



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](#)

배현숙 교수지도
석사학위 청구논문

정신건강 수준 정도에 따른
생활체육참여자의 외모관리 행태

2013

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
고 선 옥

정신건강 수준 정도에 따른
생활체육참여자의 외모관리 행태

배 현 숙 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2013年 5月

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
고 선 옥

인 준 서

고선옥의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 생애복지대학원

논 문 개 요

현대인들은 급속도로 변화하는 경제성장과 함께 윤택하고 안정적인 삶을 누리게 되었다. 삶이 윤택하고 안정적 일수록 사람들은 미적 부분에 대한 관심이 늘어나고 있는 상황이며, 불과 얼마 오래되지 않은 시간 동안 뷰티 관련 산업은 급속도로 성장하게 되었다. 뷰티산업이 성장하였다는 것은 현대인의 외모 관심도가 높아졌음을 의미하며, 이는 소비 행태로 이어지고 있는 것이다. 또한, 현대인이 외모 가꾸기 못지않게 중요시 여기는 것 중 하나인 정신건강을 들 수 있을 것이다. 과거 먹고 사는데 치중하던 시대가 아닌 빠르게 변화하는 현대 문명 속에서 각종 스트레스를 통한 현대인의 질병은 늘어나고 있는 상황이며, 무엇보다 과거에 비해 더욱 치열해진 입시, 취업 등의 각종 경쟁 속에서 살아가는 현대인에게 힐링을 통한 정신건강은 무엇보다 중요한 요소라 할 수 있을 것이다. 이에 그 중 하나인 생활체육을 통해 현대인들은 건강한 정신과 육체를 키우고 있으며, 더 나아가 생활체육을 통해 삶의 질 및 생활만족을 통한 정신 건강을 추구하고 있다. 이러한 일환으로 바르는 것, Inner beauty에 치중 되어있는 지금의 뷰티산업을 힐링 프로그램을 접목한 마케팅 전략으로 활용해도 가치가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 생활체육 참여자를 대상으로 정신건강 수준별 정도로 구분하여, 외모관리 행태를 조사해 봄으로서, 정신건강 수준에 따른 외모관리 차이를 확인해 보고자 하였다.

조사대상자는 경기권 생활체육을 행하는 대학생을 중심으로 무기명 자기

기입식 설문지(Self-administrated Questionnaire)를 사용하였다. 설문지는 총 450부를 배포 및 회수 하였으며 자료 정리(Data Cleaning)를 거쳐서 무응답 또는 불성실 등 비정상적인 47부를 제외하여 403부를 최종 분석 하여 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하였다. 분석방법으로는 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석, 각 문항간의 대한 신뢰도를 실시하여 예측가능성, 정확성 등을 살펴보았으며, 타당도 분석으로 주성분 분석을 실시하였다. 또한 생활체육 참여정도와 정신건강의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(One way Anova) 및 체형인식별 외모관리를 살펴보기 위해 다변량 분석을 실시하였다. 외모관리와 생활체육정도, 생활만족도와 삶의 질의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)를 실시하였으며, 회귀분석(Regression Analysis)를 통해 나온 결과를 좀 더 세밀하게 살펴보았다. 또한 정신건강 정도에 따른 일반적 사항을 살펴보기 위해 교차분석을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

생활체육에 참여하는 대학생 기준 정신건강 정도로는 22세이상>20세이하>20~21세 순이었으며 남자>여자가 정신건강이 높았으며. 한달 용돈으로는 30만원대가 가장 높았다. 음주량의 경우 일주일 기준 1회가 가장 많았으며, 생활체육 회당 시간별로는 2시간대가 가장 많았다. 정신건강 수준에 따른 평균은 점수가 낮을수록 정신건강 정도가 높음을 의미하며, 평균 상위 그룹(1/3): 1.8205점, 중위그룹(1/3~2/3): 2.4501점, 하위그룹(2/3)이상: 3.0042점의 평균으로 확인되었다. 생활체육 참여동기로는 정신건강이 상위그룹 일

수록 스트레스 해소 및 대인관계 생활체육을 한다는 응답이 높았으며, 하위 그룹 일수록 자기성찰을 위해 생활체육을 행하는 것으로 파악되었다. 정신건강이 좋은 집단일수록 패션과 미용에 관심이 많으며, 삶의 질과 생활만족 면에서도 만족스런 삶을 영위하고 있음으로 확인되었다. 정신건강 정도에서 하위 그룹일수록 체중을 -5kg 감량하기를 바라며, 건강 상위 그룹일수록 체중을 증가하기를 원하는 것으로 파악되었으며, 주관적 건강상태별로 정신건강 정도가 하위 그룹에 가까울수록 자신의 건강이 별로 건강하지 않다고 나타났다. 생활체육 참여 동기와 정신건강의 차이로는 친구 또는 주변의 강제성이라는 응답이 정신건강 하위 그룹으로 파악되었으며, 정신건강이 건강한 상위 그룹일수록 건강증진이나 스트레스 해소 및 대인관계라고 응답하였다. 생활체육 정도가 외모관리 미용 요인에 미치는 영향에서는 주당횟수, 강도에서는 영향이 없었으며, 생활체육 정도가 패션 요인에 미치는 영향으로는 생활체육 주당횟수, 강도에서는 영향이 없었으나, 생활체육 비용에서는 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 생활체육이 정신건강에 미치는 영향에서는 생활체육 기간의 경우 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

본 연구를 통해서 정신건강이 외모관리행동에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었으며, 이를 토대로 보다 적극적 정신건강에 바탕을 둔 외모관리행태를 파악하고 더 나아가 힐링 프로그램을 접목한 감성 마케팅으로까지 포괄적인 연구를 할 필요성이 있다고 사료된다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성.....	1
2. 연구의 목적.....	4
II. 연구방법.....	5
1. 조사 대상 및 자료 수집.....	5
2. 연구 모형.....	5
3. 조사 내용 및 방법.....	6
4. 자료 처리 및 분석 방법.....	8
III. 연구 결과 및 고찰.....	9
1. 조사 대상자의 일반적 특성.....	9
2. 정신건강 수준별 그룹 구분.....	13
3. 외모관리에 따른 요인 분석	14
4. 정신건강 수준 정도에 따른 일반적 사항.....	17
5. 정신건강 수준에 따른 외모관리 행태.....	21
6. 정신건강 수준에 따른 체형인식.....	25

7. 정신건강 평균값에 따른 생활체육 참여 동기.....	27
8. 생활체육 참여 기간에 따른 외모관리 정도.....	28
9. 생활체육 정도가 외모관리에 미치는 영향.....	31
10. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향.....	34

IV. 결론 및 제언.....	36
------------------	----

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 설문 구성.....	7
표 2. 조사 대상자의 일반적 특성.....	11
표 3. 조사 대상자의 생활체육 실태 정도.....	12
표 4. 정신건강 그룹별 평균값.....	13
표 5. 외모관리 요인 분석.....	16
표 6. 정신건강 수준 정도에 따른 일반적 사항.....	19
표 7. 정신건강 수준에 따른 미용과 패션 경향.....	23
표 8. 정신건강 수준에 따른 삶의 질과 생활만족도.....	24
표 9. 정신건강 수준 그룹에 따른 체형인식.....	26
표10. 정신건강 평균값에 따른 생활체육 참여 동기.....	27
표11. 생활체육 참여 기간에 따른 미용, 패션 정도.....	29
표12. 생활체육 참여 기간에 따른 삶의 질, 생활만족 정도.....	30
표13. 생활체육 정도가 미용 요인에 미치는 영향.....	32
표14. 생활체육 정도가 패션 요인에 미치는 영향.....	33
표15. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향.....	35

그림 목 차

그림1. 연구 분석 모형도.....	6
---------------------	---

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대화 사회는 정보화 사회로 변화하면서 각종 스트레스와 사회적 위압감 등 신체적, 정신적으로 정서 불안이나 심한 우울증으로 정신건강에도 많은 장애를 가져오고 있으므로 여가관리의 필요성이 대두되고 있다.

이러한 변화는 인간 생활에 다양한 혜택을 준 반면 운동부족, 인간소외, 환경오염, 성인병 증가와 같은 다양한 사회적 병리현상을 야기 시켰으며, 이러한 사회적 부작용은 일상적 생활체육을 통해 정신건강을 고양시키며, 정신적 수양과 신체의 조화로운 발달을 촉진시킴과 동시에 체형을 유지 시켜주어 아름다운 신체적 특징적 발달과 나아가 정신건강에도 도움을 줄 수 있다.

박수현(2010)은 자신의 잠재력을 일깨워주고 몰입에 이르게 하며 자존감(Self-esteem)과 자신감을 키워 현대 사회의 첨예한 속도와 경쟁을 안정적으로 헤쳐가게 하는 원동력이 되며, 자기극복, 자기만족, 신체상의 향상 등의 증진을 도모할 수 있음을 연구하였다. 이렇듯 삶을 영위하기 위해서는 생활체육의 참여가 절실하게 요구되고 있으며, 이러한 생활체육은 정신적 스트레스를 해소시키며 정신건강에도 도움을 주므로써, 휴식 및 치유(healing)을 통한 재창조라는 여가적 생활에 지대한 영향을 미친다. 이러한 영향은 주체적 존재로서의 의미와 함께 스스로에게 더 많은 기회를 제공 해 주고 한층 더 즐겁고, 의욕적, 집중력을 가지고 학습 및 정신적 수련을 연마할 수 있으므로 자신의 개발뿐 아니라 주변 대인관계를 형성 하는데도 크게

영향을 미친다. 최근에는 웰빙(Well-being)된 삶을 위해 주기적이고 지속적인 스포츠 및 신체활동으로 각종 스트레스를 해소하고, 몸과 마음의 정신적 수양을 통해 정신건강을 추구하는 추세이며,(허일웅, 2006), 자연주의적인 멋을 그대로 옮겨 놓은 삶을 강조하고 있다. 이러한 현상은 신체적, 정신적으로 조화롭고 건전하며 고급스러운 삶의 문화를 강조하는 삶을 권장하고 있는 맥락이기도 하다.

