

여대생의 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과

노주희 · 김영은 · 정다솜 · 정지윤 · 김한솔 · 도성희 · 조수진 · 주수민 · 김혜윤 · 박소율 · 신지영
울산대학교 의과대학 간호학과

Mediating Effects of Self-esteem in the Relationship between Body Image and Depression of Female University Students

Ju-Hee Nho · Young-Eun Kim · Da-Som Jeong · Ji-Yun Jeong · Han-Sol Kim · Seong-Hee Do · Su-Jin Cho ·
Su-Min Joo · Hye-Yoon Kim · So-Yul Park · Ji-Young Shin

Department of Nursing, University of Ulsan

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to identify the mediation of self-esteem between body image and depression among female university students. **Methods:** This was a cross-sectional survey design. We collected 193 female university students. They completed a self-reported questionnaire including demographic characteristics, body image, self-esteem and depression. Data were collected using self-report questionnaires and analyzed with the SPSS 20.0 Program. **Results:** The mean age was 21.3 years old. Over 58% of subjects hoped for plastic surgery, and 78.8% had experienced weight loss control. There were a positive correlation between body image and self-esteem ($r=.60, p<.001$), and negative correlations between body image and depression ($r=-.47, p<.001$), self-esteem and depression ($r=-.50, p<.001$). Self-esteem had a partial mediating effect in the relationship between body image and depression of female university students. **Conclusion:** Based on the findings of this study, depression management program focusing on body image management and self-esteem improvement are recommended to control depression in female university students.

Key Words: Body image, Self-esteem, Depression, Female university students

서론

1. 연구의 필요성

현대 사회가 날씬하고 마른 체형을 이상화하고 있으며 이러한 성향은 매스컴을 통해 더욱 강화되고 있다(Pak, & Son, 2002). 여성은 남성에 비해 자신의 신체에 대한 만족도가 낮

으며 40~50%의 여성이 자신의 신체에 대해 불만족한다고 보고되었다(Edlund, Hallqvist, & Sjoden, 1994). 대학 또래 집단에서 신체적 매력은 인기를 결정하는 중요한 요소로 평가되어 여대생들은 맹목적인 미의 추구를 위해 의식적으로 지나친 체중조절을 하는 경향이 있다(Choi & Lee, 1997). 여중고생의 85%가 자기 체중에 만족하지 못한다고 한 결과와(Hong, Park, Shin, & Park., 1997) 우리나라 여대생의 90%정도가

Corresponding author: Ju-Hee Nho

Department of Nursing, University of Ulsan, 93 Daehakro, Nam-gu, Ulsan 680-749, Korea.
Tel: +82-52-259-2712, Fax: +82-52-259-1236, E-mail: jhnho@ulsan.ac.kr

투고일: 2014년 12월 3일 / 심사완료일: 2014년 12월 17일 / 게재확정일: 2014년 12월 18일

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

자신의 체형이 실제보다 크다고 생각하는 신체상 불일치가 나타난 결과(Lee, Kim, & Yom, 2005)는 여성이 자신의 외모에 대한 열등감이 크고 여성의 자아개념에 부정적인 영향을 미쳐 자신의 가치를 낮게 만들 수 있다는 것(Choi & Lee, 1997)을 보여준다.

