

여대생의 신체상 인식에 관한 현상학적 분석

Phenomenological Analysis of Perception on Body Image of Female College Students

오혜경

대구대학교 간호보건학부 간호학과

Hye-Kyung Oh(kyungoh@daegu.ac.kr)

요약

본 연구는 여대생의 신체상에 대한 인식을 그들의 시각에서 그 의미를 확인함으로써 긍정적인 신체상을 안정적으로 정립하는데 필요한 교육 프로그램을 개발하는데 기초자료를 모색하고자 시도되었다. 자료는 2012년 10월부터 2013년 9월까지 수집하였고 수집방법은 포커스 그룹을 활용하여 심층면담 및 참여 관찰을 사용하였다. 각 포커스 그룹 별 구성원은 3명~4명으로 집단 구성원간의 친숙도를 고려하여 현상에 대한 진술이 포화되는 시점을 고려하여 경험의 진술이 반복되는 시점까지로 총 3개 집단, 10명이 참여하였다. 수집한 자료는 Giorgi(1985) 방법을 이용하여 분석하였으며 참여자가 진술한 내용을 중심으로 확인한 여대생의 신체상 인식에 대한 의미구조는 12개의 주제와 5개의 중심의미로 분류하여 일반적으로 구조화하였다. 여대생의 신체상 인식에 관한 의미구조는 「건강한 성격」, 「건강한 신체」, 「인위적 몸 만들기」, 「사회적 편견」, 「이상적 신체를 향한 개성 존중」으로 확인되었다. 본 연구 결과를 기초로 여대생이 긍정적인 신체상을 정립하고 신체상 관련 건강 문제를 감소시키기 위해서 신체적 건강과 심리적 스트레스를 관리하고 조화로운 대인관계를 맺는 기술에 대한 교육이 필요하며 사회적 편견으로 인한 왜곡된 신체상에 대해 인식하고 자신만의 개성을 찾고 그 가치를 인식 하는 교육 프로그램이 필요함을 제언한다.

■ 중심어 : | 여대생 | 신체상 |

Abstract

This study was conducted to find how the female college students perceive the body image and the way to help them through the education program. The data was collected through in-depth interviews of 10 female college students from October, 2012 to September, 2013. The interview was done with 3 focus group consisted of 3~4 participants per group. The data were analyzed by the Giorgi method. The meaning structure were organized in 12 themes and 5 focal meanings were identified health personality, health physical condition, making artificial body, social judgement, respect for individuality to ideal body. It is needed to develop the professional programs that help the female college students to positively manage their own body image and reduce the health problem induced body image. Therefore, it is recommended that the program for the female college students is consisted of management of physical health and psychological stress, harmonious interpersonal relationship and encouragement of self-esteem.

■ keyword : | Female College Student | Body Image |

* 본 연구는 2013학년도 대구대학교 학술연구비 지원에 의하여 수행되었습니다.

접수일자 : 2014년 02월 07일

심사완료일 : 2014년 03월 18일

수정일자 : 2014년 03월 17일

교신저자 : 오혜경, e-mail : kyungoh@daegu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

21세기 현대 사회는 외모를 중시하며 인간관계, 사회 생활에서 성공을 위한 중요 요소로 부각시키고 있다. 이러한 외모 중시 경향은 자신의 신체에 대한 불만족으로 이어지고 지나친 신체 불만족은 심리적 건강 문제로 까지 이어지고 있다.

대학에 입학한 여대생들은 운동, 영양섭취, 체중의 균형을 이루는 것이 날씬하고 매력적인 것과 동일시되는 문화 속에서 신체 건강에 영향을 받을 수 있다. 자아 개념 및 청년기의 문제에 관한 많은 연구들은 여대생들이 자신의 신체 자아에 대해 심각한 불만족을 보이고 있으며 이러한 신체 불만족은 청년기의 주된 발달과제인 자존감의 형성에 직접적인 영향을 주고 있다[1]. 또한 외모에 대해 지나치게 높은 불만족을 갖는 것은 여성의 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 자신의 신체에 대한 불만족이 높을수록 우울이나 섭식 장애 증상의 정도가 커졌으며[2][3], 신체불만족은 자아존중감이나 완벽주의와 같은 성격적 특성과 이상섭식행동 간의 관계에서 매개나 조절 역할을 함으로써 심리적 장애 유발에 결정적 영향을 미치는 것으로 나타났다[4][5].

외모, 신체 불만족과 관련하여 신체상이란 신체 자아에 대한 만족감을 표현해 주며 자아 정체에 기초를 이루는 사회적 산물로 인간행위에 대한 중요 결정요소이다[6]. 자아 정체감을 확립해 가는 시기의 여대생은 건전한 사회의 구성원으로 미래 사회를 이끌어 갈 다음 세대의 모성으로서의 중요한 역할을 가지고 있는데 사회의 지나친 외모 중시, 마른 몸매를 강조하는 사회문화적 영향을 직접적으로 받으며 부정적 신체상을 형성할 수 있으며 신체적, 심리적 건강을 위협받고 있다.

자아 정체감을 형성하는데 기초가 되는 신체상은 20대 여성의 경우 신체 외모에 대한 중요성이 높고 사회비교나 문화적 자기개념과 같은 외부 자극에 의한 자기평가, 자존감과 같은 내면의 자기평가의 정도에 따라 급격하게 변화하고 매우 불안정한 신체상을 가지게 된다는[5] 연구결과가 보고되었다.

특히, 여대생은 취업에서나 이성 교제에서 외모로 인

해 차별과 장애를 경험하고 있어[7][8] 더욱 외모와 연관된 사회적 압력에 민감하며 자기 정체성을 형성해 가는데 장애를 겪고 있고 신체적, 심리적 건강을 위협받고 있다.

현재 우리나라에서 이루어진 여대생의 신체상에 관한 연구는 주로 체중 조절, 생활양식, 섭식장애, 신체 존중감, 우울, 자존감, 자기효능감 등과 같은 심리적 변수와의 연관성, 영향을 미치는 요인에 관한 양적 연구가 대부분을 차지하고 있다[9-13]. 개인의 신체상은 타고난 것이 아니라 학습되는 것이고 사실에 근거하지 않은 것이며, 고정되어 있는 것이 아니라 기분, 환경, 삶의 상황(질병 같은)에 따라 항상 변화하고 있는 것이다[14]. 이러한 사회적 환경의 영향을 받으며 20대가 주류를 이루는 여대생은 다른 연령대에 비해 다른 사람의 관점에서 자신을 인식하거나 다른 사람과 자신을 비교하는 경향이 높은 시기이다[5].

