

신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로*

박 은 아[†]

광운대학교 디지털경영연구소

본 연구는 한미(韓美) 여대생을 대상으로 신체에 대한 주관적 신념과 개인의 신체특성이 신체존중감에 영향을 미치는 정도를 알아보고, 이것이 전반적인 자기존중감과 주관적 안녕감에 얼마나 관련되는지 살펴보았다. 여성들이 신체존중감을 형성하는 데에는 날씬함 정도와 객체화된 신체의식(objectified body consciousness)이라는 신체에 대한 신념이 영향을 미쳤고, 신체존중감은 자기존중감, 주관적 안녕감과 정적 관련성을 보여주었다. 또한 한국여성들이 자기존중감을 형성하는 데에는 신체존중감만이 영향을 미치는데 비해 미국 여성은 신체존중감과 신체에 대한 통제감이 자기존중감에 영향을 미치는 것으로 나타나서 두 나라간에 신체에 대한 신념이 전반적 자기에 대한 평가에 미치는 영향력이 다를 것을 보여주었다.

주제어: 신체이미지, 신체존중감, 자기존중감, 주관적안녕감, 객체화된 신체의식

오늘날 우리들은 몸을 중시하는 사회문화적 환경에서 살고 있다. 정신과 이성을 인간의 본질로 간주하고 신체는 욕망과 악이 거처하는 곳으로 보던 이성 중심의 이데올로기가 감정과 물질 중심으로 변화함으로써, 억압의 대상이던 몸은 삶의 주체로 재인식되고

있다. 신체에 대한 관심 증대 현상은 '건강(健康)과 '미(美)'에 집중되어 있는데, 특히 아름다움을 향한 욕망은 신체에 대한 가치관 변화로 나타나고 있다. 우리는 전통적으로 '신체발부수지부모(身體髮膚收支父母)'와 같이 태어난 몸을 그대로 보존해야 한다는 생각을

* 이 논문은 2001년 한국학술진흥재단의 해외포닥연수지원에 의하여 연구되었다(KRF-2001-037-CB0030)

[†] 교신저자: 박은아, 광운대학교 디지털경영연구소 책임연구원, 서울시 노원구 월계동 447-1, eunapark@hotmail.com

가지고 있었다. 그러나 최근 자료에 의하면 우리나라가 전 세계적으로 성형수술율이 가장 높은 국가로 나타난 바 있고(조선일보 2002.10.17), 20대 성인을 대상으로 한 조사에서도 “아름다워질 수 있다면 성형수술을 하는 것도 괜찮다”는 내용에 약 60%가 동의한 점에서 알 수 있듯이(대흥기획, 2001), 우리의 젊은 세대에게서는 더 이상 전통적인 신체관을 찾아보기 힘든 것 같다. 그런데, 성형수술과 같은 방법을 선택하는 적극적인 외모가꾸기 현상이 비단 우리나라만의 문제는 아니다. 일례로 2001년 통계에 따르면 미국의 성형수술건은 전년도에 비해 48%나 증가했고, 독일과 영국에서도 각각 15%, 30%씩 성장했다고 한다(조선일보, 2002.8.26).

신체의 시대에 살고 있는 우리는 자신의 외모에 얼마나 만족하는가에 따라 자존심이 고양되거나 저하되는 등 신체에 대한 만족도는 자기존중감과 관련되고 전반적인 삶에도 영향을 미치게 되는데, 이와 같은 현상은 범문화적으로 나타난다(양계민 1993; Diener, Wolsic, Fujita 1995; Goldberg, McCoy, Pyszczynski, Greenberg 2000 등). 그러나, 개인이 자기를 평가하고 인식하는 단서를 성격이나 능력, 혹은 대인관계에서의 특성 등 자신의 내적인 특질로 삼는가 아니면 외모나 사회적 지위와 같이 타인의 눈에 쉽게 드러나는 외적인 특성으로 삼는가에 따라 신체에 대한 만족이 자기존중감을 형성하는데 미치는 영향력은 다를 것으로 생각된다. 자기(self)에 대한 인식에서의 문화차이를 보면, 동양인들은 개인주의적인 서구인에 비해 타인에게 비치는 사회적 자기(social self)를 주관적으로 인식하는 자기(subjective self)보다 중요하게 생각한다

(Suh, 2000). 따라서 동양인들은 자신의 개인적이고 주관적인 평가보다 자신이 타인으로 부터 얼마나 호의적인 평가를 받는가가 자기존중감을 형성하는데 중요하다. 이런 맥락에서 우리나라 사람들은 개인을 구성하는 외적 특성들, 예를 들면 외모, 사회적 지위, 재산, 학벌 등이 쉽게 눈에 띄이는 정보들이 타인의 평가 대상이 되기 때문에 이런 것을 달성하는 것이 삶의 중요한 목표가 된다. 그리고 그 중에서도 외모는 한 개인이 타인과 구분되는 존재로서 드러나는 일차적이고 분명하며 독특한 특성이기 때문에, 우리나라와 같은 집단주의 문화에서 개인주의 문화보다 매력적인 신체가 삶에서 더욱 중요하게 지각될 가능성이 높다.

현재 우리사회에는 신체를 둘러싼 각종 문화현상과 이에 대한 담론은 활발하나, 이런 현상이 개인의 삶에 어떤 영향을 미치는지에 관해 학문적 논의는 부족하다. 특히 젊은 사람들을 중심으로 동양인의 신체 특성과는 관계없이 서구적인 이목구비와 큰 키를 지향하고 이를 위해 운동, 약물복용, 수술 등 각종 방법을 동원하며 보기 좋은 외모를 인생의 성공조건으로까지 인식하는 등 외모에 집착하는 현상이 자기를 지각하고 평가하는 기준이 외모와 같이 타인의 눈에 쉽게 드러나는 외적 단서에 근거하기 때문으로 본다면, 한국인은 서구인에 비해 외모에 대해 중요성을 높게 의식하고 신체에 대한 평가가 개인의 삶에 미치는 영향이 클 것으로 예상된다.

이에 본 연구는 매력적인 신체를 추구하는데 가장 민감할 것으로 예상되는 젊은 여성을 대상으로 이들이 자기 신체를 어떻게 평가하는지, 그리고 신체에 대한 평가가 개인의

삶에 얼마나 영향을 미치는지 살펴봄으로써, 신체가 개인의 삶에서 차지하는 중요성을 알아보고자 한다. 이 때 신체에 대한 평가는 사회문화적으로 구성된 미(美)의 기준을 자신의 미의 기준으로 내면화한 정도가 영향을 미칠 것으로 예상되는 바, 개인이 신체에 대해 형성하고 있는 신체에 관한 신념의 영향력도 함께 살펴보고, 이와 같은 연구문제를 사회문화적 배경이 다른 한국과 미국 두 나라 여대생을 대상으로 살펴봄으로써 신체의 중요성과 의미가 문화에 따라 어떻게 다른지 비교하고자 한다.

신체존중감, 자기존중감, 주관적 안녕감의 관계에 관한 선행연구들

그 동안 심리학에서 신체는 주로 외모가 대인관계나 사회적 상호작용에서 어떤 기능을 하는가와 같은 사회 심리학적 연구 대상이었다(Berscheid, Walster 1974; Cash, Pruzinsky 1990; Synnot 1993 등). 사회심리학 분야에서 신체와 관련하여 연구가 가장 활발했던 주제는 신체의 매력(physical attractiveness)으로서, 외모에 관한 고정관념 중에 “아름다움은 선이다(beauty is good)”는 말은 매력적인 신체의 사회적 기능을 함축적으로 표현한다(Dion, Berscheid, Walster 1972).

이렇게 사회적 수준에서 신체의 기능을 고찰하는 것과 달리 개인적 삶의 영역에서 신체의 기능을 다룬 분야는 신체이미지(body-image)를 중심으로 한 연구들이다. 초기에는 주로 신체의 손상이나 결함이 개인의 신체지각과 평가에 어떤 부정적 영향을 미치며, 그것이 개인의 심리적 적응(psychological adjustment)

에 얼마나 관련되는가를 다루는 연구들이 대부분이었다(Fisher, Cleveland 1958; Shontz 1974 등). 그러던 것이 80년대 이후에는 거식증이나 폭식증 같은 섭식장애(eating disorders)가 정상인 여성들을 중심으로 나타나고 이것이 사회문제로 부각되면서, 신체이미지에 관한 연구는 정상인의 신체관련 부적응으로 관심이 확대되었다. 즉, 이 시대의 미(美)기준이 보통 여성들로 하여금 신체이미지를 왜곡하여 지각하도록 만들고, 이로 인해 부정적인 신체이미지가 형성되어 신체존중감이 낮아지고 대인불안, 섭식장애 같은 심리적 장애와 문제행동이 유발된다는 것이다(이상선 1993; 이임순 1997; Cash, Cash, Butter 1983; Cash, Pruzinsky 1990 등).

