 한해 서면 동의를 받은 후 연구를 진행하였다. 2017년 3월부터 2017년 7월까지 자료를 수집하였다.

## 2.5 분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성과 외모 스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도, 자아존중감을 파악하기 위해서 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다.
- 2) 대상자의 전반적인 생활만족도, 대학생생활만족도, 성적에 따른 외모스트레스, 알코올 섭취량, 섭식태도 차이는 t-test, one way ANOVA로 분석하였으며, 사후분석은 Scheffe로 실시하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성(연령, 체중경험 횟수, 전반적인 생활만족도, 대학생생활만족도, 성적)에 따른 자아존중감 차이는 t-test, one way ANOVA로 분석하였으며, 사후분석은 Scheffe로 실시하였다.
- 4) 대상자의 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도, 자아존중감의 관련성을 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 5) 자아존중감에 대한 영향요인을 판단하기 위해 2단계 위계적 회귀분석을 시행하였다. 1단계로 전반적인 생활만족도, 대학생생활만족도, 성적 변수를 회귀모형에 투입하였고, 2단계로 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도를 투입하여 자아존중감에 미치는 영향을 파악하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 21.56세(SD=1.52)였고 1회 이상 체중조절경험이 있었으며 평균 3.31회(SD=2.44) 체중조절경험이 있었다. 전반적인 생활만족은 '만족한다'고 응답한 경우가 43.3%, '보통'이라고 응답한 경우가 46.0%로 가장 많았고, 대학생생활만족은 '보통'이라고 응답한 경우가 54%, '만족한다'고 응답한 경우가 35.3%였다. 성적은 '좋다'고 평가 한 경우가 60%, '좋지 않다'고 평가한 경우가 40%였다. 참여자의 한 달 평균 알코올 섭취량은 228.83g(SD=831.22), 1일 알코올 섭취 기준으

로 저위험군은 57.3%, 중간 위험군 8.0%, 고 위험군 3.0%, 매우 고위험군은 31.3%였다(Table 1).

### 3.2 대상자의 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도

대상자의 외모스트레스 평균은 2.65점(SD=0.73), 알코올 섭취 문제 평균은 9.6점(SD=8.04), 이상섭식태도 평균은 2.24점(SD=0.93)으로 나타났다. 대상자의 전반적인 생활만족도 정도에 따라 외모스트레스 수준

(F=14.3,  $p<.001$ ), 음주 문제 정도의 심각성(F=3.66,  $p=.028$ ), 이상 섭식 태도의 심각성(F=7.54,  $p<.001$ )에 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 성적이 낮은 집단인 경우 그렇지 않은 집단보다 외모스트레스가 높고, 이상 섭식태도가 심각한 것으로 나타났다. 대학생활만족도에 따라 외모스트레스 수준(F=4.66,  $p=.011$ ), 음주 문제 정도의 심각성(F=2.91,  $p=.057$ ) 이상섭식태도의 심각성(F=7.89,  $p<.001$ )에 차이가 있었다(Table 2).

Table 1. General characteristics of participants (N=150)

Categories		N (%)	Range	Mean±SD
Gender	Female	150 (100.0)		
Age (years)	≤19	7 ( 4.7)	1~3	21.56 ± 1.52
	20	31 (20.7)		
	21	36 (24.0)		
	22	47 (31.3)		
	23	16 (10.7)		
	≥24	13 ( 8.7)		
Weight control experience	1	23 (15.3)	1~3	3.31 ± 2.44
	2	51 (34.0)		
	3	28 (18.7)		
	4	18 (12.0)		
	5	15 (10.0)		
	≥6	15 (10.1)		
Satisfaction to life	Good	65 (43.3)	1~3	2.32 ± 0.66
	Fair	69 (46.0)		
	Bad	16 (10.7)		
Satisfaction to college life	Good	53 (35.3)	1~3	2.24 ± 0.63
	Fair	81 (54.0)		
	Bad	16 (10.7)		
School record	Good	90 (60. 0)	1~2	1.60 ± 0.49
	Bad	60 (40. 0)		
Alcohol intake	≤20(low risk)	86 (57.3)	0~7,581	228.83 ± 831.22
	21-40(mid risk)	12 ( 8.0)		
	41-60(high risk)	5 ( 3.3)		
	≥61(very high risk)	47 (31.3)		

Table 2. Differences in appearance stress, alcohol intake, eating attitude, self-esteem

	Appearance stress			Alcohol intake		Eating attitude			
	M±SD	t or F(p)	Scheffe	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)	Scheffe	
Total	2.65±0.73			9.6±8.04		2.24±0.93			
Satisfaction to life									
	Good <sup>a</sup>	2.40±0.68	14.3 ( $<.000^*$ )	a,b<c	7.64±6.96	3.66 (0.028*)	1.92±1.02	7.54 ( $<.001$ )	a,b<c
	Fair <sup>b</sup>	2.70±0.65			10.85±8.65		2.45±0.70		
	Bad <sup>c</sup>	3.41±0.76			12.12±8.13		2.61±1.01		
Satisfaction to college life									
	Good <sup>a</sup>	2.65±0.72	4.66 (.011*)		10.00±8.34	2.91 (.057*)	1.86±1.13	7.89 ( $<.001$ )	
	Fair <sup>b</sup>	2.79±0.68			8.53±7.55		2.40±0.75		
	Bad <sup>c</sup>	2.74±0.85			13.68±8.52		2.65±0.48		
School record									
	Good <sup>a</sup>	2.45±0.62	3.37 (.068)		7.10±7.08	3.48 (.064)	2.20±0.95	4.57 (.034)	
	Bad <sup>b</sup>	2.94±0.79			13.35±8.01		2.56±0.79		

