creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

양 수 진 교수 지도

석사학위 청구논문

외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향

2020

성신여자대학교 뷰티융합대학원

뷰티융합학과 피부미용학전공

김 지 수

외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향

양 수 진 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2020년 5월

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용학전공
김 지 수

인 준 서

김지수의 석사학위 논문으로 인준함

2020년 5월

심사위원장 ..... (서명 또는 인)

심 사 위 원 ..... (서명 또는 인)

심 사 위 원 ..... (서명 또는 인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문개요

현대사회에 발달된 매스미디어로 인하여 우리 사회에는 보편화된 이상적인 미적 기준과 함께 아름다운 외모와 마른 신체에 대하여 꼭 갖추어야 하는 중요한 경쟁력이라는 의식이 사회 전반에 퍼져있는 모습이다. 이러한 현대사회가 주는 이상적 신체 기준은 무리한 체중조절과 함께 약물 복용과 성형수술 등으로 이어지고 있는 문제와 함께 그들의 가치관과 신체 태도에 부정적인 영향을 주는 문제로도 이어진다. 따라서 이러한 사회의 문제점을 제시하는 것에 초점을 두고 본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도의 이론적 배경을 바탕으로 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향에 대해 탐색하고 연구하는 것을 목적을 둔다.

본 연구는 이전 문헌 및 선행연구에 대한 내용을 토대로 연구문제와 가설을 설정하였고 외모에 대한 사회문화가 제공하는 이상적인 신체 기준에 대해 가장 민감하고 예민한 연령층인 20대 여성 250명을 대상으로 설문자료를 수집하여 분석하였다. 본 연구의 가설을 구성하는 변수들에 대한 모든 측정항목은 선행연구에서 추출되었고, 추출된 변수들은 본 연구의 대상과 문맥에 알맞은 형태로 수정하여 작성하였다. 자료 분석방법으로는 SPSS 24.0 program을 사용하여 통계분석 하였으며, 통계분석 방법으로는 요인분석, 신뢰도분석, 빈도분석, 회귀분석을 사용하여 통계분석 하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫 째, 외모에 대한 사회문화적 태도는 인지와 내면화의 2가지 요인으로 나타나며, 객체화된 신체의식은 신체수치심, 신체감시성, 통제신념 3가지 요인으로 나타난다. 인지와 내면화의 요인은 신체수치심과 신체감시성의 요인에 모두 유의한 영향을 미치며, 신체수치심 요인에는 내면화 요인이 큰 영

향을 미치는 것으로 나타났다. 객체화된 신체의식의 통제신념 요인은 내면화 요인만이 유의한 영향력을 나타났으며, 이는 외모에 대한 내재된 불만이 강할수록 신체 수치심과 감시성을 높게 인지하고 신체를 통제하고자 하는 신념이 강화되는 결과로 나타났다.

둘 째, 외모에 대한 사회문화적 태도의 인지 요인과 객체화된 신체의식의 신체수치심 요인만이 여성의 체형 및 체중조절 행동에 영향을 미치는 중요한 변수이자 유의한 결과를 나타냈으며, 그 중 인지 요인이 중요한 변수임이 확인되었다.

셋 째, 체형 및 체중조절 행동 중 개인의 의지가 필수적이며, 신체의 자발적인 긍정적 영향을 미치는 다이어트 운동 요인만이 신체 만족도에 의해서 결정되는 것으로 나타났다. 이는 실질적 기존 경험을 바탕으로 하는 만족도가 긍정적 체중조절 행동의 운동이라는 행동으로 연결되는 것으로 확인되었다.

넷 째, 체형 및 체중조절 행동에 대한 태도에 대해 계획된 행동이론의 행동의도는 유의한 영향을 미치지 못하였고, 경제적 혹은 심리적인 여건이 존재하여 스스로 체형 및 체중조절 행동을 할 수 있는 통제 요인과 주관적 규범의 요인이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향을 구체적으로 파악하고 변수들 간의 상관관계를 연구하였으며 체형 및 체중조절에 관련한 기초 자료를 제시하고 교육 및 예방 프로그램 등 사회적으로 도움이 될 수 있는지 규명하고자 하였다. 매스미디어의 활용이 높을수록 내면화의 영향력이 크다는 연구 결과에 따라 매스미디어와 소비자간의 커뮤니케이션의 상호작용 및 신뢰성을 이용하여 이상적 신체와 외모에 대한 기준 제시의 명확성이 필요하고 이에 대한 정확한 토대가 마련되어야 한다.

목 차

논문개요

표 목차

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 ·····1

2. 연구의 목적 ·····4

Ⅱ. 이론적 배경

1. 외모에 대한 사회문화적 태도 ·····5

2. 객체화된 신체의식 ·····8

1) 신체감시성 ·····10

2) 신체수치심 ·····10

3) 통제신념 ·····11

3. 체형 및 체중조절 행동 ·····13

1) 식습관 요법 ·····14

2) 운동 요법 ·····14

3) 약물 요법 ·····15

4. 계획적 행동의도 ·····16

1) 태도 ·····17

2) 주관적 규범 ·····18

3) 행동통제 ·····19

Ⅲ. 연구방법

1. 측정항목의 조작적 정의 및 측정방법 ·····20
2. 조사설계 및 분석방법 ·····25
3. 연구문제 및 가설설정 ·····28

Ⅳ. 연구결과 및 논의

1. 응답자속성 ·····29
2. 연구개념의 요인분석 및 신뢰도검증 ·····33
3. 가설검증 ·····43

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 연구결론 및 요약 ·····55
2. 연구의 한계점 및 제언 ·····57

참고문헌

ABSTRACT(영문초록)

설문지

<표 목차>

<표1> 설문지 문항 구성 ·····26
<표2> 조사 참여자 특성 ·····30
<표3> 매스미디어 이용시간 ·····31
<표4> 매스미디어 이용종류 ·····32
<표5> 외모에 대한 사회문화적 태도 요인분석 ·····34
<표6> 객체화된 신체의식 요인분석 ·····36
<표7> 체형 및 체중조절 행동 요인분석 ·····38
<표8> 체형 및 체중조절 행동의도 요인분석 ·····40
<표9> 문항의 신뢰도 검증 ·····42
<표10> 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체수치심에 미치는 영향 ·····44
<표11> 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체감시성에 미치는 영향 ·····44
<표12> 외모에 대한 사회문화적 태도가 통제신념에 미치는 영향 ·····45
<표13> 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 다이어트 강박증에 미치는 영향 ·····48
<표14> 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 다이어트 외부도움에 미치는 영향 ·····49
<표15> 객체화된 신체의식과 외모 및 신체만족도가 체중조절 행동에 미치는 영향 ·····50
<표16> 체중관리 행동의도에 대한 행동통제 및 주관적 규범의 영향 ·····54

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 우리 현대사회에서는 SNS (Social Network Service), TV 등과 같은 발달된 매스미디어로 전달되는 정보로 인하여 이상적인 미적 기준이 보편화되어 있고, 외모 및 마른 신체에 대해 우리가 꼭 갖추어야 할 주요한 경쟁력이라는 의식이 사회에 퍼져있는 모습과 함께 이러한 현상은 현실에서 더욱 심화되고 있다.

따라서 좋은 신체와 좋은 외모란 현대인들에게 중요한 관심사로 자리 잡았으며, 이들은 건강해 보이지만 마른 몸매와 매력적이고 아름다운 외모 등 자신만의 매력 자본을 생성하기 위하여 시간과 돈과 노력을 투자하고 있는 모습을 보인다. 현대사회가 주는 이상적 신체 기준은 무리한 체중조절과 함께 약물 복용과 성형수술 등으로 이어지고 있는 문제와 함께 그들의 가치관과 신체 태도에 부정적인 영향을 주는 문제로도 이어지게 된다.

여성들이 자신의 신체에 대한 왜곡된 의식은 이제 사회적 문제로 드러나고 있다. 구체적으로 건강보험심사평가단의 ‘2014~2018년 연도별 거식증·폭식증 환자 현황’ 자료에 따르면 저체중 또는 체중증가에 대한 공포와 날씬함에 집착하는 사회 분위기와 욕망 등으로 인하여 거식증과 폭식증 환자가 늘어남에 따라 건강의 위험성이 높아지는 가운데 거식증과 폭식증 환자의 성 비율은 여성 82.4%, 남성 17.6%로 여성 환자 비율이 월등히 높음을 알 수 있었다. 또한 최근 5년간 폭식증과 거식증으로 진료받은 환자 중 20대 여성이 6,995명으로 전체 진료환자의 21.9%를 차지해 가장 높은 비율을 나타낸다. (시사매거진, 2019.09.27).

외모 및 이상적인 신체를 중요시하는 사회 분위기는 성형 및 다이어트 등

으로 인한 스트레스를 받는 20대 여성이 남성보다 15배의 달하는 폭식증 환자로 절대적인 비중을 차지하는 것은 이상한 일이 아닌 것으로 나타났다 (이데일리, 2015.02.08).

이와 같이 오늘날 20대 여성들의 날씬함과 마른 신체의 추구를 위해 극심한 체형 및 체중조절 행동의 모습은 단순한 신체 문제를 넘어서 정신건강에까지 악영향을 미칠 수 있고 이는 단순히 개인적인 문제로 국한할 문제가 아니라는 것을 알 수 있다. 따라서, 왜곡된 신체 인식은 이제 단순한 외모관리 인식을 넘어서 질병의 문제로 인식되어야 한다는 경각심 제고가 필요하고, 건강한 체중 및 체형관리 방법 등을 담은 국가 차원의 교육과 마땅한 예방 대책이 필요하다고 밝혔다 (시사매거진, 2019.09.27).

사회의 이상적인 신체기준과 자신의 신체기준의 거리감이 크게 느껴질수록 스스로 낮은 존중감과 마른 신체에 대한 욕심, 과도한 신체 및 외모관리 행동을 하게 되며, 불안감과 우울증 그리고 식이장애 등을 경험하게 된다. 이에 대해 Heinberg (1995)는 사회의 매스미디어가 주는 신체 및 외모에 대한 정보는 개인의 삶의 질 뿐만 아니라 가치관과 신체 태도에 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 또한 여성들은 건강하고 날씬한 마른 신체의 기준과 자신을 비교하려 하는 모습을 보이며, 기준이 심화됨에 따라 사회문화적 신념과 요구에 맞게 스스로를 변형시키는 행동을 한다.

이러한 체형 및 체중 관리 행동은 다이어트라고 흔히 불린다. 홍금희 (2006)에 따르면 체중관리 행동으로 운동, 다이어트 강박증, 약물복용, 지방흡입 등의 성형수술 및 시술, 화장품 사용 등으로 다양하게 연구되었다. 이러한 체중관리 행동의 선행 변수로 빈번하게 언급되는 Heinberg & Thompson (1995)가 주장한 외모에 대한 사회문화적 태도와 Mckinley & Hyde (1996)가 주장한 객체화된 신체의식이 있다. 이 선행 변수를 토대로 박은아 (2003)의 신체 존중감에 대한 연구와 김나희 (2014)의 절식 태도와

섭식 문제에 대한 연구, 또 이주영 (2017)의 외모 스트레스와 백규리 (2018)의 비만스트레스 등으로 활발하게 연구되어 왔다.

앞서 선행연구와 같이 외모에 대한 사회문화적 태도에 대해 영향을 미치는 외모관리 행동 및 외모에 대한 스트레스와 영양과 식습관의 문제를 다룬 연구는 많이 진행되고 있고 찾아볼 수 있었지만 세분화된 신체 및 체형과 체중조절 행동에 관한 연구에 대해서는 미흡한 실정을 보이고 있고, 체형 및 체중조절의 행동의도와의 관계성에 대한 영향에 대해 보여주는 연구와 자료는 부족한 실정이다.

이와 같은 관점으로 볼 때 본 연구에서 신체조절 행동과 외모에 민감하고 예민한 연령층인 20대 여성을 대상으로 외모에 대한 사회문화적 태도가 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향을 알아보고자 하며, 관계성을 분석하고 연구하여 이에 관련한 기초자료를 제공하고, 건강한 체형 및 체중관리 교육 및 예방 프로그램 등의 사회정책에 도움이 될 수 있는지의 연구의 필요성이 제기된다.

2. 연구의 목적

본 연구는 현재 넘쳐나는 매스미디어어의 정보에 따른 여성의 날씬함과 마른 신체에 대한 이상적인 기준이 좋은 신체조건 및 외모가 성공과 행복의 상징으로 이어지고 결합되어 마른 신체에 대한 이상적 신념이 강화되고 있다. 이러한 신념에 따라 여성들은 이러한 사회문화적 기준이 만들어 낸 요인과 가치를 스스로 내면화하게 되고 이러한 현상은 여성의 삶의 질을 저하하고, 그들의 가치관과 신체 태도에 부정적 영향을 주는 큰 문제로 이어진다. 이에 여성들이 외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 객체화된 신체의식을 형성하는 것과 이러한 신체의식이 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향과 관계성에 대해 파악한다. 다음 내용은 더욱 세부적인 연구 목적을 설명한다.

첫 째, 인터넷 및 문헌을 활용하여 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식, 체형 및 체중조절의 개념에 대해 조사한다.

둘 째, 외모에 대한 사회문화적 태도가 객체화된 신체의식에 미치는 영향에 대해 파악한다.

셋 째, 외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 객체화된 신체의식과 외모와 신체의 관심도 및 만족도가 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향에 대해 파악한다.

넷 째, 체형 및 체중조절의 행동의도에 관하여 파악한다.

다섯 째, 선행연구 및 관련연구를 바탕으로 향후 본 연구의 대한 활성화를 위한 시사점을 제시한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 외모에 대한 사회문화적 태도

이재현(1999)은 ‘매스미디어 커뮤니케이션 시대’로 불리우는 현대사회는 다양하고 발전된 대중매체로 우리에게 대량의 정보를 제공하는 역할을 한다. 미디어의 종류로는 TV, 영화, 라디오 등의 전파 매체와 신문, 서적, 잡지, 광고 등의 인쇄 매체가 포함되며 최근에는 SNS와 인터넷이 활발한 매스미디어로 자리 잡으며 우리 생활과 가까운 관계를 맺고 있다. 사회를 살아가는 데 있어 필수적인 정보 및 지식을 제공하고 인식할 수 있도록 도움을 주는 사회화의 도구로 중요한 기능을 이행하고 있다고 하였다.

매스미디어가 여성의 이상적인 신체의 기준으로 날씬하고 마른 신체를 강조하고 있다고 보고한 Blowers et al. (2003)은 매스미디어를 통해서 표현되는 이상적 이미지, 그리고 여성의 마른 몸매를 표준화하고 있는 이상적인 신체모습에 대한 사회문화적 미적기준을 현실과 가까운 신체의 기준으로 인지하고 내면화하는 것을 의미한다고 하였다.

Birkeland (2005)는 이러한 신체 내면화가 형성된 후 자신의 신체를 이상적인 미의 기준과 비교하여 부정적이고 비판적인 평가를 하게 되고 이러한 평가 속에서는 많은 감정 변화에도 영향을 미치게 되는데 외모 및 신체 불안, 분노, 우울, 불만족, 신체평가, 수치심, 행복감 등의 변화를 일으킬 수 있다. 이로 인한 불안한 감정을 해소하기 위해 자신의 신체와 외모를 변화시키고 외적으로 매력적으로 보이고 나아 보일 수 있게 자신이 할 수 있는 모든 외모관리 행동 및 신체관리 행동을 실현하게 된다고 밝혔다.

