

문학 석사 학위 논문

신체 이미지에 따른 신체관리 행동

아 주 대 학 교 대 학 원

심 리 학 과

김 해 진

신체 이미지에 따른 신체관리 행동

지도교수 김완석

이 논문을 문학 석사 학위 논문으로 제출함.

2003년 8월

아 주 대 학 교 대 학 원

심 리 학 과

김 해 진

김해진의 문학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장	76 24 석	
심사위원	박 은 아	
심사위원	김 영 진	

아 주 대 학 교 대 학 원

2003년 8월

감사의 글

논문을 마치면서 드는 생각은 딱 두가지다. 무(無)에서 유(有)로 가는 과정의 어려움 그리고 그 과정에서 자신을 계속해서 격려하는 연습의 중요성.

흔히 하는 말이지만 논문은 힘들지만 재미있는 작업이었다. 이 작업의 즐거움을 지켜봐주신 분들께 지면을 통해 영원히 문서로 기억되는 감사를 전하고 싶다(참고로 너무 많지만, 지면의 한계로 인해 간략하게 적겠다).

우선 논문심사과정에서 지도를 해주신 교수님들께 감사하다. 논문은 집을 짓는 일이라며 내부 디자인부터 외부디자인까지 꼼꼼하게 지도해 주신 지도 교수님인신 김완석 선생님, 자상한 아버지 같은 이민규, 김영진 선생님, 포근한 어머니 같은 김은정 선생님, 논문에 아낌없는 조언을 해주신 김혜숙 선생님, 부족한 조교를 늘 사랑으로 대해 주신 김철환 선생님, 삶에 새로운 도전을 주신 박은아 선생님께 감사하다.

그리고 심리학과 대학원 식구들에게 감사하다. 늘 적절한 말과 행동으로 위로를 준 인숙, 2년 반이라는 시간을 동고동락한 싱글, 늘 나 보다 더 나를 걱정해 주는 지현, 말이 잘 통하는 한나 그리고 같이 맨날 업치락 뒷치락 한 산업식구들 승우, 영재, 세환, 명용 오빠에게 감사하다. 매일 쫓아 다니며 귀찮게 물어봐도 진정한 선배의 모습을 보여준 종원, 성준, 창구오빠와 산업의 영원한 언니인 선희 언니, 귀여운 후배 주화, 연구실 분위기를 행복하게 만들어준 광일오빠 모든 대학원 식구들이 있었기에 가능했던 거 같다.

그리고 힘들 때 마다 기도로 후원해 준 영적인 어머니 순남언니, 현주, 구역식구, 학생부친구들에게 감사하다고 꼭 전하고 싶다. 무엇보다도 이렇게 공부할 수 있도록 물질, 정신적으로 아낌없이 후원해 준 사랑하는 우리 가족. 아마 이 논문이 나왔다는 사실만으로도 기뻐할 것이다. 특히 공부하는 딸로 인해 마음고생 많이 하신 어머니. 이제 효도할 일만 남은 거 같다.

마지막으로, 이 모든 과정을 인도해 주시고, 가치 있는 삶에 대해 알려주시고 또한 그렇게 살게 하실 하나님아버지께 이 논문을 바친다.

Thanks God !!

2003년 7월

국 문 초 록

본 연구는 여성들의 신체이미지와 신체관리행동사이에 발생하는 여러 과정들을 검증하였다. 연구 1은 차이 지각이 신체존중감에 미치는 과정에서 체형관심도가 두 관계를 조절하는지 검증하였다. 연구 2는 신체존중감이 신체관리행동에 미치는 과정에서 신체통제감이 두 관계를 조절하는지 검증하였다. 또한 신체존중감이 신체이미지 차이지각과 신체관리행동을 매개하는지를 검증하였다. 20대 여성 354명의 자료를 분석한 결과, 신체이미지 차이 지각이 클수록 신체존중감은 낮게 나타났고, 체형관심도는 두 관계를 조절하는 타당한 변인이 아니었다. 신체존중감이 낮을수록 신체관리행동(운동, 섭식, 성형) 경험과 의도는 높게 나타났고 신체통제감은 성형의도만을 조절했다. 신체존중감은 신체이미지 차이지각과 신체관리행동 의도에 대한 관계를 매개하였다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 향후 연구방향을 논의하였다.

주요어: 신체이미지 차이지각, 신체존중감, 신체관리행동,
체형관심도, 신체통제감

목 차

· 국문 초록.....	i
· 목차.....	ii
· 표 목차.....	iv
· 그림 목차.....	iv
I. 서 론.....	1
II. 이론적 배경.....	4
1. 신체이미지와 신체존중감.....	4
1) 신체이미지와 신체존중감의 관계.....	4
2) 체형관심도.....	6
2. 신체존중감과 신체관리행동.....	7
1) 신체존중감과 신체관리.....	7
2) 통제신념.....	8
III. 연구모형과 가설.....	
1. 연구 1.....	11
2. 연구 2.....	12
IV. 연구 방법.....	14
1. 조사대상.....	14
2. 측정변인.....	14
3. 분석방법.....	16
V. 연구 결과.....	17
1. 신체이미지 차이와 신체존중감의 관계.....	17

2. 신체존중감에 따른 신체관리행동.....	18
1) 신체존중감과 전체 신체관리행동의 관계.....	18
2) 신체존중감과 영역별 신체관리행동의 관계.....	20
3) 신체존중감의 매개역할.....	23
3. 여대생과 직장여성에 따른 관리경험과 의도에 대한 분석	27
 VI. 논 의.....	 29
 참고 문헌.....	 35
영문 초록.....	40
<부록>.....	42

표 목 차

표 1. 측정변인들의 특성 요약.....	16
표 2. 차이지각과 체형관심에 따른 신체존중감의 평균(표준편차).....	17
표 3. 신체존중감에 대한 분산분석.....	17
표 4. 신체존중감과 신체통제감에 따른 전체 신체관리경험 평균(표준편차).....	19
표 5. 신체관리경험에 대한 분산분석.....	19
표 6. 신체존중감과 신체통제감에 따른 전체 신체관리의도 평균(표준편차).....	20
표 7. 신체관리의도에 대한 분산분석.....	20
표 8. 신체존중감과 신체통제감에 따른 운동, 섭식, 성형경험 평균(표준편차).....	21
표 9. 운동, 섭식, 성형관리경험에 대한 분산분석.....	21
표 10. 신체존중감과 신체통제감에 따른 운동, 섭식, 성형의도 평균(표준편차).....	22
표 11. 운동, 섭식, 성형의도에 대한 분산 분석.....	22
표 12. 신체관리경험, 신체존중감에 대한 회귀분석.....	25
표 13. 신체관리경험에 대한 R^2 차이검증.....	25
표 14. 신체관리의도에 대한 회귀분석.....	26
표 15. 신체관리의도에 대한 R^2 차이검증.....	26
표 16. 여대생과 직장여성의 신체관리경험과 의도 평균(표준편차).....	27
표 17. 신체관리경험과 의도에 대한 분산분석.....	27
표 18. 여대생과 직장여성에 따른 운동, 섭식, 성형경험 평균(표준편차).....	28
표 19. 운동, 섭식, 성형경험에 대한 분산분석.....	28

그 립 목 차

그림 1. 연구 모형.....	11
그림 2. 성형 의도.....	23

I. 서론

심리학은 전통적으로 마음의 문제에 초점을 두었다. 이런 경향은 지금도 마찬가지로, 몸 자체에 대한 관심은 기껏해야 마음작용의 물질적 토대로서 대뇌의 구조와 기능 그리고 그것이 마음작용과 어떤 관계에 있는가, 행동과 어떤 관계에 있는가 하는 관심이 전부였다. 다시 말하면, 심리학은 역사적으로 몸보다는 마음의 문제 즉 외계정보의 해석과 의미파악, 지식의 습득과 활용 또는 환경에 대한 반응으로서 몸을 통해 나타나는 반응적 활동(행위)의 특징, 이런 반응의 특징을 결정하는 마음의 요소 또는 작용과정 등에 관심을 두었고, 몸 자체에 대한 인식(즉 몸의 주관적 의미)과 몸 작용의 관계, 몸을 자신의 의지나 자기표현의 수단으로 사용하는 행위 등에 대해서는 등한시하였다(김완석과 김철민, 2002). 특히 인간의 행동에서 자신의 몸 자체를 변화시키고자 하거나 또는 변화를 야기하게 되는 행동(예컨대, 섭식, 운동, 자살, 성형, 수술, 약먹기, 화장이나 옷입기 등)들에 대해서는 병리적 관점의 관심이 있었을 뿐, 그 행동자체에 관심을 기울이지는 않았다.

최근 들어 이러한 몸 자체를 변화시키는 것을 목적으로 하는 소비행동은 급격하게 증가하고 있다. 최근 연구에 따르면, 현재 여성의 46%가 몸매관리를 하고 있으며, 58% 정도가 만성적인 다이어트 증후군에 시달리고 있고(남승진, 2002), 건강보조식품 판매는 2001년에 비해 2002년 1조 4,000억원에 달했으며, 이 시장은 2005년에는 4조원 대까지 급성장할 전망이다. 또한 다이어트 식품이 1조원, 성형수술은 7천억~1조원을 이르는 등 일종의 뷰티산업의 규모가 7조원에 육박하기 때문에 많은 기업이 이를 미래의 핵심산업으로 생각하고 있고, 투자도 증가하고 있다(서울경제신문, 2002.10.25).

이런 현상은 기본적으로 인간의 몸에 대한 개념의 변화를 토대로 하는 것으로, 과거에는 신체와 정신은 분리된다는 이분법적인 사고로 인해, 정신을 중시하는 반면 신체는 정신을 혼탁케 하는 악의 거처이기 때문에 억압할 대상으로

생각했다. 하지만 이런 부정적인 관점이 실존주의 철학자들에 의해 변하면서 신체는 더 이상 억압해야 할 대상이 아닌 자기(self)를 대신하는 중요한 인식수단으로 지각되면서, 가꾸고 보호해야 할 대상으로 변모하였다(성영신, 박은아와 우석봉, 1999). 이런 서구적 가치관이 산업화를 통해 우리나라에 팽배해지면서 신체에 대한 가치관이 변화되었다.

이러한 변화와 이 변화를 야기한 여러 가지 요인들에 대한 논의들이 최근에 여러 분야에서 활발하게 이루어지고 있다. 심리학적으로는 몸에 대한 생각 즉 신체개념은 자기개념의 일부로서 개인의 개인적 사회적 행위의 특징을 규정하는 근거가 된다. 예를 들어, Harre(1991)는 신체개념이 자기개념 또는 자기 이미지의 아주 중요한 부분이어서, 신체개념은 우리가 자신과 타인에 대해 생각하는 방식과 행동양식에 영향을 미친다고 주장하는데, 이는 체형(bodily form)과 체기능(bodily function)이 인간의 모든 종류의 공적 사적 평가와 규범적 판단의 대상이 되기 때문이다. 유창조(2000)는 개인의 신체에 대한 주관적인 평가와 생각은 아름다움을 추구(beauty seeking)하는 화장, 성형, 헬스와 같은 신체관리행동에 직접적인 영향을 미치고, 소비자가 각각에 대해 지각하는 내적 경험이 다양함을 시사했다. 단순히 일시적이고, 순간적인 광고상황에도 불구하고, 이상적인 미(美)기준을 나타내는 광고모델을 통해 경험되는 감정이나 느낌은 신체에 대한 태도를 변화시키며, 구매의 방향까지 결정한다는 연구결과만(박은아, 2000) 보아도 신체에 대한 태도가 소비활동에 영향을 끼친다는 것을 세삼 확인할 수 있다.

이렇듯, 자신의 신체에 대한 생각, 평가는 몸을 이용한 자기표현과 의사소통방식(몸짓, 손짓, 자세, 걸음걸이 등)이나 옷을 입는 방식, 음식물 섭취, 자살에 대한 생각, 화장과 성형, 운동, 장기기증, 노화에 대한 생각 등 삶의 전 분야에 영향을 미친다. 하지만 심리학은 마음의 문제에 초점을 둔 탓인지, 아직까지 신체에 대한 태도와 그에 관련된 행동과의 관계에 대한 연구는 많지 않으며, 있다하더라도 다수가 신체에 관한 병리적 연구에 치중한 것이다.

