



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](#)

박사학위논문

한국·중국 여대생이 지각하는 미디어의 영향,
신체 불만족 및 심리적 부적응 간의 관계
: 운동참여수준의 조절된 매개효과

제주대학교 대학원

체육학과

왕 염 위

2022년 8월

한국·중국 여대생이 지각하는 미디어의 영향,
신체 불만족 및 심리적 부적응 간의 관계 :
운동참여수준의 조절된 매개효과

指導教授 梁明煥

王豔威

이 論文을 體育學 博士學位 論文으로 提出함

2022 년 6 월

王豔威의 體育學 博士學位 論文을 認准함

審査委員長	김덕진	㉠
委 員	김미예	㉠
委 員	서태범	㉠
委 員	노병주	㉠
委 員	양명환	㉠

제주대학교 대학원

2022 년 8월

<국문초록>

한국·중국 여대생이 지각하는 미디어의 영향, 신체 불만족 및 심리적 부적응 간의 관계 : 운동참여수준의 조절된 매개효과

왕 옌 위

제주대학교 대학원

체육학과

지도교수 양 명 환

본 연구는 일련의 두 편의 연구를 통하여 미디어의 영향과 신체 불만족 및 심리적 부적응 관계를 분석하고자 하였다. 구체적으로 연구 1은 인쇄, 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계에서 날씬한 마른체형 및 운동선수체형 내면화가 어떠한 매개효과가 있는지를 분석하고자 하였다. 연구 1의 참여자들은 한국 여자대학생 275명과 중국 여자대학생 1,549명이었으며, 참여자들은 미디어 유형(인쇄, 방송매체), 신체적 불만족, 미디어 이상 내면화와 관련된 질문지에 응답하였다. 연구 1의 자료를 분석한 결과 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 한국의 여대생의 경우 인쇄매체와 방송매체 모두 신체 불만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나 유의한 효과는 없는 것으로 나타났다. 마른체형 이상 내면화는 인쇄매체 노출과 신체 불만족 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났으며, 운동선수체형 내면화가 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계에서는 유의한 매개변수로 확인되었다. 둘째, 중국 여대생

의 경우, 인쇄매체와 신체 불만족, 방송매체와 신체 불만족의 관계는 마른 체형 이상 내면화에 의해서 완전매개되는 것으로 나타났다. 또한 운동선수체형 내면화는 인쇄매체와 신체 불만족의 관계, 방송매체와 신체 불만족의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 미디어의 영향(미디어 압력 및 정보)과 심리적 부적응 간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 검증하고 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서 유의하게 조절되는지 여부를 분석하였다. 연구 2의 참여자들은 한국 여대생 240명과 중국 여대생 1333명이었다. 표적 변인들에 대한 질문지 조사결과 다음과 같은 주요 결과를 얻었다. 첫째, 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력과 우울간의 관계는 신체 불만족을 경유해서만 효과가 있었으나, 이 완전매개효과는 운동참여수준에 따라서 유의하게 조절되지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 미디어 압력과 대인 민감성의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 한국 여대생의 운동참여수준은 대인 민감성에 부의 영향을 미치는 것으로 나타났으나 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 통계적인 유의성이 없었다. 반면, 중국 여대생의 경우에는, 신체 불만족과 운동참여수준이 대인 민감성에 미치는 상호작용 효과가 유의하게 나타났다. 셋째, 한국, 중국 여대생 모두 신체 불만족은 미디어 정보와 대인 민감성 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났으나 조절된 매개효과 분석에서 차이를 보였다. 한국 대학생의 경우는 조절된 매개효과가 유의하지 않았으나, 중국 여대생의 경우는 미디어 정보와 대인 민감성에 대한 신체 불만족의 완전 매개효과가 운동참여수준에 따라서 다르게 나타났다.

주요어: 미디어 영향, 신체 불만족, 마른체형이상 내면화, 운동선수체형이상 내면화, 심리적 부적응, 운동참여수준, 조절된 매개효과

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 용어의 정의	5
1) 미디어 노출	5
2) 미디어 영향	5
3) 미디어 신체이상 내면화	5
4) 신체 불만족	6
5) 심리적 부적응	6
6) 운동참여수준	6
II. 이론적 배경	7
1. 미디어 영향	7
1) 이상적인 신체에 대한 미디어의 묘사	9
2) 잡지에서 이상적 신체에 대한 묘사	10
3) 미디어로부터 받는 지각된 압력	10
2. 미디어 신체이상 내면화	11
3. 미디어 노출과 신체 불만족	16
1) 신체 불만족: 걱정의 원인	16
2) 신체 불만족을 설명하는 제이론	17
3) 신체 불만족과 관련된 상관관계 연구들	19
4) 신체 불만족과 관련된 실험 연구들	20
5) 신체 불만족과 관련된 종단연구들	22
6) 기타의 연구들	23
4. 심리적 부적응	25
1) 심리적 부적응의 정의	25
2) 우울	26
3) 대인 민감성	27
5. 운동참여수준	28

6. 연구문제와 관련된 선행문헌 고찰	30
1) 미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화 및 신체 불만족의 관계	30
2) 신체 불만족이 심리적 부적응에 미치는 영향	33
3) 대중매체압력과 신체 불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동 참여 수준의 조절효과	35
III. 연구 I 미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화 및 신체 불만족의 관계	37
1. 문제의 제기	37
1). 연구목적	37
2). 연구모형	38
3). 연구문제	38
2. 연구방법	38
1) 연구대상자	38
2) 측정도구	39
(1) 미디어 노출	39
(2) 미디어 신체이상 내면화	40
(3) 신체 불만족	42
3) 연구절차	43
4) 자료분석	43
3. 연구결과	44
1). 연구변인의 기술 통계 및 상관관계	44
2). 한국·중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면 화의 매개효과 분석	45
3). 한국·중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면 화의 매개효과 분석	48
4). 한국·중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화 의 매개효과 분석	50
5). 한국·중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화 의 매개효과 분석	52
4. 논의	54

IV. 연구 II 미디어 영향, 신체 불만족 및 심리적 부적응의 관계: 운동참여수준의 조절효과	59
1. 문제의 제기	59
1). 연구목적	59
2). 연구모형	60
3). 연구문제	60
2. 연구방법	61
1) 연구대상자	61
2) 측정도구	61
(1) 미디어 영향	61
(2) 신체 불만족	63
(3) 심리적 부적응	65
(4) 운동참여수준	66
3) 연구절차	66
4) 자료분석	67
3. 연구결과	67
1). 연구변인의 기술 통계 및 상관관계	67
2). 한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석	69
3). 한·중 여대생의 미디어 정보, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석	74
4). 한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석	79
5). 한국·중국 여대생의 미디어 정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석	85
4. 논의	90
V. 종합논의	94
VI. 요약 및 결론	98
참고문헌	100
부 록	125

- 표 차례 -

표1. 한국과 중국의 연구대상의 일반적	39
표2. 한국 여대생의 미디어 노출 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	40
표3. 중국 여대생의 미디어 노출 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	40
표4. 한국 여대생의 미디어 신체이상 내면화 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	41
표5. 중국 여대생의 미디어 신체이상 내면화 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과	41
표6. 한국 여자대학생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	42
표7. 중국 여자대학생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	43
표8. 한국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계	45
표9. 중국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계	45
표10. 한국 여대생은 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석	46
표11. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석	47
표12. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석	48
표13. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석	49
표14. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석	51
표15. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석	51
표16. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석	53
표17. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석	54

표18. 한국과 중국의 연구대상의 일반적 특성	61
표19. 한국 여대생의 미디어 영향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	62
표20. 중국 여대생의 미디어 영향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	63
표21. 한국 여대생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	64
표22. 중국 여대생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	64
표23. 한국 여대생의 심리적 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	65
표24. 중국 여대생의 심리적 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증	66
표25. 한국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계	68
표26. 중국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계	68
표27. 한국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	70
표28. 중국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	71
표29. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수 준의 조절된 매개효과 분석	72
표30. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수 준의 조절된 매개효과분석	73
표31. 한국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	75
표32. 중국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	76
표33. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수 준의 조절된 매개효과 분석	77
표34. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수 준의 조절된 매개효과 분석	78
표35. 한국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	80
표36. 중국 여대생의 미디어 압력과 개인민감성의 관계에서 신체 불만족의 매 개효과 분석	81
표37. 한국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 압력과 대인 민감성 간의	

매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석	82
표38. 중국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 압력과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석	83
표39. 한국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	86
표40. 중국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석	86
표41. 한국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 정보과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과	88
표42. 중국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 정보과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석	89

-그림 차례-

그림1. 미디어 노출과 결과변인들 간의 관계모형	31
그림2. 미디어 신체이상 내면화와 결과변인들 간의 관계	32
그림3. 대중매체압력과 신체 불만족 간의 다른체형내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과	36
그림4. 연구 I 모형	38
그림5. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과	47
그림6. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과	47
그림7. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과	49
그림8. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른체형이상 내면화의 매개효과 도해결과	49
그림9. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과	51
그림10. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과	52
그림11. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과	53
그림12. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과	54
그림13. 연구II의 이론적 모형	60
그림14. 한국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효 과 도해결과	70
그림15. 중국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효 과 도해결과	71
그림16. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여 수준의 조절된 매개효과 도해결과	73
그림17. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여	

수준의 조절된 매개효과 도해결과	74
그림18. 한국 여대생의 미디어 정보과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	75
그림19. 중국 여대생의 미디어 정보과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	76
그림20. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여 수준의 조절된 매개효과 도해결과	78
그림21. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여 수준의 조절된 매개효과 도해결과	79
그림22. 한국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	80
그림23. 중국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	81
그림24. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해 결과	83
그림25. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해 결과	84
그림26. 중국 여대생의 미디어압력과 대인 민감성 간의 관계에서 운동 참여수준에 따른 조절효과	84
그림27. 한국 여대생의 미디어 정보과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	86
그림28. 중국 여대생의 미디어 정보과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과	87
그림29. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과	88
그림30. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과	89
그림31. 중국 여대생의 미디어정보과 대인 민감성 간의 관계에서 운동참여수준에 따른 조절효과	90

ABSTRACT

The Relationship Between Perceived Media Influence, Body Dissatisfaction and Psychological Maladaptation among Korean and Chinese Female College Students : Moderated Mediation Effect of Exercise Participation

Wang, YanWei

Department of Kinesiology, Graduate School,

Jeju National University, Korea

Directed by Prof. Myung-Hwan Yang, Ph. D

The purpose of this study was to analyze the relationship between media influence, body dissatisfaction, and psychological maladaptation through a series of two studies. Specifically, Study 1 tried to analyze the mediating effect of thin-ideal internalization and an athletic-ideal internalization on the relationship between exposure to print media, broadcast media and body dissatisfaction. Participants in Study 1 were 275 Korean female university students and 1,549 Chinese female university students, and the participants responded to questionnaires related to media type (print, broadcasting media), body dissatisfaction, and media ideal internalization. As a result of analyzing the data of study 1, the main results were as follows. First, for female college students in Korea, both print media and broadcasting media showed a positive effect on body dissatisfaction, but there was no significant effect. Exposure to print media had a significant effect on the thin-ideal internalization and the thin-ideal internalization had a significant effect on body dissatisfaction. In addition, thin-ideal internalization completely mediates the relationship between print media exposure and body dissatisfaction. Print media exposure did not have a significant effect on athletic-ideal internalization and did not mediate the relationship between print

media exposure and body dissatisfaction. In the relationship between exposure to broadcasting media and body dissatisfaction, athletic-ideal internalization was confirmed as a significant mediator. Second, the relationship between print media and body dissatisfaction and broadcasting media and body dissatisfaction among female college students in China was completely mediated by thin-ideal internalization. Second, the relationship between print media and body dissatisfaction and broadcasting media and body dissatisfaction among female college students in China was completely mediated by the thin-ideal internalization. Athletic-ideal internalization partially mediates the relationship between print media and body dissatisfaction, and broadcasting media and body dissatisfaction.

Study 2 tried to verify the mediating effect of body dissatisfaction in the relationship between media influence(media pressure and information) and psychological maladaptation, and to analyze whether this mediating effect was significantly moderated according to the level of exercise participation. Participants in Study 2 were 240 Korean female university students and 1215 Chinese female university students. As a result of the questionnaire survey on target variables, the following main results were obtained. First, the relationship between media pressure and depression of Korean and Chinese female college students was meaningful only through body dissatisfaction, but this fully mediated effect was not significantly moderated according to the level of exercise participation. Second, the body dissatisfaction of Korean and Chinese female college students completely mediates the relationship between media pressure and interpersonal sensitivity. The level of exercise participation of Korean female college students was found to have a negative effect on interpersonal sensitivity, but the interaction effect between body dissatisfaction and the level of exercise participation was not statistically significant. On the other hand, in the case of female university students in China, the interaction effect of body dissatisfaction and level of exercise participation on interpersonal sensitivity was significant, and the moderated mediating effect index was also found to have statistical

significance. Third, both Korean and Chinese female college students showed that body dissatisfaction completely mediates the relationship between media information and interpersonal sensitivity, but there was a difference in the analysis of the moderated mediating effect. In the case of Korean university students, the moderated mediating effect was not significant. In the case of female university students in China, the complete mediating effect of body dissatisfaction on media information and interpersonal sensitivity differed according to the level of exercise participation.

Key words: media influence, body dissatisfaction, thin-ideal internalization, athletic-ideal internalization, psychological maladaptation, level of exercise participation.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

TV나 잡지 등 대중매체는 이상화된 이미지를 전달하고, 개인과 사회의 가치를 조형한다. 신체 불만족의 발달에 대한 사회 문화 이론의 핵심은 이상적인 신체가 사회에 의해 지지된다는 것이다. 서구 사회에서 여성의 이상은 대다수의 사람들이 달성할 수 없는 날씬한 모습을 특징으로 한다. 이상적인 신체를 달성할 수 없는 것은 신체 불만족을 유발하고, 이는 결과적으로 식이 요법, 부정적인 정서 및 섭식 장애 증상을 초래한다(Stice & Agras, 1998). 특히, 최근에 이상적인 신체에 대한 미디어의 발표가 신체 불만족과 섭식 장애에 미치는 영향이 미디어 자체와 경험적 연구 모두에서 증가하고 있다(왕염위, 양명환, 2021).

미디어에 노출된 여성이 자신의 신체에 대한 불만족을 지각하는 과정에는 날씬해지고자 하는 개인적 욕구가 반영되며, 미디어에 등장하는 날씬한 연예인이나 모델이 자주 등장하는 프로그램을 통해서 미디어의 신체 이상을 자신의 것으로 내면화하게 된다(김석일, 최영진, 2009). 따라서 대중매체는 날씬한 몸매와 사회적인 성취를 연결시켜서 이상적인 신체에 대한 고정관념을 형성시킨다(왕염위, 양명환, 2022).

커뮤니케이션 이론들(communications theories)에 따르면 개인이 미디어 콘텐츠에 반복적으로 노출됨에 따라 미디어의 초상(portrayals)을 현실의 일부로 받아들인다고 제안한다(Grabe, Ward & Hyde, 2008). 배양이론(cultivation theory: Gerbner, Gross, Morgan, Signorielli & Shanahan, 2002)은 대중매체가 사회에 존재하는 아이디어를 배양하고 이를 유지, 전파하여 결국 미디어에 제시된 것이 소비자에게 사회적 현실이 되게 만든다는 가설을 상정한다. 따라서 미디어에 제시된 비현실적인 이미지는 그 자체로 보이는 것이 아니라 정상적이고 현실적이며 달성 가능한 것으로 간주된다는 것이다. 사회적 비교이론(social comparison theory : Festinger, 1954)은 이러한 이상이 신체 이미지에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지를 이해할 수 있는 개념적 틀을 제공하였다. 개인적 특성을 평가하기 위해 사람들은 개인적 또는 사회적 중요성을 가진 다른 사람과 자신을 비교한다(Blond, 2008). 사회적 비교 이론에 근거하여 Thompson, Heinberg, Altable, 및 Tantleff- Dunn(1999)은 신체 불만족과

섭식 장애의 사태발전에 대하여 삼자영향모델(tripartite influence model)을 제안했다. 그들은 세 가지 주요 근원(부모, 미디어, 동료)이 신체 이미지에 미치는 영향은 외모 비교 및 날씬한 외모 이상에 대한 내면화 과정을 통해 발휘된다는 가설을 세웠다. 외모가 강조되는 서구 사회에서는 대중매체에 제시된 사회적 이상이 비교의 기준점이 된다. 일반적으로 이상을 달성할 수 없기 때문에 상향의 사회적 비교는 자신의 외모와 표준으로 인식되는 외모 사이에 불일치를 초래한다고 가정한다(왕염위, 양명환, 2021).

신체 불만족(body dissatisfaction)은 자신의 실제 신체와 이상적인 신체 사이의 차이를 인식할 때 발생하는 부정적인 내적 상태이며, 자신의 신체에 대한 부정적인 평가를 의미한다. 현재 상당한 연구 문헌은 여성과 남성 모두에게서 신체 불만족으로 인해 초래되는 부정적인 고통과 신체 불만족, 낮은 자존감 및 우울 증상과의 연관성을 입증하고 있다(Keery, van den Berg, & Thompson, 2004; Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006) 그리고 신체 불만족은 건강에 해로운 식습관 및 식이장애의 발달(Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines, & Story, 2006)과 연관이 있다는 것도 밝혀지고 있다. 낮은 자존감과 우울한 기분, 높은 체질량 지수(BMI)와 같은 개인 속성 변인들은 신체 불만족 증가의 위험 요소로 평가된다(Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006).

한편, 어린 청소년이나 여성들은 사회적 신체 이미지 이상을 내면화하면서 그것이 자신이나 타인을 평가하는 렌즈로서의 역할을 한다. 이 렌즈를 통해서 신체 크기, 모양 및 외모를 인지하고 평가하게 된다. 일반적으로 실제의 외모와 내면화된 이상 간의 격차가 클수록 소녀와 여성은 신체 불만족을 경험할 가능성이 더 높아진다고 보고하였다(Bearman, Presnell, Martinez & Stice, 2006; Cafri, Yamamiya, Brannick, & Thompson, 2005; Halliwell & Harvey, 2006). 그리고 Tiggemann (2011)은 너무 많은 소녀와 여성이 자신의 신체와 날씬한 신체 이상 간에 차이가 많기 때문에 신체 불만족은 “규범적 불만”의 한 형태로 간주되기 시작하였다고 주장하였다(왕염위, 양명환, 2022).

이렇듯 서구의 여성 표본에서는 날씬한 마른 체형을 이상적 신체로 전달하는 매체에 대한 노출과 신체 불만족 간의 정적인 상관관계가 매우 높고 일관된 경향을 보인다. 특히 성인 여성(Calogero, Davis, & Thompson, 2005)을 포함한 여러 집단 즉, 11세의 청소년 여성(Keery, van den Berg, & Thompson, 2004), 심지어 젊은 성인

남성(Karazsia & Crowther, 2008)집단에서도 이 상관 모델을 뒷받침하는 경험적 증거가 보고되고 있다. 최근 메타 분석(Grabe, Ward, & Hyde, 2008) 또한 미디어 노출이 신체 불만족과 정적인 상관의 있음을 설득력 있게 입증했다. Grabe 등(2008)이 지적했듯이 설득력이 있지만 이 문헌의 주요 단점은 표본이 주로 유럽계 미국인이고 결과를 소수 집단으로 일반화할 수 없다는 점이다(Grabe & Hyde, 2006; Grabe et al., 2008). 결국 이러한 관계가 아시아계 젊은 여성, 특히 대학생들에게도 동일하게 입증될 수 있는지, 그리고 날씬한 체형 이상을 강조하는 미디어에 노출 정도 또는 그러한 노출이 신체 불만족에 어느 정도 부정적인 영향을 미치는지에 대해서는 많은 연구가 이루어지지 않았다(왕염위, 양명환, 2022). 최근 일본 여대생들을 대상으로 한 연구에서 날씬한 마른신체 이상의 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족의 관계를 매개하는 것으로 보고하였다(Yamamiya, Shroff & Thompson, 2008). 또한 한국인을 대상으로 한 박수아, 양명환(2019)의 연구에서는 날씬한 신체 이상의 내면화가 미디어의 영향과 신체 불만족 간의 관계를 매개하는 것으로 보고하였으며, 이 매개효과는 운동 지속시간을 기준으로 한 운동 참여수준에 따라서 다르게 조절되는 것으로 보고하였다. 즉, 운동 참여수준이 높을수록 신체 이미지가 신체 불만족에 미치는 효과를 감소시키는 것으로 나타나 운동 참여수준의 완화효과를 입증하였다. 또한 브라질 여대생들을 대상으로 미디어 영향(내면화, 압력 및 정보)이 신체 불만족에 미치는 영향을 조사한 연구(Alvarenga Louise, & Dunker, 2014)에 따르면, 대중매체의 영향과 신체 불만족은 유의한 상관의 있으며, 매체 내면화와 압력은 신체 불만족을 유의하게 예측하는 것으로 보고하였다.

또한 비교문화적 관점에서 왕염위, 양명환(2021)의 연구에 따르면 한국-중국 여성의 대중매체 압력, 정보와 신체 불만족 관계에서 운동 참여수준의 조절 효과를 분석한 결과, 운동 참여수준의 조절효과는 한국 여성에게서만 유의한 것으로 나타났다. 한국 여성들은 대중매체 정보에 많이 접촉할수록 운동 참여수준이 높은 집단에서는 신체 불만족이 감소하고, 운동 참여수준이 낮은 집단에서는 신체 불만족이 높게 나타나고 있으며, 중간 수준의 집단에서는 정보 접촉에 관계없이 신체 불만족 수준의 변화가 거의 없는 것으로 나타났다.

한편, 운동선수체형 내면화 수준이 높을수록 신체 불만족 수준이 낮아지는 결과는 미디어에 의해 이상적인 남성과 여성의 신체 이미지가 변화하고 있다는 것을 반영한 결과일 수 있다. 비록 뚱뚱하지만 건강한 몸매를 긍정적으로 묘사하는 메시지

를 접하면 자신이 이상적인 체형에 가까운 것으로 인식하고 신체에 대한 자존감이 높아질 수 있다는 점을 시사하고 있다. 최근에 미에 대한 신체 이상은 운동기준과 날씬한 기준 모두를 강조하는 쪽으로 변화하고 있다(Varnes, Stollefson, Janelle, Dorman, Dodd & Miller, 2013). 소년들에게는 군살이 없고 근육질의 몸매가 이상적인 신체미로 제시되고, 이 이상향은 시간이 지남에 따라 점점 더 근육질을 선호하는 것으로 변하고 있다(Leit, Pope, & Gray, 2001)는 연구결과에 비추어 본다면, 최근 여성들 사이에서도 실현 불가능한 날씬한 마른 몸매보다는 건강하고 근육질의 몸매를 이상적인 신체상으로 받아들이고 있다는 추세를 간접적으로 입증한 것으로 해석할 수 있다. 운동과 날씬함의 새로운 이상은 여성의 건강 및 피트니스(Women's Health and Fitness)와 같은 유명한 건강 및 피트니스 잡지의 진화와 함께 부분적으로 분명해졌으며, 사회문화적 태도(Sociocultural Attitudes to Appearance Questionnaire-3: SATAQ-3, Thompson, Hayashi, De Zubicaray, Janke, Rose, Semple & Toga, 2003)에서도 내면화-운동선수라는 새로운 하위 척도를 추가하였다. 이 척도는 운동선수의 체격을 얻고자 하는 욕구가 여성 운동선수와 일반인들 모두의 신체 이미지와 어떻게 연관되어 있는지 식별하는 데 도움이 될 수 있다. 결국 운동선수가 아닌 일반 여대생들인 경우에도 자신의 정체성을 날씬한 체형에 의해서 구현하기보다는 건강하고 근육질의 몸매를 통하여 구현하고자 하는 경향으로 변화하고 있다는 점을 나타내고 있다(왕염위, 양명환, 2021).

이상의 연구결과들을 요약하면, 동양 문화권에서도 미디어의 노출과 신체 불만족의 관계, 그리고 이상적 신체 이상 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족의 관계를 유의하게 매개할 수 있는지를 입증하는 자료가 필요하고 이러한 매개효과는 한국과 중국 여대생들에게서 차이가 있는지 여부도 비교 문화적으로 분석할 필요성이 있다는 문제를 제기한다. 또한 미디어의 영향(미디어 압력과 미디어 정보)이 심리적 부적응 현상을 의미 있게 예측할 수 있는지 여부, 또한 신체 불만족 수준이 이러한 관계를 유의하게 매개할 수 있는지 여부를 분석할 필요성이 있다. 더 나아가 미디어 영향과 심리적 부적응의 관계에서 나타난 신체적 불만족의 매개효과가 운동참여 수준에 따라서 유의하게 조절되는지 여부를 검증함으로써 미디어의 영향, 신체 불만족, 심리적 부적응 및 운동참여수준의 관계를 명확하게 분석할 수 있을 것으로 본다.

2. 용어의 정의

1) 미디어 노출(mass media exposure)

미디어는 외모에 대한 사회문화적 태도를 결정짓는 매우 중요한 요소로서 신체적 외모의 중요성과 이상적인 사회 기준에 대한 개인의 태도를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 본 연구에서 미디어 노출은 Nouri, Hill 및 Orell-Valente(2011)의 연구, 박정임(2015)의 연구를 참고하여 대학생들이 평소 미디어에 얼마나 자주 접촉하고 있으며, 또 의도적으로 관심을 가지고 미디어에 접근하는지를 측정하였다. 본 연구의 대상자들이 여자대학생임을 참작하여 그들이 즐겨 접촉하고 외모강조 메시지(Thinness Promoting Message: TMP)를 자주 노출하는 TV, 스마트폰, 영화, 신문, 영화잡지, 여성잡지, 패션잡지, 인터넷 광고 등을 위주로 관심과 접촉빈도를 측정하였다. 5점 빈도 척도에 응답한 횟수를 합하여 미디어 노출의 연속지표(continuous index)를 만든 후 인쇄매체 및 방송매체로 분류하여 빈도척도의 평균값을 구하여 노출정도를 정의하였다.

2) 미디어의 영향

신체 이미지에 미치는 미디어의 영향의 제 국면은 Thompson등(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)로 측정하였다. 구체적으로 Sociocultural Attitudes to Appearance Questionnaire-3(SATAQ-3)의 하위요인 중 학생들이 신체 이상에 순응하도록 미디어로부터 받는 지각된 압력을 의미하는 미디어 압력과 이상적 신체 이상에 대한 정보제공에 있어서 미디어의 중요성을 지각하는 정도를 측정하는 미디어 정보 2요인에 응답한 값으로 정의하였다.

3) 미디어 신체이상 내면화(internalization of media body ideals)

미디어 신체이상 내면화(internalization of media body ideals)는 개인이 자기 신체에 대해 가지는 느낌과 태도로서 누구나가 자기 자신에 대한 신체 이미지를 가지고 있으며, 대중매체의 영향을 많이 받는다. 본 연구에서 미디어 신체이상 내면화는

Thompson, van Den Berg, Roehrig, Guarda, 및 Heinberg(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)의 하위요인 중 일반인 마른체형 내면화(10문항), 운동선수 체형 내면화(4문항) 2차원에 응답한 측정값을 의미한다.

4) 신체 불만족 (body dissatisfaction)

신체 불만족(body dissatisfaction)이란 자신의 신체에 대한 부정적인 주관적 평가와 그에 따른 불쾌감 체험을 의미한다. 본 연구에서 신체 불만족은 Dowson과 Handerson(2001)이 개발한 13문항 1요인 체형질문지(Body Shape Questionnaire: BSQ-14)에서 얻은 측정값으로 조작적인 정의를 하였다.

5) 심리적 부적응(psychological maladjustment)

심리적 부적응(psychological maladjustment)은 김광림, 원호택 및 김재환(1984)이 표준화한 간이정신건강 진단검사(Symptom Checklist-90-revised: SCL-90-R)를 사용하여 우울 7문항, 불안 5문항, 대인 민감성 5문항, 총 17문항의 질문지를 제작하였으나, 본 연구에서의 심리적 부적응은 우울과 대인 민감성 2차원에 응답한 측정치로 정량화하였다.

6) 운동참여수준(level of exercise participation)

운동 참여수준은 Gordin과 Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 번안하여 측정하였다. 총 주당 여가활동 측정은 고강도에 9점, 중강도에 5점, 저강도에 3점을 곱하여 주당여가시간 점수=(9 x 고강도)+(5 x 중강도)+(3 x 저강도)로 계산하였다.

II. 이론적 배경

1. 미디어의 영향

현대 사회에서는 인간의 욕망을 자극하는 가장 영향력 있는 외부 주체 중 하나가 미디어(mass media)이다. ‘매스미디어’라는 표현은 비교적 소규모인 전문화된 문화 생산 집단과 수많은 문화 소비자들을 ‘매개’하는 특정한 현대의 커뮤니케이션 체계와 분배체계를 시사한다(장유정, 2005). 마셜 맥루한(McLuhan, 1966)에 의하면 사회와 매체는 서로 상호불가분의 관계에 있으며, “미디어는 곧 메시지”라고 대중매체를 정의하면서 미디어가 우리의 태도나 행동을 변화시키는 힘뿐만 아니라 기존의 태도나 행동양식을 유지시키거나 또는 강화(reinforcement)시키는 힘을 포함한다고 하였다. 오늘날 현대사회에서 대중매체가 갖는 중요성은 매우 크다고 할 수 있으며, 대부분의 사람들은 미디어를 통해 필요한 정보를 수집하며 매스미디어에 의해 전달된 가치관 및 정서, 유행 등을 서로 공유함으로써 새로운 문화를 창조하고 발전시키고 있다. 이는 미디어가 단지 전달자로서의 역할만을 수행하는 것이 아니라 사람들의 사고방식이나 가치관형성에 많은 영향을 미치고 있음을 시사한다.

미디어에는 일반적으로 사진, 영화, 라디오, 텔레비전, 비디오, 광고, 신문, 잡지, 책과 디스크나 테이프 형식의 녹음음악이 일반적으로 포함된다. 미디어는 일반적으로 긍정적인 필요에 의하여 발전되어 왔지만 더불어 부정적인 기능을 갖기도 한다. 미디어가 사회적 기능을 수행하는 과정에서는 순기능과 역기능이 동시에 발생할 수도 있다(장유정, 2005).

미디어의 순기능으로는 미디어가 제공하는 뉴스와 정보는 각종 자료를 수집하고 이것들을 가공하여 수요자들에게 제공한다. 긴급한 상황을 전달하여 위험을 알리고 사회 문제 등의 장기적인 추세를 파악하여 보도하는 등 일상생활에 도움이 되는 정보를 제공한다. 발생하는 사건이나 사태 중에 중요도를 판단하는 안내 역할을 하고 독자, 청취자들에게 뉴스에 대한 일정한 시야를 확보하게 해주며 정치와 국민을 연결시켜 주기도 한다(장유정, 2005). 미디어의 또 다른 순기능은 사회의 모습을 제

시하면서 우리들이 시·청취 행위를 통해 사람들의 행동 양식과 주요 가치를 배우게 되는 사회화 과정을 지원한다. 그리고 미디어는 기존의 사회적 규범을 강조하여 가치를 전수할 수 있도록 해주며, 미디어의 오락물은 우리가 오락을 위한 별도의 에너지를 매우 적게 소요할 수 있게 하는 기능도 제공한다.

하지만 미디어는 그 기능에 있어서 여러 가지 부정적인 측면을 내포하고 있다. 미디어는 정보를 제공함에 있어서 부정확하고 왜곡된 정보를 유통시키는 오류를 범하거나 진실이 여과되고 허상만 남게 하는 경우가 많다. 미디어는 개인이 미디어의 해석에 지나치게 의존하여 스스로의 비판 능력을 상실하게 만들 수도 있다. 사람들이 실제의 환경에 대한 진실한 인식을 갖기보다는 미디어가 현대사회의 위계구조와 조직원리에 의해 운영되면서 현실을 끊임없이 왜곡하고 사회의 지배적인 이미지를 배양시켜 진짜 세계가 아니라 가상세계에 대한 상징적인 준거들을 만들어 내기도 한다(장유정, 2005). 이렇듯 미디어는 다양한 사회적 기능을 함으로써 현대인의 삶에 강한 영향력을 발휘한다. 특히 미디어는 인간의 욕망을 자극하고 욕망의 대상에 대한 이상적인 기준을 제시하며, 이상적인 신체 이미지를 조형한다.

특히 이상적인 신체(ideal body)에 대한 미디어의 정보 전달은 신체 이미지 문제의 원인으로 부각되고 있다. 이러한 정보에 대한 노출은 외모와 관련된 인지 편향과 신체 불만족을 증가시키는 것으로 가정된다. 미디어로부터 받는 이상적인 내면화와 지각된 압력, 즉 두 가지 사회 문화적 영향은 이러한 효과에 대한 개별 위험요소로 가정된다. 신체 이미지 문제가 두드러지는 청소년과 대학생의 경우 신체 불만족에 대한 조사가 특히 중요하다. 미디어에 의해 생성된 사회적 압력은 여성은 날씬하고 남성은 근육질 몸매를 강조하면서 '이상적인 아름다움'을 달성해야 한다는 생각을 전파한다(Furnham, Badmin, Sneade, 2002). 또한 미디어는 종종 직업적, 개인적 성공을 '완벽한 신체'(Stokes, Frederick-Recascino, 2003)와 연관시킨다. 미디어는 많은 사람들이 달성하기 어려운 미의 패턴을 전파한다(Stice, Schupak-Neuberg, Shaw & Stein, 1994; Keery, Van den Berg & Thompson, 2004). 이러한 아름다움의 이상에 대한 내면화는 사회 문화적 압력과 신체 불만족의 발전 사이에 매개 역할을 하는 것으로 입증되었다(Homan, 2010). 자신에 대한 불만과 관련된 '이상적인 신체'의 왜곡된 이미지는 무질서한 식습관이나 무리한 체중감량을 유발하여 청소년이나 대학생들의 건강을 해칠 수도 있다(Fortes, Meireles, Paes, Dias, Cipriani, & Ferreira, 2015).

실제로 Grabe et al(2008)은 메타 분석에서 미디어에 노출된 여성과 청소년이 외모를 개선하는 데 더 많은 돈을 지출하고 신체 이미지에 불만족을 느끼기 때문에 섭식 장애에 더 취약한 것으로 보고하였다. 부적절한 식습관 발달에 대한 높은 감수성은 미디어가 촉진하는 아름다움 패턴을 달성하려는 시도와 상관이 높은 것으로 나타났다. 식사를 거르고, 강박적으로 운동하고, 구토를 일으키고, 완하제나 이뇨제를 사용하는 것은 섭식장애의 주요증상 증상으로 인식되었다(Stice, Davis, Miller & Marti, 2008).

‘2019 중국여성자신감보고서’ 최신 자료에 따르면 중국 여성 절반 이상이 자신을 제대로 평가하지 못하고 매력적이지 못하다고 느끼는 것으로 나타났다(周琦宇, 孫海燕, 2020). 언론이 중국 여성의 신체적 불만족에 영향을 준다는 연구도 서양 연구와 일치하는 결과를 내놓았다(羊曉瑩, 陳紅, 2006; 羊曉瑩, 陳紅, 高笑, 陳瑞, 2010). 최근 외모와 날씬한 몸매를 중시하는 사회적 분위기에 편승하여 미디어가 보여 주는 이상적 외모가 자신의 신체 이미지를 왜곡시키고 신체에 대한 불만족을 야기하는 중요한 요인이 될 수 있음이 입증되고 있다(Richins, 1991; Lennon & Rosenfield, 1994; Stice et al., 1994, Stice, 1998; Chen, 2000; 이미숙, 2000; 이인자, 신효정, 2002; 김윤, 2007; 박은정, 2012). 결국 미디어가 제공하는 사회문화적 영향이 날씬한 이상미를 내면화하고 신체 불만족을 조장하고 있으며 미디어의 압력이나 정보가 신체이미지와 신체 불만족에 미치는 커다란 영향을 미치고 있다.

1) 이상적인 신체에 대한 미디어의 묘사

사회 문화 주제들의 전달자 중 서구 문화에서 이상적인 신체의 가장 강력한 영향력은 바로 미디어, 대중매체일 것이다(Groesz, Levine & Murnen, 2002; Tiggemann, 2003). 예를 들어, 최근에 이상적인 신체에 대한 미디어의 발표가 신체 불만족과 섭식 장애에 미치는 영향이 미디어 자체와 경험적 연구 모두에서 증가하고 있다. 언론의 관심을 실지로 보여주는 것은“크기 제로 토론(Size Zero Debate)”이다. 이것은 많은 톱 모델들의 매우 낮은 체중이 여성에게 위험한 영향을 미칠 수 있다는 주장을 중심으로 한다. 이는 2006년 2명의 캐워크 모델이 갑작스런 죽음을 맞이한 후 촉발되었으며, 사망원인이 절식으로 인해 발생했다. 그 후 위험할 정도로 낮은 체중의 모델 사용을 금지하라는 탄원이 빗발쳤다(Cosgrave, 2006; Olins, 2008). 이에 반발한 일부 패션 자본이 금지 시행을 거부하면서 언론에서 엄청난 논

쟁이 벌어졌다(Cosgrave, 2006). 최근에는 패션계에서 초박형 남성(ultra-thin male)의 사용에 관한 비슷한 논쟁이 언론에서 시작되었다. McViegh(2010)는 남성 패션 모델의 표준사이즈가 변화하고 있으며, 더 작은 남성 모델에 대한 수요가 증가하고 있다고 주장하였다. 이것은 "사이즈 제로" 추세의 반복과 비유되고 있으며, 여성의 경우처럼 그것은 겉보기 이상을 모방하기 위한 노력으로서 남성의 건강을 심각하게 위협하게 할 수 있음을 시사한다. 역설적이게도 그러한 미디어의 관심은 신체 이미지에 부정적인 결과를 유발한다는 것을 반복적으로 증명한 연구(Grabe et al., 2008; Groesz et al., 2002; Want, 2009)에 노출되면서 마른 이상 노출을 증가시키는 역할만을 하였다

2)잡지에서 이상적 신체에 대한 묘사

미디어에 제시된 이미지가 점점 더 날씬하고 신체에 집중된다는 경험적 증거가 있다. 잡지의 경우 특히 그렇다. 예를 들어, 20세기 후반에 여성 패션 모델과 플레이 보이 센터 폴드의 신체 크기가 감소했으며 미디어가 모델 전체를 묘사하는 빈도가 증가하고 있음이 입증되었다(Morris, Cooper, & Cooper, 1989; Sypeck, Gray, & Ahrens, 2004; Voracek & Fisher, 2002; Wiseman, Gray, Mosimann, & Ahrens, 1992). 여성의 이미지가 더 가늘어졌을 뿐만 아니라 그러한 이미지가 묘사되는 수와 신체 중심의 미디어 콘텐츠의 증가도 관찰되었다. 예를 들어, Wiseman 등(1992)은 20세기 후반에 잡지에서 운동 및 다이어트 기사와 광고의 상당한 증가를 발견했다. 10대 소녀들을 겨냥한 잡지에서도 비슷한 패턴이 관찰되었다. Luff와 Gray (2009)는 그러한 두 잡지의 내용을 조사한 결과, 1956년에서 2005년 사이에 포함된 다이어트 및 운동에 관한 기사 수가 증가했음을 발견했다.

3)미디어로부터 받는 지각된 압력

날씬한 이상의 내면화는 지속적으로 신체 불만족과 연결되어 있지만 연구자들은 사회적 영향의 다차원적 특성을 인정하고 있다(Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999). 따라서 사회 문화적 이론은 신체 불만족 및 섭식 장애의 발병 위험 요인으로 날씬한 이상 내면화와 사회적 영향의 또 다른 형태인 날씬해야 한다는 지각된 압력을 모두 통합한다. 날씬하고자 하는 지각된 압력은 가족, 동료, 데이트 파트너 또는 미디어와 같은 외적자원이 개인을 날씬한 이상으로 밀어 넣는

다고 생각하는 정도를 말한다(Cafri, Yamamiya et al., 2005). 이것은 날씬한 이상을 자신의 외모와 관련시키는 능동적 인지를 나타내는 날씬한 이상 내면화(위에서 설명한 대로)와 대조된다. 이러한 두가지 원천의 사회적 영향은 남성과 여성 모두에게 높은 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다(Knauss, Paxton, & Alsaker, 2007) 그들은 아마도 당연히 관련이 있다고 제안하였다. 그러나 각각의 영향과 관련된 설문 항목에 대한 탐색적 요인 분석은 개념적 차이를 지지하고 신체 이미지 및 섭식 장애(Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, & Heinberg, 2004)의 다양한 측정에 대한 독립적인 예측인자로 나타났다. 비록 종단적 연구에서 아직 확인되지 않았지만(Knauss et al, 2007), 둘 사이의 관계가 날씬한 이상 내면화에 앞서 날씬한 것에 대한 지각된 압력과 함께 인과 관계가 있을 수 있다고 제안하였다.

