

## 한국 청소년의 외모 자아존중감에 대한 부모의 외모압박과 마음챙김 기반 자기 돌봄의 영향 탐색\*

김 선 우<sup>†</sup>

서울대학교 생활과학연구소  
객원연구원

양 수 진<sup>‡</sup>

성신여자대학교 소비자산업학과  
부교수

요즘 부모들은 외모관리를 성공을 위한 자기관리의 하나로 여겨 초등 고학년 무렵의 자녀들에게도 미용을 목적으로 한 고가의 의료 시술을 경쟁적으로 지원하고 있다. 본 연구는 높아져만 가는 부모의 외모 압박이 청소년 자녀의 외모 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보고, 이 과정에서 신체수치심과 마음챙김 기반 자기돌봄이 어떤 역할을 하는지를 검토하였다. 중 고등학생을 대상으로 한 설문조사 결과, 부모의 외모 압박은 청소년 자녀의 외모 자아존중감을 낮추는 방향으로 작용했고, 신체수치심이 이를 매개하는 것으로 나타났다. 마음챙김 기반 자기돌봄은 이러한 관계 중 일부를 완화하는 효과를 보였으나, 모든 경로를 바꾸지는 못했다. 본 연구를 통해, 외모 중심의 양육이 청소년의 자아 형성에 미치는 영향을 살펴보는 한편, 마음챙김 기반 자기돌봄을 통한 정서적 조절 가능성도 함께 논의될 수 있을 것이다.

주요어 : 한국 청소년, 외모자아존중감, 부모의 외모압박, 신체수치심, 마음챙김 기반 자기돌봄

\* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임  
(NRF-2020S1A5B5A16082557).

†주저자 : 김선우, 서울대학교 생활과학연구소 객원연구원, [swkim36@snu.ac.kr](mailto:swkim36@snu.ac.kr)

‡교신저자 : 양수진, 성신여자대학교 소비자산업학과 부교수, [sjyang@sungshin.ac.kr](mailto:sjyang@sungshin.ac.kr)

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
Copyright ©2025, Korean Society for Consumer and Advertising Psychology

최근 국제미용형성외과학회는 미용 성형 대국 톱 20을 발표했는데, 인구 1000명당 성형수술자가 8.9명에 달하는 한국이 1위를 차지한 바 있다. 그 통계에 따르면, 서울에 거주하는 여성의 2~30% 상당이 성형수술을 받았다고 추정하기도 했다(동아일보, 2024.01.22). 이렇게 한국의 성형수술이 보편화된 것은 사회 전반에 걸쳐 얼굴, 체형, 그리고 피부결 등 외모에 대한 높은 기준을 설정하고, 획일적인 미의 기준을 적용하는 사회문화적 특성에서 기인한다(Arum, 2022). 이러한 한국 사회의 특징을 묘사하여 외모 지상주의 혹은 외모 강박주의라고 표현하는데, 이는 사회적 기준에 맞는 외모를 갖추는 것이 바로 능력이나 인격까지 결정해버린다는 것을 의미한다. 다시 말해, 한국 사람들은 단순히 미용 목적이 아닌, 사회적 규범과 자기관리 기준을 맞추기 위한 목적을 가지고 외모 관리를 하고 있다(Park, Myers, & Langstein, 2019).

이러한 사회적 분위기는 한국 부모의 자녀 외모 개선을 위한 미용 목적의 의료서비스 구매 행동을 기이하게 증가시키고 있다. 최근 한국의 소셜미디어를 중심으로 신종 ‘등골브레이커’로 성장주사, 치아교정, 그리고 드립 렌즈가 유행하고 있다(중앙Sunday, 2023.10.7). ‘등골브레이커’란, 2010년대 초반 10대 청소년들 사이에서고가 브랜드의 겨울 패딩 점퍼 구매가 유행하게 되어 부모의 등골이 휘겠다라는 의미로 생겨난 신조어이다. 가구의 경제 사정이 충분하지 않아도 자녀가 친구들과 사이에서 뒤쳐지지 않는다면, 무리를 해서라도 고가의 패딩을 구매해줘야 한다는 한국 부모의 자녀를 위한 과소비 성향을 보여주는 일례였다. 10여년이 지난 최근에는 이러한 과소비가 미용 목적의 의료 서비스로 옮겨가 관심을 받

고 있으며, 대표적인 신종 등골브레이커 3종은 최소 1,000만원 이상의 비용이 들어가는 것으로 알려져 있다. 통계적으로도 소아치과 교정치료 비중은 2016년 7.19%에 불과하던 것이 2020년에 13.28%로 크게 증가하였으며(중앙Sunday, 2023.10.7), 일반적으로 여아는 9세, 남아는 10세 전후에 시작하여 약 1~2년간 투여되는 성장호르몬제제의 시장이 2018년 이후 연평균 31%씩 5개년 지속적으로 성장하고 있다(서울경제, 2025.04.14). 의학 전문가들은 이러한 미용 목적의 외모관리 의료서비스들은 다양한 부작용을 야기할 수 있을 뿐더러, 질병 치료 목적이 아닌 미용 목적이라면 이러한 치료보다는 운동, 식습관 개선, 충분한 수면, 사교육 줄이기 등을 실천하는 근본적인 교정이 필요하다고 주장하고 있다(연합뉴스, 2023.10.25).

이러한 부모의 외모 중심적 과소비 행동은 청소년의 화장과 성형 소비로 연결되고 있다. 한 조사 결과에 따르면, 여성 청소년의 절반 이상이 중학교때부터 색조화장을 시작하고 있었고, 30% 이상이 초등학교때 시작했다고 답하였다(세계일보, 2024.10. 18). 또한, 최근 10대 환자의 성형시술은 꾸준히 늘어나고 있어 2020년에 비해 2021년에 112.22% 증가했다고 말하기도 하였다(인천일보, 2023.09.19). 아동권리보장원의 조사결과, 외모나 신체조건 때문에 차별을 경험하였다고 답변한 청소년이 25.3%에 달해 그 문제가 심각해지고 있음을 알 수 있다(인천일보, 2023.09.19). 외모에 대한 사회적 압박이 심화되는 환경 속에서 청소년은 사회적 소속감을 고취하기 위해 명품 소비에 더욱 몰두하게 되며, 이것이 충동구매로 연결되고 있다. 소비자사회화 이론에 따르면 청소년은 또래와 미디어 뿐 아니라 부모를 통

해 소비 관련 지식과 태도 그리고 행동을 습득하게 되며, Goodrich & Mangleburg(2010)는 사회 권력 이론(social power theory)을 적용하여 청소년 구매의사결정에서 부모의 사회적 영향력이 주요한 변인이라고 제안하였다. 따라서, 부모의 외모 개선 소비 행동은 청소년의 심리 상태 뿐만 아니라 외모 중심 소비 성향 형성에도 심대한 영향을 미칠 수 있다.

최근 한국은 전세계적으로 가장 낮은 출산율을 기록하고 있으나, 일단 자녀를 갖게 되면 교육 및 양육에 집중 투자하는 방식으로 생활비의 대부분을 자녀를 위해 지출하고 있다(문아람, 송아영, 조유선, 2018). 이러한 올인(all-in) 방식의 집중투자는 결국 한국 부모의 소수의 자녀에 대한 완벽주의적 양육태도에서 기인한다고 볼 수 있다(한국경제, 2024.02.20). 선행연구들은 부모의 완벽주의적 양육, 과잉개입, 학업압력, 정서적 집착 등 다양한 부모 압박의 효과에 대해 연구하였는데(e.g., 이은경, 박성연, 2010; 김영희, 장래수, 2004; 손은혜, 한세영, 2019); 유미숙, 하은혜 & 김혜진, 2004), 최근의 외모지상주의적 과잉 지출 행동에 대한 연구는 희귀하다. 이러한 부모 자신 뿐 아니라 자녀와 같은 타인에 대한 완벽주의적 태도는 우울과 스트레스 증가로 이어지며, 아동의 부정적 행동으로 발현되는 경우도 있다(김영희, 장래수, 2004). 사회가 요구하는 완벽한 기준에 집착하는 어머니를 가진 자녀들은 강력한 심리적 통제를 인식하고 이는 도덕적 이탈로 이어질 확률이 높아지고(손은혜, 한세영, 2019), 자녀들의 자기 수용(self-acceptance)을 낮춰 높은 불안감을 유발하게 된다(유미숙, 하은혜, & 김혜진, 2004). 이렇듯, 부모의 자녀에 대한 압박은 자녀로 하여금 심리적 불안감을 느끼게 하고 자아존중감을 낮추는 결과로 이어지게 된

다(이은경, 박성연, 2010).

본 연구는 부모의 통제적 혹은 완벽주의적 양육 태도와 관련된 선행연구들을 청소년 자녀에 대한 외모관리 의료서비스 구매 행태에 적용하여 학문적 흐름을 넓힌다. 이를 위해, 본 연구는 Helfert & Warschburger(2009)가 제안한 외모관련 사회적 압박(appearance-related social pressure)과 McKinley & Hyde(1996)의 객체화 이론(Objectification theory), 그리고 Heatherton & Polivy(1991)의 자아존중감에 대한 주요한 이론적 흐름에서 부모와 외모에 방점을 주어 주요한 변수들을 추출하고, 이들 사이의 관계를 가설로 설정하였다. 또한, 예상되는 부모 압박의 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 전략으로 청소년의 마음챙김 기반 자기돌봄의 효과를 제시하고, 이러한 노력의 조절효과를 탐색해보았다. Cook-Cottone & Guyker (2018)이 제안한 마음챙김 기반 자기 돌봄은 현재 순간에 대한 수용적 주의를 통해 스트레스 상황을 극복하는 자기인식 유지 전략으로 최근 각광받고 있다. 연구의 결과를 통해, 본 연구는 현재의 과열되고 있는 부모의 외모에 대한 과잉 지출이 결국 자녀들의 정서에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 실증적인 결과를 제시하여, 이러한 과소비 현상에 대한 경종을 울리길 기대한다. 또한 이를 기반으로 소비관련 교육자료 개발의 필요성을 제안하고, 관련 정책 제안의 교두보가 되길 기대한다.