이처럼 신체는 타인과의 관계에서 인상을 형성하는데 영향을 미칠 뿐 아니라 자신의 가치를 스스로 평가하는데 중요한 역할을 해서 개인이 자기 신체, 특히 외모에 대한 긍정적 평가를 하는 것이 전반적인 자기존중감(self-esteem)을 높게 지각하는데 중요한 역할을 한다는 것이 여러 연구들에서 지지되었다. 그리고 이같은 결과는 청소년부터 중년 여성에 이르기까지 일관적으로 나타나고 있다(Morse, Jergen 1970; Pliner, Chaiken 1990; Tiggermann, Stevens 1999 등).

우리나라 여성들도 아름답고 날씬한 신체에 대한 관심과 이를 달성하기 위한 노력은 예외가 아니어서 10대부터 50대에 이르기까지 체중조절을 위해 다이어트나 운동을 하고(한국보건사회연구원 1998), 심지어는 저체중 여대생의 60%가 자신을 과체중이라고 지각하고 다이어트를 실시한다(강상현 2000). 지찬수(1997)는 중고생을 대상으로 신체만족도와

자기존중감의 관계를 살펴보았는데, 남여학생 모두 자기 신체를 다소 부정적으로 평가하고 신체에 대한 평가와 자기존중감 사이의 상관관계는 $r=.24$ - $r=.45$ 정도이며, 여학생에게서 더욱 강하게 나타났다. 그리고 양계민(1993)은 신체에 대한 개인적 평가에 중요한 영향을 미치는 요인으로서 신체에 대한 가치관을 살펴보았는데, 신체의 매력에 중요하다고 생각하는 정도는 중고생에 비해 대학생이 높은 것으로 나타나 외모의 매력성에 대한 중요성 인식이 청소년기보다 성인 초기에 더 커지는 것으로 나타났다. 또한, 신체의 매력이 중요하다고 생각할수록 외모에 대한 스트레스를 크게 지각하여($r=-.45$) 개인이 신체에 대해 어떤 가치관과 신념을 갖는가가 신체존중감 및 자기존중감을 형성하는데 직접 관련되는 것을 밝혔다. 이계원(1994)은 남녀청소년 및 대학생들을 대상으로 신체에 대한 지각과 사회적 상호작용에서의 자신감에 대해 살펴보았는데, 신체이미지가 긍정적일수록 자기존중감이 높고($r=.44$), 불안수준이 낮으며($r=-.42$), 자기노출에서의 어려움 경험이 낮은 것($r=.19$)으로 분석되어 신체이미지가 개인의 정서적, 심리적 적응에서 중요한 역할을 한다는 것을 보여주었다. 즉, 개인이 자기 신체에 대해 어떤 평가를 하는가는 주관적 안녕감(subjective well-being)에도 영향을 미치게 된다.

주관적 안녕감은 '삶의 질'이 심리학의 관심주제로 떠오르면서 건강하고 행복한 삶이란 자신에 대해 얼마나 만족하며 긍정화하는가에 초점을 맞출 때 핵심적으로 부각되는 개념이다. 자기존중감이 높은 사람이 주관적 안녕감이 높다는 결과가 모든 문화에 걸쳐 일관적으로 나타나는데, 이런 결과는 자신을 얼

마나 가치롭게 평가하는가가 전반적인 삶에 만족하는 데 중요하다는 것을 보여준다(Diener, Suh, Lucas, Smith 1999; Suh 2000). 그런데, 아름답고 매력적인 신체 그 자체가 중요해진 이 시대에는 신체에 대한 평가가 개인의 삶에서 중요한 역할을 하여, 신체만족도나 신체존중감은 전반적인 자기존중감 뿐 아니라 생활에 대한 만족도에도 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 예로서, 자신을 매력적이라고 평가할수록 주관적 안녕감이 높고(Diener, Wolsic, Fujita 1995), 이 같은 관련성이 성인기 이후에도 지속적으로 영향을 미쳐서 청소년기에 자신을 매력적이라고 지각한 사람과 그렇지 않게 지각한 사람의 행복도 차이는 40대 중반까지 없어지지 않는다는 Berscheid와 Walster (1974)의 결과는 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 잘 보여준다.

한편, 현대여성의 아름다움 조건으로는 '마른 몸(thinness)'이 가장 중요한 것으로 간주된다. 그래서 이 시대 많은 여성들은 자신의 체중에 대해 불만족하고 날씬한 몸을 위해 음식조절 및 다이어트에 관심을 갖는데, 이와 같은 불만족이 규범적이라는 것을 지적하였다(Chaiken 1979). 그 중에서도 청소년 및 젊은 여성들은 체중감소를 위한 노력이 더욱 두드러져서 다이어트를 위해 비정상적 섭식행동을 실시하여 건강을 해치거나 거식증 혹은 폭식증 같은 섭식장애를 일으키기도 한다(이임순 1997). 그런데, 이와 같은 날씬한 신체에 대한 이상적 기준들(ideal body standards), 예컨대 영상매체에 등장하는 신체이미지는 개인에게 신체이미지 왜곡, 신체불만족을 유발하는 주요 요인으로 지적된다(Richins 1991; Myers, Biocca 1992 등). 이로 인해 정상 체적

의 여성도 매스컴에 등장하는 이상화된 신체 이미지를 자기의 신체기준으로 내면화하여 자기 신체와 비교하고, 그 결과 신체존중감 및 자기존중감이 낮아지게 된다(박은아 2001; Henderson-King, D., Henderson-King, E. 1997 등). 이와 같은 현상에 대해 Thompson과 Hirschman (1995)은 현대인들은 체중조절 혹은 신체관리를 자기통제(self-control)를 실현하는 것으로 인식하여 신체를 적절하게 관리하는데 성공하는지 여부가 그 사람의 능력을 나타내는 것으로 생각한다고 지적하였다. 앞서 신체의 매력이 중요하다고 생각하는 정도가 자기 신체에 대한 평가와 직접 관련됨을 언급한 바 있는데(양계민 1993), 이 시대 매력적인 신체의 조건으로 가장 중요한 ‘마른 신체(thin body)’에 관한 기준을 개인이 얼마나 내재화하여 그 기준에 맞추고자 하는가는 자기 신체를 지각하고 평가하는데 영향을 미치는 개인차 변인이 될 것으로 예상된다. 다음 절에서는 이 개념에 관해 살펴보고자 한다.

신체에 대한 신념: 객체화된 신체의식

신체의 아름다움에 대한 기준은 사회문화적으로 규정되고, 신체의 매력에 관해서는 남녀에게 다른 기준이 적용되는데 여성의 매력은 날씬함(thinness)이 중요한 요소로 지목된다(Silverstein, Peterson, Kelly 1986; Maine 2000 등).

객체화된 신체 의식(objectified body consciousness)은 McKinley와 Hyde(1996)가 제안한 개념인데, 이들은 많은 연구(Lerner, Karabenick, Stuart 1973; Cash, Winstead, Janda 1986; Police-Linch, Myers, Killmartin, Forssmann, Kliwer 1998 등)

에서 여성이 남성보다 신체존중감 수준이 낮게 나타나는 이유를 여성의 성역할(sex-role) 규범이나 미디어 압력으로 설명하는 것만으로는 부족하다고 지적한다. 그보다는 오히려 여성이 자신의 신체에 대해 부정적 경험을 하는 이유는 여성에게 문화적으로 부과되어 있는 아름다움의 기준을 스스로 내면화하여 신념을 형성하기 때문이라고 주장하였다. 여성의 신체는 “보여지는(to be look at)” 대상으로서의 구성체이기 때문에(Spitzack 1990), 여성들은 자기 신체를 자신이 마치 외부 관찰자인 것처럼 보는 것을 배우고 여성적 신체에 관한 문화적 기준을 내재화한다. 그리고 그것을 자기 스스로 만들어낸 것으로 생각하며 이 기준은 노력하면 달성될 수 있다고 믿는다는 것이다. McKinley(1995)는 여성들이 이처럼 객체(objects)로서 자기 신체를 바라보고 이런 심리적 경험을 지지하는 신념을 ‘객체화된 신체의식(objectified body consciousness)’이라고 지칭하였다.

이들이 제안한 객체화된 신체의식은 세 개의 하위 구성요소로 개념화되는데, 첫째 신체감시성(body surveillance), 둘째 문화적 신체 기준의 내면화와 이에 따른 수치심(internalization of cultural body standards and shame), 셋째 외모에 대해 통제할 수 있다고 믿는 신념(appearance control beliefs)이다. 이 세 개념을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

신체감시성(body surveillance): 자기감시(self surveillance)가 스스로를 타인의 시선으로 바라보는 것과 마찬가지로, 신체감시성은 자신의 신체를 문화적 기준에 맞추려 하고, 신체에 대해 타인의 부정적 평가를 회피하려 하는 것이다. 여성은 자신과 자기 신체에 대해

‘외부관찰자’와 ‘객체’처럼 그 관계를 형성하고, 이 같은 신체감시성을 자기사랑, 건강, 개인적 성취와 연관지운다(Spitzack 1990). 지속적인 신체감시는 여성에게 부정적 경험을 수반할 가능성이 높는데, 그 이유는 외부기준에 근거해서 자신을 주의집중하면 항상 기준과의 불일치를 지각하게 되고, 그 불일치가 개인에게 중요한 문제일 때에는 우울이나 열등감 등과 같은 부적 감정을 경험하기 때문이다(Carver, Scheier 1981).

