

객체화된 신체의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 미치는 영향

전 현 진* · 정 명 선[†]

전남대학교 의류학과*

전남대학교 의류학과 · 생활과학연구소

The Influences of Objectified Body Consciousness and Body Esteem on Weight and Hair Management Behavior

Hyun-Jin Jeon* and Myung-Sun Chung[†]

Dept. of Clothing & Textiles, Chonnam National University*

Dept. of Clothing & Textiles, Chonnam National University · Human Ecology Research Institute

(2011. 8. 29. 접수일 : 2011. 11. 23. 수정완료일 : 2011. 12. 5. 게재확정일)

Abstract

The purpose of this study were to investigate the influences of objectified body consciousness and body esteem on the weight and hair management behaviors of females. The questionnaires were administrated to 632 female residents of the Gwangju city, Korea. The SPSS for Windows 18.0 Statistics Package was used for data analysis. To verify the formulated hypotheses, descriptive statistical analysis, factor analysis, reliability analysis(Cronbach's α), regression analysis, path analysis were used. The results were as follows. First, objectified body consciousness was divided into three factors: body shame, body surveillance, and appearance control beliefs. objectified body consciousness turned out to have positive influences on overall weight management behaviors and hair management behaviors. Second, objectified body consciousness appeared to have positive influence on overall body esteem. When the influences were further examined, body surveillance turned out to have significant positive influence on body esteem, whereas body shame and appearance control beliefs seemed to have few significant influences on body esteem. Third, body esteem appeared to have significant positive influence on all weight management behaviors and hair management behaviors. Fourth, it was found that objectified body consciousness had direct impact on the weight management behaviors and hair management behaviors without mediation body esteem.

Key words: objectified body consciousness(객체화된 신체의식), body esteem(신체존중감), weight management behavior(체중관리행동), hair management behavior(헤어관리행동).

I. 서 론

오늘날 개인의 외모가 사회생활의 성패를 가름 할 수 있는 중요한 요소라는 인식이 팽배해지고 있

음은 주지의 사실이다. 외모가 매력적인 사람들이 그렇지 못한 사람들에 비해 병원, 학교, 법원 등 사회생활 영역 전반에서 더 좋은 평가를 받고 능력을 발휘할 수 있는 기회를 더 많이 가지며,¹⁾ 대인관계, 직업 상황, 연애 혹은 결혼 등에서도 더 유리한 입

[†] 교신저자 E-mail : mschung@chonnam.ac.kr

장을 갖게 됨도 분명한 사실이다. 따라서 외모는 성별과 연령을 망라한 모든 사람들의 관심사가 되고 있고, 현재 우리 사회의 많은 사람들이 매력적인 얼굴과 건강해 보이면서도 날씬한 체형을 만들기 위해 상당한 돈과 시간 및 노력을 소비하고 있으며, 이러한 사회적 추세는 결과적으로 외모관리와 관련된 새로운 직업뿐만 아니라 외모관련 분야의 새로운 기술과 상품의 개발로 이어져 다양한 틈새시장을 창출하고 있다.²⁾

한편, 사람들이 신체적 아름다움에 대한 나름의 주관적 신념과 기준을 가지고 있을지라도, 신체적 매력성에 대한 개인의 평가는 사회적 기준의 영향을 받기 마련이며, 이러한 사회적 기준은 주로 대중매체에 의해 창출되고 전달되는 것으로 볼 수 있다. 예컨대, 최근 우리 사회의 신체적 미의 기준으로 자주 거론되는 뿔뿔, 열췌, S라인, V라인, 동안, 쌍얼 등의 신조어들은 주로 대중매체에 등장하는 연예인들의 외모에 비추어 생성되고 전달되어 보편화되고 있다. 이러한 용어들은 여성들의 신체적 외모에 대한 은유적 표현이며, 여성들은 얼굴이 예쁘고, 젊어 보이고, 날씬해야 한다는 것을 시사한다. McKinley와 Hyde³⁾는 여성의 신체는 “보여져야 하는” 하나의 객체이기 때문에 여성들은 자신들의 신체를 외부 관찰자처럼 보는 것을 배우며, 문화적 신체표준이 자신으로부터 시작된 것으로 보일 정도로 그것을 내면화하고 성취될 수 있는 것으로 믿는다고 하였다. 외모관리에 미치는 이러한 대중매체의 영향은 사회적 비교를 유발시킴으로써 여성들로 하여금 자신의 외모에 대한 불안감을 조성하

게 하고 신체에 대한 불만족을 초래하여 적극적인 외모관리행동을 하게 하는 것으로 풀이된다.

McKinley와 Hyde⁴⁾는 날씬함이 가장 중요한 신체적 매력성 지표이며, 대중매체에서 보여지는 여성들이 과도하게 마른, 그래서 도달 불가능한 사회·문화적 신체표준을 달성하기 때문에 이러한 표준을 내면화한 여성들은 이 표준에 비추어 자신의 신체를 감시하고 자신의 외모가 사회적인 표준에 미치지 못할 경우 낮은 자기 존중감 및 신체에 대한 수치심을 가질 수 있음을 지적하였다. McKinley⁵⁾는 하나의 객체로서의 이러한 신체경험과 이 경험을 지지하는 신념을 객체화된 신체의식으로 명명하였고 객체화된 신체의식이 높을수록 부정적인 신체경험을 유발할 수 있다고 보았다.

현재 우리 사회에서 이상적으로 간주되는 여성 외모의 특성은 키 크고, 날씬하고, V라인의 젊어 보이는 얼굴이라는 점에서 체중감량을 위한 다이어트, 운동, 날씬해 보이는 의복착용, 화장품과 피부관리 및 헤어관리 등과 같은 외모관리행동이 일상화되고 있고, 많은 여성들이 미용 성형수술에 관심을 갖거나 시술을 받는 사례 역시 증가하고 있다. 박은아,⁶⁾ 정진애⁷⁾는 개인의 외모를 중시하는 사회 가치와 미적 기준을 내면화하는 정도가 높을수록 외모에 대한 감시와 아울러 불만족을 형성하게 되고, 이를 해소하기 위해 극단적인 다이어트, 체중조절, 미용제품 구매 등과 같은 외모관리행동을 하게 된다고 밝혔다. 박옥련과 정희진⁸⁾은 또한 미디어의 발달에 따라 연예인들을 모방하고자 하는 욕구가 커지면서 헤어스타일이 자기표현의 중요한 수단으

1) D. B. Sarwer, L. Magee and V. L. Clark, “Physical Appearance and Cosmetic Medical Treatments: Physiological and Socio-cultural Influences,” *Journal of Cosmetic Dermatology* Vol. 2. No.1 (2003), pp. 29-39.

2) 전현진, 정명선, “외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체의식이 20~30대 여성들의 외모관리행동에 미치는 영향,” *한국미용학회지* 16권 2호 (2010), pp. 590-601.

3) N. M. McKinley and J. Hyde, “The Objectified Body Consciousness Scale,” *Psychology of Women Quarterly* Vol. 20 (1996), pp. 181-215.

4) N. M. McKinley and J. Hyde, op. cit., pp. 181-215.

5) N. M. McKinley, “Women and Objectified Body Consciousness: A Feminist Analysis,” *Dissertation Abstracts International* Vol. 56 (1995), 05B

6) 박은아, “광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과” (고려대학교 대학원 박사학위논문, 2000), p. 27.

7) 정진애, “광고모델 신체이미지 비교가 구매의도에 미치는 영향” (서강대학교 대학원 박사학위논문, 2004), pp. 1-3.

8) 박옥련, 정희진, “TV Show Program에 나타난 연예인의 의복연출이 대학생의 구매행동에 미치는 영향,” *경성대학교 논문집* 19권 1호 (1998), pp. 341-357.