## 선행연구

### 부모의 외모압박

청소년기는 부모와 정서적으로 독립하여

자아를 형성하는 중요한 시기로, 이때 본인의 외모에 대한 인식도 함께 형성된다. 이 과정에서 사회적 압박(social pressure)은 외모 자아존중감을 형성하는 데 중요한 역할을 하는데, 중요한 사회적 주체로 또래(peers), 미디어(Media), 그리고 부모가 고려될 수 있다. 이들은 각각 청소년의 자아에 이상적인 외모 기준의 전달자이자 내면화 유도자로 기능한다(Helfert & Warschburger, 2009). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도에 대한 선행연구들은 특히 미디어와 또래의 영향력에 대해 집중적으로 조명하였다(e.g., Hong, Kim, Kim, & Park, 2024). 그러나, 부모의 완벽주의적이고 통제적인 양육방식이 보편화되고 외모관리를 위한 부모의 투자가 급증하고 있는 현 상황에서, 부모의 사회적 외모 압박의 영향력에 대한 연구의 필요성이 제고되고 있다.

Helfert & Warschburger(2009)는 독일 청소년 약 1,200명을 대상으로 한 실증연구에서 위에서 논의한 3가지 사회적 주체의 외모에 대한 사회적 압력 효과를 탐색하는 실증 연구를 실시하였다. 이들은 사회적 외모 압박을 직접적인 외모비난, 외모 이상 기준의 모델링, 다이어트와 외모 관리를 유도하는 행동, 그리고 간접적인 외모 기대와 암묵적 메시지를 주는 행위 등으로 개념화하였다. 또한, 이들은 각각의 사회적 주체가 청소년으로 하여금 사회문화적 외모 기준을 내면화하도록 유도하는 압력을 얼마나 크게 행사하였는지 측정하고, 이것이 청소년의 신체 불만족, 섭식이상행동, 그리고 외모 자아존중감 저하에 유의한 영향이 있음을 확인하였다. 국내에서도 Helfert & Warschburger(2009)의 연구를 기반으로 이현진(2014)이 석사학위 논문에서 서울 경기권의 중 고등학생을 대상으로 부모, 또래, 미디어로부

터의 외모 압박이 외모 만족도와 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 연구를 진행하여, 또래와 부모 외모 압박이 자아존중감에 부적 영향을 간접적으로 준다는 것을 확인하였다. 안진현, 하지수(2016)도 신체만족도가 낮은 한국 여고생들을 대상으로 한 심층인터뷰 기반 정성연구를 통해, 부모, 또래, 미디어로부터의 사회적 외모 압박의 영향력을 확인한 바 있다. Webb, Zimmer-Gembeck, Waters, Farrell, Nesdale, & Downey(2017)는 청소년이 외모로 인해 타인에게 거절당하거나 부정적 평가를 받을 것이라는 걱정이나 불안이 활성화 되는 심리적 경향을 의미하는 외모 기반 거절 민감성(appearance-based rejection sensitivity)에 대한 부모, 또래, 미디어 등 3주체의 사회적 압박에 대한 1년 동안의 관찰연구를 실시하였다. 그들은 미디어와 또래의 사회적 압박의 영향력이 부모의 그것에 비해 크지만, 연령이 낮을수록 부모의 영향력이 증가하는 것을 확인하였다.

한편, 청소년 본인의 신체 인식과 부모의 자녀 신체 인식 간 차이에 대한 연구는 매우 제한적이다. 국외의 몇몇 연구에서 부모가 자녀의 체중이나 체형을 체계적으로 과소평가하는 경향이 있다는 부모-자녀간 자녀 체형 인식의 불일치에 대한 결과가 발견되었다(Moliterno, et al., 2024; Uccula & Nuvoli, 2017). 연구들은 자녀의 실제 BMI 대비 부모의 인식이 어떻게 다르게 인식되었는지를 관찰했는데, 자녀가 어릴수록, 그리고 과체중일수록 부모들은 자녀들의 BMI를 낮게 오인하고 있었다. 국내 연구들 중에서도 유정균 (2019)은 다문화 가정에서의 부모와 자녀의 신체 인식에 대해 접근하여, 부모의 키가 평균보다 큰 집단 보다 낮은 집단에서 자녀의 신체 이미지

왜곡이 크게 발생하는 것을 발견하였다. 그러나 지금까지의 관련 연구들은 주로 BMI, 체중, 키 등 객관적 신체 측정치를 기반으로 부모-자녀 인식 차이를 다루었으며, 신체 이미지와 같은 심리적·인지적 변수를 활용한 분석은 거의 이루어지지 않았다. 또한, 청소년이 인식하는 부모의 신체 이미지가 자녀의 신체 관련 인식과 자아존중감 등 긍정적 심리 발달에 어떠한 영향을 미치는지를 탐구한 연구 역시 희소하다.

부모의 사회적 압력에 대한 국내의 정량연구는 여전히 희귀하며, 청소년의 저하되는 외모 자아존중감을 제고할 수 있는 상담이나 실천 전략의 효과를 탐색한 연구는 거의 없다. 게다가, 최근 관심을 받고 있는 다양한 외모 관리 서비스들의 가격이 고가인 것을 고려하여 청소년이 인식하고 있는 경제적수준, 본인의 체형, 학업성취도 등 청소년의 주변 변수들의 효과를 함께 고려할 필요가 있다. 따라서, 본 연구는 주변 변수들의 효과를 최대한 통제하고, 부모의 사회적 외모 압박이 청소년의 외모 자아존중감 형성에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 뿐 아니라, 청소년의 마음챙김 자기돌봄 전략의 유효성을 확인하기 위한 연구 모형을 설정하였다.

### 청소년의 신체수치심과 외모 자아존중감

사회적으로 이상적인 외모 기준이 외모 자아존중감을 형성하는 데 중요하게 논의되는 경로는 바로 외모 기준의 내면화 과정이다. Fredrickson & Roberts(1997)는 사회의 구성원인 인간이 사회문화적인 기준에 반복적으로 노출되는 상황에서, 자신의 신체를 본인의 삶을 영위하는 주체가 아닌 외부의 시선에 의해서

판단되는 ‘보이는 몸’으로 인식하는 내면화 과정을 설명하는 객체화 이론(Objectification Theory)을 제안하였다. 특히, 대중매체 뿐 아니라, 인스타그램과 같은 소셜미디어의 급격한 사용량 증가로 여성들은 이상적인 미의 기준에 반복적으로 노출되고, 이러한 성적으로 대상화된 기준이 내면화되어 자신의 신체를 그 기준에 맞추어 감시하고 평가하는 인지적 혹은 정서적 경향성을 가지게 된다(손송이, 2024).

McKinley & Hyde (1996)은 이러한 내면화 과정을 자신의 외모를 타인의 기준으로 지속적으로 평가하는 신체감시(body surveillance), 사회문화적으로 이상적으로 여겨지는 외모기준에 미치지 못한다고 인식하는 부정적 감정인 신체수치심(body shame), 그리고 자신의 신체 상태를 본인이 통제할 수 있다고 인식하는 신체통제신념(body control beliefs) 등의 3가지 하위요인을 제시하며 객체화된 신체인식(Objectified Body Consciousness)의 개념을 구체화하였다. 객체화된 신체인식의 하위요인 중 신체수치심은 외모 자아존중감(김완석, 박은아 & Takemoto Timothy, 2009)과 신체 만족도를 낮춰 우울감(전현진, 정명선, 2011; 김혜영, 2024)을 높이거나 사회적 위축(신규리, 2019)을 경험하게 해 과도한 외모관리 행동을 유도하는 것으로 설명되었다(김소연, 정다운, & 이미영, 2024).

본 연구는 객체화된 신체인식의 결과로 청소년의 자아존중감(self-esteem) 형성에 관심을 두었다. 청소년 시기를 어린이와 구분하는 가장 큰 심리적 변화는 바로 정체성 형성과 자아개념의 급격한 발달이며, 이는 이후의 성인으로의 발달과정에서 사회적 적응에 매우 중요한 영향을 미치는 핵심 심리 변수이다(정익

중, 2007). 특히, 이 시기의 자아존중감은 긍정적인 자기인식의 기초가 되어 자기수용, 정체성 확립, 그리고 심리적 안정감에 막대한 영향을 줄 뿐 아니라(변보기 & 강석기, 2002), 부모와의 관계 형성, 또래적응과 학업성취, 비행행동 예방에 주요한 역할을 한다고 알려져 있다(노충래 & 김설희, 2012; 임수경 & 이형실, 2007; 최정미 & 김미란, 2003). 특히, 부모의 양육방식이 자녀의 자아존중감 형성에 유의미한 영향을 미친다고 알려진 가운데(강문비, 이우걸, & 송주연, 2021; 유창민, 2017), 관련 선행 연구들은 소통의 방식이나 애착, 과잉보호 혹은 학업적 성취와 관련된 압박에 집중되어 있다(e.g., 강문비, 이우걸, & 송주연, 2021; 김민주 & 이사라, 2018; 김원영, 서봉언 & 김경식, 2017; 이기연 & 홍상욱, 2014).

본 연구의 배경이 된 자녀 외모 관리를 위한 부모들의 의료서비스에 대한 과잉 투자는 외모관리가 자기관리의 일부로 여겨지며 성취와 성공의 주요한 요소로 간주되어 여성 뿐만 아니라 남성에게도 사회적 압박이 강화되고 있는 한국의 사회문화적 변화를 반영한다. 따라서, 본 연구는 청소년의 자아존중감을 둘러싼 두개의 학문적 흐름인 부모의 외모압박과 청소년 자녀의 신체수치심을 연결하는 연구모형을 제시한다. 청소년에 대한 부모의 외모압박은 청소년으로 하여금 과잉간섭과 지나친 통제로 인식되어 청소년이 인식하는 자신의 외모에 대한 자아존중감을 낮출 것이다. 한편, 이러한 부모 외모압박의 영향은 청소년이 느끼는 신체수치심에 의해 매개되어 강화될 것이다. 이를 기반으로 한 연구 가설은 아래와 같다.

H1. 부모의 외모 압박은 청소년 자녀의 외

모 자아존중감에 부적 영향을 미칠 것이다.

H2. 부모의 외모 압박이 청소년 자녀의 외모 자아존중감에 미치는 부적 영향은 청소년 자녀의 신체 수치심을 통해 매개될 것이다.

