

외모 관련 사회비교 상황에서 자기해석이 외모만족과 정서에 미치는 영향*

이 속 영 박 기 환†

가톨릭대학교 심리학과

본 연구에서는 외모와 관련된 사회비교 상황에서 자기해석 방식이 외모만족수준과 정서에 미치는 영향을 알아보기 위하여 여성을 대상으로 설문 및 실험연구를 진행하였다. 자기해석에 관한 설문지를 통해 자기해석의 두 방식인 독립적 자기해석과 상호의존적 자기해석에 해당하는 여성 각 40명을 선별하였고 외모와 관련된 상황/하향비교 조건에 무선할당 하였다. 실험 결과, 자기해석의 두 방식 간에 차이가 존재하여 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 자신의 외모에 대해 불만족하고 부정적 정서는 더 많이, 정적 정서는 더 적게 경험하는 것으로 나타났다. 또한 자기해석 방식에 따라 사회비교의 방향이 외모만족수준과 정서에 영향을 미치는 정도가 달라지는지 알아본 결과, 상향비교 후 독립적 자기해석 집단보다 상호의존적 자기해석 집단의 외모만족수준이 더 저하되고 부정적 정서가 더 증가하였다. 반면 하향비교 후 두 자기해석 집단의 외모만족수준과 정적 및 부정적 정서는 유의한 차이가 없었다. 그러나 자기해석 집단 내에서 상향 및 하향비교의 전과 후의 변화를 살펴보면 독립적 자기해석 집단은 상향비교 시 정적 정서가 유의하게 저하된 것 외에는 비교의 영향을 받지 않았으나, 상호의존적 자기해석 집단은 상향 및 하향비교 조건 모두에서 외모만족수준과 정적 및 부정적 정서가 유의하게 변화한 것으로 나타났다. 끝으로 본 연구결과에 대해 논의하였으며 연구의 의의와 제한점 및 추후연구 방향을 제시하였다.

주제어 : 외모만족, 사회비교, 독립적 자기해석, 상호의존적 자기해석, 정서

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것임.

† 교신저자: 박기환, 가톨릭대학교 심리학과, (14662) 경기도 부천시 지봉로 43

Tel : 02-2164-4924, E-mail : psyclinic@catholic.ac.kr

연인이나 친구 관계, 직장을 비롯한 사회적 장면에서 그리고 자기 자신을 정의하는 데 있어서 외모는 많은 영향력을 행사한다. 신체적 매력의 세 가지 측면(얼굴의 매력, BMI지수, 키)이 사회경제적 지위, 성공적인 결혼 등 인생 전반에 미치는 영향을 알아보기 위해 10대부터 60대 중반까지를 지속적으로 조사한 결과, 키가 큰 남자일수록 돈을 더 많이 벌었으며, 얼굴이 매력적이고 BMI지수가 낮은 여성일수록 더 높은 사회경제적 지위를 누렸다. 또한 남녀 모두 더 매력적인 얼굴을 지녔을수록 결혼을 일찍 한다는 결과가 있었다(Jæger, 2011). Barocas와 Karoly (1972)는 외모가 사회적 반응성에 미치는 영향을 연구하였는데, 사회적 강화를 유발하는 데 있어서 외모가 많은 역할을 하며, 외모가 매력적일수록 차별하고 인기가 있으며 돈독한 우정을 나눌 수 있는 사람으로 평가되었다. 이렇듯 사람들은 외모를 통해 타인의 성격적 특성뿐만 아니라 사회 및 직업 장면에서의 유능함을 가늠하기까지 한다. 특히 이종한과 박은아(2010)의 연구에서 우리나라 대학생들이 개인의 생각, 감정과 같은 내적 요인보다는 외모, 학벌, 직업처럼 겉으로 보이는 외적 요인들이 더 중요하다고 보고하는 경향을 보여 한국 젊은 연령층 인구의 자기인식이 외적 특성을 중심으로 형성되어 있음을 확인할 수 있었다.

개인의 얼굴이나 신체 체형과 같은 외적인 조건이 사회적 장면에서의 적응에 미치는 영향이 적지 않음을 인식한다면, 자신의 외모에 대해 스스로가 어떻게 평가하느냐하는 정도에 따라 개인의 외모만족도와 정서적 측면도 달라질 것이라고 예상할 수 있다. 특히 여성에게 있어서, 자신의 외모를 평가하는 데는 외모에 대한 사회문화적인 기준의 영향이 현저한 것으로 알려져 있다(Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006). 이러한 아름다운 외모에 대한 사회문화적 기준은 곧 보통의 여성에게는 비현실적이라고 할 수 있는 모델이나 연예인의 외모가 기준이 된다. 또한 사회문화적 기준이 명백하게 드러나

있는 상황일수록 그 기준과 자신을 더 많이 비교하게 되고, 그 결과 부정적인 정서를 경험한다. 외모 평가와 사회문화적 기준, 그리고 사회 비교의 관계를 볼 때, 외모에 대한 자기 평가는 개인이 사회문화적 기준에 얼마나 많은 영향을 받는지, 어떤 비교를 하는지에 따라 달리 이루어지게 될 가능성이 크며, 개인이 사회문화적인 영향을 받는 정도는 자신과 사회적 맥락 간의 관계를 분리되어있다고 지각하는지, 아니면 긴밀하게 연결되어있다고 지각하는지와 같은 자기 해석 방식에 따라서 달라질 것으로 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 여성들이 외모와 관련된 사회비교를 하는 상황에서 자기해석 방식이 외모만족도와 정서에 어떠한 영향을 주는지 확인하고자 하였다. 외모의 상향비교 후 발생하는 신체불만족, 부정적인 정서 및 병리에 대한 선행 연구는 많은 편이나, 하향비교 후 경험하는 신체만족과 정서의 변화에 대한 경험적 연구는 거의 이루어지지 않았기 때문에, 본 연구에서는 상향비교 뿐 아니라 하향비교의 영향력에 대해서도 탐색해보고자 하였다.

신체적 매력

외모를 주제로 한 연구들을 살펴보면, 크게 외모 매력성 그 자체에 대한 것(박은아, 서현숙, 2009; 안신호, 김준영, 2011; Halberstadt & Rhodes, 2000; Lemke, Martinez, Jones, Becker, & Muehlenbein, 2009; Mealey, Bridgstock, & Townsend, 1999), 대인지각 과정에서 외모 매력성이 발휘하는 후광효과에 대한 것(김혜숙, 1993; Barocas & Karoly, 1972; Surawski & Ossoff, 2006), 그리고 대중매체를 통해 매력적인 대상에 노출된 후 경험하는 신체불만족 또는 이와 관련된 병리에 관한 것들이 주를 이룬다(Myers, Ridolfi, Crowther, & Ciesla, 2012; Naumamn, Tushen-Caffier, Voderholzer, Schafer, & Svaldi, 2016; Pinhas, Toner, Ali, Garfinkel, & Stuckless, 1998). 아름다운 외모를 결정하는 기준에 대하여, 진화심리학적 관점에서

는 좌우대칭을 이루는 것, 평균적인 외모에 가까운 것, 2차 성징의 발현에 주목하며(Buss, 1998), 사회심리학에서는 자신과 태도, 외모 등이 유사한 대상에게 매력을 느끼는 현상에 대해 언급해왔다. 또한 아름다움에서 후광효과란 ‘보기 좋은 떡이 먹기도 좋다’, ‘이왕이면 다홍치마’와 같은 우리나라 속담처럼, ‘아름다운 것이 좋은 것(what is beautiful is good)’이라는 고정관념과 일맥상통하는 개념이다. Dion, Bercheid와 Walster(1982)는 사람들 사이에서 ‘아름다운 것이 좋은 것’이라는 고정관념이 실제로 존재하는지 알아보았는데, 사람들은 외모가 매력적인 사람들이 매력적이지 않은 사람들보다 사회적으로 바람직한 성격적 특성을 더 많이 지니고 있을 것이라 여기며, 더 명망 있는 직업을 가질 것으로 생각하였다. 이처럼 아름답고 매력적인 외모는 ‘아름다운 것이 좋은 것’이라는 고정관념의 힘이 더해져 사람의 내적 및 사회적 특징을 긍정적으로 평가하게 한다. 그렇다면, 객관적으로 신체적 매력성이 뛰어나다고 평가 받는 사람이, 그렇지 않은 사람보다 실제로 주관적으로 더 행복한 삶을 살고 있을까? 이와 관련하여 객관적 신체적 매력과 주관적 행복간의 관계를 알아본 매우 흥미로운 연구에서, 타인이 평가한 객관적인 신체적 매력이 실제 개인의 주관적인 행복에 미치는 영향력은 매우 미미하다는 결과가 나타났다(김진주, 구자영, 서은국, 2006). 즉 우리는 ‘아름다운 것이 좋다’라는 고정관념을 통하여 아름다운 사람이 신체적 매력과는 상관없는 분야에서도 긍정적인 평가를 받아 늘 행복하고 만족스러울 것이라고 추측하지만, 실제로 외모가 매력적인 사람이 그렇지 않은 사람보다 반드시 행복한 것은 아니며, 외모가 개인의 주관적인 행복에 미치는 영향은 결국 자신의 외모에 얼마나 만족하느냐하는 개인차에 따라 다를 것이라고 예상할 수 있다.

한편, 앞서 언급하였듯 현대 사회에서 매우 아름답고 매력적이라고 평가할 만한 대상은 주로 연예인이나 모델이라고 할 수 있다. 연예계

산업이 고도로 발달되어 있고 미디어에 노출되어 있는 시간이 많은 현대 사회에서, 연예인이 가진 뛰어난 외모가 곧 이상적인 사회문화적 규준이 되며, 미디어를 통한 상향비교는 결과적으로 신체만족도와 자신감을 저하시키며, 수치심과 같은 부정적인 정서를 야기할 수 있다. 특히 이상적인 신체상이 내재화된 경우에는 섭식문제가 발생하기도 한다(Myers, Ridolfi, Crowther, & Ciesla, 2012).