또한, 건강증진 관련하여 Well-being(안녕감)의 증가와 인간의 건강 잠재력과 개인적인 만족감을 성취하고자 하는 요구에 의해 동기화 되는 개념이 되기도 하는데(Pender NJ, 1996). 이러한 정신적 안녕은 신체적 외모관리뿐 아니라, 자아 존중감과 자기효능감이 포함되는 정신적, 사회적 가치관까지 함축되는 포괄적인 관리를 의미하기도 한다(장미숙, 2009). 이러한 것 들은 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 문화적 힘으로 작용할 뿐만 아니라 궁극적으로는 행복한 삶을 추구하는 것은 인간의 기본 목표이자 권리이며, 인생을 보다 가치 있게 해주는 원동력이라고 할 수 있다(곽준탁, 1998). 최근에는 삶의 목적이 생계수단에 급급했던 과거와 달리 내외적 충만을 모두 갖추기를 원하고 있으며, 그의 일환으로 아름다운 외모가 미덕이고 경쟁력이 되어버린 현대 사회 속에서 우리는 이 시대가 만들어 놓은 미적 기대치에 부응하기 위해 부단히 노력하고 있으며, 외모와 관련된 소비활동에 주저하지 않고 외모관리에 관한 정보를 서로 공유하면서 다양한 외모관리행동을 실천하고 있다. 이렇듯 우리는 자신의 외모에 대한 끊임없는 노력을 통해 좋은 이미지를 관리함으로써 타인과의 관계를 지속적으로 유지하고자 한다(황윤정, 2007). 이러한 전반적인 행동의 정신건강 고취는 높은 자존감으로 이어져 외모관리에 긍정적인

영향을 주며, 더 나아가 이러한 영향은 삶의 질을 개선하는 중요한 요소가 되기도 한다.

이와 같이 신체적, 정신적, 사회적 안녕의 완전한 상태라는 WHO현장에서 정의하고 있는 “건강”이 “삶의 질”과 밀접한 관계가 있으며, 건강에 대한 만족도가 높을수록 삶의 질의 향상 된다고 볼 수 있다. 따라서 생활체육을 통한 높은 정신건강은 자아가 높아지며, 이러한 높은 자아는 외모관리행태로 이어져 삶의 질까지 결정하는 긍정적 선순환으로 이어짐으로서 신체적, 정신적, 사회적 건강에 있어서 매우 밀접한 영향이 있음을 알 수 있다.

선행 연구로는 생활체육참가자의 운동태도와 심리적 욕구 및 지속행동의 관계(2010, 조은신), 생활체육참여자의 라이프 스타일이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향(2010, 민병학), 생활체육에 참가하는 지체 장애인의 정신건강에 대한 연구(2005, 손찬영), 생활체육참여자의 기본심리욕구와 감각추구성향, 몰입경험, 운동중독의 관계(2010, 정영수), 생활체육 참여유무에 따른 객체화된 신체의식이 자기가치 및 심리적 정서에 미치는 영향(2009, 이승아), 생활체육 참여자와 엘리트 운동 선수의 정신건강 비교 분석(2004, 김태홍), 여성의 외모관리와 체형관리가 자기 효능감에 미치는 영향(장미숙, 2010), 외모에 대한 사회문화적태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향(황윤정, 2007) 등이 있으며, 위와 같은 선행 연구에서는 주로 생활체육을 행하는 사람들의 각종 문화현상과 정신건강에 대한 담론은 활발하게 연구되어 왔으나, 생활체육인들의 정신건강 수준에 따른 외모관리행태에 대해서는 학문적 논의가 부족하다. 이에 본 연구에서는 생활체육 참여자를 대상으로 생활체육 행태에 따라 자기 신체 인식을 파악 및 그의 따

른 정신건강을 통한 외모관리 태도와 삶의 질의 관계를 파악하고, 정신건강에 있어 개인의 삶에서 차지하는 중요성을 알아보고 그 필요성을 알아보고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 20대 남녀 대학생의 정신건강에 따른 생활체육참여자를 대상으로 정신건강 수준 정도별 외모관리 행태를 알아보고, 궁극적인 웰빙 삶을 위해서 미를 추구하고 신체와 정신이 건강하는 일련의 삶의 패턴을 파악해봄으로서, 생활체육이 정신건강과 외모관리행태에 미치는 영향에 대한 관계를 모색 할 수 있는데 그 목적이 있다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

연구문제 1. 조사대상자의 일반적 특성에 대해서 알아본다.

연구문제 2. 정신건강 수준에 따른 외모관리 행태를 알아본다.

연구문제 3. 생활체육참여도에 따른 외모관리 행태에 대해 알아본다.
(외모관리, 미용, 패션, 삶의 질, 생활만족을 중심으로)

연구문제 4. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향을 알아본다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 자료 수집

본 연구는 정신건강에 따른 생활체육 참여자의 외모관리행태를 알아보기 위해 설문을 실시하였다.

2012년 10월 21일부터 12월 28일까지 약 2달에 걸쳐 20대 남녀 생활체육에 참여하는 대학생을 상대로 설문 조사를 실시하였다.

조사양식은 무기명 자기기입식 설문지(Self-administrated Questionnaire)를 사용하였다. 설문지는 총 450부를 배포 및 회수 하였으며 자료 정리(Data Cleaning)를 거쳐서 무응답 또는 불성실 등 비정상적인 47부를 제외하여 403부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 연구 모형

연구모형은 현상에 관련된 개념들 사이의 가정된 명제를 체계적으로 도해화 하였으며, 새로운 가설을 도출하는데 이용되는 것으로서, 체계적으로 과학적인 연구 또는 설명을 위한 분석 도구로서 이용되며, 기존의 문헌들을 고찰하여 그림 1과 같은 연구모형을 도출 하였다.

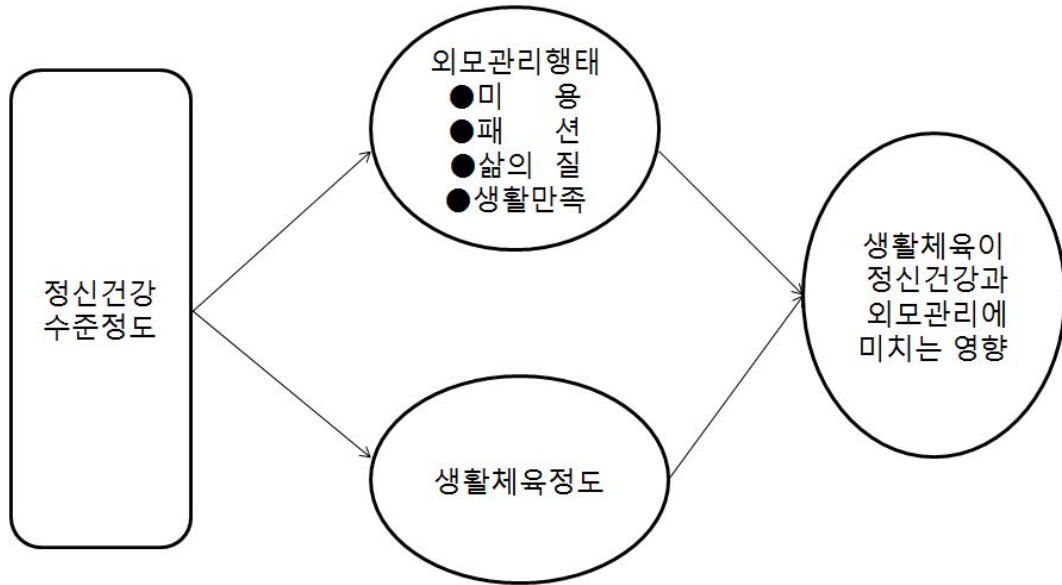


그림 1. 연구 분석 모형도

3. 조사 내용 및 방법

조사 방법으로 설문지는 윤혜진(2011), 김창현(2011), 조은신(2010), 민병학(2010), 진용미(2010), 신현주(2009), 손찬영(2005), 문세종(2006), 정영수(2010), 권현석(2009) 등의 설문을 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 작성하였으며, 일반적인 특성 9문항, 생활체육 행태 6문항, 체형인식

9문항, 외모관리3문항, 미용, 패션, 삶의 질, 생활만족 각각 5문항, 정신건강 20문항으로 총5개의 영역의 67문제를 구성하였다.

표1. 설문 구성

구 성	내 용	문항
일반적 특성	나이,성별,전공,학년,용돈,거주형태,흡연,음주,수면	9
생활체육행태	생활체육의 예, 생활체육의 활동 정도, 비용, 기간, 참여유형, 참여동기	6
체 형 인 식	신장, 체중, 체형인식, 체중 증감량, 주관적 건강상태, 체형인식	9
외 모 관 리	외모관리 지출비용, 외모중 가장 관심부분, 외모를 위한 쇼핑 횟수, 미용, 패션, 삶의 질, 생활만족에 따른 외모관리	23
정 신 건 강	신경&예민, 통증, 무기력&고독, 질병	20
합 계		67

4. 자료 처리 및 분석 방법

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측가능성, 정확성 등을 살펴보았으며, 타당도 분석으로 주성분 분석(Principle component analysis)을 실시하여 문항의 요인으로 묶어서 분석을 실시한다.

셋째, 두 집단의 경우에 t-test를 사용하였으며, 생활체육 참여정도와 정신건강의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다. 또한 성별 주관적 체형인식별 외모관리를 살펴보기 위하여 다변량분석을 실시하였다.

넷째, 외모관리(미용과 패션), 생활체육정도, 생활만족도와 삶의 질의 관계의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)를 사용하였다.

다섯째, 나온 결과를 좀 더 세밀하게 살펴보기 위하여 회귀분석(Regression Analysis)를 사용하였다.

여섯째, 정신건강정도에 따른 일반적 사항을 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단간의 차이를 살펴보았다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 연구 대상자의 일반적 특성은 <표 2,3>와 같다. 조사에 참여한 총 조사대상자는 403명이었으며 연령은 20세 이하가 33.3%, 20~21세가 37.2%, 22세 이상이 29.5%로 구성되었으며, 남자 62% 여자 38% 조사 되었다. 전공별로는 인문, 사회계열 2.5% 자연, 과학계열 17.6%, 예,체능계열 79.9%로 가장 많은 비율을 차지하고 있다. 학년 별로는 1학년 49.1%, 2학년 27.5%, 3학년 20.6%, 4학년 2.7%였다. 한달 받는 용돈을 살펴보면 30만원대가 33.0%, 20만원대와 50만원이상 각각 17.1%, 40만원대 15.4%, 10만원대 이하 11.2%, 없음 6.2% 순으로 높게 나타났다. 흡연량의 경우에 비흡연자 64.5%였으며 하루 10개비 이하 흡연자 20.3%, 10개비 이상 흡연자는 15.1%로 나타났다.

