

신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 미치는 영향

박광희[†]

계명대학교 패션마케팅전공

Effects of Body Mass Index, Self-esteem, and Sociocultural Attitude toward Appearance on Diet Awareness

Kwanghee Park[†]

Dept. of Fashion Marketing, Keimyung University; Daegu, Korea

Abstract : This study examined differences in body mass index (BMI), self-esteem, sociocultural attitude toward appearance, and diet awareness between genders as well as the effect of BMI, self-esteem, and sociocultural attitude toward appearance on diet awareness. This study surveyed adults between the ages of 20 and 29 who lived in Daegu and Uijeongbu from November 17th to December 14th 2014. Data collected from 258 respondents were analyzed using descriptive statistics, t-test, regression analysis, and χ^2 test. The study results showed that the respondents could be divided into three groups (underweight group, standard weight group, and overweight group) by BMI and a large percentage of respondents were in the standard weight group. The percentage of standard weight females was higher than standard weight males. There were significant differences in BMI, sociocultural attitude toward appearance (such as self-awareness), and diet awareness between genders; however, there was no difference in self-esteem. Men also had a higher BMI than women; however, women were more self-aware of sociocultural standards for appearance, desired a slim body and wanted educational information on diet. BMI and sociocultural attitude toward appearance had positive effects on diet awareness. Self-awareness was a strong predictor of diet awareness and self-esteem had no significant effect on diet awareness.

Key words : body mass index(신체질량지수), self-esteem(자아존중감), sociocultural attitude toward appearance(외모에 대한 사회문화적 태도), diet awareness(다이어트 인식)

1. 서 론

다양하고 풍부한 먹거리, 서구화된 식생활습관, 스트레스 해소를 위한 섭식의 증가 그리고 운동부족 등으로 인하여 체중이 증가하여 다이어트에 대한 관심이 늘고 있다(Lee, 2007). 또한, 연예인이나 모델과 같은 날씬한 몸매가 매력적이며 아름답다는 서구인의 가치관이 대중매체를 통해 전파 확산되어 한국 사회에서도 마른체형에 대한 인식이 아름답고 좋은 것으로 인지되고 있다. 마른 몸매를 선호하는 이러한 사회문화적 가치로 인해 사회적으로 매력적이라고 정의된 이상적인 외모 기준을 인식하고 이를 자신의 것으로 받아들이는 것을 외모에 대한 사회문화적 태도라고 하며 이러한 기준에 자신의 외모를 맞추기

위해 다양한 외모관리행동을 시도하게 되며 그 가운데 하나의 시도가 체중조절이라고 볼 수 있다. 일반적으로 여성이 남성에 비해 외모에 대한 압력을 더 많이 받지만 남성도 자신의 외적 아름다움에 대한 관심이 증가하고 있어 다이어트에 대한 관심이 증가하고 있다(Son, 2008).

날씬한 몸매에 대한 사회적 압력을 쉽게 수용하게 만드는 개인적 특성의 하나가 자아존중감이다. 자아존중감은 자신에 대한 평가로 자아존중감이 낮은 경우 이러한 사회적 압력을 쉽게 내면화함으로써 이상적인 외모를 갖기 위한 노력인 다이어트에 대한 관심이 높을 것으로 예상된다(Park & Yoo, 2013). 여대생의 다이어트를 유발시키는 조건은 과체중, 비교 의식 그리고 비교의식에 의한 낮은 자아존중감 등이며(Lee et al., 2001) 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 신체질량지수가 높을수록, 체형에 대한 대중매체의 영향이 클수록 다이어트를 실행할 확률이 높은 것으로 나타나(Kim & Kim, 2010) 신체질량지수와 같은 신체적 요인, 자아존중감과 같은 심리적 요인, 외모에 대한 사회문화적 태도인 사회적 요인이 다이어트 행동에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

다이어트 행동을 조사한 Yang and Byeon(2012)연구에서 여

[†]Corresponding author; Kwanghee Park
Tel. +82-53-620-2223, Fax. +82-53-620-2228
E-mail: kwanghee@kmu.ac.kr

© 2016 (by) the authors. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

대생의 89%가 저체중과 정상체중임에도 불구하고 90%가 다이어트에 관심이 있으며 48%가 다이어트를 하고 있다고 하였으며 Turakulova et al.(2013)의 연구에서는 다이어트 시도경험이 있는 여대생이 76.5%, 그리고 시도경험이 없는 여대생이 23.5%로 나타나 다이어트 행동이 확산되고 있는 추세이며, 특히 여자의 경우 비만체형이 아닌데도 불구하고 다이어트에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다. 이는 여성이 남성에 비해 외모에 대한 사회적 편견과 인식의 차이로 인해 자신의 신체와 외모에 대한 관심이 높고, 자신의 신체에 대해 만족하지 못할 경우 자신에 대한 부정적 평가로 나타나 자아존중감이 낮게 나타나며 더 나아가 다이어트에 대한 행동도 더 높게 나타날 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회적 태도 그리고 다이어트에 대한 인식에 있어서 남녀 간의 차이가 실제적으로 어느 정도인지를 파악하고자 하였다. 또한, 젊은 층의 다이어트 행동이 증가하고 있는 상황에서 다이어트와 관련된 대부분의 연구는 여성을 중심으로 조사되었기에 본 연구에서는 다이어트에 관심이 높은 연령대인 20대 남녀를 대상으로 다이어트 인식에 영향을 미치는 변인들이 무엇인가를 알아봄으로써 올바른 다이어트의 실행 방향을 제시하고자 하였다. 이제까지의 신체질량지수에 관한 연구들을 살펴보면 신체질량지수에 의해 분류된 체형별 다이어트 행동의 차이를 살펴본 연구들이 대부분이었으며(Heo & Oh, 2004; Lim, 2004; Yang, 2002) 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도 등도 각기 체중조절 또는 다이어트 경험과 관련되어 조사된 연구들이 대부분을 이루고 있다(Kim, 1999; Park, 2008; Shin, 1997). 따라서 본 연구에서는 신체적 요인인 신체질량지수, 심리적 요인인 자아존중감, 사회적 요인인 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 미치는 영향을 알아봄으로써 다이어트 인식, 태도 또는 행동에 다양한 요인인 신체적, 심리적, 사회적 요인이 종합적으로 영향을 미친다는 것을 밝히고자 하였다. 본 연구의 구체적인 목적은 첫째, 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도 그리고 다이어트에 대한 인식에 있어서 성별에 따른 차이가 있는가를 알아보며 둘째, 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트에 대한 인식에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

