



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체불만족
간의 관계: 운동참여수준의 조절효과 검증

제주대학교 대학원

체육학과

박 수 아

2019年 2月

대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체불만족 간의 관계 : 운동참여수준의 조절효과검증

지도교수 양명환

박수아

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2018년 11월

박수아의 체육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	金煥瑛	(인)
위 원	金美淑	(인)
위 원	梁明煥	(인)

제주대학교 대학원

2018년 12월

석사학위논문

대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체불만족
간의 관계: 운동참여수준의 조절효과 검증

지도교수 양명환

제주대학교 대학원

체육학과

박수아

2019年 2月

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 가설	4
4. 용어의 정의	6
1) 대중매체의 압력	6
2) 신체이미지	6
3) 신체불만족	6
4) 운동참여수준	6
II. 이론적 배경	7
1. 대중매체의 압력	7
2. 신체이미지	9
3. 신체불만족	11
4. 운동참여수준	13
5. 선행연구의 고찰	16
1) 대중매체의 압력과 결과변인들 간의 관계	16
III. 연구방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정도구	22
1) 대중매체의 압력	22
2) 신체이미지	23
3) 신체불만족	24
4) 운동참여수준	25
3. 연구절차	25

4. 자료 분석 및 처리	26
IV. 연구결과	27
1. 연구변수의 기술통계 및 상관관계	27
2. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과 분석	28
3. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과 분석	29
4. 마른체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과 분석	30
5. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석	32
6. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과 분석	34
7. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과 분석	35
8. 마른체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과 분석	36
9. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석	39
V. 논의	42
VI. 결론	45
참고문헌	46
<Abstract>	58
-부 록-	1

- 표 차례 -

표1. 연구대상의 일반적 특성	21
표2. 설문지의 주요 구성내용	22
표3. 대중매체의 압력 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	23
표4. 신체이미지 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	24
표5. 신체불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	25
표6. 대중매체정보, 대중매체압력, 마른체형내면화, 운동선수체형내면화, 신체불만족 및 운동참여수준 변인들 간의 상관관계	27
표7. 대중매체압력과 신체불만족에 대한 마른체형내면화의 매개효과 검증 결과	28
표8. 대중매체압력과 신체불만족에 대한 운동선수체형내면화의 매개효과 검증 결과	29
표9. 마른체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과	30
표10. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과	32
표11. 대중매체정보와 신체불만족에 대한 마른체형내면화의 매개효과 검증 결과	34
표12. 대중매체정보와 신체불만족에 대한 운동선수체형내면화의 매개효과 검증 결과	35
표13. 마른체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과	37
표14. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과	40

- 그림 차례 -

그림1. 연구 모형	4
그림2. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 단순 매개효과	28
그림3. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 단순 매개효과	29
그림4. 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계에서 마른체형내면화, 운동참여수준의 조절된 매개효과 모형	32
그림5. 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계에서 운동선수체형내면화, 운동참여수준의 조절된 매개효과 모형	33
그림6. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 단순 매개효과	34
그림7. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 단순 매개효과	35
그림8. 운동참여수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증	36
그림9. 대중매체정보와 신체불만족 간의 관계에서 마른체형내면화, 운동참여수준의 조절된 매개효과 모형	38
그림10. 운동참여수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증	39
그림11. 대중매체정보와 신체불만족 간의 관계에서 운동선수체형내면화, 운동참여수준의 조절된 매개효과 모형	41

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 ‘외모가 경쟁력’이라는 말이 있을 정도로 겉으로 드러나는 외모를 중시하는 경향이 있다. 특히 언론과 인터넷 등을 통해 쏟아져 나오는 외모와 관련된 정보들은 ‘외모지상주의’라는 왜곡된 현실을 더욱 부추기고 있다. 이로 인해 많은 여성들이 날씬한 몸매를 유지하기 위해 과도한 다이어트를 하거나 음식물 섭취를 극도로 제한하면서 사회적인 부작용을 초래하고 있다(시사저널, 2018. 09. 30).

보건복지부 통계 자료(2004)에 따르면 정상 체중의 여성 56.8%가 자신의 체형에 불만을 가지고 있었고, 66.1%가 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 2001년부터 2014년까지 성인 남녀 4만 3833명의 체중감량 행동을 조사한 국민건강영양조사 자료에서는 정상 체중 여성 중 20%가 스스로를 과체중이라고 여기는 것으로 나타났고, 1.1%가 비만에 속한다고 오인하는 것으로 보고된 바 있다(헤럴드 경제, 2018. 08. 24). 또한, 2015년 한국청소년정책연구원이 공개한 ‘정상체중 중학생의 체형인식이 자아존중감에 미치는 영향’ 연구 자료에 따르면 우리나라 중학생 중 정상체중에 속하는 여학생의 42.4%와 남학생의 26.6%가 자신을 과체중으로 인식하고 있었다(세계일보, 2018. 09. 12). 이러한 경향은 자신의 신체에 대한 잘못된 인식과 마르고 날씬한 몸매를 아름다운 외모로 부추기는 사회적인 분위기에 편승하여 나타난 결과라 할 수 있으며, 외모에 대한 기준은 그 시대와 사회가 추구하는 기준에 따라 다양하게 변화되고 오늘날 이상적인 미의 기준은 우리가 항상 접하고 있는 대중매체를 통해 강력하게 전달되고 있다(Harter, 1990).

최근 대중매체에서는 날씬한 몸매와 아름다운 외모를 사회적 성취와 연결시켜 보여줌으로써 외모 중심의 가치관을 유도하고, 자신의 신체와 이상적인 신체를 비교하게 만들어 왜곡된 신체이미지를 갖게 하는 결과를 초래하고 있다(권봉안, 2018). 특히 TV, 잡지 등의 미디어를 통해 전달되는 신체상은 지나치게 날씬하고 비현실적인 것들로 신체적 매력의 기준을 높이고 개인의 신체에 대한 부정적인 태도를 유발시킨다.

Lennon & Rudd(1994)는 미디어와 외모인식과의 관계를 규명하는 데에 있어 사회 비교 이론(Social comparison theory)을 적용할 것을 제안하고 있다. Festinger(1954)에 의해 처음 제기된 사회 비교 이론에 따르면 개인은 다양한 영역에서 자기를 평가하고자 하는 욕구를

가지고 있는데 객관적인 평가 기준이 없을 때 타인들과 자기를 비교함으로써 자기 평가를 내린다고 하였다. Richins(1991)는 여대생들이 자신들의 신체를 광고 속의 이상화된 이미지와 비교하면서 그들의 매력성에 대한 가치기준을 상승시켜 자기신체에 대한 만족감을 감소시킨다고 하였고, Posavac, H., Posavac, S., Posavac, E(1998)는 패션잡지를 많이 본 여성들이 체중에 불만이 높다고 보고하였다. 또한, 대부분의 연구결과(Lin & Kulik, 2002; Stormer, 1995; Thompson & Heinberg, 1999; 홍종필, 이시연, 2005)들이 미디어에서 제공하는 비현실적 신체이미지가 자기 신체에 대한 만족감을 낮추고 있다고 보고하였다. 이 같은 사실은 미디어에서 제공하는 이상적 신체이미지를 자신의 미의 기준으로 수용하고 내면화하는 경향이 강할수록 신체에 대한 불만족이 높을 개연성이 있음을 시사한다.

홍종필 등(2005)의 연구에 따르면 20대 여성들을 대상으로 날씬한 몸매를 강조하는 광고 메시지(Thinness Promoting Messages: TPM)에 노출되었을 때 그들이 메시지를 어떻게 처리하는가를 조사한 결과에서 TPM광고에 노출된 20대 여성이 비TPM 노출 집단보다 더 부정적인 기분과 낮은 신체 만족도를 나타냈고, 광고 속 날씬한 몸매의 모델과 상향 비교를 많이 할수록 더 부정적인 기분을 느끼며 자신의 신체에 대해 만족하지 못하는 것으로 나타났다. 또한, 청소년들의 경우 개인의 체형기준을 정할 때 TV를 주요 정보원으로 인식하고 있었고, TV시청 후 또래들과 정보를 함께 공유하면서 자신의 이상적인 신체이미지를 결정하는 것으로 나타났다(고은주, 장남경, 2003). 그리고 대중매체에 많이 노출된 청소년들이 그렇지 않은 청소년들에 비해 더 자신의 외모에 부정적인 태도를 형성한다고 하였다(Stice & Shaw, 1994).

신체불만족은 자신의 신체를 부정적으로 지각한다는 문제만으로 그치지 않고, 우리 사회의 우려를 낳고 있는 우울증, 섭식장애, 거식증, 자살, 약물중독 등의 많은 문제를 유발한다는 점에서 그 심각성을 알 수 있다. 신체불만족과 관련하여 심리적·정서적 문제들을 다룬 선행연구들을 살펴보면, 자신의 신체에 대한 부정적인 청소년들이 자존감이 낮고(김세미나, 박희석, 2010), 사회적 불안과 스트레스가 높았으며(이미현, 김정규, 2012), 체중감소를 위해 단식, 약물 복용, 식사 후 구토, 원푸드 다이어트 등 부적절한 방법으로 체중감소를 하고 있는 것으로 나타나 많은 관심이 필요하다(임희진, 박형란, 구현경, 2009).

최근에는 신체불안을 줄이고, 긍정적인 신체이미지 형성을 위한 대안으로 스포츠 활동이 주목받고 있다. 운동과 신체활동에 따른 신체적 효과는 운동생리학 분야에서 다양한 연구가 진행되면서 인체의 모든 계통에 효과가 있음이 밝혀졌다(Haskell, 1994). 선행 연구에 따르

면 정기적인 운동참여는 자신감향상, 체력증진, 체지방 감소 등의 여러 요인에 긍정적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 신체능력을 증진시키고, 심리적으로도 행복감을 향상 시킨다고 보고하였다(하미향, 윤혜선, 김병준, 2011; 하충곤, 이강현, 2001).

이경희(2011)는 외모에 만족하지 못하면 자기효능감이 낮고, 대안관계에 소극적이며, 자신의 가치를 낮게 평가하는 경향이 높다고 하였으며, 김철일(2011)은 방과 후 운동참여와 학교생활만족도 요인의 관계를 분석한 결과에서 참여집단이 비참여집단보다 학교생활만족도가 더 높게 나타났다고 보고하였다. 또한 강별님(2006)은 대부분의 사람들이 처음에는 체력향상과 체중을 감소하기 위하여 운동을 시작하지만 이들 중 대다수가 운동이 주는 긍정적, 정신적 이익을 통한 삶의 변화로 운동을 지속하게 된다고 하였다. 이 같은 사실은 운동이 신체적 효과 뿐 아니라 심리적으로도 효과가 높다는 것을 의미하며, 운동참여가 긍정적인 신체이미지를 도모할 수 있음을 시사한다.

한편, 운동 부족은 신체발육을 저하시키고 체력의 감소를 가져오며 비만 등의 건강을 위협하는 요인으로 작용하고 있다. 그러므로 일상생활에서 운동에 참여하는 것은 건강을 유지·증진시키고 올바른 신체이미지를 형성하도록 하는데 있어 매우 중요한 과제라 할 수 있다(유승록, 2010). 현재 여러 연구들(Bruin, Oudejans & Bakker, 2007; Coppola, Ward & Freysinger, 2014; Stark & Newton, 2014)이 체질량지수(BMI)와 대중매체의 압력과 신체불만족 간의 관계에서 신체이미지의 매개효과를 분석하는데 그치고 있으며, 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서 어떻게 조절되는지를 분석한 연구는 보고된 바 없다. 특히 운동을 통하여 신체이미지를 고양시키려는 욕구를 가진 피트니스 회원들을 대상으로 대중매체의 영향과 신체불만족 간의 관계를 보다 포괄적이고 체계적으로 검증할 필요성이 있다고 사료된다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 피트니스센터에 다니고 있는 회원들이 인지하는 대중매체의 압력과 신체 이미지 및 신체불만족간의 관계를 파악하여, 대중매체의 압력과 결과변인인 신체불만족 간의 관계에서 신체이미지가 어떠한 매개 역할을 하는지 분석하고, 대중매체의 압력과 신체불만족을 매개하는 신체이미지의 간접효과가 운동참여수준에 따라 어떻게 조절되는지 여부를 검증하는데 있다.

본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.

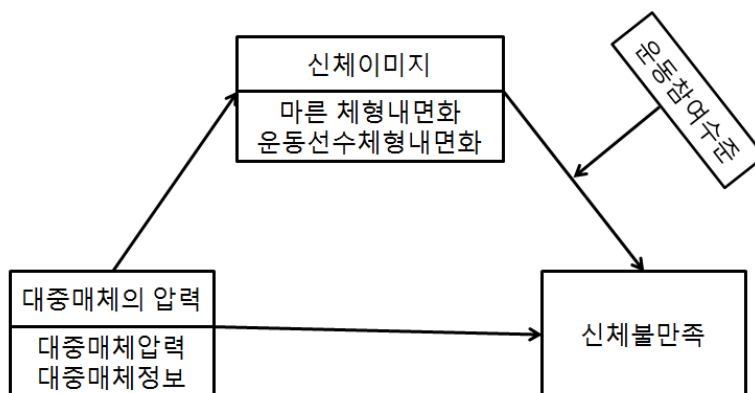


그림 1. 연구 모형

3. 연구 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 대중매체압력은 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 정(+)의 간접영향을 미칠 것이다.

가설 2. 대중매체압력은 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 정(+)의 간접영향을 미칠 것이다.

가설 3. 대중매체압력과 신체불만족을 매개하는 마른체형내면화의 간접효과는 운동참여수

준에 따라 조절 될 것이다.

가설 4. 대중매체압력과 신체불만족을 매개하는 운동선수체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 조절 될 것이다.

가설 5. 대중매체정보는 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 정(+)의 간접영향을 미칠 것이다.

가설 6. 대중매체정보는 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 정(+)의 간접영향을 미칠 것이다.

가설 7. 대중매체정보와 신체불만족을 매개하는 마른체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 조절 될 것이다.

가설 8. 대중매체정보와 신체불만족을 매개하는 운동선수체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 조절 될 것이다.

4. 용어의 정의

본 연구에 사용되는 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

1) 대중매체의 압력(Pressure on the mass media)

대중매체는 외모에 대한 사회문화적 태도를 결정짓는 매우 중요한 요소로서 신체적 외모의 중요성과 이상적인 사회 기준에 대한 개인의 태도를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 본 연구에서 대중매체의 압력은 Thompson, Berg, Roehrig, Guarda & Heinberg(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)의 하위척도 중 대중매체정보 9문항, 대중매체압력 7문항에 응답한 측정값으로 하였다.

2) 신체이미지(body image)

신체이미지(body image)란 개인이 자기 신체에 대해 가지는 느낌과 태도로서 누구나가 자기 자신에 대한 신체이미지를 가지고 있으며, 대중매체의 영향을 많이 받는다. 본 연구에서는 Thompson et al.(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)의 하위요인 중 마른체형내면화 10문항, 운동선수체형내면화 4문항에 대한 평가 측정치로 평가하였다.

3) 신체불만족(body dissatisfaction)

신체불만족(body dissatisfaction)은 자신의 신체이미지에 대한 주관적인 태도로 신체에 대한 부정적인 평가와 불만족감으로 정의한다. 본 연구에서는 Dowson & Henderson(2001)의 체형질문지(BSQ)에 응답한 측정치로 평가하였다.

4) 운동참여수준(Level of exercise participation)

본 연구에서는 운동참여수준(Level of exercise participation)을 피트니스센터에 회원으로 참여하는 연구 대상자들의 운동 지속시간으로 정의하고, 운동지속시간을 척도를 이용하여 주당 30분 미만(1점), 30분 이상 ~ 1시간 미만(2점), 1시간 이상 ~ 2시간 미만(3점), 2시간 이상(4점)으로 유목화하고 가중치를 부여한 값으로 평가하였다.