Table 3. Differences of self-esteem by general characteristics

		Self-esteem		
		M±SD	t or F	p
Age (years)	≤19		1.340	.251
	20			
	21			
	22			
	23			
	≥24			
Weight control experience	1		.963	.442
	2			
	3			
	4			
	5			
	≥6			
Satisfaction to life	Good	30.20±2.46	2.01	.137
	Fair	29.53±2.48		
	Bad	29.06±2.01		
Satisfaction to college life	Good <sup>a</sup>	30.56±2.42	4.63	.011*
	Fair <sup>b</sup>	29.39±2.33		
	Bad <sup>c</sup>	29.06±2.51		
School record	Good	30.02±2.36	.83	.361
	Bad	29.4±2.54		
Alcohol intake	≤20(low risk)		.153	.928
	21-40(mid risk)			
	41-60(high risk)			
	≥61(very high risk)			
Total		29.77±2.44		

Table 4. Correlations among effects of appearance stress, alcohol intake, eating attitude on self-esteem among female undergraduate student

	Appearance stress	Alcohol Intake	Eating Attitude
	r(p)	r(p)	r(p)
Alcohol intake	.175(.032)		
Eating attitude	.397(<.001)	.016(.843)	
Self-esteem	-.310(<.001)	-.057(.485)	-.037(.652)

Table 5. Regression analysis on influential factors of self-esteem

Predictors		B	S.E	β	t	p
(Constant)		30.64	.348		88.081	<.000
	Satisfaction to life	.01	.502	.001	.014	.989
	Satisfaction to college life	-1.14	.509	-.224	-2.239	.027
	School record	-.33	.424	-.067	-.785	.434
Adjusted R <sup>2</sup>		.04				
F(p)		3.20 (.025)				
(Constant)		32.41	.773		41.937	<.000
	Satisfaction to life	.16	.503	.033	.323	.747
	Satisfaction to college life	-1.15	.512	-.226	-2.249	.026
	School record	-.04	.456	-.008	-.091	.927
	Appearance stress	-0.7	.021	-.318	-3.606	<.000
	Alcohol intake	-.01	.027	-.016	-.186	.852
	Eating attitude	.02	.009	.150	1.695	.092
Adjusted R <sup>2</sup>		.11				
F(p)		4.01 (<.001)				

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감

본 연구에서 대상자의 일반적 특성에 따른 자아존중감 차이는 대상자의 대학생활만족 정도 ( $F=4.66, p=.011$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 대상자의 자아존중감 평균은 29.77점( $SD=2.44$ )이었다(Table 3).

### 3.4 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도, 자아존중감 관련성

대상자의 외모스트레스는 알코올 섭취( $r=.17, p=.032$ ), 섭식태도( $r=.39, p<.001$ )와 유의한 정적관계가 있고 자아존중감( $r=-.31, p<.001$ )과는 유의한 부적관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 외모스트레스가 심할수록 음주 문제가 심각해지고, 또한 외모스트레스가 심할수록 이상섭식태도가 심각해지며, 외모스트레스가 심할수록 자아존중감은 낮았다(Table 4).

### 3.5 대상자의 외모스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자의 외모스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 전반적인 생활만족도, 대학생활만족도, 성적은 가변수(dummy variables)로 명목변수로 처리하여 분석하였다. Durbin-Watson은 1.863로 자기상관이 없었으며, Variation Inflation Factor(분산팽창인자)는 1.28~1.74로 자기상관이 없어 회귀분석을 위한 기본 가정은 충족되었다. 대상자의 전반적인 생활만족, 대학생활만족, 성적 변인을 통제한 상태에서 자아존중감에 영향을 미치는 요인을 탐색하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 위계적 회귀분석 1단계 분석 결과 대학생활만족( $\beta=-.224, p=.027$ )이 자아존중감에 영향을 미치는 요인이었고, 회귀분석 2단계 분석 결과 대학생활만족( $\beta=-.226, p=.026$ )과 외모스트레스( $\beta=-.318, p<.001$ )가 자아존중감에 영향변수로 나타났다. 변수의 설명력은 11%였다.

## 4. 논의

본 연구는 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 여대생의 자아존중감에 미치는 영향을 파악하고자 시도되었다.