2. 미디어 신체이상 내면화

신체 불만족의 발달에 대한 사회 문화 이론의 핵심은 이상적인 신체가 사회에 의해 지지된다는 것이다. 서구 사회에서 여성의 이상은 대다수의 사람들이 달성할 수 없는 날씬한 모습을 특징으로 한다. 이상적인 신체를 달성할 수 없는 것은 신체 불만족을 유발하고, 이는 결과적으로 식이 요법, 부정적인 정서 및 섭식 장애 증상을 초래한다(Stice & Agras, 1998). 매력 판단의 문화적 차이에 대한 증거는 이 이상이 실제로 문화적으로 육성되며, 비 서구 문화에서는 서구 사회의 다른 체형 이상에 비해 더 큰 수치를 지지한다고 제안하였다. 예를 들어, Furnham 및 Baguma(1994)는 큰 체형이 우간다 인에 비해 영국인이 덜 매력적이라고 평가하는 것을 발견했다. 마찬가지로 Wetsman과 Marlowe (Wetsman & Marlowe, 1999)는 탄자니아의 Hazda 남성은 마른 몸매를 지지하는 미국 남성보다 더 큰 체형을 선호한다는 것을 알아내었다.

문화가 이 이상에 미치는 영향은 비 서구 사회의 젊은 세대가 서구 사회의 선호도와 매우 유사한 선호도를 보인다는 증거에 의해 입증된다. 그것은 아마도 비 서구 사회에 대한 서구 문화의 영향력이 증가한 탓일 것이다(Swami, Knight, Tovée, Davies, & Furnham, 2007; Tovée, Swami, Furnham, & Mangalparsad, 2006). 사회 문화적 이상적인 신체크기의 통합은 미국에서 히스패닉계 여성 이민자의 거주 기간이 마른체형 이상이 선호됨에 따라 신체 불만족이 증가한 것과 정적인 상관성이 있다

는 증거에 의해 뒷받침된다(Lopez, Blix, & Blix, 1995). 신체 불만족과 섭식 병리와 관련하여, 섭식 장애 비율이 비 서구 국가보다 서양에서 더 높다는 증거가 있다 (Anderson-Fye & Becker, 2004).

이상적인 신체에 대한 문화 간 차이에 대한 증거가 있을 뿐만 아니라 서구의 이상이 점점 지나치게 되고 있다는 증거도 있다. 여성에게는 만화, 미스 아메리카 대회 우승자, 상점 마네킹, 영화 및 텔레비전 여배우, 패션모델과 같은 이상적인 신체에 대한 수많은 묘사가 20세기 후반부터 점점 더 가늘어지고 있다(Garner, Garfinkle, Schwartz, & Thompson, 1980; Klein & Shiffman, 2005; Rintala & Mustajoki, 1992; Silverstein, Perdue, Peterson, & Kelly, 1986; Spitzer, Henderson, & Zivian, 1999).

서구 문화에서 지지하는 여성의 날씬하고 이상적인 몸매와 달리 남성에게 이상적인 몸매는 편평한 복부, 우람한 상체 및 넓은 어깨를 가진 운동선수와 같은 근육질이다(Frederick Forbes, Grigorian & Jarcho, 2007; Leit, Pope, & Gray, 2001). 날씬한 체형 이상이 여성에게서 달성할 수 없었던 것 처럼, 특히 사춘기 이전과 청소년기 소년과 같은 남성에게도 마찬가지로 달성할 수 없다(Leit, Gray, & Pope, 2002). 여성의 이상적인 신체에 관해서는 연구자들은 사회가 점점 더 근육질의 남성 신체를 이상을 지지함에 따라 남성의 이상적인 신체는 점점 지나치게 되었다고 제안했다(Pope, Phillips, & Olivardia, 2000). 이 견해는 Playgirl 센터 폴드 및 액션 장난감과 같은 남성의 이상적인 신체에 대한 묘사가 군살이 없고 근육질이 되어간다는 증거에 의해 뒷받침된다(Leit et al., 2001; Pope, Olivardia, Gruber, & Borowiecki, 1999).

미디어 신체이상 내면화(internalization of media body ideals)는 개인이 자기 신체에 대해 가지는 느낌과 태도로서 누구나가 자기 자신에 대한 신체 이미지를 가지고 있으며, 미디어의 영향을 많이 받는다. Secord와 Jourard(1953)은 신체 이미지를 개인이 자신의 신체에 대하여 가지는 느낌과 태도로써 신체의 기능에서 느끼는 만족과 불만족의 정도로 정의하였고, Price(1986)는 신체 이미지의 개념을 더 확장시켜 자신이 어떻게 보이기를 원하는지를 포함하면서 항상 변화하는 개념으로 정의하면서 신체이미지에 영향을 주는 요소로 사회화, 문화, 미디어 등을 제시하였다. Lennon & Rudd(1994)는 미디어가 개인의 외모인식에 주는 영향을 규명하는 데에 있어 사회비교이론을 적용할 것을 제안하였다. 선행연구를 살펴보면, 미디어 이용을

통한 사회적 비교 과정은 개인의 신체 인식에 영향을 준다고 하였다 (Dittmar & Howard, 2004; Milkie, 1999). 왜냐하면 개인의 신체는 개인의 소유물일지라도 그 의미는 사회문화적인 영향을 받게 되기 때문이다(Brumberg, 1997; Martin, 1989). 외모에 대한 사회문화적 태도는 주로 미디어를 통해 정립되고, 미디어를 통해 정립된 이상적인 외모의 가치관은 사회적 성공이나 개인의 행복과 결합해 그 중요성이 더욱 강조되고 있다 (이미숙, 2008 ; Keeton, Cash, & Brown, 1990; Thompson & Heinberg, 1999). 陳紅(2006)은 개체가 형성한 자신의 신체에 대한 심리 그림은 신체의 생리적 심리 기능에 대한 인지, 태도(예를 들면 감정, 평가)와 행동에 대한 영향을 포함한다.

한국의 조선진 등(1997)의 연구에서도 여대생들이 자신들의 체중을 과제중으로 인식하고 있다고 보고하고 있으며, 김용주(1999)는 여대생들이 객관적인 비만지표보다 더 자신을 과제중으로 인지하고 있음을 밝혔다. 이정희(2007), 김덕하, 김경화(2010) 역시 여성들이 마른 체형을 선호하고 실제보다 자신들을 더 뚱뚱하게 지각하고 있음을 확인하였다. 그 밖에도 신체이미지와 관련된 선행 연구들을 살펴보면 자아존중감, 우울증, 섭식행동 및 기타 외모관련 행동 등과 함께 연구들이 진행되어 왔으며, 신체이미지가 한 개인에게 있어 현재 삶의 가장 중요한 가치로 인식되고 있음을 알 수 있다. Gurari, Hetts, 및 Strube(2006)는 이상적인 마른 체형의 미디어 환경의 영향으로 여성의 자기 이미지에 대한 신체표면 평가에는 변화가 없으며, 심리적인 평가에는 변화성이 큰 결과가 나타나 자기흡인력에 대한 평가는 낮아지고 자신의 플러스-마이너스 효과와 자신의 지능에 대한 판단에는 변화가 없는 것으로 보고하였다. 연구에 의하면, 많은 미디어 정보에 노출될 경우, 여성들은 자신의 신체에 대해 불만족을 느낄 수 있으며, 자신이 미디어에서 모델처럼 날씬하고 완벽한 몸매를 갖기를 희망한다는 것을 발견하였다(Groesz, Levine, & Murnen, 2002; 徐雯, 2009 ; 劉婷, 宋宗佩, 馮培明, 孫晨晨, 2020). 박수아(2019), 왕염위, 양명환(2021)의 연구를 통해 본인이 의도하지 않아도 대중매체로부터 받는 외모에 대한 압력이 이상적인 신체이미지를 내면화하고, 도달할 수 없는 신체이미지와 자신의 신체를 비교하게 만들어 자신의 신체에 대해 불만족하도록 만들고 있음을 확인 할 수 있었으며, 이것은 미디어가 부정적인 심리 상태를 유발하여 신체 불만족을 가져 온다는 선행연구들을 지지하고 있다.

이상과 같이 여러 연구자들이 미디어 노출이 신체 불만족과 관련이 있다고 결론

지었지만(Grabe et al., 2008; Stice et al., 1994), 많은 증거들은 둘 사이의 관계가 직접적이지 않고 다른 변수를 통해 매개됨을 시사하고 있다. 예를 들어, 외모와 관련된 부정적인 감정과 인지로 구성된 신체 불만족(Munoz & Ferguson, 2012)은 섭식장애의 핵심 구성 요소이다(Ridolfi, Myers, Crowther, & Ciesla, 2011). 미디어 노출과 신체 불만족 간의 관계는 날씬한 이상 내면화 및 사회적 비교와 같은 변수에 의해 매개될 가능성이 높다고 보고되었다(Clark & Tiggemann, 2007; Stice et al., 1994). 날씬한 이상 내면화는 대부분의 신체 이미지 및 섭식장애 문헌에서 개인이 날씬함 및 매력과 관련된 사회적 이상을 자신의 것으로 받아들이는 정도로 개념화되었다(Van Diest & Perez, 2013).

날씬한 이상 내면화에 대한 개인의 관점과 해석은 섭식장애의 발병에 대한 위험 요소, 보호 요소 또는 영향을 미치지 않을 수도 있다(Myers & Crowther, 2007). 연구는 날씬한 이상 내면화와 섭식장애 증상 사이의 강한 상관을 보여주었고(Suisman, O'Connor, Sperry, Thompson, Keel, Burt & Klump, 2012), 날씬한 이상 내면화는 섭식장애의 발달과 관련된 가장 두드러진 요인 중 하나로 평가되었다(Ballentine & Ogle, 2005). 따라서 낮은 수준의 내면화는 섭식장애 증상의 사태발전에 보호 요인일 수 있는 반면, 높은 수준의 내면화는 매체의 맥락과 무관하게 섭식장애 발병의 위험 요인이 될 수 있다(Vartanian, 2009).

Harper와 Tiggemann(2008)은 미디어의 비교적 미묘한 단서조차도 소비자, 특히 날씬한 이상을 높은 수준으로 내면화하는 경향이 있는 소비자에 의해 해석되고 내면화될 수 있다고 제안했다(Vartanian, 2009). SATAQ-3(Thompson, Olsen, Mitchell, Davis, Rowland, John & Russell, 2004) 또는 Ideal-Body Stereotype Scale-Revised(IBSS-R; Stice & Agras, 1998)에 의해 측정된 바와 같이 내면화가 높은 개인은 내면화가 낮은 개인보다 지각된 이상과 비교할 가능성이 더 크며, 이것은 부정적인 신체 이미지를 형성하고 결과적으로 섭식장애 증상이 나타날 가능성을 증가시킨다(Tylka & Subich, 2004; Vartanian, 2009). Stice et al. (1994)은 날씬한 이상 미디어 노출과 내면화, 섭식 장애 증상 사이의 관계를 조사했다. 신체 불만족 및 성역할 지지와 같은 다른 잠재적 매개변인도 조사하였다. 이상 미디어 노출은 지난 한 달 동안 특정 유형의 잡지(예: 패션, 건강)를 읽은 자가 보고한 수와 지난 한 달 동안 특정 TV 장르(예: 코미디, 드라마)를 시청한 시간으로 조작하였다. 이러한 질문을 사용하는 근거는 다른 유형의 미디어에 비해 이러한 유형의 미디어

에서 대표되는 날씬한 이상의 비율이 높기 때문이었다. Stice 등(1994)은 날씬한 이상 매체와 섭식장애 증상 사이의 관계가 날씬한 이상 내면화와 섭식 장애 사이의 관계보다 더 크다는 것을 발견했다. Stice 등은, 미디어 노출과 섭식 장애 증상 사이에는 직접적인 관계가 있으며 특히 미디어 노출과 신체 불만족 사이에는 관계가 있다고 결론지었으나 미디어에 대한 정의는 이상적인 미디어로만 제한되었다.

Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac 및 Posavac(2005)은 실험 설계를 사용하여 미디어 노출이 신체 불만족에 미치는 영향을 조사했다. 그들은 18세에서 29세 사이의 123명의 백인 여대생에게 통제자극(예: 양육에 대한 정보 및 자동차 이미지가 포함된 슬라이드) 또는 실험자극(예: 모델 사진 및 인공 아름다움에 관한 정보가 포함된 슬라이드)으로 구성된 슬라이드를 보여주었다. 또한 참가자들에게 날씬한 이상 및 신체 이미지의 내면화에 대한 자기보고 설문조사를 완료하도록 요청했다. 참가자는 통제정보/통제 슬라이드, 통제정보/실험 슬라이드, 실험 정보/실험 슬라이드, 실험 정보/부조화 유도/실험 슬라이드의 4가지 조건에 무작위로 할당되었다. 연구원들은 또한 부조화가 신체 불만족의 가능성을 감소시켰는지 여부를 결정하기 위해 참가자들이 미디어가 전송하는 이상에 대해 설득력 있는 논증을 작성하게 함으로써 부조화를 조작했다. 내면화 수준이 낮은 개인의 신체 이미지는 실험 조작에서 미디어 노출의 영향을 받지 않은 반면, 내면화 수준이 높은 개인은 자극에 5분 정도만 노출되어도 신체 만족도가 감소했다고 보고했다. 절차에 불협화음 유도를 추가한 결과 유의미한 결과가 나오지 않았다(Yamamiya et al., 2005). 미디어, 날씬한 이상 내면화 및 신체 이미지에 중점을 둔 실험 연구들은 관계 방향성을 결정할 수 있고 상관 관계 연구가 할 수 없는 인과적 결론을 도출할 수 있지만 이러한 연구에서는 날씬한 이상에 대한 노출이 종종 과도하게 강조되고 내면화(Hargreaves & Tiggemann, 2002) 가능성을 더 높게 만든다. 참가자들은 일반적으로 짧은 시간 동안 마른 여성이 등장하는 여러 모델의 이미지나 광고를 보게 된다. 이러한 유형의 노출은 보다 자연스러운 상황에서 노출이 허용되는 것보다 날씬한 이상을 강조하는 것으로 볼 수 있기 때문에 결과의 일반화에 제한이 따른다. 일상 생활에서는 보다 미묘한 길을 통해 날씬한 이상을 만나며 이상화된 이미지만 일관되게 제시하지 못한다(Hargreaves & Tiggemann, 2002). 날씬한 이상에 대한 실생활 노출은 종종 실험 연구의 노출보다 간접적이므로 날씬한 이상 관련 정보만 내면화할 가능성이 감소한다(Grabe et al., 2008; Kim & Lennon, 2007).

3. 미디어 노출과 신체 불만족

1) 신체 불만족: 걱정의 원인

신체 불만족(body dissatisfaction)은 신체 이미지와 밀접하게 관련된 개념으로서 이상적인 신체상과 실제 자신의 신체상과의 차이를 인식할 때 나타나는 부정적인 느낌과 태도로 이미지 자체이기보다는 자신의 신체에 만족하는 정도를 나타낸다. 신체 이미지는 신체에 대한 사람의 인식, 생각 및 감정과 외모에 미치는 심리적 중요성을 나타낸다(Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004; Grogan, 2008). 이것의 핵심 측면은 신체에 대한 사람의 전반적인 평가, 즉 신체 만족도이다. 신체 불만족이란 사람의 체형, 근육질/탄력성, 체중 또는 크기에 대한 부정적인 평가로 정의된다(Grogan, 2008). 이것은 일반적으로 개인의 신체 평가와 이상적인 신체 사이의 불일치를 포함한다(Cash & Szymanski, 1995). 개념에 대한 정의가 부족하여 신체 불만족의 유병률을 정량화하기 어렵지만 연구 전반에 걸쳐(Cash & Fleming, 2002), 증거는 높은 비율의 개인들이 신체 이미지 문제로 어려움을 겪고 있음을 나타낸다(Cash & Fleming, 2002; Heatherton, Mahamedi, Striepe, Field, & Keel, 1997; Neighbors & Sobal, 2007). 서구 인구의 신체 불만의 정도는 여성의 날씬함에 대한 욕구가 “규범적 불만”으로 낙인될 정도이다(Rodin, 1985; Silberstein, & Striegel-Moore, 1988).

결코 성인 현상만으로 인식되기는 커녕 신체 불만족과 마른 체형에 대한 욕구는 6세의 여아에게도 나타난다는 보고가 있다(Dohnt & Tiggemann, 2006). 어린이의 신체 이미지에 대한 문헌 검토에서 Ricciardielli와 McCabe (2001)는 사춘기 이전의 소녀(6세-11세)들이 마른 몸매에 대한 욕구 수준을 추정해보니 28%에서 55%였다. 청소년기에 신체 이미지의 중요성이 증가하는 것은 문헌에서 강조되어 왔다(Clark & Tiggemann, 2007; Groesz, Levine, & Murnen, 2002; Sinton & Birch, 2006). 중단 연구들에 따르면 소녀의 신체 불만족은 9에서 14까지(Gardner, Freidman, Stark, & Jackson, 1999) 증가한다는 것을 보여주었다. 여성 청소년(12~16세)의 경우 최대 44%가 자신의 신체에 대해 상당히 또는 매우 불만족하는 것으로 나타났다(Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006). 사춘기와 함께 신체가 변화한다고 가정한다. 이미지에 대한 집착과 사회적 수용에 대한 관심은 청소년의 신체 불만족에 대한 취약성을 증가시킨다(Harter, 1999; Sherman, Iacono, & Donnelly, 1995).

신체 이미지 문제의 크기는 결코 사소한 일이 아니다. 신체에 대한 불만족은 성형 수술, 엄격한 식이요법, 금식, 완하게 남용 및 자가 유발 구토와 같은 극단적인 행동과 연관이 있으며, 모두 체형을 바꾸는 것을 목표로 하며 잠재적으로 해를 끼칠 수 있는 결과를 초래한다(Grogan, et.al, 2008; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines, & Story, 2006). 또한 신체 불만족은 비만, 신체기형성장애, 낮은 자존감, 사회적 불안, 우울증 및 섭식 장애를 포함한 다양한 신체 및 정신 건강 문제와 지속적으로 연결되어 있다(Cash, Morrow et al., 2004; Cash & Pruzinsky, 2002; Grabe, Ward, & Hyde, 2008; Paxton, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2006; Thompson, 2004). 걱정스럽게도 12세 미만의 소녀가 마른체형 이상을 달성하기 위해 다이어트 관행에 참여하고 어린 소녀의 신체 불만족은 성인기의 다이어트 행동을 예측할 수 있다고 보고되었다(Clark & Tiggemann, 2007; Shisslak et al, 1999).

2)신체 불만족을 설명하는 제이론

커뮤니케이션 이론(communications theories)은 개인이 미디어 콘텐츠에 반복적으로 노출됨에 따라 묘사(portrayals)를 현실의 일부로 받아들이기 시작한다고 제안한다(Grabe et al., 2008). 배양이론(cultivation theory, Gerbner, Gross, Morgan, signorielli & shanahan, 2002)은 대중 매체가 사회에 존재하는 아이디어를 배양하고 이를 유지, 전파하여 결국 미디어에 제시된 것이 소비자에게 사회적 현실이 된다는 가설을 설정한다. 따라서 미디어에 제시된 비현실적인 이미지는 그 자체로 보이는 것이 아니라 정상적이고 현실적이며 달성 가능한 것으로 간주된다. 사회적 비교이론(social comparison theory; Festinger, 1954)은 이러한 이상이 신체 이미지에 어떻게 영향을 미칠 수 있는지를 이해할 수 있는 틀을 제공하였다. 개인적 특성을 평가하기 위해 사람들은 개인적 또는 사회적 중요성을 가진 다른 사람과 자신을 비교한다(Blond, 2008). 사회적 비교 이론에 근거하여 Thompson 등(1999)은 신체 불만족과 섭식 장애의 진전에 대하여 삼자영향모델(tripartite influence model)을 제안했다. 그들은 세 가지 주요 출처(부모, 미디어, 동료)의 신체 이미지에 대한 영향이 외모 비교 및 날씬한 외모 이상에 대한 내면화 과정을 통해 발휘된다는 가설을 세웠다. 외모가 강조되는 서구 사회에서는 대중매체에 제시된 사회적 이상이 비교의 기준점이 된다. 일반적으로 이상을 달성할 수 없기 때문에 상향 사회적 비교는 자신의 외모와 표준으로 인식되는 외모 사이에 불일치를 초래한다고 가정한다. 몸 크기

의 경우 이 비교과정이 자신의 신체에 대한 불만을 유발할 수 있다(Want, 2009).

특히 많은 연구에서 사회비교이론이 신체 불만을 설명하는데 유용한 이론적 토대로 이용되고 있다. 사회비교이론(Festinger, 1954)은 사회적 상호작용 과정 속에서 자신의 능력을 평가받고자 하는 욕구와 한 개인이 비교하고자 하는 목적을 위해 다른 타인을 선택하는 방법을 다루고 있으며 다음과 같이 세 가지로 요약하고 있다. 첫째, 사람들은 자신의 의견에 대한 정확성과 능력에 대한 가능성의 불명확성을 감소시키고자 하는 욕구를 지니고 있으며, 모든 사회적 비교과정은 이러한 동기에 의해 이뤄진다. 둘째, 사람들은 객관적 정보가 없을 때 자신의 능력이나 의견을 평가하기 위하여 타인과 자신을 비교하면서 이 욕구를 충족시킨다. 셋째, 가급적이면 비교하는 과정에서 자신과 유사한 사람들을 선택하고자 하는 경향을 갖는다. 상향비교와 하향비교의 연구는 Festinger 이후 많은 학자들에 의해 제시되었다. 상향비교는 자신보다 더 나은 처지의 사람과 비교하는 것이고, 하향비교는 자신보다 못한 처지에 놓인 사람과 비교하는 것으로 대중매체와 관련해서는 대체로 상향비교가 빈번하게 발생하고 있다(양혜승, 김진희, 서미혜, 2014; 김미희, 2015). 이는 수용자들이 미디어에 등장하는 배우들과 자신의 외모를 비교하는 과정에서 미디어에서 제시하는 이상적 외모를 가질 수 없다고 생각하기 때문에 자신의 외모에 대해 불만족이 높을 수밖에 없다고 한 것이다(Lew, Mann, Myers, Taylor & Bower, 2007; 성영신, 김미나, 김보경, 박정선, 2007; 조재현, 2007). 물론 상향비교를 통해 동기를 부여하는 긍정적인 영향도 있지만, 대체적으로 미디어에서 제시하는 매력적인 모델들과 자신의 신체를 비교하는 과정에서 불만을 느끼는 것으로 나타났다(Nabi, 2009; Tiggerman, Polivy, 2010). 그리고 Helgeson과 Taylor(1993)는 사회적으로 타인과 접촉이 많을수록 자신의 의도와는 상관없이 자동적으로 사회비교가 일어난다고 하였다. Cash, Cash, 및 Butters(1983)는 신체적 매력에 관한 사회적 비교과정의 대비효과를 연구하면서, 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 평가하였다고 밝혔다. 이와 유사한 Kenrick와 Gutirres(1980)의 실험연구에서도 매력적인 여성이 등장하는 프로그램을 본 남성들은 그렇지 않은 프로그램을 본 남성보다 제시된 사진의 여성의 매력을 더 낮게 평가하였다. 한 실험연구에서는 신체비교와 다른 이상적인 체형의 내면화 사이에 유의한 관계가 있었고(Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000), 신체 불만

족과도 직접적인 관계가 있음을 밝혔다(Heinberg & Thompson, 1992; Stormer & Thompson, 1996). 즉, 이상적 신체상과 자신의 신체상을 비교하는 행동이 많이 나타날수록 이상적 신체상을 내면화하는 정도가 커져 자신의 신체에 대한 불만족이 높아진다는 것이다.

이와 같이 연구자들은 이상화된 이미지에 노출되면 신체 불만족 및 관련 행동 수준이 증가한다는 일반적인 결론을 기반으로 미디어가 신체 이미지에 미치는 영향을 조사하고 있다(Grabe et al., 2008). 이러한 연구들에는 상관관계 연구, 실험적 연구, 종단적 연구의 세 가지 방법론적 패러다임으로 분류할 수 있다(George, 2010).

3) 신체 불만족과 관련된 상관관계 연구들

상관 연구는 대체로 자연주의 자료를 이용하여 미디어 노출의 영향을 조사한다. 일반적으로 자기 보고하는 미디어 소비량은 신체 불만족 또는 섭식 행동과 같은 기타 관련 문제의 측정과 비교된다. 이러한 연구의 결과는 이상적인 신체를 특징으로 하는 미디어 사용 양의 증가는 높은 수준의 신체 불만족 및 섭식 병리와 상관이 있다는 것을 입증하였다. 예를 들어, Stice, Schupak-Neuberg, Shaw 및 Stein(1994)은 여학생들에게 그들이 본 잡지(건강 및 피트니스, 패션 및 미용, 엔터테인먼트, 예술 및 가십)의 수와 텔레비전의 시청 양(코미디, 드라마 및 게임 쇼)을 기록하도록 요청했다. 그들은 한 달 동안 시청했다. 그들은 섭식장애 증상에 대한 미디어 노출의 직접적인 영향과 미디어 노출과 신체 불만족 사이의 연관성이 있다는 것을 알아내었다. 미디어 소비가 많을수록 섭식 병리 및 신체 불만족 점수가 높았다. 유사한 방법론을 사용하여 Bissel과 Zhou(2004)는 이상적인 텔레비전과 잡지에 대한 자기 보고된 노출의 양이 여대생의 섭식장애 병리 측정과 상관이 있음을 발견했다. 삼자간 영향 모델을 지지하는 상관 연구에서는 젊은 성인 여성의 신체 불만족과 잡지 노출 사이의 관계에서 미디어 몸매 비교가 매개역할을 하는 것으로 나타났지만 텔레비전 노출은 그렇지 않은 것으로 나타났다(van den Berg et al., 2007).

유사한 결과가 청소년 및 청소년 전기 소녀의 표본을 사용한 연구에서 발견되었다. 예를 들어, Tiggemann과 Pickering(1996)은 이상적인 역할의 여성을 묘사하는 특정 유형의 텔레비전 프로그램에 대해 자기 보고한 노출이 신체 불만족과 양의 상관관계가 있음을 발견했다. 9세에서 12세 사이의 소녀들의 잡지 노출을 조사한 Sands and Wardle(2003)은 마른 이상형을 반영하는 잡지를 보는 데 보낸 시간이

신체 불만족과 양의 상관관계가 있음을 발견했다. 이러한 연구들은 텔레비전을 더 많이 보고 잡지를 더 많이 읽는 청소년 및 청소년기 이전의 소녀에서 신체 불만족이 더 높다는 것을 보여주는 여러 다른 연구들(Anderson, Huston, Schmitt, Linebarger, & Wright, 2001; Hofshire & Greenberg, 2002)과 일치하는 결과를 산출했다. 11세에서 14세 사이의 청소년 소녀(Keery, van den Berg, & Thompson, 2004)들을 대상으로 한 상관 연구는 또한 외모 비교가 미디어 영향과 신체 불만족 간의 관계를 부분적으로 매개한다는 것을 입증하였다. 상관 연구는 미디어 소비와 신체 이미지 관심 사이의 관계에 대한 사실적인 정보를 제공하지만 이러한 연구의 결과는 주의해서 다루어야 함을 의미하는 두 가지 주요 방법론적 문제가 있다. 첫째, 그들은 언론 노출에 대한 자기보고에 지나치게 의존하는 경향이 있다. 따라서 미디어 노출 측정에 대한 불신의 요소가 있을 가능성이 존재한다. 둘째, 상관 연구들은 미디어 노출의 영향에 대해 인과적 추론을 함에 있어서 신뢰도가 제한받는다. 예를 들어, 미디어 노출이 신체 이미지에 대한 우려를 예측하는 것과는 반대로 높은 수준의 신체 불만족과 섭식장애는 자신을 노출시키거나 공통 변수가 연결되어 있는 날씬한 이상 미디어의 양을 증가시킬 수 있다(Grabe et al., 2008). 미디어 정보에 대한 노출을 통제하고 조작할 수 있는 실험적 연구는 보다 신뢰할 수 있는 결과를 제공하고 미디어 정보 노출 및 신체 불만에 대한 인과 추론을 가능하게 할 것이다(George, 2010).

4) 신체 불만족과 관련된 실험 연구들

이 분야의 실험연구에서 참가자들은 일반적으로 사회 문화적 이상 또는 중립적인 이미지를 포함하는 미디어 정보에 노출된다. 그런 다음 참가자는 신체 불만족, 부정적 정서 또는 섭식 병리와 같은 구인들의 측정지를 작성한다(Grabe et al., 2008). 신체 불만족의 측정 측면에서, 실험 연구를 고려할 때 특성 신체 이미지와 상태 신체 이미지 사이에 중요한 구별이 이루어져야 한다(Thompson, 2004). 이미 설명한 대부분의 연구들은 특성(시간이 지남에 따라 안정적인 신체 이미지의 측면)을 평가하는 측정도구를 사용하였다. 그러나 실험 연구에서는 특정 시점의 신체 이미지(상태 신체 이미지)를 평가하는 측정도구를 사용하는 것이 더 일반적이고 더 적절하다. 일반적으로 이러한 측정은 참가자들에게 "현재" 또는 "바로 지금" 자신의 신체에 대해 어떻게 느끼는지를 평가하도록 요청하거나 시각적 아날로그 척도의 경우와 같이 자

신의 것과 가장 닮고 싶은 것을 나타내도록 가장 좋다고 느끼는 수치를 선택하도록 요청할 것이다. 이러한 측정도구는 실험 조작의 단기 효과를 평가한다. 예를 들어, Birkeland 등(2005)은 여성 학부생을 외모 관련 제품이나 중립 제품으로 매력적인 모델이 나오는 잡지 광고 또는 외모 관련 또는 중립 제품만 있는 광고에 노출했습니다. 그들은 매력적인 모델이 등장하는 광고가 (시각적 아날로그 척도를 사용하여 측정된다) 상태 신체 불만족과 정서교란을 상당히 증가시킨다는 것을 발견했다. 외모 관련 제품의 출현은 효과가 없었고 제품 단독 조건 중 어느 것에도 효과가 발견되지 않았다. 이러한 결과는 별개이든 아니든 간에 이상적인 신체에 대한 노출은 신체 이미지에 대한 우려를 높이고 외모 관련 제품조차도 효과를 내기에는 충분하지 않음을 시사하고 있다(George, 2010).

사춘기 소녀를 대상으로 한 연구에서도 비슷한 결과가 나타났다. 예를 들어, Durkin과 Paxton(2002)은 12-13세 및 15-16세 소녀들을 이상적인 여성이나 패션 액세서리가 등장하는 잡지 광고에 노출시켰다. 그들은 이상적인 여성이 포함된 광고에 노출된 후 두 그룹 모두에서 상태 신체 불만족이 유의하게 감소하고 상태 우울이 유의하게 증가한 것을 발견했지만 패션 액세서리를 포함하는 광고는 그렇지 않았다. 실험 연구의 대부분은 잡지 이미지를 사용했지만(Grabe et al., 2008), 텔레비전 광고를 사용한 실험 연구는 청소년과 여대생(Catterin, Williams, Thomas, & Thompson, 2000) 모두에게 비슷한 효과를 냈다. 또한 Tiggemann과 Slater(2004)는 외모 관련 음악비디오에 노출된 여대생이 외모관련 없는 뮤직 비디오에 노출된 사람들보다 훨씬 더 높은 수준의 상태불만족을 보여주었다는 것을 알아내었다(George, 2010).

그러나 실험 연구에서 신체 이미지 문제 및 관련 문제를 증가시키기 위해 이상적인 날씬한 이미지에 대한 노출에는 차이가 있었다. 예를 들어, Halliwell, Dittmar, 및 Howe(2005)는 초박형 모델, 평균 크기 모델 또는 항수병을 특징으로 하는 광고에 이전에 섭식장애의 과거력이 있는 여성을 노출시켰다. 그들은 초박형 모델이 등장하는 광고를 본 결과 신체 중심적 불안이 증가하지 않는 것을 발견했지만, 평균 크기 모델이 등장한 광고를 본 후에는 신체 중심적 불안이 감소하는 것을 발견했다. 그들은 기존의 신체에 대한 높은 수준의 우려가 초박형 모델을 보는 효과의 부재를 초래할 수 있다고 제안했다. 대조적으로, Posovac, Posovac 및 Posovac(1998)은 여성을 날씬한 이상형 패션 모델의 이미지에 노출시키면 체중에 대한 우려가 증

가하지만 이미 신체 불만족 수준이 높은 여성에서만 발생한다는 것을 발견했다. 외모와 관련된 내용이 포함된 텔레비전 광고가 신체 만족도와 기분에 미치는 영향을 조사한 Heinberg와 Thompson(1995)은 기존 신체에 대한 불만이 높고 사회 문화적 이상을 수용하는 참가자만이 기분이 좋아지고 신체이미지 교란 수준이 높다는 것을 발견했다(George, 2010).

신체 이미지에 대한 날씬한 이상의 미디어 노출의 실험적 조작을 조사하는 메타 분석에서 Groesz 등(2002)은 약하면서 중간정도의 효과 크기($d = -0.31$)를 발견했다. 그들은 평균 또는 플러스 사이즈 모델이나 무생물을 포함한 통제 자극에 비해 날씬한 이상 이미지를 본 후 여성의 신체 이미지 만족도가 크게 감소했다는 결론을 지었습니다. 또한, 그들은 이미 신체 이미지에 대한 우려가 있는 여성에게서 가장 큰 효과를 보였고 19세 미만의 여성에서도 그 효과가 더 크다는 것을 발견했다. 이는 청소년뿐만 아니라 높은 수준의 특성 신체 불만족을 갖고 있는 사람들은 특히 외모 관련 미디어 정보의 영향에 취약하다는 것을 시사한다(George, 2010).

Grabe 등(2008)은 여성의 신체 이미지 문제에서 미디어의 역할을 조사하는 메타 분석에 상관 관계 및 실험 연구를 모두 포함시켰다. 그들은 미디어 노출과 신체 불만족 간의 관계에 대해 -0.28 과 -0.30 의 평균 효과 크기를, 미디어 노출과 섭식 행동 및 신념 간의 관계에 대해 -0.30 의 평균 효과 크기를 발견했다. 상관 및 실험 연구에서 유사한 효과 크기가 보고되었다. 그들은 통제된 실험 조건과 자연주의적 환경 모두에서 현상이 분명하기 때문에 미디어 노출이 신체 불만족과 섭식 병리학에 미치는 부정적인 효과가 강력하다는 것을 시사하였다. 그러나 효과가 없거나 혼합된 영향을 발견한 연구의 존재는 미디어 노출이 신체 불만족에 미치는 영향이 어떤 식으로든 영향에 취약한 개인에 따라 달라질 수 있음을 시사한다.

5) 신체 불만족과 관련된 종단연구들

실험연구는 미디어 노출이 신체 이미지에 미치는 단기 영향에 대한 추론을 허용하지만 장기적인 영향을 조사할 수는 없다. Grabe 등(2008)은 신체 이미지 문제에 대한 여성의 취약성을 평가하는 데 종단연구와 전망연구가 중요하다고 강조하지만, 출판된 이러한 연구들은 상대적으로 적다. 외모 관련 미디어 노출의 장기적인 영향을 조사한 Hargreaves와 Tiggemann(2003)은 날씬한 이상형을 묘사한 텔레비전 광고를 본 십대 소녀들이 외모 관련 광고가 없는 대조군에 비해 2년 후 신체 불만족

수준이 훨씬 더 높았다는 것을 발견했다. 또다른 중단적 실험은 이 결과와 상반된 결과를 보고하였다. Stice, Spangler 및 Agras(2001)는 사춘기 소녀들을 외모 관련 잡지의 15개월 구독하는 조건에 노출한 집단과 잡지구독을 하지 않은 대조군 샘플과 비교했다. 그들은 잡지에 노출이 장기적인 신체 불만족이나 부정적인 정서에 유의미한 영향을 미치지 않았다는 것을 발견했다. 그러나 그들은 이미 날씬한 체형에 대한 압박감이 높고 신체 불만족이 높은 청소년들에게 노출의 부정적인 영향을 보여줄 수 있었다. 이 연구는 외부 미디어 영향에 대한 통제가 안되었다는 비판을 받을 수 있지만 외모 관련 신체 이미지에 노출이 어떤 식으로든 그러한 정보에 취약한 사람들에게만 영향을 미친다는 제안에 기여하였다고 본다(George, 2010).

6) 기타의 연구들

국내의 여대생을 대상으로 한 손은정(2008)의 연구에서는 신체 불만족과 신체비교의 경로를 설정하여 분석하였는데 그 결과 신체 불만족과 신체비교사이에 정적 관계가 있는 것으로 나타나 이를 지지해주고 있다. 우리나라 문화의 경우에는 체면 문화(최상진, 유승엽, 1992)가 강한 편으로 타인의 시선에 굉장히 민감하게 반응하며 신경을 쓰는 경향이 강하다고 할 수 있다. 이는 스스로 자신의 외모에 대한 의식을 갖기 보다는 다른 사람들과 자신의 외모를 비교하면서 상대적으로 인식하는 모습을 통해 신체 불만족을 경험하는 정도가 크다는 것이다(손은정, 2008). 현대 우리나라는 SNS란 인터넷을 기반으로 다양한 스마트 기기 등을 이용하여 다양한 콘텐츠를 공유하는 추세이다. SNS 사용의 증가는 긍정적인 측면도 있지만, 한편에서는 부정적인 현상도 빈번히 발생하고 있다. 차경진, 이은목(2015)은 SNS를 통해 자신의 현실과는 다른 사람들의 소식을 접할 때마다 그 격차에서 불행, 질투심, 소외감 등 부정적인 감정을 느낄 수 있다고 하였다.

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 조사결과에서는 한국 남성 80%가 잘 가꾸는 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 한국 남성들의 외모에 대한 중시와 집착이 상당함을 알 수 있다(부산

일보, 2006. 03. 01). 오늘 날 외모관리 산업의 발달은 대중매체를 통해 자신을 가꾸는 남성을 새로운 남성상으로 인식시키는데 기여하고 있다. Morry와 Staska(2001)의 연구를 살펴보면 피트니스잡지의 노출 정도가 남성들의 외모에 대한 이상적 신체 이미지를 형성하여 신체 불만족을 유발하는 것으로 나타났다.

