

# 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향

김유진<sup>1</sup>, 임승현<sup>\*</sup>, 남인수<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>대구대학교 체육학과

## Effect of Sociocultural Attitudes toward Appearance of depression and Psychological Well-being of Fitness Participating Adult Woman

Yoo-Jin, Kim<sup>1</sup>, Seung-Hyun, Lim<sup>\*</sup>, In-Soo, Nam<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education, Daegu University

**요약** 본 연구는 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계, 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이 연구에 참여한 연구대상은 헬스참여 성인 여성 472명의 자료를 토대로 분석하였다. 그리고 이 연구에서 사용한 연구도구는 외모에 대한 사회문화적 태도 척도, 우울 척도, 심리적 행복감 척도이다. 자료 분석은 요인분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 분석한 결과 다음과 같다.

첫째, 외모에 대한 사회문화적 태도와 우울과의 관계에서는 압력만이 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 외모에 대한 사회문화적 태도와 심리적 행복감과의 관계에서는 일반적 내재화는 쾌락적 즐거움과 자아실현감, 몰입감에 부정적인 영향을 미치는 반면에, 정보는 쾌락적 즐거움과 자아실현감, 몰입감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 운동 내재화는 유능감과 자아실현감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 우울과 심리적 행복감과의 관계에서는 우울은 심리적 행복감의 쾌락적 즐거움, 유능감, 자아실현감, 몰입감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

**Abstract** This study examined the effect of sociocultural attitudes toward the appearance of depression and psychological well-being of fitness in adult women. The subjects of this study consisted of 472 healthy adult woman. The used instruments were Jung (2011) for measuring the sociocultural attitudes toward appearance scale, Seo (2006) for measuring the depression scale, and Yang (2000) for measuring the psychological well-being scale. The data was analyzed by exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and multiple regression analysis. The results are as follows.

First, among the subscales of sociocultural attitudes toward appearance, stress positively influenced depression. Second, among the subscales of sociocultural attitudes toward appearance, internalization-general negatively influenced hedonic enjoyment, self-realization, and a feeling of flow, but information positively influenced it. In addition, internalization-athlete positively influenced the feeling of competence, self-realization. Third, depression negatively influenced hedonic enjoyment, self-realization, and the feeling of flow.

**Key Words** : health club, adult woman, sociocultural attitudes toward appearance, depression, psychological well-being

### 1. 서론

현대 사회에서 남녀노소 누구나 자신의 외모와 매력

적인 몸매에 대한 관심도는 날로 커지고 있는 추세에 있으며, 특히 여성의 경우 날씬함을 중시하는 사회문화적인 경향성이 두드러지게 나타나고 있다. 이러한 추세는

\*Corresponding Author : Seung-Hyun Lim(Daegu Univ.)

Tel: +82-10-6365-6084 email: health2007@hanmail.net

Received August 4, 2014 Revised (1st September 10, 2014, 2nd October, 2, 2014, 3rd October, 10, 2014) Accepted January 8, 2015

날씬한 몸매를 가진 모델이 등장하는 다양한 미디어에 노출이 잦아질수록 높아지게 되며[1], 이는 여성들로 하여금 건강식품, 다이어트 등의 욕구를 부추기고 있다.

최근 생활체육 종목 중에서 참여인구로 볼 때, 헬스종목은 몸짱 열풍이 등장한 이후 2010년 3위를 차지한 것으로 나타났다[2]. 게다가 직장인들을 대상으로 운영하는 헬스클럽들이 회사 근처에 자리 잡고 있으며, 개인체형에 맞는 운동과 식이요법을 제안하는 맞춤형 퍼스널 트레이닝 역시 인기를 끌고 있다[3]. 이러한 현상은 건강유지 및 균형 잡힌 몸매 차원에서 긍정적인 효과를 얻을 수 있다는 기대감도 하나의 요인으로 작용하고 있다[4].

그리고 직장생활에 있어 외모가 자신의 경쟁력에 미치는 영향을 조사한 보고서에 의하면 여성 직장인 44.5%가 호감가는 외모가 직장내 경쟁력이 될 수 있다고 인식하는 것으로 나타나[5]. 외모가 매우 중요한 것으로 나타났다. 이는 여성들이 외모에 대한 평가에 따라 자신의 매력 정도나 능력에 대해 인정받는 경향이 남성보다 더 크기 때문이다[6]. 이처럼 외모에 대한 관심도가 고조되어지고 있다는 점에서 헬스참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울, 심리적 행복감 간에 어떠한 관련성이 있는지를 규명해 봄으로써 헬스클럽 회원들의 바람직한 외모에 대한 사회문화적 태도 형성에 있어 유용한 정보를 제공할 수 있다는 점에서 매우 의미 있는 가치가 있을 것이다.

