



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](#)

김 정 규 교수지도
석사학위 청구논문

청소년의 신체상이
사회불안에 미치는 영향
-자기효능감의 매개효과-

2011

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
이 미 현

청소년의 신체상이
사회불안에 미치는 영향
-자기효능감의 매개효과-

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 미 현

인 준 서

이미현의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 관계를 살펴보고, 신체상이 자기효능감을 매개로 사회불안에 영향을 미치는지 알아보았다. 연구는 서울과 경기도 소재 중학교와 고등학교에 재학 중인 남녀 청소년 585명을 대상으로 이루어졌으며, 신체상척도, 자기효능감척도, 아동 청소년 사회불안척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들간의 상관분석 결과, 부정적인 신체상과 자기효능감 간에 유의미한 부적상관이 나타나서 신체상이 부정적일수록 자기효능감이 저하되는 것으로 나타났다. 한편, 부정적 신체상과 사회불안 간에 정적상관이 나타났는데, 이는 신체에 대한 불만족이 높을수록 사회불안이 높아지는 것을 의미한다. 또한 자기효능감과 사회불안간에 유의미한 부적 상관이 나타나서 자기효능감이 낮을수록 사회불안이 높아지는 것으로 나타났다. 둘째, 신체상과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증한 결과, 신체상은 사회불안에 직접적으로 영향을 미치기보다는 자기효능감을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 통해 신체상이 청소년의 사회불안에 유의한 영향력을 미치는 요소이며, 특히 신체상에 의해 형성된 자기효능감이 사회불안에 결정적으로 작용함을 알 수 있었다. 따라서 청소년들의 사회불안에 대처하기 위해서는 청소년의 신체상에 대해 긍정적으로 인식할 수 있도록 도울 뿐 아니라, 자기효능감을 잘 형성하도록 이끌어주는 식의 개입이 필요함을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 의의에 대하여 논의하였다.

목 차

논문개요

I. 서론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구 문제 및 가설 5

II. 이론적 배경

- 1. 신체상 6
 - 1-1 신체상의 개념 6
 - 1-2 청소년과 신체상 8
 - 1-3 신체상에 영향을 미치는 요인 10
- 2. 사회불안 11
 - 2-1 사회불안의 개념 11
 - 2-2 사회불안의 원인 12
- 3. 자기효능감 14
 - 3-1 자기효능감의 개념 14
 - 3-2 청소년의 자기효능감 17
- 4. 신체상과 사회불안 18
- 5. 신체상과 자기효능감 19
- 6. 자기효능감과 사회불안 20

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구설계	22
2. 연구대상	23
3. 측정도구	23
1) 신체상 척도	23
2) 자기효능감 척도	24
3) 아동·청소년 사회불안 척도	25
4. 통계처리 및 자료분석	27

Ⅳ. 연구결과

1. 주요변인의 기술통계	28
2. 성별에 따른 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 차이	28
3. 학년에 따른 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 차이	29
4. 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 상관관계	30
5. 신체상과 사회불안 관계에서 자기효능감의 매개효과	31

Ⅴ. 논의 및 제언

1. 결과 및 논의	37
2. 제언	41

ABSTRACT(영문초록)

참 고 문 헌

부 록

표 목 차

<표. 1> 연구대상자의 일반적 특성	23
<표. 2> 신체상 척도의 문항구성	24
<표. 3> 자기효능감 척도의 문항구성	25
<표. 4> 한국판 아동·청소년 사회불안 척도의 문항구성	26
<표. 5> 연구변인의 기술통계	28
<표. 6> 성별에 따른 신체상, 자기효능감, 사회불안의 t-test검증결과	29
<표. 7> 학년에 따른 신체상, 자기효능감, 사회불안의 t-test검증	29
<표. 8> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 상관관계	30
<표. 9> 연구모형, 수정모형의 적합도	33
<표. 10> 모형의 경로검증 결과	34
<표. 11> 변인들 간의 직접, 간접효과	36

그 립 목 차

<그림. 1> 효능 기대감과 결과 기대감의 차이	15
<그림. 2> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 관계모형	22
<그림. 3> 연구모형	32
<그림. 4> 수정모형	33
<그림. 5> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 완전매개모형의 경로계수	35

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국사회는 급속한 서구화와 대중매체의 발달로 인해 건강하고 아름다운 신체에 대한 기준이 근육질이나 날씬한 몸매 혹은 뚜렷한 이목구비를 가져야 하는 것으로 점점 바뀌어 가고 있다(장희순, 김태련, 2006). 그리고 이러한 외모를 갖기 위해 과도한 다이어트를 하거나 본인의 한계를 넘어서는 운동을 하는 현상이 나타나고 있는데, 이는 많은 사람들이 자신의 외모에 대한 사고, 태도, 애착 등을 일컫는 신체상(Keeton, Cash, & Brown, 1990)을 부정적으로 인식하고 있는 결과로 볼 수 있다(노혜련, 최경일, 2009, 재인용). 이러한 경향은 청소년들 사이에서도 심각한 수준으로 나타나고 있는데, 보건복지부의 발표에 따르면 2008년도 우리나라 중·고등학생 5,951명을 대상으로 한 조사에서 자신의 외모에 만족한다고 보고한 청소년이 남, 여 각각 29.9%, 25.2%로 대부분의 청소년들이 자신의 외모에 대한 만족도가 낮은 것으로 나타났다(국가청소년위원회, 2008). 한편, 청소년들의 신체, 용모에 대한 지대한 관심과 자신에 대한 느낌은 생활 전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 특히 성장기 청소년은 자신에 대한 판단력이 부족하기 때문에 성인에 비하여 외모에 더 많은 관심을 갖고 외부로부터의 자극과 영향도 더 많이 받게 되는데(Hansen, & Hansen, 1988), 소위 아이돌이라 부르는 청소년 또래의 스타들이 더욱 확산되고 있는 지금과 같은 시기에 스타와 매체가 청소년의 신체상과 그 만족감에 미치는 영향이 더욱 커지게 될 것이라고 예상해 볼 수 있다.

한편, 위와 같은 현상에 있어 우려되는 점은 청소년들이 부정적인 신체상을 갖고 있다는 사실 자체보다는 이로 인해 초래될 수 있는 부정적인 파급

효과에 있다. 신체에 대한 만족도는 정서, 자기효능감, 자기존중감, 주관적 안녕감과 매우 밀접한 관련이 있고(강혜자, 2003; 박영숙, 2005; 황규자, 배진경, 2005; 염계화, 유진, 2007; 임승현, 2009), 주변사람이나 환경과 상호작용하는 능력을 결정하는 중요한 요인이 되기 때문에 (Orbach, Stein, Shani-Sela & Har-Even, 2001; 노혜련, 최경일, 2009) 부정적인 신체상을 갖고 있는 청소년들은 일상생활에서 소극적이고 수동적인 태도를 갖게 되기가 쉽다. 자신의 신체에 대해 불만족하는 청소년들은 심리적으로 스트레스나 우울을 겪는 경우가 많고 이러한 감정을 해소하기 위하여 흡연, 음주 등의 비행 행동은 물론 과도한 체중조절이나 성형수술 등의 소모적인 행동을 하기도 한다(Choate, 2007). 또한 Cash 와 Fleming (2002)에 의하면, 신체상에 대한 부정적인 평가는 낮은 사회적 자존감과 높은 사회불안과 관련이 있다. Horn과 Gurel(1981)은 자신의 신체에 대한 불만족은 또래관계나 사회성에 부정적인 영향을 미친다고 하였으며, 신체상에 대한 개인의 지각이 사회불안과 관련이 있고 자신을 매력적이지 않다고 지각하는 사람들의 사회불안이 더 높은 경향이 있다는 연구가 이루어졌다(Leary & Kowalski, 1995; 홍영근, 2008). 신체상은 사회공포를 가진 사람들 사이에서 자기지각과 부정적 사고에 영향을 미치고 왜곡된 자기상은 사회공포증을 촉진한다고 보고된다(Wells, & Papageorgiou, 1999; 홍영근 2008). 따라서 본 연구에서는 청소년기의 정신건강에 영향을 미치는 신체상이 사회불안에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

청소년기의 사회불안은 다른 사람들 앞에서 창피를 당하거나 당황할 것 같은 두려움으로 사회적으로 억제되거나 수줍어하면서 서서히 발전하고, 학교적응을 저하하거나 대인관계를 기피하는 등 문제를 초래할 수 있다(안동현, 2009). 특히 또래관계의 비중이 커지는 청소년의 시기에 사회적 관계 형성의 어려움으로 인한 소속감의 부재 등의 부적응이 초래될 수 있다. 이렇듯 개인의 사회적 활동을 위축시키고 자아실현의 기회를 막음으로 인해 전

생애에 장애가 되는 사회불안에 왜곡된 지각과 인지변수가 매우 중요한 것으로 알려져 있다(조용래, 원호택, 1999; Heimberg, 1994). 사회공포증의 기제를 설명하는데 있어 기존의 연구들이 인지적 측면에서 많이 이루어지고 있으나 인지요인의 중요한 측면인 자기효능감은 사회불안의 관련요인으로 체계적으로 규명된바가 없으며 청소년기 인지모델에 기초하여 매개효과를 검증한 연구가 드물다(이국화, 하은혜, 2009). 사회 인지이론에서는 자기효능감을 한 사람이 자신에게 부과된 일을 성공적으로 잘 실행할 수 있는 신념이라고 하였다(Bandura, 1977). 이는 다양한 행동과 연관되어 있고, 다양한 행동을 예측할 수 있는데 자기효능감은 특히 사회불안을 가진 사람들에게 중요하다(홍영근, 2008). 불안은 신체적 손상이나 심리적인 해가 예상되는 위협에 대한 취약성, 자신의 대처능력이 앞으로 다가올 상황들에 맞지 않을 것이라는 예상 등에 의해 일어난다. 따라서 개인이 어떠한 환경의 위협이나 위협에 대처할 수 없다고 지각하는 것은 위협이나 위협 자체의 실질적인 특성 못지않게 불안을 일으키는 중요한 원인이 된다(이국화, 하은혜, 2009). 반면, 문제에 대해 효능적으로 예측하는 것은 성취를 증진시키고 수행의 질을 높이며, 스트레스를 감소시키고 부정적 정서에 취약해지는 것을 줄일 수 있다(Bandura, 1983; 1995). 이렇듯 인간의 행동을 결정해주는 변인들과 행동을 연관시켜주는 인지적 매개역할로 자기효능감이 강조되는데(엄미경, 2003), 이러한 자기효능감은 사고유형, 정서, 행동 및 역할수행에 중요한 영향을 미치게 된다. 그러므로 개인의 인지적 특성인 자기효능감이 자신의 신체에 대하여 판단하고 평가하여 신체상과 사회불안의 관계에서 인지적 매개 역할을 할 것이라고 가정할 수 있다.

요약하면, 신체상에 대한 개인의 지각은 자기효능감, 자존감과 관련이 있다. 또한 자신을 매력적이지 않다고 지각하는 사람들은 사회불안이 더 높은 경향이 있으며, 일반적인 수행 및 대인관계 내에서 자신의 능력에 대한 자신감이 부족한 사람들의 사회불안이 높은 경향이 있다. 이와 같은 사전 연

구를 기초로 하여 본 연구에서는 신체상, 그리고 인지된 능력의 구체화를 의미하는 자기효능감과 사회불안의 관계를 알아보고자 하였다. 기존의 선행 연구를 고려하여 청소년기의 신체상이 사회불안에 영향을 미칠 것이라고 예측하였고, 이에 신체상이 직접 영향을 미치기 보다는 인지적 요인인 자기효능감, 즉 자신의 수행능력에 대한 자신감을 통하여 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 두 변인이 사회불안에 미치는 영향을 알아봄으로써 사회불안을 가지고 있는 청소년들을 이해하는 자료가 되었으면 하고, 인지적 재구조화를 통해 사회불안을 감소시킴으로써 학생들이 인지적, 정서적, 행동적으로 올바르게 성장할 수 있도록 하는데 도움이 되는 연구가 되었으면 한다. 특히 청소년기는 타인의 평가 및 시선에 예민하고 사회불안이 발병되는 시기임을 고려하여, 자기효능감의 매개효과를 살펴봄으로써 사회불안에 대한 예방 및 치료대책을 세울 수 있을 것이다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 신체상과 사회불안의 관계

가설 1. 신체만족도가 낮을수록 사회불안이 높을 것이다.

연구문제 2. 신체상과 자기효능감의 관계

가설 2. 신체만족도가 낮을수록 자기효능감이 낮을 것이다

연구문제 3. 자기효능감과 사회불안의 관계

가설 3. 자기효능감이 낮을수록 사회불안이 높을 것이다.

연구문제 4. 신체상이 자기효능감을 통해 사회불안에 미치는 영향

가설 4. 청소년의 신체상은 자기효능감을 매개로 하여 사회불안에 영향을 미칠 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 신체상

1) 신체상의 개념

신체상(body image)이란 자신의 신체에 대한 내적인 심상과 그 상에 대한 정서적인 태도의 총합을 의미한다(Power et al., 1987). 이러한 신체상을 설명하는 모델에 포함되는 차원들은 학자마다 다양한데, 연구들 간의 방법론적인 차이에도 불구하고 통상적으로 받아들여지는 두 개의 독립적인 범주는 지각적인 신체상, 즉 ‘신체지각(body percept)’과 태도적인 신체상 즉, ‘신체개념(body concept)’으로 구분할 수 있을 것이다(장희순, 2006). 지각적인 신체상은 자신을 얼마나 정확하게 또는 왜곡하여 지각하는가를 말하며, 태도적인 신체상은 자신의 신체에 대한 느낌, 평가, 행위 등을 의미하는데, 이러한 신체상은 섭식장애, 자아존중감, 자아개념 및 의복행동 등에 영향을 주는 것으로 보인다(Keeton, Cash, & Brown, 1990; 장희순, 2006).

신체상에 대한 학자들의 정의를 살펴보면, Freud(1961)는 인간의 가장 원초적인 자아가 신체 자아이며 자아는 신체의 지각과 개념, 신체와 관련된 감정을 포함해서 신체상을 형성하므로, 신체상은 자아발달에 기본이 되고 성격형성에 영향을 미치는 개념이라고 하였다(이수정, 2004).

