

여대생의 신체상 지각 불일치와 심리적 안녕감 간의 관계

육근영 윤지원 김근향[†] 서신영 박지혜

CHA의과대학 분당차병원 정신과학교실

고려대학교 심리학과

본 연구에서는 여대생 200명을 대상으로 신체상 지각의 불일치 및 신체상과 관련된 변인들이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 중점으로 살펴보았다. 연구 결과, 여대생들의 대부분이 마른-중간 체중의 범주에 속하였지만, 이상적으로는 마른 체형을 원하는 비율이 92.5%로 높았다. 즉, 여대생들의 경우 마른 체형의 기준을 내재화시키고 있기 때문에, 결과적으로 실제 체형과 이상적인 체형 사이의 불일치가 초래되는 것으로 나타났다. 주요 변인들 간의 상관관계를 살펴보면, 신체상 지각의 불일치가 클수록 신체상이 부정적이고, 심리적 안녕감이 저하되는 양상을 보였다. 아울러 BMI와 신체 존중감도 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미쳤다. 특히, 본 연구에서는 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 지각의 불일치 개념에 초점을 맞추어, 이 변인의 유일한 효과를 위계적 회귀 분석을 통해 분석해보았다. 위계적 회귀 분석 결과, 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 BMI, 신체 존중감, 생활 스트레스와 같은 변인들을 통제 한 후에도 신체상 지각의 불일치는 심리적 안녕감에 유의미한 예측효과를 보이는 것으로 나타났다. 마지막으로 신체상 지각 불일치 정도에 따라 고집단과 저집단으로 구분하고, 집단차를 알아보았다. 그 결과 신체상 지각의 불일치가 큰 집단이 불일치가 적은 집단에 비하여 심리적 안녕감과 신체 존중감이 유의미하게 낮고, 생활 스트레스는 유의미하게 높은 결과를 보였다.

주요어 : 신체상, 불일치, 신체 존중감, 심리적 안녕감

† 교신저자 : 김근향, 차의과학대학 분당차병원, 경기도 성남시 분당구 야탑동 351
Tel : 031-780-6135, E-mail : khyang25@hanmail.net

신체는 내부와 외부의 물리적인 경계일 뿐만 아니라, 외부 자극의 반응을 알아차리고 자신의 욕구와 정서 및 사고를 표현하여 일련의 행위로 옮기는 구체적인 도구이다(이정숙, 2001). 그렇기 때문에, 신체에 대한 주관적인 인식 및 느낌은 자기 이해와 자기상의 기반이 된다고 할 수 있겠다. 즉, 개인이 자신의 신체에 대해 갖고 있는 이미지인 신체상은 그 개인의 내적, 외적 세계에 유의미한 영향을 미치게 되는 것이다(Stuart & Sundeen, 1983). 하지만 이러한 신체상은 생득적이고 불변하는 것이 아니라 개인이 성장하면서 경험하는 여러 요인들에 영향을 받아 긍정적인 또는 부정적인 방향으로 변화하는 특성을 갖고 있다. 이러한 요인들 중에서는 사회 문화적 태도 및 동시대에 공유되는 가치 등과 같은 문화적 특성과, 수술, 상해, 그리고 질병 등과 같은 신체적인 측면들이 포함될 것이다. 즉, 신체상은 인간의 발달사를 따라 개인의 생리적, 심리적, 문화적, 환경적인 제반 여건을 토대로 끊임없이 변화하게 되는 것이다(이정숙, 2001).

특히, 신체는 인간의 외적인 측면이기 때문에 타인들과의 상호작용 시에 여러 직접적이고 간접적인 영향을 미치게 된다. 기존 연구들에 따르면, 신체적 매력은 후광효과를 가져오기 때문에 외모가 매력적인 사람들은 더 재미있고, 친절하고, 사교적이고, 따뜻한 성격을 갖고 있다고 평가되곤 한다(Mischel, 1986). 아울러 최근에 들어서는 이러한 신체적 매력이 사회적 관계뿐만 아니라 사회적인 성공 및 인정에까지 영향을 미친다는 보고들이 있다(Diener, Wolsic, & Fijita, 1995). 이처럼 현대 사회에 들어서는 외적인 아름다움에 큰 가치를 부여하는 가치관이 사회 전반에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 더욱이 신체나 외모

에 대한 절대적인 평가 기준은 존재하지 않기 때문에, 신체 이미지는 그 사회의 외모에 대한 고정관념 또는 사회문화적 가치관에 영향을 받는다(이미숙, 2008). Cash(1990) 또한 우리 사회 내에 존재하는 신체적 매력에 대한 사회적 기준에 따라 신체 이미지가 결정된다고 보았는데, 현재는 보통 체형보다는 마른 체형을 아름다움의 기준으로 간주하는 문화가 지배적이다.

이러한 관점에서 볼 때, 외적인 아름다움에 큰 가치를 부여하고, 그 중에서도 마른 체형의 잣대를 기준으로 신체를 평가하는 현대 사회의 속성은 신체상의 왜곡을 초래하고 있다고 볼 수 있다. 특히, 각종 대중 언론매체들의 발달을 통해, 마른 체형이 미의 기준이 되는 가치관은 사람들에게 더 지속적이고 광범위한 영향을 미치고 있다. 결과적으로 자기-만족감에 신체상이 관여하는 비중 또한 높아지고 있는 것이다. 이수경과 고애란(2005)의 연구에서도, 외모에 대한 태도를 형성하는데 있어서 가족, 친구와 같은 중요한 타인에 의한 영향력 보다는 매스미디어에 의한 영향력이 중요하게 작용한다는 시사점이 발견되었다. 결과적으로, 매스미디어의 가장 주 소비자인 청소년 및 젊은 층에서는, 상당수가 자신들이 실제 체질량 지수에 비해 비만이나 과체중인 것으로 인식하며, 정상 체중군이나 저체중군에 속하는 경우에도 각종 체중조절 행위를 하고 있었다고 한다(김옥수, 윤희상, 2000; 조선진, 1997).

특히, 이처럼 왜곡된 신체상에 대한 영향력 및 가치관은 외현적인 미의 잣대로 종종 평가되는 젊은 여성들에게 파급력이 클 것으로 생각된다. 더욱이 여성들 사이에서는 마른 체형을 이상적인 것으로 인식하는 사회적 풍토가

