



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](#)

2022년 2월

교육학석사(무용교육)학위논문

# 중·고등학교 무용수업 참여 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 지 수

중·고등학교 무용수업 참여 여학생의  
신체이미지와 외모관리 행동이  
자아존중감에 미치는 영향

The Effects of Physical Image and Appearance  
Management Behavior of Girls Participating in Dance  
Classes in Middle and High Schools on Self-esteem

2022年 2月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 지 수

# 중·고등학교 무용수업 참여 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향

지도교수 백 승 현

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2021年 10月

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 지 수

# 강지수의 교육학 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 임지형 인

위 원 조선대학교 교수 조선하 인

위 원 조선대학교 교수 백승현 인

2021年 12月

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 연구모형 및 가설 .....	4
4. 연구의 제한점 .....	11
5. 용어의 정리 .....	11
<b>II. 연구 방법</b> .....	14
1. 연구대상 및 표집방법 .....	14
2. 조사도구 .....	16
1) 신체이미지 설문지 구성 .....	17
2) 외모관리 행동 설문지 구성 .....	17
3) 자아 존중감 .....	17
3. 자료 처리 .....	18
4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석 .....	18
1) 신체이미지 설문지의 요인분석 .....	18
2) 외모관리 행동 설문지의 요인분석 .....	19
3) 자아 존중감 설문지의 요인분석 .....	21
4) 신체이미지, 외모관리 행동, 자아존중감 설문지 타당성 분석 .....	22
5. 조사 절차 .....	23

<b>Ⅲ. 연구 결과</b> .....	24
1. 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지 비교 .....	24
1) 학력에 따른 신체이미지 비교 .....	24
2) 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교 .....	25
3) 참여경력에 따른 신체이미지 비교 .....	26
4) 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교 .....	27
5) 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교 .....	28
2. 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동 비교 .....	29
1) 학력에 따른 외모관리 행동 비교 .....	29
2) 가정 월평균 수입에 따른 외모관리 행동 비교 .....	30
3) 참여경력에 따른 외모관리 행동 비교 .....	31
4) 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교 .....	32
5) 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교 .....	33
3. 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감 비교 .....	34
1) 학력에 따른 자아 존중감 비교 .....	34
2) 가정 월평균 수입에 따른 자아 존중감 비교 .....	35
3) 참여경력에 따른 자아 존중감 비교 .....	36
4) 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교 .....	37
5) 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교 .....	38
4. 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 간 상관관계 분석 .....	39
5. 신체이미지 및 외모관리 행동과 자아 존중감 회귀분석 .....	40
1) 신체이미지 및 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석 ...	40
2) 신체이미지 및 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석	42
 <b>Ⅳ. 논 의</b> .....	 44

V. 결론 및 제언 .....	47
1. 결론 .....	47
2. 제언 .....	49
참고문헌 .....	51
부    록 .....	56



## 표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 .....	15
<표 2> 설문지 구성과 문항 수 및 선행연구 .....	16
<표 3> 신체이미지 설문지의 요인분석 .....	19
<표 4> 외모관리 행동 설문지의 요인분석 .....	20
<표 5> 자아존중감 설문지의 요인분석 .....	21
<표 6> 신체이미지, 외모관리 행동, 자아존중감 설문지 신뢰성분석 .....	22
<표 7> 학력에 따른 신체이미지 비교 .....	24
<표 8> 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교 .....	25
<표 9> 참여경력에 따른 신체이미지 비교 .....	26
<표 10> 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교 .....	27
<표 11> 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교 .....	28
<표 12> 학력에 따른 외모관리 행동 비교 .....	29
<표 13> 가정 월평균수입에 따른 외모관리 행동 비교 .....	30
<표 14 > 참여경력에 따른 외모관리 행동 비교 .....	31
<표 15> 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교 .....	32
<표 16> 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교 .....	33
<표 17> 학력에 따른 자아 존중감 비교 .....	34
<표 18> 가정 월평균수입에 따른 자아 존중감 비교 .....	35
<표 19> 참여경력에 따른 자아 존중감 비교 .....	36
<표 20> 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교 .....	37
<표 21> 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교 .....	38
<표 22> 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 간 상관관계 분석 .....	39
<표 23> 신체이미지와 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석 .....	40

<표 24> 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석 ..... 41  
<표 25> 신체이미지와 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석 ..... 42  
<표 26> 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석 ..... 43

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	4
-------------------	---

## ABSTRACT

### The Effects of Physical Image and Appearance Management Behavior of Girls Participating in Dance Classes in Middle and High Schools on Self-esteem

Gang, Ji-Soo

Advisor : Prof. Beak, Seung-Heon

Major of Dance Education,

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study is to investigate the effects of body image and appearance management behaviors on self-esteem in middle and high school girls participating in the dance class of a dance academy or a sports club and present basic data for girls' improvement of self-esteem. The following conclusions were drawn.

1. This study compared body images according to socio-demographic characteristics. In the education background, the response of middle school girls was high in appearance evaluation and dissatisfaction with weight, while that of high school girls was high in dissatisfaction with appearance. In the average monthly income of the household, the group ranging from two million to less than three million won had a high response in all sub-factors. In the participation experience, the response of the less than six months group was high in dissatisfaction with weight and appearance, but that of the more than two years group was high in appearance evaluation. In the monthly

participation frequency, the response of the less than twice group was high in dissatisfaction with weight, that of the four times group was high in dissatisfaction with appearance, and that of the five times group was high in appearance evaluation. In the monthly participation time, the less than one hour group had a high response in all sub-factors.

2. This study compared appearance management behaviors according to socio-demographic characteristics. In the education background, the response of middle school girls was high in clothing style seeking and weight management and that of high school girls was high in makeup and skin care, hair care, and cosmetic surgery and body shaping. In the average monthly income of the household, the response of the group ranging from two million won to less than three million won was high in clothing style seeking and hair care, that of the group ranging from three million won to less than four million won was high in cosmetic surgery and body shaping and weight management, and that of the group ranging more than four million won was high in makeup and skin care. In the participation experience, the more than two years group had a high response in all sub-factors. In the monthly participation frequency, the response of the three times group was high in hair care and that of the five times group was high in clothing style seeking, makeup and skin care, cosmetic surgery and body shaping, and weight management. In the monthly participation time, the response of the less than one hour group was high in clothing style seeking, makeup and skin care, cosmetic surgery and body shaping, and weight management and that of the more than two hours group was high in hair care.

3. This study compared self-esteem according to socio-demographic characteristics. In the education background, the response of high school girls was high in all sub-factors. In the average monthly income of the household, the group ranging from three million to less than four million won showed a high response in all sub-factors. The more than two years group of the participation experience, the more than five times group of the monthly participation frequency, and the less than one hour group of the monthly participation time also showed a high response in all sub-factors.

4. In the analysis of the correlation among body image factors, appearance management behaviors factors, and self-esteem factors, all sub-factors of body image had a significant correlation with all sub-factors of appearance management behaviors and self-esteem. Moreover, all sub-factors of appearance management behaviors had a significant correlation with all sub-factors of self-esteem.

5. The appearance evaluation and dissatisfaction with appearance factors of body image had a positive effect on social self-esteem, whereas the dissatisfaction with weight had a negative effect. The appearance evaluation and dissatisfaction with weight had a positive effect on individual self-esteem, whereas the dissatisfaction with appearance had a negative effect. Moreover, the hair care, cosmetic surgery and body shaping, and weight management factors of appearance management behaviors had a positive effect on social self-esteem, but makeup and skin care had a negative effect. Hair care and cosmetic surgery and body shaping had a positive effect, but makeup and skin care and weight management had a negative effect.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

현대사회의 사람들 외모는 그 사람을 판단하거나 분류할 때 영향을 주고, 아름다운 외모를 가진 사람은 실제 본인의 능력과는 무관하게 사회에서 긍정적 역할을 하거나 이성 또는 배우자 선택에서도 차별적 기준을 적용받기도 한다. 이러한 외모지상주의를 루키즘(lookism)이라고 하는데, 루키즘을 처음 사용한 사람은 뉴욕 타임즈의 칼럼니스트 윌리엄 새파이어가 현시대의 시대적 흐름에 따라 외모로 사람을 평가하는 것이다(오경화 등 2017). 이처럼 외모지상주의에 많은 사람들이 외모를 관리하고, 미를 추구하기 위하여 노력하며, 특히 성장기에 있는 청소년들은 매스미디어에 영향과 사회관계망인 소셜네트워크(SNS)를 이용하여 신체 이미지 향상에 노력하고 있다. Schilder(1950)는 신체 이미지(body image)에 대해서 개인이 자신의 마음속에 그려지는 신체상이며, 신체를 자기 자신으로 나타내는 방법이라고 하였으며, Secord & Jourard(1953)는 개인이 본인 신체에 대해 느끼는 감정 및 태도이며, 신체와 기능에 대하여 본인 스스로 느끼는 만족이나 불만족의 정도라고 하였다. 이렇듯 신체이미지에 호기심과 관심을 표현하는 청소년기는, 아동과 성인의 연결고리인 시기로 외모지상주의는 청소년들에게 긍정적 영향을 주기도 하나, 부정적 영향을 주어 청소년들이 심리적 불안을 겪기도 하고, 인지적, 정서적, 신체적 변화를 경험하게 되면서 부정적 자아가 형성되기도 한다. 이러한 정신적, 신체적 변화에 긍정적 영향을 주는 것은 신체활동이며, 신체활동 중 신체이미지 변화와 정신적 감정표현에 도움을 주는 활동으로 무용을 들 수 있다.

특히 성장기에 있는 청소년들에게 외모에 대한 균형 잡힌 몸매를 형성하고, 발육에 도움을 줄 수 있는 신체활동인 무용을 들 수 있다. 무용은 인간의 신체적

표현과 감정적 사고를 제공하고, 신체를 통하여 표현하거나 예술적 가치를 높이기도 하며, 신체의 활동을 통한 건강한 신체이미지를 형성할 수 있으며, 무용 참여는 신체의 동작능력 향상과 다양한 움직임, 자유로운 감정 표현 등 신체적 외모변화와 정신적 건강에 도움을 줄 수 있다(한선진, 2019; 김은영, 2015). 또한 청소년기의 아직 뚜렷한 가치 판단 기준을 정립하지 못했거나 정립하는 과정 중인 청소년들에게 올바른 신념체계나 자아개념의 형성에 도움을 주기도 한다(이미숙, 2009). 이처럼 청소년기에 외모에 신경을 쓰고 신체이미지에 관심을 갖으며, 외모를 관리하는 행동을 보인다. 이러한 외모관리 행동은 사회구성원으로 대인관계 형성에 긍정적 평가로 연결되기도 하고, 외모관리행동에는 신체에 충실도를 보는 체중관리, 타인에게 본인에 대한 이미지를 형성하는 중요한 역할을 하는 피부, 의복, 헤어관리 등이 있다(박혜원, 2013).