신체상이란 자신의 신체적 모습에 대해 개인이 갖고 있는 정신적인 심상으로, 자신의 신념, 가치, 목표, 성격 및 자신에 대한 다른 사람들의 견해 등이 통합되어 이루어진다(Luckmann & Sorensen, 1980). 신체상은 의식적, 무의식적으로 청년후기의 발달과제인 자아존중감형성에 영향을 주므로 대학생 시기에 자신에 대한 긍정적인 자기개념을 형성하는 것은 매우 중요하다. 신체적 특성에 대한 문제를 크게 느낄수록 신체적 부분과 자아에 대한 부정적 느낌들은 더욱 커지게 되며 기본적인 신체상에 위협을 받게 되면, 정체감이 파괴되어 정상적인 생활, 모든 사회관계 및 대인 관계의 붕괴로 자아존중감의 상실을 초래한다(Wassner, 1982). 신체상에 대한 불만족은 낮은 자긍심, 사회적 불안과 대인관계 문제, 우울증 등과도 연관이 있으며(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006) 신체상이 부정적일수록 우울 성향이 높다고 하였다(Pak & Son, 2002). Kwak (1999)은 아동을 대상으로 연구하여 신체상 만족도가 높을수록 우울 수준이 더 낮았고, 신체상 만족도가 낮을수록 우울 수준이 더 높아진다고 보고하였다. 그러나 신체상 만족도가 비슷한 경우에 어떤 대상자는 우울해지고, 어떤 대상자는 우울해지지 않는다. 이에 관해 연구자들은 신체상 만족도와 우울 간의 여러 중재 요인들 중 인지 관련 요인으로 자아존중감과 우울 관계에 대한 연구를 많이 시행하고 있다. 자아존중감은 우울에 영향을 미친다고 하였고(Pak & Son, 2002; Wardle, Haase, & Steptoe, 2006) 아동과 청소년을 대상으로 한 구조방정식 모형의 표준화된 경로계수를 확인한 연구에서는 신체 만족이 자아존중감에 .35, 자아존중감은 우울에 -.72로 나타나 자아존중감이 신체 만족으로 인한 우울에 매개효과가 있다고 하였다(Kim, 2003). 최근 시행된 대학생의 신체상과 심리적 변수와의 관련 연구에서는 매스미디어가 신체 지각에 영향을 미치며, 신체 만족도가 높을수록 자아존중감이 향상되고(Jeon & Kim, 2013), 신체 만족 집단은 자아존중감이 높고 우울이 낮은 것으로 나타났다(Lee, 2009). 이러한 결과는 신체상 만족도, 자아존중감과 우울 사이에 관련은 있으나 자아존중감이 여대생의 신체상 만족도와 우울과의 관계에 있어 매개효과가 있는지에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 자아존중감이 신체상 만족도와 우울 간의 매개변수로 작용한다는 결과는 아동과 청소년을 대상으로 한 연구에 국한되어 있어(Kim, 2003), 성인 초

기 여대생의 자아존중감이 신체상 만족도와 우울 간에 매개효과가 있는지에 대한 연구가 필요한 실정이다.

우리나라 여대생들을 대상으로 한 신체상 관련 연구는 섭식 행동, 신체상 불일치, 우울, 체질량 지수, 매스미디어의 영향(Hwang, 2009; Lee, Kim, & Yom, 2005; Oh, 2003; Shin & Paik, 2003; Jeon & Kim, 2013; Lee, 2009) 등 관련변수들이 신체상과 심리적 변수에 미치는 영향에 대한 연구가 대부분으로 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감과 우울 간의 관계를 심층적으로 이해하기에는 부족하다. 특히, 여대생은 성인초기 발달단계로 추후 임신과 출산을 경험하여야 하며 이들의 건강은 태아의 건강과도 관련이 되는 중요한 시기이다. 이에 우리나라 여대생의 신체 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 규명함으로써, 향후 여대생의 긍정적인 신체상 만족도와 정서를 갖도록 하기 위한 효과적인 중개 개발에 기초자료를 마련하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 여대생의 신체상 만족도와 우울 간의 상호관계에서 자아존중감의 매개효과를 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 신체상 만족도, 자아존중감과 우울 정도를 파악한다.
- 신체상 만족도, 자아존중감과 우울의 관련성을 파악한다.
- 대상자의 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 여대생의 신체상 만족도와 우울 간의 상호관계에서 자아존중감의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 U광역시 일 대학교 재학생을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 면대면 자기보고식 설문조사로 실시되었다. 설문조사는 2014년 9월 1일부터 2014년 9월 17일까지 시행되었으며 대상자에게 본 연구의 목적, 내용, 연구자료분석