또한, 신체에 대한 불만족은 다양한 요인에 의해 영향을 받으며 발생할 수 있는데 Sitceet 등(1998)은 신체 불만족이 사회적으로 중요한 문제로 인식됨에 따라 이에 영향을 미치는 여러 요인들에 대한 검증의 필요성을 인지하여 여고생들을 대상으로 한 연구를 통해 외모에 대한 사회문화적 영향이 날씬한 신체상을 내면화하고 신체 불만족을 조장한다는 것을 입증하였다. Thompson 등(1999)은 여성들에게 매력적인 외모와 날씬한 몸매를 장려하는 친구, 부모, 연인, 미디어 등 다양한 요인들의 반복된 메시지가 신체 불만족을 조장한다고 보고하였고, Stice와 Shaw(2002)는 지속적으로 자신이 날씬하지 않다는 메시지를 받게 될 때 자신의 신체에 대해 불만족하게 되어 이상적인 신체를 얻기 위해 노력한다고 하였다. Sitce와 Whinton(2002)은 청소년기 여학생들의 25%가 병적으로 심각한 신체 불만족을 가지고 있고, 이는 친구, 가족 및 미디어로부터 비롯된 아름다운 외모에 대한 사회 문화적 영향에서 기인한다고 밝혔다. 또, 김윤(2007)은 남성과 여성 모두가 친구, 가족 및 미디어로부터 외모에 대한 사회문화적 압력을 많이 받을수록 자신의 신체에 불만족하다는 것을 밝힘으로써 외모에 대한 사회문화적 요인 모두가 신체 불만족에 영향을 미치고 있음을 입증하였다. 그리고 여성들을 대상으로 어떤 신체 부위에 불만족해 하는가를 연구한 Garner(1997)에 따르면 여성의 56%가 총체적인 외모에 만족하지 못하는 것으로 나타났고, 여성들 대다수가 배(71%), 체중(66%), 엉덩이(60%), 근육질몸매(58%)를 지양하면서 체중감소를 원하는 것으로 밝혀다. 또한 그는 원하는 체중을 갖는 것에 대한 중요도를 알아보기 위해 “당신이 목표체중을 얻기 위해 몇 년의 수명과 바꾸겠습니까?”라고 한 질문의 결과, 여성들의 15%와 남성들의 11%가 5년 이상을 희생할 수 있다고 밝혔다. Smolak와 Levine(2001)는 체중과 체형이 신체 불만족의 주요 원인이라고 하였으며, 국내의 연구에서 김재숙, 이미숙, 김은정, 이해원(1999)는 여대생들이 자신의 신체 중 다리가 가장 불만족스럽다고 응답하였고, 특히 허벅지에 대한 불만족이 가장 높게 나타났다고 보고하였으며, 송경자, 김재숙(2005)는 20대 여성들이 현재 자신의 몸이 더 마르기를 원한다고 밝힘으로써 그들의 체중에 불만족 하다는 것을 입증하였다.

4. 심리적 부적응

1) 심리적 부적응의 정의

현대사회에서 우울이나 불안과 같은 감정은 많은 사람들이 쉽게 경험할 수 있는 정서로 보고되고 있으나, 부적절한 상황이나 정도가 지나친 경우에는 자신의 사회적 적응, 삶의 만족도 등에 영향을 주며 심각한 부적응이 초래될 수 있기 때문에 개인이 현대사회에 적응하여 살아가는 데에 중요한 영향을 미친다(Andrews & Wilding, 2004; Roh et al, 2010). 부적응(maladjustment)의 사전적 의미는 자신이 처해있는 환경과 조화로운 관계를 이루지 못한 것으로 정의된다(Doopedia, 두산백과). 심리적 부적응은 정서적 고통을 의미하며(박춘희, 이지연, 2011), 자신의 정서적 어려움과 더불어 여러 가지 외적 문제행동을 강화·확대 시키는 결과를 초래하기도 한다(임영식, 2003). 부적응은 외형적인 유형(externalizing)과 내형적인 유형(internalizing)으로 구분된다(Achenbach & Edelbrock, 1981). 외형적인 심리적 부적응은 폭력, 절도, 가출과 같은 문제행동으로 나타나며 이는 일시적이고 어떠한 계기로 인해 사라지거나 제거되어 문제행동이 나타나기 이전의 생활로 회복이 가능하다. 그러나 우울, 자살, 섭식장애등과 같은 내형적인 유형인 심리적 부적응 상황은 정서적 고통과 더불어 외형적인 문제행동을 강화·확대 시키는 결과가 초래되어 심각성이 크게 나타난다(임영식, 2003; 박은지, 2021).

이와 관련하여 부적응 행동을 외현화와 내현화로 구분한 Hinshaw와 Anderson(1996)의 연구를 보면, 외현화된 행동은 억압된 감정을 행동화하거나 공격 행동과 같은 충동성과 부족한 자기 통제력으로 정의하며 공격적이고 분열적·대항적 성향을 보인다고 설명하였으며, 내현화된 행동은 강박관념, 위축, 회피와 같은 자기 지향적 행동이 나타나고 내현적 문제행동을 지니는 경우 무기력, 우울감, 위축을 보이고 심한 수줍음과 공포, 환상 등에 빠져있는 성향을 보이기 때문에 내현화된 행동은 다른 사람의 눈에 쉽게 띄지 않는다는 특징이 있다고 주장하였다(박은지, 2021).

위의 내용들을 종합해보면 심리적 부적응이란 개인의 정서적인 고통을 의미하며 부적응 행동은 외현화·내현화 행동으로 구분 가능하며, 본 연구에서는 내현화 된 부적응 상태인 심리적 부적응을 측정하기 위하여 김광일과 원호택, 김재환(1984)이 표

준화하고 단축한 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-revised: SCL-90-R)을 사용하는데, 본 연구에서 해당 검사의 9가지 하위요인중 우울, 불안, 대인 민감성 요인만을 선정하여 활용하고자 하였으나 요인구조의 일관성 결여로 인하여 불안요인을 제거하고 우울과 대인 민감성 요인만을 심리적 부적응으로 정의하였다. 우울, 불안과 대인 민감성의 하위요인을 선택하여 연구를 진행하였던 박은지(2021)의 사례를 참고하였으나 요인분석을 실시한 결과 불안요인이 제거되었다..

2) 우울

우울(depression)은 심리적 감기라고 불릴 정도로 현대 사회에서 많은 사람들이 경험하는 정서적인 불편감이라 할 수 있다(권석만, 1995). Beck(1967)에 의하면 정상적 기분 변화 상태에서 병적인 상태까지 연속선상에 존재하는 것으로 외로움이나 슬픔, 무기력감과 같은 정서적 증상과 더불어 사고 및 주의력의 저하, 죄의식, 무가치감, 자살적 사고와 같은 인지증상, 불면, 높은 피로감이나 식욕감퇴와 같은 생리증상이 포함된 심리상태라고 설명한다. 또한 우울의 원인을 외적 경험으로 보고 우울을 일으키는 주된 원인을 실망, 자부심의 결핍, 부당한 목표설정 등으로 설명하였다. 미국정신의학회에서 발행한 「정신질환의 진단 및 통계편람: 제 5판」(American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed : DSM-5)에 따르면, 정신병적 장애로 나타나는 우울의 임상적 특징을 정서적, 인지적, 신체적 측면으로 나눌 수 있다(심정연, 2018). 정서적 측면에서 우울함이 지속되면, 희망이 없음을 경험하고 의기소침하며 과민성이 증가하여 공격적이고 민감성을 보인다고 하였으며, 인지적 측면으로는 사고력이나 집중력이 감소되고 자신에 대한 부정적 개념이 망상적 수준으로 커져 죄책감을 느끼거나 자살과 관련된 생각 등을 하게 된다고 하였다. 신체적 측면으로는 불면증 또는 과다수면이 나타나며 피로감을 지속적으로 경험하고 식욕증가나 식욕감퇴 혹은 체중 변화가 나타난다고 하였다(심정연, 2018). 이와 같이 우울은 다양한 측면에서 증상을 나타낸다. 본 연구에서는 우울을 삶에 대한 관심의 철수, 활력상실, 절망감, 동기의 결여, 자살사고로 정의한다(김광일, 김재환, 원호택, 1984, 박은지, 2021).

자아 정체감(ego identity)을 형성하는 시기에 놓은 대학생들은 자아정체감을 형성하는 과정 자체를 스트레스로 인식할 수 있다(Erikson, 1976). 우리나라 대학생의 경우, 자신의 정체성을 제대로 확립하지 못한 채 대학에 입학하여, 자신의 정체성을

형성할 수 있는 교육이나 도움이 부족한 상태이기 때문에 정신적으로는 고등학생의 틀을 벗어나지 못한 통제적·의존적 상태임에도 불구하고, 가정이나 사회로부터 대학생으로서의 자율과 능동적인 역할에 대한 기대를 경험한다(Moon & Park, 2007). 이는 개인의 미래와 진로에 대한 높은 스트레스와 학업에 대한 불만족감, 가정으로부터의 독립에 대한 인식이 대학생의 우울을 야기하는 요인들이 될 수 있으며, 이로 인한 대학생들의 우울은 지지체계가 없이 장기화되었을 때 정신병적 장애로 발전 가능성이 높다고 보고된다(Ibrahim, Adams, Kelly, & Glaqwbroom, 2012; Beck, 1987).

국내의 연구들을 살펴보면, 서울대학교의 정신질환실태조사(2011)에서 정신질환 중 주요 우울장애의 가장 높은 발병률이 대학생의 평균연령이 포함된 20~24세로 조사되어 대학생이 우울이 심각한 사회적 문제임을 알 수 있으며, 우리나라 대학생들이 경험하는 우울 증상은 청소년의 우울증상에 비해 심각한 것으로 나타난다(이은희, 2004). 정승교와 김춘길(2010)의 연구에서 대학생의 우울의 정도가 52.6%로 나타났다으며, Park(2008)의 연구에서는 38.0%로 보고되었다(Lyubomirsky, Kasri & Zehm, 2003). 우울은 대학생의 음주문제, 흡연욕구, 인터넷 중독, 자살사고 등에 영향을 미쳐 대학생의 정신건강을 크게 저하시키기 때문에(강석기, 고수현, 2012; 김계하, 김옥수, 2000; 노안영, 정민, 2011; 안성식, 김춘숙, 최성환, 2012), 우울을 대학생이 보이는 중요한 건강문제 중 하나라는 점을 인식하고, 조기에 발견하고 개입하기 위해 지속적인 관심을 두는 것이 필요하다.

3) 대인 민감성

대인 민감성(interpersonal sensitivity)이란 타인과 관계를 맺는 과정에서 불편하거나 언짢음과 같은 부정적 감정이 두드러지게 느껴지는 것으로, 대인관계에서 어려움을 느끼는 것을 의미한다. 대인 민감성이 있는 대학생의 경우, 자신을 향한 타인의 반응에 예민하거나 수줍음이 많고 쉽게 당황하거나 스트레스 상황에서 회피하려는 경향을 보이며 일반적인 부적응, 자기비하의 경향성, 선택된 소수의 사람과 관계를 맺거나 혼자 있으려는 모습을 보여 타인과 관계를 형성하고 유지하는 것에 많은 어려움을 보일 수 있다(이혜경, 2000). 또한, 사람들과 관계를 형성하는 과정에서 자신감이 부족하며 타인에게 보이는 자신에 대한 예민한 반응을 보이고 자기 억제적인 성격을 띠며 자신의 감정표현에 어려움을 보이고 특히 권위적인 대상과의 관

계에서 지나친 수용적 태도를 보이는 것과 같은 부적응적인 모습을 보이는 것을 의미한다(권석만, 2010).

5. 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 개인체력 및 건강뿐 아니라 정신건강과 심리적 행복감을 향상시킨다고 보고하고 있다(Dishman & Gettman, 1980; Arent, Rogers & Landers, 2001). 본 연구에서 운동 참여수준은 Godin과 Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 변안하여 측정하였다.

현대의 여성들은 지나치게 마른 몸매를 선호하는 사회문화적 태도로 인해 좀 더 마르고 좀 더 날씬한 몸매를 갖도록 압력을 받고 있다. 그리고 자신의 신체와 이상적인 신체 모습의 차이를 극복하기 위해 다양한 방법으로 체중 조절을 위해 노력하고 있다(Striegel, Silberstein & Rodin, 1986). Rudd & Lennon(2000)는 여성들이 운동을 통해 외모관리를 많이 한다고 보고하였고, 박희숙(1998)의 연구조사에서는 68.9%가 외모를 유지하기 위해 다이어트를 한다고 답했다. 그리고 가장 많이 사용하는 다이어트 방법으로는 절식과 운동으로 나타났다.

운동은 신체 불만족을 감소시키고 자신의 신체이미지 향상에 도움을 주며 사회적 신체불안을 감소시키는 효과가 있다(Martin & Lichtenberger, 2002), 그리고 무용이나 운동과 같은 신체활동은 신체능력을 증진시켜 자신의 신체지각에 긍정적인 변화를 가져오면서 자아존중감을 향상시킨다고 하였다(Sonstroem, 1984). 또한, 운동과 신체이미지를 종합하여 고찰한 연구에서는 운동이 신체이미지를 향상시키는데 많은 도움을 주는 것으로 밝혀졌다(Martin et al., 2002). 반면 신체이미지가 좋지 못하면 대인관계에 있어 소극적이거나 회피하게 되고 동료집단과 잘 융화하지 못하는 것으로 나타났다(이정숙, 2001). Loland(1998)는 운동 참여자들이 비참여자들에 비해 자신의 신체에 대해 더 긍정적으로 신체 이미지를 지각하고, 자신의 신장과 체중에 대한 불만족감을 상대적으로 낮게 가지고 있다고 밝혔으며, McAuley와 Bane 및 그의 동료들(McAuley, Bane & Mihalko, 1995; McAuley, Bane, Rudolph & Lox,

1995)의 연구에서는 운동이 체구성과 체력의 변화를 가져오는 데 효과가 있음을 보고한 바 있다. 김우원(2004)은 운동의 양적요소를 운동시간, 운동빈도, 운동기간으로 분류하고, 운동효과를 기대하기 위해서는 운동시간을 포함하여 운동강도, 운동빈도 등을 고려하여 운동프로그램에 반영해야 한다고 제시하였다. 또한, Berger, Pargman, 및 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 주고 있다. 한편, Motoyama, Sunami, Kinoshita, Lrie, Sasaki, Arakawa, Tanaka, 및 Shindo(1995)는 유산소성 운동을 주 3~6회의 빈도로 매회 30분 이상을 3개월 동안 지속했을 때 HDL-C/TC이 증가하여 관상동맥 질환 발병을 예방할 수 있다고 보고 하였으며, 이영희(2000)는 운동 빈도에 따라서 수영운동이 순환능력 및 체력 향상 요인에 영향을 미친다고 하였다. 그 밖에도 강별남(2006)은 스포츠센터 운동 참여여부와 신체이미지의 관계를 분석한 연구결과를 통해 운동에 적극적으로 참여하는 참여자일수록 몸매관련 요인, 건강관련 요인의 신체이미지 만족도가 높다는 것을 입증하였다. 또한 이승아(2009)는 신체활동이 자신의 외모나 신체에 대한 평가를 높게 지각하게 함으로써 개인의 삶에 긍정적 정서와 가치를 나타낸다고 보았고, 김상대(2010)는 전문직 여성들 가운데 스포츠 활동에 참여하는 참여자들이 비참여자들보다 직무스트레스가 적고 직업 만족도가 높게 나타났다고 보고함으로써 스포츠 참여 활동의 중요성을 강조하고 있다.

최근에는 이상적인 체형으로 마른 것(thin)과 더불어 운동선수와 같은 탄력 있는 근육질(muscle body type)체형이 각광받으면서 다양한 스포츠 활동 중에서도 피트니스센터의 이용이 증가하는 추세를 보이고 있다. 이는 좁은 공간에서 높은 운동효과를 낼 수 있을 뿐 아니라 복잡한 생활권 안에서의 편리한 접근성과 폭넓은 연령층이 이용할 수 있기 때문이다(김재원, 2011). 피트니스센터에서의 웨이트 트레이닝은 근육 조직의 생화학적 변화, 형태적 변화뿐만 아니라 신체조성의 변화를 유도하고, 체중은 변하지 않지만 체지방량이 증가하면서 지방의 산화율과 안정 시 기초대사율을 증가시켜 체지방량을 감소시키고, 저항운동이 산화스트레스를 감소시켜 긍정적인 정서를 형성해 준다고 하였다(Deschenes & Kraemer, 2002). 따라서 지속적인 운동참가 없이는 개인의 건강이나 체력 및 스트레스 해소와 즐거움 등을 경험할 수 없으므로 스포츠 참여자들이 중도에 포기하지 않고 지속적으로 운동에 참여할

수 있는 방안에 대한 더 많은 연구의 필요성을 제기되고 있다. 박수아(2019)는 운동 참여수준이 높을수록 신체이미지가 신체 불만족에 미치는 효과를 감소하는 것으로 나타나 운동참여수준은 대중매체의 압력이 신체 불만족에 미치는 효과를 완화시킬 수 있는 중요한 조절 변인임을 확인하였다. 왕염위, 양명환(2021)의 연구에서는 한국인은 여성에게서만 대중매체 압력과 정보 의존도 및 신체 불만족의 관계에서 운동 참여수준이 높을수록 신체 불만족 수준이 감소하는 것으로 나타났으며, 중국인은 남성인 경우에만 운동 참여수준이 높을수록 신체 불만족 수준이 낮게 나타났다고 보고하였다. 이러한 결과는 운동참여 빈도가 높고 오랜 시간 신체활동에 참여하였을 때 자신의 신체에 대한 평가가 높게 나타났다고 보고한 신동훈(2007)의 연구결과와 일치하고 있다. 또한 신체기능이 높으면 외모와 체중 불만족이 낮다는 김현수(2012)의 연구결과와도 맥을 같이 하고 있다.

6. 연구문제와 관련된 선행문헌 고찰

본 절에서 본 연구의 1과 연구 2에서 제기되는 연구문제와 관련된 선행문헌을 요약하고자 한다. 즉 미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화와 신체 불만족의 관계, 미디어의 압력과 정보, 신체 불만족 및 심리적 부적응의 관계에서 운동참여수준의 조절효과를 중심으로 고찰하였다.

1) 미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화 및 신체 불만족의 관계

생활체육에 참여하는 4년제 대학의 280명의 여대생을 대상으로 미디어 노출과 날씬함에 대한 내면화, 사회비교, 신체 불만족 및 우울의 관계를 구조모형분석을 통해 분석한 결과(김석일, 2011), 여대생들의 미디어 노출은 날씬함에 대한 내면화와 사회비교에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며, 날씬함에 대한 내면화는 사회비교에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회비교는 신체 불만족에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체 불만족은 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

羊曉瑩 등(2010)은 사회적 비교(social comparison)가 미디어와 여성의 신체이미지 간의 관계를 조절하는 변수라는 것을 확인하였고, 사회적 비교 방식에 따라 여

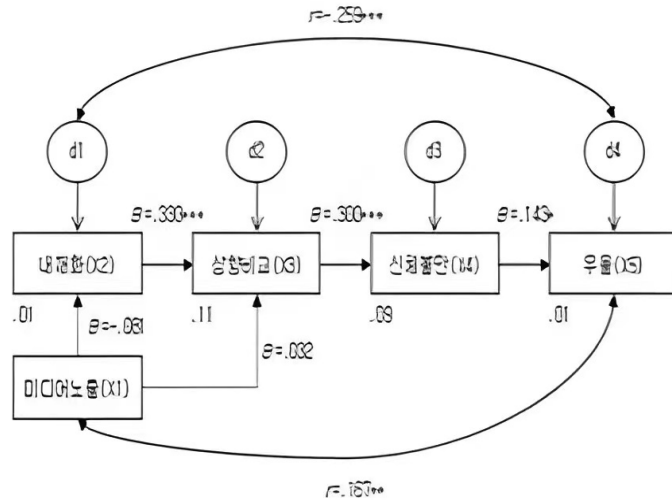


그림 1. 미디어 노출과 결과변인들 간의 관계모형
(김석일, 2011)

대생의 신체이미지에 미치는 영향이 다르며, 차별적인 신체 외모를 비교하는 시험은 자신의 신체에 더 큰 불만을 초래하는 것으로 보고하였다. 그들은 가정, 동반자, 미디어로부터 오는 스트레스 감지가 신체적 불만족에 유의한 영향을 미친다는 것을 입증한 구조방정식 모델들(Keery et al. 2004; Shroff & Thompson 2006).과 일치하는 것을 알아내었다.

Tiggemann(2004)는 104명의 여학생을 표본으로 잡지 및 TV 노출 측정과 신체 불만족, 섭식 장애, 사회적 이상에 대한 인식 및 내면화를 분석한 결과, 텔레비전과 잡지가 신체 불만족에 영향을 미치는 과정이 차이가 있다고 결론지었다. 잡지 노출과 신체 불만족 사이의 관계는 날씬한 이상 내면화에 의하여 매개되었지만, 텔레비전 노출과 신체 불만족간의 관계는 매개효과가 없는 것으로 보고하였다. 또한 Tiggemann과 Mille(2010)는 인터넷과 청소년기 소녀의 체중만족 그리고 날씬해지려는 욕구 간의 관계를 조사하였다. 연구의 주요 목적은 아직 연구되지 않은 인터넷 매체인 '뉴미디어'에 중점을 두고 청소년기 소녀의 미디어 노출과 신체 이미지 간의 관계를 조사하는 것이었다. 호주 여고생 156명(평균연령=14.9세)을 대상으로 미디어 소비와 신체 이미지에 대한 설문조사를 실시한 결과, 인터넷 노출과 잡지 읽기는 날씬한 이상에 대한 내면화, 외모비교, 체중 불만족, 날씬함 추구와 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 회귀분석 결과, 잡지와 인터넷 노출의 효과가 내면화와 외모 비교에 의해 매개되는 것으로 나타났다. 좀더 구체적으로 살펴보면, 잡지

와 날씬해지려는 욕구간의 관계는 내면화와 외모비교에 의해서 완전 매개되고 있으며, 인터넷 노출과 체중만족간의 관계 역시 내면화와 외모비교에 의해서 완전 매개되는 것으로 나타났다(그림 2의 a). 그리고 인터넷 노출과 날씬해지려는 욕구간의 관계는 내면화와 외모비교에 의해서 부분 매개되는 것을 알 수 있었다(그림 2의 b). 그들은 인터넷은 젊은 여성의 삶에 강력한 사회문화적 영향을 미친다는 결론을 내렸다. 그들의 연구에서 각 미디어 노출 변수(잡지, 텔레비전, 인터넷)는 서로 상관관계가 있었다고 보고하였다. 이것은 사춘기 소녀들이 여러 출처로부터 동시에 외모 메시지를 받는 미디어 주도의 "외모 문화" 개념을 주장한 Jones 등(2004)의 결과를 지지하였다.

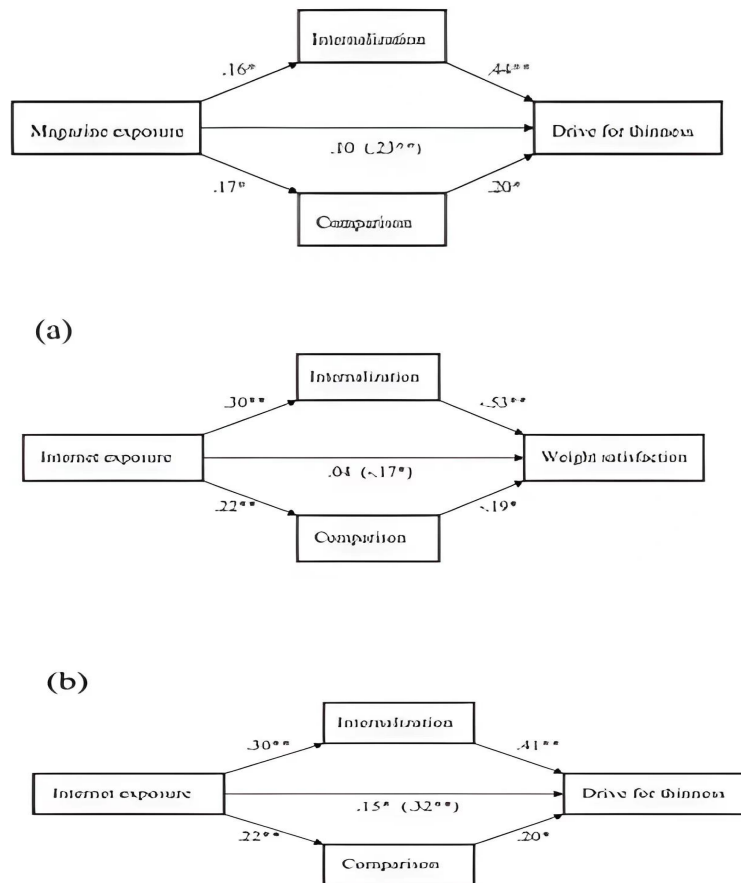


그림 2. 미디어 신체이상 내면화와 결과변인들 간의 관계 (Tiggemann & Miller 2010)

한편, Nouri, Hill 및 Orrell-Valente(2011)은 아시아계 미국인 여대생과 유럽계 미국인 여대생을 대상으로 미디어 노출, 날씬한 이상 내면화 및 신체 불만족간의 관계를 비교분석한 결과, 날씬한 이상의 내면화는 유럽계 미국인 여대생과 아시아계 여대생의 미디어 노출-신체 불만족 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났으며, 동등한 적합성을 보여주었다고 보고하였다.

Arroyo(2015)는 잡지를 통한 사회적 이상에 대한 노출이 날씬한 이상 내면화, 뚱뚱한 이야기의 유행 및 신체 불만족과 상관이 있는지 여부를 조사한 결과, 날씬한 이상 미디어 노출은 신체 불만족을 예측했으며 이 관계는 날씬한 이상 내면화 및 사회적 비교에 의해 매개되었다고 보고하였다.

최근에는 일본 여대생 표본에서 날씬한 이상 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족의 관계를 매개하는 것으로 보고하였다(Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008). 또한 한국인을 대상으로 한 박수아, 양명환(2019)의 연구에서는 날씬한 이상 내면화가 미디어의 영향과 신체 불만족 간의 관계를 매개하는 것으로 보고하였으며, 이 매개효과는 운동 지속시간을 기준으로 한 운동 참여수준에 따라서 다르게 조절되는 것으로 보고하였다. 즉, 운동 참여수준이 높을수록 신체 이미지가 신체 불만족에 미치는 효과를 감소시키는 것으로 나타나 운동 참여수준의 완화효과를 입증하였다. 또한 브라질 여대생들을 대상으로 미디어 영향(내면화, 압력 및 정보)이 신체 불만족에 미치는 영향을 조사한 연구(Alvarenga Louise & Dunker, 2014)에 따르면, 대중매체의 영향과 신체 불만족은 유의한 상관이 있으며, 매체 내면화와 압력은 신체 불만족을 유의하게 예측하는 것으로 보고하였다. 이러한 연구들을 종합하여 보면, 동양인 여대생도 서양의 날씬한 이상(thin ideal) 기준을 노출시키는 대중매체의 영향에 민감할 뿐만 아니라 매개 메커니즘 역시 서양인 여성과 동일한 방식으로 작동될 수 있을 것으로 예측된다.

2) 신체 불만족이 심리적 부적응에 미치는 영향

앞서 논의한 바와 같이 여성의 신체 불만족의 부정적인 영향은 잘 입증되고 있다. 유사하게, 여러 연구들(Keel, Fulkerson, & Leon, 1997; Leon, Fulkerson, Perry, & Early-Zald, 1995; Olivardia, 2001; Olivardia et al., 2004)이 남성의 신체 불만족이 낮은 자존감, 우울증, 과도한 운동, 수행향상물질을 포함한 다양한 신체적, 심리적 결과와 연관이 있다는 것을 밝혀냈다. 섭식 장애의 유병률은 여성보다 남성에서 훨씬 적지만(Hudson, Hiripi, Pope, & Kessler, 2007) 남성의 신체 불만족도 섭식 병리와 관련이 있으며 극단적인 다이어트 전략은 특히 가늘고 근육질적인 존재 추구

와 관련이 있었다(Cafri et.al., 2005). 사춘기 소년은 신체 불만족의 영향을 받지 않는다. 증거에 따르면 사춘기 소년의 부정적인 신체 이미지는 부정적인 영향, 낮은 자존감, 섭식 장애, 극도의 체중 및 근육 형성 전략, 알코올, 약물 및 단백 동화 스테로이드 사용과 관련이 있다(Ricciardelli & McCabe, 2004). 11~16세 남아의 단백 동화 스테로이드 사용 비율은 9%~12.4%로 보고되었다(Irving, Wall, Neumark-Sztainer, & Story, 2002; Ricciardelli & McCabe, 2004; Smolak, Murnen, & Thompson, 2005; Thompson, 2004b). Smolak et al.(2005)은 사춘기 소년의 스테로이드 남용 추정치가 사춘기 소녀의 신경성 식욕 부진의 추정된 유병률을 초과한다고 강조한다. 더욱이 극한 근육 형성 기술의 사용은 특히 발달하는 청소년에서 심각한 심리적, 육체적 결과를 초래할 수 있다(Botta, 2003; Brower, 1992; Cafri, Thompson et al., 2005). 남성의 신체 이미지 문제 증가와 청소년기 신체 불만족의 증가 및 그로 인한 부정적인 심리적, 신체적 결과가 우려되고 있다. 이것은 남성의 신체 불만족 사태발전에 대한 연구 증가로서 반영되었으며 이 분야에서 조사의 중요성을 지적한다(Hobza & Rochlen, 2009).

심리적 부적응은 정서적 고통을 말하며 우울, 불안, 대인 민감, 적대감 등의 증상을 심리적 부적응으로 정의한다(서영숙, 김진숙, 2009). 심리적 부적응은 정서적 반응성으로 크게 특징지어진다(Kuppens, Van Mechelen, Nezlek, Dossche, & Timmermans, 2007). 심리적 부적응에 관한 연구에서, 정서적 반응성이 정서적 체험의 범위와 한계보다 떨어질 수 있다(Larsen & Diener, 1987). 사실 부적응의 특징은 정서적 반응성이 떨어지는 것이다(Bylsma, Morris, & Rottenberg, 2008). 일반적으로 심리적 부적응은 감정 조절 능력 저하와 관련이 있다 (Gross, 2007). 여성들은 어른이 되었을 때 자신의 체형이 비만하다고 생각하는 사람이 48.8% 중년기에 자신의 체형이 비만하다고 생각하는 사람이 51.5%로 가장 많았다.

김찬원, 박진우(2010)는 여대생 신체적 불만족과 우울성향에 대한 미디어 노출(미디어폭로)과 내면화 및 자기-객체화, 내재화와 자기-객체화 수준분류의 주요효과 및 상호작용효과를 분석했다. 연구 결과 내재화 수준이 높은 그룹은 하위 그룹보다 신체 불만족도가 높은 반면, 내재화 수준이 낮은 그룹은 상위 그룹보다 우울 성향이 높은 것으로 나타났다. 또한 객체화 수준이 높은 그룹은 비교적 낮은 그룹은 신체적 불만족과 우울 경향이 더 높았다. 또한 객체화 수준이 높은 그룹은 비교적 낮은 그룹은 신체적 불만족과 우울 경향이 더 높았다. 내재화와 객체화 수준에 따른 신체적 불만족과 우울 성향을 살펴본 연구 결과를 통해 객체화 수준이 높은 그룹이

낮은 그룹에 비해 신체적 불만족과 우울 성향이 모두 높은 것으로 나타났다. 내재화는 우울성향에 부(-)의 영향을 미쳤으며, 내면화가 높을수록 우울성향은 줄어들고, 객체화는 신체 불만족과 우울성향 모두에 정(+)의 영향을 미쳤다. 또한 객체화가 높을수록 신체 불만족과 우울성향도 높아지는 것으로 보고되었다.

Cash와 Pruzinsky(1990)에 의하면 자신에 대한 신체 불만족은 곧 자신감을 낮출 뿐 아니라 사회활동도 소극적으로 만들고 대인기피현상, 섭식장애 등 많은 문제점이 있다고 지적하고 있다. 또, 대인관계와 신체 불만족간의 관계를 연구한 차승민(2011)의 연구에서도 신체 불만족을 고수준과 저수준으로 나누어 대인관계에 미치는 영향의 차이를 알아보았는데, 신체 불만족이 높을수록 대인관계 문제가 높게 나타났다고, 신체 불만족이 높은 사람은 우울증과 같이 심리적인 고통을 느끼거나 일상 생활에서 기능적인 손상을 일으킬 가능성이 높게 나타났다고 보고하였다. 이처럼 현대사회에는 아름다운 외모가 인간관계에 중요한 요소로 인식되면서 자신의 신체상과 다른 신체상과 비교하고, 뒤처진다고 생각하게 되면 신체 불만족으로 연결되어 결국에는 정서적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다(서남윤, 정용철, 2012; 정진영, 2017).

3) 대중매체압력과 신체 불만족 간의 마른체형내면화의 매개효과에 대한 운동 참여수준의 조절효과

미디어의 영향과 신체 불만족 간의 관계에서 운동참여수준의 조절효과를 검증한 왕염위, 양명환(2021)의 연구에서는 중국여성의 경우, 대중매체 압력이 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 운동참여수준에 따라서는 유의한 차이가 없었고, 두 변인의 상호작용효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다고 보고하였다. 반면 한국여학생인 경우에는 미디어의 압력과 운동참여수준간의 상호작용 효과가 유의하였다. 즉, 운동참여수준이 높은 집단은 대중매체의 압력이 증가하여도 신체 불만족 수준이 감소하는 것으로 나타났다. 한국인은 대중매체에 대한 스트레스와 정보 의존도 및 신체적 불만 관계에서 운동 참여 수준이 높을수록 신체적 불만 수준이 낮아지는 반면 중국인은 남성만 운동 참여 수준이 높을수록 신체적 불만 수준이 낮아지는 것으로 나타났다. 한국 여성들은 미디어의 정보에 많이 접근할수록 운동에 참여하는 수준이 높은 그룹일수록 신체적 불만족도가 줄고, 운동에 참여하는 수준이 낮은 그룹일수록 신체적 불만족도가 높아졌으며, 중간 수준의 그

룹에서는 정보 접근과 관계없이 신체적 불만족 정도의 변화가 거의 없었다.

박수아(2019)의 대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체 불만족 간의 관계에서 운동 참여수준의 조절효과를 검증결과, 날씬한 마른체형 이상 내면화가 미디어의 영향과 신체 불만족 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났으며, 이 매개효과는 운동참여수준에 따라서 다르게 나타나는 것으로 보고하였다. 즉, 운동참여수준이 높을수록 신체 이미지가 신체 불만족에 미치는 효과를 감소시키는 것으로 나타나 운동참여수준이 신체 불만족을 줄여주는 완화효과를 입증하였다.

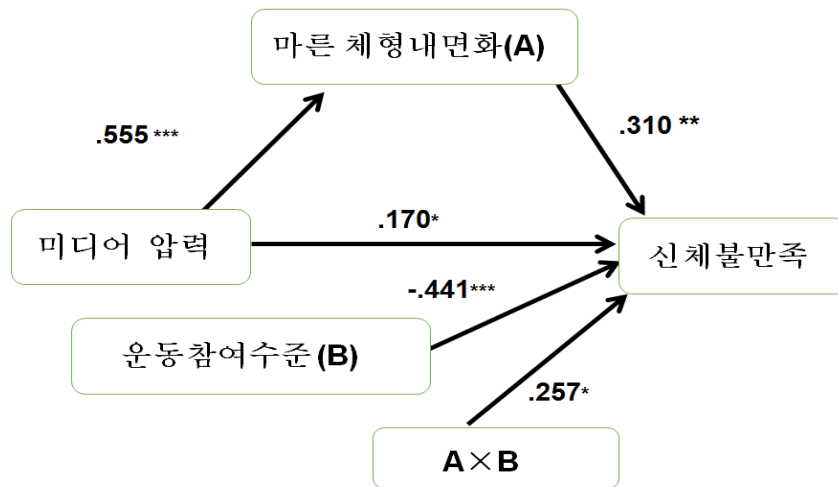


그림 3. 대중매체 압력과 신체 불만족 간의 마른체형 내면화의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과(박수아, 2019)

지금까지 이 분야에서 이루어진 상당수의 연구들은 상관연구에 기초하여 어떤 자극(미디어 영향, 신체 이미지)에 노출되면 행동(신체 불만족, 우울)이 이루어지는 것에 초점을 맞추었지만, 독립변인과 종속변인 사이에서 작동하는 메커니즘과 관련된 조절효과와 매개효과에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 여러 연구들이 대중매체의 영향이 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치고, 미디어에서 제시되는 신체 이미지 내면화가 이들 간의 관계를 매개한다는 것을 입증하고 있다. 그러나 이러한 매개효과가 어떻게 조절될 수 있는지에 대한 연구는 매우 희귀하다. 이러한 선행문헌 고찰에 기반하여 미디어 신체이미지 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족을 매개할 것이고, 결국 미디어로부터 받는 압력이나 정보 수용력은 신체 불만족을 증가시킬 것이며 신체 불만족은 부적응 행동을 유발할 것으로 예측된다. 또한 이러한 매개효과가 운동 참여수준에 따라서 유의하게 조절될 수 있는지를 구명하는 것이 필요하다.

III. 연구 I

미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화 및 신체 불만족의 관계

1. 문제의 제기

지금까지 미디어의 영향과 신체 불만족에 대해 이루어진 상당수의 연구들은 상관연구에 기초하여 어떤 자극(미디어 영향, 신체 이미지)에 노출되면 결과 행동(신체 불만족, 우울, 자기비난 등)이 이루어지는 것에 초점을 맞추었지만, 독립변인과 종속변인 사이에서 작동하는 메커니즘과 관련된 조절효과와 매개효과에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 여러 연구들이 대중매체의 영향이 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치고, 미디어에서 제시되는 신체 이미지 내면화가 이들 간의 관계를 매개한다는 것을 입증하고 있다. 그러나 비교문화적인 관점에서 한국과 중국의 여자대학생들에 대한 경험적 비교연구들이 이루어지지 않았기 때문에 탐색적 비교 연구를 진행할 필요성을 제기한다.

1) 연구목적

한국과 중국 여대생의 미디어 노출, 미디어 신체이상 내면화 및 신체 불만족의 관계를 비교 분석함으로써 한국과 중국 여대생들이 지각하는 미디어 영향, 미디어 신체이상 내면화, 신체 불만족의 차이를 분석하고, 미디어 신체이상 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족간의 관계를 유의하게 매개할 수 있는지 여부를 파악하고자 한다.

2) 연구모형

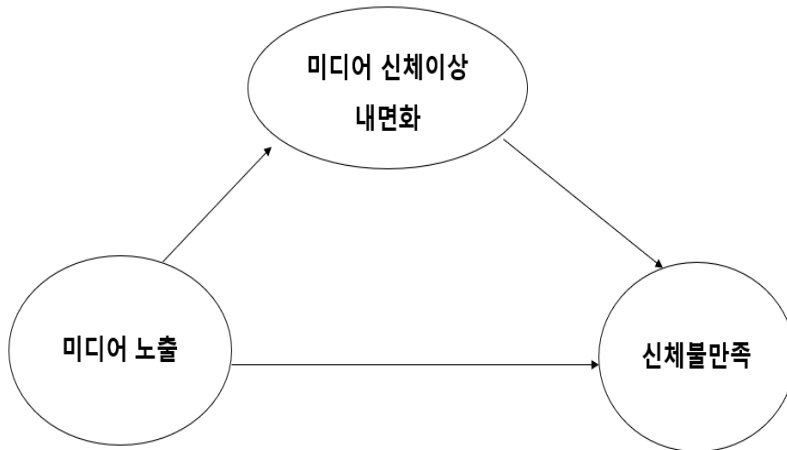


그림 4 . 연구 I 모형

3) 연구문제

- (1) 미디어 노출은 신체 불만족에 유의한 영향을 미치는가?
- (2) 미디어 노출은 미디어 신체이상 내면화에 유의한 영향을 미치는가?
- (3) 미디어 신체이상 내면화는 신체 불만족에 유의한 영향을 미치는가?
- (4) 미디어 노출과 신체 불만족의 관계는 미디어 신체이상 내면화에 의해서 매개되는가?

2. 연구방법

1) 연구대상자

본 연구의 대상자는 유목적 표집법을 이용하여 한국 여자대학생 275명과 중국 여자대학생 1549명을 선정하여 진행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 구체적으로 살펴보면, 한국의 여자대학생은 275명 이고, 학년별로는 1학년 41명(14.9%), 2학년 100명 (36.4%), 3학년 91명 (33.1%), 4학년 43명

(15.6%)순으로 나타났다. 중국의 여자대학생 표본은 1549명이며, 학년별로는 1학년 673명(43.6%), 2학년 650명(42.0%), 3학년 223명(14.4%)으로 나타났다. 중국 여자대학생 4학년은 극소수여서 3학년에 포함시켰다. 한국 여자대학생의 신장 최소값은 148.00 cm, 최대값은 188.00 cm로 나타났고, 신장 평균은 163.03 cm로 나타났다. 중국 여자대학생의 신장 최소값은 150.00 cm, 최대값은 192.00 cm, 평균 신장은 167.51 cm로 나타났다. 한국 여자대학생 체중의 최소값은 37.00 kg, 최대값은 108.00 kg으로 나타났으며, 평균 체중은 59.42 kg으로 나타났다. 중국 여자대학생 체중의 최소값은 35.00 kg, 최대값은 98.00 kg, 체중평균은 57.95 kg으로 나타났다 (표 1).

