

# 청소년의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 간의 관계

## Relationships among Appearance Satisfaction, Self-Efficacy, and School Life Adaptation of Adolescent

강양희, 박성희  
창신대학교 간호학과

Yang-Hee Kang(lamb33@cs.ac.kr), Sung-Hee Park(angelpark75@cs.ac.kr)

### 요약

본 연구는 청소년 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 간의 관계를 살펴봄으로써 자기효능감과 학교생활적응을 증진시키고, 외모에 대한 올바른 사고를 갖도록 하기 위한 방법을 모색하는데 도움을 주고자 수행되었다. 연구대상은 C시 소재 3개 고등학교 재학생 199명이었으며, 자료는 2012년 9월 21일부터 9월 25일까지 설문지를 이용하여 수집하였다. 자료의 분석은 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 연구결과 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도는 중간정도였고, 대상자의 외모만족도는 성별에 따라 차이를 보였으며, 여학생이 남학생보다 높았다. 학교생활적응은 경제수준에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 대상자의 외모만족도와 자기효능감은 학교생활적응과 통계적으로 유의한 순 상관관계를 나타내었다. 따라서 청소년의 학교생활 적응을 높이기 위한 중재 프로그램 계획 시에는 성별을 고려하면서 외모만족과 자기효능감을 함께 증진시킬 수 있는 방안을 고려하여 개발할 필요가 있다.

■ 중심어 : | 외모만족도 | 자기효능감 | 학교생활적응 |

### Abstract

The purpose of this study was to identify the relation of appearance satisfaction, self-efficacy, and school life adaptation of adolescent and to provide basic data for improving appearance satisfaction, self-efficacy, and school life adaptation. The participants were 199 second grade students of three high schools in C city. Data were collected from September 21 to September 25, 2012 and by a structured questionnaire. The collected data were analyzed by t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient using the SPSS/WIN(ver.20.0). The score of appearance satisfaction, self-efficacy, and school life adaptation were relatively moderate. The study showed significant differences in the score of appearance satisfaction and school life adaptation according to gender and economic status. Appearance satisfaction and self-efficacy had significantly positive correlations with school life adaptation. Therefore, these results should be considered when developing intervention programs for improving school life adaptation, self-efficacy, and school life adaptation of adolescent.

■ keyword : | Appearance Satisfaction | Self-Efficacy | School Life Adaptation |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

청소년기는 많은 신체적, 정서적 변화를 경험하며 부모, 친구, 사회와의 관계를 통해 자아발견, 학업성취, 자신의 신체 이미지 등에 대한 건강한 자아상을 세우고 형성하게 되는 중요한 시기이다[1]. 이 시기 청소년은 빠르게 진행되는 신체적인 변화와 높은 자의식으로 자신의 신체적 조건과 특징에 민감하게 반응하고, 외모에 대한 관심이 커져 주로 신체이미지에 의존하여 자신과 타인을 지각하게 된다[1][2]. 이러한 개인이 지각하는 신체 또는 외모에 대한 만족도는 자신을 인식하는 가치관이나 신념과도 관련이 깊으며[3], 자신의 모습에 대한 해석과 신념은 자신에 대한 개인적 가치나 자기 확립, 타인과의 상호작용, 개인의 전반적인 생활에 많은 영향을 미치게 된다[4][5].

외모만족도는 자신의 외모에 대한 포괄적이고 주관적인 생각이며, 얼굴과 겉모습에 대한 만족감의 정도로 정의되어 왔다[6][7]. 하지만, 최근 ‘외모지상주의’ ‘외모가 곧 능력’이라는 신체와 외모를 강조하는 사회적 분위기는 청소년들에게 자신의 실제 모습에 대한 객관적인 인식과는 별개로 미에 대한 이상형을 규정하게 하여 외모에 대해 잘못된 인식이나 가치관을 심어 줄 수 있으며, 정신적 부담을 주는 심리적 스트레스로 작용하여 자아상과 생활에 부정적 영향을 줄 수 있다[8]. 이는 청소년기에는 외모에 대한 사회문화적 가치관을 더 인지하여 자신의 가치로 내면화하는 경향이 높으며, 외모에 대한 느낌과 수용이 자신감이나 자아개념 형성에 중요한 영향을 미치는 중요한 변인으로 작용하기 때문이다[9].