시 익명성, 사생활 보장 및 중도 포기 가능성을 설명한 후 자발적인 서면 동의를 받은 후에 시행하였다. 설문조사는 약 20분의 시간이 소요되었다. 연구대상자는 편의 추출 방법으로 선택하였고, 총 200명의 대상자가 참여하였다. 정보가 미흡하거나 중도 포기한 경우를 제외하고 총 193명의 자료가 최종분석에 포함되었다. 대상자 수는 G*Power 3.10 프로그램을 이용하였을 때 적정표본수를 산출한 결과, 80% 검정력 수준에서 상관분석($\alpha = .05$, 효과크기 .50)에 필요한 표본수를 산정한 결과 최소 106명이 요구되었다. 대상자 탈락률 20%를 고려한 표본수는 128명이었다. 따라서 본 연구 표본 수 193명은 적합한 것으로 판단된다.

3. 연구도구

1) 신체상 만족도

신체상 만족도 측정을 위해 Mendelson, Meldelson, Andrews, Balfour와 Bucholz (1997)에 의해 개발된 청소년과 성인을 위한 신체상 만족도 척도(Body Esteem Scale, BES)를 사용하였다. 이 도구는 전반적인 외모에 대한 신체상 만족도를 측정하는 것으로 Lee (2009)가 번안한 것을 사용하였다. 4점 척도의 23문항으로 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 만족도가 높은 것을 의미한다. Lee (2009)의 연구에서 Cronbach's α 는 .79, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .89로 나타났다.

2) 자아존중감

자아존중감은 자신을 존경하고 바람직하게 여기며 가치있는 존재라고 생각하는 것을 말한다(Rosenberg, 1965). 자아존중감 측정을 위해 Rosenberg (1965)가 개발한 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)를 Jon (1974)이 번안한 도구를 사용하였다. 총 10문항 4점 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 측정도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's α 는 .81, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .83으로 나타났다.

3) Beck의 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)

우울은 우울 측정도구(Beck Depression Inventory, BDI)를 Lee와 Song (1991)이 한국어로 번안한 도구로 측정하였다. 각 항목은 정서적, 인지적, 동기적, 신체적 및 기타 증상들에 대한 21가지 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 0~3점 사이의 점수로 나타나며 점수가 높을수록 우울이 심한 것을 의미한다.

다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .88로 나타났다.

4. 자료분석

본 연구의 자료분석은 IBM SPSS 20.0 for Windows (SPSS Inc, 2009)를 이용하여 이루어졌다. 연구대상자의 일반적 특성, 신체상 만족도, 자아존중감, 우울은 서술적 통계를 사용하였으며, 일반적 특성에 따른 신체상 만족도, 자아존중감과 우울은 t-test, ANOVA, 사후 분석은 Scheffé test를 시행하였다. 각 변수의 정규성 검정은 Shapiro-wilk 검정을 이용하여 $p = .05$ 이상임을 확인하였다. 신체상 만족도, 자아존중감과 우울과의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients를 사용하였다. 자아존중감의 매개효과 검증은 단순 및 다중회귀분석을 사용하여 검증하였다. 정규분포와 등분산성을 확인하였고, 다중공성선 진단결과 문제가 없는 것으로 나타났다. 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny (1986)가 제시한 방법을 사용하였다. 매개효과 검증을 위해 다음의 세 단계의 회귀분석과 전제 조건이 성립해야 한다. 첫째, 독립변인과 매개변인의 회귀분석을 통한 유의한 영향 확인, 둘째, 독립변인과 종속변인에 대한 회귀분석에서 유의미한 관계의 확인이 있어야 한다. 세 번째로 독립변인과 매개변인 모두에 대한 종속변인의 회귀분석이 필요하며, 매개변인이 반드시 종속변인에 유의한 영향을 미치고 종속변인에 대한 독립변인의 영향이 두 번째 회귀분석보다 세 번째 회귀분석에서 반드시 감소되어야 한다. 이때 세 번째 식에서 독립변인과 종속변인의 관계가 유의하지 않으면 완전매개효과, 유의하면 부분매개효과가 있는 것으로 해석한다.