외모와 사회비교

사회비교란, 자신의 신념이나 능력, 태도 등을 타인과 비교하여 이를 토대로 자신을 평가하는 것을 의미하는데(Festinger, 1954), 나보다 나은 위치의 사람과 비교할 경우에는 상향비교가 발생하고 나보다 못한 위치의 사람과 비교할 경우에는 하향비교가 발생하며, 나와 유사한 위치의 사람과 비교할 경우에는 유사비교가 발생한다. 비교의 주제가 무엇이든 상향비교라는 것 자체가 나보다 나은 사람과의 비교를 뜻하기 때문에, 상향비교 후 내가 상대방보다 못하다는 사실을 깨닫게 되면 대개 자신에 대한 평가가 낮아지며 좌절감을 경험하고 주관적 행복감이 감소하는 등의 여러 부정적인 결과가 나타난다(성영신, 김미나, 김보경, 박정선, 2007; 이병혜, 2009; 장은영, 한덕웅 2004; Wheeler & Miyake, 1992). 반면 하향비교는 좀 더 불행한 사람과 자신을 비교함으로써 주관적인 안녕감을 고양시키는 과정이라고 볼 수 있다(Wills, 1981). Wills(1981)에 의하면, 하향비교는 자기평가 동기로서 인해 발생하는 현상이라기보다, 무엇을 하더라도 해결하기 어려운 좌절이나 불행에 직면한 후 발생하는 안정감 저하에 대처하기 위해 자신보다 덜 행복한 사람과 자신을 비교하면서 내가 처한 상황이 낫다고 느끼게 되는 과정이다. Wills(1981)는 자존감이 낮은 사람일수록 자신을 고양시키기 위해서 타인을 폄하하며 하향비교를 한다고 주장하였지만, Wheeler와 Miyake(1992)는

이와 반대로, 자존감이 높은 사람들일수록 현재의 높은 자존감을 지속적으로 유지하기 위해 자기고양 동기를 지니고 하향비교를 더 많이 한다고 주장하였다. 한편, 앞서 언급한 바와 같이 하향비교는 심리적 안녕감과 정적 상관관계가 있는 것으로 알려져 왔으나, 일부 연구자는 사회비교 자체가 행복과 부적 관계가 있다고 주장하기도 하며(Lyubomirsky, 2001), 국내 연구에서는 노년기의 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 하향비교 대처는 주관적 행복과 부적 관계를 보이거나(서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭, 2011), 자기효능감과 부적 상관을 보이는 결과가 나타나기도 했다(송소현, 장윤경, 김주형, 2009).

한편, 사회비교와 관련한 최근 연구 흐름은 비교의 방향뿐만이 아니라, 동화(assimilation)와 대비(contrast)라는 개념으로 이어져 사회비교와 자기평가의 관계를 좀 더 세분화하여 설명하고 있다. 대비는 자신과 비교대상이 다르다고 지각하면서 발생하는 효과로, 대비효과가 발생하면 비교 방향의 효과에 대해 일반적으로 예상하는 것처럼 상향비교를 한 후에 자기평가가 낮아지고, 하향비교를 하면 자기평가가 높아진다. 반면, 동화는 자신과 비교대상을 유사하게 지각하면서 발생하는 현상으로, 유유상종이라는 말처럼 나와 가까운 관계에 있는 사람이 지니고 있는 강점과 약점을 본인에게도 동일하게 적용하는 것이다(Pelham & Wachsmuth, 1995). 이에 동화효과가 발생하면 상향비교가 발생하더라도 자기평가가 높아지고, 하향비교 후에 자기평가가 낮아진다. 이러한 현상은 자존감을 지키고 싶을 때(Schwinghammer, Stapel, & Blanton, 2006), 또는 자신도 비교대상처럼 될 수 있으며(Lockwood & Kunda, 1997), 비교대상에 대한 정보를 충분히 가지고 있고, 비교 대상처럼 될 수 있다고 상상하거나 연결되어 있다고 느낄 때 발생한다(Collins, 1996).

앞서 언급하였듯, 신체적 매력성을 다룬 연구들은 대중매체를 통해 모델이나 연예인과 같은 아름다운 대상에 노출된 후에 발생하는 상향비

교와 신체불만족간의 관계에 대해 확인해왔는데(노혜정, 김은이, 2011; 이윤정, 2006; 이장한, 조아라, 2013; 홍종필, 이시연, 2005; Van den Berg, 2007), 이는 사회비교의 대비효과를 다룬 것이라고 할 수 있다. 매력적인 대상과의 상향비교는 신체만족에 영향을 미칠 뿐만 아니라 정서에도 영향을 미치는데, 상향비교를 하게 되면 비교를 하지 않은 경우보다 신체이미지에 더 부정적인 영향을 받고, 더 스트레스를 받으며, 정서적 측면에서는 분노, 불안, 우울을 더 많이 경험하게 된다(이병혜, 2009; 홍종필, 이시연, 2005; Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000; Thornton & Maurice, 1999). 외모와 관련된 사회비교는 대개 하향비교보다는 상향비교가 주로 이루어지기 때문에(Wheeler & Miyake, 1992), 외모의 하향비교 시 발생하는 효과에 대해서는 연구된 바가 많지 않다. 이와 관련하여 Lew, Mann, Myers, Taylor와 Bower(2007)는 하향비교 연구를 통해 높은 신체불만족을 경험하고 있는 여성을 대상으로 이상적인 외모를 지닌 모델의 사진을 보게 한 후 외모가 아닌 다른 영역에서 하향비교를 하게 하였을 때, 사회비교가 외모와 관련된 주제가 아니더라도 하향비교 자체를 하지 않은 집단에 비해 신체와 체중, 외모에 관련된 불안감이 감소한 것을 확인하였다. 이러한 결과를 보면 외모와 관련된 영역에서 하향비교가 발생할 경우 신체만족과 긍정적인 정서가 증가할 것으로 기대할 수 있다. 그러나 이러한 기대와는 달리 사회비교 자체와 행복과는 부적 관계가 있고(Lyubomirsky, 2001), 하향비교와 자기효능감 간의 부적 상관관계가 있다는 연구 결과도 존재하며(송소현, 장윤경, 김주형, 2009), 사회비교 방향에 따른 효과가 대비 또는 동화와 같은 개인의 인지 및 동기에 따라 그 결과를 달리하기도 하는 만큼, 외모와 관련된 상황에서 발생하는 사회비교 또한 외모에 대한 개인의 또 다른 특성에 영향을 받아 그 결과를 달리할 가능성이 있다. 본 연구에서는 이러한 개인차로서 자기해석이라는 자기 지각 방식에 주목하였다.

자기해석

박아청(1998)은 타인에게 나를 드러냈을 때 그것을 본 타인이 나에게 특정 반응을 해오고, 그 반응에 근거하여 내가 나의 자기상을 형성해 나간다고 볼 때, 심리적 측면만이 아니라 사회적 과정도 자기상 형성에 중심적인 역할을 할 수 있다고 언급하였다. Markus와 Kitayama(1991) 또한 개인이 자신을 지각하는 방식은 날 때부터 결정되는 것이 아니라 그가 속한 사회와 문화적 환경에 따라 학습되고 달라진다고 하였다. 이는 자기에 대해 이해하기 위해서는 개인의 심리적인 측면 뿐 아니라 사회적 측면까지 함께 살펴 보아야 함을 의미한다.

자기개념에 관한 연구는 서양 문화권의 것으로 대표되는 개인주의와 동양 문화권의 것으로 대표되는 집단주의로 구분하던 비교문화적인 관점에서 나아가, 개인 내에 개인주의적인 경향이 강한지, 집단주의적인 경향이 강한지를 구분하는 방향으로 이루어지고 있다(김정식, 2011; Sedikides, Gaertner, & Toguchi, 2003; Norasakkunkit, 2002). 이와 관련하여 Markus와 Kitayama(1991)는 일본과 미국의 문화를 비교한 연구에서 상호의존적 자기해석(Interdependent Self-Construction)과 독립적 자기해석(Independent Self-Construction)¹⁾이라는 개념을 고안하여 자기지각 방식을 설명하였다. 이들에 의하면 한 문화권, 국가 또는 개인 내에 특정한 자기해석 방식만이 존재하지는 않으며, 어느 것이 더 우세한가에 따라 동기, 인지, 정서에서 차이가 발생한다. 또한 두 가지의 자기해석 방식은 연속선상이 아니라 서로 독립적인 차원에 있기 때문에, 두 가지 자기 방식을 모두 지닌 사람이 존재할 수 있고, 둘 다 적게 하는 사람이 있을 수도, 둘 중 한 방식이 월등히 우세한 사람이 있을 수도 있다.

Markus와 Kitayama(1991)는 독립적 자기해석에 대해 자기를 사회적 맥락으로부터 분리되어 있는 단일하고(unitary) 안정적인(stable) 존재로서 인식하는 방식이라고 하였다. 독립적 자기해석 경향이 강한 사람은 자신이 타인과는 구별되어 독특하기를 바라고, 내적인 욕구나 능력 같은 속성을 깨닫는 것을 중시하며, 자신을 외부에 표현하고자 하는 특징을 지닌다. 이들이 자신을 어떻게 평가하는지에 대해 직접적으로 다룬 연구는 많지 않은 편이나, 독립적 자기해석 수준이 높은 사람들이 자신을 더 자주적이고, 우수한 재능을 지니고 있고, 개성 있는 존재로 지각하는 경향이 있었고(Aaker & Williams, 1998), 직무 달성 능력, 대인관계 기술, 자기 발전을 위한 노력 측면에서 자기 평가가 긍정적이었다(김정식, 2011). 또한 표정민과 최인수(2015)는 개인주의-집단주의 차원에 수평-수직 차원을 도입한 4요인 개념을 통해 한국인의 문화적 성향을 네 집단으로 구분하여 창의성에 대한 자기평가의 차이를 알아보았는데, 독립적 자기해석과 유사한 특징을 지닌다고 볼 수 있는 자기확신 집단(경쟁적 개인주의, 개성강조 개인주의, 독립적 개인주의 요인 점수가 높은 집단)이 자신감과 내적동기 측면에서 자신을 타인보다 더 높게 평가하였다.