외모에 대한 사회문화적 태도를 측정할 수 있는 척도인 SATAQ(sociocultural attitude toward appearance questionnaire)를 Heinberg, Thompson, 그리고 Stormer[7]에 의해 처음 개발되어졌으며, 이후 사회적 상황의 변화를 고려하여 다차원적으로 측정하기 위하여 SATAQ를 수정·보완하여 Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, 그리고 Heinberg[8]에 의해 SATAQ-3 척도가 만들어졌다. 국내에서도 일부 연구자들[9, 10]에 의해 SATAQ-3 척도를 이용한 연구가 진행되어졌다. 특히 SATAQ-3 척도는 스포츠와 관련된 운동 내재화 요인을 포함하고 있어 스포츠분야와 관련된 연구를 수행함에 있어 적절한 척도로 사용될 수 있을 것이다.

이제까지 외모에 대한 사회문화적 태도와 관련된 선행연구들은 주로 의류학 분야[11, 12], 미용학 분야[9,13]에서 사회적 비교과정을 통해 여성의 심리 및 행동적 특성에 긍정적 또는 부정적 영향을 미치고 있음을 제시하였다. 반면에 스포츠 분야에서는 외모에 대한 사회문화

적 태도와 관련하여 사회심리적 변인들 간의 관계를 규명하기 위한 연구[10]는 다소 부진한 실정이다.

비록 스포츠와 관련은 없지만, 전현진과 정명선[9]은 20-30대 여성들을 대상으로 한 연구에서 외모에 대한 사회적 문화태도가 높을수록 여성의 외모관리행동이 더 많이 하는 것으로 보고하고 있다. 뿐만 아니라 대학생을 대상으로 한 정용민[10]은 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체활동 간에 부적의 관계에 있는 반면에, 사회적 체형 불안 간에는 정적인 관계에 있음을 보고하였다. 이들 선행연구의 결과에서 외모에 대한 사회문화적 태도는 자존감, 우울, 그리고 심리적 행복감과 같은 심리적 변인들과 밀접한 관련성이 있음을 암시하고 있다.

또한 날씬한 몸매의 모델이 등장하는 미디어에 노출되는 정도가 높은 여성일수록 신체불만족, 우울, 수치심 등과 같은 정서 불안을 더 많이 느끼거나 높은 식이장애의 경향을 보이고 있다[7, 14, 15, 16, 17, 18]. 즉, 날씬한 몸매가 사회적으로 인정받는 매력의 기준으로 인식하는 경향이 높기 때문에 부정적인 결과를 초래한다고 할 수 있다. 날씬하고자 하는 욕구가 강할수록 신체만족이 낮고, 낮은 신체만족은 자신의 자존감을 감소시키며, 특히 낮은 자존감은 높은 우울을 경험하게 된다[17]. 또 김수미[14]는 여성들은 미디어에 등장하는 모델들의 신체상을 내면화시키는 경향이 있으며, 이는 마르고 날씬한 신체에 대한 불만족스러워하는 경향이 높다고 하였다. 이는 외모에 대한 사회문화적 태도의 형성 특성에 따라 우울의 정도가 심화될 가능성이 있음을 시사한다.

한편 심리적 행복감은 다양한 상황적 요인에 의해 유발되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 의미하며[19], 이는 객관적 판단 기준이 아니라 주관적인 판단 기준에 의해 그 정도가 결정되어지는 것으로 개인의 차가 존재한다[20]. 일부 선행연구에서 여성은 타인에 의해 평가되는 사회적 평판 중에서 외모가 뛰어나다는 평판과 심리적 행복감, 자아존중감에 밀접한 관련이 있음을 확인하였다[21]. 이러한 결과는 여성은 자신의 외모에 대한 긍정적 평가에 매우 민감하다는 사실을 암시하고 있다.

이제까지 언급한 선행연구의 결과로 미루어 볼 때, 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도는 우울과 심리적 행복감의 정도 간에 다소 밀접한 관련성이 있을 것으로 판단된다. 특히 자신의 건강 유지와 날씬한 몸매를 갖기 위해서 헬스 운동에 참여하고 성인 여성들을 대상으로 이

들 세 변인들 간의 관련성을 경험적으로 규명해 보는 것은 헬스참여 성인여성의 사회·심리적 특성을 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

이에 따라 이 연구는 헬스참여 성인 여성들의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적을 두었다. 그리고 이를 통해 성인여성들의 바람직한 외모에 대한 사회문화적 태도 형성과 삶의 질 향상을 위한 방안을 강구하는데 유용한 정보를 제공하고자 하였다. 이와 같이 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다. 첫째, 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울에 영향을 미칠 것인가? 둘째, 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 심리적 행복감에 영향을 미칠 것인가? 셋째, 헬스참여 성인여성의 우울이 심리적 행복감에 영향을 미칠 것인가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 D시와 K시의 헬스 운동에 참여하고 있는 10곳을 대상으로 성인 여성을 모집단으로 선정한 후, 표본추출 방법은 임의표집방법을 이용하여 500명을 표집하였다. 수집한 자료 중에서 설문지의 작성이 불성실하다고 판단되거나 설문내용의 일부가 누락된 28명의 자료를 제외한 472명의 자료만을 최종적으로 실제분석에 이용하였다.

