

청소년의 외모 만족이 자아존중감에 미치는 영향: 대인관계 경험 매개 효과-고등학생을 중심으로*

조 민 경

명지대학교 학생상담센터

이 은 경[†]

명지대학교 청소년지도학과

본 연구는 남녀 고등학생의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 경기도 소재의 고등학교에 재학 중인 남자 고등학생 118명과 여자 고등학생 121명, 총 239명을 대상으로 신체만족도 척도, 자아존중감 척도, 대인관계 경험 척도를 실시하였다. 본 연구 결과 첫째, 외모 만족, 대인관계 경험, 자아존중감은 각각의 관계에서 모두 유의미한 상관관계를 나타냈다. 둘째, 대인관계 경험은 자아존중감을 유의하게 설명하며 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 부분 매개 효과를 보였다. 특히 남학생의 경우 매개 효과 크기가 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 낮은 외모 만족으로 자아존중감의 수준이 낮은 청소년에게 긍정적인 대인관계 경험이 자아존중감 증진에 미치는 긍정적인 영향과 이에 대한 청소년 코칭의 방향을 논의하였다.

주요어 : 외모 만족, 자아존중감, 대인관계 경험, 청소년코칭

[†] 교신저자 : 이은경, 명지대학교 청소년지도학과, 서울특별시 서대문구 거북골로 34, eklea@mju.ac.kr, 02-300-0624

사람은 아동기에서 청소년기를 거쳐 성인이 된다. Erikson은 인간발달 8단계 이론에서 청소년기를 자아 정체감이 형성되는 결정적인 시기로 보았다. 청소년기의 자아 정체감 형성은 다음 발달단계인 성인기의 단계로 나아갈 수 있는 중요한 발판이 된다는 점에서 성장 이상의 의미가 있다고 볼 수 있다.

청소년들은 '나는 누구인가?'라고 스스로 질문하며 이전과는 다른, 새로운 '나'를 인식해 나가고 정체감을 형성한다(Erikson, 1963). 자신의 능력, 가치, 위치, 역할 등 다양한 측면에서 스스로 조망하고 통합해 자아를 형성하는 것이다.

Erikson(1959)은 청소년이 자아 정체감을 확립하는 과정에서 높은 자아존중감을 형성하는 것은 매우 중요한 의미가 있다고 보았다. 자아존중감이란 자신에 대해서 부정적, 또는 긍정적인 평가를 하는 것 뿐 아니라 스스로 존경하는 정도, 자신의 가치를 평가하는 정도의 의미까지 내포하고 있다(하경연, 강인연, 2012). 높은 자아존중감을 가진 사람들은 자신을 지각할 때 긍정적인 면을 더 중요하게 인식하고 효율적으로 문제에 대처하는 반면 자아존중감이 낮은 사람은 스스로 문제를 해결할 수 있다는 확신이 적고 자신에게 도움을 줄 수 있는 사람들에 대한 지각이 낮아 문제에 비효율적으로 대처하게 된다.

Rosenberg(1965)에 의하면 청소년의 경우 자아존중감이 높으면 자신을 표현할 때 능력, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적인 지식의 특성을 보임을 알 수 있다. 그러므로 청소년기의 높은 자아존중감은 또래 관계, 진로 설정, 학업 등의 분야에서 스스로에 대한 긍정적인 확신을 통해 성장할

수 있는 원동력이 된다.

이러한 자아존중감은 한 번 형성되면 고정되는 것이 아니라 변화의 가능성을 가지고 있다. 자아존중감은 청소년 중기, 또는 후기에 안정화되거나 증가하는 양상을 보이기도 한다(Harter, 1990; Williams & Demon, 1983). 자아존중감이 낮은 청소년일수록 변화하는 비율이 더 높게 나타났기 때문에(정익중, 2007) 초기의 자아존중감 수준이 낮더라도 긍정적으로 변화할 가능성이 충분한 것이다. 정익중(2007)의 연구에서 집중할만한 사실은 개인이 인식하는 신체적 매력의 수준이 초기 자아존중감 뿐 아니라 자아존중감 변화율에도 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용한 부분이다. Musa, Roach(1973)의 연구에서는 또래 집단과 유사하거나 우월한 외모를 갖고 있다고 평가한 여학생들의 자아개념 수준이 외모를 열등하다고 평가한 여학생들의 수준보다 더 높게 나타났고, Harter(1990)의 연구에서도 후기 청소년들의 자기 존중감에 외모, 신체적 자기 존중감이 가장 중요한 영향을 미친다는 결과를 볼 수 있다. 서구 문화권 청소년의 경우, 학업적인 성공보다 외모가 자아존중감에 더 큰 영향을 미쳤고(Harter, 1990) 국내 연구 중 김양진과 강혜원(1992)의 연구에서도 이와 유사하게 학업 성취가 높아도 외모 만족이 낮은 경우 사회적인 자아존중감이 낮다는 결과를 확인할 수 있다. 외모 만족이 청소년기의 자아존중감에 영향을 미치는 중요한 요인인 것은 이미 많은 연구를 통해 증명되었다(장선철, 송미현, 2004; 정윤주, 2010; 양계민, 정진경, 1993).