반면, 상호의존적 자기해석이란 자기를 사회적 맥락 안에서 연결되어 있고, 그 맥락에 따라 다양하게 변화가 가능한 존재로 인식하는 방식으로, 자신이 속한 환경 내에서 타인과 상호의존성을 유지하는 것을 중시하는 특징을 지닌다(Markus & Kitayama, 1991). 이들이 자신 내부의 생각이나 감정을 중요하게 여기지 않는 것은 아니지만, 이들의 생각과 감정은 상황이라는 더 큰 맥락에 따라 달라질 수 있고, 자기 자신을 표현하는 것 보다는, 사회적 맥락과 조화를 이루고, 관계 내에서 더욱 잘 적응하기 위해 자신을 제한할 수 있는 능력을 지니는 것이 자존감의 근원이 된다(Markus & Kitayama, 1991). 집단주의가 지배적인 동아시아인들이 자기를 평가할

1) Markus와 Kitayama(1991)가 사용한 용어로, 이후 여러 연구에서 다양한 용어로 번역하였으나 본 연구에서는 각각 상호의존적 자기해석과 독립적 자기해석이라는 용어가 적절하다고 판단하고 이를 사용하기로 하였다.

때에 스스로를 보통으로 지각하거나 낮추는 자기절제, 자기편하 및 자기비관 경향성을 보인다는 주장에 따르면(Heine & Hamamura, 2007), 집단주의적 경향과 유사한 상호의존적 자기해석 방식을 많이 지닌 사람들도 위와 같은 성향을 보일 것으로 예상된다. 앞서 언급하였듯 자기해석 방식과 자기평가의 직접적인 관계를 다룬 연구는 그리 많지 않은데, 일부 연구에서 상호의존적 자기해석 방식이 높을수록 상대적으로 자기평가를 낮게 하였고, 개인주의 성향이 높은 국가인 미국의 연구 참가자 중에서도 상호의존적 자기해석이 높을수록 비판적인 자기평가를 한 것으로 나타났다(김정식, 2011).

한편, 두 자기해석 방식은 정서 경험과 표현에 있어서도 차이를 보인다. 분노, 좌절감, 자신감과 같이 개인 내적인 욕구, 목표, 바람과 관련한 정서를 느낄 때, 독립적 자기해석 방식이 높은 사람은 이를 외부에 직접적으로 표현한다. 그러나 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람은 주로 공적으로 중요한 행동일 때만 그러한 정서를 표현하기 때문에(Markus & Kitayama, 1991), 평소 정서 표현이 억제되어 양가적인 감정을 지니게 될 수 있다(양명순, 하정희, 2006). 자기해석 방식과 정서의 관계를 확인한 연구 결과를 살펴보면, 독립적 자기해석 방식은 자아존중감을 매개로 대인불안에 부적 영향을 미치고(조선영, 이누미야 요시유키, 김재신, 최일호, 2005), 심리적 안정감을 높이며(김현미, 방희정, 소유경, 옥정, 김은경, 2006), 우울과는 부적 상관성이 있었다(양명순, 하정희, 2006). 상호의존적 자기해석 방식은 표현갈등, 심리적 안녕감과 정적상관을 나타냈으나 우울과는 유의한 상관을 보이지 않았다(양명순, 하정희, 2006).

자기해석은 사회비교 경향성과 관련하여 정서 및 주관적 안녕감과 어떠한 관계에 있는지에 대해서도 여러 연구가 이루어져왔다. 사회비교 경향성이 높을수록 우울, 스트레스 등의 부정적 정서가 높고, 자존감과 주관적 안녕감이 낮은 것으로 알려져 있다(구재선, 서은국, 2015; 이중

한, 박은아, 2010). 또한 사회비교 경향성은 외모에 대한 사회문화적 태도를 통해 부정적인 자기외모 인식에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(문영숙, 이병관, 2017), 사회비교와 행복의 관계에 미치는 자기해석의 영향을 연구한 한민, 류승아와 김경미(2013)에 의하면, 상호의존적 자기해석은 사회비교 경향성과 정적 상관성이 있고, 행복과는 부적 상관성이 있으며, 상호의존적 자기해석이 높은 사람들은 사회비교를 많이 할수록 주관적 안녕감이 낮았다.

정리해보면, 독립적 자기해석과 상호의존적 자기해석은 중요하게 여기는 가치, 자존감의 근원, 자기평가 방식, 정서 등에서 서로 상이하다. 이를 토대로 볼 때, 자신의 외모에 만족하는 수준이나 외모 중시 가치관도 자기해석 방식에 따라 차이를 보일 것이라고 예상할 수 있다. 실제로 개인주의-집단주의 차원에서 볼 때 집단주의 문화권인 동양인은 개인주의 문화권인 서구인에 비해 자신의 외모에 만족하는 정도에 따라 자신감이 상승하거나 저하되는 양상을 더 많이 보이며, 입사나 승진 등의 직업생활에서도 외모가 영향을 미친다고 인식하는 경향이 더 높았다(Diener, Wolsic, & Fujita, 1995; Goldenberg, McCoy, Pyszczynski, & Greenberg, 2000). 또한 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람이 독립적 자기해석 방식이 높은 사람보다 외모 중시 가치관이 더 강하고, 외모 관리 행동에 적극적인 것으로 나타났다(박은아, 김현정, 서현숙, 2009), 독립적 자기해석 방식은 신체통제의식, 즉 내가 나의 신체를 통제할 수 있다는 신념과 상관성이 높았으나 상호의존적 자기해석의 경우 신체감시성과 수치심과 관련이 높은 것으로 드러나, 독립적 자기해석에 비해 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람이 자신의 외모를 부정적으로 평가하고 우울이나 열등감과 같은 부정적인 정서 경험을 하게 될 가능성이 높은 것으로 나타났다(김완석, 박은아, Takemoto, 2009). 이와 더불어, 독립적 자기해석 방식의 자기개념은 맥락에 관계 없이 안정적이며, 타인과는 구분되는 자신의 개

성을 외부로 표현하는 것을 중시하는 반면, 상호의존적 자기해석 방식의 자기개념은 맥락에 따라 가변적이며, 타인의 기대와 가치관에 자신이 부합하는 지의 여부가 중요하므로(Markus & Kitayama, 1991), 독립적 자기해석보다 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람들이 외모와 관련된 사회비교의 효과에 민감할 것으로 예상된다.

호의존적 자기해석이 높은 사람이 독립적 자기해석이 높은 사람보다 외모만족수준과 정적 정서가 더 많이 증가하고 부정 정서는 더 많이 감소할 것이다(가설 3).

방 법

연구개요

이상의 선행연구를 통해 외모매력성과 관련된 사회적 영향력을 알아보았고, 사회비교의 효과에 대해서 확인하였으며, 자기해석 방식에 따라 개인이 중요하게 여기는 가치, 정서, 예상되는 자기평가, 외모에 대해 지니는 인식에 차이가 있음을 살펴보았다. 본 연구에서는 이를 바탕으로 외모와 관련된 사회비교 상황에서 자기해석이 외모만족과 정서에 미치는 영향을 확인하고자 실험연구를 진행하였다. 독립적 자기해석이 높은 집단과 상호의존적 자기해석이 높은 집단을 대상으로, 외모비교 사진 자극과 시나리오를 사용하여 참가자와 사진 자극 속 인물과의 외모비교 상황을 유발한 후, 상향 및 하향 비교 처치 전과 후의 외모만족수준과 정적 및 부정 정서의 점수를 측정하였다. 본 실험 연구를 통해 연구자가 확인하고자 한 가설은 다음과 같다.

첫째, 자기해석 방식에 따라 외모만족수준과 정서에 차이가 있어, 독립적 자기해석 방식이 높은 사람이 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람보다 자신의 외모에 대한 만족도가 높고, 정적 정서가 높으며 부정 정서가 낮을 것이다(가설 1). 둘째, 자기해석 방식에 따라 상향 및 하향비교가 외모만족수준과 정서에 미치는 영향이 달라져, 외모 상향비교 시 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람이 독립적 자기해석 방식이 높은 사람보다 외모만족수준과 정적 정서가 더 많이 감소하고 부정 정서는 더 많이 증가할 것이다(가설 2). 셋째, 외모 하향비교 시에는 상

연구 참가자

본 연구는 20~30대 성인 여성을 대상으로 진행되었다. 경기도 지역의 대학교에서 심리학, 경제학 및 기타 과목 수업을 수강하는 여성 중 총 592명이 설문에 참여하였고, 이 중 연락처를 기재하지 않은 86명을 제외한 506명을 대상으로 실험에 참여할 참가자를 선별하였다. 실험 참가자는 총 80명으로, 독립적 자기해석 성향이 높으면서(독립적 자기해석 점수 상위 25%, 46점 이상) 상호의존적 자기해석 수준은 낮은(상호의존적 자기해석 점수 하위 25%, 39점 이하) 여성을 독립적 자기해석 집단($n=40$)으로 선별하였다. 또한 독립적 자기해석 성향이 낮으면서(하위 25%, 37점 이하) 상호의존적 자기해석 수준은 높은(상위 25%, 46점 이상) 여성은 상호의존적 자기해석 집단($n=40$)으로 선별하였다. 다시 각각 비교 조건별로 상향비교와 하향비교 집단으로 20명씩 무선할당 되었다. 실험에 참여하게 된 여성들의 평균 연령은 21.3(표준편차 1.86)세였으며 질문지에 보고된 평균 키는 161.40(표준편차 4.93)cm, 평균 몸무게는 52.73(표준편차 7.66)kg으로 나타났다. 한편, 연락이 닿은 대상자 중 연구 참여를 거부한 대상자는 없었고, 독립적 자기해석 집단으로 선별된 인원 중 2명이 연구자가 상향비교를 유발하였음에도 비교 유발 확인 절차상에서 하향비교를 한 것으로 보고하여, 이들을 분석에서 제외한 후, 독립적 자기해석 집단에 속하는 점수를 지녔으나 첫 선별 시 실험집단으로 포함되지는 않았던 2명을 추가로 선별하였다.

