

일부 대학생의 외적 이미지와 자기 완벽성에 대한 인식이 우울에 미치는 영향

전상남¹, 박지은^{2*}, 황성완², 김선희³

¹ 국방부 보건정책과,

² 백석예술대학 보건행정과,

³ 한림성심대학 의무행정과

The Influence of University Student's Perception on their External Image and Self Perfectionism on Depression

Sang-Nam Jeon¹, Jee-Eun Park^{2*}, Sung-Wan Hwang², Sun-Hee Kim³

¹ *Health Policy Division, Ministry of National Defense*

² *Department of Health Administration, BaekSeok Arts University*

³ *Department of Medical Administration, Hallym Polytechnic University*

<Abstract>

The purpose of this study is to examine the influence of external image and self perfectionism on the depression. The survey collected 240 subjects from 3 university students in Seoul, Korea. The research period was from May to June of 2011 and the collected data were analyzed using the SPSS 15.0.

As a result of this research, those with lower self image level, those with higher self perfectionism increased the depression level. It is necessary to develop programs for university students considering the fact that external image and self perfectionism influence on the depression. Moreover, it should be developed that solutions can decrease psychological pressure and overcome overwhelming expectation.

Key Words : Depression, Image, Self Perfectionism, External Image

I. 서론

우리 사회에는 얼짱, 몸짱 등의 신조어가 등장할 만큼 외모가 개인을 판단하는 중요한 도구가 되었으며, 이러한 기준에 부합되지 못한 개인은 상대적인 박탈감과 함께 차별을 느끼는 경우가 생기고 있다. 최성수와 임숙자[1]는 외적이미지를 다른 사람과 비교 대상이 되는 외모와 같은 개념으로 사용했다. 여기에서 외모는 언어, 자세, 태도, 표정, 신체적 이미지 등으로 표현되는 것으로써 타인이나를 평가하는 하나의 요소로 정리했다. Kasier[2]는 외적 이미지란 외모를 전체적으로 보이는 모습이라고 정의하고 시각적 요소뿐 아니라 비언어적인 제스처, 표정, 자세도 중요하다고 지적했다. 다시 말해, 외적 이미지는 신체의 겉모습, 신체내부, 신체형태 뿐 아니라 신체와 관련된 개인의 태도, 자기 자신의 신체에 대해 갖는 의식적·무의식적 태도의 총합으로 정의할 수 있다[3].

대학생 시기는 인간발달과정 중 중요한 시기로 '나는 어떠한 모습으로 살아갈 것인가'라는 자기이미지(self-image)를 모색하고 자신이 갖게 될 통합된 보편적 자아를 형성하고 추구하는 중요한 시기이다[4][5]. 이에 많은 대학생들이 학업만큼이나 본인의 외적 이미지를 가꾸고 단련하기 위해 노력하고 있다. 하지만, 이러한 변화의 노력에도 불구하고 본인 스스로 외모에 만족하지 못한다면, 스스로 사회에서 도태당할 수 있다는 심리적 불안감에 빠질 수 있을 것이다. 이에 대한 근거로 Dion[6]은 외모만족도에 따른 우울과 자기효능감의 변화로 사회생활과 대인관계에서 유의미하게 영향을 미칠 수 있다고 보았다. 또한 외모에 만족하는 사람이 더 사교적이고 따뜻하고 심리적으로 안정되어 있다고 보았으며, 자기 자신을 재미있고, 지적이고, 직업적으로 성공할 것으로 지각한다고도 하였다. 따라서, 대학생들의 중요한 발달과제 중의 하나인 외적 이미지는 대학생들의 우울 및 자기효능감과

관련이 있음을 추정하게 된다[7].

완벽성을 추구하는 사람은 대개 성공이나, 권력, 성취 같은 자기의 이상을 실현하기 위해 기준을 높게 잡고 노력하지만 대부분 '나는 충분하지 못하다, 더 열심히 노력해야 한다'는 부족감을 느끼므로 신경질적이거나 병적으로 된다[8]. 이러한 측면에서 보면 완벽주의자는 경직되어 있고, 자기 비판이 심한 강박적 성격장애를 가진 것이 그 특징이며, 극도로 높은 기준을 가지는 성향의 자를 의미한다[9].