음주량의 경우에 일주일 1회 33.5%, 3회이상 21.1%, 2회 18.6% 순으로 높게 나타났으며 비음주자의 비율은 전체의 26.8%로 나타났다. 생활체육정도는 일주일에 2-3회 44.9%, 1회 이하 28.0%, 4회 이상 27.0%의 순이었으며 생활체육 회당 시간별로 살펴보면 2시간 37.7%, 1시간 30.3%, 30분 이하 21.1%, 3시간 이상 10.9% 순으로 높게 나타났다. 생활체육 기간별로 살펴보면 5년이상 14.1%, 1-2년 13.4%, 3-4년 9.9% 순이었으며 생활체육기간 없다고 응답한 경우는 62.5%였다. 생활체육 참여 유형별로는 혼자서 20.9%, 수업시간에 24.7%, 친구와 함께 36.2%, 가족과 함께 1.5%, 동호인클럽에서 14.7%, PT(퍼스널트레

이닝) 2.0%로 나타났다. 생활체육 참여 동기로는 건강증진이 32.7%, 스트레스 해소 및 대인관계가 38.4%로 가장 높았으며, 자기성찰이 17.8%, 친구 또는 주변의 강제성 6.3%, 주변권유가 4.8%로 응답하였다.

표2. 조사 대상자의 일반적 특성

		합계	
		빈도	%
연 령	20세 이하	134	33.3
	20-21세	150	37.2
	22세 이상	119	29.5
성 별	남	250	62.0
	여	153	38.0
전 공	인문,사회계열	10	2.5
	자연, 과학계열	71	17.6
	예,체능계열	322	79.9
학 년	1학년	198	49.1
	2학년	111	27.5
	3학년	83	20.6
	4학년	11	2.7
월 용돈	없음	25	6.2
	10만원대 이하	45	11.2
	20만원대	69	17.1
	30만원대	133	33.0
	40만원대	62	15.4
	50만원 이상	69	17.1
거주형태	대가족과 함께	18	4.5
	부모님과 함께 거주	315	78.2
	자취	63	15.6
	하숙	7	1.7
흡 연 량	흡연안함	260	64.5
	10개비 이하	82	20.3
	10개비 이상	61	15.1
수면시간	5시간 미만	105	26.1
	5-8시간	282	70.1
	9시간 이상	15	3.7
음 주 량	술을 마시지 않는다	108	26.8
	1회	135	33.5
	2회	75	18.6
	3회 이상	85	21.1

표3. 조사 대상자의 생활체육 실태 정도

		합계	
		빈도	%
생활체육정도	1회 이하	113	28.0
	2-3회	181	44.9
	4회 이상	109	27.0
회 당 시 간	30분 이하	85	21.1
	1시간	122	30.3
	2시간	152	37.7
	3시간 이상	44	10.9
생활체육비용	없음	141	35.0
	5만원 미만	81	20.1
	5-10만원	58	14.4
	10만원 이상	123	30.5
생활체육기간	없음	252	62.5
	1-2년	54	13.4
	3-4년	40	9.9
	5년 이상	57	14.1
생활체육 참여 유 형	혼자서	84	20.9
	수업시간에	99	24.7
	친구와 함께	145	36.2
	가족과 함께	6	1.5
	동호인클럽	59	14.7
	PT(퍼스널 트레이닝)	8	2.0
생활체육 참여 동 기	건강증진	130	32.7
	스트레스 해소 및 대인관계	153	38.4
	자기성찰	71	17.8
	친구 또는 주변의 강제성	25	6.3
	주변 권유	19	4.8
	합계	403	100.0

2. 정신건강 수준별 그룹 구분

정신건강 수준 정도에 따라 <표 4> 3그룹으로 분류하였으며, 정신건강의 문항은 5점 척도로 구분하였다. 1점에 가까울수록 정신건강이 좋음을 의미하며, 5점에 가까울수록 정신건강이 비교적 좋지 않음을 나타낸다. 상위그룹에 해당하는 1/3그룹의 평균값은 1.82, 중위그룹에 해당하는 1/3~2/3그룹의 평균값은 2.45점이며, 하위그룹에 해당하는 2/3이상의 그룹의 평균값은 3.00점으로 나타났다.

표4. 정신건강 그룹별 평균값

		N	평균	표준편차	최소값	최대값
상위그룹	1/3	133	1.82	.259	1.04	2.20
중위그룹	1/3~2/3	135	2.45	.141	2.20	2.68
하위그룹	2/3이상	134	3.00	.256	2.72	4.40
합계		402	2.43	.533	1.04	4.40

3. 외모관리에 따른 요인 분석

3.1 외모관리 요인 분석

요인분석은(Factor analysis)은 정보의 손실을 최소화하면서 많은 변수들을 동질요인으로 묶어 변수를 축소, 단순화시키는 방법이다.<표 5> 이러한 요인을 추출하는 방법은 여러 가지가 있으나 가장 널리 이용되는 요인분석 모델은 주성분 분석(Principle component analysis or component analysis)과 공통요인분석(common factor analysis)이 있다. 최초의 정보를 최소한의 요인으로 압축하고자 할 때는 주성분 분석을 이용한다.

본 연구에서는 관련된 변수를 축소, 압축하여 의미 있는 과정을 파악하기 위해서 주성분 분석을 사용하였다. 그리고 요인을 회전하는 방법에는 직각회전 방법(orthognanal rotation)을 이용하였는데 직각회전은 회전 시 요인들 간의 독립성을 유지시킨다. 직각회전 방법에는 여러 가지 방법이 있다. 본 연구에서는 직각회전을 사용하였으며, 여러 방법 중에서 베리맥스 회전(varimax rotation)방법을 사용하였다

요인의 추출은 주성분 분석을 이용하였다. 각 변수의 요인간의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적재량(Facor loading)의 수용기준은 보통 ± 0.30 이상이면 유의하다고 보지만 보수적인 기준은 ± 0.40 이상이다. 그리고 ± 0.50 이상인 경우는 매우 높은 유의성을 갖는다고 본다. 따라서 본 연구에서는 보수적인 기준인 ± 0.40 이상을 기준으로 선택하였다.

요인분석을 통하여 고유값이 1이상 되는 요인의 개수를 파악하고, 요인 적재치가 .40이상이 되는 문항을 포함하는 반면, 공유치가 .30이하인 문항을 제거하고, 고유값이 1이상인 요인에 중복 적재된 문항을 제거하였다. 신뢰성 검증에서 크론바하 알파값을 참조하여 전체 신뢰도를 저해하는 문항은 제거하였다.

요인분석을 실시한 결과 요인 1은 고유값이 3.70, 분산이 18.52%로 패션, 요인 2는 고유값이 2.81, 분산이 14.0%로 생활만족 요인, 요인 3은 고유값이 2.48, 분산이 12.6%로 미용요인으로 나타났다. 그리고 요인 4는 고유값이 2.11, 분산이 10.54%로 삶의 질 요인으로 나타났다. 또한 이들 요인 1, 2, 3, 4의 전체 설명력은 55%로 추정하고 있음을 알 수 있다.

표5. 외모관리 요인분석

	패 션	생활 만족	미 용	삶의 질	전체	% 분산	% 누적
g3	.749	.046	-.072	.006			
g2	.714	-.007	.070	.188			
g4	.694	.091	.097	.070	3.705	18.523	18.523
g1	.689	-.065	.184	.039			
g5	.524	.029	-.350	-.030			
i5	-.093	.795	-.010	.100			
i4	.030	.765	.079	-.161			
i3	.031	.728	.287	-.259	2.813	14.066	32.589
i2	.109	.638	.399	-.154			
i1	.032	.568	.493	-.096			
f2	.188	.115	.743	.429			
f1	.113	-.113	.624	-.024	2.486	12.432	45.020
f3	.196	.078	.623	.252			
f4	.124	-.124	.558	.432			
h5	-.031	.250	.100	.721			
h3	.038	.038	.163	.736			
h4	-.065	.241	.112	.724	2.110	10.549	55.569
h2	.054	-.230	-.095	.603			
h1	.070	-.300	-.149	.551			
f5	.348	.095	-.094	.464			

4. 정신건강 수준 정도에 따른 일반적 사항

정신건강 정도에 따른 일반적 사항을 살펴본 결과 <표 6>정신건강 정도가 상위 그룹에 속하는 경우에 22세 이상이 41.0%로 높게 나타났으며 정신건강 정도 중위 그룹에 속하는 경우는 20세 이하 40.0%로 상대적으로 높게 나타났다. 정신건강 정도 하위 그룹에 속하는 경우는 20-21세가 49.3%로 상대적으로 가장 높게 나타나 연령대별로 유의한 차이를 보였다($p < .001$).

성별로 살펴본 결과 남자는 정신건강 정도가 상위 그룹에 속하는 비율이 여자보다 압도적으로 높게 나타났으며 여자의 경우에는 정신건강점수 하위 그룹에 속하는 비율이 남자보다 높게 나타났다($p < .001$).

흡연량별로 살펴보면 정신건강 정도 상위 그룹에 속하는 경우에 흡연자 비율이 28.5%로 상대적으로 높게 나타났으며 정신건강 정도가 하위 그룹에 속하는 경우에 흡연자의 비율은 26.9%로 상대적으로 낮게 나타났다($p < .01$).

생활체육참여 동기를 살펴본 결과 정신건강 정도 상위 그룹에 속하는 집단의 참여동기는 스트레스 해소 및 대인관계라는 응답이 42.4%로 상대적으로 가장 높게 나타났으며, 중위 그룹 경우에는 건강증진이 40.3%로 다른 경우들에 비해 높았다. 정신건강 정도 하위 그룹에 속하는 집단은 자기성찰을 위해 생활체육에 참여한다는 응답이 26.5%로 상대적으로 높았다($p < .001$).

전공, 학년, 비용, 거주형태, 음주량, 생활체육정도, 수면시간, 생활체육회당 시간, 생활체육비용, 생활체육기간, 생활체육참여유형 집단별 정신건강 정도의 차이는 유의하지 않았다.

