

성인기 여성의 생애 주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이*

손 은 정[†]

계명대학교

여성은 연령의 증가에 따라 여러 신체적 변화를 경험함에도 불구하고 선행연구들은 여대생을 중심으로 신체상에 대해 연구해왔다. 따라서 본 연구에서는 21세에서 59세까지의 472명을 대상으로 성인 여성의 생애주기에 따른 신체상의 변화와 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이를 살펴보았다. 첫째, 생애주기에 따른 신체상의 차이에 대한 결과에서, 20대가 다른 연령대의 여성들에 비해 신체감시가 높았으며, 50대가 다른 연령대의 여성들에 비해 신체불만족이 낮았다. 또한, 신체존중감이 있어서 20대와 50대 간에 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 신체상에 영향을 미치는 심리사회적 특성들과 연령 간의 상호작용 효과를 살펴본 결과, 다른 연령대에 비해 20대와 30대 집단에서는 사회비교가 높아짐에 따라 신체감시의 정도가 현저하게 높아졌으며, 20대 집단은 다른 연령대에 비해 자아존중감이 낮아짐에 따라 신체불만족의 정도가 매우 높아졌다. 또한, 다른 연령대와 비교해 볼 때 20대 집단에서는 다른 사람에게 의존적인 자기개념을 가짐에 따라 자신의 신체에 대한 매력 정도나 몸무게에 대한 신체존중감이 크게 낮아지는 것으로 나타났으며, 50대 집단에서는 의존적인 자기개념을 가짐에 따라 건강상태에 대한 신체존중감이 높아지는데 반해 다른 연령대 집단에서는 오히려 건강상태에 대한 신체존중감이 낮아지는 것으로 나타났다. 이를 통해 성인기 여성들의 신체상은 연령의 증가에 따라 긍정적으로 변화해 감을 알 수 있으며, 생애주기에 따라 심리사회적 특성들과 신체상 간의 관계의 정도가 달라짐을 알 수 있다.

주요어 : 성인 여성, 신체상, 연령, 자아존중감, 사회비교, 문화적 자기개념

* 동 연구결과는 아모레퍼시픽재단의 학술연구비 지원에 의하여 수행되었음.

이 연구는 2011년 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표한 내용을 수정 보완한 것임.

† 교신저자 : 손은정, 계명대학교 성서캠퍼스 사회과학대학 심리학과, 대구시 달서구 신당동 1000번지

E-mail : ejsohn@kmu.ac.kr

외모는 직장과 관계에서의 성공을 위한 중요한 요소가 되고 있지만, 여성에게 있어서 외모는 남성보다 더 중요하게 부각되고 있다. 우리나라 직장인들 1천 115명을 대상으로 한 설문조사 결과에 의하면 남성은 성공을 위한 가장 중요한 요건이 '학벌'이라고 생각한데 반해, 여성의 경우는 '외모'를 가장 중요한 요소라고 응답하였다(조선일보, 2011). 실제로 여성들은 자신의 외모로 인해 취업에서나 이성교제에서 어려움을 경험하는 것으로 나타났으며(임인숙, 2004), 대인관계에서나 직장에서도 차별과 장애를 경험하는 것으로 나타났다(엄현신, 2007; Fredrickson & Rogerts, 1997).

이와 같이 사회적으로 여성의 외모를 중시하는 경향이 커지면서 이상적인 미의 기준에 도달하지 못하는 여성들의 신체에 대한 불만족은 점점 커지고 있다. 특히 한국 여성들의 외모에 대한 불만족의 정도는 다른 유럽이나 아시아 국가의 여성들보다 더 높은 것으로 나타났다(김완석, 김정식, 2007; Wardle, Haase, & Steptoe, 2006). 이와 같이 외모에 대해 지나치게 높은 불만족을 가지는 것은 여성의 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 경험적 연구들에서 자신의 신체에 대한 불만족이 높을수록 우울이나 섭식 장애 증상의 정도가 커졌으며(이수현, 현명호, 2001; 이정윤, 2003; 최명숙, 2002), 신체불만족은 자아존중감이나 완벽주의와 같은 성격적 특성과 이상섭식행동간의 관계에서 매개나 조절 역할을 함으로써 심리적 장애 유발에 결정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김영신, 양난미, 2010; 손은정, 2011). 또한, 자신의 신체에 대해 만족할수록 긍정적 심리적 특성인 행복감을 더 많이 경험하였다(Stokes & Frederick-Recascino, 2003). 따라서 여성들이 자신의 신체에 대해 긍정적인 이

미지를 형성하고 외모에 대한 만족감을 높일 수 있도록 돕는 것은 여성들의 정신건강 및 심리적 적응을 위해 매우 필요한 일이라고 볼 수 있다.

신체상에 영향을 미치는 심리사회적 특성들

지금까지 연구들에 의하면 여러 가지 다양한 요인들이 여성들의 신체상에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 특히 신체상은 사회문화적 요인의 영향을 매우 많이 받는 것으로 밝혀져왔다. 사회문화적으로 보다 마른 몸매를 강조하고 외모에 대한 중요성이 높아짐에 따라 여성들의 외모에 대한 이상적인 기준이 더 높아지고 있으며 이로 인해 신체불만족도 점차 증가하고 있는 추세이다(Bessenoff, 2006; Tiggemann & McGill, 2004). 신체상에 영향을 미치는 사회적 요인들로서 대중매체를 접하는 정도, 사회문화적 가치의 내면화, 사회비교 등 여러 변인들이 연구되어져왔으나, 매력적인 외모를 보여주는 대중매체를 접하는 정도보다 대중매체에서 전달하는 메시지를 얼마나 내면화하느냐가 신체상에 더 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며(Cusumano & Thompson, 1997), 특히 우리나라 여성들에게서는 매력적인 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화보다 다른 사람과 비교하는 경향성을 나타내는 사회비교가 신체상에 미치는 영향이 더 크다는 결과가 나타났다(손은정, 2008). 사회비교 이론에 의하면 다른 사람과 자신에 대해 비교를 많이 할수록 신체불만족이 높아진다(Festinger, 1954). 즉, 사회적인 상황에서 매력적인 사람의 외모나 몸매와 자신을 비교하게 되고, 이러한 비교를 많이 할수록 이상적인 기준에 미치지 못하는 자신의 외모를 더

인식하게 되며 이로 인해 결국 신체불만족이 높아지게 된다. 여러 경험적 연구들에서 실제로 사회비교를 더 많이 할수록 신체불만족이 커지는 것으로 나타났다(Bessenoff, 2006; Dittmar & Howard, 2004; Tiggemann & McGill, 2004).

또한, 그동안 어떠한 문화적 요인들이 신체상에 영향을 미치는지에 대해서는 많은 연구가 이루어지지 못하였으나, 몇몇 연구들에서 주로 문화적 자기개념(self-construal)을 중심으로 연구가 이루어져왔다. 문화적 자기개념이란 문화적 차이를 반영하는 자기개념으로서 개인이 자신을 타인과 얼마나 관련된 존재로 인식하는가 혹은 분리된 존재로 인식하는가에 따라 독립적 자기개념과 의존적 자기개념으로 나누어 볼 수 있다(Markus & Kitayama, 1991; Singelis, 1994). 개인주의의 특성을 나타내는 서구 문화에서는 개별성과 독특성을 강조하는 독립적 자기를 형성하는 경향이 있는데 반해, 집합주의의 특성을 나타내는 동양 문화에서는 관계를 강조하는 상호의존적 자기를 형성하는 경향이 있다(Singelis, 1994; Wang, Bristol, Mowe, & Chakraborty, 2000). 신체상과의 관계를 살펴보면, 독립적 자기개념을 가진 사람보다 상호의존적 자기개념을 가진 사람이 외모중시 가치관이 더 강하며 외모관리행동이 더 적극적인 것으로 나타났으며(박은아, 김현정, 서현숙, 2009), 의존적 자기개념이 높을수록 신체감시와 신체에 대한 수치심이 높아지는 것으로 나타났다(김완석, 박은아, & Takemoto, 2009).

