



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

제주도내 대학생의 외모 만족도가
대인불안에 미치는 영향
: 완벽주의 성향의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 현 주

2017년 8월

제주도내 대학생의 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향 : 완벽주의 성향의 매개효과

지도교수 박 정 환

김 현 주

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2017년 6월

김현주의 교육학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2017년 8월

<국 문 초 록>

제주도내 대학생의 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향
: 완벽주의 성향의 매개효과

김 현 주

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구의 목적은 대학생의 외모 만족도가 완벽주의 성향을 매개로 어떤 과정을 통해 대인관계 불안에 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 외모지상주의의 사회분위기에서 개인의 외모만족도에 따라 대인관계의 하위 요인인 대인불안에 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 그리고 완벽주의의 하위차원인 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 타인지향 완벽주의가 대인불안과 어떤 관계를 보이는지 알아보고자 하였다.

이를 위해 제주특별자치도 소재 4개 대학에 재학 중인 대학생 700명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지 중 자료로써 유효한 655부를 분석에 사용하였다. 외모만족도 척도는 Mendelson & White(1993)가 개발한 신체 존중감 척도(Body Esteem Scale)를 심경옥(2006)이 재편성한 것을 사용하였고, 대인불안 척도는 Leary(1983)의 대인관계 불안 척도(Interaction Anxiousness Scale ;IAS)를 김남재(1995)가 번안한 한국 IAS를 사용하였으며, Hewitt와 Flett(1991a)가 대인관계 측면에서의 완벽주의 성향을 고려하여 만든 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 수집한 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 평균, 표

준편차, 신뢰계수(Cronbach's α), 상관관계분석, 회귀분석을 실시하였으며, 매개 효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향은 부분매개 하였다. 외모 만족도는 완벽주의 성향과 대인불안에서 부적상관관계를 보였으며, 완벽주의 성향은 대인불안과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 자기지향 완벽주의는 상관관계 값이 유의하지 않아 매개효과를 예측하지 못하였다. 셋째, 대학생의 외모만족도가 대인불안의 관계에서 타인지향 완벽주의는 부분매개 하였다. 넷째, 대학생의 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 사회부과 완벽주의는 부분매개 하였다.

위의 결과는 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 부적상관을 나타냄으로써 외모만족도가 낮을수록 대인불안 관계가 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한 매개변인인 완벽주의 성향이 외모만족도와 대인불안과의 관계에서 부분 매개하고 있음을 알 수 있다. 또한 완벽주의 성향과 대인불안의 관계는 정적인 상관이 나타났다. 즉, 완벽주의 성향이 높을수록 대인불안이 높아진다는 것을 알 수 있다. 대인불안을 낮추기 위해서 자신의 외모를 긍정적으로 인식하는 것도 중요하다. 또한 연구결과에서처럼 완벽주의 성향도 대인불안에 영향을 미치므로 완벽주의 성향을 낮춤으로써 대인불안을 감소시키는 중요한 요인이 된다. 완벽주의 성향을 낮추기 위해 상담 장면과 연계하였을 때 완벽주의 성향이 높은 학생들에게 완벽주의 성향을 낮춤으로서 대인불안을 낮출 수 있다는 점을 시사한다. 대인불안은 다양한 문제와 갈등을 일으키고 생활전반에 영향을 미친다. 이러한 연구결과는 대학생들이 완벽주의 성향이 생활전반에 어떻게 영향을 미치는지 이해함으로써 적응 및 사회성·생활지도에 또 다른 접근 방법을 제시해 줄 수 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	6
1. 대학생 시기의 특징	6
2. 외모 만족도	7
3. 대인불안	12
4. 완벽주의 성향	13
5. 외모 만족도, 대인불안, 완벽주의 성향 간의 관계	18
III. 연구방법	25
1. 연구대상	25
2. 연구도구	26
3. 연구절차	29
4. 연구모형	30
5. 자료처리 및 분석	30
IV. 연구결과 및 해석	33
1. 주요 변인들의 기술적 통계	33
2. 주요 변인들 간의 상관분석	34
3. 외모만족도와 대인불안 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과	38

V. 논의 및 결론	46
1. 논의 및 결론	46
2. 제한점 및 제언	47
참고문헌	49
Abstract	54
부록(설문지)	57

표 목 차

표 III-1. 표본추출.....	25
표 III-2. 조사대상자의 일반적 특성.....	26
표 III-3. 외모 만족도 문항구분과 신뢰도.....	27
표 III-4. 대인불안 문항구분과 신뢰도.....	28
표 III-5. 완벽주의 성향 문항구분과 신뢰도.....	29
표 III-6. 매개효과에 대한 가설 검증의 조건.....	31
표 IV-1. 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 평균 및 표준편차.....	33
표 IV-2. 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인 불안의 상관관계.....	35
표 IV-3. 자기지향 완벽주의 척도.....	36
표 IV-4. 남학생의 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인 불안의 상관관계	36
표 IV-5. 여학생의 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인 불안의 상관관계	37
표 IV-6. 자기지향 완벽주의 문항별 응답 빈도 수.....	37
표 IV-7. 자기지향 완벽주의 문항 1 제거 후 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인 불안의 상관관계.....	38
표IV-8. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과	39
표IV-9. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 타인지향 완벽주의 성향의 매개효과.....	41
표IV-10. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 사회적으로 부과된 완벽주의 성향의 매개효과.....	43

그림 목 차

그림 Ⅲ-1. 연구모형.....	30
그림 Ⅲ-2. 매개효과검증 3단계.....	32
그림 IV-1. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과	39
그림 IV-2. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 타인지향 완벽주의 성향의 매개효과.....	41
그림 IV-3. 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 사회부과 완벽주의 성향의 매개효과.....	44

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

네이버 지식IN에서 ‘대학생 외모’라는 주제로 검색을 하면 22,228건의 고민들이 쏟아진다. ‘대학생 새내기가 되는데 외모를 어떻게 꾸며야하는지, 외모로 인해서 대인공포증·시선공포·사회공포증이 생겼는데 어떻게 극복해야하는지, 외모로 인해 친구들에게 비웃음을 당해 수치심이 생긴다. 외모 때문에 자존감이 낮아지고 우리나라에 살기 싫다’는 등 외모로 인한 다양한 고민들을 알 수 있다.

왜 대학생들은 외모 때문에 낮은 자존감·수치심·히키코모리·성형·대인공포증·취업실패 등 외모콤플렉스로 인해 부정적 사고와 행동을 하게 되는 것일까? 그들은 외모가 연애·결혼 등과 같은 사생활은 물론, 취업·승진 등 사회생활 전반까지 좌우하기 때문에 외모를 가꾸는 데 많은 시간과 노력을 기울이게 된다고 말한다. 즉, 외모지상주의에 물들어있는 사회분위기를 그 답으로 말할 수 있다. 개인의 외모가 개인 대 개인 사이에서 우열뿐 아니라 인생의 성패까지 좌우한다고 쉽게 말하고 믿음으로써 현대 사회에서 외모에 지나치게 집착하고 있다는 것이다.

외모에 대한 사회적 분위기로 인하여 대학생들은 어떠한 생각을 갖고 있는지 2014년도 데이터 뉴스에서 조사한 내용을 살펴보면 알 수 있다. 조사에 따르면 대학생의 62.5%가 자신이 ‘외모 때문에 손해를 본 적이 있다’고 생각하였다. 대학생 1,113명에게 외모에 대한 설문조사를 실시한 결과인데 남학생은 66.2%, 여학생은 59.5%가 외모 때문에 손해를 보았다고 답했다(데이터뉴스). 남·여 학생 모두가 외모가 사회적 관계 안에서 매우 중요한 위치를 차지한다고 생각하는 것이다. 즉, 대학생들의 외모에 관한 인식은 현대사회에서 외모가 경쟁력을 높이는 자산의 하나로 인식되고 있음을 잘 드러내고 있다. 지금의 사회가 신체적으로 매력 있다고 간주되는 사람은 교육, 취업, 배우자의 선택 등의 많은 상황에서 우

선적인 대우를 받는 외모의 중요성이 부각됨에 따라 자신의 경쟁력을 향상하고 외모콤플렉스를 극복하기 위해 다양한 외모관리행동을 지향하게 하고 있는 것이다(강영숙, 박현경 2009). 또한 대학생들은 경쟁력 있는 외모를 갖추기 위한 외모관리행동을 하게하고, 이러한 미적욕구 충족은 심리사회적 건강에 긍정적 영향을 미치고 자신감 형성과 대인관계까지 향상시켜 준다(이인숙, 양윤미, 2015; 장혜선, 2014). 이렇게 대학생들이 자신의 외모를 가꾸고 아름답게 꾸미는 것은 이성교제 뿐만 아니라 또래관계, 취업, 승진, 사업 등 사회생활에 많은 영향을 미치고 적지 않은 시간과 물질적 투자를 하게 한다(장미숙, 2010). 이처럼 대학생들에게 자신의 외모를 아름답게 만드는 일은 취업과 연애 등에서 경쟁력을 갖추기 위한 필수적인 스펙이 되었다(윤은영, 2012). 그러기에 외모만족도와 대인불안은 밀접한 영향이 있다.

또 다른 예로써 대학생들은 타인에게 외모에 대한 지적을 받을 때 모멸감을 가장 많이 느낀다는 설문조사 결과가 있다. 중앙대학교 학보사인 '중대신문'이 조사한 결과 대학생 10명중 8명은 '타인의 언행에 모멸감을 느낀 적이 있다'고 답했다. 모멸감을 느낀 원인으로는 '외모에 대한 발언'이 가장 많았고, 스펙, 경제적 능력, 학벌 등이 뒤를 이었다(EBS NEWS). '데이터뉴스'와 '중대신문'이 조사한 대학생들의 외모에 대한 인식을 살펴보았을 때 자신이 외모에 대하여 어떻게 인식하고 있는냐에 따라서 진로 및 대인관계와 사회적인 성공, 개인의 심리적인 면에도 큰 영향을 주고 있다는 것을 알 수 있다.

외모에 대한 관심은 외모만족 혹은 외모불만족으로 나타난다. 심우엽(2011)은 외모불만족은 학생들에게 부정적 영향을 미치는데 낮은 만족도는 자존감 저하, 대인불안, 사회성 결핍 등 심리적 문제로 연결된다고 했다. 대학생들의 외모에 대한 고민과 집착, 두 기사에서 보여 지는 대학생들의 외모에 대한 가치관과 인식은 대인관계와 사회생활에서 외모가 중요하다는 것을 알려준다. 즉, 외모불만족은 낮은 자존감과 열등감 등 대인불안으로 이어진다.

대인관계 불안이란 사회불안(Social anxiety)의 하위요인으로서 '낯선 사람들에게 자신의 불완전함이 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 사회적 또는 수행상황에서 지속적으로 두려움을 보이며 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동하는 것을 두려워하는 것'으로 정의한다(American Psychiatric Association,

1994). 대학생 시기는 사회적 역할을 준비하는 시기로서 대인관계를 형성하는 중요한 단계이다. 이러한 시기에 자신의 외모불만족으로 인하여 자존감이 낮아지고 열등감이 생긴다면 대인관계를 맺는데 매우 어려움을 느낄 것이다. 이는 타인과의 교류에 불안을 가져오기 때문에 원만한 사회생활을 하는데 부정적 영향을 끼친다.

외모 불안감은 기본적으로 사회적 성격을 갖는 불안이다. 다른 사람들이 자신의 외모를 부정적으로 평가하며 어쩌나 해서 느끼는 불안은 타인과의 관계 속에서 발생하는 일종의 '사회적 불안'이다(Koskina, Eynde, Meisel, Compbell, and Schmidt, 2011; Hart, Leary, and Rejeski, 1989). 그렇다면 자신의 외모가 부정적으로 평가되고 평가절하 될 수 있다는 불안감에 영향을 미치는 사회문화적 영향력을 구체적으로 탐색할 필요가 있다. 인간은 사회적 동물이다. 살아가는 동안 수많은 관계를 필연적으로 맺게 된다. Sullivan(1953)은 사회적 조건이나 대인관계에서 발생하는 불안에 대처하는 수단으로 완벽주의를 언급했다(안신혜, 2010). 대인관계에서 오는 불안정감과 두려움을 다루기 위한 수단으로 완벽하려는 태도를 보인다는 것이다(임혜진, 1997). 국내에서도 완벽주의와 대인관계 간의 관계를 본 연구가 있었으나 대부분 대인관계 성향 혹은 대인관계 문제(IIP-C)를 사용하였다(안신혜, 2009). 인간은 누구에게나 자신이 중요한 존재로 여겨지고, 인정받고자 하는 욕구가 있다. 이러한 욕구는 자신에게 주어진 일을 완벽하게 처리함으로써 성취감은 물론 타인에게 능력 있는 사람으로 보여 지는 것은 물론 스스로도 자신감을 갖는 계기가 된다. 이는 완벽주의자의 바램이기도 하다. 완벽주의자는 개인에 따라 수행, 관계, 태도, 외모 등 특정 영역에서 보다 강하게 발현되는데 이는 개인이 가치를 두는 영역이 되며, 이러한 기대와 이상은 개인을 발전시키는 원동력이 되기도 하지만 어떤 이는 완벽함만이 성공이라는 생각에 완벽하게 해내지 못할 것이라 여기지면 시작도 못하고 스트레스를 받으며 자신을 비난한다(안신혜, 2009).

다른 사람에게 좋은 인상을 남기기를 원하는 것은 인간의 자연스러운 동기이다(Leary & Kowalski, 1995). 긍정적인 자신에 대한 인상을 타인에게 심어주어 관계를 증진시키고 자기중심적으로 관계를 형성하려는 것이다. 요즘은 이에 더 나아가 본래 자신의 모습을 감추고 타인에게 더 자신의 완벽함을 보이게 하

완벽주의적 자기제시의 성향이 높아져 가고 있다. 다수의 사람들은 공식적인 자리와 타인의 시선이 집중되는 사회적 상황에 처하게 되면 약간 불안을 느끼게 된다. 또한 사회적 비판과 평가에 민감한 사람들은 사회생활을 할 때 지나칠 정도로 불안과 긴장이 높게 되며 원래 능력을 제대로 발휘할 수 없게 되고 사회생활 자체가 불가능해 질 수도 있다. 사회적 불안은 사람이 사회적 존재라는 측면에서 고통스러운 경험이지만 대인간의 상호작용을 원활하게 하고 건강하게 성장하기 위해 극복해야 하는 문제이다. 현대 사회는 더욱 복잡해지고 다양한 구조로 변해가면서 낯선 사람들과 상호작용이 점점 빈번해지게 되었고, 대인관계 불안이 있는 사람들이 더 많을 것이라 예상된다(조종빈, 2015).

