

## 대상화 경험이 여성의 정신 건강에 미치는 영향

손 은 정<sup>†</sup>

이화여자대학교 심리학과

여성들에게 특히 유병률이 높은 정신 장애에 대해 그동안 여러 관점에서 그 원인을 설명하고자 했으나 부분적인 설명만을 제공할 뿐이었다. 본 고에서는 대상화 이론을 살펴봄으로써 정신 건강 문제들에서 나타나는 성차에 대해 새로운 대안적인 관점을 제안하고자 했다. 이를 위해 대상화 이론에 대한 내용을 소개한 후 대상화 이론과 관련된 선행 연구들을 살펴봄으로써 이 이론의 실증적인 가치에 대해 점검하였다. 대상화 이론에서는 여성의 신체는 남성의 신체보다 타인에 의해 관찰되어지는 성적 대상화를 더 많이 경험하게 된다고 보았고, 여성들은 반복되는 성적 대상화 경험을 통해 관찰자의 관점을 자신의 주요 관점으로 내면화함으로써 자기 대상화를 발달시키게 된다고 설명하고 있다. 자기 대상화에 의해 여러 가지 부정적인 심리적 경험들을 하게 되며, 이러한 부정적인 경험이 축적되어 섭식 장애, 우울증, 성기능 장애와 같은 정신 장애에 영향을 미치게 된다고 보았다. 대상화 이론과 관련해서 그동안 이루어진 경험적 연구들에서는 (a) 성적 대상화는 자기 대상화를 초래하며, (b) 대상화 경험에 있어서 남녀 성차가 있고, (c) 대상화 경험은 연령의 변화에 따라 달라지며, (d) 대상화 경험은 섭식 장애, 부정적인 정서들, 수행 능력, 부적응적인 행동들에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이러한 연구결과들은 대상화 이론이 실증적으로 입증될 수 있는 것임을 보여주고 있다. 대상화 이론은 자기 대상화라는 개인차를 보이는 심리적 변인을 제안하였다는 것에서 그 의의를 찾아볼 수 있다. 추후 연구에서는 자기 대상화에 대한 개념에 대해 더 명확히 밝힐 필요가 있으며, 대상화 이론을 적용한 연구의 영역을 보다 확대해야 할 것이다.

주요어 : 대상화 이론, 성적 대상화, 자기 대상화, 여성의 정신 건강, 섭식 장애, 우울증, 성기능 장애

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 손은정, 이화여자대학교 심리학과, 서울시 서대문구 대현동 11-1  
E-mail : ejson@ewha.ac.kr, Tel : (02) 3277-4064

현재 우리나라에는 다이어트 열풍이 불고 있다. 영국 런던대학 보건역학팀이 세계 22개국 1만 8천 512명의 대학생을 대상으로 조사한 분석 내용에 의하면 한국 여대생의 경우 77%가 살을 빼기 위해 노력하고 있는 것으로 나타나 다이어트 행동을 보이는 정도에 있어서 조사 대상국 중 1위를 차지했다(동아일보, 2006. 5. 16). 이와 같은 다이어트 열풍에 따라 다이어트와 관련된 산업들도 매년 40%이상씩 시장 규모를 확장해 가고 있다(문경덕, 2003).

다이어트 행동이 과도하게 되면 지나치게 마른 몸매를 추구함으로써 폭식행동 후 구토를 하거나 약물을 사용하는 폭식증, 과도한 절식으로 인한 거식증과 같은 섭식 장애가 나타나게 된다. 일반적으로 섭식 장애는 남성들보다 여성들에게 10배 정도 더 많이 나타난다(Burt & Hendrick, 2001/2005). 우리나라 이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자(2001)의 연구에서도 섭식 장애의 위험을 나타내는 비율이 남학생은 2.79%,인테 반해 여성들은 8.72%로 나타나 섭식 장애가 여성들에게 더 많이 나타나는 경향이 있음을 보여주었다.

남성에 비해 여성들에게 더 많이 나타나는 정신 건강 문제들에는 섭식 장애 뿐만 아니라 우울증이나 성기능 장애도 포함된다. 외국 선행 연구 결과에 의하면 우울증의 경우에는 여성이 남성보다 2배 정도 높은 유병률을 보이며, 성기능 장애도 남성보다 여성에게 많이 나타나는 것으로 보고되고 있다(Burt & Hendrick, 2001/2005). 우리나라의 정신 장애에 대한 역학 조사에서도 여성이 남성보다 2배 가량 높은 우울증을 보였으며, 알코올과 니코틴 사용 장애를 제외한 정신 장애 유병률은 남자가 7.97%, 여자가 18.73%로 나타나 전반적으로 남성들보다 여성들이 두 배 이상 높은

유병률을 보였다(조맹제 등, 2004).

최해림과 김영희(1996)는 이와 같이 여성이 남성보다 정신병리에서 더 높은 비율을 가지고 있다는 것은 정신 건강 분야에서 중요한 이슈로 부각되어야 한다고 주장했으며, 지금까지 정신 건강 문제들에서 왜 이러한 성차가 나타나는지를 설명하려는 다양한 노력들이 이루어져왔다. 그러한 노력들 중 첫 번째로 생물학적 관점을 들 수 있다. 생물학적인 성 차이 때문에 정신 건강과 관련된 문제에서 남녀 차이가 나타난다는 것이다. 뇌의 해부학적 구조와 남성과 여성의 생식 호르몬이 일으키는 정신활성 효과가 성에 따라 다르다는 것이다(Nolen-Hoeksema, 1990). 두 번째로는 페미니스트적 관점이다. 가부장적인 사회문화 속에서 여성들은 남성들만큼 힘과 지위를 획득하지 못하여 여러 가지 정신 건강 문제가 발생한다는 것이다(Orbach, 1978).

하지만, 위의 두 가지 관점들은 여성과 남성의 가장 기본적인 차이인 신체에 대해서 지나치게 극단적인 두 가지 입장을 취하고 있다. 생물학적인 관점에서는 신체의 생물학적인 특성만을 강조함으로써 신체가 가지는 사회적인 의미에 대해서는 간과하였으며, 페미니스트적 관점에서는 생물학적인 관점의 결정주의적 태도에 반박하면서 가부장적인 사회문화적 구조를 강조하다보니 개인의 신체에 대해서는 거의 관심을 기울이지 않았다. 남녀 신체는 생물학적인 차이를 가지고 있지만, 동시에 사회적으로 지니는 의미에 있어서도 차이가 있다. 따라서 생물학적인 신체의 차이뿐만 아니라 사회적 구성체로서의 신체의 차이가 무엇인지 이해할 때 여성들이 경험하는 심리적 어려움에 대해 보다 통합적인 접근을 할 수 있을 것이다.

남성에 비해 여성들의 정신 장애 유병률이 더 높게 나타나는 것에 대해 남녀의 신체가 가지고 있는 사회적 의미를 중심으로 조명해 보고자 한 접근이 대상화 이론이다. Fredrickson과 Rogerts(1997)는 대상화 이론에 대한 설명에서 여성들은 남성들과는 달리 자신의 신체에 대해 다른 사람에 의해 관찰되어지거나 이용당하는 성적 대상화 경험을 훨씬 더 많이 하게 되며, 성적 대상화 경험은 관찰자의 관점을 자기 안에 내면화하는 자기 대상화를 불러 일으킨다고 보았다. 대상화이론에서는 성적 대상화가 곧바로 정신 건강 문제들을 일으키는 것이 아니며 그러한 성적 대상화를 개인이 어떻게 내면화하는가라는 자기 대상화 수준에 따라 정신 건강 문제들을 일으키는 정도에 차이가 있다고 보았다.