II. 이론적 배경

1. 대중매체의 압력

20세기 들어 급속히 발전한 과학기술문명은 많은 양의 정보와 지식을 전달할 수 있는 매체를 출현·발달시켰으며 대중문화의 홍수 속에서 현대인들은 주로 신문, 잡지, 라디오, 텔레비전, 인터넷 등을 통하여 간접적으로 사회현상을 경험하고 있다(임변장, 2012). 대중매체는 인쇄매체와 전자매체 및 그 밖의 다양한 형태의 매스커뮤니케이션을 통해 전달되는 문화적 요소의 집합체를 의미하며(Kando, 1975), ‘불특정 다수 사람들에게 대량으로 정보와 생각을 전달하는 수단’이라고 사전적으로 정의하고 있다. 또한, 맥루한(McLuhan, 1966)은 매체와 사회는 서로 상호불가분의 관계에 있으며, “미디어는 곧 메시지”라고 정의하였다. 그리고 그는 미디어가 우리의 태도나 행동을 변화시키는 힘뿐만 아니라 기존의 태도나 행동양식을 유지 또는 강화(reinforcement)시키는 힘을 포함한다고 주장하였다. 오늘날 현대사회에서 대중매체가 갖는 중요성은 매우 크며, 대부분의 사람들은 대중매체를 통해 필요한 정보를 수집하고 전달된 가치관 및 정서, 유행 등을 서로 공유함으로써 새로운 문화를 창조하고 발전시켜 나가고 있다. 그리고 이것은 대중매체가 단지 전달자로서의 역할만을 수행하는 것이 아니라 사람들의 사고방식이나 가치관형성에 많은 영향을 미치고 있음을 시사한다.

최근 매스미디어는 중요한 사회적 매체로서 전통적인 미디어(TV, 라디오, 잡지, 신문 등)와 소셜 미디어(컴퓨터, 모바일 웹, 페이스북과 인스타그램 등의 소셜 네트워크 서비스)의 형태로 보급되고 있다. 그리고 현재 세계 각국의 정보통신기술(ICT)활용범위는 갈수록 넓어지는 추세이며 이러한 패러다임의 변화 속에서 짧은 시간에 우리 생활 깊숙이 침투한 스마트폰은 새로운 형태의 매체로 자리매김하였다. 이같이 대중매체의 편리한 접근성과 가속화는 개인의 이미지를 표현할 기회를 더 많이 제공함으로써 외모에 대한 관심을 더욱 높이고 있으며, 최근 대중매체에서는 날씬한 몸매를 아름다움의 조건으로 반복하여 제시함으로써 수용자로 하여금 이상적인 신체에 대한 고정관념을 형성하고 있다.

문화계발효과이론(Gerbner, 1969)에 의하면 미디어는 사람들의 태도, 가치관, 의식을 형성하는데 막대한 역할을 하고 있으며, 현실세계에 대한 관념과 미의식을 계발시킨다고 한다. 그리고 TV에서 보이는 세계가 실제 우리의 현실과 다름에도 불구하고 이를 마치 실제 현실

인 양 인식하게 만들어 그 세계에 동화된다고 보았다. Gerbner의 문화계발효과이론의 핵심적인 가정을 살펴보면 다음과 같이 요약할 수 있다. 첫째, “문화와 커뮤니케이션은 상호불가분의 관계를 지니고 있다”는 가정이다. 둘째, “오늘날 문화는 주로 대중매체, 특히 TV를 통해서 발전하게 된다”는 가정이다. 셋째, “다른 미디어들과는 달리 상업성의 성격을 지닌 TV는 현실세계에 대한 여러 가지 측면의 이야기들을 제시할 뿐 아니라 다양한 TV방송들의 메시지들이 동일성을 지니고 있다”는 메시지의 획일성(uniformity)에 대한 가정이다. 그에 따르면, 문화는 구체적이며 형질적인 상태를 지니고 있고, 그것은 메시지를 통해서 발전해 나가면서 집단적 의식의 계발이 가능하다고 하였다.

한편 인지론적 입장에서는 대중매체의 효과가 실제로 어떻게 일어나는지를 알아보는 연구를 통해 문화계발효과를 보다 명확히 규명하고 있다. 인지론적 관점에 따르면 문화계발효과는 여러 단계를 거치면서 이루어지는데 그 영향은 종속변인의 유형에 따라 다르게 나타난다는 것을 기본 논점으로 삼고 있다. 또한, Hawkins & Pingree(1980)는 실증적 검증을 통해 TV시청과 실제 세계에 대한 인식 간의 상관관계가 있음을 밝혀 인지론적 관점을 더욱 지지해 주고 있다. 이는 날씬하고 매력적인 외모를 지닌 사람들의 수가 현실에서는 매우 적음에도 불구하고, 오랜 시간 TV를 시청하는 수용자는 TV의 모습을 현실로 받아들일 가능성이 높다는 것을 의미한다(민지현, 2006 재인용).

최근 대중매체에서는 극도로 마른 몸매를 이상적인 체형으로 제시하고 있으며, 개인으로 하여금 그 이미지를 내면화시키고, 자신의 신체이미지와 비교하게 만들어 신체불만족을 야기시킨다는 실증적 연구들이 보고되고 있다(김영신, 2011). Richins(1991)는 광고 속 이상적 이미지에 노출된 여성이 자신의 미의 기준을 높이거나 이상적 외모를 내면화시키면서 자신의 신체를 부정적으로 평가하게 만든다는 것을 입증하였으며, Groesz, Levine & Murnen(2002) 역시 매스미디어의 날씬한 이미지에 짧은 시간 동안 노출되더라도 신체불만족이 증가된다는 것을 밝혔다. 또한, Heinberg & Thompson(1995)은 여자대학생을 대상으로 연구한 결과에서 10분 동안 날씬한 외모와 관련된 미디어를 보여준 실험집단이 통제집단에 비해 분노, 우울, 신체불만족이 높다는 것을 확인하였다. 국내연구에서도 한미정(2000)은 여대생들이 연예인들의 마른 몸매와 자신의 몸매를 비교하는 경향이 클수록 자신의 신체에 대해 불만이 증가한다는 것을 발견하였으며, 김재숙, 이미숙(2001)은 청소년들이 TV관여도가 높을수록 이상적인 이미지와 현실적인 이미지의 불일치 정도가 높고, 현실적인 신체이미지가 이상적인 신체이미지보다 뚱뚱하다고 지각하는 것으로 보고하였다. 노혜정, 김은이(2004)의 연구에서는

대중매체에 많이 노출될수록 미디어에서 제시하는 이상적 외모를 자신의 신체이미지의 기준으로 인식하는 내면화정도가 높음을 발견하였고, 마른 몸매를 강조하는 대중매체에 더 많이 노출된 여성일수록 자신의 신체를 더 부정적으로 보는 것으로 나타났다.

박지현(2002)은 미디어가 신체관리에 성공한 사람들의 사례, 특히 연예인들의 신체관리의 성공이 자신감의 획득 또는 실제 삶의 변화를 가져온다는 것을 암시하면서 사람들로 하여금 체중조절에 관심을 갖도록 유도한다고 하였으며, 대중매체가 외모만능주의에 강박적이라고 비판하면서 한편으로는 다이어트와 건강을 예찬하는 이율배반적 태도를 보인다고 지적하고 있다. 또한, 강은수(2006)는 오늘날 지나친 대중매체의 상업성이 내면의 아름다운 인성과 겉으로 드러나는 아름다움의 균형을 깨트리고, 이상적 외모에 대한 강박관념과 외모지상주의가 만연하게 되었으며, 손성우(2001)는 수용자와 사회구조 사이에서 대중매체가 상징화된 이상적 이미지를 끼워 넣어 담론을 형성한다고 보고하고 있다. 이상과 같이 선행연구를 요약해보면 대중매체에서는 지나치게 날씬하고 매력적인 외모를 노출시키고 있으며, 여성들은 이러한 이상적인 외모와 몸매를 내면화시키면서 자신의 신체이미지를 왜곡하고 자신의 신체에 만족하지 못하는 부정적인 결과를 초래하고 있음을 시사한다.

2. 신체이미지

신체이미지(Body image)는 개인이 자신의 마음속에서 형성하는 신체에 대한 심상으로 신체이미지에 대한 정의는 학자들마다 조금씩 다르게 해석하고 있다. Secord & Jourard(1953)는 신체이미지를 개인이 자신의 신체에 대하여 가지는 느낌과 태도로써 신체의 기능에서 느끼는 만족과 불만족의 정도로 정의하였고, Price(1986)는 신체 이미지의 개념을 좀 더 확장시켜 자신이 어떻게 보이기를 원하는지를 포함하며 항상 변화하는 개념으로 정의하였다. 또한 Slade(1994)는 자신의 신체형태, 크기와 관련된 정신적 표상으로 정의하였고, Gleaves, Williamson, Eberenz, Sebastian & Barker(1995)는 신체이미지를 체중의 증가에 대한 두려움, 날씬함에 대한 선호, 신체상 왜곡, 신체불만족의 네 가지 차원으로 정의하였다. 그밖에도 Cash(2004)는 자신의 신체기능과 신체상태 및 외모에 대해 가지는 느낌으로 감정적 측면과 인지적 · 행동적 측면으로 구성하여 정의하고 있다. 이처럼 신체이미지에 대한 개념은 다양한 측면에서 논의되면서 개념이 변화하고 확장되어 왔으며(윤지현, 2005), 자기이해의 기초

가 되는 동시에 개인의 심리적, 사회적, 문화적, 생리적, 환경적인 상황에서 끊임없이 발달하였다. 신체이미지는 처음 Schilder(1914)에 의해 정신의학과 심리학에 소개되면서부터 알려지기 시작하였고, 그 이후 사회학 관점으로까지 영역이 확산되어 연구가 진행되었다. 사회심리학에서의 신체이미지는 사회적 기능을 내포하며, 자신과 타인 모두에게 영향을 미친다는 관점으로 보았다. Ketton & Brown(1990)은 신체이미지를 크게 지각적인 신체이미지와 태도적인 신체이미지로 구분하여 설명하고 있다. 지각적인 신체이미지는 개인이 자신의 신체에 대해 얼마나 정확히 인지 또는 왜곡하는가를 일컫는 것으로 섭식장애, 자기우울증 등에 영향을 미치고, 태도적인 신체이미지는 개인이 자신의 신체에 대해 갖는 느낌, 평가, 행동으로서 자아개념 및 외모관리행동에 영향을 미친다고 하였다. 한편, 국내에서도 신체이미지에 대한 나름의 조작적 정의를 내리고 있다. 성영신(1997)은 신체이미지를 세상으로부터 다양한 경험을 통해 형성되는 과정에서 얻게 되는 신체에 대한 함축된 개념으로 정의하였고, 임경희(2005)는 신체이미지를 자신의 신체에 대해 스스로 느끼는 주관적 개념으로 마음속에서 만들어진 자신의 신체에 대한 형상으로 정의하였다. 또한, 정희담(2008)은 체험을 통한 자신의 신체에 대한 의식 또는 심상으로 정의하였으며, 송경자, 이미숙(2009)은 실제와는 상관없는 자신의 신체에 대해 지각하는 형태나 크기를 의미한다고 하였다.

최근 대중매체를 통해 보여 지는 여성의 이상적인 신체이미지는 지나칠 정도로 날씬하고 얼굴이 작으며 이목구비가 또렷한 몸매의 여성을 강조하는 경향을 보이고 있다. 이는 현실적이지 못할 뿐 아니라 왜곡된 신체이미지를 조장하고 있다. 그리고 요즘에는 새로운 남성상으로 다리가 길고 키는 180cm가 넘으며 근육이 적당한 마른 체형의 양성적인 외모를 이상적인 이미지로 부각시키고 있다. Cash & Green(1986)의 신체이미지 조사연구에 의하면 정상적인 체중의 남성의 29%와 47%의 여성이 자신들의 신체를 비만으로 인식하고 있다고 보고하였고, 특히 남성이 41%가 자신의 몸무게에 불만족하고 있는 것으로 밝혀졌다. 국내의 홍금희(2006)의 연구에서도 남자 대학생 대부분이 자신의 신체와 외모의 결점을 잘 알고 있었으며, 미디어에서 보여주는 이상적 신체이미지에 가깝게 자신의 신체이미지를 만들기 위해 주기적으로 근육 운동을 하고 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다. 이제 남성들도 매력적인 외모와 체형이 자신의 경쟁력을 높일 수 있는 하나의 수단이 되면서 사회적 외모에 대한 태도가 바뀌고 있음을 알 수 있다.

또한, 신체이미지에 영향을 주는 요인에는 대중매체를 비롯하여 부모와 또래를 포함한다. Bandura(1977)에 의하면 아동은 부모와의 상호작용을 통해 정서적, 인지적, 사회적 발달에

영향을 주는 특성들을 학습한다고 하였고, Kandel(1980)은 청소년들의 행동양식이 타인의 행동을 관찰하고 모방하면서 형성된다고 하였다. 예컨대 Levine, Smolak & Hayden(1994)의 연구에서는 여학생의 경우 가족으로부터 체형이나 체중에 관한 부정적인 언급을 받을 때 체중조절과 식이습관에 영향을 미치는 것으로 나타났고, Vincent & McCabe(2000)는 청소년기 여학생들에게 부모의 체중감량에 대한 언급과 독려가 식이장애를 유발한다고 보고하였다. 또한, 국내의 한 연구에서도 어머니의 체중에 대한 염려, 신체불만족, 제한된 섭식이 딸의 신체불만족, 체중에 대한 염려, 제한된 섭식과 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났고(노은아, 안창일, 2005), 여러 연구를 통해 부모의 행동과 역할이 자녀의 신체존중감 또는 신체이미지에 영향을 주는 것으로 밝혀져 이를 뒷받침해 주고 있다(김유진, 2014; Keel, Fulkerson, Leon, 1997; Striegel, Keamey, 1994; Vincent et al., 2000). 그리고 Drewes(2005)는 청소년기 여성들을 대상으로 한 연구에서 외모에 대한 친구들의 놀림이나 미디어 노출과 같은 요인들이 이상미의 내면화를 매개하여 신체이미지와 신체불만족에 영향을 미친다고 보고하였다.

이처럼 신체이미지는 문화적 · 사회적 · 환경적 요인에 따라 끊임없이 변화될 수 있으며 긍정적 신체이미지를 가진 사람은 신체에 대한 만족감으로 긍정적인 자아를 형성하게 되지만, 부정적인 신체이미지를 가진 사람은 신체에 대한 불만족으로 부정적인 정서를 함양하고 자신감상실 및 열등감을 유발할 수 있다. 따라서 한 개인에게 있어 신체이미지는 자기 자신을 드러내는 척도로서 삶의 중요한 가치로 인식되고 있음을 시사한다.

3. 신체불만족

신체불만족은 신체이미지와 밀접하게 관련된 개념으로서 이상적인 신체상과 실제 자신의 신체상과의 차이를 인식할 때 나타나는 부정적인 느낌과 태도를 의미하며, 이미지 자체이기 보다는 신체에 대해 만족하는 정도를 나타낸다. 많은 선행연구에 의하면 신체불만족과 관련해서는 ‘사회비교이론’이 유용한 이론적 토대로 제시되고 있다.

사회비교이론(Festinger, 1954)에 따르면 사람들은 자신의 능력을 평가받고자 하는 욕구를 지니고 있으며, 객관적인 기준이 없을 때 타인과 자신을 비교하면서 자신에 대한 평가를 한다고 주장한다. 특히, 신체적 매력에 대한 평가는 객관적인 비교가 불가능하기 때문에 사회비교 관점으로 이해할 수 있다(유형욱, 2017 재인용). 사회비교는 자신의 위치를 평가하고자 하는 목적에서 시작되며 신체적 매력에 대한 평가는 개인들이 속한 사회 문화적 맥락 내에서

의 비교과정을 통하여 형성된다. 최근 신체적 외모의 중요성은 대중매체를 통해 더욱 강화되고 있으며 사람들로 하여금 미디어를 통해 전달되는 이상적인 미의 기준을 표준으로 인식하게 만들어 결국 자신의 외모에 만족하지 못하는 결과를 초래하고 있다. 이는 수용자들이 미디어에 등장하는 배우들과 자신의 외모를 비교하는 과정에서 미디어에서 제시하는 이상적 외모를 가질 수 없다고 생각하기 때문에 자신의 외모에 대해 불만족이 높을 수밖에 없다는 것이다(성영신, 김미나, 김보경, 박정선, 2007; 조재현, 2007; Lew, Mann, Myers, Taylor & Bower, 2007). 그리고 여성들이 사회문화적인 이상적인 신체이미지를 내면화하면서 자신의 기준으로 삼고 끊임없이 자신의 신체와 비교하기 때문에 수치심을 경험하게 된다는 것이다(Bartky, 1988).

Cash, T, Cash, E & Butters(1983)는 신체적 매력에 관한 사회적 비교과정의 대비효과연구에서 매력적인 사람의 사진을 제시한 후 자신의 매력을 평가하게 하는 실험을 하였다. 그 결과 매력적인 사진을 본 피험자보다 매력적이지 않은 사진을 본 피험자가 자신의 매력을 더 높이 평가하는 것으로 나타났고, 이와 유사한 Kenrick & Gutirres(1980)의 실험연구에서도 매력적인 여성이 등장하는 프로그램을 시청한 남성들이 그렇지 않은 프로그램을 본 남성들보다 자극물로 제시된 여성의 매력을 더 낮게 평가하는 것으로 나타났다. 또한 Cattarin, Thompson, Thomas & Williams(2002)의 실험연구에서는 이상적인 마른 체형의 내면화와 신체비교사이에 유의한 관계가 있는 것으로 나타나 신체불만족과 개연성이 있음을 입증해 주었으며, 손은정(2008)은 여대생을 대상으로 신체불만족과 신체비교의 경로를 설정하여 분석한 결과 신체불만족과 신체비교사이에 정적 관계가 있는 것으로 나타나 이를 더욱 지지해주고 있다.