## 마음챙김 기반 자기돌봄

한국은 OECD국가중 자살률 1위를 기록할 정도로 우울감이 높은 나라이다(조선일보, 2024.10.05). 그 중 청소년의 경우 사망률 1위가 자살이며(여성가족부, 2019.10.28), 그 큰 원인으로 학교성적, 가족간 갈등, 선후배나 또래와의 갈등으로 인한 우울감 경험에 꼽힌다(조선일보, 2023.06.20). 한국 정부는 보건복지부와 여성가족부를 중심으로 청소년 자살을 예방하기 위한 다양한 형태의 사회복지서비스와 시설을 확충하며 청소년들의 우울감과 외로움을 관리하기 위해 노력하고 있다. 최근 이러한 사회현상을 주목한 학자들은 청소년 정신건강 증진을 위해 부적응에 대한 원인을 찾기 위한 노력에서 더 나아가, 자아존중감 회복과 함양을 위한 스트레스 관리와 조절, 그리고 정서적 안정을 스스로 도모할 수 있는 자기조절 역량에 초점을 맞춘 긍정심리학적 접근이 필수적이라고 주장한다(김봉구, 2016; 김정주, 2011). 이를 위해, 다양한 삶의 상황에 대한 긍정적 관점 전환 능력을 함양하는 훈련인 마음챙김(Mindfulness) 기반의 활동이 효과적이라고 알려져 있다. 마음챙김은 특별한 방식으로 현재의 순간에 주의를 기울이는 전략으로 주로 명상이나 요가를 통해 훈련될 수 있다(Kabat-Zinn, 2017).

Cook-Cottone & Guyker (2018)는 현실에 대해 비판적인 관점을 지양하고, 현재 자신의 경험과 요구를 자각하며, 자기 친절성을 실현할

수 있는 능동적인 자기 돌봄이 필요하다고 주장하였다. 이들은 이러한 돌봄의 방식으로 신체적, 정신적, 정서적으로 건강한 능동적인 자기 돌봄의 행위들을 마음챙김 기반 자기돌봄(Mindful Self-care)으로 정의하였다. 그들은 이러한 실천적 행위를 측정하기 위해 마음챙김 인식(awareness)과 함께, 정서적(emotional), 관계기반(relationship), 정신적(spiritual), 신체적(physical), 그리고 일상적(routine) 자기 돌봄으로 구체화하였다. 본 연구에서는 하나의 영역에 집중하기 보다는 청소년의 일상적이고 전반적인 자기돌봄 실천에 집중하였다. 해외에서는 청소년을 대상으로 한 마음챙김 프로그램이 학교와 지역센터 중심으로 수행되며 그 효과가 입증되고 있으나(Broderick, 2013; Sibinga et al., 2013), 아직 국내에서는 아직 그 효과에 대한 실증 연구가 부족하다(김경은, 2015). 몇몇 청소년의 마음챙김 기반 자기돌봄에 대한 국내 연구들은 실질적으로 관련 교육 및 중재 프로그램을 개발하여 이를 적용한 후, 전후의 스트레스, 불안, 우울 등 부정적 감정이 어떻게 개선되는지 살펴보는 내용에 국한되어 있다(e.g. 김경은, 2015; 윤병수, 2012b; 이지혜, 2019).

마음챙김 기반 자기돌봄은 비행청소년이나 정신건강과 관련된 질환을 겪고 있는 청소년 이외의 일반 청소년에게도 효과가 있어, 부정적 정서는 감소하고 긍정적 정서가 제고되며(노혜은, 2012; 윤병수, 2012b; 이우경, 2017; 장영수, 2010; 정동하, 2003), 자신의 신체의 질환이나 고통에 대한 자각을 증진하고 감각을 조절할 수 있게 하였다(이태선, 김정호, 김미리혜, 2010). 더 나아가, 마음챙김 기반 자기돌봄은 청소년의 자기조절력과 자아존중감을 향상시킬 수 있다(김도연, 손정락, 2012; 김봉

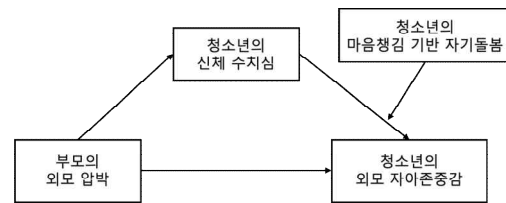


그림 1. 연구 모형

구, 2016). 이를 기반으로, 본 연구는 정신건강 치료를 위한 심리학과 의학 분야에서 적용되어 오던 마음챙김 기반 자기돌봄의 개념 중, 청소년이 본인의 일상에서 얼마나 적극적으로 마음챙김 기반 자기돌봄을 실천하는지가 부모의 압박과 신체수치심의 외모자아존중감에 대한 부정적 효과를 상쇄할 수 있을 것이라고 예측하였다. 이를 기반으로 아래의 가설들이 도출되었다. 최종적으로, 선행연구를 기반으로 그림 1과 같이 본 연구의 가설과 이를 기반으로 한 연구 모형이 도식화되었다.

H3. 청소년의 마음챙김 자기 돌봄의 정도가 높으면, 신체수치심이 외모자아존중감에 미치는 부정적 영향력이 낮아질 것이다.

H4. 청소년의 마음챙김 기반 자기 돌봄의 정도가 높으면, 부모의 외모 압박이 청소년 자녀의 외모 자아존중감에 미치는 부정적 영향력에 대한 청소년 자녀의 신체 수치심의 매개 효과가 약해질 것이다.

## 연구방법론

### 조사 및 분석 방법론

본 연구는 한국 청소년의 외모 자아 존중감을 형성하는데 그들의 신체수치심과 마음챙

김 기반 자기돌봄 그리고 부모의 외모압박의 역할을 탐색해보고자 하였다. 이를 위한 설문지는 우선 본 연구의 모형에 포함된 총 4개의 주요 변수들을 측정하는 총 22개의 문항들로 구성되었으며, 그 문항들은 5점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 응답하도록 하였다. 세부적으로, 부모의 외모 압박은 '나의 부모님께서서는 나의 몸매에 불만을 표한다'를 포함한 9개의 항목으로 구성되었는데, Helfert & Warschburger (2009)의 척도를 한국어로 번안하여 사용한 이현진(2014)의 척도를 본 연구 맥락에 맞게 수정하여 사용하였다. 신체수치심은 McKinley & Hyde(1996)의 객체화 된 신체 의식의 3가지 구성요소인 신체감치, 신체수치심, 신체 통제신념 중 하나인 신체 수치심을 측정하는 6개의 문항들을 본 연구의 맥락에 맞게 수정하여 사용하였다. 본 연구의 주요 종속변수인 외모 자아존중감은 Heatherton & Polivy(1991)의 상태 자아 존중감 척도(State Self-Esteem Scale, SSES) 중 본 연구와 관련된 외모 자아 존중감 4개 문항들을 본 연구의 맥락에 맞게 수정하여 사용하였다. 마지막으로 마음챙김 기반 자기 돌봄은 Cook-Cottone & Guyker (2018)의 마음챙김 자기 돌봄(Mindful Self-Care Scale, MSCS) 중 전반적이고 포괄적인 실천적 자기 돌봄을 평가하는 일반(general) 카테고리의 세 문항을 본 연구의 맥락에 맞게 수정하여 사용하였다. 가설을 구성하는 주요 변인들을 측정하는 리커트 문항들에 이어서, 본 연구의 주제와 관련된 청소년의 외모 관리 행동 실태를 파악하기 위한 질문들이 이어졌다. 구체적으로, 최근 부모들의 신중 등골 브레이크로 여겨지는 성형수술, 성조숙증 주사, 성장주사, 드림렌즈, 치아교정 뿐만 아니라, 일상적인 화장이나 피부과 진료

경험들을 조사하였다. 마지막으로, 연령, 거주 지역, 가구의 사회계층 인식, 한달 평균 용돈, 학업 성취도 그리고 BMI(Body Mass Index)에 대한 질문이 추가되었다.

본 연구는 마케팅 조사 전문업체인 (주)엠브레인에 마케팅 패널로 등록된 연구 참여 사전 동의를 취득한 대한민국의 남녀 중고등학생들을 연구의 참여자로 설정하였다. 2025년 4월 중 일주일간 중학교 2학년부터 고등학교 1학년에 해당하는 청소년들에게 설문조사에 링크된 url이 첨부된 이메일들을 발송하였고, 본 연구의 목적을 읽고 이에 동의한 청소년들이 설문조사에 참여할 수 있었다. 그 결과, 총 400여명의 남녀 각 200명의 청소년들이 응답한 설문 자료를 취합할 수 있었다. 취합된 자료를 대상으로 SPSS v 28.00을 활용해 기술분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관분석, 그리고 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis) 등을 실시하였다. 그리고, Process Macro model 1, 4, 14를 활용하여 매개효과분석, 조절효과분석, 그리고 조절된 매개효과분석 등을 실시하였다.

사전 검정력 분석(G\*Power 3.1)에 따르면, 다중회귀의 주효과 검정(통제 4개+독립 1개, 총 5개 예측변수)에서 중간 효과( $f^2=0.15$ ),  $\alpha=.05$ ,  $1-\beta=.80$  기준 최소  $N\approx 92$ 가 필요하였다(Cohen, 1992; Faul et al., 2009). 매개효과(Model 4)는 a·b 경로 효과크기에 따라 달라지나, 중간-중간 효과 시  $N\approx 71$ , 작음-중간 효과 시  $N\approx 116$ 가 권고된다(Fritz & MacKinnon, 2007). 조절효과(통제 4, 독립 1, 조절 1, 상호작용 1; 총 7개 예측변수)에서 작은 상호작용 효과( $f^2=0.02$ )를  $\alpha=.05$ ,  $1-\beta=.80$ 으로 탐지하기 위해  $N\approx 395$ 가 필요하였다(Aiken & West, 1991). 본 연구의 표본은  $N=400$ 으로, 주효



과·매개·조절 검증에서 요구 최소 표본을 충족·초과하여 검증력이 충분하다.

