

성차에 따른 신체 비교와 신체 불만족 간의 관계 연구[†]

조 아 라 이 장 한[‡]
중앙대학교 심리학과

본 연구는 사회비교이론을 바탕으로 신체 불만족과 섭식행동으로 발전하는데 기여하는 중요한 변인인 '신체 비교' 과정에서 나타나는 남녀 차이를 타인의 신체에 대한 주관적 평가를 통하여 알아보고자 하였다. 남자대학생 19명과 여자대학생 19명으로 이루어진 총 38명의 실험 참여자를 대상으로 비만, 근육질, 마른 체형으로 구성된 남성 신체의 사진과, 비만, 보통, 마른 체형으로 구성된 여성 신체의 사진을 각각 제시하고 이에 대한 사이즈, 매력도, 우월도에 대해 VAS로 평가하도록 하였다. 그 결과, 여성이 날씬한 여성에 대해서 더욱 매력적이고, 자신과 비교했을 때 우월하다고 평가한 반면, 남성은 여성보다 근육질 남성에 대해 더욱 매력적이라고 평가하였으나 더욱 우월하다고 평가하지는 않았다. 또한 실험 후 여성이 남성보다 신체사진에 노출하기 전과 비교했을 때 기분이 더욱 부정적으로 변화했으며, 노출 전과 후 모두 여성의 신체 만족도가 남성보다 더욱 낮은 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 통해 타인 신체와의 비교과정에서 여성은 이상적인 신체를 자신보다 우월하다고 판단함으로써 신체 불만족에 영향을 받는 반면, 남성은 신체비교로 인한 영향을 적게 받는 것을 확인할 수 있었다.

주요어: 신체비교, 신체 불만족, 성차, 신체상

[†] 이 논문은 2011년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(No. 2011-0003012)

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 이장한, (156-756) 서울시 동작구 흑석동 221번지 중앙대학교 심리학과, Tel: 02-820-5751, E-mail: clipsy@cau.ac.kr

현대사회에서 여성의 경우에는 마른 몸(thin body)이, 남성의 경우에는 근육질의 몸(muscular body)이 이상적인 것으로 인식되고 있으며, 이 기준에 맞추기 위한 극심한 다이어트와 운동, 약물 복용 및 성형 수술 등의 심각한 문제가 발생하고 있어 사회적으로도 큰 이슈가 되고 있다(Blond, 2008). 마른 여성과 근육질 남성의 이상화는 남녀 모두의 신체 불만족 증가에 영향을 미치는데 (Balett, Vowels, & Saucier, 2008), Garner(1997)의 연구에 의하면, 지난 30년 동안 자신의 신체에 대한 불만족이 남성의 경우 15%에서 43%로, 여성의 경우 23%에서 56%로 급격하게 증가하였다고 보고하였다.

신체 불만족이 발생하는 원인을 설명하기 위해 Festinger(1954)의 '사회비교 이론'을 기반으로 하는 신체비교(body comparison)를 주로 인용하는데, 이에 따르면 사람들은 자신의 체중, 몸매, 외모를 평가하기 위해 타인과 자신을 끊임없이 비교하는 경향이 있다고 하였다(Jones, 2004). 만약 비교대상이 자신보다 우월하다고 생각되는 경우에는 '상향비교(upward-comparison)'가 일어나 자아존중감이 낮아지고 부정적인 자기평가를 하는 반면, 비교대상이 자신보다 열등하다고 생각되는 경우에는 '하향비교(downward-comparison)'가 일어나 자아존중감이 높아지고 긍정적인 자기평가를 한다는 것이다. 즉, 이상적으로 여겨지는 신체 노출의 영향은 대상을 자신과 비교해서 우월하다고 평가하느냐, 열등하다고 판단하느냐에 따라 달라지게 되는데, 이런 평가과정에 여러 변인들이 영향을 미칠 수 있다고 하였다(Berg, Paxton, Keery, Wall, Guo, & Neumark-Sztainer, 2007). 하지만, 대부분의 일반인들은 대중매체에서 보여

주는 마른 여성 혹은 근육질의 남성의 신체와 자신의 몸을 비교하여 자신의 신체를 덜 매력적이라고 판단하고 부정적인 자기평가를 하게 되어 신체 불만족이 증가하게 된다고 하였다(Lorenzen, Grieve, & Thomas, 2004).

지금까지 여러 연구에서 이상적으로 여겨지는 신체의 노출과 신체 불만족 간의 높은 상관을 지지하는 결과를 보여주고 있으며, 이와 함께 신체 비교의 부정적 영향 또한 밝혀져 왔다(e.g., Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002; Jones, 2004; Keery, van den Berg, & Thompson, 2004). 여성들은 마른 여성 모델의 사진에 노출된 후에 신체 불만족이 증가하고 자존감이 낮아지는 등 부정적인 결과를 보였으며(Arbour & Ginis, 2006), TV 광고 속의 사람신체에 집중하도록 지시받은 여성들이 상품과 메시지에 집중하도록 지시받은 여성들 보다 광고를 본 후 신체 불만족이 더욱 증가하였다(Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000). 하지만, 남성의 경우에는 여성과는 달리 이상적으로 여겨지는 신체 노출의 영향이 혼재된 결과를 보였는데, 최근 15개의 논문을 리뷰한 결과(Blond, 2008)에서도 이상적인 신체 노출이 남성의 신체 불만족에 부정적인 영향을 유의미하게 끼치기는 하나 그 효과크기가 매우 작은 것으로 나타났다. 더군다나 자신의 몸에 만족하거나 운동을 열심히 하는 남성의 경우, 오히려 이상적인 신체 사진으로부터 긍정적인 영향을 받을 수 있다(Humphreys & Paxton, 2004)는 주장도 있어 여성과는 사뭇 다른 결과를 보이고 있다.