2011년초 국내 유명 대학 학생이 연쇄적으로 자살하는 사건이 벌어졌다. 이에 대한 원인으로 제기되었던 것이 모든 면에서 우수하다고 칭찬만 받아왔던 그들이 영어로 진행되는 수업과 성적 부진자에 대한 장학금 미지급 정책으로 인해 열등감을 느끼고, 그 부담감을 떨쳐 버리지 못한 데 기인하고 있다는 지적이 있었다. 즉, 본인 및 주위의 기대에 미치지 못하는 것에 대한 자책감을 느끼게 되었고 이것이 우울과 자살로까지 이어지게 된 것이다. 실제로 우리나라 대학생 대부분이 좋은 직장에서의 취업과 성공을 위하여 스펙 쌓기에만 주력하고 있다. 특히 소위 유명 대학생일수록 어릴 적부터 모범생으로써 학업 및 생활에 대한 주위의 많은 기대들이 있기 때문에 이러한 완벽성 성향이 두드러질 수 있다. 완벽주의(Perfectionism)는 상황에 필요한 것보다 더 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 성향을 의미한다[10][11]. 그런데 이러한 완벽성이 지나치게 되면 부족감과 부담감을 느끼게 되고, 이는 우울과 심리적 불안으로 이어져 극단적인 결과를 낳기도 한다. 이에 대한 근거로 Higgins[12]는 실제적 자아가 이상적 자아와의 불일치를 갖게 되면 실망감(우울, 불안)과 연관된 정서가 야기되고, 실제적 자아와 의무적 자아의 불일치를 느끼면 초조(불안, 두려움)와 연관된 정서가 유발된다고 하였다. 따라서 완벽성의 결여는 대학생들에게 우울 및 심리적 장애를 안겨주는

주요 변수로 작용할 수 있다.

우울은 근심, 침울함, 무력감, 무가치감을 나타내는 기분장애로서 슬프고 불행한 감정을 말한다[13]. 의학적으로 우울은 Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders 4th Edition(DSM-IV)에서 기분장애로 분류되어 있고, 우울증은 여러 증상, 유전적 취약성, 환경적 촉진인자, 치료에 대한 반응 등이 모여 이루어진 질병 스펙트럼을 포함하는 일종의 증후군이다[14]. 우울은 인간이면 누구나 겪을 수 있는 감정의 하나이지만, 이와 관련된 연구를 살펴보면 대학생들의 우울은 정신병적 장애로 발전되기가 쉽다[15]. 왜냐하면 자아형성이라는 과제를 안고 생활하는 대학생들에게 있어 심리적·신체적·생리적·인지적 변화를 경험하면서 자아 정체감(ego identity)을 형성하는 과정 그 자체가 스트레스이기 때문이다[5]. 이은희[16]에 따르면 우리나라 대학생들이 경험하고 있는 우울증상은 비교적 심각한 것으로 나타났으며, 대학생의 우울증은 중·고등학교 청소년의 우울증보다 훨씬 높아서 심각한 정서적 부적응 상태에 있음을 나타내고 있다고 보고하고 있다.

취업과 성공을 위해서는 남들에게 뒤처지지 않도록 외적 이미지를 보다 아름답게 꾸미고, 소위 완벽한 스펙을 가져야 한다는 사회 분위기는 대학생으로 하여금 많은 스트레스와 우울의 원인으로 작용할 수 있다. 우울이 정신적인 장애임과 동시에 우울증이라는 질병으로 발전될 수 있는 이상 보건학적 측면에서 이 문제에 대해 좀 더 세밀하게 분석하고 적극적인 대응책을 강구할 필요가 있다.

따라서 이 연구에서는 대학생의 외적 이미지와 자기 완벽성이 우울에 어떠한 영향을 주는지 분석하고자 한다. 이를 통해 우리 사회에서 대학생들이 갖는 외적 이미지 및 자기 완벽성에 대한 부담감과 우울에의 영향 관계를 봄으로써 향후 우울증 및 자살 예방을 위한 정책입안 및 프로그램 개발의 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 조사 대상

본 연구의 조사대상은 서울 소재 4년제 대학 중 무작위로 추출된 3개 대학교 재학생들이다. 표본은 세 학교에서 각각 80명을 편의 추출하여 총 240명을 조사하였다. 자료 수집은 2011년 5월부터 6월에 걸쳐 연구자와 훈련된 설문조사원들을 통해 실시되었으며, 불성실한 응답을 제외하고 220부를 분석에 사용하였다.

2. 측정도구

본 연구의 주요 변수로는 사회인구학적 특성, 외적 이미지, 자기 완벽성, 우울을 측정하였다.

1) 인구사회학적 특성

본 연구에서 분석과정에 포함된 인구사회학적 특성은 성별, 연령, 소속 대학, 사회경제적 수준, 형제자매 유무, 친구 수 등으로 구성되어 있다. 성별은 남자 1, 여자 2로 코딩하였으며, 경제상황은 상, 중, 하로 구분하였다. 연령은 평균을 중심으로 21세 이하와 초과로 구분하였으며, 친구 수는 5명 이하와 초과로 분류하였다.