따라서, 본 연구의 목적은 외모만족도가 대인불안에 영향을 준다는 선행연구의 단순 변인들의 관계를 분석하는 방법에서 더 나아가 대인불안의 하위요인을 분석하고자 한다. 또한 완벽주의 성향의 하위요인을 분석함으로써 외모만족도와 대인불안과의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고자 한다. 사회에 진출하기에 앞서 사회의 작은 축소판이라 할 수 있는 대학생활 중에 대학생 개개인들은 앞서 말한 스펙을 쌓기 위한 부단한 노력을 하게 된다. 그리고 그 노력은 부담이 되어 개인의 생활에 무리를 가져오기도 한다. 본 연구는 개인의 외모만족도 수준에 따라 대인관계 불안에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 그리고 완벽주의 성향이 외모만족도에 따르는 대인불안을 일으키는데 매개하는지 그 관계를 분석하고자 한다. 대인불안의 하위요인들을 분석함으로써 학생상담 및 생활지도에 활용에 기여하고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서는 외모만족도가 완벽주의 성향을 매개로 어떤 과정을 통해 대인관계 불안에 영향을 미치는지 알아보하고자 한다. 외모만족도가 높은 사람들은 사회적으로 대인관계를 성공적으로 이루어낸다. 하지만 누구나 외모만족도가 높을 수가 없기 때문에 대인관계를 형성함에 있어 불안을 경험하게 된다. 또한 대인관

계에서 자신의 실수나 단점이 타인에게 노출되는 것을 막기 위해 노력하고 누구나 완벽하게 보이기를 원한다. 이렇게 완벽주의적 성향이 외모만족도에 따라서 대인불안에 영향을 미칠 것 이라 가정하고 이를 바탕으로 다음과 같은 연구 문제를 제기하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구의 문제는 다음과 같다.

연구문제. 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향은 매개 효과가 있는가?

가설 1. 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향은 매개 효과가 있을 것이다.

1-1. 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 자기지향 완벽주의는 매개효과가 있을 것이다.

1-2. 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 타인지향 완벽주의는 매개효과가 있을 것이다.

1-3. 대학생의 외모만족도와 대인불안의 관계에서 사회부과된 완벽주의는 매개효과가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 대학생 시기의 특징

대학생 시기는 발달단계상 청소년 후기 혹은 성인 초기에 해당되며, 성공적인 성인기를 맞이하기 위하여 부모로부터 심리적, 정서적 및 경제적으로 독립함과 동시에 성인기로서의 사회적 역할을 준비하고, 변화하는 사회적 상황에 적응하여 발달과업을 완수하는 시기이기도 하다(윤은영, 2012). 대학생 시기의 중요한 발달과제는 긍정적인 자아 정체성을 형성하여 건강한 인간관계를 맺는 것이다(문현영, 2011).

Erikson(1980)의 심리 사회적 발달 이론에 따르면, 대학생 시기에 속하는 성인기 초기는 타인과 친밀감을 형성하고, 친밀한 대인관계를 형성해 나가는 능력을 개발하며 성숙한 대인관계의 바탕을 구축하는 중요한 심리사회적 발달단계이다(박지애, 2016). 대학생 시기에 속하는 성인기 초기가 대인관계를 형성해 나아가는 데 있어 중요한 시기인 만큼, 대학생들이 원만한 대인관계를 만들어나가길 원하면서도 이제껏 경험하지 못한 다양하고 폭넓은 대인관계를 마주하며 많은 혼란과 갈등을 경험하는 것은 당연하다(박지애, 2016).

또한 고등학교까지와는 다른 교육환경에서 요구되는 새로운 학습 및 생활방식 등이 큰 부담감으로 작용한다(황상아, 1995; 김성경, 2003; 정혜정, 2008). 특히 우리나라의 특수한 사회 상황 속에서, 절박한 대학 입시에 밀려 미루어 놓았던 여러 욕구와 갈등들이 대학 입학 후에 나타나므로 자율적이고 자기 의지적인 생활에 익숙하지 못했던 대학생들은 다양한 문제에 있어서 혼란을 경험하고 대인관계 어려움을 경험하게 될 것은 자명하다(김미혜, 2004). 또한 이 시기에 대학생들은 학업, 진로 및 취업문제, 인간관계, 경제문제, 가족문제, 가치관 설정문제 등 다양한 스트레스를 경험하게 된다(김성경, 2003; 정혜정, 2008; 장형석, 2001).

연세대학교 학생생활상담소의 조사에 따르면 대학 신입생들이 경험하게 되는

문제들 중 전체의 삼분의 일에 해당하는 학생들이 대인관계문제(29.87%)를 경험하게 될 것이라고 답변하였다. 또한 상담센터에서 도움을 받고 싶은 문제로 대인관계문제(21.64%)를 이야기한 것으로 보아, 많은 대학생들이 고등학생 시기의 좁은 대인 관계에서 벗어나 폭넓은 관계를 형성하게 되는 시기에 큰 부담을 느끼는 것으로 나타났다(연세대학교 학생생활상담소, 2010).

하루의 대부분을 학교라는 틀에서 주어진 시간에 맞추어 생활하는 고등학생 시기를 벗어나 스스로 선택하는 자율이 주어졌을 때 많은 학생들은 당황한다. 그러한 대학생활에 대한 기대와 염려는 물론 성공적인 대학생활 적응을 이끌 수 있는 능력이 대인관계이다. 이러한 대학생활의 성공의 요소인 대인관계의 부적응으로 인하여 대인불안이 높아지는 다양한 요소들 중 외모만족과 완벽주의 성향과의 관계를 밝힘으로써, 대인불안을 낮추어 성공적인 대학생활을 영위하는데 도움을 주는데 그 목적을 두고자 한다.

대학생활에서 대인관계 능력 향상을 위한 프로그램 개발 및 영향에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 크게 대학생활 적응 영역, 대인관계 영역, 의사소통 교육 영역으로 나눌 수 있다. 본 연구에서는 대인관계 영역에서의 대인불안에 미치는 영향을 살펴보고자 하는 것이다. 대인관계의 성공적인 대학생활 적응은 미래의 사회적 역할 수행 및 사적인 영역인 행복한 결혼생활을 예측하는 중요한 요인이 된다. 즉, 대인관계는 원만한 사회생활을 영위하는데 중요한 기초가 된다고 할 수 있다.

2. 외모만족도

1) 외모만족도의 개념

외모는 고정되어 있는 것이 아니라 항상 변화하는 속성을 가지고 있으며(성영신, 1997), 청소년들에게 관심의 대상이 되고 있는 사람의 외모는 다양하게 구성되는데, 체격, 얼굴모습, 옷, 화장품, 안경, 채취 등을 포함하고 있다(김미옥,

1995). 또한 외모는 후광효과를 가져서 대인관계에 영향을 미치게 된다. 외모가 매력적인 사람은 더 사교적이고 따뜻하고 안정되며 재미있고 지적이고 직업적으로도 성공할 것으로 여겨지기도 한다(이주아, 2005).

외모 만족도는 Secord와 Jourard(1953)에 의해 처음 도입된 개념으로 외모만족은 자신의 신체 이미지가 외부로 표출되어 상대방으로부터 매력적인 모습으로 좋은 인상을 갖고 보다 긍정적으로 인정받는 지각의 긍정적 태도라 할 수 있으며, 외모 만족도란 외모에 대해 만족하거나 불만족하는 느낌의 정도를 말한다(공영길, 2009). 즉 ‘겉모습에 대한 만족감의 정도’를 의미한다(최민호, 2006).

Horn(1975)은 외모에 대한 자기 개념에 대해 Cooley의 ‘거울속의 자아(Looking-glass self)’를 발전시키며 첫째, 다른 사람에게 자신의 외모가 어떻게 비칠 것인가의 상상, 둘째, 타인의 그것을 어떻게 판단할 것인가에 대한 상상, 셋째, 자존심 굴욕과 같은 자기감정으로 구성된다고 하였다. 이러한 외모만족은 객관적이고 정형화된 수치보다는 다른 사람들과의 주관적인 비교를 통하여 자기 스스로 알아가고 판단을 내리게 된다(윤은영, 2012).

또한 외모만족도는 자아개념의 형성과 표현에 중심적인 역할을 하는 것으로 개인이 세상으로부터 다양한 경험을 겪는 동안 정체감을 형성하게 되는 과정에서 얻게 되는 자신의 신체에 대한 주관적인 평가이다(dlawlg, 2011). 이런 외모만족은 객관적인 수치보다는 주관적인 판단에 의해서 인지되는 경향이 많으며 이것에 대한 객관적인 평가기준이 없는 상황 하에서 사람들은 타인들과 자신을 비교함으로써 자신에 대한 평가를 통해 인지된다(김경아, 2003).

Rudofsky(1971)는 인간은 근본적으로 자신의 신체에 불만족하며, 불만족은 자신이 보여 지는 방법을 변화하고 개선하게 하고, 이것이 패션의 변화를 유도하게 되는 긍정적 동기를 만든다고 하였다(한세명, 2016). 부정적으로 신체 불만족은 자신을 불편하게 바라보게 됨으로서 심리적 부적응을 갖게 만들어 자기불구화를 시키는 선택을 하게 되는 원인이 된다. 또한 외모의 아름다움은 고정되어 있지 않고 그 시대의 사회·문화·경제·관습 등 다양한 요인에 의해서 변화한다(한세명, 2016). 한 예로 1930년대 미국 대공황으로 경제 사정이 좋지 않았던 시기에 일하는 여성이 필요하여 마른 몸매의 여성이 선호되었고, 1950년대 경제 사정이 좋아지기 시작하면서 여성이 가정을 행복하게 꾸리기를 바라는 풍조로 바뀌면서 풍

만한 곡선미를 지닌 여성의 이미지를 선호하게 되었으며, 그런 외모를 지닌 여성이 인기였다(김성희, 2005). 이것은 신체 불만족을 일으키는 외모의 기준이 시공간을 초월하여 항상 똑같지 않다는 것을 보여준다. 또한 자기불구화를 통하여 실현된 미적 우월감이 대인관계에 무조건적으로 긍정적 영향을 미칠 수 있는 것은 아니다. 따라서 획일화된 외모를 중요시하는 환경에서 벗어나 있는 그대로 자신의 외모를 받아들이고, 외형적인 아름다움보다 내면적인 아름다움을 얻었을 때 진정한 자신감이 생길 수 있다(김성희, 2005). 외모는 객관적으로 판단하거나 정형화된 수치로 파악되는 것이 아니라 스스로 판단하고 알아가는 것인데, 이에 대한 적절한 기준이 없기 때문에 얼굴, 몸매, 패션, 건강 등에 대해 타인과의 비교를 통해 알게 되며, 개인의 외모는 자신만의 특성을 의미한다(한세명, 2016). 이러한 특성이 외부로 드러났을 때 상대방으로부터 매력적이고 좋은 인상이라는 평가나 인정을 받았을 때 외모만족도가 형성되며, 그 만족 정도는 개인차가 있다(조미라, 2011). 또한 외모만족도는 자아개념의 형성과 표현에 중요한 역할을 하며 개인이 사회로부터 다양한 경험을 하며 자아정체감을 만들어가게 되는 과정에서 자신의 신체에 대해 가지는 주관적인 평가이다(임지혜, 2011). 외모만족은 객관적인 수치로의 평가보다는 주관적인 판단으로 인지되는 경향이 많으며 외모에 대한 객관적인 평가기준의 없으므로 사람들은 자신과 타인들을 비교하여 자신을 평가하게 된다(김경아, 2003) 주관적으로 자기 자신을 평가하기 때문에 외모만족도는 스스로의 노력으로 변화가 가능하다. 자신의 외모에 대한 인식이나 태도가 변하면 행동에 영향을 미치게 되며, 이것은 불만족스러운 외모를 보충하려는 노력을 통해 자신에 대해 긍정적인 인식을 하게 되고 나아가 사람들과의 상호관계에 있어서도 긍정적인 변화를 이끌어갈 수 있게 된다(백혜영, 이선목, 2003)

외모로 인하여 놀림을 받거나 부당한 대우를 받지만 결국엔 스스로의 인식변화와 노력을 통하여 자신감 있는 삶을 되찾는 다양한 영화와 만화책, 도서들이 출판되어 있다. 대표적인 영화로 ‘미녀는 괴로워’(2006)를 꼽을 수 있다. 뚱뚱한 외모로 대인관계에 소극적인 삶을 살지만 결국에는 전신성형을 통하여 미인이 된다. 미인이 되기 전(前)과 후(後)에 그녀를 대하는 사람들의 대우가 확연히 달라지는 모습을 통하여 외모가 진로·연애·취업에 어떠한 영향을 미치고 있는지

우리 사회의 모습을 잘 드러내 준다. 주인공에게 외모는 자신감이었지만 영화가 주는 메시지는 내면의 아름다움을 발견하고 자존감을 높이고, 자기 자신을 사랑하는 것이었다. 외모와 관련된 긍정 혹은 부정적인 매스미디어는 계속 생산되어지고 있으며 이를 통해 주어지는 메시지를 긍정적·부정적 영향이든 사람들은 무의식적으로 영향을 받고 있으며 이는 개인의 외모만족도에 많은 영향을 미친다. 외모만족도가 낮았을 때 자기 자신을 변화시키는 긍정적 동기를 제공하기도 하지만 신체의 변형, 심리적 부적응 등의 부정적 동기도 제공한다. 이러한 부적응을 극복하기 위해서는 외모의 변화 가능한 속성을 이용하여 개인의 생활과 태도를 바꿀 필요가 있다. 외모만족도는 객관적이고 정형화되어있지 않으며 개인의 주관적 평가에 의해 결정되므로 스스로의 인식을 재고함으로써 외모만족도를 높일 수 있는 것이다.

2) 외모만족도의 구성요인

외모만족은 자신의 전체적인 외모나 신체 장식 상태로 표현되는 겉으로 드러나는 모습에 만족하는 정도를 의미한다(Richard & Hawthorne, 1971). 외모만족과 비슷한 개념으로는 신체만족도(body cathexis)라는 용어를 사용하고 있고, 이 개념은 Secord & Jourard(1953)이 도입하기 시작하여 정신건강 이해의 지표로 활용되기도 한다(한세명, 2016). 그들에 의하면 신체만족도는 신체 각 부분의 생김새나 기능에 대한 만족의 정도와 개인의 감정을 측정된 것으로 신체 외형에 대한 만족의 정도를 의미한다(신효정, 2010).

Cash(1990)는 신체상 만족도 하위개념 중 하나가 외모만족이며 신체상은 신체의 모습, 효율성, 능력에 대한 지각, 행동, 태도 등을 포함한다고 하였다(한세명, 2016). 개인이 사회에 나와서 다양한 경험을 하는 동안에 자기정체감을 형성하는 과정에서 얻게 되는 외모에 대한 주관적인 평가가 외모만족이며, 그 외모만족이 자아개념의 형성과 표현에 중심적 역할을 하며, 개인에 삶의 만족을 결정하게 되는 중요한 요소가 된다(성영신, 1997).