남녀에 따라 이상적인 신체노출이 다른 영향을 미친다는 몇몇 연구결과들을 살펴보면, 신체 불만족이 높은 여성과 남성 간에 이상적인 동성의 신

체에 대한 정서반응에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 신체 불만족이 높은 여성이 동성의 이상적인 신체(마른 여성) 사진을 본 후 남성보다 더욱 부정적인 정서를 보였으며, 신체 불만족이 높은 남성이 동성의 이상적인 신체를 볼 때 여성보다 정서적으로 가장 높은 각성을 보였다 (Housenblas, Janelle, Gardner, & Hagan, 2002). 또한 여자 청소년들이 남자 청소년보다 마른 몸매의 연예인이나 주변인들과 끊임없이 비교하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 더군다나, 여성의 경우에는 이상적인 몸매의 여성을 보는 것만으로도 섭식억제행동으로 이어질 수 있는 반면, 남성의 경우에는 근육질의 이상적인 몸매를 가진 남성을 본 후에 그들과 자신의 몸매를 비교하여 신체 불만족을 인식해야지만 섭식문제로 이어진다는 연구결과(김영신, 양남미, 2010)와 같이, 여성이 남성보다 이상적인 신체노출에 더욱 민감한 영향을 받는 것으로 나타났다.

이상섭식행동이 유발되는 과정에서도 성차가 나타나는데, 여성들은 날씬한 몸을 만들기 위해 음식섭취를 줄이는 과정에서 섭식장애가 발생되지만, 남성의 경우에는 근육질의 몸매를 만드는 과정에서 섭식문제로 이어지게 된다(Washington Post, 2007.3.13.). 이처럼 이상적으로 여겨지는 신체에 대한 성별의 차이는 배우자 선택에 대한 진화론적 관점(Symons, 1979)으로 설명할 수 있는데, 남성은 종족번식의 욕구가 크기 때문에 배우자를 선택함에 있어서 신체적인 매력을 매우 중요시 하는 반면, 여성은 사회적 지위나 소득, 가정을 보호할 수 있는 강인함 등을 더욱 중요시 여긴다고 하였다(Costa, Braun, & Birbaumer, 2003). 이러한 이유로 남성보다는 여성에게서 신체적 매

력이 더욱 중요하고 여성의 신체 불만족 또한 더 높게 나타나는 것으로 여겨지며, 강인함을 상징하는 근육질의 신체가 남성의 이상적인 신체로 여겨지게 된 것으로 볼 수 있다.

성별에 따라 이상적인 신체에 대한 기준과 이상적 신체노출의 영향이 달라지는 연구결과를 통해, 남성과 여성이 신체자극에 노출 되었을 때 이를 지각하고 처리하는 과정에 있어 차이가 존재함을 알 수 있다. 이를 검증하기 위해 남녀 각각에게 동성의 마른 신체와 비만인 신체 사진을 보여주고 자신의 신체와 비교하도록 지시한 후 fMRI를 이용하여 반응을 측정된 결과(Owens, Allen, & Spangler, 2010), 여성들은 동성의 신체를 보았을 때 중앙전전두엽이 유의미하게 활성화되어, 여성이 남성보다 자아상이나 자기 가치에 대한 평가에 있어 신체 사이즈나 몸무게가 지배적인 역할을 하는 것으로 나타났다. 또한 남성들이 여성들보다 신체 사이즈가 큰 여성의 신체를 이상적인 것으로 선택한 연구결과(Jones, Fries, & Danish, 2007)를 보면, 이상적인 신체 사이즈에 대한 평가기준에 있어서도 남녀 간의 성차가 존재함을 알 수 있다. 이러한 결과들을 종합해 볼 때, 사회비교 이론에 따른 타인의 신체와 자신과의 비교과정에 있어서 남성과 여성 간에 차이가 존재할 것이라 예상하였으며, 신체 불만족과 섭식행동으로 이어지는데 기여할 수 있는 변인인 신체비교에 대한 개입을 위해서는 이러한 남녀차이를 밝히는 것이 중요할 것이라 생각하였다. 특히, 이러한 차이가 사회비교 과정 중 신체 사이즈 자체에 대한 지각의 차이로 인한 것인지, 아니면 매력도 혹은 우월도에 대한 주관적인 평가의 차이로 인한 것인지를 밝히는 것이 필요할 것이라 생

각하였다.

본 연구에서는 실제 일상생활에서 타인의 신체를 보았을 때 나타나는 신체의 사이즈, 매력도, 자신과 비교했을 경우의 우월성에 대한 평가를 실험실 상황에서 체형에 따른 사진자극을 제시함으로써 알아보고자 하였으며, 동성의 신체에 대한 평가 뿐 아니라 이성의 신체에 대한 평가 차이 또한 알아보고자 하였다.

방 법

연구대상

서울 소재 C대학 게시판을 통해 모집된 20대 일반 남녀 대학생 38명(남 19명, 여 19명)을 대상으로 실험을 실시하였다.

실험 및 측정 도구

실험은 프로젝터를 이용하여 240 x 180cm의 화면에 사진 자극을 제시하여 진행되었다. 실험에 사용될 신체 사진 자극은 3D 프로그램인 Poser Pro 2010 (Smith Micro Software, Inc)를 사용하여 구성하였다. 남성 신체자극의 경우에는 마른,

근육질(이상적 신체), 비만 신체의 세 가지 종류로 구성하였으며, 여성 신체자극의 경우에는 마른(이상적 신체), 보통, 비만 신체의 세 가지 종류로 구성하였다(그림 1. 참고). 이러한 여섯 가지 종류의 신체자극들을 각각 5가지의 다른 포즈로 구성하여 총 30개의 신체자극을 사용하였다. 실험에 사용된 신체자극은 52장의 자극들 중 사전에 20대 남녀 30명(남 15명, 여 15명)으로부터 전반적인 신체 사이즈(7점 척도, 1: 매우마름, 7: 매우뚱뚱), 사진을 보고 느끼는 기분(7점 척도, 1: 매우 나쁨, 7: 매우 좋음), 얼마나 각성이 되는지(7점 척도, 1: 매우 그렇다, 7: 전혀 아니다) 각각에 대한 평정을 통해 조건에 가장 적합한 30장의 사진을 최종 자극으로 선정하였다. 얼굴이 신체 평가에 영향을 주는 것을 막기 위해 얼굴부위는 차단하여 제시되었다.