이러한 외모관리행동의 선행연구자인 안채리(2011)는 신체 이미지와 외모 관리 행동에 관한 연구에서 외모지향도가 높아지면 헤어, 피부, 의복, 체형, 미용 관리 행동수준이 향상되고, 신체만족도가 높아질수록 외모관리행동도 높아진다고 하였다(이민경, 2015; 임은진 외, 2017; 안채윤, 2019). 하지만 김민영(2018)의 연구에서는 과도한 신체 및 외모관리행동은 청소년들에게 스트레스 유발과 정신적 불안감 등 심리적 문제를 야기 시키며, 이로 인하여 부정적 자아형성이 되거나, 삶의 의욕 상실되기도 한다하였으며, 권선희(2021)는 청소년들은 사회적으로 용인된 미의 기준과 자신의 외모를 비교하는 과정 중에 자신의 신체적 자아상이 부적절하다고 판단되면, 우울감이나 불안함 등을 느끼게 되며, 정신적, 심리적, 정서적 발달뿐만 아니라 청소년기 자아개념 형성에도 부정적 영향을 준다고 하였다. 이처럼 자아존중감이 부정적인 사람은 우울증이나, 정서적 긴장 불안 증세를 보이기도 하나 높은 자아존중감을 형성한 사람은 자신을 존중하고, 자신에 대한 가치를 높이며, 행복감이 향상되므로, 청소년기의 자아존중감 형성은 중요하다(손가진, 2011).

이렇듯 청소년기 긍정적인 자아개념의 형성은 전 인생을 통해 중요한 과업으로, 선행연구를 살펴보면, Jang. H. S.(2003)는 긍정적 자아존중감을 가진 청소년



은 자신에 대한 자신감과 자주적이고 독립적인 활동능력 수준이 높고, 일상생활에 솔선수범과 타인에게 협조적이고 친절하다 하였다(한동조, 2018). 정현지(1991)의 연구도 자아존중감이 높을수록 자신을 긍정적으로 평가하고, 본인 스스로가 경쟁력을 갖추기 위해 많은 노력하며, 스트레스대처에 긍정적이고 적극적이며, 학교, 건강, 사회, 가정과 개인적인 문제에 원만히 적응하는 특성이 있다고 하였다(김미란, 2012; 김장문, 2008). 즉 자신의 신체에 대한 이미지가 긍정적인 청소년일수록 본인 스스로의 삶을 낙관적으로 생각하고 행동할 수 있다는 것으로, 긍정적 자아를 형성하며, 이러한 긍정적 자아는 청소년들에게 스트레스대처 능력, 사회구성원으로 협력과 협동정신, 준법정신 향상으로 긍정적 사회구성원으로 성장할 것이다.

이에 본 연구는 그동안 선행된 연구들을 토대로 여학생들의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 미치는 영향에 대하여 알아보고, 이를 기초자료로 청소년기 중학교, 고등학교 여학생들의 자아 존중감 향상과 무용활성화에 도움을 주고자 하는데 연구의 필요성이 있다.

## 2. 연구의 목적

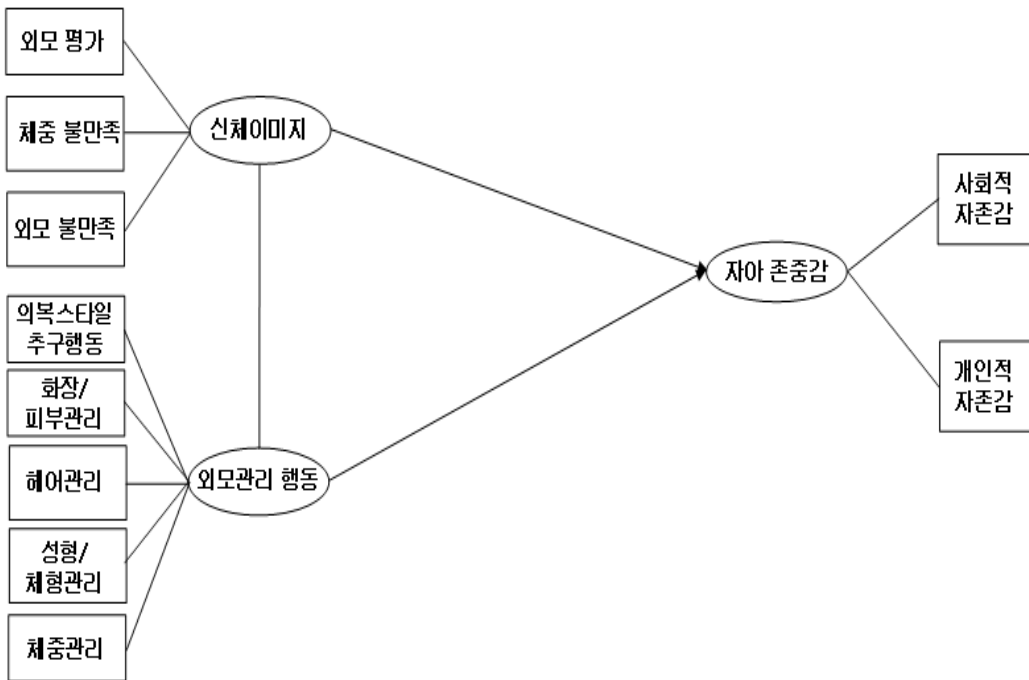
본 연구에서는 최근 중학교와 고등학교 여학생들의 낮은 자아 존중감으로 인한 자살, 학업능력 하락, 일상생활 의욕상실 등 학교생활에 어려움을 겪고 있다. 하지만 다양한 방법으로 자아 존중감 향상을 위해 노력하고 있는 시점에서 무용과 관련된 연구는 미비한 실정이다.

따라서 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여 중학교, 고등학교 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 여학생들의 자아 존중감 향상을 위한 기초적인 자료를 제공하고, 무용전공수업 활성화를 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

### 3. 연구모형 및 가설

본 연구는 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 여학생들을 대상으로 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 미치는 영향 관계를 알아보고 무용 수업참여에 따른 여학생들의 자아 존중감 향상 방향을 제시하기 위해 다음과 같은 연구모형 및 연구 가설을 설정하였다. 신체이미지의 3개 하위요인(외모 평가, 체중 불만족, 외모 불만족), 외모관리 행동의 5개 하위변인(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형관리, 체중관리)과 자아 존중감의 2개 하위변인(사회적 자존감, 개인적 자존감)으로 구성된 연구모형을 분석하는 것이다.

본 연구의 구체적인 연구모형과 가설은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

## 1) 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지 비교

본 연구의 인구사회학적 특성에 따른 중·고등학교 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 미치는 영향에 대한 가설은 무용관련 논문 자료를 바탕으로 구성하였다. 인구사회학적 특성은 박소현(2021). 생활무용지도자의 완벽주의적 자기제시가 객체화된 신체의식 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 김진아(2021). 학교스포츠클럽 활동 무용수업 참여자들의 감성지능, 신체적 자기효능감, 학교적응 간의 관계. 김소연(2021). 발레 프로그램 학습이 초등학교 여학생의 긍정적 자아개념에 미치는 영향. 장예진(2021). 일반 성인 여성의 발레 프로그램 참여가 행복지수에 미치는 영향. 김뉴하(2021). 무용예술인의 신체관리가 신체적 자기효능감에 미치는 효과 : - 필라테스를 중심으로 -. 최연주(2021). 무용 전공 대학생의 지도자신뢰, 무용능력성취 및 전공 지속활동의 관계. 연구를 근거 자료로 활용하여 본 연구에서는 인구사회학적 특성을 학력, 가정 월 평균수입, 참여경력, 월간 참여일, 월간 참여시간으로 구성하였다. 이러한 인구사회학적 요인들은 중·고등학교 여학생들이 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업을 참여하고, 신체이미지와 외모관리 행동 및 자아 존중감에 미치는 영향을 알아보는데 중요한 요인이다. 또한 본 연구에서는 인구사회학적 요인에 따른 개인의 신체에 대한 감정이나 태도의 총체적인 개념이고, 자신의 신체적 외모와 관련된 생각, 신념, 감정 및 행동을 구체화하는 신체이미지를 비교하기 위하여 선행연구를 살펴보았다. 선행연구자인 유인애(2011)는 신체이미지가 자아효능감에 긍정적 영향을 준다는 연구에서 신체이미지를 건강, 체중, 외모의 중요성에 대하여 제시하였고, 강은주(2016)는 신체이미지와 무용수행능력과의 관계분석 연구에서 체중관심, 외모관심, 신체자신감, 정다은(2017)은 부정적 정서, 키 열등감, 체형평가, 총체적 외모평가가 중요하다고 제시하였다. 또한 정혜지(2015)는 신체이미지와 무용 활동 만족의 연구에서 외모관리, 신체매력, 체중조절을 신체이미지 하위요인으로 분류하였고, 김시현(2019)과 신혜연(2019)은 무용전공학생들을 대상으로 한 연구에서 외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족이 외모관리와 자아 존중감에 중요한

요인이라 제시하였다.

따라서 본 연구에서는 신체이미지와 관련된 내용을 파악하는데 중요한 하위요인으로, 외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족으로 구성하여 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 여학생들에게 설문조사를 실시하면 의미 있는 자료가 될 것으로 판단하여 연구가설을 설정하였다.

### **가설 1. 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지는 차이가 있을 것이다.**

<1 - 1> 학력에 따른 신체이미지(외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족)는 차이가 있을 것이다.

<1 - 2> 가정 월평균수입에 따른 신체이미지(외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족)는 차이가 있을 것이다.

<1 - 3> 참여 경력에 따른 신체이미지(외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족)는 차이가 있을 것이다.

<1 - 4> 참여횟수에 따른 신체이미지(외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족)는 차이가 있을 것이다.

<1 - 5> 월간 참여시간에 따른 신체이미지(외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족)는 차이가 있을 것이다.

## **2) 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동 비교**

외모관리란 본인의 이미지를 표현하거나 타인에게 자신에 대하여 정체성을 나타내고, 원활한 대인관계 형성 등 이미지 개선에 중요한 행동이다. 양유나(2016)는 무용전공자의 외모관리 행동 연구에서 현대사회에서는 외모의 능력과 중요성이 높아진다고 하였고, 황해영(2021)은 개인이 스스로 행동을 통제하고 조절하는 과정으로 현시대의 사회인들의 다양한 외모관리 행동은 자신감과 자기만족, 일상 생활에 영향을 미친다고 하였다. 전지현, 이미숙(2014)의 연구에서는 외모관리

행동 중 의복행동, 네일케어, 헤어관리, 체중조절은 대학생들의 외모관리 행동에 중요한 요인이라 하였다. 이렇듯 외모관리행동의 종류에는 첫째, 체중조절관리로 사람들은 체형에 있어 실제보다 자신을 더 뚱뚱하게 여기는 경향이 있고(전영신, 한명숙, 2000), 자기가 생각하는 몸무게와 타인이 평가하는 몸무게 그리고 남들이 날씬하다고 보는 이미지를 본인은 뚱뚱하게 판단 경우가 많다는 연구결과와 같이(이인자, 신효정, 2001), 이상적인 몸매를 갖추기 위해 꾸준히 노력한다고 하였다. 둘째, 화장 및 피부 관리는 타인에게 자신에 대한 좋은 인상을 심어주는 사회생활의 표현으로 메이크업의 중요성을 제시하였고, 이는 화장품 사용으로 대인관계에 인상뿐만 아니라 자신의 이미지를 심어주는데 큰 영향을 준다하였다. 셋째, 헤어관리는 사람인상의 70%정도 인상을 좌우할 만큼 중요하며, 헤어스타일에 따라 얼굴형에도 변화가 생긴다고 하였다. 또한 이명희(2000)는 사회생활에서 첫인상과 이미지를 심어주는 중요한 요소로 개인의 자신감과 외모만족도를 상승시키는 효과가 있다 하였다. 또한 무용전공 선행연구자인 황혜영(2021), 김민영(2018), 양유나(2016)도 학생들이 자신의 이미지개선과 무용지속 및 만족도 향상을 위해 외모관리 행동이 중요하다고 제시하였다.

