

교 육 학 석 사 학 위 논 문

외모인식 프로그램이 여중생의 학교생활
적응과 외모에 대한 사회문화적
태도에 미치는 영향



2008년 8월

부경대학교교육대학원

교 육 심 리 전 공

김 미 정

교 육 학 석 사 학 위 논 문

외모인식 프로그램이 여중생의 학교생활
적응과 외모에 대한 사회문화적
태도에 미치는 영향

지도교수 이 정 화

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2008년 8월

부경대학교교육대학원

교 육 심 리 전 공

김 미 정

김미정의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2008년 8월



주 심 교육학박사 이 경 화(인)

위 원 교육학박사 허 균(인)

위 원 철 학박사 이 정 화(인)

목 차

목차	i
표목차	iii
Abstract	iv
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	5
3. 용어의 정리	6
II. 이론적 배경	7
1. 외모주의	7
2. 학교생활적응	18
3. 외모에 대한 사회문화적 태도	23
4. 외모인식 프로그램의 이해	27
III. 연구방법	31
1. 연구대상	31
2. 실험설계	32
3. 연구도구	32
4. 연구절차	37
5. 자료처리	39

IV. 연구 결과	39
1. 실험집단과 통제집단의 동질성확인	39
2. 학교생활적응의 집단간 차이	40
3. 외모에 대한 사회문화적 태도의 집단간 차이	42
4. 프로그램 평가 분석	43
V. 논의 및 결론	45
1. 논의	45
2. 결론 및 제언	48
<참고문헌>	51
<부 록>	58

표 목 차

<표 1> 실험집단과 통제집단의 구성	31
<표 2> 실험 설계	32
<표 3> 외모복플렉스 척도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도	33
<표 4> 학교생활적응의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도	34
<표 5> 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도	35
<표 6> 외모인식 프로그램의 주제 및 활동 내용	36
<표 7> 실험·통제집단의 구성 및 외모 콤플렉스 점수의 집단간 차이검증	40
<표 8> 집단에 따른 사전, 사후 학교생활적응 점수의 평균과 표준편차	40
<표 9> 집단에 따른 학교생활적응 점수의 사전·사후 증가량 차이검증	41
<표 10> 집단에 따른 사전, 사후 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 평균과 표준편차	42
<표 11> 집단에 따른 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 사전·사후 증가량 차이검증	43
<표 12> 프로그램 평가 분석	44

**The Effects of Appearance Awareness Program on Female
Middle School Students' School Life Adjustment and
Sociocultural Attitudes towards Appearance**

Kim, Mi Jeong

Major in Educational Psychology

Graduate School of Education

PuKyong National University

Abstract

The purpose of this study was to test the effect of the appearance awareness program on female middle school students' school life adjustment and sociocultural attitudes towards appearance. This research is based on the following hypotheses.

First, there would be a difference in school life adjustment between the experimental group that participates in the appearance awareness program and the control group.

Second, there would be a difference in sociocultural attitudes towards appearance between the experimental group that participates in the appearance awareness program and the control group.

The subjects of this study were 38 students in the first grade of B middle school in Haeundae-gu, Busan. They were divided into two groups, the experimental group and the control group, with 19 students each. The experimental group took the program composed of 11 session, each of which

was 60 minutes, twice a week after school(three times a week during vacation). The control group did not take any treatment during the period.

Appearance Complex Scale developed by Gim Chu seong(2001), School Life Adjustment Test developed by Yoo yoon hee(1994), and the Test of Sociocultural Attitudes towards Appearance developed by Park Kyung mi(2006) were used to measure the school life adjustment and sociocultural attitudes towards appearance.

The program used for this study was developed by the researcher who referred to the programs of Ministry for Health, Welfare and Family Affairs(2004). The results of this study were analyzed by t-test using SPSSWIN 12.0 program.

The major findings of this study were as follows:

First, the experimental group that participated in the appearance awareness program showed more positive school life adjustment than the control group.

Second, the experimental group that participated in the appearance awareness program showed more positive sociocultural attitudes towards appearance than the control group.

Based on the above findings, it is concluded that the appearance awareness program has positive effects on the school life adjustment and the sociocultural attitudes towards appearance of female middle school students.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

학교 현장에서 학생들과 생활하다보면, 특히 여학생들은 자신의 외모에 대한 관심으로 인해 학교생활적응에 많은 문제점들을 나타낸다. 여드름 때문에 늘 얼굴을 반쯤 가리고 다니고 살을 빼기위해 아침 식사를 거르는 경우가 있는가 하면 몸매가 드러나도록 교복을 몸에 꼭 맞게 변형하기도 한다. 그런가 하면 학교에서는 외모 때문에 친구들로부터 놀림을 받고 따돌림을 당하여 학교생활을 소극적으로 하는 경우가 있기도 하고 학교에서의 외모규제에 따른 갈등을 겪고 있는 학생들을 보게 된다. 또한 최근에는 친구들의 외모를 평가할 때 ‘외모가 착하다’라는 표현을 쓰고 있다. 이것은 결국 한 개인의 인격과 품성을 도덕적 잣대로 생각하지 않고 아름다운 외모와 신체를 가지고 있다는 것만으로 평가하는 외모 지상주의의 한 모습이다.

통계청의 사회통계조사보고서(2006)에 의하면 전국에 있는 청소년(15세~24세)들을 대상으로 청소년이 고민하는 문제를 조사한 결과 특히 15~18세에 있는 청소년이 가장 고민하는 문제는 공부(61.1%)를 그 다음으로 외모(11.3%)를 말하였다. 또한 중학교 재학생 이하에서도 공부(65.5%)에 이어 그 다음으로 외모(11.4%), 용돈 부족(4.2%)의 순으로 고민을 가지고 있는 것으로 나타났다. 특히 외모에 대해서는 남자(6.7%)에 비해 여자(13.0%)가 더 많이 고민하는 문제로 나타났다.

또 국가청소년 위원회(youthdream.go.kr)와 한국청소년 정책연구원이 전

국 중·고등학교 1~3학년 5,951명을 대상으로 <한국 청소년 행복지수>를 조사한 결과, 우리나라 청소년의 행복지수가 53.08점으로 집계되었다. 여자 청소년(51.92점)의 행복도가 남자 청소년(54.21점)보다 떨어졌고 고등학생(51.35점)이 중학생(55.77점)보다 낮게 조사되었다. 청소년들은 성격, 외모, 건강상태 등 자신에 대한 만족도가 전반적으로 낮았다. 특히 외모에 불만을 가진 청소년이 70.9%에 달했는데, 여학생(74.82%)이 남학생(70.1%)보다 외모에 대한 불만이 많았다(2008. 2. 21 국민일보). 이처럼 외모는 청소년 특히 여학생들에게 있어서는 고민과 끊임없는 관심의 대상이 되고 있다.

최근 들어 ‘외모가 경쟁력’이라는 말을 많이 듣게 된다. 이는 얼굴과 외모가 한 개인의 특성만을 말하는 것이 아니라 그 사람의 능력과 사회경제적 지위를 반영한다는 것으로 대인관계를 결정짓는 중요한 요소임을 말해 준다. 외모가 훌륭하면 성격도 좋고 개인의 능력과 다른 특질까지도 뛰어나리라고 긍정적으로 판단하는 외모의 후광효과(halo effect)는 이미 사회적 현상이 되고 있다(김지경, 2007). 즉 개인의 좋은 신체적 외모는 곧 개인의 행복과 사회적 성공으로 직결된다고 생각하고 신체와 외모향상에 많은 시간과 노력을 투자하고 있다. 이처럼 외모에 대한 관심은 이미 우리 사회 전반에 걸쳐 막대한 영향을 미치고 있으며 이러한 영향은 청소년도 예외가 아니다.

청소년기는 인간의 발달과정으로 볼 때, 급격한 신체적 변화에 따른 심리적 안정을 찾으려고 노력하는 시기로, Hall은 자아의식과 현실적응 사이의 갈등, 소외, 외로움, 혼돈의 감정을 경험하게 되고 이로 인한 긴장과 혼란으로 인해 청소년기는 “질풍노도의 시기”를 경험하게 된다고 표현하였다(조복희 외, 1995). 그런데, 현대 사회는 복잡한 구조와 다양성이라는 특성으로 인해 청소년들에게 내면적 혼란과 갈등을 더욱 가중시킬 뿐만 아니라 청소년기의 적응을 더욱 어렵게 하고 있다. 적응은 인간이 생활하는 모든

장에서 일어나므로, 청소년기 적응 또한 청소년이 생활하는 가정, 학교, 사회 등 모든 환경에서 일어난다. 이러한 환경들 중 학교에서의 적응은 특히 중요한 의미를 갖는다(양춘, 1984). 특히 학생들은 발달 단계 중 성장발달이 가장 활발하고 감수성이 예민하게 이루어지는 이 시기의 대부분을 학교에서 보내게 되며 학생들은 이러한 학교환경 속에서 교사와 교우관계를 확장해 가며 사회적 인간으로서의 자질과 성격을 발달시켜 나간다. 또한 이 시기의 청소년들은 외모에 관심이 많고 타인을 많이 의식하며 타인과 자신을 계속 비교하고 평가하게 되는데 타인과의 비교를 통해 얻은 정보가 그들의 자아존중감에 중요한 영향을 미친다(이아영, 2007). 즉, 자신의 대한 신체 및 외모에 대한 만족 여부는 기분이나 행동에 영향을 주어 이에 만족할 때는 더 자신감이 있고 적극적인 행동을 보이며 자기 개념에 대해 안정감을 갖게 되어 확실한 자아개념을 지니게 된다(성민경, 2007). 이러한 자아개념의 확립은 청소년기에서는 대단히 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다. 그러므로 요즈음처럼 외모를 중시하는 사회문화적인 분위기속에서 자신의 신체나 외모에 자신감을 가지고 만족할 수 있도록 돕는 교육이 필요하며 청소년들이 자신의 외모에 대한 올바른 가치관을 갖고 성장, 발달할 수 있도록 하여야 한다.

외모와 관련하여 선행연구를 살펴보면, 아동과 청소년의 외모만족도와 신체만족도에 관한 연구에서 긍정적인 신체만족은 자아존중감(김은경, 2005; 고미경, 2004; 서윤경, 2003; 송미현, 2004; 이아영, 2007)뿐 아니라 학교생활적응(박준희, 2005; 송미현, 2004; 신미라, 2005; 이아영, 2007; 이언숙, 2007; 최수진, 2004), 자기효능감(손미혜, 2007; 이언숙, 2007; 전준선, 2006; 채수정, 2008), 사회성(이금룡, 1998)등의 영역에서 정적인 관계가 있었다. 이처럼 외모와 신체만족에 관련된 연구들은 대부분 긍정적인 신체상의 중요성을 강조하고 있다.

한편, 외모에 대한 인식은 스스로 형성되는 것이 아니라 그 시대의 사회문화적 기준에 크게 영향을 받는다. 특히 매스미디어에서 제시하는 이상적인 외모기준은 청소년의 외모에 대한 인식과 가치관 형성에 중요한 요인이 되고 있다. 실제로 김지경(2006)은 ‘청소년과 외모 지상주의’라는 연구 보고서에서 초·중학생의 외모에 대한 인식에 가장 큰 영향을 미친 것은 매스미디어로서 예쁜 여주인공이 사랑받고 대우받는 것을 보고 외모의 중요성을 인식하게 되었다고 하였다. 특히, TV나 방송매체에서 보여주는 멋진 연예인의 모습은 청소년의 중요한 동일시의 모델이 되고, 이들의 외모기준을 자신의 외모기준으로 내재화하려는 경향을 보인다고 한다(현정숙, 2007).

외모에 대한 인식과 이상화된 사회적 기준의 내면화를 의미하는 외모에 대한 사회문화적 태도에 관한 연구들을 살펴보면, 청소년기 여학생은 매스미디어를 통해 신체적 외모에 대한 사회문화적 가치를 인식하고 내면화한다고 하였다(조선명, 1999). 성별에 있어서는 여학생이 남학생보다 외모의 중요성과 사회적 가치 기준을 받아들이는 정도가 높아 신체만족도가 낮다는 연구(현정숙, 2007)가 있었다. 이주아(2005)는 아동과 청소년의 외모만족도에 가장 영향력 있는 사회문화적 요인은 TV로서 이를 통해 전해지는 이상적인 외모는 특히 청소년 여학생들의 신체외모 만족에 영향을 준다고 하였다. 박경미(2006)는 외모에 대한 사회문화적 태도에 영향을 받은 여고생은 섭식태도에 문제를 보인다고 하였다.

이러한 선행연구들을 종합해 볼 때, 외모에 대한 사회문화적 태도는 아동과 청소년들 특히 여학생들에게 부정적인 신체상을 가지게 되는 유의미한 요인임을 알 수 있다. 따라서 청소년들로 하여금 대중매체에서 보여주는 이상화된 미적기준에 대한 올바른 이해와 비판의식을 갖게 하고 자신의 외모에 대해 긍정적으로 수용하는 태도를 길러 겉으로 보이는 외모보다는 자신의 개성, 당당한 자신감과 내적 성숙이 더 중요함을 인식시킬 수 있는

교육 프로그램의 필요성이 제기된다고 하겠다.

이미 외모와 관련된 여러 선행연구들(김은경, 2005; 송미현, 2004; 신미라, 2005; 이주아, 2005)의 제언에서도 청소년들이 자신의 외모에 대해 긍정적으로 인식할 수 있도록 하는 교육적 방안과 인성교육의 필요성을 제시한 바 있으며, 특히 외모주의 인식개선과 관련된 프로그램의 개발과 적용의 필요성(채수정, 2008; 현정숙, 2007)을 언급한 바 있으나 실제로 외모인식 프로그램을 적용하고 그 효과성을 검증한 연구는 미흡하다.

이에 본 연구는 외모주의 인식개선 교육의 중요성을 인식하고, 외모에 대해 내면적 갈등과 혼란을 겪고 있는 청소년들에게 사회문화적 태도에 대한 긍정적인 변화를 유도하고 학교생활적응에 도움을 주고자 2004년 보건복지부에서 개발한 외모주의 인식개선 교육프로그램을 기초로 하여 수정, 보완한 외모인식 프로그램을 여중생에게 적용시켜 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

본 연구는 중학교 1학년 여학생을 연구대상으로 선정하였는데 그 이유는 여학생이 외모에 대한 불만이 남학생에 비해 높으며 특히 1학년은 다른 학년에 비해 학업에 대한 부담감이 적고 시간적 여유로 인해 대중매체를 접하는 시간이 더 많을 것이라는 가정(조병만, 2002)을 해 볼 때, 외모에 대한 사회문화적 태도에 영향이 큰 집단으로 생각되기 때문이다. 또한 초등학교에서는 외모에 대한 규제가 특별히 없지만 교복과 함께 시작되는 중학교의 생활은 초등학교와는 다른 새로운 환경이므로 이들의 학교생활적응을 돕고, 외모에 대한 사회문화적 태도의 긍정적인 변화를 통해 건강한 자아상을 정립하는 데 도움을 주고자 하였기 때문이다.

2. 연구가설

본 연구의 목적은 중학교 1학년 여학생을 대상으로 외모인식 프로그램을 실시하여 이 프로그램이 이들의 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 어떠한 영향이 미치는지 알아보고자 하는 것으로 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1. 외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단 여학생간에 학교생활적응은 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단 여학생간에 외모에 대한 사회문화적 태도는 유의한 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

가. 학교생활적응

적응이란 개인의 심리적 요인과 환경적 요인이 작용하여 조화를 이룬 상태를 말한다. 인간이 자발적으로 행동하고, 보다 적극적으로 환경을 이용하며, 사회적 변화에 능동적으로 참여하는 개인과 환경과의 능동적 상호관계를 가리킨다고 한다(교육심리학 용어사전, 2000).