체질량 지수(Body Mass Index: BMI). 체질량지수는 체중을 신장의 제곱으로 나눈 값으로서 W/H^2 (W=체중: 단위는 kg, H=신장: 단위는 m)공식에 따라 산출되는 값으로 비만여부를 측정하는데 사용된다. 본 연구에서는 타인의 신체판단에 있어 체질량 지수에 의한 영향을 통제하기 위해 BMI 지수를 측정하였다.



그림 1. 사진 자극 종류(좌: 마른, 보통, 비만 여성신체, 우: 마른, 근육, 비만 남성신체)

기분, 신체 만족도 및 신체 평가(사이즈, 매력도, 우월도) 측정(Visual Analogue Scale: VAS). VAS(Heinberg & Thompson, 1995)는 개인의 주관적인 경험을 확인하는 용도로 사용되는 간략하고 비언어적인 측정 도구로서, 100mm의 수평선 위에 자신의 주관적인 태도나 상태를 표기하도록 구성되어있다. 본 실험에서는 100mm의 수평선 위에 구분선 11개를 표시하여 0점에서 10점까지로 표시하도록 사용하였다. VAS를 이용하여 실험 전 현재 기분(0: 매우 나쁨, 10: 매우 좋음)과 자신의 신체에 얼마나 만족하는지(0: 매우 불만족, 10: 매우 만족)를 보고하도록 하였으며, 실험 동안에는 각각 제시되는 신체 사진을 보았을 때 이 신체의 사이즈가 어떻게 보이는지(0: 매우 마름, 10: 매우 뚱뚱), 얼마나 매력적으로 보이는지(0: 전혀 아니다, 10: 매우 그렇다) 및 자신과 비교했을 때 얼마나 우월하게 느껴지는지(0: 전혀 아니다, 10: 매우 그렇다)에 대한 평가를 알아보았다.

실험 절차

실험은 C대학의 한 강의실에서 한번에 5명에서 10명 사이의 실험 참가자들에게 동시에 수행되었다. 실험 참가자들은 먼저 실험에 대한 간략한 설명을 듣고 동의서에 서명을 한 뒤 VAS를 이용하여 현재 기분과 자신의 신체에 대한 만족도를 보고하고 본 실험을 시작하였다. 실험 참가자들은 화면에 제시된 하나의 사진에 대하여 사이즈, 매력도, 자신과 비교했을 때의 우월성에 대한 각각의 3가지 문항에 표시 하도록 지시 받았다. 사진 자극은 성별, 신체 사이즈, 포즈가 각각 다른 신체

사진 30장을 무선적으로 제시하였으며 한 번에 한가지의 신체자극을 제시하고 한 자극 당 15초의 평정시간을 제공한 후 2초의 빈 슬라이드를 제시하였다. 각각에 대한 평가가 끝난 후 현재의 기분과 신체 만족도를 다시 보고하도록 하였으며, 키와 몸무게 및 평균 운동 횟수를 보고하고 모든 실험을 마친 뒤 참가비를 지급하였다. 총 실험을 수행하는데 걸린 시간은 약 20분이 소요되었다.

자료 분석

모든 통계 분석에는 SPSS 17.0 for windows가 사용되었고, 실험 참가자들의 BMI 지수와 평균운동 횟수, 그리고 신체 만족도를 분석하기 위해 독립표본 *t*-test를 사용하였다. 신체자극에 대한 평가 반응 각각에 있어서 집단 간(남, 여) 자극 종류 (비만 남성사진, 근육 남성사진, 마른 남성사진, 비만 여성사진, 보통 여성사진, 마른 여성사진)에 대한 비교를 위한 분석과 실험 전후의 기분과 신체 만족도 변화를 알아보기 위한 분석으로는 반복측정 변량분석(repeated-measure ANOVA)이 사용되었다. 이에 추가적으로 각각의 집단에서 보이는 신체 만족도와 신체평가간의 관계를 알아보기 위해 전체 변인들에 대한 상관분석을 실시하였다. BMI의 영향을 통제하기 위해 BMI 지수의 정상범위에서 벗어나는 참여자를 제외시킴으로서 BMI간 차이가 없는 집단을 선별하여 분석을 실시하였다.

결 과

기술통계치

기술통계치 분석에서는 연령과 BMI, 평균 운동 횟수를 측정하였다. 표 1에 보면 연령과 평균 운동 횟수에 있어서 남녀 간의 유의미한 차이는 없었으며 BMI 정상범위에서 벗어나는 참여자들을 제외하여 BMI 값에 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

사이즈 평가

신체자극에 대한 남녀 간의 사이즈 평가 차이를 알아보기 위해 2(집단: 남, 녀) X 6(자극 종류: 비만 남성사진, 근육 남성사진, 마른 남성사진, 비만 여성사진, 보통 여성사진, 마른 여성사진) 반복

측정 변량분석을 실시한 결과, 유의미한 집단 간 차이와 상호작용은 나타나지 않았으며, 자극 종류의 유의미한 주효과만 있었다, $\eta^2=.937$, $F(5,180)=532.102$, $p<.01$. 표 2에서, 남성과 여성 모두 비만 남성과 여성 사진 둘 다를 가장 똥똥한 것으로, 근육 남성과 보통 여성 사진을 중간인 것으로, 마른 남성과 여성을 가장 마른 것으로 평가하였으며, 신체 사이즈를 평가하는데 있어서 남녀 간에 유의미한 차이는 없었다.