가장 처음 외모 만족 정도를 제시한 Secord와 Jourard는 외모 만족을 신체의 각 부분에 대해 만족하거나 불만족하는 정도로 정의하였다(김양진, 강혜원, 1992 재인용). 강희순과 임

경희(2013)는 타인에게 외적으로 보여지는 모습인 체형, 기능, 스타일 등을 포함하는 각 신체 부위의 만족하는 정도로 외모 만족을 정의했다. 즉, 외모 만족은 객관적인 기준으로 자신의 외모를 평가하는 정도가 아닌 주관적인 기준에서 스스로 자신의 외모를 어떻게 인식하느냐에 가깝다(남윤자, 정재은, 1999).

그렇다면 과연 외모 만족도는 자아존중감에 어떤 과정을 거쳐 영향을 미치는 것인가? 이에 대한 과정을 탐색하기 위해 본 연구는 두 변인 간 매개변인을 대인관계 경험으로 설정하여 그 과정을 연구하였다.

청소년기 외모에 대한 의식은 자기개념을 형성하고 성공적인 사회관계를 맺는 데에 영향을 미치는 요소로서(Stuart & Sundeen, 1983) 고등학생을 대상으로 한 장선철과 송미현(2004)의 연구에서는 외모 만족도가 높은 경우, 높은 수준의 자아존중감을 형성하며 자기주장을 잘하고 타인과의 원활한 관계를 유지하여 자기비하를 적게 하는 것이 확인되었다. 이는 스스로 수용하는 긍정적인 사고 경향이 있기 때문이라고 해석했다. 반면에 자신의 외모에 만족하는 수준이 낮을수록 대인관계가 원활하지 않다는 연구 결과도(Holsan, Jones, & Birkeland, 2012) 볼 수 있는데 상반된 연구 결과를 통해 외모 만족이 대인관계에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

생활의 폭이 가정에 국한되었던 아동기에서 벗어나 청소년기에는 학교까지로 그 범위가 넓어지고 그에 따라 대인관계의 폭도 넓어진다. 아동기에는 가족 구성원이 주요한 대인관계였다면 청소년기에는 학교에서의 또래 관계, 교사 관계 등으로 대인관계의 범주가 확대된다. 청소년기에는 부모와의 심리적인 독립에 대한 욕구가 커져서 점차 가족과의 관계

보다 또래와의 관계가 개인에 더 큰 영향을 미치게 된다. 이 시기에는 의존하는 대상이 부모에서 또래로 전환되어 사회적 네트워크의 직선적인 변화를 겪으며 대인관계의 폭이 넓어지고 깊이가 깊어져 외면적인 관계뿐 아니라 내면적인 관계로까지 발전한다(이혜원 외, 2008). 사회적 만남이 증가하고 그 대상이 다양해지므로 아동기에서 청소년기로 넘어가는 전환을 '사회적 세계의 확장'으로 지칭할 수 있다(구본용 외, 1999).

이러한 청소년의 대인관계는 외모 만족에 영향을 받는 동시에 자아존중감에 매우 중요한 요인으로 작용한다(이은혜, 고윤주, 오원정, 1999; Mendelson & Aboud, 1999). 김희화와 김경연(1999)은 타인과의 상호작용을 자아존중감에 영향을 미치는 주요한 변인으로 보았고, 또래와 관계가 원활하고 또래 관계 경험에 대해 만족스럽다고 평가할수록 청소년의 자아존중감은 높아지는 것을 확인할 수 있었다(Berndt, 1996).

위에서 살펴본 여러 연구에서 이미 외모 만족과 자아존중감, 대인관계 경험은 그 관계가 입증되었다. 그러나 세 변인에 관련된 대부분의 국내 연구는 외모 만족이 자아존중감에 미치는 영향(장선철, 송미현, 2004; 정익중, 2007; 양계민, 정진경, 1993; 이경희, 안귀여루, 2013)이나 대인관계에 미치는 영향(구자명, 이명희, 1994; 이경희, 안귀여루, 2013)을 확인해왔다.