2. 이론적 배경

다이어트는 좁은 의미로는 식이요법을 의미하나 넓은 의미로는 체중 감소를 위한 모든 행동인 식이요법과 운동 그리고 더 나아가 실제 행동이 아닌 체중감소를 원하는 욕망까지도 포함된다(Kwon et al., 1996; Neumark-Sztainer & Story, 1998). 다이어트와 관련된 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도를 조사한 선행연구결과를 요약하면 다음과 같다.

2.1. 신체질량지수

신체질량지수(Body Mass Index, BMI)는 체중을 키의 제곱

으로 나눈 값(kg/m^2)으로 체지방량과 상관성이 높기 때문에 비만의 기준으로 널리 사용된다(Jung, 2007). Turakulova et al. (2013)은 신체질량지수에 따라 여대생의 다이어트 요구도(인식, 행동)에 유의한 차이가 있어 과체중 집단의 경우 저체중과 정상체중 집단보다 다이어트 행동을 더 많이 하는 반면 정상체중과 과체중 집단이 저체중 집단보다 다이어트 인식을 더 많이 한다고 하였다. Lee and Han(2008)은 여대생의 신체질량지수가 체중관리와 유의한 상관성이 있어 신체질량지수가 높을수록 체중관리를 더 많이 한다고 하였으며 Lim(2004)의 연구에서도 여대생의 다이어트 실행에 영향을 미치는 변인은 신체질량지수이었다. Jung(2007)의 연구에서 체중조절 경험이 있는 집단이 없는 집단보다 신체질량지수가 더 높았으며 Kim and Kim (2008)은 여대생의 경우 다이어트 실행자와 비실행자간의 신체질량지수는 유의한 차이가 없는 반면 남대생의 경우 실행자의 신체질량지수가 더 높다고 하였다.

고등학생을 대상으로 한 연구에서 비만집단의 경우 다이어트 경험의 빈도가 높은 반면 허약·정상집단은 다이어트 경험의 빈도가 더 낮았으며(Heo & Oh, 2004) 여고생의 경우 비만도가 높은 집단이 낮은 집단보다 다이어트 경험률이 더 높았다(Oh & Yoon, 1998). Oh et al.(2013)은 중고등학생의 비만도에 따라 체중조절행동에 유의한 차이가 있어 마른체형이 체중조절행동을 가장 적게 하는 반면 비만체형이 가장 많이 한다고 하였다. Kim and Kim(2002)은 체중이 많이 나가는 여고생일수록 섭취조절과 운동을 더 많이 하며 신체질량지수에 따라 정상체중으로 분류된 여고생이 저체중으로 분류된 여고생보다 섭취조절을 더 많이 한다고 하였다. Yang(2002)은 여중생의 체형에 따라 저체중군, 정상군, 비만군으로 분류하여 다이어트 행위(관심, 인지, 경험)와의 관계를 살펴본 결과 비만군뿐만 아니라 저체중군과 정상군에서도 다이어트에 대한 인지, 관심과 경험이 높은 것으로 나타났다. 이러한 선행연구 결과를 요약하면 신체질량지수는 다이어트 인지, 관심, 경험 등과 밀접한 관계가 있는 것으로 볼 수 있다.

2.2. 자아존중감

자아존중감은 자신에 대한 평가 또는 전반적인 자신에 대한 만족도의 평가로 긍정적 또는 부정적 태도로 나타나고 개인이 처한 상황, 환경, 경험에 의해 형성되며 자신의 신체적 특성과 같은 다양한 특성에 의해 영향을 받는다(Shim & Kim, 2008). Hong(2006)은 자아존중감을 개인이 자신에 대해 가지는 자기 가치와 자기수용정도를 포함하는 자신에 대한 느낌이라고 하였으며 Kang(2009)은 자기가 자신을 좋아하는 정도를 의미한다고 하였고 Yoo et al.(2003)은 자아존중감은 본인과 타인에 대해 느끼고 선택하며 행동하는 방식에 영향을 미치기 때문에 자아존중감이 높을 때 긍정적이고 적극적으로 사고하며 건강하게 생활하게 된다고 하였다. 이러한 자아존중감은 신체만족도, 신체상 또는 체중에 대한 주관적 인식과 관련이 있는 것으로 나타나 이러한 변인들과의 관계를 조사한 연구들이 있으며(Kim,

2012; Kim & Yi, 2009; Kim et al., 2002; Shim & Kim, 2008) 그 결과를 종합하면 다음과 같다. 여대생의 자아존중감은 다이어트 집단과 비다이어트 집단에 있어서 유의한 차이가 있었으며(Kwon et al., 1996) 여중생의 자아존중감도 날씬함에 대한 집착을 통해 다이어트에 대한 경직된 태도와 행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kim, 1999). 다시 말해서 자아존중감이 낮을수록 날씬함에 대한 집착의 정도가 높았고 또한 이러한 집착이 높을수록 경직된 다이어트 태도와 행동을 더 많이 보였다. 자아존중감을 요인분석에 의해 만족감, 자괴감, 실패감으로 분류한 후 다이어트 경험과의 관계를 알아본 결과 다이어트 경험자의 자기 만족감이 다이어트 무경험자보다 더 높았으나 실패감이나 자괴감에 있어서는 유의한 차이가 없었다(Na & Jang, 2007). Hwang and Yoo(2010)는 대학생들의 자아존중감은 부정적 체중관리행동에 유의한 영향을 미치지만 긍정적 체중관리행동에는 영향을 미치지 않는다고 하였으며, 남녀고등학생을 대상으로 한 Chun and Lee(2007)의 연구에서 여학생의 경우만 자아존중감이 다이어트 행동과 정적 상관관계가 있었다. Jeun et al.(2006)의 연구에서는 자아존중감은 체중조절행위에 직접적인 영향은 미치지 않고 간접적인 영향만을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같이 자아존중감과 다이어트와의 관계를 조사한 연구의 결과는 일관되지 않은 것으로 나타났다.