본 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 외모에 대한 사회문화적 태도

헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도를 측정하기 위하여 SATAQ[7]와 SATAQ-R[22]을 보완하여 Thompson 등[8]이 개발한 SATAQ-3 척도를 전현진과 정명선[9] 그리고 정용민[10]이 우리나라 문화에 적합하도록 번안하여 타당도와 신뢰도를 검증받은 바 있는 척도를 본 연구에 적합하도록 수정·보완하여 이용하였다.

이 척도의 하위요인은 정보 9문항, 압력 7문항, 일반적 내재화 9문항, 운동 내재화 5문항의 4요인 총 30문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 평정되어 있다.

[Table 1] general characteristics of subjects

Classification	frequency(n)	percentage (%)	
Age	20-29	270	57.2
	30-39	106	22.5
	40-49	68	14.4
	50 over	28	5.9
Period of participation	< 6 month	204	43.2
	6month- <1year	87	18.4
	1year- <2year	93	19.7
	2year- <3year	34	7.3
	3year over	54	11.4
Frequency of participation	Once a month	26	5.5
	1-2 times/wks	94	19.9
	3-4 times/wks	200	42.4
	5-6 times/wks	101	21.4
	Almost every day	51	10.8
Intensity of participation	Never hard	20	4.2
	Common	150	31.8
	Little hard	195	41.3
	Hard	83	17.6
	Very hard	24	5.1

#### 2.2.2 우울

이 연구에서 우울을 측정하기 위하여 서혜석[23]이 사용한 우울 척도를 사용하였다. 이 척도는 임상적 목적이 아니라 일반인을 대상으로 우울 기분을 측정하는데 유용한 것으로 알려져 있으며, 총 16개 문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 단일요인으로 구성되어졌으며, 5점 리커트 척도로 평정되어 있다. 우울 척도의 총 점수가 높을수록 우울수준이 높은 것을 의미한다.

#### 2.2.3 심리적 행복감

헬스참여 성인여성의 심리적 행복감을 측정하기 위하여 양명환[24]이 개발한 인지적-정서적 상태 척도를 레저스포츠 활동 상황에 맞도록 수정·보완하여 사용한 바 있는 척도를 이용하였고, 이 척도의 하위요인은 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움의 4요인 총 20문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 평정되어 있다.

### 2.3 척도에 대한 타당도 및 신뢰도

이 연구에서 이용한 척도에 대한 구성 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 이용하였다.

그리고 신뢰도를 알아보기 위하여 문항간 내적 일관성인 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 탐색적 요인분석에서 요인추출은 주성분 분석법에 의한 직교회전방식인 베리맥스법을 이용하였다. 그리고 요인 수의 결정은 고

유치(1.0 이상)과 스크리 검사를 기준으로 활용하였다. 또한 요인분석 과정에서 요인부하량이 .4이하거나 중복 요인에 포함되는 문항은 삭제하였다.

먼저 외모에 대한 사회문화적 태도 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 Table 2와 같다. 수집된 자료가 요인분석에 적합한지를 알아보기 위하여 KMO 지수와 Bartlett의 구형성 검정치를 확인하였으며, 이때 KMO 지수는 .920으로 나타났다. 요인분석모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=7019.111$ ,  $df=300$ ,  $p=.000$ 으로 유의하였다. 그리고 요인분석을 실시한 결과외모에 대한 사회문화적 태도 척도는 일반적 내재화, 압력, 운동 내재화, 정보의 4요인 총 25문

항을 추출하였으며, 이들이 차지하는 변량은 62.602%로 나타났다. 신뢰도는 문항간 내적 일관성인 Cronbach's  $\alpha$  값이 .751-.902로 나타나 비교적 양호한 것으로 판명되었다.

우울 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 하나의 단일요인으로 묶여져 있는 것으로 나타났다. 수집된 자료가 요인분석에 적합한지를 검정하는 지수인 KMO 값은 .936으로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=3758.925$ ,  $df=78$ ,  $p=.000$ 으로 유의하게 나타났다. 그리고 신뢰도는 문항간 내적 일관성인 Cronbach's  $\alpha$  값이 .934로 나타나 매우 양호한 것으로 판명되었다.

심리적 행복감 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 Table 3과 같다. 요인분석의 적합성을 검정하

[Table 2] Factor analysis and reliability on sociocultural attitudes toward appearance