측정 및 실험 도구

상호독립적-상호의존적 자기관 척도²⁾

Markus와 Kitayama의 자기해석 이론에 근거하여 高田, 大本와 清家(1996)가 제작한 척도이며, 본 연구에서는 서동효(2001)가 번안한 것을 사용하였다. 문항 내용으로는 ‘나는 사람들이 나를 어떻게 생각하고 있는지가 신경쓰인다.’, ‘스스로 좋다고 생각한다면, 나는 다른 사람이 나의 생각을 어떻게 보든 개의치 않는다’와 같은 내용이 포함되어 있으며, 원척도는 총 20문항 7점 Likert 형식으로 구성되어 있으나 중심점수인 ‘어느 쪽도 아니다’에 몰리는 경향을 배제하기 위하여 본 연구자가 이를 삭제하고 6점 Likert 형식으로 바꾼 후 실험참가자 선별을 목적으로 사용하였다. 서동효(2001) 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 독립적 자기관 .78, 상호의존적 자기관 .67이었으며, 본 연구에서는 각각 .85와 .75였다.

외모만족도 척도(Visual Analogue Scale; VAS)

실험참가자들의 외모 비교 유발 전·후에 외모만족도를 측정하기 위해 Visual Analogue Scale (VAS)을 사용하였다. VAS는 10cm의 수평선으로, 현재 자신의 외모에 대해 어느 정도 수준으로 만족하고 있는지를 표시하여 외모만족도를 평가한다. 수평선의 왼쪽 끝으로 갈수록 외모에 전혀 만족하지 않음을 나타내고 오른쪽 끝으로 갈수록 외모에 매우 만족하고 있음을 나타낸다. 본 연구에서는 수평선 길이를 mm로 측정하였으며, 소수점 첫 번째 자리까지 기록하였다.

한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)

Watson 등(1988)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 재번안·타당화한 척도로서 참가

2) 본 논문에서는 자기해석이라는 용어를 사용하고 있지만, 척도명의 경우 서동효(2011)가 번안한 자기관이라는 용어를 그대로 사용하였다.

자들의 외모 비교 유발 전 후 정적 정서와 부적 정서를 측정하기 위해 사용하였다. 정적 정서는 ‘흥미진진한’, ‘원기왕성한’ 등을 포함한 9개 문항이고, 부적 정서는 ‘과민한’, ‘마음이 상한’ 등을 포함한 11개 문항으로, 총 20개 문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 형식이다. 이현희 등(2003)의 연구에서 척도 신뢰도 Chonbach's α 는 정적 정서 .84, 부적 정서 .87이었으며 본 연구에서는 각각 .88, .89로 나타났다.

사진자극 및 상세 정보

실험에서 사용할 상향 및 하향비교 자극을 만들기 위해 연구자가 인터넷 등의 매체를 통해 연예인 프로필 사진을 수집하였으며, 일반인으로부터 증명사진을 자발적으로 제공받았다. 상향비교 자극 20장, 하향비교 자극 20장의 총 40장의 얼굴 사진자극을 준비하였는데, 이 중 하향비교 자극은 하향비교가 충분히 일어나도록 유도하기 위해 원본 사진을 수정하여 사진 속 인물의 얼굴이 매력적이지 않다는 인상을 줄 수 있도록 조작하였다. 해당 자극을 사용하여 대학원 재학 중인 20~30대 여성 10명을 대상으로 예비연구를 실시, 사진 속 인물의 매력도를 평정한 결과 가장 높은 매력도의 점수를 얻은 사진 1장을 상향비교 자극으로, 가장 낮은 매력도의 점수를 얻은 사진 1장을 하향비교 자극으로 선정하였다. 한편, 전반적인 외모 이미지를 떠올리게 하기 위하여 얼굴 사진 이외에도 사진 속 인물의 키, 몸무게, 허리둘레를 추가적으로 기술하였는데, 여대생들이 가장 이상적으로 생각하는 키와 몸무게에 대한 연구 결과에 근거하여, 상향비교 조건 사진 속 인물이 166cm의 키와 48kg의 체중, 25inch의 허리둘레를 지니고 있다고 제시하였다(신재은, 2008; 엄지원, 2008; 이경숙, 2004; 이은경, 2009). 반면 하향비교 조건에서는 사진 속 인물의 키가 166cm로 상향비교 조건과 동등하나, 체중과 허리둘레는 166cm기준 과체중과 비만 수준인 69kg, 33.5inch인 것으로 제시하였다.

시나리오 자극

실험 장면에서 사회비교가 더욱 생생하게 일어날 수 있도록, 사진 자극과 함께 간략한 시나리오를 제시하였다. 연구자가 네 가지의 시나리오를 작성하였는데, 모두 처음 보는 인물인 사진자극 속 인물과 자신의 외모를 비교하게 되는 상황으로 설정하였다. 시나리오 자극 역시 예비 연구를 실시하였고, 예비연구 대상자에게 각 시나리오의 외모 비교 유발 정도를 평정하도록 하였는데, 그 중 취업 면접 상황이 가장 높은 점수를 받아 실험 시나리오 자극으로 선정되었다.

실험 절차

연구 참가자로 선정된 인원은 미리 약속된 스케줄에 따라 개별적으로 연구실에 방문하였고, 독립적 자기해석 상황비교 집단($n=20$), 독립적 자기해석 하향비교 집단($n=20$), 상호의존적 자기해석 상황비교 집단($n=20$), 상호의존적 자기해석 하향비교 집단($n=20$)의 총 4집단은 실험 자극에 노출되기 전에 먼저 현재 느끼는 자신의 외모만족수준(VAS), 현재 느끼는 정서의 수준(PANAS)을 평정하도록 하였다. 위 세 가지 설문 절차가 끝난 후, 실험 자극이 제시되었는데, 연구에 대한 참가자의 기대로 인한 편향을 방지하고자, 참가자들은 본 연구의 목적이 시각적 자극과 상상 자극이 인간의 신체지각과 정서에 미치는 영향을 확인하기 위함이라고 미리 전달받았다. 실험은 1:1로 진행되었고, 참가자는 컴퓨터 모니터에 제시된 자극 사진과 상세정보를 본 후 그 인물('ooo')의 생김새에 관한 이미지를 생생히 떠올리도록 지시받았다. 이미지를 충분히 떠올렸다면 자극 사진 인물과 자신의 외모를 비교하게 되는 상황이 적힌 시나리오를 읽고, 이러한 상황이 현재 펼쳐지고 있다고 상상하도록 하였다.

나는 스튜어디스 준비를 하던 도중, 다행히도 한 항공사로부터 “서류가 통과하였으니 먼

집을 보러 오라”는 연락을 받았다. 중요한 것은 능력이겠지만 사실 외모도 무시할게 못 된다는 주변의 이야기를 듣고서 평소보다 조금 더 신경 써서 나갈 준비를 했다. 면접 장소에 도착하고 보니, 먼저 와서 순서를 기다리는 사람들이 보인다.(중략) 우연히 내 앞 대기번호인 'ooo'양과 이야기를 나누었는데 나와 동갑내기인 그녀는 출신 학교라든지, 외국어 점수, 학부 성적, 자격 수준 등 스펙이 비슷하다는 것을 알게 되었다.(중략) 몇 분이 흐르자, 이윽고 면접 차례가 되어 'ooo'양과 나는 함께 면접실에 들어갔다. 먼저 순서대로 자기소개를 하는데, 면접관들의 시선이 나와 'ooo'양의 얼굴과 전신에 집중되는 것이 느껴지기 시작했다.

실험 참가자가 사진자극과 시나리오 자극에 몰입할 수 있도록 유도한 후, 상황비교 및 하향비교 유발이 제대로 이루어졌는지 평가하기 위해 다음과 같은 질문 절차를 삽입하였다.

“'ooo'의 외모(얼굴과 몸을 포함한 전반적인 신체)와 나의 외모를 비교할 때 나의 외모는 'ooo'보다 1. 매우 못난 편이다 2. 못난 편이다 3. 약간 못난 편이다 4. 약간 잘난 편이다 5. 잘난 편이다 6. 매우 잘난 편이다.”

비교 유발 확인 절차가 완료되면 비교의 효과를 측정하기 위해 VAS, PANAS를 다시 한 번 작성하도록 하였다.

분석방법

본 연구에서는 먼저 비교의 방향이 외모만족 수준과 정적 및 부적 정서에 영향을 미치는지, 자기해석 방식에 따라 외모만족수준과 정적 및 부적 정서의 차이가 있는지 알아보기 위하여 독립 t검증을 실시하였다. 또한 외모를 주제로 한 상황 및 하향비교의 효과가 자기해석 방식에 따라 외모만족수준과 정서 변화에 차이를 보이는

지 확인하기 위해 공분산분석(ANCOVA)과 대응 *t*검증을 실시하였다.

결 과

외모 관련 상황에서의 비교 처치가 주어지기 이전, 참가자를 상향 및 하향 비교 조건에 무선 할당된 후 외모만족수준과 정적 정서 및 부적 정서를 측정된 결과가 표 1에 제시되어 있다. 표 1에서 보듯이 상향비교 처치 조건에 할당된 참가자와 하향비교 처치 조건에 할당된 참가자 간의 외모 비교 처치 전 외모만족수준, 정적 및 부적 정서에 유의한 차이는 없었다.