Heinberg & Thompson (1995)는 이러한 사회문화적 부정적 평가와 비교과정이 여성의 외모 및 신체 만족에 매우 좋지 않은 영향을 미친다고 보았고,

그들은 사회문화적 요인에 미치는 영향을 입증 가능한 측정도구의 필요성을 느끼게 되었고, 사회문화적 영향에 따른 인식과 표준화된 내면화에 대한 질문지를 개발하였고 그것을 입증하기 위해 노력했다.

그들에 의해 개발된 여성의 신체 및 외모에 대한 사회문화적 영향과 인식의 정도를 측정하는 SATAQ (Social Attitude Towards Appearance Questionnaire)는 매스미디어의 영향을 측정할 수 있는 도구로 현재까지 외모에 대한 사회문화적 태도의 연구에 관하여 가장 많이 사용되는 척도이다. SATAQ 척도는 2개의 요인으로 인식 (awareness)과 내면화 (internalization) 2개로 구성된다. 인식은 사회문화적 외모 및 신체의 기준을 옳고 인정하는 것이며, 내면화는 자신의 신체를 사회문화적 표준에 맞춰 바라보고 판단하는 기준을 의미한다.

내면화란 여성을 기준으로 사회문화적 표준기준에 도달하지 못했을 때 스스로 느끼는 수치심의 양으로 측정된다는 연구결과 보여주는 Dittmar & Howard (2004)의 최근 연구에서는 내면화가 자신의 신체 이미지에 대한 부정적인 인지와 장애를 유발한다는 것을 입증하고 있으며 매스미디어의 노출이 내면화와 중요한 상관성을 갖는 작용 인자라고 주장했다.

이상선, 오경자 (2003)는 매스미디어를 통해 표현되고 전달받는 외모에 대한 사회문화적 압력은 자신의 신체와 이상적인 마른 신체를 비교하도록 유도하며, 자신의 신체에 대해 부정적인 마음, 불만족, 비판적 의식을 이끌어내며 마른 신체에 대한 끊임없는 노력을 만들어낸다고 하였다.

외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 내면화와 내재된 인식이 자신의 기준이 되어버리고 이상적인 미에 다가가기 위하여 체중조절과 운동 등의 신체관리 행동을 유발하고, 약물을 복용하는 행동, 성형 수술 및 시술을 강행하는 행동을 유발하며, 내면화 요인은 체중 및 외모 관심도와 자아존중감에 영향을 미친다고 밝혔다 (홍금희, 2006).

여성들이 자신의 신체에 대해 부정적인 평가를 하는 것과 신체에 만족도가 높을수록 좋은 이미지를 만들기 위해 적극적인 신체 및 외모관리를 하는 행동은 외모에 대한 사회문화적 압력과 객체화된 신체의식 그리고 내면화의 경향이 높을수록 나타난다 (김윤, 황선진 2008). 김나희 (2014)도 남성에 비하여 여성이 날씬함과 마른 신체에 대한 사회문화적 압박감과 신체에 대한 불만족이 더 높게 나타나고, 식이행동의 절식 태도에 대해서도 더 높은 결과를 보고한 바 있다. 이는 날씬하고 마른 신체에 대한 사회문화적 압박감과 신체 불만족은 상관관계를 띄며, 신체에 대한 불만족이 섭식 태도에 영향을 미치는 것을 발견하였다. 같은 맥락에서, 조성실 (2009)은 표준체중에 속하는 여성은 남성보다 날씬함과 마른 신체에 대해 사회문화적 압박감에 더욱 취약하고, 타인의 시선과 반응에 예민하고 보다 민감하며 섭식문제와 체형 및 체중관리에 대해서 많은 왜곡을 하고 있으며 이러한 행동들은 폭식증 및 섭식장애의 경향을 높이는데 가능성이 있다고 하였다.

체형 및 체중조절 행동에 속하는 다이어트와 운동과 약물요법 사용, 의복착용, 피부 관리와 헤어손질, 네일 관리, 성형수술 및 시술, 화장품 사용 등과 같은 신체 및 외모관리 행동을 촉진하는 근본적인 이유는 사회문화적의 이상적인 미의 기준에 자신을 맞추기 위한 촉진제로 작용한다고 볼 수 있다 (고애란, 이수경 2004).

따라서 본 연구는 선행연구를 바탕으로 객체화된 신체의식이 스스로를 객체로 바라보고 감시하게 되는 신체 감시성과 사회문화의 기준을 내면화하고 이 기준에 대하여 자신의 신체를 비교하는 과정을 끊임없이 겪는 신체 수치심과 스스로 외모 및 신체를 통제할 수 있다는 신념을 갖게 되는 통제신념을 요인으로 구성될 것이라는 가정하에, 이번 연구를 통해 20대 여성이 인지하고 있는 외모에 대한 사회문화적 태도의 요인을 도출하고자 한다.

2. 객체화된 신체의식

현대사회에서 여성들이 경험하고 있는 부정적인 신체의식과 경험은 여성의 객체화된 신체의식 때문이다. 신체를 객체화로 바라보는 것은 자신의 신체를 주체가 아닌 객체로 바라보는 것으로, 객체화된 신체의식은 부모님과 친구, 타인의 영향을 받기도 하지만 주로 사회문화의 매스미디어가 전달하는 정보에 의해 크게 영향을 미친다. 사회문화적 매스미디어가 주는 이상적인 미의 기준과 자신의 외모 및 신체를 끊임없이 비교하고 사회의 신체 표준을 자신의 표준으로 내면화하는 등의 행동을 하게 되고, 이는 자신의 신체에 대해 부정적으로 바라보게 되는 심리적 경험을 하게 된다 (Mckinley & Hyde, 1996).

Sinclair (2006)은 많은 사회 구성 주의자들과 페미니스트 이론에 의한 객체화된 신체의식은 여성의 신체 및 외모, 성적 매력에 대한 사회문화적 구성들이 그들에게 외모 및 신체에 대한 감시와 낮은 신체 존중감, 신체 수치심, 부정적인 섭식 문제를 야기하여 부정적인 심리적 경험을 만들어 낸다. 다른 한편, Fredrickson & Roberts (1997)은 객체화 이론을 설명하며 부정적인 심리 경험에는 신체 수치심, 불안감과 더불어 섭식 문제와 우울증, 성 기능에도 문제를 일으킬 수 있고, 내적의 신체 문제에 대한 민감성 저하와 부정적 장애들을 불러일으킬 수 있다고 하였다.

객체화된 신체의식의 예로는 미인대회, 포르노그래피, 자극적인 TV와 잡지의 상업광고 및 성적으로 표현된 이미지, 타인의 시선과 야유, 직장 내 성희롱 등을 포함하고 있으며, 이러한 객체화된 심리적 경험은 여성이 느끼는 경험의 연속선 상에 위치한다. 이러한 심리적 경험이 자신의 신체를 객체로 인식하게 되고 후에는 그러한 관찰자들의 관점을 내면화하고 이를 채택하려고 한다 (McKinley, 2006).

이렇게 도달하지 못할 사회문화적 신체 표준을 가능하다고 인식하게 되고, 이상적인 신체 표준에 대해 자신의 것이라고 내면화함으로서 갖게 되는 현상을 객체화된 신체의식이라고 불리게 되었고, 객체화된 신체의식이 높을수록 신체를 부정적으로 생각하고 경험하게 되는 가능성이 높다고 하였다 (Mckinley & Hyde, 1996).

김윤, 황선진 (2008)은 객체화된 신체의식은 사회문화의 표준화되고 이상적인 미의 기준을 자신의 신념으로 받아들이게 되는 내면화가 진행될수록 높아진다고 하였고, 이러한 객체화된 신체의식은 외모관리 행동에 영향을 준다고 밝혔다. Mckinley & Hyde (1996)은 신체 존중감에 대해 여성이 남성보다 낮게 나타나는 원인에 대한 많은 연구가 존재하는데 매스미디어의 정보와 압력, 여성의 성 위치와 역할로 설명되기엔 부족함이 많다. 이보다는 여성의 신체는 타인에게 보여지는 객체 대상으로서 자신의 신체를 타인의 시선으로 바라보게 되고 사회문화적으로 표준화된 이상적인 미적기준을 내면화하기에 낮은 신체 존중감의 신념이 생기는 것으로 밝혔다.

Mckinley & Hyde (1996)는 신체의 감시성, 내면화부터 시작되는 자기 자신에 대한 신체의 수치심, 신체 통제감을 객체화된 신체의식의 세 가지 하위요인으로 들고, 이를 측정하기 위하여 OBC scales (Objectified Body Consciousness)를 개발하였다. OBC sale 척도의 대상자 표준화는 여성 대학생과 중년의 여성으로 선택했으며, 현재 외모 및 신체 이미지와 관련된 연구 분야에서 활발하게 사용되고 있다. 객체화된 신체의식의 세 가지 하위개념인 신체 감시성, 신체수치심과 통제신념의 세부적인 내용은 아래 내용과 같다.

1) 신체감시성 (Body surveillance)

타인의 시선에 자신의 신체를 객체화하고 감시하듯 바라보는 것을 신체감시성이라 한다. 어린 시절부터 자신의 신체를 객체로 관찰하고 감시해도 성인이 된 여성들은 여전히 스스로를 객체로 바라보고 감시하게 된다. 사회문화적 표준에 스스로를 맞추려 노력하고 타인이 자기 신체에 대해 부정적인 평가를 하는 것에 대해 피하려한다 (Spitzack, 1990).

Carver & Scheier (1981)은 사회문화가 전달하는 이상적인 기준과 자신의 신체를 비교하고 이에 대해 사회문화의 기준에 못 미치는 결과를 얻게 될 때, 우울감에 빠지고 스스로 열등감을 일으키게 되는 부정적 경험을 하게 된다고 했다. 이러한 연구는 Mckinley & Hyde (1996)가 여성들의 낮은 신체존중감은 신체 감시를 불러일으키고 이는 여성의 섭식문제로 이어진다고 주장하는 연구와 관련된다.

2) 신체수치심 (Body shame)

신체 수치심은 사회문화가 제시하는 이상적인 미적기준과 자신의 기준에 대해 거리감을 느끼고 기준에 도달하지 못할 때 느끼게 되는 수치심을 말한다. Bartky (1988)은 이상적인 신체기준을 제시하는 사회문화적 신체 기준은 자신의 신체와 스스로 비교하게 되는 과정을 거쳐 내면화하게 되면 이는 사회적 압력에 의한 기준이라고 생각하지 않고 스스로 만든 기준이라고 인식하게 되는데, 이 기준에 대하여 자신의 신체를 비교하는 과정을 끊임없이 겪는다. 그리고 이러한 과정으로부터 여성은 신체 수치심을 경험하고 이로 인한 결과로 스스로를 기준에 미달 된 사람으로 지각하고 열등감이 생기게 되며 좌절감을 형성할 수 있다.

Strelan & Hargreaves (2005)는 이상적인 사회문화적 미의 기준과 자신의 기준이 불일치하였을 때 신체 불만족과, 부정적인 판단을 일으키고 이는 신체수치심과 낮은 존중감을 불러낸다고 하였다.

Rodin & Silberstein & Striegel-Moore (1985)는 이상적인 미적기준을 내면화하는 여성들은 정상체중 범위에 속하는 여성들이라도 자신의 신체에 대한 부정적이고 비판적인 경험을 하였으며 여전히 신체 수치심을 느끼게 되어 스스로 체형 및 체중조절의 행위를 하게 된다고 하였다.

3) 통제신념 (control belief)

Taylor (1989)에 의하면 객체화된 신체의식은 여성의 노력으로 사회문화의 이상적인 미의 기준에 외모 및 신체관리 행동을 할 수 있음을 기본으로 한다. 스스로 외모 및 신체를 통제할 수 있다는 신념을 통제신념이라 한다. 즉, 나에게 요구되어 내면화된 이상적 기준을 통제할 수 있는가에 대한 신념이다. 남자와 여자 구분할 것 없이 사람은 자신을 통제할 수 있다고 생각하고 믿을 때 신체 및 심리적으로 안정이 되고 자아존중감이 높아진다. 여성들이 스스로 외모 및 신체관리 행동을 할 수 있다고 믿는 것도 자신을 발전시키도록 느낄 수 있는 주요 원천이다.

Mckinley (1996)은 사회문화의 이상적인 미의 기준으로 자신의 신체를 부정적으로 평가하거나 외모 및 신체관리 행동에 대한 노력으로 외모와 체중감소에 대해 개선할 수 있다고 생각하는 여성일 경우 섭식문제에 대해 제한된 식사와 섭식장애의 빈도수를 증가시킨다고 하였다. Sinclair (2006)은 통제신념이 신체관리 행동의도에 중요한 역할임을 알 수 있다.

비만 및 과체중이거나 사회문화의 미적 기준으로부터 인정받지 못하는 신체 및 외모를 지닌 여성에게 외모에 대한 책임을 지게 하는 것은 현재 섭식

문제의 장애로까지 비춰지고 있는 약물 및 운동 중독증 등의 극단적인 신체 관리 행동의 결과로 나타나고 이는 통제신념이 위험함의 행위를 포함한 다양한 신체관리 행동 영향을 미치는 것을 알 수 있다 (이윤정, 2004).

객체화된 신체의식은 사회문화의 매스미디어가 전달하는 정보에 의해 크게 영향을 받는다. 사회문화가 전달하는 이상적인 미적 기준을 내면화하는 여성들은 자신의 신체를 비교 및 감시하게 되고 기준에 못 미치는 결과를 얻거나 기준과 불일치하였을 때 우울감에 빠지고 스스로 열등감을 일으키게 되는 부정적 경험과 판단을 일으킨다. 이는 신체 수치심과 낮은 존중감을 일으키고 내면화된 이상적 기준을 통제할 수 있다는 신념을 갖고 스스로 체형 및 체중조절의 행위를 하게 된다.

따라서, 본 연구는 객체화된 신체의식이 선행연구와 같이 신체 감시성, 신체 수치심, 외모 통제신념의 요인으로 구성될 것이고 체형 및 체중관리 행동에 영향을 미칠 것이라는 가정하에, 20대 여성을 대상으로 한 연구를 통해 여성이 인지하고 있는 객체화된 신체의식의 요인을 도출하고자 한다.

3. 체형 및 체중조절행동

날씬한 신체를 위해 의도적으로 체중을 줄이는 것과 평상시의 체중을 그대로 유지하려고 하는 것, 의도적으로 체중을 늘리는 것의 모두를 포함한 행동을 체형 및 체중조절 행동이라고 한다. 이원옥,황윤영 (2009)은 마른 신체에 대한 선호도로 인하여 현재 체중조절의 행동 의미는 체중을 줄이는 행동으로 가장 먼저 인식된다고 하였다. 더 나아가 현대사회의 이상적인 마른 신체의 기준으로 인하여 정상체중에 포함되어있는 수치여도 체중을 줄이려고 노력하는 행동을 볼 수 있다. 비만적인 측면으로 체중조절 행동이 고려되는 것이 아닌 날씬함과 마른 몸매에 도달하기 위한 부절적하고 극단적인 체중조절 행동의 문제성으로 부각된다 (김미옥, 장은재 2009).

최근 여성들에게 가장 주요한 관심사는 체중을 줄이는 행동인 다이어트로서 현대사회에서 보편적인 현상으로 자리 잡았다. Harris (1983)과 Rozin & Fallon (1988)은 사회에 널리 퍼져있는 날씬한 신체에 대한 기준과 동경은 남성보다 여성에게 더 큰 사회문화적 압력으로 적용되고 있으며, 결과적으로 많은 여성들이 체중조절에 대한 잘못된 인식과 관심을 갖고 있고 자신의 신체에 대한 불만족을 경험하고 있으며 이는 식습관에 대한 장애도 불러 일으킬 수 있다고 했다.