이에 본 연구는 남녀 고등학생의 외모 만족과 자아존중감, 대인관계 경험의 관계와 외모 만족이 자아존중감에 어떠한 경로를 통해 영향을 미치는 지를 대인관계 경험을 매개로 하여 확인해보고자 한다.

이전 청소년기 외모에 대한 선행 연구는 성별 간 유의한 연구 결과가 많았다. 구자명과

이명희(1994)의 연구에서 외모 만족이 남학생보다 여학생이 더 낮은 결과를 보였으며, 강희순과 임경희(2013)가 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 남학생의 외모 만족이 더 높은 결과를 보였음을 알 수 있다. 이에 따라 성별 간의 차이를 연구하고자 한다.

연구문제는 다음과 같다.

첫째, 남녀 고등학생의 외모 만족과 자아존중감, 대인관계 경험은 유의미한 상관관계가 있는가?

둘째, 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험은 매개 효과가 있는가?

방법

연구대상

본 연구는 경기도 성남시 소재의 D고등학교와 S고등학교에 재학 중인 고등학교 1, 2, 3학년의 남녀학생을 대상으로 하였다. 총 300부의 설문지를 배부하였고 257부를 회수하였다. 그 중 불성실하게 작성한 설문 16부와 무응답이 많은 설문 2부를 제외하여 총 239부를 분석하였다. 연구대상의 성별은 남자 118명

표 1. 연구대상 특성

특성		명(%)
성별	남자	118(49.4)
	여자	121(50.6)
학년	1학년	83(34.7)
	2학년	118(49.4)
	3학년	38(15.9)
합계		239(100.0)

(49.4%), 여자 121명(50.6%)으로 각각 절반의 비율을 보인다. 학년별로는 1학년 121명(34.7%), 2학년 118명(49.4%), 3학년 38명(15.9%)으로 2학년이 가장 많고, 1학년, 3학년 순서로 설문에 많이 참여한 학년 특성이 나타난다.

측정도구

신체만족도 척도

외모만족도를 측정하기 위해 본 연구에서는 김은주(2001)가 신체만족도로 변안한 10개 문항을 이용하였다. 김은주(2001)는 Cash(1990)가 개발한 MBSRQ(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)라는 다차원적인 태도로 신체 이미지를 평가하는 척도 43문항 중 신체만족도를 평가하는 10개의 문항을 변안하여 신체만족도 척도로 얼굴, 머리, 피부, 하체, 허리(배), 상체, 근육질, 몸무게, 키, 전체적 외모의 만족도를 측정하도록 구성되었다. 측정 방식은 5점 리커트형 척도(Likert Scale)로 측정한다. 점수가 높을수록 만족도가 높은 것을 의미한다. 이용하(2011)의 연구에서는 내적 일치도(Cronbach's α)가 .87으로 나타났고 본 연구에서는 전체 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .83로 나타났다.

자아존중감 척도

본 연구에서는 자아존중감 측정을 위해 김희화와 김경연(1996)이 우리나라의 아동과 청소년의 자아존중감의 수준을 측정하기 위해 개발한 척도를 김희화(1998)가 보완한 것을 본 연구의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다. 원 척도의 하위 영역인 가정적 자아, 친구 관련 자아, 교사 관련 자아, 학업 및 전반적 자아,

신체 외모 자아, 신체 능력 자아, 성격적 자아 중 외모 만족과 대인관계 경험과 중복되는 친구 관련 자아, 신체 외모 자아를 제외한 5가지 하위 영역을 사용하였다. 총 33개의 문항으로 5가지 하위 영역을 측정하였다.

측정 방식은 5점 리커트형 척도(Likert Scale)이며 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것으로 본다. 김희화(1998)의 연구에서는 내적 일치도(Cronbach's α)가 .93이었고 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .80으로 나타났다.

대인관계 경험 척도

대인관계 경험을 측정하기 위해 본 연구는 Schlein와 Guerney(1971)의 "Relationship Change Scale"을 우리나라 실정에 맞도록 이형득과 문선모(1980)가 번안한 검사를 사용하였다. 본 척도는 대인관계에 관한 문항 25개로 7가지의 하위 영역(만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성)으로 구성되어있다. 본 척도의 측정 방식은 5점 리커트형 척도(Likert Scale)로 점수가 높을수록 대인관계 경험에 대한 만족도가 높은 것을 의미한다. 이 척도를 사용한 선행연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 양준석(2007)은 .76, 최두자(2009)는 .88로 나타났고, 본 연구에서는 .91로 확인되었다.