2) 외적 이미지

본 연구에서는 Stuart & Sundeen[17]이 주장한 신체와 관련된 개인의 태도, 자기 자신의 신체에 대해 갖는 의식적·무의식적 태도 즉, '외적 이미지 인지'가 우울에 미치는 영향을 살펴보고, 추가로 자신이 평소 어떻게 외모를 가꾸는지 평가하는 '외적 이미지 관리'에 대해 측정하고자 한다.

외적 이미지 인지는 차경호 등[18]이 개발한 '한국 성인남녀가 생각하는 자아존중감의 구성요인'을 탐색하고 평가하기 위해 작성된 11개의 하위 영역

중 타인으로부터의 인기 2문항과 신체적 매력·외모요인의 6문항, Cash[19]의 MBSRQ(Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire)척도 30문항 중 외모평가 하위 척도 5문항, 이승희와 심지연[20]의 바디이미지척도 중 외모평가 하위척도 7문항에서 중복문항을 제거, 수정하여 이현주[4]가 만든 9문항으로 측정하였다. 이현주[4] 연구에서 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 0.78이었으며, 본 연구의 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 0.604이었다. 다음으로 외적 이미지 관리에 대한 척도는 총 17문항으로 '체형 및 의복관리' 10문항, '피부 및 미용관리 7문항'으로 이현주[4]가 구성하였다. 외적 이미지 관리 척도는 이현주[4]의 연구에서는 '체형 및 의복관리'의 문항들 간의 내적 일치도 계수 α 는 0.85이었으며, 피부 및 미용관리 문항의 문항들 간의 내적 일치도 계수 α 는 0.76이었다. 모두 Likert 5점 척도를 사용하여 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다' 중 선택하게 하였다. 본 연구에서는 '체형 및 의복관리'의 문항들 간의 내적 일치도 계수 α 는 0.82이었으며, '피부 및 미용관리' 문항의 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 0.790으로 높게 나타났다. 본 연구에서는 외적 이미지 관리 17개 문항을 하나로 합하여 사용하였는데 문항들 간의 내적 일치도 계수 α 는 0.861이었다. 모두 Likert 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'중 선택하게 하였다.

3) 자기 완벽성

Frost 등[21]은 '비현실적인 기준과 실수에 대한 지나친 걱정'을 기본 개념으로 하여 다차원적으로 완벽성 척도를 개발하였다. 다차원적 완벽성 척도는 35문항으로 이루어져 있고, 실수에 대한 염려, 개인 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화 등 총 6개의 하위 요인들로 구성되어 있다. 이 연구에서는 정승진[9]이 번안한 다차원적

완벽성 척도를 사용하였으며, 정승진[9]의 연구에서는 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 실수에 대한 염려가 $\alpha=0.828$, 개인 기준 $\alpha=0.724$, 부모의 기대 $\alpha=0.778$, 부모의 비난 $\alpha=0.657$, 수행에 대한 의심 $\alpha=0.661$, 조직화 $\alpha=0.872$ 로 나타났다. 본 연구에서의 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 실수에 대한 염려가 $\alpha=0.840$, 개인 기준 $\alpha=0.781$, 부모의 기대 $\alpha=0.815$, 부모의 비난 $\alpha=0.793$, 수행에 대한 의심 $\alpha=0.687$, 조직화 $\alpha=0.821$ 로 높게 나타났다. 본 연구에서는 이 모두를 합한 것을 사용하였는데 문항간 내적 일치도 계수 α 는 0.917로 나타났다. 모두 Likert 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(5)'중 선택하게 하였다.

4) 우울

우울을 측정하는 여러 척도 중 본 연구에서는 Zung의 자가평가 우울척도(Self-Rating Depression Scale: SDS)를 사용하였다. 이 척도는 우울의 증상을 심리적 및 생리적인 우울로 구분한 대표적인 우울척도이다. Zung의 우울척도에서 심리적인 우울성향은 심리적인 과정에서 부정적인 영향을 주는 것으로서 혼동, 정신운동 지연, 정신운동 흥분, 절망감, 과민성, 우유부단, 자기비하, 공허감, 자살 사고 그리고 불만 등을 야기시키는 우울증상을 지칭하고 있다. 이에 비해서 생리적인 우울은 신체적 및 생리적인 과정에 부정적인 영향을 주는 것으로서, 수면장애, 식욕감소, 성욕감소, 체중감소, 변비, 심계항진 및 피로 등이며 그리고 전반적인 우울 및 울음 등의 문항으로 구성되어 있다. 이 연구에서는 이중훈[25]이 번안한 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, '보통이다'를 제외하고 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(4)'네 가지 중 하나를 선택하게 하였고 긍정적인 문항은 추후 리코딩하였으며, 총점으로 계산하여 연구에 투입하였다. 이중훈[22]의 연구에서는 문항들간의

내적 일치도 계수 α 는 0.84였으며, 본 연구의 문항들간의 내적 일치도 계수 α 는 0.854로 높게 나타났다.