2.3. 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도란 대중매체가 제공하는 이미지나 내용을 수용하는 개인적 특성으로 단순히 외모 또는 다른 것에 대한 사회적 기준이나 가치를 아는 것인 '인식'과 그 기준이나 가치를 자신의 것으로 기꺼이 수용하는 '내면화'로 구성된다(Kim & Han, 2008; Kim & Park, 2008). 외모에 대한 사회문화적 태도를 조사한 Hwang and Yoo(2010)는 대학생들의 외모에 대한 사회문화적 태도 가운데 내면화가 체중관리행동에 유의한 영향을 미친다고 하였다. Kwon(2010)도 중학생의 절식 행동에 유의한 영향을 미치는 변인이 외모 관련 사회문화적 태도, 또래압력, 체중조절 효능감이며 그 가운데서 외모관련 사회문화적 태도의 영향이 가장 크다고 하였다. Shin(2011)은 대학생의 지각된 사회문화적 영향은 그들의 다이어트 행동과 유의한 상관성이 있으며 하위요인인 부모, 또래 및 대중매체의 영향 가운데 대중매체의 영향과 상관성이 가장 높다고 하였다. Park(2008)도 사회 문화적 외모가치 기준의 내면화는 여대생의 섭식태도에 유의한 영향을 미친다고 하였다. Kim and Park(2008)은 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화가 다이어트와 관련된 여고생의 마르고 싶은 욕구와 체형에 대한 불만에 유의한 영향을 미친다고 하였다.

Shin(1997)은 여자 직장인과 대학생이 대중매체에 많이 노출될수록, 날씬한 신체를 이상적인 것으로 내면화할수록 다이어트 행동을 더 많이 한다고 하였다. 초등학교 여자 어린이가 마른 몸매를 강조하는 모델이나 가수가 출연하는 TV프로그램의

시청을 통해 이러한 연예인들의 몸매에 대해 부러워하고 이러한 몸매를 원할수록 다이어트 행동에 더 적극적이었다(Han, 2002). 또한, 다이어트 실행자는 비실행자보다 대중매체의 마른 몸 이미지에 더 민감하게 반응하였다(Lim, 2004). Turakulova et al.(2013)은 여대생들을 대상으로 대중매체 노출도, 외모에 대한 사회문화적 태도 및 다이어트 요구도와와의 관계를 살펴본 결과, 이 세 변인 간에는 유의한 상관관계가 있다고 하였다. Han(2000)은 여대생들이 자신들에게 노출된 프로그램에 나온 연예인들의 마른 몸매를 부러워하고 이러한 몸매를 가지기를 바랄수록 다이어트에 대한 관심은 높다고 하였다. 이를 종합해 보면 외모에 대한 사회문화적 태도는 다이어트 행동 또는 관심과 관련이 있는 것으로 볼 수 있다.

2.4. 성별에 따른 차이

Kim and Kim(2008)은 남대생의 신체질량지수가 여대생보다 더 높아서 남대생의 과체중 비율이 여대생보다 높다고 하였다. Chun and Lee(2007)는 여고생이 남고생보다 비만도가 낮는데도 불구하고 비만하다고 평가하는 빈도가 높았고 다이어트의 관심이 더 높았으며 체중조절 경험과 다이어트 행동을 더 많이 하였으나 자아존중감에 있어서는 성별의 차이가 없다고 하였다. Yoo et al.(2003)은 선행연구 분석을 통해 성역할의 차이, 관계형성에 있어 남녀 지향점의 차이 그리고 외모에 대한 문화적인 편견과 인식 때문에 남성보다 여성의 자아존중감이 낮다고 하였으며 의과대학생을 대상으로 한 연구에서도 여학생이 남학생보다 자아존중감이 낮게 나타났다. 반면 Kim and Park(2015)의 연구에서는 남녀 대학생의 자아존중감은 유의한 차이가 없었으며 고등학생을 대상으로 한 Kim(2013)의 연구에서도 자아존중감의 남녀 차이는 유의하지 않았다. Kim et al.(2006)은 초등학생의 자아존중감을 가정, 일반, 학교로 분류하여 측정 후 성별의 차이를 알아본 결과 모든 자아존중감에 있어서 남녀의 차이가 유의하지 않다고 하였다.

Kim et al.(2006)은 초등학교 학생들의 미디어 관여(TV시청 시간, TV관여 및 연예인 모방)에 있어서 성별의 차이를 알아본 결과 TV시청과 연예인 모방에 있어서 여학생이 남학생보다 유의하게 더 높게 나타났다. Lim(2010)의 연구에서는 여고생이 남고생에 비해 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화 모두에서 유의한 차이가 있었으며 인식보다 내면화에 있어 유의한 차이가 더 큰 것으로 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 연구에서 남학생보다 여학생이 다이어트를 경험한 경우가 더 많으며 이는 여학생이 남학생에 비하여 비만에 더 민감하기 때문이라고 하였다(Heo & Oh, 2004). 또한 다이어트에 대한 관심과 인지의 정도도 여학생이 남학생보다 더 유의하게 높은 것으로 나타났다(Kim & Kim, 2008). 중고등학생을 대상으로 한 연구에서도 체중조절행동에 있어서 여학생이 남학생보다 더 많이 하였으며(Oh et al., 2013) 중국 고등학생을 대상으로 한 연구에서 다이어트 실행자와 비실행자를 비교한 결과 여학생이 남학생에 비해 다이어트 실행자의 비율이 더 높은 것으로 나타

났다(Kim et al., 2012). 이를 요약하면 신체질량지수, 외모의 사회문화적 태도 및 다이어트 행동에 있어서는 성별의 차이가 있어 신체질량지수는 남자가 높으나 외모의 사회문화적 태도와 다이어트 행동은 여성이 더 높게 나타난 반면 자아존중감의 경우 선행연구 결과가 일관되지 않았다.