외모 비교 전 자기해석 집단 간 외모만족수준, 정서 차이

자기해석 집단 간 외모만족수준, 정적 정서 및 부적 정서의 차이를 확인하기 위하여 독립 *t*검증을 실시하였고, 그 결과 독립적 자기해석 집단은 상호의존적 자기해석 집단보다 외모만족수준이

유의하게 높았다, $t(78)=6.92, p<.001$. 또한 정적 정서와 부적 정서 모두에서 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 드러났는데, 정적 정서의 경우 독립적 자기해석 집단이 상호의존적 자기해석 집단보다 더 높았고, $t(78)=7.33, p<.001$, 부적 정서의 경우에는 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 더 높았다, $t(78)=-2.94, p<.01$. 이러한 결과는 표 2에 제시하였고, 이로써 본 연구의 가설 1이 지지되었다.

외모만족수준과 정서에 미치는 상향비교 효과의 자기해석 집단 간 차이

표 2에서 확인한 바와 같이, 비교 처치 전 독립적 자기해석 집단과 상호의존적 자기해석 집단 간 외모만족수준, 정적 정서, 부적 정서에 유의한 차이가 존재하므로, 상향비교 처치 전 외모만족수준, 정적 정서, 부적 정서를 공변인으로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였고, 결과를 표 3에 제시하였다. 또한 자기해석 집단 별로 상향비교 처치 전과 후의 외모만족수준, 정적 및 부적 정서가 유의한 차이가 있는지 확인

표 1. 외모 비교 전 상향비교 및 하향비교 집단 간 외모만족수준, 정적 및 부적 정서 비교

	외모 비교 전 상향비교 조건 (n=40)	외모 비교 전 하향비교 조건 (n=40)	t
외모만족수준	60.44(22.46)	56.11(18.13)	.25
정적 정서	22.68(6.04)	22.23(7.72)	.77
부적 정서	20.98(7.44)	21.28(8.83)	.87

표 2. 외모 비교 전 자기해석 집단 간 외모만족수준, 정적 및 부적 정서 비교

	독립적 자기해석 집단 (n=40)	상호의존적 자기해석 집단 (n=40)	t
외모만족수준	68.51(11.30)	48.04(14.94)	6.92***
정적 정서	26.83(5.78)	18.08(4.85)	7.33***
부적 정서	18.58(6.90)	23.68(8.51)	-2.94***

** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 3. 외모만족수준, 정적 및 부적 정서에 대한 자기해석 집단 간 상향비교 후 공분산분석 결과

		SS	df	MS	F	η^2
외모만족 수준	공변인(사전외모만족 점수)	5270.53	1	5270.53	37.31***	.50
	집단	1486.61	1	1486.61	10.52**	.22
	오차	5226.84	37	141.27		
	수정합계	19678.28	39			
정적정서	공변인(사전부적 정서 점수)	468.99	1	468.99	18.79***	.34
	집단	18.37	1	18.37	.74	.02
	오차	923.76	37	24.97		
	수정합계	1932.98	39			
부적정서	공변인(사전정적 정서 점수)	982.81	1	982.81	27.04***	.42
	집단	537.15	1	537.15	14.78***	.29
	오차	1344.75	37	36.34		
	수정합계	3297.78	39			

** $p < .01$, *** $p < .001$.

하기 위해 대응 t 검증을 실시하였으며, 이 결과를 표 4에 제시하였다. 먼저 표 3을 보면, 상향비교 후 두 집단의 외모만족수준은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 드러났으며, $F(1, 38)=10.52, p < .01$, 이에 대한 효과크기는 .22로 상향비교 후 외모만족수준의 변산(variation) 중 22%가 집단에 의해 설명되었다. 또한 상향비교 후 집단 간 부적 정서의 차이도 유의한 것으로

드러났으며, $F(1, 38)=14.78, p < .001$, 이에 대한 효과크기는 .29로 상향비교 후 발생한 부적 정서 변산 중 29%가 집단에 의해 설명된다. 그러나 상향비교 후 발생한 정적 정서의 집단 간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 다음으로 표 4에 제시된 기술통계와 대응 t 검증 결과를 보면, 상향비교 후 두 자기해석 집단의 정적 정서가 모두 유의하게 저하되었으나, $t(1, 19)=4.03,$

표 4. 상향비교 전과 후의 외모만족수준, 정적 및 부적 정서에 대한 자기해석 집단 별 기술통계 및 대응 t 검증 결과

	자기해석 집단	상향비교 전 평균(표준편차)	상향비교 후 평균(표준편차)	대응 t
외모만족수준	독립(n=20)	68.80(11.40)	64.08(17.28)	2.01
	상호의존(n=20)	52.08(13.79)	33.76(15.93)	6.35***
정적 정서	독립	26.45(4.97)	21.70(7.18)	4.03**
	상호의존	18.90(4.49)	14.35(4.66)	4.17**
부적 정서	독립	19.30(7.45)	19.65(7.96)	-.36
	상호의존	22.65(7.22)	29.50(7.69)	-3.91**

** $p < .01$, *** $p < .001$.

$p < .01$; $t(1, 19) = 4.17$, $p < .01$, 외모만족수준과 부정적 정서에서는 상호의존적 자기해석 집단만이 유의한 변화를 나타내어, 상향비교 후 상호의존적 자기해석 집단의 외모만족수준이 유의하게 저하되고, 부정 정서가 유의하게 증가한 반면, $t(1, 19) = 6.35$, $p < .001$; $t(1, 19) = -3.91$, $p < .01$, 독립적 자기해석 집단의 외모만족수준과 부정 정서에는 유의한 변화가 나타나지 않았음을 알 수 있다, $t(1, 19) = 2.01$, $p > .05$; $t(1, 19) = -.36$, $p > .05$. 즉, 상호의존적 자기해석 집단은 상향비교 효과에 영향을 받아 외모만족수준과 정적 정서가 유의하게 증가하고, 부정 정서가 유의하게 감소하였으나, 독립적 자기해석 집단은 상향비교 효과에 제한적으로 영향을 받아 정적 정서만 유의하게 감소하였다. 이는 본 연구의 가설 2를 부분적으로 지지하는 결과이다.

외모만족수준과 정서에 미치는 하향비교 효과의 자기해석 집단 간 차이

하향비교 처치 전 외모만족수준, 정적 정서,

부정 정서를 공변인으로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였고 이를 표 5에 제시하였다. 표 5에서 보듯이, 하향비교 후 측정된 외모만족수준, 정적 정서, 부정 정서의 집단 간 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다, $F(1, 38) = 1.00$, $p > .05$; $F(1, 38) = 2.27$, $p > .05$; $F(1, 38) = .75$, $p > .05$. 따라서 본 연구의 가설 3은 기각되었다.

한편, 각 집단 내에서 하향비교의 효과로 인해 발생한 외모만족수준, 정적 정서 및 부정 정서의 변화가 유의한 수준인지 확인하기 위하여 대응 t검증을 실시한 결과는 표 6에 제시하였다. 결과를 자기해석 집단별로 구분하여 상세히 살펴보면, 독립적 자기해석 집단은 하향비교 후 외모만족수준의 변화가 유의하지 않은 반면, $t(1, 19) = -.84$, $p > .05$, 상호의존적 자기해석 집단은 외모만족수준이 유의하게 저하되었다, $t(1, 19) = -3.66$, $p < .01$. 정적 정서의 경우에도 하향비교 후 독립적 자기해석 집단은 유의한 변화를 보이지 않았으나, $t(1, 19) = 1.38$, $p > .05$, 상호의존적 자기해석 집단의 정적 정서는 유의하게 상승하였다.

표 5. 외모만족수준, 정적 및 부정 정서에 대한 자기해석 집단 간 하향비교 후 공분산분석 결과

		SS	df	MS	F	η^2
외모만족수준	공변인(사전외모만족 점수)	4700.57	1	4700.57	29.50***	.44
	집단	159.08	1	159.08	1.00	.03
	오차	5896.43	37	159.36		
	수정합계	12699.50	39			
정적정서	공변인(사전부정 정서 점수)	1244.25	1	1244.25	38.86***	.51
	집단	72.61	1	72.61	2.27	.06
	오차	1184.71	37	32.02		
	수정합계	2794.98	39			
부정 정서	공변인(사전정적 정서 점수)	809.11	1	809.11	23.56***	.39
	집단	25.61	1	25.61	.75	.02
	오차	1271.19	37	34.36		
	수정합계	2124.40	39			

** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 6. 하향비교 전과 후의 외모만족수준, 정적 및 부적 정서에 대한 자기해석 집단 별 기술통계 및 대응 t 검증 결과

	자기해석 집단	하향비교 전 평균(표준편차)	하향비교 후 평균(표준편차)	대응 t
외모만족수준	독립(n=20)	68.26(11.49)	70.25(14.67)	-0.84
	상호의존(n=20)	44.00(15.29)	55.75(18.51)	-3.66**
정적 정서	독립	27.20(6.60)	25.05(9.25)	1.38
	상호의존	17.25(5.16)	19.00(6.51)	-2.10*
부적 정서	독립	17.85(6.42)	17.75(6.58)	-0.08
	상호의존	24.70(9.71)	19.85(8.13)	2.87*

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

며, $t(1, 19) = -2.10, p < .05$, 부적 정서도 하향비교 후 독립적 자기해석 집단은 유의한 변화를 보이지 않았으나, $t(1, 19) = -.08, p > .05$, 상호의존적 자기해석 집단은 부적 정서가 유의하게 증가하였다, $t(1, 19) = 2.87, p < .05$. 즉, 상호의존적 자기해석 집단은 하향비교 효과에 영향을 받아 외모만족수준과 정적 정서가 유의하게 증가하고, 부적 정서가 유의하게 감소하였으나, 독립적 자기해석 집단은 하향비교 효과의 영향을 받지 않았음을 알 수 있다.