또한 사람들이 자신의 외모를 평가하는 주관적 요인으로서 외모에 대한 전반적인 태도, 평가 등이라고 하였다(Cash and Brown, 1987). 자신의 외모에 대한

만족은 자신을 어떻게 평가하고 인지하고 있는가에 따라서 긍정적인 인식과 부정적 인식으로 나누어 볼 수 있다. 이러한 판단은 객관적인 판단보다는 주관적인 판단에 의해서 인지되는 경향이 높고, 객관화 된 평가 기준이 없는 상황에서 자신과 타인을 비교하여 자신에 외모를 평가하고 인지한다(Lennon et al. 1999). 외모만족은 그 시대의 사회·문화적 기준에 큰 영향을 받으며, 사회·문화적 기준이 만든 이상적 외모와 비슷할수록 외모에 대한 만족이 높은 반면, 사회·문화적 기준과의 차이가 많다고 느낄 때 그 차이를 극복하기 위해 자신의 외모를 변화시키려는 노력을 한다(이수경, 2003).

초등학생을 대상으로 한 외모만족도 관련 연구에서 외모만족은 학년에 따라서 유의한 차이는 나타났으나 성별은 차이는 없었고 외모에 만족할수록 학교생활에 적응을 잘하고 대인관계도 원만한 것으로 나타났으며, 학년이 높아짐에 따라 외모에 만족하지 못하는 경향을 보였다(한세명, 2016). 이러한 결과는 초등학교 고학년 시기에 급격한 신체적 성장을 경험하면서 신체적 이상향은 높아지나 신체적 변화로 인해 객관적 기준이 혼란스러운 가운데 타인의 외모와 신체와 비교하게 되면서 자신의 외모를 부정적으로 인식하게 되는 것이다(심경옥, 2006).

외모관련태도에 대한 연구에서는 외모의 중요성 인식과 이상적인 사회기준에 대한 개인의 태도로 정의하여 외모에 대한 동조, 외모에 대한 가치, 외모에 대한 욕구로 분류 하였다. 사회적 관계에 자신의 외모가 영향을 미치는 것으로 판단하여 외모향상을 위해 지속적으로 노력하는 성향을 외모에 대한 욕구라 정의 하였으며, 외모에 대한 가치는 사회에서 외모에 대해 가지는 시각에 대한 내용과 매력적인 외모에 대한 현실적인 시각으로 정의하였다. 외모의 동조는 사회에서 타인들의 외모와 비교 또는 타인들처럼 보이고자 하는 심리적 압박감으로 자신의 행동이나 의견을 변화시켜 타인의 외모를 따라하려는 태도로 정의하였다(이은희, 2004). 또한 정인희·이은영(1996)은 자기 이미지 측정요인을 현실적 자기이미지와 이상적 자기 이미지로 분류 하였다. 현실적 자기이미지는 개인이 현실적으로 가지고 있는 정체성과 성향특성에 대해 자신이 지각하는 이미지를 의미하며, 이상적 자기 이미지는 개인이 가치를 두어 소유하기를 원하는 이미지로 정의 할 수 있다. 그러므로 외모는 개인의 자기 이미지 평가에 영향을 줄 뿐만 아니라 가치적인 외모관리 행동이나 의복행동을 촉발시키는 동기가 될 수 있다(김덕하, 김

국희, 2010). 여대생을 대상으로 한 연구에서도 타인에게 보이는 자신의 모습을
공적 자의식이라 정의 하였으며, 공적 자의식이 높은 사람일수록 외모에 대한 관
심이 많은 것으로 나타났다(김민정 외, 2004).

앞선 연구들에 의하면 외모만족도는 첫째, 신체 각 부위의 생김새와 기능에 대
한 만족의 정도나 개인의 감정을 측정한 신체만족(신호정, 2010), 둘째, 스스로
외모에 대한 긍정 또는 부정적인 인식을 측정하는 주관적 외모만족(성영신,
1997), 셋째, 사회의 문화적 기준에 따라 변화 할 수 있는 외모에 대한 개선 욕구
(이수경, 2003)등으로 세분화 할 수 있음을 알 수 있다.

3. 대인불안

1) 대인불안의 이론적 배경

새로운 자리 혹은 새로운 사람을 만나서 대화를 하거나 지속할 때, 모임에 참
석할 때, 학교에서 선생님 혹은 권위적인 관계의 사람을 만날 때 등 대인불안은
대인 관계 속에서 매우 광범위하게 나타나는 전반적인 인간관계의 문제점이다.
우리의 생활 속에서 사회적 상황과 연관되어 있는 경우가 대부분이며 비평적이
거나 부정적인 평가, 배척에 대한 과민반응과 우유부단함 그리고 자기비하나 열
등감이 자주 동반됨으로써 심각한 사회적, 직업적 장애를 초래하는 경향이 있다
(APA, 1994).

대인불안은 의미상으로 사회적 공포증(socialphobia), 사회적 불안
(socialanxiety), 대인공포, 수줍음(shyness)등의 용어와 거의 같은 맥락으로 사용
되고 있으며, 1966년 Mark와 Gelder가 처음으로 대인공포증 혹은 대인불안이라는
용어를 소개하고 1980년 DSM-III에서 공식 진단명으로 채택되어 사용된다(이수
현, 2009). DSM-IV에서는 대인불안이란 “낮선 사람들에게 노출되거나 다른 사람
들이 지켜 볼 수 있는 하나 이상의 사회적 또는 수행적 상황에서 현저하고 지속
적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하
는 것”이라고 정의한다. 즉 사람들은 다른 사람에게 좋은 인상을 주고 싶은 강렬

한 욕구를 가지면서 한편으로는 자신이 과연 그렇게 좋은 인상을 상대방에게 줄 수 있을지 의심할 때 대인불안을 경험한다(이재원, 2006).

대인불안이 어떻게 형성되는 지에 대한 몇 가지 이론들이 제기되어 왔다. 충분하거나 부적절한 사회적 기술 때문에 대인불안이 발생한다는 사회적 기술 결손 모델(Curran, 1977), 사회적 수행에 대한 부정적인 자기진술로부터 대인불안이 발생한다는 인지적 자기평가모델(Clark & Arkowitz, 1975), 중성적 자극이 혐오적인 사회적 결과와 연합될 때 조건화 된다는 고전적 조건 형성 모델(Wolpe, 1972), 대인불안의 정서적, 인지적, 행동적인 면에서의 개인차를 연구하여 대인불안을 소인적인 경향으로 간주하는 성격특질 접근법(Buss & Plomin, 1975; Cattell, 1973), 보다 포괄적인 접근법으로 동기의 개념을 포함하여 그것을 부적절한 정서, 인지, 행동으로 연결시킴으로써 대인불안을 특수한 자기 표현적 관심으로 설명하는 자기표현 모델(Schlenker & Leary, 1982)이 그것이다. 그 중 neo-Frued학파에서는 불안을 사회심리학적인 면에서 고찰하는데 이들은 본질적으로 불안을 잘못 형성된 대인관계의 문제로 보고 대인관계의 중요성을 강조한다(이재원, 2006).

4. 완벽주의 성향

1) 완벽주의 성향

Hamachek(1978)은 최초로 완벽주의 구성 개념에 대해 심리학적 정의를 내린 사람이다. 그는 완벽주의를 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분하였는데, 정상적 완벽주의자(normal perfectionist)는 힘들게 노력해서 진정한 기쁨을 느끼고, 자신의 완벽주의를 긍정적인 것으로 받아들여 자신을 향상시키는 방향으로 노력하는 사람들이다. 반면에 신경증적 완벽주의자(neurotic perfectionist)는 도달 할 수 없는 높은 기준을 세워 놓고 실수는 허용하지 않는 사람들이다. 이들은 새로운 일을 시작하기도 전에 불안이나 혼란스러움을 느끼고, 뛰어나고자 하는 욕구 뿐 아니라 실패에 대한 공포에 의해 동기화 된다.

이해 반해, Pacht(1984)는 완벽주의를 철저하게 부정적인 것으로 정의했다. 그는 완벽 그 자체는 존재하지 않으며 존재하지 않는 완벽에 대한 추구가 여러 가지 심리적 문제를 일으킨다고 보고, 완벽주의자들은 ‘no-win’의 패배자 각본을 가지고 있다고 말한다. Burns(1980)는 Pacht(1984)와 마찬가지로 완벽주의를 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고, 이러한 불가능한 목표를 향해서 쉴새없이 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 평가하는 사람들의 특징으로 보았다(이지영, 2007). 목표 혹은 기대수준을 이루어내는 것에 대하여 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 높은 수준의 과정과 목표달성을 요구하고 자신의 수행에 대하여도 만족하지 못한다. 또 Sorotzkin(1985)은 완벽주의를 신경증에서 드러나는 완벽주의와 자기애적 성격장애에서 드러나는 완벽주의로 구별했다(이지영, 2007). 신경증에서의 완벽주의는 학습 또는 억압된 적대감의 결과로 생긴 가혹한 초자아의 요구에 대한 반응으로, 이와 같은 초자아의 요구에 따라 살지 못하면 자존감이 낮아지게 된다는 것이다. 반면 자기애적 성격장애에서 완벽주의는 도덕이나 이상(ideal)보다는 자기상(self-image)에 맞추고자 하는 시도로써 여기에서 완벽주의의 기능은 심리내적 갈등을 방어하고자 하는 것이다(이지영, 2007). 이와 같이 심리학에서 완벽주의에 대한 이론적 개념화와 고찰은 오래전부터 이루어져 왔지만, 완벽주의적 성격 스타일에 대한 체계적인 개념화와 연구는 1990년대에 들어서야 이루어졌다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991). Frost 등(1990)과 Flett(1991)은 각각 완벽주의에 대해 서로 다른 다차원적 개념을 설정하고, 두 개의 다차원적 완벽주의 척도를 제작하였다. 이 후 완벽주의에 대한 연구들은 주로 두 개의 MPS를 사용하여 이루어져 오게 된 것이다.

Frost 등(1990)은 완벽주의에 대한 정의가 다양하고 구체적이지 않기 때문에 이를 측정하는데도 어려움이 있어 왔음을 지적하고, 여러 문헌에서 완벽주의자의 공통적인 특징을 조합하여 다차원적 완벽주의 척도를 제작하였다. 여기에서는 6개 차원에서 완벽주의를 평가하고 있는데, 실수에 대한 걱정, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화가 그것이다. Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의자가 보이는 각각의 행동 양상이 아니라, 완벽주의적 행동의 대상이 누구인가 또 누구에게 귀인되는가에 따라 자기지향적 완벽주의

(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)로 나누고 이를 반영하는 다차원적 완벽주의 척도를 제작하였다.

자기지향적 완벽주의는 자신에게 엄격한 기준을 세우고 자기의 행동을 엄격하게 평가하고 비판하는 경향을 나타낸다(Hewitt & Flett, 1991). 결점이 없는 상태를 향한 적극적인 추구를 반영하고 있으며, 자신의 행동에서 완벽함을 이루고자 하는 성향을 반영하기 때문에 강한 내적 동기를 가지고 있다(Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991). 때로 적응적인 면을 반영하기도 하고(Hewitt & Flett, 1991; Flett et al., 1991), 우울과 관련되기도 하는 등(Hewitt & Flett, 1993), 이와 같이 긍정적인 면과 부정적인 면을 동시에 가지고 있는 것으로 나타나고 있다. 타인지향 완벽주의는 중요한 타인(significant other)에게 비현실적 기준을 적용하고, 다른 사람들의 완벽함을 중요시한다. 기본적으로 자기지향적 완벽주의와 동일하지만, 완벽주의적 행동의 방향이 외부로 향해있다는 점에서 다르며, 타인에 대한 비난, 신뢰의 부족, 타인에 대한 적대감과 관련된다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요한 타인이 자신에 대해서 비현실적인 기준을 가지고 있으며, 자기를 엄격하게 평가하고, 자기에게 완벽하도록 압력을 넣는다는 신념이나 지각을 의미한다. 사회부과 완벽주의는 Hewitt과 Flett의 MPS의 중심차원으로, 광범위한 부적응적 심리 상태와 관련된다. 중요한 타인에 의해 주어진 기준이 과도하고 통제할 수 없는 것으로 지각되기 때문에, 일반적으로 실패 경험 및 분노, 불안, 우울과 같은 정서 상태와 관련된다. 이와 같이 다차원적 완벽주의 성향에 관한 척도 개발로 완벽주의 성향에 대한 경험적 연구들이 활발하게 이루어질 수 있었던 계기가 되었다.

다음으로 완벽주의가 어떻게 발생하였는지를 설명한 각 이론적 입장에 대해 알아보고자 한다.

① 정신역동적 입장

Freud(1949)는 강박적 성향은 받아들여 질 수 없는 적대적 충동을 억압하려는 욕구에서 기인된다고 하여, 완벽주의와 유사한 개념인 강박 성향의 기원을 제시

하였다. 즉, 완벽주의나 강박 성향과 같이 경직된 사고 유형은 다른 사람들에게 수용되지 못하는 자신의 강렬한 무의식적 욕구를 자신의 의지를 동원해 억누르는 과정에서 비롯된다고 보았다. 반면 Sullivan(1953)은 완벽주의란, 사랑받지 못하고 양육된 사람들 속에서 나타나는 사랑받고자 하는 요구를 나타내는 방식 즉, 대인관계에서 오는 불안감과 불확실성의 감정을 다루려는 방식으로 보고 있다. 마지막으로 Adler(1956)는 완벽주의성향을 이진 정신분석학자들과 달리 보다 긍정적인 개념으로 보았다. Adler(1956)는 인간은 누구나 열등감을 가지며 이를 극복하기 위해 노력하므로 완벽성에 대한 추구는 인간본연의 모습이자 부적인 것이 아니라고 보았다.

② 행동주의적 입장

행동주의적 입장에서는 완벽주의를 어린 시절 부모와의 상호작용에서 유래된 학습행동이라고 보고 있다(Pacht, 1984). 부모의 교육, 정서적인 안정성, 사회를 바라보는 틀 등 부모의 특징 자체가 아동에게 주는 영향력에 대해 많은 연구가 이루어졌다. 이러한 연구들은 부모의 완벽주의 성향 또는 아동에게 기대가 높은 부모의 특성이 아동의 완벽주의 성향을 형성하는데 영향을 미친다고 설명한다.

Hamachek(1978)은 완벽주의 성향이 발생하는 환경적 요인을 설명했는데 그는 비승인, 비일관적 승인, 조건적 승인이라는 세 조건을 통해서 아동이 완벽성을 발달시킨다고 보았다.

Bums(1980)에 의하면, 완벽주의는 부분적으로 완벽주의 성향을 가진 부모와의 상호작용으로 학습되는 것으로, 부모가 아이의 실수나 실패에 대해 불안과 비승인을 보이면 아이는 그것을 처벌이나 거절로 받아들여서 실수나 실패는 결코 수용될 수 없는 것으로 지각하게 되고 자신이 완벽하게 일을 해 내는 것만이 인정을 받을 수 있는 유일한 방법이라는 신념이 강화된다(김지훈, 2011). 결과적으로 완벽주의적 성향을 지닌 부모에게서 양육된 자녀들은 부모를 통해 완벽서의 모델을 얻게 되는 것이다.