본 연구에 참여한 여대생들의 평균 연령은 21.56세로

체중조절 경험은 1회 이상이었고 체중조절 경험 횟수는 평균 3.31회였다. 2012년 Yang과 Byeon의 여대생의 체중조절행위에 대한 연구[34]에서 참여자의 약 80%가 1회 이상의 체중조절 경험이 있다고 보고한 바 있으며, 이에 선행 연구와 본 연구의 결과는 여대생의 체중관리는 지속적으로 이루어지고 있다는 것을 보여주고 있다. 본 연구에서 비만도, 체중조절 기간, 구체적인 조절 방법 등 참여자가 어느 수준까지 체중조절을 시도하였는지 구체적으로 파악할 수는 없으나 체중조절빈도에 대한 결과는 여대생의 부적절한 체중조절행위에 대한 예방적 교육이 지속적으로 필요함을 반영한다. 참여자들의 한 달 평균 알코올 섭취량은 228.83( $SD=831.22$ )g였고, 하루 알코올 섭취 정도는 WHO 기준[30]으로 참여자의 57.3%는 저위험군, 31.3%는 매우 고위험군에 속하였다. 대학 신입생의 알코올 섭취량에 대한 연구[35]에서 참여자의 한 달 평균 알코올 섭취량은 175.02( $SD=219.97$ )g, 저위험군은 31%, 매우 고위험군은 66%로, 본 연구의 참여자였던 여대생들은 Cho의 연구[35]의 참여자들보다 저위험군에 속해있지만, 한 달 평균 알코올 섭취량은 약 50g 많았다. 이는 매해 신입생 환영회시 폭음으로 인한 블랙아웃, 폭력, 사망 등 폭음이 부르는 폐해가 이슈[36]가 되는 상황에서 신입생의 유해음주와 관련된 교육 및 감독만 강조할 것이 아니라, 여대생들이 대학 입학 후 건강한 음주습관을 가질 수 있도록 대학 내 여대생을 위한 맞춤형 교육 프로그램을 개발하고 학생들이 해당 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있는 교육적 환경을 조성하는 교직원의 실제적인 노력이 필요함을 시사한다.

참여자들의 외모스트레스 평균 점수는 2.65로, 같은 도구로 간호 대학생들의 외모스트레스를 측정한 Choe 등의 연구[37]에서 보고된 2.35점 보다 다소 높았다. Choe 등[37]의 연구에서는 참여자의 20%가 남학생이었고 본 연구는 여학생들이 표본이었던 것을 고려하면, 여자대학생들의 외모스트레스가 남자대학생들보다 상대적으로 높다고 해석할 수 있다. 발달 과업 성취, 대인관계, 생활 적응, 학업 적응, 취업 준비 등으로 심리적 스트레스가 가중되지 않도록 대학 내 관련 학생 서비스가 다양하게 제공되고 있는 것을 감안할 때, 외모 불안감, 외모 차별감, 우울, 상대적 위축감, 성형 강박 등 외모로 인한 스트레스까지도 관리할 수 있는 포괄적인 스트레스 관리 프로그램을 개발하여 제공하는 방안도 생각해 볼 수 있겠다.

알코올 섭취문제 측정결과 평균 9.6점으로 위험음주군에 속하며 여대생의 음주문제와 건강을 다룬 Yang과 Yoon의 연구[38]에서 같은 도구로 측정한 6.54점 보다 높은 평균 점수였다. Yang과 Yoon의 연구[38]에서는 표본의 전수가 전문대에 재학중인 학생이었으나, 본 연구는 4년제 대학에 재학중인 학생들을 대상으로 실시하였다는 데 차이가 있었다. 전문대학이 주로 현장 중심의 실무능력을 함양하는 커리큘럼을 운영하고 있는 반면 4년제 대학은 다양한 비교과 프로그램 시스템을 구축하여 운영하고 있어 상대적으로 학생들간의 직접 대면 접촉의 기회가 많기 때문에 이러한 환경이 음주 정도에 영향을 미친 것으로 사료된다. 따라서, 대면 접촉이 이루어지는 학내 학생 활동 상황에서 건강한 음주습관을 실천할 수 있도록 고위험 음주로 인한 폐해, 1일 적정 음주량, 건강한 음주 실천 방안, 안전한 음주 환경 등과 같은 구체적인 내용이 포함된 교육 자료를 제작하고 배포하여 학생들이 학내 학생 활동 시 이에 대해 인지하고 적정량 섭취를 실천할 수 있도록 도움을 줄 수 있어야 하겠다.

이상섭식태도 측정결과 평균 2.24점(SD=0.93)으로 같은 도구를 사용한 Chang과 Sohn의 여대생의 섭식태도에 미치는 영향에 관한 연구[39]에서 보고된 0.36점(SD=.31) 보다 약 1.88높은 점수였다. Chang과 Sohn의 연구[39]에서는 참여자의 약 40%가 간호학을 전공하는 여대생으로 구성되어 있어 전공 특성상 대학생에 해당되는 성인기 건강을 위한 식습관, 체중 관리, 생활 습관 등 건강한 식생활과 관련된 제반 지식을 교육 과정을 통하여 습득하여 점수가 높았던 것으로 본다. 본 연구에서 여대생들을 대상으로 측정한 이상섭식태도 결과는 Park과 Lim[40]이 1998년부터 2012년까지 분석한 국민건강영양조사에서 20~30대 마른 여성들이 비만이 아니더라도 더 날씬해지려고 한다는 연구결과와 유사한 맥락으로 이해할 수 있으며, 이는 20대 초반에 해당하는 여대생들에게 이상섭식태도의 위험성과 정상체중유지에 대한 중요성에 대한 교육이 요구됨을 시사한다. 이에 왜곡된 체형인식으로 인한 이상섭식태도, 그로 인해 유발되는 신체적, 정서적 문제점 등 관련 제반 지식을 습득할 수 있는 다양한 교육 환경을 마련하고, 습득한 지식이 건강한 식생활 습관으로 평생 고착화 될 수 있도록 이와 관련된 체험과 활동 중심의 학내 프로그램 지원이 필요하다고 본다.