양희태(2001)의 연구에 의하면 성별, 자아존중감, 불안, 우울, 종합적인 정신

건강의 모든 변인에서 정신건강에 유의한 차이를 보였으며, 남자 대학생이 여자 대학생에 비해 정신건강에 대한 높은 평균값을 나타내며 유사한 결과를 보였다. 송찬영(2005) 역시 통계적으로 남자가 여자보다 정신건강이 좋은 것으로 나타났다. 흡연에 따른 정신 건강이 비교적 좋지 않은 그룹에서 흡연자가 적은 것으로 나타난 것으로 본 연구와 같은 송향화(2011)의 연구에 의하면 정신 건강과 흡연에는 상관관계가 없는 것으로 본 논문 결과와 유사한 결과가 나왔다. 한영희(2002)는 운동참여 동기에 따라 생활만족 및 정신건강은 차이가 있으며, 일반적 특성에 따라 공포 불안에 유의한 차이를 보였으며, 용돈에 따른 정신건강은 정신증에 유의한 차이를 보이고 있다. 라는 본 연구와는 상이한 결과를 나타내고 있다. 본 연구 결과에서는 용돈에 따라서는 정신건강에서 유의하지 않음과는 비교되는 부분이다. 반면 구지희(2002)의 연구에서는 긴장감, 분노감, 피로감, 혼란감등 스트레스 해소에 매우 유의한 차이가 있다고 보고하여 본 연구와 유사한 결과를 나타내고 있다. 따라서 비교적 예민한 여자보다는 남자대학생이 정신건강이 좋았으며 참여 동기로는 스트레스 해소 및 대인 관계를 위해 생활체육을 행하는 그룹이 정신건강이 좋은 것으로 보아 육체적 활동을 통해 긴장해소 및 맨탈 힐링을 하므로서 자기만족으로까지 이어져 정신적으로 안정감을 주기 때문이라고 사료된다.

표6. 정신건강 수준 정도에 따른 일반적 사항

		상위		중위		하위		합계	
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	빈도	%
연 령	20세 이하	36	26.9	54	40.0	44	32.8	134	33.3
	20-21세	43	32.1	41	30.4	66	49.3	150	37.2
	22세 이상	55	41.0	40	29.6	24	17.9	119	29.5
성 별		23.50***(.000)							
	남	111	82.8	83	61.5	56	41.8	250	62.0
	여	23	17.2	52	38.5	78	58.2	153	38.0
전 공		47.92****(.000)							
	인문,사회계열	4	3.0	4	3.0	2	1.5	10	2.5
	자연, 과학계열	22	16.4	24	17.8	25	18.7	71	17.6
	예,체능계열	108	80.6	107	79.3	107	79.9	322	79.9
학 년		1.00(.910)							
	1학년	63	47.0	76	56.3	59	44.0	198	49.1
	2학년	34	25.4	31	23.0	46	34.3	111	27.5
	3학년	35	26.1	23	17.0	25	18.7	83	20.6
	4학년	2	1.5	5	3.7	4	3.0	11	2.7
비 용		10.05(.122)							
	없음	8	6.0	9	6.7	8	6.0	25	6.2
	10만원대 이하	18	13.4	17	12.6	10	7.5	45	11.2
	20만원대	24	17.9	22	16.3	23	17.2	69	17.1
	30만원대	43	32.1	37	27.4	53	39.6	133	33.0
	40만원대	14	10.4	29	21.5	19	14.2	62	15.4
	50만원 이상	27	20.1	21	15.6	21	15.7	69	17.1
거 주 형 태		12.32(.264)							
	대가족과 함께	5	3.7	9	6.7	4	3.0	18	4.5
	부모님과 함께	112	83.6	106	78.5	97	72.4	315	78.2
	거주	15	11.2	18	13.3	30	22.4	63	15.6
	자취	2	1.5	2	1.5	3	2.2	7	1.7
흡연량		9.70(.137)							
	흡연안함	69	51.5	93	68.9	98	73.1	260	64.5
	10개비 이하	38	28.4	23	17.0	21	15.7	82	20.3
	10개비 이상	27	20.1	19	14.1	15	11.2	61	15.1
15.56**(.004)									

p<.01 *p<.001

	술을 마시지 않는다	29	21.6	39	28.9	40	29.9	108	26.8
음주량	1회	47	35.1	42	31.1	46	34.3	135	33.5
	2회	29	21.6	27	20.0	19	14.2	75	18.6
	3회 이상	29	21.6	27	20.0	29	21.6	85	21.1
									4.70(.582)
생활체육 정도	1회 이하	37	27.6	37	27.4	39	29.1	113	28.0
	2-3회	64	47.8	60	44.4	57	42.5	181	44.9
	4회 이상	33	24.6	38	28.1	38	28.4	109	27.0
									.935(.919)
수면 시간	5시간 미만	41	30.6	24	17.9	40	29.9	105	26.1
	5-8시간	90	67.2	104	77.6	88	65.7	282	70.1
	9시간 이상	3	2.2	6	4.5	6	4.5	15	3.7
									8.01(.091)
회당 시간	30분 이하	24	17.9	34	25.2	27	20.1	85	21.1
	1시간	48	35.8	35	25.9	39	29.1	122	30.3
	2시간	51	38.1	48	35.6	53	39.6	152	37.7
	3시간 이상	11	8.2	18	13.3	15	11.2	44	10.9
									5.96(.428)
생활체육 비용	없음	46	34.3	45	33.3	50	37.3	141	35.0
	5만원 미만	28	20.9	30	22.2	23	17.2	81	20.1
	5-10만원	24	17.9	20	14.8	14	10.4	58	14.4
	10만원 이상	36	26.9	40	29.6	47	35.1	123	30.5
									5.39(.494)
생활체육 기간	없음	91	67.9	78	57.8	83	61.9	252	62.5
	1-2년	19	14.2	18	13.3	17	12.7	54	13.4
	3-4년	7	5.2	16	11.9	17	12.7	40	9.9
	5년 이상	17	12.7	23	17.0	17	12.7	57	14.1
									6.94(.326)
생활체육 참여 유형	혼자서	30	22.4	27	20.1	27	20.3	84	20.9
	수업시간에	28	20.9	31	23.1	40	30.1	99	24.7
	친구와 함께	44	32.8	52	38.8	49	36.8	145	36.2
	가족과 함께	1	.7	2	1.5	3	2.3	6	1.5
	동호인클럽	29	21.6	19	14.2	11	8.3	59	14.7
	PT(퍼스널 트레이닝)	2	1.5	3	2.2	3	2.3	8	2.0
									12.78(.236)
생활체육 참여 동기	건강증진	49	37.1	54	40.3	27	20.5	130	32.7
	스트레스 해소 및 대인관계	56	42.4	49	36.6	48	36.4	153	38.4
	자기성찰	18	13.6	18	13.4	35	26.5	71	17.8
	친구 또는 주변의 강제성	4	3.0	6	4.5	15	11.4	25	6.3
	주변 권유	5	3.8	7	5.2	7	5.3	19	4.8
합계	132	100.0	134	100.0	132	100.0	398	100.0	- 20 - 27.11***(.001)

5. 정신건강 수준에 따른 외모관리 행태

정신건강 수준에 따른 외모관리 행태를 살펴본 결과 <표 7,8>미용, 패션, 삶의 질, 생활만족에서 유의한 차이를 보였다.

정신건강 그룹별 미용관리를 살펴보면 미용관리 전 항목에서 정신건강 정도가 상위 그룹에 가까울수록 외모관리에 적극적인 것으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다. 하위항목별로 살펴보면 “나는 외모관리를 위해 염색이나 퍼머를 한다”, “미백, 모공, 주름 등 기능성 화장품을 사용한다”가 다른 항목들에 비해 높은 것으로 확인 되었다.

패션 하위요인별로 살펴보면 패션 전 항목에서 정신건강 상위 그룹에 가까울수록 패션관리에 적극적이었으며 유의한 차이를 보였다. 하위항목별로는 “무슨 옷을 살까 결정하기 위해 잡지책이나 도움이 될만한 정보를 찾아본다”, “나는 최신 유행에 뒤지지 않기 위해 매번 노력한다”가 다른 항목에 비해 높게 나타났다.

삶의 질을 살펴보면 “사는게 재미없고 따분하다”, “평소 소외감을 자주 느낀다”의 경우에 정신건강 정도가 하위 그룹에 가까울수록 문항에 대한 점수가 높게 나타난 반면, “나는 활동적인 생활을 하고 있다”, “나는 소화가 잘되는 편이다”, “나는 취미, 오락, 여가활동을 잘 하고 있다”의 문항의 경우에는 정신건강 정도 상위 그룹이 좋았음을 확인 할 수 있었다.

생활만족 하위변인별로는 “나는 나의 생활에 만족한다”, “나의 생활 여건은 아주 좋다”, “대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각한다”의 경우에 정신건강 정도가 상위 그룹에 가까울수록 높았다. 그 외 “나는 다시 태어난다고 해도,

지금까지의 생활방식을 바꾸지 않을 것이다” 항목과 정신건강 그룹별 차이는 유의하지 않았다.

이주영(2012)은 자아존중감이 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 화장품, 피부 관리 행동, 메이크업 관리 행동, 체중 관리 행동, 의복관리 행동을 더 많이 한다고 하였으며, 정명선(2003)은 성인 여성의 경우 자아존중감이 높은 집단이 충분한 수면, 화장, 헤어, 염색, 마사지나 팩 사용, 기능성 화장품 사용, 운동등 일상적인 외모 관리 행동을 더 자주 한다 하였다. 또한 강연숙, 박현정(2009)도 자기 만족이 헤어, 피부 관리에 정적인 영향을 준다고 하여 본 논문을 지지해주고 있다.