우리나라의 연구들에서도 대상화 경험이 과도한 다이어트에 영향을 미친다고 나타났다. 이정섭, 김병희, 정현철과 이성은(2001)의 연구에 의하면 매스컴의 영향, 다이어트에 대한 광고, 마른 연예인, 외모 중시 풍조, 불리한 배우 등의 사회적 평판이 여성들의 다이어트 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 임인숙(2004)의 연구에서는 뚱뚱한 몸이나 예쁘지 않은 외모 때문에 남자 친구를 사귀기 어렵다거나 취업에 방해를 받은 경험을 하면 그런 경험이 없는 여성들보다 다이어트를 더 많이 하게 된다고 보고하였다. 이와 같은 결과들을 살펴볼 때 현재 우리나라에서는 마른 몸매라는 사회적 기준으로 여성의 신체를 대상화하고 있으며, 이러한 사회적인 압력은 여성들로 하여금 사회에서 추구하는 마른 몸매를 추구하도록 만들고 있다. 즉, 여성의 몸매에 대한 대상화가 과도한 다이어트와 섭식 장애라는 여성들의 정신 건강 문제에 심각한 영

향을 미치고 있는 것이다.

따라서, 본고에서는 현재 우리나라에서도 심각한 문제가 되고 있는 여성의 정신건강 문제들, 그 중에서 특히 남성보다 훨씬 더 높은 비율을 차지하는 섭식 장애, 우울증, 성기능 장애에 있어서 왜 이러한 성차가 나타나는지에 대한 설명으로서 기존의 생물학적인 관점이나 페미니스트적인 관점과는 다른 제 삼의 대안적인 관점인 Fredrickson과 Rogerts(1997)의 대상화 이론을 살펴보고자 한다. 이를 위해 첫 번째로 Fredrickson과 Rogerts(1997)가 제안한 대상화 이론의 구체적인 내용인 성적 대상화, 자기 대상화, 대상화에 의한 심리적 경험들, 대상화의 발달적 변화, 그리고 대상화가 여성의 정신 건강에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 두 번째로 대상화 이론이 제안된 이후 이루어진 대상화 이론에 대한 경험적인 연구들을 살펴봄으로써 이 이론의 실증적인 가치에 대해 검증해 보고자 한다. 마지막 결론 및 제언에서는 대상화 이론의 의의와 한계를 논하고 앞으로의 연구 방향에 대해 제안하고자 한다.

## 대상화 이론

### 성적 대상화(sexual objectification)

Fredrickson과 Rogerts(1997)에 의하면, 성적 대상화는 다른 사람에 의해 관찰되어지거나 이용당하는 존재가 되는 것으로 성 폭행부터 성적인 응시까지 여러 가지 형태로 일어나게 된다. 성적인 응시는 신체를 응시하거나 시각적으로 면밀히 살펴보는 미묘한 방식을 말한다. 성적 대상화가 일어나게 되면 여성은 신

체의 일부분이나 성적 기능이 여성의 인격 전체로부터 분리되어 단순한 도구에 지나지 않는 존재로 축소된다. 즉, 대상화가 일어나게 되면, 여성은 다른 사람의 용도나 기쁨을 위해서 존재하는 신체로 여겨지는 것이다.

특히, 여성을 성적으로 대상화시키는 응시는 (a) 실제적인 대인관계나 사회적 만남을 통한 직접적인 응시 (b) 대인관계나 사회적인 만남을 묘사하는 시각적 미디어를 통한 간접적인 응시 (c) 시각적인 미디어에서 여성의 신체나 신체의 일부분을 강조하여 비추는 것을 통한 은밀한 형태의 응시라는 세 가지 영역에서 일어날 수 있다.

#### 자기 대상화(self-objectification)

Fredrickson과 Rogerts(1997)은 사회화와 자기(self)에 대한 Costanzo(1992: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)의 이론을 사용하여 대상화 경험이 어떻게 내면화되는지에 대해 설명하였다. 효율적인 사회화란 외부의 압력에 대한 복종에서 시작되며, 사람들과의 관계 속에서 대인간 정체성(interpersonal identification)을 가지게 됨으로써 지속되고, 마지막으로 사회화된 가치들과 태도들은 자아에 통합되어진다. Costanzo(1992)의 이론을 대상화 이론에 적용시켜 본다면, 여성의 외모에 대한 사회적 압력에 대해 여성들은 복종하게 되며 점차 자신의 자아 안에 이러한 사회적 관점을 내면화하게 되는 것이다. 사회화에 대한 Costanzo (1992)의 이론에 의하면, 이 전략은 의식적인 노력이나 또는 심사숙고를 통해 선택되는 것이 아니라 신체적 미를 강조하는 미묘한 외부의 압력에 반복적으로 노출되면 여성들은 이러한 압력에 복종하게 되고 점차 외모에 대한 사회적 관점

은 자아에 통합되어 외모를 가꾸려는 노력은 자신이 자유롭게 선택한 것이며 자연스러운 것으로 인식하게 된다.

또한, Fredrickson과 Rogerts(1997)은 Cooley (1902/1990; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)의 ‘거울 자아(looking-glass self)라는 개념을 사용하여 사회적 압력에 대한 여성의 내면화 과정을 설명하였다. Cooley(1902.1990)에 의하면 자아란 사회적 구성체이며 타인이 그 개인을 보는 관점과 대하는 방식을 반영하는 것이라고 보았고, 이러한 개념을 ‘거울 자아’라고 하였다. 경험적 연구들에 의하면 신체 외모는 여성과 남성 모두에게 자아 존중감을 형성하는데 가장 중요한 역할을 하지만, 여성에게는 긍정적인 자아개념은 신체가 매력적(physical attractiveness)이라고 인식하는 것에 따라 결정이 되었으며, 남성은 신체적 효율성(physical effectiveness)에 따라 자아개념이 결정되었다(Lerner, Orlos, & Knapp, 1976; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). 이러한 연구 결과들을 살펴볼 때 Cooley(1902/1990)의 ‘거울 자아’라는 개념은 여성의 신체적 자아에도 적용될 수 있다는 것을 알 수 있으며, 결국 여성의 신체적 자아는 타인이 여성의 외모를 바라보는 관점을 거울처럼 그대로 반영한 것이라고 볼 수 있다는 것이다.

이와 같이 Fredrickson과 Rogerts(1997)는 사회화와 자아에 대한 Costanzo(1992)의 이론과 Cooley(1902/1990)의 ‘거울 자아’에 대한 개념을 통해 여성의 ‘자기 대상화(self-objectification)’의 개념과 형성 과정을 추론하였다. 즉, 다른 사람에 의해 관찰되어지는 성적 대상화에 반복적으로 노출되면 각 개인들은 관찰자의 관점을 자신의 자아에 내면화시키도록 설득당하며, 그 결과 관찰자의 관점으로 자신을 바라보는

‘자기 대상화(self-objectification)’가 형성된다는 것이다. 여성들은 어느 정도 다른 사람에 의해 감상되어지는 대상 또는 구경거리로서의 관점을 가지고 자신을 바라보게 되며, 이것은 습관적으로 자신의 신체 외모에 대해서 관찰하는 ‘자기의식(self-consciousness)’의 형태를 이끌어 내게 될 것이라고 설명하였다. 특히 신체에 대한 관찰자의 관점을 내면화하는 자기 대상화의 정도는 여러 가지 다양한 수준에서 나타날 것이며 개인차가 있을 것이라고 보았다.

#### 대상화에 의한 심리적 경험들

여성들은 앞에서 설명한 성적 대상화와 자기 대상화로 인해 (a) 수치심을 느끼며 (b) 불안감을 경험하게 되고 (c) 최고조의 동기 상태가 드물게 나타나며 (d) 내적인 신체 상태에 대해 잘 인식하지 못하게 된다(Fredrickson & Rogerts, 1997).