신체에 대한 수치심(body shame): 문화적 신체기준은 이상적인 신체이미지(ideal body-image)를 보여주는데, 이것은 여성들로 하여금 자기 신체를 비교하도록 만든다. 문화적 신체기준을 내면화하게 되면 여성은 이 기준이 사회적 압력에 의한 것이라고 인식하지 않고 스스로 형성한 것으로 생각하게 된다. 그리고 이 기준을 내면화하면 문화적 신체기준과 자기 신체를 끊임없이 비교하기 때문에, 이것이 자기 신체에 대한 수치심(shame)의 원인이 된다(Bartky 1988). 일반적으로 보통 여성이 매스미디어에 등장하는 조작된 이미지의 여성적 신체에 관한 문화적 기준을 완전히 달성하기는 현실적으로 불가능하다. 예를 들면, 지난 수십 년 매스미디어에 등장한 신체이미지의 변화를 보면 점차 더 마른 신체를 매력적으로 여기는 쪽으로 변했다(Garfinkel, Garner 1982). 그 결과 점차로 정상 체중의 여성들조차 자기 신체에 대해 부정적인 감정을 경험하고 수치심을 느끼며 체중감소를 위해 노력한다(Rodin, Silberstein, Striegel-Moore 1985; 강상현 2000 등). 따라서 Bartky(1988)는 여성이 자기 신체에 대해 느끼는 부정적 감정으로서 수치심 정도는 문화적 기준을 내면화한

정도로 간주할 수 있다고 주장하였다.

외모에 대한 통제 신념(appearance control beliefs): 객체화된 신체의식 개념은 여성이 노력을 한다면 문화적 기준에 맞게 외모를 스스로 관리할 수 있다는 신념을 갖고 있음을 전제로 한다. 여성들이 자기 외모가 다른 사람에게 어떻게 보이는지가 자신에게 책임이 있다고 생각하는 것은 신체적 매력이 자신을 평가하는 합당한 기준이라는 점을 인정하는데 필요하다(Wolf 1990). 또한, 여성이 자기 외모를 통제할 수 있다고 믿는 것은 유능감을 느끼도록 하는 중요한 원천으로서, 사람은 자신을 통제하고 있다고 믿을 때 자기존중감과 심리적, 신체적 안녕감(well-being)이 높아진다(Taylor 1989).

그런데, 신체에 대한 통제감은 외모에 대한 문화적 기준이 달성하기 어려운 것일 때 특히 중요하다. 자기 스스로의 힘으로 체중을 조절하여 날씬해질 수 있다는 통제감에 대한 착각(illusion of control)은 비만으로 인해 스트레스를 받은 상황을 조절하는데 도움을 줄 뿐 아니라, 체중에 관한 목표를 지속적으로 추구하도록 만든다. 그러므로 여성이 자신의 외모를 통제할 수 있다고 믿는 것은 신체감시성이나 이상적인 신체이미지에 대한 문화적 기준을 내면화하여 수반되는 수치심을 어느정도 경감시킬 수 있다. McKinley 등(1996)의 결과에 따르면 신체감시성과 수치심은 신체존중감과 부적 상관을, 통제감은 신체존중감과 정적 상관을 보여주는데, 이는 여성이 자신을 관찰자의 눈으로 객체화하여 인식하고 문화적 기준을 비교기준으로 삼을수록 자기 신체를 부정적으로 평가하고, 자신의 노력으로 체중을 감소시키고 외모를 개선시

킬 수 있다고 생각하는 여성일수록 신체존중감이 높고 섭식절제(restricted eating)행동 빈도가 높은 것으로 나타났다. 따라서 운동이나 다이어트 등 개인의 노력이 필요한 외모가꾸기 행동을 실천하는 데에는 외모에 대한 통제감 신념이 중요한 역할을 하는 것을 알 수 있다.

연구문제 및 가설

이상에서의 논의를 바탕으로 할 때 여성이 자기신체에 대해 긍정적 평가를 하는 데에는 개인의 신체적 특성, 즉 날씬함 정도와 신체에 대해 형성하고 있는 신념이 중요한 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이에 두 변인을 주요 변인으로 삼아 신체존중감과의 관련성을 살펴보고자 한다. 그리고, 신체존중감은 전반적 자기존중감이나 주관적 안녕감에 얼마나 영향을 미치는가를 알아보고, 여기서 문화적인 차이가 나타나는지 살펴보고자 한다.

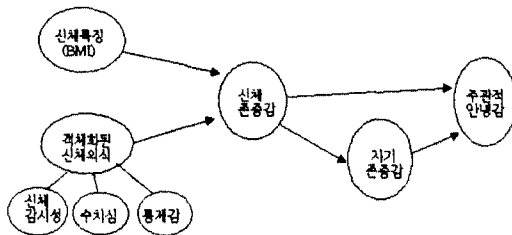


그림 1. 연구 변인 및 변인들간의 관계

이에 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 개인의 신체특성(신체비만도)과 신체에 대한 신념(객체화된 신체외식)에 따라 신체존중감을 지각하는 정도는 한국과

미국 여성간에 차이가 있는가?

가설 1-1. 신체비만도(BMI)가 클수록 신체존중감이 낮을 것이다.

가설 1-2. 신체비만도(BMI)와 신체존중감 사이의 관련성 정도는 한국여성이 미국여성보다 높을 것이다.

가설 1-3. 신체감시성이 높을수록 신체존중감이 낮을 것이다.

가설 1-4. 신체에 대한 수치심이 높을수록 신체존중감이 낮을 것이다.

가설 1-5. 신체에 대한 통제감이 높을수록 신체존중감이 높을 것이다.

가설 1-6. 신체감시성, 수치심, 통제감과 신체존중감 사이의 관련성 정도는 한국여성이 미국여성보다 높을 것이다.

연구문제 2. 신체존중감과 자기존중감, 주관적 안녕감 사이의 관련성은 한국여성과 미국여성간에 차이가 있는가?

가설 2-1. 신체존중감과 자기존중감 사이의 관련성은 한국여성이 미국여성보다 높을 것이다.

가설 2-2. 신체존중감과 주관적안녕감 사이의 관련성은 한국여성이 미국여성보다 높을 것이다.

연구 방법

자료수집 및 분석

조사대상자: 한국의 A, K, C대학교의 여대생 110명과 미국 University of California, Irvine의 여대생 108명을 대상으로 2002년 2월 17일부터 3월 21일까지 질문지조사를 실시하였다.

한국 자료의 경우 심리학 관련 과목을 듣는 A대, K대, 및 C대 여학생에게 수업시간을 이용하여 질문지를 실시하였다. 미국 자료는 University of California at Irvine의 Social Studies 소속 학부생들 중에서 자원자들을 대상으로 실험실에 모이도록 한 후 질문지를 실시하였다. 한번 실시할 때 5명에서 20명 정도의 학생이 참여하였으며, 응답시간은 10분 내외였다.

이 중 응답이 불성실한 설문지 7부를 제외하고, 최종적으로 한국은 106명, 미국은 105명의 자료를 분석하였다.

조사도구

신체존중감(body-esteem): 신체존중감은 개인이 자기 신체에 대한 형성하고 있는 정서적 평가 및 태도로서, 본 연구에서는 특히 외모에 대한 전반적인 만족도와 태도를 묻는 Pliner와 Chaiken(1990)의 신체존중감 평가 질문지를 사용하였다. 6문항으로 이루어졌으며 5점 척도이다. 우선 한국 여대생에게 사용할 질문지를 만들기 위해 영어로 된 문항을 번역한 후, 이를 다시 한국어와 영어에 능통한 UC, Irvine의 학부생에게 역번역(backtranslation)하도록 하여 원래 척도와 의미가 일치하는지 확인하였다. 문항의 예는 “how often are you dissatisfied with the way you look?”, “how much do you worry about your appearance?” 등이다.

자기존중감(self-esteem): Rosenberg(1979)의 전반적 자기존중감 척도 10문항을 사용하였다. 이 척도는 이미 국내에서도 널리 사용되고 있는 것으로 여러 번역본이 있는데, 본 연구에서는 Suh 등(1999)의 한국어 번역본을 사용하였다.

객체화된 신체 의식(objectified body consciousness): McKinley와 Hyde(1996)에 의하여 개발된 객체화된 신체의식 척도는 3요인으로 구성된 24문항의 척도이다. 한국 여대생들을 대상으로 이 척도를 이용한 선행 연구가 없으므로, 우선 척도를 한국어로 번역하고 이를 영어와 한국어에 능통한 UC, Irvine의 학부생이 다시 영어로 역번역하여 원래 척도와 동일성을 확인하였다. 자기 신체에 대한 감시성(surveillance), 수치심(shame), 통제감(control)의 3요인으로 이루어졌으며 6점 척도이다. 문항 내용은 표 1에 제시되어 있다.