Question	General internalization	Information	Pressure	Exercise internalization
sociocultural attitudes toward appearance 8	.790	.200	.258	.026
sociocultural attitudes toward appearance 12	.752	.176	.346	.008
sociocultural attitudes toward appearance 16	.743	.166	.239	.055
sociocultural attitudes toward appearance 15	.710	.016	.190	.340
sociocultural attitudes toward appearance 4	.707	.127	.287	-.055
sociocultural attitudes toward appearance 11	.658	.148	.196	.371
sociocultural attitudes toward appearance 7	.642	.128	.103	.380
sociocultural attitudes toward appearance 27	.637	.328	.250	.162
sociocultural attitudes toward appearance 28	.156	.771	.190	.079
sociocultural attitudes toward appearance 25	.068	.769	.112	.142
sociocultural attitudes toward appearance 29	.139	.759	.158	.117
sociocultural attitudes toward appearance 17	.135	.706	.164	.152
sociocultural attitudes toward appearance 21	.095	.703	.190	.176
sociocultural attitudes toward appearance 9	.263	.654	.139	-.014
sociocultural attitudes toward appearance 5	.119	.652	.296	-.015
sociocultural attitudes toward appearance 10	.263	.227	.771	.072
sociocultural attitudes toward appearance 2	.216	.078	.753	-.055
sociocultural attitudes toward appearance 14	.267	.228	.721	.126
sociocultural attitudes toward appearance 18	.234	.155	.703	.174
sociocultural attitudes toward appearance 6	.320	.230	.657	.114
sociocultural attitudes toward appearance 26	.212	.365	.649	.159
sociocultural attitudes toward appearance 22	.197	.302	.617	.214
sociocultural attitudes toward appearance 19	.132	.067	.112	.850
sociocultural attitudes toward appearance 23	.138	.233	.059	.770
sociocultural attitudes toward appearance 20	.252	.188	.393	.565
Eigenvalue	4.684	4.373	4.295	2.299
Variance(%)	18.734	17.491	17.182	9.195
Accumulate(%)	18.734	36.225	53.407	62.602
Cronbach's $\alpha$	.902	.877	.895	.751

KMO=.920(p<.001)

[Table 3] Factor analysis and reliability on psychological well-being

Question	Competence	Hedonic enjoyment	Self actualization	Flow
psychological well-being 9	.804	.064	.163	.134
psychological well-being 6	.781	.298	.054	.019
psychological well-being 7	.767	.268	.053	.051
psychological well-being 8	.631	.041	.300	.326
psychological well-being 18	.233	.811	.141	.188
psychological well-being 17	.259	.709	.236	.146
psychological well-being 16	.209	.692	.320	.187
psychological well-being 19	.041	.613	.338	.301
psychological well-being 1	.073	.172	.765	.053
psychological well-being 2	.121	.294	.761	.076
psychological well-being 3	.284	.283	.590	.175
psychological well-being 13	.081	.282	-.114	.788
psychological well-being 14	.088	.159	.175	.782
psychological well-being 12	.222	.130	.323	.529
Eigenvalue	2.574	2.499	2.075	1.861
Variance(%)	18.386	17.849	14.823	13.291
Accumulate(%)	18.386	36.235	51.058	64.349
Cronbach's $\alpha$	.802	.826	.709	.640

KMO=.872(p<.001)

는 지수인 KMO 값은 .872로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=2474.309$ ,  $df=91$ ,  $p=.000$ 으로 유의하게 나타났다. 탐색적 요인분석 결과 심리적 행복감 척도는 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감의 4요인 총 14문항을 추출하였다. 이들이 차지하는 변량은 64.349%로 나타났다. 그리고 신뢰도는 문항간 내적 일관성인 Cronbach's  $\alpha$  값이 .640-.826으로 나타나 비교적 양호한 것으로 판명되었다.

## 2.4 조사절차

먼저 설문조사를 하기 위하여 D시와 K시에 소재하고 있는 헬스클럽 중에서 임의로 선정하였다.

그리고 연구자가 헬스클럽 운영자에게 연구의 목적과 내용에 대해 충분히 설명하여 승인을 얻었다. 해당 방문일에 연구자와 설문조사의 경험이 있는 연구보조원 4명이 헬스클럽을 방문하여 성인여성을 대상으로 연구의 내용을 충분히 설명하여 조사에 동의를 구하였다. 그리고 설문을 배포하고 난 뒤에 설문지 작성방법에 대해 설명하였으며, 자기평가기입법으로 작성하도록 하였다. 완성된 설문지는 그 자리에서 즉시 회수하였다.

## 2.5 자료처리

수집된 모든 자료를 컴퓨터에 개별입력 코딩하여 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 맞게 분석하였다. 첫째, 이 연구에 이용된 척도에 대한 타당도를 높이기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도를 알아보기 위하여 문항간 내적 일관성인 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 둘째, 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 상관분석과 회귀분석을 실시하였으며, 모든 자료에 대한 통계적 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도, 우울, 심리적 행복감 간의 상관관계

헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도, 우울, 심리적 행복감 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 4와 같다.

[Table 4] Correlation analysis of variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. General internalization	1								
2. Information	.455***	1							
3. Pressure	.640***	.551***	1						
4. Exercise internalization	.481***	.391***	.443***	1					
5. Depression	.184***	.156**	.285***	.120**	1				
6. Competence	.055	.081	.011	.118*	-.206***	1			
7. Hedonic enjoyment	-.028	.162***	.047	.098*	-.213***	.504***	1		
8. Self actualization	.017	.223***	.113*	.154**	-.177***	.429***	.598***	1	
9. Flow	-.085	.055	-.042	.047	-.180***	.381***	.526***	.376***	1

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

외모에 대한 사회문화적 태도와 우울과의 관계에서는 외모에 대한 사회문화적 태도 하위요인인 일반적 내재화, 정보, 압력, 운동 내재화 모두에서 우울 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 외모에 대한 사회문화적 태도와 심리적 행복감 간의 관계에서는 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위요인 중 정보와 심리적 행복감의 하위요인인 쾌락적 즐거움과 자아실현감 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관을, 압력은 자아실현감 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관을, 운동 내재화는 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 우울과 심리적 행복감간의 관계에서는 우울은 심리적 행복감의 하위요인인 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감 모두에서 통계적으로 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

### 3.2 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울에 미치는 영향

Table 5는 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다. 그 결과 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위요인 중 압력( $\beta=.285$   $p<.001$ )만이 우울에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울에 대한 설명력을 살펴보면, 전체변량 중에서 약 8.1%( $R^2=.081$ )을 설명하는 것으로 나타났다.