따라서 본 연구에서는 외모관리 행동과 관련된 내용을 파악하는데 중요한 하위요인으로, 의복스타일 추구행동, 화장/피부 관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리로 구성하여 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 여학생들에게 설문조사를 실시하면 자신의 이미지 확인과, 외모관리 방향성 제시 등 의미 있는 자료가 될 것으로 판단하여 연구가설을 설정하였다.

## 가설 2. 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동은 차이가 있을 것이다.

<2 - 1> 학력에 따른 외모관리 행동(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리)은 차이가 있을 것이다.

<2 - 2> 가정 월평균수입에 따른 외모관리 행동(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리)은 차이가 있을 것이다.

<2 - 3> 참여 경력에 따른 외모관리 행동(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리)은 차이가 있을 것이다.

<2 - 4> 참여횟수에 따른 외모관리 행동(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리)은 차이가 있을 것이다.

<2 - 5> 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동(의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리)은 차이가 있을 것이다.

### 3) 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감 비교

자아 존중감은 개인의 가치에 대한 신념과 의지, 정서 및 행동 등 자신을 가치 있는 존재로 생각하는 것으로 정의하고 있으며(이유나, 2019), 자신을 긍정적인 견해를 가지고 높이는 사람은 부정적 견해를 갖고 낮추는 사람보다 더 행복을 느끼고, 새로운 일을 많이 시도하는 경향이 있다 하였다. 또한 인간이 사회에 적응하는데 중요한 요소를 자아존중감이라 하였으며, 자아 존중감이 낮을수록 우울, 불안, 사회에 대한 부적응 등 사회생활에 부정적 영향을 준다고 하여 자아 존중감을 향상시키는 것이 중요하다(Rosenberg, 1965). 이러한 자아 존중감 향상을 위해서 황중숙(2019)과 이재연은 무용참여가 자아 존중감 향상에 긍정적 역할을 한다하였고, 양보람(2011)은 무용수업 참여가 자아존중감과 함께 사회성에도 좋은 역할을 한다고 연구결과를 제시하였다. 그러나 박윤지(2018)는 무용전공 예술고등학생들을 대상으로 한 연구에서 완벽주의 성향은 자아 존중감을 떨어뜨리고 스트레스 유발의 원인이 된다 하였다, 이유나(2019)의 연구에서는 무용지속의도가 신체적 자기효능감과 자아 존중감 향상에 도움을 준다고 하였다.

따라서 본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로 자아 존중감의 하위요인을 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감으로 구성하여 인구사회학적 특성에 따라 비교하면 무용 수업의 활성화에 중요한 역할을 할 수 있을 것으로 생각하여 가설을 설정하였다.

**가설 3. 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감은 차이가 있을 것이다.**

<3 - 1> 학력에 따른 자아 존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)은 차이가 있을 것이다.

<3 - 2> 가정 월평균수입에 따른 자아 존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)은 차이가 있을 것이다.

<3 - 3> 참여 경력에 따른 자아 존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)은 차이가 있을 것이다.

<3 - 4> 참여횟수에 따른 자아 존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)은 차이가 있을 것이다.

<3 - 5> 월간 참여시간에 따른 자아 존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)은 차이가 있을 것이다.

**4) 신체이미지 및 외모관리 행동과 자아 존중감 관계**

무용은 인간의 다양한 감정이나 사상을 신체적 움직임을 통해 표현하는 전인적 인간형성 목적을 달성하기 위한 수단으로, 무용교육은 인간이 선천적으로 지니고 있는 예술적 소질을 신체활동을 통해 개발하고, 학습함으로 신체적, 지적, 정서적, 사회적 변화를 유도하여 사회에 필요한 인재를 양성하는 중요한 활동이라고 하여(양보람, 2011), 초등학교, 중학교, 고등학교에서는 무용학원 및 스포츠 클럽의 활동과 함께 다양한 방법으로 수업이 진행되고 있다.

사춘기 청소년들은 신체적 변화에 부정적 신체이미지를 가질 수 있고 부정적 신체이미지는 청소년들의 대인관계 형성과 생활태도에 소극적 자세로 대처할 수 있으며(김송이, 2017), 우울을 경험하거나 낮은 자아 존중감이 형성되기도 한다 하였다. 이러한 신체이미지는 개인이 자신의 신체에 대해 가지고 있는 정신적인 이미지로 이러한 자신의 신체에 대한 느낌이나 태도는 자아 개념의 핵심요소이자 자아 형성에 중요한 역할을 한다(정문주, 2013). 또한 자기 신체이미지에 잘못된 인식은 낮은 자아 존중감이 원인으로 무한 경쟁시대를 살아가는 청소년들

에게 학업이나 외모에 이르기까지 타인과 경쟁하고 비교하면서 좌절감을 느끼거나 열등감에 시달리기도 한다고 하였다(전익진, 2014). 그러나 손가진(2012)은 고등학생들을 대상으로 한 연구에서 무용 수업을 통한 신체이미지 개선은 자아 존중감 향상과 심리적 안녕감에 긍정적 역할을 한다 하였고, 김연선(2011)은 무용을 통하여 산모가 신체상과 우울 및 자아 존중감 향상에 긍정적 역할을 한다고 연구결과를 발표하였다.

이렇듯 무용 수업을 통해 신체 이미지를 개선할 수 있고, 꾸준한 참여는 자신의 외모형태 변화에도 긍정적인 역할을 하여 외모에 대한 자신감 향상과 대인관계 형성에 도움을 주는 것으로 나타났다. 이러한 외모관리 행동은 자신의 매력과 개성을 타인에게 보여 지는 이상의 가치로 변화하는 시대에 맞게 자기 자신의 외적인 미를 지각하고, 장점을 유지하며, 단점을 보완하면 자기 자신의 경쟁력을 높이는 수단이라 하였다(이주영 2011).

따라서 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 무용학원 및 스포츠클럽의 무용 수업을 참여하는 중학교, 고등학교 여학생들을 대상으로 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 어떠한 영향을 주는지 알아보는 것으로 청소년기의 여학생들에게 중요한 요인이라 생각하여 다음과 같이 가설을 설정하였다.

**가설 4. 신체이미지 및 외모관리 행동과 자아 존중감은 유의한 상관이 있을 것이다.**

**가설 5. 신체이미지와 외모관리 행동은 자아 존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

- <5 - 1> 신체이미지는 사회적 자아 존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- <5 - 2> 신체이미지는 개인적 자아 존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- <5 - 3> 외모관리 행동은 사회적 자아 존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.
- <5 - 4> 외모관리 행동은 개인적 자아 존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.



## 4. 연구의 제한점

본 연구는 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 중·고등학교 여학생들의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는데 있어 다음과 같은 연구의 제한점을 제시하였다.

첫째, 본 연구의 대상은 G광역시와 C남·북도에 위치한 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업을 참여하는 여학생으로 제한하였다.

둘째, 본 연구는 G광역시와 C남·북도 소재의 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업으로 한정하였기 때문에 전국소재의 중·고등학교 무용수업 참여 학생들에게 일반화하는 데에는 한계점이 있다.

## 5. 용어의 정리

### 1) 신체이미지

신체이미지(Body Image)란 사람들이 자신의 마음속에 그리는 신체상으로, 자신의 신체에 대한 정신적 상(mental image), 개인의 신체에 대한 감정이나 태도의 총체적인 개념이다(Schilder, 1950; Fisher, 1968). 신체이미지는 자신의 신체적 외모와 관련된 평가적인 생각과 신념, 감정 및 행동을 구체화하는 다각적인 심리적 경험이고(Cash, 2004), 개인이 자기 자신의 신체에 대해 가지고 있는 지각, 생각, 감정으로 정의할 수 있다(Thompson, 2012). 이러한 신체이미지는 네 가지의 특성으로 구분되는데, 첫째, 신체이미지 변화 감정적 신체 변화와 인지적, 행동적인 측면의 바디이미지 변화이다. 둘째, 오늘날 사회적 기준으로 사회·문화적 영향력은 성에 따라 다르며 여성의 신체적 느낌 및 변화에 좀 더 민감한 감성을 가지고 있다. 셋째, 신체이미지는 고정되어 있지 않고 바

꾸는데, 신체를 꾸미는 옷, 액세서리, 화장 등 본인의 신체에 대한 감정을 변화시키려 한다. 넷째, 신체이미지는 행동에 영향을 주어 대인관계에서 신체이미지에 대한 지각은 자신감을 주거나 열등의식을 갖게 하는 중요한 역할을 하게 된다(Cash, 1990).

## 2) 외모관리 행동

외모관리란 본인의 모습 또는 이미지를 표현하기 위해 타인에게 자기 자신의 정체성을 만들고 보여주기 위한 행동이다(김가람 2020). 외모는 신체변화에 따라 다차원적으로 정의될 수 있으며, 외모관리는 피부, 메이크업, 헤어, 체형, 미용성형, 의복 등 다양한 유형을 포함한다. 외모관리행동은 타인에게 본인의 정체성을 나타내고 본인이 원하는 이상적 모습의 이미지 형성을 위해 외모를 개선하고 변화를 주는 과정이고(성영신 등, 2009), 개인이 타인과의 원활한 상호관계 형성과 본인이 기대하는 모습으로 표현하기 위해 의복, 화장품, 액세서리와 같은 도구를 활용해 외모를 가꾸는 행동이며(이제성, 2017), 남녀 구분 없이 외모관리에 과감한 투자를 하고 있다.

## 3) 자아 존중감

자아 존중감이란 복잡하면서도 다양한 자신에 대한 주관적인 평가로 높은 자아 존중감을 가지고 있는 것은 자신을 수용, 존중, 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 말한다(Rosenberg, 1985). 자아 존중감이 높아질려면 자기이상과 자아개념 간 조화가 이루어져야 하고, 이러한 자아존중감은 심리적인 행복과 연관이 있다. 높은 수준의 자아 존중감을 가진 사람은 자신의 능력이나 역량, 좋

은 자질에 주시하며, 낮은 수준의 자아 존중감을 가진 사람은 자신의 결점이나 단점, 좋지 못한 자질에 주시하고 그것을 강조한다고 하였다(Baumeister & Tice, 1985). 이렇듯 자아존중감이 높은 사람은 인생에 대한 만족과 행복감, 자신감이 있으나 낮은 사람은 우울증, 부정적 정서, 과민함, 공격적 성향, 충동성, 소외감과 연합되어 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상 및 표집방법

본 연구의 대상은 G광역시와 C남·북도의 무용학원 및 스포츠클럽에서 무용수업에 참여하는 중학교 여학생, 고등학교 여학생들을 모집단으로 선정하였다. 표집 방법은 편의표본추출법을 이용하여 표본을 추출하였고, 설문지를 조사대상자에게 배부하여 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 대면과 비대면을 병행한 자기평가 기입법으로 작성한 후 회수하여 총 250부의 설문지를 수집하였으며, 이 중 기재, 미 응답, 누락된 설문 문항 19부를 제외한 231부를 최종 연구에 사용하였다. 연구대상자들은 중학교 118명, 고등학교 113명으로 연구대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 학력, 가정 월평균 수입, 참여경력, 월간 참여횟수, 월간 참여시간으로 분류 후 <표 1>에 연구대상자의 인구사회학적 특성을 제시하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

