

## 바디 디자인 경험기간에 따른 몸의 인식과 의복 스타일에 미치는 영향

-국내 20대 여성을 중심으로-

이주형 · 하지수<sup>†</sup>

서울대학교 의류학과 / 서울대학교 생활과학연구소

## Perception of the Body and Clothing Style according to the Period of Body Design Experience

-Focusing on Women in their 20s-

Joohyung Lee and Jisoo Ha<sup>†</sup>

Dept. of Textiles, Merchandising and Fashion Design, Seoul National University / The Research Institute of College of Human Ecology, Seoul National University; Seoul, Korea

**Abstract:** This study examined body perception, body design behavior and clothing style for women in their 20s according to the period of body design experience. Body perception was analyzed from the two viewpoints of seeing the body as the subject of social suppression and as the means of self-expression. This could lead to understanding how modern women perceive their bodies based on experiences of body design. In-depth Interviews conducted through semi-structured questionnaires among women in their 20s were divided into body design experience less than 24 months and the group of body design experience more than 24 months. The results of this study are as follows. First, both groups did not feel satisfaction in terms of body perception. Women in the less than 24 months group showed their eager for firm body as well as skinny body influenced by social media, while the group with more than 24 months, felt a strong suppression to have a perfect body as a professional due to the expectations of others. Second, the group with less than 24 months conducted body designs to satisfy themselves, while group with more than 24 months focused on the body shape changes through systematic exercise and a strict diet plan that indicated a strong desire to show their perfect body to others. Third, the two groups showed differences in their clothing style.

**Key words:** body perception (몸 인식), body design (바디 디자인), clothing-style (의복스타일)

### 1. 서 론

#### 1.1. 연구의 배경 및 목적

패션에도 트렌드가 있듯이 특정 시대의 몸에도 사람들이 생각하는 이상적인 기준의 트렌드가 존재한다. 과거에 몸은 자연적이고 생리적인 의미의 관점에서 해석된 것과 달리 현대에서 몸은 사회, 문화적 영향을 받는 사회 구성물로서의 몸과 개인의 자아로서 실현되는 능동적인 몸으로 바라보는 관점이 강하다. 오늘날, 몸은 자아를 실현하는 대상으로서 개인의 개성에 따라 변형 가능한 것으로 받아들여진다. 특히, 현대사회에서 몸은 개인의 가치와 개성을 표현하는 수단으로 자리 잡으면서 현

대인들은 성별, 연령 제한없이 적극적으로 개인의 몸을 관리하고 발전시키고 있다.

오늘날 외모는 개인의 자아 성찰과 사회적 진출을 위한 경쟁력으로, 많은 사람들이 아름다워지고 싶어하는 욕구가 증가하면서 사회적으로 매력적인 몸을 갖는 것을 긍정적으로 평가하는 경향이 강해졌다. 'Beauty is good'이라는 인식은 아름다운 사람이 더 매력적이고 호감이 있다는 사회적 인식을 형성한다(Hatfield & Sprecher, 1986)고 말한 것과 같이 결국 외모는 한 개인의 능력을 판단하는 수단으로 사용되거나 능력을 강화시키는 수단으로 사용됨을 확인할 수 있다. 외모의 중요성이 높아짐에 따라 운동, 다이어트, 식이 조절과 같은 신체를 아름답게 유지하는 바디 디자인에 대한 관심과 참여도 높아지고 있는 추세다.

최근에는 헬스 트레이너가 몸을 디자인한다는 의미의 바디 디자이너로 불리며 바디에 관한 전문성이 강화된 명칭이 사용되면서 매력적인 신체를 유지하는 것은 더 이상 수단이나 목적이 아닌 삶의 필수 조건이 되었다. 체중 감량을 목적으로 수행되던 신체관리 행동은 바디 디자인이라 칭하며 현재는 건강하

<sup>†</sup>Corresponding author; Jisoo Ha

Tel. +82-2-880-1453

E-mail: jisooaha@snu.ac.kr

© 2020 (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.

고 탄력 있는 체형을 만들기 위한 것으로 변화하고 있다(Choi & Jang, 2009). 오늘날, 몸 만들기에 대한 관심은 현대인들의 건강을 추구하는 일반적인 경향과 함께 건강해 보이는 몸이 인기를 끌면서 바디 디자인이라는 현상은 하나의 중요한 문화적 현상으로 떠오르고 있다(Lim, 2002).

Entwistle(2000)은 ‘패션은 곧 몸이다’라고 주장하며 몸은 의복의 의미를 전달하고 개인의 경험과 사회적 환경에 다양한 영향을 주면서 몸에 대한 인식에 따라 의복 선택에도 영향이 있음을 밝힌 것처럼 몸과 의복 착용은 그 관계에 있어 밀접함을 보인다고 할 수 있다. 즉, 사람들의 몸을 생각하는 관점에 따라 선택하여 착용하는 의복도 변화가 있을 것이며, 바디 디자인의 경험에 따른 몸에 대한 인식 변화와 의복 착용에 대한 연구는 사람들이 인식하는 몸에 따라 착용하는 의복 스타일이 어떻게 변화하는지를 확인할 수 있다는 점에서 그 의미가 있을 것이다. 현재까지 바디 디자인에 관련된 선행연구에서는 비판과 정신, 심리적 요인간의 관계, 식생활 습관에 대한 실태 조사, 바디 디자인 행위 의도 등의 연구에 집중되었고, 최근에는 바디 디자인 행동과 신체 노출 관련 연구들이 진행되어졌다(Kang, 2004; Rhee & Lim, 2002). 그러나 아직까지 몸의 인식과 바디 디자인, 의복 착용과의 관계를 밝힌 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 20대 여성들의 바디 디자인 경험기간에 따라 그들의 몸에 대한 인식과 바디 디자인, 그리고 의복 착용 스타일을 파악하는 것에 목적이 있다.

구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 바디 디자인 경험기간에 따라 분류한 두 집단 별로 여성들의 몸에 대한 인식을 몸을 사회적 억압의 존재로 보는 관점과 몸을 자아 표현의 수단으로서 본 관점에서 고찰한다. 둘째, 바디 디자인 경험정도에 따라 의복 착용의 변화를 알아본다.

## 1.2. 연구 방법 및 범위

20대 여성 중에서 바디 디자인의 경험이 24개월 미만인 여성 5명과 바디 디자인 행동 경험을 24개월 이상 꾸준히 진행해온 여성 5명, 총 10명을 선정하였다. 연구 참여자 수는 여성

보디빌더의 몸 인식에 대한 의미를 심층면접을 통해 분석한 연구(Lee, 2013)와 한국 사회에서 비만을 경험한 여성들을 대상으로 몸의 변화와 실천 방식에 대해 분석한 연구(Lee, 2016)를 참고로 하였다.

참여자들의 운동기간을 24개월 이상과 미만으로 나눈 기준은 평균 체육활동 참여기간을 조사한 Ministry of Culture, Sports and Tourism([MCST], 2016) 자료에 근거하여 20대 여성의 평균 체육활동 참여기간은 24개월 이상이 50.6%, 24개월 미만이 49.4%이었기 때문에 24개월을 기준으로 체육활동 참여기간이 두 그룹으로 나뉘었기에 선정하게 되었다. 또한, Kwon et al.(2018)의 여성 바디 피트니스 선수들의 몸 만들기와 의미 연구에서도 최소 2년 이상의 운동 경력을 가진 여성을 운동 효과에 대한 몸의 변화를 전문적으로 인지할 수 있는 대상으로 선정할 바 있다.

