



## 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각, 외모관리행동 및 비만스트레스의 관계

이문숙\* (충남대학교, 시간강사)

### 국문초록

본 연구의 목적은 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각과 외모관리행동 및 비만스트레스의 구조적 관계를 검증하고 외모관리행동의 매개효과를 분석하는데 있다. 연구대상은 D광역시에서 댄스스포츠 활동에 참여하고 있는 중년(40~65세 미만)여성들을 대상으로 하였다. 298명의 연구대상자를 선정하고 설문지를 작성 및 수집하였고 287부의 설문지를 최종분석에 사용하였다. 본 연구에 사용한 측정도구는 신체매력지각, 외모관리행동, 비만스트레스로 수집된 자료는 분석 목적에 따라 분리하여 입력하였으며, SPSS WIN VER 24.0과 AMOS 26.0 프로그램을 이용하여 신뢰도 분석, 상관관계분석과 확인적 요인분석 및 구조방정식모델을 적용하고, 매개효과를 분석하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 실시하였다. 연구결과는 첫째, 댄스스포츠 참가 중년여성 신체매력지각은 비만스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 댄스스포츠 참가를 통한 신체매력지각에 대한 긍정적 가치관은 비만스트레스를 완화시키는 중요한 요인으로 볼 수 있다. 둘째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각은 외모관리행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 규칙적인 댄스스포츠 참가를 통한 신체매력지각에 대한 긍정적 가치관은 외모관리행동을 촉진시키는 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다. 셋째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 외모관리행동은 비만스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 적극적인 외모관리행동이 비만스트레스를 완화시키는 것으로 해석할 수 있다. 넷째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 외모관리행동은 신체매력지각과 비만스트레스의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 중년여성의 비만스트레스를 감소시키는데 신체매력지각에 대한 긍정적 태도와 함께 적극적인 외모관리행동이 부분매개 역할을 수행함으로써 비만스트레스를 감소시키는데 긍정적인 요인으로 작용하고 있다는 점을 확인할 수 있었다. 결과를 종합하면, 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각은 외모관리행동과 비만스트레스에 직접적인 영향을 미치며, 외모관리행동을 통해 간접적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

한글주요어 : 중년여성, 댄스스포츠, 신체매력지각, 외모관리행동, 비만스트레스

\* 이문숙, 충남대학교, E-mail : fesaikho@hanmail.net

## I. 서론

우리 사회에서는 여성의 외모에 대해 매력을 중요하게 여기는 이른바 외모지상주의가 팽배하며, 여성은 개인은 물론 사회관계에서도 외모에 근거하여 평가되는 경우가 빈번하다(이현화, 문화강, 2018). 최근 들어서는 오랜 전통으로부터 기대되고 요구되어 온 아름다움의 기준이 희석되고, 있는 그대로의 모습으로 나와 타인의 신체를 받아들이고자 하는 신체긍정주의(body positivity)가 새롭게 등장하고 있으며(이민선, 이현화, 2020), 사회의 각기 다양한 영역에서도 포용성(inclusivity)의 가치가 부각되고 있다(Singer, 2022). 그러나 이러한 새로운 변화에도 불구하고 현대 사회는 여성의 신체매력에 대한 평가 기준에서 상당히 마른 체형을 중요하게 여기고 있다. 또한 자신의 외모 평가 우려로 인한 지속적 관리는 성인여성들이 평생 동안 실천해야 하는 문제로 인식되어(이현화, 이민선, 2022) 건강한 신체를 가지기 위한 노력이라기보다는 사회문화적으로 여겨지는 이상적인 신체 기준에 도달하기 위해 다이어트와 외모관리를 일생의 과제로 여기고 있는 경우가 많다(Bellard, Bellard, Cornelissen, Mian, & Cazzato, 2021).

즉, 외모지상적 경향이 일반인들에게도 적용되어 보편적 가치관으로 형성되고 있는 것이다. 이처럼 충족되지 않는 열망에 대한 주관적 동기로 인한 갈등 및 체중증가와 같은 비만을 우려하는 일련의 걱정을 ‘비만스트레스’라고 할 수 있다(이현정, 2017). 과거 비만스트레스는 뚱뚱한 사람들에게만 국한되

는 말이었다. 하지만 현대에는 비만에 대한 부정적 이미지는 물론, 자기관리 차원 및 미의 기준으로까지 인식되어 비만을 우려하는 개인의 심리적 갈등을 쉬이 간과하기 어렵다. 이미 사회 기저에 깔려있는 비만에 대한 극심한 공포는 사회적 문제로까지 대두되며, 각종 매스미디어의 난무한 보도와 반복적으로 대두되는 통계자료 등은 오히려 비만스트레스를 부추기는 요인으로 작용한다(박은희, 박해령, 2015). 이는 오랫동안 학계는 물론 사회에서 논의되어 오고 있는 사회적 문제임에도 불구하고(Lee & Damhorst, 2020), 한국 여성들 다수가 다른 사람의 신체와 자신의 몸을 지속적으로 비교하면서 신체와 체형에 대해 심각한 수준의 심리적 압박감과 걱정을 보이고 있으며, 단순한 걱정과 우려를 넘어서 문제가 될 정도의 외모관리행동을 나타내고 있다. 현대사회의 외모지상주의는 한 사람의 존재가치를 외모의 기준으로 평가하여 여성의 신체는 물론 정신적인 건강에도 부정적인 영향을 미치며 결국 여성의 전반적인 삶에 부정적인 영향을 미치므로 우리 사회가 해결해 나가야 할 중요한 과제로 여겨진다(정옥희, 2016).