요인	항목	빈도수(n)	백분율(%)	
학 력	중학교	118	51.1	51.1
	고등학교	113	48.9	100.0
가정 월평균 수 입	200만원미만	69	29.9	29.9
	200-300만원	78	33.8	63.6
	300-400만원	39	16.9	80.5
	400만원이상	45	19.5	100.0
참 여 경 력	6개월미만	29	12.6	12.6
	6개월-1년미만	62	26.8	39.4
	1-2년미만	90	39.0	78.4
	2년이상	50	21.6	100.0
월간 참여일	2회이하	35	15.2	15.2
	3회	38	16.5	31.6
	4회	96	41.6	73.2
	5회이상	62	26.8	100.0
월간 참여시간	1시간미만	34	14.7	14.7
	1-2시간	93	40.3	55.0
	2시간이상	104	45.0	100.0
계		231	100	

## 2. 조사도구

본 연구는 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여 중·고등학교 여학생의 신체이미지와 외모관리행동 및 자아 존중감을 분석하기 위하여 설문조사를 실시하였으며, 설문지의 구성은 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 설문지 구성과 문항 수 및 선행연구

구성지표	구성내용	문항 수	계	선행연구
인구 사회학적	학력, 가정월평균수입, 참여경력, 월간참여횟수, 월간 참여시간	5	5	- 김혜정, 이옥란(2020). - 고애란, 이수경(2020)
신체 이미지	외모평가	4	10	- Cash & Thompson(1992). - 황진숙, 김윤희(2005).
	체중 불만족	4		
	외모 불만족	3		
외모관리 행동	의복스타일 추구행동	6	22	- 김가람(2020). - 장혜선(2014) - 이진영(2013).
	화장/피부관리	5		
	헤어관리	5		
	성형/체형보정	6		
	체중관리	6		
자아 존중감	사회적 자존감	10	20	- 이경민(2020). - 박성혜(2013).
	개인적 자존감	10		
계			57	

## 1) 신체이미지 설문지 구성

무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여 학생들의 신체이미지를 알아보기 위하여 Cash & Pruzinsky (1990)의 MBSRQ척도를 바탕으로 Cash & Thompson(1992)과 황진숙, 김윤희(2005)가 사용한 설문지를 이 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위 요인으로 외모평가 4문항, 체중불만족 4문항, 외모불만족 3문항으로 구성되어 있으며, 응답은 5단계 평정척도로 구성되어 있으며 점수 범위는 “매우 그렇지 않다”에서 1점부터 “매우 그렇다”에 5점으로 구성하였다.

## 2) 외모관리 행동 설문지 구성

무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여 학생들의 외모관리행동을 측정하기 위해 김가람(2020), 장혜선(2014), 이진영(2013)의 도구를 참조하여 이 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위 요인으로 의복스타일추구행동 6문항, 화장 및 피부관리 행동 5문항, 헤어관리행동 5문항, 성형 및 체형보정행동 6문항, 체중관리행동 6문항으로 구성되었으며, 응답은 5단계 평정척도로 구성되어 있으며 점수 범위는 “매우 그렇지 않다”에서 1점부터 “매우 그렇다”에 5점으로 구성하였다.

## 3) 자아 존중감

자아 존중감의 설문지 구성은 선행연구 Rosenberg(1965)와 Thomas & Velthouse (1990)의 연구를 바탕으로 이경민(2020)과 박성혜(2013)의 이 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.. 자아 존중감의 설문문항을 살펴보면 사회적 자아 존중감 10문항, 개인적 자아 존중감 10문항으로 구성되었으며, 응답은 5단계 평정척도로 구성되어 있으며 점수 범위는 “매우 그렇지 않다”에서 1점부터 “매우 그렇다”에 5점으로 구성하였다.

### 3. 자료 처리

본 연구의 자료 분석은 연구 목적에 따라 통계 프로그램인 SPSS 22.0을 이용하여 분석을 실시하였다.

1. 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
2. 연구대상자 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지, 외모관리 행동, 자아존중감 비교는 독립표본 t-검증과 일원변량 분산분석을 실시하였으며, 일원변량 분석 결과 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
3. 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 회귀분석(regression analysis)을 실시하였다.
4. 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

### 4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석

#### 1) 신체이미지 설문지의 요인분석

신체이미지 설문지의 타당도 검증은 요인분석을 실시하였다. 신체이미지 설문지의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 외모평가는 .510-.694, 체중 불만족은 .552-.662, 외모 불만족은 .626-.690으로 분류되어 요인분석 값이 높게 나타났으며, 요인분석결과 K-M-O = .856, Bartlett Test of Sphericity = 679.753,  $p<.001$ 로 나타나 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 3>.



<표 3> 신체이미지 설문지의 요인분석

구분 문항	하위요인 분석		
	외모평가	체중 불만족	외모 불만족
A 1	.632	.129	.153
A 2	.694	.363	.371
A 3	.510	.066	.090
A 4	.554	.108	.123
A 5	.417	.662	.143
A 6	.352	.681	.207
A 7	.026	.596	.187
A 8	.222	.552	.258
A 9	.214	.174	.690
A 10	.396	.229	.633
A 11	.168	.088	.626
고유값	2.300	1.699	1.171
분산	26.179	19.340	13.328
누적	26.179	45.519	58.847

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .856

Bartlett Test of Sphericity = 679.753, Significance = .001

## 2) 외모관리 행동 설문지의 요인분석

외모관리 행동에 대한 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 의복스타일 추구 행동은 .572-.671, 화장/피부관리는 .680-.727, 헤어관리는 .678-.747, 성형/체형보정은 .631-.731, 체중관리는 .692-.783로 분류되어 요인분석 값이 높게 나타났으며, 요인분석결과 K-M-O = .951, Bartlett Test of Sphericity = 8407.170,  $p < .001$ 로 나타나 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 4>.

<표 4> 외모관리 행동 설문지의 요인분석

구분	하위요인 분석				
	의복스타일 추구행동	화장/피부관리	헤어관리	성형/체형보정	체중관리
B 1	.591	-.056	.134	-.325	.351
B 2	.572	-.308	.026	-.132	.420
B 3	.652	-.247	.063	-.131	.398
B 4	.653	-.195	.130	-.215	.352
B 5	.671	-.286	.072	-.156	.363
B 6	.665	-.195	.153	.056	.323
B 8	.065	.680	-.050	.283	.441
B 9	.076	.690	-.062	-.107	.213
B 10	.137	.674	.088	.271	.356
B 11	.138	.727	.065	.314	.374
B 12	.130	.317	.742	.218	.244
B 13	.107	.327	.736	.103	-.314
B 14	.093	.123	.734	.141	-.371
B 15	.114	.034	.678	.034	-.109
B 16	.142	.060	.747	.096	-.341
B 17	.282	.047	.152	.739	-.376
B 18	.269	.002	.234	.771	-.415
B 20	.056	.153	.191	.659	-.379
B 21	.112	.209	.343	.631	-.187
B 23	.164	.216	.234	-.104	.739
B 24	.138	.145	-.039	-.208	.753
B 25	.208	.152	-.268	.068	.692
B 26	.048	.169	-.226	.032	.725
B 27	.128	.199	-.415	.006	.755
B 28	.137	-.048	.208	-.004	.783
고유값	6.093	4.682	4.659	2.749	2.548
분산	19.041	14.631	14.558	8.589	7.962
누적	19.041	33.671	48.230	56.819	64.780

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .951  
 Bartlett Test of Sphericity = 8407.170, Significance = .001

### 3) 자아 존중감 설문지의 요인분석

자아 존중감의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인인 사회적 자아 존중감은 .511-.734, 개인적 자아 존중감은 .527-.777로 분류되었고, 요인분석 값은 .525-.892까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 K-M-O = .789, Bartlett Test of Sphericity = 398.815,  $p < .001$ 로 나타나 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>.

<표 5> 자아 존중감 설문지의 요인분석

구분	하위요인 분석	
	사회적 자아 존중감	개인적 자아 존중감
C 1	.734	-.226
C 2	.606	-.139
C 3	.616	-.066
C 4	.606	-.044
C 5	.561	-.203
C 6	.511	.346
C 7	.584	.412
C 8	.655	-.214
C 9	.523	-.133
C 10	.644	-.238
C 11	.109	.777
C 12	-.101	.751
C 13	-.253	.724
C 14	-.017	.696
C 15	-.142	.668
C 16	.075	.610
C 17	.227	.586
C 18	.158	.569
C 19	.168	.527
C 20	.417	.617
고유값	2.457	1.354
분산	30.810	26.975
누적	30.810	57.785

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .789

Bartlett Test of Sphericity = 398.815, Significance = .001

#### 4) 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 설문지 타당도분석

<표 6>에서 보는 바와 같이 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 설문문항의 신뢰도 분석결과 신체 이미지는 .7944 - .8324로 나타났고, 외모관리 행동 하위요인의 신뢰도 분석은 .7892 - .8284로 나타났으며, 자아 존중감의 하위요인은 .7952 - .8013으로 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감요인의 신뢰도가 높게 나타났다.

<표 6> 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 설문지 타당도분석

요 인	항 목	문 항	Cronbach's Alpha
신체 이미지	외모평가	A1 - A4	.8324
	체중 불만족	A5 - A8	.8183
	외모 불만족	A9 - A11	.7944
외모관리 행동	의복스타일 추구행동	B1 - B6	.8312
	화장/피부관리	B7 - B11	.8004
	헤어관리	B12 - B16	.7892
	성형/체형보정	B17 - B21	.8284
	체중관리	B23 - B28	.8119
자아존중감	사회적 자아존중감	C1 - C10	.8011
	개인적 자아존중감	C11 - C20	.7952

## 5. 조사 절차

본 연구에서 사용한 설문지는 선행연구에서 사용된 문항을 본 연구의 목적에 맞게 재구성 하였으며 예비조사를 통하여 설문지의 타당도 및 신뢰도를 검증하였다. 설문지가 완성된 후 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여 여학생의 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감의 관계를 규명하기 위한 조사는 연구자가 대면과 비대면(인터넷 설문조사) 설문지를 배포하고 연구의 목적을 설명한 후 자기평가 기입법으로 설문지를 작성하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지 비교

##### 1) 학력에 따른 신체이미지 비교

<표 7>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 신체이미지 비교 중 외모 불만족요인은 고등학교 3.813±.476으로 중학교 3.664±.629보다 높게 나타났으며 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 외모평가요인은 중학교 3.643±.570으로 고등학교 3.558±.494보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 체중 불만족 요인은 중학교 3.671±.563으로 고등학교 3.593±.460보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 학력에 따른 신체이미지 비교에서는 중학교 학생은 외모평가, 체중불만족요인, 고등학교는 외모 불만족요인에서 높은 응답을 하였고, 외모불만족 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 7> 학력에 따른 신체이미지 비교

요인	중학교		고등학교		t	p
	M	SD	M	SD		
외모평가	3.643	.570	3.558	.494	1.403	.237
체중 불만족	3.671	.563	3.593	.460	1.410	.236
외모 불만족	3.664	.629	3.813	.476	3.510	.032*

\*  $p<.05$

## 2) 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교 중 외모평가 요인은 200-300만원미만 3.683±.571로 가장 높은 응답을 하였고, 200만원미만 3.593±.521, 300-400만원미만 3.556±.493, 400만원 이상 3.523±.543순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 체중 불만족 요인은 200-300만원미만 3.692±.532로 가장 높은 응답을 하였고, 200만원미만 3.632±.528, 300-400만원미만 3.592±.446, 400만원 이상 3.572±.532순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 외모 불만족 요인은 200-300만원미만 3.671±.583으로 가장 높은 응답을 하였고, 200만원미만 3.628±.572, 400만원 이상 3.621±.567, 300-400만원미만 3.613±.503순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교에서는 200-300만원미만이 하위요인인 외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족요인 모두에서 높은 응답을 하였으나 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 8> 가정 월평균 수입에 따른 신체이미지 비교 (단위 : 만원)