이러한 사회문화적 영향 외에도 신체상에 영향을 미치는 대표적인 성격적 요인으로 자아존중감을 들 수 있다. 자아존중감은 성격적 요인들 중 가장 일관되게 선행 연구들에서 신체상과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀져왔

다. 즉, 자아존중감이 높을수록 자신의 신체에 대해 긍정적으로 인식하였다(김영신, 양난미, 2010; 손은정, 2008; 이상선, 오경자, 2004; Green & Pritchard, 2003; Phan & Tylka, 2006).

생애주기에 따른 신체상의 차이

이와 같이 신체상에 영향을 미치는 요인들에 대해 다양한 차원에서 연구들이 이루어져왔지만, 대부분의 연구들은 20대 초반의 여자 대학생들이 주 연구대상이었다(김영신, 양난미, 2010; 김완석, 김정식, 2007; 손은정, 2011; Wardle et al., 2006). 특히 우리나라의 연구들에서는 신체질량지수나 신체의 형태에 대한 인식 등 신체에 대한 물리적인 변화에 대해서 연령별로 비교한 연구들은 이루어졌지만(김원기, 2010; 이순원, 최유경, 1997), 정신건강과 밀접한 관련이 있는 신체에 대한 심리적인 이미지인 신체상에 있어서 생애주기별로 어떤 변화가 나타나는지 살펴본 연구는 이루어지지 못하였다. 여성의 신체상은 생애주기에 따라 변화가 나타남에도 불구하고 성인 초기라고 볼 수 있는 여대생들의 신체상이 전체 성인의 특성으로 일반화되어왔다는 점은 문제가 될 수 있다.

따라서 이와 같이 신체상에 대한 연구대상이 국한되어져왔다는 것에 대해 문제를 제기하고 성인 여성의 생애주기에 따라 신체상에 어떤 변화들이 나타나는지 살펴본 몇몇 연구들이 국외에서 이루어져왔다(Green & Pritchard, 2003; McKinley, 1999, 2006; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001). 이러한 연구들에서는 생애주기에 따라 발달과업이 다르기 때문에 각 생애주기의 발달적 특성이 신체상에 영향을 미친다고 보았다. 즉, 성인 초기에는 친

밀감의 형성과 성취가 중요한 발달과업이기에 외모가 이성관계를 형성하고 유지하는 것에서 뿐만 아니라 취업과 직장 생활에서의 성공에 매우 중요한 역할을 하는 시기라고 볼 수 있다. 반면, 성인 중기나 후기가 되면서 이성과 안정적인 관계가 형성된 이후에 생산성의 발달과업을 가지게 되면서 외모의 중요성은 줄어들어다고 볼 수 있다. 따라서 성인 초기에는 자신의 신체에 대해 많은 관심을 가지고 있지만, 연령의 증가에 따라 자신의 신체가 남에게 어떻게 보여지는가에 대해 덜 관심을 기울이게 된다. 즉 생애주기의 발달적 특성에 따르면 여성의 신체 외양에 대한 중요성은 연령의 증가에 따라 감소한다고 볼 수 있다. 실제로 선행연구들에서 자신의 외모를 중시하는 경향을 신체감시(body surveillance)로 측정하였고, 이러한 신체감시가 연령의 증가에 따라 어떠한 변화가 나타나는지 살펴보았다. 신체감시는 다른 사람에게 보여지는 외모를 중시함으로 지속적으로 자신의 신체 외양을 관찰하는 것을 의미한다(McKinley & Hyde, 1996). 연구 결과들에서 외모를 중시하는 경향을 나타내는 신체감시는 대체적으로 연령의 증가에 따라 점차 감소하였으나(McKinley, 1999, 2006; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001), Webster와 Tiggemann(2003)의 연구에서는 신체 외모를 중시하는 경향성이 연령의 증가와 유의미한 관계가 없다는 결과가 나타나기도 하였다.

또한 여성들은 연령의 증가에 따라 폐경과 같은 사건을 통해 피부의 노화가 일어나고 살이 찌며 여러 가지 신체적인 변화들을 경험하게 된다. 이러한 신체적인 변화에 따라 신체 불만족이 증가할 것이라고 예측되기도 한다. 하지만, 앞에서 언급한 바와 같이 신체 외모

에 대한 중요성이 감소하며 신체의 비교 대상이 이상적인 외모가 아니라 자신의 동년배가 됨에 따라 ‘나이에 비해서는 자신의 외모가 나쁘지 않다’라고 인식함으로써, 오히려 신체 불만족에 큰 변화가 없는 특성이 나타나기도 한다. 신체불만족에 대한 경험적 연구들에서 신체불만족은 전반적인 신체에 대한 만족도를 알아보는 방법과 신체의 각 부위별 만족도를 살펴보는 신체존중감의 두 가지 측정 방법이 사용되어져 왔다. 그 중 전반적인 신체에 대한 만족을 나타내는 신체불만족은 연령의 증가와 상관없이 비교적 안정되고 일관된 특성을 나타내거나(Tiggemann, 2004; Webster & Tiggemann, 2003; Wilcox, 1997), 오히려 연령의 증가에 따라 신체불만족의 정도가 감소하는 것으로 나타났다(Green & Pritchard, 2003). 또한, 신체의 각 부위별 만족도를 측정하는 신체존중감에 대한 연구들에서는 연령이 증가함에도 불구하고 신체존중감에는 유의미한 변화가 나타나지 않는다는 결과가 있는가 하면(McKinley, 1999; Tiggemann & Lynch, 2001), 연령의 증가에 따라 신체존중감이 높아진다는 결과들도 나타났으며(McKinley, 2006), 또 다른 연구에서는 신체의 어떤 부위에 대한 만족도를 살펴보는가에 따라 불만족의 정도가 증가하거나 감소하는 경향이 나타나기도 했다(Algars, Santtila et al., 2009).

이러한 연구들을 통해 연령의 증가와 신체감시나 신체불만족, 그리고 신체존중감 간의 관계에 대해 일치되지 않은 결과들이 나타났음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 우리나라 여성들에게 있어서 신체상을 구성하는 요인들 중 외모를 중시하는 경향성과 외모에 대한 불만족이라는 두 가지 차원에서 연령의 증가에 따라 신체상에 어떤 변화를 나타내는

지 살펴보고자 한다. 먼저 연령이 증가함에 따라 자신의 외모를 중시하는 신체감시가 어떻게 변화할 것인지 알아보려고 한다. 또한, 연령의 증가에 따라 신체불만족이 어떠한 변화를 나타내는지 살펴보기 위해, 먼저 자신의 신체에 대한 전반적인 불만족 정도와 각 영역별 신체존중감이 어떻게 변화하는지 알아보려고 한다.

생애주기에 따른 심리사회적 특성들과 신체상 간의 관계의 차이

앞에서 언급한 바와 같이 연령의 증가에 따른 신체상의 변화에 대한 선행 연구들은 일관되지 못한 결과를 보여주고 있다(Algars, Santtila et al., 2009; Green & Pritchard, 2003; McKinley, 1999; McKinley, 2006; Tiggemann & Lynch, 2001; Tiggemann, 2004; Webster & Tiggemann, 2003; Wilcox, 1997). 이는 연령과 신체상 간의 관계에서 다른 심리사회적 특성이 영향을 미치고 있을 가능성을 나타내는 것이기도 하다. 실제로 Wilcox(1997)의 연구에서 연령이 증가함에 따라 신체불만족은 변화하지 않았으나, 운동을 하는 정도가 연령과 신체불만족 간을 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 운동을 하는 성인 여성의 경우 연령의 증가에 따라 신체만족감은 높아졌으나 운동을 하지 않는 성인 여성의 경우 오히려 연령의 증가에 따라 신체만족감이 낮아졌다. 이러한 결과는 연령과 신체상 간에 관계에서 제 3자의 변인이 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다.