이상적으로 추구하는 여성의 체형에 대한 잘못된 인식과 이로 인한 내재화는 여성의 신체이미지 및 신체이미지 관련 행동과 연결된다(Turel et al., 2018). 신체는 자아실현을 위한 개인적 자산으로서 아름다운 신체는 자신감과 지배력을 향상시키는 매개체가 된다(황윤정, 유태순, 2010). 매력적인 것은 좋은 것으로 판단되어 매력적인 외모는 대인지각에서 후광효과로 작용하게 되고 다른 특질까지도 긍정적으로 평가된다(강혜원, 1995; 정명선, 김재숙, 2001). 신체매력 지각은 자신의 신체에 대해 지각하는 매력

의 정도를 의미하며, 사회적 맥락 안에서 그 중요성이 나타난다(Kaiser, 1997). 또한 신체매력은 자신의 신체 생김새와 장식된 의복이나 화장의 형태를 포함하여 지각되어짐으로 신체매력 증진을 통한 외모관리행동은 중요하게 여겨지고 있다. 즉, 신체매력은 사회에서 장점으로 작용하며(정명선, 김재숙, 2001), 외모관리행동과 비만스트레스 등의 심리적 변인과의 관련성이 높다(정명선, 2003).

외모관리행동을 통한 신체적 외모에 대한 긍정적인 변화는 비만스트레스의 원인을 감소시켜주고 자기만족감을 높여줌으로써 행복감을 줄 수도 있다(이수경, 고애란, 2006). 외모관리행동은 자신의 모습을 나타내 보일 때 자신이 기대하는 대로 보이도록 의복, 화장, 체형관리 등의 도구를 사용하여 관리하는 행동으로서, 자신이 지각하는 이상적인 신체매력과 거리를 최소화하고자 하는 의지가 담겨있다(강혜원, 1995; Kaiser, 1997). 현재 우리 사회가 요구하는 외모와 자신이 인식하는 이상적 아름다운 몸을 만들기 위해 다양한 외모관리행동을 추구하는 것은 일반적인 사회 현상이며(김윤, 황선진, 2008), 이러한 외모관리행동은 중년여성의 비만스트레스를 완화시켜 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인이 된다(황진숙, 김윤희, 2006).

이러한 신체이미지와 비만스트레스에 대한 우려는 모든 연령대의 여성에게 있어 중요한 문제로 간주되어 왔으나(Saucier, 2004) 젊은 여성들의 연구와 비교하면 상대적으로 중년 여성들의 신체이미지와 비만스트레스와 관련된 연구는 미비하게 진행된 것이 사실이다(Kilpela, Becker, Wesley, & Stewart, 2015).

중년여성은 나이가 들어가면서 자연스럽게 경험하게 되는 노화의 과정에서 외적으로 보여지는 신체이미지에 대해 부정적인 태도를 보일 가능성이 높다(Bellard et al., 2021; Longo, Betti, Aglioti, & Haggard, 2009). 그중에서도 체중증가는 대부분의 중년 여성에게서 나타나는 노화로 인한 호르몬의 변화 때문이지만, 이러한 자연스러운 노화 과정에 대한 고려를 무시하고 젊은 여성의 날씬한 신체를 이상적인 아름다움이라고 요구하는 경향이 높게 나타나고 있다. 이러한 사회의 영향력은 젊은 여성들의 마른 신체이미지 인식에 영향을 미치는 중요한 요인임과 동시에 중년여성들의 신체매력 형성과 밀접한 관계가 있음이 규명되었다(Pruis & Janowsky, 2010). 이렇듯 중년의 여성들은 오랜 시간 동안 노출되고 강요되어 온 이상적 신체이미지와 자신의 변화된 신체 사이에서 높은 괴리감을 인지하고 있지만 그들 나름대로 중년의 연령대에서 새로운 의미로서의 이상적인 신체이미지를 형성할 수 있는 시기이기도 하다(Pila, Solomon-Krakus, Egelton, & Sabiston, 2018).

최근 댄스스포츠 참가를 통해 체력 및 건강이 증진되고 정신적 스트레스 관리에도 긍정적 영향을 미친다는 보고와 함께 댄스스포츠를 다룬 프로그램들이 대중매체를 통해 방영되면서 많은 사람들이 흥미를 가지고 참가하고 있다(이준우, 최윤동, 정채원, 2016). 댄스스포츠는 신체를 이용하여 본인의 감정과 사상을 표현하는 종합예술로서 무대 위에서 자신의 아름다움을 표현하기 위해서는 거울 속에 비춰진 자신의 외모를 항상 관찰해야하는 종목의 특성상 자신만의 신체에 대한 높은 인지적 수준을 보이고 있으며(김명주, 오혜순, 정다진, 2009), 댄스스포

츠 참여는 신체이미지를 긍정적으로 변화시켜 자기 표현을 향상시킨다고 보고하였다(곽효정, 2008). 이렇듯 아름다운 신체를 가꾸고자 하는 일련의 행동으로 중년여성들에게 있어 댄스스포츠 참가는 외모 관리행동을 통해 자신이 평가하는 매력적인 신체상에 도달하게 되어 비만스트레스가 감소하게 될 것이라는 가정이 성립된다.