요인	200미만①		200-300②		300-400③		400이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
외모평가	3.593	.521	3.683	.571	3.556	.493	3.523	.543	1.012	.388	
체중불만족	3.632	.528	3.692	.532	3.592	.446	3.572	.532	.356	.785	
외모불만족	3.628	.572	3.671	.583	3.613	.503	3.621	.567	.172	.915	

### 3) 참여경력에 따른 신체이미지 비교

<표 9>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 신체이미지 비교 중 외모평가 요인은 2년이상 3.767±.512로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년미만 3.692±.543, 6개월-1년미만 3.582±.552, 6개월미만 3.573±.546순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 1-2년미만, 2년이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 체중 불만족 요인은 6개월미만 3.742±.532로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년미만 3.667±.473, 2년이상 3.612±.503, 6개월-1년미만 3.542±.583 순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 6개월-1년미만 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여경력에 따른 신체이미지 비교에서는 6개월미만은 체중 불만족, 외모 불만족요인, 2년 이상은 외모평가 요인에서 높은 응답을 하였고, 외모 평가와 체중 불만족 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 9> 참여경력에 따른 신체이미지 비교 (단위 : 년)

요인	6개월미만 ①		6개월-1미만 ②		1-2미만③		2이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
	외모평가	3.573	.546	3.582	.552	3.692	.543	3.767			
체중불만족	3.742	.532	3.542	.583	3.667	.473	3.612	.503	5.221	.003**	①-②
외모불만족	3.689	.59	3.609	.641	3.632	.531	3.656	.511	.197	.898	

\* p<.05, \*\* p<.01



#### 4) 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교 중 체중 불만족 요인은 2회이하 3.789±.489로 가장 높은 응답을 하였으며, 3회 3.656±.452, 4회 3.492±.513, 5회이상 3.472±.589순으로 나타났으며, 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회, 5회이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외모평가 요인은 5회이상 3.712±.567로 가장 높은 응답을 하였으며, 3회 3.602±.489, 4회 3.561±.532, 2회이하 3.532±.503순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 외모 불만족 요인은 4회 3.663±.521로 가장 높은 응답을 하였으며, 3회 3.643±.532, 5회이상 3.633±.684, 2회이하 3.602±.478순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교에서는 2회이하는 체중불만족요인, 4회는 외모 불만족요인, 5회는 외모 평가 요인에서 높은 응답을 하였고, 체중 불만족 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 10> 월간 참여횟수에 따른 신체이미지 비교 (단위 : 회/주)

요인	2이하①		3②		4③		5이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
외모 평가	3.532	.503	3.602	.489	3.561	.532	3.712	.567	1.310	.272	
체중 불만족	3.789	.489	3.656	.452	3.492	.513	3.472	.589	4.249	.022*	①-③,④
외모 불만족	3.602	.478	3.643	.532	3.663	.521	3.633	.684	.090	.966	

\*  $p < .05$

### 5) 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교 중 체중 불만족요인은 1시간미만 3.778±.602로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.623±.512, 2시간이상 3.592±.482순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외모평가 요인은 1시간미만 3.723±.613으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.567±.493, 2시간이상 3.543±.541순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 외모 불만족 요인은 1시간미만 3.742±.643으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.656±.545, 2시간이상 3.592±.543순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교에서는 1시간미만이 하위요인인 외모 평가, 체중 불만족, 외모 불만족요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 체중 불만족 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 11> 월간 참여시간에 따른 신체이미지 비교 (단위 : 시간)

요인	1미만①		1-2②		2이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
외모 평가	3.723	.613	3.567	.493	3.543	.541	2.339	.099	
체중 불만족	3.778	.602	3.623	.512	3.592	.482	5.631	.001	①-③
외모 불만족	3.742	.643	3.656	.545	3.592	.543	1.065	.346	

\* p<.05

## 2. 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동 비교

### 1) 학력에 따른 외모관리 행동 비교

<표 12>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 외모관리 행동 비교 중 화장/피부관리 요인은 고등학교 3.821±.567로 중학교 3.60±.57보다 높게 나타났으며 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 성형/체형보정 요인에서 고등학교 3.763±.489로 중학교 3.434±.633보다 높게 나타났으며 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 의복스타일 추구행동 요인은 중학교 3.742±.633으로 고등학교 3.722±.562보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 헤어관리 요인은 고등학교 3.667±.512로 중학교 3.643±.612보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 체중관리 요인은 중학교 3.367±.712로 고등학교 3.353±.552보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 학력에 따른 외모관리 행동 비교에서는 중학교 학생은 의복스타일 추구행동과 체중관리 요인, 고등학교는 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정 요인에서 높은 응답을 하였고, 화장/피부관리와 성형/체형보정 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 12> 학력에 따른 외모관리 행동 비교

요인	중학교		고등학교		t	p
	M	SD	M	SD		
의복스타일 추구행동	3.742	.633	3.722	.562	.078	.780
화장/피부관리	3.603	.567	3.821	.567	3.135	.032*
헤어관리	3.643	.612	3.667	.512	.156	.693
성형/체형보정	3.434	.633	3.763	.489	4.241	.024*
체중관리	3.367	.712	3.353	.552	.052	.820

\*  $p<.05$

## 2) 가정 월평균 수입에 따른 외모관리 행동 비교

<표 13>에서 보는 바와 같이 가정 월평균 수입에 따른 외모관리 행동 비교 중 의복스타일 추구행동 요인은 200-300만원미만 3.823±.567로 가장 높은 응답을 하였고, 200만원미만 3.732±.622, 300-400만원미만 3.712±.522, 400만원이상 3.591±.641순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 200-300만원과 400만원이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 화장/피부관리 요인은 400만원이상 3.856±.593으로 가장 높은 응답을 하였고, 300-400만원미만 3.613±.478, 200-300만원미만 3.572±.572, 200만원미만 3.533±.601순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 200만원미만, 200-300만원과 400만원이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 가정 월평균 수입에 따른 외모관리 행동 비교에서는 200-300만원미만은 의복스타일 추구행동, 헤어관리요인, 300-400만원미만은 성형/체형보정, 체중관리요인, 400만원이상은 화장/피부관리 요인에서 높은 응답을 하였고, 의복스타일 추구행동과 화장/피부관리 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 13> 가정 월평균 수입에 따른 외모관리 행동 비교 (단위 : 만원)

요인	200미만①		200-300②		300-400③		400이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
의복스타일 추구행동	3.732	.622	3.823	.567	3.712	.522	3.591	.641	4.404	.022*	②-④
화장/피부관리	3.533	.601	3.572	.572	3.613	.478	3.856	.593	4.154	.027*	①,②-④
헤어관리	3.661	.533	3.682	.547	3.612	.578	3.632	.622	.171	.916	
성형/체형보정	3.412	.602	3.378	.602	3.632	.522	3.456	.467	1.788	.150	
체중관리	3.291	.651	3.322	.631	3.521	.643	3.389	.601	1.269	.286	

\* p<.05

### 3) 참여경력에 따른 외모관리 행동 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 외모관리 행동비교에서는 의복스타일 추구행동 요인은 2년이상 3.753±.551로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년미만 3.721±.611, 6개월-1년미만 3.681±.633, 6개월미만 3.432±.563순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 2년이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 체중관리 요인은 2년이상 3.632±.701로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년미만 3.378±.667, 6개월-1년미만 3.367±.501, 6개월미만 3.356±.667순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여경력에 따른 외모관리 행동 비교에서는 2년 이상이 하위요인인 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 의복스타일 추구행동과 체중관리 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 14> 참여경력에 따른 외모관리 행동 비교 (단위 : 년)

요인	6개월미만①		6개월-1년②		1-2미만③		2이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
의복스타일 추구행동	3.432	.563	3.681	.633	3.721	.611	3.753	.551	4.448	.019*	①-④
화장/피부관리	3.592	.532	3.532	.642	3.545	.543	3.623	.561	.308	.820	
헤어관리	3.513	.656	3.603	.478	3.722	.531	3.802	.641	1.422	.237	
성형/체형보정	3.441	.552	3.352	.602	3.443	.532	3.567	.582	1.342	.261	
체중관리	3.356	.667	3.367	.501	3.378	.667	3.632	.701	5.625	.001***	①,②-④

\* p<.05

#### 4) 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교

<표 15>에서 보는 바와 같이 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교 중 화장/피부관리 요인은 5회이상 3.752±.632로 가장 높은 응답을 하였고, 4회 3.701±.563, 3회 3.631±.513, 2회이하 3.502±.523순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회, 5회이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 성형/체형보정 요인은 5회이상 3.721±.672로 가장 높은 응답을 하였고, 4회 3.667±.511, 3회 3.522±.503, 2회이하 3.445±.588순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 5회이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교에서는 3회는 헤어관리요인, 5회이상은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인에서 높은 응답을 하였고, 화장/피부관리와 성형/체형보정 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 15> 월간 참여횟수에 따른 외모관리 행동 비교 (단위 : 회)

요인	2이하①		3②		4③		5이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
의복스타일 추구행동	3.752	.551	3.651	.556	3.689	.621	3.821	.601	.919	.432	
화장/피부관리	3.502	.523	3.631	.513	3.701	.563	3.752	.632	4.231	.029*	①-③,④
헤어관리	3.523	.561	3.712	.601	3.656	.592	3.683	.493	.818	.485	
성형/체형보정	3.445	.588	3.522	.503	3.667	.511	3.721	.672	5.192	.014*	①-④
체중관리	3.378	.592	3.248	.701	3.291	.578	3.523	.678	2.017	.112	

\* p<.05

## 5) 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교 중 성형/체형보정 요인은 1시간미만 3.68±.77로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.55±.51, 2시간이상 3.453±.523순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 체중관리 요인은 1시간미만 3.531±.689로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.467±.621, 2시간이상 3.378±.621순으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간미만, 1-2시간과 2시간이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교에서는 1시간미만은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인, 2시간이상은 헤어관리 요인에서 높은 응답을 하였고, 성형/체형보정과 체중관리 요인에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 16> 월간 참여시간에 따른 외모관리 행동 비교 (단위 : 시간)

요인	1미만①		1-2②		2이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
의복스타일 추구행동	3.902	.642	3.667	.552	3.721	.611	1.989	.139	
화장/피부관리	3.623	.623	3.552	.556	3.553	.562	.215	.807	
헤어관리	3.601	.601	3.613	.502	3.712	.603	1.004	.368	
성형/체형보정	3.678	.767	3.552	.513	3.453	.523	4.215	.016*	①-③
체중관리	3.531	.689	3.467	.621	3.378	.621	3.280	.025*	①②-③

\* p<.05

### 3. 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감 비교

#### 1) 학력에 따른 자아 존중감 비교

<표 17>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 자아 존중감 비교 중 사회적 자아 존중감 요인은 고등학교 3.621±.723로 중학교 3.373±.863보다 높게 나타났으며 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 개인적 자아 존중감 요인은 고등학교 3.833±.493으로 중학교 3.444±.512보다 높게 나타났으며 통계적으로  $p<.001$ 수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 학력에 따른 자아 존중감 비교에서는 고등학교 학생이 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감 요인에서 높은 응답을 하였고, 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 17> 학력에 따른 자아 존중감 비교