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 평균 나이는 21.3세이고 학년은 2학년이 40.9%로 가장 많았다. 성형 수술을 한 사람은 17.6%(34명)이었으며 성형 수술을 희망하는 부위가 있는 사람은 58.5%(113명)이었다. 체중감량조절을 한 경험이 있는 사람은 78.8%(152명)이며 신체상에 관심이 있는 대상자는 95.9%(185명), 이성친구가 있는 대상자는 40.4%(78명)이었다.

2. 일반적 특성에 따른 신체상 만족도, 자아존중감과 우울

연구대상자의 신체상 만족도는 평균 56.1점, 자아존중감은 29.2점, 우울은 8.0점으로 나타났고 일반적 특성에 따른 신체상 만족도, 자아존중감과 우울은 Table 2와 같다. 학년에 따라

Table 1. General Characteristics of Participants (N=193)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Age (year) (range: 19~32)		21.3±1.72
Grade	Freshman	75 (38.9)
	Sophomore	79 (40.9)
	Junior	18 (9.3)
	Senior	21 (10.9)
Plastic surgery	Yes	34 (17.6)
	No	159 (82.4)
Hope for plastic surgery	Yes	113 (58.5)
	No	80 (41.5)
Weight loss control	Yes	152 (78.8)
	No	41 (21.2)
Interested in body image	Yes	185 (95.9)
	No	8 (4.1)
Boyfriend	Yes	78 (40.4)
	No	115 (59.6)

신체상 만족도와 자아존중감의 차이가 있었고 사후 검정 결과 2학년이 4학년에 비해 신체상 만족도와 자아존중감이 낮았다 (F=4.46, p=.005; F=2.97, p=.033). 성형수술을 원하는 대상자는 그렇지 않은 대상자에 비해 신체상 만족도와 자아존중감이 낮았으며, 우울 점수는 더 높았다(t=4.99; p<.001; t=3.11, p=.002; t=-2.61, p=.010). 체중감량조절 경험이 있고 이성 친구가 없는 대상자의 신체상 만족도는 더 낮게 나타났다(t=2.15, p=.033; t=-4.02, p<.001).

3. 신체상 만족도, 자아존중감과 우울과의 관계

연구대상자의 신체상 만족도는 자아존중감과 양의 상관관계를 나타냈고(r=.60, p<.001), 우울과는 음의 상관관계를 보였다(r=-.47, p<.001). 또한 자아존중감과 우울은 음의 상관관계를 나타냈다(r=-.50, p<.001) (Table 3).

Table 3. Correlations of Body Image, Self-esteem, and Depression (N=193)

Variables	BES	RSES
RSES	.60 (<.001)	
BDI	-.47 (<.001)	-.50 (<.001)

BES=Body Esteem Scale; RSES=Rosenberg Self-Esteem Scale; BDI=Beck Depression Inventory.

Table 2. Body Image, Self-esteem, and Depression by General Characteristics of Participants (N=193)

Characteristics	Categories	BES		RSES		BDI	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
		56.1±9.69		29.2±4.04		8.0±6.82	
Age (year)	≤ 21	55.3±10.00	-1.76	29.0±4.00	-.99	8.3±6.8	.97
	> 22	58.0±8.90	(.080)	29.6±4.00	(.322)	7.3±6.8	(.334)
Grade	Freshman	56.7±10.27	4.46	29.4±4.19	2.97	7.1±6.91	1.29
	Sophomore	53.7±8.84 ^a	(.005,	28.4±3.86 ^a	(.033,	9.1±6.43	(.28)
	Junior	58.4±7.31	a<b [†]	29.2±4.21	a<b [†]	8.2±8.20	
	Senior	61.5±9.52 ^b		31.2±3.89 ^b		7.2±6.91	
Plastic surgery	Yes	57.6±7.76	-.96	29.4±3.37	-.404	6.1±5.96	1.87
	No	55.9±10.03	(.340)	29.1±4.18	(.645)	8.4±6.93	(.064)
Hope for plastic surgery	Yes	53.4±9.23	4.99	28.4±3.85	3.11	9.1±7.05	-2.61
	No	60.1±9.00	(<.001)	30.2±4.11	(.002)	6.5±6.21	(.010)
Weight loss control	Yes	55.4±9.82	2.15	29.0±4.04	.97	8.0±6.10	.16
	No	59.0±8.72	(.033)	29.7±4.06	(.332)	8.2±9.07	(.871)
Interested in body image	Yes	56.1±9.70	.24	29.1±3.97	.76	8.1±6.90	-.86
	No	57.0±10.12	(.818)	30.3±5.75	(.449)	6.0±4.30	(.392)
Boyfriend	Yes	59.4±9.76	-4.02	29.8±3.81	-1.88	7.4±6.84	1.10
	No	53.9±9.01	(<.001)	28.7±4.15	(.062)	8.5±6.77	(.274)