3. 연구방법

본 연구는 편의표집에 의해 대구와 의정부에 거주하는 20, 30대를 대상으로 2014년 11월 17일부터 12월 14일에 걸쳐 350부를 배부하여 무성의하게 응답한 것을 제외한 293부를 분석한 결과 30대의 비중이 너무 적었으며 외모와 다이어트에 대한 관심이 가장 높은 연령대가 20대이기에 30대를 제외한 258부가 분석에 사용되었다. 자료분석을 위해 SPSS 20.0version을 사용하였으며 신체질량지수, 자아존중감, 외모의 사회문화적 태도, 다이어트의 인식 및 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도, 평균을 산출하였다. 신뢰도를 알아보기 위해서 Cronbach의 α 값을 산출하였고 신체질량지수에 의해 분류된 체형이 성별에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위해서 χ^2 검정을 실시하였다. 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도, 다이어트에 대한 인식이 성별에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위해서 *t*-test를 실시하였으며, 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 미치는 영향을 알아보기 위해서 회귀분석을 실시하였다.

본 연구에서 사용된 설문 문항의 내용은 다음과 같다. 키와 몸무게는 자기 기입 방식으로 측정하였으며 이를 가지고 신체질량지수(BMI, kg/m²)를 산출하였고 세계보건기구의 아시아태평양 성인 신체질량지수 기준에 따라 18.5 미만은 마른체형, 18.5-22.9는 정상체형, 23.0 이상은 비만체형으로 분류하였다. 자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 10문항을 사용하여 6점 Likert 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 자아에 대해 긍정적인 감정과 태도를 가지고 있는 것을 의미한다. 외모에 대한 사회문화적 태도는 Heinberg et al.(1995)의 사회문화적 기준에 대한 인식과 내면화로 구성된 10문항을 6점 Likert 척도로 측정하였으며, 인식은 사회적으로 강요되는 외모의 기준에 대한 인식의 정도를 의미하고 내면화는 이러한 기준을 자신의 평가기준으로 수용하는 정도를 의미한다. 점수가 높을수록 외

모에 관한 사회 기준에 대해 인식하는 정도 또는 이러한 기준을 수용하는 정도가 높은 것을 의미한다. 다이어트에 대한 인식은 Kim et al.(2012)이 사용한 8문항을 6점 Likert 척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 마른 몸매의 추구 정도, 다이어트 정보 및 교육에 대한 요구, 다이어트의 필요성을 더 많이 느끼고 있는 것을 의미한다. 이외에도 체중만족도와 체형에 대한 주관적 평가를 3점 척도로 측정하였으며 연령, 성별, 교육 수준 및 가계의 월평균 소득에 관해 측정하였다.

4. 결과 및 논의

4.1. 조사대상자의 특성

조사대상자의 인구통계학적 특성을 알아보면 다음과 같다. 남성이 55.0%, 여성이 45.0%로 남성의 비중이 약간 높았으며, 교육수준은 고등학교 졸업 이하가 8.5%, 전문대생 또는 대학생이 64.7%, 전문대학 졸업이 12.0%, 대학교 졸업 이상이 14.7%로 전문대학교나 대학교의 재학생 비중이 높은 것으로 나타났다(Table 1). 가계 월평균 소득은 200만원 미만이 23.7%, 201만원~300만원 미만이 15.8%, 301만~400만원 미만이 17.0%, 401만원~500만원 미만이 20.6%, 500만원 이상이 22.9%로 고소득의 비중이 약간 높게 나타났다.

조사대상자를 신체질량지수에 따라 마른체형, 정상체형, 비만체형으로 나누어 분류한 결과 10.6%, 57.1%, 32.3%로 나타나 정상체형이 과반수를 넘었으며 비만체형 그리고 마른체형 순으로 나타났다(Table 2). 성별에 따라 분류해 보면 남성의 경우는 각각 2.1%, 44.4%, 53.5% 그리고 여성의 경우는 21.4%, 73.2%, 5.4%로 나타나 여성의 경우 마른체형과 정상체형의 빈도가 높은 반면 남성의 경우는 비만체형의 빈도가 유의하게 높게 나타났다.

체중에 대한 만족도를 살펴보면 불만족의 빈도가 가장 높고

Table 2. Frequency and percentage of BMI (N=254)

Variable/Classification	Total	Male	Female	χ^2
BMI	Underweight	27(10.6)	3(2.1)	24(21.4)
	Standard	145(57.1)	63(44.4)	82(73.2)
	Overweight	82(32.3)	76(53.5)	6(5.4)

*** *p*<.001

Table 1. The descriptive analyses of respondent's characteristics

(N=258)

Variable/Classification	Frequency (%)	Variable/Classification	Frequency (%)
Gender	Male	Less than 2 millions	60(23.7)
	Female	2 to 3 millions	40(15.8)
Education level	Under high school graduate	3 to 4 millions	43(17.0)
	College student	4 to 5 millions	52(20.6)
	Junior college graduate	Over 5 millions	58(22.9)
	Over college graduate		

Table 3. Differences in weight satisfaction and subjective evaluation of body type in relation to BMI (N=254)

Variable/Classification	BMI				χ^2	
	Total	Under-weight	Standard	Over-weight		
Weight satisfaction	Dissatisfied	109	9 ¹⁾ (11.6) ²⁾	64(62.2)	36(35.2)	2.51
	Intermediate	101	13(10.7)	59(57.7)	29(32.6)	
	Satisfied	44	5(4.7)	22(25.1)	17(14.2)	
Subjective evaluation of body type	Slim	53	18(5.6)	33(30.3)	2(17.1)	76.51***
	Normal	128	8(13.6)	85(73.1)	35(23.6)	
	Obese	73	1(7.8)	27(41.7)	45(23.6)	

*** $p < .001$

1) observed frequency, 2) expected frequency.