매력도평가

신체자극에 대한 남녀 간의 매력도 평가 차이를 알아보기 위해 2(집단: 남, 녀) X 6(자극 종류: 비만 남성사진, 근육 남성사진, 마른 남성사진, 비만 여성사진, 보통 여성사진, 마른 여성사진) 반복 측정 변량분석을 실시한 결과, 반복측정 변량분석

표 1. 남녀의 연령, BMI, 운동횟수 평균(표준편차)

	남성	여성	t 값
연령	23.72(2.35)	22.63(2.37)	1.62
BMI	21.54(1.20)	20.87(1.29)	1.66
운동횟수	2.88(0.92)	2.75(1.19)	0.42

BMI: Body Mass Index

표 2. 남녀의 신체자극종류에 따른 사이즈, 매력도, 우월도에 대한 평가 평균(표준편차)

자극 성별	신체 종류	사이즈		매력도		우월도	
		남성	여성	남성	여성	남성	여성
남성	비만	8.83(0.81)	9.12(0.76)	1.49(1.21)	1.64(1.26)	1.83(1.79)	1.74(1.33)
	근육	5.16(0.51)	5.13(0.36)	6.78(0.86)	6.09(1.21)	7.40(1.33)	6.83(1.57)
	마른	2.01(1.09)	1.56(0.89)	2.61(1.41)	2.26(1.09)	2.58(1.59)	3.04(1.44)
여성	비만	7.73(0.60)	8.25(0.87)	2.05(0.94)	2.15(1.47)	2.02(1.00)	2.41(1.76)
	보통	4.12(0.94)	4.42(0.59)	5.81(1.10)	6.65(1.25)	5.34(1.24)	6.85(0.98)
	마른	2.25(0.96)	2.01(1.01)	4.07(1.58)	4.97(1.58)	4.26(1.33)	5.78(1.42)

을 실시하였을 때 유의미한 집단 간 차이는 나타나지 않았으며, 유의미한 자극 종류의 주효과와, $\eta^2=.773$, $F(5,180)=122.930$, $p<.01$, 유의미한 상호작용이 있었다, $\eta^2=.023$, $F(5,180)=3.830$, $p<.05$. 단일 표본 t -test를 실시한 결과 근육 남성 사진과 보통여성사진의 매력도 평가에 있어 남녀 간에 유의미한 차이가 있었으며, $t(36)=2.024$, $p=.05$, $t(36)=-2.190$, $p<.05$ 마른 여성사진에 대한 매력도 평가에 있어 남녀 간에 차이가 있는 경향성을 보

였다, $t(36)=-1.767$, $p=.086$. 표 2와 그림 2에서 남녀 모두 남성 신체의 경우에는 근육 남성을 가장 매력적인 것으로 평가하였고, 마른 남성을 그 다음으로, 비만 남성을 가장 덜 매력적인 것으로 평가하였으며, 여성 신체의 경우에는 보통 여성을 가장 매력적인 것으로, 그 다음으로 마른 여성을 매력적인 것으로 평가하였으며, 비만여성을 가장 덜 매력적인 것으로 평가하였다. 그러나 남성의 경우 여성보다 근육남성에 대해 유의미하게 더욱

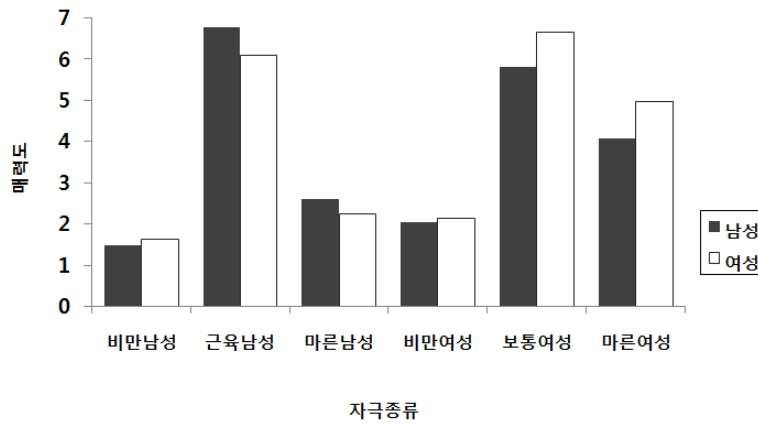


그림 2. 신체 종류에 따른 매력도 평가

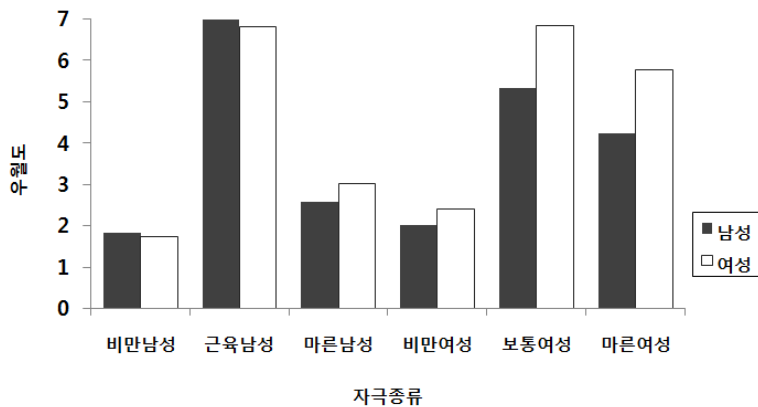


그림 3. 신체 종류에 따른 우월도 평가

매력적이라고 평가하였으며, 여성의 경우 마른 여성과 보통 여성에 대해 남성보다 더욱 매력적이라고 평가하였다.