논 의

본 연구에서는 자기해석의 두 방식인 독립적 자기해석과 상호의존적 자기해석에 따른 외모만족수준과 정적 및 부적 정서 차이의 유무를 확인하고, 더 나아가 상향 및 하향비교의 효과가 자기해석에 따라 유의한 수준 차이를 보이는지 알아보려고 하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같이 정리해볼 수 있다. 첫째, 독립적 자기해석 집단과 상호의존적 자기해석 집단의 외모만족수준과 정적 및 부적 정서에는 유의한 차이가 있음이 드러나, 본 연구의 가설 1이 지지되었다. 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단에 비해 자신의

외모에 대해 만족하는 수준이 더 낮다는 결과는 상호의존적 자기해석 방식을 지닐수록 신체감시와 수치심을 더 많이 느낀다는 김완석, 박은아와 Takemoto(2009)의 연구 결과와 일맥상통한다. 김완석, 박은아와 Takemoto(2009)에 따르면 자신의 신체 상태를 지속적으로 감시하는 신체감시나 수치심을 느끼는 정도가 커질수록 외모에 대한 불만족도 커지는데, 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 신체감시 활동을 많이 하고 수치심을 느끼게 되어 독립적 자기해석 집단에 비해 낮은 외모만족수준을 나타낸 것으로 보인다. 또한 이러한 집단 간 차이는 독립적 자기해석 방식을 지닌 이들이 주로 자신을 높게 평가하는 자기고양 동기가 높은 반면, 상호의존적 자기해석 방식을 지닌 이들은 자기비판이나 비하적인 태도를 보인다는 이전의 연구 결과(김정식, 2011)와 일치하며, 이러한 경향이 자신의 외모에 대한 평가에도 동일하게 반영된 것으로 해석된다. 또한 자기해석 방식과 정서의 관계에서는 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단에 비해 평소 부적 정서를 더 많이, 정적 정서는 더 적게 경험하는 것으로 드러났다. 선행연구들은 독립적 자기해석 방식이 자아존중감을 매개로 대인 불안에 부적 영향을 주며(조선영 등, 2005), 상호의존적 자기해석 방식은 공적자기의식을 매개로 사회불안에 정적

영향을 미친다는 연구 결과(김보경, 2003; 조선영 등, 2005)를 제시하면서 이러한 결과에 대해, 독립적인 특성이 자신에 대한 긍정적인 관점과 자아존중감을 고양시키고 높은 심리적 안정감을 느끼게 한다고 해석하였다. 본 연구에서는 자기해석 방식과 정서 간의 관계를 매개하는 변인의 존재를 다루지 않았고, 정서를 우울이나 불안과 같은 특정 변인이 아닌 정적 정서와 부적 정서로 구분하였지만, 본 연구 결과 또한 선행연구들의 해석적 맥락에서 이해해 볼 수 있다. 또한 상호의존적 자기해석 방식을 취하는 이들은 자신의 내적 상태나 특성을 적극적으로 표현하는 독립적 자기해석과는 달리, 그것이 공적인 상황에 끼칠 영향력을 많이 고려하기 때문에 실제 자신이 느끼는 바를 직접적으로 표현하기보다 억제하는 경향이 있다(Markus & Kitayama, 1991). 이로 인해 감정을 억누르거나 실제 느끼는 바와는 다르게 표현해야 하는 상황을 많이 경험하게 되면서 정서표현 갈등을 경험하며 양가적인 정서상태가 유지될 수 있는데(양명순, 하정희, 2006), 이러한 특성이 상호의존적 자기해석 집단의 정서 상태에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

둘째, 상황비교의 효과에 있어서 자기해석 집단에 따라 외모만족수준과 정서에서 유의한 수준 차이가 발생할 것이라는 가설 2가 부분적으로 지지되었다. 상황비교 후 두 집단의 외모만족수준과 부적 정서는 유의한 차이가 존재하여, 상황비교 후에 독립적 자기해석 집단보다 상호의존적 자기해석 집단의 외모만족 수준이 더 낮았고, 부적 정서는 더 높았다. 또한 집단 내의 변화를 살펴보면 상호의존적 자기해석 집단은 상황비교 후 외모만족수준과 정적 정서가 유의하게 하락하고 부적 정서는 증가한 반면, 독립적 자기해석 집단의 경우 정적 정서는 유의하게 하락하였으나 외모만족수준과 부적 정서는 유의한 변화를 보이지 않았다. 셋째, 하향비교의 효과에 있어서 자기해석 집단에 따라 외모만족수준과 정서에서 유의한 수준 차이가 발생할 것이

라는 가설 3이 기각되었다. 즉 하향비교 후의 두 자기해석 집단의 외모만족수준과 정적 및 부적 정서의 차이는 유의하지 않았다. 그러나 각 집단 내에서 하향비교 전과 후의 외모만족수준과 정적 및 부적 정서의 변화를 비교해보면, 독립적 자기해석 집단은 하향비교 후 외모만족수준과 정적 및 부적 정서에서 유의한 변화를 보이지 않은 반면, 상호의존적 자기해석 집단은 하향비교 후 외모만족수준과 정적 정서가 유의하게 증가하고, 부적 정서는 유의하게 감소하였음을 알 수 있다. 본 연구의 가설 2와 가설 3의 검증 결과를 함께 논의하자면 다음과 같다. 먼저 선행연구 결과를 보면, 독립적 자기해석은 자존감을 유지하기 위한 자기고양 동기를 지니고 있어 자신을 높게 평가하는 경향이 있으며(김정식, 2011), 상황이나 속한 환경에 따라 자기개념이 잘 변하지 않는 특징을 지니는 것으로 알려져 있다(Markus & Kitayama, 1991). 이러한 관점에서 볼 때 독립적 자기해석 방식이 높은 사람은 상황비교라는 자존감을 위협하는 사건이 발생하여도 자신의 가치가 떨어지는 것으로 인식하지 않고 적극적으로 자신을 방어하면서 외모에 대한 만족수준이 크게 저하되지 않고, 이에 따라 부적 정서에도 별다른 변화가 나타나지 않은 것으로 이해할 수 있다. 반면에 상호의존적 자기해석은 타인이 지니고 있는 암묵적 기대, 가치관 등을 판단할 때 자신에게 결여되어 있는 점이나 바람직하지 않은 속성을 확인하는 것이 중요하며(조선영 등, 2005), 외모 중시 경향이 독립적 자기해석 방식에 비해 더 강한 것으로 알려져 있다(박은아 등, 2009). 그런데 시나리오의 내용 상 외모가 취업의 성공 여부에 중요한 영향을 행사할 것이라고 예상되기 때문에 본 연구의 가설대로 상황비교가 유발되었을 때 외모만족수준이 더 많이 감소하고 부적 정서는 더 많이 증가한 것으로 보인다. 더불어 상호의존적 자기해석 방식은 자기개념이 상황이나 주변 환경에 따라 가변적이므로(Markus & Kitayama, 1991), 사진자극과 시나리오가 제시된 실험절차

는 단 한 번에 불과했음에도, 외모만족수준과 정서상태가 독립적 자기해석 집단에 비해 더 많이 변화된 것으로 생각된다. 또한 본 연구에서는 연구 참여자가 비교 처치가 주어지기 전과 후에 자신의 외모에 대한 만족수준을 스스로 평가하도록 하였으나, 시나리오의 내용은 취업 면접관이 자신과 비교대상(‘000양’)의 외모를 비교하여 평가하고 있는 상황임을 암시한다. 즉 연구 참여자는 자기평가를 하고 있지만 시나리오 속에서 자신의 외모에 대한 타인의 평가가 있을 것임을 짐작할 수 있다. 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람들은 타인의 기대와 가치관에 자신이 부합하는지의 여부가 중요하므로, 통상적으로 외모가 중요하다고 여겨지는 직업의 면접 상황에서 자신이 면접관의 기대에 부합하거나, 부합하지 않을 수 있다는 예상, 즉 아름다운 여성이 선호되고 긍정적으로 평가되는데, 비교 대상의 존재로 인해 자신이 상대적으로 아름답거나 아름답지 않게 평가될 수 있는 상황에 처하였으므로 사회비교의 대비효과가 더욱 크게 작용했을 가능성이 있다. 한편, 상향비교에 따른 정적 정서의 변화에서는 두 집단 간 차이가 유의하지 않았는데, 이는 두 집단의 즐거운 기분 상태가 상향비교 유발 후에 비슷하게 감소했기 때문인 것으로 보인다. 따라서 상향비교 처치 후 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 정적 정서의 감소가 더 클 것이라는 가설은 기각되었다. 그러나 상향비교 시, 독립적 자기해석 방식이 상호의존적 자기해석 방식과 달리 외모만족수준과 부정 정서에 별다른 변화가 없기는 하지만 정적 정서가 줄어드는 경험 자체는 두 방식이 비슷하다는 결과는 나보다 잘난 사람과 비교하는 상황이 어떤 사람이든 썩 유쾌하지는 않을 것이라는 일상적인 생각과 일맥상통한다.