Price(1986)는 신체상은 단지 신체 그 자체뿐 아니라 신체가 어떻게 보이기를 원하는지도 포함되는 항상 변하는 것으로 보았고, 미적인 것과 문화의 영향을 받으며, 신체상에 영향을 주는 요소로 유전적인 것, 사회화, 유행, 대중매체, 동료집단, 문화, 인종, 건강모임 등을 제시하였다.

Stuart(1983)는 신체상이 현재와 과거의 지각을 바탕으로 한 자신의 신체에 대한 태도와 느낌으로, 신체의 크기, 외모, 기능 및 잠재력에 대한 느낌

과 현재의 감각을 포함하고 있다고 하였다. 이러한 신체상의 변화는 정서적인 긴장을 유발시키거나 성격의 변화를 일으키기도 하고, 혹은 자존심을 상실케하여 자아상실의 위기를 초래하기도 한다고 알려져있다(이계원, 1993). 이재창(1994)에 따르면 심리건강을 다루는 영역에서 많은 결과들은 신체상 및 신체에 대한 태도가 일반적 자아개념에 중요한 측면으로서 인간행동의 의미있는 예측인자라고 밝힌바 있다. 또한 신체상에 대한 걱정은 우울, 비만, 다이어트, 섭식장애와 같은 수많은 병리적 문제들과 연관되어 있다 (Johnson & Wardel, 2005). 그 중에서도 특히 성인 여성과 여자 청소년들에게 신체이미지에 대한 걱정과 자존감과 밀접한 관련이 있는데(Mendelson, White, & Mendelson, 1996), 청소년의 신체상이 스트레스와 우울을 매개로 하여 자살생각에 영향을 미친다는 연구(노혜련, 최경일, 2009)도 있다.

신체상은 모든 인간이 그 자신의 마음속에 가지고 있는 자신의 신체에 대한 이미지로서 자신의 신체에 대하여 가지는 느낌이나 태도 및 각 신체부분에 대해 느끼는 만족 또는 불만족의 정도라고 할 수 있다(Secord & Jourard; 1953, 조명옥, 1985; 변해심, 1997). 신체존중감은 자신의 신체에 대한 만족의 정도를 나타내는 것이라고 할 수 있고, 신체에 대한 개인의 감정을 표현하기 위해 가장 보편적으로 사용하는 용어이다(Koff, Rierdan & Stubbs, 1990; 예세진, 2005)

이와 같은 견해를 바탕으로 본 연구에서는 신체상을 개인이 신체에 대해 형성하고 있는 태도 가운데 자신의 신체에 대한 전반적인 느낌, 즉 자신의 신체에 대해 만족하는 정도로 정의하고자 한다. 이는 각 개인마다 각기 다른 개인적 기초에서 자신의 신체를 판단하는 것이므로 순수하게 주관적이라고 할 수 있다.

신체나 외모를 주제로 한 선행연구들의 대상은 성별이나 발달단계별로 한정된 것들이 대부분이다. 최근 국내 학술지 연구의 경우, 스포츠와 의상학분야의 연구가 주류를 이루었으며 대상은 노인(이경현, 김인범, 임낙철, 장용

주, 2005), 비만여고생(김동희, 2005; 박원모, 김정혜, 권선방, 2005), 여자중학생(이수경, 2005; 송가영, 2010), 여대생(장선희, 2007; 황규자, 2005) 등 한정된 범위의 대상을 연구한 경우가 많았다. 학위논문의 경우도 방송학, 체육학, 의상학 분야가 주류를 이루는 가운데 임상 및 심리상담 분야의 연구들은 상대적으로 비교적 적은 분포를 보였다(박지현, 2008). 이 중 임상 및 상담분야의 연구를 보면 신체장애 청소년(최윤정, 2000), 비만아동(김정화, 2000)과 같이 특수한 대상에 관한 연구와(박지현, 2008), 우울(김남숙, 2007), 이상섭식 행동(이선형, 2007; 이은미, 2007), 불안(홍영근 등, 2008; 이은아, 2009) 등의 임상증상과 관련한 연구가 있다.

2) 청소년과 신체상

신체상은 자기개념의 발달에 기본이 되고 성격특성에 기여하며, 사회적 행동에 중요한 영향을 미치게 된다(Velde, 1985). 이는 고정되어 있지 않고, 일생을 통해 끊임없이 변화되는 역동적인 것으로 개인의 감각운동과 정서경험에서 유래되므로 개인마다 독특하고(Norris, 1978), 일생 동안 각 발달단계를 거치면서 성장과 발육, 인간과의 상호경험을 통해 형성되고 재조직된다(Jasmin & Trystad, 1979). 즉, 출생 시에는 자신의 신체의를 갖고 있지 않지만, 유아기가 되면서부터 환경과 자신이 분리되어있다는 의식이 명확해지면서 운동능력과 감각적 자극의 확대로 자신의 신체의를 계속 수정해나가고, 학령기에는 자신의 신체에 대한 인식이 점차 커지게 된다. 또래와의 관계가 발달하면서 사회적 환경이 확장되고(김경희, 1989), 자신과 타인의 신체에 대한 관심이 증가하며, 다른 사람에게 보여지는 자신의 모습에 대해 관심을 많이 갖게 된다. 또한 아동은 또래와 가족과 이야기하거나 타인을 관찰하면서 자신의 신체에 대해 인식하고, 관심을 증가시키기도 하는데(Fujita, 1972; Rogers, 1985; 이은아, 2009), 신체상의 긍정적 평가는 학업성취도(서윤경, 2003) 및 심리적 행복감과 정적 관계를 갖는다(예세진, 2005).

청소년기로 넘어가면서는 신체의 빠른 성장과 2차 성징의 발현으로 신체에 대해 많은 관심을 갖게 되고 나름대로 평가하면서 자기신체상과 성적 정체감을 형성하기 시작한다. 그런데 각 신체부위가 동일한 속도로 발달되지 않기 때문에 일시적으로 신체 균형이 깨지고, 개인마다 성장 속도가 달라서 차이가 생겨나게 된다. 이러한 점들은 청소년의 신체상과 성적 정체감, 뿐만 아니라 행동과 성격에 많은 영향을 끼친다(한국청소년상담원, 2002). 이렇듯 정서적, 인지적 등의 여러 측면에서 변화되는 자신에 대한 재적응을 통하여 신체상의 재형성이 이루어지게 되는데(안소연, 1994) 이 시기 청소년들의 신체상에 대한 관심은 가장 높다(예세진, 2005). 특히 청소년의 시기에 자신의 신체나 외모에 대한 관심이 특별히 높아지는 이유는 신체적인 변화도 클 뿐 아니라, 자아의식이 높아지게 되면서 자신의 신체를 타인과 비교, 평가하는 경향이 강해지기 때문이다(정인석, 1965; 예세진, 2005).

한편, 청소년들은 자신의 신체상에 불만족하는 경향이 있는데 특히 여학생들은 자신의 신체에 대해 만족하지 못하고, 비만하지 않은데도 자신을 비만하다고 인식하여 왜곡된 신체상을 가지고 있으며 무분별한 체중조절을 하고 있다(홍은경, 1995; 예세진, 2005; 서경현, 2007). 한국 여고생과 여대생, 1044명을 대상으로 2003년 4월에 설문조사한 결과를 보면, 마른 체형의 33%와 보통 체형의 58%가 다이어트 경험이 있는 것으로 나타났다(한국여성민우회, 2003). 또한 중, 고등학교 여학생들의 75%와 중학교 남학생의 37%, 그리고 고등학교 남학생의 66.4%가 외모를 변화시키기를 원하는 것으로 나타났다(장휘숙, 1998; 전준선, 2006, 재인용). 많은 연구들이 신체상에서 성차를 보고하는데, 대체적으로 여학생이 남학생에 비해 자신의 신체에 불만족이 더 크게 나타난다고 보고하였다(Creekmore, 1974; Cash et al, 1986; Joiner, et al., 1997; Thelen, et al., 1992 ;김혜원, 백화정, 1996; 박경애, 2002; 박지현, 2007; 심정은, 고애란, 1997; 이영미, 2004; 이은아, 2009). 그러나 그와 대조적으로 성차가 없다는 상반된 연구(Rand & Wright, 2001;

Schur & Sanders, Steiner, 2000; 김경아, 2003; 전선미, 2006)도 보고되고 있어 이를 추가적으로 살펴보고자 한다.

3) 신체상에 영향을 미치는 요인

유전적인 요인에 의해 동일한 신체조건을 갖는다 하여도 청소년마다 신체상은 상이할 수 있다. 이러한 신체상에 영향을 미치는 요인으로 생리·신체적 요인, 사회적 요인, 가족적요인, 질병이나 외상경험으로 나눌 수 있다(예세진,2005).

첫째, 생리·신체적 요인으로 이른 초경과 비만은 신체상에 부정적인 영향을 준다. Simmons 등(1975)은 조숙한 여학생들은 늦게 성숙한 여학생보다 낮은 신체상을 가지고 있는 것으로 보고했다(우정숙, 1994; 예세진, 2005). 남학생에게 있어서는 오히려 조숙한 것이 긍정적인 신체상을 가지게 하며 늦게 성숙한 남학생보다 긍정적인 신체상과 자기 신뢰감을 갖는다고 한다(강정주, 2001; 예세진, 2005). 또한 비만인 청소년은 표준체중의 청소년에 비해 부정적인 신체상을 갖는다(이옥련, 1985; 예세진, 2005).

둘째, 사회적 요인으로서 매스컴을 들 수 있다. 현대 사회는 아름다움과 매력의 요건을 영화배우나 탤런트, 모델들의 마른 체형을 기준으로 제시하고 있다. 최근에 사회문화적 요인 중 대중매체가 미치는 영향의 중요성에 대한 관심이 높아지고 있는데, 대중매체에서 전달하는 메시지는 그 수용대상과 파급의 범위가 광범위하기 때문에 영향력 또한 크다고 할 수 있다(장희순, 김태련, 2006, 재인용). 특히, 자아가 완성되는 과정에 있고 급격한 신체변화를 겪는 청소년들은 이러한 사회적 분위기에 더욱 민감한데, 성장기 청소년들은 자신에 대한 판단력이 부족하기 때문에 성인에 비하여 외모에 더 많은 관심을 갖고 외부로부터의 자극과 영향도 더 많이 받게 된다(Hansen &Hansen, 1988; 박지현, 2007). 또한 청소년은 다른 이들의 신체를 동일시하는 태도로 인해 사회적인 요인의 영향을 받게 되는데(오혜경,

2003), 또래와의 비교와 매스미디어에 나오는 이상형과 비교하는 태도는 신체상에 영향을 미치게 된다(송미현, 2004).

셋째, 가족적 요인으로는 부모가 특히 체형이나 체중에 관심을 많이 갖고 신체상을 부정적으로 볼 때 자신의 신체상을 부정적으로 인식하기도 한다.

넷째, 질병이나 외상경험은 부정적인 신체상을 갖게 하는 요인이 된다.

이렇듯 신체상을 결정하는 요인은 일정한 범위가 정해진 것 이라기보다는, 청소년이 어떠한 정서, 심리를 가지고 외부자극을 경험하는가에 따라 좌우된다고 볼 수 있다.

2. 사회불안

1) 사회불안의 개념

남들이 지켜볼지도 모르는 상황에서 어떤 일이나 행동을 할 때 긴장감과 불안을 느끼는 것은 많은 사람들이 경험하는 보편적인 현상으로 어느 정도의 사회불안은 효과적인 대인관계 기능이나 수행을 촉진시키는 긍정적인 기능을 할 수 있다. 그러나 지속적으로 심한 불안감을 느낄 경우, 본인의 심리적 고통뿐만 아니라 수행상황 및 대인관계에서 심각한 문제가 제기될 수 있다(이국화, 하은혜, 2009).

DSM-IV-TR에 의하면 사회불안장애는 ‘한 가지 혹은 그 이상의 사회적 상황이나 수행상황에서 친숙하지 않은 타인들 또는 그들에 의한 평가에 노출되는 것에 대한 현저하고 지속적인 두려움’으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2000). La Greca와 Stone (1993)은 사회불안의 증상을 다른 사람들에 의한 부정적인 평가에 대한 두려움, 새로운 상황에서의 사회적 회피와 불안, 일반적인 사회적 회피와 불안 이라는 세가지 측면으로 개념화 하였다. 부정적인 평가에 대한 두려움은 친구들에 의한 평가에 대한

주관적인 걱정을 의미한다. 반면, 다른 두 가지 측면은 새로운 상황에서 사회적 회피와 고통을 갖는지, 더 일반적으로 경험을 갖는지에 있어 차이가 있다(La Greca & Stone, 1993; La Greca, 2001).

사회불안은 불안의 대상을 기준으로 구분하여 수행상황에서 느끼는 수행불안과 대인상황에서 느끼는 대인불안으로 나뉜다(오경자, 양윤란, 2003). 수행상황에서의 불안은 개인이 중요하다고 느끼는 과제 수행상황에서 느끼는 긴장감, 걱정 및 두려움으로 정의된다(Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). 대인상황에서의 불안이란 낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜 볼 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에서 현저하고 지속적으로 두려워하는 것이다(APA, 1994).

Kessler 등(2005)에 의하면 전 인구의 12.1%가 전 생애 동안 사회공포에 대한 진단적 기준에 해당되는 것으로 나타났고, 사회공포증의 발병연령은 연구마다 차이가 있으나 일반적으로 18세 전에 발병하며 평균 10~13세에 발병하는 것으로 보고되고 있다(Rapee & Spence, 2004; 홍영근, 2008).

2) 사회불안의 원인

사회불안 장애의 원인은 크게 생물학적 취약성, 사회적 요인 및 심리적 요인의 세 가지로 구분할 수 있다. 생물학적 요인에는 유전과 기질 등이 포함되고, 사회적 요인에는 가족 환경과 외상사건, 심리적 요인에는 인지적 측면인 역기능적 신념과 불안 통제 등이 있다.

먼저 생물학적 원인으로는 행동억제의 기질적 요인이 있는데, 이는 처음 접하거나 친숙하지 않은 사람, 상황, 사물을 대할 때 일관적으로 두려워하거나 회피하여 상호작용이 감소하는 성향을 말한다(Kagan, 1994; Mick & Telch, 1998; 양주경, 2007).