본 연구는 급격한 체중증가와 신체이미지의 상당한 변화를 경험하는 중년여성이 댄스스포츠에 참가함으로써 기대되는 신체에 대한 매력지각과 비만스트레스와의 관계를 규명하고 신체매력지각과 비만스트레스 관계에 내재된 외모관리행동과 어떠한 구조적 관계가 있는지를 밝히는데 연구목적이 있다. 이러한 과정을 통하여 나타난 연구결과는 댄스스포츠참가 중년여성의 주관적이고 인지적인 신체매력지각과 같은 사회심리학적 요소들이 비만스트레스와 어떤 관계가 있는지를 확인한다는 점에서 주요한 의미를 가진다. 궁극적으로 상당한 체형 변화를 경험하는 중년 여성들에게 있어 비만에 대한 편견을 낮추고 건강하고 매력적인 신체이미지 인식과 외모관리행동을 추구하도록 하여 정신적 스트레스를 해소하고 스스로 건강한 외모 기준을 확립하는 것이 무엇보다 중요하다는 점을 강조할 수 있을 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상자는 D광역시에서 댄스스포츠 프

로그램에 참여하고 있는 중년(40~65세 미만) 여성을 대상으로 하였다. 설문 조사방법은 비확률 표본추출법(non-probability sampling method)에서 편의표본추출(convenience sampling method)을 사용하였으며, 설문의 배포 및 회수는 다음과 같은 순서로 진행되었다. 댄스스포츠 프로그램에 참가하는 중년여성들이 많은 주민센터나 평생교육원, 문화센터와 같은 시설이나 기관을 직접 방문하여 설문을 배포하고 유의사항과 내용을 설명한 후, 질문에 대하여 자기평가기입법(self administration)으로 설문 내용에 응답하도록 하였고, 회수된 총 298부의 설문지 중에서 불성실하여 신뢰성에 문제가 있을 수 있다고 판단되는 11부의 설문지를 제외한 287부를 본 연구분석에 활용하였으며, 다음 <표 1>에서 사회인구학적 특성을 구체적으로 나타냈다.

### 2. 연구도구

본 연구의 목적인 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각과 외모관리행동 및 비만스트레스의 관계를 검증하기 위해 설문지를 측정도구로 활용하였다. 설문내용의 적합성과 적용 가능 여부를 확인하기 위해서 여가레크리에이션학 전공 박사 2인과 스포츠심리학, 무용학 전공 관련 박사 각 1명이 회의를 통해 설문내용의 타당도를 확보한 후, 예비검사를 실시하여 최종 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 및 타당도에 대한 검증 단계를 거쳐 본 연구의 측정도구로 사용하였다. 설문지는 사회인구학적 특성 7문항, 신체매력 지각 11문항, 외모관리행동 15문항, 비만스트레스 33문항 총 66문항으로 구성하였다.

먼저, 본 연구에서 신체매력지각을 측정하기 위

표 1. 연구대상의 사회인구학적 특성별 분포 (N=287)

구분	내용	n	%
나이	40~45 미만	36	12.50
	45~50 미만	41	14.30
	50~55 미만	76	26.50
	55~60 미만	84	29.30
	60~65 미만	50	17.40
학력	고졸 이하	89	31.00
	대학졸업(전문대 포함)	167	58.20
	대학원 졸업	31	10.80
경제 수준	400이하	39	13.59
	500미만	87	30.31
	500이상	161	56.10
가족 동거 여부	독거	59	20.56
	동거(2인 이상)	224	78.05
	기타	4	1.39
직업	전문직	32	11.15
	관리직	22	7.67
	사무직	46	16.03
	근로직	11	3.83
	자영업	54	18.82
	주부	108	37.63
	서비스직	11	3.83
	기타	3	1.05
운동 참가 기간	3년 미만	44	15.33
	5년 미만이하	133	46.34
	5년 이상	110	38.33
운동 빈도	주 1회	94	32.75
	주 2회	128	44.60
	주 3회 이상	65	22.65

하여 안희진(2011)의 연구에서 사용한 신체매력지각 척도를 사용하였다. 신체매력지각 척도는 개인적 신체매력 5문항, 사회적 신체매력 6문항으로 총 11문항이며, 5점 리커트(1점 전혀 그렇지 않다~5

표 2. 설문지의 구성

구성		문항
신체매력지각	개인적 매력지각	5
	사회적 매력지각	6
외모관리행동	외모관리형	5
	외모향상성	5
	대인관계형	5
비만스트레스	주변의식 및 부담	13
	자기인식 및 행동변화	11
	질병우려 및 걱정	4
	소극적 행동정서	5
사회인구학적 특성	나이, 학력, 경제수준, 가족동거 여부, 직업, 운동참가 기간, 운동빈도	7
총 문항		66

점 매우 그렇다)로 점수가 높으면 높을수록 신체매력을 높게 지각하는 것으로 평가한다.