그러므로 본 연구에서는 이런 관점에서 벗어나, 개인의 신체에 대한 태도가 이미 사회에 보편화된 에어로빅, 헬스와 같은 운동, 성형, 다이어트 제품복용 같은 신체

와 관련된 관리활동과 어떤 관계가 있는지 알아보고자 한다. 특히 20-30대 여성들은 신체관리 행동에 지대한 관심을 보이고 있고, 시간, 노력 및 투자를 아끼지 않기 때문에(유창조, 2000), 그들을 대상으로 심리적 변인 탐색과 관리행동을 이해하는 것은 의의가 있을 것이다. 구체적으로 소비자가 형성한 신체이미지가 신체관리행동에 미치는 영향력과 이때 관련된 여러 심리적인 변인과의 관계를 통합적으로 살펴보고자 한다. 급격히 증가하는 신체 소비 현상에서 적극적인 소비주체인 여성들을 이해하는데 보탬이 되고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 신체이미지와 신체존중감

1) 신체이미지와 신체존중감의 관계

신체는 현대인에게 있어 자신을 인식시킬 수 있는 가장 명확한 수단인 동시에 현출한 속성이다. 그러므로 개인은 신체를 통해 자신이 어떤 종류의 사회적 존재인지를 표현하며(Harre, 1991), 타인과의 상호작용에서 자신의 존재를 평가 받는다. 이런 이유로, 개인의 신체에 대한 지각과 평가는 중요하다. 그 중 신체 이미지(body image)는 자신의 신체경험을 통해 형성하게 되는 신체에 관한 정신적 표상으로, 자신이 속한 환경과의 상호작용을 통해 학습되는 것이다. 즉 신체에 대한 감각적 경험으로부터 형성된 주관적인 심상이기에, 신체의 객관적인 모습(physical reality)보다는 주관적인 지각이 중요하다(성영신, 우석봉과 박은아, 1999). 가령 사회 문화적 기준에 근접한 외모를 가지고 있어도, 주관적으로 지각하는 개인의 신체이미지가 부정적이며, 그에 따른 행동, 사고 경향은 크게 달라지며, 또한 신체이미지는 고정된 것이 아니어서, 신체에 대한 생각, 신념, 평가의 기준이 변하면 신체이미지도 변하게 된다.

신체이미지는 크게 신체의 기능 차원(근력, 내장기관들의 적절한 작용을 토대로 하는 건강 등에 대한 지각)과 외양 차원(신체의 외적 특성, 크기, 형태 등에 대한 지각)으로 구성된다. 이러한 기능과 외양에 대한 지각에는 특성에 대한 인지와 이에 대한 평가적 감정이 포함되는 바, 후자를 신체존중감(body-esteem)이라 한다. 즉, 신체존중감이란 자신의 신체의 기능과 외양에 대한 긍정적이거나 부정적인 일종의 신체에 대한 전반적 태도라고 볼 수 있다.

흥미로운 사실은 신체존중감의 특성에 성차가 있다는 것이다. 예를 들어, 여성의 자기 신체존중감은 주로 외양차원에 대한 평가가 영향을 미치는 반면에

남성의 경우는 기능차원에 대한 평가가 더 큰 영향력을 갖는다는 것이다 (Lerner, Karabenick & Stuart, 1973; Davis & Katzman, 1998). Fisher(1986)의 신체지각 및 평가에 관한 남녀차이 연구를 보면, 전반적으로 여성이 남성에 비해 자신의 외모에 대해 비판적이고, 특히 이런 경향성은 체중에 더욱 집중되고, 그들은 훨씬 섭식장애(eating disorders) 경험이 많고, 외형적인 모습의 변화시키고자 하는 성형수술을 하고자 하는 의도도 높게 나타났다. 다시 말하면, 여성은 주로 자신의 외모특징에 대한 지각을 토대로 자신의 신체존중감을 경험하는 반면에 남성은 자신의 신체적 능력에 대한 지각이 신체존중감의 토대가 된다는 것이다. 이런 현상은 대부분의 사회에서 여성에게는 외모의 아름다움을 남성에게는 주로 근력의 기능을 중요한 평가기준으로 삼았기 때문에 나타나는 현상으로 보인다.

한편, 신체의 기능이나 외양에 대한 평가 즉, 자신의 신체기능이나 외양을 부정적으로 지각하는가 아니면 긍정적으로 지각하는가에 대해 많은 요인들이 영향을 미친다. 이런 요인들은 그것이 종교의 이름으로든 이념의 형태로든 관계없이 다양한 사회적 상호작용과 개인간 또는 세대간 정보소통을 통해 전달되는 가치관과 규범일 것이다. 현대사회에서 이러한 가치관과 규범의 전달은 대부분 TV, 영화, 신문, 잡지, 인터넷 등의 매스미디어를 통해 이루어지고 있으며, 이런 매체를 통해 전달되는 내용들이 개인의 신체지각에 상당한 영향력을 미치는 것으로 간주하고 있다(박은아, 2000; 오상화와 나은영, 2002; Beuf, 1974; Jennings, Geis, & Brown, 1980; Farber & O'Guinn, 1988; Stice, 1994; Harrison & Cantor, 1997). 특히 매체의 영향력이 중요한 이유는 매체들이 전달하는 신체에 관한 메시지들은 수용자에게 '아름다운' 또는 '좋은' 신체란 무엇인가에 대한 평가의 기준으로 작용하기 때문이다. 그래서 많은 연구자들은 현대의 특히 여성들에게 대중매체들이 전달하는 긍정적 외모의 특성이 하나의 이상형(ideal form)으로 내면화되어 자신의 신체를 '부정적'으로 지각하게 만든다고 본다(김은실, 2001; 박은아와 성영신, 2001; 최경숙, 2000; Harrison & Cantor, 1997; Renee, 1999; Stice & Shaw, 1994).

따라서 신체존중감은 외적 정보의 영향을 받아 형성하게 되는 이상적인 이미지와 자신의 신체에 대한 지각을 통해 형성하게 되는 실제 이미지를 비교함으로써 형성되는 것이다. 이런 개념화는 자기개념을 단순히 자신에 대한 현실적 지각이라는 단일구성체로 보는 것이 아니라 현실적 자기(real-self)와 이상적 자기(ideal-self)의 두 성분으로 구성된 중다구성체로 보는 관점(Belch, 1978; Sirgy, 1980)과 일치하는 것이다. 다시 말하면, 자신의 신체 특성에 대한 긍정적 또는 부정적인 전반적 태도는 자신의 신체특성에 대한 지각을 이상적인 신체특성과 비교한 결과로 형성된다는 것이다. 예를 들어, Stice(1994)는 사회문화적 압력이 마른 신체(thin or slim)를 여성의 이상적인 신체로 강조하고, 여성의 성 역할에서 외모가 중심적인 역할을 하며, 외모가 사회적 성공에 매우 중요한 요소로 작용한다고 보았고, Lennon & Rudd(1994)는 현대의 매스미디어를 통해 전달되는 사회 문화적 정보들은 마른 신체를 여성의 이상적인 신체로서 아름답고, 건강하고, 바람직하며, 성숙한 것으로 제시하고 있으며, 사람들은 이를 내면화함으로써 매우 마른 신체를 이상화된(idealized) 신체로 지각하게 됨으로써 자신의 실제 신체이미지와 불일치(discrepancy)를 경험케 한다. 즉 이상적인 자기는 “매우 날씬한 자기”이나 실제 자기는 “그와는 다른 상태”라면 이들 두 자기이미지간의 차이에 따른 불일치(discrepancy)를 경험하며, 이는 자신의 신체기능과 모습에 대한 전반적인 태도인 신체존중감(body esteem)에 영향을 미치게 된다.

2) 체형관심도(concern of body shape)

무조건적으로 불일치를 크게 지각한다고 해서 신체존중감이 낮아지는 것은 아닐 것이다. 즉 이상적 신체이미지와 실제 신체이미지의 차이가 크더라도 개인이 자신의 신체에 대한 일반적인 관심이 낮은 경우에는 신체존중감이 덜 영향을 받을 수 있다. 예컨대, 일반적으로 자신을 더 매력적이라고 지각하는 사람이 그렇지 못한 사람들에 비해 더 나은 자기개념을 가지고 있기는 하지만, 개

인이 자신의 외모에 대한 관심이 없을 때는 이런 차이가 나타나지 않을 수도 있다(Cash, Kehr, Polyson & Freeman, 1977; Cash 1990). 사람들은 자신이 중요하게 생각하는 부분에 대해서는 남보다 낫다고 생각하고 싶어하기 때문에 (Collins 1996), 날씬한 신체가 아름답고, 좋은 것이라고 생각하고, 그것에 대해 관심이 많을수록 자기 신체를 부정적으로 보는 경향이 지배적일 것이다. 특히 요즘처럼 여성의 신체사이즈가 점차 줄어들면서 마른 신체를 선호하는 경향이 강하게 늘고 있고(Percy & Lautman, 1994), 해를 거듭할수록 저칼로리 식품, 생식과 같은 체중감소용 다이어트 식품판매량의 증가나, 성형외과, 헬스, 댄스 클럽과 같은 신체관리 활동의 증가를 볼 때, 여성들이 경험하는 마른 신체에 대한 관심도는 중요한 개인차 특성으로 간주 할 수 있다.

2. 신체존중감과 신체관리행동

1) 신체존중감과 신체관리의 관계

신체존중감은 신체관리행동에 영향을 미칠 것이다. 여기서 말하는 신체관리란 단순한 생명유지를 위한 섭식이나 운동이 아니라 ‘신체의 기능이나 외양을 변화시키려는 것을 목적으로 하는 모든 의도적 소비행위’를 뜻하는 것이다. 즉, 신체의 기능이나 외양을 통제하려는 의도를 가진 적극적 소비행위를 말한다.

Turner(1987)는 우리의 일상생활에서 몸을 직접적으로 통제하는 가장 대표적인 영역은 음식과 운동이라고 주장한다(이런 관점에서 몸을 간접적으로 통제하는 가장 대표적인 영역은 화장과 의복일 것이다). 최근 우리사회에서 널리 볼 수 있는 건강 식품의 소비와 다이어트프로그램, 그리고 에어로빅이나 헬스클럽과 같은 운동프로그램들의 소비증가는 이런 주장을 뒷받침한다. 그러나 이런 주장은 일반적으로 수긍할만한 것이기는 하지만, 최근 우리 사회에서 볼 수 있는 더욱 적극적인 몸 통제를 간과하고 있다. 예를 들면, 얼굴이나 체형을 직접 변화시키게 되는 성형이나 지

방흡입술은 이미 널리 사용되는 방법이 있다(김완석과 김철민, 2002).

현대 사회에서 볼 수 있는 신체관리 관련 상품(예를 들면, 건강/다이어트식품과 프로그램, 에어로빅/헬스클럽과 같은 프로그램들, 단학/활원/명상/요가와 같은 신체수련 프로그램들, 화장품, 기능성 의류, 성형 등)의 광고들이 전달하는 메시지는 자명하다. “당신의 신체는 이상적이지 않다. 이 상품으로 신체를 이상적인 것에 가깝게 신체의 기능 또는 외양을 변화시킬 수 있다”는 것이다. 따라서 자신의 신체에 대해 불만족하는 부정적인 태도를 가지고 있는 사람들은 이런 광고의 표적이 된다. 또는 불만족하지 않는 사람들에게도 이런 메시지에 노출하면서 다시금 자신의 신체를 살펴보며 부정적인 태도를 갖게 될 수도 있다. 이런 부정적 태도나 불만족이 야기하는 긴장은 소비행위를 위한 동기적 기능을 하게 될 수 있다.