오래전부터 조성되어 왔기 때문에, 과체중이나 비만에 대해 부정적인 견해를 갖기 쉽다(Nowak, Speare, & Crawford, 1996). 여성에게 있어 전반적으로 마른 신체는 아름다움, 건강, 바람직한 것, 성숙한 것으로 간주되기 때문에, 현대 여성들에게 가장 중요한 조건 중의 하나라고 보는 견해도 있다(Lennon & Rudd, 1994). 아울러 여학생들이 매스미디어에 의한 외모의 가치관에 남성들보다 더 영향을 많이 받으며, 매스미디어에 비취지는 이상적인 외모를 내면화시키며 스스로에 대한 불만족감을 경험하는 경우가 많다는 선행 연구들도 있었다(장희순, 김태련, 2006; 조선명, 고애란, 2001). 이러한 특성들로 인해, 여성들은 남성들에 비하여 자신의 체중을 더 과대평가하여 신체에 대한 불만족감이 높으며, 자신의 체중에 상관없이 여러 체중조절 방식을 시도하게 된다. 연구들에 따르면, 남자들은 여자들보다 자기 체형 인식이 더 긍정적이며 신체에 대한 만족도가 더 높았고, 정상체중에 대한 이해 및 지각도 높았다고 한다(Richards, Peterson, Boxer, & Albrecht, 1990; Ryu & Yoon, 1998). 아울러 이러한 경향성은 노인 여성에 비하여 젊은 여성들에게서 더 심한 것으로 보고되었다(Franzoi & Koehler, 1998). 즉, 젊은 여성의 경우 다른 연령대의 여성들보다 마른 체형을 선호하며, 특히 청년기 여대생들의 경우 체형에 대한 관심도가 높고, 마른 체형에 대한 선호로 인해 섭식 유형도 좋지 않다는 것이다(Bailey & Goldgerg, 1989). 따라서 신체 만족도는 그 어느 집단보다도 젊은 여대생들의 정신 건강에 밀접한 영향을 미칠 것으로 생각된다. 아울러 동양인들은 개인주의적인 성향이 강한 서구인에 비하여 사회적 자기(social self)를 주관적인 자기(subjective self) 보다 중요하게 생각하는 경

향이 있다(Suh, 2000). 특히 한국 문화적인 측면에서, 강상현(2000)은 한국 여성들이 자기 신체를 타인의 평가에 근거해서 지각하는 경향이 강하고, 다른 사람과 자신의 외모를 지속적으로 비교하기 때문에, 저체중인 사람들도 이상적인 신체 이미지를 위해 부적절한 체중조절을 하는 경향이 있다고 하였다. 한국, 중국, 일본 여대생들의 신체 가치관을 비교한 김완석과 김정식(2007)의 연구에서도 한국 여대생들이 중국 및 일본의 여대생들보다 건강보다 외모를 중시하는 신체편향성이 높은 경향을 보였다. 따라서 우리나라 여대생을 대상으로 신체상과 관련된 가치관 및 이로 인한 심리적 부적응 등을 탐색해보는 것을 의의가 있으리라 생각된다.

이처럼, 현대 사회에서는 신체에 대한 왜곡된 기준을 내재화시켜, 자신의 신체상에 불만족하는 개인들이 증가하고 있다. 즉, 자신의 신체 이미지를 왜곡해서 인식할 뿐만 아니라, 실제적인 신체 이미지(real self image)와 이상적인 신체 이미지(ideal self image) 간의 불일치로 인해 불만족감이 가중되고 있는 것이다. 하지만 기존의 연구들은 주로 신체 존중감의 측면에서 주관적 안녕감, 소비 행동, 섭식 및 체중조절 행동, 외모관리 행동 등과 같은 영역에 초점을 맞춘 것으로 나타났다. 신체 존중감은 신체에 대한 긍정적이거나 부정적인 일종의 전반적 태도로(김완석, 2007), 신체 존중감이 낮을수록 자기 가치감이 저하되고, 올바른 신체상을 갖지 못한 사람은 열등감을 갖게 될 뿐만 아니라 자아 정체감의 확립에도 어려움을 겪을 수 있다고 한다(Kenealy & Jovanovic, 1991). 이처럼, 자신을 매력적으로 평가하고 신체 이미지가 긍정적일수록 주관적 안녕감이 높다는 결과들은 여러 연구들을 통해 일치하

고 있다(박은아, 2003; 이계원, 1994; Diener, Wolsic, & Fujita, 1995). 반면, 신체상 지각 불일치에 대한 연구는 부족한 것으로 나타났는데, 신체상의 지각 차이에 대한 몇몇 연구들도 대부분 섭식, 신체 활동 또는 특정 정서적 문제와 관련된 영역에 한정되어 있었다(강혜자, 2003; 남인수, 2009; 최윤희 등, 2007). 비록 김완석과 김해진(2005)의 연구에서 신체 이미지 차이 지각과 신체 존중감 간의 부적 관련성이 파악되었지만, 이 두 개념을 구분하여 심리적 적응의 측면에서 상대적인 영향력을 살펴본 경우는 찾아보기 어려웠다.

하지만 신체상 지각 불일치와 신체 존중감은 다른 개념으로 간주해야 한다. Thomson (2004)이 외모에 대한 만족을 외모평가와 구분해서 다룰 필요성을 주장하였듯이, 신체에 대한 만족도는 신체에 대한 평가와 구분해서 고려해야 할 것이다. 즉, 실제적인 신체상과 이상적인 신체상 간의 불일치는 신체 만족도와 더 관련이 높으며, 신체 존중감은 자신 신체에 대한 존중감(worth) 또는 이에 대한 평가와 더 관련이 높다(김완석, 2007). 특히, 자기개념을 단순히 자신에 대한 현실적 지각이라는 단일 구성체로 보는 것이 아니라, 현실적 자기(real self)와 이상적 자기(ideal self)의 두 성분으로 구성된 중다구성체로 보는 관점에서 살펴본다면, 이러한 불일치 개념에 주의를 기울이는 것은 의미 있다고 생각된다(Belch, 1978; Sirgy, 1980). 같은 맥락에서, 심리적 만족감과 관련하여 널리 받아들여지는 기대-불일치 이론(expectancy-disconfirmation; Oliver, 1977) 또는 자아-불일치 이론(self-discrepancy; Higgins, 1987)을 고려하였을 때도, 이상적 신체상과 실제적 신체상 간의 지각 불일치는 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다. 사람

들은 일관성을 추구하는 경향이 있으므로, 자신의 신념과 행동이 불일치하거나, 신념 간의 양립할 수 없는 기준이 상충될 때 상당한 심리적 불편감, 긴장, 우울감, 갈등, 압박감 등을 느낀다고 알려져 왔기 때문이다(Abelson, 1959; Festinger, 1957). 따라서 신체상이 긍정적인가 부정적인가 하는 문제에 더불어, 실제적인 신체상과 이들이 이상적으로 생각하는 신체상 사이의 불일치감에 대한 탐색이 필요하다고 여겨진다. Higgins(1987)는 자아상을 이상적, 실제적, 당위적인 자아의 세 측면으로 분류하였기 때문에 당위적인 신체상의 측면도 고려할 수 있었지만, 본 연구에서는 이상적인 신체상에 주로 초점을 두고 탐색해보고자 하였다. 마른 체형에 대한 추구는 당위적이라기보다는 그렇게 되고 싶고, 바라고, 소유하고 싶어 하는 ‘이상적인’ 측면에 가깝다고 생각되기 때문이다. 반면 당위적인 신체상은 의무감, 책임감 또는 양심적인 측면과 더 관련성이 높다고 알려져 왔다(Higgins, 1987). 즉, 본 연구에서는 여대생들이 마른 체형을 추구하는 이면에는 의무의 속성보다는 선망의 속성이 더 크게 작용한다고 가정하였기에, 이상적인 신체상과 실제 신체상 간의 차이를 신체상 지각의 불일치로 조작적 정의하였다.