본 연구에서는 학교생활적응을 학생들이 학교생활에서 일반적인 적응, 즉 교사와의 관계, 교우관계, 학교 수업 및 학교 규칙의 4개 영역에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 조화 있는 관계를 유지하는 상태를 의미하는 것으로 제한하며, 특별히 유윤희(1994)의 학교생활적응 검사에 의하여 측정하

고 있는 점수를 의미한다.

나. 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도란 신체적 외모의 중요성과 이상적인 미에 대한 사회적 기준에 대한 개인의 태도를 의미한다. 이는 다음과 같은 두 가지 측면을 포함한다.

(1)내면화(internalization): 외모에 대한 사회적 중요성을 수용하여 자신의 평가 기준으로 사용하는 것을 의미한다.

(2)인식(awareness): 외모에 대한 사회적 중요성을 인지하는 것을 의미한다.

본 연구에서는 Heinberg와 Thompson 그리고 Stormer(1995)가 개발한 외모에 대한 사회문화적 태도 SATAQ(Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire)를 우리의 실정에 맞게 수정한 후 측정된 외모에 대한 사회문화적 태도점수를 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 외모주의

가. 외모주의에 대한 이해

외모란 시각적으로 보여 지는 신체에 대한 전체적인 모습으로 개인에 대한 정보를 제공하고 대인감정을 결정한다고 한다(현정숙, 2007).

외모에 대한 학자들의 견해를 살펴보면, 외모는 두 측면이 있는데, 그 하나는 신체의 크기 지각이라 할 수 있는 지각적 요인과 다른 하나는 신체의 전반적인 외모에 대한 평가, 태도 등의 주관적 요인들이라고 하였다(Cash & Brown, 1987). 외모는 주로 외적인 아름다움과 동일시되는 매력으로 매력적인 용모는 후광효과를 가져서 대인관계에 영향을 미치게 된다고 한다(홍대식, 1996). 외모가 매력적인 사람은 더 사교적이고 따뜻하고 안정되며 재미있고 지적이고 직업적으로도 성공할 것으로 여겨지기도 한다(Dion, 1981). Berscheid와 Walster(1974)에 의하면 외모가 매력적인 사람들은 사회적으로 바람직한 성격 특성인 재미있고, 강하고, 사교적이며 따뜻한 성격을 가지고 있으며, 또한 지적이고 안정적인 성격을 가지고 있다고 여기고 있다(양계민, 1993, 재인용).

이처럼, 외모에 대한 편견은 성인 뿐 아니라 아동에게도 영향을 미치는데 똑같은 성적의 아이라도 귀엽게 생긴 아이가 더 똑똑하다고 여기는 경향이 있으며(Misschel, 1986) 똑같이 나쁜 짓이라도 평범하게 생긴 아이가 저지른 경우보다 귀엽게 생긴 아이가 저지른 경우 더욱 관대하게 여긴다는 보고가 있다(최수진, 2004, 재인용). 2004년 세상을 떠들썩하게 만들었던 ‘얼짱강도’역시 단지 얼굴이 예쁘다는 이유로 범죄자임에도 미화되어 얼굴만 예쁘면 무조건 다 용서한다는 식의 외모에 대한 편견은 우리 사회에 만연한 외모 지상주의의 심각성을 보여준 한 예이다.

이러한 외모 지상주의는 외모주의와 같은 의미로서 미국 <뉴욕타임스>의 저명 칼럼니스트 William Safire가 2000년 8월 그의 칼럼 ‘온 랭귀지(On Language)’에서 인종, 성별, 종교, 이념 등에 이어 새롭게 등장한 차별

요소로 ‘외모’를 지목, 처음 사용했으며 외모가 개인 간의 우열 뿐 아니라 인생의 성패까지 좌우한다고 믿어 외모에 지나치게 집착하는 경향 또는 그러한 사회 풍조를 말한다(강윤경, 2004). 곧 외모가 연애·결혼 등과 같은 사생활은 물론, 취업·승진 등 사회생활 전반까지 좌우하기 때문에 외모를 가꾸는 데 많은 시간과 노력을 기울이게 된다는 것이다(김성희, 2004).

외모에 대한 집착은 선천적인 외모에 대한 비관을 통하여 질병을 유발하거나, 상대적인 열등감을 조장하여 지나친 외모관리 및 성형을 당연시하는 사회풍조를 만들고 있다. 몇 년 전 세상을 시끄럽게 했던 ‘선풍기 아줌마’는 성형중독에 빠진 우리사회의 한 단면을 보여주었다. 그런데 우리사회에 만연한 외모 지상주의는 10대 청소년들에게도 그 심각성은 예외가 아니다. 이는 한 방송사의 ‘외모도 경쟁력이다! 성형을 꿈꾸는 아이들(10대 성형열풍)’(2006. 11. 4. SBS ‘그것이 알고 싶다’)에서 알 수 있다. 이 프로그램에서는 특히 10대들의 성형열풍의 원인으로 인터넷과 각종 미디어에서 보여주는 외모 지상주의적 성향을 지적하였다. 앞서 청소년의 외모인식에 가장 큰 영향을 주는 요인으로서 매스미디어의 영향을 언급하였고(김지경, 2006) 이러한 매스미디어의 영향은 결국 청소년들에게는 무분별한 모방행동으로 이어질 것으로 추측된다.

이에 본 연구에서는 청소년의 외모 지상주의와 관련하여 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 영향을 주는 요인을 문화계발효과이론과 사회학습이론의 틀로써 이해하고자 한다.

(1) 문화계발 효과이론(The Cultivation Theory)

문화계발 효과이론이란 언론매체 특히 텔레비전이 언론매체를 많이 접촉하는 수용자에게 현실세계에 대한 특정 이미지를 전달해 줌으로써 직접적으로 강력한 영향력을 행사한다는 주장 즉 수용자가 현실세계에 대해 가지

고 있는 이미지는 언론매체에서 전달하는 내용에 계속해서 노출한 결과라는 것이다(네이버 백과사전).

즉, 문화계발 효과이론은 특정한 개인이 대중매체를 통해 전달된 어떤 메시지가 유발하는 인지적, 감정적 반응을 다루는 것이 아니라 그 보다는 방송이 ‘장기간에 걸쳐 반복적으로 전달하는 메시지 체계(a system of message)’를 접한 수용자가 그로 인하여 ‘현실에 대한 하나의 고정된(때로는 현실과 거리가 있는) 인식’을 갖게 된다는 효과를 다루고 있다. 이 문화계발 효과이론은 현실세계와 TV의 상징적 세계는 서로 다르다고 가정하고 시청자가 TV세계 속에서 살면서 그 TV가 제시해준 사실, 규범, 가치 가운데서 무엇을 어떻게 섭취하여 그 의식의 바탕에 무엇이 배양되었는가를 분석하려는 것이다. 이러한 계발효과분석의 기본적인 전제는 TV를 많이 시청하면 사회의 제 문제에 대한 의견 성향에 있어서 수용자는 TV가 제시하는 대로 응답하는 성향을 보인다는 것이다(김예령, 2005).

문화계발 효과이론의 기원은 1920년대에 출판된 월터 리프만(Walter Lippmann)의 명저, 『퍼블릭 오피니언(Public Opinion)』에 담겨있는 ‘우리들 머릿속에 있는 상들(pictures in our heads)은 주로 매스미디어로부터 얻은 상들에 의해 구성된다’는 언술에서 찾을 수 있다.

미국의 커뮤니케이션 학자 조지 거브너(G. Gerbner)는 TV 시청은 폭력의 위험성에 대한 시청자들의 감정 형성에 관계가 있다는 연구결과를 발표했다. 또한 다른 사람에 대한 신뢰, 가정의 가치, 인종문제나 질병 등과 심지어 일상생활의 미적 기준에도 영향을 미친다고 주장했다(차배근, 2004).

문화계발 효과이론의 핵심적인 기본과정은 다음과 같다. 첫째, “문화와 커뮤니케이션은 불가분의 상호관계를 지니고 있다”는 가정이다. 거브너는 문화는 구체적이고 형질적인 상태를 지니고 있으며 그것은 메시지를 통해서 그 자체를 발전시켜 나가고 있다고 보고, 이에 따라 집단적 의식의 계

발이 가능해진다고 한다. 둘째, “오늘날에는 이와 같은 문화나 이데올로기가 주로 매스미디어, 특히 TV를 통해서 발전하게 된다”는 것이다. 셋째, “다른 미디어들과는 달리 상업적인 성격의 TV는 현실세계에 관한 여러 가지 측면의 이야기들이 유기적으로 구성된 총체적인 현실세계의 상(像)만을 그 메시지를 통해서 제시하고 있을 뿐만 아니라 여러 TV 방송들의 메시지들은 거의 동일성을 지니고 있다”는 메시지의 획일성(uniformity)에 관한 가정이다. 따라서 매스미디어, 특히 TV는 현대사회에서 가장 강력한 문화적 무기로서, 문화를 계발시켜주고 있다는 것이 문화계발 효과 이론의 대전제이다(김예령, 2005).

이러한 문화계발 효과의 초기연구는 폭력에 관한 연구로서 거브너는 TV에 대한 시청자들의 노출정도에 따라, 경시청자와 중시청자로 분류해 이들이 사회적 현실 내지 환경에 대해 어떻게 지각 또는 해석을 하고 있으며 어떠한 신념을 가지고 있는지 조사하였다. 그 결과 거브너는 중시청자들이 경시청자들보다 현실세계에 근거하기 보다는 TV가 전달하는 상징체계에 근거하는 의식을 갖고 있다는 것을 발견하였다. 그러나 Doob와 McDonald(1979)는 텔레비전 중시청자들이 지역사회 내에서 폭력을 당할 두려움을 더 느끼고 있는가에 대한 연구를 시행했는데 그 두려움의 원인은 실제로 발생하는 폭력적 범죄의 양에 의한 것이지, 반드시 TV시청이 아니라는 결론을 얻었다. 이들은 TV시청만이 현실에 대한 개인들의 관념을 구성하는 핵심적 요인이라고는 볼 수 없다며 거브너의 문화계발효과이론을 비판하였다. 이러한 비판을 받고 거브너와 그의 동료들은 계발이론을 수정하였다(Gerbner et al., 1980). 그들은 TV의 중(重)시청이 사회집단에 따라서 다른 결과를 가져온다는 사실을 고려하여 TV의 효과는 다른 변인들과 상호작용한다는 점을 주장하였다(민지현, 2007, 재인용).

Potter(1992)는 TV프로그램 내용의 현실성에 대한 시청자들의 지각을

다음과 같이 세 가지로 구분하였다. 첫째, 요술창문지각(TV내용을 현실세계와 똑같이 봄) 둘째, 교훈적 지각(현실세계를 하나의 지침으로 봄) 셋째, 동일시적 지각(자신의 경험과 같은 것으로 봄)으로 나누었다. 특히 동일시 개념은 등장인물이 얼마나 사실적인지를 시청자가 느끼는 정도를 뜻하며 결국 극중 인물과 동일시 경향이 지나치면 미디어에 의해 지각된 현실이 실제 현실보다 더 커보이게 될 수도 있다는 것이다(서정희, 1998, 재인용). 이러한 동일시적 지각은 TV에서 매력적이고 멋지게 보여 지는 사람들이 실제로는 훨씬 적음에도 불구하고 TV에 오랫동안 시청하는 사람들은 외모에 대한 현실인식으로 작용해 그것을 현실로 받아들일 가능성이 높다고 볼 수 있다. 즉 TV에서 지속적으로 내보내는 외모 지상주의 가치관은 시청자들에게 계발될 수 있는 것으로, 특히, 청소년기는 가치관이 확립되지 않은 시기로서 TV에서 내보내는 가치관을 그대로 답습할 가능성이 높다고 볼 수 있다(민지현, 2007).

청소년을 대상으로 TV프로그램의 영향을 조사한 연구로는, 아동과 청소년을 대상으로 외모만족도와 외모관련 사회 문화적 영향(TV, 또래, 부모) 간에는 부적관계가 있음을 알 수 있다(이주아, 2005). 청소년들이 물질주의 가치관이 높고 영상매체 이용시간이 길수록 성형, 체중, 머리손질에 대한 관심이 높았다(전용민, 2003). 또한 미디어에 의한 여성들의 신체불만족현상에 관한 연구에서 마른 몸매를 강조하는 TV프로그램에 대한 노출과 다 이어트와는 정적관계가 있으며 여대생보다는 나이가 어린 여고생이 TV에 더 많이 영향을 받는 것으로 나타났다(최윤정, 2005).

이상과 같이 텔레비전의 문화계발효과는 실제 생활의 경험이 더 낮은 집단일수록 텔레비전의 현실을 적합한 것으로 받아들이기 쉬우므로(Hawkins & Pingree, 1980) 청소년의 외모 지상주의 가치관 형성에 영향을 미칠 것으로 추론할 수 있다.

(2) 사회학습이론

사회학습이론은 인간이 인지 또는 사고할 수 있는 능력을 갖추고 있고, 관찰이나 경험을 통해 도움을 얻을 수 있다는 점을 인정하였으며, 인간의 많은 학습이 다른 사람의 다양한 행동을 주의 깊게 살펴봄으로써 일어날 수 있다는 점 또한 인식한 이론이다(박천일, 강형철, 안민호 공역, 2004).

Bandura의 사회학습이론은 행동 또는 성격의 결정요인으로서 사회적 요소를 중요시하기 때문에 붙여진 것으로, Bandura 이론의 가장 두드러진 특징은 대부분의 인간행동은 다른 사람을 관찰하고, 그를 본보기로 삼아 행동을 수행함으로써 학습된다고 믿는데 있다. 이러한 사회학습이론의 기본 가정은, 인간은 자연스러운 환경 속에서 일상적인 환경의 관계에서 의도적 또는 무의식중에 새로운 것을 모방하는 과정을 통해서 학습한다는 것이다.

Bandura의 모방학습 관점은 자연스러운 환경 속에서 의도적 또는 무의식중에 새로운 것을 모방하는 과정을 통해 이루어지는 즉, 단순한 강화에 의해서가 아니라 개인 내적인 요인이 환경과 행동사이를 중재하는 인지적 과정에서 일어난다는 관점으로 간접경험 모방학습이라 할 수 있으며 직접 경험 모방학습의 행동주의적 접근과 비교된다(Ross D. Parke 외, 2004)

Bandura(1973)는 Bobo 인형실험에서 공격적인 모델을 관찰한 아동들은 비공격적인 모델을 관찰한 아동들에 비해 더 공격적으로 행동한다고 하였는데 이 실험은 결국 직접강화가 아니더라도 모델의 행동을 관찰하고 모방하는 과정을 통해 학습된다는 사실을 검증하였다.