실제로, 박은아(2000)는 한국의 여대생을 대상으로, 광고모델의 신체이미지와 자신의 신체이미지의 차이를 크게 지각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 신체존중감이 낮아지며, 이를 보완하기 위해 ‘아름다움’ 관련 상품들의 구매의도가 높아진다는 결과를 보고했다. 이는 소비자가 자신의 이미지를 높이하고자 하는 자기 향상(self-improvement)동기에 의해 구매욕구나 제품 선택 행동이 일어남을 말해주는 것이다(LaBarbara, 1998). 또한 신체와 밀접하게 관련된 내용을 다루는 TV프로그램이나 잡지기사에 노출하는 정도가 높은 여대생들은 그렇지 않은 여대생에 비해 신체변형과 관련된 신념과 태도, 행동을 더 긍정적으로 평가하는 것으로 나타났다(오상화와 나은영, 2002). 이런 결과들을 종합해 볼 때, 신체에 관련된 전반적인 태도인 신체존중감이 신체관리행동에 영향을 미칠 가능성을 시사하는 것이다.

2) 통제신념(control belief)

인간의 행동은 단순하지 않아서, 신체존중감이 낮다고 해서 무조건 신체관리가 더 많이 나타나지는 않을 수 있다. 예컨대, 기대-가치이론이나 Bandura(1977)가 제시한 사회학습 이론은 목표달성이 가능한가에 대한 내적 평가가 실제로 행동을 수행하는데 중요한 역할을 한다는 것을 보여주고 있다. 예컨대, 낮은 신체존중감으로 인해 신체의 기능이나 외양을 변화시키고자 하는

욕구가 발생한다 해도 실제 행동이 나타나려면 자신이 선택한 소비행위가 개인이 원하는 결과를 낳을 수 있을까 하는 확신이나 기대가 없으면 행동수행을 개시하지 않을 것이다.

실제로 신체존중감과 신체관리에 관한 태도나 행동의 관계에는 일반적 행위에 대한 자신감을 측정하는 자기효능감이 조절역할(moderator)을 하는 것으로 보고 되었다(오상화와 나은영, 2002). 또한 똑같이 날씬한 체형을 이상적으로 생각하는 경우에도 자기효능감이 높은 사람들이 다이어트를 더 많이 한다고 연구된 바 있다(이상선, 1994).

본 연구에서는 통제신념(control belief)이 신체존중감과 신체관리의 관계를 조절할 것으로 보았다. 통제신념이란 환경에 대한 개인의 통제가능성에 대한 믿음을 뜻한다. 신체관련 통제감이란 예를 들어, 개인의 신체적 외양을 변화시키는 것이 얼마나 가능한가 하는 믿음인 바, 최근 연구들에서 그 개념적 유용성이 입증되었다. 예컨대, Cash, Rissi, & Chapman(1985)는 ‘아름다움’ 관련 제품 중 하나인 화장품 소비정도가 높은 사람일수록 외부통제 경향성이 낮다고 보고했는데, 이는 자신의 얼굴표현을 자신이 통제할 수 있다고 믿는 정도와 화장품 소비사이에 관계가 있다는 것을 시사하는 것이다. 비슷하게, Mckinley & Hyde(1996)는 외모통제신념(appearance control belief)으로 외모는 유전과 같이 타고난 속성에 의해 결정된다고 믿거나 또는 개인의 노력을 통해 결정된다고 믿는 신념으로 정의할 수 있다. 이는 개인의 유능감 지각과 깊은 관련성이 있고(Bartky, 1988), 비록 외모를 바꾸기 어려운 상황이라도, 바꿀 수 있다고 믿으면 심리적, 신체적 만족감을 경험한다. 특히 요즘같이 이상적인 기준을 성취하기 어려운 시점에서 외모를 통제 할 수 있다는 신념은 중요한 변인이 된다. 이러한 통제신념이 여대생에게 화장, 다이어트, 운동과 같은 외모관리 행동과 상관이 높다는 결과를 얻었고, 대상을 확대하여 실시한 여대생과 청소년 집단에서는 집단에 관계없이 운동이 상관이 높게 나타났다.

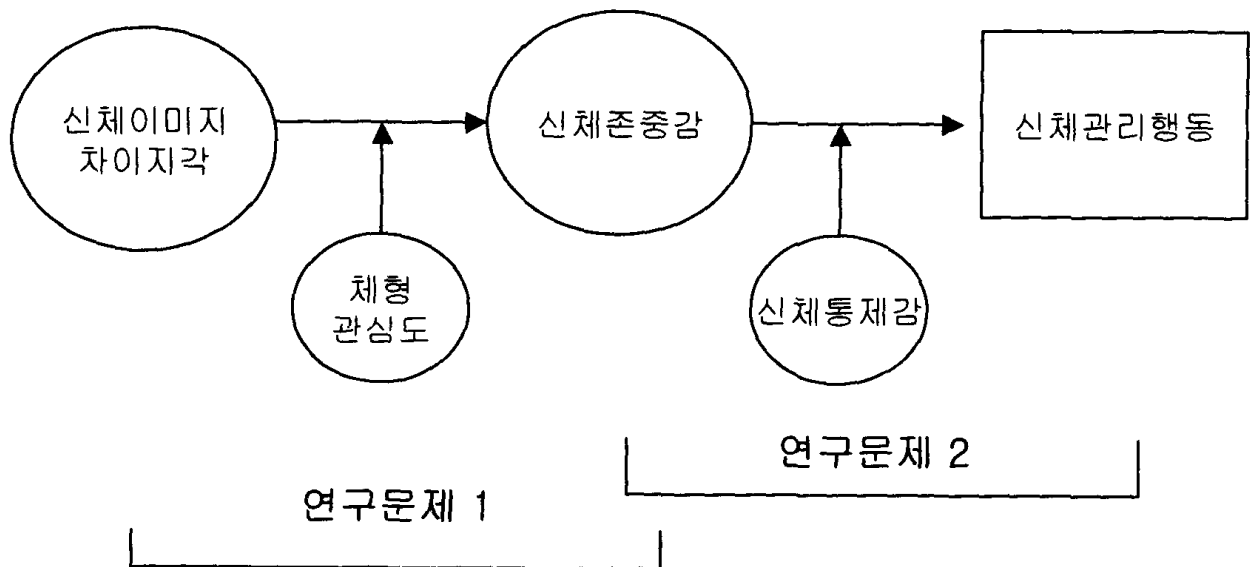
이 같은 결과를 볼 때, 운동은 개인의 직접적이며, 지속적인 노력을 수반하는 행동인 동시에 노력성과를 지속적으로 점점할 수 있기 때문에, 개인의 노력

에 따라 신체가 바뀔 수 있다고 지각하는 사람들은 다른 활동보다 운동을 선호할 것이다. 반면에 신체는 유전등에 의해 결정된다고 믿는 사람들은 직접적인 노력보다는 외부에 의존하는 가령 전문가들의 직접적인 도움을 받거나, 신체변형을 가능케 해준다고 지각하는 제품이나 활동을 선호할 것이다.

요약하면, 이미지 차이에 따른 신체존중감은 신체관리에 영향을 끼칠 것이다. 즉 신체존중감이 낮은 사람들은 자기향상동기로 인해 높은 사람에 비해 신체관리 경험이나, 관리의도가 높지만 존중감이 높은 사람들은 신체에 대해 만족하기 때문에 경험, 의도는 그에 비해 낮을 것이다. 또한 신체존중감이 낮은 사람 중에도 개인의 노력에 따라 신체가 바뀔 수 있다고 지각하는 사람은 다른 소비보다 운동(수영/조깅, 헬스/에어로빅, 요가/단학)을 더 선호하지만, 그렇지 않은 사람들은 성형과 같은 외과적 시술이나 전문적인 섭식 제품/프로그램을 선호할 것이다.

Ⅲ. 연구모형과 가설

그림 1은 앞서의 논의를 바탕으로 설정한 연구모형이다. 이 모형에서 신체관리행동은 신체존중감에 의해 결정되며, 이는 다시 신체이미지 차이지각에 의해 결정되는 것으로 개념화했다. 그리고 각 과정에서 체형관심도와 신체통제감이 각각 조절변인의 역할을 하는 것으로 보았다.



〈그림 1〉 연구모형

이러한 연구모형을 검증하기 위해 연구문제를 둘로 구분해서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구 1) 신체이미지 차이지각이 신체존중감에 미치는 영향

사람들은 성역할, 대중매체가 전달하는 신체에 관한 메시지들을 통해 지나치게 이상적인 신체이미지(ideal body-image)를 형성하고, 내면화하기 때문에, 자

신의 실제 모습을 부정적으로 지각한다. 즉 외적 정보의 영향으로 인해 형성된 이상적인 이미지와 자신의 실제 이미지의 불일치로 인해 신체에 대한 전반적인 태도인 신체존중감이 달라진다.

그러므로 개인이 지각하는 이상적인 신체이미지와 자신의 실제 모습과 차이를 크게 지각하면 대조효과가 발생하여 개인의 신체존중감이 낮게 나타나지만, 차이를 적게 지각 할 때는 동화효과가 발생하여, 신체존중감은 높게 나타날 것이다. 그러므로 신체이미지 차이를 지각한 정도와 신체존중감 변화사이의 관계에 대해 다음과 같은 가설 1-1 설정하였다.

가설 1-1: 신체이미지 차이 지각에 따라 신체존중감의 차이가 있을 것이다.

그런데, 자신의 신체이미지 차이를 지각한 정도와 신체존중감의 변화 정도는 단순한 정적 혹은 부적 선형관계로만 볼 수 없다. 즉 개인이 신체이미지의 차이를 적게 지각하더라도, 그것이 개인에게 얼마나 중요하며, 가치 있냐에 따라 신체존중감이 변하는 정도가 다를 것이다. 즉 개인이 신체에 대해 지속적인 관심을 가지고 있고, 이상적인 신체상을 강력하게 추구한다면 아무리 신체이미지 차이를 적게 지각할지라도 신체존중감에 미치는 영향력은 클 것이다. 이에 다음 가설 1-2를 설정하였다.

1-2: 신체이미지 차이와 신체존중감의 관계는 개인의 체형관심도에 따라 달라질 것이다.

이는 신체이미지 차이와 체형관심도의 상호작용으로 나타날 것이다.

연구 2) 신체존중감이 신체관리행동에 미치는 영향

신체존중감은 신체관리에 영향을 끼칠 것이다. 즉 신체존중감이 낮은 집단은

높은 집단보다 자신의 이미지를 높이려고 하는 자기 향상(self-improvement)동기에 의해 제품 구매욕구나 선택행동이 일어나므로(LaBarbara, 1998; 박은아, 2000), 신체 존중감이 낮은 집단은 신체의 결점을 보완하거나, 향상시키고 싶은 자기 향상(self-improvement)동기에 의해 신체관리행동 경험비율과 의도가 높을 것이다. 그래서 다음과 같은 가설을 성립하였다.

가설 2-1: 신체존중감 수준에 따라 신체관리행동 경험 차이가 있을것이다.

2-2: 신체존중감 수준에 따라 신체관리행동 의도 차이가 있을것이다.

그런데, 존중감이 낮다고 해서 무조건적으로 관리경험이나 의도가 높은 것은 아니다. 즉 선택한 소비행동이 원하는 결과를 낼 수 있을까 하는 확신이나 기대가 중요하게 영향을 끼칠 것이다. 특히 신체는 자신의 노력을 통해 변화시킬 수 있다고 지각한다면 섭식제품이나, 성형 수술 보다 운동에 대한 관리경험, 의도가 높을 것인데 반해 신체는 유전의 의해 결정된다고 지각하면 운동보다는 전문가에 의존한 섭식, 성형에 대한 관리경험과 의도가 높을 것이다.

가설 2-3: 신체존중감과 신체관리행동의 관계는 외모통제신념에 따라 달라질 것이다.

이는 신체존중감과 외모통제신념의 상호작용으로 나타날것이다.

가설 검증과 동시에 신체이미지 차이에 따른 신체관리행동의 영향에서 ‘신체 존중감’이 과연 매개(mediator)역할을 하는지 검증할 것이다. 그리고 마지막으로 연구의 주된 관심사는 아니지만 20대 여성 중에서도 여대생과 직장 여성간의 신체관리의 경험과 의도 사이에 어떤 차이가 있는지를 추가적으로 분석할 것이다.