다음으로, 외모관리행동을 알아보기 위하여 김지양(2012)이 사용한 설문지를 사용하였으며, 외모관리형 5문항, 외모향상형 5문항, 대인관계형 5문항으로 총 15문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 각 문항에 대한 외모관리행동이 높게 나타나는 것을 의미한다.

마지막으로, 비만스트레스를 측정하기 위해서는 이현정(2017)의 연구에서 한국 성인을 위해 개발된 비만스트레스 설문지를 사용하였다. 구체적인 하위요인은 자기인식 및 행동변화 11문항, 주변의식 및 부담 13문항, 소극적 행동정서 5문항, 질병우려 및 걱정 4문항으로 총 33문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 비만스트레스가 높다는 것을 의미한다.

### 3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구에서 활용한 측정도구의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 문항 간의 관계를 구조적인 모형 이론을 통해 검증하고 일반적으로 모델의 적합도(model fit)를 평가하여 구조모형이 얼마나 적합한가를 살펴보는 확인적 요인분석(이주미, 2017)을 실시하였다. 모델 적합지수는 절대적합지수(absolute fit index) 중  $\chi^2$ , RMR, GFI, NFI, CFI, RMSEA를 함께 활용하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 결과는 <표 3>과 같이 나타났다.

먼저, 신체매력지각의 모형적합도는  $\chi^2=86.314$  (df=31,  $p<.01$ ), RMR=.031( $<.05$ ), GFI=.914 ( $\geq 0.9$ ), NFI=.907( $\geq 0.9$ ), CFI=.924( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.071(.05~.1)로 나타나 적합도 기준이 충족되었다. 다음으로 문항의 집중타당도 개념신뢰도(Construct Reliability, CR)와 분산추출지수(Average Variance Extracted, AVE)를 산출하여 검증하였다. 분석 결과 AVE 값은 .783으로 나타났다, 개념신뢰도 값은 .841이며, 표준적재량은 .669~.831로 나타났다. 마지막으로 신뢰도 분석에서는 Cronbach's  $\alpha$  값이 .822로 나타남으로써 각 문항의 내적 일관성이 확보되었다.

다음으로, 외모관리행에서 모형의 적합도는  $\chi^2=177.349$ (df=27,  $p<.01$ ), RMR=.029( $<.05$ ), GFI=.928( $\geq 0.9$ ), NFI=.916( $\geq 0.9$ ), CFI=.927( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.069( $\leq 0.05\sim 0.8$ )로 나타나 적합기준이 충족되었다. 집중타당도에서는 구체적으로 표준적재량은 .674~.820, 개념신뢰도 값은 .814이며, AVE 값은 .775로 나타났으며,

Cronbach's  $\alpha$  값이 .807로 각 문항의 내적 일관성은 확보되었다.

마지막으로 비만스트레스 모형의 적합도는  $\chi^2=86.297$ (df=35,  $p<.01$ ), RMR=.034, GFI=.930( $\geq 0.9$ ), NFI=.926( $\geq 0.9$ ), CFI=.931( $\geq 0.9$ ), RMSEA=.073( $\leq 0.05\sim 0.1$ )로 만족할 수 있는 수준이다. 집중타당도에서는 구체적으로 표준적재량은 .684~.820, 개념신뢰도 값은 .831이며, AVE 값은 .746으로 나타났고, Cronbach's  $\alpha$  값이 .796으로 나타나 각 문항의 내적 일관성은 검증되었다.

### 4. 자료처리

이 연구의 수집된 자료처리를 위해 Window용 SPSS 24.0 및 AMOS 26.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였다. 우선, 연구 참여자의 일반적 특성은 빈도분석(frequency analysis), 설문 문항에서의 내적 일관성은 신뢰도 분석(reliability analysis), 타당도는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 적용하였다. 다중공선성(multicollinearity)은 상관관계분석(correlation analysis)을 통해 검증하였고, 내재된 변인과의 인과관계는 구조방정식모형분석(structural equation model)을 통해 규명하였으며, 신체매력지각과 비만스트레스 간의 관계에서 외모관리행동의 매개효과를 분석하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 실시하였다.