3. 자료처리 및 통계분석

대학생의 우울에 있어 외적 이미지 및 자기 완벽성이 주는 영향을 살펴보기 위하여 SPSS Window 15.0을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성은 빈도분석을 시행하였다. 사회인구학 특성에 따른 외적 이미지, 자기 완벽성 및 우울의 차이를 살펴보기 위하여 t-test, ANOVA를 사용하였다. 독립변수들 간에 다중공선성이 존재하는지 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 마지막으로, 우울에 미치는 요인을 규명하기 위하여 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 수행하였다.

III. 연구 결과

1. 연구대상자의 사회인구학적 특성

응답자의 사회인구학적 특성으로는 성별, 연령, 소속대학, 사회경제적 수준, 형제 유무, 친구 수 등을 고려하였다. 먼저 성별로는 남자가 101명(45.9%), 여자가 119명(54.1%)로 나타나 여성이 남성보다 약간 많았다. 연령별로는 21세 이하가 78명(35.5%), 21세 초과가 142명(64.5%)이었다. 사회경제적 수준은 '중'이라고 답한 사람이 117명(53.2%)로 가장 많았다. 형제 자매가 있는 응답자가 82.7%로 대부분 형제 자매가 있었다. 마지막으로 친한 친구 수는 '5명 이하'가 143명(65%)이었고, '5명 초과'는 77명(35%)이었다<표 1>.

<표 1> 사회인구학적 특성

변수	명	%
성별		
남	101	45.9
여	119	54.1
연령		
21세 이하	78	35.5
21세 초과	142	64.5
주관적 경제적 수준		
상	70	15.0
중	117	53.2
하	33	31.8
형제 유무		
있다	182	82.7
없다	38	17.3
친한 친구		
5명 이하	143	65.0
5명 초과	77	35.0
합계	220	100

2. 외적 이미지, 자기 완벽성 및 우울

대학생 응답자의 외적 이미지, 자기 완벽성 및 우울 정도를 보면 <표 2>와 같다. 외적 이미지 및 자기 완벽성은 5점 만점으로 점수가 5에 가까울수록 외적 이미지 인지, 외적 이미지 관리 및 자기 완벽성이 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 사용된 체형 및 의복관리 및 피부 및 미용관리 관련 문항을 모두 합한 외적 이미지 관리 평균은 3.15(표준편차=0.51)로 나타났다.

자기 완벽성은 각각의 영역별로 다소간의 평균의 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이 연구에서 사용된 자기 완벽성 6개 영역의 총합의 평균은 3.03(표준편차=0.51)이었다. 우울은 20문항을 모두 합한 것으로 최대 점수는 80이며, 평균은 42.67(표준편차=8.05)이었다.

<표 2> 주요 연구 변수의 평균과 표준편차

항 목	평균	표준 편차	Cronbach' α
외 적 이미지	외적 이미지 인지 3.04	0.49	0.60
	외적 이미지 관리 3.15	0.51	0.86
실수에 대한 염려	2.89	0.73	0.84
개인 기준	3.34	0.71	0.78
부모의 기대	3.26	0.79	0.82
부모의 비난	2.46	0.78	0.79
수행에 대한 의심	3.03	0.70	0.69
조직화	3.20	0.68	0.82
자기 완벽성 평균	3.03	0.51	0.92
우울	우울 42.67	8.05	0.85

주) 외적 이미지 인지 : 5점 척도, 총 9문항, 외적 이미지 관리 : 5점척도, 총 17개문항
 자기 완벽성 : 5점 척도, 총 35문항, 우울 : 4점 척도, 총 20문항, 총점 80점

3) 사회 인구학적 특성별 외적 이미지, 자기 완벽성, 우울의 차이

연구대상자의 사회인구학적 특성에 따른 외적 이미지, 자기 완벽성, 우울의 차이를 살펴보기 위해, t-test 및 ANOVA 검증을 실시하였으며, 이에 대한 결과는 <표 3>과 같다.

먼저 성별을 보면, 외적 이미지 중 외적 이미지 관리에서 여자가 남자보다 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=-5.650, p<.001$). 주관적 경제수준에서는 '하'라고 응답한 사람들이 '상', '중'이라고 답한 사람들보다 외적 이미지 중 외적 이미지 인지가 통계적으로 낮게 나타났다. 즉, 주관적 경제수준이 높은 집단일수록 외적 이미지를 더 높게 인지하는 것으로 나타났다($F=2.557, p>.05$). 친한 친구 수를 살펴보면, 친구가 많은 집단이 그렇지 않은 집단보다 우울에 대한 증상이 통계적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났다($t=3.036, p>.01$).