③ 인지적 입장

Higgins(1987)는 자기 불일치 이론에서 인간은 실제적 자아와 이상적 자아, 의무적 자아를 가지고 있고, 실제적 자아와 이상적 자아, 의무적 자아사이의 불일치를 느끼게 될 경우, 이 불일치를 줄이기 위해 노력하게 된다고 하였다(이영미, 2009). 즉, 다른 사람에 비해 훨씬 높은 수준의 이상적 자아와 의무적 자아를 가진 사람들은 다른 사람보다 더 큰 불일치를 경험하게 되고, 이 불일치를 줄이기 위한 노력은 완벽주의 성향을 발생하게 하는 것이다. Cover와 Scheier(1981)는 완벽주의를 자기 조절이론으로 접근하고 있다. 이에 따르면, 자기조절은 자기의 기준과 현재의 행동을 비교하게 만들어서 그들 간의 불일치가 있으면 행동을 변화시켜서 불일치를 줄이기 위한 방법으로 완벽주의적 행동이 발생한다는 것이다(이영미, 2009). 또한, Higgins(1987)는 실제적인 자기의 모습과 이상적인 자기 사이의 불일치가 있을 때 정서적으로 느끼게 되는 불편감을 없애기 위해서 완벽주의적 행동이 발생한다고 보았다(김지훈, 2011).

2) 완벽주의자의 특징

① 사고 특징

완벽주의자들은 자신의 수행에 대해 높은 기준을 설정하며, 실패에 대해 두려워하고, 자신의 수행에 대해 의심하고 비난하며, 여러 가지 사고의 왜곡을 한다(이은희, 1999). 또한 이들은 자신의 경험을 '실패 아니면 성공'으로 보며 중간이나 연속성의 가능성을 배제한다(Bzrow & Moore, 1983; Mahoney & Aronkoff, 1979). 즉, 자신 및 타인의 수행에 대해서 필요 이상의 높은 기대를 하기 때문에 실패나 좌절하기 쉽다. 또한, 기준이 지나치게 높이 설정되어 이에 도달하지 못하면 이러한 사실을 받아들이기 보다는 자신의 무능력에 대해 비난하거나 자신에게 항상 불행한 일이 따른다고 믿는다. 이들은 수행 결과가 자신의 가치를 결정해준다고 생각하기 때문에 실패나 실수가 생기면 자존감이 낮아지며, 자신감이 부족해지고 자신이 하는 크고 작은 일들에 대해 의심한다(김미리, 2011).

② 행동 특징

완벽주의는 강박행동(Pittman, 1987)에서 비롯되는 지연행동과 대인관계에서의 어려움(Hewitt & Flett, 1990)을 들 수 있다. 지연행동은 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 중요한 타인으로부터의 높은 기대에 대한 지각과 그에 부응하지 못했을 때 겪게 될 비난에 대한 두려움 때문에 과제를 회피하고 미루는 것으로, 이들에게 있어서 과제란 실패의 기회로 여겨지기 때문에 그러하다(Burns, 1980; Flett, 1992; Frost, 1990; Hamacheck, 1978; Solomon & Rathblum, 1984).

③ 정서 특징

완벽주의자들은 후회, 수치심, 실패감, 죄의식, 낮은 자존감, 분노, 우울 등의 부정적인 정서를 경험하게 된다(Pacht, 1984; Sorotzkin, 1985; Hewitt & Flett, 1991a).

비논리적이고 왜곡된 인지기제에 의해 과제수행에 직면했을 때 불안이 높아지고, 낮은 자아존중감으로 인해 과제수행에 대한 통제감을 얻기 힘들며, 정서가 메마르고, 과제를 끝마친 후에는 객관적으로 나타난 결과에 관계없이 완벽하게 수행하지 못한 부분에 대한 실패감과 죄의식을 갖게 된다(정옥경, 2001). 성공하더라도 잘했다는 만족이 아니라 당연히 해야 할 일을 했을 뿐이라는 경직된 느낌만 남게 됨으로써 자존감을 높이는 데 영향을 미치지 못한다(Hewitt & Flett, 1991; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

5. 외모만족도, 대인불안, 완벽주의 성향의 관계

1) 외모만족도와 완벽주의 성향의 관계

신체상에 관한 많은 연구들은 ‘신체불만족(body image dissatisfaction)’과 ‘신체상 혼란(body image disturbance)’, ‘신체상 왜곡(body image distortion)’, ‘신체상

문제(body image problem)'와 같은 용어들을 명확히 구분하지 않고 사용하고 있다(김경희, 2015). 본 연구에서는 이론적 배경에서 밝힌 바와 같이 신체 불만족에 해당하는 신체상의 주관적인 측면인 외모 만족도를 그 척도로 삼아 조사하였다.

외모만족을 예측하는 개인차 변인으로 완벽주의를 살펴볼 것이다. 외모만족 즉 신체 불만족과 완벽주의 관계에 대한 선행연구들을 살펴보면 대부분이 섭식행동에 관련된 연구들이 많으며, 직접적으로 완벽주의 자체가 외모만족도에 영향을 미친다는 연구는 미미하였다. Berg(2002) 등은 완벽주의가 신체불만족에 직접 영향을 미친다는 가설을 포함시켰는데, 완벽주의가 외모 비교를 매개로 신체불만족에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 완벽주의와 신체불만족 관계에 더 많은 검증이 필요하다고 하였다. 또한 Davis, Claridge 와 Foxs(2000)는 여대생들을 대상으로 도달할 수 없는 높은 기준을 세우고 실수를 허용하지 않는 특징의 신경증적 완벽주의가 신체불만족, 마르고 싶은 욕구 등을 예측한다고 이야기 했다.

부적응적 완벽주의자들의 특징은 불가능한 기준을 세우고, 강박감을 느끼고, 실패에 대한 두려움이 높으며, 다른 사람보다 유능해야 한다는 생각 때문에 자기 패배감을 잘 느낀다. 그러므로 완벽주의자들이 외모에 대한 사회문화적 압력을 받았을 때, 완벽적이지 않은 사람들보다 더 많은 영향을 받는다. 즉 다른 사람들의 인정과 평가에 민감하기 때문에 부모의 기대나 비난, 미디어, 교우 관계를 통해 사회문화적 외모기준을 쉽게 받아들인다. 또한 그 기준에 도달하기 위해 자신의 외모와 신체를 가꾸는데 많은 시간과 돈을 투자한다. 완벽주의자에게 남들보다 탁월해야 한다는 생각은 신체에 대해 큰 불만족을 느끼게 할 수 있으며 외모 만족도를 떨어뜨린다.

한 연구에서는 자기에 대한 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 모두 수행 불안과 관련되었으며, 개인의 통제가 낮을수록 불안이 높고 목표에 대한 만족도가 낮았다는 것을 보고했다(Mor et al., 1995). 즉, 부적응적인 완벽주의가 높으면 외모만족도가 낮을 것이라 가정해 볼 수 있다.

반대로 적응적 완벽주의를 살펴볼 수 있다. 이들은 다른 이들의 인정이나 평가에 민감하고 높은 기준을 세우는 것은 부적응적 완벽주의자들과 같지만, 부정적 평가에 대한 공포가 낮으며 성취 욕구가 높기 때문에 완벽주의 성향이 성취를 증진시킨다(Adlkins @ Parker, 1996). 또 적응적 완벽주의자들은 기준이 높으나

현실적인 감각을 잃지 않고, 문제에 대해 회피 행동보다는 적극적인 해결책을 찾는다(박현주, 1999). 이러한 특성은 외모에 대한 사회문화적 압력을 받았을 때, 부정응적 완벽주의자들보다 영향을 덜 받을 수 있다. 또한 자기 통제력이 높아 자기관리를 잘 하므로 외모만족도가 높을 수 있다.

2) 외모 만족도와 대인불안의 관계

외모 만족도와 대인관계에 관한 연구들을 살펴보면 Cash & Butter(1983)는 외모불만족 수준이 높게 나타날수록 대인관계의 불안의 정도가 높다고 하였고, Cash & Pruzinsky(1990)도 외모에 불만을 가지고 있는 사람은 사회적으로 위축되고 다른 사람들에게 좋은 대우를 받지 못한다고 응답함으로써 외모만족도와 대인관계가 상관이 있음을 밝혔으며, Dion(1981)는 자신의 외모에 만족하는 사람이 외모에 불만족하는 사람보다 더 따뜻하고 사교적으로 심리적으로 안정되어 있으며, 지적이고, 자기 자신을 재미있고, 직업적으로 성공할 것으로 지각 하여 자기효능감, 우울이 외모만족도에 따라 사회생활과 대인관계에 영향을 미친다고 하였다(한세명, 2016).

또한 대학생의 외형요인과 체형요인 모두 대인관계와 관계가 있다는 것을 이경희(2011)는 보고하였다(이경희, 2011). 대학생들은 자신의 외모만족도가 높을수록 사회활동이나 모임에 적극 참여하고, 어떠한 일을 수행할 때에도 의욕적이고 능동적인 경향이 높다고 이병임(2000)이 확인하였으며, 본인이 느끼는 체형과 외형에 대한 만족감은 자신감을 높여 타인과의 만남이 활발해지고 사교적인 성향을 보이며 대인관계에 영향을 미친다고 하였다(이경희, 2011). 이러한 대인관계의 하위요인인 대인불안이란, 실제 혹은 가상의 상황에서 대인적 평가를 예견함으로써 생기는 인지적, 정서적 경험의 총체와 관련된다. 따라서 대인불안은 이러한 경험의 총체와 다양한 반응으로 인하여 생긴 정서적 또는 인지적 열등감, 지나친 자기몰입 그리고 감소된 자기조절력과 통제력 때문에 사람 대하기를 불안해하는 증상이다(Schlenker & Leary, 1982).

현재 대인불안은 의미상으로 사회적 공포증, 사회적 불안, 대인공포, 수줍음 등의 용어와 거의 같은 맥락에서 사용되고 있다(김균량, 2008). 대인불안은 사람들

이 다른 사람에게 좋은 인상을 주고 싶은 욕구를 가지지만 자신이 좋은 인상을 심어 줄 수 있을지 의심할 때 대인불안을 경험하게 되는데, 일상적 상황인 사람들 앞에서 발표를 하거나 다른 사람들 앞에서 무엇을 해야 될 때, 낯선 사람들과 이야기 할 때, 이성과 이야기 할 때, 권위자와 이야기 할 때, 여러 사람과 어울려서 이야기 할 때 일어난다(정민현, 2003).

Smith, Ingram 과 Brehm(1983)이 제시한 대인불안의 발생 원인에서 사회적 수행에 대한 부정적인 자기 평가 또는 자기 진술로부터 발생한다고 보고 있으며 대인불안이 높은 사람일수록 자신의 사회적 기술을 과소평가하고 사회적 상황에 대하여 더 부정적인 자기 평가 또는 자기 진술을 하며, 자신에 대한 다른 사람의 반응을 더 부정적으로 간주한다(김균량, 2008). 그리고 다른 사람의 평가에 대하여 지나친 관심을 보인다. 이를 외모만족도와 관련하여 해석해 보면 외모에 대한 부정적 자기 평가가 대인불안을 야기 시킬 수 있으며 외모에 대한 다른 사람의 평가에 지나친 관심을 보인다는 것을 예측 할 수 있다. 외모는 대인관계에서 중요한 역할을 하며, 특히 처음 만나는 사람의 외모는 그에 대한 인상 형성에 지대한 영향을 준다(김미옥, 1995). 또한 외모는 주로 외적인 아름다움과 동일시되는 매력으로 매력적인 사람이 더 사교적이고 긍정적일 것으로 평가 받는 후광효과(halo effect)를 가지고 대인관계에 영향을 미치게 된다(이주아, 2005). 이러한 후광효과와 매스미디어를 통해 외적인 중요성은 강화되고 사람들로 하여금 외적인 매력에 매달리게 하여 개인의 가치관이나 태도에 영향을 주게 된다(김균량, 2008). 즉, 현대사회에서 미적기준으로 추구하는 외모와 자신의 외모와 차이가 날 때 외모에 대해 부정적 신체상을 갖게 되고 이것은 대인불안을 일으킬 수 있다.

이계원(1994)은 외모 만족도가 높을 때 자기 만족도가 높고 불안을 덜 경험하게 되며, 청년기에 신체에 대해 긍정적인 이미지를 가질 경우 더 효과적으로 적용할 수 있다고 보고했다(이계원, 1994). 박경애(2002)의 연구에서는 외모 또는 신체에 만족할수록 대인불안이 낮은 것으로 나타났다(박경애, 2002).

누구나 대인관계에서 상대방에게 매력적이고 호감이 가는 사람이 되고 싶어 한다. 매력적인 사람은 앞서 이야기되었던 ‘후광효과’를 크게 누릴 수 있다는 것을 경험적으로 알 수 있다. 그러나 누구나 개인의 외모에 만족을 누리지 못한다. 그렇기 때문에 대인관계에 불안을 경험하게 되는 것이다. 외모 만족에 관한 대학

생들의 선행연구를 보아도 외모 만족도에 따라 대인관계 능력이 차이가 나며, 사회활동 참여 등 개인의 사회적 관계 안에서 수행하는 능력에 자신감이 결여되어 저조한 사회관계에 기능을 한다. 즉, 자기보고식 외모만족도의 만족감이 높고 낮음에 따라 대인과의 관계에서 자신감의 차이가 생기고 이때 외모만족감이 낮으면 대인불안이 높아진다.

3) 완벽주의와 대인불안의 관계

완벽주의자들이 보이는 불안을 살펴보면 지나치게 높은 수행 기준, 그에 수반되는 실수 혹은 실패에 대한 두려움과 수행에 대한 의심 등에 의한다. 완벽주의 성향이 높을수록 불안수준이 높은 정적상관이 있는데 이때 평가위협이 높은 과제일 때 불안수준이 더 높았는데 이는 완벽주의자들이 보이는 수행에 대한 높은 기대 수준과 타인의 평가에 대한 두려움, 자신감의 부족 등에 기인한다(현진원, 1992; Alden, Bieling, & Wallace 1994). 불안은 이상적 자아와 실제적 자아간의 불일치를 느낄 때 발생하기 때문이다(Mor, Day & Flett, 1995).

Zwemer와 Deffenbacher(1984)는 불안을 유발하는 주제에 따라 완벽주의 경향의 내용이 다소 달라질 수 있다고 한다. 즉 특정 불안이 높은 사람은 가능한 위협에 대해서 끊임없이 반추하고 압도당하는 특성을 보이면서 개인적 완벽에 대해 높은 가치를 두는데, 이들은 자신의 불안을 감소시킬 수 있는 능력이 자신에게 없다고 느끼기 때문에 과제로부터 회피하고자 하며, 이것이 오히려 더 큰 불안의 원인이 된다(최은정, 2011). 발표 불안이나 시험 불안이 높은 사람은 완벽주의 경향의 특성에서도 인정에 대한 욕구를 많이 지니고 있으며, 그 외에 지나친 근심과 무력감, 과제에 대한 회피 등의 완벽주의 경향 특성을 나타낸다(김미숙, 2007). 또한 부정적 평가에 대해 불안을 보이는 사람들은 자신이 중요한 인물이며 사회적 인정을 받아야만 한다는 강한 신념을 가지고 있으며 부차적으로 자신의 가치를 높이기 위해 완벽해야 한다고 믿는 사람들이라고 했다(박주영, 1998). 또한, Frost와 Henderson(1991)은 완벽주의의 한 차원인 실수에 대한 염려에서 높은 점수를 받은 운동선수들을 피험자로 연구한 결과, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 변인들은 불안과 관련되어 있다고 보고했다. Alden, Bieling, &

Wallace(1994)도 타인들이 그들에게 완벽을 기대한다고 보고한 우울하고 불안한 피험자들이 사회부과된 완벽주의에서 높은 점수를 얻었다고 보고했다. 이렇게 평가에 대한 불안과 기대는 완벽주의자들에게 심리적으로 많은 영향을 미친다.