여대생이 경험하는 신체상과 신체적, 심리적 요인들과의 관계를 분석한 많은 양적 논문들이 있어왔다. 반면 여대생의 신체 불만족을 개선하고 건강한 신체상을 정립할 수 있도록 이끄는 중재 프로그램에 관한 연구는 드물다. 여대생 그들의 입장에서 본질적인 신체상의 의미를 파악함으로써 신체적, 심리적 건강문제까지 야기하고 있는 신체에 대한 불만족의 원인을 찾아가고 건강 중재를 제공할 수 있는 방안을 찾아가기 위해서는 여대생 그들의 입장과 시각에서 있는 그대로 신체상의 의미를 파악하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구는 여대생의 시각과 입장에서 신체상에 대한 인식을 있는 그대로 그 의미를 확인하고 분석함으로써 안정적으로 신체상을 정립할 수 있도록 돕는 교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 질적 연구 방법을 적용하여 여대생의 자신의 신체에 대한 인식을 그들의 시각에서 그 의미를 확인하고 기술하는 것이다. 본 연구의 연구 질문은 “여대생이 인식하는 신체상의 의미는 무엇인가?”이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여대생의 자신의 신체에 대한 인식을 그들의 시각과 입장에서 그 의미를 확인하고 기술하기 위해 Giorgi[15]의 현상학적 방법을 적용한 질적 연구이다. 또한 참여자로 하여금 연구자로 인한 불편감을 줄이고 본질적으로 주어진 주제에 대한 참여자간의 다양한 느낌이나 견해를 파악하는데 중점을 두고자 포커스그룹 면담방법을 이용하였다.

포커스 그룹은 연구자에 의해 명시된 문제점들에 대해 참여자들의 의견을 폭넓고 깊이 있게 수집하는데 특별한 장점을 지닌다[16]. 또한 탐색과 발견, 맥락과 깊이, 해석에 유용한 방법으로 특히 잘 모르는 주제나 사람들을 이해하는데 자주 이용하며 사람들의 생각과 경험의 배경을 이해하는데 도움을 준다. 참여들이 서로 어떻게 반응하는가를 들으면서 그들의 경험과 견해를 심도 있게 알 수 있으며 외형적으로는 매우 달라도 상호간에 어떻게 유사한 가치관을 가지는지와 같은 대비를 통해 연구 주제에 관한 해석적 통찰력을 얻게 된다 [17].

2. 연구 참여자 및 윤리적 고려

본 연구는 U시에 위치한 일 대학에 재학 중인 여대생으로, 면담 방법으로 포커스 그룹을 이용하였고 각 집단별 구성원은 3~4명으로 집단 구성원간의 친숙 정도를 고려하고 현상에 대한 진술이 반복될 때 포화에 도달되는 점을 고려하여 경험의 진술이 반복되는 시점까지로 총 3개 집단, 10명을 선정하였으며 참여자의 연령은 20~25세 7명, 26~30세 3명으로 평균 연령은 23세였다. 참여자는 2학년 3명, 3학년 7명이며 자연과학계열 7명, 사회과학계열 3명이었다. 구체적인 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 의사소통이 가능하고 사고나 판단이 일관성이 있고 명료한 자
- 2) 연구의 목적과 연구방법을 이해하고 참여에 동의한 자

본 연구는 참여자에게 연구 목적을 설명하고 동의를 받은 후 면담을 실시하였고 면담내용은 연구 목적 이외에 사용하지 않을 것이며 필사한 자료들은 논문이 완료되면 폐기할 것과 보고서에는 무기명으로 처리되며 참여자의 신분 및 신상에 대해서도 전혀 공개하지 않을 것을 사전에 설명하고 약속하였다. 또한 참여자에게 면담 중 언제라도 연구 참여를 거부할 권리가 있음을 설명하였고 면담 내용은 연구 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것과 면담 내용을 녹음하는 것에 대해서도 사전에 설명하였고 이러한 내용이 기술된 동의서에 서명을 받았다.

3. 연구수행을 위한 준비

질적 연구방법인 현상학적 방법은 연구주제에 적합한 심층면담 및 관찰, 자료의 분석까지 연구 진행의 각 단계마다 연구자가 도구이므로 도구로서의 신뢰도와 타당도를 높이는데 최선을 다해야 한다. 본 연구에 앞서 연구자는 질적 연구방법, 면담기법에 관한 9학점을 이수하였고 문화기술지 연구방법을 적용한 논문으로 박사학위를 받았으며 현상학적 연구방법을 적용한 여섯 편의 논문을 발표하면서 연구 방법의 철학적 배경과 함께 구체적인 적용 방법을 습득하고 숙련성을 높였다.

4. 자료 수집

자료수집 기간은 2012년 10월부터 자료가 완전 포화상태에 이른 2013년 9월까지로, 수집방법은 포커스 그룹을 이용하여 각 그룹별 구성원은 구성원간의 친숙 정도를 고려하여 조직하였다. 연구 참여자의 경험세계에 들어가기 위해 미리 선정된 날짜와 시간을 맞추어 학생 휴게실이나 조용한 카페 등에서 면담을 수행하였고 이를 통해 참여자와의 상호 호혜적인 신뢰감과 친근감을 형성하였다.

면담 시 연구자의 선입견 및 생각이 참여자의 경험에 작용하지 않도록 가능한 참여자의 진술에 동의나 판단을 덧붙이지 않았으며 참여자가 스스로 자신의 경험을 진술하도록 하였고 관찰내용이나 상황을 일지에 기록하였다. 면담 시 질문은 비구조적이고 개방적인 질문형으로 의도적으로 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암

시를 주지 않도록 하였으며 질문내용은 알고자 하는 내용을 직접 질문하는 것이 아니라 일상생활에 관한 내용, 최근 근황, 과거의 삶의 회상 등을 이야기 하는 동안 중요한 부분의 내용을 발췌, 기록하였다가 의미가 모호한 부분은 다시 참여자에게 되돌려 질문하고 이러한 과정에서 핵심이 되는 내용이 나올 경우라도 참여자들의 진술에 관여하지 않고자 노력하였다. 대화가 끝났을 때 핵심내용을 구체적인 질문을 통해 확인하고 부족한 내용을 다음 면담 시에 다시 질문하였다. 즉 면담의 내용은 미리 준비되는 것이 아니라 면담 중에 나오는 단서와 단서를 이어서 계속 질문하며 또한 자료수집과 분석이 동시에 이루어지므로 먼저 면담한 내용을 중심으로 분석하는 과정에서 다음 질문내용을 구성하였다.

연구자는 포커스 그룹 참여자에게 “당신은 신체상에 대해 어떻게 생각하십니까?”라는 개방형 질문을 사용하였다.

참여자 면담 시 대화내용의 누락을 방지하기 위하여 참여자의 동의하에 녹음기를 사용하였으며 대화 내용은 가능한 면담 후 즉시 직접 기록하고 참여자의 말로써 기술하였다. 면담 내용은 연구목적 이외에 사용되지 않고 참여자의 신분 및 신상에 대해서도 전혀 공개하지 않을 것과 필사 및 녹음 자료는 연구 후 소멸할 것을 약속하였다. 또한 연구 참여자에게 연구 진행 중에도 참여를 거부할 권리가 있음을 충분히 설명하였다.