#### 수치심

여성들이 남성들보다 수치심을 더 많이 경험한다(Stapley & Haviland, 1989; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). Fredrickson과 Rogerts (1997)는 여성들을 대상화하는 문화에서 여성들에게 주는 메시지가 어떤 것인지를 이해하게 되면 수치심에서의 남녀 차이를 설명하는데 도움이 될 것이라고 하였다. 먼저 여성들은 신체에 대해 이상화된 이미지를 끊임없이 접하게 된다. 특히, 대중매체는 여성의 신체에 대한 이러한 이상화된 이미지들을 많은 사람들에게 일반화시킨다. 또한, 여성들은 이성관계 뿐만 아니라 직업 세계에서 이득을 얻기 위해 이러한 이상적인 신체 이미지를 추구하

게 된다. 하지만, 이상적인 여성의 신체 이미지는 많은 사람들에게 비현실적인 것이며 성취하기 어려운 것이고, 결국 많은 여성들은 자신의 실제와 이상을 비교함으로써 수치심을 가지게 된다는 것이다. 신체에 대한 이상을 추구하는 것은 심지어 도덕적 의무로까지 여겨지며 이러한 의무에 따르는 것을 실패하는 여성들은 자기 자신을 비도덕적이라고 여기게 된다. 따라서 여성의 신체를 대상화하는 문화 속에서 여성들은 습관적으로 자신의 신체에 대해 감시와 관찰을 하게 되며, 이러한 신체에 대한 감시와 관찰은 도덕적인 성격을 띤 수치심을 경험하도록 한다고 설명하고 있다.

#### 불안

Fredrickson과 Rogerts(1997)는 여성의 신체를 대상화하는 문화에서 여성이 경험하는 불안을 크게 외모에 대한 불안과 안전에 대한 불안의 두 가지로 나누었다. 언제 어떻게 자신의 신체가 응시되고 평가되는지에 대해 알지 못하는 것은 다른 사람에게 노출될 잠재적 가능성에 대한 외모 불안을 일으킨다는 것이다. 또한 외모 불안은 안전에 대한 불안과 융합되어 있다고 보았다. 모든 여성들은 어느 정도 성폭력의 희생자가 될 가능성에 직면하고 있기 때문에, 성폭행으로 인한 피해의 가능성에 대해 주의해야 할 필요가 있으며 특히 매력적인 여성일수록 이러한 위험에 처할 가능성이 크다는 것이다. 결국, 여성의 신체를 대상화하는 문화에서 여성들은 자신의 신체적 외모와 신체적 안전 모두에 대해 지속적으로 경계해야 하는 경험을 하게 된다고 설명하고 있다.

#### 최고조의 동기 상태

정신적 또는 신체적 활동에 완전히 몰입하

는 상태를 Csikszentmihalyi(1982, 1990: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)은 ‘몰입’이라고 하였다. 그는 이러한 경험을 최대화할 때 삶의 질을 높일 수 있으며, 몰입을 성취하기 위해서는 반드시 자신을 의식(self-consciousness)하는 것에서 벗어나야 한다고 말하고 있다.

Fredrickson과 Rogerts(1997)는 여성들의 자신의 신체에 대한 관찰자의 관점을 내면화하는 것은 자기의식(self-consciousness)의 형태를 만들어내며, 이것은 Csikszentmihalyi(1982, 1990)가 말하는 ‘몰입’이라는 최고의 동기 상태를 위협하거나 제한시키게 된다고 보았다. 즉, 여성의 신체를 대상화하는 문화에 의해 고양되는 습관적인 신체에 대한 관찰은 여성이 최고의 동기 상태를 이끌어가고 지속하는 것을 방해함으로써 여성의 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다는 것이다.

#### 내적인 신체 상태에 대한 인식

많은 연구들에서 적절한 맥락적 단서들이 없는 상태에서 여성들은 내적 신체적 감각을 인지하는데 있어서 남자들보다 덜 정확하다고 보고되고 있다(Harver, Katkin, & Bloch, 1993: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). Fredrickson과 Rogerts(1997)는 여성들이 신체적인 단서들에 대해 남성들에 비해 상대적으로 잘 인식하지 못하는 것에 대해 두 가지 원인으로 설명하였다. 첫번째 원인은 다이어트와 식사의 절제에서 찾아볼 수 있다고 보았다. 날씬한 이상적인 몸매를 만들거나 유지하고자 하는 노력에서 다이어트는 여성들의 생활에서 중요한 부분이 되고 있다. 다이어트와 식사의 절제는 배가 고프다는 단서에 대해서 적극적인 억압을 요구한다. 식욕에 대한 억압은 다른 신체 감각에 대한 억압으로 확장되어 내적

인 신체 상태에 대해 잘 인식하지 못하게 만든다고 설명하고 있다. 여성들이 내적인 신체 상태에 대한 인식이 민감하지 못한 것의 두번째 원인은 여성의 신체를 대상화하는 문화에서 여성들이 가질 수 있는 자기 의식적인 신체 감시에서 찾아볼 수 있다. 여성들은 외부에 드러나는 신체 외모에 대해 주의 깊게 감시하고 있기 때문에 내적 신체 경험에 대해 주의를 기울일 수 있는 자원이 얼마 남아 있지 않게 된다. 이러한 맥락에 대한 반복된 경험들은 자신의 내적인 신체 상태에 대한 접근을 어렵게 만들 수 있다는 것이다.

#### 대상화의 발달적 변화

여성의 신체 형태는 인생 과정에 걸쳐 드라마틱하게 변화한다. 유아시절, 어린 아동기, 그리고 노년기에는 여성과 남성은 신체에서 비슷하게 지방이 분포된다. 그러나 청소년기 초기부터 중년기 말기까지는 출산을 위한 호르몬을 가지고 있으며, 여성들은 엉덩이와 허벅지에 지방이 쌓여 있다. 허리와 엉덩이의 지방은 여성들에게 재생산의 능력을 상징하며, 진화론적 관점에서 남성이 배우자를 선택할 때 가장 먼저 보는 것이 여성의 신체 모양에 대한 평가이다(Singh, 1983: Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). 따라서 대상화 이론에서는 여성들은 인생의 과정을 통해서 대상화되는 정도가 달라지며, 특히 재생산의 가능성이 있는 시기인 청소년기 초기부터 중년기 말기까지 대상화의 표적(대상)이 된다고 예측하였다(Fredrickson & Rogerts, 1997).

Fredrickson과 Rogerts(1997)는 특히 발달적으로 두드러진 특징을 보이는 사춘기와 중년기의 여성들의 경험에 대해 보다 자세하게 기술

하고 있다. 먼저 청소년 시기인 소녀들은 대상화 경험이 시작되는 단계이다. 일반적으로 소녀들은 소년들보다 우울한 증상을 더 많이 보고하고 있으며(Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용) 섭식과 관련된 문제들을 더 많이 경험한다 (Attie & Brooks-Gunn, 1989; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). 소녀들이 소년들에 비해 정신 건강 문제들에 대해 더 취약하게 만드는 요인을 Fredrickson과 Rogerts(1997)는 대상화 이론으로 설명하고 있다. 즉, 사춘기의 소녀들은 새로운 신체적 변화를 경험하면서 이 새로운 신체가 자신의 것이 아니라 다른 사람들에게 속한 ‘공적인 영역’이 되어가고 있음을 알게 되며, 소녀들의 신체는 다른 사람들에게 의해 점점 더 자주 관찰되어지며 평가되어지며 언급되어진다. 소녀들은 성인이 되어가면서 점차 대상화를 경험하게 된다는 것이다.

또한 중년기에는 나이가 점차 들면서 매력적인 요인들이 사라지게 되고 다른 사람에 의해 관찰되어지는 경험이 줄어들게 된다. 즉 중년 여성은 자신이 원한다면 대상화에 따른 부정적인 심리적인 경험을 충분히 피할 수 있는 환경을 가지게 된다. 이 때 중년 여성이 자신이 다른 사람의 관찰 대상이 되는 것에 대해 더 이상 의식하지 않게 되면 자신에 대한 신체 감시가 줄어들게 되며 수치심과 불안과 같은 부정적인 정서도 덜 경험하게 되고 최고 동기 상태를 유지함으로써 자신의 일에 몰입할 수 있으며 정신 건강의 위험도 감소시킬 수 있다고 설명하고 있다.