우월도 평가

신체 자극에 대한 남녀 간의 우월도 평가 차이를 알아보기 위해 2(집단: 남, 녀) X 6(자극 종류: 비만 남성사진, 근육 남성사진, 마른 남성사진, 비만 여성사진, 보통 여성사진, 마른 여성사진) 반복 측정 변량분석을 실시한 결과, 유의미한 집단 간 주효과와 유의미한 자극 종류의 주효과가 나타났으며, $\eta^2=.127$, $F(1,36)=5.256$, $p<.05$, $\eta^2=.758$, $F(5,180)=100.392$, $p<.01$, 유의미한 상호작용이 있었다, $\eta^2=.092$, $F(5,180)=3.652$, $p<.01$. 단일 표본 *t*-test를 실시했을 때 마른 여성 사진과 보통 여성 사진에 대한 우월도 평가에 있어 유의미한 차이가 나타났다, $t(36)=-4.131$, $p<.01$, $t(36)=-3.412$, $p<.01$. 표 2와 그림 3에서 남녀 모두 남성 신체에 있어 근육 남성을 가장 우월한 것으로 평가하였으며, 그 다음으로는 마른 남성, 비만 남성 순으로 평가하였고, 여성 신체에 있어서는 보통 여성을 가장 우월한 것으로, 그 다음으로는 마른 여성을 우월한 것으로 평가하였고 비만 여성을 가장 덜 우월한 것으로 평가하였다. 또한, 여성이 남성보다

마른 여성과 보통 여성에 대해 유의미하게 자신보다 더욱 우월하다고 평가하였다.

기분변화

실험 전과 후의 기분 변화를 알아보기 위해 2(집단: 남, 녀) X 2(실험처치: 실험 전, 실험 후) 반복측정 변량분석을 실시한 결과, 집단의 유의미한 주효과가 나타났으며, $\eta^2=.255$, $F(1, 36)=12.322$, $p<.01$, 유의미한 상호작용이 있었다, $\eta^2=.124$, $F(1,36)=5.109$, $p<.05$. 표 3에서, 여성이 남성보다 실험 전과 비교했을 때 실험 후에 기분이 유의미하게 더욱 부정적으로 변화하였다.

신체 만족도 변화

실험 전과 후의 신체 만족도 변화를 알아보기 위해 2(집단: 남, 녀) X 2(실험처치: 실험 전, 실험 후) 반복측정 변량분석을 실시한 결과, 성별 간에 유의미한 주효과가 나타났으며, $\eta^2=.319$, $F(1,36)=16.898$, $p<.01$, 처치조건에 따른 주효과 및 신체 만족도 변화와 성별 간에 상호작용은 나타나지 않았다. 표 3에서 실험 전과 후 모두 여성이 남성보다 신체 만족도가 유의미하게 더욱 낮은 것으로 보고하였다.

표 3. 실험 전과 후의 기분 변화 및 신체 만족도 변화 평균(표준편차)

		남성	여성
기분	실험 전	6.21(1.27)	5.26(1.48)
	실험 후	6.32(1.37)	4.53(1.17)
신체 만족도	실험 전	5.79(1.39)	4.11(2.02)
	실험 후	5.74(1.44)	3.47(1.57)

상관분석

부록 1과 2에서 보면 신체 만족도(실험 전)와 신체 평가와의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과, 남성의 경우 신체 만족도와 신체평가 간에 유의미한 상관 나타나지 않았다. 반면, 여성의 경우에는 신체 만족도와 마른여성에 대한 우월도 평가 간에 부적 상관이 있는 것으로 나타났다, $r(47)=-.64, p<.01$. 즉, 남성은 신체 만족도와 타인의 신체를 평가하는데 상관이 없는 반면, 여성은 신체에 불만족할수록 마른 여성에 대해 우월하다고 평가하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 다양한 체형의 신체를 보았을 때 발생하는 인지적인 평가과정에서의 남녀 간 차이를 알아보고자 하였다. 이를 위하여 비만, 근육, 마른 세 가지 체형의 남성 사진과 비만, 보통, 마른 세 가지 체형의 여성 사진을 남성과 여성 모두에게 제시하고 사진 각각에 대한 사이즈와 매력도, 자신과 비교했을 때의 우월정도를 평가하게 하였다. 실험 결과, 타인의 신체 사이즈를 평가하는데 있어서는 남녀 간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 매력도를 평가하는데 있어서 남녀 모두 남성 신체에 대해서는 근육남성을, 여성 신체에 대해서는 보통여성을 가장 매력적으로 평가하였으나, 남성이 여성보다 근육남성에 대해 더욱 매력적이라고 평가하였으며, 여성은 남성보다 마른 여성과 보통 여성에 대해 남성보다 여성이 더욱 매력적이라고 평가하는 경향을 보였다. 우월

도 평가에 있어서도 매력도와 마찬가지로 남녀 모두 근육남성과 보통여성을 다른 신체들에 비해 가장 우월한 것으로 평가하였는데, 여성이 남성보다 보통 여성과 마른여성에 대해 자신보다 더욱 우월하다고 평가하였으나, 남성은 근육 사진에 대해 여성보다 더욱 우월하게 평가하지 않았다.