여대생들의 병리에 대한 전반적인 완벽주의와 각 차원들의 관련을 연구한 Minarik과 Ahreng(1996)에 따르면 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 그리고 주변적으로 낮은 개인적 기대수준은 불안 증후군과 관련이 있다고 하였다(박주영, 1998).

Joniner와 Schmidt(1995), Herett와 Flett(1991)도 완벽주의 이론에 대한 자아-불일치 이론의 적용과 일치해서, 사회부과된 완벽주의는 불안 증가와 관련이 있었고 반면 자기지향적 완벽주의는 그렇지 않다고 했다. 반면, 자기지향적 완벽주의가 상태-특성 불안 증가와 관련이 있다는 보고도 있다(Mor, Day & Flett, 1995).

불안은 인간위의 심리·정서적 상태를 나타내는 요인으로써 성격, 학습, 동기 및 지각이론 등 교육 및 심리학 분야에서 중요한 개념이다. 불안효과는 개인의 대인관계 및 생활에서 반드시 부정적인 결과만을 초래하는 것은 아니지만 개인의 성취 활동 및 결과에 영향을 미치게 된다는 것이 여러 연구에서 나타나 있다(정옥경, 2001). 완벽주의 성향과 불안의 관계에 관한 연구는 많이 이루어지고 있으며 그 결과가 다양하므로 불안의 영향력을 검증해 보는 작업은 매우 의미 있는 일이다. 불안을 주로 평가 상황에서의 한정적인 불안으로 다루어온 연구가 많은데 개인의 지속적이며 본래적인 관계 불안과 완벽주의 성향을 살펴보는 것은 뜻있는 일일 것이다.

특히 대인관계 안에서의 하위요인인 대인불안과의 관계를 살펴보고자 한다. Burns는 완벽주의자들은 성공을 추구하기보다 실패를 두려워하고 비난받는 것을 두려워하기 때문에 이를 회피하고자 하는 동기에 의해 움직인다고 하였다. 그들은 자기의 가치가 자기 자신이 설정한 목표와 과제의 성취에 달려있는 것처럼 목표와 과제를 반드시 성취해야 한다고 느끼며 자기 자신이 완전하게 수행하지 못한다면 다른 사람으로부터 어떠한 칭찬이나 인정 그리고 사랑을 받을만한 가치가 없다고 생각한다(안혜숙, 2007). 그들은 완벽하지 못한 어떤 행동이나 노력은 다른 사람에게 바보스럽게 보이거나 형편없는 사람으로 보여 질 것이라고 걱정한다.

완벽주의자들의 인지양식은 이분법적이며 자기명령체계로 구성된다(Sorotzkin, 1985). 사소한 결점도 그들에게는 완전한 실패로 간주되기 때문에 대인관계는 자기 자신의 무능력으로 해석하게 된다. 또한 자기 자신의 수행이 불완전하게 평가되는 것을 두려워하며 다른 사람들로 부터 거부를 당하게 될 것이라고 예견함으로써 비판적인 평가에 직면하게 되면 지나치게 자기 자신을 방어하게 된다(Burns, 1980). 완벽주의적인 사람들은 습관적으로 왜 그들이 함께 지낼 수 있는 친구가 적은지, 왜 그들은 친구들을 이끌어가는 지도적 위치에 서지 못하는지 하는 문제에 대한 고통스러운 인식을 방어하기 위해 합리화를 많이 사용한다(정옥경, 2001).

학생들은 어려서부터 성적·교우관계·진로 등에서 완벽해지기를 사회적으로 강요받는다. 그리고 능력보다 더 높은 목표를 세우고, 수행기준을 세운다. 이러한 높은 수행기준 곧 실패에 대한 두려움을 낳는다.

Loser라는 단어가 사회적으로 큰 이슈가 된 적이 있다. 연예 프로에서 여자 패널리 키가 작은 남성을 두고 Loser라는 발언을 한 것이다. 즉, 수많은 사람들이 거세게 항의했지만 개인들이 사회적 기준에 도달하지 못하면 곧 ‘실패자, 패배자’가 된다는 암묵적인 사회적 합의가 담겨있다는 것을 알 수 있다. Loser라는 용어 역시 타인의 평가에 대한 두려움, 형편 없는 사람으로 보여 지는 두려움, 패배자로 보여 지는 두려움 즉, 우리의 사회적 관계에서의 대인불안을 하나의 함축적 의미로 보여준 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대학정보공시센터 대학알리미에 공시된 제주도에 위치한 4개 대학(제주대학교, 국제대학교, 관광대학, 한라대학)의 재학생수를 기준으로 표본추출을 하였다. 수거된 설문지 총 692부 중에서 무성의한 답변을 한 설문지 37부를 제외하여 655부를 기준으로 조사 하였다. 모집단 표본추출 방법으로는 비례층화 추출법을 이용하여 4개 대학의 재학생 기준으로 하여 4.22%의 비율로 학생수를 선정하여 설문지를 이용하여 조사하였다.

<표 III-1> 표본추출

구분	재학생(명)	비율(%)	배부(부)
제주관광대학교	2,074	12.49	87
제주국제대학교	1,464	8.82	62
제주대학교	9,433	56.81	398
제주한라대학교	3,633	21.88	153
합계	16,604	100	700
모집단 대비 비율			4.22

<표 III-2> 조사대상자의 일반적 특성

(N=655)

구 분		빈도(N)	백분율(%)
성별	남	286	43.7
	여	369	56.3
학교	제주대학교	395	60.3
	관광대학교	84	12.8
	국제대학교	51	7.8
	한라대학교	125	19.1
학년	1학년	259	39.5
	2학년	205	31.3
	3학년	127	19.4
	4학년	64	9.8
전공계열	사범계열	138	21.1
	의대계열	54	8.2
	인문사회계열	88	13.4
	이공계열	89	13.6
	농과자연과학계열	96	14.7
	어문학계열	33	5.0
	상경계열	96	14.7
	예능계열	41	6.3
	기타	20	3.1
총수		655	100

2. 연구도구

본 연구에서는 외모 만족도 , 대인불안, 완벽주의 성향을 측정하는 질문지를 사용하였다.

1) 외모만족도 척도

본 연구에서 사용한 외모 만족도 척도는 아동과 청소년의 외모 만족도를 측정

하기 위해 Mendelson & White(1993)가 개발한 신체적 존중감 척도(Body Esteem Scale)를 심경옥(2006)이 재편성한 것을 사용하였다.

<표 III-3> 외모 만족도 문항구분과 신뢰도

요 인	문항번호	문항수	Cronbach's α
외모만족도	1, 2, 3, 4*, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12*, 13*, 14, 15, 16, 17*, 18, 19*, 20	20	.846

주, *표시된 문항은 역산 문항임.

외모 만족도 척도는 아동과 청소년의 신체와 외모에 대한 태도와 감정을 측정하기 위한 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 외모만족도의 측정을 위해 5점 Likert형 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)를 사용하였다. 평균점수가 높을수록 외모 만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 외모 만족도 척도의 신뢰도 (Cronbach's α)는 .846으로 나타났다.

2) 대인불안

사회 상호작용 관계 속에서 나타나는 대인불안 증상을 측정하기 위한 것으로 Leary(1983)의 대인관계불안 척도(Interaction Anxiousness Scale ;IAS)를 김남재(1995)가 번안한 한국 IAS를 사용하였다. 각 문항에 대해 피험자의 특성을 얼마나 잘 기술하는가 하는 정도를 '그렇지 않다'에서 '완벽하게 그렇다'까지 Likert 5점 척도로 표시하도록 되어 있다. 15문항 중 4문항(3, 6, 10, 15문항)은 역채점하도록 되어있다. 가능한 총점의 범위는 15에서 75까지이며, 총점이 높을수록 대인불안의 수준이 높은 것이다. 본 연구에서의 Cronbach α 계수는 .837이었다.

<표 III-4> 대인불안 문항구분과 신뢰도

요 인	문항번호	문항수	Cronbach's α
대인불안	1, 2, 3*, 4, 5, 6*, 7, 8, 9, 10*, , 11, 12, 13, 14, 15 *	15	.837

주, *표시된 문항은 역산 문항임.

3) 완벽주의 성향 척도

Hewitt와 Flett(1991a)가 대인관계 측면에서의 완벽주의 성향을 고려하여 만든 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 완벽주의는 귀인하는 방향성에 따라 자기지향 완벽주의(Self oriented perfectionism), 타인지향 완벽주의(Other oriented perfectionism), 사회부과 완벽주의(Socially oriented perfectionism)로 분류된다. 세 가지 영역에 각 15문항씩 할당되어 총 45문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지의 Likert 7점 척도로 최저 45점에서 최고 315점까지의 총 점수를 가진다. 이 때 점수가 높을 수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 MPS를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였으며, Likert 7점 척도를 Likert 5점 척도('전혀 그렇지 않다'에 1점, '별로 그렇지 않다'에 2점, '보통이다'에 3점, '조금 그렇다'에 4점, '매우 그렇다'에 5점)로 수정하여 사용함으로써 최저 45점에서 최고 225점까지의 총 점수를 가진다. 3개의 하위 척도에 대한 채점 문항 번호와, 부정문항이기 때문에 역산 처리를 한 문항 번호를 표에 제시하였다.

<표 III-5> 완벽주의 성향 문항구분과 신뢰도

요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기지향 완벽주의	1, 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34*, 36*, 40, 42	15	.854
타인지향 완벽주의	2*, 3*, 4*, 7, 10*, 16, 19*, 22, 24*, 26, 27, 29, 38*, 43*, 45*	15	.552
사회부과 완벽주의	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	15	.711
전체척도		45	.837

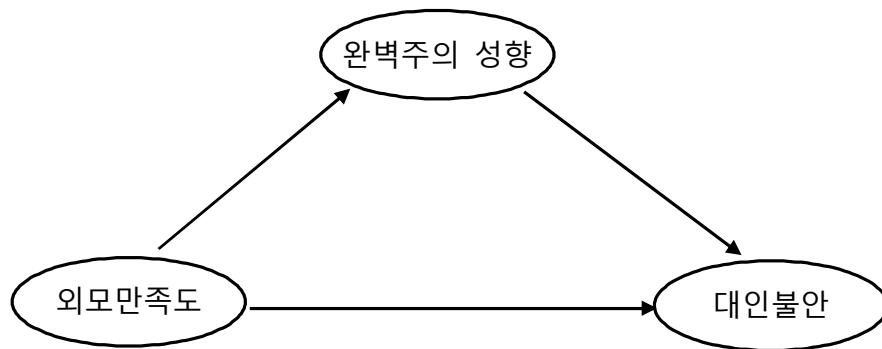
주, *표시된 문항은 역산 문항임.

3. 연구절차

본 연구를 위해 2017년 3월 20일부터 3월 31일까지 2주 간 제주도 소재 4개 대학에서 설문지 배포 및 수거를 하였다. 총 700개의 설문지를 배부하였으며, 이 중에서 692개의 설문지가 수거되었다. 불성실하게 응답하였거나, 부분적으로 미응답한 37부를 제외한 총 655부를 분석에 사용하였다. 설문은 연구자가 각 대학교의 교수 및 강사에게 설문 내용, 방법, 유의점 등을 설명하여 수업시간에 참여자들에게 배포하여 기입한 것을 수거하는 방식과 연구자가 직접 방문해서 설문을 배포하고 수거하였다. 설문에 참여하는 학생들이 설문지 응답에 걸린 시간은 5~6분 정도 소요되었다.

4. 연구모형

본 연구에서는 외모만족도와 대인관계 불안에 미치는 영향을 확인하고 완벽주의 성향의 매개효과를 밝히고자 한다. 이들 요인들의 관계를 설명하는 연구모형은 다음과 같다.



<그림 III-1> 연구모형

5. 자료처리 및 분석

연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 SPSS 18.0 program을 사용하여 빈도, 백분율 등 기술적인 통계 부분을 살펴 보았고, 조사도구의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 그리고 연구 문제에 따른 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구변인들의 기술통계 특성치인 평균 및 표준편차를 구했다.

둘째, 설문조사 응답자의 인구통계 특성분포를 파악하기 위해 빈도분석을 실시하고 범주별 빈도와 비율을 구했다.

셋째, 연구변인에 대한 측정의 안정성을 확인하기 위하여, 단일검사 시행을 통

해 신뢰도를 추정하는 내적합치 신뢰계수(Cronbach's α)를 산출하였다.
 넷째, 상관관계를 알아보기 위하여 각 변인들 간의 추출된 요인점수를 이용하여 Pearson 적률상관분석을 실시하였다.
 다섯째, 매개효과를 검증하기 위해서 Baron & Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석 절차를 사용하였으며, 매개효과의 유의성 검정은 Sobel test를 이용하였다.

<표 III-6> 매개효과에 대한 가설 검증의 조건

검증단계	회귀식	검증조건
1단계 ↓	① $X_2 = a_1 + \beta_1 X_1$	회귀식 ①에서 독립변수가 매개변수에 통계로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_1 이 유의해야 한다.
2단계 ↓	② $Y = a + \beta_2 X_1$	회귀식 ②에서 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_2 가 유의해야 한다.
3단계 ↓	③ $Y = a_3 + \beta_3 X_1 + \beta_4 X_2$	회귀식 ③에서 매개변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_4 가 유의해야 한다.
완 전 매 개	매개변수와 함께 투입된 독립변수가 종속변수에 대한 영향력이 유의하지 않게 되었을 경우 즉 $\beta_3 = 0$	
부 분 매 개 (*매개효과 유의성 검증 요구됨)	독립변인의 영향력이 여전히 유의하며, 단지 감소만 하였을 경우 즉 ' $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서 $\beta_2 \neq 0$ '	

출처: 이재연, 1994. **중학생의 일상적 스트레스와 학교 적응의 관계에서 탄력성의 매개효과**, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.

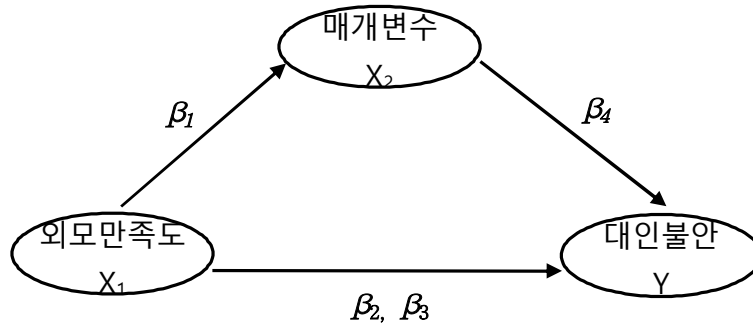
매개효과검증

Baron & Kenny(1986)

1단계 : β_1

2단계 : β_2

3단계 : $\beta_3\beta_4$



<그림 III-2> 매개효과검증 3단계

이상에서와 같이 1단계에서는 독립변수가 매개변수에 유의미한 영향을 미치는지 검증하고, 2단계에서는 독립변수가 종속변수에 유의미한 영향을 미치는지 검증한다. 마지막 3단계에서는 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 2단계보다 감소하여 더 이상 유의미하지 않을 경우에는 매개변수가 완전 매개효과를 나타내고, 독립변수의 영향력이 감소하기는 하지만 여전히 유의미한 경우에는 부분 매개효과를 나타낸다.