곽연희 (2006)는 날씬하고 마른 신체를 위한 체중감량에 대해서 성취행동이라는 관념이 점점 강해지게 되고 이러한 성취행동을 위하여 무리하게 체중감량 행동을 시도하는데, 이를 가치있는 행동이라고 인지하게 된다. 체중감량 실패 시 구토, 빈혈, 영양실조, 폭식증과 거식증 등과 같은 섭식장애를 겪을 수 있으며 불안함과 우울증 등에 대한 내면적 불안증세의 부작용을 경험한다고 밝혔다.

이러한 부작용을 예방을 위해서는 개인의 알맞은 적절한 체중조절 행동을

위한 기준과 예방법이 필요하다. 현재 체중조절 행동으로 식습관 요법, 운동 요법, 약물 요법 세 가지의 행위로 나눌 수 있다.

1) 식습관 요법

체중조절을 행해야 할 경우 적절하고 영양 잡힌 식단 선택과 더불어 올바른 식생활을 유지하여 신체 및 질병 치료와 회복에 목적을 두는 치료방법 중 하나이다 (손세은, 2013). 그러나 현재 날씬함과 마른 신체에 대한 이상적인 기준을 달성하기 위하여 섭식절제라는 행동에 대한 현상이 두드러지고 있는 현실이다. 이는 체중감소라는 긍정결과를 나타내기도 하지만 반대로 거식증 행동 및 폭식 행동의 부정결과의 요인으로 작용하는 결과를 나타낸다 (박소영, 2007).

그러므로 오로지 숫자에 불과한 체중감량에만 관심을 두는 것이 아닌 영양적인 측면을 고려하여 균형 잡힌 식습관을 섭취 및 유지하고 영양 지식에 대한 충분한 습득하여 체중조절 식이요법을 시도하는 것이 가장 중요한 요인으로 볼 수 있다.

2) 운동 요법

운동은 무산소성 운동과 유산소성 운동 두 가지 형태의 종류로 존재한다. 무산소성 운동의 종류로는 근력을 키우는 강화 운동으로 근수축 형태를 기본으로 한다. 인간의 활동에 필수적인 근육 및 관절의 힘을 강하게 하고 골강도성을 유지시키며 손상을 예방한다. 유산소성 운동의 종류로는 달리기, 자전거, 수영 등이 존재하며 많은 양의 산소를 운반하고 인체의 근육을 움직이는 심폐강화운동이다 (고영완, 1997).

체중감소에 큰 효과성을 위해서는 식습관 요법과 운동요법을 병행하는 방법이 가장 좋은 방법으로 알려져 있다. 따라서, 체중조절 행동을 하는 사람들에게 운동요법과 식습관 요법을 병행하는 것은 필수적인 요소라고 볼 수 있다. (이소연, 2014). 그러나 운동 요법은 개개인의 건강상태와 선호도에 따라 결정되어야 하고 스스로 즐길 수 있어야 하며 적응 가능한 운동을 실행해야 한다는 점이 중요하게 작용된다. 운동 요법에 대한 지식을 습득하고 인체에 손상을 주는 등의 무리한 운동은 피해야하며, 자신에게 적당한 운동을 선택하여야 한다.

3) 약물 요법

약물 요법이란 체중감량과 다이어트에 도움을 주는 보조 약제라고 하며 현대사회에서 '다이어트 보조제'라 일컫는다. 약물 요법의 종류로는 식욕억제제, 이뇨제, 가르시니아, 다이어트 한약 등이 있다. 비만 및 과체중 여성의 절반 이상은 체중 감량을 위하여 다이어트 식품 섭취 경험이 있다고 응답하였고, 이뇨제와 식욕억제제 등의 약물 요법을 복용한 경험이 있다고 조사되었다. 또 비만 및 과체중 여성의 미용성형 종류인 지방흡입과 지방주사 등의 경험률도 50%에 달했다 (대한급식신문, 2017.12.08).

여러 홈쇼핑 채널과 SNS 통신판매에서 무분별하게 판매하고 있는 다이어트 제품에 대하여 식품의 효능과 성분에 대하여 인식하지 못한 채 복용하고 있는 실태와 함께 부작용의 사례도 많이 발생하고 있지만 체중 감량의 변화에 쉬운 접근을 할 수 있기에 다이어트 식품 섭취의 증가율이 높아지는 추세이다. 또한 다이어트 식품은 섭취가 간단하고 편리성을 추구하는 경향을 나타냈으며 우리는 다이어트 식품 선택에 관한 올바른 실천방안에 대한 연구가 진행되어야 한다고 사료된다 (한채정, 2017).

4. 계획적 행동이론

합리적 행동이론 (Theory of Reasoned Action:TRA)을 기반으로 수정 및 보완을 거쳐 발전하게 된 이론이 계획적 행동이론 (Theory of planned Behavior:TPB)이라한다. 합리적 행동이론을 살펴보면 행동에 대한 태도와 주관적규범에 의해 행동의도는 영향을 받게 되고 행동의도는 인간의 행동을 예측하는 정확도를 넘어서는 변수로서 행동의도에 의해 인간의 행동을 수행하게 하고 결정된다. 그러나 합리적 행동이론에도 한계점이 존재하는데 개인의 의지적 통제하에 행동이론을 설명 하려했지만 현실은 이를 뛰어넘는 개인의 의지 통제를 벗어난 경우에 행동을 예측하는데 있어서 한계를 보인다. 김은상 (2013)은 행동이론이 성립이 되려면 주관적규범과 태도가 행동의도에 영향을 주어야하고 행동의 기회와 필요한 자원을 획득한 후 행동을 뜻대로 조절 가능하다고 하였다. 이에 합리적 행동이론의 한계를 보완하기 위해 계획적 행동이론이 등장하였다.

이정기 외 (2014)은 계획적 행동이론은 사람의 사회문화적 행동의 결정요인을 예상 및 예측할 때 활용되었으며, 개인의 태도와 주관적 규범, 행동 통제 세가지 변인이 개인의 사회문화적 행동의 결정요인에 대해 예상 및 예측하는 일에 활용되었고 그것이 가능하다고 가정하고 있는 이론이다. 한수진 (2009)도 마찬가지로 행동의도는 태도와 주관적 규범과 행동통제의 세 가지 요인에 의해 영향을 받는다고 하였다.

지각된 행동통제력은 자신의 행동을 실행하는 것이 얼마나 쉬운 일인지를 믿는 것을 의미한다. 행동통제력은 향상되기도 하고 낮아질 수 있으며, 지각된 행동통제를 얼마나 믿는지에 따라서 행동을 실행에 옮길 수 있는 자유 및 기회가 있다면 행동통제력은 향상된다 (Ajzen, 1991). 율금정 (2012)은 행동에 대한 통제가 없다고 생각할 때 보다 행동 통제 신념을 더 갖고 있을

때 행동의도와 행동통제에 직접적인 관계성을 띄고 있다고 하였다.

개인은 어떠한 행동을 하기 전 자신이 실행할 수 있는 능력 범위 밖에 있다고 느끼거나 생각되는 경우 그 행동을 실행하지 않을 가능성이 높기 때문에 개인의 능력에 관한 믿음은 행동의 실행성과 관련이 많음을 알 수 있다 (유동숙, 홍경완 2017). 자신이 처한 상황에서 주어진 업무를 성공적으로 해낼 자신이 있다고 믿고 인지하게 되는데 이를 자기 효능감 (Self efficacy)라고 한다. Bandura (1999)는 스스로 인지된 통제요인은 내적 통제와 외적 통제로 분류되는데 내적 통제요인으로는 자신감과 의사 결정권과 의지를 포함하고 있고, 외적 통제요인으로는 물질적 자원인 돈과 시간 등이 포함된다.

Sniehotta.f (2014)에 따르면 계획된 행동이론은 타당성이 검증되어 많은 연구에 사용되어왔으나 현재 유용성 및 타당성의 문제로 계획행동이론에도 한계성이 제시된 바이다. Ajzen,L (2007)은 인지된 행동통제의 최근 연구를 행동설명의 20%정도 설명력으로만 나타났으며, 김문식과 김남조 (2013)은 국내 계획행동이론 연구에도 행동과 행동의도에 대한 설명도 30% 정도의 설명력으로만 그친 모습을 보였지만, 인지된 행동통제력에 대한 설명력은 높아짐의 연구결과가 나왔다. 이는 현재 요인들의 연구 필요성과 지속성을 느끼게 해주며, 많은 학자들에 의하여 확장되고 계획된 행동이론의 연구가 지속되고 있다. 이에 체중조절행동과 계획적 행동이론의 상관관계도 더욱 활발하게 연구되어야 할 필요성을 제기할 수 있다.

1) 행동에 대한 태도 (AB: Attitude Toward Behavior)

Spark (2007)은 사람 및 사물을 포함한 대상에 대해 전반적 평가를 하는 것을 의미하며 호의성과 비호의성을 띄는 반응에 대한 학습된 경향으로 나타난다. 태도는 어떠한 대상과 대상에 관한 평가까지의 연속 결합이며 결합

성이 강할수록 태도가 더욱 빨라지고 강해지는 모습을 보이며 (Fazio, R. H., 1995), 중요성을 띄는 태도는 시간이 많이 흘러도 쉽게 변하지 않고 안정적인 특성을 가지고 있다 (Krosnick, J. A., 1995).

Ajzen & Fishbein (2000)은 계획된 행동이론에서 설명하는 태도는 행동의도와 아주 중요한 영향관계에 있는 요인이며, 어떠한 사람의 태도를 파악하고 행동의 일반적인 경향성을 예측할 수 있으며 이로 인해 평가를 할 수 있게 되고 이 평가로 인간의 행동을 설명할 수 있는 중요한 요인이다.

2) 주관적 규범 (SN: Subject Norm)

Ajzen (1991)은 주관적 규범이란 개인과 집단이 속한 사회 내에서 어떠한 행동에 대한 사회적 압박을 받거나 의식되는 것으로 특정 행동에 대해서 가족과 친구 등의 영향력을 가진 집단이 생각하거나 갖게 되는 의견을 의미한다. 주관적 규범을 표현하려 할 때 사회문화적 영향을 받게 되며 이는 계속해서 변화할 수 있다.

계획된 행동이론에서의 주관적 규범은 개인의 특정 행동을 예상하고 유추할 수 있는 계획된 행동이론의 주요한 변인으로 작용되며, 주관적 규범은 주변인들이 생각하고 있는 행위자가 어떤 행동을 할 것이라는 믿음을 가지게 되는 규범적 신념 (normative belief)와 개인과 집단 모두 타인의 생각을 무조건 순응하려고 하는 순응동기 (motivation to comply)로 구성된다 (Ajzen, 1980).

3) 지각된 행동 통제 (PBC: Perceived Behavioral Control)

Ajzen (1991)은 지각된 행동통제력은 행동과 행동의도에게 영향을 주는 계획된 행동의도의 중요 요소라 하였고, 행동의도가 높게 측정될 때는 시간과 돈과 기술 등의 자원 등의 기회가 많을 때와 다른 장애물 요소가 없다고 생각될 때 측정된다. 율금정 (2012)의 선행연구를 기반으로 하여 본 연구의 주제로 예시를 들면 체형조절 행동 중 운동하려는 의도를 갖고있는 사람은 운동을 완벽하고 성공적이게 해낼 수 있다고 믿고 이를 통해 체중조절 행동까지 이끌 수 있다고 생각하고 자신감이 넘치는 사람일수록 운동 행동을 수행할 때 더 높은 참여도와 수행력을 보이는 등의 높은 행동의도를 나타낸다고 할 수 있다. 또한 자원의 풍부함과 주어진 기회가 많은 사람이 더욱 높은 행동의도를 나타낸다.

지각된 자기효능감 (self-efficacy)과 지각된 행동 통제력을 같은 맥락의 개념으로 어떤 행동을 수행할 때 쉬운 행동과 어려운 행동으로 구분되어 지각하여 행동을 실행으로 옮기는 것이 개인의 통제력 하에 있다고 믿는 것을 의미한다 (한덕웅,이민규 2001).

Ⅲ. 연구방법

본 연구에서는 20대 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체의식, 체형 및 체중조절 행동에 대한 문헌 및 선행연구를 먼저 검토 및 고찰하여 이론 연구를 진행하였다. 이를 표본으로 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식에 대한 개념을 파악하고, 체형 및 체중조절 행동의 관계에 관한 연구문제를 설정하였다. 마지막으로 체중조절 행동을 계획적 행동이론에 적용하여 설명해보고자 하였다.

1. 측정항목의 용어 정의 및 측정방법

본 연구의 가설을 구성하는 변수들에 대한 모든 측정항목은 선행연구에서 추출되었다. 추출된 변수들은 본 연구의 대상과 문맥에 알맞은 형태로 수정하여 작성하였다. 인구통계학적 정보와 체중 및 체형관리 행태와 미디어 활용 태도에 대한 문항은 명목척도를 활용하였고, 이외의 개념을 측정하는 변수들은 5점 리커트 척도를 사용하였다. 5점 리커트 척도에서 1점의 기준을 ‘전혀 그렇지 않다’이고, 5점의 기준은 ‘매우 그렇다’로 설정하였다. 아래에서 5점 리커트 척도로 측정된 개념들의 측정 문항들이 도출된 선행연구를 소개하고, 선행연구의 정의를 기반으로 한 본 연구에서 사용된 변수들의 조작적 정의를 요약한 내용이다.

1) 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도는 대중매체를 통해 전달되는 정보에 의하여

사회문화의 이상적이고 표준화 되어있는 미적기준에 대하여 인식하게 되고 내면화하는 것을 의미한다. 외모에 대한 사회문화적 태도란 자신의 신체와 외모를 사회문화의 기준으로 맞추어 바라보게 되고 외모 및 신체관리 행동을 해야 하는 압박감을 느끼게 되며 대중매체가 주는 이미지를 정보의 수단으로 사용한다 (안나영, 2007).

본 연구에서는 Thompson et al (1995)의해 개발된 여성의 신체 및 외모에 대한 사회문화적 영향과 인식의 정도를 측정하는 외모의 사회문화적 태도 척도 SATAQ를 활용하였으며 측정도구에 대해 번역과 수정을 거쳐 사용한 이지영과 박혜정 (2013)의 연구에서 추출된 9문항을 5점 척도로 제시하였다. 내면화 요인은 사회문화의 이상적 기준을 자신의 가치로 수용하는 것을 의미하며 '대중매체와 나의 신체를 비교하고는 한다.', '잡지의 모델처럼 보이고 싶다.' 등의 문항과 사회문화의 매스미디어의 영향을 인지하는 인지요인의 문항으로는 '오늘날 사회에서 매력적으로 보이는 것은 중요하다.' 등으로 구성하여 활용하였다.

2) 객체화된 신체의식

객체화된 신체의식은 과도하게 날씬하고 마른 신체의 사회문화적 기준을 내면화하며 자신의 신체를 객체로서 바라보고, 자신의 기준으로 생각하고 간주하며 이러한 이상적 기준에 도달하고자 하는 행동의도와 신념이 생기게 되는 현상을 말한다. 객체화된 신체의식이 높을수록 자신의 신체를 부정적인 시선으로 바라보게 되는 심리적인 경험의 확률이 높게 나타난다.