지금까지 기술한 바와 같이, 현대 사회가 마른 체형을 미의 기준으로 추구한다는 전제로 접근한다면 체질량 지수(Body Mass Index: BMI)가 크고 실제 신체상이 비만에 가까울수록 심리적 안녕감은 낮아질 것이다. 하지만, 마른 체형에서 벗어난 체형을 갖고 있더라도, 신체에 대한 일반적인 관심이 낮거나 사회적 미의 기준을 덜 내면화시킨 경우에는 신체상 지각의 불일치가 그렇게 크지 않을 것이고, 심리적 안녕감도 덜 영향을 받을 것이다. 따

라서 심리적 안녕감을 예측하는데 있어, 신체와 관련된 객관적인 수치보다는 신체상 지각 불일치가 보다 더 유의미한 영향력을 가질 것이라고 가정하였다. 더욱이 저자의 검토 한계 내에서는 BMI라든지 현재 신체상, 신체 존중감, 생활 스트레스 등과 같이 결과 변인에 영향을 줄 수 있는 변인들을 고려한 후에도, 신체상 지각 불일치의 고유한 영향력을 살펴본 연구는 찾기 어렵다고 판단되었다.

따라서 본 연구에서 주요하게 설정한 연구 가설은 다음과 같다. 1) 대부분의 여대생이 마른 체형을 이상적으로 간주하고 있으며, 이는 BMI가 높은 집단이나 낮은 집단 모두에서 같은 양상을 보일 것이다. 2) 실제 신체상이나 BMI 등과 같은 절대적인 수치의 영향력을 고려한 후에도, 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 지각의 격차가 심리적 안녕감에 유의미한 영향력을 미칠 것이다. 3) 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 지각의 불일치가 큰 집단일수록, 신체 존중감이 낮고 생활 스트레스에 취약할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 CHA 의과대학 의과학과와 간호학과에 재학 중인 여대생 200명을 대상으로 진행되었다. 자기-보고식 검사 형식이었으며 설문지 작성에는 평균 20분 정도 소요되었다. 설문지의 구성 순서는 다음과 같다. 인구통계학적 변인의 기술 뒤에 현재 신체상과 이상적 신체상 선택이 제시되었고, 다음으로 신체 존중감 척도, 심리적 안녕감 척도와 생활 스트

레스 척도가 제시되었다. 피검자들에게는 본 연구의 목적 등을 설명하고 동의를 얻었다. 아울러 참여 학생들의 평균 연령은 22.4±4.2세였다.

측정도구

인구통계학적 변인

기본적인 연령과 본 연구 주제와 관련하여 다이어트 경험 유무를 확인하였다. 마지막으로는 BMI 측정을 위해 키와 몸무게 수치를 측정하였다.

신체상

여대생들의 현재 자신에 대한 신체 이미지와 이상적인 신체 이미지의 차이(discrepancy)를 알아보기 위해서 Steiger, Fraenkel, 그리고 leicher(1989)의 연구에서 사용된 척도를 사용하였다. 이 척도는 남녀별로 각각 매우 마른 체형부터 매우 비만인 체형까지 순서대로 아홉가지 체형의 그림이 한 장에 일렬로 배열되어 있다. 각 체형의 그림 아래에는 1-9까지의 번호가 제시되어 있다(1-매우 마름, 5-중간, 9-매우 비만임). 본 연구에서는 여자 그림만을 사용하였으며, 자신의 현재 체형(current figure)과 이상적 체형(ideal figure)에 해당한다고 생각되는 그림을 각각 선택하여 번호를 적도록 하였다.

아울러 실제적인 체격 정도를 알아보기 위하여 체질량 지수(BMI)를 측정하였는데 이는 체중을 신장의 제곱으로 나눈 것으로 체지방량과 유의한 상관관계가 있고 비만의 정도를 평가하는 데 가장 일반적으로 사용되는 지수이다. 본 연구에서는 대한비만학회가 제시한 기준에 따라, 18.5-24.9 사이를 정상체중, 18.5

미만을 저체중, 25.0-29.9를 과체중, 그 이상을 비만으로 분류하였다.

마지막으로 신체 존중감을 알아보기 위해서 MBSRQ(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire, Cash & Hicks, 1990)를 사용하였는데, 그 중에서 유지현(2001)의 논문에서 단축형으로 사용된 신체상에 관한 18문항을 사용하였다. 이는 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 긍정적 신체상을 나타낸다. 즉, 긍정적인 신체상을 보일수록, 신체 존중감이 높다고 간주할 수 있겠다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .85 수준이었다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff와 Keyes(1995)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 사용하였다. PWBS는 총 6개의 차원으로 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 자율성, 자아 수용성의 개념을 포함하고 있다. 즉, 삶의 질이 높다는 것은 자신을 잘 수용하고 대인관계를 잘 유지하며, 자신의 행동을 자율적으로 잘 조절하고, 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 계발하려는 동기를 지닌 채 삶을 영위하는 것을 의미하는 것이다(김지영, 2007). 본 연구에서는 김명소, 김혜원, 차경원(2001)이 번안하고 문항분석을 한 46문항을 사용하였고, 세부 척도신뢰도는 .66-.76사이로 안정적인 편이었다.

생활 스트레스

심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있는 스트레스 요인을 통제하기 위해서, 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 개정판 대학생용 생활 스트레

스 척도를 사용하였다. 생활 스트레스 척도는 8개의 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 50 문항의 부정적인 생활사건에 대해 지난 1년간의 경험빈도와 중요도를 4점 척도 상에 평정하는 것으로 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 것을 의미한다. 본 연구에서는 피험자들의 부담을 줄이기 위하여, 총 8개의 하위 요인 중 해당요인에 부하가 큰 상위 3개 문항을 추출하여 총 24문항을 선택하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .84 수준으로 타당한 수준이었다.

결 과

변인들의 기술적 통계

각 변인들의 기술적 통계치를 살펴보면, 본 연구에 참가한 여대생들의 평균 키는 $162.3 \pm 5.40\text{cm}$, 평균 몸무게는 $53.1 \pm 6.10\text{kg}$ 으로 BMI의 평균치는 20.2 ± 2.15 의 '중간' 범주였다. BMI 범주에 대해 좀 더 자세히 살펴보면, '저체중'에 속하는 피험자가 32.5%, '정상 체중'이 65%, '과체중 및 비만'이 2.5%로 나타났다. 즉, 과체중인 피험자에 비하여 저체중 피험자의 비율이 현저하게 높은 현상을 보였다. 아울러 다이어트 경험 유무도 측정하였는데, 경험이 있는 피험자가 30%, 경험이 없는 피험자가 67%였다. 이로 볼 때, 피험자들의 대부분이 정상체중 및 저체중의 범주에 속하고 있음에도 불구하고, 그 중의 1/3 정도는 다이어트의 경험이 있음을 알 수 있었다.