또한 Bandura는 인간과 환경 그리고 인간의 행동 자체가 인간의 연속된 행동을 낳기 위해 상호작용한다고 하였다. 이 세 가지 요소 중 어떤 것도 인간 행동을 결정하는 다른 요인과 분리되어 설명될 수 없다는 것이다. 즉, Bandura의 사회학습이론은 상호결정론 모형으로 설명하였는데, 행동

(Behavior)과 개인(Personality), 환경(Environment)이 모두 상호 영향을 미치는 인자로 작용한다는 것이다. 환경이 아동의 성격과 행동을 조성한다는 Watson이나 Skinner와는 달리 Bandura는 개인, 행동, 환경간의 관계는 양방향성이라고 주장한다. 여기서 개인(P)은 청소년의 인지능력, 신체적 특성, 성격, 신념, 태도 등을 포함한다. 이것은 청소년의 행동(B)과 환경(E)에 영향을 미치고 청소년의 행동과 환경 역시 개인의 태도와 신념에 영향을 미친다. 즉, 학교나 친구 또는 대중매체에서 얻은 지식은 청소년의 행동과 가치관에 영향을 미친다는 것이다(김경미, 2007).

이러한 사회학습이론에 근거한 연구로는 청소년들을 대상으로 TV시청도와 관여도가 높을수록 자신의 신체에 대해 부정적으로 평가하고 외모에 대한 관심과 체중에 대한 관심이 높고, TV안의 인물을 모방하려는 심리적인 욕구가 크다는 연구가 있었다(민지현, 2006; 이미숙, 2000). 이처럼, TV를 많이 시청하고 관찰하는 청소년은 TV안의 인물을 모델로 삼아 외모와 행동을 모방할 수 있을 것이고 이러한 모방행동은 자신의 신체상에 영향을 줄 것이라고 생각된다.

따라서, 본 연구에서는 이러한 Bandura의 사회학습이론에 근거하여 인터넷이나 TV에 방영된 프로그램 또는 사진을 활용하여 외모보다는 자신의 실력이나 노력으로 성공한 사람들을 학생들에게 찾아보게 하고, 성형수술의 부작용 장면을 보여줌으로써 대리적 강화를 통한 관찰학습의 효과를 높이려고 한다.

나. 청소년의 외모주의 인식 실태

우리나라에서 청소년이라는 용어는 주로 생리적 연령과 각 개별법령의

입법취지와 목적에 따라 다르게 그 시기를 규정하고 있으며, 발달심리학적 측면에서 사춘기(Adolescence)란 초등학교 고학년인 12,13세에서부터 17,18세까지의 청소년을 말한다. 즉 사춘기는 신체적 변화와 더불어 정서적 변화를 맞이하는 것으로 사회학적인 관점에서도 사춘기는 아동으로부터 성인기로 자립하고자 전환을 시도하는 시기이며 심리학적으로는 아동기와 성인기 중 어느 쪽에도 완전히 소속되지 않은 주변인적 상황(marginal situation)에서 새로운 심리적응을 추구하는 시기라고 할 수 있다. 사춘기의 이러한 과도기적 특성 때문에 이 시기의 청소년들은 많은 갈등과 문제 속에서 살게 되는 문제의 시기이기도 하다(김형경, 2005).

따라서 본 연구에서는 학교 현장에서 지도가 가능한 사춘기에 해당되는 학생을 청소년으로 지칭하기로 하였다. 이 시기의 청소년이 갖는 외모인식에 대한 연구를 살펴보면 다음과 같다.

Thompson & Chad(2002)는 사춘기시기의 여학생 36%가 자신의 체형에 만족하지 않으며(성민경, 2007, 재인용) Rosenbium 와 Lewis(1999)는 신체 불만족이 13세와 15세 사이에 나타나서, 성인기까지 계속되며, 남학생의 신체 불만족은 연령에 따라 감소하지만, 여학생의 신체 불만족은 증가한다고 하였다. 이러한 결과는 아동은 신체적 성장을 경험하게 되는 사춘기시기에 신체적 자아에 중점을 두게 된다는 것과 신체만족의 성차를 설명해 준다(이주아, 2005, 재인용).

보건복지부(2002)에서 우리 사회의 잘못된 외모인식으로 최근 만연하고 있는 다이어트 열풍과 관련하여 청소년의 외모에 대한 인식 및 건강수준 실태조사를 실시하였다. 이 조사에 따르면 이상적인 체형에 대한 인식을 조사한 결과 여학생은 가장 이상적인 체형으로 ‘마른체형’을 선호하는 비율이 여학생들에서 61.4%, 남학생들은 ‘보통체형’을 가장 선호(52.6%)하는 것으로 나타났다. 자신의 체형에 ‘불만족’하는 경향은 여학생에서 57.9%, 남

학생에서 29.8%로 나타나, 우리나라 청소년들은 지나치게 ‘마른 체형’을 선호하고 있으며 자신의 체형에 불만족하는 현상이 심각하며 이러한 현상은 특히, 남학생들보다 여학생들에게서 더욱 현저하게 나타남을 알 수 있었다. 뿐만 아니라 초 · 중 · 고생의 약 50~70%가 정상 체중 범위에 있음에도 불구하고, 현재 자신의 체형에 대해 만족하지 못하는 학생들의 비율이 상대적으로 매우 높음을 알 수 있었다. 특히 청소년들의 체형에 대한 인식이 상당히 왜곡되어 있으며 과체중이 아님에도 불구하고 더 마르기 위해 다양한 형태의 체중조절을 시도하고 있어 청소년기의 성장과 2차 성징발달 저해가 우려된다고 하였다. 이러한 현상은 초등학교에서 고등학교로 연령이 증가할수록 더욱 심하다고 조사결과 나타났으며 여학생의 경우 체중조절과 다이어트 경험의 비율은 남학생에 비해 상대적으로 높았으며 체중조절의 이유를 여학생은 ‘외모’를, 남학생은 ‘건강’을 가장 많은 이유로 답하였다.

전교조 충북지부가 학생의 날을 맞아 학생문화에 대해 청주시내 중 · 고등학교 학생 1,463명을 대상으로 설문조사를 벌인 결과 32%인 448명이 열짱 · 몸짱 문화로 스트레스를 받고 있다고 답했다. 열짱 · 몸짱문화의 가장 큰 문제점에 대해서는 외모 지상주의의 확산(66%)을 꼽았으며, 긍정적인 측면으로는 자기관리 습관형성(49%)으로 보고 있는 것으로 나타났다. 또 설문대상의 165명(12%)이 열짱 · 몸짱이 되기 위해 1개월 이상 노력을 해본 경험이 있고, 여학생들의 경우 열짱이 되기 위해 성형수술을 받을 수 있다고 답한 학생이 153명(23%)에 달했다(전국교직원노동조합충북지부 보도자료, 2004).

이상의 설문조사를 바탕으로 본 연구자는 청소년의 외모주의 인식실태와 관련하여 체중조절(다이어트)과 외모관리 욕구에 관한 선행연구를 살펴보고자 한다.

그런데, 외모 지상주의와 관련한 연구논문은 주로 20대 이후 여성들 특히 대학생들을 대상으로 한 연구들은 많이 있으나 여중생을 대상으로 한 연구는 미흡한 실정이다. 이러한 현상은 중학생들의 외모에 대한 관심과 욕구가 여성들보다 적어서가 아니라 학업으로 인한 문제와 외모관리에 따른 경제적인 문제인 것으로 추측된다.

여중생을 대상으로 한 연구로는 자신의 체형에 대한 왜곡으로 인하여 정상 또는 저체중 군 임에도 다이어트를 시도한 것뿐만 아니라, 자신의 체형 인식을 바르게 하고 있음에도 체형이 보통이라고 인식한 학생의 59.5%, 말랐다고 인식한 학생의 23.4%가 체중조절을 시도하였다고 한다(정승교, 1998). 또한 청소년들은 효과적인 체중 감소법이 식이 요법 또는 운동 등이 건전한 방법이라는 것을 잘 인식하고 있었으나, 굶기 또는 살 빼는 약 먹기 등과 같은 불건전한 방법을 사용하겠다고 응답한 사람이 남학생보다 여학생이 유의하게 많았다(이요원, 1998).

김은정(2004)에 따르면 청소년기의 여학생들은 현재보다 더 마르고 싶어 하고 자신의 체형에 불만족하고 있으며, 이에 여학생들의 체중조절 방법으로는 운동, 식사량 줄이기, 밥 굶기를 하고 있으며, 담배를 피우거나 약을 복용하는 등의 불건전한 방법을 사용하는 학생이 있다고 하였다. 이러한 체중조절 행동은 때로는 부적절한 섭식행동으로 이어져 지나친 다이어트 폐해로 인한 신체적 영양의 불균형을 가져와 여러 가지 질병에 걸리는 원인이 되기도 한다(Higgins, 1991).

이처럼 십대 여학생들의 신체에 대한 불만족과 잘못된 외모인식은 외모 지상주의라는 사회 분위기속에서 외모에 대한 관리행동이 무분별하게 이루어지고 있으며 무엇보다도 청소년의 건강을 위협하고 있다는 것이 가장 큰 문제점으로 부각되고 있다.

한편, 미디어의 이용은 외모에 대한 인식과 그에 따른 체중조절 행동에

영향을 준다. 청소년들이 TV 미디어에서 보여 지는 프로그램의 내용과 연예인들의 모습에 관심과 주의를 기울일수록 자신의 외모를 부정적으로 생각하고, 외모를 매력적으로 가꾸는 데 많은 주의와 관심을 기울이며 다양한 다이어트 행동을 한다고 하였다(김재숙·이미숙, 2001). 김지경(2006)은 청소년의 외모 지상주의에 가장 영향을 주는 것은 매스미디어와 인터넷, TV등과 같은 대중매체이고 이미 초등학생에서부터 화장을 하거나 다이어트를 시도하는 학생의 수가 많아지고 있다고 하였다. 또한 오락프로그램 시청, 1인 미디어의 반복적인 시청은 외모에 대한 태도를 형성하고 외모 지상주의 가치를 담고 있는 콘텐츠의 습관적인 이용은 외모 지상주의를 만든다고 하였다(민지현, 2007).

위의 선행연구들의 결과를 종합해보면, 청소년은 대중매체의 영향으로 부정적인 신체상을 가지게 되며 대중매체가 보내는 메시지를 그대로 모방하려는 행동을 하고 이러한 모방행동은 청소년의 건강상의 문제와 더불어 생활 전반에 많은 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

따라서 외모 지상주의를 부추기는 대중매체에 대한 올바른 비판의식을 갖고 대중매체에 대한 이해를 돕는 것은 청소년의 외모에 대한 가치관과 태도에 유의미한 영향력이 있을 것이다.

2. 학교생활적응

가. 학교생활적응의 개념

적응(adjustment)이란 개인의 심리적 요인과 환경적 요인이 작용하여 조

화를 이룬 상태를 말한다. 즉 인간이 자발적으로 행동하고, 보다 적극적으로 환경을 이용하며, 사회적 변화에 능동적으로 참여하는 개인과 환경과의 능동적 상호관계를 말한다(교육심리학 용어사전, 2000).

적응이란 말에는 두 가지의 의미가 있다. 첫째, 적응이란 실제의 요구에 대한 순응(adaptation)이며, 둘째, 개인의 요구와 환경과의 조화를 이루어 욕구를 만족해 나가는 행동 과정이고, 욕구의 좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정이다(민영순, 1993). 그런가 하면, Morris(1985)는 적응을 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서 개인의 요구를 환경의 요구에 균형 있게 맞추고, 개인의 요구를 실현가능성에 비추어 신중하게 고려하여, 상황의 한계 내에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려는 성공적 혹은 비성공적인 대처를 하는 시도라고 설명하고 있다(전화연, 2006, 재인용). Lazarus(1976)은 실제로 적응은 두 가지 종류의 과정 즉, 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자신의 욕구를 충족시키기 위해서 환경을 변화시키는 과정으로 구성되어 있다고 하며 훌륭한 적응이란 환경과의 수동적인 관계 이상을 의미한다고 하였다(천팔만, 2001, 재인용).

한편 Piaget는 적응이란 사람이 현재 자기가 지각하고 있고 알고 있으며 이해하고 있는 것과 그에게 새로운 것으로 여겨지는 어떤 상황, 경험 또는 문제 사이에 균형을 가져오는 과정으로 본다. 그는 적응이란 현재 자기가 경험하는 정보를 기존의 인지구조(schema)에 맞추어 해석하는 동화(assimilation)와 기존 인지구조를 새로운 경험에 알맞게 변화시키는 조절(accommodation)의 상호보완적인 과정을 통해 인지적 성장을 한다고 보고 있다. 그는 개인의 적응과정을 동화와 조절로 보고 있으며 나와 환경의 역학적 관계를 정확히 파악하여 현실적인 목표를 설정하고 적극적으로 달성하는 창조적 과정으로 이해해야 한다고 하였다(이옥형 외, 1993).

이상에서 적응이란 자신이 처한 환경적 상황에서 자신의 욕구를 충족시

키기 위해 환경을 이용하며 적극적으로 사회적 환경 변화에 대처하는 창조적 행위라고 할 수 있을 것이다.

이훈진(1999)은 청소년의 사회적 활동은 학교, 가정, 또래관계를 통해 이루어진다고 보고 그 가운데 학교는 사회 환경에 바르게 적응할 수 있는 중요한 역할을 담당하는 곳으로 청소년이 학교에서 받는 교육적 충체를 통틀어 학교생활이라고 하였다. 따라서 청소년에게 있어 학교는 가정보다 오히려 더 많은 시간을 학교에서 생활하기 때문에 학교생활의 적응의 문제는 대단히 중요한 의미를 지니고 있다.

그러나 적응의 개념도 학자들이 보는 관점에 따라 달랐듯이, 학교생활적응의 개념 또한 연구자들마다 다양하고 각자의 연구관심에 따라 정의되어 왔다(Missall, 2002).

안영복(1984)은 학교생활의 적응을 학교생활에 적응하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것이라고 하였고 유윤희(1994)는 학교적응을 교사적응, 친구적응, 수업적응, 규칙적응의 네 가지로 구성된다고 하였다. 주현정(1998)은 학교생활의 적응을 학생의 모든 행동이 학교환경과의 상호작용에서 잘 조화되고 성공적인 관계를 형성함으로써 교사, 타인들과 원만한 인간관계를 유지해가며 학교수업에 적극적이고 학교규범에 순응하여 독립된 한 개인으로서 역할을 수행해 가는 것이라고 정의하였다. 또한 송미현(2004)은 학교생활적응을 학습자들이 학교에서 접하게 되는 여러 가지 교육적 여건을 자신들의 요구에 알맞게 변화시키거나 학습자들 스스로가 학교에서 바르게 수용하는 것을 의미한다고 하였다. 박준희(2005)는 학교생활적응을 학생들이 학교에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하여 교사 및 학생들과의 관계가 만족스러운 상태로 더 나아가서는 학교생활에서의 경험을 통한 사

회화 과정이라고 하였다.

이상의 여러 가지 정의들을 종합해 볼 때, 학교생활적응이란 학생들이 학교환경 속에서 교사와 친구들과 조화로운 관계를 유지해가며 수업에 적극적인 태도로 임하고 학교규칙을 지킴으로써 자신의 욕구와 갈등을 합리적으로 해결해나가는 과정이라고 보고 본 연구자는 유윤희(1994)의 학교생활적응을 정의하고, 학교생활적응척도를 도구삼아 연구를 수행하고자 한다.