로 부각되고 있음을 주시하였고, 황윤정과 유태순⁹⁾은 헤어스타일은 개인의 취향과 얼굴형에 따라 선택되고 스타일링되며, 변화가 용이하기 때문에 다양한 개성 연출을 가능하게 한다고 보았다. 따라서 여성들의 외모관리 행동은 외모에 대한 사회문화적 영향과 객체화된 신체 의식의 영향을 받으며, 자신의 체중, 체형 등과 같이 겉으로 드러나는 신체에 대한 주관적인 평가를 의미하는 신체 존중감¹⁰⁾의 영향을 받는 것으로 볼 수 있고, 체중 관리 행동과 얼굴의 매력성을 좌우할 수 있는 헤어 관리 행동이 여성들의 주요 외모 관리 행동 차원임을 알 수 있다. 이러한 관점에서 본 연구는 객체화된 신체 의식과 신체 존중감이 각각 성인 여성들의 체중 관리와 헤어 관리 행동에 영향을 미치는가를 경험적으로 구명하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 객체화된 신체 의식(Objectified Body Consciousness: OBC)

객체화된 신체 의식이란 여성들이 객체(대상)로서 자신의 신체를 바라보고 느끼는 심리적 경험으로 정의된다.¹¹⁾ 즉, 객체화된 신체 의식 이론의 핵심은 여성의 신체는 보여지기 위해, 하나의 대상으로서 사회적으로 구성된다는 것이다. McKinley와 Hyde¹²⁾는 객체화된 신체 의식은 여성들의 신체 경험에 영향을 주는 태도와 행동 요소들로 구성되며, 다른 어떤 이론보다 여성들의 신체에 대한 집념에 관해 더 큰 설명력을 갖는다고 하였다. 그간 많은 연

구들이 여성들의 자기 신체에 대한 태도와 행동에 중요한 영향을 미치는 요인이 대중매체와 같은 사회문화적 환경임을 지적해왔다.^{13,14)} Cusumano와 Thompson¹⁵⁾은 이러한 대중매체를 통한 신체 외모에 관한 메시지가 신체 외모에 대한 이상적인 기준을 설명함으로써 사람들의 신체 이미지 지각에 영향을 미친다고 보았다. McKinley와 Hyde¹⁶⁾는 이러한 대중매체에서 제공하는 수많은 콘텐츠들이 여성의 신체를 제 3자의 시선에서 보는 관찰 대상으로 묘사함으로써 사람들이 하여금 여성의 신체를 객체화하도록 부추기며, 여성들은 자신의 신체를 제 3자의 시선으로 관찰하듯 보는 것을 학습한다고 하였다. 즉, 여성들은 이와 같은 사회화 과정을 통해 문화적 신체 표준을 내면화하고 이를 기준 삼아 자신의 신체를 감시하고 평가하며, 결과적으로 자신의 신체에 대해 부정적인 경험을 하게 된다는 것이다. McKinley와 Hyde는 또한 이러한 객체화된 신체 의식을 자신의 신체를 객체화하여 타인의 시선에서 바라보는 신체 감시(body surveillance), 문화적 신체 표준의 내면화에 의한 신체에 대한 수치심(body shame), 개인의 외모를 변형시킬 수 있다는 외모 통제 신념(appearance control beliefs)이라는 세 개의 요인으로 분류한 후, 이를 측정하기 위한 척도를 개발하여 타당도를 입증하였다.

한편, Fredrickson과 Roberts¹⁷⁾는 자신의 신체를 사회적 이상과 비교함으로써 부정적인 신체 이미지를 갖게 되고, 이를 해소하기 위해 체중 조절이나 운동과 같은 자발적인 외모 관리 행동을 하게 된다고 하였으며, 박은아¹⁸⁾는 운동이나 다이어트 등 개

-
- 9) 황윤정, 유태순, “외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체 매력 지각이 얼굴 및 헤어 관리 행동에 미치는 영향,” *한국의류학회지* 58권 6호 (2008), pp. 85-95.
 10) 문정신, “공적 자기의식 및 외모에 대한 사회문화적 가치의 내재화와 신체상과의 관계” (이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 2003), p. 17.
 11) N. M. McKinley, op. cit., p. 05B.
 12) N. M. McKinley and J. Hyde, op. cit., pp. 181-215.
 13) B. Fredrickson and T. Roberts, “Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks,” *Psychology of Women Quarterly* Vol. 21 (1997), pp. 173-206.
 14) K. Harrison and J. Cantor, “The Relationship between Media Exposure and Eating Disorders,” *Journal of Communication* Vol. 47 (1983), pp. 40-67.
 15) 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 (1997), pp. 701-721.
 16) N. M. McKinley and J. Hyde, op. cit., pp. 181-215.
 17) B. Fredrickson and T. Roberts, op. cit., pp. 173-206.

인의 노력이 요구되는 신체관리행동 의도에는 객체화된 신체외식의 외모통제신념 차원이 주요한 역할을 한다고 하였다. 또한 McKinley¹⁹⁾는 객체화된 신체외식이 높을수록 자기 신체에 대한 존중감은 낮아지며, 객체화의 정도가 신체에 대한 부정적인 평가와 서로 관련된다는 것을 입증하였다. Strelan 등²⁰⁾은 자기 객체화 수준이 높은 여성은 신체만족(body satisfaction), 신체존중감(body esteem) 및 자기존중감(self-esteem)이 낮다는 점을 주시하였고, Strelan과 Hargreaves²¹⁾는 여성이 남성에 비해 자신의 객체화 정도가 높고, 다른 사람을 객체화하는 정도에서도 여성이 남성보다 더 높게 나타난 것으로 나타나 객체화 정도에 성별 차이가 있다고 밝혔다. 우리 사회에서도 대중매체를 통해 여성이 신체를 객체화 시키는 사회적 추세가 지속되고 있고, 이러한 객체화된 신체외식의 실체가 외모증시현상으로 반영되고 있다. 김윤²²⁾은 객체화된 신체외식이 특히 미용관리태도와 체중관리태도에 영향을 미친다는 것을 실증하였다.

2. 신체존중감(Body Esteem)

신체존중감은 자신의 몸무게, 외모, 체형과 같이 겉으로 드러나는 신체에 대해 얼마나 만족하고 있는가를 나타내 주는 주관적인 평가를 의미한다.²³⁾

허태정과 황선진²⁴⁾은 개인의 신체이미지는 신체 각 부분에 대한 만족하는 정도인 신체만족도(body cathexis)와 신체에 대한 정서적 평가(affective evaluation)를 의미하는 신체존중감(body-esteem)으로 나누어진다고 보았다. 그들은 또한 신체존중감은 자신의 신체상에 대한 개인의 주관적인 느낌인 반면, 신체만족도는 물리적인 신체에 대한 평가라는 점에서 신체존중감과 신체만족도는 차이가 있음을 주시하였다. Diener 등²⁵⁾은 개인이 자신의 자기 신체에 대해 형성하고 있는 전반적 태도를 지칭하는 신체존중감이 신체만족보다 포괄적인 개념이라고 하였다.