#### 기술적 분석 결과

##### 설문 참여 청소년의 인구통계학적 특성

참여 청소년의 평균 연령은 15.42세( $SD = 0.63$ )였으며, 거주지는 경기도(27.5%)와 서울(16.3%) 순이었다. 이는 2024년 교육기본통계의 지역별 중학생 비율(경기 28.51%, 서울 14.68%)과 유사해 표본의 지역 대표성을 확보했다. 체질량지수(BMI)는 신장·체중 자기보고식 설문을 통해 산출했으며, 평균 21.35( $SD = 3.76$ ), 중앙값 20.48로 대부분 정상 범위였고, 이는 2020년 한국 청소년 평균(21.41)과 비슷하다. 학업성취도는 ‘최하위~최상위’ 5단계 자기평가로 측정했으며, 중위권 44.8%, 상위권 25.8%, 하위권 23%로 나타났다. 경제적 배경은 한 달 평균 용돈과 가족 사회계층 인식으로 파악했는데, 용돈은 평균 13.39만 원( $SD = 15.17$ ), 중앙값 10만 원이었으며, 사회계층 인

식은 중류층 53.8%, 상류층 19.8%, 하류층 21%였다. 이는 통계청(2023) 조사에서 국민의 61.6%가 중상·중하 계층이라고 응답한 결과와 유사하다.

##### 설문 참여 청소년의 외모 관리 행동 특성

청소년의 외모 관리 행동 실태를 파악하기 위해 총 7개 항목(성형수술, 성조숙증 주사, 성장주사, 드림렌즈, 치아교정, 화장, 피부과 진료)에 대한 경험 여부를 조사하고 그 결과를 표 1에 요약하였다. 청소년의 외모관리 경험 조사 결과, 화장(29.8%), 피부과 진료(28.3%), 치아교정(22.8%), 드림렌즈(10.3%) 순으로 높았다. 성장주사(5.8%), 성조숙증 주사(4.3%), 성형수술(2.3%)은 상대적으로 낮았다. 피부과 진료는 주로 중학교 시기에 시작(72.3%)되었으며, 지속 기간은 1~3년(52.7%)이 가장 많았다. 치아교정은 절반 이상이 초등학교 시기에 시작(59.4%)되었으며, 고등학교 이후 시작은 드물었다(4.4%). 추가적으로, 성별 비교 결과, 화장은 여학생(54%)이 남학생

표 1. 남녀 청소년의 외모관리행동 비교

| 외모관리 경험 | 유경험자<br>(명) | 비중 (%) | 성별     |       |        |       | 성별 차이<br>분석   |
|---------|-------------|--------|--------|-------|--------|-------|---------------|
|         |             |        | 남자 (명) | 비중(%) | 여자 (명) | 비중(%) |               |
| 치아교정    | 91          | 23%    | 43     | 22%   | 48     | 24%   | .356(1)       |
| 드림렌즈    | 41          | 10%    | 20     | 10%   | 21     | 11%   | .027(1)       |
| 성형      | 9           | 2%     | 3      | 2%    | 6      | 3%    | 1.023(1)      |
| 피부과 관리  | 119         | 30%    | 63     | 32%   | 56     | 28%   | .586(1)       |
| 화장      | 113         | 28%    | 5      | 3%    | 108    | 54%   | 130.850(1)*** |
| 성조숙증 주사 | 17          | 4%     | 5      | 3%    | 12     | 6%    | 3.010(1)*     |
| 성장주사    | 23          | 6%     | 13     | 7%    | 10     | 5%    | .415(1)       |
| 전체      | 400         | 100%   | 200    | 100%  | 200    | 100%  | -             |

\*\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .10$

(2.5%)보다 유의하게 높았으며( $\chi^2 = 130.85, p < .01$ ), 성조숙증 주사도 여학생(6%)이 남학생(3%)보다 높았다( $\chi^2 = 3.01, p < .10$ ). 화장 유형은 피부입술화장(각 92%)이 가장 흔했다.

### 신뢰도와 타당도 분석

본 연구에서는 부모의 외모 압박, 신체 수치심, 외모 자아존중감, 마음챙김 자기 돌봄 등 주요 변인들의 측정도구의 타당성을 검토하기 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis, EFA)을 실시하였다. 분석은 SPSS 28.0을 이용하여 주성분 분석(Principal Component Analysis)과 배리맥스 직교회전(Varimax rotation)을 사용하였으며, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 표본 적합도 검정과 Bartlett의 구형성 검정을 통해 요인 분석의 타당성을 확인하였다. 총 22개 문항에 대한 분석 결과 (참조 <표 2>), 선행 연구들이 제시한 변수들이 고유값(eigenvalue)이 1 이상인 네 개 요인들로 추출되어 각 요인의 구성은 이론적 기반에 부합하였다. 이들 요인의 누적 설명력은 71.80%로 높은 수준의 분산을 설명하여 충분한 설명 타당도 수준을 만족하였다. 총 9개의 문항으로 구성된 부모로부터의 외모에 대한 압박을 구성하는 문항들의 요인 부하량은 0.734~0.868의 범위를 보였고, 크론바흐의 알파 값으로 측정된 신뢰도는 기준인 0.7을 크게 상회하는 0.935로 매우 높게 나타났다. 신체 수치심은 역시 6문항들로 단일 요인으로 구성되었고, 요인 부하량은 0.666~0.831, 신뢰도는 0.909로 나타났다. 역시 단일 요인으로 구성된 외모 자아존중감을 측정한 4개의 문항들도 요인 부하량은 0.783~0.871 범위로 나타났고, 신뢰도도 0.888로 양호한 내적 일관성을 보였다. 마지막으로 마음챙김 자기 돌봄은 또한 3개의

문항의 요인 부하량은 0.862~0.902의 범위에 분포하고 신뢰도가 0.879로 나타났다.

### 상관관계 분석

본격적인 가설 검정에 앞서, 본 연구에 포함된 주요 변수들 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였으며 그 결과와 함께 각 변인의 평균과 표준편차를 <표 3>에 제시하였다. 먼저, 부모의 외모 압박은 신체 수치심과 정적으로 유의한 상관관계를 보였으며 ( $r = .509, p < .001$ ), 이는 부모의 외모 관련 연행이 청소년의 신체에 대한 부정적 인식 및 수치심과 밀접하게 연결되어 있음을 나타낸다. 반면, 부모의 외모 압박과 외모 자아존중감은 부적 상관( $r = -.137, p < .001$ )을 보였으며, 이는 외모에 대한 부모의 평가적 시선이 청소년의 외모에 대한 긍정적 자아개념 형성을 저해할 수 있음을 시사한다. 또한, 신체 수치심은 외모 자아존중감과 유의한 부적 상관관계를 나타냈으며 ( $r = -.374, p < .001$ ), 이는 신체 수치심이 청소년의 외모에 대한 자기 긍정적 평가를 낮출 수 있음을 보여준다. 한편, 마음챙김 자기돌봄은 부모의 외모 압박과 정적 상관을 보였으나 그 효과는 비교적 미약하였다 ( $r = .122, p < .01$ ). 흥미롭게도, 마음챙김 자기 돌봄과 외모 자아존중감 사이에는 유의미한 정적 상관관계가 존재하였다 ( $r = .298, p < .001$ ), 이는 자기 돌봄 태도가 청소년의 긍정적 외모 자아개념과 관련될 수 있음을 시사한다. 변인별 평균과 표준편차는 다음과 같다. 부모의 외모 압박( $M = 1.75, SD = .85$ ), 신체 수치심( $M = 2.61, SD = 1.04$ ), 외모 자아존중감( $M = 3.16, SD = .96$ ), 마음챙김 자기 돌봄( $M = 3.05, SD = .95$ )으로 나타나, 전반적으로 외모 압박은

표 2. 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

| 변수명             | 문항  | 요인<br>부하량 | 고유값   | 설명된 분산 %<br>(누적 분산 %) | 크론바흐<br>알파 |
|-----------------|---|-----------|-------|-----------------------|------------|
| 부모의<br>외모압박     | 나의 부모님께서는 나의 몸매에 불만을 표한다.                     | 0.868     | 6.069 | 27.585<br>(27.585)    | 0.935      |
|                 | 나의 외모가 좋을 때만 부모님께서 나를 챙겨 주신다.                 | 0.827     |       |                       |            |
|                 | 나의 외모가 별로여서 부모님은 나에게 더욱 엄격하시다.                | 0.822     |       |                       |            |
|                 | 나의 부모님은 나의 몸매를 놀린다.                           | 0.805     |       |                       |            |
|                 | 나의 부모님께서는 내 몸매에 위해 무언가를 하라고 충고하신다.            | 0.795     |       |                       |            |
|                 | 나의 외모가 좋지 않아서 부모님께서선 내가 그 자리에 없는 것처럼 행동하신다.   | 0.783     |       |                       |            |
|                 | 나의 부모님은 나의 몸매를 변화시키라고 말씀하신다.                  | 0.766     |       |                       |            |
|                 | 내 몸매 때문에 나는 부모님으로부터 눈치를 받는다고 느낀다.             | 0.744     |       |                       |            |
|                 | 나의 부모님은 내 몸매 때문에 나에게 상처 주는 별명들을 말한다.          | 0.734     |       |                       |            |
| 신체<br>수치심       | 나는 내가 운동을 충분히 하지 않으면, 내가 꽤찮은 사람인가 하는 의문이 든다.  | 0.831     | 4.136 | 18.802<br>(46.387)    | 0.909      |
|                 | 나는 내 몸무게를 조절할 수 없다면, 나는 내가 꽤찮지 않은 사람이라고 생각한다. | 0.815     |       |                       |            |
|                 | 나는 내가 해야 하는 운동을 하지 않으면 내게 문제가 있다고 생각된다.       | 0.806     |       |                       |            |
|                 | 외모를 가꾸는데 최선을 다하지 않으면 내가 한심한 사람처럼 느껴진다.        | 0.789     |       |                       |            |
|                 | 나는 체중을 조절하지 못하면 나에게 문제가 있는 것처럼 느껴진다.          | 0.761     |       |                       |            |
|                 | 나는 내가 생각하는 적당한 신체 사이즈가 아닐 때 부끄러움을 느낀다.        | 0.666     |       |                       |            |
| 외모<br>자아<br>존중감 | 나는 지금 내 모습이 마음에 든다.                           | 0.871     | 3.147 | 14.306<br>(60.693)    | 0.888      |
|                 | 나는 내 자신에게 만족을 느낀다.                            | 0.856     |       |                       |            |
|                 | 나는 매력이 있다고 생각한다.                              | 0.819     |       |                       |            |
|                 | 나는 현재 내 몸이 타인에게 보여지는 방식에 만족한다.                | 0.783     |       |                       |            |
| 마음챙김<br>자기돌봄    | 나는 나를 돌보는 다양한 자기 돌봄 전략을 실천한다.                 | 0.902     | 2.443 | 11.107<br>(71.799)    | 0.879      |
|                 | 나는 나를 위한 자기 돌봄을 계획한다.                         | 0.876     |       |                       |            |
|                 | 나는 나를 위한 자기 돌봄을 삶에 적용할 수 있는 새로운 방법을 탐색한다.     | 0.862     |       |                       |            |

<표 3> 피어슨 상관분석 결과

|           | 부모 외모압박      | 신체 수치심        | 외모 자아존중감     | 마음챙김 자기돌봄    |
|-----------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 신체 수치심    | .509***      |               |              |              |
| 외모 자아존중감  | -.137***     | -.374***      |              |              |
| 마음챙김 자기돌봄 | .122**       | .060          | .298***      |              |
| 평균 (SD)   | 1.754 (.849) | 2.605 (1.041) | 3.163 (.959) | 3.050 (.951) |

낮은 편이지만 자아존중감과 자기 돌봄 수준은 비교적 높게 나타났다.