절차

본 연구는 SPSS WIN 18.0 통계프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 연구참여자의 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 t-test, 상관 분석을 실시하였다. 그리고 단순회귀분석 후 서영석(2010)의 매개 효과 검증 방법 및 Sobel

test(sobel, 1982)를 사용하여 매개 효과를 분석, 검증했다.

결 과

기술통계 분석

외모만족, 대인관계 경험, 자아존중감 세 가지 측정 변인에 대한 기술통계 분석을 시행하였다. 그 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 외모만족, 대인관계 경험, 자아존중감에 대한 기술통계량

변인	빈도 (N)	최소 값	최대 값	평균	표준 편차
외모만족	239	1.00	5.00	2.87	.642
대인관계 경험	239	2.16	4.96	3.49	.477
자아존중감	239	2..24	4.09	3.14	.334

성별 간 차이

성별 간 연구 변인 결과는 <표 3>과 같다. 외모만족과 자아존중감은 성별에 따라 유의미한 차이를 보였다. 외모 만족은 남학생 평균 3.03 ($SD=.698$) 여학생 평균 2.71 ($SD=.542$)으로 남학생의 평균이 높았으며 유의미한 차이가 있었다($t=3.925, p<0.001$). 자아존중감의 경우 남학생 평균은 3.21점($SD=.310$)으로 여학생의 평균 3.06점($SD=.341$)보다 약 0.15점 더 높았으며 남녀 간 유의미한 차이를 보였다($t=3.488, p<0.001$). 대인관계는 남학생 평균 3.54점($SD=.502$), 여학생 평균 3.43점($SD=.446$)으로 나타났으나 유의한 차이를 나타내지는

표 3. 성별 간 연구 변인 결과

변인	성별	빈도 (N)	평균	표준 편차	t
외모 만족	남	118	3.03	.698	3.925***
	여	121	2.71	.542	
자아 존중감	남	118	3.21	.310	3.488***
	여	121	3.06	.341	
대인 관계	남	118	3.54	.502	1.823***
	여	121	3.43	.446	

*** $p \leq 0.001$

않았다.

외모만족, 대인관계 경험, 자아존중감의 상관관계 분석

외모만족, 대인관계 경험, 자아존중감의 상관을 알아보기 위한 상관관계 분석 결과는 <표 4>와 같다. 외모 만족과 대인관계 경험 ($r=.432, p<0.01$), 외모 만족과 자아존중감 ($r=.493, p<0.01$), 대인관계 경험과 자아존중감 ($r=.577, p<0.01$)까지 세 변인은 모두 유의미한 상관을 보였다. 그중 대인관계 경험과 자아존중감은 가장 높은 상관을 보였다.

표 4. 변인 간 상관계수

변인	외모 만족	대인관계 경험	자아 존중감
외모만족	1.00		
대인관계 경험	.432**	1.00	
자아존중감	.493**	.577**	1.00

** $p \leq 0.01$

외모 만족과 자아존중감의 관계와 대인관계 경험의 매개 효과

외모만족과 자아존중감의 관계와 대인관계 경험의 매개 효과를 알아보기 위해 서영석 (2010)의 매개 효과 검증 방법을 사용하였다. 또한, 대인관계 경험의 매개 효과의 유의미함을 증명하기 위해서는 Sobel test로 검증하였다 (Sobel, 1982).

<표 5>와 같이 1단계는 예측 변인인 외모 만족과 매개 변인인 대인관계 경험의 관계를 살펴보았다. 두 변인은 통계적으로 유의한 결과를 보였다($\beta=.432, p<0.001$). 2단계에서는 예측 변인인 외모 만족과 준거 변인인 자아존중감의 관계를 살펴보았다. 이 두 변인 역시 통계적으로 유의한 관계가 있었다($\beta=.493,$

표 5. 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과 분석

	변인		B	SE	β	t	R ²	F
	준거	예측						
1단계	대인관계 경험	외모 만족	.321	.044	.432	7.366***	.186	54.256***
2단계	자아존중감	외모 만족	.257	.029	.493	8.729***	.240	76.198***
3단계	자아존중감	외모 만족	.156	.029	.300	5.395***	.407	80.841***
		대인관계 경험	.314	.039	.448	8.058***		