Cash와 Brown²⁶⁾은 신체존중감에 있어 남녀의 차이가 없는 것으로 나타났으나, 여성이 남성보다 자신의 신체를 더 중시하며, 자신의 몸무게에 대해 남성보다 더 불안해하는 경향이 있다고 밝혔다. Mendelson 등²⁷⁾은 신체존중감을 개인의 신체나 외모에 대한 자기평가(self-evaluation)를 뜻하는 것으로 보았고, 이를 외모(외모에 관한 일반적인 느낌), 체중(체중만족), 귀인(개인의 신체와 외모에 관해 타인들이 부여하는 평가)이라는 세 차원으로 분류하였다. 김완석²⁸⁾은 신체존중감의 인지적, 정서적, 사회적 측면을 반영하여 체기능을 포함한 전반적인 신체존중감 척도를 개발하였는데, 이 척도는 외모 존중감,

-
- 18) 박은아, “신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로,” *한국심리학회지: 일반* 22권 (2003), pp. 35-56.
- 19) N. M. McKinley, “Women and Objectified Body Consciousness: Mothers' Daughters' Body Experience in Cultural, Developmental, Familial Context,” *Developmental Psychology* Vol. 35. No. 3 (1999), pp. 760-769.
- 20) P. Strelan, S. J. Meahaffey and M. Tiggemann, “Self Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Exercise,” *Sex Roles* Vol. 48 (2003), pp. 89-95.
- 21) P. Strelan and D. Hargreaves, “Reasons for Exercise and Body Esteem: Men Responses to Self-objectification,” *Sex Roles* Vol. 53 (2005), pp. 495-503.
- 22) 김윤, “청소년의 사회문화적 압력과 청소년의 미용관리 및 체중조절간의 관계(제1보): 대상화의 매개과정을 중심으로,” *한국미용학회지* 16권 3호 (2010), pp. 861-870.
- 23) 문정신, op. cit., p. 17.
- 24) 허태정, 황선진, “아바타 이미지에 따른 아바타 이용자 특성에 관한 연구: 아바타 이용현황, 신체존중감, 그리고 자기존중감을 중심으로,” *한국의류학회지* 28권 5호 (2004), pp. 648-657.
- 25) E. Diener, E. M. Suh, R. Lucas and H. Smith, “Subjective Well-being: Three Decades of Progress,” *Psychological Bulletin* Vol. 125 No. 2 (1999), pp. 276-302.
- 26) T. F. Cash T. A. and Brown, “Gender and Body Images: Stereotypes and Realities,” *Sex Roles* Vol. 21 (1989), pp. 261-373.
- 27) B. K. Mendelson, M. J. Mendelson and D. R. White, “Body-esteem Scale for Adolescents and Adults,” *Journal of Personality Assessment* Vol. 76 (2001), pp. 90-106.
- 28) 김완석, “전반적 신체존중감 척도(KOBES): 개발 및 성차 탐색,” *한국심리학회지: 여성* 12권 2호 (2007), pp. 231-253.

체중 존중감, 체기능 존중감이라는 세 요인으로 구성된다.

한편, 박은아²⁹⁾는 여성들의 신체존중감 형성은 날씬함 정도와 객체화된 신체의식의 외모통제 신념이 영향을 미친다고 밝혔다. 김완석³⁰⁾은 신체존중감은 자기존중감을 구성하는 중요한 요소이며, 이것이 사회적 관계행위에 영향을 미치고, 화장과 미용성형수술, 몸매관리와 서비스 등 다양한 신체관련 소비와도 관련된다고 하였다. 박은아 등³¹⁾은 신체존중감이 낮은 사람이 외모가꾸기에 더 적극적이라고 밝혔고, 외모의 사회적 중요성을 높게 인식할수록 외모에 관심이 많고 외모관리행동을 많이 하며, 이상적 신체이미지(ideal body-image)와 자신의 신체이미지 격차를 크게 지각하고 이상적 신체이미지를 달성하는 것을 중요하게 생각할수록 외모가꾸기에 더 적극적이라는 것을 발견하였다.

3. 체중관리행동(Weight Management Behavior)

현대사회에서 이상적으로 간주되는 여성의 체형은 날씬하고, 상체보다 하체가 길어 보이고, 또한 건강미를 지닌 체형이다. 이러한 체형은 특히 체중의 영향을 받는다는 점에서 여성들은 주로 체중감소를 위한 체중관리에 신경을 쓰고 있다. 보고된 연구에 따르면 서구 여성은 운동을 통한 체중관리를 중요시 하는³²⁾ 반면, 우리 사회의 많은 여성들은

체중조절을 위해 주로 식사량을 조절하는 것으로 나타나고 있다.^{33,34)} Lennon과 Rudd³⁵⁾는 대체적으로 여성이 남성에 비하여 자신의 외모에 대해 비판적이고, 특히 체중에 집착한다고 하였으며, 이는 날씬한 신체가 아름다움, 건강함, 바람직함, 성숙함을 암시하기 때문에 체중관리가 현대 여성들의 가장 중요한 외모관리행동 중의 하나임을 주시하였다. 김미옥 등³⁶⁾은 우리나라의 상당수의 여성들이 마른 체형을 이상적으로 여기고 자신의 체형에 대하여 왜곡된 인식을 가지고 있으며, 체중 감량을 위한 체중조절 경험이 있는 것으로 나타났다고 밝혔다. 서화숙³⁷⁾은 우리나라 여대생을 대상으로 한 연구에서 비만에 대한 두려움이 비만을 경시하는 태도로 변화되고, 날씬함을 아름다움과 동일시하며 날씬하다는 것에 자아통제, 우아함, 매력, 젊음 등과 같은 의미를 부여하는 경향이 만연되고 있다고 밝혔다. 김미옥과 장은재³⁸⁾도 최근 사회적으로 비만에 대한 관심과 날씬함에 대한 압력이 증가되고 있고, 비만을 신체적, 정신적, 정서적, 도덕적 혹은 외모적 손상으로 취급하는 경향까지 나타나고 있음을 주시하였고, 정상체중인 사람들도 체중감량을 시도하고 있고, 이러한 시도의 대부분은 단지 날씬해야 한다는 생각에 기인하고 있으며, 자신에게 필요한 영양소를 고려하지 않는다는 점에서, 심각한 문제점을 지닌다고 보았다. 김인화³⁹⁾ 역시 더 마르고 더 키가

29) 박은아, op. cit., pp. 35-56.

30) 김완석, op. cit., pp. 231-253.

31) 박은아, 김현정, 서현숙, “문화적 자기개념(self-construals)에 따른 외모중시 가치관과 외모관리행동,” *한국심리학회지: 소비자·광고* 10권 2호 (2009), pp. 251-274.

32) N. A. Rudd and S. J. Lennon, “Body Image and Appearance Management Behavior in College Woman,” *Clothing and Textile Research Journal* Vol. 18 No. 3 (2000), pp. 152-162.

33) 조선진, “의복태도와 의복구매동기의 관계에 대한 연구,” *한국의류학회지* 22권 7호(1997), pp. 872-881.

34) 조혜란, 최종명, “대학생의 성에 따른 신체만족도와 외모향상행동과의 관계,” *한국생활과학회지* 16권 4호 (2007), pp. 825-835.

35) S. Lennon and N. A. Rudd, “Linkages between Attitudes toward Gender Roles, Body Satisfaction, Self-esteem, and Appearance Management Behaviors in Women,” *Family and Consumer Science Research Journal* Vol. 23 No. 2 (1994), pp. 94-117.

36) 김미옥, 은종극, 장은재, “여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도,” *한국식품영양학회지* 22권 2호(2009), pp. 205-214.

37) 서화숙, “여대생의 체중조절경험과 신체적 특성에 따른 신체만족도 및 의복만족도 외모관리행동에 관한 연구” (상주대학교 대학원 석사학위논문, 2002), p. 4.

38) 김미옥, 장은재, “연령별 비만에 대한 인식 및 체중 조절에 대한 태도,” *한국식품영양학회지* 22권 1호 (2009), pp. 110-122.

39) 김인화, “여성의 신체이미지가 의복행동과 체중조절에 미치는 영향,” *한국의류학회지* 34권 9호 (2010), pp. 1422-1453.

큰 여성들을 매력적인 여성으로 간주하는 사회적 시각이 그릇된 신체이미지에 영향을 주며, 이로 인해 여성들은 건강상의 문제보다는 외모상의 이유로 과도한 다이어트를 시행함으로써 건강을 해치기도 한다고 밝혔다. 이처럼 많은 여성들이 위험을 감수하면서까지 체중감소를 위해 다이어트에 열중하는 것은 현사회가 날씬한 여성에게 부여하는 찬사 혹은 혜택 때문으로 볼 수 있다.