### 연구 모형 분석 결과

가설 검정을 위해, 외모 자아존중감에 영향을 줄 수 있는 참여자 특성(BMI, 학업성취도, 가족의 사회계층 인식, 월평균 용돈)을 통제변수로 포함하였다. 이를 통해, 청소년의 외모

존중감에 대한 체형과 경제적 수준과 학업성취도 등의 효과를 사전에 통제하고 연구 모형에 포함된 변수들의 순수한 효과를 최대한 관찰할 수 있다. 통제변수로 고려된 것들은 앞서 3절의 기술분석 결과에서 논의된 청소년의 체질량지수(BMI), 학업성취도, 가족의 사회계층 인식, 월 평균 용돈 등 4개의 속성이 고려되었다.

우선, 첫번째 가설인 청소년이 지각하는 부모의 외모 압박이 본인의 외모 자아존중감에

표 4. 위계적 회귀분석 결과 (가설 1)

| 종속변수: 자녀의 외모 자아존중감 |           |   |       |        |           |   |       |        |          |
|--------------------|-----------|---|-------|--------|-----------|---|-------|--------|----------|
| 구분                 | 세부        | Step 1  |       |        |           | Step 2  |       |        |          |
|                    |           | 비표준화 계수   | 표준오차  | 표준화 계수 | t         | 비표준화 계수   | 표준오차  | 표준화 계수 | t        |
|                    | (상수항)     | 2.929   | 0.348 |        | 8.425***  | 2.959   | 0.346 |        | 8.564*** |
| 통제 변수              | BMI       | -0.037  | 0.012 | -0.146 | -3.040*** | -0.029  | 0.013 | -0.113 | -2.275** |
|                    | 학업 성취도    | 0.052   | 0.055 | 0.047  | 0.939     | 0.053   | 0.055 | 0.048  | 0.968    |
|                    | 가족의 사회계층  | 0.278   | 0.060 | 0.230  | 4.637***  | 0.287   | 0.06  | 0.237  | 4.808*** |
|                    | 월 평균 용돈   | 0.004   | 0.003 | 0.056  | 1.162     | 0.004   | 0.003 | 0.06   | 1.254    |
| 독립 변수              | 부모의 외모 압박 |   |       |        |           | -0.14   | 0.056 | -0.124 | -2.494** |
| 모델                 | 적합도       | R = .300, Adj. R <sup>2</sup> = .081<br>F(4,395) = 9.738, p < .01 |       |        |           | R = .322, Adj. R <sup>2</sup> = .093<br>F(5,394) = 9.137, p < .01 |       |        |          |
|                    | 차이검정      | $\Delta R^2 = .014, \Delta F = 6.221, p < .05$                    |       |        |           |   |       |        |          |

\*\*\* p < .01, \*\* p < .05

미치는 영향을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. <표 4>에 기술된 것과 같이, 통제변수만 포함한 1단계 모형의 설명력은  $\text{Adj. } R^2 = .081$ 이었으며, 모형은 유의하였다( $F(4,395)=9.738, p<.01$ ). 이 중 청소년의 본인 가족에 대한 귀속 사회계층 인식은 본인의 외모 자아존중감에 유의미한 정적 영향을 미쳤다( $\beta = .230, p < .001$ ). 반면, 체질량지수가 높을수록 외모 자아 존중감은 낮아지는 것으로 드러났다( $\beta = -.146, p < .001$ ). 통제변수에 더해, 부모의 외모 압박을 독립변수로 추가한 2단계 또한 유의한 설명력을 보였을 뿐 아니라( $R = .322, \text{Adj. } R^2=.093$ ,

$F(5,394) = 9.137, p < .01$ ), 1단계 모형에 비해 통계적으로 유의하게 설명력이 증가하였다( $\Delta R^2 = .014, \Delta F = 6.221, p < .05$ ). 2단계 모형의 결과에 따르면, 여전히 가족의 사회계층 인식과 BMI가 유의한 영향력을 지닌 가운데, 부모의 외모 압박 또한 자녀의 외모 자아존중감에 유의한 부적 영향을 미쳤다( $\beta = -.124, p < .05$ ). 따라서, 가설 1이 지지되었다.

가설 2에서는 부모의 외모 압박이 자녀의 외모 자아존중감에 미치는 영향에서 신체 수치심의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 Hayes(2022)가 제안한 SPSS PROCESS Macro의 Model 4를 사용하였으며, 부트스트래

표 5. 매개효과 분석 (가설2)

| 종속변수  |                 | 청소년의 신체 수치심 (M)   |          |           | 청소년의 외모 자아존중감 (Y)   |       |           |
|---|-----------------|---|----------|-----------|---|-------|-----------|
| 구분  | 세부              | Coeff.  | SE       | <i>t</i>  | Coeff.  | SE    | <i>t</i>  |
| 상수  |                 | 1.389   |          |           |   |       |           |
| 통제  | BMI             | .011  | .012     | .902      | -.025   | .012  | -2.085**  |
|   | 학업 성취도          | .045  | .053     | .848      | .070  | .051  | 1.376     |
|   | 가족의 사회계층        | -.128   | .058     | -2.217**  | .238  | .056  | 4.261***  |
|   | 월 평균 용돈         | .011  | .003     | 3.890***  | .008  | .003  | 2.836***  |
| 독립  | 부모의 외모 압박 (X)   | .607  | .054     | 11.251*** | .093  | .060  | 1.549     |
| 매개  | 청소년의 신체 수치심 (M) |   |          |           | -.383   | .049  | -7.869*** |
| 모델 적합도  |                 | R = .544, R <sup>2</sup> = .296<br>F(5,394) = 33.060, <i>p</i> = .000 |          |           | R = .475, R <sup>2</sup> = .226<br>F(6,393) = 19.113, <i>p</i> = .000 |       |           |
| 매개효과 검증 (X: 부모의 외모압박, Y: 청소년의 외모 자아존중감, M: 청소년의 신체 수치심) |                 |   |          |           |   |       |           |
| 통계량   |                 | 회귀계수  | 표준오차     | <i>t</i>  | LLCI  | ULCI  |           |
| X의 Y에 대한 전체효과   |                 | -.140   | .056     | -2.494**  | -.250   | -.030 |           |
| X의 Y에 대한 직접 효과  |                 | .093  | .060     | 1.549     | -.025   | .211  |           |
| 통계량   |                 | 회귀계수  | Boot표준오차 | BootLLCI  | BootULCI  |       |           |
| X의 Y에 대한 간접효과   |                 | -.233   | .039     | -.310     | -.159   |       |           |

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

평 5,000회(bias-corrected 95% CI)를 통해 간접 효과의 유의성을 판단하였다. 여전히, 통제변수인 BMI, 학업 성취도, 가족의 사회계층, 월 평균 용돈이 포함되었다. 자녀의 신체 수치심을 종속변수로 한 회귀모형에서 부모의 외모 압박은 자녀의 신체 수치심에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다 ( $b = .607$ ,  $SE = .054$ ,  $t = 11.251$ ,  $p < .001$ ). 그러나, 신체 수치심이 함께 투입된 회귀 모델에서는 부모의 외모 압박은 더이상 외모 자아존중감에 직접효과를 보이지 않았다 ( $b = .093$ ,  $SE = .060$ ,  $t = 1.549$ ,  $p > .05$ ). 다만, 신체 수치심이 외모 자아존중감에 부적 영향을 미쳤다 ( $b = -.383$ ,  $SE = .049$ ,  $t = -7.869$ ,  $p < .001$ ).

이어진 매개효과 분석 결과에 따르면, 통제변수를 제외한 부모의 외모압박의 전체 효과는 유의미한 가운데 ( $b = -.140$ ,  $SE = .056$ ,  $t = -2.494$ ,  $p < .01$ ), 직접효과는 유의하지 않고, 신체수치심으로 매개된 간접 효과만이 유의한 것으로 드러났다 (indirect effect =  $-.233$ , BootSE =  $.039$ , 95% BootCI [ $-.310$ ,  $-.159$ ]). Hayes (2022)에 따르면, 매개효과의 유의성은 부트스트랩 신뢰구간이 0을 포함 여부에 의해서 결정된다. <표 5>에서 매개효과 검증 결과에서 알 수 있듯이, 부모의 외모압박(X)의 청소년의 외모 자아존중감 (Y)에 대한 경로에서 신체 수치심을 매개로 한 간접효과의 부트스트랩 신뢰구간은 BootLLCI가  $-.310$ 이고 BootULCI가  $-.159$ 로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미함을 확인할 수 있다. 따라서, 가설 2가 지지되었다.