IV. 연구 방법

1. 조사대상

서울 소재 E, K 대학, 경기 소재 A대학, 전북 소재 C대학 여대생과 경기 소재 20대 직장여성을 대상으로 자료를 수집하였다. 총 383부가 수집되었고 무성의한 응답자를 제외한 수 총 354부가 분석에 사용되었다. 평균연령은 21.3세, 대학생은 279명, 직장인은 71명이다.

2. 측정변인

1) 신체이미지 차이지각

신체이미지 차이 값은 이상적인 실루엣과 현재의 실루엣의 차이를 구하는 Thompson(1995)이 제작한 9점 척도 Contour Drawing Rating Scale을 사용했고, 내적신뢰도는 .78이다. 또한 Anton(2000)의 이상적인 키, 체중, 허리둘레와 현재 자신의 키, 체중, 허리둘레 대한 차이의 합산점수를 불일치 지수로 사용했다. 내적 신뢰도는 .78로 나타났다.

2) 신체존중감

Mendelson, Mendelson, Andrews, Balfour & Bucholz(1997)가 제작하였고, 이정숙(2001)이 번안한 23문항을 사용했다. 이 척도는 외모, 체중 그리고 신체적 특성에 관한 문항으로 구성되어 있으며, 내적신뢰도는 .86로 나타났다.

3) 체형관심도

Cooper, Taylor, Cooper와 Fairvurn(1987)가 만들고, 박은아(2000)가 번안한 체형관심도(concern about body shape)척도를 사용하였다. 이 척도는 자신이 얼마나 살졌다고 지각하는지(perception), 체중과 체형에 얼마나 관심을 갖고 있으며(cognition), 날씬한 신체를 만들기 위해 얼마나 노력하는지(behavior)의 세 차원으로 구성되어 있다. 이 중 본 연구 목적에 비추어 체중과 체형에 얼마나 관심을 갖고 있는가 하는 인지차원의 9문항을 사용하였다. 내적신뢰도는 .87로 나타났다.

4) 신체통제감

Mckinley와 Hyde(1996)에 의해 제작된 외모통제신념(appearance control belief)을 박은아(2003)가 번안하여 사용한 6문항으로 6점 척도이다. 본 연구에서는 내적신뢰도는 .72로 나타났다.

5) 신체관리행동 경험

섭식, 운동, 그리고 성형에 관한 관리 경험을 묻는 질문지로, 4점 척도(경험 없음, 한번, 두 번, 세 번 이상)로 구성되어 있다. 구체적으로 섭식은 다이어트 식품, 건강보조식품, 전문 프로그램 문항, 운동은 조깅/수영, 헬스/에어로빅 그리고 요가/단학으로 구성했다. 마지막으로 성형(외과적인 도움)수술에 대한 경험을 묻는 총 7문항으로 구성했다. 내적신뢰도는 .69로 나타났다.

6) 신체관리행동 의도

관리 의도는 소비행위의 최종지표로 사용된다. 섭식, 운동 그리고 성형에 관한 관리 관리의도를 묻는 질문지로 총 7문항에 6점 척도로 구성했다. 내적신뢰도는 .81로 나타났다.

표1은 본 연구에 사용한 측정변인들을 요약한 것이다.

표1. 측정변인들의 특성요약

측정문항	문항수	척도	측정변인	범위
이상적 신체이미지	4	8,9점	신체이미지차이지각	0-29점
실제 신체이미지	4	8,9점		
신체존중감	23	4점	신체존중감	23-92점
체형관심도	9	6점	체형관심도	9-54점
신체통제감	6	6점	신체통제감	6-36점
신체관리경험	7	6점	전체관리경험빈도	0-21점
	(3)		운동경험빈도	0-9점
	(3)		섭식경험빈도	0-9점
	(1)		성형경험빈도	0-3점
신체관리의도	7	4점	전체관리의도	7-42점
	(3)		운동관리의도	3-18점
	(3)		섭식관리의도	3-18점
	(1)		성형관리의도	1-6점

*주: 모든 측정치에서 값이 클수록 더 그렇다 또는 더 많다/높다는 것을 뜻한다.

3. 분석방법

앞서 제안한 연구문제를 단계별로 분석하였다. 우선 각 질문지의 신뢰도를 검증하기 위해, Cronbach's α 계수를 구하고, 「연구문제 1」, 「연구문제 2」의 가설과 추가분석을 단계적으로 검증하기 위해 변량분석(ANOVA)과 회귀분석을(regression analysis) 실시하였다. 이 모든 방법은 통계프로그램인 SPSS 10.0을 이용하였다.

V. 결과 및 해석

1. 신체이미지 차이와 신체존중감의 관계

신체이미지의 차이와 신체존중감의 관계에 대한 가설 1-1, 1-2를 검증하기 위해, 우선 참가자들의 차이지각 평균($M=1.45$)을 구한 다음, 평균이상의 점수인 응답자를 ‘큰 차이지각’ 집단으로, 평균이하인 응답자를 ‘작은 차이지각’ 집단으로 분류했다. 그리고 체형관심도의 경우에도 평균($M=2.58$)을 중심으로 ‘높은 관심도’ 집단과 ‘낮은 관심도’ 집단으로 분류하였다. 그리고 이원분산분석을 실시하였다. 표2는 신체이미지 차이지각과 체형관심도에 따른 신체존중감의 집단별 평균(표준편차)이고, 표3은 분산분석결과이다.

표2. 차이지각과 체형관심에 따른 신체존중감 평균(표준편차)

체형관심도	큰 차이 지각		작은 차이 지각	
	평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
높은 관심	2.32(.28)	119	2.49(.23)	58
낮은 관심	2.57(.28)	61	2.69(.34)	116

표3. 신체존중감에 대한 분산분석

변산원	df	<i>F</i>
		신체존중감
차이지각	1	18.515**
체형관심	1	46.679**
차이지각×체형관심	1	.451

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 신체이미지 차이지각과 체형관심도의 주효과는 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 신체이미지 차이지각이 작은 집단이 큰 집단에 비해 신체존중감이 더 낮았으며[F(1, 354)=18.515, $p < .01$], 체형관심도가 높은 집단은 낮은 집단에 비해 신체존중감이 더 낮았다[F(1, 354)=46.679, $p < .01$]. 그러나 두 변인의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다. 따라서 신체이미지 차이지각에 따라 신체존중감이 달라질 것이라는 가설1-1은 검증되었지만, 체형관심도가 조절역할을 할 것이라는 가설 1-2는 기각되었다.

2. 신체존중감에 따른 신체관리행동

1) 신체존중감과 전체 신체관리행동의 관계

신체존중감과 신체관리의 경험에 대한 가설 2-1과 관리의도에 대한 가설 2-2를 검증하기 위해, 참가자들의 신체존중감 평균(M=2.51)을 구한 후, 평균보다 높은 점수를 가진 사람들을 '높은 신체존중감' 집단으로 묶고, 평균이하의 점수를 가진 사람들을 '낮은 신체존중감' 집단으로 분류했다. 그리고 신체통제감의 평균(M=3.84)을 구한 후, 평균보다 높은 점수를 가진 사람들을 '높은 통제감' 집단으로 묶고, 평균보다 낮은 점수를 가진 사람들을 '낮은 통제감' 집단으로 분류했다. 전체관리경험과 의도는 7개의 관리유형의 평균값으로 구성했다.

(1) 신체존중감과 전체신체관리 경험

전체 신체관리경험에 대한 이원분산분석을 실시하였다. 표4는 집단별 전체 신체관리경험의 평균(표준편차)이고, 표5는 분산분석결과를 정리한 것이다.

표4. 신체존중감과 신체통제감에 따른 전체 신체관리경험 평균(표준편차)

	낮은 신체존중감		높은 신체존중감	
	평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
낮은 통제감	.45(.49)	95	.32(.41)	83
높은 통제감	.41(.42)	89	.32(.37)	87

표5. 전체 신체관리경험에 대한 분산분석

변산원	df	F
		신체관리경험
신체존중감	1	5.17*
신체통제감	1	.10
신체존중감×신체통제감	1	.332

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 신체존중감 수준에 따른 신체관리 경험에서는 유의미한 차이가 있었다[F(1, 354)=5.17, $p < .05$]. 즉 신체존중감이 낮은 집단이 높은 집단보다 신체관리경험의 빈도가 높은 것으로 나타났다. 그러므로 가설 2-1이 지지되었다. 그러나 신체통제감에 따른 관리경험에는 차이가 없었으며, 또한 신체존중감과 신체통제감의 상호작용도 유의미하지 않았다.

(2) 신체존중감과 전체신체관리 의도

전체관리의도에 대한 분산분석을 실시하였다. 표6은 신체존중감과 신체통제감에 따른 전체관리의도의 평균(표준편차)이고, 표7은 분산분석 결과이다. 이 결과도 전체관리경험을 종속변인으로 하는 분석결과와 마찬가지로 신체존중감의 주효과만 유의미한 것으로 나타났고[F(1, 354)=35.387, $p < .01$], 상호작용 효과는 유의미하지 않았다.

표6. 신체존중감과 신체통제감에 따른 전체 신체관리의도 평균(표준편차)

	낮은 신체존중감		높은 신체존중감	
	평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
낮은 통제감	3.41(1.26)	83	2.67(.96)	95
높은 통제감	3.20(.93)	87	2.68(.83)	89

표7. 전체 신체관리의도에 대한 분산분석

변산원	df	<i>F</i>
		신체관리의도
신체존중감	1	35.387**
신체통제감	1	.915
신체존중감×신체통제감	1	1.105

* * $P < .01$, * $P < .05$

2) 신체존중감과 영역별 신체관리행동의 관계

전체관리경험과 의도 외에도, 영역별 관리행동에 대한 가설 2-3을 검증하기 위해, 섭식, 운동, 성형에 대한 분산분석을 실시했다. 여기서 섭식은 다이어트식품, 건강보조식품, 전문 프로그램에 대한 평균으로, 운동은 조깅/수영, 헬스/에어로빅 그리고 요가/단학에 대한 평균으로 구성했다.

(1) 신체존중감과 영역별 신체관리경험

영역별 신체관리 경험에 대한 이원분산 분석을 실시하였다. 표8은 관리경험을 신체관리영역(즉, 운동, 섭식, 성형)별로 분석하기 위해 각 영역별로 신체통제감과 신체존중감에 따른 집단별 평균(표준편차)을 정리한 것이고, 표9는 분산분석결과이다.

표8. 신체존중감과 신체통제감에 따른 운동, 섭식, 성형경험 평균(표준편차)

		낮은 신체존중감		높은 신체존중감	
		평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
운동	낮은통제	.703(.80)	83	.561(.69)	95
	높은통제	.674(.61)	87	.588(.65)	89
섭식	낮은통제	.29(.55)	83	.15(.42)	95
	높은통제	.25(.49)	87	.15(.36)	89
성형	낮은통제	.14(.45)	83	0.08(.37)	95
	높은통제	0.08(.31)	87	0.08(.32)	89

표9. 운동, 섭식, 성형경험에 대한 분산 분석

변산원	df	F		
		운동	섭식	성형
신체존중감	1	2.38	5.75*	.424
신체통제감	1	.00	.213	.558
신체존중감×신체통제감	1	.14	.19	.79

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석 결과를 보면, 섭식의 경우에만 신체존중감의 주효과가 유의미하게 나타났다[F(1, 354)=5.75, $p < .05$]. 즉 신체존중감이 낮은 집단은 높은 집단에 비해 섭식경험비율이 높았다. 반면 신체통제감의 주효과나 두변인의 상호작용은 유의미하지 않았다. 또한 운동과 성형은 신체존중감, 신체통제감의 주효과와 두변인의 상호작용 모두 유의미하지 않았다.