[Table 5] Multiple Regression Analysis of sociocultural attitudes toward appearance and depression

Model	$\beta$	t	$R^2$	F
(Constant)		8.260***		
General internalization	.007	.110		
Information	.000	-.005	.081	10.339***
Pressure	.285	4.534***		
Exercise internalization	-.010	-.184		

\*\*\*p<.001

### 3.3 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향

Table 6은 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

그 결과 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위요인 중 운동내재화( $\beta=.120$   $p<.05$ )만이 유능감에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 일반적 내재화는 쾌락적 즐거움( $\beta=-.166$   $p<.01$ )에 통계적으로 유의미한 부적 영향을 미치는 반면에, 정보는 쾌락적 즐거움( $\beta=.198$   $p<.001$ )에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 일반적 내재화( $\beta=-.177$   $p<.01$ )는 자아실현감에 통계적으로 유의미한 부적 영향을 미치는 반면에, 정보( $\beta=.230$   $p<.001$ )와 운동 내재화( $\beta=.131$   $p<.05$ )는 자아실현감에 대해 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또 일반적 내재화( $\beta=-.152$   $p<.05$ )는 몰입감에 통계적으로 유의미한

[Table 6] Multiple Regression Analysis of sociocultural attitudes toward appearance and psychological well-being

Model	Competence		Hedonic enjoyment		Self actualization		Flow	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t
(Constant)		17.492***		18.281***		17.305***		18.749***
General internalization	.028	.442	-.166	-2.682**	-.177	-2.915**	-.152	-2.428*
Information	.079	1.397	.198	3.564***	.230	4.197***	.113	2.014*
Pressure	-.103	-1.590	.000	-.005	.042	.661	-.051	-.784
Exercise internalization	.120	2.222*	.100	1.882	.131	2.484*	.098	1.828
R <sup>2</sup>	.021		.046		.073		.026	
F	2.503*		5.684***		9.218***		3.103*	

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

[Table 7] Multiple Regression Analysis of depression and psychological well-being

Model	Competence		Hedonic enjoyment		Self actualization		Flow	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t
(Constant)		38.551***		40.504***		40.058***		37.019***
Depression	-.206	-4.561***	-.213	-4.719***	-.177	-3.903***	-.180	-3.958***
R <sup>2</sup>	.042		.045		.031		.030	
F	20.807***		22.272***		15.237***		15.662***	

\*\*\*p<.001

부적 영향을 미치는 반면에, 정보( $\beta=.113$  p<.05)는 몰입 감에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

그리고 외모에 대한 사회문화적 태도가 심리적 행복 감을 설명하는 비율을 살펴보면, 유능감에는 전체변량 중에서 약 2.1%( $R^2=.021$ )을, 쾌락적 즐거움에는 전체변량 중에서 약 4.6%( $R^2=.046$ )을, 자아실현감에는 전체변량 중 약 7.3%( $R^2=.073$ )을, 몰입감에는 전체변량 중에서 2.6%( $R^2=.026$ )을 설명하는 것으로 나타났다.

### 3.4 헬스참여 성인여성의 우울이 심리적 행복 감에 미치는 영향

Table 7은 헬스참여 성인여성의 우울이 심리적 행복 감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 단순회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다. 그 결과

우울은 심리적 행복감의 하위요인인 유능감( $\beta=-.206$  p<.001), 쾌락적 즐거움( $\beta=-.213$  p<.001), 자아실현감( $\beta=-.177$  p<.001), 몰입감( $\beta=-.180$  p<.001) 모두에 통계적으로 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 우울이 심리적 행복감을 설명하는 비율을 살펴보면, 유능감에는 전체변량 중에서 약 4.2%( $R^2=.042$ )를, 쾌락적

즐거움에는 전체변량 중에서 약 4.5%( $R^2=.045$ )를, 자아실 현감에는 전체변량 중에서 약 3.1%( $R^2=.031$ )을, 몰입감에는 전체변량 중에서 약 3.0%( $R^2=.030$ )을 설명하는 것으로 나타났다.

## 4. 논의

이 연구는 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 분석한 결과 다음과 같은 사실들을 발견하였다.