한편 그 동안은 자신의 외모를 가꾸는 행위를 여성적인 행위로 인식되어 왔지만, 최근에는 이와 같은 고정관념이 무너지고 여성들뿐 아니라 남성들도 외모관리에 많은 시간과 돈, 노력을 들이고 있다. 2006년 AGB 닐슨 미디어 리서치의 조사결과에 따르면 한국 남성 80%가 잘 가꾼 외모와 몸매가 성공에 도움이 된다고 인식하고 있었으며, 얼굴이나 몸 가꾸기에 투자하는 시간이 하루 평균 2시간인 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 자신의 외모에 만족하는 남성은 43.8%로 절반이 채 안 되는 것으로 나타나 남성들도 외모에 대한 집착이 크고, 불만족스러워한다는 것을 유추할 수 있다(부산일보, 2006. 03. 01).

신체에 대한 불만족은 다양한 요인에 의해 영향을 받아 발생할 수 있으며, 자신에 대한 신체불만족은 곧 자신감을 낮출 뿐 아니라 대인기피현상, 우울증, 불안, 섭식장애 등 많은

문제점을 유발한다는 점에서 많은 관심이 필요하다. Thompson et al.(1999)에 따르면 부모, 친구, 연인, 미디어 등에서 제시하는 반복된 이상적신체이미지의 메시지는 신체불만족을 조장한다고 보고하였으며, Stice & Shaw(2002)는 지속적으로 자신이 날씬하지 않다는 메시지를 받게 될 때, 자신의 신체에 대한 부정적인 자아가 형성된다고 하였다.

또한, Stice & Whitenton(2002)은 청소년기 여학생들의 25%가 병적으로 심각한 신체불만족을 가지고 있으며, 이는 친구, 가족 및 미디어로부터 비롯된 아름다운 외모에 대한 사회문화적 영향에서 기인한다고 밝혔고, 김윤(2007)은 남성과 여성 모두 가족 또는 친구나 미디어로부터 외모에 대한 압력을 많이 받을수록 자신의 신체에 불만족하다는 것을 확인함으로써 외모에 대한 사회문화적 요인들이 신체에 부정적인 영향을 미친다는 것을 입증하였다.

한편, 여성들을 대상으로 어떤 신체 부위에 불만족해 하는가를 알아보는 Garner(1997)의 조사연구에서는 여성의 56%가 총체적인 외모에 만족하지 못하는 것으로 나타났고, 여성들 대다수가 배(71%), 체중(66%), 엉덩이(60%), 근육질몸매(58%)를 지양하면서 체중감소를 원하는 것으로 확인되었다. 국내의 송경자, 김재숙(2005)의 연구에서도 20대 여성들이 현재 자신의 몸이 표준임에도 불구하고 더 마르기를 원하는 것으로 나타났고, 김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원(1999)의 여대생들을 대상으로 한 조사에서는 다리가 가장 불만족한 것으로 나타났으며, 특히 허벅지에 대한 불만족이 가장 높다고 보고하였다. 이같이 이상적인 체형이 마른 체형일수록 자신의 신체를 과대 지각하고, 다이어트에 집착하는 경향이 높으며 자신의 신체를 부정적으로 평가한다는 것을 알 수 있다.

4. 운동참여수준

운동참여수준이란 운동에 직접 참가하여 규칙적으로 운동을 행하는 것으로 운동 빈도, 운동 지속시간, 운동 강도 등으로 설명할 수 있다. 최근 새롭게 대두되고 있는 운동심리학(exercise psychology) 영역의 연구에서는 스포츠와 같은 규칙적인 신체활동의 참여가 개인 체력 및 건강뿐 아니라 정신건강과 심리적 행복감을 향상시킨다고 보고하고 있다(Arent, Rogers & Landers, 2001; Dishman & Gettman, 1980).

현대의 여성들은 지나치게 마른 몸매를 선호하는 사회문화적 태도로 인해 좀 더 마르고 날씬한 몸매를 갖도록 압력을 받고 있으며, 자신의 신체와 이상적인 신체 모습의 차이를 극복하기 위해 다양한 방법으로 체중 조절을 위해 노력하고 있다(Striegel, Silberstein & Rodin,

1986). 박희숙(1998)의 연구조사에 따르면 68.9%의 여성들이 아름다운 외모를 위해 다이어트를 한다고 답했으며, 가장 많이 사용하는 방법으로는 절식과 운동을 뽑았다. 운동은 신체 불만족을 감소시키고 자신의 신체이미지 향상에 도움을 주며 사회적 신체불안을 감소시키는 효과가 있으며(Martin & Lichtenberger, 2002), 무용과 같은 신체활동은 신체능력을 증진시켜 자신의 신체지각에 긍정적인 변화를 가져와 자아존중감을 향상시킨다(Sonstroem, 1984). 지금까지 운동과 신체이미지와 관련한 선행연구들을 살펴보면 주로 심리·생리학적인 관점에서 운동을 통해 얻을 수 있는 효과로 신체이미지를 다뤘으며, 운동참여여부와 참가정도 등의 요인들이 신체이미지에 유의한 영향을 미친다고 하였다(Loland, 1989; Davis, Kennedy, Relevski & Dionne, 1994). 또한, 운동과 신체이미지를 종합하여 고찰한 연구에서는 운동이 신체이미지를 향상시키는데 많은 도움을 주는 것으로 밝혀져 운동참여가 긍정적인 신체이미지를 갖게 하는데 좋은 영향을 미치고 있음을 입증하였다(Martin et al., 2002). Loland(1998)는 운동 참여자들이 비참여자들에 비해 자신의 신체에 대해 더 긍정적으로 신체 이미지를 지각하고, 자신의 신장과 체중에 대한 불만족감을 상대적으로 낮게 가지고 있다고 보고 하였으며, McAuley와 Bane 및 그의 동료들(McAuley, Bane & Mihalko, 1995; McAuley, Bane, Rudolph & Lox, 1995)의 연구에서는 운동이 체구성과 체력의 변화를 가져오는 데 효과가 있는 것으로 나타났다.

한편, 김우원(2004)은 운동의 양적요소를 운동시간, 운동빈도, 운동기간으로 분류하고, 운동효과를 기대하기 위해서는 운동시간을 포함하여 운동강도, 운동빈도 등을 고려하여 운동프로그램에 반영해야 한다고 제안하였다. 그리고 Berger, Pargman, & Weinberg(2002)는 운동을 할 때 운동 시간에 따라 심리적 혜택이 다르게 발생하는데 10분, 20분, 30분, 그리고 120분의 운동 지속시간은 각각 매우 다른 심리적 상태를 나타낸다고 보고 함으로써 운동효과를 높이는데 운동지속시간이 밀접한 관련이 있음을 입증해 주었다. 또한, Motoyama, Sunami, Kinoshita, Lrie, Sasaki, Arakawa, Tanaka, Shindo(1995)는 유산소성 운동을 주 3~6회의 빈도로 매회 30분 이상을 3개월 동안 지속했을 때 HDL-C/TC이 증가하여 관상동맥질환 발병을 예방할 수 있다고 보고하였고, 이영희(2000)는 운동 빈도에 따라서 수영운동이 순환능력 및 체력 향상 요인에 영향을 미친다고 하였다. 그 밖에도 강별님(2006)은 스포츠센터 운동 참여여부와 신체이미지의 관계를 분석한 연구결과를 통해 운동에 적극적으로 참여하는 참여자일수록 몸매관련 요인, 건강관련 요인의 신체이미지 만족도가 높다는 것을 입증하였으며, 이승아(2009)는 신체활동이 자신의 외모나 신체에 대한 평가를 높게 지각하게

함으로써 개인의 삶에 긍정적 정서와 가치를 나타낸다고 하였다. 김상대(2010)는 전문직 여성들 가운데 스포츠 활동에 참여하는 참여자들이 비참여자들보다 직무스트레스가 적고 직업 만족도가 높게 나타났다고 보고함으로써 스포츠 참여 활동의 중요성을 시사한다.

8. 선행연구 고찰

1) 대중매체의 압력과 결과변인들 간의 관계

Watson의 S-R(Watson, 1925)모형에 따르면 대중매체 수용자는 메시지(자극)을 받으면 그대로 영향을 받는다(반응)고 하였다. 그러나 Watson의 S-R 모형이 단순하다는 비판과 함께 새로운 모형 S-O-R 모형이 대두되었고, 인간의 행동을 단순하게 자극-반응모델로 파악할 수 없기 때문에 유기체의 능동적 속성을 포함시켜 자극(S)-유기체(O)-반응(R)모형으로 보다 전체적인 입장에서 보고자하였다. S-O-R모형에 의하면 대중매체 이용은 자극이 되며 이상적 신체이미지는 매개변인이 되고 신체변형욕구는 반응이 되어 대중매체가 '이상적 신체 이미지' 가치관을 배양하고 신체변형욕구를 일으킬 수 있음을 시사한다.

민지현(2006)은 미디어 이용이 청소년의 외모지상주의와 신체변형욕구에 미치는 영향을 규명한 연구에서 통제변인을 '성별, 학력, 연령, 성적, 한 달 용돈, 인터넷하루이용량, TV총시청량'으로 구성한 후 TV오락프로그램과 1인 미디어 이용을 단계별로 투입하여 위계적 다중회귀분석으로 외모지상주의에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과, TV오락프로그램시청($\beta = .137, p < .026$)과 1인 미디어 이용($\beta = .176, p < .003$)이 외모지상주의에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, TV오락프로그램시청과 신체변형욕구의 관계를 외모지상주의가 완전히 매개하는 것으로 확인되었다. 즉, 미디어 이용이 자극이 되고 외모지상주의는 매개변인이 되며 신체변형욕구는 반응이 되면서 S-O-R이론을 지지해 주고 있다.

Gerbner(1969)의 문화계발효과이론에 따르면 미디어의 일관된 메시지는 사람들의 의식, 가치관을 형성하는 도구가 되어 TV에서 재현하는 것을 실제세계와 같다고 믿게 만든다고 한다. 문화계발효과이론의 초기 연구들은 TV의 폭력적 기능에 초점을 맞추었으나, 현재는 좀 더 넓은 범위의 이슈, 주제, 관심사 모두를 고려 대상에 포함하고 있다(Gerbner & Gross, 1976). Hawkins et al.(1980)은 이러한 모형을 실증적으로 검증하면서, TV시청과 실제 세계에 대한 인식간해 상관관계가 있음을 밝혔고, 이는 TV시청이 청소년들에게 행동모방에 영향을 주고, 행동의 표본을 제공하여 태도 형성에 영향을 미친다는 Maccoby(1951), Sprafkin & Rubinstein(1979)의 연구 결과와도 일치한다.

또한, 사회학습이론(Bandura, 1977)에서는 인간은 태어날 때부터 가치관, 행위유형 등을 가지는 것이 아니라, 학습과 모방을 통하여 습득한다고 주장한다. 다시 말해 학습자가 반복

되는 모델의 행동을 학습하게 된다면 대상 모델에 대한 고정관념을 형성하게 되고, 그 대상 모델을 모방하면서 동일성을 획득하게 된다는 것이다. 그리고 인간이 학습 하는 과정은 직접적인 경험 뿐 아니라 상징적, 대리적, 자기 통제적 과정을 중요시 하면서 행동을 결정함에 있어 인지적, 행동적, 환경적인 요인들이 상호작용함을 강조하고 있다. 이는 미디어에서 제공하는 모델에 대한 일방적인 자극이 모델링 효과의 강력한 원천으로 작용될 수 있음을 입증해 주고 있으며, 미디어를 통한 외모에 대한 메시지가 개인의 가치관과 신체이미지에 큰 영향을 미친다는 기존의 연구결과(Heinberg et al., 1995)와도 일치한다.

한편, 신체이미지는 개인의 자아개념 및 사회성 발달에 지속적인 영향을 미치면서 그 중요성을 인정받고 있다. 날씬하고 마른 것을 이상적인 것으로 선호하는 현대의 사회적 영향은 대중매체에 의해 강조됨으로써 개인의 신체이미지 형성에 부정적으로 작용하여 TV에서 보이는 연예인들의 모습을 자신과 동일시하도록 만들고, 정상체중임에도 무리한 다이어트 등의 체중조절 행동을 유발하면서 더욱 심각한 문제를 야기하고 있다(Higgins, Strauman, Vookles, Berenstein, Chaken, 1991). 예컨대, 남녀 대학생들을 대상으로 한 Jacobi & Cash(1994)의 연구에서는 남녀 모두 자신의 신체사이즈를 왜곡하여 지각하는 경향을 갖고 있는 것으로 나타났다. Stice & Bearman(2001)은 대중매체로부터 날씬한 몸매와 매력적인 외모를 가져야 한다는 메시지를 강하게 지각할수록 이상적 이미지를 자신의 신체이미지로 내면화한다는 것을 발견하였고, Brown, Cash & Mikulka(1990)은 TV나 잡지와 같은 대중매체를 통해 전달되는 연예인들의 이상적 신체이미지가 개인들의 신체이미지 지각에 많은 영향을 미친다고 입증하면서 신체불만족과 신체이미지와의 개연성이 높음을 시사해 주고 있다. 기존의 선행연구들은 여성들을 대상으로 한 대중매체와 신체이미지 인식에 대해 많은 관심을 가져왔으며, 대부분의 연구결과들이 대중매체에서 제공하는 이상적인 신체이미지가 개인 자신의 신체에 대한 만족감을 떨어뜨린다고 보고하였다(김정민, 한근희, 2008; 전수빈, 2012; Lin et al., 2002; Thompson et al., 1999).

또한, 여성들을 대상으로 한 25개의 연구 논문들을 메타분석(meta-analysis)한 연구(Groesz, Levine, & Murnen, 2002) 결과에서 역시 대중매체에서 제공하는 날씬한 이상적 이미지를 보는 것과 부정적자아이미지 형성이 유의미한 상관관계가 있음을 밝히면서, 대중매체의 노출에 의한 부정적 인식이 자신의 신체에 대한 불만족으로 이어질 수 있다는 사실을 뒷받침해 주고 있다. Jung, Lennon & Rudd(2001)은 연구자들이 이상적인 외모와 실제 자신의 외모사이의 불일치가 신체불만족, 우울, 불안 등과 같은 요인들과 관련된다는 것을 밝혔고, 대중매체에서

보이는 이상적 미의 기준을 자신의 외모 평가를 위한 기준으로 이용함으로써 신체불만족의 원인이 된다고 보고 하였다. 그리고 Thompson & Stice(2001)는 대부분의 사람들이 사회에서 제시하는 이상적 외모의 기준을 달성하기란 불가능하기 때문에 신체에 대한 불만족이 형성된다고 하였다.

이처럼 신체불만족은 신체이미지와 밀접하게 관련된 개념으로서 자신과 타인을 비교하면서 발생하게 되는데, 이는 사회 비교(social comparison)의 관점에서 이해할 수 있다. 사회 비교는 타인과의 비교를 통해 자신을 평가하고자 하는 동기로부터 발생되고, 개인의 의도 또는 동기와는 상관없이 사회 비교가 일어나기도 한다. 그리고 이러한 비교 과정은 사회적 상호작용 상황 속에서 대부분 이루어지며, 개인의 자아범주 안에서 인지적, 감정적, 행동적 결과로 나타날 수 있다(조근영, 1997). 또한 사회 비교에서 인지적 결과는 자기가 중요하다고 생각하는 차원에 더욱 집중하고 의식하면서 이것을 자신의 중요 정보로 선택하여 받아들여지게 되는 경향이 있다(Richins, 1991). 이는 곧 스스로가 신체적 매력을 중요하게 생각하는 경우 신체적 매력에 대한 사회 비교가 더욱 커지게 되고, 자신의 신체적 매력에 대한 인지형성을 주관적으로 관련된 정보를 결합시킨다는 것이다. 한편, 감정적 결과로서의 사회비교는 주로 비교 대상과의 차이에서 발생하며, 비교기준과 자신의 지각과의 차이가 클수록 자기비하, 질투, 실망 등의 부정적이고 모순된 감정이 나타난다는 것이다(Higgins & Bargh, 1987). 다시 말해 감정적 결과는 객관적인 상황과는 다르게 매우 주관적인 과정으로 생겨난 결과라 할 수 있다.

Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis(1992)에 따르면 사회비교의 행동적 결과는 기대되는 결과에 따라서 자신의 비교 기준을 맞추기 위해 노력할 것인지, 아니면 회피할 것인가를 결정한다고 보고 있다. 이는 기준에 따른 결과가 긍정적이라 생각하면 비교 기준을 맞추기 위해 시도할 것이고, 결과가 부정적이라고 생각할 경우에는 그 상황을 벗어나기 위한 시도를 한다는 것으로 설명할 수 있다. 위와 같이 자아범주 차원에서의 결과는 비교 기준에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 자신의 주관적인 평가 또는 상황에 따라 인지, 감정, 행동의 방향이 달라질 수 있음을 알 수 있다. Richiris(1991)의 연구에서는 여대생들을 대상으로 광고 노출 후에 자신과 모델을 비교한다는 사실을 실증적으로 입증하면서 미디어에서 보여 주는 마른 몸매의 모델이나 연예인들을 부러워하는 반응을 보인다는 것을 알아냈다. 이는 사람들이 광고를 보면서 자신의 실제이미지와 모델의 신체이미지를 사회 비교한다는 것을 의미하며, 우월한 모델과의 상향비교는 곧 자신의 신체에 대한 불만으로 부정적인 감정을 일으킨다고 할

수 있다.

Richins & Bloch(1991)는 외모의 평가로 사회비교 과정을 조사했는데, 대체로 대중매체 또는 준거 집단을 통해 이루어지고, 대다수의 여성들은 잡지 광고에 등장하는 모델과 자신의 신체를 비교한다고 하였다. 또한, Catterin et al.(2002)은 수용자들이 마른 몸매를 가진 모델이나 연예인들이 등장하는 대중 매체에 노출되면 이들과 비교하는 경향이 강해지며, 이러한 비교가 수용자들로 하여금 자신의 신체에 대한 불만족에 영향을 준다고 보고한 바 있다. 그리고 한미정(2000)의 연구에서도 여대생들이 마른 연예인들을 보면서 자신의 신체에 대해 상향비교를 하는 것으로 나타났다. 이는 사회비교가 이들의 대중매체 노출정도에 따라 신체 이미지를 어떻게 정보 처리하는지에 대한 단서를 제공하고 있으며, 신체 불만족을 야기하는 중요한 변수로 작용할 수 있음을 시사해 주고 있다. 대다수의 연구(김재숙 등, 2001; 박은아, 2000; 신미영, 1997; 한미정, 2000; Irving, 1990; Richins, 1991; Stein, 1996; Stice et al., 1994)에서 대중매체를 통해 날씬한 모델과 연예인을 보는 것이 곧 이상적 신체이미지를 내면화시키면서 신체 불만족에 영향을 끼치는 것이라고 보고하였으며, 자신의 체형에 대한 불만족은 무분별한 다이어트의 원인이 되기도 한다고 하였다. 그리고 이러한 연구결과들은 체형에 대한 불만족이 다양한 외모관리행동에 영향을 미칠 수 있는 개연성이 있음을 반증해 주고 있다. 정진애(2004)는 신체에 대한 불만족이 외모관리행동을 유발한다고 하였고, 고애란, 이수경(2004)은 자신의 신체 모습과 이상적인 신체모습과의 차이를 극복하기 위한 노력의 일환으로 다이어트, 성형수술, 운동, 의복이 부여하는 혜택 등과 같은 외모관리행동을 하게 된다고 하였다. 또한, 이경숙(2007)은 외모관리행동이 자신의 단점을 장점으로 변화시킬 수 있다는 선천적인 사고에서 출발하며, 현대인들은 외모와 몸매가 곧 경쟁력이 된 사회에서 보다 더 나은 삶의 기회를 갖기 위해 늘 외모관리행동을 한다고 보고하였다. 박은정(2012)은 외모에 대한 사회문화적 영향, 신체이미지 및 신체불만족이 외모향상추구행동에 미치는 영향을 조사하였다. 연구 결과 외모에 대한 사회문화적 영향이 신체불만족과 외모향상추구행동에 $p<.001$ 수준에서 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 신체이미지는 전체적으로 신체불만족에 $p<.001$ 수준의 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 조혜란, 최종명(2007)은 여대생들이 가장 많이 하고 있는 외모관리행동들 가운데 가장 효과적이라 생각하는 외모관리행동으로 체중조절, 피부 관리, 성형수술, 화장으로 보고하였고, Rudd & Lennon(2000)은 미국 여대생을 대상으로 조사한 결과 운동을 통한 외모관리를 가장 중요시한다고 하였다. Hausenblas & Fallon(2002)의 신체이미지와 신체활동의 메타 분석 연구에

서는 운동과 같은 신체활동이 자신의 외모평가에 더 긍정적인 효과를 보이는 것으로 나타났으며, 임경희(2005)는 청소년들의 올바른 신체이미지 인식을 위한 방안으로 신체활동이나 학교 내 체육프로그램의 활성화를 제시하였다. 이는 신체활동과 같은 운동참여가 신체이미지에 미치는 긍정적인 영향력을 예측할 수 있으며, 신체불만족을 감소시키기 위한 방법으로 운동의 중요성을 시사해준다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 2018년 J도 J시에 소재한 피트니스센터 남녀 회원 242명을 연구대상으로 선정하였다. 대상자의 표집방법은 비확률적인목적표집법(purposive samposive)을 이용하였으며, 회수된 질문지는 총 250부였으나, 무기입된 자료 및 반응고정화 현상을 보이는 자료 8부를 제외한 242명의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 구체적으로 살펴보면, 남성이 123명(50.8%), 여성이119명(49.2%)이고, 연령별로는 20대가 76명(31.4%)으로 가장 높게 나타났고, 다음으로는 30대 69명(28.5%), 40대 46명(19.0%), 50대 이상이 36명(14.9%), 10대 15명(6.2%)순으로 나타났다. 직업별로는 행정직 24명(9.9%), 사무직 28명(11.6%), 전문직 35명(14.5%), 생산직 11(4.5%), 사업가 21명(8.7%), 학생 49명(20.2%), 기타가 43명(17.8%)으로 나타났으며, 경력은 1년 미만이 105명(43.4%)으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 3년 이상 48명(19.8%), 2년 ~ 3년 미만 45명(18.6%), 1년 ~ 2년 미만 44명(18.2%)으로 비슷하게 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

범주변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	123(50.8%)	242 (100.0)
	여자	119(49.2%)	
연령	10대	15(6.2%)	242 (100.0)
	20대	76(31.4%)	
	30대	69(28.5%)	
	40대	46(19.0%)	
	50대 이상	36(14.9%)	
직업	행정직	24(9.9%)	242 (100.0)
	사무직	28(11.6%)	
	전문직	35(14.5%)	
	생산직	11(4.5%)	
	사업가	21(8.7%)	
	학생	49(20.2%)	
	주부	31(12.8%)	
	기타	43(17.8%)	

경력	1년 미만	105(43.4%)	242 (100.0)
	1년~2년 미만	44(18.2%)	
	2년~3년 미만	45(18.6%)	
	3년 이상	48(19.8%)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 7문항, 대중매체의 압력 16항목, 신체이미지 14항목, 신체불만족 13항목 총 50문항으로 <표 2>와 같이 설문지를 구성하였다. 구체적인 조사도구의 구성내용과 출처는 다음과 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1), 나이(1), 직업(1), 참여횟수(1), 지속시간(1), 강도(1), 경력(1)	7
대중매체의 압력	대중매체정보(9), 대중매체압력(7), 마른체형내면화(9), 운동선수체형내면화(5)	16
신체이미지		14
신체불만족	신체불만족(13)	13

1) 대중매체의 압력

대중매체의 압력은 Thomason et al.(2004)의 외모의 사회문화적 태도 질문지(SATAQ-3)를 한국어판으로 번안하여 사용하였다. 이 척도는 <표 3>과 같이 대중매체정보 9문항, 대중매체압력 7문항으로 총 16문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 TV프로그램은 패션과 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다"라는 질문에 대해 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert 평정척도를 사용하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 <표 3>과 같이 16문항으로 구성된 2개의 요인을 확인하였다. 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 대중매체정보가 .944 대중매체압력이 .925로 나타났다.

표 3. 대중매체의 압력 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통분
		1	2	
대중매체 정보 대중매체 압력	11. 잡지 속 사진들은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.846	.198	.755
	3. TV광고방송은 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.832	.207	.736
	15. 배우들은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.827	.171	.714
	7. 잡지기사는 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.817	.246	.727
	1. TV프로그램은 신체매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.816	.306	.760
	13. 영화는 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.801	.143	.662
	5. TV에 나오는 뮤직비디오는 신체매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.778	.254	.669
	9. 잡지광고는 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.774	.288	.681
	16. 유명한 사람들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.679	.283	.541
	14. 나는 TV와 잡지를 보면서 내 외모를 바꿔야겠다는 압박을 받는다.	.220	.844	.762
	6. 나는 TV와 잡지를 보면서 더 날씬해야 한다는 압박을 받는다.	.180	.820	.704
	10. 나는 TV와 잡지를 보면서 다이어트 해야 한다는 압박을 받는다.	.179	.818	.701
	2. 나는 TV에 나오는 연예인을 보면서 더 날씬해야한다는 압박을 받는다.	.247	.792	.687
	12. 나는 TV와 잡지를 보면서 운동을 해야 한다는 압박을 받는다.	.265	.778	.676
	8. 나는 TV와 잡지를 보면서 완벽한 몸매를 가져야 하겠다는 압박을 받는다.	.320	.775	.703
	4. 나는 TV와 잡지를 보면서 매력적으로 보여야 한다는 압박을 받는다.	.203	.758	.616
KMO의 표본적합성 측정=.937		고유치	8.544	2.549
Bartlett의 구형성 검정=3035.451		공통분산%	53.403	15.931
df=120 p=.000		누적분산%	53.403	69.333
Cronbach's Alpha			.944	.925

2) 신체이미지

신체이미지란 개인이 자기 신체에 대해 가지는 느낌과 태도로서 누구나가 자기 자신에 대한 신체이미지를 가지고 있으며 대중매체에 의해서 많은 영향을 받는다. 미디어에서 제안된 마른 신체이념을 자신의 신체체계 안으로 수용하고 포함하는 개념으로 본 연구에서는 Thompson et al.(2004)의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)의 하위요인 중 마른체형내면화 10문항, 운동선수체형내면화 4문항 총 14문항에 대한 평가 측정치로 구성되어 있다. 구체적으로 “나는 내 몸매가 TV에 나오는 사람들처럼 보였으면 좋겠다”에 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 평정척도를 사용하여 측정하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 <표 4>와 같이 2개의 요인을 확인하였다. 신체이미지의 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 마른체형내면화 .930 운동선수체형내면화 .837로 나타났다.

표 4. 신체이미지 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치		공통분
		1	2	
다른체형 내면화	5. 나는 내 몸이 영화에 나오는 사람과 같이 보이길 희망한다.	.803	.190	.680
	3. 나는 내 몸이 잡지의 모델과 같이 보였으면 하고 바란다.	.791	.168	.654
	13. 나는 TV에 나오는 사람처럼 보이길 바란다.	.778	.238	.661
	4. 나는 내 외모를 TV와 영화스타들의 몸과 비교한다.	.768	.280	.668
	6. 나는 내 신체와 영화에 나오는 사람들의 신체를 비교한다.	.746	.259	.624
	7. 나는 뮤직비디오에 나오는 모델과 같이 보이길 소망한다.	.746	.191	.593
	8. 나는 내 외모를 잡지 속에 나오는 모델들의 외모와 비교한다.	.699	.347	.609
	2. 나는 TV속 스타들의 신체와 내 몸을 비교한다.	.699	.329	.596
	1. 나는 내 몸이 TV에 나오는 사람과 같이 보였으면 하고 바란다.	.694	.194	.519
	10. 나는 내 몸과 좋은 체형을 가진 사람의 몸을 비교한다.	.688	.382	.619
운동선수 체형내면화	12. 나는 내 몸과 탄탄하게 보이는 운동선수의 몸을 비교한다.	.151	.789	.645
	9. 나는 잡지에 나오는 운동선수처럼 탄탄하게 보이길 바란다.	.313	.783	.712
	11. 나는 스포츠 스타들처럼 탄탄하게 보이길 바란다.	.218	.770	.641
	14. 나는 스포츠 선수들과 같이 보이길 소망한다.	.340	.762	.696
KMO의 표본적합성 측정=.933		고유치	7.454	1.462
Bartlett의 구형성 검정=2106.555		공통분산%	53.245	10.446
df=91 p=.000		누적분산%	53.245	63.691
Cronbach's Alpha			.930	.837

3) 신체불만족

신체불만족은 자신의 신체에 대한 부정적인 감정으로 Dowson et al.(2001)의 체형질문지(BSQ-14)를 한국어판으로 번안하여 본 연구에 맞게 수정·보안하여 사용하였다. Dowson et al.(2001)의 원 척도에서는 신체불만족 14문항을 사용하였으나, 본 연구에 맞게 1문항을 제거하여 총 13문항으로 구성하였다. 구체적으로 “나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도로 체형에 대하여 걱정을 한다”라는 지시문에 대해 ‘전혀 없다’(1점)에서 ‘항상 있다’(6점) 평정척도를 사용하여 측정하였으며, 탐색적 요인분석을 통하여 <표 5>와 같이 13문항으로 구성된 1요인을 확인하였다. 신체불만족의 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 .927로 나타났다.

표 5. 신체불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인	
		적재치	공통분
		1	
신체불만족	7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	.857	.103
	3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	.761	.245
	2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.692	.352
	11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	.688	.363
	10. 다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다.	.671	.286
	4. 목욕할 때처럼 옷을 벗었을 때 뚱뚱하다고 느낀다.	.559	.543
	9. 나는 스스로 통제하지 못하기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각한다.	.555	.498
	6. 나의 몸은 지나치게 크고 둥근 느낌이 든다고 생각한다.	.541	.531
	12. 다른 사람들과 함께 있을 때 특히 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.534	.502
	13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	.171	.794
	5. 과자와 케이크 같은 고칼로리 음식을 먹으면 뚱뚱해진다고 느낀다.	.153	.789
	8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	.438	.669
	1. 나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도로 체형에 대하여 걱정을 한다.	.467	.648
KMO의 표본적합성 측정=.940		고유치	6.963
Bartlett의 구형성 검정=1723.950		공통분산%	53.563
df=78	p=.000	누적분산%	61.394
Cronbach's Alpha			.927

4) 운동참여수준

본 연구에서 운동참여수준은 피트니스센터에 회원으로 참여하는 연구 대상자들의 운동참여 지속시간을 척도로 이용하여 주당 30분미만(1점), 30분 이상~1시간미만(2점), 1시간이상~2시간미만(3점), 2시간이상(4점)으로 유목화하고 가중치를 부여한 값으로 측정하였다.

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2018년 9월 17일 ~ 9월 21일까지 실시되었으며, J도 J시에 소재 해 있는 피트니스센터를 방문하여 센터 대표에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하였다. 대상자인 피트니스센터 회원들에게는 응답 요령 등의 부차적인 설명과 성실한 응답을 해줄 것을 부탁하였고, 질문지를 작성하는 중에는 연구윤리규정에 따라 응답을 거부할 수 있으며, 수집된 자료는 연구 목적 이외에는 사용하지 않는다는 정보를 제공하였다. 참여자들은 자기평가기입법(Self-Administration)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를

완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 250부였으며, 완료된 질문지는 바로 회수하였다.

4. 자료 분석 및 처리

수집된 자료의 분석은 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro통계 프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 각 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's Alpha 값을 산출하였으며, 구성 개념의 타당도를 알아보기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factoranalysis)을 실시하였다. 셋째, 주요 변인들의 기술통계 및 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다. 넷째, 대중매체의 압력과 신체이미지, 신체불만족 간의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과를 분석하기 위하여 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro를 이용하였다. PROCESS는 매개분석, 조절분석 및 조건부 간접 효과를 분석할 수 있는 분석 프로그램이며, 본 연구에서는 매개 과정($X \rightarrow M \rightarrow Y$)과 조절 과정($X \rightarrow M$)이 조절 변인(운동참여수준)W에 의해서 조절되는 조절 모형을 결합한 조건부 과정 모형이기 때문에 76개의 모형 중 Model Number 14로 지정하였다. 간접 효과의 추론에는 부트스트랩 신뢰 구간(bootstrap confidence interval)방법을 사용하였으며, 조건부 간접 효과(조절된 매개분석)에서 부트스트랩 신뢰 구간은 95% 편의 교정 신뢰 구간(bias-corrected bootstrap confidence interval)을 사용하였다(Hayes, 2013). 아울러 Daniel Sopper의 Interaction 기법을 이용하여 단순기울기 분석을 제공하였다.