**대상화가 여성의 정신 건강에 미치는 영향**

지금까지 살펴본 바와 같이 여성을 성적으

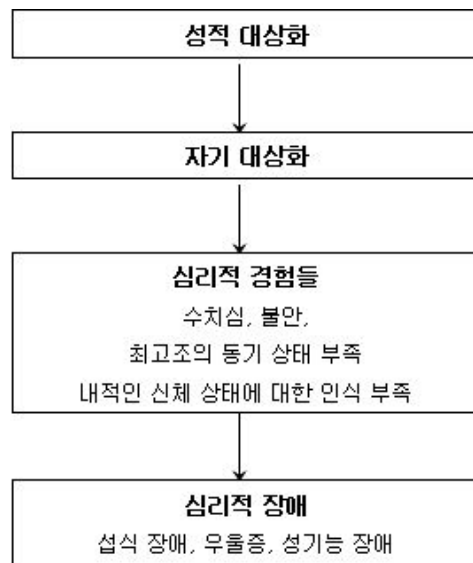


그림 1. 대상화 경험이 심리적 장애에 미치는 영향 (Fredrickson & Rogerts, 1997)

로 대상화하는 것은 여성들로 하여금 관찰자의 관점을 내면화함으로써 자기 대상화를 가져오게 되며, 자기 대상화는 수치심, 불안, 최고조의 동기 상태의 결여, 내적인 신체 상태에 대한 인식의 부족을 초래하게 되고, 이러한 부정적인 경험에 대한 반복적인 노출은 여성들의 정신 건강에 해로운 영향을 미치게 된다. 이러한 과정을 간단하게 요약해 보면 <그림 1>과 같다. 특히, 섭식 장애, 우울, 성기능 장애는 남성들보다 여성들에게 더 많이 나타나는 심리적 장애이다. Fredrickson와 Rogerts (1997)는 심리적 장애에서 나타나는 심리적 성차에 대해 기존의 생물학적 그리고 페미니스트적인 관점과는 다른 대안적인 설명을 제공하고 있다.

**섭식 장애**

Fredrickson과 Rogerts(1997)의 대상화 이론에

서는 크게 세 가지 관점으로 섭식 장애를 설명하였다. 먼저 소녀들은 부드럽고 곡선이 있는 여성스러운 신체를 가지게 되면 다른 관찰자에 의해 대상화가 일어나게 되고 대상화 경험은 여성에게 부정적인 영향을 미친다는 것을 예상한다는 것이다. 성인 여성에 대한 부정적인 기대는 성인 세계에 들어가는 것을 저항하게 만들며 이러한 저항의 형태로서 섭식 장애가 나타난다는 것이다. 두 번째로, 대상화 이론에서는 섭식 장애를 수동적이고 병리적인 전략으로 볼 수도 있다고 제안하였다. 여성들이 그들의 신체가 대상화되는 것을 직접적으로 통제하는 힘이 부족할 때 이러한 섭식 장애를 나타낼 수 있다고 보았다. 세 번째로, 강간이나 성적 괴롭힘의 희생은 종종 심각한 신체상 장애를 가져오며, 높은 비율의 섭식 장애를 초래한다. 따라서, 직접적이고 심각한 성폭력의 피해 역시 섭식 장애를 일으키는 중요한 원인 중의 하나라고 보았다.

#### 우울증

Fredrickson과 Rogerts(1997)는 대상화가 우울을 일으키는 과정에 대해 보다 자세하게 살펴 보기 위해 학습된 무기력, 행동의 동기에 대한 이론, 그리고 성폭력 경험의 영향에 대해 설명하였다. 먼저, 학습된 무기력 관점은 우울은 사람들이 내적이고 안정적이며 전반적인 원인에 대해 자신의 실패를 귀인할 때 일어나게 된다고 하였다. 신체는 부분적으로만 변화시킬 수 있기 때문에 여성들이 신체에 근거한 수치심과 불안을 극복하기는 쉽지 않다. 따라서 많은 여성들은 자신의 신체적 “결함(failings)”을 변화시키는 것에 대해서 뿐만 아니라 자신의 신체적 외모에 대한 다른 사람들의 반응에 대해서도 무력감을 느끼게 되며 이러

한 무력감은 자기-초점화된 주의(self-focused attention)를 불러일으킨다. 이러한 자기 초점은 걱정이나 반추(rumination)의 형태로 나타나게 되며, 걱정이나 반추와 같은 사고 스타일은 우울의 연장된 에피소드이다. 따라서 신체적 외모에 대한 수치심은 신체에 대한 무력감을 가져오게 되며 결국 신체에 대한 여러 가지 걱정이나 반복된 고민을 나타내는 우울을 가져오게 된다고 설명하고 있다.

둘째로 Lewinsohn(1974; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용)는 자기 주도적인 긍정적 경험이 별로 없는 것은 적극적인 행동이 사라지도록 만들며, 그것은 동기의 결여라는 특성을 가진 우울을 만들어낸다고 보았다. 여성들은 자기 주도적인 행동보다는 다른 사람이 자신에게 어떻게 반응하는가에 대해 더 주의를 기울이게 되는 반응 의존적인 행동을 보인다. 따라서, Lewinsohn(1974)의 모델에 의하면 자기 주도적인 긍정적 경험이 부족한 여성들은 행동의 동기가 결여되며 이러한 원인에 의해 여성이 남성보다 더 많은 우울을 경험하게 된다고 보았다.

세 번째로 여성들의 성적 괴롭힘 경험이 우울에서의 성차에 대해 상당 부분을 설명할 수 있다는 연구 결과가 보고되었다(Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994; Fredrickson & Rogerts, 1997에서 재인용). 따라서, 여성들이 남성들에 비해 훨씬 더 높은 비율의 성적 괴롭힘을 경험하고 있기 때문에 우울에 있어서도 남성보다 더 높은 비율을 차지하고 있다고 보았다.

#### 성기능 장애

여성들은 남성들보다 성관계에서 성적인 불만족과 기능 장애를 더 많이 보고한다. 여성들과 남성들은 성적 흥분과 오르가니즘에 대



한 능력 면에서는 서로 동일하기 때문에 단지 신체적인 설명만으로 성차에 대해서 설명하는 것은 불충분하다. 대상화 이론에서는 여성의 자기 의식적인 신체 감시, 신체에 근거한 수치심과 불안, 그리고 신체의 내적 상태에 대한 상대적인 무감각에 초점을 둬으로써 여성의 성적 어려움의 원인에 대하여 설명하였다 (Fredrickson & Rogerts, 1997).

첫 번째로, 여성들은 자기 의식적인 신체 관찰로 인해 주위가 분산되고 이로 인해 성적 만족감을 가지지 못한다. 만약 자신의 이미지에 대해 주의를 기울이지 않는다면, 그 에너지는 보다 만족스럽고 보상이 주어지는 활동에 소비되었을 것이다. 둘째로 대상화 이론에서는 성에 대한 만족감에서의 성차는 많은 여성들이 자신의 신체에 대해 가지고 있는 수치심과 불안이 성 경험으로 옮겨지기 때문에 나타난다고 보았다. 이러한 여성들의 성에 대한 부정적인 경험은 성에 대한 즐거움을 누릴 수 있는 가능성을 크게 감소시킬 것이다. 세 번째로, 대상화이론에서는 여성이 내적인 신체 상태에 대한 인식이 부족하기 때문에 성에 대한 감각도 쉽게 느끼지 못한다고 설명하고 있다. 여성이 외모에 대해 습관적으로 주의를 기울이는 것은 절제된 섭식 및 다이어트와 연합이 되어서 내적 신체적 단서들에 대한 일반화된 무감각을 가져온다. 따라서 내적인 무감각은 여성이 성적 즐거움을 느끼는데 대한 또 다른 장애물이 될 수 있다는 것이다. 마지막으로, 대상화이론에서는 성적 학대, 강간, 괴롭힘에 대한 직접적인 경험은 또한 여성의 성에 대한 만족에 분명하게 영향을 미친다고 설명하였다.