<표 3> 사회인구학적 변수별 주요 연구 변수의 인식 정도 차이

단위 : 평균±표준편차

변수	외적 이미지		자기 완벽성	우울	
	외적 이미지 인지	외적 이미지 관리			
성별	남	2.98±0.47	2.95±0.49	3.02±0.51	41.7±78.22
	여	3.08±0.50	3.32±0.46	3.04±0.51	43.4±37.85
	t	-1.582	-5.650***	-0.243	-1.533
연령	21세 이하	3.03±0.49	3.12±0.50	2.96±0.44	42.28±7.16
	21세 초과	3.04±0.49	3.17±0.52	3.07±0.54	42.88±8.51
	t	-0.138	-0.733	-1.498	-0.532
주관적 경제 상황	상	3.14±0.47	3.21±0.54	3.02±0.60	41.51±8.48
	중	3.01±0.48	3.15±0.47	3.03±0.48	42.63±7.84
	하	2.91±0.51	3.01±0.58	3.03±0.42	45.27±7.44
	F	2.557*	1.713	0.010	2.479
형제 유무	있음	3.04±0.49	3.23±0.51	3.17±0.49	42.42±7.94
	없음	3.02±0.50	3.13±0.51	3.00±0.51	42.72±8.09
	t	-0.273	0.990	1.823	-0.211
친한 친구	5명 이하	3.02±0.50	3.17±0.53	3.06±0.51	43.86±8.14
	5명 초과	3.06±0.48	3.11±0.48	2.96±0.50	40.46±7.43
	t	-0.509	0.819	1.394	3.036**

*p<05 **p<01 ***p<001

4) 외적 이미지 및 자기 완벽성이 우울에 미치는 영향 분석

회귀모델에서 다중공선성의 문제가 발생하는지 알아보기 위하여 투입된 변수들간의 상관관계를 살펴보고, 그 결과는 <표 4>와 같다.

외적 이미지 인지와 관리는 양(+)적인 상관관계가 있었으며 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($r=0.724$).

외적 이미지 인지는 우울과는 음(-)적인 상관관계를 보이고 있었으며($r=-0.262$), 통계적으로 유의하였다. 외적 이미지 관리는 자기완벽성과는 양적인 상관관계를 보이고 있었다($r=0.247$). 마지막으로 자기완벽성은 우울과 통계적으로 양적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=0.269$).

변수들의 상관관계의 절대값이 0.9 이상이면 다

중공선성의 문제를 제기할 수 있으나[23], 본 연구의 가장 큰 상관계수는 0.724으로 나타나 전체 변수에서 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다(표 5). 모델 1에서는 외적 이미지 변수만을 독립변수로 사용한 결과 외적 이미지의 하위 변수인 외적 이미지 인지와 외적 이미지 관리가 모두 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나, 외적 이미지와 자기 완벽성을 순차적으로 투입한 모델 2의 경우 외적 이미지 변수 중 외적 이미지 인지와 자기완벽성이 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 4> 외적이미지, 자기완벽성 및 우울과의 상관관계

변수		외적 이미지 인지	외적 이미지 관리	자기 완벽성	우울
외적 이미지	외적 이미지 인지	1			
	외적 이미지 관리	0.724***	1		
자기 완벽성		0.045	0.247***	1	
우울		-0.262***	-0.067	0.269***	1

*p<05 **p<01 ***p<001

단위 : 상관계수

<표 5> 외적 이미지 및 자기완벽성이 우울에 미치는 영향

변수	Model 1		Model 2		
	B	β	B	β	
외적 이미지	외적 이미지 인지	-7.345***	-0.450	-6.191***	-0.379
	외적 이미지 관리	4.054**	0.259	2.288	0.146
자기 완벽성			3.911***	0.250	
Constant		52.215		42.414	
R2		0.101		0.157	
Adjusted R2		0.092		0.145	
F		12.137***		13.396***	

*p<05 **p<01 ***p<001

즉, 모델 1에서는 외적 이미지 인지가 좋지 않을수록($\beta = -0.450$), 외적 이미지 관리를 잘 하고 있다고 느낄수록 우울 정도가 커지는 것으로 나타났다($\beta = 0.259$). 모델 2에서는 자기 완벽성이 커질수록 우울증상이 증가하는 것으로 나타났다($\beta = 0.250$). 다만, 모델 2에서는 모델 1에서의 통계적으로 유의하였던, 외적 이미지 중 외적 이미지 관리 변수의 통계적 유의성이 사라졌다. 두 모델은 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 우울을 설명하는 모델 중 외적 이미지 변수를 투입한 모델 1은 전체 설명력이 9.2%로 나타났고, 외적 이미지 및 자기 완벽성 변수를 투입한 모델 2의 경우는 전체 설명력은 14.5%로 나타났다. 우울에 영향을 미치는 자기 완벽성에 대한 변수를 투입한 모델 1에 비해 모델 2는 5.3% 증가한 설명력을 보여주었다.