표1 . 한국과 중국의 연구대상의 일반적 특성

	구분	한 국(n=275)	중 국(n=1549)	계
학년	1학년	41(14.9%)	676(43.6%)	1824(100.0)%
	2학년	100(36.4%)	650(42.0%)	
	3학년	91(33.1%)	223(14.4%)	
	4학년	43(15.6%)	0	
신장 (cm)	최소값	148.00	150.00	1824(100.0)%
	최대값	188.00	192.00	
	평균	163.03	167.51	
체중 (kg)	최소값	37.00	35.00	1824(100.0)%
	최대값	108.00	98.00	
	평균	59.42	57.95	

2) 측정도구

(1) 미디어 노출(mass media exposure)

미디어는 외모에 대한 사회문화적 태도를 결정짓는 매우 중요한 요소로서 신체적 외모의 중요성과 이상적인 사회 기준에 대한 개인의 태도를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 본 연구에서 미디어 노출은 Nouri, Hill 및 Orell-Valente(2011)의 연구, 박정임(2015)의 연구를 참고하여 빈도척도로 제작 하였다. 본 연구에서는 대학생들이 평소 미디어에 얼마나 자주 접촉하고 있으며, 또 의도적으로 관심을 가지고 미디어에 접근하는지를 유형화하여 측정하였다. 본 연구의 대상자들이 여자대학생을 참작하여 그들이 즐겨 접촉하고 외모강조 메시지(Thinness Promoting Message: TMP)를 자주 노출하는 TV, 스마트폰, 영화, 신문, 영화잡지, 여성잡지,

패션잡지, 인터넷 광고 등을 위주로 관심과 접촉빈도를 측정하였다. 5점 빈도척도에 응답한 횟수를 합하여 미디어 노출의 연속지표(continuous index)로 활용하였으며, 평균빈도수를 산출하여 인쇄매체와 방송매체 측정치로 사용하였다(표 2).

표 2 . 한국 여대생의 미디어 노출 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성	
		1	2		
인쇄 매체	2. 얼마나 자주 여성잡지를 보십니까?	.875	.083	.772	
	4. 얼마나 자주 미용잡지를 보십니까?	.867	.047	.754	
	3. 얼마나 자주 패션잡지를 보십니까?	.849	.057	.725	
	5. 얼마나 자주 영화잡지를 보십니까?	.835	.138	.716	
방송 매체	1. 얼마나 자주 신문을 보십니까?	.604	.040	.366	
	9. 얼마나 자주 TV을 보십니까?	.056	.684	.471	
	7. 얼마나 자주 영화(DVD)를 보십니까?	.256	.682	.530	
	8. 얼마나 자주 스마트폰을 보십니까?	-.292	.654	.513	
	6. 얼마나 자주 뮤직비디오를 보십니까?	.443	.551	.500	
	KMO의 표본적합성 측정=.848	고유치	3.803	1.544	
	Bartlett의 구형성 검정=977.823	공통분산%	42.257	17.152	
	df=36 p=.000	누적분산%	42.257	59.409	
	Cronbach's Alpha		.871	.551	

표 3 . 중국 여대생의 미디어 노출 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성	
		1	2		
인쇄 매체	2. 얼마나 자주 여성잡지를 보십니까?	.854	.050	.732	
	3. 얼마나 자주 패션잡지를 보십니까?	.851	.162	.751	
	4. 얼마나 자주 미용잡지를 보십니까?	.851	.095	.733	
방송 매체	5. 얼마나 자주 영화잡지를 보십니까?	.786	.246	.678	
	1. 얼마나 자주 신문을 보십니까?	.745	-.036	.556	
	6. 얼마나 자주 뮤직비디오를 보십니까?	.522	.507	.530	
방송 매체	8. 얼마나 자주 스마트폰을 보십니까?	-.225	.744	.605	
	9. 얼마나 자주 TV을 보십니까?	.138	.742	.570	
	7. 얼마나 자주 영화(DVD)를 보십니까?	.304	.666	.536	
	KMO의 표본적합성 측정=.862	고유치	4.101	1.591	
	Bartlett의 구형성 검정=6030.520	공통분산%	45.566	17.673	
	df=36 p=.000	누적분산%	45.566	63.239	
	Cronbach's Alpha		.889	.649	

(2) 미디어 신체이상 내면화(internalization of media body ideals)

신체 이미지(internalization of media body ideals)는 개인이 자기 신체에 대해 가지는 느낌과 태도로서 누구나가 자기 자신에 대한 신체 이미지를 가지고 있으며, 대중매체의 영향을 많이 받는다. 본 연구에서 미디어 신체이상 내면화는 Thompson 등(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)의 하위요인 중 일반인 마른 체형 내면화(10문항), 운동선수 체형 내면화(3 문항) 2차원으로 평가하였다. 5점 리

커트 척도로 되어 있으며, 요인분석을 통하여 2요인 구조를 확인하였고 Cronbach's Alpha에 의한 신뢰도 분석을 실시한 결과는 <표 4>에 제시되었다. 중국어판 미디어 신체이상 내면화는 Thompson 등(2004)의 외모의 사회문화적 태도질문지(SATAQ-3)를 중국어와 영어로 번역하는 과정을 거쳐서 제작되었다.

표 4. 한국 여대생의 미디어 신체이상 내면화 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
다른 체형이상 내면화	6. 나는 내 신체와 영화에 나오는 사람들의 신체를 비교한다.	.914	.108	.847
	4. 나는 내 외모를 TV와 영화스타들의 몸과 비교한다.	.913	.099	.843
	8. 나는 내 외모를 잡지 속에 나오는 모델들의 외모와 비교한다.	.879	.116	.786
	2. 나는 TV속 스타들의 신체와 내 몸을 비교한다.	.845	.143	.734
	5. 나는 내 몸이 영화에 나오는 사람과 같이 보이길 희망한다.	.833	.306	.788
	13. 나는 TV에 나오는 사람처럼 보이길 바란다.	.827	.322	.787
	7. 나는 뮤직비디오에 나오는 모델과 같이 보이길 소망한다.	.824	.337	.792
	3. 나는 내 몸이 잡지의 모델과 같아 보였으면 하고 바란다.	.814	.285	.743
	운동선수체 형내면화	11. 나는 스포츠 선수들과 같이 보이길 소망한다.	.235	.891
9. 나는 잡지에 나오는 운동선수처럼 탄탄하게 보이길 바란다.		.228	.886	.837
14. 나는 스포츠 선수들과 같이 보이길 소망한다.		.123	.873	.777
KMO의 표본적합성 측정=.919		고유치	6.925	1.859
Bartlett의 구형성 검정=3180.576		공통분산%	62.955	16.899
df=55 p=.000		누적분산%	62.955	79.854
Cronbach's Alpha			.959	.896

표 5. 중국 여대생의 미디어 신체이상 내면화 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
다른 체형이상 내면화	6. 나는 내 신체와 영화에 나오는 사람들의 신체를 비교한다.	.848	.221	.769
	4. 나는 내 외모를 TV와 영화스타들의 몸과 비교한다.	.844	.136	.731
	8. 나는 내 외모를 잡지 속에 나오는 모델들의 외모와 비교한다.	.840	.216	.752
	7. 나는 뮤직비디오에 나오는 모델과 같이 보이길 소망한다.	.835	.353	.756
	5. 나는 내 몸이 영화에 나오는 사람과 같이 보이길 희망한다.	.826	.241	.717
	2. 나는 TV속 스타들의 신체와 내 몸을 비교한다.	.784	.174	.645
	3. 나는 내 몸이 잡지의 모델과 같아 보였으면 하고 바란다.	.781	.197	.649
	13. 나는 TV에 나오는 사람처럼 보이길 바란다.	.744	.348	.674
	운동선수체 형내면화	9. 나는 잡지에 나오는 운동선수처럼 탄탄하게 보이길 바란다.	.216	.882
11. 나는 스포츠 스타들처럼 탄탄하게 보이길 바란다.		.226	.876	.819
14. 나는 스포츠 선수들과 같이 보이길 소망한다.		.199	.763	.621
		고유치	6.408	1.550
KMO의 표본적합성 측정=.912		공통분산%	58.257	14.090
Bartlett의 구형성 검정=12975.102				
df=55 p=.000		누적분산%	58.257	72.347
Cronbach's Alpha			.930	.837

(3) 신체 불만족 (body dissatisfaction)

신체 불만족(body dissatisfaction)이란 자신의 신체에 대한 부정적인 주관적 평가와 그에 따른 불쾌감 체험을 의미한다. 본 연구에서 신체 불만족 측정은 Dowson과 Handerson(2001)이 개발한 체형질문지(Body Shape Questionnaire: BSQ-14) 간편형 척도를 한국어판으로 번안한 박수아(2019)의 척도를 활용하였으며, 중국어판 신체 불만족 척도는 박수아(2019)의 척도를 한국어-중국어로 번역-역번역하는 과정을 거쳐서 제작되었다. 신체 불만족 척도는 총 13문항으로 구성되어 있으며, 6점 평정척도(1=전혀 없다, 6점=항상 있다)를 사용하여 측정하였다. 요인분석을 실시한 결과 72.36%를 설명하는 13문항 단일요인으로 나타났으며, 신뢰도 분석을 실시한 결과, 한국 여학생 표본에서는 .978, 중국 여학생 표본에서는 .971로 나타났다.

표 6 . 한국 여자대학생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적	
		재치	공통성
신 체 불 만 족	11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	.901	.811
	8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	.890	.792
	4. 목욕할 때처럼 옷을 벗었을 때 똥똥하다고 느낀다.	.890	.791
	12. 다른 사람들과 함께 있을 때 특히 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다	.889	.790
	6. 나의 몸은 지나치게 크고 둥근 느낌이 든다고 생각한다.	.879	.773
	10. 다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다.	.864	.746
	7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	.861	.742
	3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	.852	.726
	2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.833	.693
	9. 나는 스스로 통제하지 못하기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각한다.	.819	.670
	1.나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도 체형에 대하여 걱정을 한다.	.806	.649
	5. 과자와 케이크 같은 고칼로리 음식을 먹으면 똥똥해진다고 느낀다.	.784	.615
	13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	.779	.607
KMO의 표본적합성 측정=.955	고유치	9.406	
Bartlett의 구형성 검정=3770.250	공통분산%	72.355	
df=78 p=.000	누적분산%	72.355	
Cronbach's Alpha		.968	

표 7. 중국 여자대학생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적	
		재치	공통성
		1	
신체 불만족	8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	.900	.810
	11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	.900	.810
	4. 목욕할 때처럼 옷을 벗었을 때 뚱뚱하다고 느낀다.	.894	.798
	10. 다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다.	.884	.781
	6. 나의 몸은 지나치게 크고 등근 느낌이 든다고 생각한다.	.882	.778
	12. 다른 사람들과 함께 있을 때 특히 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다	.880	.774
	9. 나는 스스로 통제하지 못하기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각한다.	.871	.759
	5. 과자와 케이크 같은 고칼로리 음식을 먹으면 뚱뚱해진다고 느낀다.	.863	.745
	3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	.852	.726
	1. 나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도 체형에 대하여 걱정을 한다.	.852	.725
	2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.847	.717
	7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	.837	.701
	13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	.748	.560
KMO의 표본적합성 측정=.969	고유치	9.685	
Bartlett의 구형성 검정=22344.435	공통분산%	74.501	
df=78 p=.000	누적분산%	74.501	
Cronbach's Alpha		.971	

3) 연구절차

본 연구에서 중국여대생의 자료는 2021년 11월부터 2021년 12월까지 인터넷 조사를 실시하였다. 조사를 실시하기 전에 중국 길림성 장춘시, 산시성 서안에 소재한 대학교에 있는 교수들과 사전 협의하여 Wechat을 기반으로 한 인터넷 설문조사를 실시하였고 조사가 원만하게 이루어질 수 있도록 동료 교수들에게 부탁하고 최대한 진솔하게 응답할 수 있도록 학생들을 독려했다.

한국의 여대생들은 서울, 청주, 대구, 제주 4개 지역에 있는 대학교에 재학중인 학생들을 표집하였으며, 사전에 협의한 교수들에게 질문지를 발송하고 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하고 수거하는 배포수거형 조사를 실시하였다. 질문지 응답시간은 10-15분 정도 소요되는 것으로 파악되었다.

4) 자료분석

자료 처리는 Amos 18.0, SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro 통계프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 코딩자료의 정확성 점검과 표적변수들의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구의 요인구조와 타당도를 확보하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 측정도구의 신뢰도를 파악하기 위하여 내적 일관성분석(Cronbach's Alpha)을 실시하였다.

셋째, 한국과 중국의 여대생들의 미디어 노출빈도, 미디어 신체이상 내면화, 신체 불만족의 평균치 차이를 분석하기 위하여 독립 t 검증을 실시하였다.

넷째, 매개효과를 분석하기 위하여 Hays(2013)의 PROCESS Macro(No.4)를 이용하였다.

3. 연구결과

1) 연구변인의 기술 통계 및 상관관계

한국·중국 여대생의 미디어(인쇄, 방송매체)노출, 미디어신체이상 내면화 및 신체 불만족 간의 관계를 분석하기 전에 먼저 연구변인들에 대한 기술통계량과 상관관계를 분석한 결과는 <표 8>, <표 9>와 같다. 한국 여대생의 상관관계를 산출한 결과 신체 불만족은 인쇄매체노출($r=.192$), 방송매체노출($r=.110$), 마른체형이상 내면화($r=.666$), 운동선수체형 내면화($r=.314$)와 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 중국 여대생의 상관관계를 산출한 결과 신체 불만족은 인쇄매체노출($r=.154$), 방송매체노출($r=.162$), 마른체형이상 내면화($r=.566$), 운동선수체형 내면화($r=.209$)와 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 한국 여대생의 인쇄매체노출은 방송매체($r=.303$), 마른체형이상 내면화($r=.207$)와 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 운동선수체형 내면화($r=.075$)와는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 하지만 중국 여대생의 인쇄매체노출은 방송매체노출($r=.378$), 마른체형이상 내면화($r=.216$), 운동선수체형 내면화($r=.113$)와 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 한국 여대생의 방송매체노출은 마른체형이상 내면화($r=.187$), 운동선수체형 내면화($r=.121$)와 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으며, 중국 여대생의 방송매체노출도 마른체형이상 내면화($r=.260$), 운동선수체형 내면화($r=.186$)와 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 한국과 중국 여대생들의 마른체형이상 내면화는 운동선수체형 내면화($r=.449$)($r=.489$)와 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

한국과 중국 여대생들의 상관관계를 분석한 결과, 모든 변인들이 적절한 상관관계를 보임으로써 회귀분석을 실시하는데 무리가 없다고 판단하였다.

한편, 연구변인들의 국가별 평균치 차이를 분석한 결과, 마른체형 이상 내면화는 중국 여대생이 한국 여대생보다 높게 나타났으며($t=3.570, p<.000$), 신체 불만족은 한국 여대생이 중국 여대생보다 높게 나타났다($t=3.604, p<.000$). 운동선수체형 내면화는 한국 여대생이 중국 여대생보다 높게 나타났고($t=6.540, p<.000$), 인쇄매체 노출은 중국 여대생이 높게 나타났다($t=2.649, p<.008$). 방송매체 노출은 한국 여대생이 높게 나타났다($t=8.464, p<.000$).

표 8. 한국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계

변인	A	B	C	D	E
신체 불만족(A)	1.00				
인쇄매체노출(B)	.192***	1.00			
방송매체노출(C)	.110*	.303***	1.00		
마른체형이상 내면화(D)	.666***	.207***	.187***	1.00	
운동선수체형 내면화(E)	.314***	.075	.121*	.449***	1.00
M±SD	3.14±1.27	1.68±.80	3.51±.72	2.78±1.01	3.51±1.02
왜도	-.42	1.06	-.20	.24	-.42
첨도	-.37	.25	-.47	-.57	-.37

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ (이하 동일함)

표 9. 중국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계

변인	A	B	C	D	E
신체 불만족(A)	1.00				
인쇄매체노출(B)	.154***	1.00			
방송매체노출(C)	.162***	.378***	1.00		
마른체형이상 내면화(D)	.566***	.216***	.260***	1.00	
운동선수체형 내면화(E)	.209***	.113***	.186***	.489***	1.00
M±SD	2.90±.94	1.83±.87	3.06±.82	2.98±.79	3.13±.86
왜도	-.04	1.08	-.12	.08	-.01
첨도	.05	.89	.28	1.06	.65

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

2) 한국·중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

한·중 여대생의 인쇄매체와 신체 불만족의 관계에서 마른체형이상 내면화의 매개효과 분석한 결과는 <표 10> <표11>이며 매개효과를 도해한 결과가 <그림 5>

<그림 6>이다. 에서 보는 바와 같이, 한국과 중국 여대생들의 인쇄매체(독립변인)노출은 신체 불만족(종속변인)에 정(+)의 영향을 미치고 있으나, 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않았다(한국 B=.0902, SE=.0737, t=1.2238, p=.2221; 중국 B=.0367, SE=.0233, t=1.5730, p=.1159). 한국과 중국 여대생들이 인쇄매체(독립변인)노출은 마른체형이상 내면화(매개변수)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국, B=.2623, SE=.0748, t=3.5045, p=.0005; 중국 B=.1966, SE=.0227, t=8.6801, p=.0000). 한국과 중국 여대생들의 마른체형이상 내면화는 신체 불만족에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국, B=.8269, SE=.0583, t=14.1777, p=.0000; 중국 B=.6660, SE=.0256, t=26.0345, p=.0000). 한국과 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른체형이상 내면화가 매개효과가 있는지를 분석한 결과, 간접효과의 계수(한국 B=.2169, SE=.0604; 중국 B=.1310, SE=.0182)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)가 하한값과 상한값(한국 .1008~.3394; 중국 .0957~.1674)에 0를 포함하고 있지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 한국과 중국 여대생들의 인쇄매체 노출은 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치는 것이 아니라 마른체형이상 내면화를 경유하여서 완전매개효과를 보이는 것으로 나타났다.

표 10. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
인쇄매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.3071	.0949	3.2350**	.1202	.4940
직접효과	B	SE	t		
인쇄매체노출→신체 불만족	.0902	.0737	1.2238	-.0549	.2354
인쇄매체노출→마른체형이상내면화	.2623	.0748	3.5045***	.1149	.4096
마른체형이상내면화→신체 불만족	.8269	.0583	14.1777***	.7121	.9418
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
마른체형이상 내면화	.2169	.0604	.1008	.3394	

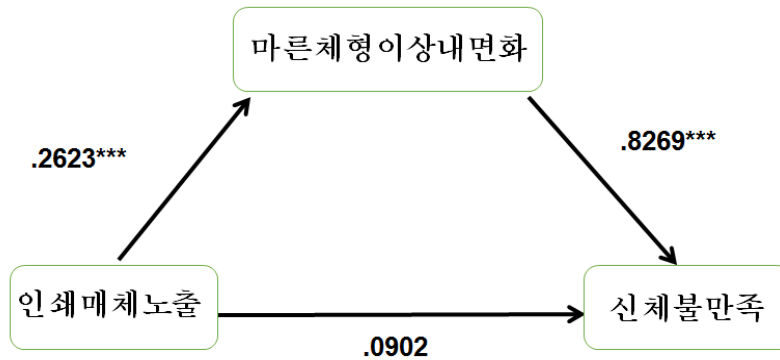


그림 5. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과

표 11. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
인쇄매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1677	.0273	6.1356***	.1141	.2213
직접효과	B	SE	t		
인쇄매체노출→신체 불만족	.0367	.0233	1.5730	-.0091	.0825
인쇄매체노출→마른체형이상내면화	.1966	.0227	8.6801***	.1522	.2411
마른체형이상내면화→신체 불만족	.6660	.0256	26.0345***	.6158	.7162
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
마른체형이상 내면화	.1310	.0182	.0957	.1674	

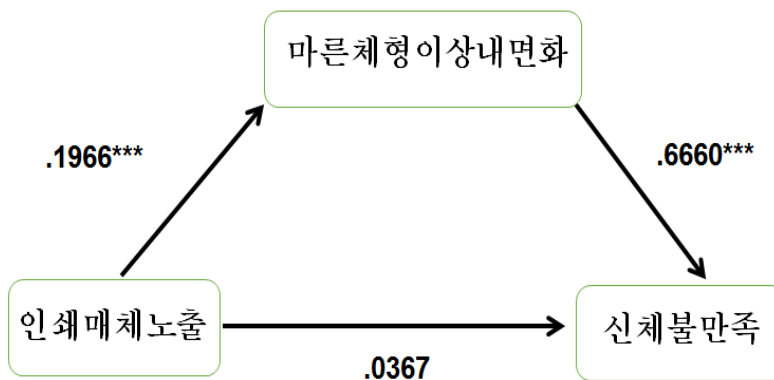


그림 6. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과

3) 한국·중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

한·중 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른체형이상 내면화의 매개효과를 분석한 결과는 <표 12>와 <표13>이며, 매개효과를 도해한 것이 <그림 7>과 <그림 8>이다. 표와 그림에서 보는 바와 같이, 한국과 중국 여대생들의 방송매체노출(독립변인)은 신체 불만족(종속변인)에 정(+)의 영향을 미치고 있지만 통계적으로 유의하지 않았다(한국 $B=-.0262$, $SE=.0815$, $t=-.3221$, $p=.7476$; 중국 $B=.0175$, $SE=.0249$, $t=.7034$, $p=.4819$). 한국과 중국 여대생들의 방송매체노출(독립변인)은 다른체형이상 내면화(매개변수)에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.2617$, $SE=.0832$, $t=3.1452$, $p=.0018$; 중국 $B=.2505$, $SE=.0236$, $t=10.6039$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 다른체형이상 내면화는 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.8453$, $SE=.0582$, $t=14.5157$, $p=.0000$; 중국 $B=.6699$, $SE=.0259$, $t=25.8772$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른체형이상 내면화가 유의한 매개효과를 보이는지 여부를 분석한 결과, 간접효과계수(한국 $B=.2212$, $SE=.0731$; 중국 $B=.1687$, $SE=.0216$)가 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0791~.3695)(.1270~.2120)에 0를 포함하고 있지 않음으로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 요약하면, 한국과 중국 여대생들의 방송매체노출은 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치는 것이 아니라 다른체형이상 내면화를 경유하여 완전매개효과를 보이고 있다.

표 12. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 다른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
방송매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1949	.1064	1.8314	-.0146	.4045
직접효과	B	SE	t		
방송매체노출→신체 불만족	-.0262	.0815	-.3221	-.1867	.1342
방송매체노출→다른체형이상내면화	.2617	.0832	3.1452**	.0979	.4254
다른체형이상내면화→신체 불만족	.8453	.0582	14.5157***	.7306	.9599
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
다른체형이상 내면화	.2212	.0731	.0791	.3695	

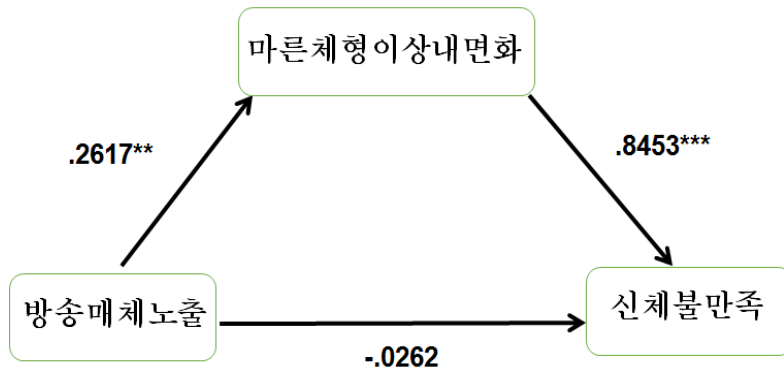


그림 7. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 도해결과

표 13. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른 체형이상 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
방송매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1854	.0288	6.4383***	.1289	.2418
직접효과	B	SE	t		
방송매체노출→신체 불만족	.0175	.0249	.7034	-.0313	.0664
방송매체노출→마른체형이상내면화	.2505	.0236	10.6039***	.2042	.2969
마른체형이상내면화→신체 불만족	.6699	.0259	25.8772***	.6192	.7207
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
마른체형이상 내면화	.1687	.0216	.1270	.2120	

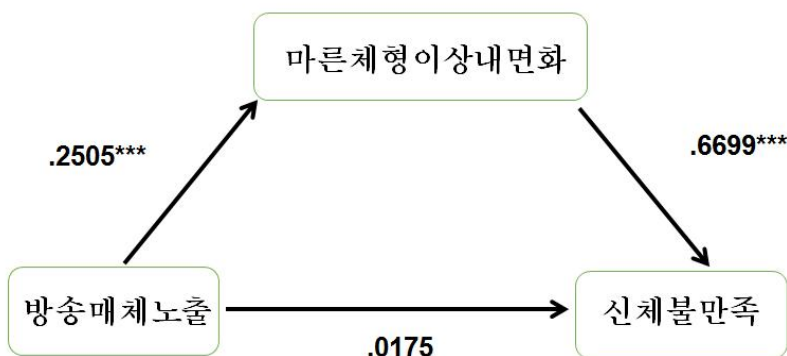


그림 8. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 마른체형이상 내면화의 매개효과 도해결과

4) 한국·중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

한·중 여대생은 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과를 분석한 결과는 <표 14>와 <표15>이며, 매개효과를 도해한 결과가 <그림 9>와 <그림 10>이다. 표와 도해결과에서 보는 바와 같이, 한국과 중국 여대생들의 인쇄매체노출은 신체 불만족에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.2711$, $SE=.0908$, $t=2.9867$, $p=.0031$; 중국 $B=.1438$, $SE=.0270$, $t=5.3279$, $p=.0000$). 한국 여대생들의 인쇄매체노출(독립변인)은 운동선수체형 내면화(매개변수)에 정(+)의 유의한 영향을 미치지 않았다($B=.0933$, $SE=.0771$, $t=1.2359$, $p=.2176$). 중국 여대생의 인쇄매체노출(독립변인)은 운동선수체형 내면화(매개변수)에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.1438$, $SE=.0270$, $t=5.3279$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 운동선수체형 내면화는 신체 불만족에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.3774$, $SE=.0710$, $t=5.3131$, $p=.0000$; 중국 $B=.2120$, $SE=.0271$, $t=7.8249$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화가 매개효과를 보이는지 여부를 분석한 결과, 한국여대생의 간접효과계수($B=.0360$, $SE=.0309$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(-.0193~.1045)에 0을 포함하고 있으므로 매개효과가 없는 것으로 나타났다. 그러나 중국여대생의 간접효과 계수($B=.0239$, $SE=.0072$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(0.0117~.0404)에 0을 포함하고 있지 않으므로 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 한국여대생의 경우는 운동선수체형 내면화의 매개효과가 없었지만, 중국 여대생들의 경우는 인쇄매체노출이 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치며 운동선수체형 내면화를 통한 간접효과도 있는 것으로 나타나 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

표 14. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
인쇄매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.3071	.0949	3.2350**	.1202	.4940
직접효과	B	SE	t		
인쇄매체노출→신체 불만족	.2711	.0908	2.9867**	.0924	.4499
인쇄매체노출→운동선수체형내면화	.0953	.0771	1.2359	-.0565	.2472
운동선수체형내면화→신체 불만족	.3774	.0710	5.3131***	.2375	.5172
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.0360	.0309	-.0193	.1045	

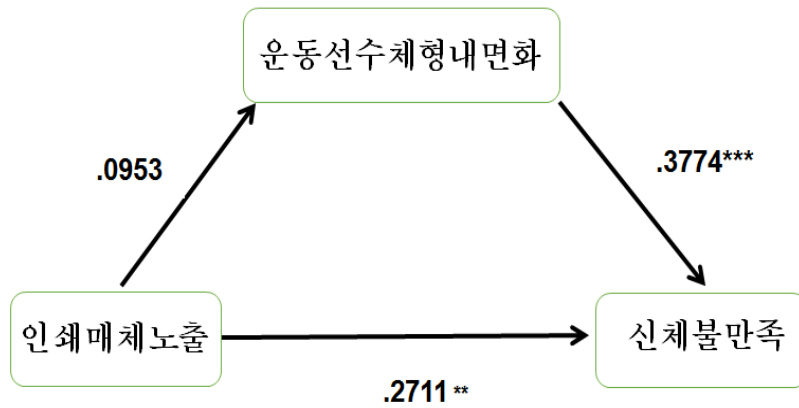


그림 9. 한국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과

표 15. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
인쇄매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1677	.0273	6.1356***	.1141	.2213
직접효과	B	SE	t		
인쇄매체노출→신체 불만족	.1438	.0270	5.3279***	.0908	.1967
인쇄매체노출→운동선수체형내면화	.1128	.0252	4.4815***	.0634	.1621
운동선수체형내면화→신체 불만족	.2120	.0271	7.8249***	.1588	.2651
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.0239	.0072	.0117	.0404	

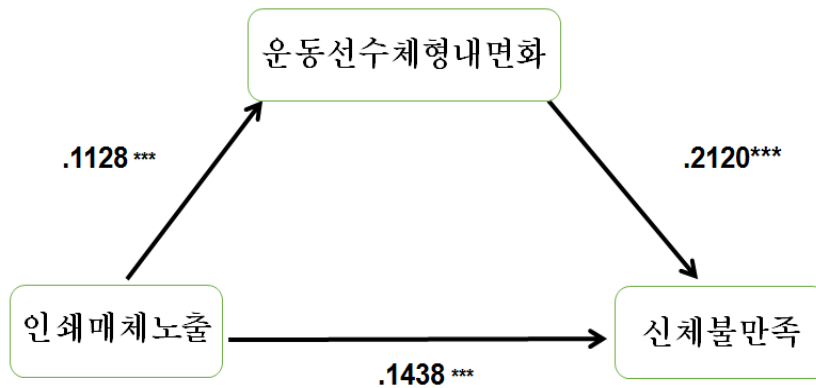


그림 10. 중국 여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과

5) 한국·중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

한·중 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과를 분석한 결과는 <표 16>와 <표17>이며, 매개효과를 도해한 것이 <그림 11>과 <그림 12>이다. 표와 그림에서 보는 바와 같이, 한국 여대생들의 방송매체노출(독립변인)은 신체 불만족(종속변인)에 정(+의 영향을 미치고 있지만 통계적으로 유의하지 않았다($B=.1295$, $SE=.1023$, $t=1.2658$, $p=.2067$). 그러나 중국 여대생의 방송매체노출은 신체 불만족에 정(+의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.1458$, $SE=.0288$, $t=5.0629$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 방송매체노출(독립변인)은 운동선수체형 내면화(매개변수)에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.1713$, $SE=.0850$, $t=2.0149$, $p=.0449$; 중국 $B=.1951$, $SE=.0262$, $t=7.4340$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 운동선수체형 내면화는 신체 불만족에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.3821$, $SE=.0723$, $t=5.2850$, $p=.0000$; 중국 $B=.2025$, $SE=.0274$, $t=7.3874$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화가 유의한 매개효과가 있는지를 분석한 결과, 간접효과계수(한국 $B=.0654$, $SE=.0376$; 중국 $B=.0395$, $SE=.0098$)는 95% 편의교정 신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0010~.1487)(.0230~.0619)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 요약하면, 한국 여대생들의 방송매체노출은 신체 불만족에 직접적인 영향은 없으며,

운동선수체형내면화를 경유한 간접효과만이 유의함으로 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 반면, 중국 여대생들의 방송매체노출은 신체 불만족에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 운동선수체형내면화를 경유한 간접효과도 유의한 것으로 나타나 부분매개효과가 있는 것을 알 수 있었다.

표 16. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
방송매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1949	.1064	1.8314	-.0146	.4045
직접효과	B	SE	t		
방송매체노출→신체 불만족	.1295	.1023	1.2658	-.0719	.3309
방송매체노출→운동선수체형내면화	.1713	.0850	2.0149*	.0039	.3386
운동선수체형내면화→신체 불만족	.3821	.0723	5.2850***	.2398	.5245
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.0654	.0376	.0010	.1487	

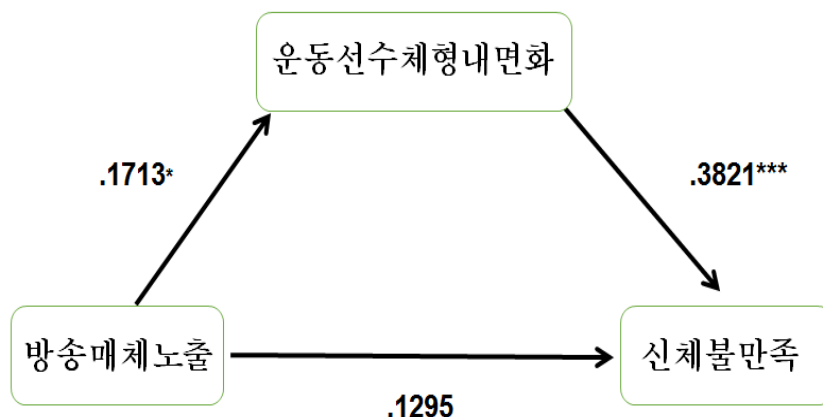


그림 11. 한국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과

표 17. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
방송매체노출→신체 불만족 (직접효과+간접효과)	.1854	.0288	6.4383***	.1289	.2418
직접효과	B	SE	t		
방송매체노출→신체 불만족	.1458	.0288	5.0629***	.0893	.2023
방송매체노출→운동선수체형내면화	.1951	.0262	7.4340***	.1436	.2466
운동선수체형내면화→신체 불만족	.2025	.0274	7.3874***	.1488	.2563
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
운동선수체형내면화	.0395	.0098	.0230	.0619	

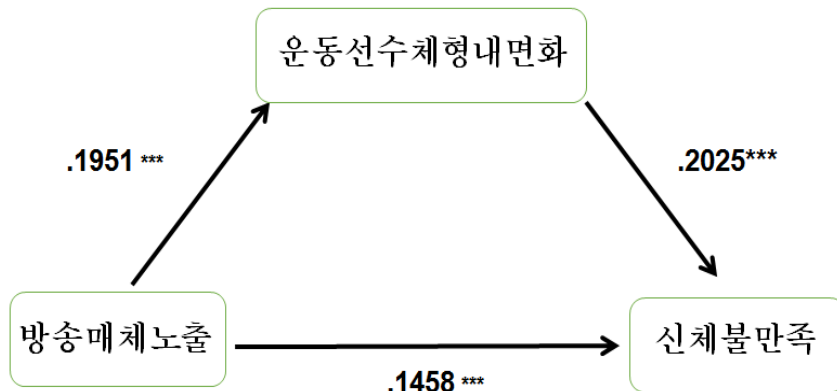


그림 12. 중국 여대생의 방송매체노출과 신체 불만족의 관계에서 운동선수체형 내면화의 매개효과 도해결과

4. 논의

오늘날 이상적인 미의 기준은 미디어에 의해 전달되고 있다(Harter, 1990). 우리는 항상 접하는 미디어를 통해 외모에 대한 사회적 이상을 지각하며 자신의 외모에 대해 지각하게 된다. 따라서 미디어는 외모 및 외모관리행동을 조절하는 사회적 비교의 준거 틀로 작용할 수 있다(Kostanski & Gullone, 1998). 미디어 소비는 전 세계적으로 증가하고 있으며, 사람들은 평균 하루 10시간 이상 미디어를 사용하는 것으로 보고되고 있다(Nielsen, 2016). 미디어가 비현실적인 미의 기준을 조장하기 때문에 미디어에 장기간 노출되면 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Grogan, 2016). 특히 미디어는 보통 사람이 얻을 수 없는 체중과 체형을 가진 엄청나게 마른

소녀와 여성을 정기적으로 묘사하고 있다(Grabe et al., 2008). 이상은 시간이 지남에 따라 점점 더 날씬해지고 있으며(Sypeck et al., 2004), 미디어에서 여성 모델의 무게는 종종 거식증의 기준보다 더 말라졌다(Wiseman et al., 1992). 다양한 형태의 미디어는 마른 체형의 미의 이상에 대한 광범위한 확산을 부추기고 있다.

배양이론에 따르면 미디어 콘텐츠에 반복적으로 노출되면 시청자가 미디어에서 묘사하는 사건이나 사람을 현실로 인식하게 된다(Gerbner et al., 2002). 이것은 다른 신체 유형보다 "날씬한" 것을 중요시하는 특정 이상에 더 많이 노출되는 곳에서 개인이 매력에 대한 사회적 정의의 결정적인 메시지를 내면화할 수 있음을 시사한다(O'Brien, 2015). 내면화의 과정은 미디어 내에서 묘사된 이상화된 모델과의 긍정적인 연관성을 발달시키도록 만든다(Thompson et al., 2004). 날씬한 모델의 미디어 묘사는 매력과 성공을 포함하여 달성할 수 없는 날씬함에 대한 보상지각을 강조한다(Thompson et al., 1999). 내면화된 이상은 미디어 콘텐츠가 종종 자신과 타인을 판단하는 기준이 되는 불완전하고 부정확하며 편향된 콘텐츠를 전파하는 많은 형태의 매스 미디어와 함께 현실을 반영하지 않기 때문에 문제가 될 수 있다(Ulaş et al., 2012; Webb et al., 2014; Geraee et al., 2015). 전통적인 미디어, 특히 영화, 텔레비전 및 잡지에 대한 노출은 섭식 장애, 우울증 및 낮은 자존감을 포함한 심리적 문제의 위험을 증가시키는 신체 불만족(Grabe et al., 2008)을 초래한다(Markey, 2010). 또한 면역체계 약화(Campisi et al., 2012) 및 수면의 질 방해(Wolniczak et al., 2013)와 같은 생리적 문제를 유발하기도 한다.

지금까지의 이루어진 상관 연구들은 잡지와 텔레비전 노출과 신체 불만족 사이의 연관성을 발견했다. 그러나 이 관계는 직접적이지 않으며 환자의 체질량지수(BMI) 뿐만 아니라 자신을 이상적인 신체 이미지 또는 자존감과 비교하는 등 날씬한 이상에 대한 인식 및 내면화와 같은 다양한 심리적 변수에 의해서 이 관계가 매개될 수 있다는 것을 보여주고 있다. 즉, 미디어 노출이 신체 불만족과 관련이 있다고 결론지었지만(Grabe et al., 2008; Stice et al., 1994), 많은 증거는 둘 사이의 관계가 직접적이지 않고 다른 변수를 통해 매개됨을 시사하고 있다. 구체적으로 미디어 노출과 신체 불만족 간의 관계는 날씬한 이상 내면화 및 사회적 비교와 같은 변수에 의해 매개될 가능성이 높다고 보고되었다(Clark & Tiggemann, 2007; Stice et al., 1994).

본 연구는 한국과 중국 여대생을 대상으로 미디어 노출, 마른체형 이상 내면화 및 신체 불만족간의 관계를 비교 분석하고자 하였다. 구체적으로 미디어 노출과 신체 불만족의 관계가 마른체형(날씬한) 이상 내면화에 의해서 유의하게 매개될 수 있는지 여부를 분석하고자 하였다.