표 3. 측정변인에 대한 확인적 요인분석 결과

요인	문항	표준 적재량	표준 오차	C.R.	AVE	$\alpha$	
신체 매력 지각	나는 신체적 매력이 있다	.669	.012				
	개인적 신체 매력	내 몸은 섹시한 매력이 있다	.712	.019			
	나는 옷을 입지 않은 내 몸이 마음에 든다	.782	.112				
	대부분의 사람들은 나를 멋지다고 여길 것이다	.804	.128				
	나는 다른 사람에게 호감을 주는 외모를 가지고 있다	.779	.099				
	데이트 상대자와 만날 때 신체 매력은 어느 정도 중요하다	.792	.027	.841	.783	.822	
	새로운 직장을 얻을 때 신체매력은 영향력이 있다	.729	.091				
	사회적 신체 매력	쉽게 흥분하고 화를 낸다.	.812	.128			
	신체적인 매력은 다른 사람들과 관계를 형성하는데 도움을 준다	.793	.207				
	새로운 친구를 사귄 때 신체매력은 어느 정도 중요하다	.776	.100				
신체적인 매력은 목표를 성취함에 있어 도움이 된다	.831	.203					
$\chi^2=86.314, df=31, RMR=.031, GFI=.914, NFI=.907, CFI=.924, RMSEA=.071$							
외모 관리 행동	외모 관리형	나는 아름다운 외모를 가꾸기 위해 지속적으로 노력한다	.724	.027			
	나는 항상 특별히 피부상태에 신경을 쓰며 관리한다	.792	.143				
	자신을 꾸미는 것은 중요하다	.763	.201				
	외모를 아름답게 관리하는 것은 사회생활에 도움이 된다	.782	.134				
	나는 외모에 관심이 많다	.811	.215				
	외모 관리 행동	나는 외모에 변화를 주기 위해 패션 스타일을 자주 바꾼다	.820	.108			
	나는 아름다운 몸매를 유지하기 위해 적극적인 노력과 정보를 수집한다	.741	.094				
	외모 향상형	나는 유행에 뒤처지지 않기 위해 미용과 패션에 관한 정보를 적극적으로 수집하고 활용한다	.763	.131	.814	.775	.807
	나는 유행하는 화장법으로 외모에 변화를 준다.	.771	.099				
	나는 매력적인 외모를 위해서는 기회가 주어진다면 성형을 할 수 있다	.769	.109				
대인 관계형	나는 내 외모가 남들에게 어떻게 보일지 신경을 쓰는 편이다.	.674	.007				
	나는 항상 멋진 외모로 남의 눈에 띄고 싶다.	.721	.019				
	나는 외출 전에 외모관리 준비 시간이 길다.	.731	.149				
	나는 항상 남들 앞에 나가기 전 내 모습이 괜찮은지를 확인한다	.729	.106				
	나는 좋지 못한 내 차림새가 신경 쓰인다	.748	.057				
$\chi^2=77.349, df=27, RMR=.029, GFI=.928, NFI=.916, CFI=.927, RMSEA=.069$							

요인	문항	표준 적재량	표준 오차	C.R.	AVE	$\alpha$
주변 의식 및 부담	나는 날씬한 사람, 연예예과 나를 비교했을 때 우울감이 들어 스트레스 받는다	.801	.124			
	나는 살이 썩 옷 모양이 나지 않아 스트레스 받는다	.746	.094			
	나는 사진 찍을 때 똥똥하다고 느끼기 때문에 스트레스 받는다	.769	.109			
	나는 다이어트를 해야 한다고 생각 때문에 스트레스 받는다	.697	.021			
	나는 옷 사는 것이 신경 쓰여 스트레스 받는다	.699	.089			
	나는 예전에 맞았던 옷이 안 맞을 때 스트레스 받는다	.704	.048			
	나는 내 신체의 살들을 타인이 볼까 봐 스트레스 받는다	.821	.201			
	나는 살이 더 찌는 것 같다는 주변 소리를 들으면 스트레스 받는다	.772	.153			
	나는 상점 유리나 거울에서 내 몸을 볼 때 우울해서 스트레스 받는다.	.769	.084			
	나는 자기관리가 되지 않아 타인의 시선이 신경 쓰이면 스트레스 받는다	.804	.194			
	나는 배가 나와서 움직이는데 힘이 들고 보기 싫어 스트레스 받는다	.687	.018			
	나는 나이가 들면서 더 똥똥해질까 하는 우려로 스트레스 받는다	.782	.104			
나는 살이 썩 신체검사와 운동시간이 싫어 받는다	.791	.181				
비만 스트레스	나는 내 체중에 대한 생각으로 일에 집중할 수 없어 스트레스 받는다	.721	.110			
	나는 이성 친구가 나를 싫어할 것 같아 사귀기 힘들어 스트레스 받는다.	.709	.108			
	나는 점점 거칠어지는 성격 때문에 스트레스 받는다	.697	.089			
	나는 외모 때문에 내 생활이 망쳐지고 있다고 생각하기 때문에 스트레스 받는다	.754	.007	.831	.746	.796
	나는 음식을 먹은 후 토하고 싶은 충동에 스트레스 받는다	.820	.041			
	나는 비만으로 인해 자살을 생각한 경험이 있어 스트레스 받는다	.738	.108			
	나는 과식 후 심한 죄책감 및 혐오감을 느껴 스트레스 받는다	.671	.210			
	나는 좁은 자리는 내 탓 같고, 좁은 곳을 지나는 것이 두려워 스트레스 받는다	.754	.184			
	나는 나의 체중 생각으로 시간을 많이 보내서 스트레스 받는다	.803	.163			
	나는 몸매에 자신이 없고 자괴감이 들어 스트레스 받는다	.761	.231			
나는 자주 체중계에 올라가 체중을 체크해서 스트레스 받는다	.773	.004				
소극적 행동 정서	나는 외모로 사회활동, 대인관계에 소극적이라 스트레스 받는다	.697	.095			
	나는 비만 개선 비용 부담 때문에 스트레스 받는다	.701	.130			
	나는 항상 패배의식에 스트레스 받는다	.684	.019			
	나는 음식을 편안하게 섭취 못해 스트레스 받는다	.804	.007			
질병 우려 및 걱정	나는 자기효능감이 떨어져 스트레스 받는다	.689	.054			
	나는 관절에 무리가 와서 스트레스 받는다	.711	.033			
	나는 숨이차 호흡계 질환 염려로 스트레스 받는다	.704	.067			
	나는 대사성 증후군 걱정으로 스트레스 받는다	.763	.105			
	나는 체중 증가로 인해 컨디션이 나쁠 것 같아 스트레스 받는다	.725	.089			