*** $p \leq 0.001$

$p < 0.001$). 마지막으로 3단계는 예측 변인인 외모 만족과 매개 변인인 대인관계 경험을 준거 변인인 자아존중감에 다중회귀 분석을 시행하였다. 매개 변인인 대인관계 경험과 준거 변인인 자아존중감의 관계가 유의하고($\beta = .448$, $p < 0.001$), 2단계에서의 외모 만족과 자아존중감의 관계 영향력($\beta = .493$)보다 3단계에서 외모 만족과 자아존중감의 관계 영향력이 감소하였다($\beta = .300$, $p < 0.001$). 이러한 결과를 토대로 청소년의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험은 부분 매개 효과가 있음을 알 수 있다(<그림 1> 참조). 또한, 각 관계의 설명력을 살펴보면 외모만족이 단독으로 자아존중감의 관계에서는 약 24% ($F = 76.198$, $p < 0.001$)의 설명력을 가지고 대인관계 경험이 투입되었을 경우 설명력은 약 40.7%

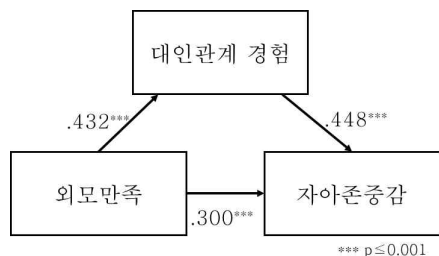


그림 1. 외모 만족과 자아존중감에서 대인관계 경험의 매개 효과 모형

($F = 80.841$, $p < 0.001$)로 늘어난다.

Sobel test(Sobel, 2010)를 통한 대인관계 경험의 매개효과 유의성 검증 결과는 매우 유의한 것으로 나타났다($z_{ab} = 5.40$, $p < 0.001$). <표 5>의 3단계에서 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 비표준화 계수는 .156으로 2단계의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서의 비표준화 계수 .257보다 감소하였다. 이는 대인관계 경험이 외모 만족과 자아존중감에서 약 39.2% (.257-.156/.257)의 부분매개효과가 있음을 보여준다.

외모 만족과 자아존중감의 관계와 대인관계 경험의 매개 효과의 성별차이

남학생의 외모 만족과 자아존중감의 관계와 대인관계 경험의 매개 효과 역시 서영석(2010)의 매개 효과 검증 방법을 사용하였다. Sobel test로 대인관계 경험 매개 효과의 유의미함을 검증하였다(Sobel, 1982). 결과는 <표 6>과 같다.

먼저 예측 변인인 외모 만족과 매개 변인인 대인관계 경험의 관계를 살펴보았다. 두 변인은 유의한 통계 결과를 나타냈고($\beta = .447$, $p < 0.001$) 그다음 단계에서 예측 변인인 외모

표 6. 남학생의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과 분석

	변인		B	SE	β	t	R ²	F
	준거	예측						
1단계	대인관계 경험	외모 만족	.322	.060	.447	5.378***	.200	28.922***
2단계	자아존중감	외모 만족	.205	.037	.460	5.576***	.211	31.091***
3단계	자아존중감	외모 만족	.108	.036	.243	3.006***	.401	38.427***
		대인관계 경험	.301	.050	.486	6.025***		

*** $p \leq 0.001$

만족과 준거 변인인 자아존중감의 관계를 본 결과 두 변인 역시 통계적으로 유의한 관계를 보였다($\beta=.460, p<0.001$). 마지막 단계는 예측 변인인 외모 만족과 매개 변인인 대인관계 경험을 준거 변인인 자아존중감에 다중회귀 분석을 시행했다. 매개 변인인 대인관계 경험과 준거 변인인 자아존중감의 관계는 유의했다($\beta=.486, p<0.001$). 또한, 3단계에서 외모 만족과 자아존중감의 영향력($\beta=.243, p<0.001$)은 2단계에서의 외모 만족과 자아존중감 관계의 영향력($\beta=.460$)보다 감소하였음을 알 수 있다. 따라서 대인관계 경험은 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 매개 효과가 있다.(<그림 2>참조). 변인 간 관계의 설명력은 다음과 같다. 외모 만족이 자아존중감의 관계에서는 약 21.1%($F=31.091, p<0.001$)의 설명력을 가진다. 대인관계 경험이 외모 만족과 자아존중감의 관계에 투입되었을 경우 설명력은 약 40.1%($F=38.427, p<0.001$)로 증가한다. 대인관계 경험의 매개 효과를 Sobel test(Sobel, 2010)로 검증한 결과 그 효과는 매우 유의한 것으로 나타났다($zab=4.00, p<0.001$).