나. 외모와 학교생활적응

청소년기 여학생들에게 있어 외모는 고민과 끊임없는 관심의 대상임을 알 수 있다. 더구나 신체에 대한 자신감의 상실은 학교생활에서 또래와의 친밀한 관계 형성을 곤란하게 하며 교사와의 관계에도 악영향을 미치고 학교생활에서의 부적응 현상을 야기한다고 할 수 있다. 실제로 성민경(2007)이 십대 여학생을 대상으로 연구한 자료에 의하면, 첫째, 사회적인 ‘미’의 기준에 미치지 못하는 내 모습에 부정적인 감정 즉, 이상적인 외모기준에 미치지 못하는 못난 내 모습이 초라하고 짜증나며 둘째, 나를 바라보며 욕하는 따가운 시선들이 느껴지며 셋째, 다른 누구와 외모를 비교당하는 것은 정말 비참하고 넷째, 친구들의 놀림으로 외모콤플렉스의 고통은 더욱 깊어지며 다섯째, 불만스러운 외모로 꿈을 이루지 못할 것만 같아 불안과 두려움을 느끼며 여섯째, 이유모를 반항심이 생긴다고 외모관리 체험에 관해 진술하고 있다.

또한 청소년기에는 자가지각(Self - awareness)능력이 크게 증가하는데 비하여 자기도취적 요구가 강하므로 기대와 현실 간에 큰 차이로 인해 우울감과 부정적인 자기 평가로부터 도피하고자 하는 충동이 강해지기 때문

에 자살까지 생각하게 되는데(신민섭 등, 1993) 이런 자살생각의 주요 요인 중 하나는 외모에 대한 스트레스 때문이라고 한다(박광배·신민섭, 1991). 한국교육개발원(1998)이 집단따돌림 피해학생 실태를 조사한 결과를 보면, 따돌림당한 경험이 여자중학생이 가장 많았고 그 다음으로 초등학생이 2위를 차지하였으며 남녀별로 보면 여학생이 남학생에 비해 집단따돌림의 피해가 많았다. 이러한 따돌림을 가한 요인 중에는 외모와 신체조건도 상당한 요인이 되고 있다.

이상에서 외모에 대한 스트레스와 외모만족도를 포함한 외모에 대한 인식은 학교생활적응에 주요한 요인임을 알 수 있다.

외모와 학교생활적응에 관한 선행연구들을 살펴보면, 김은경(2005)은 초등학생을 대상으로 한 연구에서 외모만족도와 신체만족도가 낮을수록 학교생활부적응의 성향이 높다고 하였다. 이연숙(2007)의 연구에서는 외모만족도가 높은 아동일수록 학교적응을 잘하는 것으로 나타났으며 고등학생을 대상으로 한 송미현(2004)의 연구에서도 같은 결과가 나타났다. 신미라(2005)는 중학생을 대상으로 한 신체만족도와 학교생활적응의 관계에서 남녀학생 모두 신체만족도가 높은 학생들은 학교생활적응의 하위영역 중 학교공부나 친구관계, 교사와의 관계에 대해 적응을 잘 하는 것으로 나타났으나 학교 교칙준수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다고 하였다.

한편, 외모만족도의 구성요소인 신체만족도와 학교적응과의 상관관계를 밝힌 연구에서는 부분적으로 상관이 있고 낮은 상관관계를 나타내는 연구도 있었다(박준희, 2005; 최수진, 2004).

이상의 연구들을 종합해 보면, 외모와 학교생활적응의 결과는 일관적이지 못하다는 것을 알 수 있다.

따라서 본 프로그램을 구성할 때 학생들의 학교생활적응을 돕기 위해서는 학생들의 외모와 신체만족도를 높일 수 있는 활동을 포함시켜야 하겠

다. 구체적으로, 자기주장 훈련과 함께 또래와의 모둠활동, 역할놀이를 통해 교육적 효과를 높이하고자 한다. 그리고 자신의 외모를 있는 그대로 인정하고 외모는 타인을 평가하는 유일한 가치가 아님을 인식하게 하는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다. 학교현장에서는 외모에 의한 비교, 불리한 신체조건 등을 이유로 학생들이 차별 당하거나 따돌림 당하지 않도록 하는 체계적인 인성교육이 필요하며 학교, 나아가 사회에의 적응을 돕는 프로그램의 운영이 필요하다고 보겠다.

3. 외모에 대한 사회문화적 태도

가. 외모에 대한 사회문화적 태도의 이해

외모에 대한 사회문화적 태도는 외모의 중요성을 받아들이는 인식과 매스미디어를 중심으로 전달하는 외모에 대한 이상적 가치기준을 받아들여 자신의 가치로 수용하는 내면화를 의미한다(현정숙, 2007).

Heinberg와 Thompson (1995)은 여성들의 사회적으로 강요되는 외모의 기준에 대한 인식정도와 수용정도를 측정할 수 있는 척도인 STATQ(Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire)을 개발하였다. 이 척도는 다음과 같은 두 가지 요인을 포함하고 있다. 즉 이상적인 외모에 대한 사회적 표준의 중요성을 인지하는 인식(awareness)과 그와 같은 기준을 수용하여 자신의 평가기준으로 사용하는 내면화(internalization)로 이루어졌으며, 실증적 연구를 통해 척도의 신뢰도와 타당도가 검증되었다(박경미, 2006).

이와 같이, 외모에 대한 사회문화적 태도의 기준이 되는 내면화와 외모인식은 여성들로 하여금 사회문화적으로 현재 수용되고 있는 이상적인 미에 가깝도록 다이어트나 운동 등 외모 관리 행동을 하게하고, 극단적인 경우에는 지나친 다이어트로 섭식장애를 일으키기도 하고 약물 복용을 하거나 성형수술을 감행하기도 한다고 한다(홍금희, 2006).

과거에는 각 사회, 문화 계층마다 이상적인 외모에 대해 다양한 기준을 지니고 있었으며, 비교적 일부의 사람들만이 이러한 기준을 달성하도록 압력을 받았다. 그러나 매스미디어의 발달 이후 모든 사회, 문화, 계층에서 외모에 대한 기준이 획일화되었고, 이러한 획일화된 외모 기준이 사진이나 영상등을 통해 매우 빠르고 사실적으로 전달되는 것이 가능해졌다. 결국 매스미디어의 발달에 의한 사회문화적 압력은 사람들로 하여금 외모를 구체적으로 비교하도록 촉진하여, 자신의 신체에 대한 불만족을 증가시키고 날씬해지려는 과도한 노력과 연결시킨다(황운정, 2007). 이처럼 매스미디어는 우리들이 현실을 인식하고 사회에 적응하기 위해 필요한 많은 지식과 정보를 습득하는 사회화 도구로서 중요한 기능을 수행하고 있기 때문에, 현대 사회에서 매스미디어가 갖는 영향력은 거의 절대적이라고 할 수 있다. 특히 TV 미디어는 현대 사회의 가장 강력하고 보편적인 문화도구로 생활의 여러 측면에 대한 모델링 자극을 제시함으로써 시청자들의 사고, 가치, 태도, 행동 등에 큰 영향을 미치는 것으로 보여 지는데, 현실세계에 대한 호기심이 강하여 외부의 자극에 쉽게 반응하고 영향을 받는 청소년들에게 더욱 두드러지게 나타난다고 하였다(이미숙, 2000).

외모에 대한 사회문화적 태도 형성에는 매스미디어의 영향이 매우 크다는 사실은 다음의 연구에서도 볼 수 있다. Mazur(1986)는 미디어가 이상적인 신체적 외모의 표준의 전달에 중요한 역할을 수행한다고 밝혔고, Lakoff와 Scherr(1984)는 미디어속의 모델들이 조작된 이미지가 아니라 실

제 사람이라는 점에서 TV와 잡지의 영향이 특히 문제라고 보았다. Lennon 등 (1999), Thompson과 Heinberg(1999)는 매스미디어를 통해 촉진되는 신체적 매력성과 사회적 이상에 대한 메시지는 사회적 비교과정을 통해 개인의 태도나 가치관에까지 영향을 미친다고 밝혔다(안나영, 2007, 재인용).

국내연구로는 청소년의 텔레비전 오락프로그램의 시청과 1인 미디어의 이용은 그들의 ‘외모 지상주의’의 가치관 형성과 신체변형욕구에 정적인 영향을 주고 있다고 하였다(민지현, 2007). 10대 여자 청소년들을 대상으로 한 연구에서는 매체 이용도와 물질주의 가치관이 높을수록 연예인 의복동조, 유행관심, 신체관심도가 높고 외모에 대한 만족도는 낮다는 연구결과가 있었다(전용민, 2003).

이상의 여러 선행연구에 의하면, 매스미디어는 외모를 타인과 평가하도록 하며 자신의 신체에 대한 불만족을 증가시키고 외모에 대한 태도와 가치관에 영향을 미치는 가장 강력한 요인이라 할 수 있다.

나. 외모에 대한 사회문화적 태도 관련연구

외모에 대한 사회문화적 태도와 관련된 연구를 살펴보면, Cusumano와 Thompson(1997)은 여대생들을 대상으로 외모에 대한 세 가지 측면 - 신체 매체 메시지, 외모에 대한 사회문화적 가치의 자각, 사회화적 가치의 내면화를 살펴보았다. 그 결과 사회문화적 태도가 신체상 왜곡에 가장 큰 관련이 있었다. 특히 미디어의 가치를 자신의 가치로 내면화하는 수준에 따라 신체왜곡정도가 달라진다고 하였다(박경미, 2006, 재인용).

Dittmar와 Howard(2004)의 연구에 따르면 내면화는 신체이미지 장애의

예측 변수임을 보여주어 인식보다는 내면화가 신체이미지 장애와 상관성을 갖는다는 것을 보여주었다(안나영, 2007, 재인용).

국내연구를 살펴보면, 청소년기 여학생은 신체적 외모의 사회적 중요성을 인식하고 이상적인 사회 기준을 내면화할수록, 자신의 신체에 대해 부정적인 감정을 갖게 된다고 하며, 최근의 사회문화적 환경인 매스미디어의 영향은 청소년기 여학생의 신체이미지 왜곡에 영향이 있음을 확인하였다(조선명, 1999). 청년기 여성에서도 마찬가지로 매스미디어에 비취지는 이상적인 미의 사회적 기준을 내면화하고 자신의 신체적 외모의 중요성을 인식한 여성은 신체적 외모에 대해 열중하는 인지적/행동적 성향이 높았으며, 특히 고등학생 집단에서 그와 같은 성향이 크다고 하였다(조선명, 고애란, 2001).

한편 신체적 외모에 대한 사회문화적 태도에 의해 외모지향성이 가장 큰 영향을 받는 집단은 중학생이라는 이수경(2003)의 연구 역시 사회문화적 태도가 형성되면 이상적인 사회의 미적 기준을 자신의 가치로 수용하게 되고 자신의 신체만족도가 결정되며 외모에 대한 관심과 관리에 능동적인 성향을 갖게 된다고 한다.

또한, 외모에 대한 사회 문화적 태도에 영향을 받은 여고생은 섭식태도에 문제를 보이는 것으로 나타났다. 이는 곧 날씬한 신체에 대한 사회문화적 기준을 내면화 할수록 자신에 대한 신체에 대한 불만족이 높아지고, 결과적으로 과도한 섭식 조절을 하게 되어 섭식태도에 영향을 주게 된다고 한다(박경미, 2006).

이상의 여러 선행연구들을 종합해 보면, 외모에 대한 사회 문화적 태도는 여성뿐 아니라 청소년기 여학생들의 신체상과 자아존중감 그리고 섭식태도에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히 대중매체에서 제시되는 이상화된 미적 기준은 청소년들에게 왜곡된 신체상을 형성하게 할 뿐 아니라

섭식태도에 영향을 주어 건강상의 문제를 일으킨다고 본다. 따라서 이 시기의 청소년들에게 외모에 대한 올바른 가치관을 심어줄 수 있는 교육적 해결방안을 생각하여야 함은 당연하다.

4. 외모인식 프로그램의 이해

가. 외모인식 프로그램

2004년 보건복지부에서 청소년들의 외모 지상주의를 변화시키고자 개발한 외모주의 인식개선 교육프로그램은 10대 소녀들이 외모 지상주의에서 벗어나 자존감을 회복하고 한 개인으로 건강하고 당당하게 성장할 수 있도록 인식을 바꾸는 프로그램이다. 이 프로그램을 바탕으로 본 연구자가 수정 보완하여 사용한 외모인식 프로그램의 목적과 내용을 소개하면 다음과 같다.

(1) 프로그램의 목적

청소년들이 외모에 대한 지나친 집착이나 압박에서 벗어나서 자유롭게 건강한 여성으로 성장할 수 있도록 격려하고 지원하는 것을 목적으로 한다.

(2) 프로그램의 내용

외모인식 프로그램의 내용은 다음과 같다.

첫째, 외모주의의 문제점을 이해하고 둘째, 청소년들이 자신의 가치를 재인식하고 자존감을 가질 수 있도록 격려하고 셋째, 무차별적으로 외모주의를 확대하고 유포하는 매스미디어를 비판적으로 볼 수 있게 하며 넷째, 진

정한 아름다움이 무엇인지에 대해 성찰하고 나아가 미래를 준비할 수 있도록 하는 내용을 담고 있다. 즉 구체적으로 외모가 중요하다고 생각하는 우리의 생각에 영향을 주는 요인들은 무엇이 있으며 실제로 외모가 우리의 미래의 성공이나 행복에 어느 정도 영향을 주는가를 깊이 생각해 보는 것이다. 뿐만 아니라 외모 가꾸기를 위해 우리가 하는 많은 행동들이 실제로는 우리 몸을 괴롭히고 혹사시키는 결과를 초래하고 있음을 알게 하고 우리 자신은 세상에 하나밖에 없는 소중한 존재이며 있는 그대로의 나 자신이 얼마나 가치 있고 아름다운 존재인가를 깨닫도록 하는 내용을 담고 있다.

이 프로그램의 내용을 구체적으로 소개하면 다음과 같다.

첫째, 외모 지상주의의 문제점을 이해하기 위한 프로그램이다. 즉 외모를 모든 가치에 우선하고 가장 중요한 것으로 인식하는 외모 지상주의의 문제점이 무엇인지 이해하고, 외모 지상주의가 나의 생각과 행동에 어떤 영향을 미쳤는지 파악한다. 이를 위해 외모와 직업에서의 성공, 경제적 수입과의 관계, 결혼과 외모가 실제로 관련성이 많은가를 생각해 보는 내용을 담고 있다.

둘째, 무엇이 우리에게 외모 지상주의를 강요하는 지를 생각해 보게 하는 내용으로 우리에게 외모 지상주의를 강요하는 실체가 무엇인가를 깨닫고 그 영향으로부터 자유로울 수 있는 방안을 생각해 보는 내용을 담고 있다. 이를 위해 우리가 늘 접하는 TV, 동화책들의 내용을 분석해보고 부모님이 나 친구들이 알게 모르게 우리에게 외모가 중요하다는 인식을 갖게 하는 것은 아닌지 생각해 본다. 또, 시대와 문화에 따라 미인의 조건이 다르다는 사실인식을 통해 미의 기준이란 획일화 될 수 없고 강요될 수 없는 것임을 알게 하며 잡지책에서 지나치게 마른 모델들의 사진을 찾아 찢거나 새로이 구성함으로써 마른 몸에 대한 사회문화적 강요에 대해 재인식하게 한다.

셋째, 나의 몸과 자신을 있는 그대로 사랑하기 위한 내용을 담고 있다. 즉 나의 외모와 관련된 부정적 생각을 찾아내고 그것을 긍정적인 생각으로 바꾸고, 나의 외모에 대한 타인의 평가의 부당성을 지각하고 그에 대한 대응 방법을 생각하고 연습하고 이와 함께 나의 감정 상태와 음식섭취간의 관계를 이해하고 나의 몸을 사랑하기 위한 구체적인 방법을 생각해 보게 한다.