IV. 고찰 및 결론

취업난, 정체성의 혼란, 타인과의 경쟁 등으로 과거 캠퍼스의 낭만을 찾아보기 힘든 현실에서 2011년초 있었던 유명 대학생들의 자살은 우리 사회가 그들에 대해 관심을 갖고 적극적 해결방안을 수립 및 시행할 것을 요구받고 있다. 자살의 원인에 대한 경찰청의 자료[24]를 보면, 정신적 문제와 이성·취업·경제 문제 등 다양했지만 우울증 등 정신적 고통을 호소한 경우가 많았다고 밝히고 있다. 우리나라에서는 대학생이 되면 고등학교까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 벗어나 자율적이고 독립적인 생활 방식으로 전환하는 과정을 맞이하게 된다. 이로 인해 늘어난 대인관계 및 부적응, 취업에 대한 스트레스 등은 대학생들을 우울하게 만드는 원인이 되고 있다. 최근 들어, 외모를 중시하는 사회 풍조와 취업난을 극복하기 위한 수단으로 외모에 대한 대학생들의 관심

이 증가하고 있고, 자신의 외모 만족이 사회의 기대에 부응하지 못했을 경우 피해의식으로 인해 우울에까지 이르고 있다. 또한, 취업난으로 인한 무한경쟁에 내몰린 우리 대학생들은 본인, 부모, 사회로부터 완벽을 요구받고 있는데 이들은 자신의 높은 기준과 실제 수행과의 차이로 인해 불안해하여 우울해 하는 심리적인 고통을 겪고 있다[9]. 이러한 가운데서 외적 이미지와 자기 완벽성이 우울에 얼마나 영향을 주는지 연구하는 것은 우리 사회에 대한 외모 지상주의와 자율성을 헤칠 수 있는 부모 및 사회의 지나친 기대에 대한 부작용을 알리고 이에 대한 대비책을 마련하는 데에 있어 주요한 시사점을 갖는다.

본 연구에서는 우울에 영향을 주는 여러 요소 중 사회의 기대에 부응하기 위해 나타나는 외적 이미지와 자기 완벽성이 우울에 어떠한 영향을 주는지 살펴봄으로써 보건학적 관점에서 시사점을 찾고 해결방안을 모색하고자 하는 데에 의의가 있다. 그러나 기존의 연구에서는 추측에 의거할 뿐 데이터 및 연구결과가 미흡한 실정이었다. 따라서 이 연구에서는 대학생의 외적 이미지 인지와 관리 및 자기 완벽성이 우울에 어떠한 영향을 끼치고 있는지를 보고자 하였다. 본 연구의 주요결과 및 이에 따른 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 외적 이미지에 대한 전반적인 점수는 외적 이미지 인지의 경우 3.04점, 외적 이미지 관리는 평균 3.15점(체형 및 의복관리 3.04점, 피부 및 미용관리 3.15점)으로 대체적으로 보통 이상으로 본인의 외적 이미지가 좋고, 잘 관리되고 있다고 생각하였다.

둘째, 자기완벽성 평균은 5점 만점에 3.03점으로 나타나, 보통이상으로 본인이 완벽한 생활을 하고 있다고 평가하였다.

셋째, 인구사회학적 특성에 따른 외적 이미지, 자기 완벽성, 우울에 대한 차이를 분석하였다. 여성이 남성에 비해 외적 이미지 중 외적 이미지 관

리가 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 친구의 수가 많을수록 통계적으로 유의하게 우울 증상이 낮은 것으로 나타났다. 이는 대학생 시기는 타인과 친밀감을 형성하고 성숙한 대인관계의 바탕을 구축하는 중요한 심리사회적 발달 단계라는 점에서 대인관계가 좋을수록 우울을 감소시키는 결과를 가져오는 것이라 해석된다[7].