자료를 분석한 결과 한국의 여대생들은 인쇄매체와 방송매체 모두 신체 불만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나 유의한 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 인쇄매체 노출은 마른체형 이상 내면화에 유의한 영향을 미치고 마른체형 이상 내면화는 신체 불만족에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 또한 마른체형 이상 내면화는 인쇄매체 노출과 신체 불만족간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 그러나 인쇄매체 노출은 운동선수체형 내면화에 유의한 영향을 미치지 못하고 있고 인쇄매체 노출과 신체 불만족간의 관계를 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계에서는 운동선수 체형 내면화가 유의한 매개변수로 확인되었다. 이러한 결과는 잡지와 TV의 영향이 동일하지 않다는 Tiggemann(2003)에서도 확인할 수 있다. 여학생 104명을 대상으로 잡지 및 TV 노출과 신체 불만족, 섭식장애의 관계를 조사한 Tiggemann(2003)의 연구에서는 날씬한 이상 내면화가 잡지 노출과 신체 불만족 사이의 관계를 유의하게 매개하였으나, TV노출과 신체 불만족 간의 관계에는 매개효과를 하지 못하는 것으로 보고한 결과와는 불일치하는 결과이다. 물론 일반인들을 대상으로 신체 불만족의 잠재적 예측요인으로서 운동선수 체형 이상 내면화의 역할을 분석한 연구들이 없기 때문에 결정적인 진술을 할 수는 없으나 신문이나 잡지보다는 TV나 영상매체가 운동선수체형 내면화를 통하여 신체 불만족을 유도한다고 말할 수 있다. 뉴미디어인 SNS의 사용이 많을수록 날씬한 이상에 대한 내면화가 유의하게 더 높고 이것은 결국 신체 이미지 장애에 영향을 미친다고 보고한 Mingoia, Huchinson, Wilson 및 Gleaves(2017) 결과에서도 그 가능성을 확인할 수 있다.

한편, 중국 여대생들은 인쇄매체와 신체 불만족, 방송매체와 신체 불만족의 관계는 마른체형 이상 내면화에 의해서 완전 매개되는 것으로 나타났다. 또한 운동선수 체형 내면화는 인쇄매체와 신체 불만족의 관계, 방송매체와 신체 불만족의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 즉, 인쇄, 방송매체 노출 자체가 신체 불만족에 영향을 미칠 뿐만 아니라 운동선수체형 내면화를 경유해서도 신체 불만족에 영향을

미치는 것을 알 수 있었다. 이 매개효과로부터 중국의 여대생들은 날씬한 마른 체형 이미지와 함께 강건하고 조율된 운동미에 대한 욕구가 한국 여대생보다 더 높다고 유추해 볼 수 있다. 사실 최근에는 마른체형 이상 내면화와 운동과 스포츠에 초점을 맞춘 또 다른 유형의 매체 영향력이 젊은 여성들에게서도 출현한다는 점, 즉 미에 대한 신체 이상은 날씬한 기준과 운동기준 모두를 강조하는 쪽으로 변화하고 있다(Thompson, van dan Berg, Roehrig, Guarda, & Heinberg, 2004; Varnes et al., 2013)는 추세를 감안한다면 중국 여대생들의 운동체형 이상 내면화의 효과는 크게 놀랄 일이 아니다.

요약하면, 한국여대생들과 중국여대생들은 모두 인쇄매체와 노출과 신체 불만족의 관계가 마른체형 내면화에 의해서 완전매개하는 것으로 동일한 특성을 보였다. 그러나 중국 여학생들이 인쇄 및 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계는 운동선수체형 내면화에 의해서 부분매개되는 것으로 나타났으며, 한국여대생의 인쇄매체노출과 신체 불만족의 관계는 운동선수체형 내면화에 의해서 매개되지 않는다는 점이 두 문화 간에 차이 있는 것으로 나타났다.

전체적으로 볼 때 미디어 노출 자체가 신체 불만족을 유도한다기보다는 마른체형 내면화, 운동선수체형 내면화를 경유하여 신체 불만족에 영향을 미치고 있는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 일본 여대생 표본에서 날씬한 마른 이상의 내면화가 미디어 노출-신체 불만족의 관계를 매개하는 것으로 보고한 Yamamiya, Shroff, 및 Thompson(2008)의 연구와도 일치하고 있다. 또한 본 연구의 결과는 여러 종단 연구들(Jones, 2004; Stice & Bearman, 2001; Stice & Whitenton, 2002)이 마른체형 이상 내면화가 소녀들 사이의 신체 불만족 증가를 예측한다는 경험적 증거와 소녀의 경우 신체 이미지에 대한 미디어 노출의 영향은 신체 이상의 내면화 정도에 따라 달라지는 것으로 보고한 Durkin과 Paxton(2002)의 결과와도 맥을 같이하고 있다. 또한 날씬한 이상 미디어 노출은 신체 불만족을 예측했으며 이 관계는 날씬한 이상 내면화 및 사회적 비교에 의해 매개되었다고 보고한 Davis(2015)의 연구와도 일치한다. 그리고 미디어가 전달하는 날씬해야 한다는 지각된 압력은 마른체형 이상을 내면화함으로써 신체 불만족과 관련이 있다는 것을 규명한 Blowers, Loxton, Grady-Flessner 및 Dawe(2003)의 결과와도 일치하고 있다.

연구 1의 결과를 종합하여 보면, 인쇄, 방송매체 노출은 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치기보다는 마른체형 이상 내면화를 경유하여 영향을 미치는 것을 알 수

있었다. 그렇다면 미디어 이상 내면화와 이상을 따르기 위한 지각된 압력은 객관화된 신체 의식의 예측 변수로서 뿐만 아니라 사춘기 이전 및 사춘기 소녀의 신체 불만족을 직접 예측한다는 결과(Cafri et al. 2005; Sands and Wardle 2003; Stice and Bearman 2001)에 기반 하여 미디어 노출을 통해 신체이상 내면화가 배양되도록 하는 미디어의 압력이 존재할 것이고 미디어의 압력과 정보는 신체 불만족을 유의하게 예측하게 된다고 가정할 수 있으며, 신체 불만족은 인간의 심리적, 생리적 기능에 부정적 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 따라서 연구 2에서는 미디어의 영향(미디어 정보와 압력)이 심리적 부적응에 미치는 효과가 신체 불만족에 의해서 매개되고 이 매개효과는 운동참여수준에 의해서 조절될 수 있는지를 구명함으로써 미디어 영향, 신체 불만족 및 심리적 기능과 운동참여수준 간에 관여하는 매개 및 조절 메커니즘을 이해할 수 있을 것이다.

IV. 연구 II

미디어 영향, 신체 불만족 및 심리적 부적응의 관계: 운동 참여수준의 조절효과

1. 문제의 제기

연구 1의 결과를 보면, 미디어 노출은 신체 불만족에 정(+)의 영향을 미치고 미디어 신체이상에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 미디어 신체이상 내면화는 신체 불만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 미디어 신체이상 내면화는 미디어 노출과 신체 불만족간의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 여기서 중요한 점은 신체 불만족 수준이 심리적 부적응 행동(우울증세 강화, 불안 증가, 대인 민감성 증가)에 부정적 영향을 미치는데 이 영향을 경감하거나 조절할 수 있는 매개변수나 조절변수를 찾아내는 일이다. 이에 연구 2에서는 미디어 노출로 인하여 내면화된 미디어 영향과 심리적 부적응 행동 간의 관계에서 작용하는 신체 불만족 수준의 매개효과를 조절할 수 있는 변인으로 운동참여수준을 선정하여 조절된 매개효과를 분석할 필요성을 제기하였다.

1) 연구목적

연구 II의 목적은 한국과 중국 여대생들을 대상으로 미디어 영향(미디어 압력, 미디어 정보), 신체 불만족 및 심리적 부적응 간의 관계를 국가별 비교 분석하고, 미디어 영향과 심리적 부적응 간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과가 운동 참여수준에 의해서 유의하게 조절될 수 있는지 여부를 검증하고자 한다.

2) 연구모형

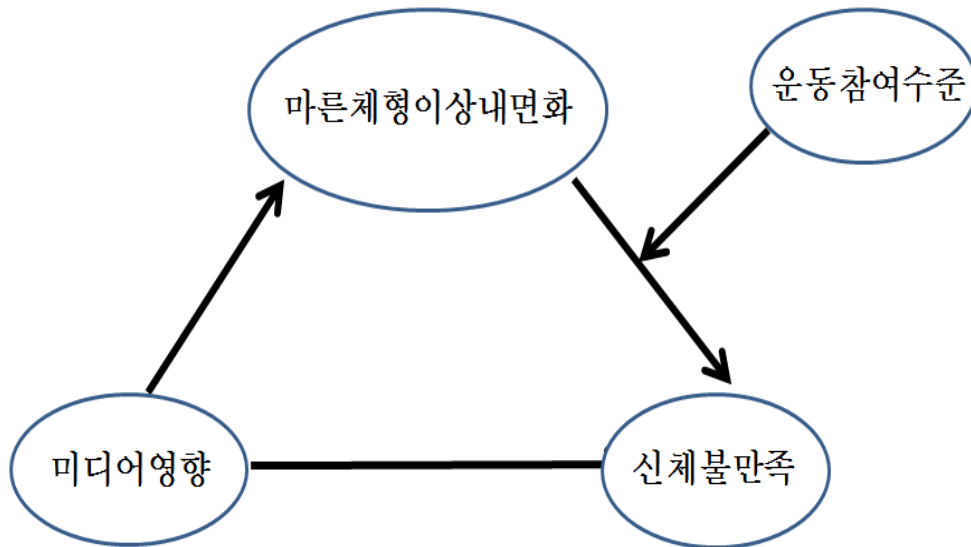


그림 13. 연구II의 이론적 모형

3) 연구문제

- (1) 미디어의 영향(압력, 정보)은 심리적 부적응(우울, 대인 민감성)에 유의한 영향을 미치는가?
- (2) 미디어의 영향(압력, 정보)은 신체 불만족에 유의한 영향을 미치는가?
- (3) 신체 불만족은 심리적 부적응(우울, 대인 민감성)에 유의한 영향을 미치는가?
- (4) 미디어의 영향(압력, 정보)과 심리적 부적응(우울, 대인 민감성)의 관계는 신체 불만족에 의해서 매개되는가?
- (5) 신체 불만족이 미디어의 영향(압력, 정보)과 심리적 부적응(우울, 대인 민감성)의 관계에 미치는 매개효과가 운동참여수준에 의해서 유의하게 조절되는가?

2. 연구방법

1) 연구대상자

본 연구의 대상자는 유목적 표집기법을 활용하여 표집한 한국 여대생 240명과 중국 여대생 1215명이었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 18>과 같다. 구체적으로 살펴보면, 한국의 여대생 표본 240명을 학년별로 분석하면, 1학년 49명(20.4%), 2학년 62명(25.8%), 3학년 58명(24.2%), 4학년 71명(29.6%)으로 나타났다. 중국의 여대생은 1215명 이었고, 학년별로는 1학년 464명(38.2%), 2학년 671명(55.2%), 3학년 70명(5.8%), 4학년 10명(0.8%)으로 나타났다. 한국 여대생 신장의 최소값은 150.00 cm, 최대값은 187.60 cm, 평균 신장은 163.65 cm로 나타났다. 중국 여대생의 신장 최소값은 145.00cm, 최대값은 198.00cm, 평균 신장은 165.10cm로 나타났다. 한국 여대생의 체중의 최소값은 38.00kg, 최대값은 92.00kg, 평균 체중은 57.34kg으로 나타났다. 중국 여대생의 체중의 최소값은 30.00kg, 최대값은 145.00kg, 평균 체중은 56.06kg으로 나타났다.

표 18. 한국과 중국의 연구대상의 일반적 특성

	구분	한 국(n=240)	중 국(n=1215)	계
학년	1학년	49(20.4%)	464(38.2%)	1455(100.0)%
	2학년	62(25.8%)	671(55.2%)	
	3학년	58(24.2%)	70(5.8%)	
	4학년	71(29.6%)	10(0.8%)	
신장 (cm)	최소값	150.00	145.00	1455(100.0)%
	최대값	187.60	198.00	
	평균	163.65	165.10	
체중 (kg)	최소값	38.00	30.00	
	최대값	92.00	145.00	
	평균	57.34	56.06	

2) 측정도구

(1) 미디어의 영향

본 연구에서 미디어의 영향(media influence)은 Thompson, Berg, Roehrig, Guarda

& Heinberg(2004)가 개발한 SATAQ-3(the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3)를 한국어로 번안하여 사용한 박수아(2019)의 한국어판 SATAQ-3를 활용하였다. 이 척도는 TV, 잡지 및 영화와 관련된 통칭의 미디어에 대한 정보와 미디어의 압력 차원 그리고 일반적인 마른체형 이상 내면화와 운동선수체형 이상 내면화의 4개의 하위차원으로 구성된 30문항의 표준화된 질문지이다. 본 연구에서는 미디어 영향을 한국어판 SATAQ-3의 하위척도 중 미디어 정보(9문항)와 미디어 압력(7문항)에 응답한 2차원의 측정값으로 정의하였다. SATAQ-3는 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평가하였으며, 점수가 높을수록 미디어 압력 지각이 높음을 의미하고, 신체 매력에 대한 대중매체 정보 수용도가 높은 것을 의미한다.

중국어판 SATAQ-3는 Thompson 등(2004)의 SATAQ-3와 한국어판 SATAQ-3을 중국어로 번역하고 다시 역 번역하는 과정을 거쳐 제작하였다.

탐색적 요인분석결과, 한국과 중국 여대생의 미디어 압력 척도는 2요인구조로 확인되었으며, 확인적 요인분석을 통하여 2요인구조를 확증하였다.

표 19. 한국 여대생의 미디어 영향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
미디어 압력	10. 나는 TV와 잡지를 보면서 다이어트를 해야 한다는 압박을 느낀다.	.224	.890	.843
	6. 나는 TV와 잡지를 보면서 더 날씬해져야 한다는 압박을 느낀다.	.281	.884	.861
	8. 나는 TV와 잡지를 보면서 완벽한 몸매를 가져야 한다는 압박을 느낀다.	.286	.828	.767
	12. 나는 TV와 잡지에 나오는 모델과 연예인을 볼 때 운동을 해야겠다는 압박을 느낀다.	.225	.809	.720
	2. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 볼 때 체중을 감량해야 한다는 압박을 느낀다.	.222	.040	.704
	14. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 보면서 내 외모도 변화시켜야겠다는 압박을 느낀다.	.297	.787	.708
	4. 나는 TV속 연예인을 볼 때 예뻐(멋있어)보여야 한다는 압박을 느낀다.	.346	.719	.637
미디어 정보	7.잡지기사는 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.814	.262	.732
	15.영화 배우들은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.791	.283	.705
	9.지 속 광고는 패션과 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.785	.205	.659
	5.TV에 나오는 뮤직비디오는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.780	.317	.709
	11.잡지에 나오는 모델들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.771	.301	.685
	3.TV광고 방송은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.765	.229	.637
	1.TV프로그램은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공한다.	.735	.162	.566
	16. 유명한 사람들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 준다.	.723	.255	.861
	13.영화는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.722	.247	.582
	KMO의 표본적합성 측정=.932	고유치	8.827	2.277
Bartlett의 구형성 검정=3200.271	공통분산%	55.167	14.228	
df=120 p=.000	누적분산%	55.167	69.395	
Cronbach's Alpha		.943	.932	

표 20. 중국 여대생의 미디어 영향 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
미디어 압력	10. 나는 TV와 잡지를 보면서 다이어트를 해야 한다는 압박을 느낀다.	.848	.310	.816
	12. 나는 TV와 잡지에 나오는 모델과 연예인을 볼 때 운동을 해야겠다는 압박을 느낀다.	.810	.363	.787
	14. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 보면서 내 외모도 변화시켜야겠다는 압박을 느낀다.	.800	.319	.742
	6. 나는 TV와 잡지를 보면서 더 날씬해져야 한다는 압박을 느낀다.	.787	.353	.744
	8. 나는 TV와 잡지를 보면서 완벽한 몸매를 가져야 한다는 압박을 느낀다.	.785	.353	.740
	4. 나는 TV속 연예인을 볼 때 예뻐(멋있어)보여야 한다는 압박을 느낀다.	.710	.390	.657
미디어 정보	2. 나는 TV와 잡지 속 연예인을 볼 때 체중을 감량해야 한다는 압박을 느낀다.	.701	.314	.590
	3.TV광고 방송은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.300	.781	.700
	5.TV에 나오는 뮤직비디오는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.405	.765	.749
	9.지 속 광고는 패션과 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.429	.759	.760
	7.잡지기사는 신체매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.436	.757	.763
	11.잡지에 나오는 모델들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.514	.707	.763
	1.TV프로그램은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공한다.	.119	.705	.512
	15.영화 배우들은 신체적 매력에 대한 정보를 제공해 준다.	.516	.694	.748
	13.영화는 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 제공해 준다.	.524	.691	.753
	16. 유명한 사람들은 신체적 매력에 대한 중요한 정보를 준다.	.566	.628	.715
KMO의 표본적합성 측정=.965	고유치	10.364	1.177	
Bartlett의 구형성 검정=20255.177	공통분산%	64.777	7.354	
df=120 p=.000	누적분산%	64.777	72.131	
Cronbach's Alpha		.938	.947	

(2) 신체 불만족

신체 불만족(body dissatisfaction)이란 자신의 신체에 대한 부정적인 주관적 평가와 그에 따른 불쾌감 체험을 의미한다. 본 연구에서 신체 불만족 측정은 Dowson & Handerson(2001)이 개발한 체형질문지(Body Shape Questionnaire: BSQ-14) 간편형 척도를 한국어판으로 번안한 박수아(2019)의 척도를 활용하였다. 총 13문항으로 구성되어 있으며, 6점 평정척도(1=전혀 없다, 6점=항상 있다)를 사용하여 측정하였다. 요인분석 결과, 한국(68%설명)과 중국(71%설명) 표본에서 13문항 단일요인의 해를 얻었으며, 신뢰도는 한국의 경우 $\alpha=.961$, 중국의 경우 $\alpha=.966$ 으로 양호하게 나타났다.

표 21. 한국 여대생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적	
		재치	공통성
		1	
신체 불만족	8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	.865	.748
	11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	.865	.748
	12. 다른 사람들과 함께 있을 때 특히 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다	.851	.725
	4. 목욕할 때처럼 옷을 벗었을 때 뚱뚱하다고 느낀다.	.850	.723
	10. 다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다.	.848	.719
	3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	.841	.707
	1.나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도 체형에 대하여 걱정을 한다.	.828	.686
	9. 나는 스스로 통제하지 못하기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각한다.	.821	.674
	2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.820	.672
	6. 나의 몸은 지나치게 크고 둥근 느낌이 든다고 생각한다.	.818	.668
	7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	.794	.631
	13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	.776	.603
	5. 과자와 케이크 같은 고칼로리 음식을 먹으면 뚱뚱해진다고 느낀다.	.773	.597
KMO의 표본적합성 측정=.952	고유치	8.900	
Bartlett의 구형성 검정=2864.398	공통분산%	68.461	
df=78 p=.000	누적분산%	68.461	
Cronbach's Alpha		.961	

표 22. 중국 여대생의 신체 불만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적	
		재치	공통성
		1	
신체 불만족	11. 거울이나 쇼 윈도우에 비친 내 체형에 대하여 불만족을 느낀다.	.884	.782
	4. 목욕할 때처럼 옷을 벗었을 때 뚱뚱하다고 느낀다.	.878	.771
	12. 다른 사람들과 함께 있을 때 특히 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다	.877	.769
	8. 나의 체형에 대한 걱정이 다이어트를 하도록 만든다.	.875	.766
	10. 다른 사람들이 나의 볼록한 배와 허리를 볼까봐 걱정한다.	.857	.735
	9. 나는 스스로 통제하지 못하기 때문에 지금의 체형이 되었다고 생각한다.	.864	.721
	6. 나의 몸은 지나치게 크고 둥근 느낌이 든다고 생각한다.	.849	.719
	3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	.837	.701
	1.나는 다이어트를 해야 한다고 생각할 정도 체형에 대하여 걱정을 한다.	.833	.698
	2. 몸매가 좋은 사람들과 함께 있을 때 내 체형에 대하여 타인의 시선을 의식한다.	.836	.667
	5. 과자와 케이크 같은 고칼로리 음식을 먹으면 뚱뚱해진다고 느낀다.	.810	.655
	7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	.805	.648
	13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다.	.779	.606
KMO의 표본적합성 측정=.964	고유치	9.238	
Bartlett의 구형성 검정=16979.197	공통분산%	71.058	
df=78 p=.000	누적분산%	71.058	
Cronbach's Alpha		.966	

(3) 심리적 부적응

심리적 부적응(psychological maladjustment)은 김광림, 원호택 및 김재환(1984)이 표준화한 간이정신건강 진단검사((Symptom Checklist-90-Revised: SCL-90-R)를 본 연구의 상황에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 최근 한 달 동안 자신의 상태와 가장 가깝게 느끼는 문항에 체크하도록 되어 있으며, 우울 7문항, 불안 5문항, 대인 민감성 5문항, 총 17문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 해당 심리적 부적응이 높은 것을 의미한다. 중국어판 간이정신건강 진단검사(SCL-90-R)는 번역-역번역 과정을 거쳐서 제작하였으며, 한국과 중국학생들에게 공통적으로 출현하는 2요인 구조를 추출하였다. 즉 불안요인을 제거하고 6문항의 우울요인과 3문항의 대인 민감성 2요인구조로 재편하여 분석에 활용하였다.

표 23. 한국 여대생의 심리적 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
우울	5.죽고 싶은 생각이 든다	.806	-.066	.654
	15.허무한 느낌이 든다.	.735	.337	.654
	4.기운이 없고 침체된 기분이다(무기력하다).	.676	.281	.536
	14.무슨 일이든 힘들게 느껴진다.	.649	.227	.473
	7.기분이 자주 울적하거나 물기를 잘한다.	.648	.370	.557
	9. 미래에 대한 희망이 없는 것 같다.	.632	.321	.503
대인 민감성	13. 다른 사람들과 함께 있을 나의 말과 행동에 신경을 쓰게 된다.	.200	.828	.726
	6.낯선 사람을 대할 때 어색하거나 부끄럽다	.139	.786	.638
	10.남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관한 이야기를 할 때 거부함을 느낀다.	.452	.557	.514
KMO의 표본적합성 측정=.862		고유치	4.217	1.037
Bartlett의 구형성 검정=751.444		공통분산%	46.850	11.526
df=36 p=.000		누적분산%	46.850	58.377
Cronbach's Alpha			.828	.698

표 24 . 중국 여대생의 심리적 부적응 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증

요인	문항	요인적재치		공통성
		1	2	
우울	5.죽고 싶은 생각이 든다	.881	.038	.777
	9. 미래에 대한 희망이 없는 것 같다.	.873	.198	.802
	15.허무한 느낌이 든다.	.780	.400	.768
	4.기운이 없고 침체된 기분이다(무기력하다).	.730	.386	.682
	7.기분이 자주 울적하거나 물기를 잘한다.	.726	.455	.733
	14.무슨 일이든 힘들게 느껴진다.	.701	.494	.735
대인 민간성	13. 다른 사람들과 함께 있을 나의 말과 행동에 신경을 쓰게 된다.	.045	.904	.820
	6.낯선 사람을 대할 때 어색하거나 부끄럽다	.397	.738	.702
	10.남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관한 이야기를 할 때 거부함을 느낀다.	.524	.665	.717
KMO의 표본적합성 측정=.928		고유치	5.657	1.079
Bartlett의 구형성 검정=8366.433		공통분산%	62.851	11.987
df=36 p=.000		누적분산%	62.851	74.839
Cronbach's Alpha			.828	.698

(4) 운동참여수준

운동참여수준(Level of Exercise Participation)은 Godin과 Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 번안하여 측정하였다. 한국어와 중국어로 번역-역번역된 도구를 사용하였으며, 질문의 지시문은 다음과 같다. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 "최소 15분 이상" 격렬한 고강도 운동(심장 박동수가 빠르게 뛸 정도), 적당한 중강도 운동(땀을 흘리지만 탈진은 일어나지 않는 상태), 약한 저강도 운동(힘이 들지 않는 편안한 상태)에 얼마나 자주 참여하십니까? 주당 횟수 ()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오. 총 주당 운동참여수준은 고강도에 9 점, 중강도에 5점, 저강도에 3점을 곱하여 결정한다. 즉, 주당 운동참여수준=(9 x 고강도)+(5 x 중강도)+(3 x 저강도)로 계산하였다.

3) 연구절차

본 연구의 중국 여대생들의 자료수집은 2022년 1월부터 2022년 2월까지 실시하였으며, 중국 길림성 장춘시에 소재한 대학교, 산시성 시안, 절강성, 상하이, 베이징에 있는 대학교 교수들과 사전 협의하여 Wechat을 기반으로 한 인터넷 설문조사를 실시하였다. 인터넷 조사가 원만하게 이루어질 수 있도록 동료교수들에게 요청하고 최대한 진솔하고 성실하게 응답할 수 있도록 학생들을 독려하도록 부탁하였다.

한국의 여자대학생들에 대한 조사는 2022년 3월부터 4월까지 이루어졌으며, 서울, 원주, 충주, 제주 4개 지역에 있는 대학교의 교수들에게 질문지를 발송하고 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하고 수거하는 배포수거형 조사를 실시하였다. 질문지 응답시간은 10-15분 정도 소요되는 것으로 파악되었다.

4) 자료분석

자료 처리는 Amos 18.0, SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro(v.3.2) 통계프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구변인들의 코딩의 정확성과 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구의 요인타당도를 확보하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 측정도구의 신뢰도를 점검하기 위하여 내적 일관성 분석(Cronbach's Alpha)을 실시하였다.

셋째, 매개효과(mediation effect)와 조절된 매개효과(moderated mediation effect)를 분석하기 위하여 Hays(2013)의 PROCESS Macro를 이용하였다. 매개효과는 No.4, 조절된 매개효과는 No.14모형을 이용하였다.

3. 연구결과

1) 연구변인의 기술 통계 및 상관관계

한국·중국 여대생은 연구문제를 분석하기 전에 먼저 연구의 목표변인에 대한 기술 통계량과 상관관계를 분석한 결과는 <표 25>와 <표 26>과 같다. 한국 여대생의 상관관계를 산출한 결과 신체 불만족은 미디어 압력($r=.576$), 미디어 정보($r=.374$), 우울($r=.224$), 대인 민감성($r=.189$)과는 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 운동참여수준($r=-.009$)과는 비 유의적인 부(-)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 미디어 압력은 미디어 정보($r=.670$), 우울($r=.123$)과는 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났으며, 대인 민감성($r=.032$)과는 비유의적인 정(+)의 상관이 있었다. 또한 운동참

여수준과($r=-.001$)는 비유의적인 부(-)의 상관관계가 있는 것을 알 수 있었다. 대인 민감성은 우울과 정(+)의 상관관계가 있었으며, 운동참여수준과 대인 민감성 간에는 부(-)의 상관관계가 있었다. 또한 대인 민감성과 운동참여수준 간에도 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 25. 한국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계

변인	A	B	C	D	E	F
신체 불만족(A)	1.00					
미디어 압력(B)	.576***	1.00				
미디어 정보(C)	.374***	.670***	1.00			
우울(D)	.224***	.123*	.103	1.00		
대인 민감성(E)	.189***	.032	.095	.598***	1.00	
운동참여수준(F)	-.009	-.001	-.070	-.131*	-.154**	1.00
M±SD	3.04±1.20	2.86±.96	3.30±.84	1.93±.70	2.80±.94	27.90±25.62
왜도	-.49	.08	-.38	.55	-.12	1.23
첨도	-.38	.69	-.16	-.33	-.38	1.25

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 26. 중국 여대생의 연구변인들 간의 상관관계

변인	A	B	C	D	E	F
신체 불만족(A)	1.00					
미디어 압력(B)	.687***	1.00				
미디어 정보(C)	.551***	.800***	1.00			
우울(D)	.441***	.315***	.276***	1.00		
대인 민감성(E)	.465***	.348***	.325***	.684***	1.00	
운동참여수준(F)	.010	.026	.034	-.018	-.048*	1.00
M±SD	2.92±.79	2.99±.70	3.06±.61	2.42±.81	2.85±.83	36.67±25.73
왜도	-.25	.25	-.22	-.15	-.51	1.06
첨도	.93	2.15	3.43	-.34	.54	1.24

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

중국 여대생의 상관관계를 산출한 결과 신체 불만족은 미디어 압력($r=.687$), 미디어 정보($r=.551$), 우울($r=.441$), 대인 민감성($r=.465$)과는 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동참여수준($r=.010$)과는 비유의적인 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 미디어 정보는, 우울($r=.276$), 대인 민감성($r=.325$)과는 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 운동참여수준($r=.034$)과는 비유의적인 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 우울은 개인민감성($r=.684$)는 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로

로 나타났으며, 운동참여수준($r=-.018$)과는 비유의적인 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대인 민감성은 운동참여수준($r=-.048$)과는 비유의적인 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이상의 결과로 미루어 볼 때, 한국과 중국 여대생들이 상관을 분석한 결과는 모든 변인들이 적절한 상관관계를 보임으로써 회귀분석을 실시하는데 무리가 없다고 판단하였다.

한편, 연구변인들의 국가별 평균치 차이를 분석한 결과, 미디어 압력은 중국 여대생이 한국 여대생보다 유의하게 높게 나타났으며($t=2.085, p<.038$), 미디어 정보는 한국 여대생이 중국 여대생보다 높게 나타났으며($t=4.148, p<.000$). 신체 불만족 수준은 한국 여대생이 조금 높게 나타났으나, 통계적인 차이는 없었다($t=1.541, p>.124$). 심리적 부적응 변인 중 우울은 중국 여대생이 한국 여대생보다 높게 나타났으며, ($t=9.815, p<.000$), 대인 민감성은 국가별 차이가 없는 것으로 나타났다($t=.864, p>.388$).

2) 한국·중국 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

조절된 매개효과 분석을 하기 전에 변인들간의 매개효과를 분석하는 일을 선행하였다. 한·중 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 분석한 결과는 <표 27>과 <표 28>이며, 매개효과를 도해한 것이 <그림 14>와 <그림 15>이다. 표와 그림에서 보는 바와 같이, 전체적으로 볼 때 한국 여대생들의 미디어 압력은 우울에 정(+)의 영향을 미치지만 통계적 유의성은 없었다($B=.0901, SE=.0473, t=1.9055, p=.0579$). 그러나 중국 여대생들의 미디어 압력은 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.3668, SE=.0303, t=12.1062, p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력은 우울에 유의한 영향을 미치지 않았다(한국 $B=-.0068, SE=.0569, t=-.1189, p=.9054$; 중국 $B=.0266, SE=.0395, t=.6748, p=.4999$). 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.7263, SE=.0669, t=10.8639, p=.0000$; 중국 $B=.7792, SE=.0226, t=34.5280, p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.1334, SE=.0451, t=2.9560, p=.0034$). ($B=.4366, SE=.0348, t=12.5399, p=.0000$). 한국과 중국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에

서 신체 불만족이 유의한 매개효과가 있는지 여부를 분석한 결과, 간접효과(한국 B=.0969, SE=.0303; 중국 B=.3402, SE=.0314)는 95% 편의교정신뢰구간 (bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0327~.1694)(.2807~.4041)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력이 신체 불만족에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났지만 신체 불만족을 경유하여 우울에 정(+)의 간접효과를 미치는 것으로 나타났다. 즉 완전매개효과가 있는 것을 알 수 있다.

표 27. 한국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 압력→우울 (직접효과+간접효과)	.0901	.0473	1.9055	-.0030	.1832
직접효과	B	SE	t		
미디어 압력→우울	-.0068	.0569	-.1189	-.1189	.1053
미디어 압력→신체 불만족	.7263	.0669	10.8639***	.5946	.8580
신체 불만족→우울	.1334	.0451	2.9560**	.0445	.2222
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.0969	.0347	.0327	.1694	

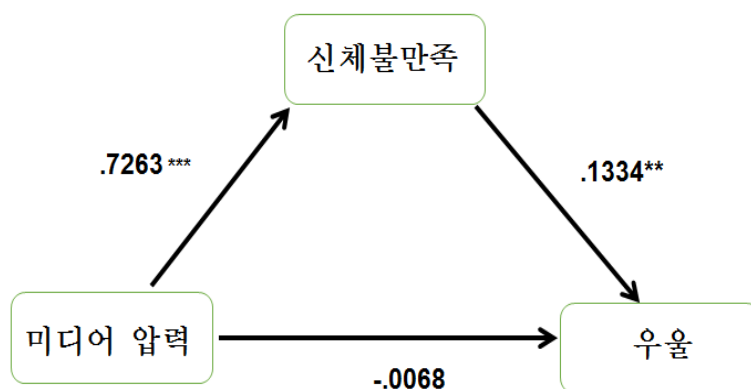


그림 14. 한국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

표 28. 중국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 압력→우울 (직접효과+간접효과)	.3668	.0303	12.1062***	.3074	.4262
직접효과	B	SE	t		
미디어 압력→우울	.0266	.0395	.6748	-.0508	.1041
미디어 압력→신체 불만족	.7792	.0226	34.5280***	.7349	.8235
신체 불만족→우울	.4366	.0348	12.5399***	.3683	.5049
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.3402	.0314	.2807	.4041	

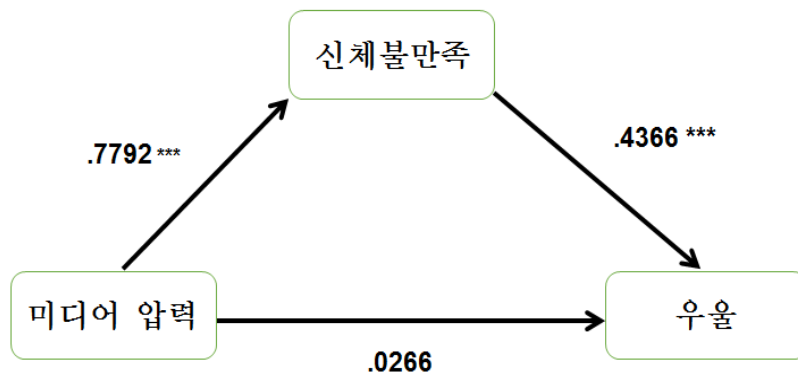


그림 15. 중국 여대생의 미디어 압력과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

앞서 한국과 중국 여대생의 미디어 압력과 우울 관계에서 신체 불만족 매개효과를 분석한 결과, 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 한국과 중국 여대생의 미디어 압력과 우울 간의 관계에서 신체 불만족의 유의한 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 유의하게 조절되는지 여부를 검증하였다. 신체 불만족이 미디어 압력과 신체 불만족간의 관계를 매개하는 효과가 운동참여수준에 의해서 조절되는지 여부를 분석한 결과는 <표 29>와 <표 30>이며, 조절된 매개효과에 대한 통계적 모형은 <그림 16>과 <그림 17>와 같다. 먼저 한국 여대생을 결과를 보면, 미디어 압

력은 신체 불만족에 유의한 영향을 미치고 있고(B=.7263, p=.0000), 신체 불만족은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나(B=.1322, p=.0036), 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다(B=-.0001). 또한 조절된 매개효과 지수도 -.0001로서 유의하지 않는 것으로 나타나, 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없는 것으로 해석하였다.

한편, 중국 여대생의 자료를 보면, 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=.7677, p=.0000), 미디어 압력은 우울에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며(B=.0367, p=.4229), 신체 불만족은 우울에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.4372, p=.0000). 운동참여수준은 신체 불만족에 부(-)의 영향을 미치지만 통계적으로 유의하지 않았다(B=-.0010, p=.2420). 운동참여수준에 따라 조절된 매개효과를 분석한 결과, 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았으며(B=.0016, p=.1454), 조절된 매개효과 지수도 .0012로서 신뢰구간 상하한계에 0이 포함됨으로 유의하지 않는 것으로 나타나 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없는 것으로 해석하였다.

표 29. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.3315$ F(1, 238)=120.3393, $p<.0000$								
상수항	-2.0761	.1809		-11.4777***	-2.4324	-1.7198		
미디어 압력	.7263	.0662		10.9699***	.5959	.8568		
종속변인모형(종속변인: 우울) $R^2=.2406$ F(4, 1210)=55.0861, $p<.0000$								
상수항	1.9457	.1670		11.6485***	1.6166	2.2748		
미디어 압력	-.0063	.0566		-.1111	-.1177	.1052		
신체 불만족(A)	.1322	.0450		2.9390**	.0436	.2208		
운동참여수준(B)	-.0035	.0017		-2.0276*	-.0070	-.0001		
AxB	-.0001	.0015		-.0539	-.0030	.0028		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.6236)	.0975		.0456				.0090	.1899
Mean(.0000)	.0960		.0335				.0307	.1635
+1SD(25.6236)	.0945		.0414				.0192	.1830
조절된 매개효과지수	-.0001		.0011				-.0021	.0022

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

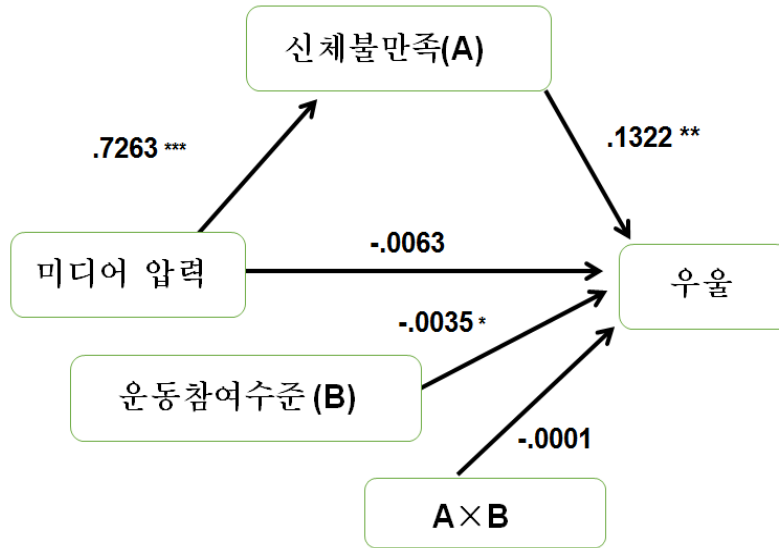


그림 16. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과와 도해결과

표 30. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.4686$ F(1, 1213)=1069.5716, $p<.0000$								
상수항	-2.2989	.0905		-25.3883***	-2.4765	-2.1212		
미디어 압력	.7677	.0300		25.6097***	.7089	.8265		
종속변인모형(종속변인: 우울) $R^2=.2406$ F(4, 1210)=55.0861, $p<.0000$								
상수항	2.3099	.1356		17.0312***	2.0438	2.5760		
미디어 압력	.0367	.0458		.8017	-.0531	.1265		
신체 불만족(A)	.4372	.0415		10.5349***	.3557	.5186		
운동참여수준(B)	-.0010	.0008		-1.1706	-.0026	.0007		
AxB	.0016	.0011		1.4569	-.0006	.0038		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.7375)	.3035		.0422				.2224	.3886
Mean(.0000)	.3356		.0328				.2731	.4018
+1SD(25.7375)	.3677		.0365				.2981	.4403
조절된 매개효과지수	.0012		.0009				-.0004	.0029

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

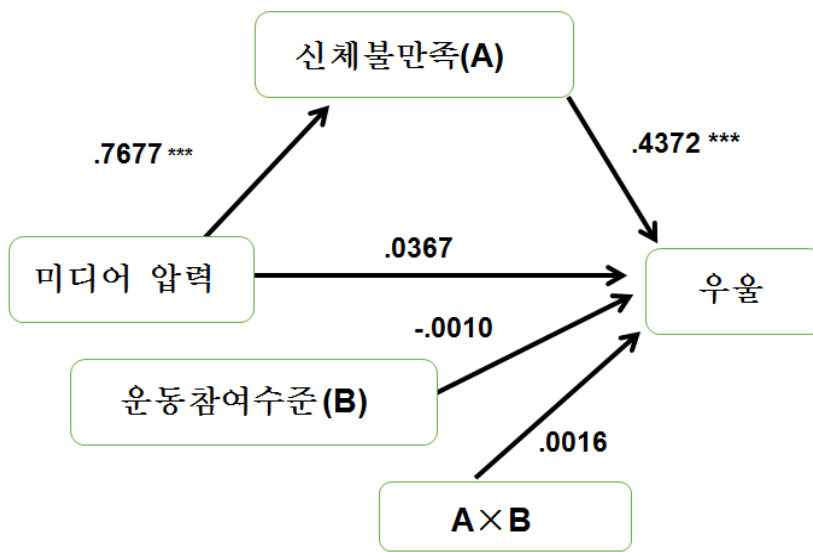


그림 17. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과와 도해결과

3) 한·중 여대생의 미디어 정보, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

먼저 한·중 여대생의 미디어 정보과 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 분석한 결과는 <표 31>과 <표32>이며, 매개효과를 도해한 것이 <그림 18>과 <그림 19>이다. 이 표와 그림에서 보는 바와 같이, 전체효과를 분석한 결과 한국 여대생들의 미디어 정보는 우울에 정(+)의 영향을 미치지만 유의하지 않았다($B=.0860$, $SE=.0540$, $t=1.5917$, $p=.1128$). 중국 여대생들의 경우는 미디어 압력은 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.3664$, $SE=.0350$, $t=10.4735$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 직접효과를 분석한 결과, 미디어 정보는 우울에 유의한 정(+)의 영향을 미치지 않았다(한국, $B=.0184$, $SE=.0572$, $t=.3224$, $p=.7475$; 중국 $B=.0632$, $SE=.0391$, $t=1.6158$, $p=.1064$). 한국과 중국 여학생들의 미디어 정보는 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.5386$, $SE=.0865$, $t=6.2288$,

p=.0000; 중국 B=.7172, SE=.0296, t=24.0865, p=.0000). 또한 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 우울을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(한국 B=.1255, SE=.0398, t=3.1548, p=.0018; 중국 B=.4258, SE=.0303, t=14.0634, p=.0000). 이어서, 한국과 중국 여대생의 미디어 정보과 우울 간의 관계에서 신체 불만족이 매개효과가 있는지 여부를 분석한 결과, 간접효과(한국 B=.0676, SE=.0274; 중국 B=.3032, SE=.0293)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.한국 0.223~.1308; 중국 .2478~.3638)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 요약하면, 한국과 중국여대생들의 신체 불만족은 미디어 정보와 우울의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다.