통계에 의하면, 15세~19세 청소년의 60%가 전반적인 생활에서 스트레스를 경험하며 10명 중 7명(71.7%)은 학교생활에서 스트레스를 느끼고[10] 가장 고민하는 문제로는 ‘공부(57.5%)’가 1위, ‘외모·건강(15.8%)’이 2위를 차지하였다[11]. 이와 같은 청소년기의 학교생활, 성장급등현상과 동반되는 외모·건강에 대한 관심과 고민은 자연스러운 현상이라 볼 수 있다. 하지만, 대부분의 시간을 학교에서 보내는 청소년들에게 있어 자신의

욕구가 학교 내 환경, 친구, 교사와의 관계에서 수용 또는 만족됨으로써 갈등이 없고 편안하고 자연스러운 행동을 보이는 학교생활적응과 외모에 대한 올바른 인식은 청소년의 심리·사회적 건강에 영향을 미치는 중요한 요인들이기에 문제해결을 위한 구체적인 탐색과 적극적인 중재방안이 필요하다.

그동안 청소년의 외모만족도나 학교생활적응에 관한 연구들은 꾸준히 이루어져 왔으며, 이들 연구에 따르면 감수성이 예민한 청소년기는 외모를 통해 상대의 인상을 평가하려는 속성과 매력적인 외모로 또래들과의 관계에서 긍정적으로 평가받으려는 욕구가 강하기 때문에 외모만족도는 친구, 학교 환경, 수업 등의 학교생활적응의 여러 측면에 있어서 중요한 의미를 가진다[12]. 외모에 대한 불만족은 자기효능감 저하나 대인관계 기피로의 발전을 초래할 수 있으며[13], 정서적 상태를 조절하는 자기효능감은 개인의 동기, 사고, 유형, 행동을 매개하는 중재변인으로[14], 외모에 대한 인식이나 학교생활적응에 영향을 미친다[15]. 외모에 대한 긍정적인 인식은 타인들과 원만한 관계를 형성하고 성공적인 관계를 유지함으로써 학교환경에 잘 적응하여, 조화롭게 독립된 한 개인으로서의 역할을 수행한다고 하였다[16]. 선행 연구들의 결과를 종합해보면, 외모가 매력적이지 못한 청소년일수록 또래들로부터 무반응과 거부를 당하고, 또래와의 관계가 부정적일수록 자기효능감도 낮게 지각하며, 이로 인해 본인 스스로 비관적인 성향을 가지게 되고[17][18], 자기에 대한 부정적인 평가들은 또다시 외모만족도를 낮게 한다[19]고 볼 수 있다.

이처럼 기존의 연구들을 통해 볼 때, 청소년의 외모에 대한 느낌과 수용은 학교생활 적응과 자기효능감에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인할 수 있었다. 하지만, 지금까지의 외모만족도나 학교생활적응에 관한 연구들 대부분은 외모관리나 외모관리행동에 영향을 미치는 요인에 초점을 두거나[20-22] 자아존중감, 대인관계, 우울, 스트레스 등과의 관계에 관한 것으로[22-25], 자기효능감이 청소년들의 외모만족도와 학교생활적응을 이해하는데 고려되어야 할 요인임에도 불구하고 이들 관계를 규명하는 실증적 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 청소년의 외모만족과 자기효능, 학교생

활적응에 있어 이들 변인의 역할과 관계에 대한 좀 더 명확한 검증과 청소년들을 대상으로 올바른 외모인식을 통한 학교생활적응이나 자기효능 증진을 위한 중재 프로그램 개발에 있어 기초자료의 필요성이 제기된다. 이에 본 연구는 청소년 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응의 관계를 살펴봄으로써 외모에 대한 올바른 사고를 갖고, 자기효능감과 학교생활적응을 증진시키기 위한 방법을 모색하고 더 나아가 청소년의 외모만족도와 자기효능감, 학교생활적응을 효과적으로 향상시킬 수 있는 중재 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 얻고자 수행되었다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계를 파악하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성 및 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계를 파악하는 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 청소년의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

### 2. 연구 대상 및 자료수집

본 연구 대상자는 C시에 소재한 3개 고등학교에 재학 중인 2학년생 230명을 편의표집 하였다.