먼저 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위요인 중 압력의 수준이 높을수록 우울의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구[10, 16]에서 마른 몸매에 대한 내재화가 높을수록 우울의 수준을 높여 준다고 한 보고와 외모에 대한 사회문화적 태도가 높을수록 사회적 체형불안이 높다고 한 결과를 지지하고 있는 것으로 생각된다. 즉 자신이 이상적인 몸매를 지닌 모델이 등장하는 미디어에 노출이 많이 될수록 모델의 몸매와 자기 자신과의 비교를 통해 자신의 신체적 외모

를 관리해야한다는 압력 즉, 압박감을 더 많이 받게 되며, 이는 우울과 같은 심리적 변인들에 부정적인 영향을 미치는 것으로 유추된다.

한편 외모에 대한 사회문화적 태도와 심리적 행복감과의 관계에서는 미디어에 등장하는 연예인이나 모델의 외모를 통해 전달되는 이상적인 신체표준을 인식하고 자신의 것으로 내면화하는 일반적 내재화의 수준이 높을수록 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감의 수준이 낮게 나타나 심리적 행복감의 인식을 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 여성은 자신의 외모가 예쁘고 날씬하거나 매력적이라고 타인들로부터 평판을 얻을 때 심리적 행복감 등의 긍정적 정서에 영향을 미치고 있음을 밝힌 선행연구[21]와 유사한 경향을 보였다. 또 개인의 외모에 대한 사회문화적 태도의 인식은 내면화로 이어져 주위의 타인과 사회비교과정을 통해 심리적 요인에 영향을 미치게 되며 결국 부정적인 신체상 인식으로 연결된다[25]. 그리고 부정적인 신체상 인식은 곧 심리적 행복감의 수준을 감소시키는 결과[26, 27]를 초래하게 된다는 선행연구에 비추어 볼 때, 헬스참여 성인여성의 일반적 내면화는 심리적 행복감에 부정 영향을 미치는 것으로 나타난 이 연구의 결과와 유사한 경향을 보였다.

그리고 이 연구의 결과에서 여성들이 미디어에서 전달되는 모델의 외모관리기법 등을 자신의 외모관리를 위한 정보원으로 많이 이용할수록 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 몰입감의 수준이 높게 나타나 심리적 행복감을 높게 인식하는 것으로 나타났다. 이에 대해 비록 이 연구와 직접적인 관련성은 다소 낮지만, 김인태[28], Cox와 Glick[29]에 의하면 외모관리에 대한 정보가 자신의 외모형성에 중요한 단서가 되기 때문에 자신의 신체가 지니고 있는 단점을 보완하려는 노력으로 이어지며 결국 보다 나은 매력적인 외모를 지닐 수 있다고 인식하기 때문인 것으로 생각된다.

또한 이 연구의 결과에서 운동선수와 같은 근육질의 건강한 신체를 내면화하는 운동 내재화의 수준이 높을수록 유능감과 자아실현감의 수준이 높게 나타나 심리적 행복감을 높이는데 부분적으로 기여하고 있음을 확인하였다. 이에 대해 육근영, 윤지원, 김근형, 서신영 그리고 박지혜[30]의 연구에서 신체상의 자기평가 불일치가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 심리적 행복감의 수준을 낮게 인식하는 것으로 보고하였다. 또 김혜영, 홍준희, 그리고 김경원[31]은 헬스 운동참여자들의 신체상 자기-차이

에서 마르고 싶어 하는 집단이 살이 찌기를 바라는 집단과 현재 체형에 만족하는 집단보다 정서와 우울을 더 높게 인식하는 것으로 보고하고 있다. 이처럼 선행연구에 근거하여 볼 때, 미디어에 등장하는 모델처럼 근육질 등과 같은 외모를 갖고자 하는 노력으로 이어져 점진적으로 보다 나은 외모를 지녔다고 인식함으로써 심리적 행복감의 수준을 높게 인식하는 것으로 생각된다. 그러므로 이 연구와 선행연구의 결과에 비추어 볼 때, 미디어에 등장하는 모델의 이미지를 외모에 대한 정보원으로 더 많이 이용할수록 그리고 운동선수처럼 건강하고 탄력 있는 신체의 가치를 더 높게 내면화할수록 심리적 행복감을 높여 줄 수 있을 것으로 생각된다.

한편, 헬스참여 성인여성의 우울과 심리적 행복감과의 관계에서는 우울의 수준이 높을수록 심리적 행복감의 모든 하위요인의 수준이 낮은 것으로 나타났다. 이에 대해 비록 스포츠와 직접적인 관련은 없지만, 우울과 행복감 간에 부적 관계가 있다고 보고한 선행연구들[32, 33]의 결과와 유사한 경향을 보였다. 또한 규칙적인 운동참여는 자긍심과 활력감이 증가되어 우울 등의 부정적 정서를 감소시키는 효과가 있다는[34] 점에서 볼 때, 헬스참여 성인여성의 심리적 행복감을 높이기 위해서 지속적으로 규칙적인 헬스운동 참여를 통해 우울과 같은 부정적 정서의 수준을 낮춰야 할 것으로 유추된다.