BES=Body Esteem Scale; RSES=Rosenberg Self-Esteem Scale; BDI=Beck Depression Inventory; [†] Scheffé test.

4. 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과

본 연구에서 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위해, Baron과 Kenny (1986)의 3단계 회귀분석에 따른 자아존중감의 매개효과를 검증하였다 (Table 4). 1단계에서 독립변인인 신체상 만족도가 매개변인인 자아존중감에 미치는 영향을 검증한 회귀분석에서 β 값이 .60이었고 통계적으로 유의하였다($p < .001$). 2단계에서 독립변인인 신체상만족도가 우울에 미치는 영향을 검증한 회귀분석에서 β 값이 -.47이었고 통계적으로 유의하였다($p < .001$). 마지막으로 매개변인인 자아존중감이 종속변인인 우울에 미치는 영향을 검증하기 위해 신체상 만족도와 자아존중감을 예측요인으로 하고 우울을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 신체상 만족도와 자아존중감이 우울에 유의한 예측요인으로 나타났다($\beta = -.27, p = .001$; $\beta = -.34, p < .001$). 또한 우울에 대한 설명력을 살펴보면, 신체상 만족도 단독으로는 21.6% ($p < .001$), 자아존중감이 투입되었을 때는 28.6% ($p < .001$)로 늘어, 자아존중감이 개입됨으로써 우울변량에 대한 설명력이 더 높아졌다. 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과는 유의한 부분매개변인인 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구는 일 대학의 여대생을 대상으로 신체상 만족도, 자아존중감과 우울 정도를 파악하고 신체상 만족도와 우울 간의 상호관계에서 자아존중감의 매개효과를 확인하기 위해 시행되었다.

연구대상자의 평균 연령은 21.3세로 초기 성인기에 해당되어 사회에 적응해나가는 시기로 많은 인간관계를 형성하며 자신의 외모에 관심을 많이 갖게 되는 시기임을 알 수 있다. 이러한 대상자들 중 성형수술을 희망하는 부위가 있는 대상자는 58.5%, 체중감량 조절을 한 경험이 있다고 한 대상자는 78.8%,

신체상에 관심이 있다고 하는 대상자는 96%로 나타났다. 이는 50% 이상의 여대생들이 자신의 체형에 불만족하고, 70% 이상이 체중조절에 관심이 있다고 한 선행연구(Hwang, 2009; Joo & Park, 1999; Lee, Kim, & Yom, 2005)의 결과와 일치하는 결과이다. 날씬하고자 하는 인식이 우리 사회의 보편적인 문화현상이 되어 마른 체형을 추구하는 왜곡된 인식으로 중고등학교 시절부터 체중조절을 시도하거나(Kim & Cha, 2007), 잘못된 방법의 체중조절로 건강문제가 발생할 수 있으며, 여대생은 추후 임신과 출산을 경험하게 될 연령층으로 이들의 건강상태가 태아에게도 영향을 미칠 수 있다(Kim & Kim, 2000). 따라서 여대생의 적절한 신체상 인식과 적절한 체중조절을 위한 보건 교육 프로그램이 필요할 것으로 본다.