가설 3은 청소년의 신체 수치심이 외모 자아존중감에 미치는 영향에서 마음챙김 자기 돌봄이 조절효과를 갖는지를 검증하였다. 이를 위해 PROCESS Macro Model 1(Hayes, 2022)

을 사용하여 조절효과 분석을 시행하였으며, BMI, 학업 성취도, 가족의 사회계층, 월 평균 용돈을 통제변수로 포함하였다. 회귀분석 결과(<표 6> 참조), 신체 수치심은 외모 자아존중감에 유의한 부정적 영향을 미쳤으며 ( $b = -0.545$ ,  $SE = 0.112$ ,  $t = -4.864$ ,  $p < .001$ ), 마음챙김 자기 돌봄은 외모 자아존중감에 유의한 직접 효과를 보이지는 않았으나 ( $b = 0.126$ ,  $SE = 0.100$ ,  $t = 1.255$ ,  $p = .210$ ), 두 변수 간의 상호작용 항(A×B)은 유의한 조절효과를 나타냈다 ( $b = 0.063$ ,  $SE = 0.035$ ,  $t = 1.806$ ,  $p < .10$ ). 모형 전체의 설명력은  $R^2 = .305$ ,  $F(7, 392) = 24.589$ ,  $p < .001$ 이었다. 상호작용 항의 추가 설명력은  $\Delta R^2 = .006$ ,  $\Delta F(1, 392) = 3.262$ ,  $p < .10$ 로 유의미한 수준에서 조절효과를 설명하였다.

추가적으로 마음챙김 자기 돌봄 수준에 따른 신체 수치심의 조건부 효과를 통계적으로 확인해보았다. 마음챙김 자기 돌봄이 평균보다 1 표준편차 만큼 낮은 사람들의 경우 (-1SD), 신체 수치심은 외모 자아존중감에 가장 강한 부정적 영향을 미쳤다 ( $b = -0.413$ ,  $t = -8.090$ ,  $p < .001$ ). 중간 수준(평균값)에서도 부정적 효과는 유의하였다 ( $b = -0.353$ ,  $t = -8.761$ ,  $p < .001$ ). 반대로 마음챙김 자기돌봄이 높은 수준(+1SD)에서는 그 효과가 다소 약화되었으나 여전히 유의미한 부정적 관계가 나타났다 ( $b = -0.293$ ,  $t = -5.497$ ,  $p < .001$ ). 따라서, 가설 3이 지지되었다.

가설 4를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 14를 활용하여 부모의 외모 압박이 청소년의 외모 자아존중감에 미치는 영향에서 신체 수치심의 매개효과가 마음챙김 자기돌봄에 의해 조절되는지를 분석하였다. 마찬가지로 4개의 통제변수를 포함한 분석 결과는

표 6. 조절효과 분석 (가설 3)

| 종속변수: 청소년의 외모 자아존중감 |               |  |      |                       |
|---------------------|---------------|--|------|-----------------------|
| 구분                  | 세부            | 회귀계수   | 표준오차 | t                     |
|                     | 상수            | 3.417  | .436 | 7.830 <sup>***</sup>  |
| 통제변수                | BMI           | -.024  | .011 | -2.162 <sup>**</sup>  |
|                     | 학업 성취도        | .025   | .049 | .520                  |
|                     | 가족의 사회계층      | .212   | .053 | 3.987 <sup>***</sup>  |
|                     | 월 평균 용돈       | .006   | .003 | 2.174 <sup>**</sup>   |
| 매개변수                | 자녀의 신체 수치심(A) | -.545  | .112 | -4.864 <sup>***</sup> |
| 조절변수                | 마음챙김 자기돌봄(B)  | .126   | .100 | 1.255                 |
| 상호작용항               | A x B         | .063   | .035 | 1.806 <sup>*</sup>    |
| 모델 적합도              |               | R = .552, R <sup>2</sup> = .305, F(7,392) = 24.589, p = .000 |      |                       |
|                     |               | A*B: ΔR <sup>2</sup> = .006, ΔF(1,392) = 3.262, p < .1       |      |                       |

\*\*\* p < .01, \*\* p < .05, \* p < .10

표 7. 조절된 매개효과 분석 (가설 4)

| 독립변수   |              | 종속변수                            |      |                       |   |      |                       |
|--------|--------------|---------------------------------|------|-----------------------|---|------|-----------------------|
|        |              | 청소년의 신체 수치심                     |      |                       | 청소년의 외모 자아존중감 (Y)                                       |      |                       |
| 구분     | 세부           | 회귀계수                            | 표준오차 | t                     | 회귀계수  | 표준오차 | t                     |
|        | 상수           | 1.398                           | .333 | 4.203 <sup>***</sup>  | 3.405   | .437 | 7.793 <sup>***</sup>  |
| 통제변수   | 학업성취도        | .011                            | .012 | .902                  | -.025   | .011 | -2.252 <sup>**</sup>  |
|        | BMI          | .045                            | .053 | .848                  | .026  | .049 | .542                  |
|        | 가족의 사회계층     | -.128                           | .058 | -2.217 <sup>**</sup>  | .208  | .053 | 3.908 <sup>***</sup>  |
|        | 월 평균 용돈      | .011                            | .003 | 3.890 <sup>***</sup>  | .006  | .003 | 2.222 <sup>**</sup>   |
| 독립변수   | 부모의 외모 압박(X) | .607                            | .054 | 11.251 <sup>***</sup> | .039  | .058 | .669                  |
| 매개변수   | 신체 수치심(A)    |                                 |      |                       | -.549   | .112 | -4.889 <sup>***</sup> |
| 조절변수   | 마음챙김 자기돌봄(B) |                                 |      |                       | .133  | .101 | 1.316                 |
| 상호작용항  | A x B        |                                 |      |                       | .059  | .035 | 1.672 <sup>*</sup>    |
| 모델 적합도 |              | R = .544, R <sup>2</sup> = .296 |      |                       | R = .553, R <sup>2</sup> = .306                         |      |                       |
|        |              | F(5,394) = 33.060, p = .000     |      |                       | F(8, 391) = 21.541, p = .000                            |      |                       |
|        |              |                                 |      |                       | A*B: ΔR <sup>2</sup> = .005, ΔF(1,391) = 2.794, p < .10 |      |                       |

\*\*\* p < .01, \*\* p < .05, \* p < .10

<표 7>에 기술된 바와 같았다. 가설 2의 매개효과 검증에서도 나타난 바와 같이, 독립변수인 부모의 외모 압박이 매개변수인 신체 수치심에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다 ( $b = .607$ ,  $SE = .054$ ,  $t = 11.251$ ,  $p < .001$ ). 신체 수치심과 마음챙김 자기돌봄이 회귀모형에 추가되었을 때, 부모의 외모압박은 더이상 유의한 영향을 미치지 않았고, 신체수치심만이 외모 자아존중감에 유의한 부정적 영향을 미쳤다 ( $b = -.549$ ,  $SE = .112$ ,  $t = -4.889$ ,  $p < .001$ ). 마음챙김 자기돌봄은 청소년의 외모 자아존중감에 유의한 영향을 미치지 않았지만 ( $b = .133$ ,  $SE = .101$ ,  $t = 1.316$ ), 신체수치심과 마음챙김 자기돌봄간의 상호작용항은 정(+) 방향이었고, 한계적 유의 수준에서 유의하였다( $b = .059$ ,  $SE = .035$ ,  $t = 1.672$ ,  $p < .10$ ). 그러나, Process의 매개된 조절효과 분석의 결과로 제시된 조절된 매개효과 유의성을 나타내는 지수(index of moderated mediation)는 .036이고, 95% 신뢰구간이 [-0.014, .084]로 0이 포함되어 조절된 매개효과는 유의하지 않다고 볼 수 있다. 따라서, 가설 4는 기각되었다.

## 토론 및 시사점

### 토론

10세 전후의 청소년 진입기에 시작되는 외모관리를 위한 의료서비스의 급증으로 맘카페와 의료계가 모두 떠들썩하다. 수천만원에 호가하는 치아교정, 드림렌즈, 그리고 성호르몬 치료를 통한 성장주사 등은 신중 부모 등골 브레이커로 불리며 인기를 끌고 있다. 본 연

구는 의학적인 목적보다는 외모관리 목적으로 시행되는 외모관리 의료서비스들을 결국 한국의 완벽주의적 양육태도와 연결된 또 하나의 부모의 외모 압박으로 인식하여 본 연구의 모형을 설계하였다. 청소년기에 함양되어야 하는 가장 중요한 인식인 자아존중감에 대한 부모의 외모 압박과 신체수치심, 그리고 마음챙김 기반 자기돌봄의 영향력에 대한 선행연구들을 기반으로 4개의 가설을 도출하고, 이를 중고등학생 기반 온라인 설문조사를 통해 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 우선 청소년이 인식하는 부모의 외모압박은 유의하게 청소년의 외모 자아존중감을 낮추는 것으로 밝혀졌다. 최근의 부모들의 자녀에 대한 외모 관리 의료서비스에 대한 경쟁적인 지출을 사교육 과열과 같은 성취지향적 투자로 보는 시각이 존재한다. 이러한 맥락에서 부모 외모압박의 청소년 외모자아존중감에 대한 부정적효과는 부모의 심리적 통제나 학업 혹은 성취중심적인 양육태도의 영향과 유사하다. 일례로, 이은경과 박성연 (2010)은 부모의 심리적 통제가 커질수록 자녀는 우울을 경험하고 이것이 자아존중감의 하락으로 이어진다고 주장하였으며, 김유리, 김희정 (2013)은 부모의 엄격하고 성취지향적인 양육태도가 자녀의 완벽주의적인 자기제시로 연결되어 조건적인 수용 태도를 형성하고, 이는 정서적 단절로 이어진다고 하였다. 두번째로, 부모의 외모압박이 가지고 있는 외모 자아존중감에 대한 부정적효과에 대한 신체 수치심의 매개효과도 유의한 것으로 드러났다. 이때, 부모 외모압박의 청소년 외모자아존중감에 대한 직접 효과는 더이상 유의하지 않아 신체수치심은 이들의 관계를 완전 매개한다고 밝혀졌다. 이는 부모의 심리적통제와 평가염



려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 효과를 내면화된 수치심이 완전매개한다는 기존의 권민성, 강승희, 이진령(2021)의 연구와 일치한다. 하정선, 김영근(2018)도 부모의 심리적 통제가 여자 청소년의 이상섭식태도에 미치는 부적 영향력을 부적정서가 매개한다는 연구결과를 내놓았는데, 신체수치심이 부적정서와 유사한 개념임을 고려할 때 유사한 결과라고 볼 수 있다.