$\chi^2=86.297$ ,  $df=35$ ,  $RMR=.034$ ,  $GFI=.930$ ,  $NFI=.926$ ,  $CFI=.931$ ,  $RMSEA=.073$



### Ⅲ. 결과

#### 1. 변인간의 상관관계

확인적 요인분석 실시 후, 요인이 확정된 척도들에 대해 판별타당성(discriminant validity)의 충족정도를 확인하기 위해 상관관계분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

각각의 변수들의 하위 요인 간의 상관관계는 신체 매력지각, 외모관리행동, 비만스트레스 모든 요인들에 상관관계가 통계적으로 유의하게 형성되었다. 또한 대부분 연구들에서 제시한 요인 간의 상관관계가 매우 높은(.60 이상) 요인이 나타나지 않은 것으로

판별타당성을 충족시킨다고 볼 수 있다. 따라서 요인의 측정모형 도출을 위한 타당성이 확보되었다고 볼 수 있다.

#### 2. 모형의 적합도

본 연구에서 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체적 매력지각과 외모관리행동 및 비만스트레스간의 구적 관계 모형에 대한 적합도는  $\chi^2$  값이 표본 크기에 민감하고, GFI, NFI, CFI는 .9 이상일 때 그리고 RMR은 .05 이하, RMSEA은 .05~.08 수준일 때 제안된 모형이 적합한 것으로 판단한다(홍세희, 2000).

본 연구 결과에서는 RMR=.038, GFI=.914, NFI=.911, CFI=.922, RMSEA=.068로 나타나

표 4. 변인간 상관관계 분석결과

요 인	신체적매력지각			외모관리행동		비만스트레스			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
개인적 매력지각(1)	1								
사회적 매력지각(2)	.318*	1							
외모관리행(3)	.271**	.368*	1						
외모향상성(4)	.303**	.411*	.207***	1					
대인관계행(5)	.331**	.304**	.406*	.317**	1				
주변의식 및 부담(6)	-.189*	-.204**	-.187*	-.203**	-.214**	1			
자기인식 및 행동변화(7)	-.307**	-.410**	-.357***	-.314***	-.289**	.371**	1		
질병우려 및 걱정(8)	-.289*	-.314**	-.347*	-.421*	-.353**	.297**	.310**	1	
소극적 행동정서(9)	-.306*	-.419**	-.301**	-.297**	-.375**	.308***	.281**	.267**	1

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

표 5. 구조모형에 대한 적합도 지수

전반적 지수	$\chi^2$	$\chi^2 / df(38)$	sig	RMR	GFI	NFI	CFI	RMSEA
연구모형	73.749	1.941	.000	.038	.914	.911	.922	.068
적합기준		<3.0	>0.05	<0.05	$\geq 0.9$	$\geq 0.9$	$\geq 0.9$	$\leq 0.05 \sim 0.08$

모든 적합도 지수가 통계적 수용 가능 지수를 보였다. 따라서 본 연구에서 제안한 신체매력지각, 외모관리행동, 비만스트레스의 모델은 모두 영향성이 있는 변수로 확인되었으며, 결과는 <표 5>와 같다.

### 3. 구조모형의 경로 검증

이 연구에서는 신체매력지각과 외모관리행동 및 비만스트레스의 관계에 대한 연구모형의 경로를 분석하였다. 구조적 관계를 분석한 결과는 <표 6>과 같다.

연구모형을 바탕으로 한 경로분석 결과는 첫째, 신체매력지각은 비만스트레스에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.  $\beta$ 값은  $-.317$ ,  $t$ 값이  $-9.305$ 로 나타나 통계적으로 유의성은 검증되었다( $p < .001$ ). 둘째, 신체매력지각은 외모관리행동에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.  $\beta$ 값은  $.248$ ,  $t$ 값이  $5.520$ 로 나타나 통계적 유의성이 검증되었다( $p < .001$ ). 셋째, 외모관리행동은 비만스트레스에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.  $\beta$ 값은  $-.308$ ,  $t$ 값이  $-7.711$ 로 나타나 통계적 유의성이 검증되었다( $p < .01$ ). 연구모형 경로검증과 같이 분석한 결과를 구조모형으로 표시하면 <그림 1>과 같다.