4. 헤어관리행동(Hair Management Behavior)

여성의 신체적 매력성의 주요지표들 중 하나가 얼굴매력성이며, 헤어는 얼굴의 매력성을 좌우할 수 있는 신체부위중 하나로 볼 수 있다. 이시원⁴⁰⁾은 헤어스타일에 따라 얼굴형과 이미지가 다르게 지각되기 때문에 헤어스타일은 인상에 영향을 주는 중요한 요인들 중 하나라고 보았다. 이명희⁴¹⁾ 역시 헤어스타일은 사회생활에서 첫인상과 이미지를 좌우하는 중요한 요소이며, 헤어스타일이 개인의 자신감과 외모만족도를 상승시킬 수 있다고 하였다. 박옥련과 정희진⁴²⁾은 미디어의 발달과 더불어 연예인들을 모방하고자 하는 욕구가 커지면서 헤어스타일이 자기표현의 중요한 수단으로 부각되고 있음을 주시하였다. 김명희⁴³⁾는 헤어스타일의 모방의도는 성별, 텔런트 관심도, TV 시청량에 따라 차이가 있음을 발견하였고, 여성이 남성보다, 유행에 민감할수록, 텔런트에 대한 관심이 높을수록 텔런트의 헤어스타일을 모방하려는 의도가 높았다고 밝

혔으며, 모방의도가 추후 헤어스타일을 바꾸는 데에 크게 영향을 미친다고 하였다. 이효숙과 박숙현⁴⁴⁾은 자신에게 어울리는 헤어스타일이라도 한 가지 헤어스타일만을 지속하기 보다는 여러 유형의 헤어스타일로 자신을 변신해 볼 필요가 있으며 보다 좋은 이미지 연출을 위한 헤어스타일 변화는 개성 표현의 한 수단이 된다고 하였다. 최수경⁴⁵⁾은 헤어의 퍼머, 커팅, 염색 등에 따라 같은 사람이라도 전혀 다른 느낌을 줄 수 있다고 하였고, 헤어스타일링의 비용이 비교적 저렴하면서도 얼굴 매력성 향상과 패션 완성도에 영향을 주기 때문에 헤어스타일은 개인의 첫인상과 이미지 형성의 주요요소로 작용한다고 하였다.

한편, 류현혜⁴⁶⁾는 현대인들은 물리적, 화학적 방법들을 동원하여 헤어를 자신을 치장하는 수단으로 이용하고 있고, 헤어스타일을 연출하기 전에 헤어를 관리함으로써 헤어 손상을 최소화하려는 경향이 높아지고 있다고 하였다. 김정희⁴⁷⁾는 이러한 헤어관리행동을 헤어의 세정, 스타일링, 염모 및 탈모방지를 위한 헤어관리로 구분하였고, 김용숙과 이지영⁴⁸⁾은 헤어관리행동을 세정, 탈모방지, 비듬관리, 염모, 스타일, 영양공급이라는 6영역으로 분류하였다. 김리라⁴⁹⁾는 헤어관리행동을 염색, 퍼머, 드라이, 코팅, 영양, 두피 또는 모발 마사지 등으로 구분하였으며, 헤어관리는 건강을 위한 목적과 아름답히하고자 하는 외모지향적인 목적을 지니고 있다고 하였다.

40) 이시원, “공적사적 자기의식에 따른 바디이미지와 외모관리행동에 관한 연구” (성신여자대학교 대학원 석사학위논문, 2004), p. 34
 41) 이명희, “지각자의 사회적 가치와 헤어스타일 변화에 따른 이미지 지각연구,” *복식문화연구* 12권 6호 (2004), pp. 971-983.
 42) 박옥련, 정희진, *op. cit.*, pp. 341-357.
 43) 김명희, “헤어스타일 모방의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구” (조선대학교 대학원 석사학위논문, 2001), pp. 58-59.
 44) 이효숙, 박숙현, “헤어디자인요소의 변화에 따른 헤어스타일 이미지,” *한국의류학회지* 32권 11호 (2008), pp. 1782-1791.
 45) 최수경, “의복과 헤어스타일의 추구이미지에 따른 성인여성의 액세스리 착용 및 화장 정도,” *한국디자인문화학회지* 16권 1호 (2010), pp. 336-344.
 46) 류현혜, “노년여성의 자아식과 외모관리행동과의 관계,” *한국의류학회지* 57권 9호 (2007), pp. 97-109.
 47) 김정희, “대학생들의 두피관리 행위와 모발특성 및 헤어스타일과의 관련성” (조선대학교 대학원 석사학위논문, 2001), pp. 1-2.
 48) 김용숙, 이지영, “성인여성들의 모발관리행동과 모발화장품 만족도,” *복식* 52권 8호 (2002), pp. 99-107.
 49) 김리라, “여대생의 모발미용관리 및 행동에 관한 연구” (숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2003), pp. 17-20.

이상과 같은 문헌 고찰을 통해 여성들의 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것으로 가정하였으며, 이러한 두 개의 독립변인과 종속변인들 간의 관계등을 검증하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

1. 연구가설

연구가설 1: 객체화된 신체 의식이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2: 객체화된 신체 의식이 신체존중감에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3: 신체존중감이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 4: 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이다.

2. 연구대상

본 연구는 광주광역시에 거주하는 20세부터 59세의 성인 여성을 연구대상으로 하였고, 연구를 위한 자료는 2009년 9월 1일부터 9월 11일까지 설문지 총 700부를 배포하여 650부를 회수하였으며, 응답이 불완전한 것을 제외한 632명을 분석에 이용하였다.

응답자의 연령은 20대가 277명(43.8%)으로 가장 높은 분포를 보였으며, 다음으로 30대가 135명(21.4%), 40대가 112명(17.7%), 50대가 108명(17.1%)으로 파악되었다. 결혼 여부는 미혼이 325명(51.4), 기혼이 307명(48.6%)으로 파악되었고, 한 달 평균 가구 소득은 300~400만원 미만이 157명(24.8%)으로 가장 높게 나타났으며, 200만원 미만이 146명(23.1%), 200~300만원 미만이 123명(19.5%), 500만원 이상이 115명(18.2%), 400~500만원 미만이 91명(14.4%)으로 나타났다. 한 달 외모관리 비용은 20~30만원 미만이 162명(25.6%)으로 가장 높게 나타났으며, 10~

20만원 미만이 147명(23.3%), 40만원 이상이 123명(19.5%), 10만원 미만이 81명(12.8%)으로 나타났다.

3. 용어의 조작적 정의 및 측정 도구

1) 객체화된 신체 의식

객체화된 신체 의식은 여성들이 자신의 신체를 대상(객체)으로서 바라보고 느끼는 심리적 경험을 의미한다. 이를 측정하기 위해 McKinley⁵⁰⁾가 개발한 OBS(Objectified Body Consciousness) 24문항을 번역하여 응답자들이 이해하기 쉽게 수정한 후, 예비 조사를 통해 신뢰도와 타당도를 저해시킨 8문항을 제외한 16문항을 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 제시하였다.

2) 신체존중감

신체존중감은 개인이 자신의 신체나 외모에 대해 느끼는 전반적인 만족을 의미한다. 이를 측정하기 위해 Mendelson 등(2001)⁵¹⁾이 개발한 23문항의 신체존중감 척도 중 본 연구와 관련된 하위척도인 외모존중감에 관한 7문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점 매우 그렇다)로 제시하였다.

신체존중감의 총 7문항의 신뢰도는 $\alpha=.91$ 로 나타나 내적 일관성이 높은 것으로 파악되었다.

3) 체중관리행동

체중관리행동은 자신의 신체적 외모에 대한 만족도를 높이기 위해 식사량 조절과 더불어 운동 및 다이어트와 같은 행동을 의미한다. 이를 측정하기 위해 조영미⁵²⁾의 연구에서 사용된 문항을 참고하여 제작한 체중관리행동 6문항을 5점 척도(1점: 전혀 하지 않는다~5점: 매우 자주한다)로 제시하였다.

체중관리행동의 총 6문항의 신뢰도는 $\alpha=.76$ 으로 나타나, 내적 일관성이 확보되었다.

4) 헤어관리행동

50) N. M. McKinley, op. cit., p. 05B.

51) B. K. Mendelson, M. J. Mendelson and D. R. White, op. cit., pp. 90-106.

52) 조영미, “중년남성의 자아존중감 인지연령 및 신체만족도가 외모관리행동에 미치는 영향” (전남대학교 대학원 석사학위논문, 2009), p. 81.