면담 시 소요 시간은 1회 2시간~3시간으로 다양하였고 각 포커스 그룹별 면담 횟수는 5회~7회였으며 면담이 끝나면 다음 면담 시간과 장소를 약속한 후 면담을 종료하였다.

5. 자료 분석

본 연구는 참여자로부터 얻어진 경험을 있는 그대로 묘사하고 심층 연구를 통해 경험의 의미를 밝히는 데 초점을 두는 Giorgi[15] 방법을 근거로 분석하였으며 그 절차는 다음과 같다.

- 1) 참여자가 진술한 기술된 언어를 진실 되게 이해하고 그 행간을 파악하기 위해 깊이 있게 반복적으로 읽으면서 숙고한다.

- 2) 기술문의 모호한 부분은 정확한 의미를 확인하기 위해 참여자에게 되묻는다.
- 3) 전체의 내용을 이해한 뒤, 연구하는 대상에 대한 심리적인 시각에서 중요한 “의미단위”를 규명한다.
- 4) 연구자는 참여자의 관점에서 확인되어진 “의미단위”에 주목하여 이를 연구자의 관점에서 일반화하는 주제를 규명한다.
- 5) 그 주제를 구체화하기 위해 참여자의 경험이 의미하는 중심의미를 연구자의 언어로 규명한다.
- 6) 중심의미를 각 참여자의 관점에서 파악된 경험의 의미인 유형별 상황적·구조적 기술을 제시한다.
- 7) 각 사례의 상황적·구조적 기술을 통합하여 전체 참여자의 관점에서 파악된 살아있는 경험의 의미인 일반적·구조적 기술을 제시한다.

자료 분석은 자료수집과 동시에 이루어졌다. 분석된 자료는 질적 연구방법의 전문가인 간호학 교수 1인의 자문을 받았고, 분석 결과는 연구 참여자에게 되돌려 내용의 일치성과 부합도를 확인하였다.

III. 연구 결과

연구 참여자가 진술한 내용을 중심으로 확인한 여대생의 신체상 인식에 대한 의미구조는 57개의 원자료, 12개의 주제와 5개의 중심의미로 분류하여 일반적으로 구조화하였다. 여대생의 신체상 인식에 관한 의미구조는 「건강한 성격」, 「건강한 신체」, 「인위적 몸 만들기」, 「사회적 편견」, 「이상적 신체를 향한 개성 존중」으로 확인되었고 주제와 중심의미간의 관계는 [표 1]과 같다.

1. 건강한 성격

여대생이 지니는 신체상의 의미는 「건강한 성격」으로 나타났으며 그 주제는 「심리적 스트레스 대처」, 「자신감」, 「타인과의 조화로움」으로 확인되었다.

참여자들은 학업, 취업, 동료, 이성 친구, 부모님과 관계 등 많은 심리적 스트레스를 경험하고 있으며 이러한

스트레스가 없이 생활할 수 없으므로 스트레스가 있을 때 이를 해소할 수 있는 자신만의 방안을 갖고자 한다. 이러한 심리적 스트레스에 나름의 방법으로 대처할 수 있기를 희망하고 자신의 몸에 대한 부정적인 이미지는 사람의 생각도 부정적으로 만들어 정신 질환을 앓을 수 있으므로 자신의 신체를 관리하여 몸도 마음도 모두 건강하게 생활할 수 있어야 건강하고 아름다울 수 있다고 인식하고 있다.

“나는 지금 너무 정신적으로 스트레스를 많이 받고, 신체적으로 건강하다고 생각하는데 아직 조금 스트레스를 받고 있던 말이야... 그래서 그거를 개선하고 싶은데... 일단 정신적인 거부터 개선하려면 성격부터 바뀌어야 할 거 같고”

“우리가 정신적으로 스트레스 많이 받을 거 아이야 그러니까 그걸 잘 풀어갈 수 있고 대처하는 센스가 많았으면 좋겠다. 상황대처능력이 뛰어났으면 좋겠다.”

“자신에 대한 이미지 그냥 생각하고 넘어 갈 문제가 아닌 것 같아. 자신의 신체에 대한 부정적인 이미지는 부정적인 사고를 낳을 것이고 정신적으로도 질환을 앓을 소지도 없지 않아 있는 것 같아.”

본 연구의 참여자들은 정형화된 틀이 아닌 주어진 자신의 신체에 대해 인정하고 떳떳하게 생활할 수 있는 자신감이 필요하며 신체적으로 장애가 없는데도 주위 사람들의 사소한 말에도 상처를 받는 것은 건강하지 못하고 자신에 대해 자부심을 갖는 사람이 당당하고 아름답다고 인식하고 있다.

“음 내가 생각하는 몸이란 내 자신한테 만족할 수 있는 몸.. 남한테 보여서 재 너무 이쁘다 이런 식으로 평가받는 몸이 아니라 내가 생각했을 때 날씬하다고 생각될 때가 이상적인 몸인 것 같다.”

“떳떳하게 말할 수 있어야 하는 거야 자신이 생각하고 있는 올곧은 신체의 이미지를 그리고 흐름을 바꾸어 나가도록 노력해야하지 않을까”

“사람들 시선 따질 거 아니잖아. 자기가 건강하다 안 건강하다 그거지. 자기가 생각하지 사람들 눈 때문에

그렇다는 것은 아니잖아.”

“어 요즘 장애를 극복하고 하고 싶은 거 하는 사람들 있잖아. 그런 거 보면 좋아 보이고... 그 사람들만의 보람을 느끼는 것 같던데... 자부심을 느끼는 것 같더라”

또한 참여자들은 다른 사람들과의 관계에서 혼자서만 지내는 것이 아니라 같이 어울릴 수 있는 사람이 자신의 신체에 대해서도 만족하며 아름답다고 인식하고 있다.

“나도 일단 몸이 튼튼한 게 중요한 것 같고 다른 사람들이랑 같이 어울릴 수 있는 것이 건강하다고 생각하고 사람들하고 같이 걷고 먹고 일상생활을 할 수 있는 게 좋아”

“겉에만 보이는 외향적 아름다움을 추구하는 게 아니고 사람들이 지금 겉모습만 보고 판단하잖아. 날씬하니까 성격도 괜찮고 일도 잘 하겠다 이렇게 판단하는 게 아니고 오랜 기간 만나면서 사람 속도 보면서 성격이 좋은지 그렇게 판단하는 게 그게 더 아름다운 거 아니냐”

2. 건강한 신체

여대생이 갖는 신체상의 의미는 「건강한 신체」이며 “질병 없는 몸”, “자신의 몸 살피기”가 그 주제로 확인되었다.