IV. 연구결과

1. 연구변수의 기술 통계 및 상관관계

본 연구의 측정 변수들의 상관관계를 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 상관관계를 산출한 결과 대중매체정보는 대중매체압력($r=.535$), 마른체형내면화($r=.449$), 운동선수체형내면화($r=.447$), 신체불만족($r=.333$)과는 유의한 정(+의 상관관계를 보였으며, 운동참여수준($r=.031$)과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 대중매체압력은 마른체형내면화($r=.598$), 운동선수체형내면화($r=.529$), 신체불만족($r=.361$)에 유의한 정(+의 상관)이 있는 것으로 나타났으며, 운동참여수준($r=.015$)과는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 마른체형내면화는 운동선수체형내면화($r=.607$)와 신체불만족($r=.368$), 운동참여수준($r=.167$)에 유의한 정(+의 상관관계를 나타냈으며, 운동선수내면화는 신체불만족($r=.354$)과 운동참여수준($r=.168$)에 유의한 정(+의 상관관계를 나타냈다. 신체불만족은 운동참여수준($r=.202$)과 유의한 정(+의 상관관계를 보였으며, 상관관계를 분석한 결과 상관계수의 절대값이 .80을 넘지 않는 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단된다.

표 6. 대중매체정보, 대중매체압력, 마른체형내면화, 운동선수체형내면화, 신체불만족, 운동참여수준 변인들 간의 상관관계

변 수	대중매체 정보	대중매체 압력	마른체형 내면화	운동선수 체형내면화	신체 불만족	운동 참여수준
대중매체정보	1.00					
대중매체압력	.535**	1.00				
마른체형내면화	.449**	.598**	1.00			
운동선수체형내면화	.447**	.529**	.607**	1.00		
신체불만족	.333**	.361**	.368**	.354**	1.00	
운동참여수준	.031	.015	.167**	.168**	.202**	1.00
M±SD	3.04±.86	3.21±.86	3.41±.80	3.26±.86	3.59±.83	2.03±.51
왜도	-.35	-.58	-.59	-.22	-.30	.06
첨도	-.29	.01	-.16	-.60	.46	.94

* $p<.05$, ** $p<.01$

2. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과 분석

대중매체압력과 마른체형내면화 및 신체불만족 간의 관계를 분석한 결과는 <표 7>이다. <표 7>과 <그림 2>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 대중매체압력은 종속변인인 신체불만족에 정(+)적으로 유의하게 나타났다($B=.21, SE=.07, t=2.81, p=.001$). 독립변인인 대중매체압력이 매개변수인 마른체형내면화에 미치는 직접효과를 산출한 결과, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.55, SE=.06, t=8.66, p=.000$), 마른체형내면화는 신체불만족을 정(+)적으로 예측하는 것으로 나타났다($B=.25, SE=.08, t=3.17, p=.001$). 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계를 마른체형내면화가 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접효과($B=.14, SE=.05$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0495~.2422)에 0을 포함하지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 대중매체압력이 신체불만족에 직접적인 영향을 미치면서, 마른체형내면화를 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

표 7. 대중매체압력과 신체불만족에 대한 마른체형내면화의 매개효과 검증 결과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체압력→신체불만족 (직접효과+간접효과)	.5548	.0641	8.6561***	.4285	.6811
직접효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체압력→신체불만족	.2103	.0749	2.8066**	.0627	.3579
대중매체압력→마른체형내면화	.5548	.0641	8.6561***	.4285	.6811
마른체형내면화→신체불만족	.2455	.0775	3.1657**	.0927	.3982
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
마른체형내면화	.1362	.0491	.0495	.2422	

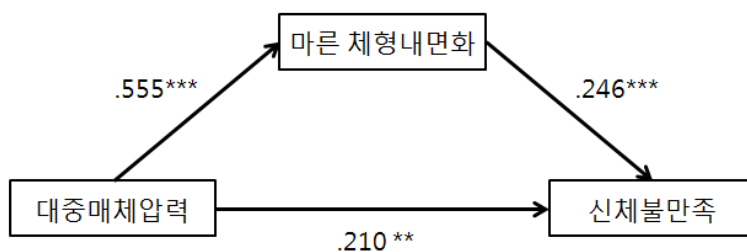


그림 2. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 단순 매개효과 모형

3. 대중매체압력과 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과 분석

대중매체압력과 운동선수체형내면화 및 신체불만족 간의 관계를 분석한 결과는 <표 8>이다. <표 8>과 <그림 3>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 대중매체압력은 종속변인인 신체불만족에 정(+)적으로 유의하게 나타났다($B=.23$, $SE=.08$, $t=3.04$, $p=.001$). 독립변인인 대중매체압력이 매개변수인 운동선수체형내면화에 미치는 직접효과를 산출한 결과, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.54$, $SE=.06$, $t=9.11$, $p=.000$), 운동선수체형내면화는 신체불만족을 정(+)적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다($B=.21$, $SE=.08$, $t=3.04$, $p=.001$). 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계를 운동선수체형내면화가 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접 효과($B=.12$, $SE=.04$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0362~.2093)에 0을 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 다시 말해 대중매체압력이 신체불만족에 직접적인 영향을 미치면서, 운동선수체형내면화를 통하여 간접적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

표 8. 대중매체압력과 신체불만족에 대한 운동선수체형내면화의 매개효과 검증 결과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체압력→신체불만족 (직접효과+간접효과)	.3465	.0737	4.7030***	.2014	.4916
직접효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체압력→신체불만족	.2311	.0761	3.0379**	.0813	.3810
대중매체압력→운동선수체형내면화	.5382	.0591	9.1093***	.4218	.6546
운동선수체형내면화→신체불만족	.2143	.0803	3.0379**	.0562	.3724
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.1154	.0435	.0362	.2093	

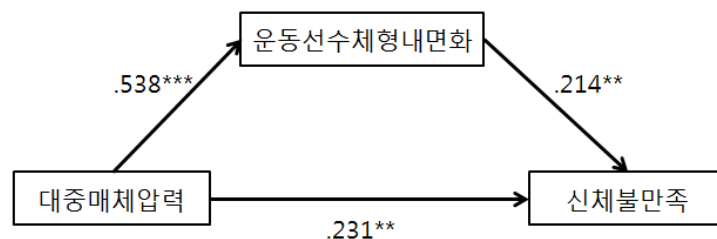


그림 3. 대중매체압력과 신체불만족간의 관계에서 운동선수체형내면화의 단순 매개효과 모형

4. 마른체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여 수준의 조절효과 분석

앞서 분석한 매개효과 검증을 통해 외모에 대한 대중매체압력이 마른체형내면화와 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 마른체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족 간을 유의하게 매개 하는 것으로 나타났다.

다음 단계로 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 조절 되는지를 검증하였다. 마른체형내면화가 대중매체압력과 신체불만족간의 관계를 매개하는 효과가 운동참여수준에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 마른체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 마른체형내면화), $R^2=.3571$ F(1,240)=133.3258, $p<.000$								
상수항	-1.7800	.1596		-11.1542***	.4602	.6495		
대중매체압력 (예언변인)	.5548	.0480		11.5467***	.4602	.6495		
종속변인모형(종속변인: 신체불만족), $R^2=.2424$ F(4,237)=18.9555, $p<.000$								
상수항	3.0245	.2235		13.5301***	2.5841	3.4649		
마른체형내면화 (독립변인)	.1702	.0682		2.4950*	.0358	.3047		
운동참여수준 (조절변인)	-.4406	.0949		-4.6429***	-.6275	-.2536		
마른체형내면화 ×운동참여수준	.2572	.1254		2.0507*	.0101	.5043		
운동참여수준에서 조건부 간접 효과								
-1SD(-.5061)	.0998		.0646				-.0105	.2447
Mean(.0000)	.1720		.0497				.0882	.2849
+1SD(.5061)	.2442		.0698				.1245	.3966
조절된 매개효과지수	.1427		.0895				-.0399	.3123

[‡]LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

먼저 매개변인의 모형을 살펴보면, 대중매체압력은 신체불만족에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동참여수준은 신체불만족에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대중매체압력과 운동참여수준 간의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다.}

다음으로 조절된 매개효과, 즉 대중매체압력이 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 조건부 간접 효과를 운동참여수준 세 가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접 효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 9>의 하단부에 있다. 운동참여수준이 높아질수록 조건부 간접 효과의 크기는 .0998, .1720, .2442로 증가하고 있다. 운동참여수준이 높은 경우의 간접 효과(.2442)와 평균일 경우의 간접 효과(.1720), 그리고 낮은 경우(.0998)가 편의교정신뢰구간의 상한 값 · 하한 값의 범위에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설 3은 지지되었다. <그림 4>는 대중매체압력과 신체불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형을 나타낸다.

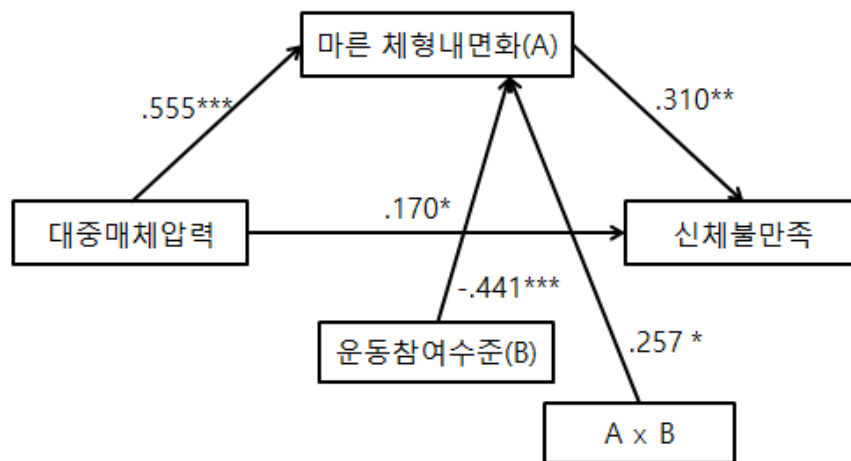


그림 4. 대중매체압력과 신체불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형

5. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과 분석

앞서 분석한 매개효과 검증을 통해 외모에 대한 대중매체압력이 운동선수체형내면화와 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동선수체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족 간을 유의하게 매개 하는 것으로 나타났다.

다음 단계로 대중매체압력과 신체불만족 간의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 조절 되는지를 검증하였다. 운동선수체형내면화가 대중매체압력과 신체불만족간의 관계를 매개하는 효과가 운동참여수준에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 먼저 매개변인의 모형을 살펴보면, 대중매체압력은 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동참여수준은 신체불만족에 유의한

표 10. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체압력과 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과 검증 결과

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 운동선수체형내면화), R ² =.2799 F(1,240)=93.2774, p<.000								
상수항	-1.7269	.1851		-9.3297***	-2.0915	-1.3623		
대중매체압력 (예언변인)	.5382	.0557		9.6580***	.4285	.6480		
종속변인모형(종속변인: 신체불만족), R ² =.2503 F(4,237)=19.7850, p<.000								
상수항	2.8951	.2106		13.7482***	2.4802	3.3099		
대중매체압력 (독립변인)	.2096	.0639		3.2789**	.0837	.3355		
운동참여수준 (조절변인)	-.4120	.0935		-4.4045***	-.5962	-.2277		
운동선수체형내면화 ×운동참여수준	.2761	.1064		2.5942*	.0664	.4858		
운동참여수준에서 조건부 간접								
-1SD(-.5061)	.0668		.0561				-.0383	.1812
Mean(.0000)	.1420		.0416				.0642	.2280
+1SD(.5061)	.2172		.0600				.1053	.3428
조절된 매개효과지수	.1486		.0800				-.0183	.2970

[‡]LLCI(Low Limit of Confidence Interval신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대중매체압력과 운동참여수준 간의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 다음으로 조절된 매개효과, 즉 대중매체압력이 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 조건부 간접 효과를 운동참여수준 세 가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접 효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 10>의 하단부에 있다. 운동참여수준이 높아질수록 조건부 간접 효과의 크기는 .0668, .1420, .2172로 증가하고 있다. 운동참여수준이 높은 경우의 간접 효과(.2172)와 평균일 경우의 간접 효과(.1420), 그리고 낮은 경우(.0668)가 편의교정신뢰구간의 상한 값·하한 값의 범위에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설 4는 지지되었다. <그림 5>는 대중매체압력과 신체불만족 간의 운동선수체형내면화의 매개 효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형을 나타낸다.

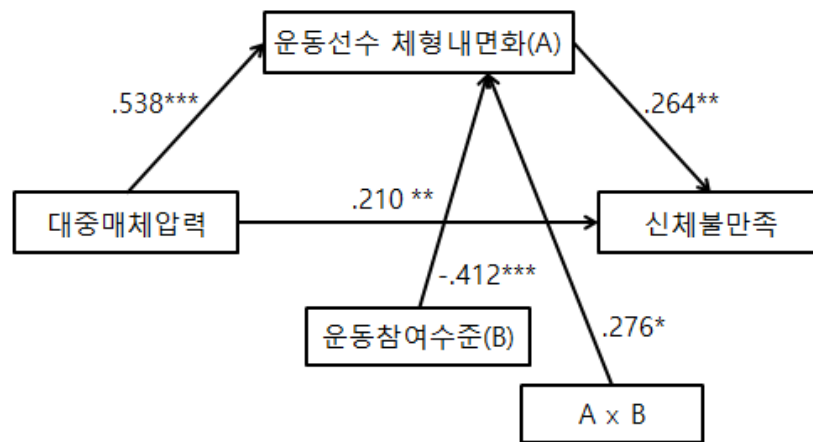


그림 5. 대중매체압력과 신체불만족 간의 운동선수체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형

6. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과 분석

대중매체정보와 마른체형내면화 및 신체불만족 간의 관계를 분석한 결과는 <표 11>이다. <표 11>과 <그림 6>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 대중매체정보는 종속변인인 신체불만족에 정(+)적으로 유의하게 나타났다($B=.20$, $SE=.07$, $t=3.75$, $p=.001$). 독립변인인 대중매체정보가 매개변수인 마른체형내면화에 미치는 직접효과를 산출한 결과, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.42$, $SE=.07$, $t=6.29$, $p=.000$), 마른체형내면화는 신체불만족을 정(+)적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 다음으로 대중매체정보와 신체불만족 간의 관계를 마른체형내면화가 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접 효과($B=.12$, $SE=.04$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0546~.2088)에 0을 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 대중매체압력이 신체불만족에 직접적인 영향을 미치면서, 마른체형내면화를 통하여 간접적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 가설 5는 지지되었다.

표 11. 대중매체정보와 신체불만족에 대한 마른체형내면화의 매개효과 검증 결과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체정보→신체불만족 (직접효과+간접효과)	.3209	.0734	4.3718***	.1763	.4655
직접효과	B	SE	t		
대중매체정보→신체불만족	.2025	.0713	3.7504**	.0620	.3430
대중매체정보→마른체형내면화	.4179	.0665	6.2867***	.2869	.5488
마른체형내면화→신체불만족	.2833	.0755	3.7504***	.1345	.4322
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
마른체형내면화	.1184	.0390	.0546	.2088	

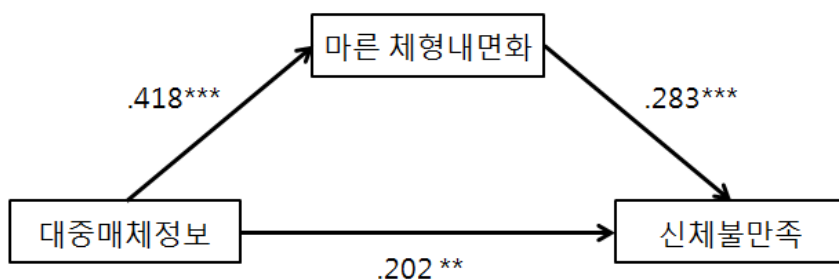


그림 6. 대중매체정보와 신체불만족간의 관계에서 마른체형내면화의 단순 매개효과 모형

7. 대중매체정보와 신체불만족의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과 분석

대중매체정보와 운동선수체형내면화 및 신체불만족 간의 관계를 분석한 결과는 <표 12>이다. <표 12>와 <그림 7>에서 보는 바와 같이, 독립변인인 대중매체정보는 종속변인인 신체불만족에 정(+)적으로 유의하게 나타났다($B=.21$, $SE=.07$, $t=3.12$, $p=.001$). 독립변인인 대중매체정보가 매개변수인 운동선수체형내면화에 미치는 직접효과를 산출한 결과, 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.46$, $SE=.07$, $t=6.57$, $p=.000$), 운동선수체형내면화는 신체불만족을 정(+)적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 다음은 대중매체정보와 신체불만족 간의 관계를 운동선수체형내면화가 매개하는지 여부를 분석한 결과, 간접 효과($B=.11$, $SE=.04$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0469~.1883)에 0을 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 대중매체정보는 신체불만족에 직접적인 영향을 미치면서, 운동선수체형내면화를 통하여 간접적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 가설 5는 지지되었다.