주관적 안녕감(subjective well-being): Pavot와 Diener(1993)가 제작한 주관적 안녕감 척도 중 생활만족도(satisfaction with life) 5문항을 이용하여 측정하였다. 이 척도는 Suh 등(1999)이 한국 응답자들에게 사용한 번역본을 사용하였다. 7점 척도이다. 문항의 예는 “in most ways my life is close to my ideal.”, “I am satisfied with my life.” 등이다.

신체비만도(Body Mass Index): 응답자의 키(cm)와 체중(kg)을 질문지에 직접 기입하는 방식으로 측정하였다. 질문지에 응답한 수치를 가지고 체중과 키의 비율을(kg^2/m) 계산하여 BMI 지수를 산출하였다.

자료 분석

자기존중감과 생활만족도 척도에 대해서 신뢰도를 분석하였고, 신체존중감과 객체화된 자기의식은 국내에서 이전에 사용된 적이 없는 척도이기 때문에 신뢰도분석과 요인분석을 실시하였다. 특히 객체화된 신체의식은 3요인 구조로 개념화된 것으로, 본 연구에서는

이를 검증하는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였는데, Amos 4.0 을 이용하였다. 그리고, 신체존중감, 객체화된 신체 의식, BMI, 자기존중감, 주관적안녕감 등 각 변인들에 대해 한국과 미국 여성의 차이를 비교하기 위해 차이검증을, 신체존중감에 대한 객체화된 신체 의식과 신체비만도의 효과를 알아보고자 중다회귀분석을, 신체존중감과 자기존중감, 주관적 안녕감 사이의 관계성을 알아보고자 상관분석 및 회귀분석을 실시하였다. 이를 위해서는 SPSS 10.0 판을 이용하였다.

결 과

예비분석: 응답자 특성, 측정도구의 신뢰도 및 요인분석

응답자 특성: 연구에 참여한 한국여대생의 106명의 평균연령은 20.75세(표준편차 1.75세), 미국여대생 105명의 평균연령은 20.03세(표준편차 2.29세)였다. 미국 응답자들의 인종 특성을 보면 백인 18.5%, 동양계 49.4%, 히스패닉계 17.5%, 아프리카와 페르시아인 등 기타 14.6%로 동양계 미국인의 비율이 다소 높았다. 또한 미국 응답자들의 평균 미국 거주기간은 12.5년이고, 미국에서 태어난 비율은 70%였다. 따라서 신체특성 면에서 볼 때에는 한국인과 유사한 특성을 가지고 있는 동양계 미국인의 비율이 약 50%여서 동양적인 신체 특성을 가진 미국인의 비율이 상당히 높았다. 그러나 미국 표본의 평균 미국 거주기간이 10년 이상으로 신체에 대한 가치관을 형성하는데 중요한 시기인 청소년기를 응답자 대부분이 미국에서 지낸 것으로 추론되는 바, 한

국인과 미국인의 신체에 대한 신념(객체화된 신체 의식)의 차이를 비교하는 데에는 큰 문제가 없는 것으로 판단하였다.

신체존중감(body-esteem): Pliner와 Chaiken (1990)이 제작한 6문항의 신체존중감 척도를 이용하였는데, 신뢰도분석 및 요인분석 결과 한 문항을 제거한 다섯 문항일 때 하나의 요인구조를 이루면서(추출된 요인적재값 한국 55.11%, 미국 52.24%), 적절한 신뢰도를 보여주었다. 이에 한 문항을 제거하고 다섯 문항으로 신체존중감을 구성하였는데, 이 때의 Cronbach's alpha는 한국 $\alpha = .792$, 미국 $\alpha = .766$ 으로 나타났다. 5문항의 평균값을 산출하여 신체존중감 지수로 삼았다.

자기존중감(self-esteem): Rosengerg의 자기존중감 10문항과 이를 Suh(1999)가 한국어로 번역한 10문항의 자기존중감 척도에 대하여 Cronbach's alpha를 분석한 결과 한국 $\alpha = .867$, 미국 $\alpha = .865$ 로 상당히 신뢰로운 도구임을 확인하였다. 역시 10문항의 평균값을 산출하여 자기존중감 점수로 삼았다.

생활만족도(satisfaction with life): 5문항으로 이루어진 척도의 신뢰도를 분석한 결과 한국 $\alpha = .834$, 미국 $\alpha = .790$ 으로 신뢰로운 척도로 분석되었다. 주관적 안녕감의 하위요인으로서 생활만족도 다섯 문항의 평균값을 산출하여 주관적 안녕감 지수로 간주하였다.

객체화된 신체 의식(objectified body consciousness): McKinley 등(1996)에 의하여 개발된 객체화된 신체 의식 척도에 대하여 신뢰도 분석과 요인 분석을 실시하였다. McKinley 등은 이 척도가 신체감시성(body-surveillance), 수치심(shame), 외모에 대한 통제신념(control beliefs)이라는 3개의 하위 요인으로 개념화하였기 때문에, 본

연구에서도 이 구성개념을 근거로 해서 3요인을 가정하는 확인적(confirmatory)요인분석을 실시하였다. 그런데, 이 척도는 이전에 국내에 번역되어 사용된 바가 없고 본 연구에서 처음 사용하는 것으로, 먼저 척도에 대한 신뢰도 분석과 24문항에 대한 탐색적 요인분

석을 실시하여 척도의 각 문항이 우리나라 응답자들에게 적절한지에 대해 살펴보았다.

먼저 신뢰도를 분석한 결과 문항-전체 상관 계수(item-total correlation)가 .20 이하로 낮은 2문항을 제거하였다. 다음 문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였는데, 주성분 분석

표 1. 객체화된 신체의식(objectified body consciousness): 한국

문항 내용	수치심 Shame	감시성 Surveillance	통제감 Control	h^2
11. 내가 할 수 있는 만큼 내 모습을 만들지 못했을 때, 나는 나쁜 사람이 된 것처럼 느껴진다.	.792	-.007	-.049	.634
14. 운동을 많이 하지 못했을 때, 나는 내가 충분히 좋은 사람인가에 대해 의문을 갖는다.	.753	.057	-.058	.574
10. 내 모습이 최고로 보이도록 노력하지 못했을 때, 스스로가 부끄럽게 느껴진다.	.625	.376	-.188	.567
12. 나의 실제 체중을 아는 사람들 앞에서는 부끄러운 느낌이 든다.	.623	.035	.038	.390
9. 내 체중을 관리하지 못하면, 나는 뭔가 내가 잘못된 것처럼 느껴진다.	.608	.271	.034	.444
16. 내가 되어야 한다고 생각하는 사이즈가 아니면, 나는 부끄럽다.	.570	.323	-.120	.429
7. 나는 내 외모가 다른 사람들에게 어떻게 보이는지에 대해 별로 걱정하지 않는다.*	.104	.818	.135	.698
6. 나는 가끔씩 내가 입고 있는 옷이 멋있게 보이는지에 대해 걱정한다.	.076	.757	-.142	.598
1. 나는 내 외모에 대해 거의 생각하지 않는다.*	.139	.753	.035	.587
5. 나는 하루 중에 여러 번 내 모습이 어떻게 보이는가에 대해 생각한다.	.333	.516	-.181	.410
4. 나는 내 모습을 다른 사람들의 모습과 비교하는 일이 별로 없다.*	.031	.502	.311	.349
8. 나는 내 몸이 어떻게 보이는가보다 내 몸이 무엇을 할 수 있느냐에 관심이 많다.*	.046	.465	.348	.339
21. 나는 체중은 대부분 유전인자에 의해 결정된다고 생각한다.*	-.267	.010	.681	.536
24. 현재의 내 체형은 대체로 유전인자에 달려있다.*	-.121	.044	.674	.305
20. 나는 지금 보이는 내 모습이 내가 조절을 많이 한 것으로는 생각지 않는다.*	-.043	-.037	.608	.373
17. 외모는 타고나는 것이 많다고 생각한다.*	.107	.059	.592	.366
22. 내가 체중관리를 위해 노력하는 것에 관계없이 내 체중은 항상 비슷할 것이다.*	.129	.089	.574	.354
18. 신체 모습은 대부분 타고난 것에 의해 결정되는 것 같다.*	-.353	.025	.424	.305
고유치	3.056	2.887	2.483	
요인 부하량 (%)	16.979	16.036	13.795	
누적 부하량 (%)	16.979	33.015	46.810	

* 역채점 문항

(principal component analysis)과 직교회전(varimax rotation) 방법으로 수행하였다. 요인구조를 확정하기 위한 기준으로 스크리검사, 초기공통성 적재값, 각 요인별 문항의 요인부하량, 요인 해석의 적절성을 고려하였다. 이렇게 하

여 추출된 자료는 신체감시성 6문항, 수치심 6문항, 통제감 6문항의 3요인 구조로서, 미국 자료는 전체 변량의 52%, 한국 자료는 47% 정도를 설명하였다. 이렇게 구성된 18문항에 대하여 요인별 내적 합치도를 분석한 결과