참여자들은 지나친 다이어트, 편식, 불규칙한 생활습관, 음주 등으로 자주 피로를 경험하면서 나이 들어 성인병이나 만성 질환을 앓게 되는 것에 대한 불안감을 느끼며 질병 없는 건강한 신체를 갖는 것이 이상적인 신체상이라고 인식하고 있다.

“나는 몸도 말랐는데... 잘 안 먹으면 나중에 성인병 1순위 아니까??”

“그게 걱정이지... 안그래도 어릴 때부터 잔병치레 많이 했거든... 그래서 그런지 지금도 나중에 나이들면 골병드는 거 아닐까?? 그런 생각하면서도 잘 안 먹어진다. 걱정이야”

“내 키에 표준체중인체 정말 하체는 콤플렉스야, 근

데 그런대로 살아갈 꺼 같아. 나중에 내가 늙어서 성인 병같은 위험은 당연히 있겠지만... 그런 거 솔직 겁나긴 겁나...”

“신경쓰인다. 신체는 다 이렇게 보여지니까 그렇기 한데 다리 짧은 것도 다들 아니까~ 내 몸 하나 변화가 딱 생기면 되게 신경쓰인다. 혹시 암? 이러면서... 검사 받아보고 싶고...”

“살빼고 이빠지는 건 다 좋은데 그러면 걸모습만 이 빠고 화려해 보이지 속안은 완전히 병들어 안 좋아진거잖아 병원을 가서 치료를 받는 거잖아... 아픈데가 없어 야지 건강을 생각하면서 몸도 이빠지고 마음도 이빠지고 그러면 이빠지는 거 아냐?”

참여자들은 현재 편식과 불규칙한 생활로 인해 나타나는 자신의 신체 증상을 살피고 미리 검진을 받는 것이 필요하며 규칙적으로 생활하면서 건강한 몸을 가꾸고 관리하면서 미래에 건강한 몸으로 생활할 수 있는 것이 아름다운 것이라고 인식하고 있다.

“당연히 사람들이 건강검진 받으면 마음도 편하고 조기발견도 할 수 있고 건강하고 아름답게 살려면 미리 검진 받고 병원에 가는 게 맞는 거 아냐 당연히 좋지만 근데 비용은 쪼들지...”

“지금 패턴을 바꿔서 규칙적인 생활. 일어나는 시간, 밥먹는 시간, 일정하게 하고 그렇게 하고 싶고... 그래서 많이 움직이더라도 몸이 피로를 견딜 정도?? 내 나름대로의 건강한 몸을 가꾸고 싶다”

“그럴 수도 있지... 면역력이 약해서... 만일에 그것이 원인이라면 나도... 고치고 싶지... 규칙적인 생활해서 밥 먹고 나도 니처럼 한끼도 안 먹을 때도 있거든... 그런 거 쪼끔 개선하고 신체적으로 아프지 않을 꺼 아냐?”

“그런 걸 또 바꾸어야겠다~ 편식을 너무 심하게 한다. 일단 편식하는 걸 바꿔야할 거 같다. 미래엔?? 편식 안 하고... 병원 자주 안가고 건강했으면 좋겠다”

3. 인위적 몸 만들기

여대생이 갖는 신체상의 의미는 「인위적 몸 만들기」로 나타났으며, “과도한 체중 감소”, “자신의 몸 성

형”이 그 주제로 확인되었다.

참여자들은 체중이 많고 적음에 관한 기준이 매우 주관적이어서 타인의 평가보다 더 체중을 감소하려고 하며 과도하게 체중을 감소하기 위해 약물을 복용하고 음식도 제대로 먹지 않고 있다. 그러한 무리한 체중 감소가 자신들이 미래 건강에 영향을 미칠 수 있다는 생각과 함께 현재의 모습을 위해 인위적인 몸을 만들어 가고 있다.

“오~그래, 하제 너무 남용한다고 그러 하면 목숨까지 위험해지는데 그걸 모른다면서 뉴스 나오던데~ 봤냐?”

“처음에는 다 단식과 운동으로 시작하겠지... 그리고 살이 안 빠지면 약을 먹고 약도 안되면 나중에 수술을 생각하겠지... 수술을 생각하는 그 순간에 나중에 행하겠니? 내 미래를...”

“그래서 지금 다 악착같이 살빼고 있잖아. 날씬한 애들도 나 똥똥하다고 다 살 빨리하고 하는데 더 한치수라도 작은 옷 입으려고 살 빼고 그러는데 그래서 더 살 빨리하고 그러는 거 아니야?”

“자기가 작게 먹었는데도 살 빨리라고 하고 날씬한데도... 그래서 개도 날씬한 몸매 유지하려면 많이 힘들꺼 아니야?”

“키에 비해 몸무게는 덜 나가고 몸무게가 이상적인 체중이 아닌데도 살 빨리하고 하고 그래서 딱 봤을 때 안 쓰럽다는 생각도 많이 들고 이상적인 몸이 아니라고 생각해”

“특히 여자들은 더 심해 대부분의 여자들이 자신들이 정상체중임에도 불구하고 다들 자신이 똥똥하다고 생각하면서 살을 빼야한다는 강박관념에 시달리고 있다고 맨날 살빼야한다는 말을 입에 달고 산다고”

참여자들은 성형을 일반적으로 누구나 하고 있는 것으로 인식하고 성형에 대한 불안감이 있어도 외과적 수술을 하려고 하며 인위적으로 자신의 몸을 갖는 것이 아름다운 신체이며 자신감도 생긴다고 인식하고 있다.

“근데 내 주위에 수술한 사람들은 눈하면 코하고 싶

고 코하면 턱 깎고 싶고 그런데 그래서 사람의 욕심은 한도 끝도 없는가 보다 그치~그리고 다들 졸업하기 전에 취업을 위해 성형들 많이 하잖아”

“지금 쌍꺼플 수술 심하잖아. 기본 쌍꺼플, 요새 수술이라고 안쳐주자나 애교지 안한게 이상하지”

“모든 사람들이 꿈꾸는 것은 바비인형처럼 외모든 몸이든 그래서 더 인공적으로 만들고 싶어하고...”

“우리도 입술, 코, 눈썹 다한 애들 진짜 많았던 말이야”

“돈으로 할 수 있는 건 다해서 자기 몸을 가꾸려고 하는 거 같아”

“이쁘는데도 자기가 이뻐지고 싶다고 필요 이상의 성형을 받는 사람들 보면 측은하다 못해 불쌍해 이뻐질려고 죽는 우리 또래 친구들 보면 더 그렇다”

4. 사회적 편견

여대생이 지니는 신체상의 의미는 「사회적 편견」으로 확인되었으며 그 주제는 “외모로만 평가하는 것”, “정형화된 매체 기준”, “마른 사람 동경하는 것”으로 나타났다.