즉, 여성은 남성보다 여성의 날씬한 몸매에 대해 더욱 매력적으로 평가하는 경향이 있고, 남성과 비교했을 때 날씬한 몸을 자신보다 더욱 우월하다고 평가하는 반면, 남성은 여성보다 근육질 남성을 더욱 매력적이라고 평가하였지만, 더욱 우월하다고 평가하지는 않았다. 이를 통해 동성의 매력적인 신체에 대해 남성보다 여성이 더욱 자신보다 우월하다고 평가한다는 것을 알 수 있었으며, 바꾸어 말하면 날씬한 여성에 대해 여성이 남성보다 더욱 매력적이고 우월하다고 여긴다는 것을 알 수 있었다. 일반적으로 여성의 경우 마른 여성이 이상적인 것으로 여겨지며, 많은 선행 연구 결과에서도 신체에 불만족하는 여성들 혹은 신체상에 문제가 있는 여성들의 경우 마른 몸을 보았을 때 상향비교가 일어나 부정적인 영향을 받는 것으로 밝혀져 왔다(e.g., Barlett et al., 2008; Grabe, Ward, & Hyde, 2008, Hausenblas et al., 2002). 본 연구의 결과는 여성이 남성보다 이상적인 신체로 인한 신체 비교의 부정적인 영향을 받을 가능성이 더 높음을 시사한다. 그러나 본 연구 결과에서는 마른 여성보다 보통 체형의 여성이 더욱 매력적이고 우월한 것으로 평가되었다. 이는 자극 구성상 마른 여성이 지나치게 마르게 표현된 반면 보통 여성의 몸은 상대적으로 매력적으로 표현되었기 때문일 것으로 추측되며, 신체에 불만족하는 집단이 아닌 일반인들을 대상

으로 실험을 수행하였기 때문에 너무 마른 몸 보다는 적당한 몸을 더욱 선호하였을 가능성이 있을 것으로 보인다. 이러한 결과는 신체에 불만족하는 여성일수록 마른 여성의 몸을 더욱 우월하다고 판단했던 결과를 통해서도 추측할 수 있다. 이와 관련해 매력도의 효과를 통제된 뒤 우월도 평가의 차이를 추가적으로 분석한 결과, 우월도 평가 결과에 있어 매력도가 유의미한 영향을 주지 않은 것으로 확인되었다.

기분변화와 신체 만족도 변화에 있어서 여성이 남성보다 신체사진에 노출하기 전과 비교했을 때 노출 후에 기분이 더욱 부정적으로 변화했으며, 노출 전과 후 모두 여성의 신체 만족도가 남성보다 더욱 낮은 것으로 나타났다. 이는 일반적으로 여성이 남성보다 신체에 불만족하는 수준이 더욱 높다는 사실과 일치한다. 또한 여성의 경우 남성과는 달리 동성의 사진에 대해서 비만 신체를 제외하고는 모두 매력적이며 우월하다고 판단하였기 때문에, 상향 비교의 영향을 더욱 많이 받아 실험 후 기분이 더욱 부정적으로 변하고 신체 만족도가 더욱 낮아졌기 때문인 것으로 보인다. 이는 비교 대상이 자신보다 우월하다고 판단되었을 때 상향 비교의 결과로서 기분이 부정적으로 변하고 신체 불만족이 증가할 수 있다는 사회비교이론의 내용과 일치한다(e.g., Lorenzen et al., 2004). 본 연구에서는 본래 신체자극 각각의 사이즈, 매력도, 우월성 뿐 만 아니라 사진의 신체를 보았을 때 느껴지는 기분 또한 보고하도록 하였으나, 정서의 변화는 사회비교 과정에서 발생하는 것이 아닌 사회비교로 인한 결과로서 나타나는 것이기 때문에 본 연구의 목적과 맞지 않는 것으로 판단되어 결과 분석에서 제외하였다.

정리해보면, 타인의 신체 사이즈에 대한 평가에 있어서는 남성과 여성 간에 차이가 없었으며 남녀 모두 뚱뚱한 것 보다는 근육질의 남성과 날씬한 여성을 더욱 긍정적으로 평가하고 매력적이라고 느낀다는 것을 알 수 있었다. 그러나 지나치게 마른 여성의 경우에는 오히려 보통 체형의 여성보다 덜 매력을 느끼게 한다는 것을 알 수 있었으며, 날씬한 여성에 대해 남성보다 여성이 더욱 매력적이라고 평가하는 경향을 보였다. 이는 여성들보다 남성들이 신체 사이즈가 더 큰 여성의 신체를 이상적인 것으로 선택하였다는 연구결과(Jones et al., 2007)와 마찬가지로 여성이 마른 신체를 남성보다 더욱 긍정적으로 지각한다는 것을 반영하는 결과라고 볼 수 있다.

한편 여성의 경우에는 매력적이라고 평가한 동성의 신체를 자신과 비교했을 때 더욱 우월하다고 평가하였고, 실험이 끝난 후 더욱 부정적인 기분을 보고함으로써 날씬한 타인과의 신체비교로 인해 기분과 신체 만족도에 부정적인 영향을 받는 경향(e.g., Lorenzen et al., 2004)을 나타내었으나, 남성의 경우에는 가장 매력적이라고 평가한 근육 남성에게 대해 여성이 판단하는 것보다 더욱 우월하다고 생각하지 않았으며, 실험 후에도 기분에 변화가 나타나지 않았다. 게다가 남성의 경우 신체 불만족과 신체 평가 간에 관계가 없는 것으로 나타났으나 여성의 경우 신체에 불만족할수록 마른 여성을 더욱 우월하게 평가하는 것으로 나타났다. 이는 여성과는 달리 남성의 경우, 신체비교가 신체 불만족을 예측하는 중요한 변인이 아닐 수 있다는 선행연구의 결과와 유사한 결과라고 볼 수 있다(Berg et al., 2007).