신체상에 영향을 미치는 심리사회적 특성들 중 자아존중감은 신체상에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 연령과의 상호작용을 통해 신체상에 영향을 미치는 것으로 밝혀져

왔다(Tiggemann & Stevens, 1999; Webster & Tiggemann, 2003). 즉, Webster와 Tiggemann(2003)의 연구에서는 성년기(20-35세)나 중년기(35-40세)의 성인초기와 중기 집단에서는 자아존중감의 높고 낮음이 신체상을 형성하는데 매우 중요한 영향을 미치는데 반해, 노년기(50-65세) 집단은 자아존중감의 높고 낮음이 신체상의 변화에 큰 영향을 미치지 않았다. 반면, Tiggemann와 Stevens(1999)의 연구에서는 18에서 29세까지, 그리고 50세에서 59세까지의 여성들은 자아존중감이 신체상과의 관계가 유의미하지 않았던데 반해, 30에서 39세까지, 그리고 40세에서 49세까지의 여성들은 자아존중감과 신체상 간의 관계가 유의미하게 나타났다. 선행연구들에서 연령에 따라 자아존중감과 신체상 간의 관계가 달라진다는 결과는 일관되게 나타났지만, 연령대별로 어떤 특성이 있는지에 대한 연구결과는 일치하지 않았으며, 이에 대한 후속 연구가 필요함을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자아존중감이 연령과의 상호작용을 통해 신체상에 영향을 미치는지 살펴보고자 하며, 우리나라 성인 여성들에게는 두 요인 간의 상호작용이 어떠한 형태로 나타나는지 검증하고자 한다.

또한, 이전 연구들을 통해서 사회비교나 문화적 자기개념이 신체상에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있지만, 자아존중감과 같이 사회비교나 문화적 자기개념이 연령의 변화에 따라 신체상과의 관계가 달라질 수 있는지에 대해서는 살펴보지 못하였다. 따라서 본 연구에서는 사회비교나 문화적 자기개념이 연령과의 상호작용을 통해 신체상에 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

본 연구의 연구문제를 종합해 보면 다음과 같다. 첫째, 생애주기에 따라 신체감시, 신체

불만족, 그리고 각 영역별 신체존중감에 어떤 변화가 나타나는가? 둘째, 심리사회적 특성들(자아존중감, 사회비교, 문화적 자기개념)은 연령과의 상호작용을 통해 신체감시, 신체불만족, 그리고 각 영역별 신체존중감에 영향을 미치는가?

방 법

연구 대상 및 절차

본 연구에서는 서울, 경기, 충남, 경북, 그리고 경남 지역의 성인 여성들 490명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 응답이 불성실한 13부를 제외한 477명의 자료 중 연령에 대해 응답하지 않은 5부를 제외한 472부가 분석에 사용되었다. 참여자들의 나이는 만 21세에서 59세까지 평균 37.42세(표준편차 9.56)이었다. 지역별로는 서울 57%, 경북 26.2%, 충남 7.5%, 경남 5.0%, 그리고 경기 4.2% 순이었다.

도 구

자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해서 Rosenberg (1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale; SES)를 최정아(1996)가 번역한 것을 사용하였다. 총 10문항으로, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(4)'까지 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수의 범위는 10점부터 40점까지이고, 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것을 의미한다. 문항의 예로는 '대체로 나는 나 자신에 대해 만족한다.'를 들 수 있다. 최정아(1996)의 연구에서 내적 합치도는

.83이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .77로 나타났다.

사회비교

사회비교를 측정하기 위해 Gibbons와 Buunk (1999)의 사회비교 경향성 질문지(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure: INCOM)를 최윤희(2003)가 번안한 것을 사용하였다. INCOM은 Festinger(1954)가 사회비교의 기저로 생각한 3가지 동기 중에서 자기평가 동기를 측정하고자 만들어졌다. 구체적으로 자기에 대한 평가를 능력 면에서 비교하는 능력요인 6문항과 의견 면에서 비교하는 의견요인 5문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 '나는 절대 나의 상황을 남들과 비교해서 생각하지 않는다.', 또는 '나는 다른 사람과 나의 행동을 비교해보는 타입이 아니다.'를 들 수 있으며, 문항들에서 나타난 비교 대상은 특정한 사람을 지칭한다기 보다는 일반적인 타인을 의미한다. 총 11문항으로서 응답방식은 '전혀 그렇지 않다'가 1점, '항상 그렇다'가 5점인 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 사회비교 경향이 높아짐을 의미한다. Gibbons와 Buunk의 연구(1999)에서 내적 합치도는 .83, 최윤희(1999)의 연구에서는 .83이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .83이었다.

문화적 자기개념

문화적 자기개념을 측정하기 위해 Wang 등(2000)이 개발하고 박은아 등(2009)이 번안한 연결성-독립성 자기개념 척도(Connectedness-Separateness Self-Construals: C-S Self-Construals)를 사용하였다. 이 척도는 타인 관련성, 의존성, 자기중심성의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 타인 관련성이란 자신을 타인과 연

결된 것으로 지각하는지 분리된 독특한 것으로 지각하는지에 대한 것이고, 의존성은 자신을 자율적인 존재로 지각하는지 아니면 상호 의존적인 존재로 지각하는지를 의미하며, 자기중심성은 삶의 목표와 지향성이 내부에 있는지 외부에 있는지에 대한 것이다. 문항의 예로는 ‘나는 가까운 사람들도 마치 나의 일부인 것처럼 생각한다.’ 또는 ‘어떤 관계에서라도 나의 자율성과 독립성을 유지하는 것이 가장 중요하다.’를 들 수 있다. 총 14문항으로 구성되어있으며, ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지의 7점 Likert 척도로 점수가 높을수록 자신에 대한 인식 및 지각에 대해 다른 사람에게 의존하는 경향이 높아짐을 의미한다. Wang 등(2000)의 연구에서 요인별 내적 합치도는 .71에서 .79로 나타났고, 박은아 등(2009)의 연구에서 요인별 내적 합치도는 .51~.68이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .76으로 나타났다.

신체감시

신체감시를 측정하기 위해서 McKinley와 Hyde(1996)의 대상화된 신체 의식 척도(The Objectified Body Consciousness Scales)의 하위 척도 중 ‘신체감시(body surveillance)’를 손은정(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 8문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’의 1에서부터 ‘매우 그렇다’의 7까지 7점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 8점부터 42점까지로 점수가 높을수록 자신의 신체가 어떻게 보일까에 대해 관찰하고 신경을 쓰는 경향이 많은 것을 나타낸다. 문항의 예로는, ‘나는 종종 내가 입고 있는 옷이 나에게 잘 어울리는지 걱정한다’, 또는 ‘하루 동안 내가 다른 사람에게 어떻게 보일까에 대해 많이 생각한

다.’를 들 수 있다. McKinley와 Hyde(1996)의 연구에서는 검사-재검사 신뢰도가 .79, 손은정(2007)에서는 내적 합치도가 .75로 나타났으며, 본 연구에서는 내적 합치도가 .81로 나타났다.