이상으로 이 연구의 결과를 요약해 보면, 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도와 우울, 심리적 행복감 간에 부분적으로 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도 형성이 정신건강이나 삶의 질 차원에서 매우 중요한 요소임을 시사하는 것이라 할 수 있다. 그러므로 일선 생활체육지도자들은 성인여성이 헬스운동과 같은 레저스포츠 활동에 규칙적인 참여를 통해 외모에 대한 사회문화적 태도 등의 사회·심리적 변인들의 바람직한 형성을 유도하기 위한 구체적인 방안마련을 강구해야 할 것이다. 그리고 스포츠분야에서 외모에 대한 사회문화적 태도와 관련된 선행연구가 매우 제한적으로 이루어져 보다 심층적인 논의를 기술하기에 다소 어려움이 있었다. 특히 이 연구에서 설정한 변인들 간의 관계를 분석한 결과 설명력이 다소 낮게 나타나 이 연구결과를 인용함에 있어 후속연구자들의 주의를 요함을 밝혀둔다. 하지만 앞서 제시한 바와 같이 스포츠분야에서 이루어진 관련선행연구가 다소 미진한 편이어서 관련 연구의 지식체 축적과 아울러 일

반화를 위한 토대 마련에 유용한 정보를 제공한다는 점에서 연구의 의의를 둔다.

## 5. 결론

이 연구는 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 분석하였으며, 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 외모에 대한 사회문화적 태도와 우울과의 관계에서는 압력만이 우울에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 외모에 대한 사회문화적 태도와 심리적 행복감과의 관계에서는 일반적 내재화는 쾌락적 즐거움과 자아실현감, 몰입감에 부정적인 영향을 미치는 반면에, 정보는 쾌락적 즐거움과 자아실현감, 몰입감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 운동 내재화는 유능감과 자아실현감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 우울과 심리적 행복감과의 관계에서는 우울은 심리적 행복감의 쾌락적 즐거움, 유능감, 자아실현감, 몰입감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이 연구는 헬스참여 성인여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 향후 연구에서는 생활체육 참여 유무와 다양한 생활체육 종목으로 확대하여 외모에 대한 사회문화적 태도에 어떠한 차이가 있는지를 분석해 봄으로써 이와 관련된 지식체 축적 및 일반화를 위한 노력이 필요할 것이다. 또한 외모에 대한 사회문화적 태도에 대한 양적 연구뿐만 아니라 질적 연구를 병행한 체계적이고 심층적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

## References

[1] S. Y., Lee, "The effects of exposure to thinness promoting advertising message on young female's mood and body dissatisfaction", Unpublished masters thesis, Ewha Womans University, 2005.  
 [2] Ministry of Culture, Sports and Tourism, "Sport White Paper", 2011.

[3] HanKyung.com, Available From: [cited 2012 March 23], <http://bntnews.hankyung.com>.  
 [4] S. H., Ko, J. Y., Lee, "Cluster analysis according to physical leisure activities with social psychological characteristics factor", The Korean Journal of Physical Education, vol. 40, no. 3, pp. 93-106, 2001.  
 [5] HanKyung.com, Available From: [cited 2011 February 23], <http://www.hankyung.com>.  
 [6] I. S., Lim, "The experience and intention of cosmetic surgery in the looks-discriminatory society", Journal of Korean Women's Studies, vol. 20, no. 1, pp. 95-122, 2004.  
 [7] Heinberg, L. J., Thompson, J. K., Stormer, S., "Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire", International Journal of Eating Disorders, vol. 17, no. 1, pp. 81-89, 1995. DOI: [http://dx.doi.org/10.1002/1098-108X\(199501\)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y](http://dx.doi.org/10.1002/1098-108X(199501)17:1<81::AID-EAT2260170111>3.0.CO;2-Y)  
 [8] Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., Heinberg, L. J., "The sociocultural attitudes towards appearance scale-3(SATAQ-3): development and validation", International Journal of Eating Disorders, vol. 35, no. 3, pp. 293-304, 2004. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/eat.10257>  
 [9] H. J., Jeon, M. S., Chung, "The effects of sociocultural attitudes toward appearance and objectified body consciousness on the behavior of 20-30's women for appearance management", Journal of the Korean Society of Cosmetology, vol. 16, no. 2, pp. 590-601, 2010a.  
 [10] Y. M., Chung, "The effect of sociocultural attitudes toward appearance, objectified body consciousness, and social physique anxiety on physical activity of university students", Journal of Sport and Leisure Studies, vol. 43, pp. 959-971, 2011.  
 [11] K. J., Song, M. S., Lee, "The effects of sociocultural attitude toward appearance on perceptual, attitudinal body images and clothing behaviors", Journal of the Korean Home Economics Association, vol. 47, no. 2, pp. 97-110, 2009.  
 [12] J. H., Jeon, T. S., Yoo, "Directional relationships of public self-consciousness and sociocultural attitudes toward appearance and objectified body consciousness on image management behaviors", Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles, vol. 35, no. 11, pp. 1333-1345, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.5850/JKSC.2011.35.11.1333>  
 [13] H. J., Jeon, M. S., Chung, "The effects of sociocultural attitudes toward appearance and body esteem on cosmetic surgeries", Journal of the Korean Society of Cosmetology, vol. 16, no. 3, pp. 734-741, 2010b.