헤어관리행동은 여성들이 자신의 외모를 향상시키기 위해 일상적으로 행하는 헤어스타일 행동을 의미한다. 이를 측정하기 위해 조영미⁵³⁾의 연구에서 사용된 문항을 참고하여 제작한 헤어관리행동 7 문항을 5점 척도(1점: 전혀 하지 않는다~5점: 매우 자주한다)로 제시하였다.

헤어관리행동의 총 7문항의 신뢰도는 $\alpha=.70$ 으로 나타나 내적 일관성이 확보되었다.

4. 자료 분석방법

수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 18.0 통계 Package를 사용하였으며, 기술통계분석, 요인분석, 신뢰도분석(Cronbach's α), 회귀분석, 경로분석을 실시하였다.

IV. 결과 및 논의

1. 성인 여성들의 체중 및 헤어관리행동 실태

성인 여성들의 체중 및 헤어관리행동 실태를 분석한 결과는 <표 1>과 같이 나타났다.

먼저, 성인 여성들은 체중관리 측면에서 운동, 식사량 조절, 저칼로리 식품, 사우나, 체형관리, 살 빼는 약 복용 순으로 자주 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 최근 날씬한 신체 혹은 근육질의 신체를 선호하는 추세가 더욱 심화되어 체중관리를 위해 과도한 약물 복용보다는 다양한 운동과 식사량 조절을 한다고 밝힌 조선진,⁵⁴⁾ 김선희,⁵⁵⁾ 조혜란과 최종명⁵⁶⁾의 연구결과를 지지한다. 특히 운동 빈도가 높게 나타난 결과는 운동선수처럼 탄력 있고 건강한 몸을 선호하는 사회현상이 반영된 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 헤어관리행동의 경우, 헤어스타일링, 두피케어, 클리닉, 최근 유행하는 헤어스타일, 멋내기 염색, 부분가발착용 순으로 자주하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여성들이 자신의 취향과 얼

<표 1> 체중 및 헤어관리행동 실태 (N=632)

		횟수	평균(표준편차)
체중관리	운동(ex: 요가, 헬스, 배드민턴, 테니스, 수영, 줄넘기, 걷기, 에어로빅, 댄스, 발레, 골프)		3.76(1.10)
	식사량을 조절		3.63(1.08)
	저칼로리 식품을 골라 먹음		2.90(1.24)
	사우나 혹은 찜질방을 이용		2.59(1.39)
	트레이너에게 체형관리 받음		2.10(1.24)
	설사제, 이뇨제, 살 빼는 약 복용		1.95(1.21)
	전체		2.82(.82)
헤어관리	헤어드라이, 플랫아이론, 전기세팅을 이용해 헤어스타일링		3.97(1.06)
	헤어제품 사용(ex: 헤어젤, 헤어왁스, 에센스, 헤어스프레이)		3.57(1.22)
	두피케어제품(두피관리용 샴푸 등) 사용		3.45(1.31)
	클리닉(영양관리)		3.28(1.26)
	최근 유행하는 헤어스타일		3.26(1.02)
	유행하는 멋내기 염색		3.19(1.23)
	붙임머리를 하거나 또는 부분가발 착용		2.05(1.39)
전체		3.25(.73)	

53) 조영미, op. cit., p. 81.

54) 조선진, op. cit., pp. 872-881.

55) 김선희, “외모에 대한 사회문화적 태도와 외모관리행동에 대한 연구: 20대 여성을 중심으로,” *대한가정학회지* 41권 5호 (2003), pp. 99-107.

56) 조혜란, 최종명, op. cit., pp. 825-835.

굴형에 맞추어 스타일링하는 것을 중시하되, 건강한 헤어를 유지하는 데에도 관심을 갖는다는 것을 의미한다.

2. 객체화된 신체 의식 차원

성인 여성들의 객체화된 신체 의식의 차원을 분류하기 위해 객체화된 신체 의식에 관한 16문항을 Varimax 회전법을 사용하여 주성분 요인 분석한 결과가 <표 2>와 같이 나타났다. 고유치(eigenvalue) 1 이상인 3개의 차원이 도출되었으며, 각 요인의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 각각 .88, .86, .71로 나타나 문항 간 내적 일관성이 확보되었으며, 각 요인들이 객체화된 신체 의식을 설명한 총설명력은 66.75%로 나타났다.

요인 1은 전체 변량의 37.21%를 설명하였고, 이 요인에는 이상적인 신체 표준과 실제 자신의 신체 차이를 의식하거나 자신의 노력이 부족하다고 느

끼거나 자신이 신체의 결점이 노출될 경우의 부정적인 감정에 관한 문항들이 포함되었기 때문에 “신체수치심”이라 명명하였다. 신체수치심은 한 개인이 문화적 신체 표준을 성취하지 못했을 때 느끼는 부정적인 감정을 의미한다. 요인 2는 전체 변량의 18.18%를 설명하였고, 이 요인에는 자기 신체에 대해 타인의 평가를 의식하는 문항들이 포함되었기 때문에 “신체감시”라 명명하였다. 신체감시는 개인이 자신의 신체를 외부 관찰자의 시각으로 보는 것을 의미한다. 요인 3은 전체 변량의 11.36%를 설명하였고, 이 요인에는 외모는 자신의 노력에 따라 성취할 수 있다고 생각하는가 혹은 유전에 의해 결정되며, 타고난 특성이라고 생각하는가를 묻는 문항들이 포함되었기 때문에 “외모통제신념”이라 명명하였다. 외모통제신념이란 충분한 노력이 가해지면 자신의 외모를 통제함으로써 문화적 표준을 성취할 수 있다고 믿는 것을 의미한다.⁵⁷⁾

<표 2> 객체화된 신체 의식의 차원

요인	객체화된 신체 의식 문항	요인 부하량	고유치	설명분산 (누적변량)	신뢰도 (α)
요인 1 신체 수치심	· 나는 내가 생각하는 이상적인 신체 사이즈가 아닐 때 한심스럽다는 생각이 든다.	.856	4.47	37.21 (37.21)	.88
	· 나는 외모를 가꾸는데 최선을 다하지 않으면 내가 한심한 사람처럼 느껴진다.	.775			
	· 나는 최선의 외모가 되도록 노력하지 않으면 내 자신이 창피하게 느껴진다.	.760			
	· 나는 다른 사람들이 나의 실제 체중을 알게 되면 창피할 것 같다.	.759			
	· 나는 체중을 조절하지 못하면 내게 문제가 있는 것처럼 느껴진다.	.745			
요인 2 신체 감시	· 나는 내가 남에게 어떻게 보일 것인가를 생각한다.	.843	2.18	18.18 (55.39)	.86
	· 나는 내가 입고 있는 옷이 내 외모를 돋보이게 하고 있는지 자주 신경 쓴다.	.827			
	· 나는 내 외모가 남에게 어떻게 보일지 신경 쓰인다.	.816			
요인 3 외모 통제 신념	· 나는 사람들의 체중은 노력보다는 타고난 유전에 의해 결정된다고 생각한다.(R)	.843	1.36	11.36 (66.75)	.71
	· 나는 좋은 외모의 특성들은 타고 나는 것이라고 생각한다.(R)	.762			
	· 나는 체형은 노력보다는 타고난 유전에 의해 결정된다고 생각한다.(R)	.716			
	· 나는 사람들의 외모는 타고나는 것이어서 변화시킬 수 없다고 생각한다.(R)	.575			

(R)은 reverse 척도임

3. 객체화된 신체의식이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 미치는 영향

객체화된 신체의식이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 1을 검증하기 위해 객체화된 신체의식을 독립변인으로 체중관리행동 및 헤어관리행동을 종속변인으로 하여 각각 회귀분석을 실시한 결과는 <표 3>, <표 4>와 같이 나타났다.