표7. 정신건강 수준에 따른 미용과 패션 경향

	상위	중위	하위	합계	F	유의확률	
미용	나는 외모관리를 위해 염색이나 피머를 한다	3.22±1.045	2.94±1.151	2.55±1.221	2.91±1.172	11.771 ***	.000
	피부 관리실에서 모공, 미백 관리를 한다.	2.34±1.103	2.10±.983	1.66±.937	2.03±1.046	15.340 ***	.000
	미백, 모공, 주름 등 기능성 화장품을 사용한다.	2.91±1.140	2.76±1.129	2.26±1.267	2.64±1.209	10.945 ***	.000
	내 외모를 좋게 하기 위해 성형수술을 한적이 있거나, 앞으로 할 의향이 있다	2.56±1.277	2.15±1.110	1.57±1.068	2.09±1.222	24.637 ***	.000
패션	남자도 노출부위(팔, 다리)등의 털을 제모하는 것이 보기 좋다.	2.52±1.038	2.36±1.033	1.86±1.088	2.25±1.088	14.408 ***	.000
	무슨 옷을 살까 결정하기 위해 잡지책이나 도움이 될만한 정보를 찾아본다.	3.16±1.077	3.06±1.084	2.78±1.221	3.00±1.138	4.082*	.018
	신발, 가방, 머리핀, 목걸이, 모자 등등 악세사리를 자주사는 편이다.	2.96±.953	2.64±1.054	2.32±1.070	2.64±1.057	12.935 ***	.000
	나는 내가 좋아하는 연예인의 패션 코드를 따라 한적이 있다.	2.62±.932	2.56±1.056	2.13±1.073	2.44±1.042	9.044* **	.000
	나는 최신 유행에 뒤지지 않기 위해 매번 노력 한다	2.76±.919	2.76±.971	2.45±1.069	2.66±.997	4.405*	.013
	나는 예쁜옷을 입기 위해 다이어트를 해본 적이 있다	2.90±1.165	2.79±1.204	2.24±2.097	2.64±1.570	6.915* **	.001

표8. 정신건강 수준에 따른 삶의 질과 생활만족도

	상위	중위	하위	합계	F	유의확률
					68.081*	.000
	1.68±.924	2.27±.832	2.96±.929	2.31±1.035	**	
					72.502*	.000
	1.59±.798	2.03±.772	2.80±.908	2.14±.964	**	
삶의 질	3.74±1.042	3.71±.905	3.22±.890	3.56±.975	12.662*	.000
	3.62±1.112	3.39±1.030	2.87±1.010	3.29±1.096	18.271*	.000
	3.70±1.115	3.71±.880	3.25±.874	3.55±.984	10.034*	.000
대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각한다	3.31±.994	3.22±.816	2.95±.844	3.16±.899	6.018**	.003
나의 생활 여건은 아주 좋다	3.24±.994	3.18±.888	2.91±.845	3.11±.920	4.958**	.007
나는 나의 생활에 만족한다.	3.45±.981	3.34±.803	2.96±.896	3.25±.918	10.941*	.000
지금 까지 나는 내가 원했던 중요한 일들을 이루었다.	3.06±.975	2.93±.830	2.74±.822	2.91±.886	4.537*	.011
나는 다시 태어난다고 해도, 지금까지의 생활 방식을 바꾸지 않을 것이다.	2.75±1.111	2.62±.897	2.48±.994	2.62±1.007	2.495	.084

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

6. 정신건강 수준 정도에 따른 체형인식

체형인식에 따른 정신건강 그룹의 차이를 살펴본 결과 <표 9> 체중증감, 주관적 건강상태에서 하위변인별로 유의한 차이를 보였다. 체중 증감별로 살펴본 결과 정신건강 정도 하위 그룹에서 체중증감 -5 이상을 원한다는 응답이 48%정도로 상대적으로 높게 나타났으며 정신건강 정도 상위 그룹은 체중 증감 +5 이상을 원한다는 응답이 23.1%로 상대적으로 높게 나타나 그룹별 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 이 같은 결과는 정신건강 정도 하위 그룹은 체중 감량을 원하는 경향이 있으며 정신건강 정도 상위 그룹은 체중 증가를 원하는 경향이 있다는 것을 나타낸다.

주관적 건강 상태별로 살펴본 결과 정신건강 정도 하위 그룹에 가까울수록 주관적 건강상태를 별로 건강하지 않다고 느끼는 것으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

신현주(2011)은 청소년들의 자기평가체형에 대한 그릇된 인식이 그들의 자아 형성에 많은 영향을 주고 있으며, 여고생을 대상으로 체형 인식도를 조사한 김은아(2005)의 연구에서 자신이 말랐다고 인식하는 대상자는 13.0%, 표준은 40.6%, 비만으로 인식하는 경우는 46.4%에 달했으나, 실제 BMI기준 비만도는 저체중 14.2%, 정상체중 79.5%, 과체중 6.3%로 나타났다. 이외 선행연구(류호경, 윤진숙, 1999)에서도 BMI를 기준으로 하였을 때 자신이 현재 체형보다 더 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다. 장윤정(2011)은 체중이 덜나는 경우에 많이 나가는 경우보다 신체 관련 스트레스가 적다는 것을 알 수 있다고 하였다.

표9. 정신건강 수준 그룹에 따른 체형인식

		상위		중위		하위		합계	
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	빈도	%
주관적 체형 인식	저체중	19	14.2	14	10.4	12	9.0	45	11.2
	정상	84	62.7	84	62.2	86	64.2	254	63.0
	과체중	23	17.2	21	15.6	32	23.9	76	18.9
	경도 비만 이상	8	6.0	16	11.9	4	3.0	28	6.9
12.46(.052)									
체중 증감	증감없음	25	18.7	25	18.5	19	14.2	69	17.1
	+5 이상	31	23.1	19	14.1	12	9.0	62	15.4
	+ 5 이하	13	9.7	15	11.1	7	5.2	35	8.7
	-5 이하	22	16.4	25	18.5	31	23.1	78	19.4
	-5 이상	43	32.1	51	37.8	65	48.5	159	39.5
19.27*(.013)									
주관적 건강 상태	별로건강하 지않다	7	5.2	17	12.6	39	29.1	63	15.6
	보통이다	48	35.8	49	36.3	62	46.3	159	39.5
	건강한편이 다	52	38.8	53	39.3	26	19.4	131	32.5
	매우건강하 다	27	20.1	16	11.9	7	5.2	50	12.4
50.69***(.000)									
합계		134	100.0	135	100.0	134	100.0	403	100.0

*p<.05 ***p<.001

7. 정신건강 평균값에 따른 생활체육 참여 동기

정신건강 평균에 따른 생활체육 참여 동기를 살펴보면 <표 10> 친구 또는 주변의 강제성이라고 응답한 경우가 상대적으로 정신건강이 낮게 나타났으며, 건강증진이나 스트레스 해소 및 대인관계라고 응답한 경우에 정신건강 정도가 높게 나타났다($p<.001$).

이러한 결과는 생활체육 참여 동기가 긍정적일 수록 정신건강이 좋다는 것을 알 수 있다.

표10. 정신건강 평균값에 따른 생활체육 참여 동기

	N	정신건강 평균	표준편차	F	유의확률
건강증진	130	2.33	.481	4.863***	.001
스트레스 해소 및 대인관계	152	2.39	.559		
자기성찰	71	2.54	.537		
친구 또는 주변의 강제성	25	2.73	.467		
주변 권유	19	2.59	.506		
합계	397	2.43	.533		

*** $p<.001$

8. 생활체육 참여 기간에 따른 외모관리 정도

생활체육 참여 기간에 따른 외모관리 차이를 살펴본 결과 <표 11,12>외모 관리 미용의 경우에 “피부 관리실에서 모공, 미백 관리를 한다”가 생활체육 참여 기간 3-4년에서 상대적으로 가장 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.01$). 삶의 질의 경우에 “평소 소외감을 자주 느낀다”에서는 생활체육참여 기간이 짧을수록 평균 점수가 낮게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 패션, 생활만족 집단별 생활체육 참여기간 집단 차이는 유의하지 않게 나타났다.

유재연(2011)은 생활체육 참여 기간에 따른 생활만족도에서 정신적 만족도는 4년 이상 평균 점수가 3.71로 가장 높게 나타났고, 참여기간에 따른 정신적 만족도 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 심리적 만족도는 4년 이상 평균 점수가 3.69로 가장 높게 나타났으며, 참여기간에 따른 심리적 만족도 차이는 통계적으로 유의하게 나타났다. 이는 생활만족도와 외모관리는 밀접한 관계가 있는 바 생활체육기간이 3~4년 사이에서 외모관리에 적극적으로 임하고 있음을 알 수 있다.

표11. 생활체육 참여 기간에 따른 미용, 패션 정도

	없음	1-2년	3-4년	5년 이상	합계	F	유의 확률		
미 용	나는 외모관리를 위해 염색이나 피어를 한다	2.93±1.176	2.85±1.204	3.08±.944	2.72±1.264	2.91±1.172	.839	.473	
	피부 관리실에서 모공, 미백 관리를 한다.	1.98±1.025	2.04±1.045	2.60±1.236	1.88±.875	2.03±1.046	4.685* *	.003	
	미백, 모공, 주름 등 기능성 화장품을 사용한다.	2.70±1.225	2.57±1.238	2.85±1.210	2.33±1.075	2.64±1.209	1.876	.133	
	내 외모를 좋게 하기 위해 성형수술을 한적이 있거나 앞으로 할 의향이 있다	2.04±1.181	1.91±1.170	2.40±1.297	2.32±1.352	2.09±1.222	2.089	.101	
	남자도 노출부위(팔, 다리)등의 털을 제모하는 것이 보기 좋다.	2.23±1.085	2.17±1.161	2.58±1.035	2.18±1.054	2.25±1.088	1.425	.235	
	무슨 옷을 살까 결정하기 위해 잡지책이나 도움이 필만한 정보를 찾아본다.	3.04±1.139	3.02±1.221	2.85±1.051	2.91±1.123	3.00±1.138	.471	.703	
	신발, 가방, 머리핀, 복걸이, 모자 등등, 악세서리를 자주사는 편이다.	2.66±1.077	2.65±1.049	2.83±1.010	2.44±1.000	2.64±1.057	1.132	.336	
	패 션	나는 내가 좋아하는 연예인의 패션이 코드를 따라 한적이 있다.	2.42±1.028	2.33±1.046	2.73±1.086	2.39±1.065	2.44±1.042	1.257	.289
		나는 최신 유행에 뒤지지 않기 위해 매번 노력 한다	2.69±.996	2.48±.996	2.78±1.50	2.61±.996	2.66±.997	.867	.458
		나는 예쁜옷을 입기 위해 다이어트를 해본 적이 있다	2.57±1.268	2.80±2.961	2.83±1.107	2.72±1.114	2.64±1.570	.597	.618