사회적 원인으로는 가족환경을 들 수 있는데, 부모의 과잉통제, 과잉보호, 거부적이고 따듯함 결여와 유의미한 관련성이 제시되고 있다(Brunch &

Heimberg, 1994; 오윤희, 2006; 양주경, 2007)

심리적 원인으로는 그동안 사회불안의 장애의 발생, 유지 및 치료에 있어 인지적 과정의 중요성을 강조하고, 사회불안의 인지적 특징을 밝히는데 초점을 맞춰왔다. Beck 등(1985)은 사회불안장애의 발생과 유지가 위협적인 사회적 사건들이 일어날 확률에 대한 비현실적인 기대와 사회적 상황에 대처하는 자신의 능력에 대한 낮은 기대 때문이라고 설명하였다(권은미, 2006). Clark와 Wells(1995)는 사회불안장애가 있는 사람들은 사회적 상황에 놓이게 되면 사회적 수행에 대해 지나치게 높은 기대수준이나 낮은 자아존중감 등의 역기능적 신념이 활성화되어 사회적 상황을 부정적으로 지각하게 되는데, 이것이 사회불안장애의 핵심이라 설명하였다. 또한 Rapee와 Heimberg(1997)도 사회불안장애 환자는 타인으로부터의 부정적 평가가 파국적인 결과를 가져올 것이라 왜곡되게 판단하는데, 이것이 사회불안을 지속시키는 역할을 하게 된다고 가정하였다(오윤희, 2006; 양주경, 2007).

사회불안이 있는 사람들은 다른 사람들이 원래 비판적이거나 자신을 부정적으로 평가하고(Leary, Kowalski, & Campbell, 1988), 타인에게 좋은 모습으로 보이는 것을 중요하게 생각한다. 이들은 사회적 상황에서 청중이 지각하는 자신의 외모와 행동에 대한 정신적 상을 형성하고, 내적 표상과 그 사회적 상황에서 지각된 위협에 주의 자원을 집중시킨다. 또한 자기상의 특정한 측면(그 상황과 관련이 있으면서 부정적인 측면)과 잠재적 외부위협에 주의자원을 할당한다. 잠재적 외부적 위협은 찌푸린 인상이나 지루한 표정과 같은 부정적 평가를 연상할 수 있는 것들을 말한다. 이런 외부적 위협에 주의자원을 할당하고, 자신의 외모나 행동에 대한 정신적 표상을 형성하는 것과 함께 청중들이 주어진 상황에서 가질 수 있는 행동평가기준을 예측한다. 자신의 수행에 대한 청중의 인식과 예측된 청중의 평가기준에 대한 차이를 통해 청중의 부정적 평가를 예측하고, 부정적 평가에 따른 사회적 결과를 생각하게 된다. 예측된 부정적 평가는 개인의 생리적 인지적, 행동적

측면에서 불안을 유발하고 자신의 외모와 행동에 대한 정신적 표상에 영향을 미친다. 이 과정은 순환적 절차로 일어난다(Rapee, & Heimberg, 1997; 홍영근, 2008, 재인용).

Rapee와 Abbott(2007)는 이 순환구조를 다음과 같이 재정리 하였다. 사회공포가 있는 사람들은 자신에 대해 부정적으로 편향된 내적 표상을 가지고 있고, 이를 지지하는 외부증거에 편향된 초점주의를 하는 경향이 있다고 하였다. 바꾸어 말하면, 부정적 정신적 표상은 타인의 부정적 평가를 과잉평가하게 하고, 자신의 부정적 정신적 표상을 지지하는 불안증상이나 행동(회피 등)을 유발하게 된다(홍영근 외, 2008). 이렇듯 사회불안에서 인지요인은 매우 중요한 것으로 알려져있다(Arnkoff & Class, 1989; Butler, 1985; Heimberg, 1994; 조용래, 원호택(1999). 따라서 본 연구에서는 사회적 상황에서 자신에 대한 부정적인 표상으로 신체상을, 부정적인 인지왜곡으로 낮은 자기효능감을 설정하였는데, 신체상이 자기효능감에 영향을 미치고 이러한 자기효능감이 다시 사회불안에 영향을 줄 것이라고 가정한다.

3. 자기효능감

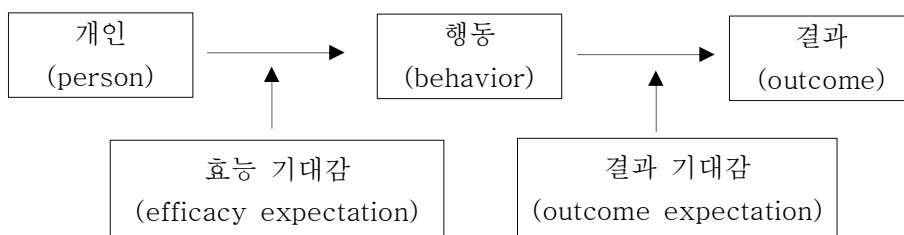
1) 자기효능감의 개념

Bandura(1986)는 특정의 과제에서 특정의 결과를 산출해 내는데 요구되는 조치를 취하고 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 자기효능감이라고 하였다(황규자, 배진경, 2005). 만일 자신이 행동에 의해 바람직한 결과를 산출할 수 있다는 믿음이 없다면, 사람들은 행동하지 않을 것이다. 따라서 효능감에 대한 신념은 인간에게 있어 행동의 주된 근원이며, 인간의 삶은 개인의 효능감에 대한 신념에 의해 유도된다고 할 수 있을 것이다(차신영, 2009). 즉, 자신의 능력에 대해 의심하거나 과제수행 자체에 대

한 불안 반응을 보일 때에는 과제 자체를 포기하거나 회피하게 되지만, 자기효능감이 높을 때에는 보다 높은 목표를 설정하여 도전적인 과제를 선택하고 노력의 양과 지속성은 배가한다(Feltz, 1984; 이수정, 2004).

자기효능감에 대한 학자들의 정의를 살펴보면, Wood, Mento와 Locke(1987)는 자기효능감을 자신의 전체적인 수행능력에 대한 믿음으로부터 초래되는 것으로서 과제상황을 다루기 위하여 요구되는 특별한 행동을 수행하는 자신의 능력에 대한 개인적인 평가라고 정의하였다.

자기효능감의 조작적 개념은 Bandura의 자기효능 이론에서 효능 기대(efficacy- expectation)와 결과 기대(outcome- expectation)의 차이를 설명함으로써 가능하다. ‘효능기대’는 그러한 결과를 초래할 행동을 얼마나 성공적으로 수행할 수 있느냐 하는 정도에 대한 개인의 기대나 신념을 말하고, ‘결과기대’는 어떠한 행동이 어떠한 결과를 초래할 것이라는 개인의 예측을 의미한다. Bandura(1986)는 효능기대가 자아효능감을 의미하고, 결과기대보다는 인간의 동기와 더 밀접하게 관련된다고 보았다. 왜냐하면, 비록 개인의 특정행동이 목적 성취에 이르는 주요 통로라고 믿더라도 만약 자신이 그런 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대해 의심을 가지게 된다면, 행동이 결과에 영향을 줄 수 없기 때문이다(이수정, 2004).



<그림. 1> 효능 기대감과 결과 기대감의 차이 (Bandura, 1977)

많은 사람들이 자기 효능감을 자기 개념이나 자존감과 같은 것으로 생각하지만, 자기효능감은 특정 과제에 국한된 능력에 대한 판단과 관계가 있으므로 자기에 대한 다른 개념들과는 구분된다. 그러므로 자기효능감은 미래 지향적인 것으로, 특정 과제를 수행하기 위한 능력에 대한 상황 특정적 평가이다(Pajares,1997; 이수정, 2004, 재인용).

이렇듯 효능감은 유능성을 생성하는데 중요한 요인으로 작용하게 되는데, 비슷한 기술을 가진 다른 사람들이나 다른 환경에 처한 동일한 사람이라 할 지라도 자기 효능감에 대한 신념의 정도에 따라 수행도는 달라질 수 있다 (이수정, 2004). Bandura(1986)는 자기 효능감이 인간의 행동방식에 미치는 다양한 영향을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 자기 효능감은 행동의 선택에 영향을 미친다. 일반적으로 사람들은 자기의 능력을 증가하는 과제는 피하려고 하고, 자신 있는 활동을 수행하고자 하는 경향이 있다. 따라서 개인이 특정 행동을 선택할 때는 자기의 효능에 대한 판단이 부분적으로 영향을 미친다.

둘째, 자기 효능감은 행동의 지속에 영향을 미친다. 즉, 자기효능감은 지식이나 기능을 획득하려는 동기를 증가시키는 내재적 동기원으로 작용한다. 자기의 능력에 대해 자신이 없을수록 어려운 환경에서 포기를 쉽게 하며, 이와 반대로 특정과제에 대한 자기 효능감이 강할수록 그 과제에 많은 노력을 투입하고 그러한 행동을 지속하는 시간도 길다. 이를테면 사람들이 어떠한 과제를 착수할 때 자기능력을 과잉추정하면 그 과제를 성취할 수 없을 것이고 오히려 불필요한 실패를 경험하게 될 것이다. 그리고 자기능력을 과소평가하면 자기잠재력 만큼을 성취할 수 없게 될 것이다. 사람들이 자기효능감을 강하게 가지면 가질수록 자기의 노력을 더욱더 강력하게 지속적으로 할 수 있을 것이다.

셋째, 자기효능감은 현재의 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다. 자신의 능력에 대한 자신감이 높을수록 후속행동을 수행하는데 보다

높은 기준을 정하고 적극적으로 행하게 된다. 자기효능감이 미래의 행동을 예언해 주는 정도는 과거의 수행이 예언해 주는 정도보다 높다.

넷째, 자기효능감은 행동패턴 외에 인간의 사고유형과 정서에도 영향을 준다. 스스로 무능하다고 생각하는 사람은 실제 이상으로 개인적인 결함에 집착하고 잠재적인 곤란을 상상하기 때문에 스트레스가 발생하고 수행에 방해를 받으며 장애에 직면했을 때 그것을 극복하기 위해 더 많은 노력을 기울이는 경향이 있다.

2) 청소년의 자기효능감

청소년기는 변화와 적응 면에서 불안정한 시기이니만큼, 자기효능감의 발달에 있어서도 유동적인 특징을 보인다. 청소년기에 접어들면서 새로운 환경의 요구와 생리적, 심리적, 사회적 변화에 부응하게 되는데 있어서 경험하는 스트레스는 청소년들로 하여금 자신에 대해 무능하다고 느끼게 만든다. 특히 생리적 변화뿐만 아니라 학교 환경이라는 새로운 사회구조에 적응해야 하는 초기 청소년기에는 다양한 변화 속에서 자기효능감과 사회적 관계망, 새로운 또래관계를 재정립해야 하는데, 이러한 적응기간 동안 청소년들은 개인적 통제감에 대한 손실을 경험하고, 자신감이 낮아지면 사회적 평가에 좀 더 민감해진다(Bandura, 1997)

사춘기의 변화는 청소년의 자기효능감 발달에 영향을 미치게 된다. 그 대표적 예로 사춘기의 신체적 변화를 들 수 있다. 신체적 변화는 남학생과 여학생에게 각기 다른 영향을 끼친다. 남학생의 경우, 근육과 키, 힘의 성장은 긍정적인 자기 평가의 기회가 되며, 결국 이들의 사회적 지위가 향상된다. 반면 여학생들에 있어서 체중의 증가는 사회에서 요구하는 외모에 어긋나는 변화이기 때문에 스트레스 요인으로 작용한다. 또한 월경의 시작으로 인한 여러 신체적 변화 역시 여학생들이 경험하는 다양한 부적응 문제의 원인이 되기도 한다(Bandura, 1997).

4. 신체상과 사회불안

주관적인 판단에 따라 지각되는 신체상은 객관적인 사실과 괴리를 보이는 경우가 있고, 그것이 부정적으로 기울면 신체상에 대한 불만족에서부터 왜곡된 신체상 지각, 나아가 부정적 자아개념에 이르기까지 여러 가지 건강하지 못한 결과를 야기할 수 있다(예세진, 2005). 신체상에 대한 불만족은 낮은 자긍심을 초래할 뿐만 아니라, 억압 및 성기능 장애들과도 관련이 있고, 사회불안의 과정에서 영향을 미치는 요인으로 지적된 바 있다(Grant & Cash, 1995; Horn, Gurel, 1981; Leary & Kowalski, 1995; 백남희, 정현희; 2004 이은아, 2009).

Horn과 Gurel(1981)은 자신의 신체에 대한 불만족은 또래관계나 사회성에 부정적인 영향을 미친다고 하였는데, 국내 연구에서도 신체상이 높을 때 자기만족도가 높고, 신체상이 긍정적일 때 불안을 덜 경험하게 되며 효과적으로 적응할 수 있다고 보고된바 있다(이계원, 1995). 기존의 연구에 의하면, 아동의 부정적인 신체상이 자존감을 매개로 하여 대인불안에 영향을 주었고(이은아, 2009), 대학생의 신체상이 부정적인 평가에 대한 두려움을 매개로 대인불안에 영향을 주었다(홍영근 2008). 청소년들의 외모 및 신체 만족수준이 불안에 영향을 미친다고 보고되었고(김경아, 2003), 남녀 청소년 모두 신체상과 대인불안이 낮아지는 부적상관을 보였다(백남희, 2002; 박경애, 2002). 즉, 자신의 신체에 대한 긍정적인 이미지를 가질 경우 사회불안에서도 더 효과적으로 적응할 수 있음이 시사된다.

이와 같은 사전 연구를 기초로 하여 본 연구에서는 신체상 즉, 신체만족도가 사회불안에 영향을 미칠 것이라고 가정하고 이를 살펴보고자 한다.

5. 신체상과 자기효능감

인간이 살아가는데 필요한 신체적 매력은 다양한 측면에서 영향을 받는다. 대인관계에도 영향을 미치는데 특히 평가적인 차원에서 강력한 후광효과를 낼 수 있다(전준선, 2006). 사람 외모의 어느정도는 자신의 노력 여부와 상관없이 유전에 의해 결정되는 것이기 때문에 외모에 따라 사람을 평가하는 것은 비합리적이다. 하지만 현실적으로는 신체적 매력의 효과가 어렸을 때부터 좋은 평가나 집단 내의 사회적 서열에 영향을 미치고 있다. 따라서 외모로 인해서 자신감을 상실하게 된다면, 타인 앞에서의 행동 역시 당당하지 못할뿐더러 부자연스럽게 된다. 이는 대인관계 뿐 아니라 업무수행에 있어서도 자신감을 잃게 만드는 원인이 될 수 있다(전준선, 2006). 선행연구에 의하면 신체에 대한 만족도는 정서, 자기효능감, 자기존중감, 주관적 안녕감과 매우 밀접한 관련이 있다(강혜자, 2003; 박영숙, 2005; 황규자, 배진경, 2005; 염계화, 유진, 2007; 임승현, 2009). 이러한 점을 고려해본다면 신체적인 측면이 자존감에 미치는 영향이 큰 청소년기에서 신체상이 갖는 중요도가 다른 시기에 비해 증가하는 것은 당연한 일이다. 그러나 신체적 매력에 대한 타인의 우호적 반응에 따라 청소년들의 자기효능감이 높아진다고 보다는 자신의 외모를 실제보다 매력적으로 지각하는 성향이 높은 자기효능감을 갖게 한다(서윤경, 2003).