현재 신체상 및 이상적인 신체상 지각에 대한 변수들을 살펴보면, 실제 신체상 지각의 평균은 4.66 ± 1.36 의 중간 범주였고, 52.5%가

표 1. 변인들의 기술적 통계

	BMI (20.2±2.15)	실제 신체상 (4.66±1.36)	이상적 신체상 (3.25±0.88)	신체상 지각 불일치 유형 (1.41±1.37)	
저체중	65(32.5%)	매우마른 14(7%)	매우마른 28(14%)	실제>이상:	164
정상체중	130(65%)	약간마른 21(10.5%)	약간마른 106(53%)	더 마른 체형을 바람	(82%)
과체중	5(2.5%)	마른체형 46(23%)	마른체형 51(25.5%)	실제=이상:	17
		중간체형 105(52.5%)	중간체형 14(7%)	자기 체형에 만족함	(8.5%)
비만	0(0%)	약간비만 14(7%)	약간비만 1(0.5%)	실제<이상:	19
				더 살찐 체형을 바람	(9.5%)

자신의 체형은 4-5 사이(평균 체형)에 속한다고 평가하였다. 하지만 이상적인 신체 지각의 평균은 3.25±0.88로 ‘마른 체형’ 범주였다. 아울러 ‘중간 체형’을 이상적이라고 평가한 피험자는 14%에 그쳤으며, 총 피험자의 92.5%가 마른 범주에 속하는 체형을 이상적으로 간주함을 알 수 있었다. 실제적인 신체 지각과 이상적인 신체 지각의 차이 평균은 1.41±1.37로 나타났다(표 1).

BMI 수준에 따른 실제적 신체 지각, 이상적 신체 지각, 신체상 지각 불일치 정도

BMI의 집단 구분을 통해서, 현재 신체 이미지 및 이상적 신체 이미지가 어떠한 차이를 보이는지 살펴보았다. BMI가 저체중인 집단의 경우에, 현재 신체 이미지의 평균은 2.85±0.88, 이상적인 신체 이미지의 평균은 2.25±1.24이었고, 실제적인 신체상과 이상적인 신체상 간의 차이 평균은 0.39±1.20로 나타났다. 즉, BMI가 저체중인 집단인 경우 자신들이 마른 체형이라고 인식을 하고 있음에도 불구하고, 이상적으로는 좀 더 마른 체형을 추구하고 있었다. BMI가 정상 체중인 집단에서 현재 신체 이미

지의 평균은 4.75±0.94, 이상적인 신체 이미지의 평균은 3.26±0.84, 신체상 차이 지각의 평균은 1.48±1.24이었다. 이들의 경우 자신의 체형을 과대해서 평가하는 경향성은 나타나지 않았지만, BMI가 저체중인 집단과 마찬가지로, 마른 체형을 이상적으로 생각하고 있었다. BMI에서 과체중 및 비만으로 평가된 집단에서 현재 신체 이미지의 평균은 6.48±1.00. 이상적 신체 이미지의 평균은 3.80±0.81, 신체상 간 차이의 평균은 2.68±1.10으로 나타났다. 즉, BMI가 높은 집단에서도 마른 체형을 이상적으로 추구하기 때문에, 다른 집단에 비하여 실제적인 신체 이미지와 이상적인 신체 이미지와의 격차가 제일 큰 것으로 나타났다.

아울러 추가적으로 BMI 집단에 따라 이상적인 신체 이미지에 차이가 있는가를 분석해보았는데, 그 결과는 유의미하지 않았다(F=1.65, p=.196). 즉, 여대생들은 자신의 실제 BMI수치에 상관없이 마른 체형을 이상적으로 간주하고 있었고, 이 정도에는 차이가 없었다.

아울러 실제 신체 이미지와 이상적인 신체 이미지의 불일치 정도에 대해서도 살펴보았다. 200명의 여대생 중에서 실제 신체 이미지와 이상적인 신체 이미지가 일치하는 집단이 17

명(8.5%), 좀 더 살이 붙기를 바라는 집단은 19명(9.5%)이었고, 지금보다 마르기를 바라는 집단은 164명(82%)으로 압도적으로 높은 비율을 보였다. 더 살이 붙기를 바라는 집단은 현재 BMI가 ‘매우 마른’ 범주에 속하는 개인들이었는데, 이들의 이상적인 신체 이미지는 그룹에도 마른 신체형 범주에 머무르고 있었다.

BMI, 신체상 지각의 불일치, 신체 존중감, 심리적 안녕감, 생활 스트레스 간의 관련성

신체상과 관련하여 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 변인들 간의 상관관계를 탐색해보았다(표 2). 신체 존중감은 심리적 안녕감과 정적 상관관계를 보여, 신체 이미지가 긍정적일수록 심리적 안녕감이 높음을 확인할 수 있었다($r=.31, p<.01$). 반면, 신체 존중감은 BMI와 부적상관($r=-.38, p<.01$), 신체상 지각 불일치와도 부적 상관관계($r=-.51, p<.01$)를 보였다. 즉, 과체중이고 자신의 실제 체형이 이상적인 체형이 미치지 못한다고 여길수록, 자기 신체

상이 부정적인 것이다. 아울러 BMI와 심리적 안녕감은 부적 상관($r=-.37, p<.01$)을, 신체상 지각 간의 차이도 심리적 안녕감과 부적 상관($r=-.46, p<.01$)을 보였다. 즉, 비만일수록, 그리고 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 간의 격차가 클수록 심리적 안녕감이 낮다고 볼 수 있겠다. 실제적인 신체상은 BMI 수치와 유사하기 때문에, BMI와 마찬가지로 주관적 안녕감과 부적상관($r=-.34, p<.01$), 신체 존중감과도 부적상관($r=-.49, p<.01$)을 보였다.

반면, 이상적인 신체상 자체는 심리적 안녕감 및 신체 존중감과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 생활 스트레스 역시 신체상 지각 불일치와는 정적 상관($r=.37, p<.01$), 신체 존중감과도 부적 상관($r=-.23, p<.01$), 심리적 안녕감과도 부적 상관($r=-.28, p<.01$)을 보였다. 이로 볼 때, 여대생들의 경우 신체 존중감이 부정적이고, 실제적인 신체상과 이상적인 신체상의 차이 지각이 클수록 생활 스트레스 수준도 높아지는 것으로 보인다. 하지만 상기 분석에 포함된 변인들 간의 상관관계가 높기

표 2. 신체관련 변인들과 심리적 안녕감 간의 상관

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.13	1					
3	-.21**	.65**	1				
4	.16	.73**	.56**	1			
5	-.16	-.49**	-.51**	-.38**	1		
6	.00	-.34**	-.46**	-.37**	.31**	1	
7	-.08	.12	.37**	.10	-.23*	-.28**	1

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

1. 이상적 신체상, 2. 실제 신체상, 3. 신체상 지각 불일치 정도, 4. BMI, 5. 신체 존중감, 6. 심리적 안녕감, 7. 생활 스트레스

때문에, 각 변인들의 고유한 설명력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 중에서 심리적 안녕감에 주요 영향을 미칠 것이라고 가정된 BMI, 신체 존중감, 그리고 신체상 지각의 불일치를 독립변인으로 분석하였다. 위계적 회귀분석에서 변인을 통제할 순서에 대한 이론적 근거는 다음과 같다. 생활 스트레스는 심리적 안녕감에 가외적인 영향을 미칠 수 있다고 생각되었기 때문에, 회귀분석 첫 단계에서 통제하였다.