요인	중학교		고등학교		t	p
	M	SD	M	SD		
사회적 자아 존중감	3.373	.863	3.621	.723	4.206	.015*
개인적 자아 존중감	3.444	.512	3.833	.493	5.963	.001***

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



## 2) 가정 월평균 수입에 따른 자아 존중감 비교

<표 18>에서 보는 바와 같이 가정 월평균 수입에 따른 자아 존중감 비교 중 사회적 자아 존중감 요인은 300-400만원미만 3.423±.778로 가장 높은 응답을 하였고, 400만원이상 3.278±.721, 200-300만원미만 3.245±.813, 200만원미만 3.167±.812순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 개인 자아 존중감 요인은 300-400만원미만 3.601±.533으로 가장 높은 응답을 하였고, 200-300만원미만 3.489±.511, 200만원미만 3.471±.513, 400만원이상 3.389±.443순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 가정 월평균 수입에 따른 자아 존중감 비교에서는 300-400만원미만에서 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감요인에서 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 18> 가정 월평균 수입에 따른 자아 존중감 비교 (단위 : 만원)

요인	200미만①		200-300②		300-400③		400이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
사회적 자아 존중감	3.167	.812	3.245	.813	3.423	.778	3.278	.721	1.948	.123	
개인적 자아 존중감	3.471	.513	3.489	.511	3.601	.533	3.389	.443	1.302	.274	
개인적 자아 존중감											

### 3) 참여경력에 따른 자아 존중감 비교

<표 19>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 자아 존중감 비교에서는 개인적 자아 존중감 요인은 2년이상 3.721±.489로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년미만 3.656±.512, 6개월-1년미만 3.643±.451, 6개월미만 3.423±.578순으로 나타났으며, 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 2년이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사회적 자아 존중감 요인은 2년이상 3.356±.853으로 가장 높은 응답을 하였으며, 6개월미만 3.223±.756, 1-2년미만 3.189±.793, 6개월-1년미만 3.071±.763순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 참여경력에 따른 자아 존중감 비교에서는 2년이상은 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감 요인에서 높은 응답을 하였고, 개인적 자아 존중감 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

<표 19> 참여경력에 따른 자아 존중감 비교 (단위 : 년)

요인	6개월미만①		6개월-1년미만②		1-2년미만③		2이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
사회적 자아 존중감	3.223	.756	3.071	.763	3.189	.793	3.356	.853	1.268	.286	
개인적 자아 존중감	3.423	.578	3.643	.451	3.656	.512	3.721	.489	3.694	.049*	①-④

\*  $p < .05$

#### 4) 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교

<표 20>에서 보는 바와 같이 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교 중 사회적 자아 존중감 요인은 5회이상 3.431±.902로 가장 높은 응답을 하였으며, 2회이하 3.231±.756, 3회 3.221±.663, 4회 3.162±.789순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 개인적 자아 존중감 요인은 5회이상 3.583±.523으로 가장 높은 응답을 하였으며, 3회 3.553±.478, 2회이하 3.453±.489, 4회 3.411±.503순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교에서는 5회이상은 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감 요인에서 높은 응답을 하였으나, 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감 요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 20> 월간 참여횟수에 따른 자아 존중감 비교 (단위 : 회)

요인	2이하①		3②		4③		5이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
사회적 자아 존중감	3.231	.756	3.221	.663	3.162	.789	3.431	.902	.143	.934	
개인적 자아 존중감	3.453	.489	3.553	.478	3.411	.503	3.583	.523	1.746	.158	

\* p<.05

### 5) 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교

<표 21>에서 보는 바와 같이 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교 중 사회적 자아 존중감 요인은 1시간미만 3.513±.983으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.242±.733, 2시간이상 3.221±.747순으로 나타났으며, 통계적으로  $p < .05$  수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 1-2시간, 2시간이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 개인적 자아 존중감 요인은 1시간미만 3.542±.573으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2시간 3.402±.443, 2시간이상 3.343±.524순으로 나타났으며, 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교에서는 1시간미만이 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감 모두에서 높은 응답을 하였고, 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 21> 월간 참여시간에 따른 자아 존중감 비교 (단위 : 시간)

요인	1미만①		1-2②		2이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
사회적 자아 존중감	3.513	.983	3.242	.733	3.221	.747	4.889	.008**	①-②③
개인적 자아 존중감	3.542	.573	3.402	.443	3.343	.524	3.454	.038*	①-③

\*  $p < .05$

#### 4. 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 간 상관관계 분석

<표 22>에서 보는 바와 같이 신체이미지요인과 외모관리 행동요인 및 자아 존중감요인의 상관관계 분석결과 신체이미지의 하위요인인 외모평가, 체중 불만족, 외모 불만족요인은 외모관리 행동의 하위요인인 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리요인 모두와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자아 존중감의 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감요인에서도 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 외모관리 행동요인의 하위요인인 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정, 체중관리요인은 자아 존중감의 하위요인인 사회적 자아 존중감과 개인적 자아 존중감요인 모두와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 22> 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 간 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	.793**	1								
3	.751**	.840**	1							
4	.831**	.816**	.782**	1						
5	.659**	.721**	.694**	.647**	1					
6	.419**	.329**	.332**	.264**	.479**	1				
7	.472**	.354**	.331**	.371**	.405**	.442**	1			
8	.409**	.363**	.397**	.344**	.369**	.406**	.674**	1		
9	.367**	.246**	.287**	.295**	.261**	.383**	.660**	.625**	1	
10	.196**	.144*	.117**	.172**	.211**	.453**	.406**	.305**	.277**	1

1.외모평가, 2.체중 불만족, 3.외모 불만족, 4.의복스타일 추구행동, 5.화장/피부관리, 6.헤어관리, 7.성형/체형보정, 8.체중관리, 9. 사회적자존감, 10.개인적자존감

## 5. 신체이미지 및 외모관리 행동과 자아 존중감 회귀분석

### 1) 신체이미지 및 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

#### (1) 신체이미지와 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

<표 23>에서 보는 바와 같이 신체이미지와 사회적 자아 존중감 간 회귀분석의 설명력은 전체의 61.3%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비( $F=12.997$ )에서 나타났듯 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체이미지의 하위요인인 외모평가요인( $\beta=.430$ ), 외모 불만족요인( $\beta=.150$ )은 사회적 자아 존중감에 통계적으로 정적 영향을 주었으나, 체중 불만족요인( $\beta=-.221$ )은 사회적 자아 존중감에 통계적으로 부적 영향을 주었다.

<표 23> 신체이미지와 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
(상수)	1.361	.359		3.790	.000
외모평가	.638	.155	.430	4.128	.000
체중불만족	-.340	.195	-.221	-1.746	.082
외모불만족	.213	.166	.150	1.283	.201

$R^2=.613$   $F=12.997^{***}$       \*\*\*  $p<.001$

## (2) 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

<표 24>에서 보는 바와 같이 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 간 회귀 분석의 설명력은 전체의 50.8%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비 ( $F=46.510$ )에서 나타났듯 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외모관리 행동의 하위요인인 헤어관리요인( $\beta=.132$ ), 성형/체형관리요인( $\beta=.420$ ), 체중관리요인( $\beta=.316$ )은 사회적 자아 존중감에 통계적으로 정적 영향을 주었으나, 화장/피부관리요인( $\beta=-.138$ )은 사회적 자아 존중감에 통계적으로 부적 영향을 주었다.

<표 25> 외모관리 행동과 사회적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
(상수)	-.498	.314		-1.585	.114
의복스타일 추구행동	.121	.084	.091	1.442	.151
화장/피부관리	-.193	.095	-.138	-2.032	.043
헤어관리	.157	.081	.132	1.954	.047
성형/체형보정	.588	.093	.420	6.324	.000
체중관리	.396	.081	.316	4.893	.000

$R^2=.508$   $F=46.510^{***}$       \*\*\*  $p<.001$

## 2) 신체이미지 및 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

### (1) 신체이미지와 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

<표 25>에서 보는 바와 같이 신체이미지와 개인적 자아 존중감 간 회귀분석의 설명력은 전체의 49.5%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=31.532)에서 나타났듯 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체이미지의 하위요인인 외모평가요인( $\beta=.239$ ), 체중 불만족요인( $\beta=.123$ )은 개인적 자아 존중감에 통계적으로 정적 영향을 주었으나, 외모 불만족요인( $\beta=-.281$ )은 개인적 자아 존중감에 통계적으로 부적 영향을 주었다.

<표 25> 신체이미지와 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
(상수)	2.861	.241		11.866	.000
외모평가	.224	.104	.239	2.162	.032
체중불만족	.022	.131	.123	1.871	.048
외모불만족	-.073	.111	-.281	-2.658	.029

$R^2=.495$  F=31.532\*\*\*      \*\*\* p<.001



## (2) 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

<표 26>에서 보는 바와 같이 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 간 회귀분석의 설명력은 전체의 41.2%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=16.038)에서 나타났듯 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외모관리 행동의 하위요인인 헤어관리요인( $\beta=.374$ ), 성형/체형관리요인( $\beta=.270$ )은 개인적 자아 존중감에 통계적으로 정적 영향을 주었으나, 화장/피부관리요인( $\beta=-.202$ ), 체중관리요인( $\beta=-.305$ )은 개인적 자아 존중감에 통계적으로 부적 영향을 주었다.

<표 26> 외모관리 행동과 개인적 자아 존중감 요인 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
(상수)	1.641	.243		6.739	.000
의복스타일 추구행동	.035	.065	.042	.542	.589
화장/피부관리	-.091	.073	-.202	-1.234	.039
헤어관리	.335	.062	.374	5.361	.000
성형/체형보정	.239	.072	.270	3.319	.001
체중관리	-.004	.063	-.305	-5.063	.001

$R^2=.412$  F=16.038\*\*\*

\*\*\* p<.001

## IV. 논 의

본 연구는 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 여학생들의 자아 존중감에 미치는 영향을 미치는지를 규명함으로써 여학생들의 사회적, 개인적 자아 존중감 향상을 위한 기초적인 자료를 제공하고, 나아가 무용 전공수업 활성화에 기초자료를 제공하는 데 연구의 목적을 두고 설문 조사를 실시하여 결과를 얻은 후 다음과 같은 논의하고자 한다.

본 연구에서 신체이미지이라는 명칭은 Burn(1978)의 연구에서 처음 사용되었으며, 신체이미지이란 개인의 성과를 달성하도록 높은 수준의 욕구를 호소하고 업무성과의 중요성과 가치를 인식시킴으로써 동기를 부여하는 것으로 본 연구의 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여하는 학생들은 신체이미지 향상은 수업의 만족도와 자신의 가치에 대한 중요성을 높게 생각하므로 자아 존중감도 높게 나타날 것으로 생각된다. 본 연구결과 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지 비교에서 가정 월평균 수입 비교는 200-300만원미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 참여경력이 낮은 학생들은 체중 불만족, 외모 불만족요인, 참여경력이 높은 대상자들은 외모 평가 요인에서 높은 응답을 하였다. 또한 참여횟수와 월간 참여시간이 높을수록 신체이미지요인에는 긍정적인 높은 응답을 하였다. 선행연구자의 외모관리 행동은 비교에서는 Spreitzer(1995)가 제시한 외모관리 행동 수준 하위 차원인 화장/피부관리 행동, 체중관리, 헤어관리 요인 등이 무용전공 학생을 대상으로 연구하였을 때 개인적 특성에 따라 차이가 있는가를 알아본 결과 연령은 차이가 없는 것으로 나타나, 본 연구와는 상이한 결과를 도출했다. 또한 이수경(2013)은 사춘기 여학생들을 대상으로 신체성장에 따른 신체이미지와 자기존중감, 의복태도 형성모델 연구에서, 학력이 낮을수록 신체에 대한 타인들의 평가가 신체적 외모에 대한 사회·문화적 태도, 신체이미지의 감정적인 차원과 자기존중감에 미치는 영향이 가장 크다고 하였다. 본 연구에서도 중학생들이 외모평가와 체중불만족, 고등학생은 외모 불만족에 높은 응답을 하여 선행연구와

일치한 결과를 얻었다.