본 연구에서 모든 독립변수의 VIF가 10이하의 수치를 보여 다중공선성 문제가 없는 것으로 나타났다. Durbin-Watson 값은 그 수치가 2에 가깝고 0 또는 4와 가깝지 않으므로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 그러므로 각 변수들이 독립적이므로 회귀모형 사용에 적합하다 이에 대학생의 외모만족도가 대인불안에 미치는 영향에 대한 완벽주의성향이 매개효과를 검증하기에 앞서, 독립, 매개, 종속 변인으로 선정된 각 변인 간의 관계를 알아봄으로써 매개효과를 검증할 수 있는 기본 요건을 충족시키는지 알아보았다.

그리고 개별 효과 추정치로부터 부분 매개효과 검증을 위해 Sobel Test를 실시하였다. Sobel Test의 계산식을 이용, 매개효과 Z점수를 구할 수 있는데, Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 $p < .05$ 수준, 2.58 이상일 경우 $p < .01$ 수준, 3.30 이상일 경우 $p < .001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982).

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인들의 기술통계

본 연구에서 설정한 가설을 검증하기 위해 기초자료로서 연구대상자(N=655)의 외모만족도, 대인불안, 완벽주의적 성향의 평균(M) 및 표준편차(SD)는 <표 IV-2>과 같다.

<표 IV-1> 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 평균 및 표준편차

	평균(M)	표준편차(SD)	N
외모만족도	2.97	.471	655
완벽주의성향	2.94	.346	655
자기지향 완벽주의	3.14	.574	655
타인지향 완벽주의	2.79	.364	655
사회부과 완벽주의	2.90	.418	655
대인불안	2.41	.610	655

외모만족도(M=2.97, SD=.47)는 ‘그렇지 않다’(2점)보다 높았고, 대인불안은 ‘약간 그렇다’(2점)와 완벽주의 성향(M=2.94, SD=.346)도 ‘별로 그렇지 않다’(2점)보다 높았다.

2. 주요 변인들의 상관관계

대학생의 외모만족도, 대인불안, 완벽주의 성향의 상관관계를 살펴본 결과는 <표 IV-2>와 같다. Rea와 Parker(2005)가 제시한 상관계수 해석기준에 따르면 0.0~0.2는 약한 상관관계를 나타내며 0.2~0.4는 보통의 상관관계를 나타내고, 0.4~0.6은 강한 상관관계를 0.6~0.8은 비교적 강한 상관관계를 0.8~1.0은 매우 강한 상관관계를 나타낸다고 하였다(한명희, 2016).

본 연구 변인들 간에는 유의미한 상관관계가 나타났다. 외모 만족도는 완벽주의 성향($r=-.130, p<.001$)과 대인불안($r=-.179, p<.001$)에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 완벽주의 성향은 대인불안($r=.208, p<.001$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 외모 만족도는 완벽주의의 하위요인인 자기지향 완벽주의와는 유의미한 상관관계를 나타내지 않았으나 대인불안($r=-.179, p<.001$)에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기지향 완벽주의는 대인불안($r=-.107, p<.001$)과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 외모만족도는 타인지향 완벽주의($r=-.085, p<.001$)와는 부적상관을 대인불안($r=.107, p<.001$)의 관계에서는 정적인 상관을 나타냈다. 외모만족도는 사회적으로 부과된 완벽주의($r=-.233, p<.001$)와는 부적 상관을 나타냈고, 대인불안($r=.368, p<.001$)과의 관계에서는 정적 상관을 나타냈다.

즉, 외모 만족도가 낮을수록 완벽주의 성향은 높아지며, 외모 만족도가 높을수록 대인불안도 낮아진다. 완벽주의 성향이 높을수록 대인불안의 수준은 높아지는 것을 알 수 있다. 자기지향 완벽주의가 높으면 대인불안은 감소하는 것을 알 수 있다. 외모만족도가 낮을수록 대인불안의 수준은 높아지는 것을 알 수 있다. 외모만족도가 낮을수록 타인지향 완벽주의의 수준은 높아지며 대인불안의 수준은 낮아졌다. 외모만족도가 낮으면 사회적으로 부과된 완벽주의는 높아지며, 대인불안의 수준도 높아지는 것으로 나타났다.

상관 관계분석을 통하여 외모 만족도와 대인불안의 관계는 부적 상관이 확인되었으며, 외모 만족도와 완벽주의 성향과는 정적 상관을 나타내고 대인불안과 완벽주의 성향 간에는 정적 상관이 확인되었다. 외모 만족도와 완벽주의 성향 하

위요인 중 자가지향 완벽주의는 상관관계가 유의하지 않게 나타나 이를 배제하여 매개효과 분석을 실시하였다.

<표 IV-2> 외모 만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계

(N=655)						
변인	1	2	3	4	5	6
외모만족도	1					
대인불안	-.179**	1				
완벽주의성향	-.130**	.228**	1			
자가지향 완벽주의	-.011	.107**	.828**	1		
타인지향 완벽주의	-.085*	.112**	.669**	.306**	1	
사회부과 완벽주의	-.233**	.321**	.762**	.416**	.368**	1

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

1) 외모만족도와 자가지향 완벽주의 상관관계

<표 IV-2> 외모 만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계를 살펴보면 외모만족도와 자가지향 완벽주의와는 서로 유의미하지 않은 상관관계를 나타냈다.

자가지향 완벽주의는 자신의 완벽을 추구함으로써 과도한 기준을 세우고 자신의 행위를 엄격하게 평가하고, 실패와 회피가 특징이다. 자기의 완벽함으로부터 귀인하는 특성이기 때문에 특히 이상적 자기와 실제 자기 간 불일치가 클 때 낮은 자존감, 우울 등의 심리적 부적응을 경험할 수 있다. 하지만 종종 강한 동기 부여, 건설적인 노력 등의 적응적인 잠재력을 갖고 있는 것으로 나타난다(안신혜, 2010). 즉 자가지향적 완벽주의는 자신의 성취에 있어 자기향상이라는 강한 내적 동기를 갖고 자신의 행동에 강박적으로 완벽함을 추구하는 성향을 말한다.

자가지향 완벽주의 척도는 총 15문항으로 다음과 같다.

<표 IV-3> 자가지향 완벽주의 척도 15문항

문항	내 용
1	일단 일을 시작하면 다 끝마칠 때까지 쉬지 않는다.
6	나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.
8	나는 일에 있어서 완벽을 추구하지 않는다.
12	나는 완벽해지고자 하는 욕구가 거의 없다.
14	나는 가능한 한 완벽해지려고 노력한다.
15	모든 일을 완벽하게 하는 것은 내게 중요하다.
17	모든 일에서 최선을 다한다.
20	나 자신이 완벽하기를 바란다.
23	내가 한 실수를 발견하게 되면 속이 상한다.
28	나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.
32	나는 항상 일을 하는데 최선을 다해야 한다.
34	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다
36	나는 자신에게 높은 목표를 세우지 않는다.
40	나는 자신에게 매우 높은 기준을 부여한다.
42	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야 한다.

외모 만족도와 자가지향 완벽주의의 상관분석을 통해 각 문항별로 살펴보면서 유의미한 결과가 나오는지에 대해 분석해보았다. 분석에 앞서 첫 번째로 남녀별 차이에 따라 상관관계를 살펴보았으나 <표IV-4>, <표 IV-5>와 같이 유의미한 상관관계를 나타내지 않았다.

<표 IV-4> 남학생의 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계

(N=286)						
변인	1	2	3	4	5	6
외모만족도	1					
대인불안	-.214**	1				
완벽주의성향	-.061	.174**	1			
자가지향 완벽주의	.111	.042	.830**	1		
타인지향 완벽주의	-.118*	.091	.668**	.285**	1	
사회부과 완벽주의	-.215**	.308**	.749**	.411**	.377**	1

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

<표 IV-5> 여학생의 외모만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계

(N=369)

변인	1	2	3	4	5	6
외모만족도	1					
대인불안	-.159**	1				
완벽주의성향	-.161**	.265**	1			
자기지향 완벽주의	-.062	.155**	.828**	1		
타인지향 완벽주의	-.071	.126*	.674**	.328**	1	
사회부과 완벽주의	-.246**	.330**	.772**	.423**	.366**	1

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

두 번째로 문항을 제거하면서 상관관계를 분석해 보았다. 문항 1을 제거한 후 상관분석을 실시한 결과 외모 만족도와 자기지향완벽주의와 상관관계가 유의하다는 값이 나왔다. 반대로 ‘문항 1’을 제외한 다른 문항들을 제거하여 상관관계 분석을 하였을 때에는 유의미한 상관을 나타내지 못했다. ‘문항 1’은 ‘일단 일을 시작하면 다 끝마칠 때까지 쉬지 않는다’이다.

<표 IV-6> 자기지향 완벽주의 문항별 응답 빈도 수

문항	응답 빈도수				
	전혀그렇지않다	별로그렇지않다	가끔그렇다	조금그렇다	매우그렇다
1	67	188	216	150	34
6	60	171	204	149	71
8	49	159	241	160	46
12	30	104	173	229	119
14	20	113	245	192	85
15	27	152	246	162	68
17	12	88	252	222	81
20	22	108	233	196	96
23	3	40	214	276	122
28	45	167	259	135	49
32	9	61	256	229	100
34	92	217	245	83	18
36	33	157	273	157	35
40	55	198	259	106	37
42	38	170	253	144	50

문항별 대학생들의 응답 빈도수를 살펴본 결과 3번 ‘가끔 그렇다’에 표기를 한 학생들이 많은 것을 알 수 있었다. 이를 통해 전반적인 응답에 두드러지는 특징을 살펴보기가 어렵다는 것을 알 수 있다.

<표 IV-7> 자기지향 완벽주의 문항 1 제거 후
외모만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계

(N=655)

변인	1	2	3	4	5	6
외모만족도	1					
대인불안	-.179**	1				
완벽주의성향	-.130**	.228**	1			
자기지향 완벽주의	-.087*	.150**	.843**	1		
타인지향 완벽주의	-.085*	.112**	.669**	.333**	1	
사회부과 완벽주의	-.233**	.321**	.762**	.461**	.368**	1

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

3. 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과

1) 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과

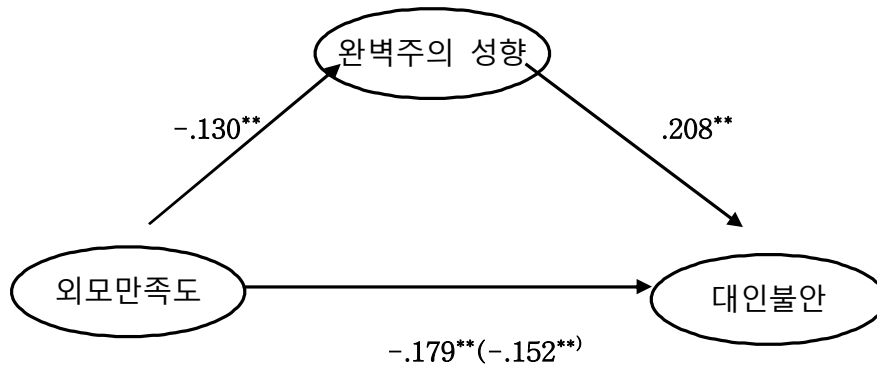
‘완벽주의 성향이 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 매개효과가 있는지’ 알아보기 위하여 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-test를 실시하였고 그 결과는 <표IV-3> 과 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-1>과 같다.

<표 IV-8> 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과

(N=655)

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	외모만족도 →완벽주의성향	.017	11.198	-.095	.029	-.130	-3.346**
2단계	외모만족도 →대인불안	.032	21.686	.050	.601	-.179	-4.657**
3단계	외모만족도 완벽주의성향 →대인불안	.075	26.301	-.197 .367	.049 .067	-.152 .208	7.328** 9.622**
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=-.095		표준오차SE(a)=.029			
Z=-2.811		비표준화 회귀계수B(b)=.367		표준오차SE(b)=.067			

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



<그림 IV-1> 외모만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과

외모 만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 외모 만족도가 매개변수인 완벽주의 성향에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변인 변수인 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립

변수인 외모 만족도와 매개변수인 완벽주의 성향을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변인인 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 외모 만족도가 완벽주의 성향에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1 = -.130, p < .001$). 외모 만족도는 완벽주의 성향에 부적 영향을 미치고 있으며, 외모 만족도는 완벽주의 성향 변량의 1.7% ($R^2 = .017$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2 = -.179, p < .01$)으로 나타났다.

따라서, 외모 만족도가 높아질수록 대인불안에 부적 영향을 미쳐서 대인불안이 낮아진다고 볼 수 있다. 외모 만족도는 대인불안 변량의 3.2% ($R^2 = .032$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 외모 만족도는 ($\beta_3 = -.152, p < .01$)과 완벽주의 성향($\beta_4 = .067, p < .01$)이 대인불안에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 완벽주의 성향을 투입한 결과 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 $-.179$ 에서 $-.152$ 로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준) 이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 1.7%로 , 2단계는 3.2%, 3단계는 7.5%로 3단계 모형의 설명력이 가장 높았다. 따라서 외모 만족도가 대인불안에 부적영향을 끼치는 경로에서 완벽주의 성향이 부분 매개하여 대인불안을 낮추는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, $Z = 2.811$ 높다는 것을 알 수 있다.

완벽주의 성향의 부분 매개효과가 통계적으로, $p < .01$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 외모만족도는 대인불안에 부적으로 영향을 미치며 동시에 완벽주의 성향을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

3) 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 타인지향 완벽주의의 매개효과

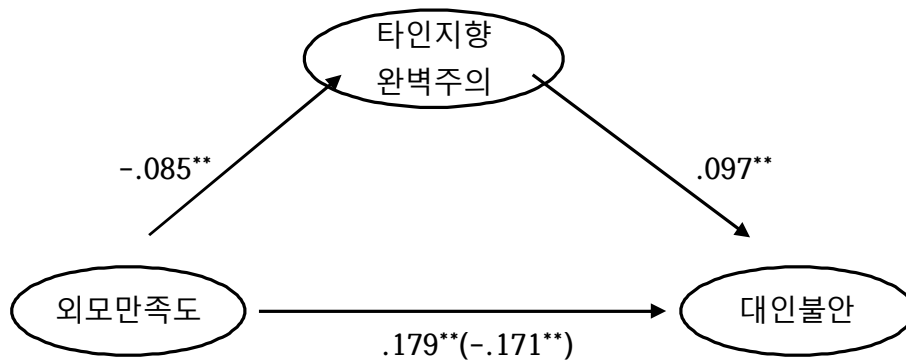
‘대학생의 타인지향 완벽주의 성향이 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 매개효과가 있는지’를 알아보기 위하여 매개효과 검증절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과

의 유의성 검증을 위해 Sobel-test를 실시하였고 그 결과는 <표IV-4> 와 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-2>와 같다.