그 다음 단계에서는 기존 연구들에서 심리적 요인에 영향을 미친다고 알려진 BMI와 신체적 존중감을 통제하였다(정덕조, 2006; 한혜원, 2003; 황진숙, 김윤희, 2006). 이처럼 영향력 있는 다른 변인들을 통제한 후에, 마지막

단계에서는 본 연구에서 검증하려고 한 신체상 지각의 불일치 변인의 고유한 효과를 살펴 보았다. 그 결과, 이는 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 결과를 보였으며($\beta = -.19, p < .05$), 설명량 또한 2.2% 증가하였는데 이 증가 수준도 유의미하였다($p < .05$). 더욱이, 마지막 회귀 분석 단계에서 신체 존중감, 신체상 지각의 불일치, BMI와 생활 스트레스 변인을 동시에 분석했을 경우에는, BMI와 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 더 이상 유의미하지 않았다(표 3).

신체상 지각 불일치 정도에 따른 집단 비교

회귀 분석 결과, 다른 변인들을 통제한 후

표 3. 심리적 안녕감이 종속변인인 위계적 회귀 분석

	R ²	Adj. R ²	△ R ²	β	t
1단계					
스트레스	.04	.03	.04	-.19	-2.65**
2단계	.06	.05	.02		
스트레스				-.18	-2.35*
BMI				-.16	-2.12*
3단계	.11	.09	.05		
스트레스				-.09	-1.26
BMI				-.11	-1.43
신체 존중감					2.92**
4단계	.13	.11	.02		
스트레스				-.02	-.22
BMI				-.07	-.87
신체 존중감				.19	2.31*
신체상 지각 불일치				-.19	-2.06*

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

표 4. 신체상 지각 불일치 정도에 따른 집단 비교

	고집단 (n=49)	저집단 (n=51)	F	p	η^2
	M(SD)	M(SD)			
이상적 신체상	3.30 (1.18)	3.59 (.74)	2.44	.121	0.02
실제적 신체상	5.63 (1.77)	4.00 (1.15)	33.59**	.000	0.24
신체 존중감	49.14 (6.70)	58.16 (8.81)	32.15**	.000	0.23
심리적 안녕감	60.25 (5.81)	64.23 (4.86)	14.76**	.000	0.12
생활 스트레스	19.58 (9.90)	14.23 (7.25)	9.17**	.003	0.09

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

에도 실제 신체상과 이상적 신체상 간의 지각 차이가 심리적 안녕감에 고유한 영향력을 미치는 것으로 탐색되었다. 따라서 이 변인을 대상으로 집단을 구분하고, BMI를 통제된 후 종속 변인들 간의 차이를 살펴보았다. 4분위수(quantile) 분류를 따라서, 상위 1/4집단과 하위 1/4집단의 측정치를 비교하였다. 즉, 전체 대상자 중에서 신체상 지각의 차이가 큰 상위 25%를 ‘차이 지각이 큰 집단’으로 정의하고, 하위 25%는 ‘차이 지각이 적은 집단’으로 구분하였다. 두 집단 모두 마른 체형을 이상적으로 지각하고 있었기 때문에, 이상적인 신체상 지각에 대한 집단 차이는 발견되지 않았다. 하지만 ‘차이 지각이 큰 집단’의 경우 ‘차이 지각이 적은 집단’에 비하여 실제 자기 신체상이 더 뚱뚱하다고 지각하고 있었으며($F=33.59$, $p < .01$), 신체 이미지가 부정적이고($F=32.15$, $p < .01$), 심리적 안녕감도 낮은 것으로 나타났다($F=14.76$, $p < .01$). 아울러 생활 스트레스 정도도 ‘차이 지각이 큰 집단’에서 더 유의하게 높았다($F=9.17$, $p < .01$)(표 4).

논 의

최근 사회에서는 외모에 대한 가치가 강조되고, 특히 ‘마른 체형’이 아름다움의 기준이 되고 있다. 이러한 사회적 압력으로 인해 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 간의 차이가 생기게 되었고, 불일치감은 개인들의 자존감 및 전반적인 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치게 된다. 더욱이, 이러한 가치관은 외모에 대한 평가에 가장 쉽게 노출되는 여대생 집단에서 가장 현저한 영향력을 미칠 것이라고 판단되었다. 따라서 본 연구에서는 여대생을 대상으로 실제적인 신체 지각뿐만 아니라 이상적인 신체상의 기준을 측정함으로써 여대생들이 공통적으로 ‘마른 체형’을 미의 기준으로서 내재화시키고 있는지를 탐색해보았다. 이에 더불어 여대생들이 주관적으로 경험하는 신체상 지각의 차이를 주요 변인으로 설정해서 연구를 진행하였다. 이상적인 자기와 실제적인 자기와의 격차는 개인들에게 상당한 불일치감을 유발하고, 이러한 불편감을 해소하여 평형 상태에 이르려는 유기체의 욕구 및 과정은 심리적 스트레스를 가져올 것이라 생

각되었다. Wells와 Marwell(1976)도 자기-지각의 측면에서, 너무 높거나 비현실적인 기준을 갖는 것은 그 개인에게 부정적인 영향을 미칠 것이라고 말한 바 있다.

이러한 가설을 바탕으로 진행된 본 연구 결과에 따르면, 여대생들의 BMI의 평균은 20.2로 보통 체형 범주였다. 최봉순과 홍진표(2000)의 연구에서도 여대생의 BMI 지수 평균은 20.1로 나타나, 본 연구와 거의 유사한 결과를 보였다. BMI 분석 결과 정상 체중의 피험자들이 제일 많았고, 그 다음에 저체중의 피험자, 과체중 피험자 수준이었다. 정상 체중에서 벗어나 있는 저체중과 과체중 피험자를 비교하였을 때 저체중은 32.5%, 과체중은 2.5%로, 저체중 여대생 비율이 월등히 높았다. 특히 BMI 수준에 상관없이, 모든 범주의 여대생들이 마른 체형을 이상적인 신체상으로 평가하였으며, 그 정도에는 차이가 없었다. 즉, 여대생들에게는 이상적인 체형(마른 체형)에 대한 공통적인 기준이 있는 것으로 생각된다. 아울러 실제 신체상과 BMI가 마른 체형에서 벗어날수록 심리적 안녕감과 신체 존중감이 낮아지는 양상을 보였다. 이러한 결과들을 고려할 때, 마른 체형을 이상적으로 생각하는 사회적 기준이 대부분의 여대생들에게 내재화되어 있고, 이러한 판단 기준이 여대생들의 내적 경험에 영향을 미침을 알 수 있었다. 실제적으로도 이미 상당수의 여대생들이 ‘중간-마른’ 범주에 속하고 있기 때문에, 여성들에게는 체중과 관련하여 여성이라는 집단 내 압력 또한 가해질 것으로 생각된다. 사회적 흐름이 마른 체형의 여성을 이상화하고 있을 뿐만 아니라, 여성들 또한 그 기준에 맞춰 마른 체형을 유지하면서 그 잣대로 타인 또는 자신을 평가하기 때문이다. 결과적으로 여성들은 신

체상을 형성하는데 있어, 집단 외뿐만 아니라 개인 내 압력에도 자유롭지 못한 것으로 생각된다.