자아존중감은 평균 29.77점(SD=2.44)으로 체중조절

경험이 있는 여대생을 같은 도구로 측정한 Jeon[41]의 연구 결과와 유사하였다. Jeon[41]은 선행 연구[42]와 비교하며 체질량지수가 높은 여대생들이 그렇지 않은 경우보다 자아존중감이 낮다고 논의한 바 있다. 본 연구에서 참여자의 체질량에 대한 조사는 이루어지지 않았지만 참여자들은 Jeon[41]의 연구에서와 같이 체중조절경험이 있었다. 본 연구에서 체중조절과 자아존중감, 두 변인이 어떠한 측면에서 유의미한 지 구체적으로 확인할 수 없었지만, 본 연구결과는 체중조절경험이 있는 여대생들의 자아존중감에 대한 선행적 이해는, 체중조절과 관련된 자아존중감 측면에서 이들의 정신·심리적 건강 정도를 파악할 수 있는 근거를 제공할 수 있다는 데 의의가 있다고 할 수 있다.

본 연구에서 일반적 특성에 따른 알코올 섭취, 이상섭식태도, 자아존중감을 살펴보면, 외모스트레스는 전반적인 생활만족과 대학생활만족, 알코올 섭취는 전반적인 생활만족, 이상섭식태도는 전반적인 생활만족, 대학생활만족 및 성적, 자아존중감은 대학생활만족에 따라 차이가 있었다. 전반적인 생활만족, 대학생활만족, 성적에 따른 외모스트레스, 알코올 섭취, 이상섭식태도, 자아존중감에 대한 결과는 연구마다 대상이 다르고 동일 변인과 척도를 사용하여 측정한 결과가 없어 비교가 어렵지만, Jeon과 Lee의 연구[43]에서는 간호·보건 계열 대학생들의 외모만족정도가 본 연구의 측정 변인이었던 생활만족이나 대학생활만족 측정 항목과 관련되는 경제 정도 및 전공 만족에 따라 차이가 있었고, Ma와 Yoo의 연구[19]에서는 대학생들의 음주 문제가 생활거주지형태, 성적, 학년에 따라 차이가 있었으며, 여대생의 BMI, 신체상, 식생활 습관 및 섭식태도에 대한 연구[24]에서는 식생활 습관의 경우 주거지 형태에 따라 차이가 있었다. 또한, 간호대학생들의 자아존중감과 관련된 Oh의 연구[28]에서는 학과생활의 어려움에 따라 자아존중감에 차이가 있었으며, 이러한 선행연구들은 본 연구에서 나타났던 전반적인 생활만족, 대학생활만족, 성적에 따른 외모스트레스, 알코올 섭취, 이상섭식태도, 자아존중감의 차이의 결과를 뒷받침한다고 볼 수 있다.

본 연구에서 여대생의 외모스트레스는 알코 섭취, 이상섭식태도, 자아존중감과 관련이 있었었다. 이는 대학생의 외모관련 사회문화적 태도, 사회적 압박감, 스트레스가 신체상 불일치와 관련이 있다는 연구[44]와 대학생의 외모와 자아존중감과 관련 있다는 선행연구[45]의 결



과와 유사하다. 본 연구의 결과는 여대생의 외모스트레스가 증가할수록 알코올 섭취량이 늘고, 이상섭식행위가 나타나며, 자아존중감은 낮으며, 이는 결국 외모스트레스가 음주행태나 식생활 및 자신의 가치평가에도 관련이 있다는 것을 보여주고 있다. 이러한 결과는, 외모에 대한 편중된 관심이 심리적 스트레스를 유발하여 건강 위기 지각 능력을 낮춰 음주, 섭식장애와 같은 행동적 장애 등 비합리적인 건강행위를 유발시킬 뿐 아니라 자아존중감 저하로 인한 정서 장애를 유발 시킬 수 있다는 것을 내포하고 있기도 하다. 심지어, Choi[46]의 연구는 가치의 평가의 척도로 외모를 활용함으로써 본인의 외모가 타인에게 부정적인 평가에 노출될 두려움을 느끼며, 이로 인해 사회적으로 배제되고 평탄치 삶을 살 수 있다는 공포감도 느낄 수 있다는 점을 지적한 바 있다. 따라서, 사회·문화적 상황이 충분히 반영된 여대생들의 외모스트레스 정도와 이에 영향을 미치는 건강위험요소를 파악할 수 있는 연구가 활발히 수행되어야 한다. 현재의 사회·문화적 상황이 정확히 반영된 여대생의 외모스트레스에 대한 연구는 이들의 신체적·정신적 불건강의 원인 및 상태를 정확히 선별할 수 있는 실제적인 근거 자료가 될 것이며, 이러한 자료는 건강 행위를 유지·관리할 수 있는 지표로써 활용될 수 있을 것이다.