표 12. 대중매체정보와 신체불만족에 대한 운동선수체형내면화의 매개효과 검증 결과

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체정보→신체불만족 (직접효과+간접효과)	.3209	.0734	4.3718***	.1763	.4655
직접효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
대중매체정보→신체불만족	.2102	.0675	3.1159**	.0773	.3431
대중매체정보→운동선수체형내면화	.4564	.0695	6.5689***	.3196	.5933
운동선수체형내면화→신체불만족	.2425	.0737	3.2886**	.0972	.3877
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.1107	.0357	.0469	.1883	

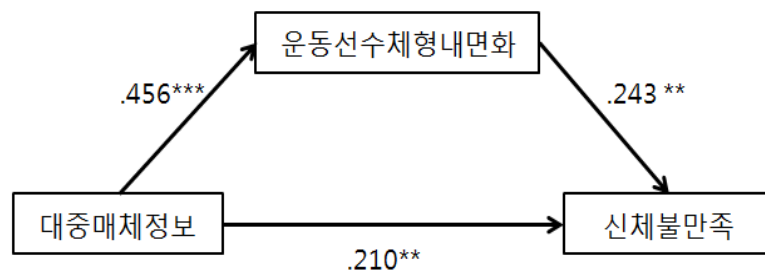


그림 7. 대중매체정보와 신체불만족간의 관계에서 운동선수체형내면화의 단순 매개효과 모형

8. 마른체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여 수준의 조절효과 분석

앞서 분석한 매개효과 검증을 통해 외모에 대한 대중매체정보가 마른체형내면화에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대중매체정보는 신체불만족에 유의한 정(+)의 관계를 갖는 것으로 나타났으며, 마른체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족 간을 유의하게 매개 하는 것으로 나타났다. 다음 단계로 대중매체정보가 신체불만족 간의 관계에서 마른체형내면화의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 조절 되는지를 검증하였다.

마른체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족 간의 관계를 매개하는 효과가 운동참여수준에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 13>과 같다. 매개변인의 모형을 살펴보면, 대중매체정보는 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대중매체정보와 운동참여수준 간의 상호작용 효과는 부(-)적으로 유의한 것(-.4570)으로 나타났기 때문에 상호작용 효과를 구체적으로 검증하기 위해 Daniel Sopper의 Interaction 프로그램을 통해 단순기울기 검증을 실시하였다. 조절변인의 특정 조건 값(평균값±1 표준편차)을 대입하여 상호작용효과가 어떻게 나타나는지 그래프로 제시한 결과가 <그림 8>이다. <그림 8>에서 보는 바와 같이 +1SD(0.561, $t=6.54$, $p<.000$)와 평균값(0.422, $t=7.03$, $p<.000$)과 -1SD조건(0.283, $t=3.15$, $p<.000$)에서의 단순기울기는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

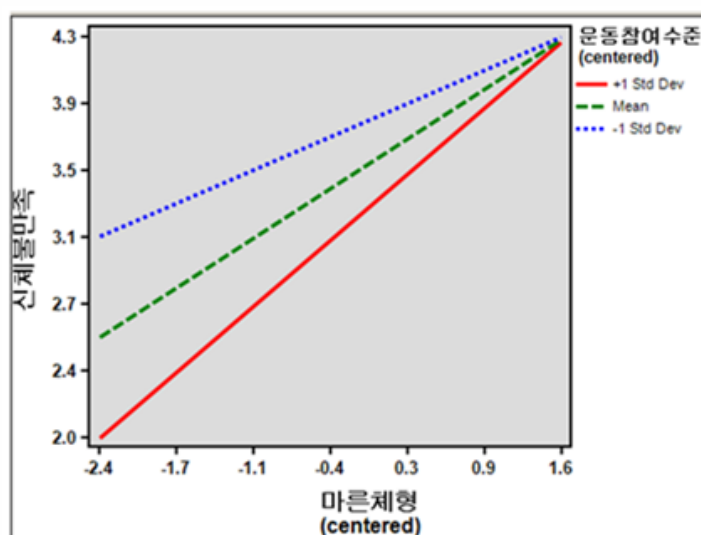


그림 8. 운동참여수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증

즉, 낮은 집단(-1SD)의 기울기가 가장 큰 것으로 나타났고, 높은 집단(+1SD)의 기울기는 가장 낮게 나타났다. 즉, 운동을 통해 자신의 신체에 대한 부정적 정서를 감소시킬 수 있으며, 운동을 짧게 한 사람보다 오랜 시간 지속하는 사람이 자신의 신체에 대한 부정적 정서가 더 낮다는 것을 확인 하였다. 다음으로 조절된 매개효과, 즉 대중매체정보가 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 조건부 간접 효과를 운동참여수준 세 가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접 효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 13>의 하단부에 있다. 운동참여수준이 높아질수록 조건부 간접 효과의 크기는 .0998, .1720, .2442로 증가하고 있으며, 높은 경우(+1SD)의 간접 효과(.2442)와 평균일 경우의 간접 효과(.1720) 편의교정신뢰구간의 상한 값 · 하한 값의 범위에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면 낮은 경우(-1SD)의 간접 효과(-.0267) 편의교정신뢰구간의 상 · 하한 값의 범위에 0을 포함하고 있음에 따라 통계적인 유의성이 없는 것을 확인하였다.

표 13. 마른체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					[‡] LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 마른체형내면), R ² =.2012 F(1,240)=60.4438, p<.000								
상수항	-1.2714	.1699		-7.4843***	-1.6061	-.9368		
대중매체정보 (예언변인)	.4179	.0537		7.7746***	.3120	.5234		
종속변인모형(종속변인: 신체불만족), R ² =.2617 F(4,237)=21.0046, p<.000								
상수항	2.9043	.1932		15.0335***	2.5237	3.2849		
마른체형내면화 (독립변인)	.3140	.0660		4.7550***	.1839	.4441		
운동참여수준 (조절변인)	-.4570	.0931		-4.9078***	-.6404	-.2736		
마른체형내면화 ×운동참여수준	.3493	.1254		2.7852**	.1022	.5963		
운동참여수준에서 조건부 간접 효과								
-1SD(-.5061)	.0574		.0490				-.0267	.1689
Mean(.0000)	.1312		.0386				.0677	.2198
+1SD(.5061)	.2051		.0558				.1118	.3310
조절된 매개효과지수	.1459		.0702				.0146	.2923

[‡]LLCI(Low Limit of Confidence Interval신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

조절변수인 운동참여수준이 대중매체압력→마른체형내면화→신체불만족의 간접효과에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(index of moderated mediation)는 .1459로 나타났다. 이에 대한 95% 부트스트랩 신뢰 구간은 .0146 ~ .2923이다. 신뢰 구간 내에 0이 포함되어 있지 않음으로 조건부 간접 효과는 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 가설 7은 지지되었다. <그림 9>는 대중매체압력과 신체불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형을 나타낸다.

요약하면, 마른체형내면화를 경유하여 대중매체압력이 신체불만족에 미치는 간접 효과는 운동참여수준의 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있었다. 즉, 운동참여수준이 낮은 경우에는 대중매체압력이 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 간접 효과가 유의하지 않지만, 운동참여수준이 평균이거나 높을 때의 간접 효과는 유의하다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 신체이미지와 운동참여수준 간의 상호작용은 신체불만족을 완화 시킬 수 있는 동기 유발 요인으로 작용한다는 것을 의미한다.

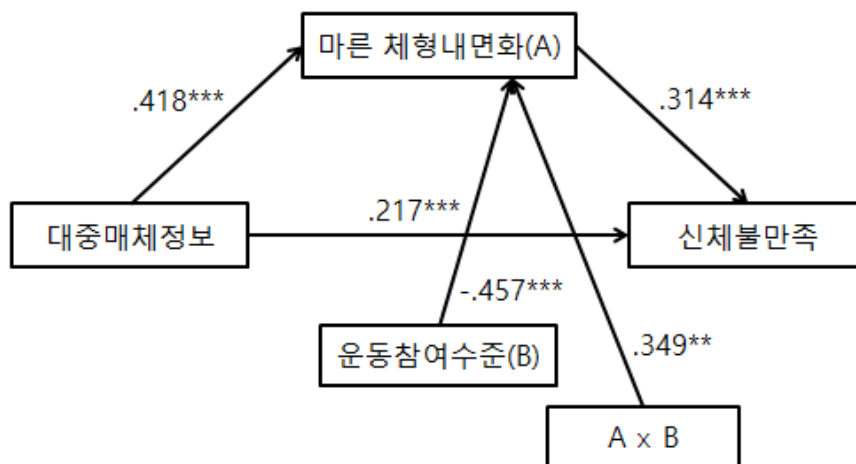


그림 9. 대중매체정보와 신체불만족간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형

9. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과 분석

앞서 분석한 매개효과 검증을 통해 외모에 대한 대중매체정보가 운동선수체형내면화에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대중매체정보는 신체불만족에 유의한 정(+)의 관계를 갖는 것으로 나타났으며, 운동선수체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족 간을 유의하게 매개 하는 것으로 나타났다.

다음 단계로 대중매체정보가 신체불만족 간의 관계에서 운동선수체형내면화의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 조절 되는지를 검증하였다. 운동선수체형내면화가 대중매체정보와 신체불만족간의 관계를 매개하는 효과가 운동참여수준에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 14>와 같다. 매개변인의 모형을 살펴보면, 대중매체정보는 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대중매체정보와 운동참여수준 간의 상호작용 효과가 부(-)적으로 유의한 것(-.4227)으로 나타났기 때문에 상호작용 효과를 구체적으로 검증하기 위해 Daniel Sopper의 Interaction 프로그램을 통해 단순기울기 검증을 실시하였다. 조절변인의 특정 조건값(평균과±1 표준편차)을 대입하여 상호작용효과가 어떻게 나타나는지 그래프로 제시한 결과가 <그림 10>이다. <그림 10>에서 보는 바와 같이 +1SD(0.511, $t=6.63$ $p<.000$)와 평균값(0.376, $t=6.83$, $p<.000$)과 -1SD조건(0.239, $t=3.06$, $p<.001$)에서의 단순기울기는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

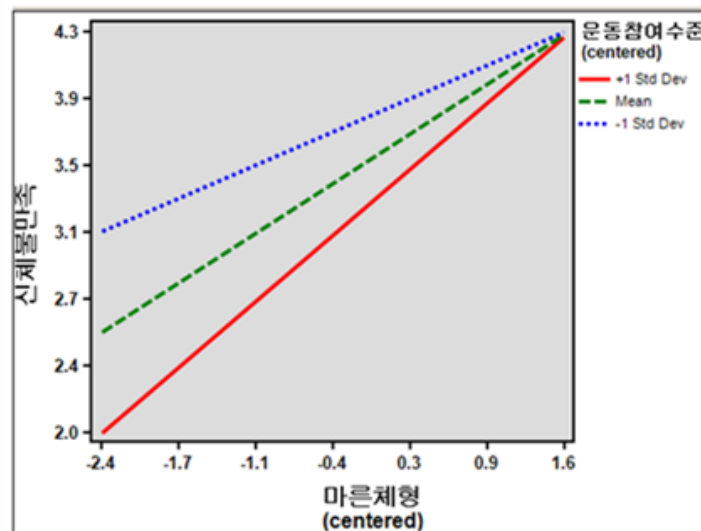


그림 10. 운동참여수준에 따른 조절효과의 단순기울기 검증

즉, 낮은 집단(-1SD)이 기울기가 가장 큰 것으로 나타났고, 높은 집단(+1SD)의 기울기는 가장 낮게 나타났다. 다음으로 조절된 매개효과, 즉 대중매체정보가 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 조건부 간접 효과를 운동참여수준 세 가지 수준에 따라서 검토하였다. 부트스트래핑을 활용하여 조건부 간접 효과에 대한 유의성을 확인한 결과는 <표 14>의 하단부에 있다. 운동참여수준이 높아질수록 조건부 간접 효과의 크기는 .0604, .1289, .1973으로 증가하고 있으며, 높은 경우(+1SD)의 간접 효과(.1973)와 평균일 경우의 간접 효과(.1289) 편의교정신뢰구간의 상한 값 · 하한 값의 범위에 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면 낮은 경우(-1SD)의 간접 효과(.0604)편의교정신뢰구간의 상 · 하한 값의 범위에 0을 포함하고 있음에 따라 통계적인 유의성이 없는 것으로 나타났다. 조절변수인 운동참여수준이 대중매체정보→마른체형내면화→신체불만족의 간접효과에 미치는 영향을 수량화한 값인 조절된 매개지수(index of moderated mediation)는 .0614로 나타났으며, 이에 대한 95% 부트스트랩 신뢰 구간은 -.0357 ~ .1737이다. 신뢰

표 14. 운동선수체형내면화를 경유한 대중매체정보와 신체불만족 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 검증 결과

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 운동선수체형내면화), R ² =.1999 F(1,240)=59.9532, p<.000								
상수항	-1.3888	.1863		-7.4538	-1.7558	-1.0218		
대중매체정보 (예언변인)	.4564	.0589		7.7429***	.3403	.5726		
종속변인모형(종속변인: 신체불만족), R ² =.2536 F(4,237)=20.1268, p<.000								
상수항	2.9308	.1912		15.3290***	2.5542	3.3075		
대중매체정보 (독립변인)	.2088	.0607		3.4383***	.0892	.3284		
운동참여수준 (조절변인)	-.4227	.0931		-4.5404***	-.6061	-.2393		
운동선수체형내면화 ×운동참여수준	.2962	.1065		2.7818**	.0864	.5059		
운동참여수준에서 조건부 간접 효과								
-1SD(-.5061)	.0604		.0476				-.0241	.1648
Mean(.0000)	.1289		.0354				.0677	.2070
+1SD(.5061)	.1973		.0518				.1049	.3098
조절된 매개효과지수	.0614		.0531				-.0357	.1737

[‡]LLCI(Low Limit of Confidence Interval신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

구간 내에 0이 포함되어 있으므로 조건부 간접 효과가 유의하지 않은 것으로 확인되었다. <그림 11>은 대중매체압력과 신체불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여 수준의 조절효과 모형을 나타낸다. 요약하면, 운동선수체형내면화를 경유하여 대중매체정보가 신체불만족에 미치는 간접 효과는 운동참여수준의 조건에 따라서 달라지는 것을 알 수 있었다. 즉, 운동참여수준이 낮은 경우에는 대중매체정보가 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 미치는 간접효과가 유의하지 않지만, 운동참여수준이 평균이거나 높을 때의 간접 효과는 유의하다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 가설 8은 부분적으로 지지되었다.

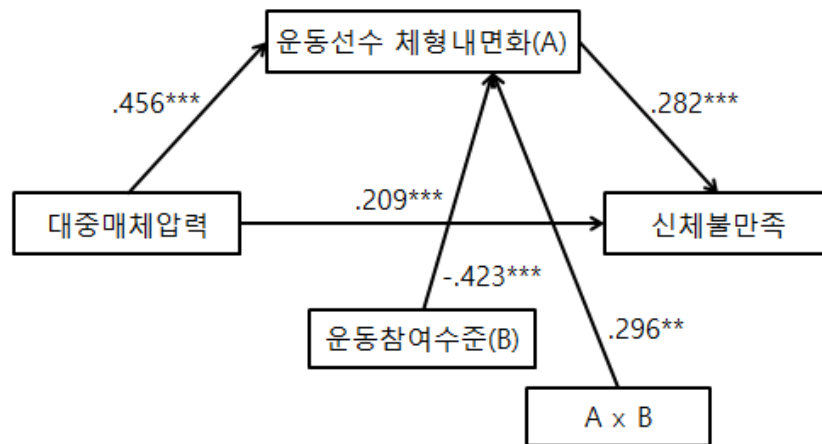


그림 11. 대중매체정보와 신체불만족 간의 운동선수체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 모형

V. 논 의

최근 외모와 날씬한 몸매를 중시하는 사회적 분위기에 편승하여 대중매체에서 보여 주는 이상적 외모가 자신의 신체 이미지를 왜곡시키고 신체에 대한 불만족을 야기하는 중요한 요인이 될 수 있음이 입증되었다(Chen, 2000; Lennon et al., 1994; Richins, 1991; Stice, 1998; Stice et al., 1994; 김윤, 2007; 박은정, 2012; 신효정, 2002; 이미숙, 2000). 반면, 운동은 신체이미지를 향상시키고, 개인의 신체 지각에도 긍정적인 변화를 일으켜 심리적 행복감을 높인다고 하였다(Dishman et al., 1980). 이러한 측면에서 본 연구는 운동이 신체불만족을 감소시키는데 영향을 미칠 개연성이 있을 것으로 예측하고 대중매체의 압력과 신체불만족간의 관계를 매개하는 신체이미지의 간접효과가 운동참여수준에 따라 어떻게 조절되는지 경험적으로 검증하고자 하였다.