- [14] S. M., Kim, "The effect of the use of fashion magazine, social comparison, body perception to fear on weight, depression", *The Korean Journal of Physical Education*, vol. 48, no. 2, pp. 331-340, 2009.
- [15] S. I., Kim, "Causal relationship among media exposure to thinness, thin-ideal internalization of thin-ideal, social comparison, body dissatisfaction and depression in female audience", *The Korean Journal of Physical Education*, vol. 50, no. 6, pp. 313-324, 2011.
- [16] S. I., Kim, S. J., Park, "The effects of internalization to thinness and self objectification on body dissatisfaction and depression of female's aerobic participants", *Journal of Sport and Leisure Studies*. vol. 48, pp. 483-494, 2012.
- [17] S. I., Kim, Y. J., Choi, "Analysis of structural model among upward comparison, thinness, body satisfaction and self-esteem, depression in leisure sport participants", *The Korean Journal of Physical Education*, vol. 48, no. 3, pp. 325-336, 2009.
- [18] Thompson, J. K., Stice, E., "Thin-ideal internalization: mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology", *Current Directions in Psychological Science*, vol. 10, pp. 181-183, 2001.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- [19] M. H., Yang, "Physical activity and psychological well-being: development of cognitive-affective states scale", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 9, No. 2, pp. 113-124, 1998.
- [20] Diener, E., "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, Vol. 95, pp. 542-575, 1984.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [21] H. P., Lee, H. S., Lee, "The effect of perceived social reputation on psychological well-being and self-esteem, and sexual differences", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 11, no. 2, pp. 329-344, 2006.
- [22] Cusumano, D. L., Thompson, J. K., "Body image and body shape ideals in magazing: exposure, awareness, and internalization", *Sex Roles*, vol. 37, pp. 701-721, 1997.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF02936336>
- [23] H. S., Seo, "A study of factors influencing on adolescent t's suicide thinking", Unpublished doctoral degree thesis, Daegu university, 2006.
- [24] M. H., Yang, "The effects of loyalty to sport activity on psychological well-being components in teachers", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, vol. 4, no. 2, pp. 182-200, 2000.
- [25] J. Y., Cho, "The effect of sociocultural attitude toward appearance on body images and consumption behavior of adolescents", Unpublished master degree, Myongji university, 2012.
- [26] S. Y., Lee, J. H., Shon, "The casual relationships among dance sports participants' body image, psychological well-being and self-actualization", *Journal of Sport and Leisure Studies*, vol. 36, pp. 1111-1119, 2009.
- [27] Dishman, R. K., Gettman, L. R., "Psychobiologic influence on exercise adherence", *Journal of Sport Psychology*, vol. 2, pp. 295-310, 1980.
- [28] I. T., Kim, "A study on the awareness of physical attractiveness between boys and girls", Unpublished masters degree thesis, Hanyang university, 1986.
- [29] Cox, C. L., Glick, W. H., "Resume evaluations and cosmetics use: when more is not better", *Sex Role*, vol. 14, pp. 51-58, 1986.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00287847>
- [30] K. Y., Yook, J. W., Yun, K. H., Kim, S. Y., Suh, J. H., Park, "The relationship between body-image discrepancy and psychological well-being in female college students", *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 14, no. 4, pp. 665-682, 2009.
- [31] H. Y., Kim, J. H., Hong, K. W., Kim, "The effect of self-discrepancy of body image on eating attitude and emotion in fitness club members", *Korean Journal of Sport Psychology*, vol. 22, no. 1, pp. 191-203, 2011.
- [32] M. K., Kim, "Relationships on university students' depression and happiness: The mediating role of gratitude and optimism", *Youth Culture publishes Forum*, vol. 28, pp. 8-32, 2011.
- [33] U. H., Jun, "The effects of family support recognized by elderly on one's psychological well-being", Unpublished master thesis, Kyungsung University, 2008.
- [34] Berger, B. G., Owen, D. R., "Mood alternation with swimming-swimmers really do "feel better"", *Psychosomatic Medicine*, vol. 45, no. 5, pp. 425-433, 1983.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/0006842-198310000-00006>

**임 승 현(Seung-Hyun Lim)**

[정회원]



- 1997년 2월 : 대구대학교 체육학과 (체육교육학 석사)
- 2000년 8월 : 계명대학교 체육학과 (운동처방학 석사)
- 2006년 2월 : 대구대학교 체육학과 (이학박사)
- 2007년 9월 ~ 현재 : 대구대학교 체육학과 부교수

<관심분야>

스포츠사회학, 스포츠마케팅, 실버스포츠

---

**김 유 진(Yoo-Jin Kim)**

[정회원]



- 2009년 8월 : 동국대 사회과학대학원 (체육학 석사)
- 2012년 2월 : 대구대학교 체육학과 (이학박사)

<관심분야>

스포츠사회학

---

**남 인 수(In-Soo Nam)**

[정회원]



- 2004년 2월 국민대학교 대학원 체육학과(이학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 대구대학교 체육학과 조교수

<관심분야>

체육교육학, 특수체육학