표 2. 객체화된 신체의식(objectified body consciousness): 미국

문항 내용	수치심 Shame	감시성 Surveillance	통제감 Control	h^2
10. I feel ashamed of myself when I haven't made the effort to look my best.	.809	.260	-.039	.724
14. When I'm not exercising enough, I question whether I'm a good enough person.	.785	.110	.037	.637
16. When I'm not the size I think I should be, I feel ashamed.	.764	.215	-.112	.642
11. I feel like I must be a bad person when I don't look as good as I could.	.742	.151	-.074	.578
12. I would be ashamed for people to know what I really weigh.	.698	.040	.062	.493
9. When I can't control my weight, I feel like something must be wrong with me.	.670	.237	.114	.518
1. I rarely think about how I look.*	-.066	.778	.096	.619
5. During the day, I think about how I look many times.	.360	.700	.070	.619
4. I rarely compare how I look with how other people look.*	.170	.630	.039	.428
6. I often worry about whether the clothes I am wearing make me look good.	.273	.598	-.063	.436
8. I'm more concerned with what my body can do than how it looks.*	.086	.548	-.015	.308
7. I rarely worry about how I look to other people.*	.170	.454	.182	.268
21. I think a person's weight is mostly determined by the genes they are born with.*	.126	-.163	.833	.736
24. The shape you are in depends mostly on your genes.*	.058	-.046	.815	.664
22. It doesn't matter how hard I try to change my weight, it's probably always going to be about the same.*	.023	.180	.641	.443
20. I really don't think I have much control over how my body looks.*	-.384	.127	.594	.516
18. A large part of being in shape is having that kind of body in the first place.*	-.448	-.267	.556	.581
17. I think a person is pretty much stuck with the looks they are born with.*	.111	.216	.368	.295
고유치	3.991	2.764	2.652	
요인 부하량 (%)	22.174	15.352	14.732	
누적 부하량 (%)	22.174	37.526	52.258	

* 역채점 문항

신체감시성 $\alpha=.74$, 수치심 $\alpha=.82$, 외모통제감 $\alpha=.71$ 로 비교적 신뢰롭게 구성되었다. Mckinley 등(1996)이 척도를 제작할 때 제시한 24문항의 신뢰도를 보면, 신체감시성 $\alpha=.89$, 수치심 $\alpha=.75$, 통제감 $\alpha=.72$ 으로 본 연구에서 18문항으로 축소된 척도와 유사한 수준으로 보인다.

이렇게 수정된 18문항에 대하여 3요인 구조를 가정하는 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과 한국(N=103)의 경우 모형의 적합도를 나타내는 여러 지수(fitness index)가 각각 $\chi^2=254.416$, $\chi^2/df=1.927$, GFI=.805, CFI=.740, RMSEA=.095 이고, 미국(N=102)의 경우 $\chi^2=254.729$, $\chi^2/df=1.930$, GFI=.807, CFI=.801, RMSEA=.096 으로 나타났다. GFI 와 CFI 지수는 한국과 미국 모두 수용할 만한 수준에 다소 미치지 못하였으나, RMSEA의 경우 허용할 만한 수준인 .08이하로 나타났고, χ^2/df , 즉 Q값이 2 이하로 나타나서 여러 지수들을 종합적으로 고려해 볼 때 3요인 구조를 가정한 모형은 타당한 것으로 판단하였다(김계수, 2001). 객체화된 신체외식 척도의 요인분석 결과를 한국과 미국 각각 제시하면 표 1, 표 2와 같다

신체비만도, 객체화된 신체외식과 신체존중감의 관계에 대한 한미 비교

연구문제 1은 개인의 신체비만도(BMI)와 객체화된 신체외식에 따라 신체존중감 수준이 달라지는지, 그리고 신체비만도, 객체화된 신체외식과 신체존중감의 관계성이 한국 여성에게서 더 강하게 나타나는지 알아보는 것이다.

신체비만도는 키와 체중의 비율(kg^2/m^2)인

BMI(body mass index)와 객체화된 신체외식 3개의 하위요인, 신체감시성, 수치심, 통제감을 각각 독립변수로 보았다. 먼저 키, 체중, 그리고 신체비만도에 대해 한국여성과 미국여성의 평균과 표준편차를 살펴보고 차이검증을 실시하였는데, 결과는 표 3과 같다.

표 3. 신체특징 각 변인들에 대한 한국과 미국의 평균 및 차이분석

	한국 (n=106)	미국 (n=105)	t
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
키(cm)	162.40 (4.71)	163.40 (7.52)	1.31
체중(kg)	50.95 (5.21)	57.52 (9.88)	35.49***
BMI	16.02 (3.13)	20.83 (7.69)	-5.87***
신체존중감	3.29 (.61)	2.93 (.65)	4.17***

*** $p<.001$. 신체존중감은 5점 척도 점수

BMI (kg/m^2): 18.5미만 저체중, 18.5-24.9 정상체중, 25.0-29.9 과체중, 30.0이상 비만

표 3을 보면 한국여성이 미국여성보다 신체존중감을 높게 형성하고 있어($t=4.17$, $p<.01$), 일반적인 통념과는 다른 결과가 나타났다. 신체 특징별로 보면, 한국여성과 미국여성의 평균 키는 차이가 없으나 체중에서는 차이를 보여서 한국여대생의 평균 체중이 약 7 kg 정도 적은 것으로 나타났다. 또한, 키와 체중간의 비율인 BMI는 18.5 이하를 저체중, 18.5-24.9 사이를 정상체중으로 판정하는데, 한국여대생은 BMI 평균이 16.02(3.13)의 저체중으로 마른 체형이며 응답자간 편차도 미국에 비해 작다. 이에 비해 미국여대생은 BMI 평균이 20.83(7.52)로 정상체중 범위에 있다. 이런 이유 때문에 한국여대생이 미국여대생에 비해 신체존중감이 높게 나타난 것으로 보인다. 즉, 이 시대에 가장 중요한 아름다움의 요건

표 4. 신체특징 변수들, 신체존중감, 자기존중감, 주관적안녕감 사이의 상관 분석

	신체 존중감	키	체중	BMI	신체 감시성	수치심	통제감	자기 존중감	주관적 안녕감
신체존중감	1.0	-.14	-.40***	-.39***	-.53***	-.61***	.09	.40***	.29**
키	.01	1.0	.45***	.28**	.21*	.41***	.03	-.06	-.11
체중	-.34***	.48***	1.0	.97**	.19	.43***	-.01	.08	.01
BMI	-.36***	.36***	.99***	1.0	.15	.37***	-.03	.09	.03
신체감시성	-.28**	.01	-.03	.15	1.0	.38***	-.05	-.05	.04
수치심	-.23**	.18*	.19*	.17*	.48***	1.0	-.05	-.10	-.32***
통제감	-.01	-.20*	.09	.13	.14	-.17*	1.0	.32***	.16
자기존중감	.49***	-.17	-.11	-.13	-.12	-.19*	.09	1.0	.48***
주관적안녕감	.36***	-.13	.03	.06	-.18	.05	.16	.48***	1.0

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$ 대각선 아래: 한국자료($n=103$), 대각선 위: 미국자료($n=102$)

이 마른 체형이라는 점을 상기할 때, 한국 여성들의 신체존중감 수준이 미국 여성보다 통계적으로 유의하게 높은 것은 한국여성은 대부분 저체중의 마른 여성들로 더 날씬하기 때문으로 해석된다.

다음으로 표 4에서 각 변수들과 신체존중감 사이의 관계성을 살펴보면, 신체존중감과 체중간에는 상관이 높고(한국 $r = -.34$, 미국 $r = -.40$), 키와 신체존중감 간에는 상관이 유의미하지 않아(한국 $r = .01$, $n.s.$), 여성이 자기 신체에 대해 긍정적 느낌을 갖는데 있어서 키는 영향을 미치지 않고 체중이 중요하다는 사실을 알 수 있다. 그리고 단순히 체중 그 자체보다

는 신체비만도인 BMI가 높을수록 신체존중감은 더 낮아진다.

또한 한국과 미국 여성들의 신체존중감과 BMI간의 상관계수 $r = -.36$ 과 $r = -.39$ 에 대해 차이검정한 결과, 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다. 이로써 가설 1-1은 검증되었고, 가설 1-2는 기각되었다. 즉, 신체가 비만할수록 신체존중감이 낮아지는데, 그 정도에서 한국과 미국 여성간에 차이가 없다.