Mckinley (1995)는 객체화된 신체의식의 요인으로 신체감시성, 신체수치심, 신체통제감을 들었고, 객체화된 신체의식의 측정을 위하여 OBC scales (Objectified Body Consciousness)를 개발하였다. 본 연구에서는 객체화된 신

체의식을 측정하기 위하여 Mckinley (1995)가 개발한 OBC (objectified body consciousness) 측정도구에 대해 번역과 수정을 거쳐 사용한 안나영 (2007)의 연구에서 추출된 10문항을 5점 척도로 제시하였다.

3) 체형 및 체중조절 행동

체형 및 체중조절 행동은 비만 또는 과체중인 사람이 체중을 감소하기 위해 시도하는 방법의 행동 중 하나이다. 다이어트, 식습관 조절, 운동, 다이어트 보조제 사용, 비만병원의 약물 클리닉, 성형외과의 미용시술 및 수술 (카복시, 지방흡입수술 등)의 행동으로 정의하였다. 오주현 (2015)는 사회의 이상적인 기준으로 날씬하고 마른 신체를 만들기 위해 의도적인 체중감량 행동으로 정의하였다. 이를 측정하기 위해 체중조절 행동 항목 14개를 5점 척도로 제시하여 응답하게 하였다.

4) 신체 및 외모의 관심도와 만족도

신체 및 외모 만족도는 Secord & Jourard (1953)에 의해 도입된 신체 및 외모 만족도는 개인의 신체, 각 신체부위와 외모에 대한 만족도를 일컫는다. 청소년기에 2차 성징으로 인하여 신체발달을 겪게 되는데 이 시기부터 본격적으로 자신의 신체 및 외모에 관심을 갖기 시작하고, 이는 개인의 정서확립과 관계성을 띄는 중요 요인이다.

신체 및 외모 관심도는 이영희 & 이은실 (1997)에 의하면 의모 및 신체로 타인에게 보여지는 매력을 위하여 할 수 있는 모든 장식 등에 흥미를 지속적으로 가지거나 자신의 이미지를 성립하고 표현하며 변화할 수 있게 만드는 힘이라 하였다.

5) 계획된 행동이론

지각된 행동 통제력 변수를 도입하여 Fishbein & Ajzen (1975)가 발명한 합리적 행동이론에서 지각된 행동 통제력 변수를 도입하여 수정 및 보완되어 발전한 모델을 계획적 행동이론이라 한다. 이를 측정하기 위해 체중조절 행동의 계획적 행동이론 항목 17개를 5점 척도로 제시하여 응답하게 하였다.

5.1 태도 (Attitude)

박시한, 한미정 (2007)에 따르면 사람 및 사물 등에 대상을 일관성을 갖고 있으며 이를 바라보고 호의적인 반응, 비호의적인 반응을 나타내는 학습된 경향이라 했다. 김명자 (2007)는 태도에 대해 강약으로 인해 활용할 가능성이 있고 그 외에 좋고 싫음에 대한 방향이 확고한 태도가 생성되고 결정된다고 할 수 있다.

5.2 주관적 규범

주관적 규범은 사회문화에 속한 개인의 행동에 대하여 사회적 압박감을 의식하고 느끼는 것 이다 (Ajzen & Fishbein, 1975). 주변에 속하는 가족과 친구 같은 영향력 있는 집단이 어떠한 특정행동에 대하여 어떠한 의견을 갖고 있는지에 대해 나타낸다 (오종철, 2007). 간단히 말하여 행동에 대한 주변 가족 및 친구들이 갖고 있는 가치관과 태도라고 말할 수 있다.

5.3 행동 통제

한태웅 & 이민구 (2001)은 개인의 통제하에 행동을 실행할 수 있다고 생각하고 믿으며, 행동의 대한 수행이 쉽거나 어려운 정도를 지각하는 수준을 말한다. 원태일 (2006)은 어떠한 특정 형태에 행동을 할 수 있다고 믿는 정도를 말하며, 이는 타인의 시선과 여건 등에 관계없이 자신의 마음에 의하여 일어난다.

5.4 행동의도

Ajzen (1991)은 행동의도란 행동에 영향을 미치는 동기의 과정에 해당하며 스스로 행동하고자 하는 의지에 대한 의미를 뜻하기도 하며, 인간의 행동을 결정하는데 쓰이는 결정요인이다. 본 연구에서는 20대 여성의 체형 및 체중 조절의 행동과 관련하여 쓰일 수 있다.

2. 조사설계 및 분석방법

1) 조사방법

본 연구의 자료 조사는 매스미디어를 통해 전달받는 정보의 활용력이 뛰어나며, 체형 및 체중조절 행동에 대해 민감하고 관심도가 높은 20대 여성을 대상으로 진행하였다. 본 연구는 설문지의 응답 방식을 이용하여 온라인 설문지를 구성하였고, 조사에 응답하기에 앞서 조사 대상자에게 본 연구의 목적과 필요성에 대한 충분한 설명 및 인지 후에 설문조사 내용에 응하도록 하였다.

2019년 10월 24일부터 2019년 11월 13일까지 21일간 본 조사를 실시하였고, 총 253부의 설문지를 회수 후 이 중 응답의 불성실 및 불확실성으로 판단되는 자료를 자료 분석 대상에서 제외하였고, 총 250부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2) 조사도구

본 연구에서 자료 조사 도구로 사용된 설문지의 세부 항목은 다음 내용과 같다. 첫째, 매스미디어 이용형태의 문항 둘째, 신체 및 외모에 대한 관심도와 만족도 문항 셋째, 외모에 대한 사회문화적 태도 문항 넷째, 객체화된 신체의식 문항 다섯째, 체형 및 체중조절 행동 문항, 여섯째, 합리적 행동의도 문항과 마지막으로 인구통계학적특성을 알아보는 문항으로 구성하였다. 이 중 인구통계학적특성 문항과 매스미디어 이용 형태 문항은 선다형 문항을 사용하였고, 그 외 문항은 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다. 1점의 기준을 ‘전혀 그렇지 않다’ 5점의 기준을 ‘매우 그렇다’ 로 측정하였다.

<표1> 설문지 문항 구성

유형	변수	문항수	척도
인구통계학특성	연령	1	명목
	성별	1	
	직업	1	
	학력	1	
	결혼여부	1	
	가계소득	1	
	외모관리평균지출액	1	
매스미디어 이용형태	매스미디어 종류	1	
	매스미디어 이용시간	1	
신체 및 외모 관심도 및 만족도	신체관심도	1	5점 리커트 척도
	외모관심도	1	
	신체만족도	1	
	외모만족도	1	
외모에 대한 사회 문화적 태도	외모기준내면화	6	
	외모기준인지	3	
객체화된 신체의식	신체수치심	5	
	신체감시성	3	
	통제신념	2	
체형 및 체중조절행동	강박증	7	
	외부도움	4	
	운동	3	
외모관리행동에 대한 계획적 행동 모델의 적용	태도	5	
	사회적 규범	4	
	촉진조건	3	
	행동의도	5	
	총 문항	63	

3) 분석방법

본 연구의 자료 분석 방법은 SPSS statistics 24.0 program을 사용하여 통계분석 하였으며, 통계분석 방법으로는 요인분석, 신뢰도분석, 빈도분석, 기술통계, 회귀분석을 사용하였다. 각 연구문제에 사용한 자료 분석 방법은 아래 내용과 같다.

첫째, 자료 조사 대상자의 인구통계학적 특성 및 매스미디어 이용형태를 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식, 체형 및 체중조절행동을 탐색하기 위하여 요인분석을 실시하였다.

셋째, 측정 문항 및 도구의 정확성 및 정밀도와 신뢰도를 파악하고 측정하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다.

넷째, 주요 변수들의 기술통계를 확인하고자 평균과 표준편차의 결과를 살펴보기 위해서 기술 통계를 실시하였다.

다섯째, 마지막으로 본 연구의 가설검증을 위하여 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구문제 및 가설설정

본 연구에서는 외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성을 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하며, 세부적인 연구내용은 다음 내용과 같다.

연구문제1. 20대 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체의식, 체형 및 체중조절 행동의 요인을 탐색한다.

연구문제2. 도출된 20대 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체의식, 체형 및 체중조절 행동 요인들 간의 관계를 탐색한다.

가설1. 외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 다수의 요인은 객체화된 신체의식을 구성하는 다면적 요인들에 영향을 미칠 것이다.

가설2. 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식, 그리고 신체 및 외모에 대한 관심도와 만족도는 체중조절 행동에 영향을 미칠 것 이다.

연구문제3. 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동 의도는 계획된 행동이론에 의해서 설명 될 것이다.

가설1. 체형 및 체중관리에 대한 태도, 사회적 규범, 그리고 행동 통제는 체형 및 체중관리 행동의도에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

Ⅳ. 연구 결과 및 논의

1. 조사 참여자의 특성

1) 조사 참여자의 인구통계학적 특성

조사 참여자의 인구통계학적 특성은 다음 <표 2>와 같다. 조사 참여자 중 연령은 20대 초반(20-23세)이 113명(45.2%), 20대 중반(24-26세)이 103명(41.2%), 20대 후반(27-29세)이 34명(13.6%)로 나타났다. 직업은 학생 129명(51.6%), 서비스직 29명(11.6%), 사무직 및 전문직 28명(11.2%)로 동일하게 나타났다. 학력은 4년제 대학교 재학 115명(46%), 4년제 대학교 졸업 81명(32.4%), 2년제 전문대 졸업 26명(10.4%)로 나타났다. 결혼여부는 미혼이 240명(96%), 기혼 10명(4%)로 나타났다. 가계소득은 100만원 이하 65명(26%), 100만원-200만원 미만 46명(18.2%), 200만원-300만원 미만 61명(24.4%), 300만원-400만원 미만 21명 (8.4%), 400만원-500만원 미만 15명(6%), 500만원 이상 42명(16.8%)로 나타났다. 뷰티 및 체형관리를 위한 월평균 지출액은 5만원 미만 63명(25.2%), 5만원-10만원 미만 69명(27.6%), 10만원-20만원 미만 54명(21.6%), 20만원-30만원 미만 33명(13.2%), 30만원-40만원 미만 6명(2.4%), 40만원 이상 25명(10%)로 나타났다.

<표 2> 조사 참여자 특성

인구통계학적 특성	세부항목	빈도수(명)	비중(%)
나이	1. 20대 초반(20-23세)	113	45.2
	2. 20대 중반(24-26세)	103	41.2
	3. 20대 후반(27-29세)	34	13.6
직업	1. 학생	129	51.6
	2. 사무직	28	11.2
	4. 서비스직	29	11.6
	5. 전문직	28	11.2
	6. 자영업	5	2
	7. 전업주부	2	0.8
	8. 무응답	29	11.6
학력	1. 고등졸업 이하	7	2.8
	2. 4년제 대학교 재학	115	46
	3. 2년제 전문대 졸업	26	10.4
	4. 4년제 졸업	81	32.4
	5. 4년제 졸업 이상	20	8
	6. 무응답	1	0.4
결혼여부	1. 미혼	240	96
	2. 기혼	10	4
가계소득	1. 100만원 이하	65	26
	2. 100-200만원 미만	46	18.4
	3. 200-300만원 미만	61	24.4
	4. 300-400만원 미만	21	8.4
	5. 400-500만원 미만	15	6
	6. 500만원 이상	42	16.8

뷰티 및 체형관리 월지출액	1. 5만원 미만	63	25.2
	2. 5만원-10만원 미만	69	27.6
	3. 10만원-20만원 미만	54	21.6
	4. 20만원-30만원 미만	33	13.2
	5. 30만원-40만원 미만	6	2.4
	6. 40만원 이상	25	10
	총합계	250	100

2) 조사 참여자의 매스미디어 이용시간

조사 참여자의 매스미디어 이용시간은 다음 <표 3>과 같다. 하루 1시간 이상 44명(17.6%), 하루 2시간 이상 67명(26.8%), 하루 3시간 이상 57명(22.8%), 하루 4시간 이상 33명(13.2%), 하루 5시간 이상 16명(6.4%), 하루 6시간 이상 26명(10.4%)로 나타났다. 하루 평균 매스미디어 이용시간은 2시간과 3시간 이상의 비중이 가장 높게 나타났다.

<표3> 매스미디어 이용시간

	세부항목	빈도수(명)	비중(%)
매스미디어 이용시간	1. 하루 1시간 이상	44	17.6
	2. 하루 2시간 이상	67	26.8
	3. 하루 3시간 이상	57	22.8
	4. 하루 4시간 이상	33	13.2
	5. 하루 5시간 이상	16	6.4
	6. 하루 6시간 이상	26	10.4
	7. 무응답	7	2.8

3) 조사 참여자의 매스미디어 이용 종류

조사 참여자의 매스미디어 이용 종류는 다음 <표 4>와 같다. SNS (인스타그램, 페이스북, 트위터 등) 219명의 비중으로 가장 높게 나타났다. 인터넷 방송채널 (Youtube, 아프리카TV, 트위치 등) 153명의 비중으로 두 번째로 높게 나타났으며, TV의 비중은 105명으로 나타났고, 포탈사이트 (Naver, Daum, Google 등)은 104명의 비중으로 비슷한 수치를 보이고 있다. 다음으로는 영화 29명, 잡지 13명의 비중의 응답결과가 나타났다.

<표 4> 매스미디어 이용종류

매스미디어 종류	최종 빈도수
SNS(인스타그램,페이스북 등)	219
TV	105
영화	19
인터넷 방송채널(Youtube,아프리카,트위치 등)	153
잡지	13
포탈사이트(Naver,Daum,Google 등)	104

2. 연구의 요인분석

1) 외모에 대한 사회문화적 태도 차원

외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 객체화된 신체의식이 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향과 관계의 요인을 도출하기 위하여 본 연구에서는 주성분 분석법에 기반해 배리맥스 (Varimax) 회전법으로 실행한 요인분석을 실행하였다. 외모에 대한 사회문화적 태도의 요인분석 결과는 아래 <표 5>와 같다.

고유치 (eigenvalue) 1 이상인 2개의 차원이 도출되었으며, 각 요인들이 사회문화적인 태도를 설명한 총 누적분산은 61.48%로 나타났다. 요인 1은 전체변량의 35.89%를 설명하였고, 이 요인에는 매스미디어를 통해 사회문화적 이상적인 기준을 자신의 신념으로 수용하는 문항들로 이를 '내면화'라 칭하였다. 요인 2는 전체변량의 25.59%를 설명하였고, 이 요인에는 사회문화가 주는 외모 및 신체가 사회적으로 중요성에 대한 문항들로 이루어져 있고 이를 '인식'이라 하였다. 외모 기준 내면화는 미디어에 출현하는 여성들과 본인의 체형 및 체중을 지속적으로 비교하고 모델이나 연예인들을 목표로 우상화하는 성향을 보여준다. 이는 외모와 사회문화적 태도가 인지와 내면화의 요인으로 작용한다고 주장한 Heinburg & Thompson (1995)의 연구결과와 일치하며, 안나영 (2007)과 전정혜 (2014)의 연구에서 검토된 외모와 관련한 사회문화적 태도에 대한 설문의 타당성의 연구결과와 일치한다.