오혜경(2003)의 연구에서 신체상, 자존감 및 자기효능감에 통계적으로 유의한 상관성을 갖는 것으로 나타나 신체상이 긍정적일수록 자존감 및 자기효능감도 향상될 수 있음을 밝혔다. 이연숙(2007)의 연구에서 외모만족 수준이 높은 아동들이 외모만족 수준이 낮은 아동들보다 성취효능감, 사회효능감, 자기효능감이 높게 나타났다. 이는 외모만족수준이 높은 사람일수록 자신을 표현하는데 더욱 적극적이고 자신을 더 긍정적으로 인식하여 자신의 현재 행동이나 미래 행동, 과제수행에 대해 더욱 긍정적인 신념을 가지고 있

다고 할 수 있다. 전준선(2006)에 따르면 외모만족도가 높은 학생이 낮은 학생보다 자기효능감이 높다고 나타났는데, 이러한 결과는 외모만족도가 높은 학생은 생활하는데 자신감, 자기조절능력이 있으며 어려운 과제수행을 잘 할 수 있다는 것을 보여준다.

한편, 이수정(2004)은 여대생의 대인불안, 자기효능감, 신체상과의 관계를 보았는데, 대인불안이 낮은 집단에서 신체상만족도가 높았고, 자기효능감이 높은 집단에서 신체상 만족도가 높게 나타났다. 한편, 이 연구에서는 집단 간의 차이를 보고 상관관계에 대한 연구가 주로 이루어졌는데, 본 연구에서는 변인들간의 관계뿐 아니라 경로에 대한 탐색을 보고자 하였다. 선행연구를 고려할 때 신체상이 자기효능감에 영향을 미칠 것이라고 예측해 볼 수 있다.

6. 자기효능감과 사회불안

이미 언급한 바와 같이 자기효능감이란 원하는 결과를 얻을 수 있도록 거기에 맞는 행동을 할 수 있다는 믿음이다(Gaudiano & Herbert, 2003). 이를 사회상황에 적용하면 내가 주고 싶은 인상을 남에게 줄 수 있도록 행동할 수 있다는 믿음이 된다(Leary & Atherton, 1986). 이들에 따르면 사람들은 다른 사람에게 좋은 인상을 주고 싶은 욕구가 있어서 사람들이 나를 관찰하거나 평가하고 있다고 생각하면 자신에게 주의를 돌리는 자기초점화 주의가 나타난다고 한다(Schwarzer & Jerusalem, 1992). 그런데 이 때 자기효능감이 낮으면 자기초점화 주의가 지나치게 발생하는데, 사회불안이 있는 사람들은 자기효능감이 낮아서 사회상황에서 자기초점화주의가 과다하게 나타나게 되고, 자신에 대한 부정적인 평가가 나타난다는 것이다. 이런 이유로 사회불안이 있는 사람들이 사회상황에 처하면 사회불안 증상을 경험한다는 것

이다(허재홍, 2008, 재인용).

자기효능감은 개인의 행동뿐만 아니라 정서에도 영향을 미치기 때문에 사회불안에도 영향을 미치게 된다(조용래, 원호택, 1997; 유하나, 2006; Maddux, Norton & Leary, 1988; Beck, 1985; Edelman, 1985; Wallace & Alden, 1991). 엄미경(2003)은 인간의 행동을 결정해주는 변인들과 행동을 연관시켜주는 인지적 매개역할로 자기효능감을 강조하였으며 이러한 자기효능감은 사고유형, 정서, 행동 및 역할수행에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 그러므로 개인의 인지적 특성인 자기효능감이 자신의 신체상과 사회불안의 관계에서 인지적 매개역할을 할 것이라고 가정할 수 있다(이국화, 하은혜, 2009).

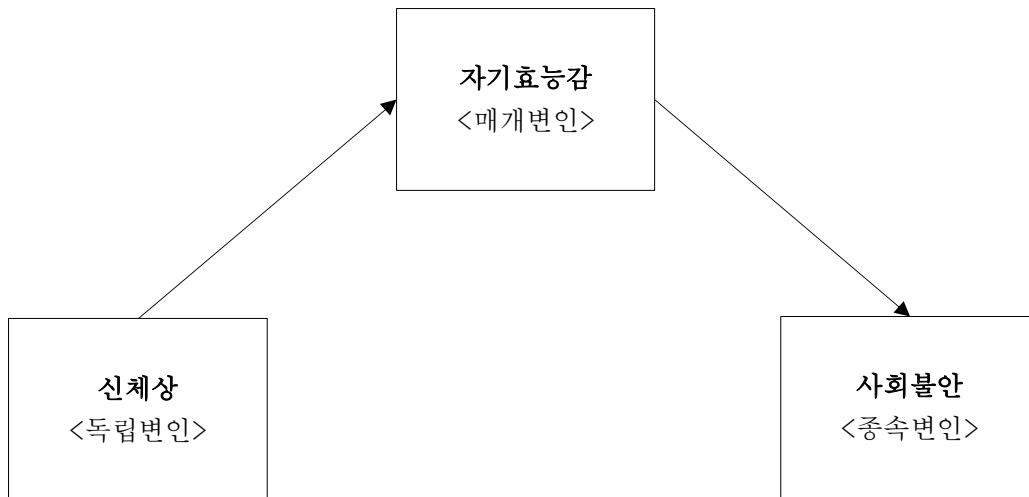
Bandura(1977)는 자기효능감과 불안간의 관계를 검증하기 위해, 낮은 자기효능감이 불안을 일으키는 세가지 중요한 경로를 제안하였다. 첫째, 사람들이 매우 가치있다고 판단되는 상황을 접하게 되면 낮은 자기효능감을 가진 사람은 의기소침해지고, 미리부터 걱정을 하게 된다. 두번째로 낮은 사회적 자기효능감은 개인의 생활에 만족을 가져다주는 긍정적인 사회적 관계의 형성을 방해하고 스트레스를 다루지 못하도록 한다. 또한 사회적 효능감의 부족은 자신이 다른 사람의 평가기준에 부합하지 않는다고 믿도록 만들며, 사회적 상황에서의 불안을 증가시킨다. 마지막으로 부정적 사고의 통제에 대한 낮은 자기효능감은 불안과 우울을 부추긴다. 자기효능감은 불안을 통제할 수 있는 자신에 대한 믿음이며, 이러한 믿음이 증가한다면 불안은 감소될 수 있을 것이다(이국화, 하은혜, 2009)

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구에서는 신체상을 독립변인으로, 사회불안을 종속변인으로 설정하고, 이들 간의 관계에 영향을 미칠 것으로 가정한 자기효능감을 매개변인으로 설정하였다.

연구모형은 <그림. 2>와 같다.



<그림. 2> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 관계모형

2. 연구대상

본 연구는 서울 및 경기도 지역에 위치한 중, 고등학교에 재학중인 학생 600명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 남, 여 중학생 300명, 남, 여 고등학생 300명을 대상으로 설문지를 배포하여 총 585부가 수거되었고, 그 중에서 누락된 문항이 있거나 무성의하게 응답한 설문지 64부를 제외한 521부를 연구 분석에 사용하였다.

연구대상자의 일반적 특성으로는 성별, 학년, 소속 학교를 조사하였다. 자세한 연구대상자의 일반적 특성은 <표. 1>에 제시하였다.

<표. 1> 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	N(=521)	%
성별	남	254	48.8
	여	267	51.2
학교	중	261	50.1
	고	260	49.9

3. 측정도구

1) 신체상 척도

신체상을 측정하기 위한 도구로는 Mendelson, White(1992)가 개발한 신체상 만족도검사(Body Esteem Test)를 조지숙(1992)이 중복된 문항을 빼고 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이는 전반적인 신체에 대한 자신의 평가를 알아보기 위한 검사이고, 본 연구에서는 주관적인 태도를 평가하고자 하였다. 따라서 지도교수의 지도 하에 객관적인 사실 위주라고 생각되는 문항을

연구목적에 맞게 일부 수정하였다(1,2,3,4,5,7,8,9,10). 척도는 12문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 4점 척도로 재구성한 것이다. 각 문항은 Likert 형 4점척도로 “정말 그렇다”는 1점, “좀 그렇다”는 2점, “별로 아니다”는 3점, “거의 그렇지 않다”는 4점으로 이루어져 있으며, 이 가운데 긍정적인 신체상은 7문항이고, 부정적인 신체상에 대한 문항은 5문항이다(*역문항: 3,7,8,11,12). 12점에서 48점까지 점수가 분포되며 점수가 높을수록 신체상 만족도가 낮은 것을 의미한다. 조지숙(1992)의 연구에서 검사의 내적합치도계수(Cronbach α)는 .70였고, 백남희(2003)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach α)계수는 .75였다. 본 연구에서의 내적합치도는 전체 .73이었다.

<표. 2> 신체상 척도의 문항구성

하위요인	관련문항	문항수
긍정적인 신체상	1,2,4,5,6,9,10	7
부정적인 신체상	*3,*7,*8,*11,*12	5
전체	12문항	

(*역채점문항)

2) 자기효능감 척도

Sherer, Maddux, Mecandante, Prentice-Dunn, Jacobs와 Rogers등(1982)이 개발한 자기효능감 척도를 홍혜영(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 요인분석을 통해 2개의 하위요인을 얻었는데, 일반적인 상황에서의 자기효능감을 측정하는 일반적 자기효능감과 대인관련 사회적 기술과 관련 있는 사회적 자기효능감이다. 총 23문항으로 모두 “전혀 그렇지 않다”에 1, “아주 그렇다”에 5를 응답하도록 한 Likert 5점 척도를 사용하였으며 점수가 높을수록 자기효능감은 높은 것을 의미한다. 이수정(2004)의 연구에서 전체검사에 대한 내적합치도(Cronbach α)는 .88이었고, 일반적 자아효능감은

.87, 사회적 효능감은 .76이었다. 본 연구에서의 자기효능감 전체의 내적합치도 계수는 .84이었으며, 하위척도의 신뢰도는 일반적 자기효능감 .84, 사회적 자기효능감 .69로 나타났다.

<표. 3> 자기효능감 척도의 문항구성

하위요인	관련문항	문항수
일반적 자기효능감	1,*2,3,4,*5,*6,*7,8,9,*10, *11,*12,13,*14,15,*16,*17	17
사회적 자기효능감	*18,19,*20,21,*22,23	6
전체	23문항	

(*역채점문항)

3) 아동·청소년 사회불안 척도

사회불안을 측정하기 위해 문혜신, 오경자(2002)가 번안하여 제작한 한국판 아동·청소년용 사회불안척도를 사용하였다. 한국판 아동·청소년용 사회불안척도는 Beidel, Turner와 Morris(1995)에 의해 개발된 아동용 사회공포증 및 불안척도(Social Phobia and Anxiety Inventory for Children)와 LaGreca 와 Stone(1993)이 개발한 개정판 청소년용 사회불안척도 (Social Anxiety Scale for Adolescent)를 기초로 구성되었으며 문혜신, 오경자(2002)가 번안하여 제작하였다. 총 40문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 Likert형 5점 척도로 “전혀아니다”는 1점, “약간그렇다”는 2점, “보통그렇다”는 3점, “자주그렇다”는 4점, “항상그렇다”는 5점으로 이루어져 있다. 이 척도는 5개의 하위척도 즉, 수행불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 회피행동 및 사고, 낯선 것에 대한 두려움, 비주장성으로 구성되어 있다.

수행불안은 ‘교단에 나가 반 전체 아이들 앞에서 발표를 하는 것이 두렵다’, ‘나는 학교 연극이나 합창, 노래나 무용발표회에 참여할 때면 긴장한다’

등 10문항으로 여러 사람 앞에서의 수행불안으로 구성되었다. 부정적 평가에 대한 두려움은 ‘다른 사람들의 놀림감이 될까봐 걱정한다’ 등 9문항으로 구성되었다. 회피행동 및 사고는 ‘여러 사람이 모이는 상황을 피한다’, ‘여럿이 모인 자리에 가야할 때면 가슴이 쿵쿵 땀다’ 등 9문항으로 회피적 행동과 이와 관련된 신체증상 및 사고로 구성되었다. 낯선 것에 대한 두려움은 ‘잘 모르는 아이에게 말을 걸 때 겁이 난다’, ‘사람들을 처음 만날 때 긴장한다’ 등 5문항으로 구성되었다. 비주장성은 ‘잘 모르는 사람에게 전화를 걸 때 긴장한다’, ‘윗 사람에게 이야기를 할 때 긴장한다’ 등의 7문항으로 구성되었다. 가능한 총점 범위는 40점에서 200점으로 점수가 높을수록 사회불안이 높다고 할 수 있다. 이 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach α)는 .95이고 각 하위 척도별 내적 합치도 계수(Cronbach α)는 수행불안이 .87, 부정적 평가에 대한 두려움이 .93, 회피행동 및 사고가 .84, 낯선 것에 대한 두려움이 .74, 비주장성이 .80이었다(문혜신, 오경자, 2002). 본 연구에서의 내적 합치도는 수행불안 .90, 부정적평가에 대한 두려움 .92, 회피행동 및 사고 .89, 낯선 것에 대한 두려움 .83, 비주장성 .83, 전체 .96이었다.

본 척도의 문항구성은 다음과 같다.

<표. 4> 한국판 아동·청소년 사회불안 척도의 문항구성

하위척도	문항	문항수
수행불안	6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 36	10
부정적평가에 대한 두려움	27, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 39, 40	9
회피행동 및 사고	1, 2, 3, 5, 8, 10, 15, 16, 19	9
낯선 것에 대한 두려움	4, 17, 30, 33, 35	5
비주장성	21, 22, 23, 24, 25, 26, 28	7
전체	40문항	

4. 통계처리 및 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 17.0과 AMOS 7을 통해 분석하였다.