연구 참여자들은 자신들의 능력이나 인성에 대한 평가 없이 단지 외모만 보고 외모가 예쁘니까 일도 잘할 것이며 성격도 좋을 것으로 평가하는 것은 부당하며 여성 스스로 뿐만 아니라 기업, 사회에서의 변화가 필요하다고 인식하고 있다.

“나 혼자 그렇게 생각하면 머하나? 사회가 그렇게 안 봐주는데!”

“사람들이 외모로 얼마나 많은 것을 평가해 버리니 할 말이 없다”

“심지어 능력과 인성까지도 외모로 판단해버리니 이 사회에 만연한 외모지상주의~물러가라~!”

“내 이런 외모뻤에 나의 능력까지 평가 절하 받는 건 슬픈 현실이다”

“인터넷이란 문화가 보급되고 개인 홈페이지 자신의 사진을 올리는 문화가 급속도로 번지면서 더더욱 외모에 대한 관심을 부추기고 있잖아”

“지금 우리 사회가 이렇게 맹목적인 신체와 외모에

대한 병든 목마름을 그저 지켜만 봐야 하는 건지... 안타까울 뿐이야 큰 키와 마른 몸매 조막만한 얼굴 서구적인 마스크 걸모습은 자꾸 발전하지만 그 아름답다고 생각하는 걸모습만큼 내면도 발전되어가는지 의구심이 들어”

“아름다운 외모에 빈내면이라 슬픈 현실이네”

참여자들은 외모가 예쁘다는 기준 또한 각종 매체를 통해 만들어진 정형화된 기준으로 인식하고 있다. 매체를 통해 만들어진 마른 몸과 작은 얼굴 등의 신체 기준으로 자신들의 모든 면을 평가하는 것은 부당하며 여성을 더 부추기고 몰아가는 사회의 지나친 편견은 여성으로 하여금 부정적인 신체상만을 갖게 하므로 바뀌어야 한다고 인식하고 있다.

“난 내가 통통하다 생각해 본적도 없거니와 뚱뚱하다고 생각해 본적은 더더구나 없었거든! 표준이라 생각했는데 우리가 알고 있는 표준이란 실생활에서의 표준은 너무나도 달라 언제부터 표준 몸무게가 연예인 몸무게가 된거냐”

“내가 볼 때 그걸 자꾸 부축이고 조장하는 사회도 문제가 있다고 봐 무의식적으로 자꾸 주입을 시키고 있잖아 개성을 존중해줘야 한다고 말은 하지만 외모에 있어서는 정형화된 아름다움만이 진정한 아름다움이라 부르짖잖아”

“키크고 날씬하지 얼굴 작지...그런 것 때문에 사람들이 거기에 더 열광하는 거 같다”

“채널 보면 모델 만드는 거 일반인들도 그렇고 사람을 뽑아서... 그렇게 해서 사람들이 모델처럼 되려고 하고 부추기게 되고”

참여자들은 또한 사회의 정형화된 기준 속에서 마른 몸매를 부러워하면서 아름답다고 인식하고 마른 몸매를 지닌 사람에게 열광하면서 자신도 그렇게 되고자 노력하고 있다.

“나는 괜찮다고 생각하는데 살 빼고 평균 몸무게인데 더 빨려고 하고 그렇게 생각하면 모델 몸이 비정상적인 몸이 아니라고 생각하지 않니?”

“나는 마른 게 좋다”

“그냥 딱 보면 너희는 말랐다고 생각하는데 나는 안 말랐다고 생각한다. 빠다귀인데도...”

“나는 마른 게 좋아. 더 마르고 싶고 더 빠고 싶고...”

“다리도 그냥 날씬한 애들 보면 다 알잖아 엄청 부러워~ 부럽긴 부러운데 다리가 흰 애들도 있잖아 그건 진짜 이상해, 이상한데 어쨌든 말랐으니깐 좋아 보인다”

“길가다 보면 마른 애들 자주 보잖아 보면 괜찮아 말라서 좋겠다. 요새 유행하는 거 개네들 편하게 입잖아”

5. 이상적 신체를 향한 개성존중

여대생이 지니는 신체상의 의미는 「이상적 신체를 향한 개성 존중」으로 확인되었으며 “자신의 신체에 만족하는 것”, “미의 개성을 존중하는 것”이 그 주제로 나타났다.

본 연구의 참여자들은 자신들이 좋아하는 것에 대한 성향이 뚜렷하며 그러한 성향대로 자신의 몸을 꾸미는 것에 대해 스스로 만족하고 즐겁게 받아들일 수 있으면 이상적인 신체를 갖는 것으로 인식하고 있다. 과도하게 남에게 보이기 위한 것이 아니라 자신의 신체를 지금 있는 그대로 받아들이는 것이 아름답다고 인식하고 있다.

“근데 나도 뚱고도 보여준 적은 없다. 자기만족이지...”

“내가 피어싱을 좋아해서 함 해보고 싶다 해서 기회가 돼서 한 거지 아 이쁘네 이리저 누구 보여주고 그러진 않는다”

“내가 생각하는 몸은 내 자신한테 만족할 수 있는 몸, 남한테 보여서 재~ 너무 이쁘다 이런 식으로 평가받는 몸이 아니라 내가 생각할 때 날씬하다고 생각될 때까지 이상적인 몸인 것 같다”

“내가 그 정형화된 기준에 나 자신을 맞추어야 할 필요는 없다고 생각해 이쁘지는 않지만 난 내 외모에 대해 만족하는 편이야”

“과도하게 남에게 잘 보일려고 하는 것이 아니라 자신에게 만족하고 살아가는데 지장없을 정도 자신이 신체를 받아들일 수 있는 거”

참여자들은 개개인마다 갖는 장점, 특성이 다르며 그 특성을 스스로가 가치 있게 인정하고 소중한 존재임을 인정할 때 비로소 이상적인 신체상을 갖춘다고 인식하고 있다. 아름다움의 가치는 타인의 기준에 의해 결정되는 것이 아니라 자신 스스로가 가치를 매기는 것이며 시대에 따라 바뀌는 미의 기준을 무조건 따라가는 것은 긍정적인 자아상을 가질 수 없으며 기업, 사회의 의식도 변화가 필요하며 그러한 변화 가운데 올바른 이미지를 가지게 되고 개인의 개성이 존중받는 이상적인 신체상이 만들어질 수 있다고 인식하고 있다.