신체불만족

신체에 대한 전반적인 불만족을 측정하기 위해서 Littleton, Axon과 Cynthia(2001)가 개발하였고 문정신(2002)이 번안한 간편 신체 왜곡 질문지(The Brief Body Dysmorphic Questionnaire)를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’의 1에서 ‘언제나 그렇다’의 5까지 5점 리커트 척도이다. 이 척도에서 측정하는 신체 왜곡은 신체에 대한 불만족이 너무 커서 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이지 못하고 변형, 왜곡하여 받아들이는 경향을 말한다. 점수의 범위는 20점에서 100점으로 점수가 높을수록 신체불만족이 높은 것을 의미한다. 신체불만족에 대한 문항의 예로는 ‘나는 거울에 비친 나의 모습을 보는 것이 싫다’, 또는 ‘나는 나의 외모 때문에 집을 나서는 것이 거북하다’를 들 수 있다. Littleton 등(2001)의 연구에서 내적 합치도는 .91이었고, 문정신(2002)의 연구에서 내적 합치도는 .91이었으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

신체존중감

신체 영역별 만족도를 살펴보기 위해 신체 존중감 척도(Body Esteem Scale)를 사용하였다. 이 척도는 Franzoi와 Shields(1984)가 개발하였고 손은정(1994)이 번안한 검사로서, 총 35문항으로 구성되어 있다. 몸무게, 다리, 허리, 얼굴 등 구체적인 각각의 영역에 대해서 ‘매우 불만족한다’라는 1점에서부터 ‘매우 만족한다’라

는 5점까지 표시할 수 있는 5점 척도로, 점수가 높을수록 신체에 대해 만족하는 것으로 볼 수 있다. Franzoi와 Shields(1984)의 연구에서는 요인분석 결과 성적 매력, 몸무게에 대한 관심, 그리고 건강 상태라는 세 가지 하위요인이 나타났으나, 손은정(1994)의 연구에서 한국 여성들을 대상으로 질문지를 실시하여 요인분석을 실시한 결과 얼굴, 몸무게에 대한 관심, 그리고 건강 상태라는 세 가지 하위요인이 도출되었다. 이와 같은 결과는 Firth, Ping, 그리고 Hong(2005)의 연구에서 밝혀진 바와 같이 미국은 신체에 대한 미를 중시하는데 반해 동양 국가들은 얼굴에 대한 미를 중시하는 경향 때문에 나타난 현상이라고 볼 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 Franzoi와 Shields(1984)에서 사용한 하위척도가 동양문화인 우리나라에는 적합하지 않을 것으로 보고 신체존중감 척도에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였고, 이를 통해 매력에 대한 신체존중감, 건강상태에 대한 신체존중감, 그리고 몸무게에 대한 신체존중감이라는 세 하위요인을 도출하였으며, 각 요인별 내적 합치도는 .85, .88, .82로 나타났다.

분석 방법

(a) 생애주기에 따른 성인기 여성의 신체상의 차이에 대해 살펴보기 위해 먼저 21세에서 29세까지, 30세에서 39세까지, 40세에서 49세까지, 그리고 50세에서 59세까지의 네 집단으로 구분하였다. 원래 20대 127명, 30대 140명, 40대 151명, 50대 54명으로 구성되었으나, 가장 작은 집단인 50대 집단과 동일한 수를 구성한 후 비교하기 위해 20, 30, 40대 여성의 집단에서 각 집단의 구성원들 중 54명씩을 무

선으로 선정하였다. 이와 같은 방식을 통해 네 집단을 구성한 후, 집단 간에 신체불만족, 신체감시, 신체존중감(매력, 건강상태, 몸무게)에 대한 관심에 차이가 있는지 살펴보기 위해 일원분산분석을 실시하였다. (b) 신체상에 대한 연령과 심리사회적 특성들(자아존중감, 사회비교, 문화적 자아개념) 간의 상호작용 효과를 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 위계적 회귀분석의 1단계에서는 주효과를 살펴보기 위해 연령과 심리사회적 특성을 투입하였으며, 2단계에서는 연령과 심리사회적 특성의 상호작용 항을 투입하였다.

결 과

예비 분석 결과

먼저 각 척도에 대한 기초 통계치를 산출하고 상관 분석을 실시하였다. 신체존중감 중 매력과 연령 간의 관계를 제외한 모든 변인들 간에 유의미한 상관관계를 나타내었으며, 결과는 표 1에 제시되어 있다.

생애주기에 따른 신체상의 차이

먼저 생애주기에 따라 신체상에 차이가 있는지 살펴보기 위해 20대, 30대, 40대, 그리고 50대의 네 집단 간에 신체감시, 신체불만족, 그리고 신체존중감의 평균의 차이가 있는지 살펴보았다. 분석 결과는 표 2에서 제시한 바와 같이, 신체감시에서 네 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며($F_{(3, 210)}=11.98, p<.001$), 사후검증 결과 20대 여성들이 다른 연령대의 여성들에 비해 다른 사람에게 보여지는 자신의

표 1. 기술 통계 분석 및 상관분석 결과

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 연령									
2. 자아존중감	.28**								
3. 사회비교	-.31**	-.30**							
4. 문화적 자기개념	-.11*	-.14**	.37**						
5. 신체감시	-.35**	-.31**	.47**	.26**					
6. 신체불만족	-.24**	-.32**	.38**	.25**	.49**				
7. 신체존중감-매력	.06	.32**	-.23**	-.11*	-.22**	-.49**			
8. 신체존중감-몸무게	.15**	.25**	-.23**	-.13**	-.28**	-.50**	.60**		
9. 신체존중감-건강상태	.11*	.37**	-.18**	-.11*	-.13**	-.27**	.56**	.41**	
평균	37.42	36.38	34.85	56.10	32.43	45.98	47.32	27.10	34.77
표준편차	9.56	4.79	6.34	9.18	7.92	10.33	7.11	5.63	6.91

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

표 2. 생애주기에 따른 신체상의 차이

	(a) 21-29세 (N=54)		(b) 30-39세 (N=54)		(c) 40-49세 (N=54)		(d) 50-59세 (N=54)		F	사후검증 (Tukey)
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
신체감시	36.44	7.25	31.91	8.03	31.76	5.15	28.57	6.39	11.98***	a > b, c, d
신체불만족	49.69	10.24	46.26	9.56	47.00	10.42	40.13	8.17	9.21***	a, b, c > d
신체존중감										
매력	47.19	6.80	46.96	7.78	47.39	6.55	48.60	7.68	.53	
몸무게	26.43	5.20	27.33	5.91	28.02	5.69	28.65	6.05	1.50	
건강상태	32.40	6.65	35.33	5.94	35.25	7.33	35.90	7.62	2.73*	a < d

* $p < .05$, *** $p < .001$

외모에 대해 신경을 쓰며 관찰하는 경향이 가장 높은 것으로 나타났다. 또한, 전반적인 신체불만족에 있어서 네 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며($F_{(3, 210)}=9.21, p<.001$), 사후검증 결과 50대 집단의 여성들이 다른 연령대의 여성들보다 신체불만족이 가장 낮은 것으로 나타났다. 건강상태에 대한 신체존중감에서도 네 집단 간 유의미한 차이가 있었고($F_{(3, 210)}=2.73, p<.001$), 50대 집단의 여성들이 20대

집단의 여성들보다 건강상태에 대한 신체존중감이 더 높은 것으로 나타났다.

심리사회적 특성들과 연령이 신체상에 미치는 영향

심리사회적 특성들과 연령이 신체감시에 미치는 영향

심리사회적 특성들과 연령이 신체감시에 미

치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 중다회귀 분석을 실시하였으며, 결과는 표 3에서 제시한 바와 같다. 먼저 연령($\beta = -.19, p < .001$), 자아존중감($\beta = -.14, p < .01$), 사회비교($\beta = .34, p < .001$), 그리고 문화적 자기개념($\beta = .09, p < .05$)이 신체감시에 미치는 주효과는 모두 유의미한 것으로 나타났으며, 29%의 설명량을 보였다. 이를 통해 연령과 자아존중감이 낮을수록, 그리고 사회비교를 많이 하며 외모에 대해 다른 사람에게 의존하는 정도가 높을수록 신체감시가 높아지는 것을 알 수 있다. 그리고 사회비교는 연령과의 상호작용을 통해

신체감시에 유의미한 영향을 미쳤으며($\beta = -.10, p < .01$), 상호작용 항을 투입했을 때 1%의 설명량의 변화를 보였다. 신체감시에 대한 사회비교와 연령과의 상호작용의 형태는 그림 1에서 확인할 수 있다. 50대 집단에서는 사회비교의 높고 낮음에 따라 신체감시의 정도가 거의 차이가 나타나지 않았지만, 20대와 30대 집단에서는 사회비교의 높고 낮음에 따라 신체감시의 정도가 현저하게 달라졌다. 또한 20대 집단이면서 사회비교가 낮은 경우 신체감시가 가장 높게 나타났다.