2015년 문화체육관광부에서 국민 생활체육 참여도 실태조사에 따르면 20대에는 체중조절 및 체형관리를 위해 체육활동에 참여한다는 응답이 높게 나왔고(MCST, 2016), 영국 데일리 메일에 따르면 20대는 몸을 관리하는데 있어 외형적인 부분이 가장 중요하다고 생각하는 연령인 동시에 가장 활발한 다이어트 및 몸 관리를 행하는 연령대로 보고된 바 있다. 그러므로 본 연구에서는 신체 활동에 있어 가장 활발한 연령대인 동시에 외모와 체형의 높은 관심도를 보이는 20대 여성을 대상으로 연구를 진행하고자 한다. 대상을 여성으로 선정한 기준은 여성들이 신체나 외모에 의존하는 정도가 크고 이상적 미의 기준에 도달하기 위해 식사조절이나 운동에 적극적으로 참여한다고 밝힌 Lee(2012)의 연구를 참고하여 선정하게 되었다.

연구대상에 대한 응답자들의 세부 정보는 Table 1과 같다.

본 연구는 바디 디자인 경험기간에 따라서 몸에 대한 인식의 차이와 바디 디자인 행동, 의복 착용행동을 규명하기 위해 문헌연구와 심층면접을 병행하였다. 우선 바디 디자인의 개념을 고찰하고 개인이 바라보는 몸에 대한 인식에 있어 몸을 사회적으로 억압받는 구성물로 바라보는 관점과 몸을 능동적인 자아표현으로의 관점으로 고찰한다. 심층면접에 있어서는 참여

**Table 1.** Participants' information

Group of women with less than 24 months of body design	Age	Work experience	Body design	Participation frequency (Per week)	Height/weight/apparel sizes
C	29	English instructor	Weight training/tennis	3 times	160 cm/43 kg/55
H	29	Beauty counselor	Weight training	3 times	158 cm/74 kg/77
J	28	Graduate student	Weight training/golf	1-3 times	157 cm/45 kg/44-55
P	29	Art instructor	Weight training	3-4 times	158 cm/48 kg/55
S	28	School teacher	Weight training/pilates	3-4 times	163 cm/53 kg/55
Group of women with more than 24 months of body design	Age	Work experience	Body design	Participation frequency (Per week)	Height/weight
M	29	Trainer	Weight training	3 times	171 cm/62 kg/66
O	29	Trainer	Weight training	3 times	158 cm/48 kg/55
R	26	Trainer	Weight training	1-3 times	165 cm/58 kg/55
Y	29	Trainer	Weight training	3-4 times	173 cm/60 kg/55
U	28	Pilates instructor	Weight training/pilates	3-4 times	166 cm/56 kg/55

자들의 바디 디자인 경험에 따른 몸에 대한 인식과 바디 디자인, 의복 착용에 대해서 심층적으로 파악하기 위해 반 구조화 형태의 면접으로 진행하게 된다. 면접 질문은 참여자들의 세부적인 사항을 알아보는 개인적 특성, 참여자들의 몸을 생각하고 바라보는 관점을 묻는 몸에 대한 인식에 관련된 질문과 몸을 관리하기 위한 바디 디자인에 관한 질문, 그리고 의복 착용 스타일에 대한 질문 들을 Choi and Jang(2009), Jung and Lee (1999)의 연구에서 활용된 내용을 기반으로 수정 및 보완하여 사용하였다.

질문에 있어서 몸에 대한 인식 부분은 개인의 몸에 있어 추구하는 바와 그에 있어 외부로부터 받는 영향의 여부, 타인의 시선에 의한 영향 등을 물었고, 바디 디자인에 있어서는 각 참여자들이 참여하고 있는 바디 디자인의 종류와 빈도수, 계기를 비롯해 개인이 생각하는 이상적인 바디에 관한 질문들로 구성하였다. 의복 착용에 있어서는 평소 선호하는 스타일과 실루엣, 의복을 선택하는 기준과 바디 디자인의 경험의 전/후에 따라 스타일에 있어 공통점과 차이점의 여부를 알아보는 질문들로 구성하였다.

연구 방법으로는 대상자의 경험의 본질을 이해하고 참여자의 진술에 초점을 두고 접근하는 현상학적 연구방법을 사용하였다. 현상학적 연구 방법에 대해서 Kim et al.(1999)는 대상자의 기술에 대한 분석을 통해 경험되는 현상의 의미를 도출하는 것으로 귀납적이고 기술적인 연구 방법이라고 말했다. 자료 분석에 있어서는 Giorgi(1994)의 분석 방법을 통해 분석한다. Giorgi의 분석방법은 참여자의 경험의 의미를 파악하기 위해 그들의 개인적인 경험에 중점을 두고 분석한다는 점에서 가장 적합하다고 사료되었다. 또한, 연구자가 참여자의 경험세계를 재해석하는 것이 아닌, 자료에 대한 기술을 중시하고, 드러난 그대로의 현상을 기반으로 참여자들의 기술에 대한 심층 분석을 통해 그들의 경험의 의미를 보존한 채 경험의 본질을 파악하는 것이 핵심으로 작용하는 방법이다(Creswell, 2014).

Giorgi(1994)의 연구 방법의 절차는 다음과 같다. 첫 번째 단계는 연구 대상자가 진술한 전체 내용에 대한 총체적인 의미를 파악하기 위해 기술한 내용을 반복적으로 읽는 것이다. 이는 자료 속에 들어 있는 단어를 확인하고 대상자가 경험한 상황의 흐름을 파악하기 위함이다. 두번째 단계는 진술내용의 의미 단위를 구분하는 것이다. 연구자는 대상자의 면담 내용을 기술문으로 정리하고, 이 안에 담긴 의미 단위를 구분한다. 이때, 부분적 의미들로 구성된 기술문의 전체 내용이 파악되도록 부분적 의미 단위를 구성한다. 세번째 단계는 의미 단위를 구성한 진술문을 대표적인 학문적 용어로 변형하는 것이다. 대상자들의 진술 내용은 개인이 실제로 사용하는 어휘들로 표현하고 있기 때문에 이 내용을 요약할 수 있는 학문적 용어로의 변환이 필요하다. 네번째 단계는 변형된 의미단위를 구조로 통합한다. 진술문의 내재된 의미에 따라 관련 구성 요소들을 재편성하고 실제 참여자들의 경험 유형이 설명되도록 배열한다. 분석 방법 절차는 첫째, 참여자가 기술한 내용을 반복적으로 읽는다.