본 연구에서 여대생들의 자아존중감에 대한 영향을 미치는 요인을 파악한 결과, 대학생활만족과 외모스트레스가 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났으며, 변수의 설명력은 11%였다. 본 연구에서 여대생의 대학생활만족은 자아존중감에 영향을 주는 것으로 파악되었고, 이는 대학생활만족과 관련된 대인관계 스트레스[47], 생활스트레스[48], 취업스트레스[43] 등의 변인들이 자아존중감과 관련이 있다는 선행연구들과 유사한 결과로 해석할 수 있다. 대학생들의 경우 청소년기에서 성인기로 전환되는 시기로 독립적이고 능동적인 생활양식으로의 변화, 자율성과 책임감이 증대되는 생활 속에서 학업, 정서, 진로 등 다차원적 문제들에 직면하여 다양한 심리적 부담과 갈등을 겪고 있다[49]. 본 연구에서 대학생활만족을 구성하고 있는 구체적 하위 변인들을 측정하는 것은 아니나 선행연구에서 확인한 바와 같이 대학생활변수가 위와 같이 다차원적 요소를 포함하며, 대학생활만족이 자아존중감에 영향을 준다는 본 연구 결과를 고려하면, 여대생들에게 그들이 직면하는 다양한 대학생활 환경을 객관적인 관점에서 인지하고 직면한 환경과

개인 상황과의 차이를 조절하여 대학생활에서 자기 자신을 긍정적으로 바라 볼 수 있도록 실질적인 외적 자원이 학·내외적으로 제공되어야 한다고 사료된다.

또한, 자아존중감에 미치는 영향요인 중 외모스트레스는 영향력이 가장 컸으며, 이는 외모스트레스를 유발하는 관련 요인인 외모 관심과 외모관리행동이 자아존중감 영향 변수로 파악된 Jeon 등의 연구[43]와 유사한 결과이다. 특히, 카카오톡, 페이스북, 인스타그램 등 소셜미디어는 여대생들의 외모스트레스, 외모 평가, 외모관리 행동, 신체 이미지 등 다각적 측면에서 포괄적인 영향력으로 크게 작용[14,25,50,51]하고 있으므로, 이들에게 소셜미디어에 나타난 타인의 자기노출에 대해 신체적, 정신적, 심리적 측면에서 객관적인 해석과 평가를 할 수 있는 디지털리터러시 교육과 외모에 대한 사회·문화적 가치에 대한 본인의 내면화의 정도를 정확히 평가할 수 있는 정보를 제공하여 잘못된 가치 평가로 인한 무분별한 성형수술, 강박증, 우울 등과 같은 폐해를 예방하여야 할 것이다. 또한, 외모 상향을 추구하는 사고와 행동이 현실적인 이유에 기반 한 것보다는 그 자체가 추구할 삶의 맹목적인 목적과 방향이 되어 강박적인 행동, 리플리 증후군 등 정신적 문제가 유발되지 않도록 도와줄 수 있는 접근 용이한 지역사회 기반의 정신보건지원 프로그램 운영도 고려될 필요가 있다.

한편, 외모스트레스를 유발하는 상황을 판단하는 능력을 향상시키고 자신에 대한 객관적인 평가를 할 수 있도록 도와주며 정신보건 서비스와 같은 외적 자원을 제공하는 것도 중요하지만, 외모스트레스로 인한 불안, 공허감, 슬픔과 같은 정서적 문제나 무가치함, 자기비하 같은 인지적 문제나 신경성 식욕부진증과 같은 신체적 문제(행동적, 생리적인) 등이 유발되지 않도록 내적 자원인 자아존중감을 높일 수 있는 방법도 탐색할 필요가 있다. 특히, 여대생들에게 소셜미디어에 노출된 외모는 이미 사회관계의 소통, 사회적 인정, 개인의 가치로 자리매김 되어 있어, 자아에 강력한 영향을 주는 요소로 작용하고 있다. 무엇보다, 소셜미디어를 통한 인정추구, 자기 편집, 현실과 다른 재창조 행위는 자아정체성을 왜곡할 수 있고, '실제의 나'와 '되고 싶은 나'에 대한 상충된 인식이 불안을 초래한다는 점[51]을 고려하면 이러한 내적 자아를 통제하고 조절할 수 있는 자아존중감 기제를 활용할 수 있도록 도와주는 것도 실제적인 방안이 될 수 있다. 이에 외모스트레스 상황에서 유연하게 대처할 수

있는 긍정적인 자기내면화, 건강한 자아상 형성 및 감정 조절을 위한 성격자원 활성화 등을 위한 완충자원을 제공하여 자아존중감을 향상시키도록 하여야 할 것이다.