본 연구에서는 사회비교 이론에 따른 타인의

신체에 대한 평가와 자신과의 비교과정에 있어서 남성과 여성 간에 차이가 존재함을 자기 보고식 평가를 통해 확인하였다. 특히 비교과정에서 자신보다 우월한지 열등한지에 대한 판단에 따라 자신에 대한 평가가 달라진다는 사회비교 이론을 바탕으로(Berg, Paxton, Keery, Wall, Guo, & Neumark-Sztainer, 2007) 신체 사이즈 자체에 대한 지각과 매력도 평가 뿐 아니라 우월도에 대한 평가의 차이가 중요할 것이라 판단하여 이에 대해 알아보았다. 그 결과 신체에 대한 우월성의 판단에 있어 남녀 간에 차이가 있음을 확인하였으며, 이는 신체 비교가 여성의 신체 불만족에 더욱 기여할 수 있다는 선행 연구의 결과를(Berg et al., 2007) 지지하는 결과로 생각된다. 본 연구 결과를 통해 신체비교에 있어 남녀가 어떠한 부분에서 차이를 보이는지를 밝혔을 뿐 아니라, 일반적으로 남성과 여성이 각각 이상적으로 생각하는 동성의 체형이 다르고, 그러므로 신체상 장애나 섭식장애로 이어지는 과정과 이로 인해 발생하는 양상이 다르기 때문에(Washington Post, 2007.3.13), 본 연구 결과는 섭식장애나 심각한 신체상 장애로 이어질 수 있는 신체 불만족을 다루는 데 있어서 남성과 여성에 대한 다른 개입방식이 필요할 것이라는 점을 제안한다는 점에서 함의를 가질 수 있다.

마지막으로 본 연구가 갖는 제한점과 앞으로의 연구방향에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일반 대학생 집단을 대상으로 수행했기 때문에 실제 신체 불만족 집단에서 나타나는 남녀 간의 특성과는 다를 수 있다. 그러므로 실제 임상 장면에서 적용하기 위해서는 임상적인 기준에 충족하는 신체 불만족 집단을 대상으로 추후 연구를

수행 할 필요가 있을 것으로 보인다. 둘째, 실험에 사용된 자극 구성에 있어서 일반적으로 여성의 이상적인 체형으로 여겨지는 마른 여성보다 보통 체형으로 선정한 여성의 신체자극이 더욱 매력적인 것으로 평가되었다. 이는 보통 몸 또한 날씬하고 매력적으로 구성되었기 때문인 것으로 생각되며 추후 연구에서는 실제 BMI를 고려하여 더욱 객관적인 기준을 가지고 실험 자극을 구성하여 연구를 수행해야 할 것으로 보인다. 셋째, 실험 전후의 정서 변화 및 신체 불만족도 변화 측정에 있어서, 실험 수행동안 다양한 종류의 신체 자극에 노출되었기 때문에, 여성의 경우 매력적으로 평가된 여성신체 자극이 상대적으로 더 많긴 하나 어떠한 종류의 신체에 의한 영향인지에 대해 정확히 단정 지을 수 없다는 한계가 있다. 추후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 노출되는 신체 종류에 따라 집단을 구성하여 노출 된 신체 타입이 신체상(body image)이나 기분, 또는 신체 만족도 변화에 미치는 순수한 효과를 알아볼 수 있도록 통제하는 것이 필요하겠다. 마지막으로, 종속측정치에 대한 평가가 VAS라는 단일 문항의 평정 척도로만 이루어졌다는 제한점이 있다. 특히 실험 전후의 기분 및 신체·만족도 변화에 대한 더욱 정확한 측정을 위해서는 여러 문항들로 구성되어 있는 측정도구를 사용하여 결과에 대한 신뢰도를 높이는 것이 필요할 것으로 보인다.

이러한 한계들에도 불구하고, 본 연구는 사회비교이론을 바탕으로 타인의 신체와의 비교과정에서 나타나는 평가에 있어 남성과 여성 간에 차이가 있음을 확인했다는 것과, 특히 이전연구와는 달리 신체비교를 통한 자기평가에 중요한 영향을 미치는 우월성 평가에 초점을 두어, 남녀가 보이

는 우월성 평가의 차이를 밝힌 연구라는 점에서 중요한 함의를 갖는다고 볼 수 있다. 또한 신체 불만족에 개입하는 방식에 있어 남성과 여성 간에 차이를 두어야 함을 제안한다는 점에서도 의미를 찾을 수 있을 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 김영신, 양난미 (2010). 남녀대학생의 자아존중감과 섭식억제간의 관계에서 신체비교와 신체불만족의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 29, 791-815.
- Arbour, K. P., & Ginis, K. A. M. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction. *Body Image*, 3, 153-161.
- Balett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 27, 279-310.
- Berg, P. V., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4, 257-268.
- Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 5, 244-250.
- Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 220-239.
- Costa, M., Braun, C., & Birbaumer, N. (2003). Gender differences in response to pictures of nudes: a magnetoencephalographic study. *Biological Psychology*, 63, 129-147.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Garner, D. M. (1997, January/February). The body image survey. *Psychology Today*, 31-44, 75-84.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460-476.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 325-328.
- Housenblas, H. A., Janelle, C. M., Gardner, R. E., & Hagan, A. L. (2002). Effects of exposure to physique slides on the emotional responses of men and women. *Sex Roles*, 47, 569-575.
- Humphreys, P. & Paxton, S. J. (2004). Impact of exposure to idealized male images on adolescent boys' body image. *Body Image*, 1, 253-266.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40, 823-835.
- Jones, L. R., Fries, E., & Danish, S. J. (2007). Gender and ethnic differences in body image and opposite sex figure preferences of rural adolescents. *Body Image*, 4, 103-108.
- Keery, H., van den Berg, & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.

- Lorenzen, L. A., Grieve, F. G., & Thomas, A. (2004). Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction. *Sex Roles, 51*, 743-748.
- Owens, T. E., Allen, M. D., & Spangler, D. L. (2010). An fMRI study of self-reflection about body image: Sex differences. *Personality and Individual Differences, 48*, 849-854.
- Sandra G. Boodman. (2007. 3. 13). Eating Disorders: Not Just for Woman. Washington Post, <http://www.washingtonpst.com/wp-dyn/content/article/2007/03/09/AR200703090187.html>.
- Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 1906-1937.
- Symons, D. (1979). *The evolution of human sexuality*. New York: Oxford University Press.