마지막으로 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 외적 이미지 인지 및 외적 이미지 관리 모두 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 본인의 외적 이미지가 좋다고 인지할수록 우울에 주는 영향은 감소하는 경향을 보였으나, 피부관리, 체형관리 등과 같은 외적 이미지 관리 행동을 많이 하면 할수록 우울에 주는 영향은 증가하는 것으로 나타났다. 이는 본인이 좋은 이미지를 가졌다는 만족감은 우울을 감소시킨다는 연구결과[4][7]와 일치하는 것으로, 본인에 대한 만족감과 자기효능감은 우울을 낮출 수 있는 원인으로 작용하는 것으로 해석될 수 있다. 하지만, 체중 감소를 위한 노력 및 피부 관리 등은 시간 및 비용을 수반하는 것으로 본인에게 스트레스를 줄 뿐 아니라 사회 기대에 부응하기 위한 이러한 행동들은 피해의식으로 인한 고민으로 우울해지는 양상을 보인다는 결과와 일치한다[24]. 다음으로, 자기 완벽성이 높아질수록 우울에 주는 영향은 커지는 경향을 보이고 있는 것으로 나타났는데, 이는 성취해야 하는 중요한 상황에 부딪히게 되면 이에 도달하기 위해 열심히 노력하고 완벽해지려고 노력하지만 성공보다는 실패에 대한 두려움이나 자신에 대한 의심으로 인해 부정적인 사고 즉, 우울, 불안, 심리적 불편감을 초래한다는 정승진[9]의 연구결과와 일치한다.

본 연구는 대학생에 있어 외적 이미지와 자기 완벽성이 우울에 어느 정도 영향을 주는지 연구하여 우리 사회에 대한 외모 지상주의와 부모 및 사회의 지나친 기대에 대한 부작용을 알리고 이에

것에 대한 대비책을 마련하고자 하는데 그 의의가 있다. 주요 연구 결과, 외적 이미지 및 자기 완벽성이 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 먼저, 외적 이미지만을 고려한 결과, 본인의 외적 이미지가 좋다고 인지할수록 우울은 감소하는 경향을 보였으나, 피부관리, 체형관리 등과 같은 외적 이미지 관리 행동을 많이 할수록 우울은 증가하는 것으로 나타났다. 이는 외적 이미지 관리는 스트레스와 우울의 원인을 제공하지만, 외적 이미지가 좋다고 인지되는 것은 우울을 감소시키는 역할을 한다. 다음으로 외적 이미지와 자기 완벽성을 고려한 결과, 외적 이미지 중 외적 이미지 인지와 자기 완벽성이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자기 완벽성이 높을수록 우울해지는 것으로 나타났는데, 자기 완벽성이 높을수록 실패로 인한 두려움 등으로 우울 및 불안을 유발하는 원인이 되는 것으로 해석된다.

위의 연구결과를 통해 우리는 외적 이미지와 자기 완벽성이 우울에 영향력을 갖는다는 사실을 인지하고 우울을 감소시키기 위한 대안과 프로그램을 도입할 필요가 있다. 첫째, '공정한 사회'가 화두로 자리잡고 있는 요즘 외모지상주의는 능력이 아닌 외모로 평가받는 불공정한 경쟁을 부추길 수 있다. 이에 외모보다는 능력으로 평가받는 사회가 될 수 있도록 하는 사회적 분위기를 만들기 위해 노력하여야 한다. 스마트폰과 텔레비전 프로그램 등은 정보를 습득하고 유통하는 주요 수단으로써, 무엇보다도 이들의 역할이 크게 작용한다. 따라서, 몸짱, 얼짱 등을 부추기는 콘텐츠 및 프로그램 제작을 신중하게 하는 것은 물론, 감독기관에서 이를 철저히 감시함으로써 사회적 부작용을 최소화할 수 있을 것이다. 또한 학교에서는 외모보다는 인격과 개성이 중요하다는 것을 대학생들이 인지할 수 있도록 교양 및 정신보건교육이 필요하다. 본 연구자는 학교의 상담시스템을 견고히 하여 학생들에게 맞는 1:1 맞춤형 정신보건 교육 및 상담

을 실시함으로써 그들의 개성과 성격에 맞도록 지도하는 것이 효과를 거둘 수 있다고 본다. 또한 대학생 스스로도 학생다운 생활을 할 수 있도록 하는 자정적 노력이 뒤따라야 할 것이다. 즉, 정신적으로 건강한 학생을 만들기 위한 노력이 필요하다.

둘째, 자기 완벽성은 심리적 압박과 주위의 지나친 기대로 인해 나타나는 현상으로 이로 인해 우울이 발생할 수 있다. 따라서, 지나친 심리적 압박과 기대를 극복할 수 있는 방안을 찾아야 한다. 근래에 들어 대학의 역할이 취업의 전초기지로 전락하여 많은 대학생이 취업을 하기 위해 학점과 영어 점수를 올리는 데 많은 시간을 할애하고 있다. 하지만, 대학은 진리의 전당으로써 학생들은 대학을 통하여 이론적 개념과 실천적 방법 등을 학습하고 고민하게 된다. 따라서 이에 대한 대학의 주요 기능이 무너지면 대학생 개개인은 취업을 위한 소위 스펙 쌓기에 내몰리게 되며, 자기 완벽성을 강요받게 되는 것이다. 따라서 대학의 본연의 취지를 찾기 위한 범사회적인 노력이 필요하다 하겠다. 아울러, 부모들은 보다 유기적인 관계를 통해 서로를 이해하려고 노력 즉, 건강한 학교와 건강한 가족을 만들도록 노력하는 것이 심리적 압박감으로 인한 우울을 감소시키는 방안일 것이다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 조사대상은 서울에 있는 4년제 대학 3곳만을 대상으로 국한하여 편의 추출하였으므로 이의 결과를 대학생이 겪는 외적 이미지, 자기 완벽성 및 우울에 대한 인식이라고 일반화하기 어렵다. 따라서 표본을 확대하여 수행할 필요가 있다. 둘째, 이 연구는 대학생의 현재의 외적 이미지, 자기 완벽성 및 우울에 대한 인식이므로 사회에서 바라는 방향으로 응답이 이루어졌거나 우울에 영향을 줄 수 있는 다른 요인이 개입되었을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 측정도구 및 기준을 좀 더 명확히 하고, 다른 요인을 고려할 필요가 있다. 그러므로 대학생이 아닌 다른 세대가