3단계의 외모만족과 자아존중감의 관계에서 비표준화 계수는 .108로 2단계의 외모만족과 자아존중감의 관계에서의 비표준화 계수 .205

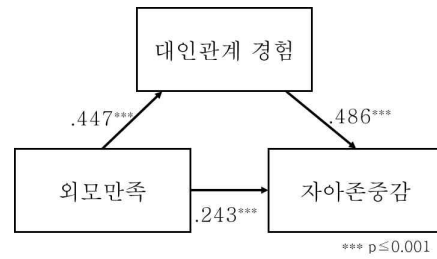


그림 2. 남학생의 외모 만족과 자아존중감에서 대인관계 경험의 매개 효과 모형

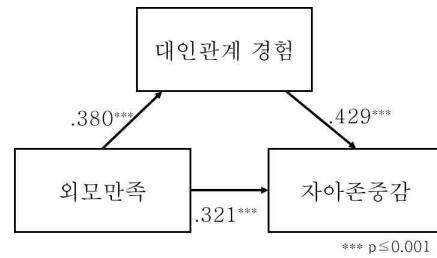


그림 3. 여학생의 외모 만족과 자아존중감에서 대인관계 경험의 매개 효과 모형

보다 감소한 결과다.

이는 외모만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 부분매개효과가 약 47.3% (.205-.108/.205)라는 것을 보여준다. 여학생도 위의 절차를 따라 분석을 시행했고 그 결과는 <표 7>과 같다. 예측 변인인 외모 만족과 매

표 7. 여학생의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과 분석

	변인		B	SE	β	t	R ²	F
	준거	예측						
1단계	대인관계 경험	외모 만족	.313	.070	.380	4.487***	.145	20.131***
2단계	자아존중감	외모 만족	.305	.051	.484	6.037***	.234	36.449***
3단계	자아존중감	외모 만족	.203	.049	.321	4.137***	.392	37.965***
		대인관계 경험	.328	.059	.429	5.519***		

*** p<0.001

개 변인인 대인관계 경험의 관계를 1단계로 분석했다. 그 결과 유의한 통계 결과를 얻을 수 있었다($\beta=.380, p<0.001$). 2단계에서 예측 변인인 외모 만족과 준거 변인인 자아존중감의 관계도 통계적으로 유의한 관계를 보였다($\beta=.484, p<0.001$). 3단계는 다중회귀 분석을 시행하여 예측 변인인 외모 만족과 매개 변인인 대인관계 경험을 준거 변인인 자아존중감의 관계를 살펴보았다. 2단계에서의 외모 만족과 자아존중감의 영향력($\beta=.484$)보다 3단계에서 외모 만족과 자아존중감의 영향력($\beta=.321, p<0.001$)이 줄어들었다. 매개 변인인 대인관계 경험과 준거 변인인 자아존중감의 관계도 유의했다($\beta=.429, p<0.001$). 이를 통하여 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과를 확인할 수 있었다(<그림 3>참조).

외모만족과 자아존중감의 관계는 약 23.4% ($F=36.449, p<0.001$)을 설명할 수 있으나 매개 변인으로 대인관계 경험이 투입될 경우 설명될 수 있는 양이 약 39.2%($F=37.965, p<0.001$)로 늘어난다. 다음으로 Sobel test(Sobel, 2010)의 매개효과 유의성 검증한 결과, 대인관계 경험의 매개효과는 매우 유의한 것으로 확인되었다($z_{ab}=3.48, p<0.001$). <표 7>의 3단계에서 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 비표준화 계수는 .203으로 2단계의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서의 비표준화 계수 .305보다 감소하였다. 이는 대인관계 경험이 외모 만족과 자아존중감에서 약 33.4%(.305-.203/.305)의 부분매개효과가 있음을 보여준다.

외모 만족과 자아존중감의 관계에 대인관계 경험이 매개변인으로 투입되자 남학생의 모형에서 설명할 수 있는 양(21.1%→40.1%)이 여학생의 모형에서 설명되는 양(23.4%→39.2%)

보다 많이 증가했고 부분매개효과의 양은 여학생(33.4%)보다 남학생(47.3%)이 더 크게 나타났다.

논 의

본 연구는 고등학생의 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과를 알아보고자 하였다. 연구결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째, 외모 만족, 대인관계 경험, 자아존중감은 각각의 관계에서 모두 유의미한 관계가 있음을 알 수 있었다. 이러한 연구 결과는 고등학생을 대상으로 한 장선철과 송미현(2004)의 연구에서 외모 만족이 높을수록 자아존중감이 높고 타인과 관계를 잘 맺는다는 결과와 일치한다. 구자명과 이명희(1994) 역시 외모에 만족하는 청소년은 사회적인 활동과 모임에 능동적인 태도로 참여하며 원만한 대인관계를 유지한다고 보았다. 따라서 청소년들에게 외모에 대한 관심이 중요한 요인임을 알 수 있었다.