다음은 신체에 대한 개인의 신념, 즉 객체화된 신체의식에 따라 신체존중감 수준이 달라지는지를 분석한 결과이다. 먼저 객체화된 신체의식 세 하위요인들에 대하여 한국과 미

표 5. 객체화된 신체의식 하위요인들의 평균 및 차이 분석

	한국 ($n=106$)	미국 ($n=105$)	t
	평균	평균	
신체감시성	4.31 (.72)	4.14 (.77)	1.71
수치심	2.69 (.90)	2.58 (1.07)	.79
통제감	3.68 (.87)	4.14 (.80)	-3.97**

* $p < .05$, ** $p < .01$. 괄호 안은 표준편차. 신체감시성, 수치심, 통제감은 6점 척도 점수

국간에 평균간 차이검증을 실시하여 그 수준을 비교하고(표 5), 하위 요인들과 신체존중감 사이의 상관관계를 살펴보았다(표 4). 한국과 미국 여성이 차이를 보인 요인은 신체에 대한 통제감으로 미국여성이 한국여성보다 통제감을 높게 지각하였다($t=-3.97, p<.001$). 반면, 신체감시성과 수치심에서는 한국과 미국간에 통계적으로는 차이가 없어 자기 신체를 객체화시켜 지각하고 외모에 대해 수치심을 느끼는 정도에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

다음은 객체화된 신체의식 하위요인과 신체존중감의 관련성에 관한 분석 결과이다. 앞에 제시한 표 4를 보면 한국의 경우 신체존중감과 신체감시성의 상관은 $r=-.28$, 신체존중감과 수치심은 $r=-.24$ 이고, 미국은 신체존중감과 신체감시성의 상관 $r=-.53$, 신체존중감과 수치심의 상관 $r=-.61$ 으로 부적 관련성을 보여주었다. 즉, 신체감시성이 높을수록, 그리고 수치심이 높을수록 신체존중감은 낮아진다. 이로서 가설 1-3과 1-4는 지지되었다. 그러나, 신체존중감과 통제감 사이의 상관은 한국과 미국 모두에서 통계적으로 유의미하지 않아 가설 1-5는 기각되었다. 즉, 신체를 자기 스스로 통제할 수 있다고 지각한다고 해서 그것이 신체에 대해 긍정적으로 평가하도록 작용하지 않는다는 것이다.

다음으로 가서 1-6을 검증하기 위해 신체감시성과 수치심, 그리고 신체존중감 간의 관계성에 대해 한국과 미국의 상관관계수 크기를 비교한 결과, 신체감시성과 신체존중감의 상관관계수(즉, 한국 $r=-.28$, 미국 $r=-.53$)는 통계적으로 유의미한 차이가 있고($Zr=2.88, p<.05$), 마찬가지로 수치심과 신체존중감 사이의 상관관계수(한국 $r=-.24$, $r=-.61$)도 유의하게 다른

것으로 분석되었다($Zr=4.39, p<.05$). 그런데, 상관관계수의 크기를 보면 연구자의 예상과는 달리 미국 집단에서 신체감시성, 수치심과 신체존중감의 상관이 한국집단보다 높아 가서 1-6은 기각되었다.

다음은 신체존중감에 대한 신체비만도와 객체화된 신체의식의 효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였는데, 통제감과 신체존중감 사이에 상관이 유의미하지 않은 것으로 밝혀졌기에(표 4 참조) 이 변인은 제외하고 BMI, 신체감시성, 수치심을 예언변인으로 하여 중다회귀분석을 하였다.

중다회귀분석 결과 한국자료에서는 BMI와 신체감시성이 신체존중감을 설명하는 정도가 약 21%이며, BMI와 신체감시성의 표준화된 회귀계수의 크기를 살펴볼 때 비만도가 신체존중감을 더 많이 설명하는 것으로 나타났다. 그러나, 미국자료를 보면 BMI, 신체감시성, 수치심이 신체존중감을 설명하는 변량이 약 50%로 상당히 높고, 신체감시성과 수치심이 BMI보다 신체존중감을 더 잘 예측하는 것으로 나타나서 한국과 다른 양상을 보여 주었다. (표 6, 표 7). 또한, 한국은 신체감시성의 표준화된 회귀계수값만이 유의미한 데 비해, 미국은 신체감시성, 수치심의 회귀계수가 모두 유의미하여 개인의 신체에 관한 신념이 신체존중감에 미치는 영향이 한국 여대생보다 큰 것으로 나타났다. 즉, 미국여성들은 신체적 특성인 비만도보다는 신체에 대해 주관적으로 형성하고 있는 의식이, 한국여성들은 신체에 대한 의식보다는 신체비만도가 신체존중감을 형성하는데 주로 작용하여 상반된 결과를 보여주었다. 이것은 다시 말하면 한국 여대생들이 신체에 대해 느끼는 수치심이

나 감시성이 실제 개인의 신체에 대한 평가에는 영향을 미치지 않는다는 것인데, 이런 현상은 Rodin 등(1985)이 여성은 날씬해야만 아름답다고 생각하기 때문에 실제 자기 체중에 관계없이 체중에 대해 규범적인 불만족을 갖는다고 지적인 것과 유사한 현상으로 보인다.

표 6. 신체존중감에 대한 신체비만도, 신체감시성, 수치심의 중다회귀분석(한국)

예언변인	β	R	R ²	F	p
BMI	-.351***				
신체감시성	-.261**	.460	.211	8.849	.000
수치심	-.059				

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

표 7. 신체존중감에 대한 신체비만도, 신체감시성, 수치심의 중다회귀분석(미국)

예언변인	β	R	R ²	F	p
BMI	-.196*				
신체감시성	-.347***	.704	.495	32.059	.000
수치심	-.392***				

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

신체존중감과 자기존중감, 주관적안녕감의 관계 한미비교

다음은 연구문제 2에 대한 것으로 한국과 미국 여대생들이 지각하는 자기존중감, 주관적 안녕감 수준은 어떠한지, 그리고 신체존중감은 자기존중감, 주관적 안녕감과 얼마나 관련성을 보이며 그 정도는 한국과 미국간에 차이가 있는지 분석한 결과이다(표 8).

표 8. 각 변수들의 평균 및 차이 분석

	한국 (n=106)	미국 (n=105)	t
	평균	평균	
신체존중감 (5점척도)	3.30 (.61)	2.93 (.65)	4.17**
자기존중감 (4점척도)	2.98 (.46)	3.17 (.47)	-2.88**
주관적안녕감(7점척도)	3.72 (1.03)	5.00 (.94)	-9.47**

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

표 8을 보면 한국과 미국여대생의 자기존중감과 주관적 안녕감에 대한 평균값을 살펴본 결과, 자기존중감과 주관적 안녕감의 수준은 미국이 한국보다 높아 이 분야의 이전 연구들과 유사한 결과를 보여주었다(Diener 등 1999; Suh 2000). 즉, 한국대학생이 미국대학생에 비해 신체존중감은 높게 형성하고 있으나, 전반적인 자기에 대해서는 미국여대생보다 긍정적인 평가가 낮고, 주관적 안녕감 수준도 낮은 것으로 분석되었다.

다음은 신체존중감과 자기존중감, 주관적 안녕감의 상관관계를 살펴보았다(표 4 참조). 한국은 신체존중감과 자기존중감의 상관이 $r = .49$, 신체존중감과 주관적 안녕감의 상관이 $r = .36$ 인데 비해, 미국은 신체존중감과 자기존중감은 $r = .40$, 신체존중감과 주관적 안녕감은 $r = .29$ 이다. 이에 두 상관계수간의 차이검증을 실시한 결과 한국과 미국간에 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이로써 가설 2-1과 2-2는 검증되지 못했다. 즉, 신체존중감이 높을수록 자기존중감이 높고, 주관적 안녕감이 높는데 그 정도에는 한국과 미국 간에 차이가 없다.

자기존중감에 대한 신체존중감과 객체화된 신체외식의 역할 한미비교

지금까지 여성의 신체적 특징인 비만도와

신체에 대한 신념이 신체존중감을 지각하는데 얼마나 관련되는지, 그리고 신체존중감은 자기존중감이나 주관적 안녕감과 어느 정도 관련성이 있는지 살펴보고 이를 한국과 미국 여대생을 대상으로 비교해 보았다. 앞서 제시한 표 4를 보면 자기존중감과 객체화된 신체 의식 하위 요인들간의 상관계수 중에서 눈에 띄는 결과가 있는데, 바로 자기존중감과 수치심, 통제감에 관한 것이다. 한국 자료에서는 객체화된 신체 의식 하위요인 중 수치심만이 자기존중감과 상관을 보여주었고($r=-.19$, $p<.05$), 미국의 경우는 통제감이 자기존중감과 상관을 나타내어($r=.32$, $p<.001$), 자기존중감에 대한 객체화된 신체 의식의 영향이 한국과 미국에서 다른 양상을 띠고 있었다.