표12. 생활체육 참여 기간에 따른 삶의 질, 생활만족 정도

	없음	1-2년	3-4년	5년 이상	합계	F	유의 확률	
삶의 질	사는 게 재미 없고 따분하다	2.30±1.025	2.20±1.139	2.58±.874	2.26±1.078	2.31±1.035	1.113	.344
	평소 소외감을 자주 느낀다	2.08±.953	2.06±1.054	2.53±.847	2.21±.959	2.14±.964	2.683*	.046
	나는 활동적인 생활을 하고 있다	3.53±.960	3.50±1.095	3.55±.815	3.74±1.027	3.56±.975	.754	.521
	나는 소화가 잘되는 편이다	3.29±1.114	3.19±1.117	3.25±.840	3.42±1.164	3.29±1.096	.453	.716
	나는 취미, 오락, 여가활동을 잘 하고 있다	3.50±.979	3.74±.955	3.60±.928	3.60±1.067	3.55±.984	1.003	.391
	대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각한다	3.20±.914	2.89±.839	3.15±.770	3.23±.945	3.16±.899	1.956	.120
	나의 생활 여건은 아주 좋다	3.14±.965	3.19±.779	3.00±.906	2.96±.844	3.11±.920	.894	.444
생활 만족	나는 나의 생활에 만족 한다.	3.25±.942	3.35±.828	3.25±.840	3.14±.953	3.25±.918	.493	.687
	지금 까지 나는 내가 원했던 중요한 일들을 이루었다.	2.96±.909	2.89±.816	2.78±.832	2.79±.881	2.91±.886	.984	.400
	나는 다시 태어난다고 해도 지금까지의 생활 방식을 바꾸지 않을 것이다.	2.68±1.036	2.65±.914	2.50±.934	2.39±.996	2.62±1.007	1.543	.203

*p<.05 **p<.01

9. 생활체육 정도가 외모관리에 미치는 영향

9.1 생활체육 정도가 미용 요인에 미치는 영향

생활체육 주당횟수가 외모관리 미용에 미치는 영향을 살펴보면<표 13> $\beta = -.106$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 생활체육 강도의 경우에 외모관리 미용에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = -.016$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 생활체육 비용이 외모관리 미용에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = .008$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 생활체육 기간의 경우에도 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀식의 설명력은 1%로 설명력이 낮게 나타났다.

유재연(2011)은 참여빈도에 따른 전반적 만족도 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 신체적 만족도는 4일 이상 평균 점수가 3.59로 가장 높게 나타났으며, 참여 빈도에 따른 신체적 만족도 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 정신적 만족도는 4일 이상 평균 점수가 3.80로 가장 높게 나타났고, 참여 빈도에 따른 정신적 만족도 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 본 논문 결과에서도 이와 같은 결과로 생활체육 빈도에 따라서 외모관리 미용에 미치는 직접적인 영향은 없었다.

표13. 생활체육정도가 미용 요인에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	2.550	.158		16.155	.000
주 당 횟 수	-.051	.042	-.106	-1.224	.223
강 도	.000	.001	-.010	-.109	.913
생활체육비용	.000	.005	.008	.089	.929
생활체육기간	.000	.002	.011	.129	.897
R제곱=.011, F=.419					

*p<.05

9.2 생활체육 정도가 패션 요인에 미치는 영향

생활체육 주당횟수가 외모관리 미용에 미치는 영향을 살펴보면 <표 14> $\beta = .004$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 생활체육강도의 경우에 외모관리 미용에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = -.106$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 생활체육 비용이 외모관리 패션에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = .177$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 정적인(+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 생활체육 기간의 경우에도 유의한 영향을 미치지 않았다. 회귀식의 설명력은 13%로 나타났다.

이러한 결과는 생활체육에 소요되는 비용이 높을수록 외모관리 패션도 높아지는 경향이 있다는 것을 알 수 있다. 주당 횟수, 강도, 생활체육 기간의 경우에는 영향을 주지 않았다. 이는 최근 건강 증진에 적극적인 많은 사람들이 등산이나 고 비용을 요하는 스포츠 활동이 늘어나면서 고가 기능성 옷이나, 장비 등으로 소비행태가 늘어났기 때문으로 사료된다.

표14. 생활체육정도가 패션 요인에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수		유의확률
	B	표준오차	베타	t	
(상수)	2.680	.168		15.988	.000
주 당 횟 수	.002	.045	.004	.051	.959
강 도	-.001	.001	-.106	-1.226	.222
생활체육비용	.012	.006	.177	2.078*	.039
생활체육기간	4.198E-05	.002	.002	.026	.979
R제곱=.134, F=1.30					

*p<.05

10. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향

주당횟수가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = -.166$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 부적인(-) 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. <표 15> 생활체육 기간의 경우에 정신건강에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = -.186$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 강도가 정신건강에 미치는 영향을 살펴보면 $\beta = .014$ 으로 유의수준 $p < .05$ 수준에서 유의한 영향을 미치지 않음을 알 수 있다. 회귀식의 설명력은 13%로 설명력을 보였다. 이러한 결과는 생활체육 기간은 정신건강에 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

조은신(2010)은 유능성, 관계성, 자율성 모두 유의한 차이가 나타났으며, 집단별 자율성에서는 매일 참여하는 집단이 심리적 욕구가 가장 높은 차이를 보이는 것으로 나타났고, 주3~4회 참여집단, 월1~2회 참여집단 순으로 심리적 욕구의 차이가 있다고 하였다. 이는 주당 횟수와 정신건강에는 정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 이는 본 논문에서는 주당횟수는 부적영향을 미친다라는 결과와 차이가 있으며, 유재연(2011)은 생활체육 참여자의 정신적 만족도의 평균 점수는 3.61, 생활체육 비참여자의 정신적 만족도의 평균은 3.05로 참여자의 평균 점수가 더 높게 통계적으로 유의한 차이를 보였으며.($p < .001$), 생활체육 참여자의 심리적 만족도의 평균 점수는 3.55, 생활체육 비참여자의 심리적 만족도의 평균 점수는 3.06으로 참여자의 평균 점수가 더 높게 나타났다. 이는 생활체육 참여자가 생활만족도가 높으며 아울러 정신건강도 높음을 암시하는 바이다.

표15. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수		유의 확률
	B	표준오차	베타	t	
(상수)	2.347	.102		23.062	.000
생활체육기간	-.101	.001	-.186	-2.036*	.302
주 당 횟 수	-.053	.027	-.166	1.973*	.050
강 도	.000	.001	.014	.161	.873
R제곱=.132, F=1.51					

IV. 결론 및 제언

본 연구는 생활체육 참여자를 대상으로 정신건강 수준 정도에 따른 외모관리 행태를 알아봄으로써 육체적 건강 못지 않게 정신건강을 중요시 여기는 현대에 스트레스 정도 및 정신건강을 알아보고, 정신건강 정도에 따른 외모관리행태와 생활체육정도가 외모관리에 미치는 영향을 알아봄으로서, 그 특성을 분석 하였다.

첫째, 조사대상자는 생활체육을 행하는 대학생으로 조사가 되었다. 연령은 20세 이하가 33.3%, 20~21세가 37.2%, 22세 이상이 29.5%로 구성되었으며, 성별로는 남자 62%, 여자 38%로 구성되었다. 한달 용돈은 30만원대가 가장 높았으며, 흡연의 경우 흡연을 하는 사람에 비해 하지 않은 사람 64.5%로 높으며, 음주량의 경우 일주일 기준 1회가 가장 높은 33.5%로 확인되었다. 생활체육 실태 정도 별로는 생활체육 정도로는 2~3회가 많았으며, 회당 2시간이 가장 많은 37.7%이며, 생활체육 참여 유형별로는 친구와 함께가 36.2%로 가장 높았다.

둘째, 정신건강 정도에 따른 결과 상위, 중위, 하위그룹(1/3그룹:1.82점, 1/3~2/3그룹:2.45점, 2/3이상그룹:3.00점)으로 확인되었으며, 이는 5점 척도로서, 점수가 낮을수록 정신건강이 좋으며, 평균 점수가 높을수록 정신건강이 비교적 좋지 않음을 의미한다. 정신건강별로 정신건강이 좋은 상위 그룹에서는 22

세가 41%,로 가장 높았으며, 그저 그렇다고 생각하는 중위 그룹은 20세 이하가 가장 높았다. 정신건강이 비교적 좋지 않은 하위 그룹에서는 20~21세가 49%로 가장 높았다.($p < .001$). 성별로는 정신건강이 비교적 좋은 건강 그룹에 남자가 압도적으로 많은 82.8%를 차지하였다.($p .001$) 흡연량과 정신 건강 간에는 큰 관계성이 없었다. 생활체육 참여 동기로는 상위 그룹에서 스트레스 해소 및 대인관계가 42.4%로 가장 높게 나타났으며, 하위 그룹에서는 자기성찰을 위해 생활체육에 참여한다는 응답이 가장 높았다.($p .001$)

셋째, 정신건강 수준에 따른 외모관리 행태에서는 정신건강 그룹별 미용 부분의 하위 항목별로 “나는 외모관리를 위해 염색이나 퍼머를 한다”“미백, 모공, 주름 등 기능성 화장품을 사용한다”가 다른 항목에 비해 적극적이었으며, 패션관리 하위별로 패션 전 항목에서 상위 그룹에 가까울수록 패션관리에 적극적이며, 상위 그룹에 가까울수록 “무슨 옷을 살까 결정하기 위해 잡지책이나 도움이 될만한 정보를 찾아본다”“나는 최신 유행에 뒤지지 않기 위해 매번 노력한다.”가 점수가 가장 높았다. 삶의 질에서는 “사는게 재미없고 따분하다, 평소 소외감을 자주 느낀다”의 항목에서 정신건강 하위 그룹에 가까울수록 높은 점수가 나타난 반면 상위 그룹에서 “나는 활동적인 생활을 하고 있다”“나는 소화가 잘되는 편이다”“나는 취미, 오락, 여가활동을 잘 하고 있다”가 상위 그룹일수록 적극적인 것으로 확인되었다. 생활만족에서는 상위 그룹에서 “대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각한다.”“나는 나의 생활에 만족한다”가 점수가 가장 높았다. 이러한 결과는 정신건강이 좋을수록 외모관리 행동에 적극적이며, 긍정적으로 생각하는 것으로 확인되었다.