둘째, 외모 만족과 자아존중감은 서로 유의미한 관계가 있었다. 이러한 결과는 성별 간 모형에서도 같게 나타났다. 두 변인은 서로 정적인 상관관계에 있으므로 낮은 외모 만족도는 낮은 수준의 자아존중감으로, 높은 외모 만족도는 높은 수준의 자아존중감으로 연결된다. 대인관계 경험은 자아존중감을 유의하게 설명하며 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 부분 매개 효과를 보였다. 성별 간 모형에서도 대인관계 경험의 부분 매개 효과가 나타났다. 즉, 외모 만족도는 자아존중감에 직접 영향을 미치기도 하고 대인관계 경험을 매개로

자아존중감에 영향을 미칠 수도 있다.

즉, 청소년기에 외모 만족도는 자아존중감에 직접 영향을 미치기도 하고, 대인관계 경험을 통해서 간접 영향을 미치기도 한다. 청소년의 자아존중감에 있어서 외모 만족도와 대인관계 경험이 매우 중요한 요인이며 여학생의 경우 외모 만족이, 남학생의 경우 대인관계 경험이 더 우세한 요인으로 확인된다. 앞서 밝힌 것처럼 외모 만족이 높다는 것은 실제 자신의 외모를 평가하는 것이 아니라 자신의 외모를 얼마나 긍정적으로 수용하느냐에 따라 그 수준이 결정되므로 긍정적으로 자신의 외모를 인식하는 청소년은 자연스럽게 대인관계에서도 자신감을 가지게 될 것이며 다양한 측면에서의 자신의 장점을 인식하여 자아존중감의 수준도 높을 것으로 해석할 수 있다. 따라서 청소년의 자아존중감을 높이기 위해서 자신의 외모를 긍정적으로 수용하고 만족도를 높이거나 긍정적인 대인관계 경험을 증진 시키는 것이 효과적인 방안이 될 수 있다.

외모에 관련한 많은 연구에서는 또래 집단의 비교 및 대중매체가 제시하는 외모의 기준이 자신의 외모를 부정적으로 인식하게 되는 주요한 원인으로 보았다(김정민, 이세진, 2010 재인용). 외모를 평가하는 기준에 따라 만족도가 달라지기 때문에 외모 만족도가 낮은 청소년을 대상으로 외모의 기준을 변화시키는 방향의 코칭이 필요하다. 외모를 평가하는 기준이 어떤 영향을 받아서 형성되었는지 근원을 탐색해보고 새로운 기준을 세워보는 등의 활동이 주요한 내용이 될 것이다.

긍정적인 대인관계 경험의 증진을 위해 사회성 증진 코칭 프로그램이나 집단 심리상담을 통해 새로운 대인관계를 형성하고 그 안에

서 긍정적인 대인관계를 경험하도록 도울 수 있다. 또한, 이미 경험한 대인관계의 긍정적인 측면을 탐색하는 코칭 방향도 청소년들이 대인관계를 재해석하고 새롭게 인식하는 것에 도움을 주어 대인관계 경험을 긍정적으로 수용할 뿐 아니라 궁극적으로는 청소년의 자아존중감을 높일 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 표본을 경기도 성남에 거주하는 남녀 고등학생이라는 특성으로 대상을 제한하여 얻어낸 결과이다. 이 때문에 본 연구의 결과를 남녀 고등학생 전체의 성향으로 해석하는 것은 무리한 해석이고 후기 청소년을 대상으로 하였으므로 전체 청소년의 성향으로 일반화하는 것에 어려움이 따른다. 따라서 후속 연구에서는 표본 집단의 지역과 연령대를 다양화하여 범위를 확대하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 외모 만족, 자아존중감, 대인관계 경험을 자기 보고식 질문지를 통해 측정하여 연구 대상자에 따라 개인적인 특성을 드러내지 않고 스스로 방어하거나 사회적으로 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있다. 그러므로 변인을 측정할 수 있는 다양한 방안을 마련해야 하는 필요성이 있다.

셋째, 본 연구에서는 외모 만족과 자아존중감의 관계에서 대인관계 경험의 매개 효과에 관해서만 연구하였다. 그러나 외모 만족과 자아존중감 관계에 매개 효과를 가질 수 있는 요인들은 다양할 것이다. 그러므로 외모 만족과 자아존중감의 사이에서 매개 효과를 가질 수 있는 타 요인에 관한 연구에 대한 필요성이 있다.