보통, 만족 순으로 나타나 체중에 대한 만족도는 낮은 것으로 나타났다(Table 3). 이를 신체질량지수에 의해 분류된 체형별 차이를 알아본 결과, 마른체형, 정상체형, 비만체형 각각의 체중 만족도의 기대 빈도와 실제 빈도가 거의 비슷하게 나타나 마른체형이던지 비만체형이던지 자신의 체중에 대한 불만은 어느 정도 동일한 것으로 볼 수 있다. 조사대상자가 자신의 체형을 평가한 것을 살펴보면 표준형의 빈도가 가장 높고 살찐형, 날씬형 순으로 나타났으며 이러한 자신의 체형 평가와 신체질량지수와의 관계를 살펴보면 자신이 저체중인데도 불구하고 표준형 또는 살찐형이라고 인식하고 있거나 반대로 실제로는 비만체형인데도 불구하고 자신이 마른형 또는 표준형이라고 인식하고 있는 경우와 같이 신체질량지수에 의해 객관적으로 평가되는 체형은 자신이 주관적으로 평가하고 있는 체형과 일치하지 않는 경우가 41.7%인 것으로 나타나 주관적인 체형 평가는 실제 체형과 상당히 다를 수 있다는 것을 보여 주었다.

신뢰도가 낮은 자아존중감 1문항을 제외한 9문항에 대한 자아존중감의 평균값이 4.24로 나타나 자신에 대해서 비교적 긍정적으로 평가한다고 볼 수 있다(Table 4). 외모에 대한 사회문화적 태도에서 인식은 4.26 그리고 내면화는 3.44으로 외모의 사회적 기준에 대한 인식은 상대적으로 높은 반면 이를 내면화하는 것은 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 내면화보다 인식의 평균값이 높게 나타난 Lim(2010) 연구결과와 일치하며 사회적으로 요구되는 이상적인 외모에 대한 인식을 더 많이 하는 반면 이를 자신의 가치로 내면화하여 수용하는 정도는 상대적으로

Table 4. Descriptive statistics of BMI, body dissatisfaction, self-esteem, sociocultural attitudes toward appearance, and diet awareness (N=258)

Variable/Classification	Mean	SD	Cronbach' α	
BMI	21.85	3.10	-	
Self-esteem	4.24	0.80	0.85	
Sociocultural attitudes toward appearance	Awareness	4.26	0.95	0.67
	Internalization	3.44	1.15	0.87
Diet awareness	3.52	1.16	0.86	

로 낮다고 볼 수 있다. 다이어트에 대한 인식은 약간 높게 나타나 마른 몸매를 추구하며 다이어트에 대한 정보와 교육을 원하고 다이어트가 필요하다고 인식하는 정도가 약간 높다고 볼 수 있다.

4.2. 성별에 따른 차이분석

성별에 따른 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도 및 다이어트 인식의 차이를 알아보기 위해서 *t-test*를 실시한 결과 자아존중감을 제외한 모든 변인에서 유의한 차이가 나타났다(Table 5). 다시 말해서 여성에 비해 남성의 신체질량지수의 값이 높았으며 이는 앞에서 언급하였던 것처럼 여성의 경우 마른체형과 정상체형의 빈도가 높은 반면 남성의 경우 비만체형의 빈도가 높기 때문에 나타난 결과라고 볼 수 있다. 외모에 대한 사회문화적 태도와 다이어트에 대한 인식에 있어서는 남성에 비해 여성이 외모에 대한 인식과 내면화 그리고 다이어트 인식의 평균값이 더 높아 대중매체가 전하는 이상적인 외모 기준에 대해 더 많이 인지할 뿐만 아니라 이러한 기준을 자신의 가치로 수용하는 정도도 더 높은 것을 의미한다. 또한 여성은 남성보다 다이어트에 대한 인식을 더 많이 하여 마른 몸매를 더 원하고 다이어트의 필요성과 이에 관한 정보와 교육을 더 많이 받기를 원하였다. 이러한 결과는 여성보다 남성이 신체질량지수가 높다는 Kim and Kim(2008)의 연구결과와, 남성에 비해 여성이 외모에 대한 사회적 기대에 부응하기 위하여 이상적인 외모에 대한 인식을 더 많이 하며 이를 자신의 외모 기준으로 수용하는 정도가 더 높다는 Lim(2010)의 연

Table 5. The result of *t*-tests (N=258)

Variables/Classification	Male	Female	<i>t</i>	
BMI	23.49	19.80	12.28***	
Self-esteem	4.33	4.15	1.91	
Sociocultural attitudes toward appearance	Awareness	3.98	4.61	-5.80***
	Internalization	2.93	4.07	-9.17***
Diet awareness	2.98	4.18	-9.54***	

*** $p < .001$

Table 6. Multiple regression analysis of diet awareness (N=258)

Independent variables		B	β	t
BMI		0.04	0.10	2.33*
Self-esteem		-0.13	-0.09	-1.95
Sociocultural attitudes toward appearance	Awareness	0.31	0.26	4.93***
	Internalization	0.59	0.58	10.60***
F			80.04***	
Adjusted R ²			0.56	

* p<.05, *** p<.001

구결과와 일치한다. 또한, 여학생들이 남학생들보다 비만도가 낮으며 다이어트 관심이 높고 다이어트의 행동을 더 많이 하나 자아존중감에 있어서는 성별의 차이가 없다는 Chun and Lee(2007)의 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다.