둘째, 전체 기술문의 내용을 파악할 수 있게 부분적 의미 단위를 구성한다. 셋째, 개인의 어휘로 진술된 기술문을 축약하기 위해서 앞서 구성한 부분적 의미 단위를 전문적인 학술용어로 대체한다. 마지막으로 경험의 유형에 적합하게 구성 요소들을 재편성하는 과정에서 의미 단위들을 통합한다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1. 몸에 대한 인식

오늘날 사람의 몸은 단순히 신체적인 차원을 넘어서 사회적 문화적으로 그 의미가 확대되었다. 몸에 대한 인식이 중요해진 것은 사람의 몸이 사회적 경험을 비롯해 개인의 규범 및 가치에 큰 영향을 받기 때문이다. 과거에 단순히 생물학적 차원에서 논의되었던 몸은 20세기 중반에는 자아 정체성을 표현하는 수단으로 인식되었고, 개인의 노력 및 각성으로 변화가 가능한 양식으로 타고난 자연물이 아닌 개인의 의지에 따라 제작 가능한 대상으로 해석되었다. 몸에 대한 인식은 20세기 후반으로 갈수록 현실적이고 일상적인 몸에 집중되면서 다양한 범주에서 몸에 대해 객관적인 관찰 및 다양한 해석이 이루어졌다(Kang, 2013).

과거에 몸은 사회적 문화적 관습에 구성물로 바라보는 견해가 지배적이었다. 부르디외(Bourdieu), 들뢰즈(Deleuze)를 비롯한 많은 철학자들은 몸에 있어 다양한 해석을 내놓았다. 이 중, 미셸 푸코(Michael Foucault)는 몸을 사회적 구성물로서 바라보며, 권력의 작용으로 길들일 수 있는 존재로, 몸은 결국 규율에 의해 개인적인 통제보다는 외부적 통제의 형태를 갖는 것으로 시간적 공간적 변화에 따라 의미가 재구성되는 것으로 보았다. 푸코의 관점에서 권력은 사회체제 안에서 존재하는 것으로 대상이 스스로 권력을 수행하게 함으로써 마치 자발적이고 주체적으로 몸이 어떠한 실천을 행한다고 생각하게 만들지만 결국 이면에는 권력에 종속되거나 정복당하여 움직이는 것으로 작용되고 있는 것이다. 따라서 몸은 대상으로서 개인의 의도에 따라 존재하는 것처럼 보이지만 일종의 ‘자기 감시’라는 통제 하에 제한을 받는 것으로 볼 수 있다. 예를 들어 현대에 마른 몸을 지향하는 몸에 대한 기준은 권력성이 개인에게 개입된 것으로 볼 수 있다. 푸코의 몸에 대한 규율은 근대 이후에는 몸의 활동에 대한 통제를 가능하게 하고 강제하는 방법으로서 제시되었다(Kang, 2013). 결국 푸코의 관점에서 몸은 사회가 형성한 이미지로 다루어 지고 사회적 차원으로서 보는 것으로 해석될 수 있다. 이에 몸은 사회적, 문화적으로 존재하는 규범 및 소비시장과 대중매체에 영향을 받는 대상으로 부상하였다.

현대에는 더 나아가 몸의 의미를 개인의 주체적 표현으로 보는 관점으로 그 인식이 확장되었다. 이는 사회와 의식이 변화하면서 몸에 대한 억압적인 측면과 달리 자아존중감 및 자율성의 중요성이 부각되었기 때문이다. 영국의 사회학자 기든스는(Anthony Giddens)는 몸을 통제하는 사회에 대한 가설을 비판하면서 몸이 권력의 초점인 것은 분명하지만 자기 정체성의 매개체임을 주장했다. 여기서 자아는 개인의 성찰적 기획으로 간

주되면서 몸은 개인이 주도적으로 개발하고 조정할 수 있는 존재로 보았다. 즉, 몸은 사회의 정해진 틀에 속하고 고정된 것이 아닌 가능성과 의지, 신념을 포함한 잠재성을 지닌 주체적인 것임을 강조했다.

기든스가 바라보는 몸에 대한 관점은 인간이 스스로 생활 속에서 개인의 몸을 개발하고 조정할 수 있는 존재로 보았다는 점에서 오늘날 지향되는 몸에 대한 인식과 근접하다. 몸을 사회에 정해진 틀 속에서 해방시키고 몸에 내재된 잠재성과 가능성으로 인해 주체적인 대상으로 보았다. 이런 주체적인 몸은 자신의 몸을 통해 개인의 신념, 의지, 능동성, 자발성 등의 특징을 지닌 것으로 정의될 수 있다(Park, 2001). 몸을 통한 자기 표현이 적극적으로 변화하면서, 몸은 새로운 가능성의 공간인 주체성의 산실로서, 자아실현과 개인의 욕구를 표출하는 매개체로 인식이 확대되었다(Kim, 2001).

오늘날 개인의 자유는 커지고 정체성의 범위가 확대되었지만 여전히 몸은 몸 외부의 형태와 이미지에 따라서 그 가치와 의미가 존중되는 일종의 사회 감시에 의해 억압된 대상으로 여겨진다. 예를 들어 현대의 사람들은 몸을 가꾸는 과정을 통해 개인의 정체성을 가시화하기도 하지만 반대로 사회적으로 형성된 이상적인 몸의 유행을 따르고 받아들이는 것에 집중하는 현상을 쉽게 볼 수 있다. 결국, 몸에 대한 인식은 사회 규범에 의해 억압되고 통제되는 객체화 된 몸과, 자아 정체성의 표현이 가능한 주체적인 몸으로 보는 관점 사이에서 존재한다.

## 2.2. 바디 디자인

외모가 개인의 사회경쟁력이 됨에 따라 외모관리에 대한 관심이 지속적으로 높아지고 있다. 사람들은 미디어, 주위 환경, 타인과 같은 사회문화적 요인에 의해 이상적 외모 규범을 접하고 신체 이미지에 대한 평가가 이루어지고 있다. McKinley and Hyde(1996)는 사람들이 사회문화적 압력 요인에 영향을 받아 노력을 통해 이상적 외모를 획득할 수 있다는 믿음 속에서 체중 조절, 운동과 같은 다양한 행동을 하게 만든다고 주장했다. 특히, 여성의 경우 신체적 매력은 자존심의 가장 중요한 요인으로 작용(Aune & Aune, 1994)하는 만큼 체형에 대한 단점을 보완하는 방법으로 이미지를 관리한다. 현대 사회에서의 몸은 기능과 형태가 개인의 노력과 시간, 경제적인 투자에 따라 개선 가능한 대상으로 여겨지면서 매력적인 외모를 위한 다양한 노력들은 ‘바디 디자인’이라는 새로운 개념으로 행해지고 있다.

바디 디자인에 대한 개념은 사람들에게 따라 내리는 정의가 다양하다. 하지만 바디 디자인한다는 의미에서의 접근을 한다면, 신체를 아름답고 매력적으로 보이게 하는 행동이라고 말할 수 있다. Choi and Jang(2009)는 바디 디자인에 대해서 ‘개인이 신체상을 아름답게 하기 위한 모든 노력과 행동을 뜻한다고 정의 내린 바 있다. 또한, 매력적이고 이상적인 체형의 대상을 보면 그들의 성격과 내면이 좋아 보이는 후광효과(Halo effect)로 인해 바디 디자인을 하고자 하는 의지가 생성된다(Ryou et al., 2000). 이는 현대인에게 요구되어지는 이상적인 체형을 추구하

는 현상에서 비롯된 것으로 보는 경향이 있다. Choi and Jang(2009)는 사회가 발달할수록 아름다운 몸을 선호하는 개인의 욕구가 높아짐에 따라 각종 매체를 통해 바디 디자인의 필요성이 대두되고 있는 것을 확인할 수 있다고 말한 바 있다. 결과적으로 사람들에게 있어, 바디 디자인에 대한 욕구와 관심은 지속적으로 증가하게 되고 바디 디자인 행동에 있어 긍정적인 영향을 미치는 것이다.