<표 3>에서 보면, 객체화된 신체의식이 전체적으로 체중관리행동을 설명한 총설명력은 10%로 파악되었으며, 객체화된 신체의식이 체중관리행동에 통계적으로 유의한($F=70.40, p<0.001$) 정적 영향($\beta=.32, t=8.39, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이는 객체화된 신체의식이 성인 여성의 체중관리행동을 설명하는 하나의 주요 변인이라는 것과 객체화된 신체의식이 높을수록 체중관리행동을 더 많이 한다는 것을 의미한다. 체중관리행동에 미치는 객체화된 신체의식의 차원별 영향력을 구체적으로 살펴보면, 신체수치심차원은 체중관리에($\beta=.29, t=6.63, p<.001$), 신체감시차원은 체중관리($\beta=.09, t=1.96, p<.05$)에 각각 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외모통제신념은 체중관리에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자신의 신체에 대한 수치심과 지속적인 신체감시가 체중관리로 이어진다는 것을 의미한다. 이는 객

체화된 신체의식이 체중조절행동과 유의한 관계가 있음을 밝힌 Rodin 등,⁵⁸⁾ 손은정,⁵⁹⁾ 김윤⁶⁰⁾의 연구와 일맥상통한다.

그러나 외모통제신념 차원이 체중관리행동에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 결과가 주시되며, 이는 외모통제신념 척도가 객체화된 신체의식(OBCS)의 하위요인인 신체감시나 신체수치심과는 달리 신체나 외모에 대한 개인의 통제력을 측정하는 것으로 객체화된 신체의식의 하위차원으로서는 다소 부적절한 것이라고 보았던 김완석 등⁶¹⁾의 견해를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 객체화된 신체의식이 전체적으로 헤어관리행동을 설명한 총설명력은 12%로 파악되었으며, 객체화된 신체의식이 헤어관리행동에 통계적으로 유의한($F=84.61, p<.001$) 정적 영향($\beta=.34, t=9.20, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

이는 객체화된 신체의식이 성인 여성의 헤어관리행동을 설명하는 하나의 주요 변인이라는 것과 객체화된 신체의식이 높을수록 헤어관리행동을 더 많이 한다는 것을 의미한다. 헤어관리행동에 미치는 객체화된 신체의식의 차원별 영향력을 구체적으로 살펴보면, 신체수치심차원은 헤어관리행동($\beta=.25, t=5.79, p<.001$), 신체감시차원은 헤어관리행동($\beta=.18, t=4.06, p<.001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과 역시 신체수치

<표 3> 객체화된 신체의식이 체중관리행동에 미치는 영향

독립변수		종속변수	B	표준오차	β	t	F값	R ²
객체화된 신체의식	신체수치심	체중관리행동	.24	.04	.29	6.63***	29.26***	.12
	신체감시		.09	.04	.09	1.96*		
	외모통제신념		.05	.04	.05	1.35		
객체화된 신체의식(전체)		체중관리행동	.43	.05	.32	8.39***	70.40***	.10

* $p<.05$, *** $p<.001$ 에서 유의함

57) 전현진, “외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체의식 및 신체 존중감이 외모관리행동에 미치는 영향” (전남대학교 대학원 박사학위논문, 2010), p. 61.

58) J. Rodin, L. Silberstein and R. Striegel-Moore, *Women and Weight: A Normative Discontent*. In T. B. Songeregger Ed. (Psychology and Gender pp. 267-307 Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1985).

59) 손은정, “공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식행동에 미치는 영향,” *한국심리학회지* 19권 3호(2007), pp. 735-750.

60) 김윤, op. cit., pp. 861-870.

61) 김완석, 유연재, 박은아, “한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화,” *한국심리학회지: 일반* 26권 2호 (2007), pp. 329-349.

〈표 4〉 객체화된 신체외식이 헤어관리행동에 미치는 영향

독립변수		종속변수	B	표준오차	β	t	F값	R ²
객체화된 신체외식	신체수치심	헤어관리행동	.19	.03	.25	5.79***	35.36***	.15
	신체감시		.16	.04	.18	4.06***		
	외모통제신념		.02	.03	.02	.64		
객체화된 신체외식(전체)		헤어관리행동	.41	.05	.34	9.20***	84.61***	.12

*** $p < .001$ 에서 유의함

심과 신체감시가 헤어관리행동의 선행요인이라는 것을 의미하며, 객체화된 신체외식이 주로 신체의 기능보다는 외형과 관련된다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 또한 객체화된 신체외식이 헤어·피부 등의 일상적인 미용관리에 영향을 준다고 밝힌 김윤과 이종남⁶²⁾의 연구결과와 일치한다.

외모통제신념 차원이 헤어관리행동에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 결과 역시 신체감시와 신체수치심은 외모관리행동에 유의한 예언력이 있는 것으로 나타난 반면, 통제신념은 전혀 예언력이 없는 것으로 나타났다고 밝힌 박은아,⁶³⁾ 김완석 등⁶⁴⁾의 견해와 결과를 지지한다. 결과적으로, 객체화된 신체외식이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 1은 부분적으로 채택되었다.

4. 객체화된 신체외식이 신체존중감에 미치는 영향

객체화된 신체외식이 신체존중감에 영향을 미칠 것이라는 가설 2를 검증하기 위해 먼저 객체화된 신체외식을 독립변인으로, 신체존중감을 종속변인

으로 하여 회귀분석을 실시한 결과는 〈표 5〉와 같이 나타났다.

전체적으로 객체화된 신체외식이 신체존중감을 설명한 총설명력은 2%로 파악되었으며, 객체화된 신체외식이 신체존중감에 통계적으로 유의한($F=5.09$, $p < .05$) 정적 영향($\beta=.09$, $t=2.26$, $p < .05$)을 미치는 것으로 나타났다. 신체존중감에 미치는 객체화된 신체외식의 차원별 영향력을 살펴본 결과, 신체감시 차원만 신체존중감에 유의한 정적 영향($\beta=.18$, $t=3.84$, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 객체화된 신체외식이 신체존중감을 설명하는 설명력은 낮지만 자신의 신체가 타인에게 어떻게 보이고 평가될 것인가에 높은 관심을 갖는 사람들은 그러한 상황에 대비하여 신체를 관리할 것이고, 그 결과 자신의 신체에 대한 만족도가 높아진 때문으로 해석된다. 또한 신체 수치심이 신체존중감에 유의하지 않지만 부적영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 여성들이 자신의 신체를 감시하고 자신의 외모가 사회표준에 미치지 못할 경우 자기존중감이 낮아진다는 McKinley와 Hyde⁶⁵⁾의 견해와

〈표 5〉 객체화된 신체외식이 신체존중감에 미치는 영향

독립변수		종속변수	B	표준오차	β	t	F값	R ²
객체화된 신체외식	신체수치심	신체존중감	-.02	.04	-.02	-.50	6.57***	.03
	신체감시		.18	.05	.18	3.84***		
	외모통제신념		-.06	.04	-.06	-1.60		
객체화된 신체외식(전체)		신체존중감	.13	.05	.09	2.26*	5.09*	.02

* $p < .05$, *** $p < .001$ 에서 유의함

62) 김윤, 이종남, “사회문화적 압력과 성인남성의 외모관리행동 간의 관계,” *한국인체예술헌회지* 10권 1호 (2009), pp. 153-167.

63) 박은아, op. cit., pp. 35-56.

64) 김완석, 유연재, 박은아, op. cit., pp. 329-349.

는 상통되는 반면, 신체수치심이 신체존중감에 유의한 정적영향을 미쳤다고 밝힌 김완석 등⁶⁶⁾의 연구결과와는 상반되는 결과이다. 외모통제신념이 신체존중감에 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타난 결과는 한국과 미국 여대생의 신체존중감 비교 연구에서 두 문화 모두에서 외모통제신념이 신체존중감에 유의한 영향을 미치지 않았음을 발견한 박은아⁶⁷⁾의 연구결과와 일치하며, 그 결과를 외모통제신념의 긍정적 영향과 부정적 영향이 상쇄되었기 때문으로 보았던 McKinley와 Hyde,⁶⁸⁾ 김완석 등⁶⁹⁾의 해석과 동일한 시각에서 볼 수 있다. 결과적으로, 객체화된 신체의식이 신체존중감에 영향을 미칠 것이라는 가설 2는 부분적으로 채택되었다.