위와 같은 맥락에서 Mckinley와 Hyde(1996)는 여성이 남성보다 신체 존중감이 낮고, 자신의 신체에 만족하지 못하는 이유는 그 무엇보다도 여성들이 문화적으로 부여되어 있는 아름다움의 기준을 스스로 내면화하여 신념을 형성하기 때문이라고 설명한 바 있다. 즉, 여성들이 주체적으로 자신에 대한 신체상을 형성하기 보다는, 보이는 대상으로서의 자신의 모습에 더 치중한다는 것이다. 그렇다면, 여성들은 마른 체형에 대한 이상적인 이미지를 어떻게 내면화하게 되었을까? 이는 영상매체의 발달과 정보의 편재화에 따른 ‘미’의 획일화 측면에서 생각해 볼 수 있다(이승환, 2008). 더욱이 이러한 동일성은 억압을 양산해내며, 이러한 기준에서 벗어나는 것은 “옳지 않은 것”, “나쁜 것”의 낙인을 얻기 쉽다. 따라서 그러한 기준에서 벗어난 신체상을 가진 사람들은 자신의 몸을 불만족스럽게 생각하고, 지속적으로 이를 상쇄할 수 있는 행동들, 즉, 성형이나 다이어트와 같은 행동들에 빠지게 된다. 현대 사회에서 여성들이 마른 체형을 ‘미’로 추구하는 흐름에는 이미 밖으로부터 함입된 미의 기준이 영향을 미치고 있는 것이다. 따라서 마른 체형에 대한 추구는 매체의 영향이나 타자의 시선에 의해 무의식적으로 주입받고 내면화된 ‘자기 안의 타자성’이라고도 볼 수 있다(이승환, 2008). 이러한 가치관은 매스미디어 등을 통해서 확산되며, 이에 무의식적으로 동조하는 대중들을 통해 소비되고 재생산된다. 결과적으로, 현재의 미적 기준에 맞는 신체상을 소유하는 여성들이 취업 및 결혼에 유리하다는 인식이 팽배해지게 되고, 여성들은 마른

몸매에 더욱 집착할 수밖에 없는 것이다. 따라서 이러한 왜곡된 기준에서 벗어나기 위해서는, 여성들이 타자의 시선에서 자유로워져서 자신의 건강한 신체상에 기반을 둔 미를 추구할 수 있는 사회적 분위기가 형성되어야 할 것이다. 이러한 상황에서만이 현대 사회의 미의 기준 하에서 배제되어온 ‘차이’와 ‘개별성’의 가치가 인정받을 수 있기 때문이다.

본 연구에서는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 신체상 관련 변인들을 탐색해보았다. 그 결과 마른 체형을 갖고 있을수록 심리적 안녕감과 신체 존중감이 높은 양상을 보였다. 하지만 BMI와 심리적 안녕감의 관련성이 발견되지 않은 연구들도 있었는데(김완석, 2007; 박은아, 2003), 이는 아마도 각 논문에서 사용한 척도의 차이에 기인했을 수 있겠다. 김완석(2007)과 박은아(2003)의 연구에서는 삶의 만족도 척도(Diener et al., 1985)를 사용하였지만, 본 연구에서는 총 6개 차원의 심리적 적응을 알아보는 심리적 안녕감 척도(Ryff & Keyes, 1995)를 사용하였다. 하지만, 본 연구에서도 신체 존중감 및 신체상 지각의 불일치 변인을 BMI와 동시에 분석하였을 경우에는 BMI가 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 더 이상 유의미하지 않았다. 따라서 BMI가 심리적 안녕감에 직접적인 영향력을 갖는 것은 아닌 것으로 생각되는 바, 중간 매개 변인 및 조절 변인에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 생각된다.

또한 예상했던 바와 같이, 이상적 신체 지각과 실제적 신체 지각 간의 차이가 클수록, 신체 존중감과 심리적 안녕감이 낮아지는 양상을 보였다. 특히, 객관적인 체중의 정도 또는 신체상이 긍정적인가 부정적인가의 문제를 통제된 후에도, 신체상에 대한 지각 차이가 심리적 안녕감을 예측하는 주요 요인으로 나

타났다. 본 연구에서 이러한 불일치 개념을 주요하게 생각했던 이유는, 자아의 불일치가 상당한 심리적 부적응을 초래한다고 알려져 왔기 때문이다(Abelson, 1959; Festinger, 1957). 자아 갈등(self-conflict), 자아 비밀관성(self-inconsistency)의 개념은 자아 불일치(self-discrepancy)에 대한 개념으로 확장되어 왔다. 좀 더 구체적으로 살펴보면, 실제적인 자아와 이상적인 자아가 불일치하는 경우, 사람들은 자신들의 소망이 충족되지 못했다고 인식하면서 좌절 및 실망과 같은 정서를 쉽게 느끼고, 우울과 관련된 감정에 취약한 양상을 보인다(Higgins, 1987). 신체 이미지 또한 자기-개념의 주요한 요인이기 때문에, 이상적인 신체상과 실제적인 신체상 지각의 불일치도 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 생각된다. 더욱이 이상적인 신체 이미지에 대한 기준(ideal/own)뿐만 아니라, 외부의 기준(ideal/others)까지 포함되어 있다고 볼 수 있다. 즉, 여대생들이 마른 체형을 추구하는 이면에는, 자신뿐만 아니라 다른 사람들도 마른 체형을 이상적으로 여긴다는 인식이 바탕을 이루고 있는 것이다. 그렇기 때문에, 만약 체중 조절을 잘 하지 못한다면, 다른 사람들이 자신에게 실망하고 비난할 것이라는 불안감을 느끼기 쉽다. 결과적으로 한 개인이 이상적인 신체상과 실제적인 신체상의 불일치를 인식하는 경우에는, 불만족감 및 좌절감에 더불어 부끄러움, 당황스러움 등과 같은 부가적인 정서들도 가중될 것으로 생각된다.

Higgins(1987)에 따르면, 자신이 다른 사람들의 이상적인 기준에 미치지 못한다고 여기는 경우에는 자존감이 저하되고, 수치심과 당황스러움 같은 정서를 경험하기 쉽다고 말한 바 있다. 결과적으로 신체상 지각의 불일치가 큰

사람들의 경우에는, 이상적인 신체 이미지에 대한 내적, 외적 기준에 이르지 못하기 때문에 심리적 안녕감이 저하되는 것이라고 생각할 수 있겠다. Higgins(1987)의 자아 불일치 이론에서는 자기를 실제 자기, 이상적 자기와 당위적 자기로 분류하였다. 서론에서 언급한 바와 같이, 본 연구에서는 마른 체형에 대한 추구가 당위성보다는 이상화의 측면과 더 유사하다고 가정했기 때문에, 당위적 자아의 측면에는 초점을 맞추지 않았다는 한계점이 있다. 하지만 이상적 자아와 당위적 자아, 그리고 실제적 자아 간의 차이를 살펴본 강혜자(2003)의 연구에서, 이상적 자아와 당위적 자아 간의 평정치 차이가 매우 근소하였으며, 실제 신체상과 이상적인 신체상 간의 차이와, 실제 신체상과 당위적인 신체상 간의 차이가 우울 및 불안에 미치는 영향력에는 유의미한 차이가 없었다. 즉, 강혜자(2003)의 연구에서는 신체 지각에 있어 이상적 신체상과 당위적 신체상이 단일한 차원으로 인식될 수도 있다는 시사점이 제시된 것이다. 따라서 이상적 신체상과 실제적 신체상과의 차이에 대한 본 연구의 결과를 당위적 신체상과 실제적 신체상과의 차이로도 조심스럽게 확장해서 생각해볼 수 있을 것이다.