Bloch and Richins(1992)는 사람들은 자신의 이미지와 바디 디자인 행동이 필수적인 조건인 시대에서 살고 있으며, 건강하고 날씬한 신체 등을 목표로 삼고 목표를 달성하기 위해 효과적이고 합리적으로 실행하는데 집중하고 있으며 이런 체계적인 바디 디자인 행동은 개인에게 몸을 관리하고 가꾸는 프로젝트 개념으로 행해진다고 주장했다.

과거에는 발달하는 사회속에서 경쟁력의 수단으로 외모와 체형을 가꾸는 것이 주 목적이었다면, 현대에는 건강을 추구하는 성향을 강하게 보이고 현대인들에게는 삶의 필수 조건으로 바디 디자인이 자리 잡게 되었다.

살을 빼는 것만이 주목적이었던 20대 여성들의 경우도 오늘날 보다 체계적으로 체지방을 빼는 것과 함께 적절한 수준의 근육을 만들어 탄력 있고, 건강미 넘치는 몸매와 라인을 만드는 것을 운동의 주목적으로 하고 있는 것이 몸을 인지하고 만드는 점에 있어 큰 변화이자 차이로 볼 수 있다. 또한 최근에는 바디 프로필과 같이 운동으로 다져진 자신의 몸을 사진으로 촬영하여 보관하는 등 자신의 개인 몸을 멋있게 만들고 기록하여 보관하는 것이 젊은 층의 트렌드로 자리 잡고 있는 만큼 개인이 추구하는 몸을 만드는 것에 대한 사람들의 욕구가 증가함에 따라 그에 걸맞은 트렌드에 기반한 문화가 새롭게 증가하고 있는 추세임을 알 수 있다(Kim, 2020).

## 2.3. 몸과 의복 착용

의복은 일상생활의 개인적인 요소, 문화적 양식에 기본을 둔 사회적 행동의 표현 방법으로 신체적 자아의 연장이라는 점에서 몸과 매우 밀접하게 연관되어 있다. 역사적으로 의복은 몸을 바라보는 사람들의 시각과 미의 기준에 따라 유형이 다양해지고 변화해왔기 때문이다(Horn & Gurel, 1981/1988). 의복은 착용자의 몸에 대한 의식을 반영하고 부족한 부분을 보완하며 더 나아가서는 개인의 가치관과 자아에도 영향을 미친다(Sontag & Schlater, 1982). 신체나 외모에 의존하는 정도가 높은 여성들의 경우 의복이나 메이크업 등을 통해 자신이 결점을 보완하고 신체의 모습이나 외모를 변화시키는 과정을 통해 자아를 구성한다(Lee, 2011). 다시 말해, 의복은 개인의 신체 돋보이게 함으로써 사회적 인정과 자기 표출을 가능하게 한다.

사람들은 자신의 신체를 지각할 때, 자신의 실제 모습에 대한 객관적인 인식과는 별개로 미에 대한 이상형을 규정하고 그 기준과 자신의 모습의 비교를 통해 신체 이미지를 만드는 경향이 높다. 이러한 이상적인 신체 이미지와 자신의 실제 신체 이미지 사이의 차이가 클수록 신체에 대한 불만이 형성되면서 의

복으로 보완하게 된다. Park(1998)은 성인 여성의 신체 이미지와 의복 착용 스타일에 대한 연구에서 개인이 갖는 신체 이미지가 긍정적일수록 몸에 맞고 타이트한 의복을 착용하고 신체 이미지가 부정적일수록 몸이 드러나지 않는 여유 있는 스타일의 의복으로 신체 이미지를 긍정적으로 승화시킨다고 하였다. Jeon and Lee(2003)의 신체만족도와 심리적 특성이 외모향상 태도에 미치는 영향에 대한 연구에서는 신체 만족도가 높을수록 의복의 심미성을 중요시한다고 하였다.

결과적으로 의복이 개인의 신체적 자기 표현과 긍정적인 모습 형성과 밀접한 연관성이 있음을 알 수 있다. 스타일에 있어서는 개인이 선호하는 스타일과 바디 디자인 경험에 따라 몸의 상태에 따라 착용하는 의복에 있어 실루엣의 차이가 있는지 등에 대한 질문을 통해 참여자들의 의복 착용을 알아보고자 하였다.

### 3. 바디 디자인 경험에 따른 몸의 인식과 의복 착용

#### 3.1. 마른 몸과 탄력적인 몸 vs 주변 시선으로 인한 압박

바디 디자인을 24개월 미만으로 실행한 참여자들은 미디어에서 쉽게 접할 수 있는 극도로 마르고 저체중인 몸을 추구하거나 건강하고 탄력 있는 몸을 추구하는 성향을 보였다. 먼저 마르고 저체중인 몸을 선호하는 참여자들은 낮은 체지방률의 몸과 특정 연예인의 몸을 지목하면서 마르고 가느다란 저 체중의 몸일 때에 만족감을 나타냈다. 건강하고 탄력 있는 몸을 추구하는 참여자들인 경우, 인터넷이나 소셜 미디어의 영향을 받아 너무 마른 몸보다는 비교적 건강한 이미지의 몸을 선호하는 것을 볼 수 있었다. 참여자들은 확고한 기준에 의해 자신의 몸을 인식하고 있기보다는 막연하게 대중의 선호도에 부합하는 몸에 대한 기준을 선호하고 있었다.

“추구하는 몸은 마른 몸이요 제 몸에서 체지방 15% 정도 몸에 근육이 생각보다 안 생기는 체질이어서 그 정도는 되야 될 입어도 예뻐 보이는 거 같아요 옷을 입을 때 제한없이 입을 수 있을 거 같은 느낌 이랄까? 저의 모든 운동은 다 그게 이유예요” (참여자 J)

“건강해 보이는 몸이고, 관리도 되어 보이고, 활동성 있어 보이는 몸이요. ‘핀터레스트’나 이런 인터넷 매체에서 많이 보이는 히스패닉 한 몸이요. 매체에서도 건강미가 대세이다 라고 하고 허벅지는 ‘꿀벅지’ 이런 용어들이 나오니까...” (참여자 C)

“일단 옛날 같은 경우는 빼적 마른 사람을 좋아했어요. 근제 지금은 이제 나이를 먹고하다 보니까 건강미 넘치고 조금은 살이 있고 통통해도 탄력 있는 게 예쁜 거 같아요.” (참여자 P)

반면, 24개월 이상을 실행한 참여자들의 경우 전문적으로 바디를 디자인하는 측면에서 몸에 접근을 하고 있었다. 참여자들 모두 운동과 관련된 직업에 종사함에 따라 본인의 몸이 타인에

게 본보기가 되어야 한다는 압박감을 갖고 있었다. 또한, 개인의 체중이나 몸 상태에 대한 주위 사람들의 기대에 예민하게 생각하고 신경을 쓰고 있는 성향이 강하게 나타났다. 또한 자신의 몸에 대한 기준을 설정하고 있었으며, 자신의 기준에 따라 몸을 객관적으로 평가하고 인식하는 편이었다. 구체적으로 희망하는 키와 몸무게와 근육의 형태를 고려하는 등 매우 상세한 기준을 세우고 있었고, 참여자들 공통적으로 육안으로 확인했을 때, 건강하고 탄력 있는 몸을 중요하게 생각했다. 대중적인 기준을 따라가기보다는 체력적으로 건강하고 외형적으로는 세심하게 근육의 형태까지 고려하는 등의 개인의 주관과 취향에 적합한 몸을 선호하는 것으로 나타났다. 무조건 마른 체형의 몸을 지향하는 24개월 미만의 참여자들과 달리, SNS에서 보여지는 인물들의 몸 중에서도 개인의 취향에 부합하는 일반인이나 유명인들의 계정을 지속적으로 확인하면서 그들의 식단, 운동과 같은 몸 관리 방법을 통해 많은 자극을 받는다고 말했다.