연구결과, 신체상 만족도와 우울은 음의 상관관계를 나타냈다. 즉, 신체상 만족도가 높을수록 우울 정도는 낮았고 이러한 결과는 선행연구결과(Cho & Kim, 1997; Pak & Son, 2002)와 일치한다. 신체 불만족이 높은 사람은 우울 경향이 높고, 신체 불만족은 강한 열등감과 자아개념의 악화 등으로 정신적 고통, 불안, 우울증 등의 정신질환과 관련된다. 신체적 특성을 들어 비하하는 용어를 듣는 경우 심한 모욕감을 느끼게 되는 것은 신체 불만족이 자아개념의 또 다른 요소인 자아존중감에 미치는 영향이 크다는 것을 보여준다(Lee, 2009).

자아존중감은 자신에 대한 믿음이나 신념, 평가와 관련된 것으로(Lee, 2009) 본 연구에서 신체상 만족도가 높을수록 자아존중감도 높다는 것을 확인하였다. 자신의 신체상에 대한 왜곡정도가 클수록 자아존중감이 낮았으며, 자신의 체체를 긍정적으로 지각하고 매력성을 높게 평가하는 사람이 자아존중감 수준이 높게 나온다는 선행연구결과(Hong, 2006)와 일치한다. 미의 기준을 신체적 매력과 날씬함에 두고 자신의 외모와 체중에 대한 우려로 체형과 신체에 만족하지 않는 경우 자존감이 저하하는 경우가 발생한다. 본 연구에서도 성형수술을 희망하는 대상자는 신체상 만족도와 자아존중감이 낮고 우울 수준이 높게 나온 결과는 외모적인 요소가 자아개념과 정서에 영향을 미친다는 것을 보여주고 있다.

Table 4. Mediating Effect of Self-esteem in the Relationship between Body Image and Depression (N=193)

Steps	β	t	p	Adj. R ²	F	p
1. BES → RSES	.60	10.22	< .001	.351	104.37	< .001
2. BES → BDI	-.47	-7.32	< .001	.216	53.51	< .001
3. BES, RSES → BDI				.286	39.26	< .001
BES → BDI	-.27	-3.51	.001			
RSES → BDI	-.34	-4.44	< .001			

BES=Body Esteem Scale; RSES=Rosenberg Self-Esteem Scale; BDI=Beck Depression Inventory.

여대생의 자아존중감이 높을수록 우울 수준이 감소한 결과를 고려할 때, 여대생의 자아존중감 수준이 우울 정도를 결정하는 데 중요한 영향을 미치는 것으로 생각된다. 실제, 본 연구에서 신체 만족도와 우울과의 관계에 대한 자아존중감의 매개효과를 검증한 결과, 자아존중감이 부분매개효과가 있음을 확인하였다. 우울에 대한 설명력이 신체상 만족도 단독으로는 21.6%였고, 자아존중감이 투입되었을 때는 28.6%로 늘어, 자아존중감이 개입됨으로써 우울변량에 대한 설명력이 유의하게 더 높아졌다. 이러한 결과는 신체상 만족도에 의해 영향을 받은 자아존중감이 우울에 영향을 미칠 뿐 아니라 자아존중감은 여대생의 신체상 만족도와 함께 우울에 영향을 미치는 매개역할을 하고 있음을 의미한다. 선행연구에서 신체에 대한 이미지가 자아존중감에 영향을 미친다고 하였고(Davidson, & McCade, 2005) 신체 불만족이나 자아존중감의 저하는 우울과 깊은 관련성이 있어, 신체에 대해 불만족하고 낮은 자아존중감을 가질수록 우울한 기분이 증가한다고 보고하였다(Nole, Cash, & Winstead, 1985). 자아존중감은 우울을 설명하는 주요한 변인이라고 하였고(Kernis, Brockner, & Frankel, 1989) 국내 아동과 청소년을 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 신체상 만족도와 우울을 매개하는 변인이라고 하였다(Kim, 2003). 이러한 결과를 비추어볼 때, 아동과 청소년 뿐 아니라 대학생까지 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감은 매개변인이 된다는 것을 확인하였다는 것에 본 연구의 의의가 있다고 할 수 있다. 이러한 결과는, 여대생의 우울 감소를 목표로하는 중재 개발시, 신체상 만족도 향상과 더불어 자아존중감 증진에 초점을 둔 중재가 필요하다는 것을 의미한다.