표 3. 심리사회적 특성들과 연령이 신체감시에 미치는 영향

단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
1	연령	-.19	-4.43***	.29	.29	44.83***
	자아존중감	-.14	-3.34**			
	사회비교	.34	7.31***			
	문화적 자기개념	.09	2.08*			
2	자아존중감×연령	.00	.03	.30	.01	3.06*
	사회비교×연령	-.10	-2.22*			
	문화적 자기개념×연령	-.04	-.87			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

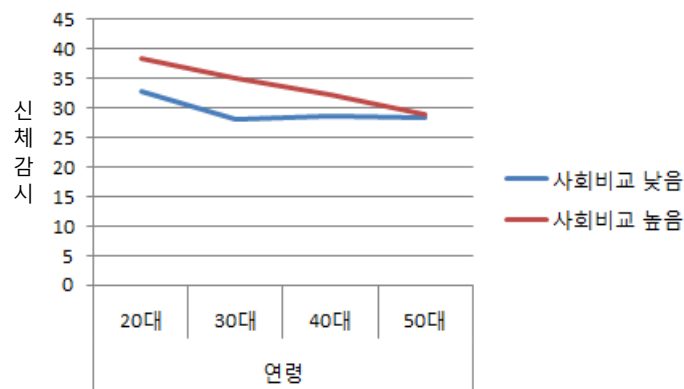


그림 1. 신체감시에 대한 사회비교와 연령의 상호작용 효과

심리사회적 특성들과 연령이 신체불만족에 미치는 영향

심리사회적 특성들과 연령이 신체불만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 4에서 제시한 바와 같다. 신체불만족에 대한 연령($\beta = -.10, p < .05$), 자아존중감($\beta = -.20, p < .001$), 사회비교($\beta = .24, p < .001$), 그리고 문화적 자기개념($\beta = .11, p < .05$)의 주효과는 모두 유의미한 것으로 나타났으며, 20%의 설명량을 보였다. 이를 통해 연령과 자아존중감이 낮을수록, 그리고 사회비교를 많이 하며 외모에 대해 다

른 사람에게 의존하는 정도가 높을수록 신체불만족이 높아지는 것을 알 수 있다. 또한, 자아존중감과 연령 간의 상호작용 항을 투입했을 때 1%의 설명량의 변화를 보였으며, 자아존중감은 연령과의 상호작용을 통해 신체불만족($\beta = .10, p < .05$)에 유의미한 영향을 미쳤다. 상호작용의 형태를 살펴보면, 그림 2에서 나타난바와 같이 40대 집단의 경우에는 자아존중감의 낮고 높음에 따라 신체불만족의 정도가 크지 않은데 반해, 20대 집단의 경우에는 자아존중감의 낮고 높음에 따라 신체불만족의 정도가 큰 차이가 있었다. 즉, 20대이면서 자아존중감이 낮은 집단의 경우 신체불만족이

표 4. 심리사회적 특성들과 연령이 신체불만족에 미치는 영향

단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
1	연령	-.10	-2.23*	.20	.20	27.35***
	자아존중감	-.20	-4.23***			
	사회비교	.24	4.94***			
	문화적 자기개념	.11	2.38*			
2	자아존중감×연령	.10	2.30*	.22	.01	2.15
	사회비교×연령	.03	.51			
	문화적 자기개념×연령	-.04	-.81			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

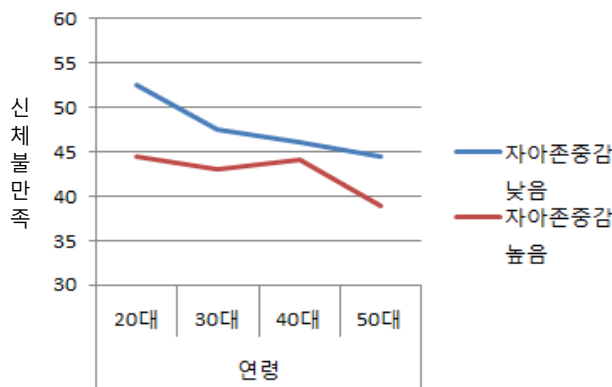


그림 2. 신체불만족에 미치는 자아존중감과 연령의 상호작용 효과

현저하게 높아지는 것으로 나타났다.

심리사회적 특성들과 연령이 신체존중감에 미치는 영향

심리사회적 특성들과 연령이 매력에 대한 신체존중감에 미치는 영향을 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 5에서 제시한 바와 같다. 매력에 대한 신체존중감에 미치는 자아존중감($\beta=.29, p<.001$)와 사회비교($\beta=-.17, p<.01$)의 주효과가

유의미한 것으로 나타났으며, 13%의 설명량을 보였다. 이를 통해 자아존중감이 높을수록 또는 다른 사람과 비교를 적게 할수록 매력에 대한 신체존중감이 더 높아지는 것을 알 수 있다. 문화적 자기개념은 연령과의 상호작용을 통해 매력에 대한 신체존중감에 유의미한 영향을 미쳤으며($\beta=.14, p<.05$), 문화적 자기개념과 연령 간의 상호작용 항을 투입하였을 때 2%의 설명량의 변화를 나타내었다. 그림 3에서 상호작용의 형태를 살펴보면, 30대, 40대, 50대 집단에서는 문화적 자기개념의 높고 낮

표 5. 심리사회적 특성들과 연령이 신체존중감에 미치는 영향

종속변인	단계	예측변인	β	t	R^2	ΔR^2	ΔF
매력에 대한 신체존중감	1	연령	-.05	1.10	.13	.13	15.89***
		자아존중감	.29	5.96***			
		사회비교	-.17	-3.21**			
		문화적 자기개념	-.00	-.06			
	2	자아존중감×연령	-.02	-.45	.15	.02	3.15*
		사회비교×연령	-.03	-.59			
		문화적 자기개념×연령	.14	2.90*			
몸무게에 대한 신체존중감	1	연령	.06	1.32	.09	.09	11.34***
		자아존중감	.19	3.90***			
		사회비교	-.14	-2.70**			
		문화적 자기개념	-.03	-.61			
	2	자아존중감×연령	-.05	-1.04	.11	.02	2.62
		사회비교×연령	-.06	-1.07			
		문화적 자기개념×연령	.12	2.48*			
건강상태에 대한 신체존중감	1	연령	.00	.04	.14	.14	17.70***
		자아존중감	.34	7.10***			
		사회비교	-.08	-1.59			
		문화적 자기개념	-.01	-.25			
	2	자아존중감×연령	-.09	-1.91	.16	.02	3.34*
		사회비교×연령	-.03	-.53			
		문화적 자기개념×연령	.11	2.18*			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