넷째, 정신건강 수준 그룹에 따른 체형인식에서는 정신건강 정도 하위 그룹에서 체중 증감 -5 이상을 원한다는 응답이 48%정도로 상대적으로 높게 나타났으며 정신건강 정도 상위 그룹은 체중증감 +5 이상을 원한다는 결과가 나왔다. 주관적 건강상태별로 살펴본 결과 정신건강 하위 그룹에 가까울수록 주관적 건강 상태를 별로 건강하지 않다고 느끼는 것으로 나타났다.($p<.001$)

다섯째, 생활체육 참여동기로는 “친구 또는 주변의 강제성”이라고 응답한 경우가 정신건강이 낮으며, “건강증진이나 스트레스 해소 및 대인관계”라고 응답한 경우에 정신건강 정도가 높게 나타났다. 생활체육 참여 기간에 따른 외모관리 정도로는 “피부 관리실에서 모공, 미백관리를 한다”가 생활체육 참여기간 3~4년에서 상대적으로 높게 나타났으며, 삶의 질에서는 “평소 소외감을 자주 느낀다”에서는 생활체육참여 기간이 짧을수록 정신건강이 좋지 않은 것으로 확인 되었다. 생활체육 정도가 외모관리 비용 요인에 미치는 영향에서는 주당횟수, 강도에는 영향이 없었으며, 생활체육 정도가 패션 요인에 미치는 영향으로는 생활체육 주당횟수, 강도에는 영향이 없었으나, 생활체육 비용에는 유의한 영향이 미친 것으로 나타났다. 생활체육 정도가 정신건강에 미치는 영향에서는 생활체육 기간이 높을 수 록 정신건강이 높다는 것을 확인 할 수 있다.

본 결과에서 알 수 있 듯히, 정신건강과 생활체육 기간에는 밀접한 관계가 있으며, 정신건강 정도에 따라 외모관리에는 차이가 있다는 것을 확인 할 수

있었다. 그러한 맥락으로 미를 가꾸는데 있어서 에스테틱이나 기능성 화장품을 이용 하는 거 못지 않게 정신적 건강(힐링)을 중요히 여기는 요즘 트렌드에 맞추어 감성 마케팅 전략을 펼치는 것 또한 중요한 부분이라 할 수 있을 것이다.

본 연구의 대상이 되는 20대 초반으로 구성된 대학생의 젊은 세대 표본을 수집함에 있어 조사대상 지역이 경기 지역으로 한정 지어져 있으므로, 연구의 결과를 전체 대학생을 일반화 시켜 해석 하는 데는 다소 무리가 있었다. 따라서 앞으로의 연구에서는 표본을 선정함에 있어 지역별, 학업성적에 따른 그룹별, 가정환경별에 따른 집단별 등 연구 대상자가 골고루 확보 될 수 있도록 하는 연구가 필요하다고 본다. 그리고 향후 좀 더 다각적으로 젊은층 뿐 아니라 노년층 에서도 최근 미의 관심이 증가하고 있으므로 노년층을 대상으로 하는 정신건강을 통한 외모관리행태 연구나 보이는 것 만 중요시 여겨지는 것에 치중되었던 기존 연구에서 더 나아가 정신건강을 통한 힐링과 연결된 마케팅 전략으로까지 이어질 수 있게 연구 범위를 확대하여 연구가 이루어짐으로써 보다 적극적인 연구가 필요하다고 여겨진다.

참 고 문 헌

1. 강남순(2011). 대학생의 신체만족도가 외모관리 행동 및 미용소비행동에 미치는 영향, 대학피부미용학회지,제9권 제1호.
2. 강선희·정남운(2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구, 한국심리학회지,14(4), pp969-990.
3. 강연숙·박현경(2009). 뷰티살롱 고객의 외모관리행동에 대한 신체이미지와 자아존중감의 영향관계, 한국미용학회지.
4. 고석주·정진경(1992). 외모와억압: 문화적 관념의 내면화가 여성에게 미치는 영향, 한국여성학회지,524(8),pp.33-70.
5. 고영준(2008). 노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향 (참여만족도, 서비스 만족도, 자아존중감의 매개 효과를 중심으로),박사학위논문, 한양대학교.
6. 구지희(2002). 노인들의 댄스스포츠 참여가 심리적 정서 상태에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교육대학원.
7. 권석만·한수정(2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성, 한국심리학회지: 임상,29(4),pp.1135-1143.
8. 권현석(2010). 직장인의 스포츠 활동참여가 삶의 질 여가만족에 미치는 효과, 석사학위논문, 성균관대학교.
9. 김민정(2008). 소비자의 웰빙가치와 웰빙태도 및 소비욕구가 스포츠 소비 문화에 미치는 영향, 석사학위논문, 성신여자대학교.

10. 김성현(2006). 대학생 라이프스타일에 따른 스포츠 참여가 생활만족도에 미치는 영향, 석사학위논문, 국민대학교스포츠산업대학원.
11. 김은정(2012). 중등학교 교사의 체육활동이 스포츠 가치관 및 학생건강 지도에 미치는 영향, 석사학위논문, 공주대학교.
12. 김창현(2011). 남성의 패션라이프스타일 유형별 외모관심도와 외모관리 행동 연구, 석사학위논문, 경성대학교.
13. 김창현(1999). 남자대학생의 신체의식과 의복행동에 대한 연구, 석사학위논문, 영남대학교.
14. 김태완(2011). 생활체육 야구동호회의 참여동기 및 참여정도가 여가만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 원광대학교.
15. 김태홍(2004). 생활체육 참여자와 엘리트운동 선수의 정신건강 비교분석, 석사학위논문, 인하대학교.
16. 김희은(2011). 여성 월간지 화장품 광고 및 홍보유형에 따른 화장품 구매 행동, 석사학위논문, 동덕여자대학교.
17. 문세종(2007). 검도 생활체육참여자와 엘리트 검도선수의 정신건강 비교 분석, 석사학위논문, 명지대학교.
18. 민병학(2010). 생활체육 참여자의 라이프 스타일이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 단국대학교.
19. 박광희(2011). 웰빙 라이프 스타일, 웰빙태도, 삶의 만족도 및 인구통계학적 특성간의 관계, 계명대학교 대한가정학회지 제49권 제7호.
20. 박병훈·임상용(2005). 대학 검도 동아리 학생의 라이프스타일과 참여정도 및 여가 만족간의 관계, 한국체육학회지,10(1),51-68.

21. 박성구(2008). 생활체육 배드민턴 참여가 생활만족도에 미치는 영향, 석사학위 논문, 대구가톨릭대학교.
22. 박은정·정명성(2010). 여대생의 자기애적 성격과 자아존중감이 외모관리 행동에 미치는 영향, 복식문화연구,18(4),pp717-730.
23. 박충배(2011). 건강증진 프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과, 박사학위논문, 경희체육대학원.
24. 배승주(2007). 여성의 라이프스타일과 여가생활스타일에 따른 여가만족에 관한 연구, 석사학위논문, 영남대학교.
25. 서규원(2011). 청원경찰의 스포츠 활동이 정신건강과 직무만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 한국체육대학교.
26. 서진교·박장근(2009). 생활체육참여 여성노인 라이프스타일의 집단적 특징에 따른 참여만족 및 서비스 만족의 차이, 한국여성체육학회지 제23권 제3호,pp103-117.
27. 성명옥(2004). 신문대생의 생활스트레스에 관한 연구, 국내학술지, 학생생활 연구,pp49-65.
28. 성병태(2011). 초등학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 체육 수업 재미 요인과 정신건강에 미치는 영향, 석사학위논문, 부산교육대학교.
29. 손찬영(2005). 생활체육에 참가하는 지체장애인의 정신건강에 대한 연구, 석사학위논문, 울산대학교.
30. 송강영(2006). 대학생의 생활체육 참가가 자아존중감에 미치는 영향, 동서대학교 한국콘텐츠학회 추계종합학술대회 논문집 Vol. 4 No.2.
31. 안채리(2011). 남자대학생의 신체이미지와 자아존중감이 외모관리행동

- 에 미치는 영향, 석사학위논문, 서경대학교.
32. 양계민·정진경(1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향(청소년기를 중심으로), 한국심리학회 93년차대회 학술발표논문집, 67-54.
 33. 유재연(2011). 생활체육 참여가 생활만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교 공공정책대학원.
 34. 이상덕·최천진(2003). 성인여성들의 생활체육 참여동기가 생활만족도와와의 관계, 한국사회체육학회지 제20호, 673-686.
 35. 이상일(2003). 직장인의 라이프스타일과 스포츠 참여 종목 및 활동만족도, 한국사회체육학회지, 19, 507-517.
 36. 이성훈(2005). 골프 참여자의 라이프스타일에 따른 여가만족도 분석, 석사학위논문, 동의대학교.
 37. 이승아(2009). 생활체육 참여유무에 따른 객체화된 신체의식이 자기가치 및 심리적 정서에 미치는 영향, 박사학위논문, 경희대학교.
 38. 이종현(2011). 생활체육 배드민턴, 축구 참여가 스트레스 및 생활만족에 관한 연구, 석사학위논문, 성균관대학교.
 39. 이주영(2012). 여성의 외모관리 행동에 대한 자아존중감과 정보탐색에 관한 연구, 석사학위논문, 숙명여자대학교.
 40. 임경복(2010). 남녀 대학생의 외모관리 행동과 의복추구 혜택에 관한 연구-가치관과 사회적 자아의 영향력을 중심으로, 한국의상디자인학회지 12권 4호.
 41. 정명선(2003). 성인 여성의 신체적 매력성 지각이 자존심과 외모관리행

- 동에 미치는 영향, 복식.53(3): 165-180.
42. 정영수(2010). 생활체육참여자의 기본심리욕구와 감각추구성향, 몰입경험, 운동중독의 관계, 석사학위논문, 성균관대학교.
 43. 정주진(2011). 생활체육 골프참여자의 참여동기가 참여만족 및 건강에 미치는 영향, 석사학위논문, 목포대학교.
 44. 조규정(2005). 생활체육 참가동기와 생활만족의 관계, 한국사회체육학회지, 제25호, pp.755-766.
 45. 조은신(2010). 생활체육참가자의 운동태도와 심리적 욕구 및 지속행동의 관계, 석사학위논문, 단국대학교.
 46. 최민수(2011). 태권도 수련이 초등학생의 자아존중감 및 정신건강에 미치는 영향, 석사학위논문, 한국체육대학교.
 47. 형승권·배진희(2004). 여성 노인의 신체활동이 건강관련 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향, 한국스포츠리서치,15(6), 1213-1222.
 48. Bucher, C.A(1975). Foundation of Physical Education New York: The C.V.Mosby.
 49. Cash, T, F.(1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images: In T. F.Cash & T. Pruzinsky(Ed.) Body images: Development, deviance, and change. New York: The Guilford Press.
 50. Graham, J.A. & Jouhar, A. J.(1981b). The Effect of Cosmetics on Person Perception, International Journal of Cosmetic Science, 3, pp.199-210

51. Gross, I.H, Crandall, E.W.,&Knoll, M,M.(1950). Management for modern families. (4thed). Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.
52. Jackson, E.L(1983). Activity specific barriers to recreation.
53. Littman(1996). Motives, history and causes In Nebraska symposium on motivation.
- 54.Pender NJ(1996). Health promotion in nursing practice(3rd ed.). Stanford. CT: Appleton and lange.