- 1) 연구 대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach's Alpha을 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.
- 3) 일반적 특성(성별, 학년)에 따른 집단간의 비교를 위하여 독립표본 t검정을 실시한다.
- 4) 각 변인의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 5) 신체상과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과 검증하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 주요변인의 기술통계

본 연구문제의 분석에 앞서 주요변인인 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 일반적인 경향을 알아보려고 하였고, 그 결과는 다음의 <표.5>와 같다.

<표.5> 연구변인의 기술통계(N=521)

연구변인	측정문항	평정	평균	표준편차	점수범위	
					원점수	측정점수
신체상	12	4	29.94	5.28	12-48	12-45
자기효능감	23	5	72.89	10.99	23-115	35-110
사회불안	40	5	78.57	28.22	40-200	40-198

2. 성별에 따른 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 차이

청소년의 성별에 따라 신체상, 자기효능감 및 사회불안에 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-test를 실시하였고, 그 결과는 <표.6>에 제시한 바와 같다.

<표. 6> 성별에 따른 신체상, 자기효능감, 사회불안의 t-test검증 결과

구분	남 (N=254)		여 (N=267)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
신체상	28.74	5.130	31.08	5.183	-5.15***
자기효능감	73.85	11.208	71.97	10.71	1.96
사회불안	78.59	28.45	78.56	28.05	.010

*** p<0.001

<표. 6>에 나타난 바와 같이, 청소년의 성별에 따라 신체상에서 유의한 차이가 났는데, 여자 청소년이 남자 청소년에 비해 신체상 점수가 높은 것으로 나타났다. 신체에 대한 불만족이 높을수록 점수가 높은 것을 고려할 때, 여자청소년이 남자청소년보다 자신의 신체상에 대해 더 부정적으로 지각하는 것(t=-5.15, p<0.001)으로 나타났다.

3. 학년에 따른 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 차이

청소년의 학년에 따라 신체상, 자기효능감 및 사회불안에 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-test를 실시하였고, 그 결과는 <표. 7>에 제시한 바와 같다.

<표. 7> 학년에 따른 신체상, 자기효능감, 사회불안의 t-test검증 결과

구분	중학생 (N=261)		고등학생 (N=260)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
신체상	30.22	5.12	29.66	5.44	1.21
자기효능감	72.56	10.95	73.22	11.04	-.68
사회불안	74.51	27.05	82.66	28.82	-3.33**

**p<0.05

<표. 7>에 나타난 바와 같이, 학년에 따라 사회불안에서 유의한 차이가 나타났다. 즉, 고등학생이 중학생보다 사회불안이 높은 것($t=-3.33, p<0.05$)으로 나타났다.

4. 청소년의 신체상, 자기효능감, 사회불안의 상관관계

주요 변인인 신체상, 자기효능감, 사회불안간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과 모든 변인은 $p<0.01$ 수준에서 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 부정적인 신체상은 사회불안과 정적상관을 보였고($r=.214, p<0.01$), 이는 자신의 신체에 대한 불만족이 높을수록 사회불안 수준이 높음을 의미한다. 한편, 부정적인 신체상과 자기효능감은 부적상관을 보였는데($r=-.366, p<0.01$), 이는 신체에 대한 불만족이 적을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 자기효능감은 사회불안과 유의미한 부적상관을 보였으며($r=-.366, p<0.01$), 이는 자기효능감이 낮을수록 사회불안 수준이 높음을 의미한다. 각 변인간의 상관분석의 결과는 <표. 8>과 같다.

<표. 8> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 상관관계

변인	1	2	3
1 신체상	1		
2 자기효능감	-.366**	1	
3 사회불안	.217**	-.435**	1

** $p<0.01$

5. 신체상과 사회불안 관계에서 자기효능감의 매개효과

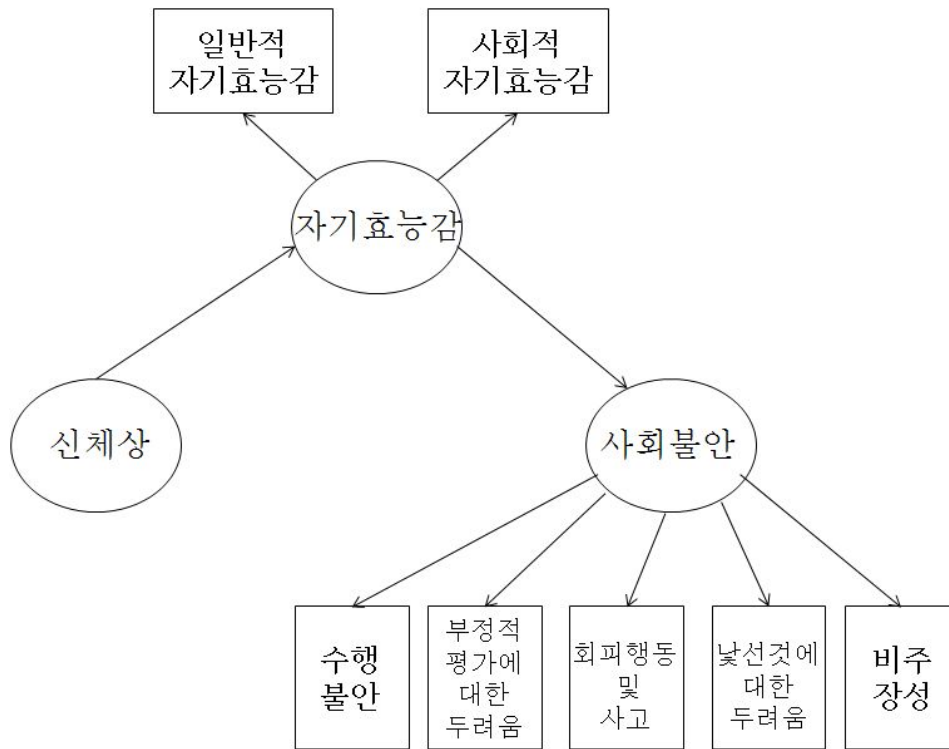
매개변인으로 구성되어 있는 본 연구의 연구모형을 검증하기 위해 AMOS (Analysis of Monet Structure) 7.0을 사용하여 구조방정식 검증을 실시하였다.

1) 자기효능감 매개모형

(1) 측정모형의 적합도

SPSS에서 검증된 신체상과 사회불안 사이에서의 자기효능감의 완전매개효과를 이루는 이론모형의 적합도를 검증하기 위하여 구조 방정식 모형분석을 실시하였다. 분석 방법으로는 검증하고자 하는 이론모형을 제시하고 수정지수(MI: Modification Index)와 CR(critical ratio) 값을 고려하여 최종 모형을 확정하는 평가방법을 사용하였다. 구조방정식 모형에서 특정모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 검증하기 위해 기본적으로 χ^2 검증을 할 수 있지만, χ^2 검증은 표본크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다. 따라서 본 연구에서는 χ^2 와 함께 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 GFI(Goodness of Fit), CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Squate Error of Approcimation)를 사용하였다. GFI, CFI, TLI는 일반적으로 .90이상이면 모형이 좋은 적합도를 보이고 있다고 할 수 있고, RMSEA 지수는 .05이하이면 좋은 적합도, .05~.1 사이일 때 자료에 적합한 것으로 간주된다.

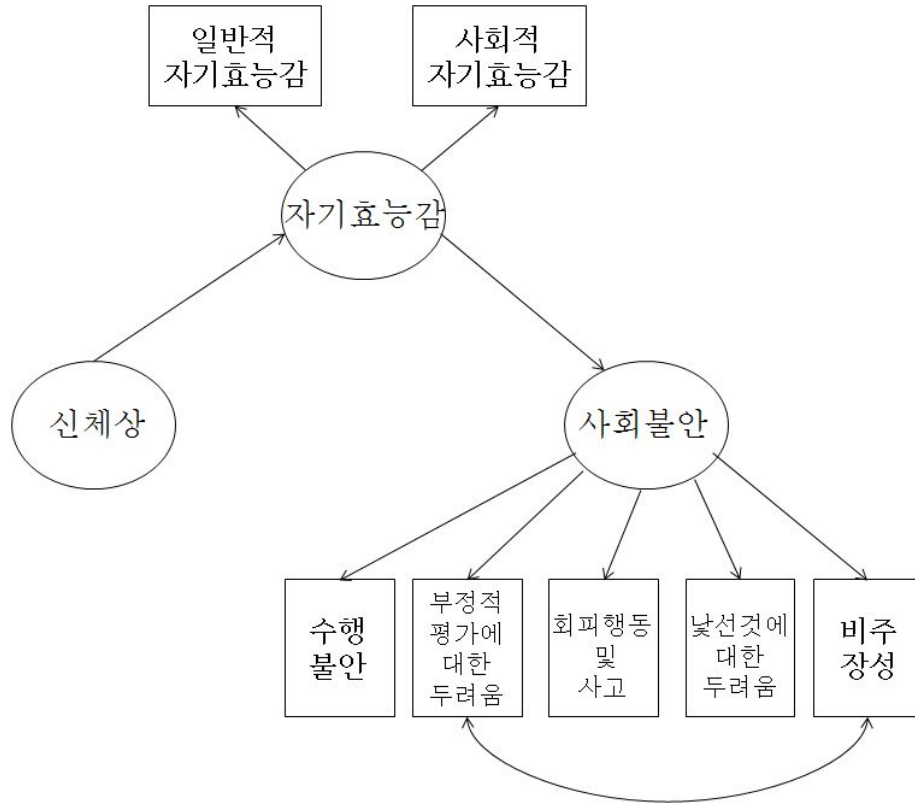
본 연구에서는 신체상과 사회불안에 대한 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 신체상이 자기효능감을 매개로 하여 사회불안에 간접적으로 영향을 주는 완전매개모형을 연구모형으로 설정하였고, 이는 <그림.3>에 제시되어 있다.



<그림. 3> 연구모형

신체상이 자기효능감의 매개를 통해서 사회불안에 영향을 준다고 가정한 연구모형을 검증한 결과, 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준이었다. 전체적인 모형적합도의 기준이 되는 $\chi^2(25)$ 의 값은 156.2 였고, 이 값의 통계적인 유의도는 $p=0.000$ 이었으며, $GFI=.937$, $CFI=.942$, $TLI=.917$ $RMSEA=.100$ 으로 나타났다. GFI , CFI , TLI 의 적합도 지수는 적합성 기준 수치 이상으로 나타나고, $RMSEA$ 에서 .100로 나타나고 있어 모형이 적합한 것으로 나타났다. 그러나 보다 적합한 모형을 찾기 위하여 측정변인의 오차를 참고하여 유의미한 수준의 잔차간 상관을 보았는데, 사회불안을 측정하는 하위요인인 비주장성과 부정적평가의 두려움의 잔차간 공변량이 높은 것으로 나타났다. 이에 두 변인의 측정하고자 하는 영역이 비슷

한 것을 고려하여 잔차를 연결시켜 다시 적합도 검증을 실시하였다. 그 결과를 <그림. 4>와 <표. 9>에 제시하였다.



<그림. 4 수정모형>

<표. 9> 연구모형, 수정모형의 적합도

모형	χ^2	df	GFI	CFI	TLI	RMSEA
연구모형	156.2	25	.937	.942	.917	.100
수정모형	104.9	24	.958	.964	.946	.080

<표. 9>에서 볼 수 있는 것과 같이 수정모형의 $\chi^2(24)$ 의 값은 104.9로, 유의수준 $p < 0.001$ 에서 적합도 지수가 양호하고, GFI=.958, CFI=.964, TLI=.946, RMSEA=.08로 나왔다. 유의도 수준 $\alpha = .05$ 수준에서 연구모형과 수정모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 1차이가 3.83 이상의 χ^2 차이를 가져와야 한다. 이 때 두 모형 간의 χ^2 차이가 유의미하면 두 모형의 합치도가 유사하다는 것을 의미하고 두 모형 간 합치도 차이가 없을 때에는 자유도가 더 큰 모형이 선호된다. 본 연구에서 수정모형과 연구모형에서 χ^2 차이 값은 41.3으로 유의미하게 차이가 났다. 결과와 통계적으로 유의미하면 χ^2 값이 낮은 모형을 선택하므로 수정모형이 채택되었으며 적합도가 더 높은 모형임이 검증되었다고 할 수 있다. 이 모형에 의하면 신체상과 사회불안과의 관계에서 자기효능감은 완전매개를 하는 것으로 나타났다.

(2) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과

신체상과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 있는지 알아보기 위해 수정된 연구모형의 매개효과를 검증결과 적합한 것으로 나타났다. 이에 대한 경로검증 결과는 <표. 10>에 제시하였다.

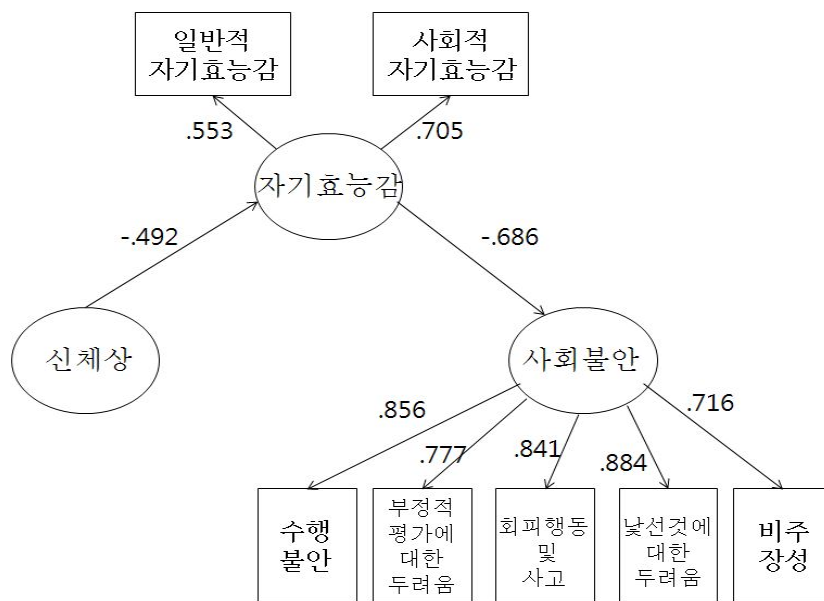
<표. 10> 모형의 경로검증 결과

경로	경로계수	S.E	C.R	표준화계수
자기효능감←신체상	-1.180	.195	-6.058***	-.492
사회불안←자기효능감	-.593	.071	-8.310***	-.686

*** $p < 0.001$

경로검증을 살펴보면, 자기효능감이 신체상과 사회불안의 관계에서 완전매개효과를 보인다는 것을 알 수 있다. 즉, 측정모형 내에서 자기효능감이

매개역할을 하게 되면, 신체상이 사회불안에 미치는 직접적인 효과는 줄어들고, 간접적인 효과만 유의하게 존재한다는 것이다. 따라서 본 연구에서는 자기효능감이 신체상과 사회불안 사이를 완전매개한다는 결론을 내릴 수 있으며 모형을 <그림. 5>에 제시하였다. 이는 부정적인 신체상과 자기효능감이 부적관계에 있으며, 신체에 대한 불만족이 높을수록 자기효능감이 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 자기효능감과 사회불안이 부적관계에 있는데, 이는 자기효능감이 낮을수록 사회불안이 높아진다는 것을 의미한다.