4.3. 다이어트 인식에 대한 회귀분석

신체질량지수, 자아존중감과 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 미치는 영향을 알아보기 위해서 회귀분석을 실시한 결과, 자아존중감을 제외한 신체질량지수와 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Table 6). 자아존중감, 신체질량지수, 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화의 4변인이 다이어트 인식에 해당되는 분산의 56%를 설명하였다. 신체질량지수가 높을수록, 사회적으로 강요되는 외모의 기준에 대한 인식의 정도가 높을수록 그리고 이러한 기준을 자신의 평가기준으로 수용하는 정도가 높을수록 다이어트에 대한 인식이 높은 것을 의미한다. 이러한 결과는 신체질량지수가 다이어트 행동에 영향을 미친다는 Lim(2004)과 Shin and Lee(2012)의 연구결과, 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 행동에 영향을 미친다는 Shin(2011)의 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다. 또한, 자아존중감이 다이어트 인식에 유의한 영향을 미치지 않았는데 이는 자아존중감이 긍정적 체중관리행동에 영향을 미치지 않았다는 Hwang and Yoo(2010)의 연구와 자아존중감은 체중조절행위에 직접적인 영향을 미치지 않았다는 Jeun et al.(2006)의 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다.

회귀분석 결과에 따르면 다이어트 인식에 가장 영향을 많이 미치는 변인은 외모에 대한 사회문화적 태도이었으며 그 가운데 내면화의 영향도가 가장 높아서 사회적 외모 기준을 자신의 가치 기준으로 수용하는 것이 다이어트 인식에 가장 영향을 많이 미친다고 볼 수 있으며 그 다음이 인식, 신체질량지수 순으로 나타났다. 따라서 대중매체를 통해 이상적인 외모 기준에 많이 노출되는 현대인, 특히 젊은 층의 경우 이를 자신의 가치 기준으로 받아들여 그러한 외모로 만들어 가고자 하는 욕구가 커짐으로써 다이어트의 필요성을 더 많이 인식한다고 볼 수 있다.

5. 결 론

오늘날 현대인들은 대중매체를 통해 특정 내용이나 기준에 반복적으로 노출됨에 따라 그것을 보편적인 것으로 수용하도록 압력을 받고 있다. 이러한 압력으로 인하여 마른 몸매를 사회적 차원의 보편적 평가기준으로 받아들여 날씬한 몸매를 만들고 유지하기 위해 다이어트를 하며 이러한 현상은 생활수준 향상과 매스미디어의 확산으로 인해 가속화되고 있다. 또한 아름답고 날씬한 외모가 타고난 것이 아닌 자기관리를 통해 얻을 수 있다고 생각되면서 다이어트에 대한 관심과 행동이 더욱 증폭되고 있다. 이와 같이 다이어트에 대한 관심과 행동이 급증하고 있는 시점에 외모에 대해 관심이 가장 높은 20대 남녀를 대상으로 다이어트 인식에 영향을 미치는 변인이 무엇인지 그리고 성별에 따라 그러한 변인의 차이가 있는지를 알아본 결과는 다음과 같다. 첫째, 신체질량지수에 따라 조사대상자의 체형을 분류한 결과, 표준체형이 가장 많았고 비만체형, 마른체형 순이었으며 남성은 여성에 비해 신체질량지수가 높고 상대적으로 비만체형의 빈도가 높은 반면 여성은 신체질량지수가 낮고 마른체형의 빈도가 높게 나타나 여성이 날씬한 몸매에 대한 압력을 더 많이 받는 것으로 볼 수 있다. 둘째, 체중에 대한 만족도는 낮은 편이었으며 체형별 체중만족도에는 유의한 차이가 없었으며 자신의 주관적 체형평가와 객관적 평가인 신체질량지수와의 관계에 있어서는 주관적 평가와 객관적 평가가 일치하지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 자아존중감은 비교적 높은 편이었으며 자아존중감에 따른 성별의 차이는 없었다. 넷째, 외모에 대한 사회문화적 태도에 있어서 인식이 내면화보다 더 높았으며 여성이 남성에 비해 인식과 내면화 모두가 더 높게 나타나 여성이 외모에 대한 이상적인 기준에 대해 더 많이 인지하고 있으며 이러한 기준을 자신의 기준으로 더 수용하고 있었다. 다섯째, 다이어트에 대한 인식은 높았으며 여성이 남성에 비해 다이어트에 대한 인식이 높아 다이어트에 대한 필요성 및 마른 몸매를 더 추구하였다. 여섯째, 다이어트 인식에 대한 회귀분석 결과를 살펴보면, 자아존중감을 제외한 신체질량지수, 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화가 다이어트 인식에 유의한 영향을 미쳤으며 신체질량지수가 높을수록, 외모에 대한 사회기준을 인식하고 이를 자기의 기준으로 수용할수록 다이어트에 대한 필요성과 다이어트에 관한 정보와 교육을 더 많이 원하였다. 또한, 외모에 대한 사회문화적 태도인 내면화가 다이어트 인식에 가장 영향력이 큰 것으로 나타났다.