<표 5> 외모에 대한 사회문화적 태도 요인분석

		요인		로딩값의 제곱의 합 (회전해법)		
문항	문항명	1	2	아이겐 밸류	분산%	누적 분산%
내면화_7	나는 패션잡지와 TV에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교하는 경향이 있다.	0.87		3.23	35.893	35.893
내면화_6	나는 종종 패션잡지에 나오는 모델을 보면서 내 외모와 비교하곤 한다.	0.85				
내면화_8	나는 패션잡지의 모델처럼 보이고 싶다.	0.77				
내면화_9	TV와 영화에 나오는 여자들은 내가 목표로 생각하는 외모의 전형을 보여준다.	0.65				
내면화_4	마른 여자가 나오는 뮤직비디오를 보면 나도 그렇게 말랐으면 하고 바라게 된다.	0.58				
인지_3	오늘날의 사회에서 매력적으로 보이는 것은 중요하다.		0.73	2.303	25.59	61.483
인지_2	대부분의 사람들은 날씬할수록 더 보기 좋다고 믿는다.		0.72			
인지_5	마른 여자의 사진을 보면 나도 그렇게 되고 싶어진다.		0.62			
인지_1	오늘날의 사회에서 성공하려면 몸매관리를 열심히 하는 것이 중요하다.		0.61			

2) 객체화된 신체의식 차원

객체화된 신체의식에 관한 문항의 요인을 도출하기 위하여 본 연구에서는 주성분 분석법에 기반하여 Varimax회전법으로 요인분석을 실행하였다. 객체화된 신체의식의 요인분석 결과는 아래 <표 6>과 같다.

고유치 (eigenvalue) 1 이상인 3개의 차원이 도출되었으며, 각 요인들이 객체화된 신체의식을 설명한 총 누적분산은 72.95%로 나타났다. 요인 1은 전체변량의 33.25%를 설명하였고, 이 요인에는 사회문화적의 날씬함과 마른 신체에 대한 이상적 기준과 자신의 신체를 비교과정에서의 부정감정의 문항들로 이를 '신체수치심'라 칭하였다. 요인 2는 전체변량의 23.47%를 설명하였고, 이 요인에는 타인의 평가와 시선에 자신의 신체에 대해 의식하게 되는 문항으로 '신체감시성'이라 칭하였다. 요인 3은 전체변량의 16.21% 설명하였고, 이 요인에는 사회문화의 이상적 기준에 대해 자신이 노력한 만큼 기준에 도달할 수 있다고 믿는 문항으로 '통제신념'이라 칭하였다.
Mckinley & Hyde (1996)의 신체의 감시성, 내면화부터 시작되는 자기 자신에 대한 신체의 수치심, 신체 통제감을 객체화된 신체의식의 세 가지 하위요인으로 들고, 이를 측정하기 위하여 OBC scales (Objectified Body Consciousness)와 같은 결과로 객체화된 신체의식은 세 가지 하위요인로 구성되는 것을 알 수 있다.

<표 6> 객체화된 신체의식 요인분석

		요인			로딩값의 제곱의 합 (회전해법)		
요인	문항명	1	2	3	아이겐 밸류	분산%	누적 분산%
신체 수치심_4	나는 체중을 조절하지 못하면 내가 문제가 있는 것처럼 느껴진다.	0.87			3.32	33.25	33.25
신체 수치심_2	나는 외모에 최선을 다하지 않으면 내가 한심한 사람처럼 느껴진다.	0.85					
신체 수치심_1	나의 신체 사이즈가 한심스럽다는 생각이 든다.	0.77					
신체 수치심_3	나는 외모에 대해 노력하지 않으면 창피하게 느껴진다.	0.65					
신체 수치심_5	나는 다른 사람들이 나의 실제 체중을 알게 되면 창피하다.	0.58					
신체 감시성_7	나는 내가 남에게 어떻게 보일 것인가를 생각한다.		0.88		2.34	23.47	56.73
신체 감시성_8	나는 내 외모가 어떻게 보일지 신경 쓰인다.		0.88				
신체 감시성_6	나는 내가 입고 있는 옷이 돋보이는지 신경 쓴다.		0.69				
통제신념 _9	나는 내가 노력하면 원하는 체중이 될 수 있다고 생각한다.			0.88			
통제신념 _10	나는 사람들이 원하는만큼 예뻐질 수 있다고 생각한다.			0.87	1.62	16.21	72.95

3) 체형 및 체중조절 행동의 차원

체형 및 체중조절 행동에 관한 문항의 요인을 도출하기 위하여 본 연구에서는 주성분 분석법에 기반하여 Varimax회전법으로 요인분석을 실행하였다. 체형 및 체중조절 행동의 요인분석 결과는 아래 <표 7>과 같다.

고유치 (eigenvalue) 1 이상인 3개의 차원이 도출되었으며, 각 요인들이 체형 및 체중조절 행동을 설명한 총 누적분산은 61.71%로 나타났다. 요인 1은 전체변량의 24.56%를 설명하였고, 이 요인에는 사회문화적의 이상적 기준으로 인해 20대 여성들의 무분별한 체중조절 행동 중 다이어트를 행하기 위한 이상적인 강박관념에 관한 문항들로 이를 '다이어트 강박증'이라 칭하였다. 요인 2는 전체변량의 19.55%를 설명하였고, 체중조절을 위하여 외부적 도움을 받거나 받고 있는지의 경험에 관한 문항으로 '다이어트 외부도움'이라 칭하였다. 요인 3은 전체변량의 17.59% 설명하였고, 이 요인에는 체중조절 행동의 기본인 운동요법의 경험을 묻는 문항으로 '다이어트 운동'이라 칭하였다. 비만적인 측면이 아닌 날씬함과 마른 몸매에 도달하기 위한 체중조절 행동은 미디어의 압력이 체중조절의 성취 행동으로 이어지게 될 때 문제점으로 작용되며, 곽연희 (2006)는 미디어의 이상적 기준의 마른신체에 대해 내면화 하는 정도가 강해질수록 체중조절 행동의 강박성이 뚜렷해지며, 이를 가치있는 행동이라고 인지하게 된다고 하였다.

<표 7> 체형 및 체중조절 행동 요인분석

		요인			로딩값의 제곱의 합 (회전해법)		
요인	문항명	1	2	3	아이겐밸류	분산 %	누적 분산 %
강박_5	나는 몸무게에 자주 스트레스를 받는다.	0.84			3.43	24.56	24.56
강박_6	살이 찌는 것에 대하여 굉장히 두렵다고 생각한다.	0.74					
강박_4	나는 자주 몸무게를 체크한다.	0.74					
강박_7	이상적인 몸무게를 달성하기 위해 다이어트 경험이 있다.	0.63					
강박_10	나는 저칼로리 식품을 골라 먹는다.	0.57					
강박_9	나는 식사행동이 즐겁지 않다.	0.55					
강박_8	나는 식이장애 행동을 경험했던 적이 있다.	0.51					
도움_12	나는 다이어트 보조제 등을 복용한 경험이 있다.		0.75		2.73	19.55	44.12
도움_11	나는 다이어트를 위해 병원을 다닌 경험이 있다.		0.74				
도움_13	나는 체형관리의 시술 및 수술을 받은 경험이 있다.		0.72				
도움_14	나는 체형관리를 위해 미용 시술의 도움을 받는 것을 주저하지 않을 것 이다.		0.7				
운동_2	나는 트레이너에게 체형관리를 받는다.			0.88	2.46	17.59	61.71
운동_3	나는 트레이너에게 식단계획을 받는다.			0.83			
운동_1	나는 체중관리를 위해서 정기적으로 운동을 한다.			0.67			

4) 체형 및 체중조절 행동의도 차원

체형 및 체중조절 행동의도에 관한 문항의 요인을 도출하기 위하여 본 연구에서는 주성분 분석법에 기반하여 Varimax회전법으로 요인분석을 실행하였다. 체형 및 체중조절 행동의도의 요인분석 결과는 아래 <표 8>과 같다.

고유치 (eigenvalue) 1개의 차원이 도출되었으며, 각 요인이 체형 및 체중조절 행동의도의 요인 1은 전체변량의 57.81%을 설명하였고, 이 요인에는 체중조절 행동에 대해 긍정적이고 좋음에 대한 방향이 확고한 태도가 생성되는 문항을 포함하여 '긍정태도'라고 하였다. 또 다른 요인 1는 전체변량의 75.16%을 설명하였고, 체중조절 행동에 대한 주변인 가족 및 친구들이 갖고있는 가치관과 태도의 문항으로 '주관적 규범'이라 칭하였다. 또 다른 요인 1은 전체변량의 88.24% 설명하였고, 이 요인에는 행동에 영향을 미치는 동기의 과정에 해당하며 스스로 체중조절 행동을 실행하고자 하는 의지에 대한 의미를 가진 문항을 포함하여 '긍정의도'라고 칭하였다. 마지막 요인에서는 전체변량의 51.98%를 설명하였고, 이 요인은 특정 형태에 행동을 할 수 있다고 믿는 정도를 말하며, 이는 타인의 시선과 여건에 관계없이 자신이 체중조절 행동을 할 수 있다는 믿음의 문항을 포함하여 '행동 통제'라 칭하였다.

<표 8> 체형 및 체중조절 행동의도 요인분석

		요인	로딩값의 제곱의 합 (회전해법)		
요인	문항명	1	아이겐 밸류	분산%	누적 분산%
태도_3	나는 체형 및 체중조절 행동을 긍정적으로 생각한다.	0.83	2.891	57.811	57.811
태도_4	나는 체형 및 체중조절 행동이 가치있다고 생각한다.	0.83			
태도_1	나는 체형 및 체중조절 행동이 좋다고 생각한다.	0.73			
태도_2	나는 체형 및 체중조절 행동이 기쁘다고 생각한다.	0.71			
태도_5	나는 체형 및 체중조절 행동이 대게 좋은 결과로 연결 된다고 생각한다.	0.66			
규범_2	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것을 지지해 줄 것이다.	0.92	3.007	75.169	75.169
규범_3	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것을 이해해 줄 것이다.	0.88			
규범_1	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것에 대하여 호의적 일 것이다.	0.84			
규범_4	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 해도 된다고 추천해 줄 것이다.	0.81			
의도_3	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 의도를 갖고 있다.	0.95	2.647	88.246	88.246

의도_2	나는 가까운 미래에 체형 및 체중조절 행동을 시도해 볼 것이다.	0.94			
의도_1	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 계획을 갖고 있다.	0.92			
통제_3	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 능력을 갖고 있다고 생각한다.	0.83	2.599	51.986	51.986
통제_2	나는 내가 원한다면 언제든지 체형 및 체중조절 행동을 할 수 있다.	0.79			
통제_4	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 수 있는 경제력을 가지고 있다고 생각한다.	0.75			
통제_5	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 충분한 시간을 가지고 있다고 생각한다.	0.63			
통제_1	나는 가까운 미래에 체형 및 체중조절 행동에 돈과 시간을 들일 것 같다.	0.55			

3. 연구의 신뢰도 검증

본 연구는 응답자가 설문 조사 내용에 대해 일관성 있게 내용에 응답하였는지 알아보기 위하여 신뢰도 검증을 실시하였다. 신뢰도 검증을 위해 모두 크롬바흐 알파 (Cronbach’s Alpha)의해 산출하였다. 일반적으로 크롬바우 알파의 계수 값은 0.7 이상의 신뢰도를 보이면 일관성이 있는 것으로 판단한다. 본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도의 문항 중 외모기준인지의 신뢰도 계수를 제외한 변수의 신뢰도 계수는 모두 0.7 이상으로 나타났고, 이는 높은 신뢰도를 보이는 것으로 판단되었다. <표 9>의 문항의 신뢰도 검증은 아래 내용과 같다.

<표 9> 연구의 신뢰도 검증

유형	문항	항목 수	Cronbach’s의 알파
외모에 대한 사회문화적태도	외모기준내면화	6	0.856
	외모기준인지	3	0.686
객체화된 신체의식	신체수치심	5	0.876
	신체감시성	3	0.821
	통제신념	2	0.725
체중관리 행동	강박증	7	0.846
	외부도움	4	0.8
	운동	3	0.766
체중관리 태도	긍정태도	5	0.808
체중관리 주관적규범	주관적 규범	4	0.886
체중관리 행동의도	행동 의도	3	0.933
체중관리 통제	행동 통제	5	0.755

4. 가설검증

4.1. 외모에 대한 사회문화적 태도가 객체화된 신체의식에 미치는 영향

본 연구에서 요인분석을 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식에 대한 20대 여성의 인식을 탐색적으로 살펴본 결과, 외모에 대한 사회문화적 태도는 인지와 내면화로, 객체화된 신체의식은 신체수치심, 신체감시성, 그리고 통제신념으로 구성되어 있다는 것이 발견되었다. 외모에 대한 사회문화적 태도가 객체화된 신체의식에 영향을 미치는 Heinberg & Thompson (1995)와 Mckinley & Hyde (1996)의 연구 결과에 따라 연구가설은 아래와 같아 구체화되었다.

가설1-2. 외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 인지와 내면화는 객체화된 신체의식 중 신체수치심에 영향을 미칠 것 이다.
가설1-2. 외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 인지와 내면화는 객체화된 신체의식 중 신체감시성에 영향을 미칠 것 이다.
가설 1-3. 외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 인지와 내면화는 객체화된 신체의식 중 통제신념에 영향을 미칠 것 이다.

가설1-1 에 대한 검증 결과는 <표 10>에 요약되었다. 다중회귀분석 결과 신체수치심에 외모에 대한 사회문화적 태도의 2가지 구성요소인 내면화와 인지가 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 두 독립변수의 신체수치심에 대한 설명력은 R^2값이 0.40로 나타나 회귀 모델이 유의한 것을 알 수 있었다. 또한, 내면화가 신체수치심에 미치는 영향 (β = 0.541, t = 8.182, p = 0.00)로, 인지가 미치는 영향 (β = 0.184, t = 2.946, p = 0.004)에 비하여 매우

큰 것으로 드러났다.

<표 10> 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체수치심에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-0.137	0.291		-0.473	0.637
내면화	0.541	0.066	0.511	8.182	0.000
인지	0.275	0.093	0.184	2.946	0.004
. 종속변수: 신체수치심					

이어서, 가설1-2의 검증결과는 <표 11>에 요약되었다. 다중회귀분석 결과 신체감시성에 외모에 대한 사회문화적 태도의 2가지 구성요소인 내면화와 인지가 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 두 독립변수의 신체감시성에 대한 설명력은 R^2값이 0.28로 나타나 회귀 모델이 유의한 것을 알 수 있었다. 또한, 내면화가 신체감시성 미치는 영향 (β = 0.300, t = 4.990, p = 0.00)로, 인지가 미치는 영향 (β = 0.258, t = 3.761, p = 0.000)에 비하여 매우 큰 것으로 드러났다.

<표 11> 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체감시성에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1.604	0.264		6.069	0.000
내면화	0.300	0.060	0.342	4.990	0.000
인지	0.319	0.085	0.258	3.761	0.000
. 종속변수: 신체감시성					

마지막으로, 가설1-3의 검증결과는 <표 12>에 요약되었다. 다중회귀분석 결과 통제신념에 외모에 대한 사회문화적 태도의 2가지 구성요소인 내면화와 인지가 미치는 영향에서 내면화의 요인만 유의하였으며, 내면화 요인의 독립변수의 통제신념에 대한 설명력은 R^2값이 0.04로 나타나 회귀 모델을 설명하기에 부족함을 알 수 있었다. 또한, 내면화가 통제신념 미치는 영향 (β = 0.206, t = 3.678, p = 0.00)로 나타났다.

<표 12> 외모에 대한 사회문화적 태도가 통제신념에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	3.298	0.187		17.649	0.000
내면화	0.206	0.056	0.227	3.678	0.000
. 종속변수: 통제신념					

*인지의 변수는 유의도가 0.05보다 작아서 제외되었다.