(2) 신체존중감과 영역별 신체관리의도

영역별 신체관리 경험에 대한 이원분산 분석을 실시하였다. 표10은 관리의도를 신체관리 영역(즉, 운동, 섭식, 성형)별로 분석하기 위해 각 영역별로 신체통제감과 신체존중감에 따른 집단별 평균(표준편차)을 정리한 것이고, 표11은 분

산분석결과이다.

표 10. 신체존중감과 신체통제감에 따른 운동, 섭식, 성형의도 평균(표준편차)

		낮은 신체존중감		높은 신체존중감	
		평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
운동	낮은통제	4.25(1.50)	83	3.63(1.26)	94
	높은통제	4.11(1.16)	87	3.63(1.08)	89
섭식	낮은통제	2.73(1.40)	83	1.91(1.10)	94
	높은통제	2.62(1.26)	87	1.96(1.10)	89
성형	낮은통제	2.96(1.77)	83	2.05(1.31)	94
	높은통제	2.20(1.33)	87	1.93(1.23)	89

표 11. 운동, 섭식, 성형의도에 대한 분산 분석

변산원	df	F		
		운동	섭식	성형
신체존중감	1	16.515**	32.844**	15.055**
신체통제감	1	.231	.040	8.641**
신체존중감×신체통제감	1	.300	.387	4.588*

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 운동과 섭식의 경우는 신체존중감에 따라 관리의도에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났지만(운동, $[F(1, 347)=16.515, p < .01]$; 섭식, $[F(1, 347)=32.844, p < .01]$), 신체통제감의 주효과나 두 변인의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다. 하지만 성형의 경우에는 신체존중감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 성형의도가 높을 뿐 아니라 $[F(1, 347)=15.055, p < .01]$, 신체통제감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 성형의도가 높은 것으로 나타났으며 $[F(1, 347)=8.641, p < .01]$, 두 변인의 상호작용효과도 유의미한 것으로 나타났 다 $[F(1, 347)=4.588, p < .05]$. 그러므로 가설 2-3은 성형에서만 지지되었다.

이는 신체존중감이 높은 집단의 경우는 신체통제감에 따른 성형의도의 차이가 없지만, 신체존중감이 낮은 집단에서는 신체통제감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 높은 성형의도를 드러내고 있음을 보여주는 것이다. 성형의도의 결과를 그림으로 나타내면 다음 그림 2와 같다.

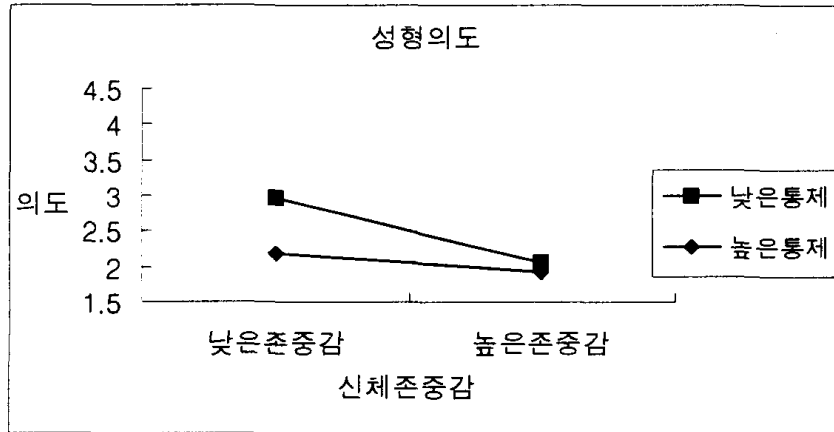


그림2. 성형의도

3) 신체존중감의 매개역할

가설 1-1, 2-1, 2-2가 지지되었다고 해서, 신체이미지의 차이각각이 신체관리 경험과 의도에 미치는 과정에서 '신체존중감'이 매개역할을 한다고 가정하기 어렵다. 그러므로 다음과 같은 방법을 이용하여 매개분석을 실시하였다.

일반적으로 회귀분석을 통해 변인 X_1 을 X_2 가 Y 에 미치는 효과를 매개하는 매개변인(mediator variable)이라고 해석하기 위해서는 다음의 네가지 조건을 만족시켜야 한다(박광배, 1990).

조건 1. $Y' = B_1X_1 + C$ 의 R^2 가 유의미할 것

조건 2. $Y' = B_1X_2 + C$ 의 R^2 가 유의미할 것

조건 3. $X_1 = B_3X_2 + C$ 의 R^2 가 유의미할 것, 그리고

조건 4. $Y' = B_1X_1 + B_2X_2 + C$ 과 $Y' = B_1X_1 + C$ 의 R^2 차이가 유의미하지 않

아야 한다.

조건 1, 2, 3을 만족시킨다는 전제 하에서 조건 4가 만족되지 않는 경우 즉, 두 모델의 R^2 차이가 유의미하지 않으면, 변인 X_1 이 변인 X_2 의 Y 에 대한 영향을 모두 매개한다고 볼 수 있다. 즉, 세 변인간의 관계모델은 다음과 같다.

$$X_2 \rightarrow X_1 \rightarrow Y$$

그러나 R^2 차이가 유의미하게 되면, 그것이 X_1 의 매개효과가 전혀 없음을 의미하지는 않는다. 예컨대 아래의 두 경우는 모두 R^2 의 차이가 유의미한 경우지만, 앞의 모델은 두 변인이 독립적으로 작용하는 것을 뜻하고, 뒤의 모델은 X_2 의 효과가 직접효과와 X_1 의 매개작용을 통한 간접효과의 둘로 이루어짐을 뜻한다. 이 경우 Y 에 대한 X_1 의 효과는 X_2 를 통제했을 때, 설명량이 줄어들기는 하지만 없어지지 않는다(김완석, 1990).



본 연구에서는 차이지각이 관리경험에 미치는 영향을 ‘신체존중감’이 매개하는지를 검증하기 위해서 앞서 기술한 조건 1, 2, 3을 충족시켜야 한다. 그래서 각 조건에 대한 회귀분석을 실시하였다. 표12는 차이지각이 신체관리경험에 미치는 영향을 신체존중감이 매개하는지를 검증하기 위한 조건 1, 2, 3에 대한 회귀 분석결과를 요약한 것이다.

분석결과를 보면, 신체존중감이 관리경험에 유의미한 예언력을 갖는 것으로 나타났고, 차이지각도 관리경험에 유의한 예언력을 가졌다. 또한 차이지각이 신체존중감에 유의한 예언력을 가지고 있었다. 이런 결과를 통해 조건 1, 2, 3이 충족되었다.

표12. 신체관리경험, 신체존중감에 대한 회귀분석

종속변수	변인	df	B	SE B	β	t	R ²
관리경험	절편	1	.801	.172	0	-2.508*	.018
	신체존중감	1	-.171	.068	-.133		
관리경험	절편	1	.156	.052	0	4.641**	.058
	차이지각	1	.155	.033	.240		
신체존중감	절편	1	2.762	.039	0	-7.107**	.125
	차이지각	1	-.177	.025	-.354		

* * $P < .01$, * $P < .05$

마지막 단계인 조건 4에 대한 R² 차이를 검증하기 위해, 신체존중감만으로 관리경험을 예언하는 모델과 신체존중감, 차이지각이 관리경험을 예언하는 모델의 R² 차이검증을 하였다. 표13은 신체관리경험에 대한 R² 차이검증 결과이다.

표13. 신체관리경험에 대한 R² 차이검증

종속변수	변인	β	t	R ²	ΔR^2	F
관리경험	신체존중감	-.133	-2.508*	.018		
관리경험	신체존중감	-.054	-.981	.060	.042	15.683**
	차이지각	.221	3.993**			

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 조건 4를 만족시키기 위해 유의미한 차이가 나타나지 않아야 하는데, 관리경험에 대한 R² 차이는 유의미했다[F(1, 353)=15.683, $F < .01$]. 이는 차이지각이 직접적으로 관리경험에 유의한 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 신체존중감의 효과는 -.133에서 -.054로 상당히 축소되었고, 효과도 유의미하지 않게 나타났다. 즉, 관리경험에 대한 차이지각의 효과는 직접적인 방식으로 설명할 수 있을 뿐, 신체존중감의 매개를 통한 간접방식으로는 설명하기 어렵다.

두 번째로, 차이지각이 관리의도에 미치는 영향을 ‘신체존중감’이 매개하는지

를 검증하기 위해 조건 1, 2, 3에 대한 회귀분석을 실시하였다. 표14는 차이각이 신체관리의도에 미치는 영향을 신체존중감이 매개하는지를 검증하기 위해 필요한 조건 1, 2, 3에 대한 회귀 분석 결과이다.

표14. 신체관리의도에 대한 회귀분석

종속변수	변인	B	SE B	β	t	R ²
관리의도	절편	5.463	.409	0	-6.139**	.097
	신체존중감	-.990	.161	-.311		
관리의도	절편	2.279	.125	0	6.183**	.098
	차이각	.498	.081	.313		

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 신체존중감이 관리의도에 유의미한 예언력을 갖는 것으로 나타났고, 차이각도 관리의도에 유의한 예언력을 가졌다. 또한 차이각이 신체존중감에 예언력은 앞의 표12에서 이미 확인된바있다. 그러므로 조건 1, 2, 3이 충족되었다.

조건 4를 만족하기 위해, 신체존중감만으로 관리의도를 예언하는 모델과 신체존중감, 차이각이 관리의도를 예언하는 모델에 대한 R² 차이검증을 하였다. 표15는 신체관리의도에 대한 R² 차이검증 결과이다.

표15. 신체관리의도에 대한 R²의 차이검증

종속변수	변인	β	t	R ²	ΔR^2	F
관리의도	신체존중감	-.311	-6.139**	.097		
관리의도	신체존중감	-.229	-4.334**	.144	.047	19.272**
	차이각	.232	4.394**			

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 조건 4를 만족시키기 위해 유의미한 차이가 나타나지 않아야 하는데, 관리의도에 대한 R² 차이는 유의미했다[F(1, 353)=19.272, $P < .01$]. 그러므로 차이각이 직접적으로 관리경험에 유의한 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 그러나 신체존중감의 효과는 -.311에서 -.229로 축소되었음에도 불구하고

여전히 유의미한 것으로 나타나서, 관리의도에 대한 차이각각의 효과는 직접적인 방식 뿐 아니라, 신체존중감의 매개를 통한 간접방식으로도 나타날 수 있음을 확인할 수 있었다.

3. 여대생과 직장여성에 따른 관리경험과 의도에 대한 분석

여대생과 미혼인 직장여성의 관리행동 경험과 의도의 집단간 차이를 살펴보기 위해 분산분석을 실시했다. 표16은 여대생과 직장여성에 따른 신체관리 경험과 의도에 따른 평균(표준편차)를 정리한 것이고, 표17은 분산분석 결과이다.

표 16. 여대생과 직장여성의 관리경험과 의도에 따른 평균(표준편차)

	여대생		직장여성	
	평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
관리경험	.35(.38)	279	.47(.56)	71
관리의도	2.97(1.01)	279	3.00(1.13)	71

표 17. 신체관리경험과 의도에 대한 분산분석

변산원	df	F	
		관리경험	관리의도
관리	1	4.641*	.802

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석 결과를 보면, 여대생과 직장여성에 따라 관리경험에서만 유의미한 차이가 있었다[F(1, 350)=4.641, $p < .05$] 즉 직장여성이 여대생보다 신체관리 경험이 높게 나타났지만, 의도에는 유의미한 차이가 없었다.

표18은 집단별 관리경험을 신체관리영역(즉 섭식, 운동, 성형)별로 분석하기 위해 각 집단별 평균(표준편차)를 정리한 것이고, 표19는 분산분석 결과이다.

표18. 여대생과 직장여성에 따른 운동, 섭식, 성형경험 평균(표준편차)

	여대생		직장여성	
	평균(표준편차)	n	평균(표준편차)	n
운동	.62(.67)	279	.63(.76)	71
섭식	.15(.36)	279	.39(.69)	71
성형	0.07(.31)	279	.18(.54)	71

표19. 운동, 섭식, 성형경험의 분산분석

변산원	df	F		
		운동경험	섭식경험	성형경험
관리	1	.007	16.292**	4.565*

* * $P < .01$, * $P < .05$

분석결과를 보면, 운동을 제외한 섭식경험과 성형경험에서 유의미한 차이가 나타났다(섭식, $[F(1, 350)=16.292, p < .01]$; 성형, $[F(1, 350)=4.565, p < .01]$). 즉 직장여성이 여대생집단보다 섭식과 성형경험 비율이 높게 나타났지만, 운동에서는 두 집단간 차이가 나타나지 않았다.