한편, 본 연구가 추가적으로 관심을 가진 마음챙김 기반 자기돌봄의 효과는 일부 유의한 결과를 드러냈다. 먼저, 청소년들이 인식하고 있는 신체수치심이 외모 자아존중감을 낮추는 과정에서 마음챙김 기반 자기돌봄은 유의하게 그 관계를 조절하여 낮춰주는 것으로 드러났다. 오현진, 김창대(2024)는 문제적인 음주 행동을 보이는 부모와 함께 청소년기를 보낸 성인자녀가 지각한 성장기 부모화 경험의 우울에 미치는 영향은 마음챙김에 의해서 그 부정적 효과가 조절되어 낮아지는 것과 그 결과는 일관적이다. 그러나, 신체수치심으로 인해 매개되는 부모의 외모압박의 외모 자아존중감에 대한 부적효과는 마음챙김 기반 자기돌봄에 의해서도 유의하게 조절되지 못하는 것으로 드러났다. 이는 여고생들에 대한 마음챙김 기반 자기돌봄 교육 프로그램의 효과에 대한 이지혜(2019)의 연구에서 스트레스 수준이 낮아지고, 집중력이 향상되며, 기분상태가 향상되고 자기조절 능력도 높아지는 것을 확인했지만, 자아존중감의 개선에서는 통계적으로 유의한 효과를 확인하지 못했다. 이러한 결과는 독서요법의 간호대학생에 대한 자아존중감 향상의 효과에 대한 유영미(2015)의 연구에서도 같았는데, 애초에 정신적인 문제행동을 보이고 있지 않는 정상적인 연구 대상의

경우, 마음챙김의 효과로 자아존중감 상승을 확인하는 것은 어려울 수 있다고 설명하였다(White, 2010). 본 연구의 대상은 일반적인 청소년들로 문제행동이나 정신질환을 가지고 있었던 특정한 대상을 연구의 대상으로 삼지 않았기 때문에 마음챙김으로 인해 자아존중감 개선까지 그 효과를 기대할 수 없었던 것이다. 대신, 가설 3의 결과에서도 알 수 있듯이 신체수치심을 인식하고 있는 청소년들이 낮은 자아존중감을 형성하는 과정에서는 마음챙김이 유의한 효과를 보이고 있던 것도 함께 설명될 수 있다.

## 연구의 시사점 및 제한점

본 연구는 최근 급증하고 있는 어린이 혹은 청소년 대상 외모관리 의료서비스가 단순히 유행 차원의 소비 현상이 아니라, 부모의 완벽주의적 양육 태도 및 외모 중심적 기대와 연결하여 실증적으로 확인하였다는 점에서 중요한 시사점을 지닌다. 특히, 이러한 외모 중심 양육이 청소년의 외모 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 그 경로에서 신체수치심이 완전한 매개 요인으로 작용한다는 결과는 향후 예방적 개입의 방향성을 구체적으로 제시해줄 수 있다. 청소년기 신체에 대한 부정적 인식이 정서적 건강과 자아 인식에 중대한 영향을 미친다는 점을 고려할 때, 신체수치심을 완화시킬 수 있는 실질적인 프로그램이 학교 단위에서 필요하다는 점도 함께 강조될 수 있다.

특히, 마음챙김 기반 자기돌봄이 직접적으로 외모 자아존중감을 향상시키는 데까지는 통계적으로 유의한 효과를 보이지 않았지만, 신체수치심이 자아존중감에 미치는 부정적 효

과를 부분적으로 낮추는 데에는 유의한 조절 효과를 보였다는 점은 주목할 만하다. 이는 마음챙김의 효과가 자기존중감 자체를 끌어올리는 것보다는, 부정적인 정서를 완화하거나 인지적 반응 양식을 변화시키는 데서 보다 뚜렷하게 나타날 수 있음을 시사한다. 마음챙김 관련 프로그램에서 강조하는 것처럼, 부모의 압박이나 상황을 새로운 시각에서 바라보고 수용하여 본인에 대한 자기 자비(compassion)를 발휘하여 신체 수치심으로 발전시키기 보다는 스스로 본인의 정서를 관리할 수 있는 역량을 키우는 과정이 동반되어야 한다는 것이다. 특히, 마음챙김 기반 개입의 신체수치심의 부정적 영향력에 대한 제한적인 효과를 고려할 때, 외모 중심적 비교에 취약하여 높은 수준의 신체수치심을 인식하는 청소년들에게 정서적 거리두기를 돕는 보완적 전략으로 활용될 수 있음을 보여주는 결과라고 해석할 수 있다.

본 연구가 갖는 몇 가지 제한점도 언급할 필요가 있다. 첫째, 본 연구는 부모의 외모압박을 자녀의 인식을 통해 측정하였기 때문에, 실제 부모가 지니고 있는 태도나 표현 방식과는 다소간의 괴리가 있을 수 있다. 자녀가 지각한 부모의 외모압박과 부모 스스로 인식하고 있는 외모 관련 양육 태도 사이의 비교가 이루어지지 않았기 때문에, 해석에 있어서 한 쪽의 시각에만 기반하고 있다는 점은 연구의 해석 범위를 제한하는 요소가 된다. 한편, 자아존중감이 낮은 청소년들이 부모의 실질적인 개입과 무관하게 그 압박을 과장하여 인식할 수 있다는 한계를 가질 수 있다. 마지막으로, 모든 주요 변인이 자기보고 방식으로 수집되었다는 점 역시 고려되어야 한다. 특히 외모 관련 민감한 문항의 경우, 사회적 바람직성 편향이나 응답자의 정서 상태에 따라 일

시적으로 왜곡될 가능성도 완전히 배제할 수 없다.

또한 본 연구는 외모에 대한 자아존중감 및 신체수치심이라는 심리적 변수에 초점을 맞춘 분석이 주를 이루었기 때문에, 해당 심리 상태가 실제로 청소년의 외모 관련 소비행동이나 광고 수용에 어떤 영향을 미치는지를 직접적으로 다루지는 못했다는 한계도 존재한다. 특히, 외모에 대한 낮은 자아존중감이 화장품, 성형, 패션 등 외모 개선 소비와 어떻게 연결되는지를 실증적으로 확인하지 못한 점은 본 연구의 해석을 소비자 행동의 차원으로 확장하는 데 일정 부분 제약이 된다. 향후 연구에서는 외모 중심 심리 요인이 청소년의 충동구매, 브랜드 민감성, 광고 반응 등 실제 소비행동에 미치는 영향을 함께 분석함으로써 소비자심리 및 광고효과 분야와의 연계성을 보다 심화시킬 필요가 있다.

향후 연구에서는 부모의 외모압박에 대한 자녀의 지각 뿐 아니라, 실제 부모의 인식이나 행위 양상에 대한 다각적인 자료 수집이 병행되어야 할 것이다. 또한, 다양한 사회문화적 배경을 가진 청소년 집단을 포함한 후속 연구를 통해 본 연구 결과의 적용 가능성을 보다 넓혀 나갈 필요가 있다. 외모관리 의료 서비스에 대한 사회적 수요가 점점 더 낮은 연령대로 확산되고 있는 현재, 이러한 부모의 양육 방식이 자녀의 내면적 성장과 정서적 안녕, 그리고 더 나아가 외모 개선을 위한 충동적이며 과시적이며 혹은 중독적인 소비행태로 이어지는 지를 다층적으로 분석하는 연구들이 이어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강문비, 이우결, 송주연 (2021). 학생이 지각한 부모 성취압력과 자녀의 학업성취, 시험 불안, 스트레스 및 자아존중감의 관계에 대한 메타분석. *교육심리연구*, 35(2), 365-392.
- 권민성, 강승희, 이진령. (2021). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 구조적 관계에서 평가염려 완벽주의와 내면화된 수치심의 매개효과. *한국교육문제연구*, 39(1), 75-103.
- 김경은 (2015). 마음챙김에 기반한 집단 프로그램의 효과에 대한 메타 분석. 경북대학교 대학원 석사학위논문, 대구.
- 김도연, 손정락 (2012). 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램 이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 323-339.
- 김민주, 이사라 (2018). 부모의 과잉간섭이 고등학생의 학교적응에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과: 자아존중감의 매개효과. *청소년문화포럼*, 5-25.
- 김봉구 (2016). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아 탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. 한양사이버대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 김소연, 정다운, 이미영 (2024). 여대생의 인스타그램 이용행태가 외모관리행동에 미치는 영향-객체화된 신체외식의 매개효과를 중심으로. *복식*, 74(5), 43-64.
- 김영희, 장래수 (2004). 부모의 완벽주의, 우울, 양육행동과 아동의 부적응 행동. *놀이치료연구*, 8(1), 117-139.
- 김완석, 박은아, Takemoto Timothy (2009). 객체화 신체의식과 신체존중감, 자기해석의 관계: 한국·중국·일본 여대생 비교. *한국심리학회지: 여성*, 14(1), 23-46.
- 김원영, 서봉언, 김경식 (2017). 과보호 양육, 자아 탄력성 및 사회적 위축이 남녀 청소년의 우울에 미치는 영향. *청소년문화포럼*, 41-69.
- 김정주 (2011). 여고생의 스트레스와 심리적 안녕감 및 마음챙김과 수용행동 간 관계. 전남대학교 대학원 석사학위논문, 광주.
- 김혜영 (2024). 젊은 기혼여성의 체질량 지수, 신체 수치심 및 우울이 성기능에 미치는 영향. *근관절건강학회지*, 31(3), 189-196.
- 노충래, 김설희 (2012). 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적안녕감에 미치는 영향: 자아존중감과 우울불안에 대한 개인요인 및 사회적 지지요인의 매개효과를 중심으로. *한국아동복지학*, (39), 39-68.
- 노혜은 (2012). 마음챙김을 활용한 생명존중 프로그램이 자살위기 전문 계 여고생의 우울, 자살생각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문, 부산.
- 동아일보 (2024.01.22). 성형대국 한국 '1000명당 8.9명' 수술받아...세계 1위. <https://www.donga.com/news/Inter/article/all/20240122/123169824/1>
- 문아람, 송아영, 조유선 (2018). 저출산 사회의 자녀 양육 부담: 교육비와 출산 결정의 상관관계를 중심으로, 2018년도 제3회 학봉상 공모연구지원사업 최종보고서. [https://law.snu.ac.kr/data/hb\\_awards\\_3\\_research\\_low\\_birthrate.pdf](https://law.snu.ac.kr/data/hb_awards_3_research_low_birthrate.pdf)
- 변보기, 강석기 (2002). 청소년의 자아존중감과 적대감에 관한 연구. *청소년학연구*, 9(3), 269-291.