5. 신체존중감이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 미치는 영향

신체존중감이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 3을 검증하기 위해 먼저 신체존중감을 독립변인으로, 체중관리행동 및 헤어관리행동을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실

시한 결과는 <표 6>, <표 7>과 같이 나타났다.

신체존중감이 체중관리행동을 설명한 총설명력은 2%로 파악되었으며 신체존중감이 체중관리행동에 통계적으로 유의한($F=10.83, p<.001$) 정적 영향($\beta=.13, t=3.29, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 설명력이 크지는 않지만 여성들의 신체존중감이 높을수록 더 나은 신체이미지를 위해 적극적으로 체중관리행동을 더 많이 한다는 것을 의미하며, 신수래와 류숙희⁷⁰⁾의 연구결과와 일맥상통한다.

다음으로, 신체존중감이 헤어관리행동을 설명한 총설명력은 2%로 파악되었으며, 신체존중감이 헤어관리행동에 통계적으로 유의한($F=12.25, p<.001$) 정적 영향($\beta=.14, t=3.50, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 여성들이 자신의 신체이미지를 향상시키기 위해 시간과 에너지를 투자하여 다양한 미용제품 및 서비스를 소비하는 외모관리행동이 유발된다고 밝힌 김윤과 조고미⁷¹⁾의 연구를 지지한다. 또한 이는 외모관심의 정도가 높을수록, 헤어스타일에 대해서 더 신경을 쓴다고 밝힌 하주연 등⁷²⁾

<표 6> 신체존중감이 체중관리행동에 미치는 영향

독립변수	종속변수	B	표준오차	β	t	F값	R ²
신체존중감	체중관리행동	.13	.04	.13	3.29***	10.83***	.02

*** $p<.001$ 에서 유의함

<표 7> 신체존중감이 헤어관리행동에 미치는 영향

독립변수	종속변수	B	표준오차	β	t	F값	R ²
신체존중감	헤어관리행동	.12	.03	.14	3.50***	12.25***	.02

*** $p<.001$ 에서 유의함

65) N. M. McKinley and J. Hyde, op. cit., pp. 181-215.

66) 김완석, 유연재, 박은아, op. cit., pp. 329-349.

67) 박은아, op. cit., pp. 35-56.

68) N. M. McKinley and J. Hyde, op. cit., pp. 181-215.

69) 김완석, 유연재, 박은아, op. cit., pp. 329-349.

70) 신수래, 류숙희, “자아존중감과 신체만족도에 따른 패션 트렌드 수용도,” *복식문화연구* 13권 2호 (2005), pp. 280-288.

71) 김윤, 조고미, “남녀 대학생의 성별에 따른 미용관리 및 체중관리에 대한 영향요인 분석,” *한국미용학회지* 16권 1호 (2010), pp. 244-253.

72) 하주연, 고애란, 정미실, “여고생의 감각추구성향과 신체이미지에 따른 의복행동 및 헤어스타일태도,” *한국의류학회지* 29권 5호 (2005), pp. 715-726.

의 연구와 동일한 시각에서 볼 수 있다. 결과적으로, 신체존중감이 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 3은 채택되었다.

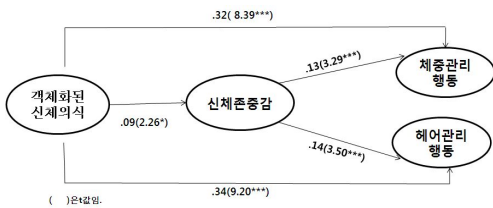
6. 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리 및 헤어관리행동에 미치는 영향

객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 4를 검증하기 위해 경로분석을 실시한 결과는 <그림 1>과 같이 나타났다.

여성들의 객체화된 신체 의식이 체중관리행동에 미친 직접효과(.32)가 신체존중감을 매개하여 체중관리행동에 미친 간접효과(.01=.09×.13)보다 더 큰 것으로 나타났으며, 객체화된 신체 의식이 헤어관리행동에 미친 직접효과(.34)도 신체존중감을 매개하여 헤어관리행동에 미친 간접효과(.01=.09×.14)보다 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 각각 독립적으로 체중관리행동 및 헤어관리행동에 유의한 영향을 미치지만, 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리행동 및 헤어관리행동에 미치는 영향은 유의하지 않다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 또한 응답자들의 신체존중감이 높거나 낮지 않거나 간에 객체화된 신체 의식이 높을수록 체중관리행동 및 헤어관리행동을 더 많이 한다는 것으로 해석된다. 결과적으로, 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미칠 것이라는 가설 4는 채택되지 않았다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 최근 외모에 대한 사회문화적 영향들



<그림 1> 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 체중관리행동 및 헤어관리행동에 미치는 영향

중 하나인 대중매체를 통해 전달되는 여성들의 이상적인 미의 기준에 따라 우리나라 여성들이 자신의 외모를 감시하고, 다양한 외모관리기법을 통해 자신의 외모를 향상시키고자 하는 현상을 주시하고, 외모에 대한 사회문화적 이론에서 파생된 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 각각 여성들의 체중관리행동과 헤어관리행동에 영향을 미치는가와 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하여 그들의 체중관리행동 및 헤어관리행동에 영향을 미치는가를 실증적으로 구명하는 것을 목적으로 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 객체화된 신체 의식은 신체수치심, 신체감시, 외모통제신념이라는 3요인으로 분류되었으며, 객체화된 신체 의식이 전체적으로 체중 및 헤어관리행동에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 객체화된 신체 의식의 외모통제신념 차원은 체중 및 헤어관리행동에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째, 객체화된 신체 의식이 전체적으로 신체존중감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 객체화된 신체 의식의 신체수치심 차원과 외모통제신념 차원은 신체존중감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 각각 독립적으로 체중 및 헤어관리행동에 미친 직접효과는 유의한 것으로 나타났으나 신체존중감을 매개하여 미친 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이상과 같은 결과를 통해 여성들의 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 각각 그들의 체중 및 헤어관리행동을 설명할 수 있는 변인들이라는 것과 신체존중감보다는 객체화된 신체 의식이 그들의 체중관리 및 헤어관리행동에 더 큰 영향을 미친다는 것 및 객체화된 신체 의식이 신체존중감을 매개하지 않고 그들의 체중관리 및 헤어관리행동에 직접적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 그러나 객체화된 신체 의식의 외모통제신념 차원이 체중 및 헤어관리행동에 영향을 미치지 않는 것으로 나

타난 결과는 여성들이 일반적으로 자신들의 외모를 향상시킬 수 있다는 기대와 더불어 외모관리행동을 하고 있는 것에 비춰볼 때 의외의 결과로 볼 수 있다. 본 연구와 유사한 결과에 대해 김완석 등은 외모통제신념척도가 객체화된 신체의식의 적절한 하위차원이 아니기 때문으로 밝혔으나, 측정문항을 역으로 제시하지 않고 통제가능성을 묻는다면 결과가 달라질 개연성이 있다. 따라서 측정내용 및 문항 기술 방식을 수정하여 분석할 필요가 있을 것으로 사료된다.