이러한 연구 결과가 시사하는 바를 종합해보면 다음과 같다. 독립적 자기해석 집단은 나보다 나은 혹은 나보다 못한 대상과의 비교가 발생한다 할지라도 자신의 외모에 대한 만족과 정

서에 별다른 영향을 받지 않는 반면, 상호의존적 자기해석 집단은 나보다 나은 혹은 나보다 못한 대상과의 비교 시 사회비교의 효과에 민감하여 외모만족수준과 정서에 유의한 변화를 나타낼 수 있다. 이는 독립적 자기해석 집단과 달리 상호의존적 자기해석 집단이 상향비교의 효과에 민감하여 사회비교의 부정적인 영향에 더 취약할 가능성을 지니고 있음을 반영하는 것으로 해석할 수 있다. 물론 하향비교 시에는 독립적 자기해석 집단과 달리 상호의존적 자기해석 외모만족수준과 정적 정서가 증가하고 부정 정서는 저하되는 현상을 보였으므로, 상호의존적 자기해석 집단은 자존감이 손상된 상황에서 외모의 하향비교를 통해 자존감을 회복될 수 있는 가능성도 높을 수 있다. 그러나 선행연구 결과에 따르면 하향비교가 손상된 자존감과 부정 정서를 일시적으로 회복시킬 수는 있으나 사회비교를 한다는 것 자체가 부정적인 영향을 미칠 수 있으며(서경현, 2010; Lyubomirsky, 2001), 특히 외모는 하향비교보다는 상향비교가 이루어지는 경우가 많기 때문에(Wheeler & Miyake, 1992) 하향비교 시 외모만족도와 정적 정서가 증가하고 부정 정서가 감소하는 긍정적인 현상보다는 상향비교가 발생하였을 때 나타나는 부정적인 현상의 영향이 더 크고 자주 발생할 가능성이 높다. 본 연구에서 사회비교는 처치 조건이었기 때문에 자기해석 집단 간 사회비교 경향성 차이를 확인할 수 없지만, 상호의존적 자기해석은 상향비교로 인해 부정적인 영향을 많이 받을 가능성이 있음을 시사한다는 점에서, 상호의존적 자기해석의 사회비교 경향성이 높고(한민, 류승아, 김경미, 2013), 사회비교 경향성과 행복은 부정 관계가 있다는(구재선, 서은국, 2015; 이종한, 박은아, 2010) 선행연구 결과와 본 연구결과는 유사한 해석적 맥락에 있다고 볼 수 있다.

이상의 연구 결과와 논의를 바탕으로 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 상향 및 하향비교의 효과를 자기해석 집단에 따라 분

석함으로써 자기해석이라는 개인차에 의해 일반적으로 알려진 상향 및 하향비교의 효과가 달라짐을 확인하였다. 이와 관련하여 상향비교 시 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 비교의 효과에 더 민감한 것으로 드러나, 사회비교의 부정적인 영향에 더 취약할 가능성이 있음을 논의하였다. 또한 상향비교를 하면 부정적인 효과가 발생하고 하향비교를 하면 긍정적인 효과가 발생한다는 일반적으로 알려진 현상이 독립적 자기해석 방식이 높은 사람들에게는 유의하게 나타나지 않는다는 사실을 포함함으로써 사회비교의 효과를 달리하는 자기해석이라는 개인차에 대해 새롭게 조명하였다. 둘째, 본 연구에서는 자기해석 집단에 따라 평소 외모만족수준과 정서의 차이가 있음을 실증적으로 확인하였다. 이미 수많은 연구들이 자기해석의 차이에 대해 언급하고, 이를 통해 사회문화적 현상에 개인의 심리적인 특성이 미치는 영향에 대해 확인해왔으나, 자기해석과 외모에 대한 만족 수준 간의 관계를 검증한 연구는 없었다. 또한 독립적 자기해석이 높은 사람들과 상호의존적 자기해석이 높은 사람들은 평소 어떠한 정서 상태를 유지하고 있는지를 확인하여 자기해석과 정서 간의 관계에 대한 데이터를 추가하였다. 셋째, 외모를 주제로 한 사회비교의 결과를 실험을 통해 실증적으로 확인하였다. 특히 하향비교는 손상된 자존감을 회복시키며 주관적 안녕감을 고양시키는 효과를 가진다고 알려져 왔으나, 이러한 하향비교의 효과가 외모와 관련된 영역에서도 적용되는지 실증적으로 확인한 선행연구는 거의 없었다. 본 연구에서 실험을 통해 상향 및 하향비교를 유발함으로써 하향비교의 효과가 외모라는 주제에서도 발생함을 검증하였다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫 번째 언급할 사항은 연구 절차에 있어 시나리오의 내용과 관련된다. 본 연구는 사진 자극과 더불어 시나리오 자극을 사용하여 연구 참여자가 상향 및 하향비교를 경험

할 수 있도록 유도한 후 상향 및 하향비교의 효과를 측정하였다. 연구 목적 상 실험자극은 연구 참여자가 자극으로 주어진 대상과 자신의 외모가 비교되는 상황을 확실히 경험할 수 있게 해야 하고, 이후 측정되는 값 역시 오로지 외모의 사회비교로 인한 외모만족과 정서의 변화이어야 한다. 이에 실험 장면에서 외모의 사회비교가 보다 강력하게 유발될 수 있도록 외모가 중요한 몇 가지 상황이 시나리오로 작성되었고, 예비연구를 통해 취업 면접 상황이 최종 시나리오 자극으로 선정되었다. 그러나 비교 처치가 이루어진 후 측정된 외모만족수준과 정서가 외모의 사회비교 효과에만 기인한 것이 아니라 취업의 성공 혹은 실패의 예상에 영향을 받았을 가능성을 배제할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 추후 이와 관련된 연구에서는 시나리오 사용에 있어 보다 사회비교의 효과만을 반영할 수 있도록 내용 선정에 더 많은 주의를 기울이거나 다른 가외변수를 사전에 통제하기 위한 연구 설계를 하여야 할 것이다.

둘째, 연구자는 앞서 상호의존적 자기해석 방식이 독립적 자기해석 방식보다 사회비교의 부정적인 영향에 더 취약할 가능성이 있다고 논의하였고, 그 원인으로 설명 가능한 상호의존적 자기해석의 몇 가지 특성에 대해 언급하였다. 그런데 선행연구를 보면 자기 외모에 대한 평가나 만족감은 자존감과 관련이 있으며(전경란, 이명희, 2002), 대개 독립적 자기해석 방식이 높은 사람들이 상호의존적 자기해석 방식이 높은 사람들보다 자존감이 더 높은 것으로 나타났다(서동효, 2001; 조선영 등, 2005; Kwan, Bond, & Singelis, 1997). 그렇기 때문에 자기해석과 외모만족수준 및 정서의 관계에서 자존감이라는 변인이 중요한 역할을 할 것이라고 생각해볼 수 있는데, 본 연구에서는 두 자기해석 집단의 자존감에 대해 살펴보지 않았기 때문에 이를 검증할 수 없었다는 한계가 있다. 이와 비슷한 맥락에서, 두 자기해석 집단은 기존에 지니고 있는 외모만족수준에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

때문에 본 연구의 결과에 자기해석에 따른 비교의 효과와 외모 자신감 정도에 따른 비교의 효과가 혼재되어 있을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 외모 자신감에 대한 요인과 같은 가외변수를 통제할 필요가 있다.

셋째 본 연구의 실험에 참여한 참가자 수가 80명으로 많지 않았으며, 대상의 연령도 20대 초중반에 한정되어 있었다는 점이 한계로 남는다. 따라서 본 연구로부터 얻어진 자료를 모든 연령대를 아우르는 여성에게 적용하고 일반화하는 것은 주의해야 한다. 또한 전통적으로 외모라는 주제가 남성보다는 여성들에게 더 중요시되는 영역이라고 볼 수 있으나, 과거와 달리 남성에게도 외모의 중요성이 강조되고 있다(성영신, 박은아, 최광열, 김운섭, 이주원, 2008), 본 연구는 여성만을 대상으로 했기 때문에 남성의 경우 외모와 관련된 사회비교를 경험하였을 때 어떠한 변화가 발생하는지 확인할 수 없었다는 점이 아쉬운 부분이다. 국내외에서 남성을 대상으로 한 외모 관련 연구는 적기 때문에 추후 연구에서는 여성뿐만 아니라 남성들까지도 포함하여 연구한다면 성별에 따른 특징을 비교할 수 있어 더욱 풍부한 결과를 얻을 수 있을 것으로 생각된다.

끝으로, 우리나라는 외적인 것을 중시하는 경향이 높고(이중환, 박은아, 2010), 특히 국내 대중문화예술 산업의 규모가 커지고 성장함에 따라 아름다움의 사회문화적 기준에 노출될 기회도 많아진 한편, 자기해석을 다룬 연구들을 보면 우리나라는 아직까지 독립적 자기해석 보다는 상호의존적 자기해석이 높은 것으로 나타난다(김완석, 박은아, 2009; 김현미 등, 2006; 이지영, 신희천, 2016). 상호의존적 자기해석 집단이 독립적 자기해석 집단보다 외모만족수준과 정적 정서가 낮고 부적 정서가 높으며, 사회비교의 부정적 효과에도 취약할 가능성이 높다는 결과는, 결국 우리 사회에서 외모 비교로 인한 스트레스는 많고 행복감은 충분히 느끼지 못하고 살아가는 사람이 다수 존재하고 있음을 간접적으로

반영한다. 본 연구에서는 사회비교 상황에서 자기해석에 따른 외모만족수준과 정적 및 부적 정서의 변화를 측정하는 것에 머물렀으나, 후속 연구에서 자기해석에 따른 외모 지각과 사회비교, 그리고 주관적인 행복감과의 관계를 보다 직접적이고 구체적으로 살펴본다면, 현실에서 신체적 매력과 주관적 행복감이 어떻게 연결되는지 더욱 깊이 고찰해볼 수 있을 것이다.

참고문헌

구재선, 서은국 (2015). 왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 29(4), 63-83.

김보경 (2003). 독립적-상호의존적 자기관과 사회불안: 공적 자의식의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

김완석, 박은아, Takemoto (2009). 객체화 신체의식과 신체존중감, 자기해석의 관계: 한국, 중국, 일본 여대생 비교. *한국심리학회지: 여성*, 14(1), 23-46.

김정식 (2011). 자기-타인 평가에서 자기해석과 종결욕구의 영향. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 24(2), 307-329.

김진주, 구자영, 서은국 (2006). 객관적인 신체적 매력과 행복. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(4), 61-70.

김혜숙 (1993). 신체 매력이 대인지각과 인상평정에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 7(2), 46-62.

김혜숙 (1995). 귀인상황의 공개성과 (집단) 자아 존중이 자기고양 귀인과 집단고양 귀인에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 9(1), 45-63.