대상자 표본의 수는 G\*Power3.1.5 프로그램을 이용하여 유의수준  $\alpha = .05$ , 효과크기 .15, 검정력 power = .95를 기준으로 산출한 결과 권고한 표본 수는 총 159명이었으나 설문지 회수율을 고려하여 표본수를 확대하여 자

료 수집하였다. 자료수집 기간은 2012년 9월 21일부터 2012년 9월 25일까지였으며, 해당기관을 직접 방문하여 기관장에게 연구의 목적을 설명하고 연구진행과 자료수집에 대한 기관의 허락을 받았다. 자료 수집을 도와 줄 연구보조원들에게 연구의 목적, 참여의 자율성, 자료수집의 익명성, 비밀보장 그리고 학문적 목적이외의 다른 용도로 사용하지 않을 것 등에 대해 설명할 것을 사전에 교육하였다. 이후 연구보조원들이 대상 학생들에게 미리 교육받은 내용에 대해 설명하였고 연구에 자발적 참여를 동의한 대상자에게 서면동의서를 받고 설문지 작성요령과 언제라도 본인이 원하지 않으면 설문응답을 하지 않을 수 있음에 대해 재차 설명을 하였다. 연구대상자의 윤리적 측면을 고려하여 설문지는 무기명으로 하였으며, 대상자가 작성한 설문지를 봉투에 넣어 제출하는 방식으로 총 230부의 설문지를 배부하여 211부를 수거하였다. 이중 불성실하고 부적절하게 작성된 설문지 12부를 제외한 총 199부를 최종 분석대상으로 삼았다.

### 3. 연구 도구

#### 3.1 외모만족도

외모만족도는 자신의 외모에 대한 포괄적이고 주관적인 생각을 말하며[7], 한상숙[21]의 외모 인식 및 만족도 검사 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 28문항으로 외모 중요도, 외모 관심도, 외모만족도 등 3개 하위 영역으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1='전혀 그렇지 않다', 2='그렇지 않다', 3='보통이다', 4='그렇다', 5='매우 그렇다')로 측정하여 점수가 높을수록 외모에 대한 만족의 정도가 높음을 의미한다. 영역별 신뢰도는 한상숙[21]의 연구에서 외모 중요도 Cronbach's  $\alpha = .76$ , 외모 관심도 Cronbach's  $\alpha = .82$ , 외모만족도 Cronbach's  $\alpha = .71$ 로 나타났고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .81$ 로 나타났다.

#### 3.2 자기효능감

자기효능감은 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs, Rogers[14]가 제작한 자기효능감 척도(self-efficacy scale: SES)를 임인숙[23]이 번안

한 도구를 사용하였다. 이 척도는 일반적 자기효능감 17문항, 사회적 자기효능감 6문항 등 총 23문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1='전혀 그렇지 않다', 2='그렇지 않다', 3='보통이다', 4='그렇다', 5='매우 그렇다')로 측정하여 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 임인숙[23]의 연구에서의 신뢰도는 일반적 자기효능감이 Cronbach's  $\alpha = .87$ , 사회적 자기효능감이 Cronbach's  $\alpha = .63$ 이었고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .81$ 으로 나타났다.

### 3.3 학교생활적응

학교생활적응은 조정숙[25]의 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 50문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert 척도(1='거의 그렇지 않다', 2='대체로 그렇지 않다', 3='가끔 그렇다', 4='자주 그렇다')로 측정하여 점수가 높을수록 학교생활적응 정도가 높음을 의미한다. 조정숙[25] 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .94$ 로 나타났고 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .89$ 로 나타났다.

## 4. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 20.0 program을 이용하여 대상자의 일반적 특성과 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도는 실수와 백분율, 평균평점과 표준편차 등으로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도의 차이는 t-test, ANOVA, Scheffe's test로 분석하였고 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응정도와의 관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같았다.