표 9. 자기존중감에 대한 신체존중감, 객체화된 신체 의식의 단계적회귀분석 (한국)

예언변인	β	R	R^2	F	p
신체존중감	.486***	.486	.237	32.223	.000

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

이에 연구문제에서는 제시하지 않았지만 자기존중감에 대한 객체화된 신념의 세부요인들에 대하여 상대적인 영향력을 알아보고자 신체존중감과 객체화된 신체 의식 중 단순 상관이 나타난 변수를 예언변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 단계적 회귀분석 결과 한국 자료에서는 신체존중감만이 자기존중감을 약 24% 정도 설명하였고, 수치심의 독립적 효과는 검증되지 않았다(표 9). 그러나, 미국 자료에서는 표 10에서 보는 바와 같이 신체존중감과 통제감을 모두 예언변인으로 투입한 결과, 외모에 대한 통제감이 자기존중감에

유의미한 설명변인으로 나타나서 통제감이 개인에게 유능감을 지각하도록 하여 긍정적인 느낌을 가져다준다는 선행 연구들의 결과를 지지하였다(Thompson & Hirschman 1995; McKinley, Hyde 1996).

표 10. 자기존중감에 대한 신체존중감, 객체화된 신체 의식의 단계적회귀분석 (미국)

예언변인	β	R	R^2	F	p
신체존중감	.372***	.398	.158	19.370	.000
통제감	.282***	.487	.237	10.576	.000

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

논 의

본 연구는 외모와 외모관리에 가장 민감할 것으로 예상되는 20대 초반의 여대생을 대상으로 개인이 주관적으로 형성하고 있는 객체화된 신체 의식과 비만도 같은 신체 특성이 신체존중감에 영향을 미치는 정도를 알아보고, 이것이 전반적인 자기존중감, 주관적 안녕감에 어느 정도 관련되는지에 관해 문화 비교를 시도하였다.

연구결과 여성들이 신체존중감을 형성하는데에는 날씬함 정도와 신체에 대한 주관적인 신체 의식이 영향을 미쳤다. 그런데, 신체비만도와 객체화된 신체 의식의 영향력은 한국과 미국 여성간에 차이가 있어서 한국 여성들은 날씬함 그 자체가 자기 신체를 마치 제 3자처럼 감시하는 정도인 신체감시성보다 영향을 많이 미치는 것으로 나타났고, 미국 여성들은 신체비만도 보다는 신체감시성과 신체에 대해 형성하고 있는 수치심이 큰 영향을 미쳤다. 다시 말해서 미국 여성들은 객관적인

신체 특성보다는 그것에 대한 자신의 생각이 신체존중감을 형성하는 주요 요인인데 비해 한국여성들은 외부로 드러나는 신체특성 그 자체가 더 중요한 것으로 분석되었다.

두 번째, 신체존중감은 자기존중감의 관련성을 살펴본 결과 한국 $r=.49$, 미국 $r=.40$ 으로 두 나라 간에 통계적인 차이는 없었다. 그러나 비록 통계적으로 유의미한 차이는 아니지만, 우리나라 여성들이 미국 여성에 비해 신체에 대한 긍정적인 평가가 전반적 자기평가나 주관적 안녕감에서 차지하는 비중이 다소 높은 경향성은 볼 수 있었다. 또한 본 연구의 응답자가 20대 초반의 여성들로서 성인 초기의 여성들인데, 전반적인 자기존중감과 신체에 대한 긍정적 평가 사이의 관련성이 $r=.49$ 정도로 나타났는데, 이는 이전의 연구들에서 나타난 상관계수가 $r=.20$ 정도였음을 상기해 볼 때(예, 양계민 1993) 다소 높은 수치로서 이 시대 여성들이 외모에 대해 왜 중요성을 부여하는지에 대한 하나의 단서를 보여준다. 또한 신체존중감과 객체화된 신체의식을 예언변인으로 하여 자기존중감을 예측한 결과, 한국여성들에게서는 객체화된 신체의식의 하위 요인 중 어느 것도 자기존중감을 직접 설명하지 못하는 것으로 나타났고, 신체존중감만이 예언변인으로서 설명력은 약 24%였다. 그러나, 미국은 신체존중감이 약 16%로, 신체에 대한 통제감이 약 8%로 나타나 신체에 대한 개인의 의식이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 한국 여성은 외모를 스스로 관리할 수 있다고 믿는 통제 신념이 미국 여성에 비해 다소 낮은데(한국 $m=3.68$, 미국 $m=4.14$), 이 같은 차이는 외모를 관리하는 방법에도 차이를 가져올 것으로 예측해

볼 수 있다. 즉, 신체를 관리할 수 있는 능력이 있다고 믿으면 스스로 노력하는 행동 경향성이 증가할 것이나, 통제감을 지각하지 못하면 스스로 통제하는 행동 경향성이 낮아질 것이기 때문이다.

세 번째로 신체에 대한 긍정적 평가는 전반적인 자기 삶에 대한 평가에 중요해서 신체존중감과 주관적 안녕감의 상관이 한국 $r=.36$, 미국 $r=.29$ 로 나타났다. 그리고 주관적 안녕감의 수준을 볼 때, 한국 여성이 미국에 비해 상당히 낮은 것(한국 $m=3.72$, 미국 $m=5.00$)도 주목해서 볼 필요가 있다. Suh(2000)에 따르면 동양인은 주관적 안녕감을 판단하는 기준을 외부 환경에서 찾는 반면, 서양인은 자기 자신의 내적 기준에 근거해서 판단하기 때문에 보편적으로 동양인이 서구에 비해 주관적 안녕감이 낮다고 한다. 즉, 자신의 삶을 타인의 기준이나 외부적인 조건에 의해 판단하기 때문에 스스로의 삶에 대해 만족스럽지 못하다는 것이다. 신체에 대한 평가도 이와 동일한 맥락에서 이해해 보면, 한국여성들은 자기 신체를 타인의 평가에 근거해서 지각하는 경향이 강하고 다른 사람과 자신의 외모를 끊임없이 비교하기 때문에 이상적 신체이미지를 향해 저체중의 여성조차 다이어트에 집착하는 현상이 일어나는 것이다(강상현 2000).

본 연구를 통해 왜 현대의 여성들이 그렇게 강박적으로 체중관리에 집착하는가, 그런 행동은 개인의 삶에 어떤 의미를 갖는가에 대해 단편적으로나마 해답을 찾을 수 있었다. 그러나 이상적인 신체이미지(ideal body-image)를 향한 맹목적인 노력은 결코 달성할 수 없는 목표이기 때문에 개인에게 좌절감을 가져다주고 건강한 자기개념을 갖는데 부정

적인 영향을 끼치게 된다. 따라서, 타인을 비교기준으로 삼아 이상적인 신체이미지를 지향하며 외모에 집착하기보다는, 신체에 대한 주체적인 의식과 가치관을 형성하는 것이 보다 필요하다는 점을 알 수 있었다.

다음은 본 연구의 수행하는 과정에서 나타난 한계점을 지적하고 향후 연구에 대해 제안하고자 한다. 우선 본 연구에서는 여성이 신체에 대해 형성하는 객체화된 신체의식이 신체에 관련된 여러가지 심리적 현상들을 설명해 줄 수 있는 변인으로 예상하여, 이 개념을 중심으로 신체존중감 및 자기존중감과의 관련성을 살펴보았다. 객체화된 신체의식의 하위 요인은 신체감시성, 신체에 대한 수치심, 그리고 신체에 대한 통제감인데, 이들 각각을 면밀히 살펴보면 신체감시성은 자기 신체에 대해 얼마나 타인의 평가를 의식하는가, 그리고 수치심은 신체가꾸기에 대해 당위성을 인식하는 것을 측정하고 있어서 타인의 평가와 시선을 중요하게 생각하는 한국인의 특성을 파악하는 데 적절한 것으로 보인다. 그러나, 통제감의 경우 문항 수준에서 살펴보면, 외모가 자신의 능력과 노력으로 개선될 수 있다고 지각하는지 여부를 측정하고 있어서 외모관리에 대한 효능감을 측정하기 보다는 통제 의 소재를 측정하는 것으로 보인다. 따라서, 이 개념을 보다 명확히 하여 자신의 노력 여부로 외모를 관리하고 통제할 수 있다고 지각하는 정도를 측정하는 것이 보다 외모에 대한 통제감 신념을 측정하는 데 적절한 구성개념이 될 것으로 생각된다. 또한, Mckinley 등(1996)의 결과와는 달리 본 연구의 결과에 따르면 객체화된 신체의식의 원래 척도 24문항을 그대로 사용하기에는 부적절

한 것으로 나타나서 본 연구에서는 18문항으로 축소하여 결과를 분석하였다. 그러나, 본 연구의 응답자수가 한국과 미국 각각 100여 명에 불과해서 척도의 신뢰도와 타당도를 심도있게 분석하기에는 부족함이 있었다. 향후 객체화된 신체의식에 대한 연구를 추가적으로 진행하여 좀 더 안정적인 척도를 구성하는 것이 필요하다.

둘째, 객체화된 신체의식이라는 구성개념 자체가 한국인의 신체와 관련된 현상을 설명하는 데 적합한 심리적 변인인지에 대해 좀 더 고찰할 필요가 있다. 즉, 신체감시성이나 수치심, 그리고 통제감은 모두 개인적 관점에서의 신체에 대한 신념이라고 할 수 있는데, 이것은 개인주의적 사고를 갖는 서구인에게 더욱 적합한 개념으로 보인다. 그러나, 한국인들에게는 외모를 사회적 관계의 도구로 인식하는 정도, 또는 사회적 인정의 수단으로 인식하는 정도와 같이 신체에 관한 사회적 수준의 가치관과 신념을 내재화한 정도를 측정하는 개념이 더욱 적절할 것으로 생각된다. 따라서, 이런 개념을 측정하는 심리적 변인이 무엇인지에 관해서도 향후 연구가 이루어져야 될 것이다. 공적 자의식(public self-consciousness) 같은 개념은 한 예가 될 수 있을 것이다.