VI. 논 의

본 연구는 신체차이지각과 신체관리행동의 관계와 이 과정에서 개인의 심리적 변인이 어떤 역할을 하는지 단계적으로 보고자 하였다. 연구결과는 이상적인 신체이미지와 실제 신체이미지의 차이지각이 신체존중감에 영향을 미친다는 연구결과를 지지했다. 신체존중감의 차이가 신체관리행동의 경험과 의도에 영향을 끼친다는 연구결과를 지지하였다.

구체적으로, 첫 번째 연구에서는 신체이미지 차이지각이 큰 집단은 낮은 집단에 비해 신체존중감이 낮을 것이라는 가설을 지지했다. 즉 차이지각이 큰 집단은 대조효과가 발생하여 신체존중감이 낮아지는데 반해, 차이지각이 작은 집단은 동화효과가 발생하여 신체존중감이 높게 나타났다고 볼 수 있다. 두 번째 연구에서 신체존중감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 신체관리 경험과 의도가 높을 것이라는 가설을 지지했다. 즉 낮은 집단은 자신의 이미지를 높이고자 하는 자기 향상(self-improvement)동기로 의해 신체관리경험과 의도가 높게 나타났다고 볼 수 있다. 또한 신체이미지의 차이지각이 신체관리행동에 미치는 과정에서 ‘신체존중감’의 매개역할은 직접적으로 관리경험에 영향을 끼치지만 신체존중감의 매개를 통한 간접방식으로 설명하기 어렵다. 하지만 본 연구의 최종지표였던 관리의도는 경험과는 달리 차이지각이 직접적으로 의도에 유의한 영향을 끼칠 뿐 아니라, 신체존중감의 매개를 통한 간접방식으로도 설명할 수 있는 결과를 얻었다. 그러므로 본 연구 결과는 신체이미지차이지각과 신체존중감, 관리행동의 인과적 관계를 동시에 다룸으로써 서로 독립적으로 이루어졌던 연구결과들을 통합해서 입증해 주었다고 볼 수 있다.

그러나, 본 연구에서 살펴본 체형관심도와 신체통제감은 각 과정에서 조절변인으로 역할하는가에 대해 확실한 결론을 내리기 어려운 결과를 얻었다. 특히 신체차이지각과 신체존중감의 관계를 조절할 것으로 보았던 체형관심도는 전혀 조절역할을 하지 못하는 것으로 나타났다. 하지만, 신체존중감과 관리행동 의도의 관계를 조절할 것으로 예상한 신체통제감은 성형의도에 대해서는 조절역할을 하지만 운동이나 섭식행동의 의도에 대해서는 이런 역할을 하지 못하는

것으로 나타났다.

이렇게 체형관심도의 조절효과가 나타나지 않은 것에 대해서는 무엇보다도 측정치의 개념과 도구의 부적절성에서 찾아볼 수 있다. 체형관심도는 개념적으로 자신의 체형 즉 신체적 외양에 대한 관심을 뜻하는 바, 이런 관심은 이미 이상적 신체이미지나 실제 신체이미지의 지각에 반영되어 있을 가능성이 있다. 또한 측정도구에서도 이는 본 연구에서 체형관심도를 체형관심도 척도의 인지차원 문항만을 이용하였는데, 이들 문항들이 측정하는 내용이 신체존중감과 거의 유사한 내용을 측정하는 것으로 보인다. 예컨대, 신체존중감 척도의 인지차원 문항인 “내 체형에 대해 부끄러움을 느낀 적이 있다”, “거울이나 쇼윈도에 비친 내 모습을 보았을 때 체형이 마음에 들지 않았다”, “다른 여성을 보면서 내 체형과 비교하여 내가 더 못하다고 느낀 적이 있다”는 등의 문항들은 체형 자체에 대한 관심보다는 오히려 신체존중감의 차이를 반영하는 것으로 보인다. 그러므로 향후 연구에서는 체형관심도를 신체외양과 신체기능에 대한 개인의 상대적 관심도로 개념화하고 이에 따른 측정도구를 구성하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편, 신체존중감과 관리행동의도의 관계를 조절하는 것으로 가정했던 신체통제감은 성형에 대해서만 조절효과가 있었고, 운동이나 섭식에 대해서는 그렇지 못했는데, 이런 결과도 1차적으로는 연구에 사용한 개념들의 수준이라는 문제로 설명해 볼 수 있다. 즉, 실제 측정에서 신체존중감과 관리행동의도의 경우에는 구체적인 신체에 대한 지각과 구체적인 관리대상에 대한 행동의도를 측정했던 것에 비해 신체통제감은 구체적인 관리행위에 대한 자신의 통제력, 즉 다이어트프로그램이나 운동프로그램을 지속적이고 규칙적으로 실천할 수 있는가 하는 것을 질문한 것이 아니라, 신체 외양이 개인의 노력으로 변화시킬 수 있는 것인가 하는 매우 추상적이고 근본적인 수준에서 측정한 것이 이런 결과를 낳은 원인일 수 있다. 하지만, 이렇게 측정수준이 달랐음에도 불구하고 성형에 대해서는 조절효과가 있는 것으로 나타난 바, 이는 운동/섭식과 성형이라는 신체변형행위의 특성을 고려할 때 매우 흥미로운 추론을 가능케 한다. 즉, 운동이

나 섭식은 운동프로그램이나 섭취하는 음식 자체의 특성과 자신의 의지, 즉 프로그램대로 꾸준히 실시하거나 음식섭취를 제한하는 등의 의지가 합쳐져서 그 효과를 발휘하는 것인데 비해, 성형의 효과는 전적으로 성형시술자의 특성에 의존하는 것이기 때문에, 자신의 통제력이 전혀 영향을 미치지 않는 것이다. 즉, 성형은 외부에서 지각하기에 매우 적극적인 관리형태로 인식되지만, 개인의 측면에서 보면 전적으로 성형시술자에 의존한 가장 수동적인 신체관리행동이라고 볼 수 있다. 따라서 성형과 같이 전적으로 자신의 통제력이 효과에 영향을 발휘할 수 없는 경우에는 동일한 수준의 신체존중감을 지닌 경우라도 신체통제감에 따라서 관리의도가 큰 영향을 받을 수 있는 것이다.

추가적으로 여대생과 직장여성의 관리경험과 의도를 분석해 본 결과, 관리의도에서는 차이가 없었지만 관리경험에서는 유의미한 차이가 나타났다. 즉 직장여성은 여대생보다 섭식과 성형경험이 많은 것으로 나타났다. 이런 결과는 행동자체의 실행에는 금전과 같은 경제적 변인이나, 시간적 제약과 같은 요인이 영향을 미친다는 것을 시사하는 것이다. 한편 관리의도에는 집단간 차이가 나타나지 않았는데, 이는 20대 여성들은 처한 환경과 무관하게 신체관리행동에 높은 관심을 보이는 현상을 잘 반영한 결과라고 할 수 있다. 그리고 관리행동에서도 섭식이나 성형보다 운동소비가 더 높게 나타났는데, 이는 운동이 체형뿐 아니라 체기능의 향상에도 도움이 된다는 사실과 일반적으로 운동과 같은 개인의 적극적 참여와 노력을 통한 신체관리를 섭식이나 성형 같은 다분히 수동적인 행위에 비해 더 바람직하게 생각하는 사회적 통념이 작용한 결과로 해석해 볼 수 있다.

본 연구의 시사점으로 사람들은 이미 부정적인 신체 태도로 인해 신체관리행동을 하고 있음에도 불구하고, 기존 연구는 섭식장애, 불안이나 우울 같은 심리적 부적응에 초점을 맞추고 있다(Strauman, Higgins, Jennifer, Veronica & Shelly 1991; Anton, Perri & Riley, 2000). 하지만 부정적인 신체이미지를 갖고 있는 사람들은 섭식장애와 같은 극단적인 방법을 취하기보다 문제가 되는 자기를 이상적 자기와 일치하는 방향으로 행동을 변화시키는 긍정적 문제해결전략

을 사용한다(이민규, 2001). 즉, 사람들은 자신에게 맞는 신체관리행동을 선택할 것이다. 그러므로 본 연구는 신체이미지에 관한 병리적 관점이 아닌 성형, 에어로빅 같은 신체관리행동을 체계적으로 연구했다는 데 의의를 둔다. 또한 여성의 신체이미지 차이 지각과 신체존중감 그리고 신체관리행동과 그와 관련된 변인간의 관계를 동시에 다룸으로서 개별적이었던 기존 연구결과들을 통합적으로 다루었다는 데 의의가 있다.

본 연구는 성형, 다이어트 제품복용에 관심을 갖는 소비자를 이해하는데 도움을 주었다. 예컨대, 기존의 신체이미지 연구는 광고라는 특정 순간에 경험되는 일시적인 생각이 제품 구매에 끼치는 광고 연구들로, 순간적인 광고 노출로 인한 신체이미지, 신체존중감 변화가 언제까지 구매에 영향을 끼친다고 말하기 어렵다. 그러나 본 연구에서 사용한 이미 내재화된 신체이미지 차이와 신체존중감은 신체관리행동에 유의한 영향을 끼쳤다. 즉, 신체이미지와 신체존중감은 광고와 같은 특수한 상황만이 아니라 일상생활까지 유의한 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 또한 본 연구에서는 사용한 신체통제감(body control belief)은 신체에 관한 추상적이고 근본적인 생각을 묻는 문항으로 기존의 자기효능감(self-efficacy)과 같은 직접적인 행동을 예측하는 구체적인 변인은 아니다. 하지만 신체통제감이 신체관리행동에 유의한 영향을 끼치는 결과를 볼 때, 신체에 대한 근본적인 생각이 신체소비를 예측하는데 중요한 변인이 될 수 있음을 시사하고 있다. 과거에 우리나라는 뿌리 깊은 유학사상으로 인해 “신체발부수 지부모(身體髮膚受之父母)” 즉 신체는 부모로부터 물려받은 것이기 때문에 훼손해서는 안 된다는 사상을 받아들여 신체를 개인의 임의대로 고치고, 바꾸는 행동을 불효라고 생각했으며, 불과 몇 십 년 전만 해도 사람들은 여성들이 운동하는 것 자체를 상당히 저급한 행동으로 여겼다. 오늘날 우리는 타고난 신체를 방치하는 것 자체를 상당히 무능력한 행동으로 인식하는 시대에 살고 있다. 즉, 급격하게 변화된 신체에 대한 생각, 지각은 그와 관련된 소비행동을 이해하는데 중요하다. 김완석과 김철민(2002)은 신체에 대한 생각이 소비행동을 결정하기 때문에, 여성들의 신체개념, 신체이미지, 신체존중감과 같은 그들의 신체

에 대한 생각과 느낌의 특징과 형성과정에 대한 연구가 시급하다고 언급했다. 그러므로 본 연구는 계속해서 늘어가는 신체관리행동에 관심을 보이는 여성소비자를 이해하는데 중요한 시사점을 제공했다.