넷째, 하나뿐인 나와 너, 독특한 존재로서의 우리를 인식하게 하는 내용을 담고 있다. 즉 세상에서 유일무이한 존재로서의 나의 존엄성과 가치를 확인하고, 나의 진정한 행복의 가치는 어디에 있는지 생각해봄으로써 외모에 두는 가치를 재검토한다. 이를 위해 나의 얼굴과 신체의 특징을 파악해보고 나의 숨은 매력이나 장점 찾기, 친구들 간에 서로 칭찬하고 격려하는 활동을 한다. 또 내가 사랑하는 사람은 어떤 특징을 갖고 있는지, 나는 사람들에게 어떤 모습으로 기억되고 싶은지를 생각해봄으로써 외모의 가치를 제고하는 활동을 담고 있다

다섯째, 내가 닮고 싶은 여성의 모습을 그려보고 정신적 멘토(Mentor)를 찾아보는 내용을 담고 있다. 즉 자신이 일하고 싶은 분야나 사회 전반에서 능력으로 성공한 여성의 사례들을 통해 여성도 자신의 능력과 노력을 통해 자신이 원하는 삶을 살 수 있음을 생각해 보게 한다는 내용을 담고 있다.

나. 보건복지부의 외모주의 인식개선 프로그램 적용 결과

보건복지부에서는 외모주의 인식개선 프로그램을 2004년 고등학교 3곳, 중학교 3곳, 초등학교 2곳에 있는 학생 420명의 초·중·고 학생들에게 적용한 결과를 다음과 같이 보고하고 있다(보건복지부, 2004).

첫째, 학생들은 외모와 관련하여 매스미디어에 의해 외모주의에 많은 영향을 받고 외모관리에 시간을 할애하거나 관심을 보이고 있으나 개별 학생들에게 미치는 부정적 영향에 대해 비판적 시각 또한 보유하고 있었다.

둘째, 학생들이 외모가 중요하다고 생각하는 이유 중 가장 중요한 측면으로 지적하는 것은 좋은 인상을 줄 수 있다는 것과 취업 시 유리하다는 것이다. 그러나 학생들은 전문적인 직업일수록 외모보다는 능력을 중시한다는 사실을 알고 전문성을 키워야 한다는 생각을 또한 갖고 있었다.

셋째, 많은 학생들이 프로그램에서 요구하는 존경하는 사람으로 어머니를 들고 있었다. 학생들이 어머니를 좋아하고 존경하는 대상으로 드는 이유는 자신들을 위해 희생하고 인내한다는 이유에서인데, 어머니를 존경의 대상으로 생각하는 것은 아직 이들이 사회적 참여의 기회를 가지지 못했기 때문인 이유도 있지만 다른 한편으로 우리 사회가 어머니의 역할 외 여성 모델을 제대로 보여주지 못하였음을 의미한다고 하였다.

넷째, 학생들은 대체로 프로그램에 진지하게 참여하였으며 특히 부모님과 친구, 선생님으로부터 자신의 장점을 듣고 나서는 자신을 가치 있는 사람으로 여기게 되어 자존감을 높이는 기회가 되었고, 나 자신을 더욱 아끼고 사랑하는 계기로 삼겠다는 반응을 보여주었다.

다섯째, 이 프로그램을 마친 후 각자의 소감에서는 학교에서 ‘자아찾기’ 프로그램을 할 때보다도 자신에 대해 더 많이 생각하게 되었다고 보고하고 있다.

이러한 외모주의 인식개선 프로그램이 2004년 보건복지부에서 소개된 이후 한국여성민우회에서는 여학생들의 외모인식을 개선하려는 목적으로 몇몇 학교를 방문하여 실시하고 있다고는 하나 주로 캠프 형식을 빌린 단기간의 체험프로그램으로 실시하고 있다. 그러나 외모주의 인식개선 프로그램을 학교 현장에서 적용하여 어떤 변인과의 관계를 구체적으로 연구한 논

문은 현재까지 보고되고 있지 않다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 중학교 1학년 여학생을 대상으로 외모인식 프로그램이 여중생의 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 미치는 영향을 알아보기 위해 부산 해운대구 B 여자 중학교 1학년 학생(170명)을 대상으로 김추성(2001)의 외모kompl렉스 척도를 이용하여 외모 kompl렉스 검사를 실시하였다. 검사 점수에서 평균값($M=75.21$, $SD=15.29$)보다 높은 학생 83명을 먼저 선정하였다.

그런데 본 프로그램의 성격상 방과 후에 실시하여야 했기에 이 프로그램에 참여하고자 희망하는 학생들을 개별 면담하여 최종 40명을 선정하였고 이들을 실험집단(20명)과 통제집단(20명)에 무선 배정하였다. 그러나 실험을 진행하면서 중도 탈락한 학생이 발생하여 끝까지 참여한 38명을 통계로 처리하였다. 최종 연구대상은 <표 1>과 같다.

<표 1> 실험집단과 통제집단의 구성

실험집단	통제집단	전체
19명	19명	38명

2. 실험 설계

본 연구에서 사용된 실험설계는 사전 - 사후 실험 통제집단 설계로 이를 도식화하면 <표 2>와 같다.

<표 2> 실험 설계

실험집단	O1	X	O2
통제 집단	O3		O4

O1, O3 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도 사전검사

X 외모인식 프로그램

O2, O4 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도 사후검사

3. 연구 도구

가. 측정도구

(1) 외모 콤플렉스 검사

김추성(2001)이 청소년을 대상으로 제작한 외모콤플렉스 척도를 사용하였다. 이 검사의 구성은 총 30개의 문항으로 되어있고, 하위 척도로는 ‘스스로 느끼는 외모콤플렉스’, ‘타인에 의한 외모콤플렉스’, ‘TV매체를 통한 외모콤플렉스’의 3가지 영역으로, ‘스스로 느끼는 외모콤플렉스’는 현재 스

스로 느끼고 있는 외모에 대한 열등의식인 외모콤플렉스 정도를 나타내고, ‘타인에 의한 외모콤플렉스’는 가족이나 이웃친구들을 통하여 받는 외모에 대한 열등의식인 외모콤플렉스 정도를 나타내며, ‘TV매체를 통한 외모콤플렉스’는 영상시대에 TV매체를 통해서 받는 외모에 대한 열등의식인 외모콤플렉스 정도를 나타낸다. 외모콤플렉스 척도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 외모콤플렉스 척도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도

변인	하위척도	문항수	문항번호	Cronbach's α
외모 콤플렉스	스스로 느끼는 외모콤플렉스	13	1~13	.82
	타인에 의한 외모콤플렉스	8	14~21	.80
	TV매체를 통한 외모콤플렉스	9	22~30	.77
전체		30		.90

이 검사는 ‘아주 그렇다(5점)’, ‘그렇다(4점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘아주 그렇지 않다(1점)’ 중 한 가지를 선택하도록 하는 5점 리커트형 평정척도로 점수가 높을수록 외모콤플렉스가 많고 점수가 낮을수록 외모콤플렉스가 작다는 것을 의미한다.

(2) 학교생활적응 검사

학생들의 학교생활적응에 관한 검사지는 학교생활 전반에 대한 적응정도를 알아보기 위해 임정순(1993)의 ‘아동의 학교생활적응에 관한 검사지’를 참고로 하여 유윤희(1994)가 중·고등학생에 알맞게 수정, 보완한 것을 사용하였다.

이 검사지는 총 32개의 문항과 4개의 하위영역으로 구성되어 있는데 각

하위영역의 내용은 다음과 같다.

- (가) 교사관계: 담임교사에 대한 호감, 인정, 대화정도, 존경심
- (나) 교우관계: 친구들과의 어울림, 대화상대, 도움, 인기도, 괴롭힘
- (다) 수업태도: 수업시간에 발표, 즐거움, 유익함, 숙제, 이해, 집중도, 질문
- (라) 학교규칙: 학교에서의 정숙, 좌측통행, 주변활동, 시설이용, 청결, 질서와 규율에 대한 느낌을 말한다.

학교생활적응의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 학교생활적응의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도

변인	하위척도	문항수	문항번호	Cronbach's α
학교생활 적응	교사관계	8	1, 5, 9, 13, 17,*21,*25, 29	.66
	교우관계	8	2, 6, 10, 14, 18, 22,*26, 30	.54
	수업태도	8	3, 7, 11,*15, 19, 23,*27,*31	.67
	학교규칙	8	4, 8, 12, 16, 20, 24, *28, 32	.68
전체		32		.73

* 역채점 문항

이 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘아주 그렇다(5점)’까지의 5점 리커트형 평정척도로 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응함을 의미한다.

(3) 외모에 대한 사회문화적 태도 검사

외모에 대한 사회문화적 태도의 측정도구는 박경미(2006)가 사용한 것을 여중생에 맞도록 수정 보완하여 사용하였다. 이 측정도구는 Heinberg와 동료들(1995)이 개발한 외모에 대한 사회문화적 태도 설문(Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire: SATAQ)을 이상선·오경자

(2003)가 번역하여 사용한 것으로, 인식과 내면화라는 두 가지 변인으로 이루어져 있다. 인식(awareness)은 외모의 사회적 중요성을 의미하며, 내면화(internalization)는 외모에 대한 이상적 사회기준을 받아들여 자신의 가치로 수용하는 것을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘아주 그렇다(5점)’까지의 5점 리커트형 평정척도로 반응하도록 되어있고 점수가 높을수록 외모에 대한 사회문화적 기준을 잘 알고 있으며, 이를 자신의 가치 기준으로 내면화하고 있음을 나타낸다. 따라서 외모에 대한 사회문화적 태도 검사에서는 점수가 낮을수록 자신의 외모에 대한 태도가 긍정적이라고 할 수 있다. 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도는 <표 5>와 같다.

<표 5> 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위척도별 문항수, 문항번호, 신뢰도

변인	하위척도	문항수	문항번호	Cronbach's α
외모에 대한 사회문화적 태도	내면화	7	1, 3, 4, 5, 7, 13, 14	.78
	인식	7	2, 6, 8, 9, 10, 11, 12	.74
전체		14		.83

나. 외모인식 프로그램

(1) 프로그램의 구성

외모인식 프로그램은 연구자가 연구 목적에 맞게 직접 선별하고 수정 보완하여 구성하였다. 이 프로그램을 구성하는 데 주로 참고한 자료는 보건복지부(2004)에서 개발한 ‘10대 소녀들의 외모주의 인식개선 교육프로그램’이었다.

(2) 프로그램의 활동시기

본 프로그램은 실험집단에 한하여 매주 화, 금요일 방과후 시간을 이용하여 실시하였다. 겨울방학 중에는 매주 수요일 오후 2시에 모여 실시(총 3회)하였다. 1회기는 60분으로 하였다.

(3) 프로그램의 활동방법

프로그램은 주로 활동지를 중심으로 토론, 모둠 활동, 역할놀이 및 소견 발표 등으로 구성되어 있다.

(4) 프로그램의 활동장소

프로그램의 효과를 높이기 위해 모둠 활동을 원활하게 하고 인터넷을 검색할 수 있는 모둠 학습실을 이용하였다.

(5) 프로그램의 주제 및 활동내용

프로그램의 단계별 주제 및 활동내용은 <표 6>과 같으며, 프로그램의 구체적인 내용은 <부록-2>와 같다.

<표 6> 외모인식 프로그램 주제 및 활동 내용

회수	주제	활동내용	준비물
1	프로그램 안내 및 외모 지상주의 문제점 이해하기	· 외모주의 인식개선 교육프로그램 안내 · 외모와 행복의 함수관계	활동지
2	외모 지상주의 문제점 이해하기	· 외모 지상주의는 나에게 어떤 영향을 미치나요?	활동지, 계산기
3	외모 지상주의를	· 누가 우리에게 외모가 중요하다는 생각을 하게 하나요?	활동지
4	강요하는 실체 알기	· 시대와 문화에 따른 미인의 조건 · 아무도 나에게 마른 몸을 강요할 수 없어, · 방송사의 홈페이지에 항의글 남기기	활동지, 잡지, 컴퓨터

5	I 나의 몸, 나 자신을 있는 그대로 사랑하기	· 나의 외모에 대한 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸기 · 역할놀이	활동지
6		· 음식섭취와 감정 간의 관계 깨닫기 · 나의 몸을 사랑하기 위한 실천지침 만들기	활동지
7		· 나의 얼굴, 신체의 특징 파악하기 · 나의 숨은 매력, 장점 찾기	활동지
8	독특한 존재로서의 우리 인식하기	· 서로를 칭찬하고 격려하기 · 역할놀이	활동지
9		· 진정한 행복과 삶의 의미를 찾아서 · 기억되고 싶은 나의 모습	활동지
10	내가 닮고 싶은 여성의 모습 찾기	· 내가 일하고 싶은 분야에서 성공한 여성 찾아보기 · 사회 전 분야에서 능력으로 성공한 여성 모델 알아보기	활동지 컴퓨터
11	마무리하기	· 활동내용 반성 및 소감문 작성	활동지

4. 연구절차

가. 연구대상 선정

2007년 12월 1일 학급회 시간을 이용하여 1학년 담임선생님의 협조 하에
외모콤플렉스 척도를 이용하여 외모 콤플렉스 검사를 실시하였고 실시결과

평균(75.21)보다 높은 점수를 받은 학생 83명을 대상으로 개별 면담하여 실험집단(20명)과 통제집단(20명)을 선정하였다.

나. 사전 검사

실험집단과 통제집단의 사전 검사는 연구자가 직접 2007년 12월 3일 방과 후에 모든 학습실에서 두 집단에게 동시에 학교생활 적응검사와 외모에 대한 사회문화적 태도검사를 실시하였다. 이 검사에 소요된 시간은 10~15분 정도였다.

다. 실험 처치

실험집단을 대상으로 연구자가 직접 외모인식 프로그램을 처치하였다. 실험기간은 2007. 12. 4 ~ 2008. 2. 15에 걸쳐 진행되었다. 매주 화요일, 금요일 주 2회 방과 후에 실시하였고 겨울방학 중에는 매주 수요일 주 1회로 총 11회기를 운영하였다. 프로그램의 효과를 높이기 위해 인터넷과 모든 활동이 원활하게 할 수 있는 모든 학습실을 이용하였다. 통제 집단에 대해서는 그 기간 동안 아무런 조치를 취하지 않았다.

라. 사후 검사

외모인식 프로그램의 처치가 끝난 후, 프로그램의 효과를 알아보기 위해 2008년 2월 15일 방과 후에 사전검사와 동일한 방법으로 사후검사를 실시

하였다.

5. 자료 처리

본 연구에서 얻어진 자료는 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 기초적인 기술 통계치를 산출하였고, 연구가설을 검증하기 위해 t 검증을 하였다.

IV. 연구 결과

본 연구는 중학교 1학년 여학생을 대상으로 외모인식 프로그램이 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다.

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 확인

<표 7>은 두 집단의 외모 콤플렉스 점수의 차이를 검증한 결과이다. 표에서 보듯이 두 집단간 차이는 통계적으로 유의하지 않았고 이를 통해 두 집단은 외모 콤플렉스에 있어서 동질한 집단으로 가정할 수 있다.