전체적인 측면으로 외모에 대한 사회문화적인 태도에 따른 객체화된 신체의식은 통계적으로 유의한 영향을 주는 변인임이 나타났으며, 외모에 대한 사회문화적인 태도에 대한 점수가 높을수록 20대 여성들의 객체화된 신체의식에 대한 지각성이 높게 나타난다는 것을 알 수 있다.

세부적으로, 외모에 대한 사회문화적 태도의 세가지 요인의 영향력을 살펴보면 사회문화의 이상적인 미의 기준이 만들어낸 사회적 표준의 내면화의 요인은 객체화된 신체의식의 하위요인의 신체수치심, 신체감시성, 통제신념에 대해서 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났고, 그 중 가장 큰 영향을 주는 요인으로는 신체수치심 (β=.54, P<.00)으로 나타났다. 사회문화의 마른신체에 대한 이상적인 기준에 대한 중요성을 인지하는 요인은 객체

화된 신체의식의 신체수치심, 신체감시성에는 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났지만 통제신념요인은 통계적으로 유의한 영향을 보이지 않아 변수에서 제외되었다. 인지 요인은 내면화 요인과 다르게 가장 큰 영향을 주는 요인으로 신체감시성 (β =.25, P<.00)으로 나타났다.

이는 여성들이 사회문화의 이상적인 신체 표준기준에 도달하지 못했을 때 겪는 내면화와 인지 속에서 사회문화의 표준기준과 자신의 신체를 비교하는 과정을 거치며 신체수치심을 느끼는 결과로 나타난다. 그리고 현대사회에서 매스미디어의 정보가 주는 이상적 신체에 대한 아름다움과 매력성에 대해서 중요하게 생각할수록 신체를 객체로 바라보고 감시하게 되는 것을 나타낸다.

이와 같은 결과로 Sinclair (2006)가 밝힌 연구내용 중 외모에 대한 사회문화적인 태도는 객체화된 신체의식에 영향을 주는 연구결과의 내용과 흡사하며 Mckinley & Hyde (1996)의 연구내용 중 외모에 대한 사회문화적인 태도가 객체화된 신체의식의 요인 신체수치심, 신체감시성에 더욱 많은 영향을 주는 연구결과와 유사하다. Dittmar & Howard (2004)는 내면화를 여성을 기준으로 사회문화적 표준기준에 도달하지 못하였을 때 스스로 느끼는 수치심의 양으로 측정된다고 하였는데 이는 내면화와 신체수치심의 상관관계성을 보여주는 주요한 연구 결과를 뒷받침한다.

4.2. 외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체의식, 그리고 외모관리 관심도와 만족도가 체중조절 행동에 미치는 영향

본 연구에서 요인분석을 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식에 대한 20대 여성의 인식을 탐색적으로 살펴본 결과, 외모에 대한 사회문화적 태도는 인지와 내면화로, 객체화된 신체의식은 신체수치심, 신체

감시성, 그리고 통제신념으로 구성되어 있다는 것이 발견되었다. Mckinley & Hyde (1996)의 외모에 대한 이상적 신념과 객체화된 신체의식이 신체관리행동에 영향을 미친다는 연구결과와 곽연희 (2007)의 체중조절행위는 대상자의 신체상 만족도에 영향받을 것이라는 연구결과에 따라 연구가설은 아래와 같이 구체화 되었다.

가설2-1. 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식의 요인, 그리고 외모관리 관심도와 만족도는 체형 및 체중조절행동 중 다이어트강박증에 영향을 미칠 것 이다.

가설2-2. 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식의 요인, 그리고 외모관리 관심도와 만족도는 체형 및 체중조절행동 중 다이어트외부도움에 영향을 미칠 것 이다.

가설3-3. 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식의 요인, 그리고 외모관리 관심도와 만족도는 체형 및 체중조절행동 중 다이어트 운동에 영향을 미칠 것 이다.

두 번째 가설은 총 7개의 독립변수를 가진다. 구체적으로 외모에 대한 사회문화적 태도를 설명하는 신체기준 내면화와 인지를 포함한다. 그리고 객체화된 신체인식을 설명하는 신체수치심, 신체감시성, 그리고 통제신념 등의 3개의 독립변수도 포함한다. 마지막으로 체중 및 체형조절에 대한 관심도와 만족도 등 2개의 독립변수를 함께 포함하였다. 또한, 본 가설의 종속변수는 강박, 외부도움, 그리고 운동 등의 실제 체형 및 체중조절 행동을 포괄한다. 따라서 7개의 독립변수를 가지고 3개의 체형 및 체중조절 행동에 대한 3번의 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석을 실시하면서 7개의 독립변수들 간의 다중공선성을 최소화하기 위해 단계진입 (stepwise)의 방식을 활용

하였으며, 단계진입에 성공하지 못한 독립변수는 유의한 변수로 고려되지 못하고 연구결과에서 삭제되었다. 또한 다수의 독립변수가 포함된 회귀분석이므로 조정된 R^2 값을 보고하였다.

우선 가설2-1에 대한 검증결과를 <표 13>에 기술하였다. 다중회귀분석 결과 다이어트 강박증에 외모에 대한 사회문화적 태도의 구성요소인 인지와 객체화된 신체의식의 구성요소인 신체수치심이 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 두 독립변수의 다이어트강박증에 대한 설명력은 조정된 R^2값이 0.49으로 나타나 회귀 모델이 유의한 것을 알 수 있었다. 또한, 신체수치심이 강박증에 미치는 영향 (β = 0.546, t = 11.344, p = 0.00)로, 인지가 미치는 영향 (β = 0.193, t = 3.716, p = 0.000)에 비하여 매우 큰 것으로 드러났다.

외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 요인 중에는 신체기준 인지의 요인이 유의한 영향을 미치고, 객체화된 신체인식에서는 신체 수치심의 요인이 다이어트 강박증의 행동에 유의하고 긍정적인 영향을 주고 있다. 이외의 요인들과 체형 및 체중조절에 대한 관심과 만족도는 통계적으로 유의한 결과를 보이지 못해 결과에서 제외되었다.

<표 13> 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 다이어트 강박증에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0.174	0.248		0.701	0.484
신체수치심	0.546	0.048	0.590	11.344	0.000
인지	0.267	0.072	0.193	3.716	0.000
. 종속변수: 다이어트강박증					

그리고, 가설2-2의 검증결과를 <표 14>에 기술하였다. 다중회귀분석 결과 다이어트 외부도움이 외모에 대한 사회문화적 태도의 구성요소인 인지와 객체화된 신체의식의 구성요소인 신체수치심이 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 두 독립변수의 다이어트 외부도움에 대한 설명력은 R^2값이 0.27으로 나타나 유의성을 보였다. 또한, 신체수치심이 강박증에 미치는 영향 (β = 0.448, t = 70.45, p = 0.00)로, 인지가 미치는 영향 (β = 0.143, t = 2.281, p = 0.023)에 비하여 매우 큰 것으로 드러났다.

이는 객체화된 신체인식 중 신체수치심이 가장 높은 영향을 미치며, 외모에 대한 사회문화적 태도 중 신체기준의 인지요인이 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 다이어트 강박증에 대한 분석 결과와 마찬가지로 체형 및 체중조절에 대한 관심과 만족도는 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 드러났다.

<표 14> 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 다이어트 외부도움에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-0.043	0.328		-0.130	0.897
신체수치심	0.448	0.064	0.440	7.045	0.000
인지	0.217	0.095	0.143	2.281	0.023
. 종속변수: 다이어트외부도움					

마지막으로 가설2-3에 대한 결과는 <표 15>에서 요약되었다. 다중회귀분석 결과 다이어트 운동에 객체화된 신체의식의 요인인 신체수치심과 외모 및 신체 만족도가 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 두 독립변수의 신체감시성에 대한 설명력은 R^2값이 0.05로 나타나 회귀 모델이 유의성은 약간 떨어짐을 나타낸다. 또한, 신체수치심이 운동에 미치는 영향 (β = 0.227, t = 3.946, p = 0.00)로, 외모 및 신체 만족도가 미치는 영향 (β = 0.130, t = 2.054, p = 0.041)에 비하여 매우 큰 것으로 드러났다.

오주현 (2015)의 체형 및 체중조절의 선행연구와 마찬가지로 체형 및 체중조절 행동 중 다이어트 운동에 유의한 영향을 미치는 독립변수는 신체 강박증이나 다이어트 외부도움에 유의한 영향을 미치는 변수들과 상이한 결과가 나타난 것을 알 수 있다. 결과가 다른 변수는 바로 체형 및 체중조절 만족도의 유의한 영향력이다. 다이어트 강박증이나 다이어트 외부도움에서는 유의한 영향을 미치는 변수로 나타나지 않은 체형 및 체중조절에 대한 만족도가 다이어트 운동에는 유의한 영향을 미친 것이다. 이는 다이어트 강박증이나 외부도움에 비하여 다이어트 운동은 여성 스스로 노력을 들여야 하는 체중조절 행동이기 때문으로 예상된다. 기존에 운동을 통해 만족감을 느끼고 있는 여성들은 다이어트 행동 중 운동으로 연결될 수 있는 가능성이 높은 것이다.

<표 15> 객체화된 신체의식과 외모 및 신체 만족도가 다이어트 운동에 미치는 영향

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0.914	0.300		3.050	0.003

신체수치심	0.227	0.058	0.250	3.946	0.000
만족	0.146	0.071	0.130	2.054	0.041
. 종속변수: 다이어트운동					

전체적인 측면에서 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식에 대한 지각이 높을수록 적극적인 신체관리 행동 중 체중조절 행동에 많은 영향을 주는 것으로 해석할 수 있다.

세부적인 내용을 살펴보자면 사회문화가 제시하는 이상적인 기준과 자신의 기준에 대해 거리감을 느끼고 도달하지 못할 때 느끼는 객체화된 신체의식의 요인의 신체수치심과 외모에 대한 사회문화적 태도 요인인 인지가 다이어트 강박증에 유의하고 긍정적 영향을 주는 결과가 나타났다. 인지가 미치는 영향 (β=.19, p<.00)보다 신체수치심 (β=.54, p<.00)이 매우 큰 통계적 수치를 보이고 있다. 신체수치심과 인지가 다이어트 강박증에 유의한 영향을 미친 결과와 마찬가지로 다이어트 외부도움에도 신체수치심 (β=.44, p<.00), 인지 (β=.14, p<.00)가 영향을 주었으며, 신체수치심이 인지에 비하여 매우 큰 영향을 주는 것으로 드러났다. 다이어트 운동에도 신체의식의 요인인 신체수치심과 외모 및 신체 만족도가 미치는 영향은 모두 유의하였으며신체수치심이 운동에 미치는 영향 (β=.22, p<.00)로, 외모 및 신체 만족도가 미치는 영향 (β=.13, p<.041)에 비하여 큰 것으로 드러났다.

이는 자신의 신체에 대한 수치심을 많이 느끼고 외모에 대한 사회문화적 태도의 내재된 인식의 신념이 강할수록 체중조절 행동을 실행하는 것으로 나타났다. 다이어트 강박증과 외부도움에 유의한 영향을 미치는 변수와 결과가 상이한 다이어트 운동에 영향을 미치는 외모 및 신체 만족도는 여성 스스로 노력을 해야 하는 체중조절 행동이기 때문에 기존 운동을 통해 만족감을 느끼고 있는 여성들은 다이어트 행동 중 운동으로 연결될 수 있는 가

능성이 높다고 사료된다.

이와 같은 결과는 김윤 & 황선진 (2008)의 선행연구 내용의 여성은 자신의 신체에 대해 만족도가 높을수록 좋은 이미지를 만들기 위해 적극적 신체관리 행동을 하게 되는데 이는 사회문화적 압력과 객체화된 신체의식의 경향이 높을수록 나타난다는 연구결과를 뒷받침한다. 또한 외모에 대한 이상적 신념과 객체화된 신체의식이 다이어트, 체중감량을 위한 운동 등 신체조절 행동에 영향을 미친다는 연구결과를 주장한 Mckinley & Hyde (1996)의 연구를 뒷받침한다. 또한 곽연희 (2007)의 체중조절 행위의 신체상 만족도는 체중조절 행위에 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타난 연구 결과를 뒷받침한다.

4.3. 체형 및 체중조절 행동에 대한 계획된 행동이론의 적용

본 연구에서는 요인분석을 통해 계획된 행동이론의 태도, 주관적 규범, 통제, 의도의 하위요인에 대한 20대 여성의 인식을 탐색적으로 살펴보았다. 행동 통제를 설명하는 요인의 자기효능감이 체중조절 행동에 미치는 영향에 대해 연구한 양현영 (2012)과 곽연희 (2007)의 행동이론의 태도와 주관적 규범과 의도는 체중조절 행동에 대해 영향을 미친다는 연구결과에 따라 연구문제를 아래와 같이 구체화하였다.

계획된 행동이론은 소비자의 행동을 설명하는 가장 대표적인 이론이다. 체형 및 체중조절 행동에 적용하였을 때 유의한 영향을 보이는 변수를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 단계진입법을 기반으로 한 다중회귀분석 결과는 <표 16>에 요약되었고, 통계적으로 유의한 결과를 보이지 않은 변수들은 제외되었다. <표 16>에서 요약된 것과 같이, 행동통제와 주관적 규범이 미치는 영향은 모두 유의하였으며, 체형 및 체중조절 행동에 대한 태도는

유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 드러났다.

통계적으로 유의한 설명력을 보인 두 독립변수의 설명력은 R^2값이 0.36로 나타나 회귀 모델이 유의하다는 것을 나타낸다. 또한, 행동통제가 체형 및 체중조절 행동의도에 미치는 영향 (β = 0.568, t = 8.064, p = 0.00)로, 주관적 규범이 미치는 영향 (β = 0.295, t = 5.473, p = 0.024)에 비하여 매우 큰 것으로 드러났다. 이는 체형 및 체중조절 행동의도는 계획된 행동이론의 행동통제와 주관적 규범에 의해 영향을 미친다는 것을 나타낸다.

일반적으로 소비자의 계획된 행동이론에서 행동의도에 가장 큰 영향력을 행사하는 변수는 태도이다. 태도는 행동의 선유경향으로 행동을 설명하는 소비자의 인식이다. 그러나 체형 및 체중조절 행동의도는 체형 및 체중관리에 대한 소비자의 태도보다는 소비 본인이 얼마나 적극적으로 체형 및 체중관리 행동에 참여할 수 있는지를 측정하는 행동통제가 가장 강력한 영향력을 보이는 것으로 드러났다. 또한, 소비자를 둘러싼 주요한 주변인들이 가지고 있는 체형 및 체중조절 행동에 대한 인식인 주관적 규범도 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다.

이와 같은 결과는 곽연희 (2007) 선행연구와 마찬가지로 체중조절행위 의도는 태도와 주관적 규범이 체중조절행위 의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 체중조절 행위에 대한 태도가 좋을수록 사회적 압력을 많이 느낄수록 체중조절 행위에 대한 자발적인 노력을 많이 한다는 결과의 연구내용과 주관적 규범의 유의한 영향에 대해서는 뒷받침의 결과를 나타내지만 본 연구에서는 태도보다 행동통제에 대해서 강력한 영향력을 나타내는 결과를 나타냈다. 또한 본 연구에서 행동통제가 체중조절 행동 의도에 강한 영향을 미치는 결과는 양현영 (2012)의 행동통제의 자기 효능감과 체중조절행위 사이에는 강한 양의 상관관계가 있다는 결과를 뒷받침 할 수 있다.