<그림. 5> 신체상, 자기효능감, 사회불안의 완전매개모형의 경로계수

(3) 직접, 간접효과

매개모형에서 예언변인이 결과변인을 설명하는 효과는 두가지가 있다. 첫째는 예언변인에서 결과변인으로 바로 가는 경로의 직접효과와 예언변인이 매개변인을 거쳐 결과변인으로 가는 간접효과로 이를 매개효과라고 한다.

본 연구에서는 매개효과 검증을 알아보기 위해 직접효과와 간접효과를 알아보았고, 그 결과는 <표. 11>에 제시되었다.

<표. 11> 변인들 간의 직접, 간접효과

경로	전체효과(표준화)	직접효과	간접효과
자기효능감←신체상	-.492	-.492	.000
사회불안←신체상	.338	.000	.338
사회불안←자기효능감	-.686	-.686	.000

그 결과를 살펴보면, 신체상에서 자기효능감으로 가는 경로의 전체효과는 -.492로 신체상이 자기효능감에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기효능감에서 사회불안으로 가는 경로의 전체효과는 -.686으로 자기효능감역시 사회불안에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 사회불안에 대한 신체상의 직접효과는 나타나지 않았다. 이는 신체상이 매개변인인 자기효능감을 매개로 하여 종속변인인 사회불안에 간접적으로 영향을 미치는 것을 의미한다.

V. 논의 및 제언

1. 결과 및 논의

본 연구에서는 청소년의 신체상이 사회불안에 미치는 영향과 자기효능감의 매개효과를 살펴보았다. 본 연구의 주요결과를 요약하고, 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인 간 관계를 알아보기에 앞서 주요 개념을 측정하는 측정도구에 대한 신뢰성을 검증하기 위해 내적 일관성을 나타내는 내적 합치도 값을 구하였다. 그 결과, 모든 척도의 전체 Cronbach's alpha 값이 .69~.96으로 나타나 사용된 대부분 척도의 신뢰도 수준이 비교적 양호한 것으로 나타났다.

둘째, 본 연구에서 여학생 집단이 남학생 집단보다 신체상의 평균점수가 높게 나타나서 신체상불만족이 더 높다고 나타나서 이는 여학생이 남학생에 비해 자신의 신체에 불만족이 더 크게 나타난다는 기존 연구(Creekmore, 1974; Cash et al, 1986; Joiner, et al., 1997; Thelen, et al., 1992 ; 김혜원, 백화정, 1996; 박경애, 2002; 박지현, 2007; 심정은, 고애란, 1997; 이영미, 2004; 이은아, 2009)와 일치하는 결과가 나타났다. 이는 여학생이 남학생에 비해 신체적 관심이 높고, 신체변화에 민감하며 마른 것이 낫다라고 믿도록 사회화된 압력 때문이라고 볼 수 있다(한준상 외, 2000).

셋째, 고등학생 집단이 중학생 집단보다 사회불안의 평균점수가 높게 나타났다. 이는 고등학생이 중학생에 비해 대인불안이 높다는 기존의 연구(이국화, 하은혜, 2009)와도 일치하는 결과이고, 학년이 높아질수록 불안하고 외로움 등의 병리적인 현상을 나타내게 된다는 연구(이춘재, 광금주, 1994)를 부분적으로 지지하는 결과이다. 이는 중학생보다 고등학생이 입시 및 학

업에 대한 부담감이 증가할 뿐 아니라 타인의 시선 및 평가에 더욱 민감해지는 시기임을 고려해볼 수 있다.

넷째, 신체상과 사회불안, 자기효능감 간의 상관관계를 살펴본 결과, 신체상이 사회불안에 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 신체상에 대한 불만족이 높을수록 사회불안이 높은 것을 의미하며 이 결과는 신체상과 사회불안이 밀접한 관련이 있다는 선행연구(Cash & Grant, 1995; Horn, Gurel, 1981; Leary & Kowalski, 1995; 백남희, 정현희; 2004 이은아, 2009)결과를 지지하는 것으로 해석된다. 자기효능감과 사회불안과의 관계를 살펴보면 두 변인은 유의미한 부적 상관을 보였으며, 이는 낮은 자기효능감은 높은 사회불안을 보인다는 연구결과(유하나, 2006; Beck, Emery & Greenberg, 1985; Leary & Kowalski, 1995; Wallace & Alden, 1991)와 일치한다. 신체상과 자기효능감이 상관관계를 살펴보면, 신체상과 자기효능감 간에 부적상관이 나타나서, 신체상이 부정적일수록 자기효능감이 낮게 나타난다. 이는 신체에 대한 만족도가 낮을수록 자기효능감이 낮다는 선행 연구들(오혜경, 2003; 이연숙, 2007; 이수정, 2004; 장미선, 2003)과 일치하는 결과이다.

결론적으로, 부정적인 신체상은 자기효능감에 부정적인 영향을 미치며, 부정적인 자기효능감을 가진 사람은 의기소침해지고, 미리부터 걱정을 하게 된다. 이로 인해 개인의 생활에 만족을 가져다주는 긍정적인 사회적 관계의 형성을 방해하고 스트레스를 다루지 못하도록 한다. 또한 사회적 효능감의 부족으로 자신이 다른 사람의 평가기준에 부합하지 않는다고 믿도록 만들며, 사회적 상황에서의 불안을 증가시키게 된다고 할 수 있다. 자기효능감은 불안을 통제할 수 있는 자신에 대한 믿음이며, 이러한 믿음이 증가한다면 불안은 감소될 수 있을 것이다.

다섯째, 자기효능감이 신체상과 사회불안의 관계에서 어떠한 영향을 미치는지에 대한 매개효과를 보기위해 SPSS와 구조 방정식 모형을 통해 살펴본 결과, 자기효능감이 신체상과 사회불안의 관계를 완전하게 매개하고 있

음을 알 수 있었다. 즉, 신체상의 불만족이 사회불안에 영향을 미치는데 있어 신체상 불만족이 자기효능감의 저하를 가져오고, 자기효능감의 저하는 사회불안을 강화시키는 것으로 보인다. 이 결과는 신체상이 사회불안에 직접적인 영향을 미치기 보다는 간접적으로 영향을 미치는 것을 의미하는 것으로, 신체상이 부정적일수록 자신의 수행 및 대인관계에 대한 자신감이 저하되고, 이러한 자신감의 저하는 사회불안을 증가시키게 된다고 해석할 수 있다.

본 연구에서는 신체상과 사회불안의 관계에 영향을 미치는 변인으로 자기효능감을 가정하였다. 자신의 수행 및 대인관계에서의 자신감을 의미하는 자기효능감이 신체상과 사회불안 사이를 매개하는 변인으로서의 역할을 연구해보고자 하였으며, 이에 덧붙여 보다 일반적인 상황에서의 수행에 대한 자신감인 일반적 자기효능감과 대인관계에서의 효능감인 사회적 자기효능감 중 어느 변인이 신체상과 사회불안의 관계를 더 잘 설명하는지 알아보하고자 하였다. 일반적 및 사회적 자기효능감 모두 신체상과 사회불안의 관계에서 매개역할을 하는 변인으로 나타난 한편, 신체상이 사회적 자기효능감보다 일반적 자기효능감에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향이 일반적 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향보다 큰 것으로 나타났다. 이는 일반적인 수행과 관련한 효능감에 비해 대인관계와 관련된 사회적 자기효능감이 사회적 상황에서의 불안에 더 큰 영향을 미친다는 것을 의미하며, 사회적 상황에서 자신이 얼마나 잘 할 수 있는가에 대한 주관적인 평가는 사회적 상황의 효과적인 적응에 중요한 변수이고, 중요하게 다루어야 할 치료적 요인이라고 할 수 있을 것이다. 한편, 신체상은 사회적 자기효능감에 비해 일반적 자기효능감에 미치는 영향이 더 크게 나타났으며, 신체상이 대인관계에 대한 자신감뿐 아니라 자신의 전반적 수행에 대한 자신감에도 영향을 미친다는 것을 의미한다.

최종적으로, 자신의 신체상에 대해 불만족할 경우 사회적 상황이나 대인

관계에서 자신을 잘 표현하지 못하고, 소극적으로 대처하게 되며 자신을 평가하는 타인의 태도를 부정적으로 지각하여 두려움을 느끼는 등의 부적응적 행동을 야기하게 됨을 알 수 있다. 이러한 신체상은 자신의 평가에서 중요한 요인으로 인간의 심리상태 및 행동을 결정하는 지표가 되며 이는 자신에 대한 자신감에 영향을 미치게 되므로, 신체상이 긍정적으로 형성되지 못하면 부정적 자아개념이 형성되고 열등의식을 소유하게 되어, 대인관계 및 수행상황에서 불안해지며 소극적이 될 가능성이 높다는 것을 시사한다. 따라서 청소년들이 외모로 인해 갈등을 겪지 않도록 평소 자기가 추구하는 신체상이 절대적 기준이 아님을 인지할 수 있도록 도와야 한다. 또한 신체에 대한 만족도는 객관적인 평가보다는 주관적인 평가에 의한 것이므로 있는 그대로의 자기 자신을 수용할 수 있도록 지도해주어야 할 것이다. 신체상과 사회불안의 관계에서 매개효과가 나타난 자기효능감은 쉽게 변하지 않는 개인적 특질과는 달리 비교적 변하기 쉬운 특질로 완수 경험, 신체적 또는 정서적 각성, 대리 경험, 그리고 사회적 설득 등에 의해 형성된다(Bandura, 1986). 성공경험을 반복적으로 경험하게 하든가, 직접적인 성공경험에 대한 기회가 없을 때에는 대리적 경험을 하게 하거나 사회적설득의 일환으로 상담과 같은 방법을 통해 자기효능감이 향상 된다면 사회불안을 완화시키는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 사회불안을 예방, 치료하기 위하여 신체상과 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 모두 다루어야 할 필요성이 있으며, 지속적인 교육 및 상담을 통해 자기효능감을 향상시킨다면 청소년은 부정적인 신체상에 대해서도 잘 다룰 수 있게 되고 결국 신체상으로 유발되는 청소년기 사회불안을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

2. 제언

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울과 경기도에 위치한 중학교, 고등학교 학생들을 대상으로 실시하였으며, 모든 연구 대상자가 중학교 2학년에서 고등학교 1학년으로 대상연령의 범위가 작은 편이었다. 따라서 본 연구의 결과를 전체 청소년으로 일반화시키기에는 한계가 있으며, 앞으로 다양한 학년과 지역을 대상으로 한 연구를 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 측정방법과 관련된 제한점이 있다. 연구의 모든 측정치가 자기보고에 의존하여 얻어졌기 때문에, 응답자가 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향으로 응답을 했을 가능성을 배제할 수 없으며, 척도 별 민감한 질문에 대해 방어적으로 보고했을 가능성도 있다. 그러므로 면접연구나 질적 연구를 통해 자기보고 형식의 조사가 미칠 수 있는 영향을 보완할 필요가 있다.

셋째, 측정도구에서 문항수가 적은 사회적 자기효능감의 신뢰도 수준이 비교적 낮게 나타났다. 따라서 후속 연구에서는 보다 신뢰로운 측정도구를 사용하여 측정할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 사회불안에 미치는 요인으로 신체상과 자기효능감만을 다루었으나 후속 연구에서는 이들 변인 이외의 사회불안에 영향을 미치는 다양한 변인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다.

첫째, 사회불안과의 관계에 있어 각 두 변인의 상관성을 위주로 이루어져 왔는데, 본 연구는 신체상이 사회불안에 이르는 경로를 알아봄으로써 사회불안에 대한 신체상의 영향력을 확인하였다는 점에 의의가 있다.

둘째, 신체상과 사회불안의 경로에 자기효능감이 매개변인으로 작용한다는 점이 밝혀짐으로써 신체상이 사회불안에 직접적인 영향을 미치기보다는, 부정적인 자기효능감을 함께 형성하게 되면서 더 강한 사회불안을 경험하게 됨이 시사되었다. 이는 자기효능감이 신체상과 사회불안의 관계에서 중요한 변인이며, 신체상과 사회불안의 문제를 가진 개인에게 자기치유의 역할을 할 수 있는 치료적 변인으로 사용될 수 있음을 의미한다. 즉, 본 연구는 부정적인 신체상과 사회적 상황에서의 불안으로 고통을 느끼는 개인들에게 자기효능감의 강화가 상담 장면과 임상 장면에서 치료적 개입으로 작용될 수 있다는 점을 제공함으로써 신체상과 사회불안의 치료적 개입에 관한 이후의 연구들에 있어 중요한 자료가 될 수 있을 것이다.

ABSTRACT

The influence of body image on social anxiety: the mediating effects of self-efficacy

Lee, Mee-hyun

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The primary goal of this study was to explore the influence of body image on social anxiety and to examine the mediating effects of self-efficacy in this relationship. To examine this hypothesis, data were drawn from 585 students recruited from middle and high schools in Seoul and Gyeonggi area. The Body-image Scale, Self-efficacy scale, Social Anxiety Scale for Adolescent were administered to the students and analyzed through SPSS and Structured Equational Modeling.