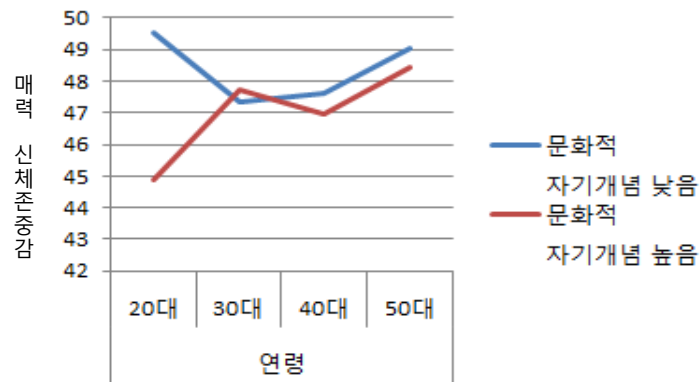


그림 3. 매력에 대한 신체존중감에 미치는 문화적 자기개념과 연령의 상호작용 효과

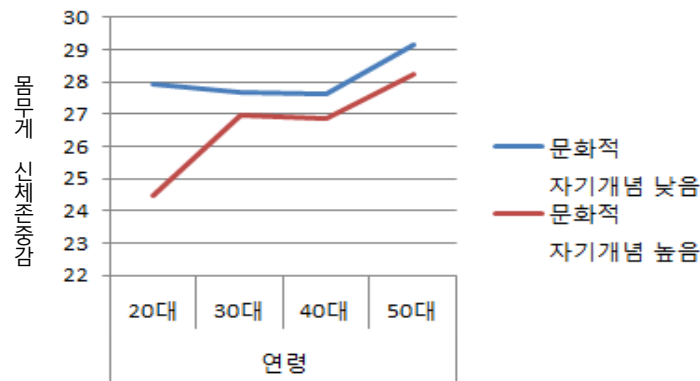


그림 4. 몸무게에 대한 신체존중감에 미치는 문화적 자기개념과 연령의 상호작용 효과

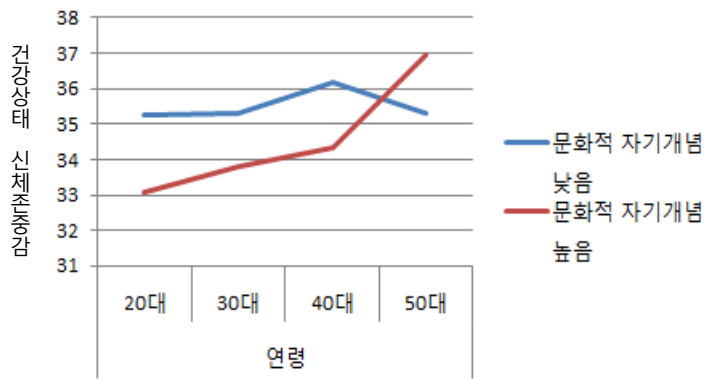


그림 5. 건강상태에 대한 신체존중감에 미치는 문화적 자기개념과 연령의 상호작용 효과

음에 따라 매력에 대한 신체존중감에 큰 변화가 나타나지 않는데 반해, 20대 집단에서는 문화적 자기개념이 높은 집단의 경우 문화적 자기개념이 낮은 집단에 비해 신체존중감이 현저하게 낮아졌다. 이를 통해 20대이면서 자신에 대한 인식에 있어서 다른 사람에게 의존하는 경향이 큰 경우 자신이 매력적이지 못하다고 지각하는 경향이 가장 높음을 알 수 있다. 흥미로운 점은 문화적 자기개념이 낮은 경우에는네 집단들 중 20대 집단이 매력에 대한 신체존중감이 가장 크게 나타났다는 점이다. 즉 외모에 대해 다른 사람에게 의존하는 정도가 낮은 경우에는 오히려 다른 연령대보다 자신의 신체를 매우 매력적이라고 지각하고 있음을 알 수 있으며, 20대 여성 집단에게는 다른 사람에게 의존하는 정도에 따라 신체에 대한 매력 정도의 평가가 매우 현저하게 달라짐을 알 수 있다. 30대 집단에서는 문화적 자기개념이 높은 집단이 낮은 집단보다 오히려 매력에 대한 신체존중감이 높게 나타났는데, 이는 앞으로의 연구에서도 이러한 경향이 반복해서 나타나는지 다시 한 번 살펴볼 필요가 있으며, 왜 이러한 경향이 나타나는지 추후 연구에서 보다 면밀하게 그 원인을 살펴볼 필요가 있다.

또한, 몸무게에 대한 신체존중감에 미치는 자아존중감($\beta=.19, p<.001$)와 사회비교($\beta=-.14, p<.01$)의 주효과가 유의미한 것으로 나타났다. 이를 통해 자아존중감이 높을수록 또는 다른 사람과 비교를 적게 할수록 몸무게에 대한 신체존중감이 더 높아지는 것을 알 수 있다. 그리고 문화적 자기개념은 연령과의 상호작용을 통해 몸무게에 대한 신체존중감에 유의미한 영향을 미쳤으며($\beta=.12, p<.05$), 상호작용 항을 투입

하였을 때 2%의 설명량의 변화를 나타내었다. 문화적 자기개념과 연령과의 상호작용 효과의 형태는 그림 4에서 확인할 수 있다. 30, 40, 50대 집단에서는 문화적 자기개념의 높고 낮음에 따른 몸무게에 대한 신체존중감의 차이가 크지 않는데 반해, 20대 집단에서는 문화적 자기개념의 높고 낮음에 따라 몸무게에 대한 신체존중감이 현저하게 달라짐을 알 수 있다.

마지막으로, 건강상태에 대한 신체존중감에 미치는 자아존중감($\beta=.34, p<.001$)의 주효과가 유의미한 것으로 나타났으며, 14%의 설명량을 보였다. 이를 통해 자아존중감이 높을수록 건강상태에 대한 신체존중감이 높아지는 것을 알 수 있다. 그리고 문화적 자기개념은 연령과의 상호작용을 통해 건강상태에 대한 신체존중감에 유의미한 영향을 미쳤으며($\beta=.11, p<.05$), 상호작용 항을 투입하였을 때 2%의 설명량의 변화를 나타내었다. 문화적 자기개념과 연령과의 상호작용 효과의 형태는 그림 5에서 확인할 수 있다. 20, 30, 40대 집단에서는 문화적 자기개념이 낮은 경우 건강상태에 대한 신체존중감이 더 높게 나타났는데 반해, 50대 집단에서는 문화적 자기개념이 높은 경우 오히려 건강상태에 대한 신체존중감이 높은 것으로 나타났다. 앞으로의 연구에서도 이러한 경향이 반복해서 나타나는지 다시 한 번 살펴볼 필요가 있으며, 그 원인에 대해서도 추후 연구에서 알아볼 필요가 있다.

논 의

여성은 연령의 증가에 따라 신체의 변화를 경험하며 그에 따라 다양한 신체상의 변화가 나타남에도 불구하고 그동안 대부분의 연구들

에서는 성인초기의 여대생을 중심으로 여성의 신체상에 대한 연구가 이루어져왔다. 본 연구에서는 성인기 여성의 연령의 증가에 따라 신체감시, 신체불만족, 그리고 신체존중감의 변화가 어떻게 나타나는지 알아봄으로써 생애주기에 따른 신체상의 차이를 살펴보고자 하였다. 또한, 생애주기별로 자아존중감, 사회비교, 그리고 문화적 자기개념이 신체상에 미치는 영향에 있어서 차이가 있는지 알아보려고 하였다.

첫 번째로 20대, 30대, 40대, 그리고 50대의 네 집단 간에 신체감시, 신체불만족, 그리고 신체존중감에 있어서 어떤 차이가 있는지 살펴본 결과, 신체감시는 네 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며 특히 20대는 다른 연령대 여성들에 비해 가장 높은 신체감시를 나타내었다. 이는 연령이 증가함에 따라 다른 사람에게 보여지는 신체에 신경을 쓰며 자신의 신체를 관찰하는 경향이 가장 높게 나타났던 이전 연구들을 지지하는 결과이다(McKinley, 1999, 2006; Tiggemann, 2004; Tiggemann & Lynch, 2001). 결국 성인기 초기의 여성들은 다른 사람에게 보여지는 외모를 가장 중시하는 시기라고 볼 수 있으며, 따라서 자신의 신체가 어떻게 보일까에 대해 관찰하고 신경을 쓰는 경향이 이 시기에 가장 높게 나타난다고 볼 수 있다.