“일단은 직업이 트레이너이다 보니까 사람들에게 보여지는 시선이 다 있잖아요. 일반 사람이었으면 그런 걸 신경 안 썼을 텐데... 근데 저희 몸을 많이들 보시고 운동을 하시기도 하니가 좀 본보기가 되려고 하는 편이예요. 직업적인 면에서 몸을 생각하는 그 느낌이 영향을 아무래도 많이 받게 되는 거죠.” (참여자 M)

“몸은 너무 이렇게 여성적이고 물론 그런 라인도 중요하다고 생각하는데 요즘 근육이 좀 많은 느낌의 몸이 예뻐 보이는 거 같아요. 약간 탄탄한 한테 그렇다고 아예 여성성이 없는 거는 아니지만... 그러니까 어느 정도 잔 근육이 보이는 그런?” (참여자 O)

“저는 인스타그램 같이 쉽게 접할 수 있는 그런 경로를 봐요. 그런 것들로 예쁜 몸들 많이 봐요. 선수들 몸이나, 일반인들 몸도 보고, 그냥 말 그대로 연예인 몸들도 많이 보고, 그리고 마음에 들면 팔로우도 해서 많이 봐요. 그리고 그냥 보고 지나치기보다는 이 사람은 어떤 관리나 방법을 통해서 이런 몸을 유지하고 만드는지 그런 것들도 보고...” (참여자 M)

본 연구의 몸의 인식에 대한 결과에서는 바디 디자인 경험이 24개월 미만의 참여자들은 마르고 저체중인 몸과 건강하고 탄력 있는 몸을 동시에 선호하는 성향을 나타냈다. 더불어 개인의 몸을 인식하는 기준은 미디어에서 보여지는 몸의 모습이나 개인이 처한 상황 또는 환경, 그리고 타인의 의견이나 반응에 따라 변화하는 것을 볼 수 있었다. 반면 24개월 이상의 참여자들은 운동과 관련된 직업에 종사하고 있었고, 직업적인 면에서 타인에게 본보기가 되어야 한다는 압박감을 강하게 느끼고 있었으며 비롯해 구체적인 몸에 대한 기준을 설정하고 이를 위해 실행하는 모습을 보였다. 더 나아가 몸에 대한 인식에 있어 개인의 주관적 기준과 취향을 따르는 동시에 막연한 대중의 기준에서의 몸이 아닌 미디어에서도 개인의 기준에 부합하는 특정 인물의 몸을 참고하여 자극을 받는 성향도 보였다.

### 3.2. 체력향상을 위한 단순 참여 vs 철저한 식단조절과 단계 별 수행

바디 디자인을 24개월 미만으로 시행한 참여자 중에는 개인이 원하는 운동의 종류를 경험해보고 싶어서 시작하거나, 주위 사람들이나 미디어를 통해 접하게 되는 운동에 대한 호기심으로 인해 바디 디자인을 하고 있는 경우도 있었다. 참여자들에게서 공통적으로 보이는 부분은 모두 건강을 위한 선택이었다. 참여자들은 운동을 함으로 인해 체력을 향상시키고 외형적으로 건강해진 몸에 대한 만족감을 얻기 위해 바디 디자인을 행하고 있었다. 체력적인 면에서는 도달하고자 하는 목표를 설정하고 그 목표를 달성했을 시 얻는 성취감도 바디 디자인을 시행하고자 하는 의지를 증강시킨다고 말했다.

“우리동네 예체능이라는 TV 프로에서 테니스를 치는 것을 보고 테니스에 대한 흥미가 생겨서 시작한 것도 있어요. 특정 종목에 대한 유행이 확실히 존재하고 거기에 따라 새롭게 시작하는 것들도 있어요.” (참여자 C)

“그냥 해보고 싶어서했어요 그리고 필라테스는 그냥 건강해 지려고 했던 거 같아요. 이것들은 그냥 꾸준히 하지는 않았고 그냥 해보고 싶어서 경험삼아 해본 것 이에요.” (참여자 J)

“자기 만족도 있고, 체력이 좀 떨어져서 업 시키려고 하는 것도 있고.. 셀프 업그레이드라고 하면 맞을까요? 다른 어떤 거에 비해 성취감이 큰 것 같아요. 뭔가 목표를 두고 바로 시행하는 것 에서요. 건강해 보인다가 기준이 되는 거 같아요. 활동을 많이 하는 것 같아 보이는 몸이 예뻐 보이기 때문에 모든 것이 건강과 연결되요.” (참여자 C)

반면 24개월 이상 시행한 참여자들은 운동량과 식단에 있어서 철저하게 임하는 것을 확인할 수 있었다. 근력 위주의 강도 높은 웨이트 운동과 탄수화물, 단백질, 지방이 적절하게 포함된 식단을 매일 병행하고 있었다. 참여자들은 모두 운동과 식단을 병행하는 것을 중요하게 생각하고 그 중, 식단에 더 높은 비중을 두고 관리한다고 말했다. 또한, 단계별 바디 디자인 과정을 통해 몸의 변화를 계획하고 이에 대해 강한 성취감을 느끼는 것을 확인할 수 있었다. 목표를 달성하기 위해 몸을 만드는 과정에서 몸의 변화를 경험하고 이때 경험한 몸에 대한 만족감 또는 불만족감에 따라서 바디 디자인의 과정을 꾸준히 수정하고 검토하는 과정을 반복하고 있었다. 참여자들은 변하는 몸에 대한 흥미를 바디 디자인을 통해 느끼고 목표를 성취해가는 과정에서 살을 빼기 위한 목적이 아닌 개인의 몸을 완성해 가는 것에 큰 집중을 하고 있었다.