### 대상화 이론 검증에 관한 선행연구들

Fredrickson과 Rogerts(1997)가 대상화 이론에 대한 논문을 발표한 이후 이 이론에 대한 이론적인 논박이나 수정보다는 이 이론에서 제시하고 있는 바가 실제로 검증될 수 있는지에 대해 초점을 둔 경험적인 연구들이 다양하게 이루어져왔다. 크게는 (a) 성적 대상화에 의해 자기 대상화가 일어나게 되는지 (b) 대상화이론에서 주장하는 바와 같이 성적으로 대상화되는 경험과 그 결과에 있어서 남녀의 성차이가 나타나는지 (c) 신체에 대한 대상화 경험은 연령에 따라 어떠한 변화를 나타내는지에 대한 연구들로 나누어 볼 수 있다.

#### 성적 대상화에 의해 유발되는 자기 대상화

첫 번째로 성적 대상화의 경험에 의해 관찰자의 관점을 내면화함으로써 자기 대상화가 일어나는지에 대해 몇몇 경험적인 연구들이 이루어졌다. 먼저 Aubrey(2006)의 연구에서는 여성을 성적으로 대상화하는 TV 프로그램과 잡지에 노출되는 성적 대상화의 정도가 자기 대상화와 신체에 대한 감시(surveillance)에 어떤 영향을 미치는지 알아보려고 하였다. 처음 측정을 하고 나서 1년 뒤 같은 참여자들을 대상으로 동일한 변인을 측정하여 두 측정치 간의 차이를 비교하였다. 그 결과 첫째에 여성을 성적으로 대상화하는 TV에 노출된 정도가 많을수록 그 다음해에 자기 대상화의 점수가 높게 나타났다. 이러한 결과는 대상화 이론에서 주장하는 바와 같이 성적 대상화의 경험이 자기 대상화에 영향을 미친다는 것을 보여주고 있다. 또한, 처음 측정에서 자기 대상화가 높게 나타날수록 그 다음해에 성적으로 대상화

하는 TV 프로그램에 노출되는 정도가 낮아졌으며, 이와 같은 결과에 대해 자기 대상화가 높을 경우에는 오히려 불편한 자극을 회피하는 것으로 볼 수 있다고 추론하였다.

Roberts와 Gettman(2004)의 연구에서는 여성을 대상화하는 단어들(예: 날씬한)에 대한 미묘한 노출에 의해서 자동적으로 자기 대상화가 활성화되는지를 살펴보고자 하였다. 자기 대상화를 활성화시키기 위해서는 흩어져 있는 단어를 문법에 맞게 재배열하는 뒤섞인 문장 과제(scrambled sentence task)를 사용하였다. 연구 결과 통제 조건인 신체 수행에 관련된 과제보다 실험 조건인 자기 대상화와 관련된 과제에서 여성들의 부정적 정서가 높게 나타났으며 자신의 신체적 매력에 대한 평가는 낮게 나타났다. 이 연구에서도 대상화에 관련된 단서에 노출되는 것은 자기 대상화를 가져올 수 있으며 자기 대상화는 여러 가지 부정적인 심리적 경험을 초래할 수 있다는 것을 보여주고 있다.

그 외에도 Calogero(2004)의 연구에서는 여성이 자신을 응시하는 관찰자가 여성일 것이라고 기대할 때보다 남성이 자신을 응시할 것이라는 기대를 가질 때 신체에 대한 수치심과 사회적 불안이 더 높게 나타났다. Harrison과 Fredrickson(2003)의 연구에서는 스포츠 잡지를 읽는 것이 신체 만족도를 예언하는 것으로 나타났다. Monro와 Huon(2005)는 이상화된 신체상을 담은 광고를 보는 효과와 자기 대상화의 높고 낮음이 신체에 대한 불안에 미치는 영향을 알아보았다. 그 결과 자기 대상화 점수가 높으면서 이상화된 신체상을 담은 광고를 보고 있을 때 가장 불안이 상승하였다.

한편 우리나라에서는 아직 대상화라는 개념이 소개되지 못했기 때문에 성적 대상화와 자

기 대상화 간의 관계에 대한 직접적인 연구는 없는 상황이다. 하지만, 성적 대상화의 경험을 통해 자신의 신체에 대한 인식이 변화했다는 연구 결과들이 보고되었다. 최윤정(2005)의 연구에서는 마른 몸매를 강조하는 TV 프로그램 시청을 더 많이 할수록 신체에 대한 불만족이 높아지며 다이어트 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한, 한미정(2000)의 연구에서는 TV를 통해 마른 몸매를 강조하는 메시지가 직접적으로 사람들에게 영향을 주는 것이 아니라 그 메시지를 어떻게 받아들이느냐에 따라서 차이가 있을 것이라고 가정하고 연구를 실시하였다. 연구 결과 마른 몸매를 가진 모델과 자신을 비교하면서 자신도 그러한 몸매를 가지고 싶다고 생각하는 경향이 클수록 자신의 몸매에 대한 불만족을 커졌고 다이어트 행동에도 보다 적극적인 태도를 나타냈다. 신미영(1997)의 연구에서도 대중매체에 더 자주 노출될수록 신체에 대한 불만족 뿐만 아니라 섭식 장애에 대한 위험도 높아지는 것으로 나타났다. 이와 같이 최윤정(2005), 한미정(2000) 그리고 신미영(1997)의 연구들에서는 TV를 통해 여성의 몸을 대상화하는 성적 대상화를 경험하게 되면 자신의 신체 역시 관찰 대상으로 지각하게 되고 그에 따라 불만족의 정도가 더 커진다고 나타났고, 이러한 경향은 우리나라에서도 대중매체를 통한 성적 대상화가 자신의 신체에 대한 의식이라는 자기대상화에 영향을 미친다는 것을 간접적으로 보여주고 있다.

위와 같은 연구들 결과들을 통해 Fredrickson과 Rogerts(1997)가 주장한 바와 같이, TV 프로그램이나 대상화와 관련된 단어들, 남성의 응시, 스포츠 잡지, 광고 등을 통해 성적 대상화가 이루어지며, 성적 대상화는 여성들로 하여

금 관찰자의 관점을 내면화함으로써 자기 자신을 대상화하게 한다는 것을 알 수 있으며, 이로 인해 불안, 수치심과 같은 부정적인 정서를 경험하게 됨을 보여주고 있다.

#### 대상화 경험의 남녀 성차

대상화 과정과 대상화가 미치는 영향에 있어서 남녀의 성차가 나타나는지에 대한 몇몇 연구들이 이루어져 왔다. Swim, Hyers, Cohen 그리고 Ferguson(2001)은 매일의 생활에서 일어나는 성차별적인 사건이나 영향들을 살펴보았다. 여성이 전형적인 성역할에 대한 고정 관념과 편견, 성적 대상화, 그리고 비열한 말이나 행동들을 남성보다 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며 이것은 여성의 우울, 분노의 감정을 증가시키며 자아 존중감을 떨어뜨리는 부정적 결과를 가져왔다. Huebner와 Fredrickson(1999)의 연구에서는 자기 자신의 경험에 대해 자서전적 회상을 하게 하였다. 자서전적 기억은 자기 자신의 관점인 장 이미지(field image)나 외부 관찰자의 관점인 관찰자 이미지(observer image)를 갖게 된다. 회상 내용을 분석한 결과 여성들은 남성들보다 관찰자 이미지를 더 많이 보고하였으며, 이러한 이미지들에 대한 정서적인 반응에서도 여성들이 부정적인 정서를 더 많이 보고하였다. 또한, 뒤섞인 문장을 재배열하는 과제를 통해 자기 대상화를 활성화시키고자 했던 Roberts와 Gettman(2004)의 연구에서는 여성들은 대상화와 관련된 단서에 의해 자기 대상화가 활성화된 반면, 동일한 과제에 대해 남성들은 자기 대상화가 활성화되지 않았다.