보는 현재 대학생의 외적 이미지, 대학생에 대한 기대 등에 대한 인식도 살펴보는 것이 사회적 가치를 반영하는 데에 있어 좀 더 정확한 연구 결과를 나올 수 있을 것이다.

참고문헌

1. 임숙자, 최성주(2000), 의복만족의 과정과 결정요인 : 20대 여성을 중심으로, 한국외류학회지, Vol.22(6); 928-939.
2. Kasier SB(1996), The social psychology of clothing-symbolic appearances in context 2nd ed, New York, Fairchild Books & Visuals, pp.145-157.
3. Stuart GW, Sundeen SJ, (1979), Principle and Practice of Psychiatric Nursing St. Louis, Mosby, Alteration in self concept, The Principles and practice of psychologic nursing, Mosby, pp.17-24.
4. 이현주(2008), 대학생의 이미지 평가 및 이미지 형성이 진로자기효능감 향상에 미치는 영향 분석, 인하대 대학원, 박사학위논문, pp.17-65.
5. Erikson EH(1963), Childhood and Society(2nd ed.), In New York :W.W, pp.73-76.
6. Dion KK.(1981), Physical attractiveness. sex roles and heterosexual attraction. In M,Cook(Ed), The Bases of Human Sexual Attraction. Toronto Academic Press, 1981;3-22.
7. 이경희(2011), 대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향, 한서대학교 박사논문, pp.13-35.
8. Pacht A.R.(1984), Reflections on perfection. American Psychologist, Vol.39;386-390.
9. Hollender M.H.(1965), Perfectionism. Comprehensive Psychiatry, Vol.6(2);94-103.
10. King M.M.(1986), Treatment of perfectionism.

- Paper presented at the Annual convention of the American Association for Counseling and Development, LA : CA, pp.357-381.
11. 정승진(1999), 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단 상담 프로그램 개발, 연세대학교 박사논문, pp. 7-75.
 12. Hinggins E.T.(1987), Self-discrepancy : A theory relating self and affect. *psychological Review*, Vol.94;319-340.
 13. 이묘숙(2010), 노인의 우울 수준이 죽음불안에 미치는 영향 및 생활만족도 조절효과 연구, 노인복지연구, Vol.49;241-266.
 14. 배철영, 이영진(1996), 노인의학, 고려의학, pp.73-81.
 15. Beck A.T., Young J.E.(1978), College Blues. *Psychology Today*, Vol.9;80-92.
 16. 이은희(2004), 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울:공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증 *한국심리학회지*, Vol.9(1);25-52.
 17. Stuart G.W., Sundeen S.J.(1983), *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, C. V Mosby Co, pp.206-241.
 18. 차경호. 홍기원. 김명소. 한영석(2006), 한국 성인의 자존감 구성 요인 탐색 및 척도 개발, *한국심리학회지* Vol.25(1);105-39.
 19. Cash T.F(1990), The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky(Eds.), *Body images development, deviance, and change*, N Y: Guilford Press, pp.51-71.
 20. 이승희, 심지연(2006), 외모관련 강박행동이 바디 이미지에 미치는 영향, *패션비즈니스지* Vol.10(2); 181-193.
 21. Frost R.O., Marten P.A., Lahart C. & Rosenblate R.(1990), The dimension of perfectionism. *Cognitive therapy and Research*, Vol.14; 449-468.
 22. 이중훈(1995), 한국형 자가평가 우울척도의 개발. *영남의대학술지*, Vol.12(2);292-305.
 23. 조선배(1999), LISREL 구조방정식 모델, 서울, 영지문화사, pp.118-130.
 24. <http://news.nate.com/view/20110413n02623>
- 접수일자 2012년 1월 8일
심사일자 2012년 2월 17일
게재확정일자 2012년 2월 29일