<표 16> 체형 및 체중관리 행동의 계획된 행동이론의 적용

	비표준화계수		표준화계수	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	0.637	0.280		2.272	0.024
행동통제	0.568	0.070	0.435	8.064	0.000
주관적규범	0.347	0.063	0.295	5.473	0.024
. 종속변수: 행동의도					

V. 결론 및 제언

1. 결론 및 요약

본 연구는 현재 넘쳐나는 매스미디어어의 정보에 따른 여성의 날씬함과 마른 신체에 대한 이상적인 기준에 따른 신체조건 및 외모가 성공과 행복의 상징으로 이어지고 결합되어 있으며 마른 신체에 대한 이상적 신념이 강화되고 있다. 따라서 개인의 신체 및 외모는 사회생활의 성공과 실패를 결정할 수 있다는 것으로 인식되어 있고 이는 이상적 기준에 도달하기 위하여 무리한 신체 및 외모관리 행동의 효과를 낳는다. 이러한 신념에 따라 여성들은 이러한 사회 문화적 기준이 만들어 낸 요인과 가치를 스스로 내면화하게 되고 이러한 현상은 여성의 삶의 질을 저하하고, 그들의 가치관과 신체태도에 부정적 영향을 주는 큰 문제로 이어지게 된다.

본 연구에서는 이러한 사회의 문제점을 제시하는 것에 초점을 두고 외모에 대한 사회문화적 이론 및 객체화된 신체의식에 대한 이론을 바탕으로 사회문화가 주는 이상적인 신체 기준에 가장 민감한 연령층인 20대 여성을 대상으로 그들의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향을 살펴보고 계획된 행동의도가 체중조절 행동과 어떠한 영향을 미치는가의 상관관계를 살펴보고자 하였다. 이전의 문헌 및 선행연구에 대한 내용을 토대로 연구문제와 가설설정을 하였고, 250명의 성인 여성을 대상으로 설문자료를 수집하여 분석한 결과의 요약은 아래 내용과 같다.

첫 째, 본 연구는 외모에 대한 인식을 측정하는 대표적인 개념인 외모의 사회문화적 태도와 객체화된 신체인식 간의 인과관계를 규명하고자 하였다. 다수의 선행연구에서 제안한 바와 같이, 외모에 대한 사회문화적 태도에 의해서 객체화된 신체인식이 형성된다고 가정하였다. 다중회귀분석 결과, 객체

화된 신체인식의 종류에 따라서 외모에 대한 사회문화적 태도의 두 가지 개념인 내면화와 인지의 영향은 상이하게 드러났다.

둘 째, 객체화된 신체인식 중 신체수치심과 신체감시성에는 외모에 대한 사회문화적 태도를 구성하는 요인들인 내면화와 인지가 모두 유의한 영향을 미치는 가운데, 수치심에는 내면화가 더욱 강력한 영향을 미치고, 감시성에 대해서는 유사한 크기의 영향력을 드러냈다. 반면, 객체화된 신체의식의 마지막 개념인 통제신념에 대해서는 인지는 유의한 영향을 보이지 않았고, 내면화만이 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 외모에 대한 사회문화적 태도 중 내면화된 태도는 20대 여성의 객체화된 신체인식 형성에 주요한 역할을 하는 것으로 드러나, 외모에 대한 내재된 불만이 클수록 수치심, 감시성을 높게 인지하고 신체를 통제하고자 하는 신념이 강화되는 것으로 예상할 수 있다.

셋 째, 본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체인식, 그리고 체형 및 체중관리 관심 및 만족도가 체형 및 체중관리 행동에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 검증하였다. 그 결과는 앞선 다중회귀분석 결과와 비교하였을 때 매우 흥미로웠다. 객체화된 신체인식에는 외모에 대한 사회문화적 태도 중 내면화가 주요한 변수였지만, 체형 및 체중관리 행동에 대해서는 인지가 주요한 변수로 드러났다. 그리고 객체화된 신체인식 중 신체수치심만이 실제 체형 및 체중관리 행동에 유의하고 중요한 역할을 하였다.

넷 째, 체형 및 체중조절 행동 중 개인의 의지가 필수적이며, 신체에 자발적이고 긍정적 영향을 미치는 운동만이 체형 및 체중조절 만족도에 의해서 결정되는 것으로 드러나, 관심이 아니라 실질적으로 기존 경험을 바탕으로 한 만족도가 운동이라는 긍정적 체형 및 체중조절 행동으로 연결된다는 것을 알 수 있었다. 체형 및 체중조절 행동 중 다이어트 강박증이나 외부도움은 운동에 비하여 심리적 혹은 물리적으로 부작용이 크게 존재하는 영역이

다. 모든 체형 및 체중조절 행동이 신체수치심에 의해서 동기유발되는 가운데, 기존 경험으로 인한 만족도가 긍정적 행동인 운동으로 이어진다는 것은 향후 체형 및 체중조절 행동 교정법 개발에 유의한 시사점을 제공할 것으로 기대한다.

마지막으로, 체형 및 체중조절 행동을 계획된 행동이론에 적용하였을 때, 선행연구와는 매우 다른 결과를 보였다. 구체적으로 체형 및 체중조절 행동에 대한 태도는 행동의도에 유의한 영향을 미치지 못하는 가운데, 본인이 체형 및 체중조절 행동을 할 수 있는 경제적인 혹은 심리적인 여건이 존재하는지 여부인 통제관리가 가장 주요한 요인으로 드러났으며, 주변인을 인식하는 사회적 규범도 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다.

2. 한계점 및 제언

본 연구는 외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향에 대해서 알아보기 위해 검증하려 하였으나, 다음 내용과 같은 한계점이 존재하였다.

첫 째, 본 연구는 매스미디어의 영향력이 계속 증가되고 있음에 따라 매스미디어가 전하는 정보를 습득하는 연령층이 더욱 확대되어 가고 있다. 본 연구에서 정보에 대해 인지하는 연령층에 대해 한정하였던 점과 체형 및 체중조절 행동의 관한 연구에 대해서도 20대 여성 대상으로만 한정하였던 점, 그리고 일부 한정된 지역을 대상으로 조사하였기에 이를 일반화하여 해석하기에는 어려움이 있다.

둘 째, 체형 및 체중조절 행동에 영향을 미칠 수 있는 변수에 대하여 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식으로만 한정하여 선정하였기에 앞으로의 다양한 변수에 대해 규명할 수 있는 연구가 필요하다.

셋 째, 선행연구의 타당성 및 신뢰성이 검증되어 제시된 변수들을 사용하였지만, 통합하여 사용함에 따라 정교함에 있어 다소 낮을 수 있다는 가능성을 제시한다.

본 연구에서 제시된 시사점은 아래 내용과 같다.

첫째, 선행연구에서 나타난 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식은 이상적인 미적기준과 타인의 완벽한 기준과 자기 자신의 신체 및 외모를 지속적으로 비교과정을 일으키게 되고 이는 개인의 심리적인 결과로서 사회문화적인 태도와 객체화된 신체의식에 따른 개인의 심리적 요인이 체형 및 체중조절 행동에 중요한 선행요인임을 제시해준다.

둘째, 본 연구에서 제시된 체중조절 행동의도는 체중조절 행동을 행하고자 하는 의도를 지닌 사람은 완벽하고 성공적인 체중감량을 해낼 수 있다고 믿는다. 이를 통해 체중조절 행동 실행을 해낼 수 있다고 생각하고 이에 자신감이 넘치는 사람일수록 체중조절 행동을 수행할 때 더 높은 참여도와 수행력을 보이는 등의 높은 행동의도를 나타낸다고 말할 수 있다. 이는 체중조절 행동을 실행하기 위한 개인의 행동 통제력과 사회적 규범등의 심리적, 외적 요인이 체중감량을 위한 중요한 선행 요인임을 제시해준다.

셋째, 미디어 활용이 높을수록 내면화의 영향력이 크다는 연구결과에 따라 매스미디어와 소비자간의 커뮤니케이션의 상호작용과 신뢰성을 이용하여 이상적인 신체와 외모에 대한 기준 제시의 명확성이 필요하고 이에 대한 정확한 토대가 마련되어야 한다.

본 연구에서의 한계성을 보완한 향후 연구 방향은 다음 내용과 같다.

첫 째, 개인의 심리적 요인이 중요한 변수가 되는 연구의 주제로서 20대 여성들이 갖는 사회문화적 압박감 정도와 그들이 느끼는 심리적 경험과 감

정에 대해서는 본 연구의 조사도구인 설문지를 이용하여 측정하기는 매우 어렵다. 따라서 향후 연구 방향성으로 이보다 심층적인 인터뷰 사용 및 관찰법을 이용한 질적 연구와 같은 향후 후속 연구의 필요성을 나타낼 수 있고 이는 더욱 심층적인 연구가 가능할 것이라고 사료된다.

둘 째, 매스미디어에 의한 내면화 인식의 심각한 영향력을 확인한 본연구의 결과를 심화하기 위해, 전국의 다양한 연령대로 표본을 확대해 볼 필요가 있다. 전국의 지역별 연령대별 여성의 비중을 고려하여 표본을 확대하는 것이 필요할 것이다.

셋 째, 매스미디어의 영향력을 재확인하기 위해 미디어 사용 행동을 구체적으로 조사하고 이를 정량화하여 미디어사용량에 따라 객체화된 신체인식이 체형 및 체중 관리 행동에 미치는 영향의 조절 효과를 검증해볼 필요가 있다.

넷 째, 최근의 남성들의 그루밍 행동이 증가하고 사회적으로 남성의 외모에 대한 평가가 심화 되는 경향을 고려하여 남성에 대한 연구를 진행할 필요가 있다. 이때 남성과 여성을 함께 표본으로 고려하여 유사한 연령과 지역의 표본을 추출, 직접 비교하는 것이 연구의 효과가 더욱 높을 것으로 기대한다.

마지막으로, 회귀분석 이외의 구조방정식을 활용하여 다수의 독립변수와 종속변수의 관계를 동시에 검증하는 것이 필요하다. 이를 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식 중 어떤 변수가 체형 및 체중조절 행동에 주요한 영향을 미치는 변수를 살펴볼 수 있을 것으로 기대한다.

<참고문헌>

곽연희 (2007), 중년기 비만 여성의 체중조절행위 예측을 위한 확장된 합리적 행위이론 검증, 중앙대학교 박사학위논문.

김나희, 김교헌, 김수현 (2015), “날씬함에 대한 사회문화적 압력이 절식태도와 섭식행동에 미치는 영향 : 신체불만족과 마음챙김의 효과,” 한국심리학회지: 건강, 20(3), 527-546.

김문식, 김남조 (2013), “국내진출 외식 프랜차이즈 기업의 실패 분석: 상보성 이론 및 총체적 상호일치관점을 중심으로,” 관광연구논총, 25(3), 49-76.

김미옥, 장은재 (2009), “연령별 비만에 대한 인식 및 체중 조절에 대한 태도,” 한국식품영양학회지, 22(1), 110-122.

김보람 (2014), 계획행동이론(TPB)에 기초한 여가교육이 중년여성의 건강인식, 생성감 및 성공적 노화에 미치는 영향, 강원대학교 대학원 미간행 박사학위논문.

김수진 (2008), 대학생의 피부건강관리행동과 식생활 행동에 영향을 미치는 외모관심에 대한 연구, 한양대학교 석사학위논문.

김응상 (2013),. 계획행동이론을 적용한 컨벤션 참가 행동모델에 관한 연구, 경희대학교 관광대학원 미간행 석사 학위논문.

김윤, 황선진 (2008), “사회문화적 압력과 대상화된 신체의식이 성인여성의 외모관리행동에 미치는 영향,” 58(10), 112-122.

박소영 (2007), 무용전공 여고생들의 섭식행동이 섭식장애에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 미간행 석사학위논문..

박은아 (2003), “신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로,” 한국심리학회지, 22(2), 35-56.

백규리 (2018), 대학생의 외모만족에 대한 사회문화압력이 비만스트레스 및 식이자기효능감에 미치는 영향, 경희대학교 대학원 석사학위논문.

손세은, 김혜선, 김정민 (2014), “아동과 청소년의 식이자기효능감, 사회적 지지, 우울 및 체중조절행위 간의 관계,” 한국지역사회생활과학회지, 25(4), 473-486.

서화숙 (2002), 여대생들의 체중조절 경험과 신체적 특성에 따른 신체만족도

및 의복만족도 외모관리행동에 관한 연구, 상주대학교 대학원 석사학위논문.
시사매거진 (2019.09.27.), 김광수 의원, 거식증,폭식증 진료환자 20대 女 최다.
오미현, 김일 (2014), “SNS 특성에 의한 패션제품 소비자태도가 구매의도 및 온라인구전에 미치는 영향,” 한국패션디자인학회지, 14(1), 101-120.
이데일리 (2015.02.08.), ‘외모지상주의’가 폭식을 부른다, 10명 중 4명 20대 여성.
이상선, 오경자 (2003), “외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구,” Korean Journal of Clinical Psychology, 22(4), 913-926.
이원옥, 황윤영 (2009), “여고생의 비만과 신체에 대한 태도 및 체중조절행위에 대한 연구,” 청소년시설환경, 7(3), 3-11.
이난 (2001), “대학생의 신체적 자아개념 및 강박증과 섭식장애 행동과의 관계,” 교육심리연구, 15(4), 387-402.
이윤정 (2004), “신체 통제에 대한 신념이 외모 만족도에 미치는 영향: 미국 여대생을 대상으로,” 한국의류학회지, 28(7), 974-982.
이윤정 (2006), “광고모델과의 사회적 비교과정에서 외모통제력 지각이 갖는 조정효과,” 한국의류학회지, 30(4), 633-643.
이정기, 정효빈, 이동엽, 하혜영 (2014), “미디어 노출, 확장된 계획행동이론 변인이 20 대들의 화장품 구매의도에 미치는 영향: 저가 화장품 및 고가 화장품 구매의도에 관한 비교연구,” 미디어, 젠더 & 문화, 29(2), 117-146.
이재현 (1999), 현대사회의 생활양식과 텔레비전, 커뮤니케이션북스
이주영, 김주덕 (2011), “여대생의 체중 조절 행동과 신체 태도 및 비만스트레스에 관한 연구,” 한국미용학회지, 17(3), 461-467.
이주영 (2017), “여대생의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모만족, 외모스트레스가 의복행동에 미치는 영향,” 패션과 니트, 15(3), 26-35.
이지영, 박혜정 (2013), “자아존중감, 외모 비교, 미디어 관심이 외모의 사회문화적 태도, 신체 태도 및 삶의 만족에 미치는 영향,” 한국의상디자인학회지, 15(3), 1-17.
안나영 (2007), 외모에 대한 사회·문화적인 태도와 객체화된 신체의식이 외모관리행동에 미치는 영향, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
유동숙, 홍경완 (2017), “확장된 계획행동이론을 적용한 농촌관광의 행동의도 연구: 계획행동이론에 즐거움각성차원을 매개로,” 관광연구저널, 31(3), 65-80.