## 4. 매개효과 검증

### 1) 매개효과

신체매력지각과 비만스트레스의 관계에서 외모관리행동이 어떠한 매개변인 효과를 가지고 있는지를 검증하기 위해 매개효과 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 Preacher & Hays(2008)가 제시한 부트스트래핑 방법을 이용하였으며 95% 신뢰구간에서 매개효과를 검증하였다. <표 7>에서 나타난 바와 같이, 95% CI(.032, .053)가 0을 포함하지 않으며,  $p$ 값은  $.014$ 로 나타나 외모관리행동의 매개효과는 유의미하다고 할 수 있다.

### 2) 경쟁모형 비교

신체적매력지각과 비만스트레스의 관계에서 외모관리행동이 매개하는 것으로 나타난 결과를 바탕으로 외모관리행동이 독립변수인 신체매력지각과 종속변수인 비만스트레스를 부분적으로 매개하는지 완전하게 매개하는지에 대해 검증하기 위해서는 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하고  $\chi^2$  차이 검증을 실시하였다. 검증결과, 자유도 1이 증가함에 따라  $\chi^2$  증가값이 12.369로 이는 임계비 값이 3.84를 초과하는 것으로 부분매개모형이 채택되었다. 경쟁모형 비교 검증결과는 <표 8>과 같다.

표 6. 구조모형의 경로계수 분석 결과

구조경로	estimate	t	p
신체매력지각 → 비만스트레스	-.317	-9.305	.000***
신체매력지각 → 외모관리행동	.248	5.520	.008**
외모관리행동 → 비만스트레스	-.308	-7.117	.000***

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

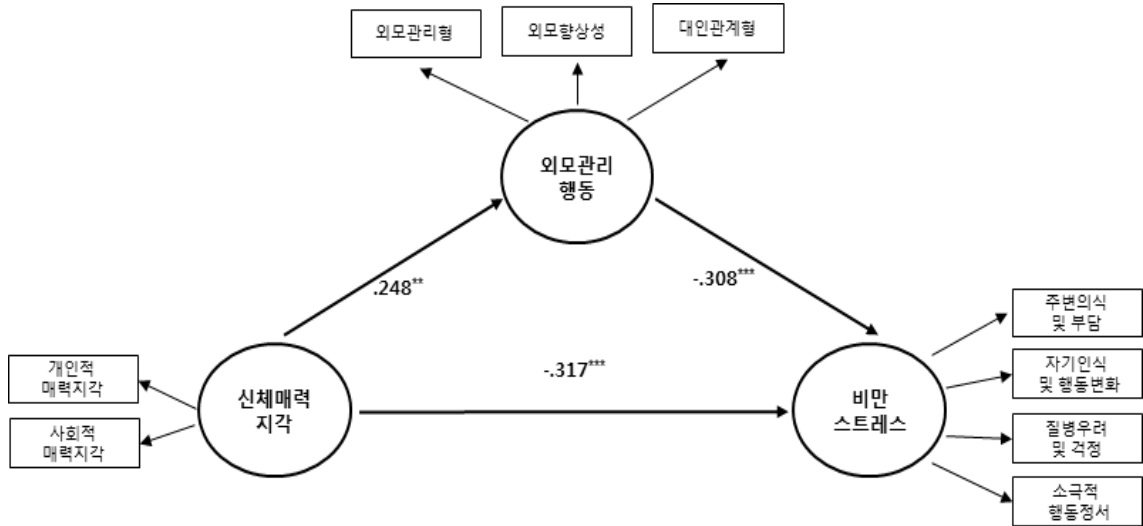


그림 1. 신체매력지각, 외모관리행동, 비만스트레스 간의 구조모형 검증

표 7. 외모관리행동의 매개효과 분해

효과	Estimate	SE	95% CI (Bias-corrected)	p
a	-.317	.048	(.162, .202)	.000
b	.248	.029	(.120, .268)	.004
c	-.308	.038	(.131, .224)	.002
b×c	-.076	.053	(.032, .066)	.014

- a 신체매력지각→비만스트레스
- b 신체매력지각→외모관리행동
- c 외모관리행동→비만스트레스
- a×c 신체매력지각→외모관리행동→비만스트레스

표 8. 외모관리행동의 경쟁모형모델 비교

모형	$\chi^2$	df
불완전 매개효과	73.749	38
완전 매개효과	86.118	39

댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각과 외모 관리행동 및 비만스트레스간의 구조적 관계를 검증 하고 외모관리행동의 매개효과를 분석하였다. 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

우선, 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각 은 비만스트레스 완화에 긍정적인 영향을 미치는 것 으로 나타났다. 즉, 댄스스포츠에 참가하는 중년 여 성들의 대부분은 자신의 신체에 대해 만족스러운 변 화를 추구하는 경향이 있으며 이러한 자신의 신체에 대한 주관적 인식은 비만스트레스를 완화시키는 역 할을 한 것으로 해석할 수 있다.