전체 연구대상자 199명 중 남학생이 101명(50.8%), 여학생은 98명(49.2%)이었다. 대상자가 인지한 가정의 경제 상태는 중이 173명(87%)으로 가장 많았으며, 하가 17명(8.5%), 상이 9명(4.5%)이었다. 동거가족 형태는 부

모 174명(87.5%), 한부모 15명(7.5%), 조부모 6명(3.0%), 기타 4명(2.0%) 순이었다.

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=199)

특성	분류	N	%
성별	남	101	50.8
	여	98	49.2
인지한 경제적 상태	상	9	4.5
	중	173	87.0
	하	17	8.5
동거가족 형태	부모	174	87.5
	한부모	15	7.5
	조부모	6	3.0
	기타	4	2.0

### 2. 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도

대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도는 [표 2]와 같았다.

대상자의 외모만족도는 평균 2.89±0.36점, 자기효능감은 평균 3.17±0.42점, 학교생활적응은 평균 2.73± 0.34점으로 모두 중간 정도의 수준을 보였다.

표 2. 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도 (N=199)

특성	평균±표준편차	최대값	최소값	범위
외모만족도	2.89±0.36	1.75	4.07	2.32
자기효능감	3.17±0.42	1.65	4.83	3.17
학교생활적응	2.73±0.34	1.50	4.00	2.50

### 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도의 차이는 [표 3]과 같았다.

대상자의 외모만족도는 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있어 여학생이 남학생보다 외모만족도가 더 높았다( $t = -3.241, p < .001$ ).

대상자의 학교생활적응 정도는 대상자가 인지한 가정의 경제 상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있어 경제 상태를 '중'으로 인식한 대상자들이 가장 높았다( $F = 3.085, p = .048$ ).

한편, 대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도의 차이

(N=199)

특성	분류	외모만족도		자기효능감		학교생활적응	
		M±SD	t or F(p) Scheffe's	M±SD	t or F(p) Scheffe's	M±SD	t or F(p) Scheffe's
성별	남 <sup>a</sup>	2.82±0.38	-3.24 (.001) a(b)	3.21±0.43	1.51 (.133)	2.72±0.35	-0.50 (.619)
	여 <sup>b</sup>	2.98±0.32		3.12±0.40		2.74±0.33	
인지한 경제적 상태	상 <sup>a</sup>	2.85±0.37	0.54 (.585)	3.42±0.30	2.43 (.090)	2.56±0.30	3.09 (.048) a,c(b)
	중 <sup>b</sup>	2.90±0.36		3.17±0.40		2.76±0.31	
	하 <sup>c</sup>	2.82±0.40		3.05±0.56		2.59±0.53	
동거가족 형태	부모	2.90±0.36	1.13 (.339)	3.18±0.40	2.04 (.110)	2.73±0.34	0.34 (.796)
	한부모	2.81±0.36		2.94±0.52		2.68±0.34	
	조부모	3.07±0.25		3.22±0.45		2.76±0.22	
	기타	2.71±0.35		3.41±0.16		2.87±0.08	

표 4. 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 간의 상관관계

변수	외모만족도 r(p)	자기효능감 r(p)	학교생활적응 r(p)
외모만족도	1		
자기효능감	-.570(.427)	1	
학교생활적응	.154(.030)	.470(<.001)	1

#### 4. 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 간의 상관관계

대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 간의 상관관계 결과는 [표 4]와 같았다.

대상자의 외모만족도는 학교생활적응(r=.154, p=.030)과는 순 상관관계가 있었고, 학교생활적응은 자기효능감(r=.470, p<.001)과 순 상관관계를 보였다. 한편, 외모만족도와 자기효능감은 통계적으로 유의한 관계를 보이지 않았다.

#### IV. 논의

본 연구는 청소년의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도와 이들 변인들 간의 관계를 파악하고자 시행되었다.

본 연구 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도는 모두 중간정도였다.