본 연구는 성인 여성들의 객체화된 신체의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 미치는 영향을 실증했다는 점에서 의의가 있다. 그러나 본 연구가 일부지역 여성들만을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화시키는 데에는 무리가 따른다는 점에서 지역을 확대한 반복연구의 필요성이 제기된다. 후속적으로 다른 지역 다양한 연령층의 여성들을 포함시킨 연구를 통해 연구결과의 일반화 가능성을 검토할 필요가 있으며, 남성들의 외모관리행동 역시 다양화 되고 있기 때문에 성별에 따른 객체화된 신체의식과 신체존중감의 상대적 영향력을 파악하기 위해 남성들을 대상으로 한 연구 역시 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김리라 (2003). “여대생의 모발미용관리 및 행동에 관한 연구.” 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명희 (2001). “헤어스타일 모방의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구.” 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미옥, 은종극, 장은재 (2009). “여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도.” *한국식품영양학회지* 22권 2호.
- 김미옥, 장은재 (2009). “연령별 비만에 대한 인식 및 체중 조절에 대한 태도.” *한국식품영양학회지* 22권 1호.
- 김선희 (2003). “외모에 대한 사회문화적 태도와 외모관리행동에 대한 연구: 20대 여성을 중심으로.” *대한가정학회지* 41권 5호.
- 김완석 (2007). “전반적 신체존중감 척도(KOBES): 개발 및 성차 탐색.” *한국심리학회지:여성* 12권 2호.
- 김완석, 유연재, 박은아 (2007). “한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화.” *한국심리학회지:일반* 26권 2호.
- 김용숙, 이지영 (2002). “성인 여성들의 모발관리행동과 모발화장품 만족도.” *복식* 52권 8호.
- 김윤 (2010). “청소년의 사회문화적 압력과 청소년의 미용관리 및 체중조절간의 관계: 대상화의 매개과정을 중심으로.” *한국미용학회지* 16권 3호.
- 김윤, 이종남 (2009). “사회문화적 압력과 성인남성의 외모관리행동 간의 관계.” *한국인체예술헌학회지* 10권 1호.
- 김윤, 조고미 (2010). “남녀 대학생의 성별에 따른 미용관리 및 체중관리에 대한 영향요인 분석.” *한국미용학회지* 16권 1호.
- 김인화 (2010). “여성의 신체이미지가 의복행동과 체중조절에 미치는 영향.” *한국의류학회지* 34권 9호.
- 김정희 (2001). “대학생들의 두피관리 행위와 모발 특성 및 헤어스타일과의 관련성.” 조선대학교 대학교 대학원 석사학위논문.
- 류현혜 (2007). “노년여성의 자아의식과 외모관리행동과의 관계.” *한국의류학회지* 57권 9호.
- 문정신 (2003). “공적 자기의식 및 외모에 대한 사회문화적 가치의 내재화와 신체상과의 관계.” 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박옥련, 정희진 (1998). “TV Show Program에 나타난 연예인의 의복 연출이 대학생의 구매행동에 미치는 영향.” *경성대학교 논문집* 19권 1호.
- 박은아 (2000). “광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과.” 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 박은아 (2003). “신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로.” *한국심리학회지:일반* 22권.
- 박은아, 김현정, 서현숙 (2009). “문화적 자기개념(self-construals)에 따른 외모중시 가치관과 외모관리행동.” *한국심리학회지:소비자·광고* 10권 2호.

- 서화숙 (2002). “여대생의 체중조절경험과 신체적 특성에 따른 신체만족도 및 의복만족도 외모 관리행동에 관한 연구.” 상주대학교 대학원 석사학위논문.
- 손은정 (2007). “공적 자기의식, 신체에 대한 감시, 신체에 대한 수치심이 섭식행동에 미치는 영향.” *한국심리학회지* 19권 3호.
- 신수래, 류숙희 (2005). “자아존중감과 신체만족도에 따른 패션 트렌드 수용도.” *복식문화연구* 13권 2호.
- 이명희 (2004). “지각자의 사회적 가치와 헤어스타일 변화에 따른 이미지 지각연구.” *복식문화연구* 12권 6호.
- 이시원 (2004). “공적사적 자기의식에 따른 바디 이미지와 외모관리행동에 관한 연구.” 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이효숙, 박숙현 (2008). “헤어디자인요소의 변화에 따른 헤어스타일 이미지.” *한국의류학회지* 32권 11호.
- 전현진 (2010). “외모에 대한 사회문화적 태도, 객체화된 신체 의식 및 신체 존중감이 외모관리행동에 미치는 영향.” 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 전현진, 정명선 (2010). “외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체 의식이 20~30대 여성들의 외모관리행동에 미치는 영향.” *한국미용학회지* 16권 2호.
- 정진애 (2004). “광고모델 신체이미지 비교가 구매의도에 미치는 영향.” 서강대학교 대학원 박사학위논문.
- 조선진 (1997). “의복태도와 의복구매동기의 관계에 대한 연구.” *한국의류학회지* 22권 7호.
- 조영미 (2009). “중년남성의 자아존중감 인지연령 및 신체만족도가 외모관리행동에 미치는 영향.” 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조혜란, 최종명 (2007). “대학생의 성에 따른 신체만족도와 외모향상행동과의 관계.” *한국생활과학회지* 16권 4호.
- 최수경 (2010). “의복과 헤어스타일의 추구이미지에 따른 성인 여성의 액세서리 착용 및 화장 정도.” *한국디자인문화학회지* 16권 1호.
- 하주연, 고애란, 정미실 (2005). “여고생의 감각추구성향과 신체이미지에 따른 의복행동 및 헤어스타일태도.” *한국의류학회지* 29권 5호.
- 허태정, 황선진 (2004). “아바타 이미지에 따른 아바타 이용자 특성에 관한 연구: 아바타 이용현황, 신체존중감, 그리고 자기존중감을 중심으로.” *한국의류학회지* 28권 5호.
- 황윤정, 유태순 (2008). “외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 얼굴 및 헤어관리행동에 미치는 영향.” *한국의류학회지* 58권 6호.
- Cash, T. F. and T. A. Brown (1989). “Gender and Body Images: Stereotypes and Realities.” *Sex Roles* Vol. 21.
- Cusumano, D. L. and J. K. Thompson (1997). “Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness and Internalization.” *Sex Roles* Vol. 37, No. 9/10.
- Diener, E., E. M. Suh, R. Lucas, H. Smith (1999). “Subjective Well-being: Three Decades of Progress.” *Psychological Bulletin* Vol. 125, No. 2.
- Fredrickson, B. and T. Roberts (1997). “Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks.” *Psychology of Women Quarterly* Vol. 21.
- Harrison, K. and J. Cantor (1997). “The Relationship between Media Exposure and Eating Disorders.” *Journal of Communication* Vol. 47.
- Lennon, S. and N. A. Rudd (1994). “Linkages between Attitudes toward Gender Roles, Body Satisfaction, Self-esteem, and Appearance Management Behaviors in Women.” *Family and Consumer Science Research Journal* Vol. 23, No. 2.
- McKinley, N. M. (1995). “Women and Objectified Body Consciousness: A Feminist Analysis.” *Dissertation Abstracts International* Vol. 56.
- McKinley, N. M. and J. Hyde (1996). “Attitude toward Social Comparison as Function of Self-esteem: Idealized Appearance and Body Image.” *Family and Consumer Sciences Research Journal* Vol. 27, No. 4.

- McKinley, N. M. (1999). "Women and Objectified Body Consciousness: Mothers'Daughters' Body Experience in Cultural, Developmental, Familial Context." *Developmental Psychology* Vol. 35, No. 3.
- Mendelson, B. K., M. J. Mendelson and D. R. White (2001). "Body-esteem Scale for Adolescents and Adults." *Journal of Personality Assessment* Vol. 76.
- Rodin, J., L. Silberstein and R. Striegel-Moore (1985). *Women and Weight: A Normative Discontent*. In T. B. Songeregger (Ed.), *Psychology and Gender*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Rudd, N. A. and S. J. Lennon (2000). "Body Image and Appearance Management Behavior in College Woman." *Clothing and Textile Research Journal* Vol. 18, No. 3.
- Sarwer, D. B., L. Magee and V. L. Clark (2003). "Physical Appearance and Cosmetic Medical Treatments: Physiological and Socio-cultural Influences." *Journal of Cosmetic Dermatology* Vol. 3, No. 1.
- Strean, P., S. J. Mehaffey and M. Tiggemann (2003). "Self Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Exercise." *Sex Roles* Vol. 48.
- Strelan, P. and D. Hargreaves (2005). "Reasons for Exercise and Body Esteem: Men Responses to Self-objectification." *Sex Roles* Vol. 53.