The results were as follows:

First, social anxiety was positively correlated to negative body image, which shows that as dissatisfying one's body image, as increasing social anxiety. Negative body image was

negatively correlated to self-efficacy, and self-efficacy had negative correlation with social anxiety. Second, There was full mediating effect of self-efficacy between body image and social anxiety, and model hypothesizing full mediating effects of self-efficacy showed appropriate fit indices. Therefore, negative body-image affects social anxiety only by decreasing self-efficacy. Implications for practice and further research are discussed.

참 고 문 헌

- 강정주 (2001). 신체상에 대한 만족도와 스트레스 대처방식의 관계. 이화여자 대학교 대학원 석사학위논문
- 강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향, 한국심리학회지: 건강, 8(2), 355-374
- 국가청소년위원회 (2008). '우리나라 청소년의 행복지수 값은 53.08점으로 나타나', 국가청소년위원회, 한국청소년정책연구원
- 권은미 (2006). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향-사회적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 아주대학교 석사학위논문
- 김경아 (2003). 아동과 청소년의 외모 및 신체만족도와 심리적 특성간의 관계, 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 김경희 (1989). 아동심리학. 서울: 박영사
- 김동희, 이하얀 (2005). 비만이 여고생의 신체 의식과 신체 및 자아존중감에 미치는 영향, 한국스포츠리서치, 제16권 제3호 통권90호 pp.255-264
- 김미애, 이기학 (2003). 고등학생의 성격 특성 및 신체상과 대인관계 효능감 관계 연구, 2연차학술발표대회논문집. Vol.2003, No., 469-470
- 김유정, 최수통, 서경현, 김성민 (2007). 신체상에 만족하지 않는 여대생의 섭식억제와 운동 및 운동동기, 한국스포츠리서치, 제 18권 4호, 통권 103호, p471-480
- 김정민 (2008). 사회불안장애 청소년을 위한 인지행동치료와 주의훈련의 효과 비교, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 2008, Vol. 20, No. 2, 243-267
- 김정화 (2000). 비만아동과 표준체중아동의 신체상만족도 및 자아존중감과의 관계. 국민대학교 석사학위논문.
- 김혜원, 백화정 (1996). 남녀 대학생의 신체상에 관련된 태도에서의 차이. 한국여성 심리연구회지, 1, 89-103
- 김희용 (1995). 청소년의 신체상 및 자아존중감에 관한 연구, 국군간호사관학교논문집, Vol.14, No._

- 노혜련, 최경일 (2009). 청소년의 신체상이 자살생각에 미치는 영향: 스트레스와 우울의 매개효과를 중심으로, 한국청소년연구, Vol.20, No.3, p141-165
- 박경애 (2002). 청소년의 신체상, 자존감 및 대인불안간의 관계연구, 고려대학교 석사학위논문
- 박영숙 (2005). 대학생의 생활체육 참여가 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국체육학회지.44(6). 857-864
- 박우철 (2009). 청소년의 체질량지수, 자존감, 가족의 신체비판 및 미디어노출이 신체상에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 박원모, 김정혜, 권선방 (2005) 비만 여고생의 신체상 만족도, 스트레스 대처방식 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향
- 박지현 (2007). 청소년의 신체이미지 연구, 한국놀이치료학회지, Vol. 10, No.3
- 박지현, 최태산 (2008). 청소년의 신체이미지가 자존감에 미치는 영향, 한국놀이치료학회지, Vol. 11, No.1
- 백남희 (2002). ‘청소년의 신체상, 자의식, 역기능적 신념이 대인불안에 미치는 영향’, 계명대학교 대학원 석사학위논문
- 백남희, 정현희 (2004). 청소년의 신체상, 자의식, 역기능적 신념이 대인불안에 미치는 영향, 연차학술발표대회 논문집, Vol. 2004, No.1
- 변해심 (1997). 에어로빅 운동 참여가 여성의 신체상에 미치는 영향 세종대학교박사학위 논문
- 서윤경 (2003). 청소년의 외모만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 서윤경 (2003). 청소년의 외모만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 송가영 (2010). TV 오락프로그램의 대중스타 이미지가 여자중학생의 신체이미지에 미치는 영향, 한국체육대 사회체육대학원 석사학위논문
- 송미현 (2004). 고등학생의 외모만족도와 자아존중감 및 학교적응의 관계, 건국대학교 교육대학원 석사학위논문
- 서경현 (2007). 부모간 양육태도 불일치가 고등학생의 사회불안에 미치는 영향: 자

- 기효능감의 중재효과와 행동억제체계의 매개효과를 중심으로, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 2007, Vol 19 No 2, 255-272
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159
- 신혜진 (2005). 자기불일치와 목표성향 및 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문
- 심정은, 고애란 (1997). 청소년기의 자의식 및 체중조절행동과 의복행동과의 관련 연구. 한국의류학회지, 21(8), 391-402
- 안동현 (2009). '청소년 정신건강장애', 대한의사협회지; 52(8):745-757
- 안소연 (1994). 폭식행동 집단의 신체불만족과 자아존중감 및 우울간의 관계, 연세대학교 석사학위논문
- 양주경 (2007). 청소년기 사회불안의 발생기제: 행동억제기질, 가족환경, 역기능적 신념, 불안통제감의 영향을 중심으로, 아주대학교 대학원 석사학위 논문
- 염미경 (2003). 중학생의 자기개념, 자의식, 자기효능감과 대인불안과의 관계, 서강대학교 교육대학원 상담심리 전공 석사학위논문
- 염계화. 유진 (2007). 신체상 자기-차이가 운동행동과 정서에 미치는 영향, 한국체육학회지, 46(1). 347-358
- 예세진 (2005). 청소년의 신체상에 따른 스트레스와 행복경험의 차이, 아주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 오경자, 양윤란 (2003). 청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제 I: 행동억제기질, 부모양육태도 및 외상경험의 영향. 한국심리학회지: 임상, 22(3), 557-576.
- 오윤희 (2006). 사회불안장애 발병요인의 구조적 관계. 고려대학교 박사학위 논문
- 오혜경 (2003). 여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감에 관한 연구, 성인간호학회지. 제 15권 제2호 278-286
- 우정숙 (1994). 아동의 신체상과 섭식행동 및 자아존중감간의 관계연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문
- 유하나 (2006). 청소년의 자기제시 동기와 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향.

가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문

- 윤혜경 (1999). 신체상 지각과 인지적 비효율성 및 자기초점화와의 관계. 고려대학교 석사학위 논문
- 이경희 (1992). 미용성형 수술을 원하는 여성의 신체상과 자아존중감에 관한 연구. 이화여자 대학교 석사학위 논문
- 이경현, 김인범, 임낙철, 장용주(2005). 노인의 신체적 여가활동 참가가 신체적 자기 효능감 및 우울성향에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 16(6), 205-212
- 이계원 (1993). 청년기의 신체만족도가 불안 및 자기표현에 미치는 영향. 심리연구, 31, 15-27
- 이국화 (2008). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 이국화, 하은혜 (2009). 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과, 한국심리학회지: 학교, 2009, Vol.6, No.1, 1-18
- 이선형 (2007). 체중에 대한 외부압력, 자존감 및 신체상이 청소년의 이상섭식행동에 미치는 영향, 충북 대학교 대학원 아동복지학과 석사학위논문
- 이수경, 고애란 (2005). 여자 중학생의 신체성장에 따른 신체이미지 및 자아존중감, 의복태도 형성모델, 한국의류학회지, 제 29권 2p 3·4호 통권 141호 (2005.3·4), pp438-448
- 이수정 (2004). 여대생의 대인불안, 자기효능감 및 신체상과의 관계, 서울여자대학교 석사학위논문
- 이언숙 (2007). 초등학생의 외모만족과 성이 자기효능감, 학교적응 및 성취동기에 미치는 영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이영미 (2004). 아동의 체형지각 및 신체상 지각에 따른 절식행동. 대한가정의학회지, 42(4), 143-153
- 이영식, 정선호 (1986). 발달학적 관점에서 본 불안-우울 감정분화. 신경정신의학, 341(1). 86-95
- 이옥련 (1985). 비만학생과 표준체중학생의 건강통제위 성격과 신체상에 대한 비교 연구-서울시내 남녀고등학생을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위

논문

- 이은미 (2007). 고등학생 청소년의 신체상 자기차이와 정서 및 섭식행동 간의 관계, 중앙대 사회개발대학원 석사학위논문
- 이은아 (2009). 아동의 신체상 및 자아존중감과 사회불안의 관계, 숙명여자대학교 대학원 아동복지학과 석사학위 논문
- 이재창, 임용자 (1994). 사춘기 청소년의 신체이미지 연구의 생물사회적 접근모형, 인문과학. 2, p173-200
- 이춘재, 곽금주 (1994). 자기상으로 본 청소년의 심리사회적 발달: 연령에 따른 차이, 한국심리학회: 발달, 1994, Vol 7, No.3, 119-135
- 임승현 (2009). 대학생의 지각된 신체상이 정서와 생활만족도에 미치는 영향, 한국 사회체육학회지, 제 36호 p783-794
- 장미선 (2003). 청소년 자녀의 자기효능감에 영향을 미치는 개인변인과 가족변인. 목포대학교 대학원. 석사학위논문
- 장선희 (2007). 여대생의 사회비교동기가 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체상왜곡에 미치는 영향, 심리학회지, 2007, Vol.27, 31-39
- 장희순 (2007). 한국의 성형문화, 어떻게 볼 것인가?: 청소년의 신체상과 성형태도에 대한 고찰, 한국심리학회 연차학술대회 논문집 Vol. 2007.
- 장희순, 김태련 (2006). 대중매체 노출이 신체상 지각과 상태 신체 존중감에 미치는 영향, 한국청소년연구, Vol. 17, No. 2, pp.57-83
- 장휘숙 (1998). 애착과 정신증의 관계에서 자기관련적 변인의 중재역할, 한국심리학회지: 발달 Vol. 11 No.1.
- 전선미 (2006). 청소년의 신체상과 사회적 능력에 관한 연구, 성균관대학교 대학원 석사학위논문
- 전준선 (2006). 고등학생의 외모만족도와 간접적으로 지각한 사회적 지지 및 자기효능감의 관계, 서강대학교 석사학위논문
- 정승교 (1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절 실태, 신체상, 자아존중감 및 우울에 대한 연구. 세명논총. 7(1), 619-632
- 정인석 (1965). 청년심리학. 서울: 재동출판사

- 조명옥 (1985). 외상환자의 신체상과 자기존중감에 관한 연구 이화여자대학교 석사학위논문
- 조용래 (1997). 역기능적 신념과 자동적 사고가 사회공포증에 미치는 영향. 미발표 서울대학교 박사학위논문
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도의 개발과 타당도에 관한 연구. 심리학의 연구문제. 4, 397-434
- 조지숙 (1992). 청소년의 신체상· 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문, 1992
- 차신영 (2009). 수치심과 평가불안의 관계: 자기개념 및 자기효능감의 매개효과
- 최윤정 (2000). 집단미술활동이 신체장애 청소년의 신체 자아형성에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문
- 한국여성민우회 (2003). 한국여성민우회 온라인 소식지 2003년 4,5월호 합본호.
- 한국청소년상담원 (2002). 청소년 상담의 기초. 서울:동상담원.
- 허재홍 (2008). 사회불안 발생과정에 자기효능감과 체험회피가 미치는 영향-대학생 집단을 대상으로, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol.20, No.4, 1173-1189
- 현정숙 (2007). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모비교, 신체상이 자아존중감에 미치는 영향, 제주대학교 교육대학원 석사논문;
- 홍영근, 문지혜, 왕가년, 조현춘 (2008). '신체상과 사회적 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 중심으로', 정서·행동 장애연구, 2008 Vol. 24 No 4, p19-36
- 홍은경 (1995). 일부 도시 여중, 고생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절형태. 가정의학지, 18(7). 714-720
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 황규자, 배진경 (2005). 무용 전공 여대생의 신체상이 자기효능감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지. 16(2). 245-256

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., Text Revision (DSM-IV-TR)). Washington, DC: American Psychiatric Press
- Arnkoff, Carol R. Glass (1989). Cognitive assessment in social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*. Volume 9, Issue 1, 1989, Pages 61-74
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action; A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, IV: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New Your: W. H. Freeman
- Beck, A. T., & Emery. G., (1985). *Anxiety disorders and phobia: A cognitive perspective*. New York: Basing Books
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1998). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social phobia*. Washington DC: American Psychological Association.
- Beidel, D.C., Ferrell, C., Alfano, C.A., & Yeganch, R. (2001) The treatment of childhood social anxiety diorder. *Social Aniety Disorder*, 24(4), 831-846
- Bell-Dolan, D. J., Last, C. G., & Strauss, C. C. (1990). Symptoms of anxiety disorders in normal children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 759-765
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 393-402.)
- Brunch, M. A,& Heimberg. R. G., (1994). Differences in perceptions of parental

- and personal characteristics between generalized and non generalized social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155-168
- Butler (1985). Exposure as a treatment for social phobia: some instructive difficulties. *Behaviour. Research and Therapy*. Vol 23, Issue 6, pp. 651 - 657
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). Body image surgery report: the Great American shape-up. *Psychological Today*, 20, 30-44
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*. 31(4). 455-460
- Choate (2007). Counseling adolescent girls for body image resilience: Strategies for school guidance, *Professional School Counseling*, Vol.10, No.3, pp317-326
- Creekmore, A.M. (1974). Clothing related to body satisfaction and perceived self(Report No. 239). East Lansing, Mi: Michigan State University Agricultural Experiment Station
- Edelman, R.J. (1985). Dealing with socially embarrassing events: Socially anxious and non-socially anxious groups compared. *British Journal of Clinical Psychology*, 24, 281-288
- Essau, C.A., Conradt, J., & Peterman, F. (2002). Course and outcome of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 67-81
- Essau, C.A & Peterman, F (1997). Developmental psychopathology: epidemiology, diagnostics and treatment(Eds.). Harwood Academic Publishers. Amsterdam.
- Feltz, D.L. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds), *Cognitive sports psychology*, 191-198. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Freud, S. (1961). *The Ego and Id*. London: Hogarth.