또한 신체불만족에 있어서는, 전반적인 신체불만족에서 네 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며, 50대가 다른 연령대의 여성들에 비해 신체불만족이 가장 낮게 나타났다. 건강상태에 대한 신체존중감에서도 네 집단 간에 차이가 있었고, 20대와 50대 간에 유의미한 차이가 나타났다. 매력과 몸무게에 대한 신체존중감은 네 집단 간에 유의미한 차이는 없었

나, 전반적으로는 연령이 증가함에 따라 신체존중감이 증가하는 경향을 보였다. 따라서, 생애주기에 따른 신체불만족이나 신체존중감에 대해 살펴본 결과들을 통해 성인 여성들의 신체에 대한 만족감은 연령이 증가함에 따라 높아지는 경향을 확인할 수 있었으며, 이것은 연령의 증가에 따라 신체불만족이 감소하였던 이전 연구들을 지지하는 결과이기도 하다 (Green & Pritchard, 2003; McKinley, 2006). 이는 앞서서도 설명한 바와 같이 연령이 증가하면서 신체 외모에 대한 중요성이 감소하고 신체비교 대상이 동년배 집단이 됨에 따라, 노화현상이 나타남에도 불구하고 오히려 연령의 증가에 따라 신체불만족이 감소하고 신체존중감이 높아진 결과가 나타났다고 볼 수 있다.

생애주기에 따른 신체상의 차이에 대한 결과에서 또 한 가지 주목 할 만한 점은, 30대와 40대에서는 신체상의 큰 변화가 나타나지 않았으며, 20대와 50대에서 신체상의 유의미한 변화가 나타나고 있다는 점이다. 이러한 결과는 Tiggemann과 Lynch(2001)의 연구에서 20대에서 가장 높은 신체감시를 보였으며 60대에서 신체감시가 현저하게 낮아졌던 데 반해, 그 사이 연령대에서는 신체감시의 정도가 비교적 안정이었던 결과와 유사함을 나타내고 있다. 이를 통해 성인 여성의 신체상이 점진적으로 서서히 변화하는 것이 아니라 몇 번의 전환기가 있음을 추론해 볼 수 있다. 즉, 결혼과 취업으로 인해 외모가 매우 중요한 시기인 청년기와 신체의 현격한 변화를 경험하는 노년기를 기점으로 여성들의 신체상은 크게 변화하는 특성이 있음을 알 수 있다(Tiggemann & Lynch, 2001).

두 번째로 심리사회적 특성들과 신체상 간의 관계가 연령의 증가에 따라 어떤 변화가

나타나는지 살펴본 결과, 신체감시에 대해서는 사회비교와 연령 간의 상호작용 효과가 유의미하였으며, 신체불만족과 건강상태에 대한 신체존중감은 자아존중감과 연령 간의 상호작용 효과가 유의미하였고, 매력에 대한 신체존중감, 몸무게에 대한 신체존중감, 그리고 건강상태에 대한 신체존중감은 문화적 자기개념과 연령 간의 상호작용 효과가 유의미하였다. 상호작용 형태를 보면, 20대와 30대 집단에서는 40대와 50대 집단에 비해 사회비교를 많이 함에 따라 신체감시가 현저하게 높아졌으며, 20대 집단은 다른 연령대에 비해 자아존중감이 낮음에 따라 신체불만족이 매우 높아졌다. 또한 20대 집단은 다른 연령대에 비해 다른 사람에게 의존적인 자기개념을 가짐에 따라 매력 정도와 몸무게에 대한 신체존중감이 현저하게 낮아졌다. 또한, 50대 집단은 의존적인 자기개념을 가짐에 따라 건강상태에 대한 신체존중감이 높아지는데 반해, 다른 연령대 집단에서는 의존적인 자기개념을 가짐에 따라 건강상태에 대한 신체존중감이 낮아졌다. 연령과 심리사회적 특성의 상호작용 효과에 대한 결과에서 20대와 50대에서 특히 주목할 만한 특징들이 나타난 것은 20대와 50대에서 신체감시나 신체존중감에 있어서 큰 변화가 나타났던 본 연구 결과와 유사한 측면을 보여주고 있다. 즉, 이성관계를 형성하는 것과 구직을 하는 과정에서 외모가 매우 중요하게 여겨지는 성인기 초기인 20대와 연령의 증가에 따라 노화를 경험하는 50대를 기점으로 연령과 신체상 간의 관계에서 심리사회적 특성이 미치는 영향이 달라짐을 확인해 볼 수 있으며, 이는 여성이 크게 성년기와 노년기의 두 차례에 걸쳐 신체상의 변화를 경험하게 된다는 이전 연구의 주장을 지지하고 있다(Tiggemann &

Lynch, 2001).

특히, 20대 여성들은 자아존중감이나 사회비교, 또는 문화적 자기개념의 높고 낮음에 따라 신체상의 변화가 크다는 것을 알 수 있으며, 20대 여성들이 다른 연령대 여성들의 신체상이 자아존중감, 사회비교, 그리고 문화적 자기개념과 같은 심리사회적 변인들의 영향을 더 크게 받는다고 볼 수 있다. 이는 성년기 여성들의 경우 신체 외모에 대한 중요성이 가장 높고, 이에 따라 사회비교나 문화적 자기개념과 같은 외부의 자극에 의한 자기평가나 자아존중감과 같은 내면의 자기평가의 정도에 따라 급격하게 변화하는 매우 불안정한 신체상을 가지고 있다고 볼 수 있다.

다른 한편으로는 이전 연구들이 대부분 20대 초반의 여성들을 대상으로 연구가 이루어져왔으며, 따라서 기존에 신체상에 영향을 미치는 변인으로 밝혀져 온 자아존중감, 사회비교, 문화적 자기개념은 성인기 초기의 신체상에 영향을 미치는 변인들이라고 볼 수도 있다. 다시 말하면 이전 연구에서 밝혀진 심리사회적 특성들이 중년기 여성의 신체상의 변이를 설명하기에 충분하지 않을 수 있다는 것이다. Whitbourne와 Collins(1998)의 연구에서는 연령의 증가에 따른 노화과정에 대해 어떻게 받아들이는가에 따라 중년기와 노년기의 심리적 적응이 달라질 수 있음을 발견하였다. 즉, 주름살이 생기거나 기억력이 감퇴되는 등의 연령의 증가에 따른 변화에 대해 그 중요성을 최소화시키면서, 이전에 가지고 있던 정체감을 그대로 유지하려는 경향이 있는 특성을 정체성 동화(identity assimilation)라고 하였고, 반면에 연령의 증가에 따른 변화를 매우 새로운 경험으로 중요하게 받아들이고 이전과는 다른 정체성을 형성하려고 하는 경향을 정체성 조

질(identity accomodation)이라고 하였다. 연구 결과 정체성 동화의 특성을 보이면서 노화과정을 수용하는 성인들이 그렇지 않은 성인들보다 더 나은 심리적 적응을 보였다. 따라서 신체상에 있어서도 중년기의 여성들이 노화과정에서 나타나는 신체의 변화에 대해 어떻게 받아들이며 어떤 정체감을 형성하는가에 따라 신체상이 달라질 것이라고 예측해 볼 수 있다. 따라서 앞으로 정체성 동화와 같이 중년 여성의 신체상에 영향을 미칠 수 있는 새로운 변인들을 탐색하고 검증해보는 연구가 추후에 이루어져야 할 필요가 있다.

기존 연구들이 대부분 20대 초반의 여성들을 대상으로 해 왔던데 반해, 본 연구에서는 여성의 신체에 대한 심리적인 이미지인 신체상이 생애주기에 따라 어떤 변화를 경험하는지 살펴보았다는 점에서 그 의의가 있다고 볼 수 있다. 특히 신체상에 있어서 신체감시, 전반적인 신체불만족, 그리고 영역별 신체존중감 등 여러 가지 다각적인 측면에서 신체상의 변화를 살펴보았다는 점에서 본 연구 결과가 갖는 의의가 크다고 보여진다. 본 연구 결과 다른 연령대에 비해 20대 성년기 여성들에게 있어서 신체상은 매우 중요한 변인이므로 이들이 보다 안정적이고 만족스러운 신체상을 가질 수 있도록 돕기 위한 전문적 개입의 필요성을 시사하고 있다. 특히 다른 사람의 관점에서 자신을 인식하려는 경향이나 다른 사람과 자신을 비교하는 경향에 대해 보다 자율적이고 주체적인 관점을 가질 수 있도록 돕는 것이 필요하며, 드러나는 외모에 대한 집중보다는 먼저 자신에 대해 긍정적으로 평가하고 수용하는 작업이 이루어질 수 있도록 도와야 할 필요가 있을 것이다. 또한 본 연구의 결과는 중년기 여성들의 신체상과 관련된 새로운

변인들을 탐색하고 검증해 볼 필요가 있음을 보여주고 있다.