먼저, 대중매체의 압력 하위요인과 신체이미지의 하위요인 및 신체불만족 간의 상관관계를 분석한 결과, 대중매체압력과 대중매체정보는 마른체형내면화와 신체불만족에 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈으며, 운동참여수준과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대중매체의 압력이 개인의 신체이미지 형성과 신체불만족에 영향을 미치는 요인임을 암시한다. 다음 마른체형내면화와 운동선수체형내면화는 신체불만족과 운동참여수준에 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 운동이 신체 이미지 개선에 효과가 있음을 입증한 하미향 등(2011)의 연구 결과와 일치한다.

다음은 대중매체의 압력이 신체이미지와 신체불만족에 미치는 직접효과를 분석한 결과, 대중매체의 압력은 신체이미지와 신체불만족에 유의한 정(+)의 직접효과를 미쳤다. 이러한 결과는 마른 체형의 모델이 출연하는 프로그램을 많이 보는 여성일수록 마른 몸매를 갖고 싶어 하는 것으로 나타난 Harrison & Cantor(1997)의 연구와 일치하며, Stice(1998)의 연구에서는 사회문화적 영향이 날씬한 이상미를 내면화하고 신체불만족을 조장한다는 것을 입증하면서 본 연구 결과를 지지해 주고 있다. 즉, 대중매체에서 보여 주는 연예인들의 이상적인 신체모습과 아름다운 몸매의 모델이 등장하는 잡지 등 같은 대중매체의 압력이 이상화된 신체 이미지를 추구하게 하는 경향을 불러일으킴으로써 신체에 대한 부정적인 감정을 갖게 하는 결과를 초래 할 수 있다는 것을 의미한다.

또한, 대중매체의 압력 하위요인과 신체불만족 간의 관계를 신체이미지의 하위요인이 매개

하는지 분석한 결과, 대중매체정보와 대중매체압력은 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치면서 마른체형내면화 및 운동선수체형내면화를 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 대중매체로부터 제공 되는 이상적 신체이미지가 수용자들로 하여금 자신의 신체에 대해 불만족감을 형성하게 할 뿐 아니라 대중매체의 압력으로부터 받는 마른 몸매에 대한 내면화가 높아질수록 신체불만족도 높아질 수 있음을 시사한다. 이에 신체 이미지에 대한 부정적인 감정을 완화 할 수 있는 방안에 대한 연구의 필요성을 제시해 주고 있다고 생각한다.

다음으로 대중매체의 압력 하위요인과 신체불만족 간의 관계에서 신체이미지 하위요인의 매개효과가 운동참여수준에 따라서 조절 되는지 분석한 결과, 대중매체정보와 대중매체압력은 신체불만족에 유의한 정(+)의 상관을 나타냈고, 운동참여수준은 신체불만족에 유의한 부(-)의 상관을 나타냈다. 구체적인 검증을 위해 Daniel Sopper의 Interaction프로그램을 통해 단순기울기 검증을 한 결과 +1SD와 평균값, 그리고 -1SD조건에서의 단순기울기는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 운동을 통해 신체에 대한 부정적 정서를 완화할 수 있으며, 오랜 시간 운동을 지속 하는 사람일수록 자신의 신체에 대한 불만족이 낮게 나타나는 결과를 얻었다. 다시 말해 운동을 짧게 하는 사람보다 오랜 시간 지속하는 사람이 자신의 신체에 대한 부정적 정서가 더 낮고, 운동참여수준이 신체불만족에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 변인임을 입증해 주고 있다. 이러한 결과는 운동 빈도가 높고 오랜 시간 신체활동에 참여할수록 자신의 신체에 대한 평가가 높은 수준으로 나타났다는 신동훈(2007)의 연구결과와 일치하며, 신체기능이 높으면 신체이미지의 하위요인 중 외모 및 체중 불만족이 낮다는 김현수(2012)의 연구 결과가 본 연구결과를 지지한다. 또한 최근까지 운동과 신체이미지에 관한 선행 연구를 종합해보면 운동이 신체 이미지 향상에 상당한 도움이 되는 것으로 결론이 내려졌으며(Martin et al., 2002), 운동이 사회적 신체불안을 감소시키는 효과가 있음이 입증되었다(McAuley et al., 1995). 강별님(2006)의 연구에서는 스포츠 활동 참여가 신체이미지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 운동참여가 신체적 정신적 건강 뿐 아니라 삶의 질에서도 긍정적인 상관관계가 있음을 시사한다.

본 연구에서는 미디어가 신체이미지에 미치는 영향을 파악하기 위해 사회학습이론과 문화계발효과이론 관점에서 접근하였으며, 이상적 신체이미지의 내면화가 신체불만족에 미치는 영향을 신체비교이론을 통해 확인하였다. 또한 본인이 의도하지 않아도 대중매체로부터 받는 외모에 대한 압력과 정보가 이상적인 신체이미지를 내면화시키고, 결국 자신의 신체와 비교

하게 만들어 부정적인 자기 평가를 형성한다는 것을 확인할 수 있었으며, 이는 대중매체가 부정적인 심리 상태를 유발하여 신체불만족을 가져온다는 선행연구들과도 일치한다. 본 연구 결과를 요약해보면 대중매체의 압력은 신체이미지를 경유하여 신체불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 대중매체의 압력과 신체불만족을 매개하는 신체이미지의 간접효과는 운동참여수준에 따라 신체불만족에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 조절변인임을 입증하였다. 따라서 부정적인 신체에 대한 감정을 완화시킬 수 있는 방법으로 운동참여효과를 실증적으로 검증함으로써 운동이 신체에 대한 부정적인 감정을 감소시키는데 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

VI. 결 론

본 연구의 목적은 피트니스 센터 회원들을 대상으로 대중매체의 외모에 대한 압력이 신체이미지와 신체불만족에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고, 대중매체의 영향으로 형성된 신체이미지와 신체불만족 간의 관계를 매개하는 신체이미지의 간접효과가 운동참여수준에 따라 어떻게 조절되는지를 검증하고자 하였다. 연구의 대상자는 J도 J시에 소재되어 있는 피트니스 센터의 회원들 242명이었으며, 대중매체의 압력 검사지, 신체이미지 및 신체불만족의 질문지를 사용하여 연구 문제를 해결하였다. 자료처리는 SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro통계프로그램을 사용하였으며, 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 조절된 매개효과 분석을 통해 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 대중매체정보는 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 유의한 정(+)의 간접영향을 미쳤다.

둘째, 대중매체정보는 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 정(+)의 간접영향을 미쳤다.

셋째, 대중매체압력은 마른체형내면화를 경유하여 신체불만족에 유의한 정(+)의 간접영향을 미쳤다.

넷째, 대중매체압력은 운동선수체형내면화를 경유하여 신체불만족에 유의한 정(+)의 간접영향을 미쳤다.

다섯째, 대중매체정보와 신체불만족을 매개하는 마른체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 유의하게 조절되었다.

여섯째, 대중매체정보와 신체불만족을 매개하는 운동선수체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 유의하게 조절되었다.

일곱째, 대중매체압력과 신체불만족을 매개하는 마른체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 유의하게 조절되었다.

여덟째, 대중매체압력과 신체불만족을 매개하는 운동선수체형내면화의 간접효과는 운동참여수준에 따라 유의하게 조절되었다.

따라서 운동참여수준이 높을수록 신체이미지가 신체불만족에 미치는 효과를 감소하는 것으로 나타나 운동참여수준은 대중매체의 압력이 신체불만족에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 조절 변인임을 확인하였다.

참고문헌

- 강별님(2006). 스포츠 센터 운동 참여에 따른 여성의 신체이미지에 관한 연구. **한국콘텐츠학회지**, 4(2), 145-148.
- 강은수(2006). **대중문화에서 나타난 여성상의 재현**. 서강대학교 언론대학원. 석사학위논문.
- 고애란, 이수경(2004). 여고생의 신체발달에 따른 신체이미지 및 자기존중감, 의복태도 형성 모델. **대한가정학회지**, 42(11), 189-203.
- 고은주, 장남경(2003). 연령과 성별에 따른 청소년의 신체만족도와 의복행동 연구를 통한 패션마케팅전략제안. **Family and Environment Research**, 41(12), 13-26.
- 권봉안(2018). 성인여성의 BMI에 따른 신체이미지가 행복지수에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(3), 97-104.
- 김상대(2010). 전문직 여성의 스포츠 활동 참여가 직무스트레스 및 직업만족도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 39(1), 163-176.
- 김세미나, 박희석(2010). 여고생의 신체만족도에 따른 자존감과 우울의 관계 및 인물화의 특징. **한국예술치료학회지**, 2, 153-181.
- 김영신(2011). **여자고등학생의 신체불만족이 대인관계문제에 미치는 영향: '삼자영향모형'을 중심으로**. 경상대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김우원(2004). **실전 운동처방**. 도서출판 단비.
- 김유진(2014). **여고생의 자아존중감, 사회·문화적 영향, 미디어노출이 신체이미지에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김윤(2007). **사회문화적 압력, 미적고정관념의 내면화 및 대상화된 신체이식이 신체만족과 외모관리행동에 미치는 영향**. 성균관대학교 대학원. 박사학위 논문.
- 김재숙, 이미숙(2001). TV미디어가 청소년의 신체이미지에 미치는 영향. **한국의류학회지**, 25(5), 957-968.
- 김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원(1999). 신체이미지가 체중조절 및 외모관리 행동과 의복행동에 미치는 영향. **충남대학교 생활과학연구소**, 12, 20-36.
- 김정민, 한근희(2008). 대중매체, 타인과의 외모 비교 및 신체질량지수가 여고생 및 여대

- 생의 섭식태도에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 26(4), 73-83.
- 김철일(2011). **중학생의 방과 후 체육활동 참여와 학교생활 만족도**. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김현수(2012). 건강수명 연장 및 삶의 질 향상을 위한 운동학적 전략. **한국여성체육학회**, 2012(2), 19-25.
- 노은아, 안창일(2005). 여아의 섭식장애 위험요인들과 관련된 어머니의 요인들. **한국심리학회지**, 10(2), 127-144.
- 노혜정, 김은이(2004). 텔레비전 드라마 노출이 남자 청소년의 외모만족과 자아인식에 미치는 영향. **한국언론학회지**, 55(5), 340-365.
- 민지현(2006). **미디어 이용이 청소년의 외모지상주의와 신체변형욕구에 미치는 영향: 텔레비전 오락프로그램과 1인 미디어를 중심으로**. 성균관대학교 신문방송대학원. 석사학위논문.
- 박은아(2000). **광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고 효과**. 고려대학교 대학원. 박사학위논문.
- 박은정(2012). **외모에 대한 사회문화적 영향, 신체이미지 및 신체불만족이 외모향상추구 행동에 미치는 영향**. 전남대학교 대학원. 박사학위논문.
- 박지현(2002). **현대 한국사회의 '몸 관리' 유행의 사회학적 의미**. 부산대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박희숙(1998). **여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한연구**. 동국대학교 대학원. 석사학위논문.
- 보건복지부(2004). **"청소년들은 정상·마른 체형에서도 다이어트 경험 많아"**. 여성정책담당관실. <http://www.mohw.go.kr/react/index.jsp>
- 부산일보(2006.03.01). **남성 외모 콤플렉스**.
- 성영신(1997). **소비와 광고 속의 신체이미지, 성과 사회**. 서울: 나남출판사.
- 성영신, 김미나, 김보경, 박정선(2007). 사실적 VS. 이상적 광고의 효과 비교: 사회비교 이론을 중심으로. **한국광고학회지**, 18(4), 311-334.
- 세계일보(2018.09.12). **'예뻐야 한다' 강박감...성형홀릭 · 닥터 쇼핑에 '美치다'**. <http://www.segye.com/newsView/20180911005617>
- 손성우(2001). **여성의 몸에 대한 사회적 의미와 매스미디어 담론 분석: '이영자' 사건 관**

- 런 프로그램 분석을 중심으로. 성균관대학교 대학원. 석사학위논문.
- 손은정(2008). 여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 20(3), 885-901.
- 송경자, 김재숙(2005). 신체이미지에 따른 성형욕구, 자아개념, 의복행동: 다중 측정도구를 사용하여. **한국의류학회지**, 29(4), 391-402.
- 송경자, 이미숙(2009). 외모에 대한 사회문화적 태도가 지각적, 태도적 신체이미지와 의복행동에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 47(2), 97-110.
- 시사저널(2018.09.30). 김경민의 한방정신건강 “섭식장애, 방치 시 합병증 우려”.
<http://www.sisaon.co.kr/news/articleView.html?idxno=76825>
- 신동훈(2007). 운동참여수준과 내적동기수준에 따른 신체적 자기개념. 중앙대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 신미영(1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원. 석사학위 논문.
- 신효정(2002). 현대여성의 아름다운 외모에 대한 질적 연구: 화장, 헤어스타일, 신체이미지, 성형수술, 의복 중심으로. 건국대학교 대학원. 박사학위논문.
- 유승록(2010). 초등학교 아동의 운동참여가 신체상 및 신체활동 만족에 미치는 영향. 광주교육대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 유형욱(2017). SNS중단의도의 결정요인 : 합리적 선택이론 및 사회비교이론을 중심으로. 계명대학교 대학원. 박사학위논문.
- 윤지현(2005). 여자대학생의 신체불만족, 외모가치 내재화, 완벽주의의 관계. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이경숙(2007). 성인 여성의 외모관심도에 따른 추구이미지와 외모관리행동. 서경대학교. 미용예술대학원. 석사학위논문.
- 이경희(2011). 대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향. 한서대학교 대학원. 미간행 박사학위 논문.
- 이미숙(2000). TV미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방행동에 미치는 영향. 충남대학교 대학원. 박사학위논문.
- 이미현, 김정규(2012). 청소년의 신체상이 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. **청소년문화포럼**, 31, 62-84.

- 이승아(2009). **생활체육 참여유무에 따른 객체화된 신체이식이 자기가치 및 심리적 정서에 미치는 영향**. 경희대학교 대학원. 박사학위논문.
- 이영희(2000). 규칙적인 수영운동이 여성들의 운동 빈도별 순환능력, 체력 및 혈철 지질 수준에 미치는 효과. **한국체육학회지**, 29(1), 455-466.
- 임경희(2005). 신체이미지수용과 여학생의 외모 가꾸기. **한국보건사회학회지**, 17, 107-132.
- 임번장(2012). **스포츠사회학개론**. 도서출판 레인보우북스.
- 임희진, 박형란, 구현경(2009). **아동·청소년 비만실태 및 정책방안 연구**, 서울: 한국청소년개발원 연구보고서.
- 전수빈(2012). **여대생의 사회문화적 압력과 이상적인 마른 체형 내면화의 관계 : 자기개념명확성, 자아존중감의 조절효과**. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 정진애(2004). **광고모델 신체이미지 비교가 구매의도에 미치는 영향**. 서경대학교. 박사학위논문.
- 정희담(2008). **무용전공 여자대학생의 신체상 지각과 체질량지수와의 관계**. 세종대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조근영(1997). **광고 모델의 신체적 매력의 수용자에 미치는 효과 연구: 사회 비교 이론을 중심으로**. 고려대학교 대학원. 석사학위논문
- 조재현(2007). **광고모델의 이상적 이미지가 자기평가에 미치는 영향**. **한국광고홍보학회지**, 9(3), 80-103.
- 조혜란, 최종명(2007). **대학생의 성에 따른 신체만족도와 외모향상행동과의 관계**. **한국생활과학학회지**, 16(4), 825-835.
- 하미향, 윤혜선, 김병준(2011). **운동참가와 신체 이미지 인식의 관계**. **스포츠과학논문집**, 23호, 89-102.
- 하충곤, 이강현(2002). **중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이**. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 185-202.
- 한미정(2000). **신체이미지 관련 TV메시지의 처리방식이 여대생의 신체만족감과 다이어트 행동에 미치는 영향에 관한 연구**. **한국방송학보**, 14(3), 291-317.
- 헤럴드경제(2018.08.24). **S사이즈 감옥 '저체중 강박'으로 병든 사회, 정부 태도는?**.
http://biz.heraldcorp.com/culture/view.php?ud=201808240636412659495_1
- 홍금희(2006). **자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의**

- 영향. *한국의류학회지*, 30, 348-357.
- 홍중필, 이시연(2005). 잡지속의 신체이미지 광고에 대한 노출이 20대 여성의 기분과 신체불만족에 미치는 영향: 상향 비교, 마른 몸매에 대한 사회규범화, 그리고 외모지향성의 매개효과를 중심으로. *한국여성커뮤니케이션학회지*, (4), 72-118.
- Arent, S. M., Rogers, T. J., & Landers, E. M. (2001). Mental health and physical activity. *Sportwissenschaft*, 31(3), 239-254.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-216.
- Bartky, S. L. (1988). Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power. In I. Diamond, & L. Quinby(Eds.), *Feminism and Foucault: Reflections on resistance* (61-86), Boston: Northeastern University Press.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Brown, T., Cash, T., & Mikulka, P. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55(1), 135-144.
- Bruin, A. P., Oudejans, R. D., & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 507-520.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Journals & Books*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body Weight and Body Image Among College Women: Perception, Cognition, and Affect. *Journal of Personality Assessment*, 50(2), 290-301.
- Cash, T. F., Cash, E. W., & Butters, J. W. (1983). "Mirror, mirror, on the wall...?" Contrast Effects and self evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351-358.
- Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., & Williams, R. (2002). Body image, model, and televised images of attractiveness; The role of social comparison.

- Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 220–239.
- Chen, I. (2000). Making peace with your body. *Health*, 14(9), 108–125.
- Coppola, A. M., Ward, R. M., & Freysinger, V. J. (2014). Coaches Communication of Sport Body Image: Experiences of Female. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 1–16.
- Davis, C., Kennedy, S. H., Relevski, C., & Dinne, M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*, 24, 957–967.
- Deschenes, M. R., & Kraemer, W. J. (2002). Performance and Physiologic Adaptations to Resistance Training. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11), 3–6.
- Dishman, R. K., & Gettman, L. R. (1980). Psychobiologic Influences on Exercise Adherence. *Human Kinetics Journals*, 2(4), 295–310.
- Dowson, J., & Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102(3), 263–273.
- Drewes, K. M. (2005). Body dissatisfaction and eating disturbance in adolescent girls: A Tripartite Influence Model. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University Hempstead. N. Y.
- Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J. P. (1992). Effects of self-focus, discrepancy between self and standard, and outcome expectancy favorability on the tendency to match self to standard or to withdraw. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 340–348.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Garner, D. M. (1997). Psychoeducational principles in treatment. *American Psychological Association*, 147–177.
- Gerbner, G. (1969). Toward “Cultural Indicators”: The Analysis of Mass Mediated Public Message Systems. In Gerbner, G., Holsti, O. R., Krippendorff, K., Paiseley, W. J., & Stone, P. J. (Eds.), *The analysis of communication*

- content. New York: John Wiley & Sons.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with Television: The Violence Profile. *Journal of Communication, 26*(2), 172–199.
- Gleaves, D. H., Williamson, D. A., Eberenz, K. P., Sebastian, S. B., & Barker, S. E. (1995). Clarifying body image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment, 64*, 478–493.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 1–16.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication, 47*(1), 40–67.
- Harter, S. (1990). Processes underlying adolescent self-concept formation. *American Psychological Association, 2*, 205–239.
- Haskell, W. L. (1994). The efficacy and safety of exercise programs in cardiac rehabilitation. *Medicine and Science of Sports and Exercise, 26*, 815–823.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 32*(2), 179–185.
- Hawkins, R. P., & Pingree, S. (1980). Some processes in the cultivation effect. *Communication Research, 7*, 193–223.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body Image and Televised Images of Thinness and Attractiveness: A Controlled Laboratory Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(4), 325–338.
- Higgins, E. T., Bargh, J. A. (1987). Social Cognition and Social Perception. *Annual Review of Psychology, 38*, 369–425.
- Higgins, E. T., Strauman, T., Vookles, J., Berenstein, V., & Chaken, S. (1991).

- Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 946–956.
- Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self-and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 230–242.
- Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In Pursuit of the Perfect Appearance: Discrepancies Among Self-Ideal Percepts of Multiple Physical Attributes 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(5), 379–369.
- Jung, J. H., Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (2001). Self-schema or self-discrepancy? which best explains body image?. *Clothing and Textile Research Journal*, 19(4), 174–184.
- Kandel, D. B. (1980). Drug and drinking behavior among youth. *Annual Review of Sociology*, 6, 235–285.
- Kando, T. (1975). Popular Culture and its Sociology: Two Controversies. *The Journal of Popular Culture*, 9(2), 438–455.
- Keel, P. K., Fulkerson, J. A., Leon, G. R. (1997). Disordered Eating Precursors in Pre-and Early Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 203–216.
- Kenrick, D. T., & Gutirres, S. E. (1980). Contrast effects and judgments of physical attractiveness: When beauty becomes a social problem. *Journal of Personality and Social*, 38(1), 131–140.
- Ketton, W. P., & Brown, T. A. (1990). Body image or body image? comparative, multidimensional assesment among college students. *Journal of Personality Assesment*, 54(2), 213–320.
- Lennon, S. J., & Rudd, N. A.(1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self-esteem, and appearance management behaviors in women. *Family & Consumer sciences*, 23(2), 94–117.
- Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The Relation of Sociocultural Factors to Eating Attitudes and Behaviors among Middle School Girls. *The*

- Journal of Early Adolescence*, 14(4).
- Lew, A. M., Mann, T., Myers, H., Taylor, S., & Bower, J. (2007). Thin-ideal media and women's body dissatisfaction: Prevention using downward social comparisons on non-appearance dimensions. *Sex Roles*, 57(7-8), 543-556.
- Lin, L. F., & Kulik, J. A. (2002). Social Comparison and Women's Body Satisfaction. *Basic and Applied Social Psychology*, 24(2), 115-123.
- Loland, N. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence of early-adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81, 417-430.
- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity: Asurver among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 339-365.
- Maccoby, E. E. (1951). Television: Its Impact on School Children. *Public Opinion Quarterly*, 15(3), 421-444.
- Martin, K. A., & Lichtenberger, C. M. (2002). Fitness enhancement and body image change. IN T. F. Cash & T. pruzinsky(Eds), *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- McAuley, E., Bane, S. M., & Mihalko, S. L. (1995). Ezercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentation outcomes. *Preventive Medicine*, 24, 319-328.
- McAuley, E., Bane, S. M., Rudolph, D. L., & Lox, C. L. (1995). Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. *The Journal of Gerontology*, 50B(5), 229-235.
- McLuhan, H. M. (1966). Address at Vision 65. *The Amenean Scholar*, 35(2), 196-205.
- Motoyama, M., Sunami, Y., Kinoshita, F., Lrie, T., Sasaki, J., Arakawa, K., Tanaka, H., Shindo, M. (2001). The effects of long-term low intensity aerobic training and detraining on serum lipid and lipoprotein concentrations in elerly men and women. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(2), 126-131.

- Posavac, H. D., Posavac, S. S., Posavac, E. J. (1998). Exposure to media images of female attractiveness and concern with body weight among young women. *Sex Roles, 38*, 187–201.
- Price, B. (1986). Keeping up appearance. *Nursing Times, 83*(40), 58–61.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of consumer research, 18*(1), 71–83.
- Richins, M. L., & Bloch, P. H. (1991). Post-purchase product satisfaction: Incorporating the effects of involvement and time. *Journal of Business Research, 23*(2), 145–153.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body Image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal, 18*(3), 152–162.
- Schilder, P. (1914). Die Depersonalisation, *Monographien, 9*, 23–149.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis: Body cathexis and self. *Journal of Consulting Psychology, 17*, 343–347.
- Slade, G. D. (1994). What is image?. *Behaviour research and therapy, 32*(5), 497–502.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 12*, 123–155.
- Sprafkin, J. N., & Rubinstein, E. A. (1979). Children's television viewing habits and prosocial behavior: A field correlational study. *Journal of Broadcasting, 23*(3), 265–276.
- Stark, A., & Newton, M. (2014). A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 356–363.
- Stein, K. F. (1996). The self-schema model: A theoretical approach to self-concept in eating disorders. *Archives of psychiatric Nursing, 10*(2), 96–109.
- Stice, E. (1998). Modeling of eating pathology and social reinforcement of the thin ideal predict of bulimic symptoms. *Behavior Research and Therapy, 36*,

931–944.

- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body Image and Eating Disturbances Prospectively Predict Increases in Depressive Symptoms in Adolescent Girls: A Growth Curve Analysis. *Developmental Psychology, 37*(5), 597–607.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(3), 288–308.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 985–993.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental psychology*.
- Stormer, S. M. (1995). The effect of media images and sociocultural beauty ideals on college-age women: A proposed psychoeducational program. Diss, University of South Florida.
- Striegel, R. H., & Kearney, A. (1994). Treatment of childhood sexual abuse in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A feminist psychodynamic approach. *International Journal of Eating Disorders, 15*(4), 305–319.
- Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them. now can we rehabilitate them?. *Journal of Social Issues, 55*(2), 339–353.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 181–183.
- Thompson, J. K., Berg, V. D, Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders, 35*, 293–304.
- Vincent, M. A., & McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in

family and peer influence on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 205–221.

Watson, J. B. (1925). Recent Experiments on how We Lose and Change our Emotional Equipment. *Journal The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 32(2), 349–371.

<Abstracts>

The pressures of the mass media and the body image and body dissatisfaction: Verification of moderation effect effects of exercise participation level.

Park, Soo A

Physical psychology Major
General graduate school Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by professor Yang, Myung Hwan

This study examined the mediating effect of physical image in the relationship between physical appearance evaluation pressure and physical dissatisfaction of mass media and verified how to control this mediating effect of exercise participation level. For this purpose, 242 male and female members attending the fitness center collected data through questionnaires of mass media pressure, body image, physical dissatisfaction, and exercise participation level. The data were collected using the SPSS 18.0, PROCESS Macro statistical program Cronbach's Alpha value were calculated to test the frequencies and reliability of each measurement tool to determine general characteristics. In order to examine the validity of Configuration concept, exploratory factor analysis was conducted. The descriptive statistics of major variables, Pearson's ratios correlation analysis, and

mediator effect were analyzed and the following main results were obtained.

First, mass media pressure had a positive (+)indirect effect on body dissatisfaction through skinny type internalization.

Second, mass media pressure had a positive (+)indirect effect on body dissatisfaction through internalization of athletic body type.

Third, the indirect effect of skinny type internalization mediating the relationship between mass media pressure and body dissatisfaction was significantly controlled according to exercise participation level.

Fourth, the indirect effects of internalizing the athletic body that mediate the relationship between mass media pressure and body dissatisfaction were significantly controlled according to the level of exercise participation.

Fifth, mass media information had a positive (+)indirect effect on body dissatisfaction through the skinny type internalization.

Sixth, mass media pressure had a positive (+)indirect effect on body dissatisfaction through internalization of athletic body type.

Seventh, the indirect effect of skinny type internalization mediating the relationship between mass media information and physical dissatisfaction was significantly controlled according to the level of exercise participation.

Eighth, the indirect effect of internalization of athletic body that mediates the relationship between mass media information and physical dissatisfaction was significantly controlled according to the level of exercise participation.

- 부 록 -

--	--	--

연구설명문 및 동의서

안녕하십니까?

바쁘신 가운데서도 시간을 내시어 본 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.

본 설문지는 귀하의 '신체적 외모에 대한 사회·문화적 태도'와 관련된 다양한 요인들을 조사하기 위한 것입니다.

귀하께서 응답해 주시는 내용 하나 하나는 본 연구에 소중하게 활용될 것이오니 다소 시간이 걸리시더라도 모든 질문에 빠짐없이 기입해주시길 부탁드립니다.

마지막으로, 이 설문지에 쓰이는 모든 정보는 익명으로 처리되며, 학문적 연구 이외의 목적으로는 활용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 도움에 깊이 감사드리며, 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.

아래의 내용을 읽으시고 내용을 완전히 이해하시면 네모 칸에 표시하여 주십시오.

- 본인은 이 설명문을 읽었고 내용을 충분히 이해합니다.
- 본인은 자세하게 설명을 듣고 궁금한 사항에 대해 질문을 하였고 적절한 답변을 들었습니다.
- 본인은 자발적으로 이 연구에 참여합니다.
- 본인은 연구기간 중 언제라도 중도에 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있습니다. 또한 본인은 이 연구 참여를 중단하더라도 본인에 어떠한 불이익도 없다는 것을 알고 있습니다.

연구참여자

(서명 시 설명은 기입하지 마십시오.)

2018년 09월

제주대학교 일반대학원 스포츠심리학

석사과정 박수아

지도교수 양명환

e-mail: christmas44@naver.com/ Tel. 010-3482-8247

I. 다음은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문들입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 자 2) 여 자

2. 귀하의 나이는?

- 1) 10대 2) 20대 3) 30대 4) 40대 5) 50대 이상

3. 귀하의 직업은?

- 1) 행정직 2) 사무직 3) 전문직 4) 생산직 5) 사업가 6) 학생
7) 주부 8)기타()

4. 1주일에 몇 회 운동에 참여하십니까?

- 1) 주1~2회 2) 주3~4회 3) 주5~6회 4) 주7회 이상

5. 평균 1회 운동 시 지속시간은 어느 정도이십니까?

- 1) 30분 미만 2) 30분 이상 - 1시간 미만 3) 1시간 이상 - 2시간 미만
4) 2시간 이상

6. 평균 1회 운동 시 어느 정도의 강도로 운동하십니까?

- 1) 전혀 지치지 않는다 2) 보통이다 3) 약간 지치게 한다 4) 지치게 한다
5) 매우 지치게 한다

7. 귀하의 운동경력(헬스클럽 다닌 기간)?

- 1) 1년 미만 2) 1년 이상 - 2년 미만 3) 2년 이상 - 3년 미만 4) 3년 이상

Ⅱ. 다음 문항들은 외모에 대한 대중매체로부터 받는 외모에 대한 압력을 알아보기 위한 문항입니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각이나 태도와 가장 가깝다고 생각되는 정도를 찾아 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다		보통 이다		매우 그렇다
1. TV프로그램은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 볼 때 체중을 감량해야 한다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. TV광고 방송은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 TV속 연예인을 볼 때 예뻐(멋있어)보여야 한다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5. TV에 나오는 뮤직비디오는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 TV와 잡지를 보면서 더 날씬해져야 한다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7. 잡지 또는 인터넷 기사는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 TV와 잡지를 보면서 완벽한 몸매를 가져야 한다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 잡지 속 광고는 패션과 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 TV와 잡지를 보면서 다이어트를 해야 한다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11. 잡지에 나오는 모델들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 TV와 잡지에 나오는 모델과 연예인을 볼 때 운동을 해야겠다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13. 영화는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 보면서 내 외모도 변화시켜야겠다는 압박을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15. 영화배우들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤
16. 유명한 사람들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 준다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 이번 문항들은 신체적 이미지에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다		보통 이다		매우 그렇다
1. 나는 내 몸매가 TV에 나오는 사람들처럼 보였으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내 몸매를 TV에 나오는 사람들의 몸매와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 내 몸매가 잡지 속 모델들 몸매처럼 보였으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 내 몸매를 연예인들의 몸매와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 내 몸매가 영화배우들 몸매처럼 보였으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 내 외모를 영화배우들의 몸매와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 TV속 뮤직비디오에 나오는 모델과 같이 보였으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 외모를 잡지 속 모델들의 외모와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 운동선수처럼 탄력 있는 몸매가 되기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 내 몸매를 좋은 체형을 가진 사람의 몸매와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 스포츠 선수들처럼 탄력 있어 보이길 바란다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 탄력 있는 운동선수들의 몸매와 비교한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 TV에 나오는 연예인들의 몸매 같이 보이길 바란다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 스포츠선수들처럼 건강해 보이길 바란다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 신체적 불만족에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하께서 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 없다	거의 없다	때때로 있다	종종 있다	매우종 종있다	항상 있다
1. 나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도로 체형에 대하여 걱정을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식 한다	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 목욕할 때 또는 옷을 벗었을 때 뚱뚱하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 과자와 케이크와 같은 고칼로리 음식을 먹으면 뚱뚱해진다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6.나의 몸은 지나치게 크고 둥근 느낌이 든다고 생각 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 나의 몸을 부끄럽게 생각 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 나는 스스로 통제하지 못했기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10.다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 모습을 보면서 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 다른 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