<표 7> 실험·통제집단의 구성 및 외모 콤플렉스 점수의 집단간 차이 검증

외모 콤플렉스 점수	실험집단 (n=19)		통제집단 (n=19)		t
	M	SD	M	SD	
	94.37	12.96	93.89	5.46	0.147

$p < .05$

2. 학교생활적응의 집단간 차이

연구가설 1은 ‘외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단 여학생간에 학교생활적응은 유의한 차이가 있을 것이다’였다. 이를 검증하기 위해 두 집단 여중생의 학교생활적응 점수의 하위변인별 기술 통계치를 살펴보면 <표 8>과 같다. 표에서 보듯 프로그램을 처치하기 전에 두 집단의 학교생활적응 점수는 네 가지 하위요인 모두에서 거의 차이가 없었다. 실제로 두 집단간 사전 점수의 차이검증을 실시한 결과 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 차이가 없는 것으로 확인되었다. 프로그램을 처치한 이후 그 효과가 있었는지를 알아보기 위해 두 집단의 학교생활적응 점수의 사전-사후 증가량을 비교 검증한 결과는 <표 9>와 같다.

<표 8> 집단에 따른 사전, 사후 학교생활적응 점수의 평균과 표준편차

학교생활적응	실험집단		통제집단	
	사전	사후	사전	사후
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
교사관계	27.11(4.37)	31.36(3.70)	26.26(4.94)	24.63(4.16)
교우관계	27.31(2.98)	29.47(2.89)	25.37(5.52)	25.10(4.70)
수업태도	22.32(3.89)	27.24(4.35)	22.58(4.73)	24.17(3.68)
학교규칙	21.95(3.39)	25.44(3.20)	22.16(5.39)	22.11(4.93)
전체	98.68(9.64)	114.13(9.64)	96.37(12.27)	95.89(12.40)

<표 9>는 학교생활적응의 사전·사후 증가량이 두 집단 간에 유의한 차이가 있음을 나타내고 있다. 두 집단간 차이는 네 가지 하위변인 즉, 교사관계($t=5.344$, $p<.001$), 교우관계($t=2.786$, $p<.01$), 수업태도($t=2.470$, $p<.05$), 학교규칙($t=2.376$, $p<.05$) 모두에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 연구가설 1을 지지하는 결과로 볼 수 있다.

<표 9> 집단에 따른 학교생활적응 점수의 사전·사후 증가량 차이검증

학교생활적응	실험집단 (n=19)		통제집단 (n=19)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
교사관계	4.26	3.23	-1.63	3.56	5.344***
교우관계	2.16	2.22	-0.26	3.07	2.786**
수업태도	4.53	3.28	1.39	4.16	2.470*
학교규칙	3.39	3.43	0.33	4.24	2.376*
전체	14.13	8.08	0.28	8.96	4.707***

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

3. 외모에 대한 사회문화적 태도의 집단간 차이

연구가설 2는 ‘외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단 여학생간에 외모에 대한 사회문화적 태도는 유의한 차이가 있을 것이다’였다. 이를 검증하기 위해 두 집단 여중생의 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 하위변인별 기술 통계치를 살펴보면 <표 10>과 같다. 표에서 보듯 프로그램을 처치하기 전에 두 집단의 외모에 대한 사회문화적 태도 점수는 실험집단이 두 가지 하위요인에서 통제집단에 비해 약간 높게 나타났으나, 사전 점수의 차이검증을 실시한 결과 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 차이가 없는 것으로 확인되었다. 프로그램을 처치한 이후 그 효과가 있었는지를 알아보기 위해 두 집단의 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 사전-사후 증가량을 비교 검증한 결과는 <표 11>과 같다.

<표 10> 집단에 따른 사전, 사후 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 평균과 표준편차

외모에 대한 사회문화적 태도	실험집단		통제집단	
	사전	사후	사전	사후
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>
외모 내면화	23.42(5.95)	18.68(6.13)	20.74(4.69)	19.58(6.23)
외모 인식	23.11(4.91)	18.37(4.70)	22.58(4.56)	23.06(5.67)
전체	46.53(9.83)	37.05(9.96)	43.32(7.82)	43.00(9.80)

<표 11>을 보면 외모에 대한 사회문화적 태도의 사전·사후 증가량이 두 집단간에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다. 그러나 두 집단간 차이는 두 가지 하위변인 중 외모 인식($t = -2.677$, $p < .05$)에서만 나타났다. 외모 내

면화 변인에서는 두 집단간 차이가 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 이는 연구가설 2가 부분적으로 지지되었음을 말해주는 결과라 보겠다.

<표 11> 집단에 따른 외모에 대한 사회문화적 태도 점수의 사전·사후 증가량 차이검증

외모에 대한 사회문화적 태도	실험집단 (n=19)		통제집단 (n=19)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
외모 내면화	-4.74	7.74	-1.12	5.58	-1.634
외모 인식	-4.74	6.29	0.28	4.99	-2.677*
전체	-9.47	12.88	-0.39	8.81	-2.490*

* $p < .05$

4. 프로그램 평가 분석

외모인식 프로그램을 마치는 11회기에서 프로그램에 대한 여학생들의 반응을 알아보기 위해 몇 가지 질문을 조사한 결과는 <표 12>와 같다. 대부분의 여학생들은 본 프로그램을 통해 자신의 외모에 대한 인식을 새롭게 할 수 있는 좋은 기회였다고 응답하였으며, 특히 가장 좋았고 도움이 되었던 회기는 10회기의 외모가 아닌 실력으로 성공한 모델 찾기와 4회기의 잡지책에서 마른 모델을 찾아 새롭게 구성해 본 것이라고 하였다. 또한 프로그램이 끝난 후 자신에 대해 새롭게 알게 된 것이 많았고 학교생활에서도 자신감을 가지게 되었다고 응답하는 학생들이 많았다. 다음에도 이런 프로그램이 있다면 다시 참가하고 싶다고 응답한 학생도 있었다.

<표 12> 프로그램 평가 분석

질문	응답	전체(명)	백분율(%)
1. 학교 적응에 도움된 정도	매우 그렇다	2	10.5
	그렇다	12	63.2
	보통이다	5	26.3
	그렇지 않다	0	0
	전혀 그렇지 않다	0	0
2. 외모에 대해 새롭게 인식된 정도	매우 그렇다	0	0
	그렇다	15	78.9
	보통이다	4	21.1
	그렇지 않다	0	0
	전혀 그렇지 않다	0	0
3. 자신의 외모에 대한 만족감의 정도	매우 그렇다	3	15.8
	그렇다	9	47.4
	보통이다	7	36.8
	그렇지 않다	0	0
	전혀 그렇지 않다	0	0
4. 프로그램에 가장 도움이 되었던 회기	1회기	2	10.5
	2회기	2	10.5
	3회기	0	0
	4회기	3	15.8
	5회기	1	5.3
	6회기	2	10.5
	7회기	1	5.3
	8회기	1	5.3
	9회기	2	10.5
	10회기	5	26.3

질문	응답	전체(명)	백분율(%)
5. 프로그램 통해 달라진 점	· 자신감이 많이 생겼어요 · 제 외모에 대해 어느 정도 만족하게 되었어요 · 내 자신에 대해 많이 생각하게 되었어요 · 좀 더 제 꿈에 대해 구체적으로 생각하게 되었어요		

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 외모인식 프로그램이 여중생의 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 미치는 영향에 대해서 알아보고자 하였다. 본 연구결과를 중심으로 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단의 여학생들간에 학교생활적응은 4개의 하위변인 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다. 따라서, 연구가설 1은 수용되었으며 이는 외모인식 프로그램은 여중생의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 준 것으로 보겠다.

이러한 결과는 외모 만족도와 학교생활적응과는 유의한 차이가 있다는 연구결과(김은경 2005; 송미현, 2004; 이언숙, 2007)와 맥락을 같이한다.

앞서 이론적 배경에서 외모만족도와 자아존중감사이에는 정적 상관관계가 있음을 보고한 많은 연구들(김은경, 2005; 서윤경, 2003; 송미현, 2004; 이아영; 2007; 채수정, 2008)이 있었고, 자아존중감이 학교생활적응에 중요한 영향을 미친다는 연구들(강종훈, 2000; 심수정, 2004)을 볼 때, 외모와 학교생활적응 사이에는 자아존중감과 같은 매개 변인이 있음을 시사한다고 보겠다. 외모인식 프로그램의 내용에는 자신의 외모에 대한 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸어 보게 하고 외모와 관련하여 상대방을 비방하거나 평가하였을 때의 느낌을 나누고 학생들이 외모 이외의 장점에 대해 스스로 생각해보고 부모, 교사, 친구로부터 자신의 장점과 매력을 서로 인정해주고 칭찬하고 격려해주는 활동이 충분히 다루어져 자신에 대한 자부심과 자신감을 심어 주었고 그로 인해 학교생활에 긍정적인 변화를 유도했을 것으로 생각된다. 특히, 역할놀이를 활용함으로써 교육적 효과가 컸을 것으로 생각된다.

둘째, 외모인식 프로그램에 참여한 실험집단 여학생과 참여하지 않은 통제집단 여학생간에 외모에 대한 사회문화적 태도는 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다. 그러나 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위변인 중 인식에서만 통계적으로 유의한 차이를 보여 주었고, 내면화에서는 유의한 차이를 보여주지 않았다. 따라서 연구가설 2는 부분적으로 지지되었다.

두 가지 하위 변인 중 인식에서만 프로그램의 효과가 나타난 이유는 처치 프로그램의 내용 구성에서 기인된 것으로 보인다. 외모인식 프로그램의 내용에는 지나치게 마른 모델을 잡지책에서 찾아 찢거나 새로이 구성해 보며 다이어트의 문제점과 사례들을 찾아보고 지나치게 마른 몸에 대한 사회문화적 강요에 대해 재인식하는 내용이 포함되어 있다. 또 실제로 자신의 신체질량지수(BMI)를 계산해보고 자신이 생각하는 만큼 뚱뚱하지 않다는

사실을 인식시키기에 충분하였다. 뿐만 아니라 자신이 선택하고 싶은 직업을 찾아봄으로써 오늘날의 사회에서 성공하기 위한 조건이 외모보다는 그 분야의 능력과 전문성이 더 중요함을 스스로 알게 하였다. 실제로 인터넷 검색을 통해 성공한 여성모델을 찾아보고 정신적인 멘토(Mentor)를 생각해 보게 한 활동은 학생들의 호응도도 가장 높았다. 이러한 활동들이 외모에 대한 사회문화적 태도의 하위변인인 인식에 영향을 주어 유의한 차이가 나타난 것으로 생각된다.

또 다른 하위변인인 내면화는 외모에 대한 이상적 사회기준을 받아들이는 것으로 이론적 배경에서 고찰한 바와 같이 매스미디어는 청소년들의 외모에 대한 태도와 가치관 형성에 주된 요인으로 밝혀졌다(민지현, 2007; 이미숙, 2000; 조선명, 1999; 현정숙, 2007; 황윤정, 2007). 그러므로 매스미디어에서 보내는 메시지에 대한 바른 이해와 비판의식을 길러주어 자신에 대한 올바른 신체상을 갖게 하는 것은 매우 중요하다. 실제로 본 프로그램 내용 중에는 자신의 외모에 영향을 주는 요인 특히 TV의 영향에 대해 생각해 보고 외모주의를 부추기는 방송매체의 홈페이지에 항의성 댓글을 써 보게 하는 과정을 통해 매스미디어에 대한 비판의식을 돕는 활동이 포함되어 있다. 그러나 본 프로그램의 내용 구성에서 내면화를 낮추기 위한 활동이 인식보다 상대적으로 부족했고, 투입횟수도 충분하지 않았던 것으로 생각된다. 특히 매스미디어로 부터 영향을 가장 많이 받는 청소년들의(이미숙, 2000; 현정숙, 2007) 외모에 대한 가치관을 변화시키기에는 매스미디어의 영향은 너무나 강력하고, 내면화가 자신이 속한 사회문화적 기준을 자신의 신체와 지속적으로 비교하게 만드는 것임(이상선·오경자, 2003)을 가정한다면 단기간내의 처치로서는 유의한 차이가 나타나지 않았던 것으로 생각된다.

이러한 논의에서 볼 때, 본 연구에서 실시한 외모인식 프로그램은 여중생으로 하여금 외모주의의 영향에서 완전히 벗어날 수는 없지만 외모주의에 대해 비판적으로 생각할 수 있는 기회를 갖게 하여 자신의 외모에 대해 긍정성과 자신감이 학교생활의 긍정적 변화를 가져왔고, 외모에 대한 사회문화적 태도에 긍정적인 영향을 주었다고 할 수 있다.

2. 결론 및 제언

지금까지의 연구결과에 근거하여, 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 외모인식 프로그램은 여중생의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 주었다

둘째, 외모인식 프로그램은 여중생의 외모에 대한 사회문화적 태도에 긍정적인 영향을 주었다.

따라서 외모인식 프로그램은 여중생의 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도에 긍정적인 영향을 주었다.

본 연구의 결론을 통해 본 연구가 청소년과 관련하여 현장에 기여할 수 있다고 보는 측면과 시사점은 다음과 같다.

첫째, 요즈음의 사회현상인 외모 지상주의의 인식개선을 위해 청소년을 대상으로 다룬 본 연구는 자신의 가치를 재인식하고 부정적인 신체상을 개선하는 데 이 프로그램은 좋은 자료로 활용될 수 있을 것이다.

둘째, 외모 지상주의와 관련하여 청소년들의 외모 인식과 태도에는 매스 미디어의 역할이 매우 중요한 요인으로 청소년들의 건강한 발달을 돕기 위해서는 다양한 방송매체, 잡지, 광고 및 인터넷 등에서의 자정적인 노력이

있어야 함을 요구하고 데 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 학교 현장에서는 학생과 교사관계와 그들 사이의 또래관계를 이해하고 개선하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

학생들의 활동내용과 소감문을 바탕으로 본 프로그램의 개선점은 다음과 같다.

첫째, 각 회기를 60분으로 하여 운영하였는데 역할놀이를 하였을 경우라든지 10회기의 경우 모둠활동보다는 학생들의 개인 발표가 많았기 때문에 실제로 더 많은 시간이 필요하였다. 따라서 시간을 균형 있게 배분하기 위해 프로그램을 재구성하고 회기도 좀 더 늘려서 구성하는 것이 좋겠다.

둘째, 학생들은 단순히 활동지를 작성하는 것보다는 실제로 인터넷을 찾아 검색해보고 친구들과 의견을 나눠보고 토론하는 활동을 더 좋아하였다. 본 프로그램의 운영에서는 인터넷과 잡지를 주로 이용하였지만 실제로 방영된 TV 프로그램에 대한 관심이 많은 만큼 이러한 TV 프로그램을 녹화하여 학생들에게 제시하면 더욱 흥미를 일으킬 수 있을 것이라 생각된다. 따라서 프로그램을 구성할 때 좀 더 다양한 매체를 활용하는 것이 더 효과적일 것이라 생각된다.

셋째, 모둠 구성에 있어서는 같은 학년이더라도 처음에는 서로 알지 못하여 어색해 하는 경우가 많았고 서로 속마음을 보이기 꺼려했으나 회기가 진행될수록 모둠활동이 활발히 전개되었다. 따라서 본 프로그램의 연구대상을 한 학급을 대상으로 좀 더 지속적으로 프로그램을 진행한다면 또 다른 흥미로운 결과를 얻으리라고 생각된다.

마지막으로 본 연구의 개선점을 기초로 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 결과는 프로그램의 연구시기를 비교적 짧게 하여 나타난 것으로 일반화하기에는 무리가 있으므로 후속연구에서는 보다 높은 효

과를 얻기 위해 프로그램을 재구성하고 체계적이고 지속적인 교육과정(창의적 재량활동, 계발활동)속에 포함하여 운영한다면 또 다른 결과를 유도할 수 있을 것이다.