“물론 난 정형화된 미인은 아니야, 내가 그 정형화된 기준에 나 자신을 맞추어야 할 필요는 없다고 생각해~ 이쁘지는 않지만 우리 부모님의 사랑의 결정체가 나이므로 오히려 내 외모에 대한 부정은 우리 부모님 사랑에 대한 부정이라고 생각해. 내 외모에 대한 만족은 이제껏 당연한 거라 여겨져 왔던 거 같아”

“정형화된 미의 기준이 우리의 진정한 아름다움을 병들게 하는 것 같아. 미의 기준은 그 시대마다 바뀌어 왔어. 클라오파트라, 양귀비가 어디 지금 우리가 생각하는 기준으로 볼 때 미인은 전혀 아니잖아 시대에 따라 미인의 기준은 변하는 거야 우리의 의식이 변화가 필요할 때라고 생각해 아름다움이라는 것이 너무 국한되어 있어”

“광고 보면서 정말 우리에게 필요한 의식이라고 생각했거든 아이들에게 진정한 아름다움이 무엇인지 가르쳐 주는 내용인데 너희들은 하나하나 소중한 존재라는 인식을 심어주자는 그런 프로그램 참 의도가 좋은 광고라고 생각이 들었어 내가 이 광고를 보면서 이 한 기업에서만 해야 할 일이 아닌가 싶었어 다 같이 행해져야 할 운동이 아닌가 싶었어”

“부디 아이들은 자신의 신체의 올바른 이미지를 받아들이며 긍정적인 자아상을 가지길 바랄뿐이야”

“정형화된 아름다움이 낡은 병폐들을 보며 이 사회는 이제 미의 개성을 존중해줘야 하지 않을까”

“신체가 현시욕을 위한 수단이 되버린 현실이 안타까울뿐이야 미의 개성을 존중해주는 그날이 꼭 와주었으면 좋겠네~”

표 1. 여대생의 신체상 인식에 관한 의미구조

중심 의미	주 제	원 자 료
건강한 성격	심리적 스트레스 대처	-그래서 조그만 일에도 신경쓰는 내 자신이 건강하지 못하다고 생각해 -정신적으로 스트레스 받는 걸 잘 푸는 것이 필요해 -그런 걸 또 많이 받아마자 바로 표출해 버리는 스타일이거든 빨리 없애버리는 스타일인데도 병원에 자주 간다. -나만의 특이한 방법을 고안해서 스트레스도 풀고 그렇게 살고 싶다. -신체 대한 부정적인 이미지는 부정적인 사고를 낳을 것이고 정신적으로도 질환을 앓을 소지도 있어 -건강을 생각하면서 몸도 이뻐지고 마음도 이뻐지고 그러면 이쁜 거
	자신감	-그거는 진짜 자기가 하고 싶어서 하는 거다, 용기가 있어서 하는 거지 -뻗뻗하게 말할 수 있어야 하는 거야. 자신이 생각하고 있는 율곡은 신체의 이미지를 그리고 흐름을 바꾸어 나가도록 노력 해야하지 않을까
	타인과의 조화로운	-날씬하니까 일도 잘하겠잖아 이렇게 판단하는 게 아니고 오랜 기간 만나면서 사람 속도 보면서 성격이 좋은지 그렇게 판단하는 게 그게 더 아름다운 거 아니냐 -다른 사람들처럼 같이 어울릴 수 있는 것이 좋은 거 같다
건강한 신체	질병 없는 몸	-속안은 완전히 병들어 안 좋아진거잖아, 병원을 가서 치료 받는 거잖아, 아픈 데가 없어야지 -정말 하체 콤플렉스야. 근데 그런데로 살아갈 거 같아. 늙어서 성인병 같은 위험은 당연히 있겠지만...그런 거 솔직 겁나긴 겁나 -그게 걱정이지, 잘 안 먹으면 성인병 1순위 아닌가?? 그래서 그런지 지금도 나중에 나이 들면 골병드는거 아닐까?? 그런 생각나.
	자신의 몸 살피기	-편식 하는 것 심하거든 그런 거 개선했으면 좋겠다. -규칙적인 생활하는 거 내 나름대로 건강한 몸을 가꾸고 싶다. -건강하고 아름답게 살려면 미리 검진 받고 병원에 가는 게 맞는 거 아니냐 당연히 좋지~
인위적 몸 만들기	과도한 체중 감소	-몸무게는 덜 나가고 몸무게가 이상적인 체중이 아닌데도 살 뺐려고 하고 그래서 딱 봤을 때 안쓰럽다는 생각도 많이 들고 이상적인 몸이 아니라고 생각해 -자기가 작게 먹었는데도 살 뺐려고 하고 날씬한데도...개도 날씬한 몸매를 유지하려면 많이 힘들꺼 아니야 -오~그래, 하체 너무 남용한다고 그거하면 목숨까지 위협해지는데 그걸 모른다면서 뉴스 나오던데~
	자신의 몸 성형	-우리도 입술, 코, 눈썹 다한 애들 진짜 많았던 말이야 -돈으로 할 수 있는 건 다해서 자기 몸을 가꾸려고 하는 거 같아 -근데 내 주위에 수술한 사람들은 눈하면 코하고 싶어 하고 코하고 나면 턱 깎고 싶고 그런데~

사회적 편견	외모로만 평가하는 것	-나 혼자 그렇게 생각하면 머하나 사회가 그렇게 안 봐주는데 -외모로 얼마나 많은 것을 평가해버리니 할 말이 없다. -심지어 능력과 인성까지도 외모로 판단하니.. -홈피에 자신의 사진을 올리는 문화가 변지면서 더더욱 외모에 대한 관심을 부추기고 있잖아
	정형화된 매체기준	-티비에 나오는 연예인 사람들이 열광하는 것 몸매 때문에 아니겠냐 -개성을 존중해줘야 한다고 말은 하지만 외모에 있어 정형화된 아름다움만 진정한 아름다움이라고 부르짖잖아 -우리가 알고 있는 표준이란 실생활에서의 표준은 너무나도 달라 언제부터 표준 몸무게가 연예인 몸무게가 된거냐?
	다른 사람 동경하는 것	-나는 마른 게 좋다. 더 마르고 싶고 더 빼고 싶어하고.. -그냥 딱 보면 너희는 말랐다고 생각하는데 나는 안 말랐다고 생각한다~ -엄청 부러워~다리가 흰 애들도 있잖아 그건 진짜 이상해, 이상한데 어쨌든 말랐으니 까 좋아보인다.
이상적 신체를 향한 개성 존중	자신의 신체에 만족하는 것	-내가 워낙 피어싱을 좋아해서... 함 해 보고 싶다해서 기회가 돼서 한거지 누구 보여주려고 그러진 않는다. -과시하려고 뚫는 거 아니지, 뚫었다고 보여준 적은 없다. 자기 만족이지. -내가 생각하는 몸은 내자신한테 만족할 수 있는 몸, 남한테 보여서 재~ 너무 이쁘다 이런 식으로 평가받는 몸이 아니라 내가 생각할 때 날씬하다고 생각될 때까지 이상적인 몸인 것 같다. -내가 그 정형화된 기준에 나 자신을 맞추어야 할 필요는 없다고 생각해~이쁘지는 않지만 난 내 외모에 대해 만족하는 편이야. -과도하게 남에게 잘 보일려고 하는 것이 아니라 자신에게 만족하고 살아가는데 지장 없을 정도 자신이 신체를 받아 들고....
	미의 개성을 존중하는 것	-물론 난 정형화된 미인은 아니야, 우리 부모님의 사랑의 결정체가 나이므로 오히려 내 외모에 대한 부정은 우리 부모님 사랑에 대한 부정이라고 생각해 -정형화된 미의 기준이 우리의 진정한 아름다움을 병들게 하는 것 같아. 미의 기준은 그 시대마다 바뀌어 왔어 -광고 보면서 너희들은 하나하나 소중한 존재라는 인식을 심어주자는 그런 프로그램 참 의도가 좋은 광고라고 생각해, 다 같이 행해야 할 운동이 아닌거 싫었어. -신체가 현시욕을 위한 수단이 아니라 미의 개성을 존중해줘야 하지 않을까