본 연구결과에서 나타난 바와 같이 여대생의 자아존중감이 신체 만족도와 우울과의 관계에서 부분매개역할을 하므로 신체 불만족이 우울에 미치는 부정적 영향에서도 신체상 만족도 증진에 대한 자아존중감 향상을 통해 우울을 감소시킬 수 있는 긍정적인 변화를 기대할 수 있다.

종합해보면, 본 연구는 여대생의 우울에 많은 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들 중에서 여대생들이 주요 관심을 갖는 신체상 만족도와 자아존중감을 중심으로 하여 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하였다. 이들 변수 관계에서 중요한 것은 신체상 만족도와 우울과의 관계에 자아존중감이 부분매개효과를 가지는 것이다. 따라서, 여대생의 우울 감소를 위한 중재 프로그램을 개발하고 제공할 때, 단순히 신체상 만족도에 대한 중재만을 다루는 것이 아니라, 자아존중감을 높일 수 있는 중재를 함께 포함하여 제공하는 것이 효과적인 것으로 생각된다.

본 연구는 여대생의 신체상 만족도와 우울의 관계에 있어서 자아존중감의 매개효과가 있음을 검증함으로써 향후 여대생의 우울 감소를 위한 중재를 개발하는 데 기초를 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나, 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가진다. 첫째, 편의추출 방법으로 대상자를 선정하였고, 80% 정도가 1, 2학년 학생으로 연구결과를 전체 여대생 집단에게 일반화 하는 데에 제한점이 있다. 둘째, 일반적 특성 중 체중이나 섭식태도 같은 변인을 확인하여 제반 변수와의 관련성을 파악하지 못한 제한점이 있다. 셋째, 신체상 만족도, 자아존중감과 우울과의 상관관계를 확인하고 신체상 만족도와 우울과의 관계에 있어서 자아존중감의 매개효과를 확인하였으나, 제반 변수들 간의 인과관계를 확인하지 못한 제한점이 있다.

이상의 연구를 통해, 여대생의 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감이 부분매개효과가 있음을 확인하였다. 따라서 여대생의 우울 감소를 위한 프로그램에 신체상 만족도에 대한 적절한 사정과 긍정적 신체상을 갖도록 하는 내용과 더불어 자아존중감 향상을 위한 내용이 포함되면, 여대생의 우울 정도를 감소시킬 수 있을 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감과 우울의 상관관계를 확인하고 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 확인하고자 시행되었다.

연구의 결과에 의하면 세 변수간에 모두 유의한 상관관계가 나타난 가운데, 신체상 만족도와 우울과의 관계에서 자아존중감은 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 향후 여대생의 우울감소를 위해 신체상 증진과 자아존중감 향상을 위한 전략을 포함하는 중재 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다. 또한, 여대생이 자신의 신체상에 대해 긍정적으로 평가하도록 하는데 적극적인 관심이 필요하다는 것을 나타낸다.

이상의 결과를 바탕으로 다음을 제언하는 바이다.

첫째, 여대생의 신체상과 자아존중감 향상 내용이 포함된 효과적인 중재를 개발하고 이를 적용하여 우울 감소에 대한 효과를 확인하는 연구를 제언한다.

둘째, 본 연구에서는 여대생의 우울과 관련된 요인으로 신체상 만족도와 자아존중감만을 조사하였으므로, 다른 신체적, 사회심리변인을 규명하는 다양한 조사연구를 후속 연구로 제언한다.

셋째, 신체상 만족도, 자아존중감과 우울의 인과관계에 대한 후속 연구를 제언한다.