Aune과 Aune(1994)은 외모관리를 사람들 사이에서의 몸차림(grooming) 또는 모양내기(preening) 행동이라 하였고, Kaiser(1997)는 신체와 신체변형에 의해 생성된 총체적 자기 지각 이미지 혹은 일상생활 속에서 우리가 자신과 다른 사람들을 관찰할 때 보게 되는 big picture를 외모라고 정의하였다(안나영, 2007).

본 연구에서 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동 비교에서 학력은 중학교 학생은 의복스타일 추구행동과 체중관리 요인, 고등학교는 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정 요인에서 높은 응답을 하였다. 참여경력은 2년 이상이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 월간 참여횟수는 3회는 헤어관리요인, 5회 이상은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인에서 높은 응답을 하였고, 월간 참여시간은 1시간미만은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인, 2시간이상은 헤어관리 요인에서 높은 응답을 하였다. 또한 청소년의 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 신체의식이 외모관리행동에 미치는 영향이라는 연구에서 미에 대한 기준을 연령증가나 분야에 참여하는 경력과 내면화가 높은 집단이 낮은 집단보다 외모관리행동을 더 많이 한다고 하여 본 연구에서도 일치한 결과를 얻었다(임보형, 2010).

자아존중감이란 자신에 대한 주관적인 평가로 높은 자아 존중감을 가지고 있는 것은 자신을 수용, 존중, 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 말한다(Rosenberg, 1985). 자신에 대한 전반적인 평가를 의미하고 높은 수준의 자아존중감을 가진 사람은 자신의 능력이나 역량, 좋은 자질에 주시하며, 낮은 수준의 자아존중감을 가진 사람은 자신의 결점이나 단점, 좋지 못한 자질에 주시하고 그것을 강조한다고 하였다(Baumeister & Tice, 1985).

본 연구의 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감 비교에서 학력이 높을수록 자아존중감 요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 참여경력은 2년이상, 월간 참여 횟수는 5회이상, 월간 참여시간은 1시간미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 이에 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업 참여 학생들은 자아 존중감을 향상시켜 자신을 더욱더 긍정적으로, 자신에 대한 좋은 평가나 확신감은 긍정적

인 감정을 가지게 하여 심리적으로 행복감이나 만족을 가져오면 무용 수업을 듣지 않는 학생들보다 더 활력 있고 행복한 생활을 영위할 수 있을 것이다(정현지, 2012).

신체이미지의 하위요인인 외모평가요인, 외모 불만족요인은 사회적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 외모평가요인, 체중 불만족요인은 개인적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 외모관리 행동의 하위요인인 헤어관리요인, 성형/체형관리요인, 체중관리요인은 사회적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 헤어관리요인, 성형/체형관리요인은 정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

선행연구에서는 이광용(2005), 나재관(2006), 박종원(2006)의 연구에서도 외모관리 행동은 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치한 결과를 얻었다. 조선명(2001)은 외모에 대한 신체이미지와 의복을 추구하는 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향을 연구한 결과 신체적인 외모에 대한 태도가 직접적인 영향을 미친다고 하였다. 선행연구자인 남기일(2009)의 연구에서 신체 이미지는 자아존중감에 영향을 준다는 연구, 서재하, 이상돈(2006)은 무용 수업활동은 신체이미지는 자아 존중감에 긍정적인 영향을 준다는 연구결과와 같이 본 연구에서도 일치한 결과를 얻을 수 있었다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구에서는 최근 중학교와 고등학교 여학생들의 낮은 자아 존중감으로 인한 자살, 학업능력 하락, 일상생활 의욕상실 등 학교생활에 어려움을 겪고 있는 현 시점에서 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 중학교, 고등학교 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 여학생들의 자아 존중감 향상을 위한 기초적인 자료를 제공하고, 무용수업 활성을 극대화를 할 수 있는 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 두고 있다. 본 연구의 대상자들은 G광역시와 C남·북도의 무용학원 및 스포츠클럽에서 무용 수업에 참여하는 여자중학교 118명, 여자고등학교 113명 총 231명을 대상으로 연구대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 학력, 가정 월평균 수입, 참여경력, 월간 참여횟수, 월간 참여시간으로 분류 후 신체이미지의 3개 하위변인(외모 평가, 체중 불만족, 외모 불만족), 외모관리 행동의 5개 하위변인(의복 스타일 추구행동, 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형관리, 체중관리)과 자아 존중감의 2개 하위변인(사회적 자존감, 개인적 자존감)으로 구성된 설문조사를 실시하였다. 설문조사 후 자료처리는 통계 프로그램인 SPSS 22.0을 이용하여 첫째, 연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석, 둘째, 연구대상자 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지, 외모관리 행동, 자아 존중감 비교는 독립표본 t-검증과 일원변량 분산분석을 실시하였으며, 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다. 셋째, 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관관계분석과 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 신체이미지 비교에서 학력은 중학교 외모평가, 체중불만족요인, 고등학교는 외모 불만족요인에서 높은 응답을 하였고, 가정 월평균 수입 비교는 200-300만원미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였으며, 참여경력은 6개월미만에서 체중 불만족, 외모 불만족요인, 2년 이상은 외모 평가요인에서 높은 응답을 하였다. 월간 참여횟수는 2회이하는 체중불만족요인, 4회는 외모 불만족요인, 5회는 외모 평가 요인에서 높은 응답을 하였고, 월간 참여시간은 1시간미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 외모관리 행동 비교에서 학력은 중학교 학생은 의복스타일 추구행동과 체중관리 요인, 고등학교는 화장/피부관리, 헤어관리, 성형/체형보정 요인에서 높은 응답을 하였고, 가정 월평균 수입 비교는 200-300만원미만은 의복스타일 추구행동, 헤어관리요인, 300-400만원미만은 성형/체형보정, 체중관리요인, 400만원이상은 화장/피부관리 요인에서 높은 응답을 하였으며, 참여경력은 2년 이상이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 월간 참여횟수는 3회는 헤어관리요인, 5회이상은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인에서 높은 응답을 하였고, 월간 참여시간은 1시간미만은 의복스타일 추구행동, 화장/피부관리, 성형/체형보정, 체중관리 요인, 2시간이상은 헤어관리 요인에서 높은 응답을 하였다.

3. 인구사회학적 특성에 따른 자아 존중감 비교에서 학력은 고등학교 학생이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 가정 월평균 수입은 300-400만원미만에서 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다. 참여경력은 2년이상, 월간 참여횟수는 5회이상, 월간 참여시간은 1시간미만이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

4. 신체이미지요인과 외모관리 행동요인 및 자아 존중감 요인의 상관관계 분석 결과 신체이미지의 하위 모든 요인은 외모관리 행동의 하위 모든 요인에 유의한

상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자아 존중감의 하위 모든 요인에서도 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 외모관리 행동요인의 하위 모든 요인이 자아 존중감 하위 모든 요인과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5. 신체이미지요인과 외모관리 행동요인 및 자아 존중감 요인 간 회귀분석 결과 신체이미지의 하위요인인 외모평가요인, 외모 불만족요인은 사회적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 체중 불만족요인은 부적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 외모평가요인, 체중 불만족요인은 개인적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 외모 불만족요인은 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 외모관리 행동의 하위요인인 헤어관리요인, 성형/체형관리요인, 체중관리요인은 사회적 자아 존중감에 정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 화장/피부관리요인은 부적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 헤어관리요인, 성형/체형관리요인은 정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 화장/피부관리요인, 체중관리요인은 부적 영향을 주는 것으로 나타났다.

## 2. 제 언

본 연구는 무용학원 및 스포츠클럽의 무용수업에 참여하는 중학교, 고등학교 여학생의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아 존중감에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하기 위하여 자료처리를 실시한 후 얻어진 결과 및 논의와 관련하여 후속 연구자에게 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 설정변인들은 무용수업에 참여하는 대상자들만 적용하였으나 G광역시와 C남·북도 지역의 범위에 제한되어있기에 연구지역의 확대가 요구되고, 무용 수업 참여자들에게 후속연구가 진행된다면 무용 활성화에 이바지 할 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구는 자료처리방법은 신체이미지와 외모관리행동이 자아 존중감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 회귀분석까지만 실시하였다. 이에 추후연구에서는 신체이미지와, 외모관리행동, 자아 존중감 변인에 대한 관계를 규명할 수 있는 인과관계 통계적 분석을 통해 접근할 필요성이 있다.



## 참 고 문 헌

- 강은주(2016). 무용전공 여고생의 신체이미지와 무용수행능력의 관계. 미간행박사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 고애란, 이수경(2020) 여고생의 신체발달에 따른 신체이미지 및 자기존중감, 의복태도 형성모델. 대한가정학회. 42(11), 189-203.
- 권선희(2021). 대학생의 신체 이미지가 외모 관리 행동에 미치는 영향 연구. 한국휴먼이미지디자인. 3(1), 43-54.
- 김가람(2020). 항공서비스 관련학과 여대생의 외모만족도에 따른 외모관리행동. 미간행석사학위논문. 숙명여자대학교 문화예술대학원.
- 김미란(2002). 여대생의 미의식과 외모관리 행동에 관한 연구 - 뷰티 전공자와 비전공자를 대상으로 -, 미간행석사학위논문. 한성대학교 예술대학원,
- 김민영(2018). 무용전공대학생의 외모관리 행동, 전공만족 및 무용지속의도의 관계. 미간행석사학위논문. 서경대학교 일반대학원.
- 김송이(2017). 집단표현예술심리치료가 청소년의 신체이미지와 자아존중감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원. 미간행석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 김시현(2019). 무용전공대학생의 신체이미지가 의복태도에 미치는 영향.
- 김연선(2011). 무용치료가 산후우울을 경험한 산모의 신체상, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. 미간행석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 김장문(2008). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단프로그램의 효과성 연구 : 가출 청소년을 중심으로. 미간행석사학위논문. 초당대대학교 산업대학원.
- 김진아(2010). 무용전공 대학생들의 심리적 기본욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 박성혜(2013). 집단 음악치료가 유아의 자아 존중감 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한세대학교 대학원.
- 박윤지(2018). 예술고등학교 무용전공생의 완벽주의성향이 자아존중감, 자기관리, 스트레스에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 박혜원(2013). 자기표현, 외모관리행동 및 외모만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 미간행박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 성영신, 박은아, 최광열, 한신(2009). 남성의 외모가꾸기 행동에 관한 탐색적 연구: 동기, 성역할, 외모관심도를 중심으로, 소비문화연구, 12(4), 47-70.
- 손가진(2012). 무용전공 고등학생의 신체이미지와 자아존중감 및 심리적 안녕감의 관계. 미간행석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 안나영(2007). 외모에 대한 사회·문화적인 태도와 객관화된 신체 의식이 외모관리 행동에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 안채리(2011). 남자대학교의 신체이미지와 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 서경대학교 미용예술대학원.
- 안채윤(2019). 신체이미지가 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 미치는 영향: 성인 남성을 대상으로. [한국콘텐츠학회논문지, 19(6), 620-631.
- 양보람(2011). 초등학교 고학년 학생의 계발활동 무용수업 참여정도가 자아존중감 및 사회성에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 양유나(2016). 무용 예술전공자의 외모관련 사회문화적 태도 및 관리행동이 무용 몰입에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 서경대학교대학원.
- 오경화, 김정은, 구미지, 성연순, 김세나(2007). 패션 이미지 업. 파주: 교문사.
- 유인애(2011). 무용전공대학생의 신체이미지 지각이 심리적 행복감 및 자아효능감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이경민(2020). 취업준비대학생의 자아존중감과 외모만족도가 취업스트레스와 진로 성숙도에 미치는 영향-항공서비스전공과 타전공간에 비교 효과 중심으로.