IV. 논의

본 연구는 여대생을 대상으로 그들의 시각에서 신체상에 대한 인식을 알아봄으로써 여대생들이 신체상을 안정적으로 정립할 수 있도록 이끄는 교육 프로그램 개

발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 참여자가 진술한 내용을 중심으로 확인한 여대생의 신체상 인식에 대한 의미구조는 12개의 주제와 5개의 중심의미로 분류하여 일반적으로 구조화하였다. 여대생의 신체상에 대한 의미는 「건강한 성격」, 「건강한 신체」, 「인위적 몸 만들기」, 「사회적 편견」, 「이상적 신체를 향한 개성존중」으로 규명되었다.

성인 여성의 생애 주기에 따라 신체상에 어떤 변화들이 나타나는지 살펴본 연구들을 보면[18-20] 각 생애주기의 발달적 특성이 신체상에 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 특히 성인 초기 여대생은 친밀감 형성과 성취가 중요한 발달과업이며 자아정체성을 확립해 가는 시기이므로 외모가 이성 관계를 형성하고 취업, 직장 생활에 미치는 중요성이 매우 크다.

본 연구에서도 여대생이 인식하는 신체상은 외모에 대한 인식이 많은 부분을 차지하고 있어 자신의 외모 특히 얼굴 부분의 성형을 통해 자신의 신체를 변형하기 위해 약물 남용을 하면서까지 지나치게 체중을 감소하려고 한다. 이러한 외모에 집중하는 인식은 외모로만 평가하는 사회적 편견과 대중매체를 통한 정형화된 기준에 따라 마른 사람을 이상화시키는 사회문화적 영향을 받고 있는 것으로 나타났다.

여성의 외모와 신체를 중요시하고 미의 기준으로 삼는 사회문화적 경향은 현대사회에서 더욱 두드러지고 있으며 이러한 경향은 대중매체를 통해서 더욱 강화되고 있다[21]. 신체상에 영향을 미치는 사회적 요인에는 매력적인 외모를 보여주는 대중매체를 접하는 정도, 대중매체에서 전달하는 메시지를 내면화하는 정도, 사회 비교 등 여러 변인들이 있는데 우리나라 여성들에게서는 다른 사람과 비교하는 경향성을 나타내는 사회비교가 신체상에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다[22] 특히 여대생의 주요 연령대인 20대의 경우 자신의 신체가 어떻게 보일까에 대해 관찰하고 신경을 쓰는 경향을 나타내는 신체감시가 다른 연령대의 여성들에 비해 가장 높은 것으로 나타났다[5]. 이러한 대중매체의 체형기준과 자신의 체형을 비교하게 되면 체형에 대한 불만족이 높아지고 섭식장애를 일으킬 수 있어[23] 여대생의 건강 문제의 주요 원인을 제공할 수 있다. 이러한 건강

문제는 단순한 여성 건강만이 아닌 미래 모성 건강에도 영향을 주게 된다.

본 연구에서 여대생은 사회의 정형화된 기준으로 인해 자신의 몸을 인위적으로 무리하게 바꾸고자 하면서도 자신의 신체적 건강 문제에 대한 두려움과 불안을 표현하고 있으며 자신의 몸을 살피고 관리할 수 있는 능력 또한 아름다움으로 인식하고 있어 신체적 건강과 함께 심리적 스트레스에 대해 자신만의 방식으로 대처할 수 있는 방안을 갖으며 다른 사람들과 잘 어울릴 수 있는 것이 필요하다고 인식하였다. 외모에 대한 비교, 평가로 인한 사회적 압력에 민감한 여대생들이 안정적인 신체상을 정립하는데 신체적 건강과 함께 학업, 취업, 이성 관계 등과 같은 심리적 스트레스를 관리하고 대인관계를 조화롭게 할 수 있는 현실적인 방안에 대한 교육이 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 여대생들은 시대에 따라 변하는 사회 기준에 대해 자신을 맞추기 보다는 스스로가 소중한 존재이며 개개인이 각기 다른 개성과 장점을 지닌 존재임을 인정할 때 이상적인 신체를 갖출 수 있다고 인식하고 있다. 이렇게 자신의 존재, 개인의 특성을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 존재로 인정하는 자아 존중감을 높이는 것이 여대생의 신체상 확립에 기여함을 확인하였다.

신체 불만족의 정도에 영향을 주는 요인을 분석한 결과에서 20대 여성의 경우는 다른 연령대의 여성보다 자아 존중감의 낮고 높음에 따라 신체불만족의 정도가 큰 차이를 보여 자아존중감이 낮은 경우 신체불만족이 현저하게 높아지는 것으로 나타나[5] 특히 20대가 주류를 이루는 여대생에게 자아 존중감을 높이는 것이 긍정적인 신체상 확립하는데 주요한 영향요인으로 나타났다. 또한 대학생의 신체상에 영향을 주는 요인에 관한 연구에서도[24] 외모지향, 외모평가, 건강지향, 건강평가 4가지 영역에서 대학생의 신체상에 영향을 주는 요인을 분석한 결과 3가지 영역에서 공통적으로 설명력이 있는 변수가 자아 존중감으로 나타났으며 자아존중감이 신체상에 긍정적인 영향을 준다는 다른 연구[25][26]와도 같은 결과를 보였다.

여대생이 건강한 신체상을 정립하도록 이끄는 교육 프로그램은 모성으로서의 건강과도 직결된 문제이므로

신체적 건강과 함께 심리적 스트레스를 관리하고 대인 관계를 조화롭게 하는 방안, 스스로가 소중한 존재이며 개개인이 각기 다른 개성과 장점을 지닌 존재임을 인정할 수 있도록 이끄는 교육 프로그램이 필요하다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 신체상에 대한 인식을 그들의 시각에서 그 의미를 확인함으로써 21세기를 이끌어 갈 인재인 여대생들이 긍정적인 신체상을 안정적으로 정립하는데 필요한 교육 프로그램을 개발하는데 기초자료를 모색하고자 시도되었다.