REFERENCES

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Cho, S. J., & Kim, C. K. (1997). The effect of female student's obese level and weight control behavior and attitudes on stress. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 14(2), 1-16.
- Choi, E. S., & Lee, K. E. (1997). The relationship between perceived body shape, body image and health complaints in women registered at facility for managing body shape. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 3(2), 169-179.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2005). Relationship between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning. *Sex Roles*, 52, 463-475.
- Edlund, B., Hallqvist, G., & Sjoden, P. O. (1994). Attitudes to food, eating and dieting behaviours in 11 and 14-year-old Swedish children. *Acta Paediatrica*, 83, 572-577.
- Hong, E. K., Park, S. B., Shin, Y. S., & Park, H. S. (1997). Body image perception and self-reported weight control activities in adolescent girls. *Journal of Korean Academy of Family Medicine*, 18(7), 714-721.
- Hong, K. H. (2006). The influence of the sociocultural attitudes towards appearance, BMI and body image on self-esteem. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 30(2), 348-357.
- Hwang, R. H. (2009). A study on eating disorder, body image and self-esteem of female university students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 15(4), 328-335.
- Jeon, H. W., & Kim, S. A. (2013). An empirical analysis on the media influence, body image and self-esteem: Focusing on university students. *Korean Journal of Local Government & Administration Studies*, 27(4), 289-305.
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11, 109-129.
- Joo, E. J., & Park, S. H. (1999). Effects of body image and restrained eating on eating disorder, dietary intakes, self-esteem and sex role identity in college women. *The East Asian Society of Dietary Life*, 8(4), 399-411.
- Kim, O. S., & Kim, K. H. (2000). Weight, self-esteem, and depression in high school and college females. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 12(3), 396-406.
- Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S. (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 707-714.
- Kim, Y. A. (2003). *A relationship among appearance satisfaction, body cathexis and psychological characteristics during childhood and adolescence*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul.
- Kwak, J. Y. (1999). *The relationships among body-esteem, self-esteem and depression according to elementary school children's weight*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.
- Lee, B. H. (2009). The effects of mass media on body image, self-esteem and depression. *Korean Journal of Broadcasting and Telecommunication Studies*, 23(3), 166-204.
- Lee, H. J. (2009). *REBT group counseling program development for elementary school obese girls' body image · peer relationship improvement*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheonju.
- Lee, K., Kim, E., & Yom, Y. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 12(2), 206-214.
- Lee, Y. H., & Song, J. Y. (1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scale. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10, 98-113.
- Lim, E. S., Kang, H. Y., & Myeong, S. J. (2013). Body image, weight-control self-efficacy, body mass index, and body weight control behavior of high school girls. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 26(3), 195-204.
- Luckmann, J., & Sorensen, K. C. (1980). *Medical-surgical nursing*. (6th ed.). W.B. Saunders Company: Philadelphia.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., Andrews, J., Balfour, L., & Bucholz, A. (1997). Three aspects of body esteem in adolescents and young adults: Differential relations with weight and self-esteem. *Research in Child Development*, 17(1), 145-160.
- Noles, S.W., Cash, T.F., & Winstead, B.A. (1985). Body image, physical attractiveness, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 88-94.
- Oh, H. K. (2003). A study on body image, self-esteem and self-efficacy of female students in college. *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, 15(2), 278-286.
- Pak, S. J., & Son, C. N. (2002). The effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem, and depression of college women with negative body image. *The Korean Journal of Health Psychology*, 7(3), 335-351.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schachter, S. (1982). Recidivism and self-cure of smoking and obesity. *The American Psychologist*, 37(4), 436-555.
- Shin, H. S., & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students-Normal and overweight. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(3), 331-338.
- Song, S. M. (2013). The influences of appearance satisfaction on school adjustment and the mediating effects of self-efficacy between them among adolescents. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 26(1), 1-12.
- Wardle, J., Haase, A., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30, 644-651.
- Wassner, A. (1982). The impact of mutilating surgery or trauma on body image. *International Nursing Review*, 29(3), 86-90.