본 연구를 토대로 연구의 한계점과 향후 연구를 위한 제안을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 20-30대의 여성소비자만을 대상으로 했다는 대상 선정의 한계점을 가지고 있다. 가령 청소년기는 신체가 한참 성장을 하는 시기이기 때문에 신체에 관한 관심도는 매우 높으며, 동시에 대중매체에 민감한 영향을 받는다. 그러므로 그들의 신체이미지차이와 그에 따른 관리행동 연구도 필요하다. 또한 Tiggermann과 Steven(1999)의 연구결과처럼 체중불만이 자기존중감에 미치는 영향이 다른 연령보다 상당히 큰 30-40대의 주부들에 대한 연구도 중요한 연구가 될 것이다. 그 뿐만 아니라 향후 연구에는 남성들도 표본에 포함할 필요가 있다. 가령, 신체개념에 성차가 있다는 연구결과들 그 중에서 남성은 기능, 여성은 외양을 중시한다는 연구결과(Lerner, Karabenick & Stuart, 1973; Davis & Katzman, 1998)를 볼 때, 이에 따른 각각의 후속 심리과정이나 행동에서도 상당한 차이가 있을 가능성이 존재하기 때문이다. 게다가 최근에는 화장, 성형수술이 남성들에게 확산되면서, 더 이상 신체를 가꾸는 행동은 여성만의 전유물이 아니게 되었다. 그러므로 남성들이 경험하는 외양에 대한 심리적 과정과 이에 따른 관리행동 연구도 의의가 있을 것이다.

둘째, 앞서 언급한 것처럼, 신체에 관한 연구들이 최근에 이루어짐에 따라 신체에 관한 개념적 정의나 이에 따른 측정들은 상당한 개선의 여지가 있다. 가령 본 연구에서 사용한 신체이미지는 키, 몸무게, 허리 그리고 실루엣 4개로 구성했고, 그들의 총 평균을 신체이미지로 간주했는데, 그들의 상대적인 중요도를 고려하지 않았다. 신체이미지의 각 측면은 연령, 성별에 따라 중요성 정도에 차이가 있을 것이다(박은아, 2000). 그러므로 향후 연구에는 신체이미지를 평가하는 차원과 상대적 중요성, 그리고 이들이 연령별, 성별에 따라 어떠한 차이가 있는지 알아볼 필요가 있다. 또 본 연구에서 사용한 체형관심도(concern of body shape)는 임상집단의 거식과 폭식 같은 섭식장애를 판별해 주는 도구로,

일반 대상에게 사용하기에는 부적합하다. 그러므로 연구목적에 맞게 신체에 관련된 개념적 정의를 명확히 한 후, 그것을 측정할 수 있는 도구 개발이 시급하다.

마지막으로 신체관리행동을 분류하고 각각의 특성을 밝히는 연구가 필요할 것으로 보인다. 여기에는 섭식, 운동과 성형 외에도 최근 이슈가 되고 있는 장기기증이나 수술, 시신의 처리와 같은 신체관련 행동들이 포함 될 수 있을 것이다. 가령 사람들이 가지고 있는 신체에 대한 생각은 그들이 접한 문화, 종교와 깊은 관련성이 있기 때문에, 기독교, 불교, 유교문화에서 자란 사람들의 장기기증이나, 시신의 처리는 상당한 차이가 있을 것이며, 신체관리행동에 대한 비교 문화 연구 역시 의의가 있을 것이다.

참고 문헌

- 김완석 (1990). 광고 호소유형과 소비자 특성이 광고효과에 미치는 영향. 고려대학교 일반 대학원 박사학위 청구논문.
- 김완석, 김철민 (2002). 몸의 심리학: 몸에 대한 생각과 소비행동. 몸의 시대, 아름다움을 찾는 소비자 심리. 한국 소비자광고심리학회 심포지움 발표논문집, 1-20.
- 김은실 (2001). 여성의 몸, 몸의 문화정치학. 서울: 도서출판 또 하나의 문화.
- 남승진 (2002). Lookism, 현대인의 뷰티 이데올로기. 몸의 시대, 아름다움을 찾는 소비자 심리. 한국 소비자광고심리학회 심포지움 발표논문집, 21-36.
- 박광배 (1990). 중다변인의 분석. 1990년도 한국심리학회 하계연수회 교재, 한국심리학회
- 박은아 (2000). 광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과. 고려대학교 일반대학원 미발표 박사학위 청구논문.
- 박은아 (2003). 객체화된 신체의식 척도 한국적 타당화. 미발표논문.
- 박은아, 성영신 (2001). 광고모델에 대한 소비자 지각이 구매의도에 미치는 영향. 신체이미지 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 소비자·광고, 2(1), 87-115.
- 서울경제신문 (2002, 10, 25). 대기업까지 가세 '격전' 건강식품 시대가 활짝 열렸다.
- 성영신, 박은아와 우석봉 (1999). 광고에 나타난 신체가치관 연구. 광고연구, 43 29-55.
- 오상화, 나은영 (2002). 대중매체 소비가 여대생의 신체변형에 대한 태도 및 행동에 미치는 영향과 그 매개 과정. 한국심리학회지: 소비자·광고, 3(2), 141-158.
- 유창조 (2000). 여성의 beauty seeking. 시장을 움직이는 힘, 여성의 심리. 한국

- 소비자 광고심리학회 심포지엄 발표논문집, 63-81.
- 이민규 (2001). 현대생활의 적응과 정신건강. 교육과학사 편저
- 이상선 (1994). 여대생의 식사행동과 심리적 요인의 관계. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 이정숙 (2001). 중 고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 최경숙 (2000). 하이틴 잡지가 여학생들의 신체를 규정하는 방식에 관한 연구. 석사학위 논문, 서강대학교 신문방송학과 대학원.
- Anton, S. A., Perri, M. G., & Riley, J. R, (2000). Discrepancy between actual and ideal body images Impact on eating and exercise behaviors. *Eating Behaviors. 1*, 153-160.
- Asher, H. B. (1983). *Cacusal Modeling*. Beverly Hills:Sage Publication.
- Bandura (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psycological Review, 84*, 191-215.
- Bartky, S. L. (1988). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. In I. Diamond & L. Quinby(Eds.) *Feminisim and Foucault: Reflections on resistance*(pp. 61-86). Boston: Northeastern University Press.
- Belch, G. E. (1978). Belief systems and the differential role of the self-concept. *Advances in Consuemr Research, 5*, 320-325.
- Beuf, A. (1974). Doctor, lawyer, household Drudge. *Journal of Communication, 24*, 142-145.
- Cash, T. F. (1990). Losing hair, losing points?: The effects of male pattern baldness on social impression formation. *Journal of Applied Social Psychology, 20*, 154-167.
- Cash, T. F., Kehr, J., Polyson, J., & Freeman, V. (1977). The role of physical attractiveness in peer attribution of psychological disturbance.

- Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 987-993.
- Cash, T. F., Riszi, J., & Chapman, R. (1985). Not just another pretty face: Sex roles, locus of control, and cosmetics use. *Personality and social psychology Bulletin*, 11, 246-257.
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: the impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. 6(4), 485-494.
- Davis, C. & Katzman, M. (1998). Chinese men and women in the United States and Hong Kong: body and self-esteem ratings as a prelude to dieting and exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 99-102.
- Farber, R. J. & O'Guinn, T. C. (1988). Expanding the view of consumer socialization: a non-utilitarian mass-mediated perspective. *Research in Consumer behavior*, 3, 49-77.
- Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harre, R. (1991). *Physical Being: A Theory for a Corporeal Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication*, 47(1), 40-67.
- Jennings, J., Geis, F. L., & Brown, V. (1980). Influence of television commercials on women's self-confidence and independent judgement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2), 203-210.

- LaBarbara, P. A. (1998). The nouveaux riches: conspicuous consumption and the self-fulfillment. *Research in Consumer Behavior*, 3, 179-210.
- Lennon, S. & Rudd, N. A. (1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family and Consumer Science Research Journal*, 23, 94-117.
- Lerner, R. M., Karabenick, S. A., & Stuart, J. L. (1973). Relations among physical attractiveness, body attitudes, and male and female college students. *The Journal of Psychology*, 99, 251-258.
- Mckinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale. *Psychology of Women Quarterly*. 20, 181-215.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., Andrews, J., Balfour, L., & Bucholz, A. (1997). Three aspects of body esteem in adolescents and young adults: Differential relations with weight and self-esteem. *Research in Child Development*, 17(1), 145-160.
- Percy, L. & Lautman, M. R. (1994). Advertising, weight loss, and eating disorders. in E. Clark, T. Brook & D Stewart(Eds). *Attention, Attitudes, and Affect in Response to Advertising*. 301-311. Lawrence Erlbaum Associates, Publishe: Hillsdale, New Jersey.
- Renee, A. B. (1999). Television Images and Adolescent Girls' Body Image Disturbance. *Journal of Communication*, 54(1), 22-41.
- Sirgy, M. J. (1980). Self-concept in relation to product preference and purchase intention, In V. Bellue (Eds.), *Developments in marketing science*(Vol. 3. pp. 350-354), Marguette, MI: Academy of Marketing Science.
- Stice E. (1994). Review of the evidence for a social culture model of bullimia nervosa and an exploration of the mechanism of action.

- Clinical Psychology Review*, 14(7), 633-661.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on woman and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychological*, 13, 288-308.
- Strauman. T. J., Higgins E. T., Jennifer Vookles., Veronica Berenstein., & Shelly Chaiken (1991). Self-Discrepancies and Vulnerability to Body Dissatisfaction and Disordered Eating. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(6). 946-956.
- Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personal Assessment*. 64(2), 258-269.
- Tiggermann, M. & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 103-106.
- Turner, B. S. (1987). *Medical Power and Social Knowledge*. London; Sage.

Abstract

Body management behavior according to body image

Kim. Hae-jin

Department of Psychology

Graduate School

Ajou University

This study investigated several processes between body image and body management behavior of women. Study 1 examined the moderating effect of the *concern of body shape* on the relation the perception of body image discrepancy with body-esteem. Study 2 examined the moderating effect of *body control belief* on the relation body-esteem with body management behavior. This study also investigated the mediating effect of body-esteem on the relation body image discrepancy with body management behavior.

As a result of analysis using the three hundreds and fifty-four female in twenties, the more they thought of the discrepancy, the more their body-esteem got lowered however, the moderating effect of the concern of body shape was not valid. Also, the lower body-esteem they had, the higher previous experience and intention of body management behavior(exercising, eating, plastic surgery) they reported. Body control belief moderated only plastic surgery intention. Body-esteem mediated the effect of body image on body management intention. Finally, the

implications and limitations of this study were discussed with suggestions for the further studies.

keyword: body image discrepancy, body-esteem, body management behavior
concern of body shape, body control belief.

부 록

안녕하세요

저는 아주대학교 심리학과 대학원생입니다.

여러분이 가지고 계신 설문지는 '여러분들의 신체(몸)에 대한 생각과 신체에 관련된 행동'을 묻는 문항으로 구성되어 있습니다.

다소 개인적인 내용을 묻는 문항 때문에, 불편한 감정을 느낄수도 있으나, 이는 어디까지나 학문 연구목적으로만 사용됩니다.

그리고 여러분들의 응답 역시 비밀이 보장되며, 연구 목적외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속 드립니다.

응답 방법을 잘 읽어보시고, 각 문항별로 응답해 주시면 됩니다.

성실하게 모든 문항에 끝까지 답변해 주시면 감사하겠습니다.

『아주대학교 심리학과 대학원 산업심리전공 김해진 드림』

1. 성별: ① 남 ② 여
2. 결혼: ① 미혼 ② 기혼
3. 연령: 만 _____세
4. 학력: ① 고등학교 재학 중
② 고등학교 졸업
③ 대학교 재학 중
④ 대학교 졸업
5. 여러분의 한달 가게(집) 소득은 어느 정도입니까?
① 0 ~ 100 만원 ② 100 ~ 200 만원 ③ 200 ~ 300 만원
④ 300 ~ 400만원 ⑤ 400 ~ 500 만원 ⑥ 500 ~ 600 만원

☐ 우선 여러분 자신에 대해 간단히 질문하겠습니다. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1. 현재 키는 몇 cm 입니까?

- ① 155cm 미만 ② 155.00-157.99cm ③ 158.00-160.99cm ④ 161.00-163.99cm
⑤ 164.00-166.99cm ⑥ 167.00-169.99cm ⑦ 170.00-172.99cm ⑧ 173cm 이상

2. 자신이 바라는 키는 몇 cm 입니까?