<표IV-9> 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 타인지향 완벽주의 성향의 매개효과

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	외모만족도	.007	4.733	-.066	.030	-.085	-2.176**
	→타인지향 완벽주의 성향						
2단계	외모만족도	.032	21.686	.050	.601	-.179	-4.657**
	→대인불안						
3단계	외모만족도	.039	14.122	-.222	.050	-.171	-4.445**
	타인지향 완벽주의 성향						
	→대인불안						
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=-.066		표준오차SE(a)=.030			
Z=-1.664		비표준화 회귀계수B(b)=.112		표준오차SE(b)=.064			

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



<그림 IV-2> 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 타인지향 완벽주의 성향의 매개효과.

외모 만족도와 대인불안의 관계에서 완벽주의 성향의 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 외모 만족도가 매개변수인 타인지향 완벽주의 성향에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변수인 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 외모 만족도와 매개변수인 타인지향 완벽주의 성향을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변수인 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 외모 만족도가 타인지향 완벽주의 성향에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1 = -.085, p < .01$). 외모 만족도는 타인지향 완벽주의 성향에 부적 영향을 미치고 있으며, 외모 만족도는 타인지향 완벽주의 성향 변량의 0.7% ($R^2 = .007$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2 = -.179, p < .01$)으로 나타났다.

따라서, 외모 만족도가 높아질수록 대인불안에 부적 영향을 미쳐서 대인불안이 낮아진다고 볼 수 있다. 외모 만족도는 대인불안 변량의 3.2% ($R^2 = .032$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 외모 만족도 ($\beta_3 = -.171, p < .01$)와 타인지향 완벽주의 성향 ($\beta_4 = .097, p < .01$)이 대인불안에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 완벽주의 성향을 투입한 결과 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 $-.085$ 에서 $-.171$ 로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준) 이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 0.7%로, 2단계는 3.2%, 3단계는 3.9%로 3단계 모형의 설명력이 가장 높았다. 따라서 외모 만족도가 대인불안에 부적영향을 끼치는 경로에서 타인지향 완벽주의 성향이 부분 매개하여 대인불안을 낮추는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

완벽주의 성향의 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, $Z = 1.664$ 로 $p < .01$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 외모 만족도는 대인불안에 부적으로 직접 영향을 미치며 동시에 타인지향 완벽주의 성향을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

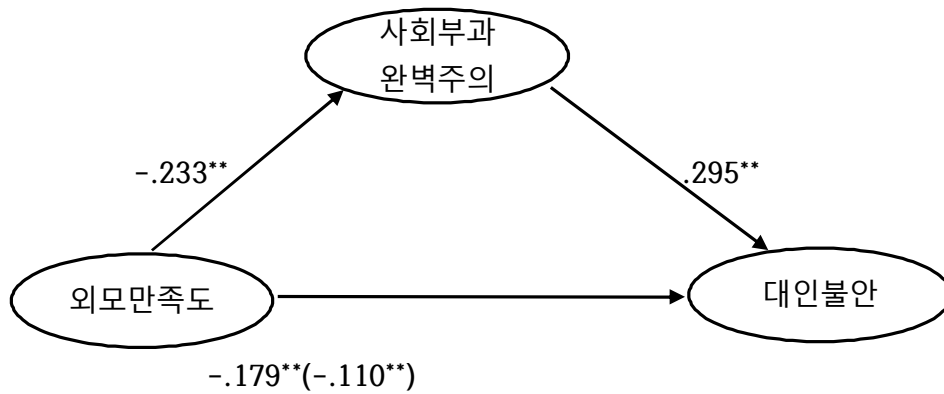
4) 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 사회부과 완벽주의의 매개효과

‘대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 매개효과가 있는지’를 알아보기 위하여 매개효과 검증절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성 검증을 위해 Sobel-test를 실시하였고 그 결과는 <표IV-5>와 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-3>과 같다.

<표IV-10> 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인
사회부과 완벽주의 성향의 매개효과

단계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	외모만족도 →사회부과 완벽주의 성향	.054	37.596	-.207	.034	-.233	-6.132**
2단계	외모만족도 →대인불안	.032	21.686	.050	.601	-.179	-4.657**
3단계	외모만족도 사회부과 완벽주의 성향 →대인불안	.114	42.089	-.143 .430	.049 .055	-.110 .295	-2.915** 7.779**
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=-.207		표준오차SE(a)=.034			
Z=-4.803		비표준화 회귀계수B(b)=.430		표준오차SE(b)=.055			

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



<그림 IV-3> 외모만족도와 대인불안의 관계에서 하위요인 사회부과 완벽주의 성향의 매개효과. (N=655). * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

외모 만족도와 대인불안의 관계에서 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 매개 효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 외모 만족도가 매개변수인 사회부과 완벽주의 성향에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변인 변수인 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 외모 만족도와 매개변수인 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변인인 대인불안에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 외모 만족도가 완벽주의 성향에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1 = -.233$, $p < .01$). 외모 만족도는 사회부과 완벽주의 성향에 부적 영향을 미치고 있으며, 외모 만족도는 사회부과 완벽주의 성향 변량의 5.4% ($R^2 = .054$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2 = -.179$, $p < .01$)으로 나타났다.

따라서, 외모 만족도가 높아질수록 대인불안에 부적 영향을 미쳐서 대인불안이 낮아진다고 볼 수 있다. 외모 만족도는 대인불안 변량의 3.2% ($R^2 = .032$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 외모 만족도는 ($\beta_3 = -.110$, $p < .001$)과 사회부과 완벽주의 성향($\beta_4 = .295$, $p < .01$)이 대인불안에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 사회부과

완벽주의 성향을 투입한 결과 외모 만족도가 대인불안에 미치는 영향력이 -.179에서 -.110로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준) 이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 5.47%로 , 2단계는 3.2%, 3단계는 11.4%로 3단계 모형의 설명력이 가장 높았다. 따라서 외모 만족도가 대인불안에 부적영향을 끼치는 경로에서 사회부과 완벽주의 성향이 부분 매개하여 대인불안을 낮추는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

완벽주의 성향의 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-test를 실시하였다. 분석 결과, $Z = -4.803$, $p < .001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 외모 만족도는 대인불안에 부적으로 직접 영향을 미치며 동시에 완벽주의 성향을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

V. 논의 및 결론

1. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생들의 외모 만족도와 대인불안, 완벽주의 성향의 관계를 밝히고자 하였다. 구체적으로는 완벽주의 성향의 세 가지 하위요인인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의가 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 매개역할을 할 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하고자 하였다. 이 연구를 통하여 개개인이 느끼는 외모 만족도와 완벽주의 성향을 분석함으로써 대인불안을 높이는 요인을 알아내어 대학생들을 대상으로 대인불안을 감소시킬 수 있는 프로그램 개발과 학생상담에 자료를 제공하는데 목적이 있다. 연구 결과를 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 외모 만족도, 완벽주의 성향, 대인불안의 상관관계를 분석해본 결과, 각 변인들이 유의미한 상관을 가지고 있었다.

외모 만족도는 대인불안의 관계에서 정적 상관을 보였고, 외모 만족도와 완벽주의 성향 간에는 부적상관을 나타냈다 이러한 결과는 외모 만족도가 높을수록 완벽주의 성향과 대인불안이 낮아진다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 외모 불만족 수준이 높게 나타날수록 대인관계의 불안 정도가 높다는 선행연구(Cash & Butte, 1983; Cash & Pruzinsky, 1990; 한세명, 2016; 이경희, 2011)와 일치한다.

둘째, 외모 만족도가 대인불안의 관계에서 타인지향 완벽주의가 매개효과를 보이는지 확인하고자 매개모형을 검증한 결과, 부분매개효과를 나타냈다. 이는 외모 만족도는 타인지향 완벽주의를 통해 대인불안에 간접적인 영향을 미친다는 것을 나타낸다. 이를 통하여 외모 만족도가 높은 사람들은 낮은 완벽주의 성향을 지님으로써 대인불안을 낮추어 대인관계를 향상시킬 수 있다는 것을 알 수 있다. 타인지향 완벽주의는 완벽주의적 행동이 자기 자신이 아닌 외부의 타인에게로 향해 있다(Hewitt, et al., 1991). 타인에 대한 비난, 불신, 적대감을 야기함으로써

외로움, 냉소, 가족 문제와 같은 대인적 욕구좌절을 유발할 수 있다(Burns, 1982).

외모 만족도가 높으면 대인관계에 불안을 느낄 때 타인지향 완벽주의 성향을 매개로 하여 타인에 대한 비난을 낮춤으로써 대인불안을 감소시킬 수 있다.

셋째, 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 사회부과 완벽주의가 매개효과를 보이는지 확인하고자 매개모형을 검증한 결과, 부분매개효과를 나타냈다. 이는 외모 만족도는 사회부과 완벽주의를 통해 대인불안에 간접적인 영향을 미친다는 것을 보여준다.

사회부과 완벽주의자는 타인의 기대에 부응하기 위해 노력하고 타인의 요구에 순응한다. 또한 타인이 높은 기준을 자신에게 부과한다고 생각하므로 목표를 달성하지 못했을 때 부당한 기준을 부과했다고 생각하는 대상에게 분노를 표출하여 대인관계에 손상을 입힌다(박상혁 등, 2011). 외모 만족도 역시 사회적인 기준이므로 개인들이 영향을 많이 받는다. 외모 만족도가 사회부과 완벽주의와 대인불안과의 관계에서 부적상관을 보였고, 사회부과 완벽주의와 대인불안의 관계에서는 정적상관을 나타냈다. 외모 만족도가 높으면 사회부과 완벽주의 성향이 낮아짐으로써 대인불안을 낮출 수 있다고 설명할 수 있다.

2. 제한점 및 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 가설 「1-1 대학생의 외모 만족도와 대인불안의 관계에서 자기지향 완벽주의는 매개효과가 있을 것이다.」의 검증 결과는 부정되었다. 유의미하지 않은 상관관계 값을 나타내었으며 자기지향 완벽주의 문항의 1번을 제거하여 분석을 하였을 때 유의미한 값을 얻을 수 있었다. 이는 선행연구들 결과와 상반되는 결론이기 때문에 완벽하게 자기지향 완벽주의를 반영하지 못했다고 볼 수 있다. 그러기에 연구 결과가 제한점을 갖고 있으며 이에 대한 검증이 필요하다고 본다.

둘째, 본 연구에서는 모든 변인을 한 시점에서 동시에 측정된 것이다. 따라서 어느 한 변인이 다른 변인에 영향을 미친다는 인과적 해석을 할 수 없으며, 단지

그들 간의 관계 방향과 정도를 나타낸 것으로 볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서 사용한 척도는 대학생을 대상으로 하였기 때문에 초등학생이나 고등학생 그리고 일반인으로 확대 적용하여 연구하면 연구 결과를 일반화하는데 영향을 줄 것이다. 따라서 후속 연구에서는 연구대상 범위를 초등학생부터 대학생으로까지 확대하여 연령대 별로 외모만족도와 대인불안 및 완벽주의 성향의 관계를 분석하는 연구가 진행되어야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 사용한 외모 만족도 척도에 하위변인이 없었다. 외모 만족도에 대한 하위변인들을 살펴보고 이를 보완하여 더 세밀한 변인들 간의 관계를 살펴보면 더 구체적인 상관관계를 밝힐 수 있을 것이다.

다섯째, 모든 자료는 설문지를 이용한 자기보고식 측정도구를 실시하여 수집되었다. 때문에 자기보고식 측정이 가지고 있는 다양한 문제점과 오류의 가능성, 언어적인 능력에 따른 오차 등이 설명되지 않았다. 따라서 개인의 다양한 상황에서의 심층적인 차이를 반영한 정확한 측정을 위하여 심층면담 등을 통한 다면적인 검사를 통한 후속 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강소영 (2003). **외모 콤플렉스와 신체상**. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위 논문.
- 기인숙 (2008). **청소년의 완벽주의 성향과 부정적 평가에 대한 두려움이 외모에 대한 관심에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미리 (2011). **어머니의 완벽주의 유형에 따른 청소년의 대인관계 성향의 차이**. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미숙 (2007). **중학생의 발표불안 수준에 따른 역기능적 신념, 완벽주의 성향, 자기효능감의 차이**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미옥 (1995). **외모, 성격, 학업성적이 아동의 대인매력 결정에 미치는 영향**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김균량 (2008). **학령기 아동의 외모인식에 따른 자기표현 및 대인불안**, 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남재 (1995). **대인불안에서의 인지적 특성**, *사회과학연구*, 1, 11-28
- 김남재 (1998). **대인불안에 대한 자기제시 동기와 자기제시 기대의 관계**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미혜 (2004). **대학생의 가족체계, 자아존중감 및 대인관계간의 관계**. 호서대학교 여성문화복지대학원 석사학위논문.
- 김지훈 (2011). **완벽주의 성향과 자기효능감이 대인관계기술에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정미 (2009). **대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계 : 자기비난과 수치심의 매개효과**. *청소년학 연구*, 16(10), 205-225.
- 김중우 (1999). **사회공포증의 인지적, 생리적, 행동적 요인에 대한 연구**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤희, 서수균 (2008). **완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료**. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*. 20(3). 581-613.
- 공영길 (2009). **외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 효과: 거**

- 부민감성의 매개효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지-행동적 설명 모형. **학생연구**, 30(1), 38-63.
- 권정혜, 이정윤, 조선미 (1998). 수줍음도 지나치면 병. 학지사.
- 노안영, 강영신 (2006). 성격심리학. 학지사.
- 박임마누엘 (2008). 완벽주의와 사회문화적 외모가치 기준의 내면화 및 수치심과 신체존중감 그리고 섭식태도 사이의 관계에 대한 경로 분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박주영 (1998). 완벽주의와 자기감시가 불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지애 (2016). 대학생의 관계지향성이 대인관계문제에 미치는 영향 : 정서표현 양가성의 매개적 역할. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임보형 (2009). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체와 신체의식이 외모관리행동에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤은영 (2012). 대학생의 외모만족도에 따른 성취동기와 대인관계의 차이. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안명성 (2002). 완벽주의 성향과 자기존중감 및 대인관계 문제. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안신혜 (2009). 대학생의 완벽주의 성향과 열등감 및 대인관계 적절성의 관계. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안혜숙 (2007). 교사의 완벽주의 성향과 정서지능과의 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 서위목표, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여-. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이재연 (1994). 중학생의 일상적 스트레스와 학교 적응의 관계에서 탄력성의 매개효과, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤지현 (2005). 여자대학생의 신체불만족, 외모가치 내재화, 완벽주의의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이계원 (1994). 청년기의 신체상이 자기만족, 불안 및 자기표현에 미치는 영향.