자기 대상화가 부정적 정서와 행동에 미치는 영향에 대한 Fredrickson, Noll, Roberts, Quinn,

그리고 Twenge(1998)의 연구에서는 여성들에게서만 자기 대상화가 신체에 대한 수치심과 절제된 섭식(restrained eating)에 영향을 미쳤다. Strelan과 Hargreaves(2005)의 연구에서는 남성보다 여성의 자기 대상화의 정도가 더 높았으며, 자기 대상화와 다른 사람을 대상화하여 바라보는 경향간의 관계에 있어서도 여성이 남성보다 더 높게 나타났다. 다만, 남성은 여성을 더 많이 대상화하는 경향이 있었으며 여성은 남성을 더 많이 대상화하는 것으로 나타났다.

결국 일상생활에서 여성들은 남성과는 다른 성차별적인 경험과 성적 대상화의 경험을 하고 있으며 이러한 경험은 여성의 기억에도 영향을 미쳐 자신의 관점보다는 관찰자의 이미지를 더 많이 보고하고 있다. 또한, 자기 대상화가 활성화되는 정도에 있어서도 남녀 차이가 나타났으며, 자기 대상화의 정도도 여성이 더 높은 것으로 나타났고, 자기 대상화가 부정적인 정서와 행동에 미치는 영향에 있어서도 여성들에게만 유의미한 결과가 나타나 성적 대상화의 경험과 자기 대상화의 경험이 남성과 다른 여성의 행동에 대한 설명에 매우 중요한 변인들임을 확인할 수 있다.

#### 대상화 경험의 발달적 변화

대상화의 발달적 변화에 대한 연구로는 McKinley(1999)의 연구와 McKinley(2006)의 연구를 들 수 있다. McKinley(1999)의 연구에서는 대학생인 딸과 중년인 어머니의 두 집단 간에 어떤 차이가 있는지를 비교하였다. 그 결과 신체에 대한 감시(surveillance)와 신체에 대한 수치심에 있어서 어머니들이 딸보다 유의미하게 낮은 점수를 나타내었다. 또한 신체 존중감과 심리적 안녕간의 관계에 있어서는 딸의

집단에서 변인 간에 더 강한 상관관계를 나타내었다. McKinley(2006)의 연구에서는 10년 동안의 종단 연구 자료를 분석하였는데, 역시 McKinley(1999)의 결과와 마찬가지로 젊은 여성들은 나이가 들면서 신체에 대한 감시와 신체에 대한 수치심이 감소하는 것으로 나타났으며 신체 존중감은 증가하는 것으로 나타났다.

이러한 결과들을 통해 대상화 이론(Fredrickson & Rogerts, 1997)에서 이야기한 바와 같이, 사춘기나 대학생과 같이 대상화가 시작되는 초기 시기에는 신체 존중감이 심리적 안녕에 미치는 영향이 크며 신체에 대한 감시와 수치심도 높게 나타난다는 것을 확인할 수 있다. 하지만, 나이가 점차 들어가면서 자기 대상화의 정도가 점차 감소한다는 것을 알 수 있다.

#### 대상화가 부정적인 정서 및 섭식 장애에 미치는 영향

먼저 대상화 경험이 섭식 장애에 어떠한 영향을 미치는지 살펴본 연구들이 이루어져왔다. Moradi, Dirks, 그리고 Matteson(2005)는 성적 대상화와 자기 대상화가 섭식 장애에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 자기 대상화를 나타내는 미에 대한 사회문화적 기준에 대한 내면화, 신체에 대한 감시, 그리고 신체에 대한 수치심이 성적 대상화와 섭식 장애 간을 매개하는 것으로 나타났다. Tylka와 Hill(2004)의 연구에서는 여성들에게 주어지는 날씬해야 한다는 압력이 신체에 대한 감시와 수치심을 증가시키고 그것은 내적인 신체 감각을 인식하는 것을 방해한다고 보고하였다. 신체에 대한 수치심과 내적 신체 감각에 대한 인식이 부족한 것은 섭식 장애에 영향을 미치는 것으로 나타

났다. Greenleaf와 McGreer(2006)의 연구에서는 자기 대상화가 높은 집단이 자기 대상화가 낮은 집단에 비해 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심, 외모에 대한 불안이 높게 나타났으며, 자기 대상화가 높은 집단만이 신체에 대한 감시가 섭식 장애와 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다.

또한, 대상화 경험과 섭식 장애 행동에 있어서 외모에 민감한 집단과 그렇지 않은 집단 간의 차이를 살펴본 연구들이 있다. Slater와 Tiggemann (2002)은 발레를 배우는 소녀들과 발레를 배우지 않는 소녀들 간에 자기 대상화, 신체에 대한 수치심, 외모에 대한 불안, 섭식 장애에 있어서 어떤 차이가 있는지를 살펴보았다. 분석 결과 두 집단간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 자기 대상화는 신체에 대한 수치심과 외모에 대한 불안에 영향을 미쳤으며, 자기 감시는 자기 대상화와 신체에 대한 수치심 간을 매개하는 것으로 나타났고, 신체에 대한 수치심은 섭식 장애에 영향을 미치는 것으로 나타났다. Prichard와 Tiggemann (2005)은 에어로빅을 배우는 참여자들과 가르치는 강사들을 대상으로 자기 대상화, 신체에 대한 불만족, 섭식 장애 간의 관계가 어떻게 나타나는지 살펴보았다. 에어로빅을 배우는 참여자들에 대한 자료를 분석한 결과 자기 대상화가 신체에 대한 불만족과 섭식 장애에 영향을 미쳤으며 운동을 하는 동기가 외모에 관련된 이유들이었다. 그에 반해 에어로빅 강사들은 참여자들에 비해 자기 대상화, 신체에 대한 불만족, 섭식 장애가 낮게 나타났으며 즐거움을 위해 운동을 하는 것으로 나타났다.

섭식 장애 뿐만 아니라 자기 대상화가 우울에 미치는 영향을 함께 살펴본 연구로는 Muchlenkamp와 Saris-Baglama(2002)의 연구와

Tiggemann와 Kuring(2004), Piran과 Cormier(2005)를 들 수 있다. Muehlenkamp와 Saris-Baglama(2002)의 연구에서는 여성들의 자기 대상화, 내적인 상태에 대한 인식, 섭식 장애, 그리고 우울 간의 관계를 살펴보았다. 내적인 상태에 대한 인식은 자기 대상화와 우울 간을 매개하는 것으로 나타났으며, 자기 대상화는 내적인 상태에 대한 인식, 섭식 장애, 우울 모두에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, Tiggemann와 Kuring(2004), Piran과 Cormier(2005)에서도 역시 여성들의 자기 대상화와 습관적인 신체에 대한 감시(surveillance)가 우울과 섭식 장애에 유의미한 영향을 미친다고 보고하였다.

그 외에 성격적인 특성과의 관계를 살펴본 Miner-Rubino, Twenge, 그리고 Fredrickson(2002)의 연구에서는 여성들의 부정적인 정서와 성격적인 특성들이 자기 대상화와 어떤 관계가 있는지를 살펴보았다. 그 결과 자기 대상화는 5요인 성격 특성 중 신경증과 수치심이라는 부정적인 정서와 정적인 관계가 있는 것으로 나타났으며, 5요인 성격 특성 중 조화성과 지성과는 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기 대상화가 위협 상황에서 사회문화적인 방어기제로 사용될 수 있는가를 살펴본 Grabe, Routledge, Cook, Andersen, 그리고 Arndt(2005)의 연구에서는 여성들이 죽음에 대한 생각을 할 때 대상화 정도가 더 증가한다는 것을 발견하였다. 테러 관리 이론(terror management theory)에 의하면 인간은 죽음을 인식하게 되면 죽음에 대한 두려움으로부터 피하기 위해 사회문화적인 세계에 더 몰입하게 된다. 여성들에게는 자기 대상화가 사회적인 가치와 압력을 내면화한 것이기에 다른 사회문화적인 요인들과 마찬가지로 자기 대상화는 죽음에 대

한 두려움의 방어기제로 사용될 가능성이 있음을 시사하는 결과이다.