원고접수일: 2011년 8월 24일

게재결정일: 2013년 1월 10일

The Relationship between Body Comparison and Body Dissatisfaction among Males and Females

Ara Cho

Jang-Han Lee

Department of Psychology, Chung-Ang University

Based on a social comparison theory, this study aims to identify the gender differences in a body comparison' process, which is an important variable, developing body dissatisfaction and eating disorder. Fifty male and female university students participated in this experiment. They were asked to assess the body shape, attractiveness, superiority of overweight, muscular, and thin male bodies and overweight, normal, thin female bodies with VAS. The results showed that females estimated normal and thin female bodies as more attractive and superior than males did, while males estimated muscular male bodies as more attractive and superior than females did. Further, females reported more negative mood at post-experiment than pre-experiment compared to males, and higher body dissatisfaction in both pre- and post-experiment than males. These results suggest that females were influenced on body dissatisfaction through estimating idealized body as superior than their own body, but males were less influenced from idealized body.

Keywords: body comparison, body dissatisfaction, gender difference, body image

부록 1. 신체불만척도와 신체평가 간의 전체 상관 분석표 (남성)

	신체 만족	비만남 사이즈	근육남 사이즈	마른남 사이즈	비만남 매력도	근육남 매력도	마른남 매력도	비만남 우월도	근육남 우월도	마른남 우월도	비만여 사이즈	보통여 사이즈	마른여 사이즈	비만여 매력도	보통여 매력도	마른여 매력도	비만여 우월도	보통여 우월도	마른여 우월도
비만남사 이즈	-.443																		
근육남사 이즈	.251	.198																	
마른남사 이즈	.270	-.493*	-.133																
비만남매력도	.325	-.607**	-.013	.531*															
근육남매력도	.016	.331	.271	-.100	-.167														
마른남매력도	.418	-.433	-.267	.781**	.637**	-.071													
비만남우월도	.007	-.215	-.178	.094	.416	-.648**	.313												
근육남우월도	.071	.222	.006	-.035	.012	.654**	.118	-.379											
마른남우월도	.044	-.220	-.385	.701**	.530*	-.303	.764**	.558*	.018										
비만여사 이즈	-.149	.373	.022	.038	-.034	.161	-.096	-.120	-.050	.036									
보통여사 이즈	.038	-.477*	-.521*	.486*	.514*	-.130	.555*	.362	-.161	.432	.124								
마른여사 이즈	.404	-.626**	-.006	.601**	.548*	-.291	.503*	.336	-.389	.274	-.011	.736**							
비만여매력도	.161	-.460*	-.037	.582**	.680**	-.141	.634**	.319	.092	.512*	-.414	.256	.420						
보통여매력도	-.236	.123	.171	.013	-.098	.292	-.151	-.237	-.123	-.214	.035	-.203	.420	.132					
마른여매력도	.250	-.274	.082	.392	.177	-.026	.270	-.005	-.529*	.064	.037	.268	.600**	.194	.445				
비만여우월도	.352	-.412	-.329	.414	.540*	-.209	.702**	.523*	.073	.605**	-.260	.470*	.480*	.620**	-.112	.273			
보통여우월도	-.160	.057	-.035	-.035	-.083	.578**	-.020	-.449	.479*	-.217	-.183	-.160	-.205	.259	.705**	.099	.133		
마른여우월도	.050	-.162	-.150	.292	.018	.444	.333	-.421	.118	-.017	-.060	.137	.134	.222	.322	.514*	.162	.526*	

**p<.01, *p<.05

부록 2 신체불민족도와 신체평가 간의 전체 상관 분석표 (여성)

	신체 만족	비만당 사이즈	근육당 사이즈	마른당 사이즈	비만당 매력도	근육당 매력도	마른당 매력도	비만당 우월도	근육당 우월도	마른당 우월도	비만여 사이즈	보통여 사이즈	마른여 사이즈	비만여 매력도	보통여 매력도	마른여 매력도	비만여 우월도	보통여 우월도	마른여 우월도
비만당사 이즈	-.102																		
근육당사 이즈	.024	.404																	
마른당사 이즈	.246	-.367	.061																
비만당매 력도	.206	-.828**	-.488*	.370															
근육당매 력도	.176	.175	-.150	.308	-.188														
마른당매 력도	.417	-.707**	-.150	.557*	.729**	.150													
비만당우 월도	-.046	-.728**	-.339	.271	.874**	-.480*	.511*												
근육당우 월도	-.085	.193	-.376	.195	-.098	.733**	.041	-.308											
마른당우 월도	.146	-.646**	-.171	.391	.652**	-.219	.737**	.640**	.041										
비만여사 이즈	-.279	.756**	.087	-.413	-.648**	.376	-.657**	-.613**	.315	-.672**									
보통여사 이즈	.201	.023	.323	.346	-.107	-.098	.022	-.011	-.138	.120	-.049								
마른여사 이즈	.010	-.286	.176	.453	.194	-.321	.213	.351	-.213	.301	-.364	.611**							
비만여매 력도	.286	-.587**	.119	.358	.554*	-.288	.590**	.462*	-.508*	.363	-.741**	.001	.410						
보통여매 력도	.303	.235	.066	.070	-.063	.490*	.091	-.084	.165	-.065	.382	.075	-.283	-.277					
마른여매 력도	-.304	-.082	.166	-.111	.040	-.386	.051	.332	-.134	.419	-.006	.163	.170	-.273	-.039				
비만여우 월도	-.084	-.651**	-.113	.223	.714**	-.698**	.366	.825**	-.515*	.583**	-.742**	.004	.287	.620**	-.388	.170			
보통여우 월도	-.347	.317	-.181	-.053	-.263	.444	-.270	-.144	.480*	-.171	.566*	-.055	-.269	-.659**	-.653**	.140	-.435		
마른여우 월도	-.653**	.007	.007	-.185	-.147	-.208	-.115	.069	.160	.295	.130	.155	.174	-.358	-.330	.755**	.024	.141	

**p<.01, *p<.05