더불어, 신체상 지각의 불일치가 큰 집단은 자신이 경험하는 생활 스트레스를 높게 평가하였다. 위에서 살펴본 바와 같이 신체상 지각의 불일치가 큰 사람들은 정서적 문제에 취약하기 때문에, 사소한 스트레스에도 더 민감하게 반응했을 수 있겠다. 아울러 신체상 지각의 불일치가 큰 집단은 그만큼 외부의 압력 및 영향력에 취약한 특성을 가지고 있다고 추론해 볼 수 있다. 그들은 사회 문화적으로 요구하는 ‘마른 체형’에 대한 이상적인 기준을

더 강하게 내재화함으로써, 불일치 수준도 더 커졌을 수 있기 때문이다. 따라서 차이 지각이 큰 개인들은 그렇지 않은 개인들에 비하여, 외부 상황으로부터 유발되는 스트레스에 의해서도 더 강한 압박감을 받을 수 있을 것이다.

아울러 본 연구에서 신체상과 관련된 기존의 연구들과 차이점이 있다면, 참여한 여대생들이 자신의 실제적인 신체상을 과도하게 지각하는 경향성을 보이지 않았다는 것이다. 즉, 실제적인 신체 지각 수준과 BMI가 유사한 수준에 머물렀다. 하지만 정덕조(2006)가 여대생을 대상으로 한 연구에 따르면, 저체중 집단, 정상 체중 집단, 그리고 과체중 집단은 자신의 체형에 대해 지나치게 부정적인 주관적인 기준을 가지고 있었다. 즉, 정상이나 마른 체형임에도 불구하고, 자신의 체형을 과대해서 생각하는 비율이 높았던 것이다. 이러한 결과의 차이는 피험자군이 다른 점에 기인할 수 있겠는데, 본 연구는 주로 의대생 및 간호대생을 대상으로 진행되었기 때문이다. 의대생 및 간호대생들의 경우에는 신체에 대한 지식이 많고, 이러한 정보를 객관화시키는데 익숙하기 때문에, 자신들의 실제적인 신체 수준은 적절하게 평가했을 수 있다. 그럼에도 그들이 추구하는 이상적인 신체상은, 정상 체중이 아니라 마른 체중이었다는 점에 더 주목해야 할 것으로 생각된다.

본 연구에서는 여대생을 대상으로 신체상과 관련된 여러 요인들과 심리적 안녕감 간의 관계를 탐색해 보았다. 특히 BMI, 실제 신체상과 신체 존중감 뿐만 아니라, 이상적인 신체상을 탐색하고 그로 인한 신체상 지각의 불일치 정도를 살펴보았다는데 의의가 있을 것이다. 본 연구 결과, 신체상에 대한 이상적인 기준이 ‘마른 체형’으로 왜곡되어 있다는 점이

다시 한 번 검증되었다. 더욱이, 대부분의 여대생들이 이러한 신체상을 내재화시켜, 이미 마른 체형을 갖고 있다는 점도 주목해야 할 것이다. 따라서 만약 이러한 추세가 지속된다면, 마른 체형이 이상적인 수준에 그치지보다는, 평균적인 범위로 간주될 수도 있을 것이다. 이처럼 여성들이 자신의 자율적인 의지가 아니라, 내면화된 ‘타자의 시선’과 ‘미의 기준’을 통해 자신을 평가하고 불만족하는 사회문화적 흐름이 지속된다면, 스스로에 대한 건강한 자기감을 갖는 것은 더욱 어려워질 것으로 생각된다. 따라서 여성들이 미의 대상으로서 객체화되는 것이 아니라, 주체적인 미의 의식을 가질 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 이를 위해서는 사회 전반적인 의식의 변화가 필요할 것으로 보이는데, 특히 매스미디어를 통해 파급되는 미에 대한 편향된 관점을 교정해나가는 노력이 이루어져야 할 것이다. 또한 사회가 이상화하는 체형 및 미에 대한 기준이 왜곡되어 있음을 인식하고, 올바른 체형에 대한 인식을 재구성해야 할 것으로 보인다.

더욱이 여성들이 저체중을 유지하는 것은, 정서적인 문제뿐만 아니라 향후 영양부족, 골다공증, 어지러움 등과 같은 건강상의 문제도 초래할 수 있다. 아울러 청년기 여성의 건강은 자신뿐만 아니라, 장래의 모성 영양의 측면에서도 중요하다. 여성에게 적절한 체중의 유지는 출산이나 호르몬 분비와 관련하여 많은 기능을 하고 있으며, 산모의 체중 저체중일 경우 저체중아의 출산, 빈혈 및 조산의 위험이 높다고 알려져 있기 때문이다(최봉순, 홍진표, 2000). 특히, 다이어트와 같은 체중조절 현상은 아직 신체 및 건강에 대한 이해가 부족한 사춘기 때부터 시작되는 경향이 있으므로, 지나친 체중 조절이 가져오는 부작용에

대한 전반적인 교육이 필요할 것으로 생각된다.

지금까지 기술한 바와 같이 본 연구에서는 몇몇 의미 있는 결과들이 도출되었지만, 제한점 또한 생각해볼 수 있다. 연구 대상의 측면에서 의대와 간호대 여학생들을 대상으로 했기 때문에, 이 결과를 일반화시키기에는 어려움이 있을 수 있겠다. 따라서 추후 일반 전공의 여대생들로 확대하여 살펴보고, 성차도 살펴보는 것이 의미가 있을 것으로 생각된다. 아울러 자기-보고식 설문지에만 기반을 했다는 점 또한 본 연구의 한계로 생각된다. 하지만 자기상을 파악하는데 있어서는 객관적인 수치보다는, 주관적인 지각이 중요하다고 생각되었다. 만약, 자신이 스스로의 신체상에 대해서 왜곡해서 지각하고 있다면, 그것 또한 중요한 요소이기 때문이다. 그럼에도 향후 연구에서는 보다 객관적인 평가 또는 질적인 분석이 포함된다면 더 풍부한 결과를 얻을 수 있으리라 여겨진다.