김현미, 방희정, 소유경, 옥정, 김은경 (2006). 한국 남녀 대학생 집단에서 자아해석이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지:*

- 여성, 11(4), 437-458.
- 김효진, 임성문 (2015). 여자 청소년의 소셜미디어 이용과 이상섭식행동의 관계. *청소년학연구*, 22(8), 25-52.
- 노혜정, 김은이 (2011). 텔레비전 드라마 노출이 남자 청소년의 외모만족과 자아인식에 미치는 영향. *韓國 言論學報*, 55(5), 340-365.
- 문영숙, 이병관 (2017). 외모인식과 미용성형태도에 영향을 미치는 심리적 특성. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 18(2), 193-219.
- 박아청 (1998). 비교문화적 관점에서 본 '자기'의 개념. *東西文化*, 31, 115-128.
- 박은아, 김현정, 서현숙 (2009). 문화적 자기개념(Self-construals)에 따른 외모중시 가치관과 외모관리행동. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 10(2), 251-274.
- 박은아, 서현숙 (2009). 얼굴의 아름다움 지각요인에 관한 연구: 20대 남녀를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 14(4), 617-648.
- 서경현 (2010). 노년기 스트레스와 웰빙에 대한 사회비교 및 사회비교 대처의 매개효과 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 117-134.
- 서경현, 이상숙, 정구철, 김신섭 (2011). 노년기 스트레스와 웰빙에 대한 사회비교 및 사회비교 대처의 매개효과 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 117-134.
- 서동호 (2001). 집단에 대한 애착 및 문화적 자기관과 심리적 적응의 관계 연구. *고려대학교 석사학위논문*.
- 성영신, 김미나, 김보경, 박정선 (2007). 사실적 Vs. 이상적 광고의 효과 비교: 사회비교 이론을 중심으로. *광고학연구*, 18(4), 311-334.
- 성영신, 박은아, 최광열, 김운섭, 이주원 (2008). 남성 그루밍: 아름다움이 권력이다. *한국심리학회 연차 학술발표 논문집*, 390-391.
- 송소현, 장윤경, 김주형 (2009). 대학생의 통제감, 사회비교추구성향 및 자기효능감이 건강행위에 미치는 영향. *한국보건간호학회지*, 23(1), 27-39.
- 신재은 (2008). 여자 대학생의 이상적인 신체이미지에 관한 연구. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 안신호, 김준영 (2011). 얼굴 모양 맞춤 가설과 신체적 매력 맞춤 가설. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 77-93.
- 양명순, 하정희 (2006). 자아해석 방식이 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 갈등의 매개효과를 중심으로. *한국청소년연구*, 17(2), 85-105.
- 엄지원 (2008). 체형인식에 따른 여대생의 식습관 및 체중조절에 관한 연구. *동아대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이경숙 (2004). 대학생의 실제 체형과 인지 체형에 관한 연구. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이병혜 (2009). 매스미디어의 신체이미지와 자아존중감, 우울에 대한 영향. *한국방송학보*, 23(3), 166-204.
- 이윤정 (2006). 광고모델과의 사회적 비교과정에서 외모통제력 지각이 갖는 조정효과. *韓國衣類學會誌*, 30(4), 633-643.
- 이은경 (2009). 대학생의 체형인식 및 체중조절 의식과 식행동에 관한 연구. *울산대학교 석사학위논문*.
- 이장한, 조아라 (2013). 성차에 따른 신체 비교와 신체 불만족 간의 관계 연구. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 105-120.
- 이중한, 박은아 (2010). 내-외적 자기개념, 행복조건, 사회비교와 자기존중감의 관계. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 16(4), 423-445.
- 이지영, 신희천 (2016). 정서강도가 정서억제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 637-657.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive affect and negative affect schedule: PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 장은영, 한덕웅 (2000). 사회비교의 목표, 대상

- 및 성공/실패에 따른 자기 정서의 경험. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(3), 109-123.
- 장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과에 따른 자기정서의 경험. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 18(3), 127-153.
- 전경란, 이명희 (2002). 여성의 욕구, 자아존중감과 성형태도에 관한 연구. *服飾*, 52(6), 71-83.
- 조선영, 이누미야 요시유키, 김재신, 최일호 (2005). 한국과 일본에서 상호독립적-상호협조적 자기관이 대인불안에 미치는 영향: 자아존중감과 공격자기의식의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(4), 49-60.
- 표정민, 최인수 (2015). 한국인의 문화적 성향 잠재집단 따른 창의성 평가의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 34(1), 27-55.
- 홍종필, 이시연 (2005). 잡지속의 신체이미지광고에 대한 노출이 20대 여성의 기분과 신체불만족에 미치는 영향: 상향비교, 마른 몸매에 대한 사회규범화, 그리고 외모지향성의 매개효과를 중심으로. *한국여성커뮤니케이션학회, 미디어, 젠더 & 문화*, 4, 72-118.
- 한민, 류승아, 김경미 (2013). 사회비교와 행복의 관계에서 문화적 자기관의 역할. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(4), 577-597.
- Aaker, J. L., & Williams, P. (1998). Empathy versus pride: The influence of emotional appeals across cultures. *Journal of Consumer Research*, 25(3), 241-261.
- Barocas, R., & Karoly, P. (1972). Effects of physical appearance on social responsiveness. *Psychological Reports*, 31, 495-500.
- Buss, D. M. (2002). *진화심리학* (이충호 역). 서울: 웅진지식하우스. (원서출판 1998)
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Dion, K., Berscheid, E., & Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- Festinger, L. A. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Goldenberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: The effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance. *Psychology*, 79, 118-130.
- Griffin, A. M., & Langlois, J. H. (2006). Stereotype directionality and attractiveness stereotyping: Is beauty good or is ugly bad? *Social Cognition*, 24, 187-206.
- Heine, S. J., & Hamamura, T. (2007). In search of East Asian self-enhancement. *Personality and Social Psychology Review*, 11(1), 4-27.
- Halberstadt, J. B., & Rhodes, G. (2000). The attractiveness of nonface averages: Implications for an evolutionary explanation of the attractiveness of average faces. *Psychological Science*, 11, 285-289.
- Jæger, M. M. (2011). "A thing of beauty is a joy forever?" returns to physical attractiveness over the life course. *Social Forces*, 89, 983-1003.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life-satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Lew, A., Mann, T., Myers, H., Taylor, S., & Bower, J. (2007). Thin-ideal media and women's body dissatisfaction: Prevention using downward social

- comparisons on non-appearance dimensions. *Sex Roles*, 57, 543-556.
- Lemke, A. A., Martinez, L. A., Jones, L. T., Becker, L. L., & Muehlenbein, M. P. (2009). Measures of facial symmetry predict self-perceived attractiveness and time spent on daily beautification rituals in a sample of young women. *American Journal of Human Biology*, 21, 259-259.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91-103.
- Norasakkunkit, V., & Kalick, S. M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: The role of self-construal and self-enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239-249.
- Mealey, L., Bridgstock, R., & Townsend, G. C. (1999). Symmetry and perceived facial attractiveness: A monozygotic co-twin comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 151-158.
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, 9(3), 342-351.
- Naumann, E., Tuschen-Caffier, B., Voderholzer, U., Schäfer, J., & Svaldi, J. (2016). Effects of emotional acceptance and rumination on media-induced body dissatisfaction in anorexia and bulimia nervosa. *Journal of Psychiatric Research*, 82, 119-125.
- Pelham, B. W., & Wachsmuth, J. O. (1995). The waxing and waning of the social self: Assimilation and contrast in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 825-838.
- Pinhas, L., Toner, B. B., Ali, A., Garfinkel, P. E., & Stuckless, N. (1999). The effects of the ideal of female beauty on mood and body satisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 25(2), 223-226.
- Schwinghammer, S. A., Stapel, D. A., & Blanton, H. (2006). Different selves have different effects: Self-activation and defensive social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(1), 27-39.
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 60-79.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Surawski, M. K., & Ossoff, E. P. (2006). The effects of physical and vocal attractiveness on impression formation of politicians. *Current Psychology*, 25, 15-27.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, 3, 211-227.
- Thornton, B., & Maurice, J. K. (1999). Physical attractiveness contrast effect and the moderating influence of self-consciousness. *Sex Roles*, 40, 379-392.
- Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2007).

- Self-schema and social comparison explanations of body dissatisfaction: A laboratory investigation. *Body Image*, 4(1), 29-38.
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760-773.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- 1 차원고접수 : 2017. 09. 09.
수정원고접수 : 2017. 12. 31.
최종게재결정 : 2018. 02. 27.

The Influence of Self-construal on Body Satisfaction and Emotion in Situations with Appearance-Related Social Comparisons

Sook-Young Lee

Kee-Hwan Park

Department of Psychology, The Catholic University of Korea

The aim of the present study was to examine the influence of self-construal on body satisfaction and emotion in situations with appearance-related social comparison. 592 female participants completed independent-interdependent self-construal scale and among them 40 participants were selected as a independent self-construal group and 40 participants as a interdependent self-construal group. Participants completed VAS and PANAS at pretest and then were exposed to the social comparison stimuli, and completed posttest measures with VAS and PANAS. The main results were as follows: First, the interdependent self-construal group showed lower body satisfaction, positive mood, and higher negative mood than the independent self-construal group. Second, there was significant difference in the body satisfaction and negative emotions between the two groups in the upward comparison condition. Interdependent self-construal group showed lower body satisfaction and higher negative mood than the independent self-construal group in the upward comparison condition. In contrast to the upward comparison condition, there was no significant difference between the two groups in the downward comparison condition. However, unlike the independent self-construal group, which showed no significant change after the upward and downward comparisons, the interdependent self-construal group showed significant change in the body satisfaction and emotion after exposure to the upward and downward comparison stimulus. Finally, the limitations of this study and the implications for future studies were discussed.

Key words : body satisfaction, social comparison, independent self-construal, interdependent self-construal, emotion