“웨이트를 주로 하는 거 같아요, 근력 위주로 운동을 해요... 3분할, 5분할... 뭐 이런 식으로 몸을 세 부분, 다섯 부분으로 나눠서 정해진 날에 그 부위를 집중적으로 단련시키고 운동하는 거죠. 예를 들면 팔하고 어깨는 같이 하루 잡고, 하체 하고, 등 부분 하고 이런 식으로요. 식단도 일주일에 5일은 무조건

챙겨서 하려고 하는 편입니다. 이렇게 했을 때 좀 효과적으로 제가 좋아하는 몸으로 잡혀가는 거 같아요.” (참여자 O)

“저는 예전에 태권도 선수를 했는데 선수 생활을 하면서 좀 단기적으로 체중을 많이 뺀 적이 있었거든요... 태권도는 20년 정도 했는데 저는 체중감량 때문에 많이 힘들었거든요 그래서 웨이트를 하면서 시험도 나가고 대회도 나가고 하면서 그 때 만들었을 때가 몸이 엄청 마음에 들기도 했었고... 그게 오히려 태권도를 오래 했을 때 보다 웨이트로 만든 몸이 더 마음에 들더라고요 몸의 모양을 더 중점적으로 만들다 보니까 예쁜 몸이 보여 지나가 더 시작을 하게 된 거 같아요.” (참여자 M)

“친구와 프로필 촬영을 해볼까 하는 데서 사실 웨이트를 시작을 했어요 그래서 제대로 직업으로 시작한 건 몇 년 안되긴 했는데... 원래는 체육과를 나와서 웨이트는 다른 사람들에 비하면 조금씩 접해왔어요. 근데 이게 또 하다 보면 몸의 변화도 보이고 그런 거에 있어서 재미를 느껴서 더 하게 된 거 같아요 원래 살이 쪼고 그런 걸 별로 안 좋아해서 유지해 해서 특별히 다이어트를 위해 시작한 건 아니에요.” (참여자 R)

본 연구의 바디 디자인 태도에 있어 확인한 결과로는 바디 디자인에 있어 24개월 미만의 참여자 경우, 바디 디자인을 통해 성취감을 얻는 것과 특정 유행하는 운동 종목이나 평소 참여하고 싶었던 활동에 참여함에 따라 새로운 경험을 얻고 호기심을 충족하는 경향이 있음을 확인할 수 있었다. 또한 체력적인 면에서의 건강과 매력적인 몸을 얻는 등의 개인적 만족의 측면에서 바디 디자인을 시행하고 있었다. 24개월 이상 참여자들은 더 나아가 체계적인 운동과 식단에 의한 바디 디자인의 단계 별 진행에 따라 변화하는 몸에 흥미를 갖고 집중하는 모습을 보였다. 참여자들의 이와 같은 행동은 전문적으로 바디 디자인을 행하는 일원으로서 직업의식과 지속적으로 타인에게 좋은 모습을 유지해야 한다는 자극으로부터 발현됨을 알 수 있었다.

### 3.3. 바디 디자인 여부와 관계없이 체형과 취향에 영향을 받은 의복 스타일

모든 참여자들은 바디 디자인 시행 여부 또는 기간에 상관 없이 의복 착용에 있어 취향과 체형의 변화에 가장 많은 영향을 받는 것을 알 수 있었다. 몸의 관리 여부에 따라 자신 있는 신체 부위의 노출을 시도하고, 관리가 필요한 부분에 있어서는 보완하는 방식으로 스타일을 연출하고 노출을 시도하는 착용에서는 대부분 자신의 체형의 장점이라고 생각하는 부분을 타이트한 옷을 통해 실루엣을 연출하거나 짧은 기장의 옷을 착용함으로써 신체 부위를 드러내기도 했다. 반대로 체형 보완이 필요한 부분은 여유 있는 핏을 통해 체형의 실루엣을 가리는 방식으로 착용한다고 말했다. 의복을 선택할 시, 참여자들은 취향에 따라 선택하는 경향을 보였다. 타인이 입은 스타일이나 트렌드에 영향을 받는 면도 있지만 결국 개인의 취향대로 선택하

는 경우가 많음을 말했다.

“많이 달라져요. 일단 관리를 했을 때 핏이 달라지거나 근살이 빠져서 자신감이 붙어서 달라붙는 옷을 많이 입는 거 같아요. 타이트하게 그리고 살이 조금 전보다 쪼면 아무래도 가리려고 해서 박시한 후드티나 이런 걸 주로 입기는 해요. 아니면 좀 평퍼짐하고 편한 니트 같은 거 두꺼운 것으로 입어요. 근데 살이 빠지면 파베기가 들어간 니트라 던지... 그런 부분에서 달라지는 거 같아요. 색상도 좀 바뀌고요.” (참여자 P)

“살을 뺐을 때는 핫팬츠나 이런 거 입었어요. 물론 많이 마른 건 아니었지만, 그냥 뭐가 다 입어도 외관적으로는 괜찮았기에 때문에 짧고 노출 있는 스타일을 많이 입게 되고 마음이 좋고, 좀더 과감해지는 거 같아요. 반대 상황은 아무래도 계속 가리고 체형을 보정하는 효과로서 옷을 입으려고 하고요.” (참여자 H)

“스타일에 있어서는 개인적인 취향인 거예요. 제가 별로 좋아하지 않으면 트렌드도 영향을 안 받고 뭐가 유행인데 내가 되게 좋아하면 사죠 ... 그 유행도 내 취향에 맞아야 사는 거죠.” (참여자 S)

“취향에 맞게 옷을 입어요. 전에는 몸에 강박도 심하고 옷도 거기에 맞게 입었다 하면 이젠 좀 놓았다고 해야 하나 이제는 좀 편안 해지려고 하는 거 같아요. 그냥 행복을 위해서 ... 예전에는 뭐 막 스타일 따지고 뭐 이렇게 입고 저렇게 입고 했는데 이제는 내 몸이 편할 수 있는 내가 표현할 수 있는 편안함 이런 것들에 맞는 취향에 따라 옷을 골라요.” (참여자 Y)

반면, 24개월 이상 바디 디자인을 실행한 참여자들의 경우 몸의 활동성과 편안함을 고려한 옷을 위주로 선택하여 착용하게 된다고 말한 점에서 24개월 미만의 참여자들과는 조금 차이를 보였다. 시각적으로 몸매를 드러내고 불편한 착용감의 옷

보다는 몸에 넉넉하게 잘 맞는 옷을 선택하는 것이다. 참여자 중에는 캐주얼한 일상복도 착용하지만, 일상복처럼 착용이 가능하면서 편안하고 활동성이 좋은 에슬레저 룩의 아이템들을 선정해서 즐겨 착용한다고 말하기도 했다. 노출에 있어서도 체형에 만족 여부에 따라 노출이 이루어지는 24개월 미만의 그룹과 달리 꾸준한 바디 디자인을 통해 신체 부위에 대한 노출에 있어 제한없이 이루어지는 것을 알 수 있었다.

“무조건 나시 반바지 더위도 많이 타기도 하고 과감한 스타일링을 좀 많이 해요. 근데 이제 박스티를 입거나, 운동을 할 때도 노출도 과감히 하고 운동복도 그런 것만 입고 하고요.” (참여자 Y)

“원하는 몸이 어느 정도 노출이 괜찮은 몸 인걸 알기에 그렇게 몸을 만들려고 꾸준히 노력을 하고 있고 거기에 따라 그 몸에 어울릴 그런 옷을 사려고 해요. 아무래도 그렇게 했을 때 더 제가 원하는 이미지에 더 가까워질 수 있을 거 같은 생각이 개인적으로는 들어요.” (참여자 R)

“일단은 편안한 스타일을 좋아합니다. 편안하다는 스타일이 운동을 좋아하기도 하니까. 그냥 정말 요즘에 유행하는 그런 운동복 패션? 그런 느낌을 좋아하는 거 같아요.” (참여자 O)