본 연구결과를 바탕으로 연구결과와 활용방안을 제안하면 다음과 같다. 학문적으로는 다이어트 인식이 비만과 같은 신체적 요인뿐만 아니라 심리적, 사회적 요인에 의해 영향을 받기에 앞으로 다이어트와 관련된 연구에서 복합적인 요인이 함께 조사되는 것이 다이어트의 인식과 행동을 이해하는데 필요하다고 여겨진다. 또한, 외모에 대한 사회적 가치를 자신의 기준으로 삼는 내면화가 다이어트 인식에 가장 영향을 많이 미치기에 대

중매체를 통한 이러한 사회적 가치의 인식과 내면화에 좀 더 집중하는 연구가 필요하다고 볼 수 있다. 실용적인 측면에서는 첫째, 신체질량지수에 의한 객관적인 체형평가와 자신의 주관적 체형평가가 상이하게 다른 경우가 많았기에 자신의 체형에 대해 올바르게 인식하는 것이 필요하며 이를 통해 불필요한 다이어트 시도를 줄이거나 자신의 신체에 대한 만족도를 높일 수 있을 것이다. 둘째, 남성에 비해 여성의 신체질량지수가 낮아 마른체형임에도 불구하고 외모에 대한 사회문화적인 편견과 인식 때문에 여성이 남성보다 마른 몸매를 소유하고자 하는 욕구가 더 크므로 이러한 편견과 인식을 바로잡을 수 있는 적절한 교육이 필요하다고 볼 수 있다. 셋째, 다이어트 인식에 가장 많은 영향력을 미치는 변인은 외모에 대한 사회문화적 태도인 내면화이기에 사회적으로 이상적인 외모 기준에 대한 올바른 정립이 건강한 체형관리 프로그램 개발 시에 우선적으로 고려되어야 할 것이다. 또한, 대중매체를 통해 연예인 또는 대중스타들이 외모에 대한 사회적 기준을 형성하는데 있어서 가장 영향력이 크기 때문에 이러한 점을 개선할 수 있는 방안이 모색되어야 하며 더 나아가 아름다운 몸매에 대한 올바른 사회적 인식을 정립할 수 있는 메시지 또는 교육 프로그램을 통해 자신의 몸매에 대한 긍정적 인식, 더 나아가 자신에 대한 긍정적 평가를 유도함으로써 좀 더 만족스러운 자아상과 삶을 영위할 수 있도록 이끌어야 할 것이다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 대우와 의정부에 거주하는 20대만을 대상으로 한 연구이기에 본 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있으며 후속 연구에서는 좀 더 광범위한 연령대와 지역 거주자를 대상으로 한 조사가 이루어져야 할 것이다. 본 연구에서 신체적, 심리적, 사회적 요인이 다이어트 인식에 영향을 미치는 것으로 나타났기에 이와 관련된 다양한 변인을 포함하는 연구가 수행됨으로써 다이어트의 인식과 행동을 좀 더 명확하게 이해할 수 있을 것이다. 자아존중감은 본 연구에서 다이어트 인식에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며 선행연구에서도 연구결과가 일관되지 않게 나타났기에 한국인의 자아존중감을 좀 더 정확하게 측정할 수 있는 도구의 사용 또는 자아존중감의 다이어트에 대한 직접적 또는 간접적 영향을 분석하는 등 다양한 접근 방법을 이용한 연구가 이루어져야 할 것이다. 현대인의 외모는 그 사람을 평가하는 매우 중요한 기준이기에 사회적으로 이상적인 외모인 마른체형일 경우 더 매력적으로 보일 수 있으나 다이어트 방법 이외에도 의복관리를 통한 외모관리를 통해서도 자신의 외모를 좀 더 매력적으로 나타낼 수 있기에 외모에 대한 사회문화적 태도, 다이어트 그리고 외모관리 간의 관계를 살펴보는 것도 흥미로운 것으로 예상된다.

References

Chun, C. G., & Lee, M. O. (2007). The effect of adolescent body-related variables, self-esteem on eating disorder. *Korean Journal*

of Human Ecology, 16(5), 1041-1050.

- Han, M. J. (2000). A study on the effects of processing of thin promoting TV messages on college females' body satisfaction and dieting behaviors. *Korean Association for Broad Casting & Telecommunication Studies*, 14(3), 291-317.
- Han, M. J. (2002). Media exposure and ten year-old female viewers' body image and dieting behaviors: A look at mediating variables: Upward comparison, monitoring, perceived reality, and thin body. *Journal of Broadcasting Research, Summer*, 313-338.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*, 17(1), 81-89. doi:10.1002/1098-108X(199501)
- Heo, C. G., & Oh, S. I. (2004). Dietary behavior and awareness as degree of obesity in high school students. *Institute of Physical Education and Sports Kangwon National University*, 27, 137-161.
- Hong, K. H. (2006). The influence of the sociocultural attitudes towards appearance. *Journal of Youth Facility & Environment*, 12(4), 175-182.
- Hwang, Y. J., & Yoo, T. S. (2010). The effects of sociocultural attitudes toward appearance, self-esteem, and physical attractiveness perceptiveness on weight and clothing management behaviors. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 34(11), 1923-1932. doi:10.5850/JKSC.2010.34.11.1923
- Jeun, Y. S., Lee, J. R., & Park, C. M. (2006). A study on the development of weight controlling health behavioral model in women. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 23(4), 123-153.
- Jung, Y. K. (2007). *A study of appearance management behavior and physical image of the men in 20s and 30s in accordance with the bod mass index and the current status of weight control*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Kang, H. W. (2009). *The socio-psychological aspect of clothing* (2nd ed.). Seoul: Kyomunsa.
- Kim, A., Lee, S. G., & Koh, A. R. (2006). Effects of media involvement, body satisfaction and self-esteem on the appearance management behavior of preteen boys and girls. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 30(11), 1538-1549.
- Kim, B. M., & Park, J. S. (2015). Relationships among parent-child communication, self-esteem and sexual assertiveness for male and female university students: Gender difference. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 21(1), 11-22. doi:10.4069/kjwhn.2015.21.1.11
- Kim, H. C., & Kim, M. R. (2010). Effect of self-esteem, body image and external factors of body type on dieting behavior of high school students. *Journal of the Korean Home Economics Education Association*, 22(4), 65-75.
- Kim, H. C., Sun, X., & Kim, M. R. (2012). Analysis on the perception of body image and awareness of diet among high school students in Zibo city, China. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 24(4), 59-75.
- Kim, H. R. (2012). The effects of sociocultural effects, BMI, body image, and self-esteem on body dissatisfaction in adolescents. *The Korean Journal of the Human Development*, 19(3), 1-19.
- Kim, J. A., & Kim, Y. S. (2002). A study on the body cathexis and appearance management behaviors of high school girls. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 14(1), 55-73.
- Kim, J. M., & Han, G. H. (2008). The effects of mass media, tendency