대상자의 외모만족도는 평균 2.89점으로 농촌 중학생을 대상으로 한 연구[25]에서의 3.37점과 전남지역 고등학교를 대상으로 한 연구[22]에서의 3.02점보다는 낮

았지만, 도시 중학생을 대상으로 한 연구[20]에서의 2.13점보다는 높고 고등학생을 대상으로 한 연구[26]에서의 2.96점과 비슷한 수준을 보였다. 이는 학년이 높을수록 외모만족도 수준이 낮은 것으로 보고한 연구[27]와 고등학생이 중학생보다 외모만족도가 높았다는 연구[28]가 모두 보고되고 있어 일관된 결론을 내리기가 곤란하다. 이에 청소년의 연령 따른 외모인식 및 만족에 대한 차이 양상을 살펴보는 보다 구체적인 반복연구가 필요하다고 사료된다. 더불어 지역에 따라 청소년들의 신체 및 외모에 대한 만족도의 정도에 차이를 보이는 것[20][22][25][26]을 본 연구에서도 확인할 수 있어 외모만족도가 각 지역사회의 특성이나 가치관에 의해 영향을 받는다는 연구[29]를 일부 뒷받침할 수 있었다. 따라서 추후 외모만족의 영향요인으로 이들 변수들을 포함하여 살펴보는 연구도 고려해볼 수 있겠다.

대상자의 자기효능감은 평균 3.17점으로 고등학생을 대상으로 한 다른 연구[22]에서의 2.84점보다 높게 나타났다. 이는 본 연구가 고등학교 전 학년이 포함된 비교 연구 대상자들과는 달리, 편의 표집된 인문계 고등학교 2학년만을 대상으로 하였기에 대상 집단의 차이로 인해 초래된 결과로 보인다. 더불어 새로운 고등학교 생

활한 환경에 적응하려 정서적인 노력하려는 1학년이나, 학업에 대한 부담감을 가진 고등학교 3학년보다 상대적으로 학업에 대한 부담감이 적기 때문에 나타난 결과라 여겨진다.

대상자의 학교생활적응은 평균 2.73점으로 중간 정도의 수준을 보였다. 중학생을 대상으로 한 연구[24]에서의 3.21점에 비해 낮은 점수였지만, 고등학생을 대상으로 한 연구[30]에서의 2.8점과는 비슷한 점수를 보였다. 이는 고등학생의 경우 중학생보다 대학진로 등 학업에 대한 고민과 많은 학업량에 의해 상대적으로 낮은 점수를 보인 것으로 여겨진다. 최근에는 학교생활적응의 의미를 폭넓게 정의하여 학업적 특성뿐만이 아니라 다양한 요인들을 포함시키고 있어 이 부분에 대한 반복연구가 필요하다고 여겨진다.

대상자의 일반적 특성에 따른 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도에 차이를 보인 변인으로 외모만족도는 성별에 따라 학교생활적응은 가정의 경제 상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

대상자의 외모만족도는 여학생이 남학생보다 더 높게 나타났다. 이는 선행 연구들[13][27]에서 보고하고 있는 남학생이 여학생보다 외모만족도가 더 높으며, 여학생이 남학생보다 외모만족도가 낮다는 결과와는 상반된 결과였다. 이는 최근에는 남학생도 외모에 대한 관심이 증가하고 있으나, 이전의 연구결과들과는 상이한 결과이기에 청소년의 외모만족도에 영향을 미치는 요인을 좀 더 구체적으로 찾는 반복연구가 필요하다고 사료된다.

학교생활적응 정도는 대상자가 인지한 가정의 경제 상태를 '중'으로 인식한 대상자들에서 가장 높았다. 이는 기존연구들에서 생활수준이 높을수록 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다는 [13][23-25][30] 것을 부분적으로 지지하는 결과로, 경제적 수준은 학교생활적응에 영향을 주는 요인으로 고려할 수 있을 것이다.

한편, 대상자의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계에서 외모만족도와 자기효능감은 각각 학교생활적응과 통계적으로 유의한 순 상관관계가 있는 것으로 나타났으나 외모만족도와 자기효능감은 통