오주현, 한광령, 함경수 (2015), “여대생의 외모에 대한 사회문화적 압력이 외모관리행동 및 체중조절에 미치는 영향,” 한국체육과학회지, 24(6), 51-61.
양현영 (2012), 여대생의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
율금정 (2012), 계획된 행동이론을 적용한 패밀리레스토랑 고객의 태도에 관한 연구-중국 단동 지역을 중심으로, 배재대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
장경태, 최대혁, 박현, 고영완, 이대택, 김상원 (2005), 체력평가와 운동처방, 서울:한미의학.
전정혜 (2004), 20-30대 여성의 신체특성과 체지방에 관한 연구, 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
전정혜, 유태순 (2014), “미혼여성의 공적 자기의식과 신체관리행동의 관계-외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화, 신체수치심의 매개효과,” 한국디자인포럼, 45, 137-146.
전현진, 정명선 (2010), “외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 20~ 30 대 여성들의 외모관리행동에 미치는 영향,” 한국미용학회지, 16(2), 590-601.
정명선 (2003), “성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리 행동에 미치는 영향,” 복식, 53(3), 165-179.
조성실, 박기환 (2013), “사회지향성과 사회문화적 압력이 폭식행동에 미치는 영향: 섭식관련 인지왜곡의 매개효과,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 27(1), 17-32.
한수진, 황윤숙, 백대일, 김윤신, 김영수 (2010), “계획된 행동이론 (TPB) 을 적용한 저소득층 아동의 구강건강행동 예측요인에 관한 연구,” 대한구강보건학회지, 34(2), 250-263.
한채정 (2017), “성인여성의 체중상태에 따른 체중조절인식과 다이어트 식품 구매・ 섭취행동에 관한 연구,” 동아시아식생활학회지, 27(2), 104-113.
한덕웅, 이민규 (2001), “계획된 행동이론에 의한 음주운전 행동의 설명,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 141-158.
홍금희 (2006), “외모의 사회문화적 태도와 신체비만도가 신체이미지와 신체만족도에 미치는 영향,” 한국의류산업학회지, 8(1), 48-54.
홍금희 (2006), “자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의 영향,” 한국의류학회지, 30(2), 348-357.

Ajzen, I. (1991), The theory of planned behavior, Organizational behavior and human decision processes, 50(2), 179-211.

Ajzen, I. (1988), Attitudes, Personality, and Behavior. Milton-Keynes, England: Open.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior.

Bartky, S. L. (1997). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power (pp. 92-111). Na

Bowers, J. (2003). U.S. Patent Application No. 09/896,733..

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior. Springer Science & Business Media.

Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. Journal of Social and Clinical Psychology, 23(6), 768-791.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. Psychology of women quarterly, 21(2), 173-206.

Harris, M. B. (1983). Eating habits, restraint, knowledge and attitudes toward obesity. International Journal of Obesity, 7(3), 271-286.

Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. Journal of social and clinical psychology, 14(4), 325-338.

McKinley, N. M. (2006). The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: a longitudinal analysis of two cohorts of women. Developmental psychology, 42(4), 679.

McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. Psychology of women quarterly, 20(2), 181-215.

Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. In Nebraska symposium on motivation.

University of Nebraska Press.
Rozin, P., & Fallon, A. (1988). Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: a comparison of men and women in two generations. Journal of abnormal psychology, 97(3), 342.
Krosnick, J. A. (1988). Attitude importance and attitude change. Journal of Experimental Social Psychology, 24(3), 240-255.
Sinclair, S. L. (2006). Object lessons: A theoretical and empirical study of objectified body consciousness in women. Journal of Mental Health Counseling, 28(1), 48-68.
Smolak, L., & Levine, M. P. (1996). Media as a context for the development of disordered eating. The developmental psychopathology of eating disorders: Implications for research, prevention, and treatment, 235-237.
Smolak, L., Striegel-Moore, R. H., & Levine, M. P. (2013). The developmental psychopathology of eating disorders: Implications for research, prevention, and treatment. Routledge.
Spitzack, C. (1990). Confessing excess: Women and the politics of body reduction. Suny Press.
Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. Clinical psychology review, 14(7), 633-661.
Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Reasons for exercise and body esteem: Men's responses to self-objectification. Sex Roles, 53(7-8), 495-503.
Sparks, B. (2007). Planning a wine tourism vacation? Factors that help to predict tourist behavioural intentions. Tourism management, 28(5), 1180-1192.
Sniehotta, F. F., Presseau, J., & Araújo-Soares, V. (2014). Time to retire the theory of planned behaviour.
Taylor, S. E. (1989). Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind. Basic Books.

ABSTRACT

The effect of sociocultural attitude toward appearance on body shape and weight control behavior in women in their 20s

kim, ji soo
The Graduate School of Convergence Beauty
Sungshin University

Due to the mass media developed in the modern society, we can see that in our society, the ideal aesthetic standard that is universal and the consciousness that it is an important competitiveness that must be equipped for a beautiful appearance and a skinny body are spread throughout society. The ideal body standard given by these modern societies leads to problems that lead to excessive weight control, drug use and plastic surgery, and negatively affect their values and body attitude.

Therefore, with the emphasis on presenting these social problems, this study aimed to explore and study the effects on women's body shape and weight control behavior based on the theoretical background of socio-cultural attitude toward appearance.

This study set research questions and hypotheses based on previous literature and previous research, and survey data was collected from 250 women in their 20s who are the most sensitive and sensitive age groups for the ideal physical standards provided by social culture for appearance. Collected and analyzed. All metrics for the variables constituting the hypothesis of this study were extracted from the previous study, and the extracted variables were modified and written in a form suitable for the object and context of this study. Statistical analysis was performed using the spss 24.0 program as a data analysis method, and factor analysis, reliability analysis, frequency analysis, and regression analysis were used as the statistical analysis method. The results of this study are summarized as follows.

First, socio-cultural attitude toward appearance appears as two factors, cognition and internalization, and objectified body consciousness appears as three factors: body shame, body sensibility, and control belief. The factors of cognition and internalization have a significant effect on both the body shame and body surveillance, and the internalization factor has a great effect on the body shame factor. Only the internalized factors showed significant influence on the control belief factors of the objectified body consciousness. It seems that the stronger the intrinsic dissatisfaction with the appearance, the higher the perception of body shame and supervision and the belief in controlling the body.

Second, only the cognitive factors of sociocultural attitude toward appearance and the body shame factors of objectified body consciousness were important variables and significant results influencing the body shape

and weight control behavior of women. Among them, cognitive factors appeared to be an important variable.

Third, among the body shape and weight control behaviors, the will of the individual is essential, and only diet exercise factors that have a voluntary positive effect on the body are determined by body satisfaction. It can be seen that satisfaction based on actual experience has been linked to the behavior of positive weight control behavior.

Fourth, the behavioral intention of the planned behavioral theory did not have a significant effect on the attitude toward body shape and weight control behavior, and there exist economic or psychological conditions, and control factors for body shape and weight control behavior. The factors of subjective norms were found to have a significant effect.

This study specifically investigated the effects of socio-cultural attitudes on appearance on body shape and weight control behavior of women in their 20s, studied the correlation between variables, suggested basic data on body shape and weight control, and provided education and prevention programs. I tried to find out if it could be socially helpful. According to the research results that the higher the use of mass media, the greater the influence of internalization. do.

<설 문 지>

안녕하십니까?
이 설문지는 성신여자대학교 뷰티융합대학원 피부미용전공 석사학위 논문에 사용할 자료를 수집하기 위한 것입니다.
본 설문의 목적은 '외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 객체화된 신체의식이 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향'에 대한 연구하기 위함이고, 각 설문 문항에는 옳고 그른 것이 없으므로 솔직하게 응답해주시면 됩니다.
응답해주시는 자료는 본 연구에 귀중한 자료가 되니 한 문항도 빠짐없이 기재해주시면 감사하겠습니다.
마지막으로 귀하의 응답은 순수한 연구 목적 이외에 그 어떠한 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드립니다.
본 연구를 위해 귀한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

소속 : 성신여자대학교 뷰티융합대학원 뷰티융합학과 피부미용전공

지도 교수 : 양수진 교수님

연 구 자 : 김지수 010-5122-4903

Ⅰ. 다음은 신체 및 외모의 대한 관심도와 만족도에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳 하나에만 V표시 해주십시오.

1. 귀하는 자신의 신체에 대한 관심도가 어떻게 되십니까?
①매우 낮다 ②낮다 ③보통이다 ④높다 ⑤매우 높다

2. 귀하는 자신의 외모에 대한 관심도가 어떻게 되십니까?
①매우 낮다 ②낮다 ③보통이다 ④높다 ⑤매우 높다

3. 귀하는 자신의 신체에 대한 만족도가 어떻게 되십니까?
①매우 낮다 ②낮다 ③보통이다 ④높다 ⑤매우 높다

4. 귀하는 자신의 외모에 대한 만족도가 어떻게 되십니까?
①매우 낮다 ②낮다 ③보통이다 ④높다 ⑤매우 높다

Ⅱ. 다음은 뷰티, 美 관련 매스미디어에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳에 V표시 해주십시오.

1. 귀하가 주로 접하는 뷰티, 美 관련 매스미디어 종류를 모두 고르시오.
①TV ②포탈사이트(Naver,Daum,Google 등) ③영화 ④잡지 ⑤인터넷 방송채널(Youtube,아프리카,트위치 등) ⑥SNS(인스타그램,페이스북 등) ⑦기타

2. 귀하가 접하는 모든 매스미디어종류에 따른 노출 시간은 어떻게 되십니까?

①하루 1시간 이상 ②하루 2시간 이상 ③하루 3시간 이상 ④하루 4시간 이상
⑤하루 5시간 이상 ⑥하루 6시간 이상 ⑦기타

Ⅲ. 다음은 외모의 대한 사회문화적 태도에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳 하나에만 V표시 해주십시오.

구분	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	오늘날의 사회에서 성공하려면 몸매 관리를 열심히 하는 것이 중요하다.					
2	대부분의 사람들은 날씬할수록 더 보기 좋다고 믿는다.					
3	오늘날의 사회에서 매력적으로 보이는 것은 중요하다.					
4	마른 여자가 나오는 뮤직비디오를 보면 나도 그렇게 말랐으면 하고 바라게 된다.					
5	마른 여자의 사진을 보면 나도 그렇게 되 고 싶어진다.					
6	나는 종종 코스모폴리탄, 보그, 글래머 같 은 패션잡지에 나오는 모델을 보면서 내 외모와 비교하곤 한다.					
7	나는 패션잡지와 TV에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교하는 경향이 있다.					
8	나는 패션잡지의 모델처럼 보이고 싶다.					
9	TV와 영화에 나오는 여자들은 내가 목표 로 생각하는 외모의 전형을 보여준다,					

Ⅳ. 다음은 객체화된 신체의식에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳 하나에만 V표시 해주십시오.

구분	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 생각하는 이상적인 신체 사이즈가 아닐 때 한심스럽다는 생각이 든다.					
2	나는 외모를 가꾸는데 최선을 다하지 않으면 내가 한심한 사람처럼 느껴진다.					
3	나는 최선의 외모가 되도록 노력하지 않으면 내 자신이 창피하게 느껴진다.					
4	나는 체중을 조절하지 못하면 내게 문제 가 있는 것처럼 느껴진다.					
5	나는 다른 사람들이 나의 실제 체중을 알 게 되면 창피할 것 같다.					
6	나는 내가 입고 있는 옷이 내 외모를 돋보이게 하고 있는지 자주 신경 쓴다.					
7	나는 내가 남에게 어떻게 보일 것인가를 생각한다.					
8	나는 내 외모가 남에게 어떻게 보일지 신경 쓰인다.					
9	나는 내가 충분히 노력하면 원하는 체중 이 될 수 있다고 생각한다.					
10	나는 사람들이 노력한다면 자신들이 원하는 만큼 예뻐질 수 있다고 생각한다.					

Ⅴ. 다음은 신체관리행동 중 체형 및 체중관리행동에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳 하나에만 V표시 해주십시오.

구분	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 체형 및 체중관리를 위해서 정기적으로 운동을 한다. (ex:요가,헬스,수영,달리기,걷기,에어로빅,배드민턴,테니스,발레,골프,복싱,주짓수,스피닝,필라테스 등)					
2	나는 트레이너에게 체중 및 체형관리를 받는다.					
3	나는 트레이너에게 식단계획을 받는다.					
4	나는 자주 몸무게를 체크한다.					
5	나는 몸무게가 변하면 신경이 쓰이거나 스트레스를 받는다.					
6	살이 찌는 것에 대하여 굉장히 두렵거나 위험하다고 생각한다.					
7	자신이 생각하는 이상적이고 미적인 몸무게를 위해 다이어트 경험이 있다.					
8	나는 식사행동과 체형 및 체중에 대해 이 상을 보이는 식이장애 행동이 보이거나 경험했던 적이 있다. (ex:굶기,폭식,구토, 씹고 뱉기 등)					
9	나는 체형 및 체중관리에 대한 강박증이 있어서 식사행동이 즐겁지 않다.					

10	나는 식사를 하거나 간식을 먹을 때 저칼로리 식품을 골라 먹는다.					
11	다이어트를 위해 병원을 다니거나, 의사 와 상담을 했던 경험이 있다.					
12	다이어트 보조제, 살빼는 약, 설사제, 이뇨제 등을 복용한 경험이 있다.					
13	나는 체형관리를 위해 미용 시술 및 수술을 받은 경험이 있다. (ex:카복시주사,지방흡입수술 등)					
14	나는 체형관리를 위해 미용 시술 및 수술의 도움을 받는 것을 주저하지 않을 것이다.					

Ⅵ. 다음은 합리적 행동이론에 대한 귀하의 의견과 생각을 묻는 질문입니다. 각 문항의 대해 귀하에게 가장 가깝다고 생각하는 곳 하나에만 V표시 해주십시오.

구분	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 체형 및 체중조절 행동이 좋다고 생각한다.					
2	나는 체형 및 체중조절 행동이 기쁘다고 생각한다.					
3	나는 체형 및 체중조절 행동을 긍정적으로 생각한다.					
4	나는 체형 및 체중조절 행동을 가치 있다 고 생각한다.					
5	나는 체형 및 체중조절 행동이 대게 좋은 결과로 연결된다고 생각한다.					

6	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것에 대하여 호의적 일 것이다.					
7	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것을 지지해 줄 것이다.					
8	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 하는 것을 이해해 줄 것이다.					
9	나에게 영향을 주는 사람들은 내가 체형 및 체중조절 행동을 해도 된다고 추천해 줄 것이다.					
10	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 계획을 갖고 있다.					
11	나는 가까운 미래에 체형 및 체중조절 행 동을 시도해 볼 것이다.					
12	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 의도를 갖고 있다.					
13	나는 가까운 미래에 체형 및 체중조절 행 동에 돈과 시간을 들일 것 같다.					
14	나는 내가 원한다면 언제든지 체형 및 체 중조절 행동을 할 수 있다.					
15	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 능력을 갖고 있다고 생각한다.					
16	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 수 있는 경제력을 가지고 있다고 생각한다.					
17	나는 체형 및 체중조절 행동을 할 충분한 시간을 갖고 있다고 생각한다.					

인구통계학적 설문

1. 귀하의 연령은 어디에 속합니까?

①20대 초반(20-23세) ②20대 중반(24-26세) ③20대 후반(27-29세)

2. 귀하의 직업은 무엇입니까?

①학생 ②사무직 ③영업직 ④서비스직 ⑤전문직 ⑥자영업 ⑦전업주부 ⑧무직

3. 귀하의 최종학력은 무엇입니까?

①고등졸업 이하 ②대학교 재학 ③전문대 졸업 ④4년제 졸업

⑤4년제 졸업 이상

4. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

①미혼 ②기혼

5. 귀하 가계의 월 소득은 어떻게 되십니까?

①100만원 이하 ②100-200만원 미만 ③200-300만원 미만

④300-400만원 미만 ⑤400-500만원 미만 ⑥500만원 이상

6. 귀하는 자신의 신체 및 외모 관리에 대해 월 평균 얼마를 지출하십니까?

①5만원 미만 ②5만원-10만원 ③10-20만원 미만 ④20-30만원 미만

⑤30-40만원 미만 ⑥40만원 이상