표 31. 한국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 정보→우울 (직접효과+간접효과)	.0860	.0540	1.5917	-.0204	.1925
직접효과	B	SE	t		
미디어 정보→우울	.0184	.0572	.3224	-.0943	.1312
미디어 정보→신체 불만족	.5386	.0865	6.2288***	.3682	.7089
신체 불만족→우울	.1255	.0398	3.1548**	.0471	.2038
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.0676	.0274	.0223	.1308	

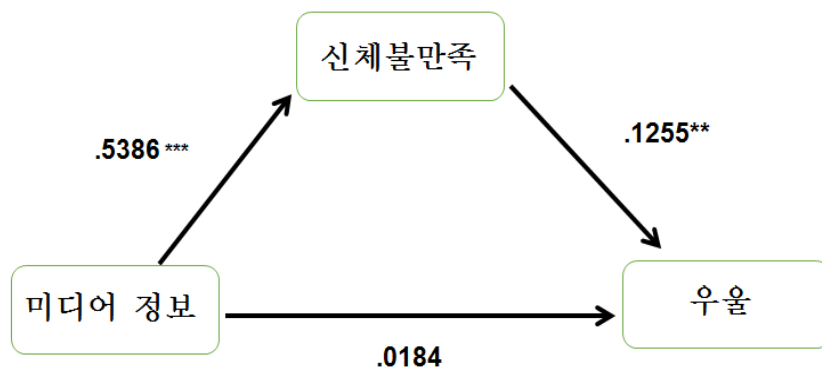


그림 18 . 한국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

표 32 . 중국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 정보→우울 (직접효과+간접효과)	.3664	.0350	10.4735***	.2978	.4350
직접효과	B	SE	t		
미디어 정보→우울	.0632	.0391	1.6158	-.0135	.1400
미디어 정보→신체 불만족	.7172	.0296	24.0865***	.6541	.7701
신체 불만족→우울	.4258	.0303	14.0634***	.3664	.4851
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.3032	.0293	.2478	.3638	

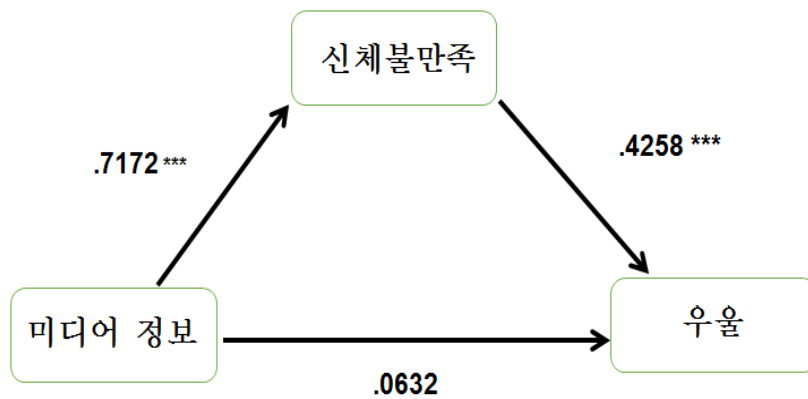


그림 19. 중국 여대생의 미디어 정보와 우울의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

한편, 앞서 한국과 중국 여대생의 미디어 정보와 우울 관계에서 신체 불만족의 매개효과는 완전매개를 하는 것으로 나타났다. 따라서 한국과 중국 여대생의 미디어 정보와 우울 간의 관계에서 나타난 신체 불만족의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 유의하게 조절되는지를 분석하였는데, 그 결과가 <표 33>과 <표 34>이며, 조절된 매개효과를 도해한 결과가 <그림 20>과 <그림 21>이다. 먼저 한국 여대생의 경우를 살펴보면, 한국 여대생의 미디어 정보는 신체 불만족에 유의한 정(+)^{의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=.5386, p=.0000), 미디어 정보는 우울에 정(+)^{의 영}}

향을 미치지 않지만 유의하지 않았으며(B=.0102, p=.8678), 신체 불만족은 우울에 유의한 정(+)
의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.1266, p=.0026). 또한 운동참여수준은 우울에 부(-)
의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=-.0035, p=.0458). 운동참여수준에 따라 조절된
매개효과를 분석한 결과, 상호작용 효과가 -.0001로 유의하지 않았으며, 조절된 매개
효과 지수도 .000으로 유의하지 않았으므로 운동참여수준의 조절된 매개
효과는 없는 것으로 해석하였다.

한편 중국 여대생의 경우를 살펴보면, 미디어 정보가 신체 불만족에 유의한 부(-)
의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=.7064, p=.0000), 미디어 정보가 우울에 유의한
영향을 미치지 않았다(B=.0653, p=.1651). 운동참여수준에 따라서 우울은 부(-)의 영
향을 받지만 통계적으로 유의하지는 않았다. 또한 미디어 정보과 운동참여수준 간의
상호작용 효과가 유의하지 않는 것으로 나타났으며(B=-.0016, p=.1416), 조절된 매개
효과 지수도 .0012(-.0004~.0027)를 보여 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없는 것
으로 해석하였다.

표 33. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) R ² =.1402 F(1, 238)=34.7000, p<.0000								
상수항	-1.7761	.2997		-5.9268***	-2.3664	-1.1857		
미디어 정보	.5386	.0914		5.8907***	.3585	.7187		
종속변인모형(종속변인: 우울) R ² =.0669 F(4, 235)=3.9651, p<.0039								
상수항	1.8940	.2086		9.0795***	1.4830	2.3050		
미디어 정보	.0102	.0614		.1666	-.1108	.1312		
신체 불만족(A)	.1266	.0417		3.0387**	.0445	.2087		
운동참여수준(B)	-.0035	.0018		-2.0075*	-.0070	-.0001		
AxB	-.0001	.0015		-.0631	-.0030	.0028		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.6236)	.0695		.0359				.0083	.1504
Mean(.0000)	.0682		.0269				.0227	.1280
+1SD(25.6236)	.0669		.0314				.0127	.1347
조절된 매개효과지수	.0000		.0008				-.0016	.0016

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

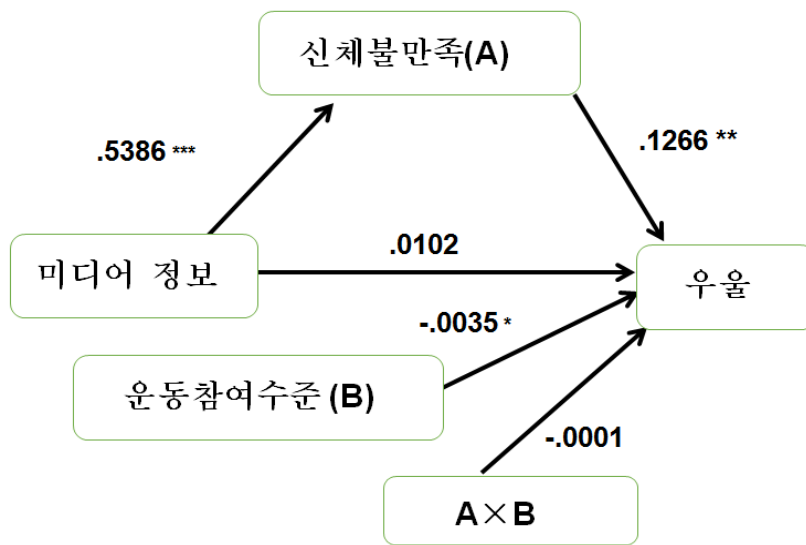


그림 20. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과

표 34. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.3111$ $F(1, 1213)=312.8819$, $p<.000$								
상수항	-2.1645	.1220		-17.7485***	-2.4037	-1.9252		
미디어 정보	.7064	.0399		17.6885***	.6280	.7847		
종속변인모형(종속변인: 우울) $R^2=.2468$ $F(4, 1210)=56.7230$, $p<.000$								
상수항	2.2199	.1411		15.7372***	1.9431	2.4966		
미디어 정보	.0653	.0470		1.3891	-.0269	.1574		
신체 불만족(A)	.4308	.0366		11.7797***	.3591	.5026		
운동참여수준(B)	-.0010	.0008		-1.2208	-.0027	.0006		
AxB	.0016	.0011		1.4709	-.0005	.0038		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.7375)	.2746		.0376				.2030	.3513
Mean(.0000)	.3043		.0297				.2495	.3662
+1SD(25.7375)	.3340		.0342				.2695	.4044
조절된 매개효과지수	.0012		.0008				-.0004	.0027

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

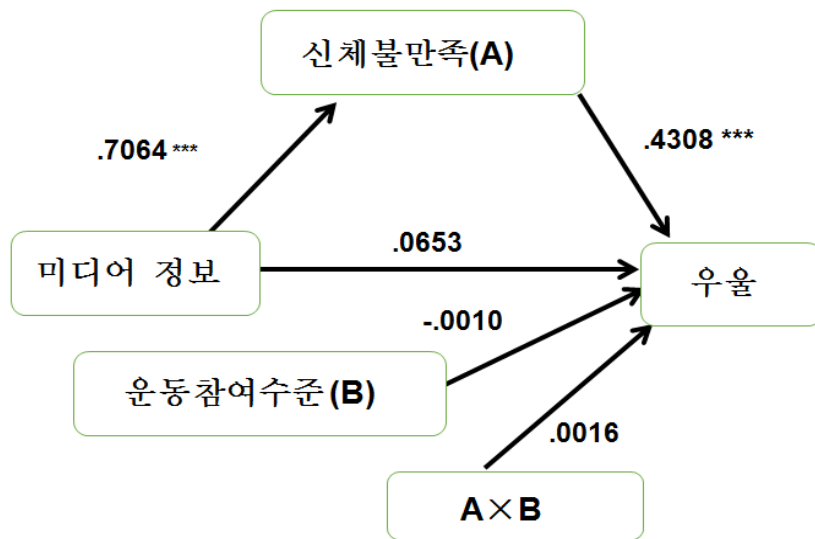


그림 21. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족과 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과

4) 한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동 참여수준의 조절된 매개효과 분석

먼저, 한·중 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 분석한 결과는 <표 35>와 <표36>이며, 매개효과를 도해한 결과가 <그림 22>와 <그림 23>이다. 전체효과를 분석한 결과, 한국 여대생들의 미디어 압력은 대인 민감성에 정(+)의 영향을 미치지만 통계적으로 유의하지 않았다($B=.0313$, $SE=.0638$, $t=.4905$, $p=.6242$). 중국 여대생들의 미디어 압력은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.4114$, $SE=.0304$, $t=13.5256$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 직접효과를 분석한 결과, 미디어 압력은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있으나 유의하지는 않았다(한국 $B=-.1096$, $SE=.0765$, $t=-1.4320$, $p=.1535$; 중국 $B=.0634$, $SE=.0395$, $t=1.6027$, $p=.1092$). 그러나 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.7263$, $SE=.0669$, $t=10.8639$, $p=.0000$; 중국 $B=.7792$, $SE=.0226$, $t=34.5280$, $p=.0000$). 그리고 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 대인 민감성에

유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 B=.1940, SE=.0607, t=3.1970, p=.0016; 중국 B=.4467, SE=.0349, t=12.8101, p=.0000). 한편, 한국과 중국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족이 매개효과가 있는지 여부를 분석한 결과, 간접효과(한국 B=.1409, SE=.0445; 중국 B=.3481, SE=.0375)는 95% 편 교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값 (.0562~.2332)(.2756~.4215)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 미디어 압력과 대인 민감성간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다.

표 35. 한국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 압력→대인 민감성 (직접효과+간접효과)	.0313	.0638	.4905	-.0944	.1569
직접효과	B	SE	t		
미디어 압력→대인 민감성	-.1096	.0765	-1.4320	-.2604	.0412
미디어 압력→신체 불만족	.7263	.0669	10.8639***	.5946	.8580
신체 불만족→대인 민감성	.1940	.0607	3.1970**	.0744	.3135
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.1409	.0445	.0562	.2332	

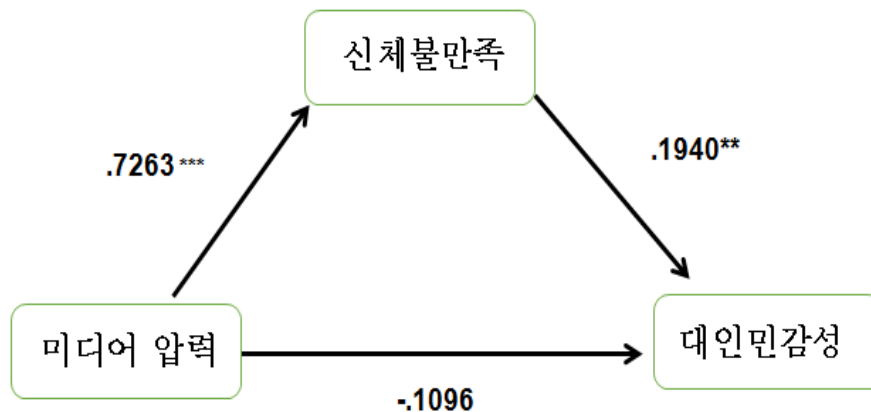


그림 22. 한국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

표 36. 중국 여대생의 미디어 압력과 개인민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 압력→개인민감성 (직접효과+간접효과)	.4114	.0304	13.5256***	.3518	.4711
직접효과	B	SE	t		
미디어 압력→개인민감성	.0634	.0395	1.6027	-.0142	.1409
미디어 압력→신체 불만족	.7792	.0226	34.5280***	.7349	.8235
신체 불만족→개인민감성	.4467	.0349	12.8101***	.3783	.5151
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.3481	.0375	.2756	.4215	

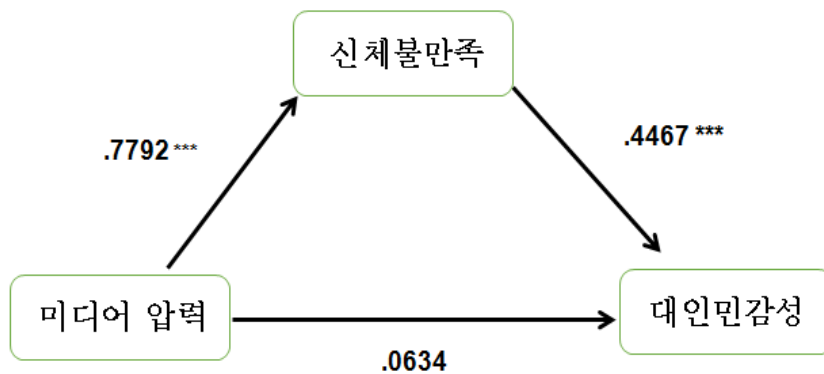


그림 23. 중국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

앞서 한국과 중국 여대생의 미디어 압력과 대인 민감성 간의 관계에서 신체 불만족은 완전매개효과를 보였다. 미디어 압력과 대인 민감성 간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 유의하게 조절되는지를 분석한 결과가 <표 37>과 <표 38>이며, 조절된 매개효과를 도해한 것이 <그림 24>와 <그림 25>이다.

먼저 한국 여대생의 자료를 분석한 결과, 한국여대생의 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=.7263, p=.0000), 미디어 압력은 대인 민감성에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다(B=-.1080, p=.1494). 신체 불만족은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.1957, p=.0016). 또한 한국의 여대생 운동참여수준은 신체 불만족에

유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=-.0056, p=.0277) 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 조절된 매개효과 지수도 .0007(-.0025~.0040)로서 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0562~.2332)(.2756~.4215)에 0를 포함하고 있으므로 조절된 매개 효과는 없는 것으로 해석하였다.

표 37. 한국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 압력과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.3315$ F(1, 238)=120.3393, $p<.0000$								
상수항	-2.0761	.1809		-11.4777***	-2.4324	-1.7198		
미디어 압력	.7263	.0662		10.9699***	.5959	.8568		
종속변인모형(종속변인: 대인 민감성) $R^2=.0663$ F(4, 235)=3.4323, $p<.0095$								
상수항	3.1060	.2158		14.3940***	2.6809	3.5312		
미디어 압력	-.1080	.0746		-1.4465	-.2550	.0391		
신체 불만족(A)	.1957	.0612		3.1983**	.0751	.3162		
운동참여수준(B)	-.0056	.0025		-2.2152*	-.0106	-.0006		
AxB	.0010	.0023		.4263	-.0035	.0054		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.6236)	.1241		.0605				.0095	.2472
Mean(.0000)	.1421		.0449				.0557	.2336
+1SD(25.6236)	.1601		.0632				.0400	.2883
조절된 매개효과지수	.0007		.0017				-.0025	.0040

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

한편, 중국 여대생의 자료를 분석한 결과, 중국 여대생의 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(B=.7677, p=.0000), 미디어 압력은 대인 민감성에 정(+)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다(B=.0623, p=.2276). 신체 불만족은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=.4621, p=.0000), 중국의 여대생의 운동참여수준은 신체 불만족에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다(B=-.0014, p=.0971). 그러나 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났고(B=.0024, p=.0452). 조절된 매개효과 지수도 .0019(.0000~.0037)로서 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(.0562~.2332)(.2756~.4215)에 0를 포함하고 있지 않으므로 조절된 매개효과는 유의한 것으로 해석하였다.

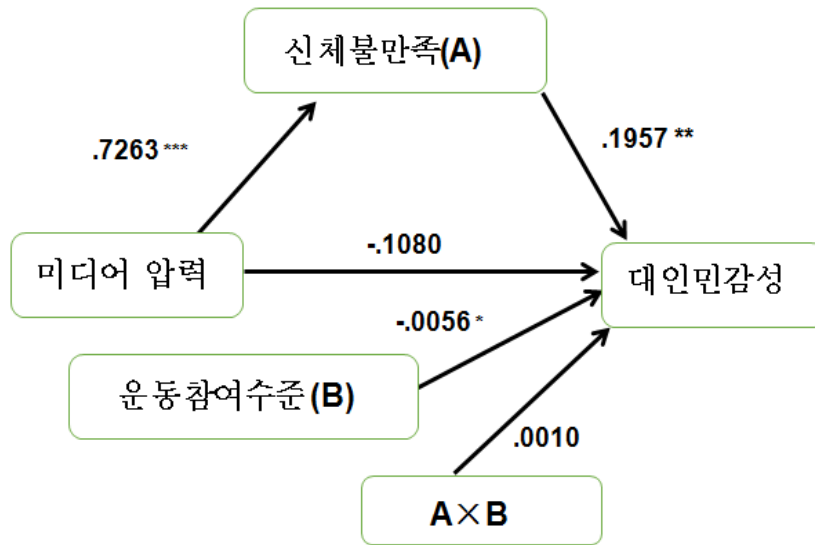


그림 24. 한국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해 결과

표 38. 중국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 압력과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.4686$ F(1, 1213)=655.8563, $p<.0000$								
상수항	-2.2989	.0905		-25.3883***	-2.4765	-2.1212		
미디어 압력	.7677	.0300		25.6097***	.7089	.8265		
종속변인모형(종속변인: 대인 민감성) $R^2=.2406$ F(4, 1210)=55.0861, $p<.0000$								
상수항	2.6689	.1519		17.5688***	2.3708	2.9669		
미디어 압력	.0623	.0516		1.2072	-.0389	.1634		
신체 불만족(A)	.4621	.0479		9.6478***	.3681	.5561		
운동참여수준(B)	-.0014	.0008		-1.6602	-.0031	.0003		
AxB	.0024	.0012		2.0045*	.0001	.0048		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.7375)	.3064		.0463				.2158	.3963
Mean(.0000)	.3548		.0376				.2834	.4300
+1SD(25.7375)	.4031		.0427				.3221	.4895
조절된매개효과지수	.0019		.0009				.0000	.0037

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

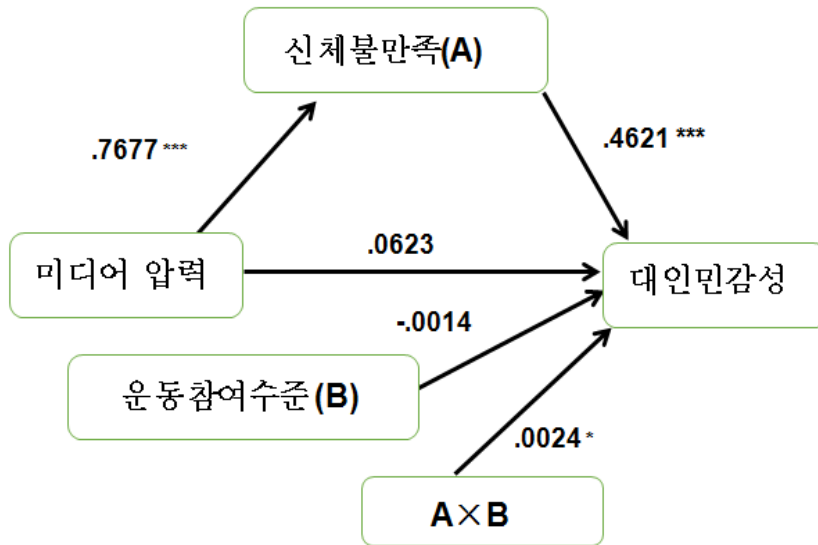


그림 25. 중국 여대생의 미디어압력, 신체 불만족과 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해 결과

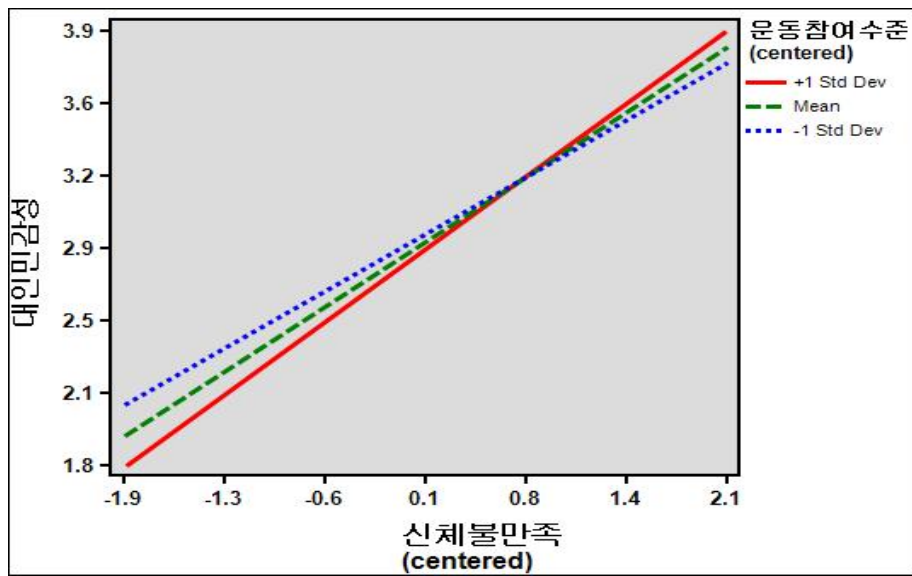


그림 26. 중국 여대생의 미디어압력과 대인 민감성 간의 관계에서 운동참여수준에 따른 조절효과

5) 한국·중국 여대생의 미디어 정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 분석

먼저, 한·중 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 분석한 결과는 <표 39>와 <표 40>이며, 이 매개효과를 도해한 결과가 <그림 27>과 <그림 28>이다. 표와 그림에서 보는 바와 같이, 한국 여대생들의 전체효과를 분석한 결과, 미디어 정보는 대인 민감성에 정(+)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다($B=.1072$, $SE=.0724$, $t=1.4799$, $p=.1420$). 중국 여대생들의 미디어 정보는 대인 민감성에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.4388$, $SE=.0350$, $t=12.5452$, $p=.0000$). 한국 여대생들의 직접효과를 보면, 미디어 정보는 대인 민감성에 정(+)의 영향을 미치지만 통계적으로 유의하지 않았다($B=.0345$, $SE=.0773$, $t=.4466$, $p=.6556$). 직접효과를 보면 미디어 정보는 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.1340$, $SE=.0391$, $t=3.4291$, $p=.0006$). 또한 한국과 중국 여대생들의 미디어 정보는 신체 불만족을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(한국 $B=.5386$, $SE=.08565$, $t=6.2288$, $p=.0000$; 중국 $B=.7271$, $SE=.0296$, $t=24.0865$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국 $B=.1350$, $SE=.0537$, $t=2.5132$, $p=.0126$; 중국 $B=.4280$, $SE=.0302$, $t=14.1506$, $p=.0000$). 한국과 중국 여대생의 미디어 정보과 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족이 매개효과가 있는지 여부를 분석한 결과, 간접효과(한국 $B=.0727$, $SE=.0322$; 중국 $B=.3048$, $SE=.0320$)는 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(한국 $.0178\sim.1465$; 중국 $.2455\sim.3700$)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의한 것으로 나타났다. 요약하면, 한국 여대생의 자료에서는 신체 불만족이 미디어 정보와 대인 민감성 간의 관계를 완전매개하는 효과가 있는 반면, 중국여대생들의 자료에서는 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

표 39. 한국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 정보→대인 민감성 (직접효과+간접효과)	.1072	.0724	1.4799	-.0355	.2499
직접효과	B	SE	t		
미디어 정보→대인 민감성	.0345	.0773	.4466	-.1177	.1867
미디어 정보→신체 불만족	.5386	.0865	6.2288***	.3682	.7089
신체 불만족→대인 민감성	.1350	.0537	2.5131*	.0292	.2408
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.0727	.0322	.0178	.1465	

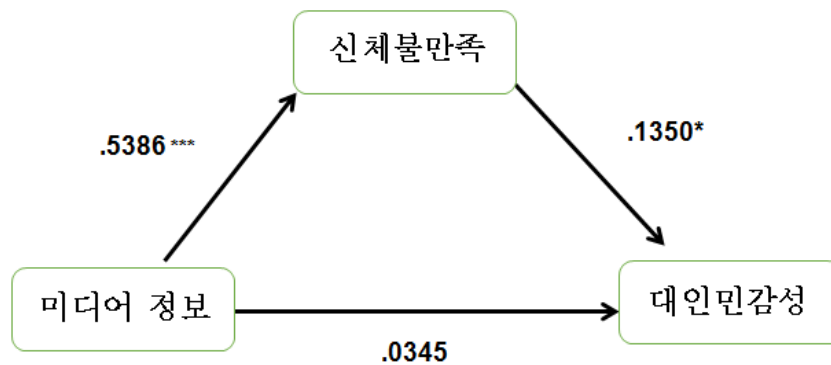


그림 27. 한국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

표 40. 중국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 분석

전체효과	B	SE	t	LLCI	ULCI
미디어 정보→대인 민감성 (직접효과+간접효과)	.4388	.0350	12.5452***	.3702	.5074
직접효과	B	SE	t		
미디어 정보→대인 민감성	.1340	.0391	3.4291***	.0574	.2107
미디어 정보→신체 불만족	.7172	.0296	24.0865***	.6541	.7701
신체 불만족→대인 민감성	.4280	.0302	14.1506***	.3687	.4873
간접효과	B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	
신체 불만족	.3048	.0320	.2455	.3700	

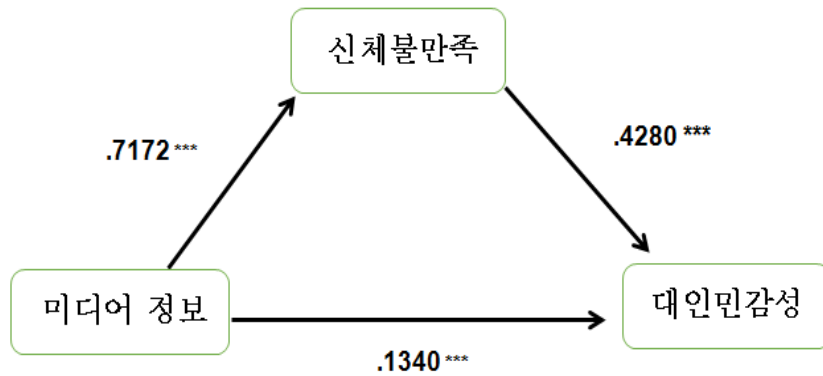


그림 28. 중국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과 도해결과

다음으로 한국과 중국 여대생의 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족 매개효과가 운동참여수준의 조건에 따라서 유의하게 조절되는지를 분석하였는데 그 결과가 <표 41>과 <표 42>이며 조절된 매개효과를 도해한 것이 <그림 29>과 <그림 30>이다. 먼저 한국 여대생의 자료를 보면, 미디어 정보는 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.5386, p=.0000$), 미디어 정보는 대인 민감성에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다($B=.0192, p=.8129$). 또한 신체 불만족은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.1416, p=.0170$). 또한 한국의 여대생의 운동참여수준은 대인 민감성에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=-.0056, p=.0272$), 신체 불만족과 운동참여수준 간의 상호작용 효과가 유의하지 않는 것으로 나타났고($B=.0010, p=.6595$). 조절된 매개효과 지수도 .0005로서 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한값과 상한값(-.0020~.0030)에 0를 포함하고 있으므로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 운동참여수준에 따라서 조절된 매개효과는 없는 것으로 해석하였다.

미디어 정보는 신체 불만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($B=.7064, p=.0000$), 미디어 정보는 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있으며($B=.1403, p=.0093$), 신체 불만족은 대인 민감성에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다($B=.4382, p=.0000$). 또한 운동참여수준은 대인 민감성에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 통계적 유의성은 없었다($B=-.0015, p=.07273$). 그러나 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 유의한 것으로 나타났다($B=.0025, p=.0400$). 조절된 매개효과

지수도 .0018로서 95% 편의교정신뢰구간(bias-corrected confidence interval)의 하한 값과 상한값(.0001~.0034)에 0를 포함하고 있지 않음으로 유의하게 나타났다. 따라서 운동참여수준에 따라서 조절된 매개효과는 유의한 것으로 해석하였다.

표41. 한국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 정보과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.1402$ $F(1, 238)=34.700$, $p<.0000$								
상수항	-1.7761	.2997		5.9268***	-2.3664	-1.1857		
미디어 정보	.5386	.0914		5.8907***	.3585	.7187		
종속변인모형(종속변인: 대인 민감성) $R^2=.0585$ $F(4, 235)=2.6607$, $p<.0335$								
상수항	2.7340	.2644		10.3391***	2.2131	3.2550		
미디어 정보	.0192	.0812		.2369	-.1408	.1793		
신체 불만족(A)	.1416	.0589		2.4048*	.0256	.2575		
운동참여수준(B)	-.0056	.0025		-2.2223*	-.0105	-.0006		
AxB	.0010	.0023		.4412	-.0035	.0055		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.6236)	.0624		.0413				-.0146	.1514
Mean(.0000)	.0762		.0333				.0180	.1517
+1SD(25.6236)	.0901		.0510				-.0017	.2027
조절된 매개효과지수	.0005		.0013				-.0020	.0030

* LLCI(Low Limit of Confidence Interval 신뢰구간 하한계), ULCI(Upper Limit of Confidence Interval 신뢰구간 상한계)

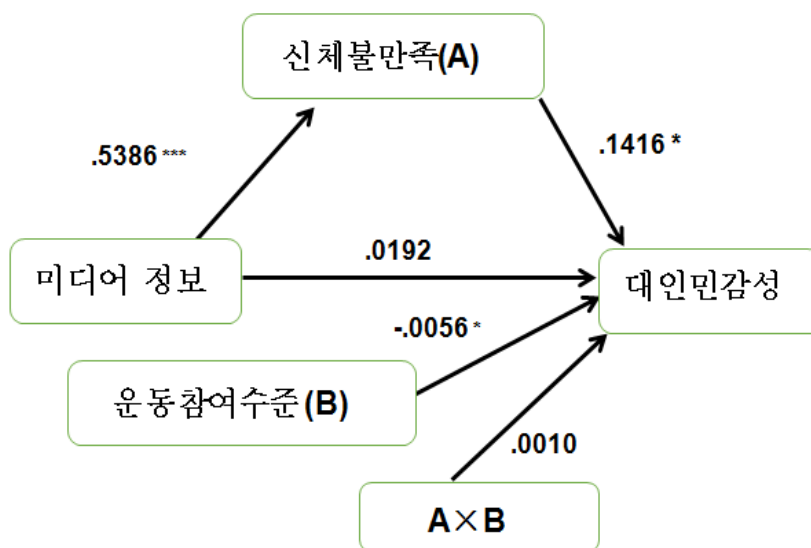


그림 29. 한국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과

표42. 중국 여대생의 신체 불만족을 경유한 미디어 정보과 대인 민감성 간의 매개효과에 대한 운동참여수준의 조절효과 분석

	B	S.E	Boot SE	t(p)	95% CI		95% BC CI	
					LLCI	ULCI	Boot LLCI	Boot ULCI
매개변인모형(종속변인: 신체 불만족) $R^2=.3111$ $F(1, 1213)=312.8819$, $p<.000$								
상수항	-2.1645	.1220		-17.7485***	-2.4037	-1.9252		
미디어 정보	.7064	.0399		17.6885***	.6280	.7847		
종속변인모형(종속변인: 대인 민감성) $R^2=.2468$ $F(4, 1210)=56.7230$, $p<.000$								
상수항	2.4252	.1614		15.0231***	2.1085	2.7420		
미디어 정보	.1403	.0539		2.6085**	.0347	.2460		
신체 불만족(A)	.4382	.0431		10.1766***	.3537	.5227		
운동참여수준(B)	-.0015	.0008		-1.7965	-.0030	.0001		
AxB	.0025	.0012		2.0559*	.0001	.0049		
운동참여수준에서 조건부 간접효과								
-1SD(-25.7375)	.2644		.0408				.1852	.3459
Mean(.0000)	.3095		.0330				.2466	.3753
+1SD(25.7375)	.3547		.0386				.2806	.4318
조절된 매개효과지수	.0018		.0009				.0001	.0034

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

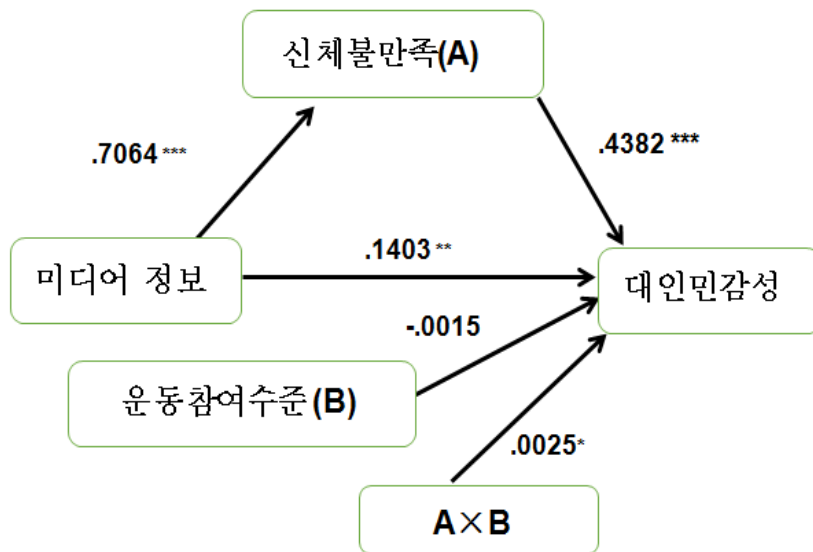


그림 30. 중국 여대생의 미디어정보, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과 도해결과

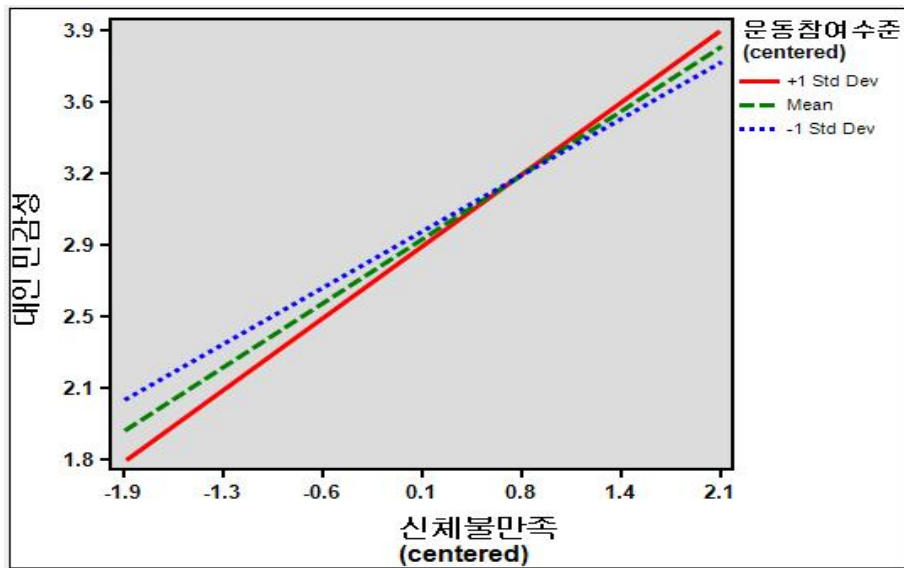


그림 31. 중국 여대생의 미디어정보과 대인 민감성 간의 관계에서 운동참여수준에 따른 조절효과

4. 논의

현대사회에서 개인의 신체적 이미지에 영향을 미치는 중요한 사회문화적 요소인 미디어는 미디어를 통해 많은 사람들에게 좋은 이미지를 보여주는데, 현실의 사람들은 이러한 아름다운 이미지에 영향을 받아 다양한 신체적 이미지를 갖게 된다. 최근 인터넷의 보편적 이용에 따라 청소년들은 인터넷 매체의 부정적인 영향을 더 많이 받아 신체 불만족이 생기기 쉽고, 과도한 신체 불만족은 청소년들의 신체적 섭식장애를 유발하거나 가중시켜 자존감을 떨어뜨리고, 이로 인해 심신의 건전한 발달에 지장을 초래할 뿐만 아니라(于超然, 于昕洋, 梁瑞, 2020)미디어의 보도 방식은 사람들의 심리 변화에 직접적으로 영향을 미쳐 각종 부정적인 감정, 개인의 심리적 부적응에 영향을 미칠 수 있다(Shakshi & Abhishek, 2021). 일본 대학교 여대생 표본에서 마른 이상의 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족의 관계를 매개하는 것으로 보고하였다(Yamamiya, Shroff, & Thompson, 2008). 또한 한국인을 대상으로 한 박수아, 양명환(2019)의 연구에서는 날씬한 이상의 내면화가 미디어의 영향과 신체 불만족 간의 관계를 매개하는 것으로 보고하였으며, 이 매개효과는 운동 지속 시간을 기준으로 한 운동 참여수준에 따라서 다르게 조절되는 것으로 보고하였다. 즉, 운동 참여수준이 높을수록 신체 이미지가 신체 불만족에 미치는 효과를 감소시키는 것으로 나타나 운동 참여수준의 완화효과를 입증하였다. 또한 브라질 여대생

들을 대상으로 미디어 영향(내면화, 압력 및 정보)이 신체 불만족에 미치는 영향을 조사한 연구(Alvarenga Louise, & Dunker, 2014)에 따르면, 미디어의 영향과 신체 불만족은 유의한 상관이 있으며, 미디어 내면화와 압력은 신체 불만족을 유의하게 예측하는 것으로 보고하였다. 이러한 연구들을 종합하여 보면, 동양인 여성도 서양의 날씬한 이상(thin ideal) 기준을 제시하는 미디어의 영향에 민감할 뿐만 아니라 관여 매커니즘 역시 서양인 여성과 유사한 방식으로 작동할 수 있을 것으로 예측할 수 있다고 본다. 따라서 연구 2의 목적은 미디어로부터 받는 정보와 압력이 심리적 부적응에 미치는 효과가 신체 불만족에 의해서 매개되며, 이 매개효과는 운동참여 수준에 따라서 차이가 있는지 여부를 검증하고자 하였다.