“그전에는 붙는 걸 좋아했는데 이제 편한 걸 추구해요. 예전에는 스커트에다가 딱 붙는 티를 입었는데 지금은 약간 슬렉스 통 있는 거에 셔츠 여유 있게 그런 스타일 많이 입는 거 같아요. 진짜 신기한 게 편하게 좋더라고요. 그전에는 시각적으로 몸이 드러나는 옷들을 많이 입기도 하고 예쁘다고 생각을 했는데...” (참여자 Y)

바디 디자인을 시행하고 있는 참여자들은 의복 착용에 있어 체형이 변함에 따라 의복의 스타일도 달라진다는 점을 진술했다. 참여자들은 몸의 관리 상태에 따라 신체의 장점은 드러내

Table 2. Meaningful categories by groups using Giorgi's analytical method

	Group of women with less than 24 months of body design	Group of women with more than 24 months of body design
Perception of the body	Surface meaning <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desire for 44 size</li> <li>· Skinny body with 15% fat</li> <li>· Elastic, healthy looking body</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pressure from the eyes of others</li> <li>· Obsession from the profession</li> <li>· Care for the body's appearance</li> </ul>
	In-depth meaning Pursuit for skinny and elastic body	Obsession caused by the eyes of others
Body design	Surface meaning <ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercise trend in specific sports</li> <li>· Curiosity about new exercise</li> <li>· Self-upgrade for satisfaction (Improve health)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Intense muscle exercises accompanied by diet</li> <li>· Interest in changing body figure</li> <li>· Body care to become healthier</li> <li>· Self-expression that makes one stand out</li> </ul>
	In-depth meaning Casual participation to improve health	Strict diet and step-by-step body design
Clothing	Surface meaning <ul style="list-style-type: none"> <li>· Correct physical defects</li> <li>· Wear clothes brings out the appeals of the body</li> <li>· Pick clothes that suit one's taste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Prefer comfortable clothes that isn't tight.</li> <li>· Select clothes considering the body activity</li> <li>· Pick fashion items that suit one's liking</li> <li>· Bold style (Exposure)</li> </ul>
	In-depth meaning Clothing style is influenced by one's body type and taste, with or without body design	

어 노출을 시도하고, 관리가 더 필요한 신체 부위는 옷으로 가리고 보완하는 모습을 보였다. 또한, 두 그룹의 참여자 모두 개인의 취향이 반영된 스타일로 의복을 착용하는 경향을 확인할 수 있었다. 특히 바디 디자인을 24개월 이상 시행한 참여자들은 신체를 조이지 않는 편안한 옷을 선택해서 착용한다고 진술했다. 과거 몸의 실루엣을 드러내는 착용에 집중했던 것과 달리 현재는 몸의 활동을 방해하지 않고 신체를 억압하지 않는 편안한 옷 위주로 착용하면서 몸을 자유롭게 해방시키는 것을 선호하는 것을 확인할 수 있었다. 더 나아가 개인의 몸의 장점을 표현하고 부각시키는 과감한 스타일의 의복 착용도 시도함을 알 수 있었다.

그룹 별로 몸에 대한 인식, 바디 디자인과 의복 착용에 대한 참여자들의 진술을 Giorgi의 분석 방법을 통해 의미 단위를 정리한 내용은 Table 2와 같다.

#### 4. 결 론

본 연구에서는 20대 여성을 대상으로 그들의 바디 디자인 경험기간에 따라 경험기간이 24개월 미만인 그룹과 24개월 이상인 그룹으로 분류하여 몸에 대한 인식을 사회적 억압의 존재로 보는 측면과 자아 표현의 수단으로 보는 측면에서 고찰하고, 두 그룹의 바디 디자인 태도와 의복 착용 스타일에 대해 살펴보고자 하였다. 몸에 대한 관심이 높고 매우 적극적으로 몸을 관리하는 연령대로 알려진 20대 여성을 대상으로 심층 면접을 통해 도출한 결과 분석은 다음과 같다.

먼저, 몸에 대한 인식에 있어서는 바디 디자인을 24개월 미만으로 행한 여성과 24개월 이상 행한 여성들은 자신의 몸에 불만족하고 있다는 점에서 공통점을 보였다. 24개월 미만의 참여자는 저 체중의 마른 몸과 건강하고 탄력 있는 몸을 추구하는 경향을 보인 반면 24개월 이상의 참여자 경우, 바디 디자인 관련 일에 전문적으로 종사하고 있음으로 인해 주변 사람들의 기대와 그들의 본보기가 되어야 한다는 직업적인 면에서 생기는 강박감과 개인이 만족하는 기준의 몸을 추구하고 따르는 것을 확인할 수 있었다. 특히, 소셜미디어에서 보여지는 특정 인물에 대한 몸 이미지를 참고하고, 개인의 몸 발전을 위한 자극제로 활용하고 있는 점에서 24개월 미만 그룹과 차이점을 보였다.

둘째, 바디 디자인 태도에서 바디 디자인을 24개월 미만으로 실행한 참여자들은 체력을 향상을 통한 성취감과 특정 종목의 운동이나 평소에 참여를 희망했던 활동들에 대한 호기심 충족을 위한 점에서 실행하고 있었다. 반면 24개월 이상을 꾸준히 바디 디자인을 실행하는 참여자들의 경우, 근력 위주의 심도 있는 웨이트 운동과 단백질 위주의 철저한 식단을 병행하면서 타인에게 완벽함을 보여주기 위한 노력과 몸의 변화에 대한 흥미를 갖고 구체적인 계획을 통해 바디 디자인을 실행하는 것으로 나타났다.

셋째, 바디 디자인에 따른 의복 착용스타일에서는 두 그룹이

모두 개인적 취향에 따라 의복을 선택하는 성향이 강하게 나타난 반면 바디 디자인을 24개월 미만으로 행한 참여자들의 경우 체형의 변화에 따라 의복의 스타일도 몸의 관리 여부에 따라 단점을 보완하고 장점을 드러내는 방식으로 착용하였다. 24개월 이상 행한 참여자들의 경우, 몸을 조이지 않는 편안함과 몸의 활동성을 고려한 스타일을 선호하며, 옷의 선택에 있어 몸의 제약받지 않고 자유롭게 착용하는 것을 확인할 수 있었다.

이처럼, 바디 디자인을 실행한 두 그룹의 여성 참여자들은 몸에 대한 인식과 바디 디자인 태도, 의복 착용스타일에서 공통점과 차이점이 나타남을 볼 수 있었다.

참여자들은 바디 디자인 경험기간에 관계없이 개인의 몸에 대한 인식에 있어서 어느 정도는 사회적으로 아름답다고 보여지는 미적 기준에 의해 영향을 받은 부분이 존재하며, 원하는 몸을 만들기 위해 지속적인 노력을 하면서 성취감을 느끼고, 만들어진 몸의 형태에 따라 의복 스타일을 선택하고 있었다.

그러나 바디 디자인 경험 24개월 미만의 참여자들은 사회적으로 추구하는 미적 기준이나 미디어의 영향을 받아 자신의 몸을 완성하려고 하는 성향이 높게 나타나 몸을 사회적으로 억압된 존재로 보는 관점이 적용되는 것으로 판단된다. 이를 위해 바디 디자인을 하면서 개인적인 성취감이나 만족감을 느끼며 변화하는 체형에 따라 착용하는 의복 스타일도 변화하는 경향이 있었다.