- 미간행박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 이명희(2000). 자기모니터링 인구통계학적 변인과 화장품 구매행동 및 사용에 관한 연구. *복식문화연구*, 8(5), 771-84.
- 이미숙, 송경자(2009). 태도적 신체 이미지, 성형태도에 따른 의복행동. *한국생활과학회지*, 18(2), 441-449.
- 이민경(2015). 신 중년여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 신체이미지와 외모 관리행동에 미치는 영향. *장품문화디자인학연구*, 42, 167-180.
- 이수경(2003). 사춘기 여학생의 신체성장에 따른 신체이미지 및 자기존중감 의복 태도 형성모델. 미간행박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이유나(2019). 무용 전공자의 신체적 자기효능감이 자아존중감과 무용 지속의도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이주영. (2012). 여성의 외모 관리 행동에 대한 자아존중감과 정보탐색에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이진영(2013). 중학생의 자아개념이 외모관리행동에 미치는 영향. 미간행석사학위 논문. 전남대학교 교육대학원.
- 임보형(2010). 청소년의 외모에 대한 사회, 문화적 태도와 객체화 신체의식이 외모 관리행동에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 임은진, 하준호, 이계정(2017). 대학생의 신체이미지가 다이어트행동 및 외모관리 행동에 미치는 영향. *한국디자인문화학회지*, 23(1), 502-511.
- 장혜선(2014) 신체이미지와 외모관리행동이 심리적 안정감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 서경대학교 대학원.
- 전지현, 이미숙(2014). 미디어 관여도가 외모평가, 외모스트레스, 외모관리행동에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 38(4), 518-527.
- 정다운(2017). 무용전공대학생의 신체이미지와 자기효능감 및 성형태도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 대학원.

- 정현지(1991). 자아존중감에 따른 자기확신감의 변화와 차이에 관한 연구, 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 정혜지(2015). 성인발레수업 참여가 신체이미지와 무용활동 만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 조선명(2000). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 한선진(2019). 실용무용전공 학생들의 현대무용 수업 참여에 따른 신체적 자기효능감 및 실용무용 몰입의 차이. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 황종숙(2019). 예술 고등학교 무용전공자들의 스트레스 완화와 자아존중감 향상을 위한 무용호흡명상 프로그램의 효과 분석에 관한 연구. 미간행박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 황진숙, 김윤희(2005). 외모관리행동에 따른 신체이미지 및 심리적 안녕감, 한국 복식학회. 56(3), 143-155.
- 황혜영(2021). 무용전공대학생의 외모관리 행동이 자신감 및 무용수행능력에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 서경대학교 대학원.
- 한혜연(2017). 내현적 자기애와 SNS상에서의 자기노출 관계에서 자기감시성의 매개 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Aune, R. K., Aune, K. S.(1994). The influence of culture, gender, and relational status on appearance management. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 25(2), 258-272.
- Baumeister, R. F. & Tice, D. M.(1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and Intrinsic Motivation. *Journal of Personality*, 53(3), 450-467.
- Cash & Pruzinsky (1990). 바디이미지. 임숙자 역(2000). 교육문사. 서울.
- Cash, T, F.(1990).The multi dimensional body-self relations questionnaire

- Cash, T. & Thompson, J.(1992). Body image-development, deviance, and change, New York: The Guilford Press.
- Fisher.(1968). Body image. In D. Sills, ed. International encyclopedia of the Social Science. New York: Macmillan.
- Kaiser, S. B.(1990). The Social Psychology of Clothing (2nd ed.). New York: Macmillan Publishing Company, 108-109.
- Rosenberg, M.(1965). Society and adolescent self - image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M.(1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence, In R. L. Leary, The development of the self. 205-246.
- Schilder, P. (1950). The image of appearance of the human body. New York: International Universities Press.
- Secord, P. F. & Jourard, S. K.(1953). The appraisal of body cathexis: Body-Cathexis and the Self. Journal of Consulting psychology, 17, 343-347.
- Spreitzer(1995). Antecedents and consequences of job search intensity. Paper Presented at the Academy of Management Meetings, Miami, FL
- Thompson, J. K., Burke, N. L., & Krawczyk, R. (2012). 'Measurement of body image in adolescence and adulthood', in T.F. Cash (Ed.) Encyclopedia of body image and human appearance (pp. 512 - 20), London: Elsevier.
- Thompson. J. K.(1990). Body image disturbance, Assessment and treatment. Pergamon press.

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까?

본 조사는 무용학원 및 스포츠클럽의 수업으로 실시하는 무용수업을 참여하는 중학교, 고등학교 여학생들의 신체이미지와 외모관리 행동이 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위한 기초자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 생각을 성의껏 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구만을 위하여 사용될 것이며, 귀하의 의견은 귀중한 자료로 활용될 것입니다. 또한 다른 어떤 용도로 일체 이용되지 않음을 약속합니다.

다시 한번 감사드립니다.

2021년 3월

조선대학교 대학원 강 지 수

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 학력 전공은 어디입니까?

- ① 중학교      ② 고등학교

2. 귀하 가정의 월평균수입은?

- ① 200만원미만      ② 200-300만원미만      ③ 300-400만원미만      ④ 400만원이상

3. 귀하의 무용 참여 경력은?

- ① 6개월미만      ② 6개월-1년이하      ③ 1년-2년미만      ④ 2년이상

4. 귀하는 무용수업을 한달에 몇 회 참여하십니까?

- ① 2회이하      ② 3회      ③ 4회      ④ 5회이상

5. 귀하의 월간 무용 참여 시 소요시간은?

- ① 1시간미만      ② 1-2시간      ③ 2시간이상

## 신체이미지 설문

<p>각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다(1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.</p>						
	질 문 내 용	매우 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 언제나 남들 앞에 나가기 전에 내모습이 괜찮은지 확인한다.	1	2	3	4	5
2	나는 언제나 살찐 것에 대해 또는 살이찢까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 모습 그대로가 좋다.	1	2	3	4	5
4	나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴본다.	1	2	3	4	5
5	나는 외출 전 준비하는 시간이 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
6	나는 몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
7	내가 항상 멋있게 보이는 것은 중요하다.	1	2	3	4	5
8	나는 사람들이 내 외모에 대해 어떻게 생각하는지에 관심이 없다.	1	2	3	4	5
9	나는 신체적인 매력이 없다.	1	2	3	4	5
10	나는 내 외모에 대해 전혀 관심이 없다.	1	2	3	4	5
11	나는 항상 내 외모를 향상시키려고 노력한다.	1	2	3	4	5

## 외모관리 행동 설문

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다 (1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.						
	질 문 내 용	매우 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매우 그 렇 다
1	나는 마음에 드는 옷은 반드시 구입하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 머릿결을 위해 트리트먼트 제품을 사용한다.	1	2	3	4	5
3	나는 키를 키보이게 하는 신발(깔창, 굽 높은 신발 외)을 이용한다	1	2	3	4	5
4	나는 체중이 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
5	나는 문신(혜나, 반영구 문신 외)을 했거나, 할 계획이다.	1	2	3	4	5
6	나는 세안 시 꼭 세안전용 폼클렌저를 사용한다.	1	2	3	4	5
7	나는 체중을 줄이기 위해 약물(이노제, 설사제, 살빼는 약 외)을 복용한 적이 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 겨드랑이나 팔, 다리 면도를 하는 편이다.	1	2	3	4	5
9	나는 헤어스타일링(염색, 파마 외)에 시간과 노력을 많이 투자한다.	1	2	3	4	5
10	나는 옷을 잘 입는다는 얘기를 듣기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
11	나는 학교에 색조화장을 하고 간 적이 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 다이어트를 위해 굶은 적이 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 색조화장(BB크림, 립글로스 외)을 해본 적이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 체형보완을 위해 기능성 속옷(브래지어, 코르셋 외)을 착용하거나 착용할 의향이 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 날씬한 몸매를 위해 헬스클럽에 다닌다.	1	2	3	4	5



각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다 (1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그 치 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매우 그 렇 다
16	나는 외출 시 드라이기나 매직기를 이용해 머리를 손질한다.	1	2	3	4	5
17	나는 유행하는 옷에 대해 관심이 많다.	1	2	3	4	5
18	나는 매일 스킨이나 로션을 바른다.	1	2	3	4	5
19	나는 성형 수술을 했거나, 할 계획이 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 헤어제품(왁스, 에센스, 젤 외)을 자주 사용	1	2	3	4	5
21	나는 신발과 가방을 옷에 맞추려고 신경 쓴다.	1	2	3	4	5
22	나는 다른 사람이 살폈다는 소리를 하면 내 몸 무게가 늘지 않았어도 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
23	나는 외출 시 머리손질에 특별히 신경을 쓴다	1	2	3	4	5
24	나는 치아교정을 했거나 할 계획이다.	1	2	3	4	5
25	나는 최신유행 액세서리(소품)를 구입한다.	1	2	3	4	5
26	나는 내 피부를 위해 자주 씻는다.	1	2	3	4	5
27	나는 나에게 어울리는 스타일을 찾기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
28	나는 조깅이나 윗몸 일으키기 외의 운동을 한다.	1	2	3	4	5

## 자아 존중감 설문

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇치않다(1)” 와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.						
	질 문 내 용	매 우 그 렇 치 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 매사를 쉽게 포기하지 않는 편이라고 생각한다	1	2	3	4	5
2	나 자신에 대해 어느 정도는 자신감이 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
3	나는 가끔 내가 괜찮은 사람이라고 생각본적이 있다	1	2	3	4	5
4	나의 성격 중에는 고쳐야 할 점이 많지는 않다고 생각한다	1	2	3	4	5
5	내가 하고 있는 일에 대해 자신감을 느낄 때가 많다	1	2	3	4	5
6	내가 하는 일이 뜻대로 되는 편이다.	1	2	3	4	5
7	나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지는 않는다.	1	2	3	4	5
8	나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 여러 사람 앞에서 이야기를 잘하는 편이다	1	2	3	4	5
11	사람들이 나에게 관심을 보여준다	1	2	3	4	5
12	사람들에 비해서 나는 사랑받는 편이다.	1	2	3	4	5
13	나는 친구들에게 인기가 있다.	1	2	3	4	5
14	사람들은 나에게 많은 기대를 한다.	1	2	3	4	5
15	사람들이 나를 잘 이해하고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	사람들은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다.	1	2	3	4	5
17	나는 다른 사람들과 재미있게 지내려한다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람이 나에게 의지하는 경우가 많은 편이다.	1	2	3	4	5
19	나는 비교적 남보다 행복한 편이다.	1	2	3	4	5
20	대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.	1	2	3	4	5