한편, 본 연구에서 대학생활만족과 외모스트레스가 자아존중감에 영향을 주는 유의미한 변수로 작용했으나 낮은 설명력을 나타내었다. 또한, 본 연구에서 성적, 전반적인 생활만족, 알코올 섭취, 이상섭식태도는 자아존중감에 유의한 영향이 없었다. 이러한 낮은 설명력과 통계적 무의미한 변수 결과는 변인을 측정하는 측정도구가 시시각각 급변하고 다변화되고 있는 사회 현상을 구체적으로 반영하여 현재 대학생들의 상황을 민감하게 측정하는데 한계가 있기에 나타난 결과라고 생각해 볼 수 있다. 따라서, 대학생들의 자아존중감에 미치는 상황을 정확히 파악할 수 있도록 이들이 경험하는 현상에 대한 실제적 탐색을 위한 연구자의 노력이 지속적으로 필요하다고 하겠다. 또한, 자아존중감은 상황에 따라 변화할 수 있고 [52], 현재 여대생들이 직면하고 있는 사회·문화적 상황은 복잡하고 다양하므로, 본 연구에서 예측 변인들로 다루어지지 않은 상황 변수를 종합적으로 탐색, 적용 및 분석하고 자아존중감에 대한 영향력을 파악하며 예측변인과 기대변인에 대한 상호작용을 포괄적으로 연구할 필요가 있다. 무엇보다, 자아존중감이 개인에 대한 비현실적인지, 부정적인 인식, 부정적인 평가를 조절하고 사회·문화적 환경에서 개인의 갈등에 대한 심리·정서적 반응을 향상시키는 보호기제의 역할을 한다는 연구[53]를 고려할 때, 자아존중감과 관련된 다각적인 접근을 통한 연구는 지속되어야 할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 외모스트레스, 알코올 섭취량, 이상섭식태도가 여대생의 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위해 실시하였다. 여대생들의 자아존중감에 영향을 미치는 요인 중 현재 여대생들의 직면하는 실제적인 상황을 반영한 변인을 고려하여 현실감 있는 연구를 하고자 하였다. 본 연구결과 여대생의 자아존중감은 대학생활만족과 외모스트레스가 예측요인으로 나타났으며 이들 변수는 자아존중감에 대해 약 11%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 외모와 관련된 사회·문화적 차원의 영향력이 여대생들에게 있어 스트레스로 작용하여 자기 가치를 평가하는 성격적 차원의 핵심

요소인 자아존중감에 중요하게 작용한다는 것을 확인할 수 있었다.

이에 본 연구를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 3개 대학의 여대생이 참여하여 연구 결과를 일반화하여 적용하는데 한계가 있으므로 향후 표본 지역을 확대하여 반복 연구를 하여 본 결과를 재검증할 필요가 있다.

둘째, 여대생들의 외모스트레스가 자아존중감에 영향력을 주는 변인으로 확인되었으나 대학생활만족과 외모스트레스에 작용하는 구체적 상황(학업, 대인관계, 취업활동, 연애 등)에 대한 현상을 심층적으로 파악하기 위한 질적 연구가 필요하다.

셋째, 복잡한 사회·문화 상황을 고려하여, 여대생들의 자아존중감에 영향을 미치는 다양한 사회·문화적 변인에 대한 실제적 탐색이 지속적으로 이루어져야 한다.

넷째, 자아존중감을 향상시킬 수 있도록 현실 상황에 적용 가능한 정서조절 전략 모색, 갈등 수용 기제의 탐색, 긍정적인 자기내면화 등 다양한 프로그램이 개발 및 제공되어야 한다.

## References

- [1] M. Rosenberg, *Conceiving the self*, New York: Basic Books, 1979.
- [2] SH. Choi, "Effects of Self esteem, Dietary Self-efficacy and Life Stress on Dietary Behavior of Female Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial*, vol. 18, no. 6, pp. 366-374, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.6.366>
- [3] H. S. Lee, JI. Bae, UI. Park, G. M. Ahn, W. S. Jeong, "The College Woman's Lifestyle and its Influences on General Characteristics, Self-esteem, Happiness Index, and Economic Attitude", *The Korean Society of Community Living Science 2015 Academic Conference*, vol. 2015, no. 4, pp. 184.
- [4] Y. A. Kim, HI. Cho, "Factors Affecting Plastic Surgery Addiction Tendency Among Undergraduate Women", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 12, pp. 621-631, 2014.
- [5] H. G. Yun, *Self-esteem lesson*, Seoul: Simple life, 2016.
- [6] S. J. Kim, Neologism on the Big Data News [Internet]. Newspaper & Broadcasting[cited 2017 Oct 26], Available from : <http://www.kpf.or.kr/site/kpf/research/selectNewsPaperView.do?seq=574254> (accessed Apr, 23, 2018)
- [7] Gallup Korea. Survey of Perception: Appearance and Cosmetic Surgery [Internet]. Available from: <http://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqN>