이상의 선행 연구 결과들을 통해 대상화 이론에서 주장했던 바와 같이, 성적 대상화와 자기 대상화 경험은 여성의 수치심, 불안, 우울 과 같은 부정적인 정서와 섭식 장애에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

#### 대상화가 부적응적인 행동에 미치는 영향

대상화 경험은 정서나 수행능력 뿐만 아니라 부적응적인 행동에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. Muehlenkamp, Swanson, 그리고 Brausch(2005)의 연구에서는 여자 대학생들의 자기 대상화, 신체에 대한 부정적 생각, 우울, 그리고 자해적 행동 간의 관계를 살펴보았다. 신체에 대한 부정적 생각은 자기 대상화와 우울 간을 매개하는 것으로 나타났으며, 우울은 자해적인 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. Fiissel와 Lafreniere(2006)의 연구에서는 현재 흡연을 하고 있는 사람들이 신체에 대한 자기 대상화가 높게 나타났으며, 신체에 대한 수치심은 식욕과 몸무게를 조절하고자 담배를 피운다는 동기에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 결론 및 제언

지금까지 살펴본 바와 같이 Fredrickson과 Rogerts(1997)가 제안한 대상화 이론에서는 여성들이 어떻게 대상화 경험을 하게 되는지, 그리고 여성들의 대상화 경험이 어떤 방식으로 여성들의 심리적 장애에 영향을 미치게 되는지에 대해 설명하고 있다. 즉, 대중매체나

사회적인 상호 작용을 통해서 여성은 다른 사람들에게 성적 대상으로 대상화된다. 반복되는 성적 대상화 경험을 통해 여성들은 점차적으로 자신을 바라보는 관찰자의 관점을 내면화하여 자기 대상화를 발달시키게 된다. 자기 대상화는 수치심, 불안, 최고조의 동기 상태의 결여, 내적인 신체 상태에 대한 무감각이라는 부정적 심리적 경험들을 가져오게 된다. 이와 같은 부정적 경험에 노출될 때 섭식 장애, 우울증, 성기능 장애와 같은 장애의 위험성이 높아진다.

Fredrickson과 Rogerts(1997)가 대상화 이론을 제안한 이후 다양한 실증적인 연구들이 이루어졌다. 먼저 성적 대상화 경험이 자기 대상화를 초래하는지, 대상화 경험에 있어서 남녀 차이가 있는지, 대상화 경험이 연령에 따라 변화하는지에 대해 살펴보고 대상화 이론을 지지하는 결과들이 나타났다. 대상화 경험과 정신 건강 간의 관계에 대한 연구에서는 대상화 경험이 섭식 장애와 부정적 정서에 영향을 미치며, 그 외에 수행 능력, 자해와 같은 부정적인 행동에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 선행 연구들을 종합해 볼 때 대상화 이론은 개념적으로 뿐만 아니라 경험적으로도 검증될 수 있는 실증적인 가치가 있음을 알 수 있다.

대상화 이론에서는 여성의 신체에 대한 사회적 의미에 초점을 두고 사회적 구성체로서의 신체에 대해 살펴보고자 했지만, 실제로 신체에 대한 사회적 의미는 페미니스트에서 주장한 바와 유사한 면이 많이 있다. 대상화 이론이 다른 관점과 가장 큰 차이를 보이는 점은 '자기 대상화'에 대한 설명이라고 볼 수 있다. 생리적인 원인에 대한 설명을 생물학적인 관점에서, 사회적인 원인에 대한 설명을

페미니스트적인 관점에서 제공했다면, 대상화 이론에서는 '자기 대상화'라는 개인 심리적인 원인을 밝히고 있다는 점에서 이 이론의 의미를 찾아볼 수 있다. 여성을 대상화하는 성적 대상화 경험은 누구나 동일하게 경험하지만, 관찰자의 관점을 자신의 주요한 관점으로 내면화하는 자기 대상화의 정도는 개인마다 차이가 있다고 이야기한다. 이러한 설명은 첫째로, 정신 건강 문제가 나타나는 양상에 있어서의 다양한 변이, 즉 사회적인 압력이 존재하지만 모든 여성에게 동일하게 정신 건강 문제가 나타나지 않는 것에 대한 설명을 제공하고 있다. 둘째로, 이러한 개인 심리적 원인에 대한 설명은 여성의 정신 건강 문제들에 대해 생리적 원인, 사회적 원인, 심리적 원인이라는 세 가지 차원에서 보다 통합적으로 이해하고 바라볼 수 있는 시각을 제공해 주고 있다. 셋째로, 여성의 정신 건강 향상을 위해서 사회적인 노력뿐만 아니라 여성 개인이 힘써야 할 부분이 있음을 시사해 주고 있다. 즉, 여성은 다른 사람들의 관심과 시선을 의식하여 자신을 대상화해서 바라보는 자기 대상화에서 벗어날 때 보다 안정적인 정서를 경험할 수 있으며 자신이 하는 일에 몰입할 수 있게 될 것이다.

대상화 이론에 대한 문제점과 추후 연구 방향을 살펴보면, 첫째, '자기 대상화'라는 개념은 개인의 심리적 원인에 대한 의미 있는 설명을 제공해 주고 있지만, 그 개념이 다소 명확하지 못하다. 자기 대상화는 자신의 신체에 대한 자신의 관찰이나 감시를 의미하는 것으로, 이것은 타인에게 보여지는 외모와 행동에 주의를 기울이는 '공적 자기의식', 또는 '신체에 대한 불만족'과 유사한 개념이다. 따라서 추후 연구에서는 자기 대상화와 이와 관련된

다른 변인들 간을 구분할 수 있는 차이점들을 찾아내는 것이 필요할 것이다.

둘째, 대상화가 정신 건강에 미치는 영향에 대한 연구의 영역을 확대할 필요가 있다. 기존 연구는 주로 외모에 대한 수치심, 불안, 그리고 섭식 장애와 부정적인 정서나 행동에 미치는 영향을 중심으로 이루어져왔다. 앞으로는 대상화 경험과 최고조의 동기 상태의 결여 및 내적인 신체 상태에 대한 무감각간의 관계, 그리고 성기능 장애와 대상화 경험 간의 관계에 대해 다루어야 할 필요성이 있다. 또한, 우리나라에서는 이러한 대상화 경험에 의해 나타나는 중요한 정신 건강 문제의 하나로 성형 중독증을 들 수 있을 것이다. Firth, Ping, Hong(2005)는 미국과 싱가포르, 타이완의 여성의 패션 잡지를 분석하였는데, 미국의 경우에는 의복에 관련된 내용이 많은 데 반해, 싱가포르와 타이완은 화장과 관련된 내용이 상당 부분을 차지했다. 이것은 미국은 ‘신체에 대한 미’를 중시하는데 반해 동양 국가들은 ‘얼굴에 대한 미’를 중시하는 것으로 볼 수 있다. 우리나라 역시 얼굴의 미에 대해 굉장히 많은 관심을 가지고 있고 많은 사람들이 성형 수술을 하고 있으며 극단적으로 성형 중독 사례까지 나오고 있다. 최근 우리나라에서 화제가 되었던 ‘선봉기 아줌마’에 대한 뉴스도 성형 중독에 대한 대표적인 사례라 볼 수 있다(SBS, 2004). 따라서 현재 우리나라에서 심각한 문제가 되고 있는 성형 중독에 대해 대상화 이론을 바탕으로 그 원인과 과정을 살펴보는 것이 필요할 것이다.