자료는 2012년 10월부터 2013년 9월까지 수집하였고 수집방법은 포커스 그룹을 활용하여 심층면담 및 참여 관찰을 사용하였다. 각 포커스 그룹 별 구성원은 3~4명으로 집단 구성원간의 친숙도를 고려하여 현상에 대한 진술이 포화되는 시점을 고려하여 경험의 진술이 반복되는 시점까지로 총 3개 집단, 10명이 참여하였다. 참여자가 진술한 내용을 중심으로 확인한 여대생의 신체상 인식에 대한 의미구조는 12개의 주제와 5개의 중심 의미로 분류하여 일반적으로 구조화하였다. 여대생의 신체상 인식에 관한 의미구조는 「건강한 성격」, 「건강한 신체」, 「인위적 몸 만들기」, 「사회적 편견」, 「이상적 신체에 향한 개성 존중」으로 확인되었다.

이와 같이 여대생은 사회의 지나친 외모 중심의 기준만을 부각하는 편견 속에서 인위적으로 성형하고 과도하게 체중을 감량하고 있는 반면에 자신의 신체에 대한 가치를 스스로 인식하고 몸과 마음이 모두 건강하게 조화를 이루며 스트레스에 대처하고 자신의 결점을 있는 그대로 인정하고 스스로 가치 있는 존재로 존중하며 타인과 조화로운 생활을 하는 것이 이상적인 신체상으로 인식하고 있다.

본 연구 결과를 기초로 20대가 주류를 이루는 여대생이 긍정적인 신체상을 정립하고 신체상 관련 건강 문제를 감소시키기 위해서 신체적 건강과 심리적 스트레스를 관리하고 조화로운 대인관계를 맺는 기술에 대한 교

육이 필요하며 사회적 편견으로 인한 왜곡된 신체상에 대해 인식하고 자신만의 개성을 찾고 그 가치를 인식하게 하는 교육 프로그램을 개발하여 적용한 연구가 추후 필요함을 제언한다. 또한 모성의 역할을 담당하게 될 여대생이 건강하고 안정적인 자아상과 신체상을 정립하기 위해 여대생 스스로 뿐만 아니라 왜곡된 신체상을 변화시키기 위한 사회적 노력이 필요함을 제언한다.

참고 문헌

- [1] 송인섭, *인간심리와 자아개념*, 양서원, 1991.
- [2] 이수현, 현명호, “여중생의 비만도와 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향”, *한국심리학회지:건강*, 제6권, 제1호, pp.195-207, 2001.
- [3] 이정윤, “여대생의 이상섭식행동 수준에 따른 심적, 정서적 특성”, *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 제15권, 제1호, pp.111-124, 2003.
- [4] 김영신, 양난미, “남녀대학생의 자아존중감과 섭식억제간의 관계에서 신체비교와 신체불만족의 매개효과 검증”, *한국심리학회지:일반*, 제29권, 제4호, pp.791-815, 2010.
- [5] 손은정, “성인기 여성의 생애 주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이”, *한국심리학회지:여성*, 제16권, 제3호, pp.357-377, 2011.
- [6] C. M. Norris, *Behavioral concept and nursing intervention*, Philadelphia: Lippincott, 1978.
- [7] 임인숙, “외모차별 사회의 성형 경험과 의향”, *한국여성학*, 제20권, 제1호, pp.95-122, 2004.
- [8] 엄현신, *얼굴에 대한 미의식과 미용성형수술에 대한 인식*, 경희대학교 박사학위논문, 2007.
- [9] 황란희, “여대생의 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 관계 연구”, *여성건강간호학회지*, 제15권, 제4호, pp.328-335, 2009.
- [10] 김원경, 박정희, “현실요법에 기초한 미술치료프로그램이 대학생의 체중조절과 신체상 및 자아존중감에 미치는 효과”, *한국학교보건학회지*, 제14

권, 제2호, pp.249-268, 2001.

[11] 이규은, 김은주, 엄영희, “여대생의 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울”, *기본간호학회지*, 제12권, 제2호, pp.206-214, 2005.

[12] 오혜경, “여대생의 신체상, 자존감 및 자기효능감에 관한 연구”, *성인간호학회지*, 제15권, 제2호, pp.278-286, 2003.

[13] 신동주, 정남운, “여대생 집단에서 내현적 자기에, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상 만족도가 마르고자 하는 욕구에 미치는 영향”, *한국심리학회지:건강*, 제12권, 제1호, pp.77-94, 2007.

[14] <http://ist-socrates.berkeley.edu/~amstud10/SP-Doppelt-5negativeeffect>

[15] A. Giorgi, *Phenomenology and psychological research*, Pittsburgh: Duquesne University Press, 1985.

[16] J. Murray Peter, “Using virtual Focus Groups in Qualitative Research,” *Qualitative Health Research*, Vol.7, No.4, pp.542-549, 1997.

[17] 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥, *포커스 그룹 연구방법론*, 현문사, 1999.

[18] S. P. Green and M. E. Pritchard, “Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women,” *Social Behavior and Personality*, Vol.31, No.3, pp.215-222, 2003.

[19] M. Tiggemann, “Body image across the adult life span: stability and change,” *Body Image*, Vol.1, No.1, pp.29-41, 2004.

[20] M. Tiggemann and J. E. Lynch, “Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification,” *Developmental Psychology*, Vol.37, No.2, pp.243-253, 2001.

[21] 박수정, 손정락, “인지행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과”, *한국심리학회지:건강*, 제7권, 제3호, pp.335-351, 2002.

[22] 손은정, “여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭

식 행동에 미치는 영향”, *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 제20권, 제3호, pp.885-901, 2008.

[23] 문정신, *공적 자기의식 및 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화와 신체상과의 관계*, 이화여자대학교 석사학위논문, 2002.

[24] 엄영희, 이규은, “대학생의 신체상에 영향을 미치는 요인”, *기본간호학회지*, 제18권, 제4호, pp.452-462, 2011.

[25] 한정숙, *청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모비교, 신체상이 자아존중감에 미치는 영향*, 제주대학교 석사학위논문, 2007.

[26] S. E. Lowery, S. E. Kurpius Robinson, C. Befort, E. H. Blanks, S. Sollenberger, and M. F. Nicpon, “Body image, self-esteem and health-related behaviors among male and female first year college students,” *Journal of College Students Development*, Vol.46, pp.612-623, 2005.

저자 소개

오 혜 경(Hye-Kyung Oh) 정희원



- 1992년 2월 : 경희대학교 간호학과(간호학사)
 - 1998년 8월 : 경희대학교 간호학과(간호학석사)
 - 2001년 8월 : 경희대학교 간호학과(간호학박사)
 - 2002년 3월 ~ 현재 : 대구대학교 간호학과 교수
- <관심분야> : 신체상, 시뮬레이션 교육, 질적 연구