- o=656 (accessed Apr, 23, 2018)
- [8] IH. Kim, "Sociocultural Influence of Appearance and Body Image on Appearance Enhancement Behavior of Female College Students", *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, vol. 38, no. 6, pp. 810-822, 2014.
- [9] Y. O. Yun, S. Kam, W. K. Lee, DH. Ryu, HY. Chung, "Aesthetic/Cosmetic Procedures Planning Status and Its Related Factors in College Freshmen", *Journal of Health Informatics and Statistics*, vol. 41, no. 3, pp. 336-343, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.21032/jhis.2016.41.3.336>
- [10] B. S. Park, J. H. Kim, "Structural Education Modeling Intention of Revision Facial Cosmetic Surgery in Female College Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 16, no. 12, pp. 8707-8718, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.12.870>
- [11] 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 Under Graduates According to Gender Differences", *Perspectives in Nursing Science*, vol. 10, no. 2, pp. 141-150, 2013.
- [12] Chosun Media. Endless SNS World, lead to Depress [Internet]. Available from: [http://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2017/05/26/2017052602256.html?Dep0=twitter&d=2017052602256](http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2017/05/26/2017052602256.html?Dep0=twitter&d=2017052602256) (accessed Apr, 23, 2018)
- [13] Y. A. Kim, HI. Chung, "Factors Affecting Plastic Surgery Addiction Tendency among Undergraduate Women", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 12, pp. 621-631, 2014.
- [14] JH. Jun, MS. Lee, "Media Involvement on Appearance Evaluation, Appearance Stress, and Appearance Management Behavior", *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, vol. 38, no. 4, pp. 518-527, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5850/JKSC.2014.38.4.518>
- [15] Ministry of Health and Welfare. Monthly Drinking Rate [Internet]. Available from: [http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=4039](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=4039) (accessed Apr, 23, 2018)
- [16] Addiction Management Center in city of Chengju. Women are more vulnerable to alcohol than men [Internet]. Available from: [http://cjacc.or.kr/bbs/board.php?bo\\_table=data&wr\\_id=1359&sst=wr\\_hit&sod=asc&sop=and&page=37](http://cjacc.or.kr/bbs/board.php?bo_table=data&wr_id=1359&sst=wr_hit&sod=asc&sop=and&page=37) (accessed Apr, 23, 2018)
- [17] Ministry of Health and Welfare & Samsung Medical Center. 2016 The survey of Mental Disorders in Korea [Internet]. Available from: [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&CONT\\_SEQ=339117&page=1](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=339117&page=1) (accessed Apr, 23, 2018)
- [18] JY. Ha, "Drinking Problems, Stress, Depression and Self-esteem of University Students", *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, vol. 22, no. 2, pp. 182-189, 2010.
- [19] JK. Ma, MS. Yoo, "Affecting Factors on Problematic Drinking of College Students", *Journal of Health Informatics and Statistics*, vol. 42, no. 1, pp. 77-88, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.21032/jhis.2017.42.1.77>
- [20] W. K. Kim, "Predictors of Drinking Behavior in Korean Male and Female Youth", *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 19, no. 3, pp. 191-210, 2014.
- [21] Chosun Media, "Cause of death: eating disorder", [cited 2018, March 29], Available from: <http://pub.chosun.com/client/news/viw.asp?cate=C01&mcate=&nNewsNumb=20160420131&nidx=20132> (accessed Apr, 23, 2018)
- [22] American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th edition*, Hakjisa, 2015.
- [23] KO. Shin, KS. Choi, KS. Han, M-S. Choi, "Study on Body Awareness, and Health Status according to Body mass Index of College Women in Seoul Area", *The East Asian Society Of Dietary Life*, vol. 25, no. 1, pp. 49-63, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17495/easdl.2015.2.25.1.49>
- [24] MJ. Kim, "BMI, Body Image, Food Habit and Food Attitude in College Female Students", *Journal of Digital Convergence*, vol. 10, no. 10, pp. 389-395, 2012.
- [25] HS. Oh, "Social Media and College Women's Body Image Concerns: Investigating the Role of Online Social Grooming on Facebook", *Advertising Research*, vol. 115, pp. 421-450, 2017.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.16914/ar.2017.115.421>
- [26] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G\*POWER 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral, and Biomedical sciences", *Behavior Research Methods*, vol. 39, pp. 175-191, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- [27] H. J. Kim, C. N. Son, "The Relationships between Perfectionism and Self-Esteem, Depression, Subjective Well-Being of Undergraduate Students", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 11, no. 2, pp. 345-361, 2006.
- [28] J. H. Oh, "The Influencing Factors of Self-esteem and Major Satisfaction on College Adjustment among Nursing Students", *The Korea Contents Association*, vol. 14, no. 10, pp. 873-884, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.873>
- [29] N. H. Cha, E. J. Seo, "The Relationship between Anger Expression and Self-esteem in Nursing College Students", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, *Journal of Korean*, vol. 23, no. 4, pp. 451-459, 2012.
- [30] Ministry of Food and Drug safety. 2016 survey alcohol consumption [Internet]. Available from: <http://www.mfds.go.kr/index.do?mid=675&pageNo=1&seq=33152&cmd=v> (accessed Apr, 23, 2018)
- [31] O. J. Han, *Analysis of the Relationship between the Perception on the Physical Attractiveness and the Self-esteem of Adolescence*, Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju, 2002.
- [32] B. O. Lee, C. H. P. G. Lee, M. J. Choi, K. Namkoong, "Development of Korean version of Alcohol Use