대상화 이론은 정신 건강에서 나타나는 성차에 대한 새로운 대안적인 설명을 제공하고 있다. 다른 이론이 그러하듯이 대상화 이론 역시 부분적인 설명을 제공할 뿐이므로 다른

이론들과 통합하여 여성의 정신 건강 문제를 이해하려는 노력이 필요할 것이다. 또한, 우리나라의 문화적인 맥락 안에서 대상화 이론이 주는 의미가 무엇인지에 대해서도 상고할 필요가 있을 것이다.

## 참고문헌

- 동아일보. 2006년 5월 16일자.
- 문경덕 (2003). 현대 한국 사회에서의 날씬함의 ‘컬트화’: 다이어트 장애자들의 몸 프로젝트를 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신미영 (1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식 장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정섭, 김병희, 정현철, 이성은 (2001). 여대생의 다이어트 경험에 관한 근거이론적 접근. 여성건강간호학회, 7, 596-609.
- 이정희, 김진숙, 이미영, 정선희, 장경자 (2001). 인터넷 Web 강의를 수강하는 남녀 대학생에서의 체중조절 경험, 섭식장애 및 식이섭취 실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 6, 604-616.
- 임인숙 (2004). 다이어트의 사회문화적 환경: 여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로. 한국사회학, 38, 165-189.
- 조맹제, 함봉진, 김장규, 박강규, 정은기, 서동우, 등 (2004). 한국 정신장애의 역학 조사 연구: 각 정신장애의 유병률. 신경정신의학, 43, 470-480.
- 최윤정 (2005). 미디어에 의한 여성들의 신체불만족현상에 관한 연구: TV와 잡지 소비

- 로 인한 신체불만족현상과 다이어트, 성형 수술에 대한 동의 관계 분석을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최해림, 김영희 (1996). 한국여성의 심리장애와 여성치료의 방향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 8, 153-167.
- 한미정 (2000). 신체이미지 관련 TV 메시지의 처리방식이 여대생의 신체만족감과 다이어트 행동에 미치는 영향에 관한 연구. *한국방송학보*, 14, 291-317.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25, 70-79.
- Aubrey, J. S. (2006). Effects of sexually objectifying media on self-objectification and body surveillance in undergraduates: results of a 2-year panel study. *Journal of Communication*, 56, 366-386.
- Burt, V. K., & Hendrick, V. C. (2005). 여성의 정신건강. (남범우, 서정석, 류은정, 최귀순 역). 서울: 하나의학사. (원전은 2001에 출판)
- Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: the effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 16-21.
- Cooley, C. H. (1990). Human nature and the social order. Excerpted in A. G. Halberstadt & S. L. Ellyson (Eds.), *Social psychology readings: A century of research* (pp. 61-67). New York: McGraw-Hill. (Original work published 1902).
- Costanzo, P. R. (1992). External socialization and the development of adaptive individuation and social connection. In D. N. Ruble, P. R. Costanzo, & M. F. Oliveri (Eds.), *The social psychology of mental health* (pp. 55-80). New York: Guilford.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper Perennial.
- Fiissel, D. L., Lafreniere, K. D. (2006). Weight control motives for cigarette smoking: further consequence of the sexual objectification of women? *Feminism & Psychology*, 16, 327-344.
- Firth, K., Ping, S., Hong C. (2005). The construction of beauty: A cross-cultural analysis of women's magazine advertising. *Journal of Communication*, 55, 56-70.
- Fredrickson, B. L., Noll, S. M., Roberts, T. Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 269-283.
- Fredrickson, B. L., & Rogerts, T. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Grabe, S., Routledge, C., Cook, A., Andersen, C., & Arndt, J. (2005). In defense of the body: the effect of mortality salience on female body objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 33-37.



- Greenleaf, C., & McGreer, R. (2006). Disordered eating attitudes and self-objectification among physically active and sedentary female college students. *The Journal of Psychology, 140*, 187-198.
- Harrison, K., & Fredrickson, B. L. (2003). Women's sports media, self-objectification, and mental health in Black and White adolescent females. *Journal of Communication, 53*, 216-232.
- Harver, A., Katkin, E. S., & Bloch, E. (1993). Signal detection outcomes on heartbeat and respiratory resistance detection tasks in male and female subjects. *Psychophysiology, 30*, 223-230.
- Huebner, D. M., & Fredrickson, B. L. (1999). Gender differences in memory perspectives: evidence for self-objectification in women. *Sex Roles, 41*, 459-467.
- Lerner, R. M., Orlos, J. B., & Knapp, J. R. (1976). Physical attractiveness, physical effectiveness and self-concept in late adolescents. *Adolescence, 11*, 313-326.
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.) *The psychology of depression: contemporary theory and research*. Washington, DC: Winston-Wiley.
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology, 35*, 760-769.
- McKinley, N. M. (2006). The developmental and cultural context of objectified body consciousness: A longitudinal analysis of two cohorts of women. *Developmental Psychology, 42*, 679-687.
- Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait self-objectification in women: affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality, 36*, 147-173.
- Monro, F., & Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders, 38*, 85-90.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 420-428.
- Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly, 26*, 371-379.
- Muehlenkamp, J. J., Swanson, J. D., & Brausch, A. M. (2005). Self-objectification, risk taking, and self-harm in college women. *Psychology of Women Quarterly, 29*, 24-32.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*, 424-443.
- Orbach, S. (1978). *Fat is a feminist issue: A self-help guide for compulsive eaters*. New York: Berkley

- Books.
- Piran, N., & Cormier, H. C. (2005). The social construction of women and disordered eating procedures. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 549-558.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex Roles*, 53, 19-28.
- Roberts, T. & Gettman, J. Y. (2004). Mere exposure: gender differences in the negative effects of priming a state of self-objectification. *Sex Roles*, 51, 17-28.
- Singh, D. (1983). Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 293-307.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2002). A test of objectification theory in adolescent girls. *Sex Roles*, 46, 343-349.
- Stapley, J. C., & Haviland, J. M. (1989). Beyond depression: Gender differences in normal adolescents' emotional experiences. *Sex Roles*, 20, 295-308.
- Strelan, P., & Hargreaves, D. (2005). Women who objectify other women: the vicious circle of objectification? *Sex Roles*, 52, 707-712.
- Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L. & Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism: evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues*, 57, 31-53.
- Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 299-311.
- Tylka, T. L., & Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. *Sex Roles*, 51, 719-730.
- 1 차원고접수 : 2006. 10. 9.  
심사통과접수 : 2006. 10. 26.  
최종원고접수 : 2006. 11. 21.

## The influence of objectification experiences on women's mental health

Eun Jung Son

Ewha Womans University, Department of Psychology

There were some theories explaining the reason of gender differences in a few mental disorders whose women's prevalence ratio is higher than men's. However, the previous theories have provided just partial explanations for gender differences. In this study, the alternative explanation for women's mental health would be presented by exploring objectification theory. Women's body is more objectified by others than men. It is called sexual objectification. The repetition of sexual objectification may cause self-objectification by internalizing the observer's point for their body. Self-objectification is likely to bring about some negative experiences: shame, anxiety, the lack of peak motivational state, the deficiency for an awareness of internal bodily states. The accumulation of negative experiences lead to mental health risks: eating disorders, depression, sexual dysfunctions. The objectification theory has been proved by empirical studies by this time. The results of these studies showed that (a) sexual objectification causes self objectification, (b) the experiences of objectification are different between women and men, (c) the experiences of objectification changes according to developmental stages (d) objectification had an effect on eating disorders, negative emotions, performance ability, and non-adaptive behaviors. The implication of objectification theory is the proposal of the individual psychological concept 'self objectification'. The concept of 'self objectification' might be clarified, and the range of research based on the objectification theory should be broaden in the future research.

*Key words* : objectification theory, sexual objectification, self objectification, women's mental health, eating disorders, depression, sexual dysfunction