반면, 바디 디자인 경험 24개월 이상의 참여자들은 대부분은 타인의 본보기가 되는 몸을 만들어야 한다는 강박감이 강했고, 이를 위해 체계적인 바디 디자인 과정과 엄격한 식단으로 타인에게 완벽하게 보이는 몸을 만드는 과정에 집중하며, 편안한 의복을 착용함과 동시에 과감한 노출스타일도 시도하는 경향이 나타났다. 24개월 이상의 참여자들은 24개월 미만 참여자들에 비해 바디 디자인에 있어 참여 기간에 더 많은 시간과 경험을 쌓은 점에서 전문성을 지닌 만큼 개인이 추구하는 몸에 대한 주관적인 기준이 더 심도 있게 설정되어 있었으며, 이를 성취하기 위해 더 체계적인 바디 디자인 계획을 수립하고 검토함을 알 수 있었다. 즉, 자신의 몸을 완성하는데 있어서 사회적인 기준을 그대로 따르고 적용시키기 보다는 개인의 미적 기준에 따라 자신을 표현하는 수단의 관점으로 해석되어진다.

본 연구는 체중조절 및 체형관리에 가장 적극적으로 참여하고 있는 20대 여성 집단의 몸에 대한 인식과 바디 디자인 태도에 있어 이해를 도모하였다는 점에서 그 의미가 있다. 그러나 참여자의 수를 20대 여성 10명으로 제한하고 한정하여 시행한 점에서 연구의 결과를 일반화하기 어렵다는 점과 24개월 미만 여성 그룹과 24개월 이상 여성 그룹 참여자들의 기간차이를 두고 연구를 진행하고 참여자를 수집하는 과정에서 24개월 이상의 참여자들의 대다수가 전문적인 운동인으로서 직업을 가진 사람들이라는 점에서 직업의 전문성 영향을 배제할 수 없다는 점, 그리고 그룹별 사이에 개인의 몸에 대해 갖고 있는 인식에 따라 의복 착용에 있어서 차이가 있을 것이라고 예상한 것과 달리, 두 그룹의 여성 참여자들은 바디 디자인 시행 기간



에 관계없이 체형과 개인의 취향에 영향을 받아 의복을 착용하는 것으로 나타난 결과와 더불어, 참여자들의 의복 스타일을 도출하는 중 몸의 인식에 집중이 되는 반면, 의복 스타일에 있어 몸의 밀착되는 정도인 옷의 실루엣에 관한 결과가 증점적으로 도출된 점에 있어 의복 스타일에 대한 분류기준이 한정적이라는 연구의 한계점을 갖는다.

## 감사의 글

본 논문은 서울대학교 생활과학연구소의 지원으로 수행되었음.

## References

- 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. doi:10.1177/0022022194252006
- Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1992). You look "marvelous": The pursuit of beauty and the marketing concept. *Psychology & Marketing*, 9(1), 3-15. doi:10.1002/mar.4220090103
- Choi, W. S., & Jang, M. R. (2009). An exploratory research on the personal factor affecting formation of body design. *Journal of the Korean Society Design Culture*, 15(4), 576-589.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Entwistle, J. (2000). *The fashioned body: Fashion, dress and modern social theory*. Cambridge: Polity Press.
- Giorgi, A. (1994). A phenomenological perspective on certain qualitative research methods. *Journal of Phenomenological Psychology*, 25(2), 190-220. doi:10.1163/156916294X00034
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). *Mirror, mirror: The importance of looks in everyday life*. Albany: State University of New York Press.
- Horn, M. J., & Gurel, L. M. (1988). *The second skin: An interdisciplinary study of clothing* (3rd ed.). (H. Y. Lee, D. W. Min, & M. Y. Son, Trans.). Seoul: Kachi Publishing. (Original work published 1981)
- Jeon, K. R., & Lee, M. H. (2003). The influence of body satisfaction and psychological characteristics on appearance elevation attitude. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 27(6), 643-653.
- Jung, I. H., & Lee, E. H. (1999). The interaction between clothing-wearing motive and fashion phenomenon: A qualitative approach. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 23(1), 128-139.
- Kang, M. R. (2013). *Body, subject, power, Merleau-Ponty and Foucault's body concept*. Seoul: Ehaksa.
- Kang, J. H. (2004). Exercise therapy of obesity. *Journal of the Korean Medical Association*, 47(4), 303-308.
- Kang, M. R. (2008). *A study on the comparison of body-subject in Merleau-Ponty with body power in Foucault*. Unpublished doctoral dissertation, Hankuk University of Foreign Studies, Seoul.
- Kim, B. H., Kim, K. J., Park, I. S., Lee, K. J., Kim, J. K., Hong, J. J., ... & Lee, H. Y. (1999). A comparison of phenomenological research methodology: Focused on Giorgi, Colaizzi, Van Kaam methods. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(6), 1208-1220. doi:10.4040/jkan.1999.29.6.1208
- Kim, E. S. (2001). *여성의 몸, 몸의 문화 정치학* [Women's body, cultural politics of body]. Seoul: Tommon.
- Kim, G. R. (2020, March 3). 새로운 트렌드 '바디프로필' 촬영 팁 [Shooting tip for the body profile]. *Gvalley News*. Retrieved March 3, 2020, from <http://www.gvalley.co.kr/news/articleView.html?idxno=569892>
- Kwon, K. N., Ku, H. C., & Jeon, B. D. (2018). The significance and body building of female body fitness player. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 72, 307-320.
- Lee, A. R. (2013). *An interpretative approach to the body perception of female bodybuilder*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Lee, J. Y. (2012). The effects of body image on apparel management behavior and weight (figure) control behavior. *Journal of Fashion Business*, 16(4), 123-136. doi:10.12940/jfb.2012.16.4.123
- Lee, J. Y. (2011). A study on weight control behavior, body attitude, and obesity stress of a women's university students. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 17(3), 461-467.
- Lee, M. (2016). *Intimate standardization: Body and sexuality among obese and large-sized women in South Korea*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Lim, I. S. (2002). The body project in Korea: Focused on cosmetic surgery. *Korean Journal of Sociology*, 36(3), 183-204.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215. doi:10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2016, January 20). 2015 Survey on citizens' sports participation. *Ministry of Culture, Sports and Tourism*. Retrieved December 15, 2018, from [https://www.mcst.go.kr/kor/s\\_policy/dept/deptView.jsp?pDataCD=0417000000&pSeq=905](https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.jsp?pDataCD=0417000000&pSeq=905)
- Park, H. K. (2001). Die abwesende mutter im mutterschaftsdiskurs. *Korea Women's Studies Institute*, 1, 223-262.
- Park, S. Y. (1998). *The adult females' body images and clothing styles: Mainly in fatness degree and ages*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Rhee, Y. J., & Lim, S. J. (2002). The effect of body cathexis, weight control behavior on clothing behavior. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 26(11), 1491-1501.
- Ryou, J. W., Jang, M. H., & Lee, S. O. (2000). *Beauty coordination*. Seoul: Komoonsa.
- Sontag, M. S., & Schlater, J. D. (1982). Proximity of clothing to self: Evolution of a concept. *Clothing and Textiles Research Journal*, 1(1), 1-8. doi:10.1177/0887302X8200100101

(Received 7 February, 2020; 1st Revised 9 March, 2020; 2nd Revised 28 March, 2020, 3rd Revised 8 April, 2020, Accepted 24 April, 2020)