- Disorders Identification Test (AUDIT-K): Its Reliability and Validity”, *Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry*, vol. 4, no. 2, pp. 83-92, 2000.
- [33] M. K. Rhee, Y. H. Lee, S. H. Park, C. H. Sohn, Y. C. Chung, S. K. Hong, A. Yoon, “A standardization Study of the Korean version of Eating Attitudes test-26 I: Reliability and Factor Analysis”, *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*, vol. 6, no. 2, pp. 155-175, 1998.
- [34] H. Y. Yang, Y. S. Byeon, “Weight Control Behavior in Women College Students and Factors Influencing Behavior”, *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, vol. 19, no. 2, pp. 190-200, 2012.
- [35] Y. H. Cho, M.K. Cho, “The Impact of Alcohol and Caffeine Intake on Body Mass Index, Alcohol Use Disorder, and Quality of Sleep among University Freshmen”, *Journal of Korean Biological Nursing Science*, vol. 17, no. 4, pp. 363-371, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7586/jkbns.2015.17.4.363>
- [36] SBS News. Enforcement of Forced Drinking to Freshmen in University by Police [Internet]. Available from : [https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news\\_id=N1004618131](https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1004618131) (accessed Apr, 23, 2018)
- [37] M. H. Choe, J. H. Kim, E. S. Nam, Y. M. Lee, J. H. Hwang, M. K. Lee, S. J. Yoon, H. Park. “Factors Affecting Job-Seeking Stress in Nursing Students, *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, vol. 24, no. 2, pp 122-131, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2015.24.2.122>
- [38] S. Yang, J.W. Yoon, “Drinking Problem and Mental Health among Female College Students”, *Stress Research*, vol. 23, no. 3, pp. 137-145, 2015.  
DOI: <http://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.3.137137-145>
- [39] H. K. Chang, J. N. Sohn, “Influence of Appearance Stress, Ego-resilience, Interpersonal Relations and Depression on Eating Attitude in Women Undergraduates”, *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, vol. 21, no. 3, pp. 235-242, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2014.21.3.235>
- [40] J. Lim, H. S. Park, “Trends in the Prevalence of Underweight, Obesity, Abdominal Obesity and their Related Lifestyle Factors in Korean Young Adults 1998 -2012”, *Obesity Research & Clinical Practice*, S1871-403X(17) 30026-1, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2017.04.004>
- [41] H. O. Jeon, “Relations of Self-assertiveness, Self-esteem, Depression and Abnormal Eating Attitudes among Female University Students with Weight Control Experience”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 15, no. 4 pp. 2207-2216, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.4.2207>
- [42] Y. M. Lee, “Influences of Body Mass Index, Mindfulness and Self-esteem on the Body Image among University Students”, *Korean Journal of Adult Nursing*, vol. 24, no. 2, pp. 200-207, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2012.24.2.200>
- [43] H. Jeon, M. Lee, “Influence of self-esteem and Appearance Satisfaction on Job-seeking Stress in Nursing and Health Care related Students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 12 pp. 643-651, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.12.643>
- [44] E. Lee, Y. Kim, “Effect of Sociocultural Attitudes toward Appearance, Social Pressure and Stress on University Students' Body Figure Discrepancy”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 18, no. 12 pp. 173-181, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.12.173>
- [45] M.J. Jeon, S.E. Jung, S.H. Cho, E.J. Han, J.W. Hyeon, S.H. Kim, “The Relationship between Self-Esteem and Employment, Appearance of University Students in Some Regions”, *Journal of Dental Hygiene Science*, vol. 15, no. 4, 2015, pp. 518-526, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17135/jdhs.2015.15.4.518>
- [46] H.J. Choi, “Literary Restoration and Therapeutic Alternatives to Lookism -Humanistic Solutions for Social Problems due to Lookism”, *Journal of Literary Therapy*, vol. 40, 2016.7, pp. 225-259. 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.20907/kslt.2016.40>
- [47] K.H. Suh, S.A. Yang, “Narcissism, Self-Esteem, Interpersonal Stresses, and Psychological Stresses among Female College Students”, *Stress Research*, vol. 18, no. 4, 2010.
- [48] S. H. Choi, “Effects of Self-esteem, Dietary Self-efficacy and Life Stress on Dietary Behavior of Female Nursing Students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol. 18, no. 6 pp. 366-374, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.6.366>
- [49] N. H. Cha, “The Relationships between Academic Stress and Adjustment at University Life in Korean University”, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, vol. 27, no. 2, pp:124-131, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.12799/jkachn.2016.27.2.124>
- [49] K, Kim. “Examining the influence of the attitudes of online news and comments toward thin ideal on college women’s body image”, *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, vol. 60, no. 6, pp. 36-67, 2016.
- [50] M, L. H-H. Lee, “The Effects of SNS Appearance-Related Photo Activity on Women's Body Image and Self-Esteem”, *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, vol. 41, no. 5, pp. 858-871, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2017.41.5.858>
- [51] Suzana E. Flores *Facehooked*. Seoul: Chaeksesang, 2015.
- [52] Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*. SanFrancisco, 1967.
- [53] K. O'Donnell, L. Brydon, C. E. Wright, A. Steptoe, “Self-esteem levels and cardiovascular and inflammatory responses to acute stress”, *Brain, Behavior, and Immunity*, 22, pp. 1241-1247, 2008.

허 나 래(Narae Heo)

[정회원]



- 2015년 8월 : 이화여자대학교 간호과학과 (박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 한세대학교 조교수
- 2018년 4월 ~ 현재 : The 7<sup>th</sup> Global Congress for Qualitative Health Research(GCQHR) Food & beverage committee

<관심분야>

Advanced Family Nursing, 암 간호, 시뮬레이션 교육, 건강 증진, 노인건강, 여성건강, 성인간호, 생리적 지표, 간호중재