참고문헌

- 강상현 (2000). 다이어트 심리에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 강혜자 (2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 355-374.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김옥수, 윤희상 (2000). 정상체중 여고생들의 체중 조절행위와 관련된 요인에 관한 연

- 구. 대한간호학회지, 30(2), 391-401.
- 김완석 (2007). 전반적 신체존중감 척도 (KOBES): 개발 및 성차 탐색. 한국심리학회지: 여성, 12(2), 231-253.
- 김완석, 김정식 (2007). 동아시아 여대생들의 신체가치관과 신체존중감: 한국, 중국, 일본의 비교. 한국심리학회지: 사회문제, 13(4), 113-134.
- 김완석, 김해진 (2005). 여성의 신체이미지 지각이 신체관련 소비에 미치는 영향. 한국심리학회지: 소비자 광고, 6(3), 27-40.
- 고애란, 이수경 (2004). 여고생의 신체발달에 따른 신체이미지 및 자기 존중감, 의복태도 형성 모델. 대학가정학회지, 42(11), 189-203.
- 고애란, 조선명 (2001). 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체이미지가 의복추구행태에 미치는 영향. 한국의류학회, 25(7), 1227-1238.
- 김지영 (2007). 정서표현성, 자기은폐, 인지적 정서 조절 및 심리적 안녕감의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 남인수 (2009). 도시와 도서지역 여고생의 신체상 자기-지각 차이가 신체적 자기개념과 정서에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 36, 449-458.
- 박은아 (2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 35-56.
- 박지은, 김성주, 조여원 (2009). 여고생의 BMI에 따른 스트레스, 우울, 폭식 및 식행동에 대한 연구. 대한지역사회영양학회지, 14(2), 178-181.
- 유지현 (2001). 무용수의 신체상과 무대자신감의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이계원 (1994). 청년기의 신체상이 자기만족, 불안 및 자기표현에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 심리학과 석사학위 논문.
- 이상선, 오경자 (2004). 몸매와 체중에 근거한 자기 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 91-106.
- 이승환 (2008). 자본주의 신체미학과 자아정체성: '미적 실존'에서 '감성적 실존'으로.. 철학연구, 36, 271-303.
- 이정숙 (2001). 중·고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 전검구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 장희순, 김태련 (2006). 대중매체 노출이 신체상 지각과 상태 신체 존중감에 미치는 영향. 한국청소년연구, 17(2), 57-83.
- 정덕조 (2006). 여대생들의 비만정도가 체중조절 행위, 신체상, 자기 효능감, 건강증진 행위 및 정신건강 증진 행위에 미치는 영향. 운동과학, 15(4), 365-376.
- 조선진 (1997). 일부여대생의 비만수준 및 체중 조절행태가 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최윤희, 이철원, 한우진 (2007). 여대생의 신체 이미지차이지각에 따른 여가활동유형이 여가만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(3), 325-337.
- 최봉순, 홍진표 (2000). 한·일 여대생의 자기 체형 인식 및 체형 불안도에 관한 비교 연구. 한국식생활문화학회지, 15(5), 435-442.

- 한혜원 (2003). 여대생의 신체상과 정신건강과의 관계. *한국유산소운동과학회지*, 7(1), 61-72.
- 황진숙, 김윤희 (2006). 외모관리행동에 따른 신체 이미지 및 심리적 안녕감. *한국의류학회지*, 56(3), 143-155.
- 홍금희 (2006). 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도가 신체이미지의 신체만족도에 미치는 영향. *한국의류산업학회지*, 8(1), 48-54.
- Abelson, R. P. (1959). Modes of resolution of belief dilemmas. *Journal of Conflict Resolution*, 3, 343-352.
- Bailey, Goldberg JP. (1989). Eating patterns and weight concern of college women. *J Am Diet Assoc*, 89(1), 93.
- Belch, G. E. (1978). Belief systems and the differential role of the self-concept. *Advances in Consumer Research*, 5, 320-325.
- Brown, T. A., Cash, T. F., & Mikulka, P. J. (1990). Attitudinal body-image assessment Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality assessment*, 55, 135-144.
- Cash, T. F. (1990). *The Psychology of physical appearance. "Body image: Development, Deviance, and Change"*. New York: The Guilford Press. 51-79.
- Cash, T. F., & Hicks, K. I. (1990). Being fat versus thinking fat: Relationships with body image, eating behaviors, and well being. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 327-341.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fijita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 69, 120-129.
- Festinger, L. (1975). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Franzoi SL, Koehler V. (1998). Age and gender differences in body attitude: A comparison of young and elderly adults. *Int J of Aging Hum Dev*, 47(1), 1-10.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 84, 319-340.
- Kenealy, R. M., Jovanovic, J. (1991). The Importance of the individual in the casual Relationship between attractiveness and self-esteem. *Journal of community and Applied Social Psychology*, 1, 45-56.
- Lennon, S., Rudd, N. (1994). Body satisfaction, self-esteem and appearance management behavior in women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 23, 94-117.
- Mckinley, N. M., Hyde, J. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Mischel, W. (1986). *Introduction to Personality (4th ed.)*. HarcourtBrace College Publishers.
- Nowalk, M., Speare, R., & Crawford. D. (1996). Gender difference in adolescent weight and shape-related beliefs and behavior. *Journal of Pediatrics & Child Health*, 32(2), 148-152.
- Richands, M,A. Petersen & A. Boxer and R. Albrecht. (1990). Relation of weight to body image in pubertal girls and boys from two communities. *Developmental psychology Inc.*, 26(2), 313-321.
- Ryff, C. D., Keyes. C. L. M. (1995). The structure

- of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryu H Y, Yoon J S. (1998). Relations of Perception of Obesity and Experiences of Weight Control and Body Image in High School Students. *Korean Journal of Community Nutrition*, 3(2), 202-209.
- Sirgy, M. J. (1980). Self-concept in relation to product preference and purchase intention. in V. V. Bellue (Eds.), *Developments in Marketing Science*(Vol. 3, pp.350-354), MI: Academy of Marketing Science.
- Steiger, H, Fraenkel, L., & Leichner, P. (1989). Relationship of body-image distortion to sex-role identifications, irrational cognitions, and body weight in eating disordered females. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 423-428.
- Stuart and Sundeen. (1983). *Principle and practice of psychiatric nursing*, St. Louis: Mosby.
- Suh, E. M. (2000). Self, the Hyphen between culture and Subjective well-being. in E. Diener, E. Suh(Eds.) *Culture and Subjective Well-being*. The MIT Press. Cambridge, Massachusetts, London, England.
- Thompson, J. K. (2004). The (mis)measurement of body image: Ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body Image*, 1, 7-14.
- Wells, L. E., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage
- 1 차원고접수 : 2009. 9. 14.
심사통과접수 : 2009. 12. 9.
최종원고접수 : 2009. 12. 28.

The Relationship between Body-Image Discrepancy and Psychological Well-Being in Female College Students

Keunyoung Yook Ji Won Yun Keun Hyang Kim Shin Young Suh

Department of Psychiatry, Bundang CHA Hospital, School of Medicine, CHA University

Ji Hye Park

Korea University, Department of Psychology

The objective of this study was to examine the relationship between body-image discrepancy and psychological well-being in female college students. 200 female college students were recruited. The results showed that most of female college students belonged to thin-normal range, however, 92.5% of participants assessed that thin body is ideal. As female college students internalized the standard of thin body image, body-image discrepancy was also caused. Correlation analysis showed that body-image discrepancy has negative correlation with body-esteem, and psychological well-being. Also, as previous studies BMI and body-esteem have negative correlation with psychological well-being. Especially, in this study we conducted hierarchial regression analysis to assess the unique contribution of body-image discrepancy to psychological well-being. The results of hierarchial regression analysis demonstrated that body-image discrepancy has unique contribution to psychological well-being after controlling BMI, body-esteem, and stress. In addition, according to the level of body-image discrepancy, we investigated group differences. The group of 'discrepancy is large' showed psychological well-being and body-esteem is low, and stress level is high compare to the group of 'discrepancy is small'.

Key words : body-image, discrepancy, body-esteem, psychological well-being