연구 2의 자료를 분석한 결과는 다음과 같다. 한국·중국 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과를 분석한 결과, 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이어서 이러한 유의한 매개효과가 운동참여 수준에 따라서 달라지는지 여부를 분석한 결과, 한국 여대생인 경우 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 영향을 미치고 있고, 신체 불만족은 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 또한 조절된 매개효과 지수도 유의하지 않는 것으로 나타나, 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없는 것으로 해석하였다. 다시 말해서 미디어 압력과 우울간의 관계는 신체 불만족을 경유해서만 의미가 있었으나, 이 완전 매개효과는 운동참여수준에 따라서 유의하게 조절되지 않는 것으로 나타났다.

한편, 중국 여대생의 자료를 보면, 미디어 압력과 우울 간의 관계에서 신체 불만족이 완전매개효과가 나타났으나 운동참여수준에 따라 조절된 매개효과를 분석한 결과, 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았으며, 조절된 매개효과 지수도 유의하지 않는 것으로 나타나 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없는 것으로 나타났다. 즉, 한국과 중국 여대생에게서 신체 불만족은 미디어 압력과 우울간의 관계를 매개하는 결정요인이지만 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 운동참여수준에 따른 조절효과는 없는 것을 알 수 있었다.

한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과를 분석한 결과, 한국과 중국 여대생들의 미디어 압력은 신체 불만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 대인 민감성을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 한국과 중국

여대생들의 신체 불만족은 미디어 압력과 대인 민감성의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서 달라지는지를 분석한 결과, 한국 여대생의 운동참여수준은 대인 민감성에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 통계적인 유의성이 없었으며, 조절된 매개효과 지수도 유의하지 않았으므로 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없었다. 그러나 중국 여대생의 경우에는, 신체 불만족과 운동참여수준이 대인 민감성에 미치는 상호작용 효과가 유의하게 나타났고 조절된 매개효과 지수도 통계적인 유의성이 있는 것으로 나타나 운동참여수준의 조절된 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 다시 말해서 신체 불만족에 따른 대인 민감성은 운동참여수준에 따라서 달라지는 것으로 나타났다. 신체 불만족이 높아질수록 운동참여수준이 높은 사람들이 낮거나 보통인 사람보다 대인 민감성이 높게 나타나고 있으며 반대로 신체 불만족이 감소할수록 운동참여수준이 보통이거나 낮은 집단보다 높은 집단의 대인 민감성이 감소하는 것을 알 수 있었다. 따라서 지나친 운동은 오히려 대인 민감성을 증가시킬 수 있다는 점을 시사하고 있다.

한편, 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과와 운동참여수준의 이 매개효과를 조절할 수 있는지 여부를 분석한 결과, 한국, 중국 여대생 모두 신체 불만족은 미디어 정보와 대인 민감성 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났으나 조절된 매개효과 분석에서 차이를 보였다. 한국 여대생의 경우는 조절된 매개효과가 유의하지 않았으나, 중국 여대생의 경우는 미디어 정보와 대인 민감성에 대한 신체 불만족의 완전 매개효과가 운동참여수준에 따라서 다르게 나타났다. 즉, 신체 불만족 수준이 증가할수록 운동참여가 높은 사람들이 중간이거나 낮은 사람들보다 대인 민감성이 증가하며, 반대로 신체 불만족 수준이 낮아질수록 운동에 참여하는 수준이 높은 사람들이 중간이거나 낮은 사람들보다 대인 민감성이 감소하는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 요약해보면, 한국 여대생 집단에서는 미디어 압력, 미디어 정보, 신체 불만족 및 우울과 대인 민감성의 심리적 부적응 행동의 관계에서 신체 불만족의 매개효과는 유의하게 나타났으나 운동참여수준에 따른 매개효과의 조절효과는 유의하지 않는 것으로 나타났으며 중국 여대생에게서도 미디어 압력, 미디어 정보, 신체 불만족 및 우울 간의 관계에서는 한국 여대생과 동일하게 조절된 매개효과가 없었다. 반면, 중국 여대생의 경우 미디어 압력, 미디어 정보, 신체 불만족 및 대인 민감

성의 심리적 부적응 행동 간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과는 유의하게 나타났고 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서 조절되는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 중국과 한국 남성의 대중매체 압력, 정보와 신체 불만족 간의 관계에서 운동 참여수준의 조절효과는 중국 남성에게서만 유의한 것으로 나타났고 중국과 한국 여성의 대중매체 압력, 정보와 신체 불만족 간의 관계에서 운동 참여수준의 조절효과는 한국 여성에게서만 유의한 것으로 나타났다는 왕염위, 양명환(2021)의 결과를 부분적으로 지지하고 있다. 본 연구에서는 왕염위 등(2021)의 연구 결과를 확장하여 미디어의 영향(미디어 압력과 정보)과 심리적 부적응 간의 관계를 매개하는 신체 불만족의 효과와 운동참여수준의 매개효과에 대한 조절효과를 분석하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 상정된 모형과 유사한 연구결과가 부재함으로 결정적인 진술을 할 수 없으나 미디어의 영향과 심리적 부적응 간의 관계는 신체 불만족에 의해서 결정되며, 이 효과는 운동참여정도에 따라서 다시 조절될 수 있음을 시사하고 있다. 추후에 운동선수와 일반학생을 대상으로 이러한 모형에 대한 비교 분석을 한다면 매우 의미있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 예상된다. Varnes 등(2013)은 대학 운동선수들이 일반학생들보다 운동선수체형 이상을 더 많이 내면화한다는 결과를 보고하였고, Swami와 Tovee(2009)는 청소년 길거리 무용수들은 비 무용수보다 운동선수체형 내면화 점수가 더 높다는 것을 발견하였다. 따라서 날씬한 신체 이상과 운동미 이상을 모두 평가하고 분석할 수 있는 비교분석이 요망된다.

V. 종합논의

조직화하지 않은 일반 대중을 상대로 신문, 잡지, TV, 라디오, 인터넷 등의 수단을 통해 대량의 정보를 전달하는 매체를 미디어(mass media)라고 한다. 이상적인 신체의 미와 그 기준은 특정 시대의 미적 가치를 반영해 왔으나 최근에는 이상적 미의 기준이 미디어의 영향에 지배되고 있다. 따라서 미디어는 대중의 신체 이미지나 체형에 대한 신념에 영향을 미치기 때문에 외모 관리 행동의 참조 준거가 되고 있다.

본 연구는 비교문화적 관점에서 한국과 중국 여대생을 대상으로 2편의 연구를 통하여 미디어의 영향과 신체 불만족 및 심리적 부적응의 관계에 관여하는 매개효과 매커니즘을 분석하고, 운동참여수준에 따른 매개효과에 대한 조절효과가 있는지 여부를 검증하고자 하였다.

연구 1를 통하여 한국과 중국 여대생들은 모두 날씬한 마른 체형 내면화가 인쇄, 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계를 완전 매개하고 있다는 공통점을 발견하였다. 즉 미디어(인쇄, 방송)노출 자체가 신체 불만족에 영향을 주는 것이 아니라 마른체형 내면화를 경유하여 결정된다는 것이다. 이 결과는 마른 이상의 내면화가 미디어 노출과 신체 불만족의 관계를 매개하는 것으로 보고한 Yamamiya 등(2008)의 결과를 지지하고 있다.

반면, 한국과 중국 여대생들 간의 차이점은 운동선수체형 내면화에서 나타나고 있다. 한국 여대생들에게 있어서 인쇄매체와 신체 불만족의 관계는 운동선수체형 내면화를 통하여 매개효과를 유발하지 못하였고, 방송매체와 신체 불만족의 관계에서도 운동선수체형 내면화는 완전매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 그러나 중국 여대생들에게 있어서는 인쇄, 방송매체가 모두 신체 불만족에 직접 효과를 뿐만 아니라 운동선수체형 내면화를 통한 간접효과도 있는 것으로 나타남으로써 부분 매개효과가 나타났다. 두 문화 간에 이러한 차이가 있다는 점은 유사한 표본을 대상으로 동일한 결과를 재현할 수 있는지를 확인할 필요가 있다는 문제를 제기함과 아울러 연구표본에 포함된 참여자들의 특성을 고려해야 할 필요성이 있음을 지적한다. 연구 참여자들을 일반학생과 체육전공학생들로 구분하여 연구가 이루어진다면 날씬한 마른체형과 운동선수체형 내면화 수준의 차이를 분석할 수 있으며, 집단별

내면화 수준이 미디어 노출과 신체 불만족의 관계에 미치는 영향을 알아볼 수 있을 것이다.

연구 2의 결과는 연구 1의 매개효과의 결과와 일치하고 있다. 한국과 중국 여대생의 미디어 압력→신체 불만족→우울, 미디어 정보→신체 불만족→우울의 관계에서는 완전매개효과가 나타났지만, 이 매개효과는 운동 참여수준에 따라서 유의하게 조절되지 않는 것으로 나타남으로써 두 문화 간에 공통적인 특성을 보여주었다. 이는 한국 여대생이나 중국 여대생은 미디어로부터 받는 압력과 미디어로부터 받는 정보의 중요성 그 자체가 우울의 심리적 부적응을 결정하는 것이 아니라 신체 불만족을 경유해서 간접적으로만 심리적 부적응에 영향을 미친다는 것을 의미이다. 이 매개효과가 운동 참여수준에 따라서는 강화되거나 감소하는 조절효과가 나타나지 않음으로써 추후에 유사한 표본을 대상으로 보완 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

한편, 미디어 압력→신체 불만족→대인 민감성과 미디어 정보→신체 불만족→대인 민감성의 관계에서는 한국과 중국 여대생 집단에서 모두 완전매개효과가 있는 것으로 나타나서 차이가 없었으나, 이 매개효과에 대한 운동 참여수준에 따른 조절효과는 중국 여대생들에서만 유의하게 나타나고 한국 여대생들에서는 나타나지 않았다는 차이를 보였다. 중국 여대생들에게서 미디어 압력과 미디어 정보가 신체 불만족을 경유하여 대인 민감성에 미치는 간접효과가 운동 참여수준에 따라서 다르게 나타나고 있다. 즉, 신체 불만족이 높아질수록 운동에 참여하는 수준이 높은 집단이 보통이거나 낮은 운동 참여집단보다 대인 민감성이 더 증가하는 것으로 나타나고 있으며, 신체 불만족이 낮아질수록 운동 참여수준이 높은 집단이 보통이거나 낮은 집단보다 대인 민감성이 낮아지고 있다. 이 결과는 운동참여가 신체 불만족 수준이 낮을 때는 상호작용 효과가 나타나서 대인 민감성을 감소시키는 데는 도움을 주고 있으나 신체 불만족 수준이 높아지면 운동의 효과가 상쇄되어 대인 민감성을 감소시키지 못하고 있다는 것을 반증하고 있다. 결국 대인 민감성은 신체 불만족에 의하여 결정적인 영향을 받는다는 사실을 입증하였다고 볼 수 있다. 또한 신체 불만족 수준이 높은 여학생들이 운동참여를 통하여 미디어로부터 받는 압력이나 정보 수용의 중요성을 상쇄하려고 노력하였으나 운동 참여수준의 효과가 미미하여 오히려 대인 민감성을 증가시키는 결과를 초래하였을 가능성을 배제할 수 없다. 실제로 중국의 젊은 여성들이 헬스장을 많이 찾는 이유가 건강을 위해서가 아니라 살을 빼

기 위해서 헬스장을 이용한다는 보고는 여성들이 미디어가 제시하는 신체 이상과 자신의 실제 체형 간의 괴리로 인하여 신체 불만족 수준이 높다는 것을 반증하고 있으며, 신체 불만족은 대인 기피증이나 대인 민감성에 결정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다(蔣微, 2015). 이러한 결과 또한 추후에 유사한 표본을 대상으로 재현될 수 있는지를 확인하는 노력이 요망된다.

요약하면, 일련의 두 편의 연구를 통하여 미디어 노출이 신체 불만족에 미치는 영향과 신체 이상 내면화의 매개효과를 구명하고, 미디어로부터 받는 압력지각과 심리적 부적응의 관계를 매개하는 신체 불만족의 매개효과와 운동 참여수준의 조절효과를 검증함으로써 독립변인과 종속변인 간에 영향을 미치는 기저 메커니즘을 밝혔는데 연구의 의의가 있다고 보며, 유교문화권에 있는 한국과 중국의 여대생들을 대상으로 신체 불만족과 심리적 부적응 결정요인에서 유사한 점과 상이한 점을 밝혀내었다는 점도 비교문화적인 가치가 있다고 평가한다.

상기와 같은 연구문제를 구명하는데 기여하였지만 연구의 제한점이 있음을 밝힌다. 첫째, 연구설계에서 있어서 본 연구는 상관연구에 기반한 횡단적 조사설계에 해당된다. 횡단연구는 인과성 추론에 한계가 있으므로 결정적인 진술을 하는데 어려움이 있음을 밝힌다. 추후에는 인과관계를 명확하게 추론할 수 있는 실험연구 또는 전망연구를 실시하는 것이 바람직하다고 제언한다. 둘째, 자료수집 기법 있어서도 보완해야 할 부분이 있다. 중국의 자료는 위챗(WeChat)을 기반으로 한 온라인 설문 조사가 이루어졌으나, 한국의 자료는 설문지를 배포하여 수거하는 방식을 채택하였다. 앞으로는 온라인 조사 또는 설문지 배포 수거 방식 중 통일된 기법을 활용하는 것이 바람직하다고 본다. 셋째, 표본의 대표성에 대해서도 보완이 이루어지는 게 바람직하다. 본 연구에서는 확률적 표집을 하지 못하고 할당표집과 목적표집 기법을 이용하였으며, 중국의 경우에는 편의표집을 하여 연구대상자를 선정했기 때문에 연구결과의 일반화에 제약이 따른다는 점을 밝힌다. 넷째, 본 연구는 전적으로 질문지법에 의존하였고 자기 보고된 자료이기 때문에 문항내용이 표면적으로 드러나는 객관적 검사에서 바람직한 문항에 대해 긍정적으로 반응하는 경향인 사회적 선회도 (social desirability)효과를 완전히 배제할 수 없었다. 즉, 문항의 내용이 사회적으로 바람직한 내용인가에 따라 문항에 대한 응답결과가 영향을 받게되는 점을 고려하지 못한 한계가 있다. 다섯째, 신체 불만족에 영향을 줄 수 있는 미디어로부터 받는 압력뿐만 아니라 동료나 부모로부터 받는 압력, 사회적 비교 등 다른 사회문화적 변

인들을 포함시키는 것이 바람직하다고 본다. 끝으로 복잡한 현상을 체계적으로 설명할 수 있는 분석모형을 도출함으로써 이 분야의 지식 축적과 외연 확장에 기여할 수 있을 것으로 제언한다.

VI. 요약 및 결론

본 연구는 일련의 두 편의 연구를 통하여 미디어의 영향과 신체 불만족 및 심리적 부적응의 관계에 관여하는 매개효과 메커니즘을 분석하고, 운동참여수준에 따른 매개효과에 대한 조절효과가 있는지 여부를 검증하고자 하였다. 구체적으로 연구 1은 인쇄, 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계에서 날씬한 마른체형 및 운동선수체형 내면화가 어떠한 매개효과가 있는지를 분석하고자 하였다. 연구 1의 참여자들은 한국 여자대학생 275명과 중국 여자대학생 1,549명이었으며, 참여자들은 미디어 유형(인쇄, 방송매체), 신체적 불만족, 미디어 이상 내면화와 관련된 질문지에 응답하였다. 연구 1의 자료를 분석한 결과 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 한국의 여대생들은 인쇄매체와 방송매체 모두 신체 불만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 유의한 효과는 없는 것으로 나타났다. 인쇄매체 노출은 마른체형 이상 내면화에 유의한 영향을 미치고 마른체형 이상 내면화는 신체 불만족에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 또한 마른체형 이상 내면화는 인쇄매체 노출과 신체 불만족 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 인쇄매체 노출은 운동선수체형 내면화에 유의한 영향을 미치지 못하고 있고 인쇄매체 노출과 신체 불만족 간의 관계를 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 방송매체 노출과 신체 불만족의 관계에서는 운동선수 체형 내면화가 유의한 매개변수로 확인되었다. 둘째, 중국 여대생들은 인쇄매체와 신체 불만족, 방송매체와 신체 불만족의 관계는 마른체형 이상 내면화에 의해서 완전매개되는 것으로 나타났다. 또한 운동선수체형 내면화는 인쇄매체와 신체 불만족의 관계, 방송매체와 신체 불만족의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 즉, 인쇄, 방송매체 노출 자체가 신체 불만족에 영향을 미칠 뿐만 아니라 운동선수체형 내면화를 경유해서도 신체 불만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

연구 2에서는 미디어의 영향(미디어 압력 및 정보)과 심리적 부적응 간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과를 검증하고 이 매개효과가 운동참여수준에 따라서 유의하게 조절되는 지 여부를 분석하고자 하였다. 연구 2의 참여자들은 한국 여대생 240명과 중국 여대생 1215명이었다. 표적 변인들에 대한 질문지 조사결과 다음과 같은 주요 결과를 얻었다. 첫째, 한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 우울의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개효과를 분석한 결과, 미디어 압력과 우울

간의 관계는 신체 불만족을 경유해서만 의미가 있었으나, 이 완전매개효과는 운동 참여수준에 따라서 유의하게 조절되지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 한·중 여대생의 미디어 압력, 신체 불만족 및 대인 민감성의 관계에서 운동참여수준의 조절된 매개 효과를 분석한 결과, 한국과 중국 여대생들의 신체 불만족은 미디어 압력과 대인 민감성의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 한국 여대생의 운동참여수준은 대인 민감성에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나 신체 불만족과 운동참여수준의 상호작용 효과는 통계적인 유의성이 없었으며, 조절된 매개효과 지수도 유의하지 않았으므로 운동참여수준의 조절된 매개효과는 없었다. 반면, 중국 여대생의 경우에는, 신체 불만족과 운동참여수준이 대인 민감성에 미치는 상호작용 효과가 유의하게 나타났고 조절된 매개효과 지수도 통계적인 유의성이 있는 것으로 나타나 운동참여수준의 조절된 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 미디어 정보와 우울간의 관계에서 신체 불만족의 매개효과와 운동참여수준에 따라 이 매개효과가 조절될 수 있는지 여부를 분석한 결과, 한국, 중국 여대생 모두 신체 불만족은 미디어 정보와 대인 민감성 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났으나 조절된 매개효과 분석에서 차이를 보였다. 한국 대학생의 경우는 조절된 매개효과가 유의하지 않았으나, 중국 여대생의 경우는 미디어 정보와 대인 민감성에 대한 신체 불만족의 완전 매개효과가 운동참여수준에 따라서 다르게 나타났다. 넷째, 미디어 정보와 대인 민감성의 관계에서 신체 불만족의 매개효과와 운동참여수준에 따라 이 매개효과가 조절될 수 있는지 여부를 분석한 결과, 한국, 중국 여대생 모두 신체 불만족은 미디어 정보와 대인 민감성 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났으나 조절된 매개효과 분석에서 차이를 보였다. 한국 대학생의 경우는 조절된 매개효과가 유의하지 않았으나, 중국 여대생의 경우는 미디어 정보와 대인 민감성에 대한 신체 불만족의 완전 매개효과가 운동참여수준에 따라서 다르게 나타났다.

참고 문헌

- 강별님(2006). 스포츠 센터 운동 참여에 따른 여성의 신체이미지에 관한 연구. 한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집, 4(2), 145-148.
- 강석기, 고수현(2012). 청소년기 후기 대학생의 우울과 불안이 사이버 중독에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 19(8), 143-168.
- 권석만(1996). 우울과 불안의 관계 : 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 심리과학, 5(1), 13-38.
- 권석만(2010). 심리학의 관점에서 본 욕망과 행복의 관계. 철학사상, 36.
- 김계하, 김옥수(2000). 남녀 대학생들의 우울과 음주양상에 관한 조사연구. Health & Nursing (구 간호과학), 12(1), 43-53.
- 김광일, 김재환, 원호택(1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성연구소, 7-11.
- 김덕하, 김경화(2010). 20 대 여성의 실제체형, 지각체형, 타인평가체형, 이상체형에 따른 체형만족도: 신체비만도를 중심으로. 한국디자인문화학회지, 16(2), 82-97.
- 김미희(2015). 페이스북 이용이 여자 대학생의 부정적 신체이미지에 미치는 영향. 한국언론학보, 59(5), 272-297.
- 김상대(2010). 전문직 여성의 스포츠 활동 참여가 직무스트레스 및 직업만족도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 39(1), 163-176.
- 김석일(2011). 생활체육 참여 젊은 여성수용자의 미디어노출, 날씬함에 대한 내재화, 사회비교, 신체 불만족 및 우울의 인과관계. 한국체육학회지, 50(6), 313-324.
- 김석일, 최영진(2009). "여성 운동 참여자의 상향비교, 날씬하고자 하는 욕구, 신

체만족과 자아존중감 및 우울의 구조모형 분석.” 한국체육학회지 48.3 : 325-336.

김용주(1999). 여대생의 신체이미지에 따른 의복추구혜택.

김우원(2004). 실전 운동처방. 도서출판 단비, 15.

김윤(2007). 사회문화적 압력, 미적고정관념의 내면화 및 대상화된 신체의식이 신체만족과 외모관리행동에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원(1999). 신체이미지가 체중조절 및 외모관리 행동과 의복행동에 미치는 영향. 충남생활과학연구지, 12(1), 20-36.

김재원(2011). 저비용항공사의 소비자 선택속성 평가에 의한 고객만족과 애호도에 관한연구. 관광레저연구, 23(4), 257-273.

김찬원, 박진우(2010). 젊은 여성수용자의 날씬함에 대한 미디어 노출과 내재화 및 자기-객체화가 신체 불만족과 심리적 부적응에 미치는 영향. 한국방송학회 학술대회 논문집, 61-61.

김현수(2012). Finding an Event Vertex by Using a Weighting Method at RENO. 새물리, 62(6), 631-635.

노안영, 정민(2011). 우울을 매개로한 대학생의 인터넷 중독 예측 변인들. 상담학연구, 12(1), 355-371.

박수아(2019). 대중매체의 압력, 신체이미지 및 신체 불만족 간의 관계: 운동참여 수준의 조절효과 검증. PhD Thesis. 제주대학교 대학원.

박수아, 양명환(2019). 대중매체의 압력, 신체 이미지 및 신체 불만족 간의 관계: 운동참여수준의 조절효과 검증. 코칭능력개발지 21(2), 33-44.

박은정(2012).북한의 노동법: 노동보호법과 노동정량법. 법학논집, 16(3), 269-288.

박은지(2021). 유아교사의 창의적 자기신념 잠재집단에 따른 창의적 교수행동과

- 유아 창의성의 차이. 창의력교육연구, 21, 75-97.
- 박정임(2015). 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석연구. 한국콘텐츠학회논문지, 15(10), 205-213.
- 박춘희, 이지연(2011). 초기부적응도식과 장애학생 어머니의 심리적 부적응의 관계에서 양육스트레스의 매개효과 검증. 인간이해, 32(1), 153-173.
- 박희숙(1998). 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 서남윤, 정용철(2012). 자기평가체형에 따른 사회적 체형불안과 신체적 자기개념 차이 분석. Journal of The Korean Data Analysis Society, 14(6), 3391-3404.
- 서영숙, 김진숙(2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 661-682.
- 성영신, 김미나, 김보경, & 박정선(2007). 사실적 vs. 이상적 광고의 효과 비교: 사회비교 이론을 중심으로. 광고학연구, 18(4), 311-334.
- 손은정(2008). 여대생의 자아존중감, 신체 비교, 마른 이상적인 체형의 내면화, 신체 불만족이 이상 섭식 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 885-901.
- 송경자, 김재숙(2005). 신체이미지에 따른 성형욕구, 자아개념, 의복행동-다중 측정도구를 사용하여. 한국의류학회지, 29(3), 391-402.
- 신동훈(2007). 8 학년 과학 교과서와 교사, 학생들의 인식에서 나타난 인간의 시각 오개념 분석. 생물교육, 35(2), 291-301.
- 심정연(2018). 개인적 지식기반의 계층적 학습-추론 시스템의 설계. 전자공학회 논문지, 55(2), 61-68.
- 안성식, 김춘숙, 최성환(2012). 대학생의 생활양식에 따른 우울, 불안 및 스트레스대처방안이 흡연욕구에 미치는 영향. 보건의료산업학회지, 6(1), 205-218.

- 양혜승, 김진희, 서미혜(2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?: 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. 한국언론학보, 58(6), 215-244.
- 왕염위, 양명환(2021). 대중매체의 영향, 신체 불만족 간의 관계에서 운동 참여수준의 조절효과 검증. 한국.중국 비교 연구. 코칭능력개발지 23(3), 11-23.
- 왕염위, 양명환(2022). 중국 여자대학성들이 미디어 노출과 신체 불만족의 관계분석. 濟州大學校体育振興센터体育科學研究部 28, 1-12.
- 이미숙(2000). TV 미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방행동에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위논문, 29-114.
- 이미숙(2008). 외모에 대한 사회문화적 가치관의 내면화가 청소년들의 신체이미지와 의복행동에 미치는 영향. 복식, 58(6), 96-109.
- 이승아(2009). 니트 CAD 프로그램을 활용한 니트디자인 프로세스 적용 방안 (Doctoral dissertation, 한양대학교).
- 이영희(2000). 규칙적인 수영운동이 여성들의 운동빈도별 순환능력, 체력 및 혈청 지질수준에 미치는 효과. 한국체육학회지, 39(1), 455-466.
- 이은희(2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48.
- 이인자, 신호정(2002). 외모지각이 구매행동에 미치는 영향에 관한 질적 연구. 한국의류학회 학술발표논문집, 33-33.
- 이정숙(2001). 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이정희(2007). 한국 푸드시스템의 현황과 발전과제. 식품유통연구, 24(4), 105-130.
- 이혜경(2000). 심상치료가 간호학생의 자아실현, 우울, 자존감에 미치는 효과. 정신간호학회지, 9(1), 20-34.

- 임영식(2003). 청소년의 심리적 특성과 문제행동. 한상철 등 (2003). 청소년 문제 행동심리학적 접근, 제 1 장, 16-40.
- 장유정(2005). 20 세기 전반기 한국 가요와 문화콘텐츠: 유성기 음반의 DB 화 작업을 통한 문화 원형 개발을 중심으로. 한국민요학, 17, 237-260.
- 정승교, 김춘길(2010). 대학생의 우울, 스트레스, 자기효능감이 휴대폰 중독적 사용에 미치는 영향. 성인간호학회지, 22(1), 41-50.
- 정진영(2017). 부자들의 빈곤 2 - 18 세기 중반 영남 한 향촌 양반지주가의 경제 생활 - . 대구사학, 129, 269-308.
- 조선진, 김초강(1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-16.
- 조재현(2007). 광고모델의 이상적 이미지가 자기평가에 미치는 영향. 한국광고홍보학보, 9(3), 80-103.
- 차경진, 이은목(2015). 사회비교이론 관점에서 살펴본 SNS 이용중단 의도. 한국전자거래학회지, 20(3), 59-77.
- 차승민(2011). 신체 불만족에 따른 문제해결 및 대인관계 방식. 충남대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 최상진, 유승엽(1992). 한국인의 체면에 대한 사회심리학적 한 분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 6(2), 137-157.
- 广州体育学院学报. 40(3). 46-49.
- 劉婷, 宋宗佩, 馮培明, 孫晨晨 (2020). 媒体對体育媒体傳播女性形象的影響研究.
- 徐雯 (2009) .大衆傳媒中理想瘦女性身体形象對女大學生身体意象的影響.武漢体育学院碩士論文.
- 羊曉瑩, 陳紅, 高笑, 陳瑞. (2010). 大衆媒体對女性身体意象的影響：社會比較特質和比較方式探析. 中國心理衛生雜誌,24(1).51 - 54.
- 羊曉瑩, 陳紅.(2006). 大衆媒体對女性身体的影響. 社會心理科學.21(4), 53 - 57.

- 于超然,于昕洋,梁瑞(2020).媒体對青少年身体意象的影響.中華健康管理學雜誌, 14(2):177-180.
- 蔣薇 (2015). *운남성녀대學生自我形象認知与体育鍛煉參與的關系研究*.云南師範大學碩士論文.
- 周琦宇, 孫海燕(2020).“被建构”的身体 ——大衆媒体視闕下對女性身体審美的影響. 大衆文藝. 227-228 .
- 陳紅(2006). 青年的身体自我理論与實証.北京:新華出版社.
- Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. S.(1981). Behavioral problems and competencies reported by parents of normal and disturbed children aged four through sixteen. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1-82.
- Alvarenga, M. D. S., & Dunker, K. L. L. (2014). Influencia de los medios de comunicación e insatisfacción corporal en estudiantes universitarias brasileñas. *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios*, 5(1), 20-28.
- Anderson, D. R., Huston, A. C., Schmitt, K. L., Linebarger, D. L., Wright, J. C., & Larson, R. (2001). Early childhood television viewing and adolescent behavior: The recontact study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, i-154.
- Anderson-Fye, E. P., & Becker, A. E. (2004). Sociocultural Aspects of Eating Disorders. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 565 -589). John Wiley & Sons, Inc.
- Andrews, B., & Wilding, J. M.(2004). The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.
- Arent, S. M., Rogers, T. J., & Landers, D. M.(2001). Mental health and physical activity. *Sportwissenschaft*, 31(3), 239-254.
- Arroyo, A.(2015). Magazine exposure and body dissatisfaction: The mediating roles of thin ideal internalization and fat talk. *Communication Research Report* 32(3), 246-252.
- Ballentine, L. W., & Ogle, J. P. (2005). The making and unmaking of body problems in

- Seventeen magazine, 1992 - 2003. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(4), 281-307.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E.(2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Beck, A. (1987). Constructing a fair border. *The American Mathematical Monthly*, 94(2), 157-162.
- Beck, J. M. (1967). *Triples, algebras and cohomology*. Columbia University.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). Foundations of exercise psychology. Fitness Information Technology, Inc.
- Birkeland, R., Thompson, J. K., & Phares, V.(2005). Adolescent motherhood and postpartum depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(2), 292-300.
- Bissel, K. L., & Zhou, P.(2004). Must see TV or ESPN: Entertainment and sports media exposure and body-image distortion in college women. *The Journal of Communication*, 54(1), 5-21.
- Blond, A(2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, 5(3), 244-250.
- Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessler, M., Occhipinti, S., & Dawe, S.(2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244.
- Botta, R. A.(2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48(9), 389-399.
- Brower, A. M. (1992). The "second half" of student integration: The effects of life task predominance on student persistence. *The Journal of Higher Education*, 63(4), 441-462.
- Brumberg, V. A. (1997). Ephemeris astronomy definitions and constants in general relativity. *In International Astronomical Union Colloquium* . Cambridge University Press. 165, 439-446

- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical psychology review, 28*(4), 676-691.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C.(2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25*(2), 215-239.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K.(2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(4), 421.
- Calogero, R. M., Davis, W. N., & Thompson, J. K.(2005). The role of self-objectification in the experience of women with eating disorders. *Sex Roles, 52*(1), 43-50.
- Campisi-Pinto, S., Adamowski, J., & Oron, G. (2012). Forecasting urban water demand via wavelet-denoising and neural network models. Case study: city of Syracuse, Italy. *Water Resources Management, 26*(12), 3539-3558.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C.(2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 455-460.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E.(1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T.(2002). Future challenges for body image theory, research, and clinical practice. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice, 509-516*.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L.(1995). The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment, 64*(3), 466-477.
- Cash, T. F., Cash, D. 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.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A.(2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to

2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081.
- Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(2), 220-239.
- Catterin, Wiliams,Thomas & Thompson. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19.2: 220-239.
- Chen, C. T. (2000). Extensions of the TOPSIS for group decision-making under fuzzy environment. *Fuzzy Sets and Systems*, 114(1), 1-9.
- Clark, L., & Tiggemann, M.(2007). Sociocultural influences and body image in 9 to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 76-86.
- Davis, L.A.(2015). Media exposure and body dissatisfaction: The roles of thin-ideal internalization and social comparison. Unpublished Master Thesis.
- Deschenes, M. R., & Kraemer, W. J.(2002). Performance and physiologic adaptations to resistance training. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11), S3-S16.
- Dishman, R. K., & Gettman, L. R.(1980). Psychobiologic influences on exercise adherence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(4), 295-310.
- Dittmar, H., &Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on womens's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768.
- Dohnt, H., & Tiggemann, M.(2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: a prospective study. *Developmental Psychology*, 42(5), 929.
- Dowson, J., & Henderson, L.(2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102, 263 - 271.
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image

- satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 995-1005.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Haines, J., & Wall, M.(2006). Weight-teasing and emotional well-being in adolescents: Longitudinal findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 675-683.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fortes, L.S. Meireles, J.F., Paes, S.T.,Dias, F.C., Cipriani, F.M. & Ferreira, M.E.(2015). An association between the internalisation of body image, depressive symptoms and restrictive eating habits among young males. *Cien. Saude Colet.* 20, 3457 - 3466.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E., & Jarcho, J. M.(2007). The UCLA Body Project I: Gender and ethnic differences in self-objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles*, 57(5), 317-327.
- Furnham, A., & Baguma, P.(1994). Cross cultural differences in the evaluation of male and female body shapes. *International Journal of Eating Disorders*, 15(1), 81-89.
- Furnham, A., Badmin, N, & Sneade, I.(2002),. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J. Psychol.* 136, 581 - 596.
- Gardner, R. M., Stark, K. I. M., Jackson, N. A., & Friedman, B. N.(1999). Development and validation of two new scales for assessment of body-image. *Perceptual and Motor Skills*, 89(3), 981-993.
- Garner, D. M. (1997). The 1997 body image survey results. Retrieved 15/01/2009, from <http://www.psychologytoday.com/articles/index.php?term=19970201-000023&page=3>
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D., & Thompson, M.(1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47(2), 483-491.
- George, H. R.(2010). The effects of media exposure on body dissatisfaction and cognitive bias in adolescent girls and boys. Unpublished Doctor Dissertation, The University of Leeds Academic Unit of Psychiatry and Behavioural Sciences School of Medicine.

- Geraee, N., Kaveh, M. H., Shojaeizadeh, D., & Tabatabaee, H. R.(2015). Impact of media literacy education on knowledge and behavioral intention of adolescents in dealing with media messages according to stages of change. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 3(1), 9.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. *Media Effects: Advances in Theory and Research*, 2(1), 43-67.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J.(2002). Growing up with television: Cultivation processes. *Media Effects: Advances in Theory and Research*, 2(1), 43-67.
- Gordin, G. & Shephard, R. J.(1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 29(6), S36-S38.
- Grabe, S. Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460.
- Grabe, S.&Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(4), 622.
- 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), 1-16.
- Grogan, H. M.(2008). Challenges facing mushroom disease control in the 21st century. In *Proceeding of the Sixth international conference on mushroom biology and mushroom products* (pp. 120-127). Bonn, Germany: WSMBMP.
- Grogan, S(2016). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. *Routledge: London, UK*,
- Grogan-Kaylor, A., Ruffolo, M. C., Ortega, R. M., & Clarke, J.(2008). Behaviors of youth involved in the child welfare system. *Child Abuse & Neglect*, 32(1), 35-49.
- Gross, J. (2007). *Fear: Anti-Semitism in Poland after Auschwitz*. Random House.

- Gurari, I., Hetts, J. J., & Strube, M. J. (2006). Beauty in the "I" of the beholder: Effects of idealized media portrayals on implicit self-image. *Basic and Applied Social Psychology, 28*(3), 273-282.
- Halliwell, E., & Harvey, M.(2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology, 11*(2), 235-248.
- Halliwell, E., Dittmar, H., & Howe, J.(2005). The impact of advertisements featuring ultra thin or average size models on women with a history of eating disorders. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 15*(5), 406-413.
- Hargreaves, D, & Tiggemann, M.(2003). The effect of "thin ideal" television commercials on body dissatisfaction and schema activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(5), 367-373.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M.(2002). The effect of television commercials on mood and body dissatisfaction: The role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(3), 287.
- Harper, B. & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles, 58*(9), 649-657.
- Harter, S. (1990). Processes underlying adolescent self-concept formation In R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *From childhood to adolescence: A transitional period?* (pp. 205 -239). Sage Publications, Inc.
- Harter, S.(1999). Symbolic interactionism revisited: Potential liabilities for the self constructed in the crucible of interpersonal relationships. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-), 677-703.*
- Hays, R.(2013).*Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis:A regression-based Approach*(2nd). New York: The Guilford Pres.
- Heatherton, T. F., Mahamedi, F., Striepe, M., Field, A. E., & Keel, P. (1997). A 10-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 117.

- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(2), 335.
- 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.
- Helgeson, V. S., & Taylor, S. E. (1993). Social comparisons and adjustment among cardiac patients 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(15), 1171-1195.
- Hinshaw, S. P., & Anderson, C. A. (1996). Conduct and oppositional defiant disorders. In EJ Mash, & R. A Barkley (Eds.), *Child Psychopathology* (ss. 113 - 149).
- Hobza, C. L., & Rochlen, A. B. (2009). Gender role conflict, drive for muscularity, and the impact of ideal media portrayals on men. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 120.
- Hofshire, L. J., & Greenberg, B. S.(2002). Media's impact on adolescents' body dissatisfaction.(pp 125-152). *Sexual Teens, Sexual Media: Investigating media's influence on adolescent sexuality*. Lawrence Erlbaum: *New Jersey, USA*.
- Homan, K(2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalisation as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7, 240 - 245.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope Jr, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348-358.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazwbrook, C.(2012). A systematic review of studies of depression prevalence inuniversity students. *Journal of Psychiatric Research*, 20. 391-400.
- Irving, L. M., Wall, M., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2002). Steroid use among adolescents: Findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 243-252.
- Jones, C. (2004). Networks and learning: communities, practices and the metaphor of

networks—a response. *ALT-J*, 12(2), 195–198.

Jones-Rhoades, M. W., & Bartel, D. P. (2004). Computational identification of plant microRNAs and their targets, including a stress-induced miRNA. *Molecular Cell*, 14(6), 787–799.

Karazsia, B. T., & Crowther, J. H. (2008). Psychological and behavioral correlates of the SATAQ-3 with males. *Body Image*, 5(1), 109–115.

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.

Keel, P.K., & Klump, K.L.(2003). Are eating disorders culture-bound syndromes? Implications for conceptualizing their etiology. *Psychol. Bull.*129, 747 - 769.

Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251.

Keeton, W. P., Cash, T. F., & Brown, T. A.(1990). Body image or body images?: Comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54(1–2), 213–230.

Kenrick, D.T. & Gutierrez, S.E.(1980). Contrast effects and judgments of physical attractiveness: When beauty becomes a social problem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(1), 131–140.

Kim, J. H., & Lennon, S. J.(2007). Mass media and self-esteem, body image, and eating disorder tendencies. *Clothing and Textiles Research Journal*, 25(1), 3–23.

Klein, H., & Shiffman, K. S. (2005). Thin is “in” and stout is “out”: What animated cartoons tell viewers about body weight. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 107–116.

Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4), 353–360.

Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships

with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39(2), 255-262.

Kuppens, P., Van Mechelen, I., Nezlek, J. B., Dossche, D., & Timmermans, T. (2007). Individual differences in core affect variability and their relationship to personality and psychological adjustment. *Emotion*, 7(2), 262.

Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1-39.

Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope Jr, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 334-338.

Leit, R. A., Pope Jr, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 90-93.

Lennon, M. C., & Rosenfield, S. (1994). Relative fairness and the division of housework: The importance of options. *American Journal of Sociology*, 100(2), 506-531.

Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (1994). Linkages between attitudes toward gender roles, body satisfaction, self esteem, and appearance management behaviors in women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 23(2), 94-117.

Leon, G. R., Fulkerson, J. A., Perry, C. L., & Early-Zald, M. B. (1995). Prospective analysis of personality and behavioral vulnerabilities and gender influences in the later development of disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 140.

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), 543-556.

Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.

Lopez, E., Blix, G. G., & Blix, A. G. (1995). Body image of Latinas compared to body image of non-Latina White women. *Health Values: The Journal of Health Behavior*,

Education & Promotion.

- Luff, G. M., & Gray, J. J. (2009). Complex messages regarding a thin ideal appearing in teenage girls' magazines from 1956 to 2005. *Body Image*, 6(2), 133-136.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387-1391.
- Martin, D. (1989). Mapping population data from zone centroid locations. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 90-97.
- Martin, J. A., Hamilton, B. E., Ventura, S. J., Menacker, F., Park, M. M., & Sutton, P. D. (2002). Births: final data for 2001. *National Vital Statistics Reports*, 51(2), n2.
- Martin, K. A. & Lichtenberger, C. M. (2002). Fitness enhancement and body image change. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 414-421.
- McAuley, E., Bane, S. M., & Mihalko, S. L. (1995). Exercise in middle-aged adults: Self-efficacy and self-presentational outcomes. *Preventive Medicine*, 24(4), 319-328.
- McAuley, E., Bane, S. M., Rudolph, D. L., & Lox, C. L. (1995). Physique anxiety and exercise in middle-aged adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 50(5), P229-P235.
- McLuhan, H. M. (1966). Address at Vision 65. *The American Scholar*, Spring, 35(2), 196-205.
- McVeigh, R. (2010). United in Whiteness? Irishness, Europeanness and the emergence of a 'white Europe' policy. *In Europeanisation and Hibernicisation* .251-278.
- Milkie, M. A. (1999). Social comparisons, reflected appraisals, and mass media: The impact of pervasive beauty images on Black and White girls' self-concepts. *Social Psychology Quarterly*, 190-210.
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship

- between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1351.
- Mond, J., van den Berg, P., & Boutelle, K., Hannan, P & Neumark-Sztainer, D.(2011). Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: Findings from the project EAT study. *J. Adolesc. Health*, 48, 373 - 378.
- Moon, S. J., & Park, C. Y. (2007). Media effects on acculturation and biculturalism: A case study of Korean immigrants in Los Angeles' Koreatown. *Mass Communication & Society*, 10(3), 319-343.
- Morris, A., Cooper, T., & Cooper, P. J.(1989). The changing shape of female fashion models. *International Journal of Eating Disorders*, 8(5), 593-596.
- Motoyama, M., Sunami, Y., Kinoshita, F., Irie, T., Sasaki, J., Arakawa, K., & Shindo, M. (1995). The effects of long-term low intensity aerobic training and detraining on serum lipid and lipoprotein concentrations in elderly men and women. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 70(2), 126-131.
- Muñoz, M. E., & Ferguson, C. J. (2012). Body dissatisfaction correlates with inter-peer competitiveness, not media exposure: A brief report. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 383.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self-objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor?. *Body Image*, 4(3), 296-308.
- Nabi, R. L. (2009). Cosmetic surgery makeover programs and intentions to undergo cosmetic enhancements: A consideration of three models of media effects. *Human Communication Research*, 35(1), 1-27.
- Neighbors, L. A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eating Behaviors*, 8(4), 429-439.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244-251.

- Nielsen, R. W. (2016). Growth of the world population in the past 12,000 years and its link to the economic growth. *Journal of Economics Bibliography*, 3(1), 1-12.
- Nouri, M., Hill, L. G., & Orrell-Valente, J. K. (2011). Media exposure, internalization of the thin ideal, and body dissatisfaction: Comparing Asian American and European American college females. *Body Image*, 8(4), 366-372.
- O'Brien, D. Z. (2015). Rising to the top: Gender, political performance, and party leadership in parliamentary democracies. *American Journal of Political Science*, 59(4), 1022-1039.
- Olins, W. (2008). *The brand handbook*. London: *Thames & Hudson*.
- Olivardia, R. (2001). Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Review of Psychiatry*, 9(5), 254-259.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112.
- Park, W. G. (2008). International patent protection: 1960 - 2005. *Research Policy*, 37(4), 761-766.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888.
- Pope Jr, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 65-72.
- Pope, H. G., Pope, H., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. NY: Simon and Schuster.
- 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(3), 187-201.

- Price, D. J. (1986). *Little science, big science... and beyond* (Vol. 480). New York: Columbia University Press.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 21*(3), 325-344.
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin, 130*(2), 179.
- Richins, M. L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research, 18*(1), 71-83.
- Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social comparisons to peers and media images and body image disturbance?. *Sex Roles, 65*(7), 491-505.
- Rintala, M., & Mustajoki, P. (1992). Could mannequins menstruate?. *BMJ: British Medical Journal, 305*(6868), 1575.
- Rodin, J. (1985). Insulin levels, hunger, and food intake: an example of feedback loops in body weight regulation. *Health Psychology, 4*(1), 1.
- Roh, J. D., Sawh-Martinez, R., Brennan, M. P., Jay, S. M., Devine, L., Rao, D. A., & Breuer, C. K. (2010). Tissue-engineered vascular grafts transform into mature blood vessels via an inflammation-mediated process of vascular remodeling. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(10), 4669-4674.
- 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.
- Sands, E. R., & Wardle, J. (2003). Internalization of ideal body shapes in 9 - 12 year old girls. *International Journal of Eating Disorders, 33*(2), 193-204.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology, 17*(5), 343.
- Shakshi P. G., & Abhishek, K. M.(2021). A neglected reality of mass media during

- COVID-19: Effect of pandemic news on individual's positive and negative emotion and psychological resilience, *Personality and Individual Differences*.180.1-5.
- Sherman, D. K., Iacono, W. G., & Donnelly, J. M. (1995). Development and validation of body rating scales for adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 327-333.
- Shisslak, C. M., Renger, R., Sharpe, T., Crago, M., McKnight, K. M., Gray, N., & Taylor, C. B. (1999). Development and evaluation of the McKnight Risk Factor Survey for assessing potential risk and protective factors for disordered eating in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 25(2), 195-214.
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 533-551.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex Roles*, 19(3), 219-232.
- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles*, 14(9), 519-532.
- Sinton, M. M., & Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 157-167.
- Smolak, L., & Levine, M. P. (2001). Body image in children. Body image in children. In J. K. Thompson & L. Smolak (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (pp. 41 - 66). American Psychological Association.
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Thompson, J. K. (2005). Sociocultural influences and muscle building in adolescent boys. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 227.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.

- Spitzer, B. L., Henderson, K. A., & Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles, 40*(7), 545-565.
- Stice, E. & Agras, W. S. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behaviors during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapy, 29*(2), 257-276.
- Stice, E. (1998). Modeling of eating pathology and social reinforcement of the thin-ideal predict onset of bulimic symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 36*(10), 931-944.
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(1), 124.
- 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.
- 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, 38*(5), 669.
- Stice, E., Davis, K., Miller, N.P., & Marti, C.N.(2008). Fasting increases risk for onset of binge eating and bulimic pathology: A 5-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology, 117*, 941 - 946.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(4), 836.
- Stice, E., Spangler, D. & Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(3), 270-288.

- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C.(2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *J. Women Aging* , 15, 17 - 29.
- Stormer, S. M., & Thompson, J. K. (1996). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 19(2), 193-202.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41(3), 246.
- Suisman, J. L., O'Connor, S. M., Sperry, S., Thompson, J. K., Keel, P. K., Burt, S. A., ... & Klump, K. L. (2012). Genetic and environmental influences on thin ideal internalization. *International Journal of Eating Disorders*, 45(8), 942-948.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), 304-307.
- Swami, V., Knight, D., Tovée, M. J., Davies, P., & Furnham, A. (2007). Preferences for female body size in Britain and the South Pacific. *Body Image*, 4(2), 219-223.
- Sypeck, M. F., Gray, J. J., & Ahrens, A. H. (2004). No longer just a pretty face: Fashion magazines' depictions of ideal female beauty from 1959 to 1999. *International Journal of Eating Disorders*, 36(3), 342-347.
- Thompson, B. (2004). Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications. *Washington, DC, 10694*.
- Thompson, B. (2004). Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications. *Washington, DC, 10694*.
- 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., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*.

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale 3 (SATAQ 3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale 3 (SATAQ 3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304.
- Thompson, P. M., Hayashi, K. M., De Zubicaray, G., Janke, A. L., Rose, S. E., Semple, J., & Toga, A. W. (2003). Dynamics of gray matter loss in Alzheimer's disease. *Journal of Neuroscience*, 23(3), 994-1005.
- Thompson, R. C., Olsen, Y., Mitchell, R. P., Davis, A., Rowland, S. J., John, A. W., & Russell, A. E. (2004). Lost at sea: where is all the plastic?. *Science*, 304(5672), 838-838.
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness, *Sex Role* 63, 79-90.
- Tiggemann, M. (2003). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same!. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 11(5), 418-430.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M. (2011). Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction. In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 139 -159). American Psychological Association
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction

and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1), 79-90.

- Tiggemann, M., & Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 199-203.
- Tiggemann, M., & Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 356-364.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48-58.
- Tovée, M. J., Swami, V., Furnham, A., & Mangalparsad, R. (2006). Changing perceptions of attractiveness as observers are exposed to a different culture. *Evolution and Human Behavior*, 27(6), 443-456.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 314.
- Ulaş, T., Büyükhatipoğlu, H., Kırhan, İ., Dal, M. S., Eren, M. A., Hazar, A. & Kürkçüoğlu, İ. C. (2012). The effect of day and night shifts on oxidative stress and anxiety symptoms of the nurses. *European Review for Medical and Phamocological Sciences*, 16, 594-599.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body image*, 4(3), 257-268.
- Van Diest, A. M. K., & Perez, M. (2013). Exploring the integration of thin-ideal internalization and self-objectification in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 10(1), 16-25.
- Varnes, J. R., Stelfson, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997 - 2012. *Body Image*, 10(4), 421-432.

- Vartanian, L. R. (2009). When the body defines the self: Self-concept clarity, internalization, and body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 94.
- Voracek, M., & Fisher, M. L. (2002). Shapely centrefolds? Temporal change in body measures: trend analysis. *Bmj, 325*(7378), 1447-1448.
- Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*(4), 257-269.
- Webb, J. W., Ireland, R. D., & Ketchen Jr, D. J. (2014). Toward a greater understanding of entrepreneurship and strategy in the informal economy. *Strategic Entrepreneurship Journal, 8*(1), 1-15.
- Wetsman, A., & Marlowe, F. (1999). How universal are preferences for female waist-to-hip ratios? Evidence from the Hadza of Tanzania. *Evolution and Human Behavior, 20*(4), 219-228.
- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E., & Ahrens, A. H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders, 11*(1), 85-89.
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image, 2*(1), 74-80.
- Yamamiya, Y., Shroff, H., & Thompson, J. K. (2008). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with a Japanese sample. *International Journal of Eating Disorders, 41*(1), 88-91.

--	--	--

연구설명문 및 동의서

안녕하십니까?
바쁘신 가운데서도 시간을 내시어 본 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사합니다.
본 설문지는 귀하의 '미디어 노출과 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 걸리더라도 모든 질문에 빠짐없이 기입해주시길 부탁드립니다.
마지막으로, 이 설문지에 쓰이는 모든 정보는 익명으로 처리되며, 학문적 연구 이외의 목적으로는 활용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 도움에 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 실명은 기입하지 마십시오.)

2022년 3월
제주대학교 일반대학원 체육학과
박사과정 왕염위
지도교수 양명환
e-mail: cjwyw@naver.com/ Tel. 010-5466-5766

연구 I 설문지

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

1. 귀하는 몇 학년입니까?

1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년 4) 4학년

2. 귀하의 키와 체중을 적어주세요.

키: _____ cm 체중: _____ kg

3. 본인이 생각하는 가장 이상적인 키와 체중은 어느 정도입니까?

키: _____ cm 체중: _____ kg

Ⅱ. 다음 문항들은 미디어 노출에 대해서 알아보기 위한 질문들입니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각이나 태도와 가장 가깝다고 생각되는 정도를 찾아 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	거의 보지 않는 편이다	약간 보는 편이다	중간 이다	약간 많이 보는 편이 다	매우 많이 보는 편이다
1. 얼마나 자주 신문을 보십니까?	①	②	③	④	⑤
2. 얼마나 자주 여성잡지를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
3. 얼마나 자주 패션잡지를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
4. 얼마나 자주 미용잡지를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
5. 얼마나 자주 영화잡지를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
6. 얼마나 자주 뮤직비디오를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
7. 얼마나 자주 영화(DVD)를 보십니까?	①	②	③	④	⑤
8. 얼마나 자주 스마트폰을 보십니까?	①	②	③	④	⑤
9. 얼마나 자주 TV를 보십니까?	①	②	③	④	⑤

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

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	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 원한다.	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 신체 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	매우 자주있다	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 의식한다	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다	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 생각한다	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다	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 생각한다	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 의식한다	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 한다	①	②	③	④	⑤	⑥

연구 II 설문지

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

1. 귀하는 몇 학년입니까?

1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년 4) 4학년

2. 귀하의 키와 체중을 적어주세요.

키: cm 체중: kg

3. 본인이 생각하는 가장 이상적인 키와 체중은 어느 정도입니까?

키: cm 체중: kg

4. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 "최소 30분 이상" 다음 종류의 운동을 얼마나 자주 하십니까? 주당 횟수()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오. 4-1, 4-2), 4-3)의 문항에 중복하여 응답 가능합니다.

4-1) 격렬한 고강도 운동(심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 정도)

(주당 횟수 _____회)(운동 예시: 러닝, 조깅, 마라톤, 하키, 축구, 미식축구, 스쿼시, 농구, 유도, 롤러스케이팅, 수영, 장거리 자전거타기 등)

4-2) 적당한 중강도 운동(땀을 흘리지만 탈진이 일어나지 않는 상태)

(주당 횟수 _____회)(운동 예시: 속보, 야구, 테니스, 자전거타기, 배구, 배드민턴, 대중무용, 민속무용, 요가 등)

4-3) 약한 저강도 운동(힘이 들지 않는 편안한 상태)

(주당 횟수 _____회) (운동 예시: 맨손체조, 낚시, 볼링, 골프, 산책. 가벼운 공놀이, 편히 걷기 등)

5. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 4-1)의 "심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 만큼" 의 고강도 운동에 어느 정도 자주 참여하십니까?

1) 자주한다 2) 가끔한다 3) 전혀(거의) 하지 않는다

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

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1. TV 프로그램은 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 받는다.	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 변화 시켜야겠다는 압박을 받는다.	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 제공해 준다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음 문항들은 신체 불만족에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽고 귀하의 견해를 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 의식한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 타인의 체형을 눈여겨보면서 내 체형을 부정적으로 비교한다.	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 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 나의 몸을 부끄럽게 생각한다.	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 생각한다.	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 의식한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 나의 체형에 대한 불만이 운동을 하도록 만든다.	①	②	③	④	⑤	⑥

IV. 다음 문항들은 심리적 부적응에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 귀하의 생각을 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다.	①	②	③	④	⑤
2. 별다른 이유 없이 몸이 떨리거나 가슴이 마구 뛰다.	①	②	③	④	⑤
3. 정확한 이유 없이 다른 사람이 못마땅하게 보인다.	①	②	③	④	⑤
4. 기운이 없고 침체된 기분이다(무기력하다).	①	②	③	④	⑤
5. 죽고 싶은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
6. 낯선 사람을 대할 때 어색하거나 부끄럽다.	①	②	③	④	⑤
7. 기분이 자주 울적하거나 울기를 잘한다.	①	②	③	④	⑤
8. 어떤 일에 대한 관심과 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤
9. 미래에 대한 희망이 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
10. 남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관한 이야기를 할 때 거북함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11. 사소한 일에도 긴장이 된다.	①	②	③	④	⑤
12. 이유 없이 두려운 마음이 들 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 다른 사람들과 함께 있을 때 나의 말과 행동에 신경을 쓰게 된다.	①	②	③	④	⑤
14. 무슨 일이든 힘들게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
15. 허무한 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
16. 무슨 일이든 조급한 마음이 들어 안정부절못한다.	①	②	③	④	⑤
17. 여러 사람들이 있는 곳에서 먹고 마시기가 불편하다.	①	②	③	④	⑤

- 지금까지 바쁜 시간을 쪼개어 적극적으로 설문에 응답해주셔서 감사합니다.

--	--	--

研究说明及同意书

您好.

感谢您在百忙之中抽出时间参与本研究。此问卷调查是为了调查与您"对身体外貌的社会·文化的态度"有关的各种因素。

您回答的问题,每一个内容都会被用在本研究上,所以即使需要一些时间也请将所有问题都填写下来, 谢谢!

最后,本调查问卷所用的所有信息都将匿名处理,并承诺不用于学术研究以外的目的。

对您的帮助深表感谢,对您接受问卷调查表示衷心的感谢。

请仔细阅读并理解以下内容,然后请在方框中注明。

- 本人阅读了次说明文,并充分的理解了内容。
- 本人仔细的听取了说明对有疑问的地方提出了问题并得到了回复。
- 本人自愿参与这项研究。
- 本人在研究期间随时可以中途拒绝或中断参与研究。另外,本人也知道,即使终止参与这项研究,也不会对本人造成任何不利影响。

研究参与者

(签名时请勿填写实名)

2022年3月

济州大学体育心理学

博士课程：王艳威

指导教授：梁明焕

电子邮箱：3073824158@qq.com/

电话:18643195766(中)；010-5466-5766(韩)

研究1問卷

I. 下面是关于大家一般事项的问题，请如实的回答。

1. 您的年级？

1) 1年级 2) 2年级 3) 3年级 4) 4年级

2. 请写明您的身高和体重.

身高：_____cm 体重：_____kg

3. 本人认为最理想的身高和体重是多少？

身高：_____cm 体重：_____kg

Ⅱ. 以下问题是要了解媒体曝光率的问题, 请阅读题目, 找出与自己想法或态度最接近的选项, 用"√"来标识。

问 题	几乎 不看	稍微 看	一般	经常 看	看的 非常 多
1. 您经常看报纸吗?	①	②	③	④	⑤
2. 您经常看女性杂志吗?	①	②	③	④	⑤
3. 您经常看时尚杂志吗?	①	②	③	④	⑤
4. 您经常看美容杂志吗?	①	②	③	④	⑤
5. 您经常看电影杂志?	①	②	③	④	⑤
6. 您经常看MV吗?	①	②	③	④	⑤
7. 您经常看电影 (DVD) 吗?	①	②	③	④	⑤
8. 您经常看手机吗?	①	②	③	④	⑤
9. 您经常看电视吗?	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 以下问题媒体身体理想内面化的问题, 请阅读题目,找出与自己想法或态度最接近的选项,用"√"来标识。

问 题	完全不会	不会	一般会	会	完全会
1.我希望我的身材能像电视里出现的人。	①	②	③	④	⑤
2.我会和电视里出现的人相比较身材。	①	②	③	④	⑤
3.我希望我的身材能像杂志里的模特一样。	①	②	③	④	⑤
4.我会和艺人相比较身材。	①	②	③	④	⑤
5.我希望我的身材能像电影明星一样。	①	②	③	④	⑤
6.我会将自己外貌和电影明星的身材相比较。	①	②	③	④	⑤
7.我希望和MV里的模特一样。	①	②	③	④	⑤
8.我会把我的外貌和杂志模特的外貌相比较。	①	②	③	④	⑤
9.我希望自己能像运动员一样能拥有健硕的身材。	①	②	③	④	⑤
10.我会将自己的身材和拥有很好体型的人相比较。	①	②	③	④	⑤
11.我希望自己能像体育明星一样能拥有健硕的身材。	①	②	③	④	⑤
12.我会和身材健硕的运动员比较身材。	①	②	③	④	⑤
13.我希望自己的身材能像电视里出现的艺人一样。	①	②	③	④	⑤
14.我希望自己看起来像体育运动员一样健康。	①	②	③	④	⑤

IV. 以下是关于您对您身材不满意的几个问题, 请阅读题目, 找出与自己想法或态度最接近的选项, 用" √ "来标识。

问 题	完全 没有	几乎 没有	偶尔有	有	经常有	一直有
1. 我对自己的体型忧心忡忡, 认为自己应该减肥了。	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 和身材好的人在一起时, 会在意别人对我体型的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 在关注他人身材的同时会否定自己的身材。	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 洗澡时或脱衣服时觉得自己很胖。	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 吃饼干和蛋糕等高热量食物时会觉得自己在发胖。	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 我感觉自己的身体过于庞大和臃肿。	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 为我的身材感到羞愧。	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 我对体型的担心会让我去减肥。	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 我觉得是因为自己没有控制住, 所以才变成现在的体型。	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 我会担心别人看见我鼓鼓的肚子和腰。	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 看镜子或橱窗反射出自己的样子时, 会对体型感到不满。	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 和别人在一起时, 会在意别人对我身材的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 因为不满意自己的体型所以会运动锻炼。	①	②	③	④	⑤	⑥

研究2問卷

I. 下面是关于大家的一般事项和运动参与水平的问题,请如实如实的回答。

1. 您的年级?

- 1) 1年级 2) 2年级 3) 3年级 4) 4年级

2. 请写明您的身高和体重.

身高: _____ cm 体重: _____ kg

3. 本人认为最理想的身高和体重是多少?

身高: _____ cm 体重: _____ kg

4. 您在一周的业余时间"至少30分钟以上"经常做下列运动? 请在每周次数栏中填写参加运动的次数。4-1, 4-2), 4-3)问题可重复回答。

4-1)激烈的高强度运动 (流汗且心跳较快的程度)

(每周____次) (运动示例: 跑步, 慢跑, 曲棍球, 足球, 橄榄球, 壁球, 篮球, 柔道, 轮滑或旱冰, 游泳, 长距离自行车等)

4-2)适当的中强度运动 (流汗但没有虚脱的程度)

(每周____次) (运动示例: 速走, 棒球, 网球, 自行车, 排球, 羽毛球, 大众舞蹈, 民俗舞蹈, 瑜伽等)

4-3)轻微的低强度运动 (很轻松不吃力的程度)

(每周____次) (运动示例: 徒手体操, 钓鱼, 保龄球, 高尔夫, 散步, 简单的球类娱乐等)

5. 您在一周中的闲暇时间里, 会经常参与4-1)的“流汗且心跳较快的程度”的高强度运动的吗?

- 1)经常做 2)偶尔做 3)几乎不做

Ⅱ. 以下问题是为了解从媒体受到的外貌压力,请阅读各问题,找出与自己想法或态度最接近的选项,用"√"来标识。

问 题	绝对不 是	不是 那样	一般	略那 样	很那 样
1. 电视节目(如电视剧, 综艺)会提供关于身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
2. 我在看电视和杂志里的艺人时,会感到减肥的压力。	①	②	③	④	⑤
3. 电视广告会提供关于身材魅力的信息。	①	②	③	④	⑤
4. 我在电视里看到明星时会有“我也要变漂亮(帅气)”的压力。	①	②	③	④	⑤
5. 电视里的MV提供了关于身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
6. 我在看电视或杂志的时候会感受到“应该要更瘦一些”的压力。	①	②	③	④	⑤
7. 杂志或网络报道会提供有关身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
8. 我在看电视或杂志时会感受到“必须要拥有完美的身材”的压力。	①	②	③	④	⑤
9. 时装杂志会提供时尚信息与身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
10. 我在看电视或杂志时会感受到“该减肥了”的压力。	①	②	③	④	⑤
11. 出现在杂志上的模特们会提供关于身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
12. 我在看电视或杂志里的模特和艺人时,会感到必须要运动的压力。	①	②	③	④	⑤
13. 电影里会提供关于身材魅力方面的重要信息。	①	②	③	④	⑤
14. 我在看电视和杂志里的艺人时会感受到“必须要改变自己外貌”的压力。	①	②	③	④	⑤
15. 电影演员会提供关于身材魅力的重要信息。	①	②	③	④	⑤
16. 명성회제공관우신재매력적중요信息。	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 以下是关于您对您身材不满意的几个问题, 请阅读题目, 找出与自己想法或态度最接近的选项, 用" √ "来标识。

问 题	完全 没有	几乎 没有	偶尔有	有	经常有	一直有
1. 我对自己的体型忧心忡忡, 认为自己应该减肥了。	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 和身材好的人在一起时, 会在意别人对我体型的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 在关注他人身材的同时会否定自己的身材。	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 洗澡时或脱衣服时觉得自己很胖。	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 吃饼干和蛋糕等高热量食物时会觉得自己在发胖。	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 我感觉自己的身体过于庞大和臃肿。	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 为我的身材感到羞愧。	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 我对体型的担心会让我去减肥。	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 我觉得是因为自己没有控制住, 所以才变成现在的体型。	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 我会担心别人看见我鼓鼓的肚子和腰。	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 看镜子或橱窗反射出自己的样子时, 会对体型感到不满。	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 和别人在一起时, 会在意别人对我身材的看法。	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 因为不满意自己的体型所以会运动锻炼。	①	②	③	④	⑤	⑥

IV.以下问题记述了心理上的不适应。请仔细阅读各问题,找出与自己想法或态度最接近的选项,用"√"来标识。

问 题	绝对不是	不是那 样	一般	略那样	很那样
1. 敏感且心理无法安定。	①	②	③	④	⑤
2. 没什么特别的原因身体会颤抖或心跳加速。	①	②	③	④	⑤
3. 没有什么特别的理由我会对别人产生厌恶。	①	②	③	④	⑤
4. 没有力气, 有停滞的感觉 (无力)	①	②	③	④	⑤
5. 有一种想要轻生的念头。	①	②	③	④	⑤
6. 对待陌生人时感到尴尬或害羞。	①	②	③	④	⑤
7. 心情经常郁闷或者爱哭。	①	②	③	④	⑤
8. 对任何事都没有关心和兴趣	①	②	③	④	⑤
9. 对未来没有希望。	①	②	③	④	⑤
10. 当别人看着我, 或者说关于我的故事时, 我会感到很不舒服。	①	②	③	④	⑤
11. 即使是一些琐事我也会感到紧张	①	②	③	④	⑤
12. 有时我会无缘无故地感到害怕。	①	②	③	④	⑤
13. 和别人在一起时, 会注意自己的言行举止。	①	②	③	④	⑤
14. 无论什么事都会觉得很麻烦很累。	①	②	③	④	⑤
15. 有种空虚渺茫的感觉	①	②	③	④	⑤
16.无论什么事都心急如焚, 坐立不安。	①	②	③	④	⑤
到很不在有很多人的地方时, 吃东西或喝东西都会感	①	②	③	④	⑤

- 感谢您在百忙之中抽空积极回答问卷调查-

감사의 글

2018년 8월 26일, 꿈이 시작된 한국국립제주대학교에 왔습니다. 그리고 제주대학교 체육학과 교수님들의 도움으로 체육학 박사학위를 무사히 마칠 수 있었습니다.

양명환 교수님의 마지막 박사 제자가 된 것은 저에게 가장 큰 행운이었습니다. 교수님은 제가 한국에서의 공부와 생활 속에서 가장 중요한 사람입니다. 4년간의 박사과정에서 교수님께서 많은 지식을 가르쳐 주었을 뿐만 아니라 삶 속에서 무한한 관심을 주셨습니다.

구정은 중국에서 가장 중요한 명절입니다. 그런데 2021년 설날은 저의 평생 처음으로 가족들과 함께 보내지 못한 명절이었습니다. 그날 교수님께서 제가 외로이 명절을 보낼까 걱정되어서 댁에 초대해주셨습니다. 사모님께서 한국전통음식으로 풍성한 만찬을 준비해 주셨고, 청와대에서 가져온 컵까지 내주시면서 최고의 예우를 해주셨습니다. 저에게는 평생 잊지 못할 추억이었습니다. 교수님께서 컴퓨터 앞에 앉아서 참을성 있게 논문에 필요한 자료들의 통계 분석 방법을 소상히 하나하나 가르쳐주셨고 모든 내용을 상세히 설명해 주셨습니다. 어떻게 데이터를 통계적으로 분석하면 결과물을 도출할 수 있는지도 인내심을 가지시고 가르쳐 주셨습니다. 제가 한국어를 잘 못한다고 해서 포기하신 적이 한번도 없으셨습니다. 교수님께서 제가 작성해야 할 과제와 제출 날짜들을 모두 상세히 적어주셨고, 모든 내용을 꼼꼼히 체크해 주셨습니다. 교수님께서 저에게 주신 수많은 추억들을 떠올릴 때마다 감사의 눈물을 흘렸습니다. 교수님께서 모든 중국 유학생들에게 아버지완 같은 따뜻한 포용과 무한한 배려를 주셨고 엄격한 요구와 넘쳐나는 사랑을 주셨습니다.

박사학위 논문을 정성껏 심사하여 주신 심사위원장 김덕진교수님, 부위원장 김미예교수님, 서태범교수님, 노병주교수님께 진심으로 감사드립니다. 심사는 해주시지 않았지만 김영표 교수님의 친절함과 가르침에 감사드립니다.

또 연구실 오영택 선생님의 도움과 관심에도 무한한 감사를 드립니다. 박사과정 동안 수많은 과제물들 완성과 논문작성에 많은 도움을 주셨습니다. 함께 공부하면서, 함께 여러가지 회의와 세미나에 참석하셔서 학술지 논문도 같이 작성해 주셨습니다. 저의 공부의 본보기셨습니다.

연구실 언니 권세정 선생님은 성격이 밝고 낙천적이고 활달한 분이셨습니다. 일상 생활 중 저에게 많은 배려를 주셨고, 박사논문 발표 계획서 작성과 박사논문 발표에 너무 큰 도움을 주셨습니다. 저의 발음과 변음을 하나하나 고쳐주셔서 논문발표를 순조롭게 마칠 수 있었습니다.

그리고 수많은 친구들이 박사과정 중 저에게 무한한 배려와 도움을 주셨습니다. 모든 선생님들께 감사드립니다. 한국에서 선생님들과 함께 했던 하루하루가 고맙습니다!

끝으로 이 논문을 고향에 계신 부모님과 모든 어려운 과정을 참아낼 수 있도록 물신양면으로 도움과 지원을 아끼지 않으신 남편에게 헌정합니다. 열심히 노력하는 학자로 거듭날 것을 맹세합니다.

感谢信

曾经的仰望，今天的现实，是历程，是收获！1997年那个又黑又傻从山沟沟里爬出来的女孩，完成韩国博士学业凯旋了，竟然一不小心碰触了“海归”这个词，让我同时实现了“博士和留学”两个愿望！曾经那个遥不可及的梦想，经历坎坷崎岖，终是完成梦想！2018年洪博的帮助下，独自一人带着两勺纯纯的东北散装韩语踏上了8月26日长春直飞韩国济州岛的航班，一句“안녕하세요(你好)”，另一句“감사합니다（谢谢）”，开启了“财姐闯韩国”留学生活！

第一次办韩国登陆证（身份证）后直接去了海边，兴奋对着大海夸下海口“以后周末有时间就去海边烤肉”，兴奋度可达360度，现在依旧清晰记得洪博说：“大威姐，这话说的有点早”，用了最不屑的眼神看着他，结果现实生活狠狠抽醒了我，海边烤肉这事是毕业前三个月实现的。

第一次见韩国教授：洪博说“大威姐~你准备几句硬词”，我回答好的。还有李博（当时是同期入学同一导师的硕士）一起去拜访教授，那时的我不知道见教授第一面要使用最高敬语，用一个土词概括“傻了”。教授、洪博和李博韩语对话速度仿佛是我在听25拍的啦啦操音乐，我只能用中文表达洪博和李博全程翻译，心理和言谈举止虽不紧张，但是全程那叫一个“尴尬”；随后教授带着我们来到了奋斗的宝

地，指导教授门下学生独立研究室（体育统计学研究室205），出来我就变成了跳学韩语的小骗子，从那一刻起按下了“启动键”，正式开启了边修课边修语言的学生时代。

每天早晨8:00起床，背上我的小书包，周一至周五上午完成4个小时的韩语课程，每天和来自日本，越南，印度等不同国家的同学在一起，非常荣幸的成为班级的“年龄之最”，当老师问起越南一个小女孩妈妈的年龄是38岁时，大家所有目光全部投向我这里一顿“欷欷”，有一种瞬间成为明星的感觉。每天下午去研究室学习，要完成当天语言作业（大量的单词，听力，写做，阅读）。薄弱的学习能力和衰退的记忆力导致我每天写作业忙到半夜00：30分，很多时候会生自己的气，班级的孩子们学习时间那么少还打工也能掌握的很好，为什么自己现在学习能力会这么差，为什么背不下来，为什么背过了还是会忘记，当时真的有十万个为什么。会和原来的自己进行比较，15分钟可以学完一套2分钟以上的舞蹈，考试的前一天学习考试可以拿到90分以上，一个电话号码说一遍几天后问我依然记忆犹新。那时候得我真是特别嫌弃自己，所有的挫败感也在韩国产生，开始否定自己。洪博和瑞民开始无限的鼓励我，给我学习和生活中无限的关心和帮助，甚至我一个人去超市都不可以，现在想想是怕我丢了，还得找吧（哈哈哈哈哈），为此我得到了另一个称号王德顺妹妹“王德威”，王德顺老师44岁学英语，50岁健身，79岁登上T台，80岁学打碟——从此以后我又觉得自己行了；每天像打了鸡血一样，第三学期修了4门课，终于在2019年年底身体出现异常，每天像睡不醒一样，头疼，心慌，气短，每天晚上22：00后心率可达到110-120，回长春后看医生说

不是心脏病，压力导致需要休息静养，同时正赶上武汉疫情爆发，全国人民合力抗击疫情；于是我每天在家养身养心，飞韩国机票被取消3次的情况下被迫休学，除了喝老母鸡汤，就是羊汤等各种补品，直到见到了一个吉林市的老中医，一副中药又复活了，又再次觉得自己行了，转换思维学习模式，这回是准备为起飞准备了。

在梁明焕教授的细心指导下，我每天早8：00晚23：00没有周末的一个月完成了一篇博士学术期刊论文，又一篇博士学术期刊论文；博士毕业前需完成140分学术论文，我在不知不觉中完成280分，当分数全部计算完那一刻我竟然笑了，是哪一款模式笑，至今自己都没给不出相应答案；所以，教授曾赐名于我“王统计”和“统计王”的称号，其实和我指导教授和其他教授相比，我只是会了皮毛，几斤几两重心里还是有点数的。

梁明焕教授是我在韩国留学期间最重要和感谢的人。梁明焕教授1990年毕业于韩国首尔大学教育学博士，韩国国立济州大学体育学创始人，是一位具有国际视野、严格严谨，风趣，学术能力和管理能力较强的韩国教授。教授的严格铸就了今天的我，在我压力爆棚时，生活出现困难时教授会故意做搞笑的动作或讲搞笑的事逗我开心，知道我喜欢运动也会利用周末的时间带我去爬山，每次吃饭也会配合我留下照片，如果某一次我要是不照相了，他还会问我这次怎不照相呢？初来韩国时第一个为我拨虾的人，我哭了，不只是教授生活上给予的关心，也是因为我的保护伞洪博毕业了（当晚凯旋回国）。教授年长我24岁，同一生肖，同一星座，也是教授博士生关门弟子；中国14亿人口，韩国5000万人口，会计算因为缘分相遇的机率，“一日为师，

终身为父”的含义我用韩语表达他理解后用韩语的表达方式告诉我；科研或生活中我和教授也有分歧，但是从来不会影响我们正常交流，会和我一起跳舞录抖音，可以陪我一起疯一起笑的教授。即使我拼劲全力去写论文，跟韩国人相比还是欠缺很多，教授一次次为我耐心的修改，叮嘱我每一个细节和相关事宜的时间，近年来科研上每一点的提升都离不开教授的指导；甚至在毕业之季向我抛来了“博士后”的橄榄枝，时间压缩一年出站，三篇核心期刊，我有那么一段时间真的动摇了，但是在反复思考后我决定回国，放弃了一生之中可能都不会再有的机会，也许有一天会后悔吧。

最对不起，最感谢的永远是家人；年迈的妈妈因为疫情第一个反对我继续攻读博士学位，虽然拗不过我最终还是妥协，但是我懂他们那颗爱我的心和血浓于水的亲情，我在韩国生活的每一天都是妈妈在提心吊胆中度过的每个日夜；因为我他们特别关注韩国新闻，每一个风吹草动都像在他们身体上划出一道伤痕。更感谢恋爱9年，结婚9年的爱人，从相识到结婚支持我的每一个重大决策，是我的坚强后盾；从恋爱到结婚似乎我一直在花钱，经常和他讲“娶了一个败家媳妇，就会花钱”，叮叮和铛铛是我来韩国前家庭新增的两名成员，在爸爸的悉心照顾下成长的很好，爸爸和妈妈18年来一直保持分开时就会每天通话的习惯，每次通话时无论叮叮在做什么只要听到妈妈声音就会跑到视频前叫，都会和爸爸亲亲给妈妈看，铛铛也是会亲亲爸爸三次左右，爸爸知道在我不开心和压力比较大时，只要叮叮铛铛出现，立刻心情秒变，是治愈我所有坏心情的法宝。太多的家人需要感谢，我记得你们为我做的每一件事。还有12名胜似亲人的朋友，想吃什么给你送，

你在酒店隔离我就去楼下看你，在你有需要时第一个会站在你身边的朋友们，最喜欢我马姐说的一句话：“疫情三年我们都在为了活着和生存而努力，而你用三年读了个博士”。

在韩国我要特别感谢研究室硕士姐姐 권세정老师，是姐姐也是朋友；在韩国听到冰激凌咖啡就会想起姐姐，也是我博士开题和博士答辩帮助我非常多的人，为我修改每一个细节，也会经常带着我和师弟出去吃各种美食，也是我在韩国的唯一一位韩国朋友。

在韩国有一支冠名为“韩国国立济州大学体育学颜值团队”的成员们，我们是一支由体育心理学，运动医学和运动力学组成“拼搏在韩国的博士战队”；能文、能舞（能武）、会唱、会跳是每个人都必备的。每个人身上不仅展现出了体育精神，还有那份积极向上的奋斗精神，我们拥有共同的奋斗目标，所以来到了同一个地方。因为性格原因，个人缺点较多，即使大家比我年龄小，但是他们对我都有一颗包容的心，很多时候用“宠溺”这个词一点都不夸张，对我这个姐姐的包容那是相当超越了。

从入学到博士论文答辩，我特别特别感谢我家邻居金老师，入学申请材料及表格都是金老师帮我打印和翻译；博士论文撰写过程中，帮助我修改绪论和理论背景中的韩语语法，真的是我在留学过程中的后盾王牌。

更感谢的是吉林体育学院领导为教师搭建的平台，后患无忧的进行博士学位的攻读和学习，博士开题与国内评职时间相遇那种感觉叫“战斗”，虽然第一次失利了，但是感谢晓雨老师辅助我爱人从头忙到尾的做材料，还有很多同事的支持和大力帮助，因为要感谢的人实在是太

多就不一一列举。因为在异国他乡，网络和部分工作会受到限制，领导和老师都会全力帮助我，即使失去了好的机会或者失败了，我依然记得每一个帮助我的人，春风十里，不如有你，感恩有你们的每一天。

每一个成功背后一定有他人的一份功劳，我的成功有你们每个人一份功劳。2018年9月至2022年8月，经历了挫败，经历了疫情，经历了休学，也感受到了未曾感受过的欢声笑语，有过很多惊喜，有过感动；没有人劝你奋斗，因为人人都在奋斗，没有人排外，因为人人都是外地人；没有人卷，因为我们都在卷；努力到无能为力，拼搏到感动自己，我的博士历程里，藏着我读过的书，走过的路，和爱过的人。