계적으로 유의한 관계를 보이지 않았다. 이는 외모만족도와 학교생활적응 간에 상관관계를 보고한 선행연구들[13]에서 외모에 대한 만족도가 고등학생의 학교적응의 여러 측면에서 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타난 연구결과와 맥락을 같이 한다. 이를 통해 청소년들에게 있어 외모는 자신을 표현하는 하나의 중요한 척도이며, 학교적응에 중요한 영향을 미치는 요인이라고 할 수 있다. 따라서 적절한 외모관리와 올바른 인식은 청소년들의 학교생활에 있어 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 또한 자기효능감과 학교생활적응과 순 상관관계를 보였다. 이를 통해 외모만족도를 높여주면 자기효능감이 높아져 과제난이도에서도 수행능력이 높아지며 [13], 외모만족도와 자기효능감은 순환적인 인과관계를 형성한다는 연구결과[19]를 지지할 수 있었다. 이는 또한 자기 자신에 대한 긍정적인 생각이 자신의 외모에 대해서도 긍정적으로 평가하게 되어 결과적으로 외모에 대한 만족도도 높아지게 만든다고 볼 수 있기에 고등학생의 외모에 대한 긍정적 수용과 자기효능감 향상을 위한 교육과 상담의 방향 및 필요성을 제안하는 결과라 볼 수 있다. 특히 자기효능감의 경우 청소년의 사회적, 학업적 영역에서 정서적 안정에 영향을 미치고 [31], 건강관련 행동특성 및 다양한 행동특성과 관련되어 있으므로 [32] 학생 개인의 외모뿐만 아니라 자기효능감을 증진을 통해서 학교생활적응을 도울 수 있을 것으로 생각된다. 따라서 학교 보건현장에서 이러한 부분을 고려하여 청소년들이 자신의 외모에 건전한 인식과 각자의 특성과 능력에 대한 자신감을 가질 수 있도록 도와주어야 하며 이를 위한 방안을 개발해야 할 것이다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 외모만족도와 자기효능감은 청소년들의 학교생활적응과 밀접한 관련이 있으므로 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 증진과 관련하여 학업현장과 연계하여 고려할 수 있는 교육적 접근 방법이 필요할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 외모만족도, 자기효능감 및 학교

생활적응의 관계를 살펴봄으로써 외모에 대한 올바른 사고와 학교생활적응 증진을 위한 방법을 모색하는데 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다. 이는 청소년의 외모만족과 학교생활 적응을 높이기 위한 중재 프로그램 계획 시 기초자료로 사용됨으로써 청소년의 정서적 건강증진을 위한 교육과 실무, 추후 연구에도 기여할 수 있을 것이다. 그러나 본 연구는 일 지역의 특정 청소년만을 대상으로 하였기에 청소년의 외모만족도, 자기효능감 및 학교생활적응 정도에 영향을 미치는 다양한 청소년 특성과 관련변인들 모두 포괄하지는 못한 제한점이 있다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 청소년의 외모만족도와 학교생활적응에 영향을 미칠 수 있는 좀 더 다양한 요인들을 확인할 수 있는 반복연구와, 외모만족도와 학교생활적응 증진을 위한 중재 프로그램 개발 및 효과에 대한 검증 연구를 제안하는 바이다. 더불어 추후 이를 추가적으로 설명하고 지지할 수 있는 다른 관련 특성들에 대한 탐색을 시도해 볼 것을 제안한다.

**참 고 문 헌**

[1] M. Featherstone, "Body, image and affect in consumer culture," *Body and Society*, Vol.16, No.1, pp.193-221, 2010.

[2] 송인섭, *인간의 자아개념 탐구*, 학지사, 1998.

[3] 이정순, 한경희, "여대생의 외모에 대한 사회 문화적 태도가 신체 이미지와 만족도에 미치는 영향", *패션비즈니스*, 제12권, 제2호, pp.153-164, 2008.

[4] D. L. Cusumano and J. K. Thompson, "Body image and body shape ideals in magazines: exposure, awareness and internalization," *Sex Roles*, Vol.37, No.9-10, pp.701-721, 1997.

[5] T. E. Davison and M. P. McCabe, "Adolescent body image and psychosocial functioning," *The Journal of Social Psychology*, Vol.146, No.1, pp.15-30, 2006.

[6] 심경옥, *초등학생의 외모만족도와 대인관계 및 학*

*교적응과의 관계*, 아주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2006.

[7] 조미라, *초등학생 남녀의 외모만족도에 따른 또래 관계, 자존감의 차이 분석*, 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2011.