참고문헌

- 강희순, 임경희 (2013). 전남지역 고등학생의 외모만족과 대인관계가 자기효능감에 미치는 영향. *한국상담학회*, 14(1), 481-500.
- 구분용 외 (1999). 청소년의 또래관계. *청소년 상담문제연구보고서*, 4-172.
- 구자명, 이명희 (1994) 남녀 중학생의 외모 만족도와 사회성 및 성취동기에 관한 연구. *대한가정학회지*, 32(5), 153-163.
- 김양진, 강혜원 (1992). 의복 및 신체 만족도와 학업성취도가 사회적 자아존중감에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 16(2), 197-209.
- 김은주 (2001). 여대생의 외모관리행동에 관한 연구. *이화여자대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 김정민, 이세진 (2010). 외모에 대한 사회문화적 요인, 신체질량지수 및 자아존중감이 신체상에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 27(6), 1-12.
- 김희화, 김경연 (1996). 한국 아동의 자아 존중감척도의 개발. *대한가정학회*, 34(5), 1-12.
- 김희화 (1998). 청소년의 자아존중감 발달:환경 변인 및 적응과의 관계. *부산대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 김희화, 김경연 (1999). 청소년 초기의 자아 존중감과 적응과의 관계. *대한가정학회*, 37(4), 59-69.
- 남윤자, 정재은. (1999). 20대 여성의 신체만족도 및 이상형에 관한 연구. *한국의류학회지*, 23(1), 159-169.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회*, 22(4), 1147-1168.
- 양계민, 정진경 (1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1993(1), 67-74.
- 이경희, 안귀여루 (2013). 청소년의 외모관심과 외모만족도가 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향. *한국심리치료학회*, 5, 73-83.
- 이용하 (2011). 데이터마이닝 기법을 활용한 중학생들의 신체상에 영향을 미치는 요인에 관한 분석. *국민대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 이은혜, 고윤주, 오원정 (1999). 대학생의 친구에 대한 만족감과 친구의 기능 및 친구관계망의 구조적 변인간의 관계. *교육학 연구*, 37(3), 201-220.
- 이형득, 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. *경상대학교 연구집*, 19, 195-203.
- 이혜원 외 (2008). 청소년권리와 청소년복지. *한울*.
- 장선철, 송미현 (2004). 고등학생의 외모만족도와 자아존중감 및 학교적응의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 115-133.
- 정윤주 (2010). 청소년 초기의 신체상 태도와 관련 변인들 간의 관계. *대한가정학회지*, 48(5), 103-117.
- 정익중 (2007). 청소년기 자아존중감의 발달 궤적과 예측요인. *한국청소년연구*, 18(3), 127-166.
- 하경연, 강인언 (2012). 청소년의 인구통계적 특성 및 스트레스, 외모관리행동이 자아존중감에 미치는 영향. *패션비즈니스*, 16(5), 192-206.
- Berndt, T. J. (1996). Exploring the effects of friendship quality on social development. In

- W.M.Bukowski, A.F.Newcomb, & W.W. Hartup(Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*,. 346-365. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues, 1*, 1-171.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton
- Harter, S. (1990). Self and identity development. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*, 352-387. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body image, 9*(2), 201-208.
- Mendelson, M. J., Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. *Canadian Journal of Behavioral Science, 31*(2), 130-132.
- Musa, H., Roach, M. (1973). Adolescent appearance and self-concept. *Adolescence, 8*, 385-394.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Savin-Williams, R. C., Demo, D. H.(1983). Situational and transsituational determinants of adolescent self-feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(4), 824-833.
- Stuart G. W., Sundeen S. J.(1983). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis MO, CV Mosby.

투고일자 : 2020. 10. 28.

수정일자 : 2020. 12. 10.

게재확정일자 : 2020. 12. 17.

The Effect of Appearance Satisfaction on Self-esteem: Interpersonal Relationship Experience Mediation-Focusing on High School Students

Minkyung Jo

Eunyoung Lea

Myongji University

The purpose of this research was to understand the relations between the satisfaction of appearance and self-esteem and to prove mediating effect of interpersonal experience in that relation. The 239 subjects were selected from 118, 121 of male and female high school students in Seongnam. The research tools were Body Esteem Scale, the Self-Esteem Inventory and Relationship Scale. The Result of study were as follows. First, appearance satisfaction, experience of relation and self-esteem had correlations in each relation. Second, Interpersonal experience would demonstrate self-esteem, and partial mediating effect was generated in the relations between appearance satisfaction and self-esteem. Especially, partial mediating effect was male student was higher. Based on these results, it was discussed the positive effects of positive interpersonal experiences on self-esteem for adolescents with low self-esteem due to low level of physical satisfaction and the direction of youth coaching.

Key words : Self-esteem, Appearance Satisfaction, Interpersonal Relationship Experience, Youth Coaching