둘째, 학생들은 비구조화된 활동지를 작성하는 것보다는 실제적인 활동을 좋아하고 토론하는 것을 더 재미있게 생각하므로 후속연구에서는 학생들이 실제로 흥미를 느낄 수 있는 활동을 많이 포함시키고 좀 더 다양한 매체를 활용한다면 더 좋은 효과를 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램과 관련된 변인을 학교생활적응과 외모에 대한 사회문화적 태도만을 다루었지만, 청소년의 심리와 관련된 다양한 변인들을 고려한 연구가 이루어진다면 청소년에 대한 심층적인 이해가 될 수 있을 것이다.



참 고 문 헌

- 강윤경(2004). 크리스찬 대학생들의 외모 지상주의와 자아정체성과의 관계. 총신대학교 석사학위 논문.
- 강종훈(2000). 초등학생의 자아존중감과 스트레스 및 학교적응과의 관계. 홍익대학교 석사학위 논문.
- 고미경(2004). 초등학생의 비만상태에 따른 신체상 만족도와 자아존중감에 관한 연구. 조선대학교 석사학위 논문.
- 교육심리학 용어사전(2000). 한국교육심리학회 편, 서울: 학지사.
- 국민일보(2008. 2. 21). 온라인 검색 [http:// search.kukinews.com/](http://search.kukinews.com/) 청소년 고민.
- 김경미(2007). 대중매체비디오 자극을 활용한 인지행동 집단상담 프로그램이 초등학교 여학생의 신체상과 자기존중감에 미치는 영향. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 김성희(2004). 고등학생의 외모만족도와 대인관계, 자기주장성 및 학업성취도와의 관계 분석. 강원대학교 석사학위 논문.
- 김예령(2005). 대학생들의 미디어현실 수용요인에 관한 연구; ‘문화계발, 미디어동일시, 주류화효과’를 중심으로. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 김은경(2005). 아동의 외모만족도, 신체만족도와 자아존중감, 학교생활부적응간의 관계. 춘천교육대학교 석사학위 논문.
- 김은정(2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상섭식 행동 관련 요인. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 김재숙·이미숙(2001). TV 미디어가 청소년의 신체이미지에 미치는 영향. 한국의류학회지, 25(5), 957-968.

- 김지경(2006). 청소년과 외모 지상주의. **오늘의 청소년**, 22(9), 2-7.
- 김지경(2007). 청소년과 외모 지상주의. **국회도서관보**, 44(7), 28-35.
- 김추성(2002). **외모콤플렉스 극복을 위한 Gestalt 집단상담프로그램 개발 및 효과검증**. 목포대학교 석사학위 논문.
- 김형경(2005). 사춘기학생 문제의 동향과 지도방안에 관한 고찰. **학생활동연구**, 26, 68.
- 네이버 백과사전. 온라인 검색 <http://search.naver.com/>문화계발효과이론.
- 민영순 외(1993). **교육심리학**. 304. 서울: 숙명여자대학교 출판부.
- 민지현(2007). **미디어 이용이 청소년의 외모 지상주의와 신체변형욕구에 미치는 영향: 텔레비전 오락 프로그램과 1인 미디어를 중심으로**. 성균관대학교 석사학위논문.
- 박경미(2006). **여고생의 비합리적 섭식신념과 외모에 관한 사회문화적 태도가 섭식태도에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위 논문.
- 박광배·신민섭(1991). 고등학교의 지각된 스트레스와 자살생각. **한국심리학회지 임상**, 10(1), 298-314.
- 박준희(2005). 청소년의 신체평가와 학교생활적응의 관계. **한국스포츠리서치**, 16(5), 1471-1482.
- 박천일, 강형철, 안민호 (2004). **커뮤니케이션 이론: 연구방법과 이론의 활용**. 서울: 나남출판.
- 방송 외모도 경쟁력이다! 성형을 꿈꾸는 아이들 - 십대성형열풍 (2006.11.4) 『SBS 그것이 알고싶다』
- 보건복지부(2002). 청소년의 외모에 대한 인식 및 건강수준 실태조사. 보건복지부, 2002연구보고서, 여성정책 담당실.
- 보건복지부(2004). 10대 소녀들의 외모주의 인식개선 교육프로그램 개발 보고서.

- 서윤경(2003). 청소년의 외모만족도와 자존감 및 학업성취도와의 관계.
숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 서정희(1998). 미디어교육의 효과에 관한 연구. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 성민경(2007). 십대 여학생의 외모관리 체험에 대한 현상학적 이해와
의미 분석. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 손미혜(2007). 고등학생의 외모에 대한 태도와 자기효능감, 학교생활적
응의 관계. 경남대학교 석사학위 논문.
- 송미현(2004). 고등학생의 외모만족도와 자아존중감 및 학교적응의 관
계. 건국대학교 석사학위 논문.
- 신미라(2005). 중학생의 신체만족도와 학교생활적응과의 관계. 아주대학
교 석사학위 논문.
- 신민섭, 오경자(1993). 청소년기의 자아정체감 혼란과 부적응행동. 대학생
활연구, 11, 71-84.
- 심수정(2004). 중학생의 또래에 대한 애착정도와 자아존중감이 학교생
활적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 안나영(2007). 외모에 대한 사회·문화적인 태도와 객체화된 신체의식
이 외모관리행동에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위 논문.
- 안영복(1984). 적응 및 부적응 행동의 특성과 관계변인. 단국대학교 석
사학위 논문.
- 양계민(1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는
영향: 청소년기를 중심으로. 미간행 충북대학교 석사학위 논문.
- 양 춘(1984). 청소년문제와 노인문제. 서울: 정음사.
- 유윤희(1994). 학교적응 불안, 학업성취간의 관계 분석. 고려대학교 석사
학위 논문.

- 이금룡(1998). 외모가 청소년의 사회성에 미치는 영향에 관한 연구. **학생 생활연구**, 11, 1-18.
- 이미숙(2000). TV미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방 행동에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위 논문.
- 이상선·오경자(2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. **한국심리학회지**, 22(4), 913-926.
- 이수경(2003). 사춘기 여학생의 신체성장에 따른 신체이미지 및 자아존중감, 의복태도형성모델. 연세대학교 박사학위 논문.
- 이아영(2007). 청소년의 외모کم플렉스와 자아존중감 및 학교생활적응에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 이언숙(2007). 초등학교의 외모만족과 성이 자기효능감, 학교적응 및 성취 동기에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위 논문.
- 이옥형, 이종숙, 임선빈(1993). **교육심리학**. 284-285. 서울: 집문당.
- 이요원(1998). 중학생들의 체중조절 실태와 식생활 행동에 관한연구:강원도 영월군을 중심으로. 강원대학교 석사학위 논문.
- 이주아(2005). 아동기의 외모만족도에 대한 사회문화적 영향. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 이훈진(1999). 자아존중감과 학교생활적응과의 관계 연구. 인하대학교 석사학위 논문.
- 임정순(1993). 아동의 의존성과 학교적응의 관계. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 전국교직원노동조합 충북지부(2004). ‘학생, 학생문화를 말하다’ 설문분석 결과 보도의뢰. 충북: 성방환.
- 전용민(2003). 여자청소년의 영상매체이용도, 사회적 가치와 의복 및 신체 태도 연구. 성신여자대학교 석사학위 논문.

- 전준선(2006). **고등학생의 외모만족도와 간접적으로 지각한 사회적 지지 및 자기효능감의 관계**. 서강대학교 석사학위 논문.
- 전화연(2006). **청소년의 가정환경변인이 학교생활적응에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 정승교(1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. **세명논총**, 7, 619-632.
- 조병만(2002). **청소년 여가활동의 실태조사 연구: 수원시 남·여 중학생을 중심으로**. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 조복희, 정옥분, 유가호(1995). **인간발달-발달심리학 접근**. 서울: 교문사.
- 조선명(1999). **외모에 대한 사회·문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 조선명·고애란 (2001). 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체이미지가 의복추구혜택에 미치는 영향; 청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비교. **한국의류학회지**, 25(7), 1227-1238.
- 주현정(1998). **고등학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-사회적 지지를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 차배근(2004). **매스커뮤니케이션 효과이론**. 서울: 나남출판.
- 채수정(2008). **청소년의 외모만족정도에 따른 자아존중감과 자아효능감의 차이**. 경북대학교 석사학위 논문.
- 천팔만(2001). **종합고등학교 학생들의 자아존중감과 학교생활적응과의 관계**. 전남대학교 석사학위 논문.
- 최수진(2004). **청소년의 신체평가와 학교생활적응의 관계**. 국민대학교 석사학위 논문.
- 최윤정(2005). **미디어에 의한 여성들의 신체불만족현상에 관한 연구: TV와 잡지 소비로 인한 신체불만족현상과 다이어트, 성형수술**

에 대한 동의 관계 분석을 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위 논문.

통계청 사회통계조사보고서(2006). http://www.kokis.kr/search/totalsearch_2.jsp

한국교육개발원(1998). 학생의 왕따(집단 따돌림 및 괴롭힘)에 관한 연구, 연구보고 RR 98-19.

현정숙(2007). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모비교, 신체상이 자아 존중감에 미치는 영향. 제주대학교 석사학위 논문.

홍금희(2006). 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도가 신체이미지와 신체만족도에 미치는 영향. 한국 의류산업 학회지, 8(1), 48-54.

홍대식(1996). 사회심리학. 서울: 박영사.

황윤정(2007). 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향. 대구 카톨릭 대학교 박사학위 논문.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cash, T. F. & Brown, T. A. (1987). Body image in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A review of literature. *Behavior Modification*, 11, 487-521.

Dion, K. K. (1981). Physical attractiveness, sex roles and heterosexual attraction. In M. Cook(Ed.). *The Base of Human Sexual Attraction*. Toronto, Academic Press.

HawKins, R. P., & Pingree, S. (1980). Some processes in the cultivation effect. *Communication Research*, 7, 193-226.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K. & Stormer, S. M. (1995).

Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.

Higgins, E. T.(1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 946-956.

Missall, K. N. (2002). *Reconceptualizing early school adjustment: A search for intervening variables*. Unpublished Doctorial Dissertation. University of Minnesota.

Ross D. Parke 외 (2004). 발달심리학 거장들의 핵심이론 연구. 578. 서울: 학지사.



<부 록 - 1>

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 외모인식 프로그램이 여중생의 학교생활 적응과 외모의 사회 문화적 태도에 미치는 영향을 알아보기 위해 마련된 것입니다.

수집된 자료는 학문적 연구의 목적에만 이용될 뿐 다른 용도로 사용되지 않으므로 비밀이 보장될 것이며, 기록해 주시는 모든 사항들을 통계적으로만 처리되므로 학생들에게 누를 끼치는 일은 절대로 없을 것입니다.

문항을 자세히 읽으신 후, 그 내용이 평소의 여러분의 생각과 행동에 가장 가까운 것에 √를 해 주시기 바랍니다. 감사합니다.

2007년 12월

부경대학교 대학원
교육심리전공 석사과정
김 미 정 올림

1. 외모복플렉스 척도

※ 다음은 여러분이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 있는지 알아보려는 것입니다. 아래 내용을 잘 읽고 자신이 해당되는 칸에 √ 표 해 주세요.

학번() 이름() 점수()

번 호	문 항	아주 그 령 지 않다	그 령 지 않다	보통 이다	그렇다	아 주 그렇다
1	나의 외모는 내 마음에 안 드는 부분이 더 많다	1	2	3	4	5
2	나는 나의 외모 때문에 남들 앞에 나서기가 싫다	1	2	3	4	5
3	내면의 아름다움도 중요하지만 외모도 중요하다고 생각한다	1	2	3	4	5
4	나는 태어난 그대로의 내 외모에 만족하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	나는 조물주의 실패작이다	1	2	3	4	5
6	나는 너무 뚱뚱하다(또는 너무 말랐다)	1	2	3	4	5
7	나는 나의 외모 때문에 부끄러울 때가 있다.	1	2	3	4	5
8	인생에 있어 외모는 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	나는 나의 외모에 만족하지 않는다.	1	2	3	4	5
10	나정도 외모면 세상 살아가는데 지장이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
11	나는 외모 때문에 자신감이 없다.	1	2	3	4	5
12	능력보다 외모가 더 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13	자신감은 외모로부터 나온다고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	나는 외모 때문에 손해 본적이 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 다른 사람이 보는 나의 첫인상에 자신이 없다.	1	2	3	4	5
16	예쁜(잘생긴) 친구들을 보면 부러울 때가 많다.	1	2	3	4	5
17	나의 외모 때문에 친구들에게 인기가 없을까 걱정이다.	1	2	3	4	5
18	우리식구가 나의 외모를 놀림감으로 삼을 때 심히 불쾌하다.	1	2	3	4	5
19	친구들이 나의 외모를 가지고 얘기하면 화가 난다.	1	2	3	4	5
20	나도 한번쯤 주변에서 예쁘다는(잘생겼다는) 소리를 들어 보았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
21	이성 친구를 사귀고 싶지만 외모 때문에 자신이 없다.	1	2	3	4	5

22	미스코리아는 무조건 행복할 것 같다.	1	2	3	4	5
23	TV 탈렌트들을 보면 나 자신이 너무 초라해 보인다.	1	2	3	4	5
24	나는 드라마 주인공을 볼 때마다 외모 때문에 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
25	공부는 못해도 고소영, 김희선(장동건)처럼 예뻐하면(잘생겼으면) 좋겠다.	1	2	3	4	5
26	나는 TV다이어트프로그램은 나에게 정말 필요한 프로그램이므로 꼭 시청한다.	1	2	3	4	5
27	나도 성형수술을 해서라도 예뻐지고 싶다.	1	2	3	4	5
28	외모가 빼어난 연예인이 반드시 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 실력보다 외모가 멋진 스타가 더 좋다.	1	2	3	4	5
30	TV에서 보여 지는 스타들도 내면의 사람됨보다 외모가 더욱 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5

2. 학교생활적응 검사

다음은 여러분이 학교생활에 대해 어떻게 생각하고 느끼는가를 알기 위한 질문입니다. 아래 내용을 잘 읽고 자신이 해당되는 칸에 √ 표 해 주세요

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	아주 그렇다
1	나는 선생님과 자유로이 대화를 나눌수 있다	1	2	3	4	5
2	학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활한다	1	2	3	4	5
3	나는 수업시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다	1	2	3	4	5
4	나는 교실에서 조용히 생활한다	1	2	3	4	5
5	내 마음속의 비밀을 선생님에게 이야기하고 싶다	1	2	3	4	5
6	학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많다	1	2	3	4	5
7	나는 학교생활 중 수업시간이 즐겁다	1	2	3	4	5
8	나는 복도나 층계를 다닐 때 좌측통행을 한다	1	2	3	4	5
9	선생님을 길에서 보면 반갑게 인사를 한다	1	2	3	4	5