[8] 신현옥, 천혜정, "중학생의 외모에 대한 만족도, 외모에 대한 관심 및 외모복플렉스가 외모관리행동에 미치는 영향", *소비자정책교육연구*, 제14권, 제2호, pp.1-17, 2008.

[9] T. A. Myers and J. H. Crowther, "Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.118, No.4, pp.683-698, 2009.

[10] Statistics Korea, "2008 Social Survey", <http://kostat.go.kr>

[11] Statistics Korea, "2010 Youth Statistics", <http://kostat.go.kr>

[12] 장선철, 송미현, "고등학생의 외모만족도와 자아존중감 및 학교적응의 관계", *청소년학연구*, 제11권, 제3호, pp.115-133, 2004.

[13] 강영숙, *대학생들의 신체만족도와 자아존중감이 직업 선택시 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원 박사학위논문, 2007

[14] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercadante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, and R. W. Rogers, "The self-efficacy scale: Construction and Validation," *Psychological Reports*, Vol.51, pp.663-671, 1982.

[15] 김세리, "외식산업 종사원의 자기효능감, 자기존중감과 소진의 관계", *한국콘텐츠학회논문지*, 제7권, 제12호, pp.145-156, 2007.

[16] 변해진, *부모의 긍정적 및 부정적 양육행동과 자아탄력성이 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.

[17] 서운경, *청소년의 외모만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계*, 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2003.

[18] 심계화, *초등학생이 지각한 학습풍토와 자기효능감 및 학업성취도의 관계*, 춘천교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2004.

[19] 추영미, *자아존중감 증진 프로그램이 청소년들의 자아존중감, 자기효능감, 정신건강에 미치는 효과*, 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 2005.

[20] 김희정, *여자중학생의 외모만족도와 체중조절 행동에 관한 연구*, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2009.

[21] 한상숙, *초등학생의 외모 인식 및 만족도와 자아개념, 정신건강과의 관계*, 춘천교육대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2006.

[22] 강희순, 임경희, "전남지역 고등학생의 외모만족과 대인관계가 자기효능감에 미치는 영향", *상담학연구*, 제14권, 제1호, pp.481-500, 2013.

[23] 임인숙, *여학생의 외모만족도와 자기효능감 및 학교적응의 차이분석*, 수원대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2011.

[24] 허정문, 김정엽, "농촌중학생의 외모만족도가 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구-대인관계와 자아존중감의 매개효과를 중심으로-", *한국청소년학회*, 제19권, 제11호, pp.329-356, 2012.

[25] 조정숙, *국민학교 어린이의 스트레스와 학교생활적응과의 관계*, 인하대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1995.

[26] 김성희, *고등학생의 외모만족도와 대인관계, 자기주장성 및 학업성취도와의 관계 분석*, 강원대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005.

[27] 고애란, 김양진, "청소년의 의복행동에 대한 자아중심성, 자의식, 신체만족도의 영향 연구", *한국 의류학회지*, 제20권, 제4호, pp.667-681, 1996.

[28] 김미영, *여자중고등학생의 교복자율화와 외모만족도에 관한 연구*, 상명여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1984.

[29] 이금희, *청소년의 외모만족도, 지각된 어머니양육태도와 우울 및 자아존중감과의 관계 연구*, 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.

[30] 장세영, "청소년의 자아존중감, 가족지지, 학교생

활적응이 자살생각에 미치는 영향", *한국보건교육건강증진학회*, 제30권, 제2호, pp.11-21, 2013.

[31] 이용순, *부모양육태도, 자기효능감이 청소년의 리더십 생활기술에 미치는 영향*, 단국대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2010.

[32] 강양희, "중학생의 자기효능감, 건강증진행위 정도 및 건강증진행위", *한국학교보건교육학회지*, 제13권, 제3호, pp.87-100, 2012.

### 저 자 소 개

강 양 희(Yang-Hee Kang)

정회원



- 1999년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학석사)
- 2004년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2010년 2월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 부교수

<관심분야> : 청소년 건강증진, 여성 및 임산부 건강 증진

박 성 희(Sung-Hee Park)

정회원



- 2006년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학석사)
- 2009년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 지역간호학, 노인