본 연구는 여러 가지 시사점을 제시하고 있음에도 불구하고 몇 가지 한계점을 가지고 있다. 먼저 이 연구에서는 성인기 여성들 중 노년기 여성들을 포함시키지 못하였다는 점이다. 60세 이상의 노년기에 접어든 여성들이 경험하는 신체상의 변화는 또 다른 양상으로 나타날 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 성년기와 중년기뿐만 아니라 노년기 여성들의 신체상의 변화에 대해 함께 종합적으로 검토해 보는 작업이 필요하다. 둘째, 이 연구는 횡단 연구이기 때문에 연령에 따른 차이가 동년배 집단 효과(cohort effect)에 따른 차이일 수도 있다는 제한점을 가지고 있다. 즉, 여성의 신체와 외모에 대한 중요성은 최근 더욱 급증하고 있는 현상으로서, 20대 여성들의 경우 현대의 사회문화적 영향을 가장 많이 받은 세대이기 때문에 보다 내면적인 세계를 중시하는 가치관을 지녔던 이전 세대와 차이를 나타낼 수도 있는 것이다. 따라서, 여성의 생애주기에 따른 신체상의 변화를 보다 면밀하게 살펴보기 위해서는 동일 집단의 신체상의 변화의 추이를 살펴보는 종단 연구를 통해 본 연구 결과를 재검증해 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 성인기 여성의 신체상으로서 외모를 중시하는 정도를 나타내는 신체감시와 전반적인 신체불만족, 그리고 각 부위별 신체만족도를 나타내는 신체존중감을 살펴보았다. 그러나 신체상을 구성하는 개념은 매우 다양한 요소들을 포함하고 있으므로(예: 외모에 대한 유능감 등) 추후 연구에서는 신체상의 다른 영역들에 대해서도 생애 주기별로 차이가 있는지, 그리고 연령과 신체상 간의 관계에서 심리사회적 특성이 영향을 미치고 있는지 살펴볼 필요가

있다. 마지막으로 본 연구에서는 성인기 여성의 결혼 여부나 직장생활 여부에 따라 신체상에 어떤 차이가 있는지 살펴보지 못하였다. 성인기 여성이 이성 관계 형성이나 직장을 얻기 위해 외모를 더욱 중시하게 된다고 볼 때 이러한 요인들은 가외변인으로서 신체상에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 결혼 여부와 직장생활 여부 등을 조사하여 이를 통제 한 후에도 연령에 따라 신체상의 변화가 나타나는지 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김완석, 박은아, Takemoto (2009). 객체화 신체 의식과 신체존중감, 자기해석의 관계: 한국·중국·일본 여대생 비교. 한국심리학회지: 여성, 14(1), 23-46.
- 김영신, 양난미 (2010). 남녀대학생의 자아존중감과 섭식억제간의 관계에서 신체비교와 신체불만족의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 29(4), 791-815.
- 김완석, 김정식 (2007). 동아시아 여대생들의 신체가치관과 신체존중감: 한국, 중국, 일본의 비교. 한국심리학회지: 사회문제, 13(4), 113-134.
- 김원기 (2010). 성인여성의 연령에 따른 신체 구성과 기초체력의 비교. 한국사회체육학회지, 39(2), 747-754.
- 문정신 (2002). 공적 자기의식 및 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화와 신체상과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박은아, 김현정, 서현숙 (2009). 문화적 자기개념에 따른 외모중시 가치관과 외모관리행동. 한국심리학회지: 소비자·광고, 10(2), 251-274.
- 손은정 (1994). 신경성 대식증 증상수준에 따른 신체상과 자기의식의 특성. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 손은정 (2007). 공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 8(3), 735-750.
- 손은정 (2008). 여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
- 손은정 (2011). 완벽주의, 자기비난, 자기의식, 신체불만족 및 신경성 폭식증 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(1), 165-183.
- 엄현신 (2007). 얼굴에 대한 미의식과 미용성형 수술에 대한 인식. 경희대학교 박사학위논문.
- 이상선, 오경자 (2004). 몸매와 체중에 근거한 자기평가와 신체불만족이 여대생의 이상 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 23(1), 91-106.
- 이수현, 현명호 (2001). 여중생의 비만도와 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 195-207.
- 이순원, 최유경 (1997). 성인 여성의 연령대별 신체 형태 구성 인자의 고찰. 한국의류학회지, 21(2), 292-301.
- 이정운 (2003). 여대생의 이상섭식행동 수준에 따른 심리적, 정서적 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(1), 111-124.
- 임인숙 (2004). 외모차별 사회의 성형 경험과

- 의향. *한국여성학*, 20(1), 95-122.
- 조선일보 (2011). 직장인들 '성공요건 1순위는 학벌'. 2011년 2월 21일자.
- 최명숙 (2002). 중년여성의 신체불만족, 우울과 섭식장애에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 8(4), 570-582.
- 최정아 (1996). 자의식과 자존감이 상담에 대한 태도에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Algars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P., Sandnabba, N. K. (2009). The Adult Body: How age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112-1132.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701-721.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768-791.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- 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.
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178.
- Fredrickson, B. L., & Rogerts, T. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 215-222.
- Littleton, H. L., Axon, D., & Cynthia, L. S. (2001). *Development of a self-report measure of body dysmorphic symptom: The brief body dysmorphic questionnaire*. Paper presented to the meeting American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters'

- body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology*, 35(3), 760-769.
- McKinley, N. M. (2006). The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: A longitudinal analysis of two cohorts of women. *Developmental Psychology*, 42(4), 679-687.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- Phan, T., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model and moderators of disordered eating with Asian American college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 36-47.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, 580-591.
- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *Journal of Women and Aging*, 15(1), 17-29.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243-253.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44.
- Tiggemann, M., & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: Relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 103-106.
- Wang, C. L., Bristol, T., Mowe, J. C., & Chakraborty, G. (2000). Alternative models of self-construal: Dimension of connectedness-separateness and advertising appeals to the cultural and gender-specific self. *Journal of Consumer Psychology*, 9(2), 107-115.
- Wardle, J., Haase, AM., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30(4), 644-651.
- Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(2), 241-252.
- Whitbourne, S. K., & Collins, K. J. (1998). Identity process and perceptions of physical functions in adults: Theoretical and clinical implications. *Psychotherapy*, 35(4), 519-530.
- Wilcox, S. (1997). Age and gender in relation to body attitudes: Is there a double standard of aging? *Psychology of Women Quarterly*, 21(4), 549-565.
- 1 차원고접수 : 2011. 7. 31.
심사통과접수 : 2011. 9. 14.
최종원고접수 : 2011. 9. 21.

Differences of body image and factors influencing body image through the life span of women

Eunjung Son

Keimyung University

This study examined differences of body image and factors influencing body image through the life span of women. Participants were 472 women recruited in Seoul, Kyunggi, Chungnam, Kyungpook, and Kyungsang provinces. In the results of differences of body image according to the life span, body surveillance was the highest for the 21-29 age group in comparison to other age groups, body dissatisfaction was the lowest for the 51-59 age group, and there was a significant difference between 21-29 and 51-59 age group in body esteem of health conditions. Moreover, in the results of interaction effects between psychosocial variables and age on body image, the interaction effect of social comparison and age on body surveillance, self-esteem and age on body dissatisfaction and cultural self-construal and age on body esteem were significant. These suggest that body image is likely to become positive through the life span of women, and that the degree of relation between psychosocial variables and body image changed according to the life span.

Key words : women, age, body image, self-esteem, social comparison, cultural self-construal