세 번째로, 본 연구에서는 신체존중감을 중심으로 개인의 신체존중감에 영향을 미치는 선행 변인으로 신체비만도, 객체화된 신체의식을, 그리고 신체존중감이 자기존중감이나 주관적안녕감에 미치는 영향을 개별적으로 살펴보았다. 그 이유는 우리 사회는 외모 중시 풍토가 개인주의적인 서구 문화와 비교할 때 더욱 강하게 나타날 것이라는 연구자의 전제 하에, 사회문화적 환경이 다른 미국과의 현상

비교를 연구 목적으로 삼았기 때문이다. 그러나, 연구 결과 객체화된 신체의식이라는 하나의 구성개념도 세부 요인별로 여타 변인들과의 관련성이 다양하였고, 또한 그 양상이 한국과 미국에서 다르게 나타나 향후 연구에서는 좀 더 체계적으로 변인들간의 인과관계를 검증해야 할 것으로 보인다. 이 때 본 연구에서는 고려하지 못한 다른 변인들이 추가되어서 신체존중감과 자기존중감 혹은 주관적안녕감 사이의 심리적 메카니즘이 포괄적으로 밝혀져야 할 것이다.

넷째, 본 연구는 한국과 미국이라는 두 나라를 대상으로 하여 문화간 비교를 목표로 삼았는데, 응답자로 선정했던 미국 표본의 인종구성이 적절하지 못하였다. 즉, 신체존중감을 형성하는 데에는 신체의 특징이 기본적으로 중요한 영향을 미친다는 사실을 본 연구의 결과에서도 알 수 있었는데, 미국 응답자들의 약 50%가 동양계 여성이었다. 비록 미국응답자들의 평균 미국 거주기간이 10년 이상으로 신체에 대한 가치관을 형성하는데 중요한 시기인 청소년기를 응답자 대부분이 미국에서 지낸 것으로 추론되는 바 연구를 진행하였으나, 백인 여성만을 대상으로 하지 못한 표본의 한계로 인하여 본 연구의 결과를 미국여성과 한국여성의 차이로 일반화하여 해석하는 데에는 제한이 따를 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 강상현 (2000) 다이어트 심리에 관한 탐색적 연구. 고려대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 김계수 (2001) AMOS 구조방정식 모형분석. SPSS 아카데미
- 대흥기획(2001) 변화하는 소비자. 대흥기획 마케팅 연구소
- 박은아 (2001) 광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과. 고려대학교 대학원 심리학과 박사학위논문
- 양계민 (1993) 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향: 청소년기를 중심으로. 충북대학교 대학원 심리학과 석사학위논문
- 이계원 (1994) 청년기의 신체상이 자기만족, 불안 및 자기표현에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원심리학과 석사학위논문
- 이상선 (1993) 여대생의 식사 행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 대학원 심리학과 석사학위논문
- 이임순 (1997) 섭식절제가 식이행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 심리학과 박사학위논문
- 조선일보 2002.10.17. 보드리야르 눈에 비친 '이상한 나라'.
- 지찬수 (1997) 중고등학생의 신체적 특성인식과 자아존중감과 관계 분석. 순천향대학교 지역사회개발대학원 석사학위논문
- 한국보건사회연구원 (1998) 서울시민의 건강생활 실천수준. 한국보건사회연구원 미간행 연구보고서.
- Bartky, S. L. (1988) Foucault, femininity, and the modernization of particular power. in McKinley, N. M., Hyde, J. (1996) The objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Berscheid, E. & Walster, E. (1974). Physical attractiveness. in L. Berkowitz(Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 7, 157-215. San Diego, CA: Academic Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1981) *Attention and Self-regulation: A control theory approach to human behavior*. in McKinley, N. M., Hyde, J. (1996) The objectified Body Consciousness

- Scale: development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Cash, T. & Pruzinsky, T.(1990). *Body Images*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., Cash, D. W. & Butters, J. W.(1983). "Mirror, Mirror, on the Wall...?":contrast effects and self- evaluations of physical ttractiveness. *Personality and Social ychology Bulletin*, 9 (3), 351-358.
- Cash, T. F., Winstead, B. A. & Junda, L. H. (1986). Body-image survey report: the great American shape-up. *Psychology Today*, 20, 30-44.
- Chaiken, S. (1979) Communicator physical attractiveness and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1387-1397.
- Diener, E., Wolsic, B., Fujita, F. (1995) Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 120-129.
- Diener, E., Suh, E. M., .Lucas, R., Smith, H. (1999) Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E. M. (1999) National differences in subjective well-being. in D. Kahnemann, E. Diener, and N. Schwarz, eds. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell-Sage.
- Dion, K. K., Berscheid, E. & Walster,(1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- Fisher, S., Cleveland, S. (1958) *Body images and Personality*. Princeton, NJ: D.Van Nostrand Company.
- Herniques, G., L. Calhoun, Arnie Cann (1996) Ethnic Differences in Women's Body Satisfaction: An Experimental Investigation. *The Journal of Social Psychology*, 136 (6), 689-697.
- Henderson-King, E. & Henderson-King, D. (1997). Media effects on woman's body esteem: social and individual difference factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 27 (5), 399-417.
- Henriques, G. & Calhoun, L. G. (1999). Gender and ethnic differences in the relationship between body esteem and self-esteem. *The Journal of Psychology*, 133 (4), 357-368.
- Garfinkel, P. E., Garner, D. M. (1982) *Anorexia nervosa: A multidimensional perspective*. New York: Bruner/ Mazel. in Cash, T. & Pruzinsky, T.(1990). *Body Images*. New York: The Guilford Press.
- Goldberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J. (2000) The body as a source of self-esteem: the effect of morality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 118-130.
- Gray, J., Ford, K. & Kelly, L. (1987) The prevalence of bulimia in the Black college population. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 773-740.
- Lerner, R. M., Karabenick, S. A. & Stuart, J. L.(1973). Relations among physical attractiveness, body attitudes, and male and female college students. *The Journal of Psychology*, 99, 251-258.
- Maine, M. (2000) *Body Wars: Making peace with women's bodies*. Gurze Books.
- McKinley, N. M., Hyde, J. (1996) The objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Morse, S. & Gergen, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 148-156.
- Myers, P. N. & Biocca, F. A. (1992). The elastic

- body image: the effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communications*, 42 (3), 108-133.
- Pavot, W., Diener, E. (1993) Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pliner, P., Chaiken, S. (1990) Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16 (2), 263-273.
- Police-Lynch, M., Myers, B., Killmartin, T., Forssmann-Falck, R. & Kliewer, W.(1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem: a qualitative analysis. *Sex Roles*, 38 (11/12), 1025-1048.
- Richins, M. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18, 71-83.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1985) *Women and weight: A normative discontent*. In T.B. Sonderegger (Ed.) *Psychology and gender: The Nebraska Symposium on Motivation*. 267-307. Lincoln, NE.: University of Nebraska Press.
- Rosenberg, M. (1979) *Society and Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Synnott, A. (1993). *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. New York: Routledge.
- Shontz, F. C. (1974) Body image and its disorders. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5, 461-472.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B. & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, 14, 519-532.
- Spitzack, C. (1990) *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. Albany, NY: State University of New York Press.
- 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.
- Taylor, S. E. (1989) *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- in N. Mary McKinley & J. S. Hyde (1996) The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation, *Psychology of Women Quarterly*, 20, 191-215.
- Tiggemann, M. & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 103-106.
- Thompson, C. J. & Hirschman, E. C. (1995). Understanding the socialized body: a poststructural analysis of consumers' self-conceptions, body-images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research*, 22, 139-153.
- Wolf, N. (1990) *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. New York: Anchor Press.

1 차원고접수일 : 2003. 2. 15
수정원고접수일 : 2003. 11. 23
최종게재결정일 : 2003. 12. 2

Cross-cultural study of the effect of body-esteem to subjective well-being: Korean and U.S. female college students

Eun-A Park
Kwangwoon University, Digital Business Institute

This study is aimed to compare the effects of body-esteem level and personal beliefs about body to self-esteem, and subjective well-being between Korean and U.S. females. The relationship between body-esteem and subjective well-being is stronger Korean than U.S. and is also the relationship between body-esteem and self-esteem. Korean Females are higher body-esteem than U.S. females, but they have lower level in body control beliefs, self-esteem, and subjective well-being. than U.S. counterparts. In conclusion, female's body-esteem and personal beliefs about body control have an important role in perceiving subjective well-being.

Key word: body-esteem, self-esteem, subjective well-being, objectified body-consciousness