- ① 155cm 미만 ② 155.00-157.99cm ③ 158.00-160.99cm ④ 161.00-163.99cm
⑤ 164.00-166.99cm ⑥ 167.00-169.99cm ⑦ 170.00-172.99cm ⑧ 173cm 이상

3. 현재 체중은 몇 kg 입니까?

- ① 45kg 미만 ② 45.00-48.99kg ③ 49.00-52.99kg ④ 53.00-56.99kg
⑤ 57.00-60.99kg ⑥ 61.00-64.99kg ⑦ 65.00-68.99kg ⑧ 69kg 이상

4. 자신이 바라는 체중은 몇 kg 입니까?

- ① 45kg 미만 ② 45.00-48.99kg ③ 49.00-52.99kg ④ 53.00-56.99kg
⑤ 57.00-60.99kg ⑥ 61.00-64.99kg ⑦ 65.00-68.99kg ⑧ 69kg 이상

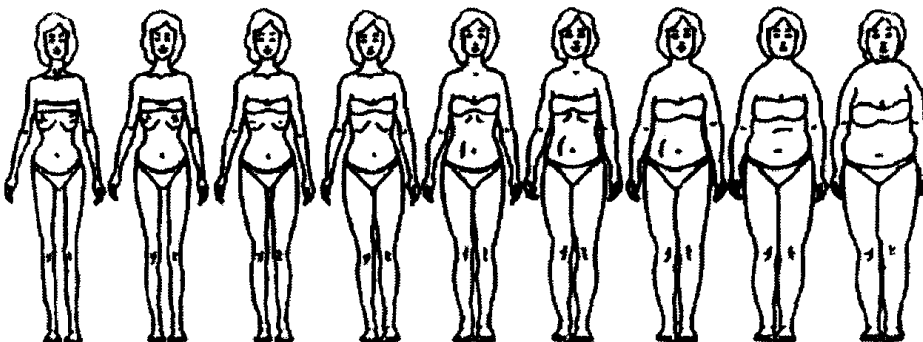
5. 현재 허리사이즈는 몇 인치(inch) 입니까?

- ① 20inch 미만 ② 20.00-21.99inch ③ 22.00-23.99inch ④ 24.00-25.99inch
⑤ 26.00-27.99inch ⑥ 28.00-29.99inch ⑦ 30.00-31.99inch ⑧ 32inch 이상

6. 자신이 바라는 허리사이즈는 몇 인치(inch) 입니까?

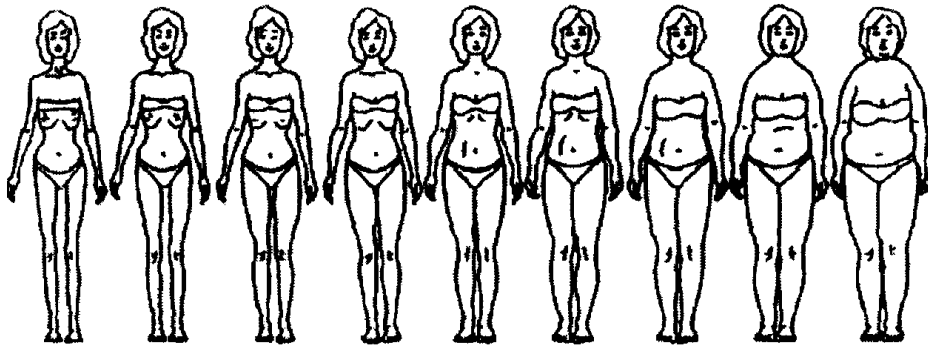
- ① 20inch 미만 ② 20.00-21.99inch ③ 22.00-23.99inch ④ 24.00-25.99inch
⑤ 26.00-27.99inch ⑥ 28.00-29.99inch ⑦ 30.00-31.99inch ⑧ 32inch 이상

7. 당신의 체형은 아래 그림 중 어느 것에 가장 가깝습니까?



—①—②—③—④—⑤—⑥—⑦—⑧—⑨—

8. 당신이 되고 싶은 체형은 아래 그림 중 어느 것에 가깝습니까?



①-----②-----③-----④-----⑤-----⑥-----⑦-----⑧-----⑨-----

■ 다음은 '여러분이 자신의 신체에 대해 어떻게 생각하는지'에 관련된 문항입니다.

잘 읽어보시고, 해당하는 사항에 체크해 주십시오

문 항	거의 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1 나는 사진에 나타난 내 모습을 좋아한다.	①	②	③	④
2 주변 사람들은 나를 잘 생겼다고 생각한다.	①	②	③	④
3 나는 나의 외모가 자랑스럽다	①	②	③	④
4 나는 몸무게를 조절하기 위해 온갖 노력을 다하고 있다	①	②	③	④
5 나는 나의 외모가 직장을 얻는데 도움이 될거라고 생각한다	①	②	③	④
6 나는 거울에 비친 나의 모습이 마음에 든다	①	②	③	④
7 나의 외모중에서 바꿔야할 부분이 많이 있다.	①	②	③	④
8 나는 내 몸무게에 만족한다	①	②	③	④
9 나는 내가 지금보다 더 예쁘게 보였으면 좋겠다	①	②	③	④
10 나는 현재 내 몸무게가 아주 마음에 든다	①	②	③	④
11 나는 내가 다르게 생겼으면 좋겠다	①	②	③	④
12 사람들은 나의 외모가 내 나이만큼은 꽤 보인다고 한다	①	②	③	④
13 나는 나의 외모 때문에 속상하다	①	②	③	④
14 나는 보통사람만큼은 괜찮게 생겼다	①	②	③	④

15 나는 나의 외모에 대해 꽤 만족한다	①	②	③	④
16 나는 내 키에 지금의 몸무게가 적당하다고 생각한다	①	②	③	④
17 나는 나의 외모에 대해 부끄럽게 생각한다	①	②	③	④
18 나는 몸무게를 잘 때 괴롭다	①	②	③	④
19 나는 몸무게 때문에 우울하다	①	②	③	④
20 나의 외모는 데이트신청을 받는데 도움이 된다	①	②	③	④
21 나는 나의 외모에 대해 걱정한다	①	②	③	④
22 나는 내가 예쁜/멋있는 외모를 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④
23 나는 내가 원하는 만큼 예쁘게/멋있게 보인다	①	②	③	④

▣ 다음은 여러분이 지난 4주 동안 자신의 외모에 대해 어떻게 느꼈는지를 알아보고자 하는 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고 얼마나 자주 그런 느낌을 받았는지 표시해 주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않았다	거의 그렇지 않았다	가끔 그랬다	자주 그랬다	매우 자주 그랬다	항상 그랬다
1	특별히 할 일 없는 한가한 시간이면 내 체형에 대해 생각하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
2	내 모습에 대해 걱정하다가 다이어트를 해야한다고 느꼈다	①	②	③	④	⑤	⑥
3	내 허벅지와 엉덩이가 나머지 신체 부분에 비해 너무 크다고 생각하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
4	똥똥해질까봐 혹은 더 살이 찌까봐 걱정하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
5	살집이 단단하지 않은 것에 대해 신경이 쓰이곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
6	많이 먹은 후에 살이 찌는 것 같은 느낌을 경험한 일이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
7	내 체형에 대해 소리지르고 싶은 만큼 불쾌한 감정을 느끼곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥

8	살이 흔들릴까봐 뛰기 싫었던 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
9	마른 여성과 함께 있어서 내 체형에 대해 더 의식하게 되곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
10	앉아있을 때 내 넓적다리가 넓게 퍼질까봐 신경 쓰인 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
11	소량의 음식을 먹어도 살찐 것 같은 느낌이 들곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
12	다른 여성을 보면서 내 체형과 비교하여, 내가 더 못하다고 느낀 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
13	TV를 보거나 할 때에 내 신체에 대해 생각하다가 내용을 놓친 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
14	목욕할 때와 같이 옷을 벗으면 내가 뚱뚱하게 느껴지곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
15	어떤 옷을 입으려다가 내 체형이 드러날까봐 입지 않은 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
16	내 몸 중에서 살이 많은 부분을 잘라버리는 것을 상상하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
17	케이크같은 고칼로리 음식을 먹고 나면 곧 살이 찐 것처럼 느껴지곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
18	내 외모에 대한 불만 때문에 사람들과의 모임에 참석하지 않은 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
19	내 몸이 크고 두리뭉실하다고 느끼곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
20	내 체형에 대해 부끄러움을 느낀 일이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
21	내 몸매가 신경 쓰여 다이어트를 하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
22	아침에 일어났을 때와 같은 공복시에 내 몸에 대한 느낌이 더 좋았다	①	②	③	④	⑤	⑥
23	지금과 같은 내 체형은 내가 통제력이 부족해서라고 생각하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
24	허리나 복부 주위의 살집을 다른 사람이 볼까봐 신경이 쓰이곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
25	다른 여성들이 나보다 마른 것을 불공평하다고 느낀 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
26	더 날씬한 느낌을 갖고 싶어서 구토해 본 일이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥

27	여러 사람이 함께 소파에 앉거나 할 때, 내가 너무 많은 자리를 차지할까봐 신경이 쓰이곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
28	살에 탄력이 없어지는 것 같아 신경이 쓰이곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
29	거울이나 쇼윈도에 비친 내 모습을 보았을 때 체형이 마음에 들지 않았다	①	②	③	④	⑤	⑥
30	내 몸에 지방이 얼마나 많은지 보기 위해 신체 부분을 꼬집어 본 일이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
31	수영장이나 대중목욕탕 같이 사람들이 내 몸을 볼 수 있는 상황을 피한 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
32	더 말랐다고 느끼기 위해서 설사제를 복용한 일이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
33	다른 사람들과 함께 있을 때, 내 체형을 더 많이 의식하곤 했다	①	②	③	④	⑤	⑥
34	몸매에 대해 걱정하다가 운동을 해야겠다고 느낀 적이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥

▣ 다음은 여러분의 신체에 대한 느낌과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항을 잘 읽고, 자신에게 해당하는 곳에 표시해 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 자주 그렇다	항상 그렇다
1 나는 체중은 대부분 유전인자에 의해 결정된다고 생각한다	①	②	③	④	⑤	⑥
2 신체 모습은 대부분 타고난 것에 의해 결정되는 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
3 나는 지금 보이는 내 모습이 내가 조절을 많이 한 것으로 생각지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
4 외모는 타고나는 것이 많다고 생각한다	①	②	③	④	⑤	⑥
5 내가 체중관리를 위해 노력하는 것에 관계없이 내 체중은 항상 비슷할 것이다	①	②	③	④	⑤	⑥
6 지금 현재의 내 체형은 대체로 유전인자에 달려있다	①	②	③	④	⑤	⑥

▣ 다음은 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해 실시되고 있는 여러 가지 행동에 관한 여러분의 경험을 묻는 문항입니다. 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

문 항	경험			
	없다	한번	두번	세번 이상
1 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 특별히 건강보조식품을 시도 한 적이 있다				
2 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 규칙적으로 조깅, 수영을 한 적이 있다				
3 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 요가, 단학을 한 적이 있다				
4 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 다이어트프로그램을 한 적이 있다				
5 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 특별히 다이어트 식품을 시도 한 적이 있다				
6 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 성형(이상적인 몸매를 만들기 위한 외과적인 도움)을 한 적이 있다				
7 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 헬스, 에어로빅을 한 적이 있다				

▣ 다음은 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위한 행동들에 대한 여러분의 생각을 묻는 문항입니다. 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다	매우 그렇다
1 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 특별히 건강보조식품을 사용하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
2 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 규칙적으로 조깅, 수영을 하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
3 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 요가, 단학을 하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
4 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 특별히 다이어트 식품을 사용하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥

나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 5 성형(이상적인 몸매를 만들기 위한 외과적인 도움) 을 하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
6 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 헬스, 에어로빅을 하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
7 나는 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해, 전문적인 도움을 받는 다이어트프로그램을 하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥

* 여러분이 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해 해본 것이 있으면 적어주십시오
()

* 여러분이 외모관리(체중조절, 몸매관리)를 위해 하고 싶은 것이 있으면 적어주십시오
()

▣ 설문에 응답해주셔서 진심으로 감사합니다▣