- Fujita, M. T. (1972). The Development of Body Image in the child. Nursing
- Gaudio. B.A & Herbert. J.D (2003). Preliminary psychometric evaluation of a new self-efficacy scale and its relationship to treatment outcome in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 27 (5), 537-555
- Grant, J. R., & Cash, T. F. (1995). Cognitive-behavioral body-image therapy: Comparative efficacy of group and modest-contact treatments. *Behavior Therapy*, 26, 69 - 84.
- Hansen, C. H. & Hansen, R. D. (1988). Finding in the Crowd: an Anger Superiority Effect. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 44-57
- Heimberg, R. G. (1994). Cognitive assessment strategies and the measurement of outcome of treatment for social phobia. *Behaviour Research and Therapy* 32(2), 269-280.
- Horn, M.J., & Gurel, L. M. (1981). The second skin: An inter-disciplinary study of clothing (3rd ed). Boston: Houghton Mifflin.
- Jasmin, S., & Trygstad, L.N. (1979). Behavioral concepts and the Nursing Process. London: Mosby Comp
- Johnson F & Wardle J (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*. 114, 119-25.
- Joiner, T.E., Schmidt, N. B., & Wonderlich, S.A (1997). Global self-esteem as contingent on body satisfaction among patients with bulimia nervosa. *The International Journal of eating disorders*, 21(1), 67-77
- Kagan, J. (1994). Galen's prophecy: Temperament in human nature. New York: Basic Books
- Keeton, P., Cash. F., & Brown. A (1990). Body image or body images?: Comparative, multidimensional assessment among college students, *Journal of Personality Assessment*, Vol. 54, No 1&2, p 213-230

- Kessler. R. C., Berglund. P. Demler. O., Jin, R., & Walters. E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 62(6), 593-602
- Koff. E, Rierdan. J., & Stubbs. M. R., (1990). Gender, body image and self-concept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 10, 56-68
- Kolb, L. (1959). Disturbances of the body-image. in S. Arieti(Ed.). American
- La Greca, A. M. (2001). Friends or foes? Peer influences on anxiety among children and adolescents. In W. K. Silverman & P.D.A. Treffers (Eds.), *Anxiety disorders in children and adolescents. Research, assessment and intervention* (pp. 159-186). Cambridge: Cambridge University Press.
- La Grece, A.M., & Stone, W.L., (1993). Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, p17-27
- Laura E. Brumariu. Kathryn A. Kerns (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood, *Journal of Applied Developmental psychology Vol 20, Issue 5, p 393-402*
- Leary, M.R., & Atherton, S. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3) 256-267
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M, (1995). The self-presentation model of social phobia, In R. G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* New York: Guilford Press
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M, (1995a). *Social-Anxiety*. New York: Guilford Press
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M, (1995b). The self-presentation model of social

- phobia, In R. G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* New York: Guilford Press
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M, & Campbell, C. D. (1998). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3), 308-321
- Maddux, J.E., Norton, L. W., & Leary, M.R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 180-190
- Mendelson, B., Mendelson, M., Andrew, J., Balfour, L. & Bucholz, A (1997). Three aspects of body esteem in adolescents and young adults: Differential relations with weight and self-esteem, *Research in Child Development, Vol. 17 No. 1, pp145-160*
- Mick, M.,& Telch, M. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 26, 809-848
- Morris, T.L. (2004). Social development. in T.L. Morris & J.S. March(Eds), *Anxiety disorders in children and adolescents* (2nd ed., pp59-70). New York: Guilford Press.
- Norris, C.M (1978). *Behavioral concept and nursing intervention*. philadelphia: Lippincott
- Orbach. I. (1994). Dissociation, physical pain, and suicide: A hypothesis, *Suicide and life-threatening behavior, Vol 24. No.1, pp-68-79*
- Orbach.I. (1996), The role of the body experience in self-destruction, *Clinical Child Psychology and Psychiatry, Vol.1, No4., pp.607-619*
- Orbach.I., Stein. D., Shani-Sela. M, & Har-Even. D (2001). Body attitudes and body experiences in suicidal adolescents, *Suicide and Life-Threatening Behavior, Vol.31, Vol3, pp.237-249*

- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. In M. Maehr & P. R. Pintrich(Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 10, pp. 1 - 49). Greenwich, CT:JAI Press.
- Power, P.I S., Scholman, R.G., Gleghorn, A. A. & Prange, M. E (1987). Percepture and cognitive abnormalities in bulimia. *Americal Journal of Psychiarty*, 144, 1456-1460
- Price, B. (1986). Keeping up appearance. *Nursing Time*. 83(40)
- Rand, C. S. W., & Wright, B. A. (2001). Thinner females and heavier males: Who says? A comparison of female to male ideal body sizes across a wide age span. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 45 - 50
- Rapee, R. M., & Abbott, M. J., (2007). Modeling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*. 45(12)2977-2989
- Rapee. R. M., & Spence S. H., (2004), The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-767
- Rogers, D. (1985), *Adolecents and Youth*(5th ed). N.J: Prentice-Hall
- Schwarzer. R., & Jerusalem. M. (1992). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. In K. A. Hagtvet & T.B, Johnsen(Eds). *Adbances in test anxiety reserch* (Vol. 7, pp2-17). Amsterdam, The Netherlands: Sweets & Zeitliger.
- Secord, P. F. & Jourard. S. M. (1953). The Appraisal of Body- Cathexis: Body-Cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*,17 (3). 343-347
- Sherer, J.E. Maddux, B. Mecandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs and R.W. Rogers (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports* 51 (1982), pp. 663 -671.
- Simmons RG, Rosenberg F. (1975). Sex, sex roles, and self-image. *Journal of*

Youth and Adolescence. 4:229-258

- Smolak (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here?. *Body Image Volume 1, Issue 1, January 2004, Pages 15-28*
- Spielberger, C.d., Gorsuch,R.L., & Lushene,R. (1970). STAI manual Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Stein, M.B., Chavira.D.A., & Jang.K.L., (2001). Bringing up bashful baby: Developmental pathways to social phobia. *Psychiatric Clinics of North America. 24, 661-675*
- Stuart, A (1983). Principle and Practice of Psychiatric Nursing. St. Louis: Mosby
- Stunkard A J, Mendelson M (1961). Disturbances in Body Image of Som Obese
- Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C., & Kohnert, M, (1992). Eating and body image concerns among children. *Journal of Clinical Child Psychology, 21, 41-46*
- Velde, C.D (1985). Body image of one's self or others: Developmental and clinical significance, *American Journal of Psychiatry, 143(5), 527-537*
- Wallace, S, T., & Alden L, E. (1991). A comparison of social standards and perceived ability in anxious and nonanxious men, *Cognitive Therapy and Resarch. 15. 137-254*
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1999). The observer perspective: biased imagery in social phobia, agoraphobia and blood/ injury phobia. *Behavior research and therapy, 37(7). 653-658*
- Wittchen H.U., Nelson C.B, Lachner G. (1998). Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychol Med. 1998 Jan; 28(1):109-126.*
- Wittchen, H.U., Stein, M.B., & Kessler, R.C, (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine, 29,*

309-323.

Wood, R., Mento, A. & Locke, E. (1987). Task complexity as a moderator of goal effects. *Journal of Applied Psychology*, 17, 416-425

부 록

부록 1. 신체상 척도

부록 2. 자기효능감 척도

부록 3. 사회불안 척도

※ 다음은 귀하의 일반적인 사항을 묻는 질문입니다. 해당되는 곳에 ✓ 표
를 해주시거나 () 안에 간단히 적어 주십시오.

1. 성별 ① 남 ② 여
2. 학교 ① 중학생 ② 고등학생
3. 학교명 ()학교
4. 학년 ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

※ 다음은 여러분 자신에 대해 어떻게 느끼고 있는지에 대한 질문입니다.
각 문항에 대해 여러분의 생각과 가장 가깝다고 생각하는 곳에 ✓로 표시해
주십시오.

번호	문항	정말 그렇다	좀 그렇다	별로 아니다	정말 아니다
1	나는 내 몸매가(체격이) 마음에 든다	①	②	③	④
2	나는 나의 몸무게(체중)에 만족한다	①	②	③	④
3	나는 내 외모 중 마음에 들지 않는 부분이 많 다	①	②	③	④
4	나의 얼굴이 잘생겼다(이쁘다)고 생각한다	①	②	③	④
5	나의 키에 만족한다	①	②	③	④
6	나는 다른 사람에게 호감을 주는 외모를 가지 고 있다	①	②	③	④
7	나의 얼굴에 난 여드름이나 잡티 때문에 고민 이 많다	①	②	③	④
8	나의 치아가 고르지 않아 불만스럽다	①	②	③	④
9	나의 옆모습은 잘 생겼다(이쁘다)고 생각한다	①	②	③	④

10	나의 피부색에 만족한다	①	②	③	④
11	나는 이성 친구들 앞에 외모 때문에 나서기가 두렵다	①	②	③	④
12	대부분의 사람들은 나보다 훌륭한 외모를 가지고 있다	①	②	③	④

※ 다음 질문들은 평소에 자신에 대해 어떻게 느끼며 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽으시고 자신과 얼마나 비슷한지 해당하는 곳에 ✓로 표시를 해주십시오.

문항	내용	전혀 아니다 1				아주 그렇다 5
1	나는 계획대로 수행할 수 있다	1	2	3	4	5
2	나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다	1	2	3	4	5
3	어떤 일을 처음에 잘못 했더라도 나는 될 때까지 해 본다	1	2	3	4	5
4	나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다	1	2	3	4	5
5	나는 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다	1	2	3	4	5
6	나는 어려운 일에 부딪히는 것을 피한다	1	2	3	4	5
7	나는 어떤 일에 너무 복잡해 보이면 해 볼 시도조차 안한다	1	2	3	4	5
8	별로 유쾌하지 않은 일을 하더라도 나는 그것을 반드시 끝마친다	1	2	3	4	5

문항	내용	전혀 아니다					아주 그렇다				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다	1	2	3	4	5					
10	새로운 어떤 일을 배우려고 시도할 때 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다	1	2	3	4	5					
11	예기치 못한 일이 일어나면 나는 잘 대처할 수 없다	1	2	3	4	5					
12	나는 새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다	1	2	3	4	5					
13	실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들뿐이다	1	2	3	4	5					
14	나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안감을 느낄 때가 있다	1	2	3	4	5					
15	나는 자신감이 있다	1	2	3	4	5					
16	나는 쉽게 포기한다	1	2	3	4	5					
17	나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5					
18	새 친구를 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다	1	2	3	4	5					
19	나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와 주기를 기다리는 대신에 내가 먼저 간다	1	2	3	4	5					
20	내가 관심을 가지는 어떤 사람이 사귀기 어려운 사람이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다	1	2	3	4	5					
21	첫눈에 호감이 가지 않는 사람이라고 해도 나는 그 사람과 사귀는 것을 쉽게 그만두지 않는다	1	2	3	4	5					
22	나는 사교적 모임에서 내 자신을 어찌하면 좋을지 모르겠다	1	2	3	4	5					
23	지금의 내 친구들을 나의 사교성 덕분에 사귀었다	1	2	3	4	5					

※ 다음 문항들은 일상생활에서 어떻게 경험하는지를 알아보기 위한 것입니다. 각문항을 읽으시고 자신과 얼마나 비슷한지 해당되는 곳에 ✓로 표시를 해주십시오.

		경험 정도				
		전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
1	나는 학교 식당이나 매점과 같이 여러 명이 모인 곳에서 식사를 하는 게 두렵다.	①	②	③	④	⑤
2	여럿이 모인 자리에 가야 할 때면 땀이 나거나 가슴이 쿵쿵 뛴다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 여러 사람이 모이는 상황에서 두려운 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	잘 모르는 아이와 같이 있게 되면 겁이 난다.	①	②	③	④	⑤
5	여러 사람들이 모인 곳은 너무 두려워서 일찍 집에 가버린다.	①	②	③	④	⑤
6	수업시간에 선생님이 질문하면 너무紧张해서 대답을 잘 하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
7	몇 분 이상 비교적 오랜 시간 동안 이야기를 해야 할 때 두려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	여러 사람이 모이는 상황을 피한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 학교 연극이나 합창, 노래나 무용 발표회에 참여할 때면 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
10	여럿이 모이는 곳에 가야 할 때면 뭔가 잘못될까봐 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
11	수업시간에 발표를 하거나 큰 소리로 책을 읽어야 할 때면 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
12	여러 명이 모인 곳에서 관심이 나에게 집중될까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤

		경험 정도				
		전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
13	어떤 집단이나 여러 명이 모인 곳에서 발표를 할 때 두려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 뭔가를 할 때 다른 사람이 지켜보고 있으면 겁이 난다.	①	②	③	④	⑤
15	비교적 많은 사람이 모인 집단에 같이 끼어들어 가야 할 때 두려움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
16	여러 사람이 모이는 상황에서는 일찍 자리를 뜬다.	①	②	③	④	⑤
17	잘 모르는 아이에게 말을 걸 때 겁이 난다.	①	②	③	④	⑤
18	교단에 나가 반 전체 아이들 앞에서 발표를 하는 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤
19	친한 친구들과 같이 있을 때도 수줍음을 탄다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 너무 겁이 나서 수업시간에 질문을 잘 못한다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 가게에서 물건을 바꿀 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 잘 모르는 사람에게 전화를 걸 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 낯사람에게 이야기를 할 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 끈질기게 물건을 팔려는 사람에게 거절을 하려 할 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
25	내가 누군가를 지목해야 할 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
26	다른 사람 앞에서 내가 해보지 않았던 새로운 일을 해야 할 때 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
27	다른 사람들의 놀림감이 될까봐 걱정한다.	①	②	③	④	⑤

		경험 정도				
		전혀 아니다	약간 그렇다	보통 그렇다	자주 그렇다	매우 그렇다
28	같이 있으면 특별히 긴장되는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
29	친구들이 나 몰래 내 얘기를 할 거라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 아주 잘 아는 사람과만 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
31	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
32	다른 사람들이 나를 싫어할까봐 겁난다.	①	②	③	④	⑤
33	별로 친하지 않은 아이들에게 말을 걸 때 겁이 난다.	①	②	③	④	⑤
34	다른 사람들이 나에 대해 뭐라고 말할까 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
35	사람들을 처음 만날 때 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
36	여러 사람이 모인 곳에 가면 이야기를 잘 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
37	다른 사람들이 나를 웃음거리로 만든다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
38	다른 사람과 논쟁을 하게 된다면 그 사람이 나를 싫어하게 될까 봐 걱정한다.	①	②	③	④	⑤
39	다른 사람이 싫다고 할까봐 뭔가를 같이 하자고 하기가 겁난다.	①	②	③	④	⑤
40	다른 사람에게 무언가를 같이 하자고 부탁하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