10	나는 여러 친구 집에 놀러가기도 하고 그 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다	1	2	3	4	5
11	수업시간에 공부하는 내용이 유익하다	1	2	3	4	5
12	나는 주변활동을 열심히 한다	1	2	3	4	5
13	선생님은 나를 귀엽게 여기신다	1	2	3	4	5
14	학업문제를 친구들과 의논할 때가 많다	1	2	3	4	5
15	각 과목마다의 숙제가 너무 많고 벅차다고 생각한다	1	2	3	4	5
16	나는 학교의 시설물을 아껴서 사용한다	1	2	3	4	5
17	우리 학교에는 존경할 선생님이 한 분이라도 있다고 생각한다	1	2	3	4	5
18	내가 어려울 때 나를 도와 줄 친구가 많다	1	2	3	4	5
19	나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다	1	2	3	4	5
20	나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다	1	2	3	4	5
21	선생님들이 너무 명령적이고 딱딱하다	1	2	3	4	5
22	학급에서 친구들과 간에 인기가 있다	1	2	3	4	5
23	수업시간에 배우는 것들은 흥미 있는 것이 많다	1	2	3	4	5
24	화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다	1	2	3	4	5
25	선생님은 내가 질문을 자주하는 것을 좋아하지 않는다	1	2	3	4	5
26	나는 다른 학교로 전학 갔으면 좋겠다	1	2	3	4	5
27	나는 수업시간 중 딴 생각을 많이 한다	1	2	3	4	5
28	학교는 질서와 규율을 너무 강조한다	1	2	3	4	5
29	나를 이해하고 인정해 주는 선생님이 한 분이라도 계신다	1	2	3	4	5
30	학교에서 가끔 나를 괴롭히는 친구가 있다	1	2	3	4	5
31	나는 수업 중 질문을 받을까봐 두렵다	1	2	3	4	5
32	나는 등교시간을 잘 지킨다	1	2	3	4	5

3. 외모에 대한 사회문화적 태도 검사

다음은 여러분이 외모에 대한 사회문화적 기준을 잘 알고 있으며 이를 자신의 가치기준으로 어떻게 생각하고 느끼는가를 알기 위한 질문입니다. 아래 내용을 잘 읽고 자신이 해당되는 칸에 √ 표 해 주세요

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	그저 그렇다	약간 그렇다	아주 그렇다
1	TV나 영화에 나오는 연예인의 외모를 내 이상형으로 생각하고 있다	1	2	3	4	5
2	옷은 날씬한 모델이 입어야 더 예뻐 보인다	1	2	3	4	5
3	날씬한 여자가 나오는 뮤직비디오를 보면 나도 그렇게 되고 싶다	1	2	3	4	5
4	나는 잡지에 나오는 모델처럼 보이고 싶다	1	2	3	4	5
5	나는 잡지나 TV에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교하곤 한다	1	2	3	4	5
6	우리 사회에서 뚱뚱한 사람은 매력이 없다고 생각한다	1	2	3	4	5
7	날씬한 여자의 사진을 보면 나도 그렇게 되고 싶다	1	2	3	4	5
8	이 사회에서 성공하려면 외모는 매우 중요하다	1	2	3	4	5
9	현대사회에서 성공하려면 사람들은 몸매관리를 열심히 해야 한다	1	2	3	4	5
10	대부분의 사람들은 날씬할수록 더 보기 좋다고 생각한다	1	2	3	4	5
11	대부분의 사람들은 날씬할수록 옷맵시가 난다라고 생각한다	1	2	3	4	5
12	오늘날의 사회에서 항상 멋지고 예쁘게 보이는 것이 중요하다	1	2	3	4	5
13	나는 수영복 모델처럼 생겼으면 좋겠다	1	2	3	4	5
14	나는 패션잡지를 보면서 모델들과 나를 비교하곤 한다	1	2	3	4	5

<부록 - 2> 외모주의 인식개선 교육프로그램의 실제(일부 수록)

안녕하세요? 여러분!

여러분은 사람에게 외모가 중요하다고 생각하나요? 물론 사람의 외모는 우리가 누군가를 만났을 때 제일 먼저 눈에 띄는 것이고 그것으로 인해 그 사람에 대한 인상을 형성하게 하는 요인입니다. 하지만 요즘 우리사회는 외모를 지나치게 중요시하고 있는 것은 아닐까요?

본 프로그램에서는 외모가 중요하다고 생각하는 우리의 생각에 영향을 주는 요인들은 무엇이 있으며 실제로 외모가 우리의 미래의 성공이나 행복에 어느 정도 영향을 주는가를 깊이 생각해 보게 될 것입니다. 뿐만 아니라 외모가꾸기를 위해 우리가 하는 많은 행동들이 실제로는 우리 몸을 괴롭히고 혹사시키는 결과를 초래할 수 있음을 알게 될 것입니다. 우리 자신은 세상에 하나 밖에 없는 소중한 존재이며 있는 그대로의 나 자신이 얼마나 가치있고 아름다운 존재인가를 깨닫게 되면 우리는 정말 나를 사랑하고 자신감있게 살아나갈 수 있겠지요? 이제 여러분의 생각과 느낌에 집중하면서 한 과제 한 과제 생각하다 보면 여러분에게도 소중한 경험이 되리라고 믿습니다. 자 이제 시작해 볼까요? 프로그램에 앞서 친구들과 약속을 합시다.

서 약 서

본인은 「외모인식 프로그램」에 참여함에 있어서 다음 사항을 성실히 준수할 것을 약속합니다.

1. 본 프로그램에 끝까지 참여하겠습니다.
2. 집단원의 비밀을 누설하지 않겠습니다.
3. 다른 사람의 의사를 존중하겠습니다.
4. 자신의 발전을 위해 최선의 노력을 다하겠습니다.
5. 친구의 발전을 위해 적극적으로 협조하겠습니다.

2007 년 월 일 서약자: (서명)

$$\left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{array} \right) \left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{array} \right) \left(\begin{array}{c} \vdots \\ \vdots \\ \vdots \end{array} \right)$$

둘째, 경제적 수입과 외모에 대해 생각해봅시다.

(2) 미모를 바탕으로 성공한 여성을 여러분이 본 경우를 예로 들어봅시다.

$$(\quad)(\quad)(\quad)$$

– 65 –

(1) 여러분의 부모님이 어떻게 결혼하게 되셨는지 알고 있나요? 어머니, 혹은 아버지가 예쁘다 멋있다는 이유로 결혼을 하셨을까요? 외모가 예쁘다는 이유로 결혼한 부부가 정말 행복할 수 있을까요?

부모님의 결혼 이유

아버지()

어머니()

(2) 만일 신데렐라나 백설 공주가 결혼한 이후의 생활을 우리가 상상해본다면 그들의 결혼생활이 끝까지 행복했을까요?

.....

(3) 오늘 여러분의 어머니, 아버지께 두 분이 결혼하게 된 동기가 무엇이었는지 여쭙봅시다. 또 결혼생활을 해나가기 위해서는 어떤 요소가 중요하다고 생각하시는지 여쭙봅시다.

어머니

아버지

<제 2과제> 외모 지상주의는 나에게 어떤 영향을 미치나요?

1. 여러분은 하루에 몇 번이나 거울을 보니까? ()회
2. 예쁘게 보이기 위해 어떤 행동을 하나요?
()()()()
3. 여러분은 외모를 가꾸고 치장하는데 어느 정도 시간을 사용합니까?
하루에 ()분/ 시간
4. 여러분은 다이어트를 필요하다고 생각해 본적이 있습니까?
(예/ 아니오)
5. 여러분은 다이어트를 해본 적이 있습니까? (예/ 아니오)
6. 자신의 경험을 통해 알게 된 다이어트의 장단점을 기록해봅시다.

장점	
----	--

단점 (문제점)	
-------------	--

7. 다이어트의 문제점과 사례들

다음의 이야기들은 모델 활동을 하는 여성들이 다이어트를 하면서 느낀

점들을 솔직하게 얘기한 것을 간추려 놓은 것입니다. 우리들이 화려한 직업으로 인식하고 있는 모델이라는 직업의 애환을 엿볼 수 있습니다. 살과의 전쟁 속에 그들은 과연 어떤 생각을 하고 있을까요?

<읽기자료>

· 사례 1:

쇼를 앞두고 다이어트를 아주 많이 해봤어요. 일주일 정도 아침, 점심, 저녁을 아주 소식으로 먹어요. 그럴 경우 약간 빈혈 증세가 있는 것처럼 어지럼증이 느껴지고, 힘이 없으니까 무기력해져서 아무 것도 하기 싫고, 신경이 날카로워져서 작은 스트레스에도 평상시보다 예민해지고 다른 사람에게 신경질적이 돼요.

급할 경우에는 단식을 하게 되는 데 한 3일 정도 해요. 그러면 쉽게 몸무게를 감량할 수 있고 몸매는 날씬해지지만, 대신 피부가 건조해져서 주름이 눈에 띄게 늘고, 보는 사람마다 힘들어 보인다고 하고 사실 저도 무척 힘들어요. 쇼 때문에 할 수 없이 다이어트를 하지만 그 부작용은 심각해요. 쇼만 아니라면 하지 않죠.

· 사례 2:

쇼에서는 모델들이 55사이즈 옷을 입거든요(인터뷰한 모델의 키는 175센티미터이다. 55사이즈는 155센티미터인 사람이 입는 옷을 말함). 갑자기 살이 쪼서 쇼에서 입을 옷이 맞지 않았어요. 에이전시에서 살쪼었다고 뭐라고 해서 악착같이 굶으면서 살을 빼 적이 있어요. 빨리 빼야 하니까 운동할 생각은 안하고 굶는 방법을 택했어요. 10일 동안 세끼만 먹었어요. 3일까지는 참을 만한데 그 다음 부터는 도저히 참기가 힘들더라고요. 먹고 싶기는 하고, 배는 고프고, 살은 빼야 하고, 너무나 힘들었어요. 그래서 과자 같은 것 씹어서 먹지는 않고 뱉어 내면서 참았어요. 보기에는 화려해 보이지

만 그렇게 힘들게 다이어트를 하면서 모델 일을 해야 해요. 어떤 면에서는 살과의 전쟁이에요.

이런 식으로 다이어트를 하면 안 좋은 점은 밤에 잠도 오지 않고, 모든 의욕이 없어지고, 변비도 생기고 그래요. 그래서 가끔 이런 식으로 살거라면 모델 일을 계속해야 하나 하는 회의가 들죠. 다른 사람들은 모델의 생활이 이렇게 힘든 것이라는 걸 모를 거예요.

*** 다이어트를 해선 안 되는 10가지 이유 ***

- (1) 다이어트는 당신을 있는 그대로 사랑하는데 방해가 됩니다.
- (2) 다이어트는 우리의 에너지를 빼갑니다.
- (3) 다이어트는 우리로 하여금 음식을 두렵게 만듭니다.
- (4) 다이어트는 심각한 섭식장애를 초래합니다.
- (5) 다이어트는 우리에게 대한 불만을 의미하며 이는 우리를 더욱 망가지게 합니다.
- (6) 다이어트는 당신을 아름답게 만들어주지는 못합니다.
- (7) 다이어트는 건강을 상하게 합니다.
- (8) 다이어트는 지루한 일입니다.
- (9) 다이어트는 다이어트를 하기위해 쓸 데 없는 돈을 쓰게 합니다.
- (10) 다이어트의 효과는 일시적입니다.

다이어트를 하면 나타나는 증상으로는 첫째 영양결핍을 들 수 있습니다. 성장기에 있는 여러분에게 영양결핍은 심각한 부작용을 낳습니다. 여러분이 중요하게 생각하는 키가 더 이상 자라지 않을 수 있습니다. 둘째, 무월경을 들 수 있습니다. 여러분이 결혼해서 아기를 갖고 싶을 때 아기를 가

질 수 없다면 얼마나 고통스러울까요? 그 외에도 골다공증이 생길 수 있습니다. 골다공증이 생기면 조그마한 외부적 충격이 있거나 넘어지면 뼈가 부러지거나 부서져 버립니다. 심한 경우 목숨을 잃을 수도 있습니다. 이러한 심각한 건강상의 문제가 나타날 뿐만 아니라 일시적으로 감소한 체중이 쉽게 늘어나는 요요 현상을 경험하게 되어 오히려 더 우울해지거나 무기력감을 경험하게 됩니다.

8. 자신의 BMI 계산해보기

여러분에게 실제로 다이어트가 필요한가를 알아보기 위해 자신의 체질량지수를 계산하여 봅시다.

$$\text{BMI} = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

예) 체중 50kg, 신장 160cm

$$\text{체질량 지수} = 50 / (1.6)^2 = 19.53$$

	저체중	마른편	보통	비만
BMI	18.5이하	18.5~ 20	20~ 22	25이상

BMI를 계산해 본 결과 여러분의 체중은 어디에 들어가나요?

대부분 많은 사람들이 정상체중임에도 불구하고 많은 사람들은 자신에게 다이어트가 필요하다고 생각하고 있습니다. 여러분들도 그렇게 생각하지 않았나요? _____

<생각 정리>

요즘 매스컴에서는 과체중의 문제점만을 부각시켜 살을 빼야한다고 주장하고 있습니다만 사실은 저체중으로 인한 문제점도 많이 있습니다. 저체중 상태에 이르면 여성호르몬이 감소하고 머리털이 빠지는 흉측한 상태에 이를 수 있습니다. 특히 청소년기 여성의 저체중 문제는 발달단계의 특성상 매우 중요한 의미를 갖습니다. 청소년기는 신체적, 정신적, 생리적으로 급속한 성장 변화를 통해 성인기로 이행되어 가는 중요한 시기입니다. 이때의 영양은 평생의 건강과 직결됩니다. 청소년기 여성은 성장이 끝나지 않은 시기이고 성인기로 전환하는 과도기의 연령으로 다음 단계인 성인기의 식생활을 확립하는 중요한 시기로 볼 수 있습니다. 또한 머지않아 건강이 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것을 감안하며 여러분의 현재 건강상태는 다음 세대의 건강을 위해 매우 중요한 의미를 갖습니다.

<읽기자료>

* NO DIET DAY 에 대해 알아보까요? (출처: 한국여성민우회)

위에서 얘기한 여러 문제점들 때문에 세계 여러 나라에서는 다이어트를 하지 않는 날을 만들어 기념하고 있습니다.

NO DIET DAY(INDD, International No Diet Day):

매년 5월 6일은 다이어트를 하지 않는 날이다.

1992년 거식증 환자였던 영국의 Mary라는 여성은 무리한 다이어트로 죽는 여성들을 보고 이 행사를 제안하게 되었다. 현재 International No Diet Day는 미국, 독일, 러시아, 노르웨이 등 세계 12개 국가에서 해마다 열리고 있다.

▶ INDD는

- 여성 자신의 있는 그대로의 몸을 받아들이고,
- 확립화된 날씬한 몸매가 아닌 다양성을 인정하며
- 자신의 몸에 대한 긍정적 평가와 자기존중감을 강화하자는 취지로 진행하고 있다.

▶INDD의 활동내용

- 추모행사: 다이어트로 인한 식사 불균형이나 약물남용, 미용수술 등으로 인한 희생자를 추모하는 행사
- 홍보활동: 건강을 해치는 무리한 다이어트의 위험성에 대한 대중 홍보

9. 성형의 문제점

여러분들도 잘 알고 있는 마이클 잭슨은 성형을 너무나 많이 해서 모습이 이상해진 대표적인 사람입니다. 그밖에도 거들된 성형으로 차마 눈뜨고는 볼 수 없는 모습을 갖게 된 사람들의 예는 너무나 많습니다. 이와 같이 성형은 실제로 자신이 원하는 대로 성공하지 못할 확률이 높으며 중독의 가능성을 많이 가지고 있습니다.

성형을 해서 오히려 얼굴이 이상해진 경우를 예로 들어봅시다.

() () () ()

아래의 사진은 심한 성형으로 오히려 얼굴을 망친 사람의 모습입니다. 사진을 보고 성형중독의 문제와 불필요한 성형의 문제점에 대해 생각해봅시다.



<느낀 점>