- 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수현 (2009). **여대생의 대인불안, 대인관계유형, 낭만적 애착유형과 관계중독과의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영미 (2009). **초등학생의 자동적 사고, 완벽주의, 자기효능감이 우울에 미치는 영향**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은희 (1999). **지각된 부모-자녀관계에 따른 완벽주의와 우울**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이주아 (2005). **아동기 외모만족에 대한 사회문화적 영향**. 서울여자대학교 대학원석사학위논문.
- 이지영 (2007). **완벽주의 성향과 대인관계문제와의 관계에서 우울취약성의 매개효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정민현 (2003). **애착유형, 스트레스 대처방식과 대인불안의 관계**. 카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 정옥경 (2001). **완벽주의 성향이 불안과 대인관계문제에 미치는 영향**. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조종빈 (2015). **완벽주의적 자기제시와 대인관계 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과**. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은정 (2011). **초등학생의 완벽주의 성향이 학업스트레스에 미치는 영향: 학업꾸물거림의 매개효과**. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한명희 (2016). **대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력서의 관계에서 정서인식의 매개효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한세명 (2016). **대학생의 외모만족도가 자아존중감 및 대인관계와 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 경일대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 허현적 (2004). **완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경애 (2002). **청소년의 신체상, 자존감 및 대인불안의 관계연구**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.

- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Nov, 34-52.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2, 117-124.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a Predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes : Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 18-26.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 18-26.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning : Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 147-260.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms : A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14, 112-137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunshot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 245-274.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa T. (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial adjustment, and Social skills. *Personality and Individual*

Differences, 20, 143-150.

배보애 (2014). “대학생 86.7%, 외모로 인해 취업에 불이익.” 데이터뉴스, 2014.07.25.

<http://www.datanews.co.kr/news/article.html?no=63287>

노은희 (2017). “대학생 34% 외모 지적받을 때 가장 모멸감 느껴.” 브릿지 경제, 2014.11.19.

<http://www.viva100.com/main/view.php?lcode=&series=&key=20141119010002720>

<Abstract>

**The influence of appearance satisfaction of undergraduates
in Jeju Island on interpersonal anxiety
: mediating effect of perfectionism inclination**

Kim Hyun Ju

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education,
Jeju National University

Adviser : Park Jung Hwan

This study aims to identify how the appearance satisfaction of undergraduates has an influence on interpersonal anxiety by the mediating effect of perfectionism inclination. In other words, under the current social setting where one's physical attractiveness has a strong influence on his or her competence, this study has tried to clarify how an individual appearance satisfaction affects interpersonal anxiety, sub-factor of personal relationship. Furthermore, another objective of this study is to assess how three sub-dimensions of perfectionism, namely, self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, and other-oriented perfectionism, do correlate with interpersonal anxiety.

In order to conduct this study, the research tool of questionnaire was employed targeting 700 undergraduates of Juju-located four universities. Among the collected questionnaires the total of 655 copies were analyzed as valid raw data.

The Korean version of the Body Esteem Scale reconstructed by Sim,

Kyung-ok(2006) was applied to measure appearance satisfaction level. The scale was originally developed by Mendelson & White(1993). The Korean-translated version of IAS(Interaction Anxiousness Scale) by Kim, Nam-jae(1995) was used for the purpose of the measurement of interpersonal anxiety while the authentic developer of the scale being Leary(1983). The Korean-translated version of MPS(Multidimensional Perfectionism Scale) by Han, Ki-yeon(1993), an model designed by Hewitt and Flett(1991a), was used to measure perfectionism inclination.

In order to complete the purpose of this study, various analysis methods including frequency analysis, mean, standard deviation, Cronbach's α , correlation analysis and regression analysis are used through a statistical software of SPSS for windows 18. With a view to verify statistical significance Sobel test was also conducted.

The research results are summarized as follows.

First, in the relationship between appearance satisfaction and interpersonal anxiety, perfectionism inclination function as partial mediator. Appearance satisfaction correlates negatively with perfectionism inclination and interpersonal anxiety while perfectionism correlates positively with interpersonal anxiety.

Second, in the relationship between appearance satisfaction and interpersonal anxiety, self-oriented perfectionism is not proven to have mediating effect as the correlation measure doesn't lie within significant range.

Third, in the relationship between appearance satisfaction and interpersonal anxiety, other-oriented perfectionism functions as partial mediator.

Fourth, in the relationship between appearance satisfaction and interpersonal anxiety, socially prescribed perfectionism functions as partial mediator.

The above results show that as appearance satisfaction has negative correlation with interpersonal anxiety, the lower level of appearance satisfaction one has, the higher level of interpersonal anxiety he or she

shows. Another fact is implied that in the relationship where appearance satisfaction affects interpersonal anxiety perfectionism inclination functions as partial mediator. Additionally, there exists a positive correlation between perfectionism inclination and interpersonal anxiety, which indicates that the higher level of perfectionism inclination one has, the higher level of anxiety he or she shows. One's positive recognition of his or her appearance is necessary in lowering his or her interpersonal anxiety level. Moreover, as the fact that perfectionism inclination affect interpersonal anxiety is indicated in the study results, lowering perfectionism inclination can lead to significantly lowering interpersonal anxiety. When these results are applied to the scene of counselling, it is suggested that an approach of lowering perfectionism inclination of undergraduates succeeds in lessen their interpersonal anxiety level.

Interpersonal anxiety can cause various kind of problems and affect overall aspects of our daily lives. With the understanding that perfectionism inclination influence daily lives of undergraduates, this study can be used as another approach to guidance counselling of undergraduates' adaptation and sociality.

안녕하십니까?

본 설문지는 대학생을 대상으로 외모에 관한 생각과 정서적 특성의 관계에 관한 질문들로 이루어져 있습니다. 각 문항에 특정한 정답이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 여러분의 생각과 느낌을 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

여러분께서 제공해 주시는 의견은 연구의 기초자료로 활용될 것이며, 설문지의 내용은 연구목적 이외의 다른 목적으로는 일체 사용되지 않습니다.

무기명으로 통계 처리되기 때문에 개인의 비밀은 완벽하게 보장되고 조사결과에 따른 응답내용은 통계법 제13조 의거하여 외부로 유출되지 않으며 통계 처리에만 사용될 것입니다.

본 설문조사에 도움을 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2017년 3월

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공 지도교수 : 박 정 환
 연구자 : 김 현 주
 e-mail: makdala@hanmail.net

본인은 위의 내용을 잘 이해하였으며 연구 목적으로 사용하는 데 동의합니다.

무기명 사인()

● 다음은 여러분의 인적사항에 관한 질문입니다. “√” 표시를 하시거나 직접 기입해 주십시오.

1. 귀하의 성별은? ① 남 ② 여
2. 귀하의 학년은 어떻게 됩니까?
 ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
3. 귀하의 학교는?
 ① 관광대학 ② 국제대학교 ③ 제주대학교 ④ 한라대학
4. 귀하의 전공(학과)은 어느 계열에 해당됩니까?
 ① 사범계열 ② 의대(의대, 치대, 약대, 보건)계열 ③ 인문사회계열
 ④ 이·공계열 ⑤ 농과(자연과학)계열 ⑥ 어문학계열
 ⑦ 상경계열 ⑧ 예능계열 ⑨ 기타()

질문1.

다음 질문 내용은 외모 만족도에 관한 여러분들의 생각이나 느낌을 알아보기 위한 질문들입니다. 자신의 생각과 가장 일치하는 곳에 “√”표시를 해주시기 바랍니다.

번호	문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	나는 사진 찍은 내 모습을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
2	나의 친구들은 내 외모를 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
3	나는 내가 보여지는 모습이 마음에 든다.	⑤	④	③	②	①
4	다른 사람들의 외모는 나보다 훨씬 멋있다.	⑤	④	③	②	①
5	나는 몸무게를 재고 나면 기분이 좋다.	⑤	④	③	②	①
6	나는 거울에 비춰지는 내 모습이 좋다.	⑤	④	③	②	①
7	나는 내가 더 날씬했으면 좋겠다.	⑤	④	③	②	①
8	나의 외모 중 바뀌야 할 부분이 많다.	⑤	④	③	②	①
9	나는 나의 몸매가 자랑스럽다.	⑤	④	③	②	①
10	나는 나의 몸무게가 아주 맘에 든다.	⑤	④	③	②	①
11	내가 더 멋있어지면(예뻐지면) 좋겠다.	⑤	④	③	②	①
12	나는 나의 외모가 부끄럽다.	⑤	④	③	②	①
13	다른 사람들은 내 외모를 가지고 놀린다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 멋진 몸매를 가지고 있다.	⑤	④	③	②	①
15	나는 내가 원하는 만큼 멋있게(예쁘게) 보인다.	⑤	④	③	②	①
16	나는 내 외모가 누군가와 닮았으면 좋겠다.	⑤	④	③	②	①
17	나는 내 외모가 마음에 들지 않는다.	⑤	④	③	②	①
18	나는 다른 사람들만큼 좋은 외모를 가지고 있다.	⑤	④	③	②	①
19	나의 부모님은 나의 외모를 좋아하신다.	⑤	④	③	②	①
20	나는 남들에게 내 외모가 어떻게 보여지는지 걱정된다.	⑤	④	③	②	①

질문2.

아래 문항들은 대인 관계 속에서 경험할 수 있는 불안을 측정하고자 합니다. 당신의 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “√”표시를 해 주시기 바랍니다.

번호	문항	완벽하게 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다
1	나는 다른 사람들과의 일상적인 만남에서조차 자주 불안을 느낀다	⑤	④	③	②	①
2	나는 모르는 사람들과 함께 있을 때 대개 불편함을 느낀다	⑤	④	③	②	①
3	나는 이성에게 말을 할 때 대개 편안하다	⑤	④	③	②	①
4	나는 선생님이나 상사에게 말을 해야 할 때 불안해진다	⑤	④	③	②	①
5	나는 사교적 모임(파티)에서 자주 불안하고 불편해진다	⑤	④	③	②	①
6	대인관계에서 나는 다른 사람들보다 수줍음을 덜 타는 편이다	⑤	④	③	②	①
7	나는 동성이라도 잘 알지 못하는 사람에게 말할 때 때때로 긴장을 느낀다	⑤	④	③	②	①
8	나는 만약 직장을 구하는 면접시험을 보게 된다면 초조할 것이다	⑤	④	③	②	①
9	나는 대인관계 상황에서 좀 더 자신감을 갖게 되기를 원한다	⑤	④	③	②	①
10	나는 대인관계 상황에서 좀처럼 불안을 느끼지 않는다	⑤	④	③	②	①
11	대체로 나는 수줍은 사람이다	⑤	④	③	②	①
12	나는 매력적인 이성 동료와 이야기할 때 자주 불안을 느낀다	⑤	④	③	②	①
13	나는 잘 모르는 사람에게 전화를 걸 때 자주 불안을 느낀다	⑤	④	③	②	①
14	나는 권위적인 지위에 있는 사람과 말할 때 불안해진다	⑤	④	③	②	①
15	나는 전혀 모르는 사람과 함께 있을 때도 대개 마음이 편안하다	⑤	④	③	②	①

질문3.

다음 문항은 성격특성에 관한 문항입니다.

문항을 잘 읽고, 자신에게 해당되는 곳에 “√”표시를 해주시기 바랍니다.

번호	문항	매우 그렇다	조금 그렇다	가끔 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	일단 일을 시작하면 다 끝마칠 때까지 쉬지 않는다.	⑤	④	③	②	①
2	너무 쉽게 포기하는 사람에 대해서 비난하고 싶지 않다.	⑤	④	③	②	①
3	나와 가까운 사람들의 성공여부가 내게는 중요하지 않다.	⑤	④	③	②	①
4	친구가 최선이 아닌(차선책) 선택을 했다고 해서 비난하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
5	나에 대한 다른 사람의 기대를 만족시키기 어렵다.	⑤	④	③	②	①
6	나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.	⑤	④	③	②	①
7	다른 사람들이 하는 모든 일은 최고 수준의 것이어야 한다.	⑤	④	③	②	①
8	나는 일에 있어서 완벽을 추구하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
9	다른 사람들은 내가 실수를 할 수 있다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
10	나는 주위 사람들이 최선을 다하지 않는 것을 문제 삼지 않는다.	⑤	④	③	②	①
11	내가 일을 잘할수록 사람들은 내게 더 잘할 것을 기대한다.	⑤	④	③	②	①
12	나는 완벽해지고자 하는 욕구가 거의 없다.	⑤	④	③	②	①
13	내가 하는 일을 훌륭하게 못해낸다면 사람들은 나를 형편 없게 볼 것이다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 가능한 한 완벽해지려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
15	모든 일을 완벽하게 하는 것은 내게 중요하다.	⑤	④	③	②	①
16	나는 내게 중요한 사람(가족, 친구 등)에게 큰 기대를 한다.	⑤	④	③	②	①
17	모든 일에서 최선을 다한다.	⑤	④	③	②	①
18	다른 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	⑤	④	③	②	①
19	주위 사람들에 대해 높은 기준을 갖고 있지 않다.	⑤	④	③	②	①
20	나 자신이 완벽하기를 바란다.	⑤	④	③	②	①
21	내가 모든 일에서 뛰어나지 않더라도 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	⑤	④	③	②	①

<다음>

번호	문항	매우 그렇다	조금 그렇다	가끔 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
22	더 나아지려고 노력하지 않는 사람을 걱정하려 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
23	내가 한 실수를 발견하게 되면 속이 상한다.	⑤	④	③	②	①
24	친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
25	성공이란 다른 사람들을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야만 하는 것을 의미한다.	⑤	④	③	②	①
26	내가 누군가에게 일을 부탁한 경우 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	⑤	④	③	②	①
27	나와 가까운 사람이 실수를 하는 것을 참을 수가 없다.	⑤	④	③	②	①
28	나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	⑤	④	③	②	①
29	내게 중요한 사람은 결코 나를 실망시켜서는 안된다.	⑤	④	③	②	①
30	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	⑤	④	③	②	①
31	사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
32	나는 항상 일을 하는 데 최선을 다해야 한다.	⑤	④	③	②	①
33	내가 실수를 하면 사람들은 비록 표현하지는 않지만 실망할 것이다.	⑤	④	③	②	①
34	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	⑤	④	③	②	①
35	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	⑤	④	③	②	①
36	나는 자신에게 높은 목표를 세우지 않는다.	⑤	④	③	②	①
37	부모님은 내가 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
38	나는 평범한 사람을 존경한다.	⑤	④	③	②	①
39	사람들은 내게 완벽함을 기대한다.	⑤	④	③	②	①
40	나는 자신에게 매우 높은 기준을 부여한다.	⑤	④	③	②	①
41	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	⑤	④	③	②	①
42	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야 한다.	⑤	④	③	②	①
43	친한 친구가 최선을 다하지 않더라도 나는 상관하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
44	내 주위 사람들은 내가 실수를 하더라도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
45	나는 사람들이 모든 일을 잘할 것이라고 기대하지 않는다.	⑤	④	③	②	①

♣ 응답하여 주셔서 감사합니다. ♣