- for appearance comparison and BMI on female high school and college students' eating behavior. *Journal of Korean Home Management Association*, 26(4), 73-83.
- Kim, J. M., & Park, K. M. (2008). The effects of eating disorder belief and sociocultural attitudes towards appearance on female high school students' eating attitude. *Journal of Korean Home Management Association*, 26(3), 65-77.
- Kim, J. M., & Yi, S. J. (2009). Development changes in the effect of sociocultural factors towards appearance, body mass index and self-esteem on body image. *Journal of Korean Home Management Association*, 27(6), 1-12.
- Kim, K. H. (1999). The effects of adolescent girls' self-esteem, the preoccupation to be thinner, and dieting on binge eating. *Korean Journal of Health Psychology*, 4(1), 155-165.
- Kim, M. R., & Kim, H. C. (2008). A study on diet behaviors and related factors in dieting college students. *Journal of East Asian Society Dietary Life*, 18(1), 135-148.
- Kim, O. S., Kim, S. W., & Kim, A. J. (2002). BMI, weight control behavior, and self-esteem in high school adolescents. *Korean Journal of Adult Nursing*, 14(1), 53-61.
- Kim, S. Y. (2013). A structural analysis of daily stress, self-esteem, emotion regulation to psycho-social adjustment for the high-school students: Multiple-group analysis. *Youth Culture Publishes Forum*, 35, 92-113.
- Kwon, M. K. (2010). *The effects of peer pressure, sociocultural attitudes towards appearance, and weight control efficacy on eating behaviors of male and female adolescents*. Unpublished doctoral dissertation, Sunkyunkwan University, Seoul.
- Kwon, H. K., Lee, C. J., Jin, S. K., Seo, K. H., & Lee, J. E. (1996). The relationship of diet behavior and psychological variables in college— On body dissatisfaction, self-esteem, eating attitude. *Journal of Student Guidance and Counseling*, 15, 3-25.
- Lee, J. S., & Han, G. H. (2008). The effects of university woman students' socio-cultural attitudes to appearance on their body image and satisfaction of their physical bodies. *Journal of Fashion Business*, 12(2), 153-164.
- Lee, J. S., Kim, B. H., Jeong, H. C., & Lee, S. E. (2001). A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(4), 596-609.
- Lee, M. K. (2007). The development of a healthy diet program for weigh control in the obese. *Korean Journal of Health Psychology*, 12(1), 59-75.
- Lim, B. H. (2010). *The effects of adolescences' socio-cultural attitude toward appearance and objectified body-consciousness on appearance management behavior*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Lim, I. S. (2004). Sociocultural context of diet –Focused on college women's look-discriminatory experience and the body images of mass media. *Korean Journal of Sociology*, 38(2), 165-187.
- Na, M. S., & Jang, K. Y. (2007). Women's diet experience and its relation with self respect. *Korean Journal of Aesthetics and Cosmetology*, 5(2), 167-185.
- Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (1998). Dieting and binge eating among adolescents: What do they really mean?. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(4), 446-450. doi:10.1016/S0002-8223(98)00101-1
- Oh, N. D., Kim, E. M., & Kim, S. H. (2013). Weight control behaviors and correlates in Korean adolescents. *International Journal of Contents*, 13(3), 218-227. doi:10.5392/IJKCA.2013.13.03.218
- Oh, S. L., & Yoon, S. H. (1998). Survey on the dietary behavior and awareness related to obese degree of high school girls. *Institute of Physical Education and Sports Kangwon National University*, 22, 245-262.
- Park, E. (2008). *The path analysis of the relationship of perfectionism, sociocultural attitudes towards appearance, internalized shame, body-esteem, and eating attitude*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Park, K. H., & Yoo, H. S. (2013). Appearance orientation and appearance management behaviors in relation to body mass index and demographic variables. *Fashion & Textile Research Journal*, 15(6), 912-922. doi:10.5805/SFTI.2013.15.6.912
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Shim, J. Y., & Kim, H. H. (2008). The relationship between the body satisfaction/self-esteem of female middle and high school students and their use of make-up. *Journal of the Korean Society of Costume*, 58(4), 128-138.
- Shin, M. Y. (1997). *A process that mass-media affects dieting and eating disorder of young women*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.
- Shin, M. Y. (2011). *The relationship between percept social-cultural influence of appearance and dietary behaviors*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul.
- Shin, M. Y., & Lee, H. Y. (2012). The relationship between perceived sociocultural influence for appearance and dietary behaviors: Mediating effects of body image and cognitive distortion. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 12(2), 183-198.
- Son, E. J. (2008). The influence of self-esteem, physical comparison, tin-ideal internalization, and body dissatisfaction on the eating disorder symptoms of college aged women. *The Korean Journal of Counselling and Psychotherapy*, 20(3), 885-901.
- Turakulova, Kim, M. J., Kim, H. S., Kim, H. J., Lee, S. J., Jeon, Y. H., & Choi, J. Y. (2013). Level of socio-cultural attitude toward appearance and desire to go on diet among female university students. *Ewha Journal of Nursing*, 47, 97-112.
- Yang, H. Y., & Byeon, Y. S. (2012). Weight control behavior in women college students and factors influencing behavior. *Journal of Korean Academy Fundamentals of Nursing*, 19(2), 190-200.
- Yang, K. M. (2002). *A study on the type of body and diet behavior among female middle school students*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Yoo, J. S., Yang, W. S., Lee, K. E., Lee, S. E., Lee, C. S., Lee, H. Y., & Park, E. C. (2003). Gender differences in self-esteem of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 15(3), 241-248.

(Received 16 November 2015; 1st Revised 18 January 2016; 2nd Revised 19 February 2016; Accepted 15 March 2016)