ABSTRACT

The mental health and its affect on the way sports participants manage their appearance

Ko, sun ok

Major in Skincare and Obesity Management

Graduate School of Lifetime Welfare

Sungshin Women's University

Economic growth allows each member of society to produce and consume a larger quantity of goods, with more and more people having become interested in beauty. These trends are driving the growth of the global beauty industry. In recent years, beauty marketing trends include not only cosmetics that are applied to the skin, but also foods like vitamin and antioxidant supplements. In addition, there is the importance of mental health, which is one of the increasing problems of today. There is a lot of

stress caused by competition, for example, college entrance exams and the lack of jobs available. Sport can be most helpful in maintaining one's mental health

By doing sports people can keep themselves fit with regular games and activity sessions as well as making new friends and being part of a team.

This study aims to examine the marketing strategy of mental health industry that could be substitute for cosmetic and beauty business.

This study aims to examine the marketing strategy of the mental health industry, which could be a substitute for the cosmetic and beauty businesses.

The study examined the behavior of sports activity and its use for beauty management.

The results of the research are as below;

The results indicated that among college students, men are maintaining better mental health than women.

The participants aged over 22 are most likely to be mentally healthier than younger participants.

Most of the participants get a monthly allowance from their parents of and drink once a week on average. Also, they usually enjoyed sports for around 2 hours on average.

We divided the "high" and "low" mental health groups and found that the 'high' group enjoy sports to relieve stress and maintain social relationships

and the 'low' group are more likely to enjoy sports for self satisfaction.

We also found that the more mentally healthy the group are, the more interested in fashion and cosmetics and satisfied they are with their general life.

The "low" group want to lose more than 5 kgs, whereas the "higher" group want to gain more weight.

Most of the participant are paying about KRW50,000~100,000 per month for managing their appearance. Men are mostly interested in their hair style and physical appearance and women are mostly interested in fashion and physical appearance. Men are more positive to thier appearance than women regardless of how much they manage their appearance. We found that the more participant enjoy sports the more they are interested in managing thier appearance and quality of life in general.

We found that the mental health affect the behavior how people manage their appearance and studied the relation between mental health and behavior. The result show that we need to graft the needs with new marketing using mental-related healing program.

설 문 지

안녕하십니까.

본 설문지는 '정신건강에 따른 생활체육 참여자의 외모관리 행태'을 파악하고자 제작되었습니다. 본 연구에 도움이 될 수 있도록 솔직하고 성의 있게 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바라며, 회수된 설문지는 연구목적으로만 이용할 것을 반드시 약속드립니다.

다시 한 번 설문에 응해주신 것에 대해 감사드립니다.

성신여자대학교 생애복지대학원
피부비만관리학
석사과정 : 고 선 옥

I. 다음은 일반적 사항에 관한 내용입니다. 해당사항에 V 표를 해주십시오.

1. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까? 만 ()세
2. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ① 남 ② 여
3. 귀하의 전공은 무엇입니까? ()
① 인문,사회계열 ② 자연,과학계열 ③ 예,체능계열
4. 귀하의 학년은 몇학년입니까? ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

5. 귀하의 월 용돈은 어떻게 되십니까? ()만원 정도
6. 현재 거주 형태는 어떠하십니까?
 ① 대가족과 함께 ② 부모님과 함께 거주 ③ 자취 ④ 하숙
7. 흡연을 하는 경우, 일일 흡연량은 어느 정도입니까? 1일()개피 정도
8. 음주를 하는 경우 주 몇 회 정도 하십니까? 1주 ()회 정도
9. 귀하의 일일 평균 수면 시간은 1일 어느 정도입니까? () 시간 정도

II. 다음은 생활체육 행태 관한 내용입니다. 해당사항에 V표를 해 주십시오.

1. 귀하는 주로 어떤 운동을 하는지 한 가지만 표기해 주십시오? ()

생활체육의 예)

개인종목(조깅, 요가, 스노우보드, 스키, 수영, 헬스, 검도, 태권도, 요가, 살사, 발레, 무용등)

대인종목(테니스, 탁구, 스쿼시, 배드민턴 등)

단체종목(야구, 축구, 배구, 핸드볼, 족구 등)

기 타 등등..

2. 귀하께서는 현재 생활체육 활동(모든운동) 을 어느 정도 하십니까?
 주 ()회 1회당 ()분 정도

3. 귀하께서 월평균 지출하고 있는 생활체육 비용은 어느 정도입니까?

()만원

4. 생활체육을 하고 있는 기간은 어느 정도입니까?

()년 ()개월

5. 귀하의 생활체육시 참여 유형은 어떠하십니까?

- ① 혼자서 ② 수업시간에 ③ 친구와함께 ④ 가족과함께 ⑤ 동호인클럽
⑥ PT(퍼스널트레이닝)

6. 생활체육에 참여하고 있다면 그 이유는 무엇입니까?

- ① 건강증진 ② 스트레스 해소 및 대인관계 ③ 자기성찰 ④ 친구 또는 주변의 강제성 ⑤ 주변 권유

Ⅲ. 다음은 체형인식 관한 내용입니다. 해당사항에 V 표를 해 주십시오.

1. 자신의 현재 신장과 체중은 어떻게 되십니까 ? (소수점까지 입력하십시오)

- ① 신장()cm ② 체중()kg

2. 현재 주관적으로 생각하는 자신의 체형은 어디에 가깝다고 생각하십니까?

- ① 저체중 ② 정상 ③ 과체중 ④ 경도 비만 ⑤ 중등도 비만 ⑥ 고도 비만

3. 체중 조절을 원한다면 현재 체중에서 몇 Kg 증,감량을 원하십니까?

(+)정도 (-)정도

4. 당신의 건강 상태는 어떠하다고 생각하십니까?

- ① 건강하지 않다 ② 별로건강하지않다 ③ 보통이다 ④ 건강한편이다
 ⑤ 매우건강하다

5. 체형인식

	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나의 체형(모습)을 다른 사람에게 거리낌 없이 보이고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 다른 사람들이 나의 체중이나 신체 균형미를 부정적으로 평가한다는 생각에 속이 상 할 때가 있다	①	②	③	④	⑤
3	나는 거울속에 비친 내 체형(모습)을 볼 때 기분이 좋다	①	②	③	④	⑤
4	나는 체형(모습)이 매력없어 사교적인 모임에 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 다른 사람이 있는 곳에서는 나의 체형(모습)에 신경이 쓰인다	①	②	③	④	⑤

		문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
미 용	1	나는 외모관리를 위해 염색이나 퍼머를 한다	①	②	③	④	⑤
	2	피부 관리실에서 모공, 미백 관리를 한다.	①	②	③	④	⑤
	3	미백, 모공, 주름 등 기능성 화장품을 사용한다.	①	②	③	④	⑤
	4	내 외모를 좋게 하기 위해 성형수술을 한적이 있거나, 앞으로 할 의향이 있다	①	②	③	④	⑤
	5	남자도 노출부위(팔, 다리)등의 털을 제모하는 것이 보기 좋다.	①	②	③	④	⑤
패 션	1	무슨 옷을 살까 결정하기 위해 잡지책이나 도움이 될만한 정보를 찾아본다.	①	②	③	④	⑤
	2	신발, 가방, 머리핀, 목걸이, 모자 등등 악세사리를 자주사는 편이다.	①	②	③	④	⑤
	3	나는 내가 좋아하는 연예인의 패션 코드를 따라 한적이 있다.	①	②	③	④	⑤
	4	나는 최신 유행에 뒤지지 않기 위해 매번 노력 한다	①	②	③	④	⑤
	5	나는 예쁜옷을 입기 위해 다이어트를 해본 적이 있다	①	②	③	④	⑤

삶의 질	1	사는게 재미 없고 따분하다	①	②	③	④	⑤
	2	평소 소외감을 자주 느낀다	①	②	③	④	⑤
	3	나는 활동적인 생활을 하고 있다	①	②	③	④	⑤
	4	나는 소화가 잘되는 편이다	①	②	③	④	⑤
	5	나는 취미, 오락, 여가활동을 잘 하고 있다	①	②	③	④	⑤
생활 만족	1	대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
	2	나의 생활 여건은 아주 좋다	①	②	③	④	⑤
	3	나는 나의 생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
	4	지금 까지 나는 내가 원했던 중요한 일들을 이루었다.	①	②	③	④	⑤
	5	나는 다시 태어난다고해도, 지금까지의 생활 방식을 바꾸지 않을 것이다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 생활체육행태와 웰빙태도에 따른 정신건강에 미치는 영향에 관한 내용입니다.

해당사항에 V 표를 해 주십시오.

[정신건강]

		문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
	1	신경이 예민하고 마음의 안정이 안된다	①	②	③	④	⑤
	2	어지럽거나 현기증이 난다	①	②	③	④	⑤
	3	사소한 일에도 짜증이 난다	①	②	③	④	⑤
	4	주의 집중이 잘 안 되는거 같다	①	②	③	④	⑤
	5	몸이나 마음이 떨린다	①	②	③	④	⑤
	6	울기를 잘한다	①	②	③	④	⑤
	7	팔다리가 묵직하다	①	②	③	④	⑤
	8	잠들기가 힘들다	①	②	③	④	⑤
	9	근육통이나 신경통이 있다	①	②	③	④	⑤
	10	몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다	①	②	③	④	⑤

11	누가 나를 비난하는 것 같다	①	②	③	④	⑤
12	사람들이란 믿을 것이 못된다는 생각이 든다	①	②	③	④	⑤
13	매사에 관심과 흥미가 없다	①	②	③	④	⑤
14	허무한 느낌이 든다	①	②	③	④	⑤
15	사람들과 함께 있을때도 고독하다	①	②	③	④	⑤
16	내 몸 어딘가가 병들었다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
17	다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다	①	②	③	④	⑤
18	하고자하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다	①	②	③	④	⑤
19	두려운 느낌이 든다	①	②	③	④	⑤
20	장래가 희망이 없는거 같다	①	②	③	④	⑤

설문에 응해 주셔서 감사합니다.