- 서울경제 (2025.04.14). 자녀 키에 ‘열혈 투 자’...성장호르몬제·성조숙증 치료제 동반 급증.  
<https://www.sedaily.com/NewsView/2GRIN2LXST>  
<https://www.sedaily.com/NewsView/2GRIN2LXST>
- 세계일보, 2024.10. 18, 맨얼굴이 가장 이쁠 나 이인데...여성청소년 73.5% 화장 경험, 초 등 때 하기도,  
<https://www.segye.com/newsView/20241018515437?OutUrl=naver>
- 손송이 (2024). 인스타그램에서의 바디프로필 문화와 여성 신체의 성적 대상화. 미디어, 젠더 & 문화, 39(1), 283-330.
- 손은혜, 한세영 (2019). 어머니의 완벽주의가 심리적 통제를 통해 여자 청소년의 도 덕적 이탈에 미치는 영향. 아동학회지, 40(2), 131-142.
- 신규리 (2019). 여가스포츠 참가 수준에 따른 대학생의 객체화된 신체의식, 사회적 체 형불안 및 우울의 관계. 한국여성체육학 회지, 33(1), 41-55.
- 안진현, 하지수 (2016). 한국 여고생의 신체불 만족과 외모관리에 대한 질적 연구. 한국 패션디자인학회지, 16(4), 33-51.
- 연합뉴스 (2023.10.25). ‘등골 브레이크’ 키성장 주사...“정상 키 아동엔 효과 확인 안돼”.  
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20231025062400530>
- 오현진, 김창대 (2024). 문제음주부모를 둔 성 인자녀의 성장기 부모화 경험이 우울에 미치는 영향: 마음챙김으로 조절된 공동 의존성의 매개효과. 상담학연구, 25(6), 195-215.
- 유미숙, 하은혜, 김혜진 (2004). 완벽주의 성향 의 발달 요인에 관한 연구-부모의 양육태 도, 가족의 기능적 특성, 부모에 대한 애 착 유형을 중심으로. 청소년학연구, 11(3), 425-444.
- 유영미 (2015). 독서요법이 간호대학생의 자아 존중감, 성격강점, 정서인식과 공감에 미 치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위 논문, 서울.
- 유정균 (2019). 다문화가족 청소년의 신체이미 지 왜곡이 스트레스와 자살생각에 미치는 영향: 부모의 출신국 차이를 중심으로. 보 건정보통계학회지, 44(2), 160-171.
- 유창민 (2017). 우리나라 청소년의 긍정적 자 아존중감과 부정적 자아존중감의 변화궤 적과 예측요인. 한국아동복지학, (59), 25-58.
- 윤병수 (2012). 한국형 마음챙김 명상에 기반 한 스트레스 감소 프로그램 명상캠프가 학교부적응 중학생의 정서에 미치는 영 향. 스트레스연구, 20(3), 229-236.
- 이기연, 홍상욱 (2014). 부모-자녀간의 의사소 통과 자아존중감이 청소년의 문제행동에 미치는 영향. 부모교육연구, 11(1), 79-104.
- 이우경 (2017). 청소년의 자해 행동 예방을 위 한 마음챙김 기반 정서 관리 훈련 효과. 한국학교보건학회지, 30(3), 295-305.
- 이은경, 박성연 (2010). 부모의 심리적 통제가 청소년의 우울성향 및 우울과 자아존중감 에 미치는 영향. 아동학회지, 31(6), 87-106.
- 이지혜 (2019). 여고생을 위한 학교기반 마음 챙김 프로그램의 개발과 효과(Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원). 서울
- 이태선, 김정호, 김미리혜 (2010). 마음챙김 명 상이 여고생의 근골격계 통증에 미치는

- 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(2), 281-294.
- 이현진 (2014). 한국 청소년의 외모 관련 사회적 압박과 외모 관리 행동. 연세대학교 석사학위논문.
- 인천일보, 2023.09.1 [新외모지상주의] 2. 성형 공화국의 그늘  
<https://www.incheonilbo.com/news/articleView.html?idxno=1212549>
- 임수경, 이형실 (2007). 청소년의 자아 존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활적응에 미치는 영향. 한국가정과교육학회지, 19(3), 169-183.
- 장영수 (2010). 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램이 고등학생의 우울, 불안에 미치는 효과. 동서정신과학, 13(2), 21-32.
- 전현진, 정명선 (2011). 객체화된 신체의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 미치는 영향. 복식문화연구, 19(6), 1272-1287.
- 정동하 (2003). 통찰명상이 고등학생의 상태불안, 우울, 정신건강에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 정익중 (2007). 청소년기 자아존중감의 발달 궤적과 예측요인. 한국청소년연구, 18(3), 127-166.
- 조선일보 (2023.06.20). 청소년 우울증 19% 증가... 문제는 입시 스트레스: 사교육비 급증에 아이들도 부담.  
<https://www.chosun.com/national/education/2023/06/20/HAU2YK5XN5FABBFU3L46MJTYCY/>
- 중앙일보 (2023.10.07). “1000만원 쯤이야” 성장주사교정·드림렌즈 3종 세트 유행: 신종 ‘등골 브레이커’.  
<https://v.daum.net/v/20231007004834023>
- 최정미, 김미란 (2003). 청소년의 친구관계 특성과 만족도 및 자아존중감에 관한 연구. 청소년학연구, 10(3), 373-394.
- 통계청, 사회조사 (2023).  
[https://www.index.go.kr/unity/potal/indicator/IndexInfo.do?clasCd=10&idxCd=F0272&utm\\_source=chatgpt.com](https://www.index.go.kr/unity/potal/indicator/IndexInfo.do?clasCd=10&idxCd=F0272&utm_source=chatgpt.com)
- 하정선, 김영근 (2018). 부모의 심리적 통제가 여자 청소년의 이상섭식태도에 미치는 영향: 부적 정서와 정서조절곤란의 매개효과. 아시아교육연구, 19(1), 161-186.
- 한국경제 (2024.02.20). “한국의 완벽주의 교육, 아이들 벼랑 끝으로 몬다”.  
<https://www.hankyung.com/article/2024022071121?>
- 한국교육개발원, 「교육기본통계」, 2024, 2025. 07.01, 중학교 개황,  
[https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=334&tblId=DT\\_1963003\\_003&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=334&tblId=DT_1963003_003&conn_path=I2)
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). Multiple regression: Testing and interpreting interactions. Sage.
- Arum, N. P. (2022). Gangnam beauty' drama: the representation of lookism in South Korea. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD).  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/5920/>
- Choi, J. E., Lee, H. A., Park, S. W., Lee, J. W., Lee, J. H., Park, H., & Kim, H. S. (2023). Increase of Prevalence of Obesity and Metabolic Syndrome in Children and Adolescents in Korea during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study Using the KNHANES. Children (Basel, Switzerland),

- 10(7), 1105.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, 9, 161-175.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239.
- Goodrich, K., & Mangleburg, T. F. (2010). Adolescent perceptions of parent and peer influences on teen purchase: An application of social power theory. *Journal of Business Research*, 63(12), 1328-1335.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2009). Fragebogen zum aussehensbezogenen sozialen Druck. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 3, 207-221
- Hong, J., Kim, D., Kim, Y. K., & Park, J. H. (2024, August 26). Influence of Peer Body Shape Norm and Peer Pressure Related to Body Shape on Social Media on Body Image Over-distortion of Early Adolescent Girls. *Human Ecology Research. The Korean Home Economics Association*.
- Kabat-Zinn, J. (2017). 마음챙김 명상과 자기치유(*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*)(김교현, 김정호, 장현갑 Trans). 서울: 학지사.
- McClelland, G. H., & Judd, C. M. (1993). Statistical difficulties of detecting interactions and moderator effects. *Psychological Bulletin*, 114(2), 376-390.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of women quarterly*, 20(2), 181-215.
- Moliterno, P., Franceschini, S., Donhauser, V., & Widhalm, K. (2024). How Parents Perceive Their Children's Body Weight: Insights from a Sample of Schoolchildren from Vienna, Austria. *Nutrients*, 16(23), 4094.
- Park, R. H., Myers, P. L., & Langstein, H. N. (2019). Beliefs and trends of aesthetic surgery in South Korean young adults. *Archives of plastic surgery*, 46(6), 612-616. Advance online publication.
- Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain*. New York: Jeremy P. Tarcher Inc.
- Uccula, A., & Nuvoli, G. (2017). Parent-Child Discrepancy on Children's Body Weight Perception: The Role of Attachment Security.

Frontiers in psychology, 8, 1500.

Webb, H., Zimmer-Gembeck, M., Waters, A.,  
Farrell, L., Nesdale, D., & Downey, G.  
(2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents,  
and the Media: A Longitudinal Study of  
Appearance-Based Rejection Sensitivity.  
Journal of Research on Adolescence, 27,  
718-735.

원고접수일: 2025. 07. 08.

수정원고접수일: 2025. 08. 12.

최종원고접수일: 2025. 08. 12.

## Exploring the impact of parental appearance pressure and mindful self-care on Korean adolescents' appearance self-esteem\*

Sunwoo Kim<sup>1)</sup>

Su Jin Yang<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Adjunct Researcher, Research Institute of Human Ecology, Seoul National University

<sup>2)</sup>Associate Professor, Department of Consumer Science, Sungshin Women's University

Currently, plenty of parents view appearance management as a self-discipline essential for the success of their children, leading to increasing spending on high-cost cosmetic medical procedures, and their children start the procedures in upper elementary school. This study examines how rising parental pressure on appearance affects adolescents' appearance-related self-esteem, considering the mediating role of body shame and the moderating role of mindful self-care. Based on online survey data from 400 South Korean middle and high school students, the findings revealed that parental appearance pressure significantly lowers the appearance self-esteem of their adolescent children, and that this effect is fully mediated by the children's body shame. Mindful self-care of the adolescent children was found to partially buffer the negative impact of their body shame on appearance-related self-esteem, though it did not significantly influence the entire pathway. These results suggest that appearance-focused parenting may negatively influence adolescents' identity development, while mindful self-care may offer a partial emotional regulatory resource in mitigating these effects.

*Key words* : Korean adolescents, Appearance self-esteem, Parental appearance pressure, Body shame, Mindful self-care

---

\* This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2020S1A5B5A16082557).