최근에 진행된 연구(라진숙, 김순옥, 2021)에서

#### IV. 논의

본 연구에서는 중년여성의 신체매력지각 개념을 적용하여 댄스스포츠 참가에 따른 신체매력지각이 외모관리행동과 비만스트레스에 의미 있는 영향을 미친다는 점에 주목하고자 하였다. 이에 본 연구는

도 이와 유사한 결과가 도출되었는데 중년여성들은 사회에서 기대하는 이상적인 체중을 중요히 여김으로써 객관적인 자기 신체 평가보다 주관적 평가에 따른 내재화의 수준에 따라 비만스트레스에 미치는 영향력이 다르게 나타났다. 자신의 신체에 만족하지 못하는 여성은 정상체중이거나 저체중인 경우에도 자신의 체중을 과체중이나 비만이라 인식하여 심각한 스트레스를 받고 있는 것으로 보고되고 있다(권영숙, 2008). 또한 실제 체형에 대한 왜곡된 인식은 심한 스트레스를 유발시키고 나아가 불안감이나 우울과 같은 여러 가지 질병 유형을 발생시키는 중요한 요인으로 작용한다(김경혜, 김옥란, 정경옥, 정경순, 이은주, 2004).

운동(exercise)은 신체에 대한 적당한 자극으로, 건강한 신체상 및 자긍심의 향상시켜 자신의 신체에 대한 긍정적 평가를 통해 정신적 측면, 즉 비만스트레스 감소와 같은 사회 심리적인 효과가 포함된다(문영희, 2007)고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한 활발한 신체활동은 신체에 대한 자신감 및 자기충만감을 향상시켜 심리적인 행복감에 영향을 미친다(Bonnie & David, 1988)는 연구 결과도 맥을 같이 하고 있으며, 교양체육 수업을 15주간 참가함으로써 스스로 자기 자신의 신체에 대한 매력을 발견하고 이를 통해 자아실현의 기회를 얻게 되었을 뿐만 아니라 스트레스와 관련된 건강증진에도 효과가 있다(김승영, 정혜진, 2015)고 보고하였다.

또한, 주 3회 이상 운동에 참여하는 집단은 운동을 하지 않는 집단에 비해 사회적 체형에 대한 불안이 낮고, 지속적인 운동 참여가 신체에 대한 자기효능감을 증가시키고 사회적 체형불안을 감소시킨다(이

상대, 2014)하여 이 연구의 결과와 부분적으로 결을 같이 한다. 최종필(2015)의 연구에서도 신체적 만족도가 높은 대학생일수록 비만스트레스를 받지 않지만, 자신의 부정적 체형 평가는 다양한 스트레스를 초래할 수 있음을 제시하며 대학생들의 건강한 신체이미지 확립을 통한 스트레스를 해소 방법으로 다양한 교양체육 프로그램이 필요하며 그 중요성을 강조하였다. 그리고 비만인 여대생의 운동방법에 따라 비만스트레스가 어떻게 변화하는지에 관한 연구에서 8주간 복합운동 집단이 참가 후 비만스트레스가 감소하는 것으로 나타났고(신철화, 김찬규, 장일용, 이은상, 정대인, 2015), 신체활동 참가는 신체기능은 물론 신체이미지 형성에 영향을 미치고 자신의 신체에 대한 매력을 높게 인지할수록 긍정적인 태도를 가지는데 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다(장윤창, 2013).

댄스스포츠는 체형을 아름답고 바르게 형성시켜 주는 역할을 하여 자신의 신체에 자신감을 가지게 하며, 육체적인 피로와 더불어 정신적 스트레스 해소에 도움을 주어 활력 넘치는 삶을 영위토록 한다(박소희, 2000)고 하였는데 본 연구에서도 댄스스포츠 참가 중년여성들은 신체의 중요성을 인식하고 자신의 신체이미지를 긍정적인 부분으로 지각하고 있으며 이는 비만스트레스와 같은 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

둘째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각은 외모관리행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자신이 가지는 신체에 대한 긍정적인 사고는 외모를 관리하고자 하는 행동으로 연결되는 것으로 분석된다.

선행연구에 따르면, 자신의 신체에 대해 긍정적인 신체이미지를 형성하는 것은 매우 중요하며 이러한 신체이미지는 외모관리행동에도 영향을 미치고 있음을 보고(임경복, 2009)하였고, 자신의 신체에 대한 중요성과 가치를 높게 인지하거나 관심이 많을수록 신체적 외모를 유지하고 향상시키는데 능동적인 행동 성향을 가지게 된다(권선희, 이지혜, 2021)고 하였고, 신체적 매력성에 대한 지각수준이 높은 집단일수록 외모관리 행동의 빈도가 많았으며(정명선, 2003), 신체이미지와 외모관리행동간에 정적인 상관관계가 있거나(김윤, 황선진, 2008) 신체자신감이 높을수록 외모관리행동을 하는 성향이 높다는 다른 연구결과(신주동, 최종명, 2008)는 본 연구결과에 대한 이론적 근거를 제시하고 있다.

신체활동과 관련하여, 여성들은 벨리댄스에 참가함으로써 신체적 자기개념을 높이고 이를 통해 자신감 있는 외모관리행동을 유발시키고, 벨리댄스 참여자의 긍정적 자기신체개념이 외모관리행동의 하위요인인 체중관리요인, 피부관리요인, 화장행동요인, 의복관리행동에 유의한 영향을 미친다는 연구결과를 제시(강동훈, 2011)하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한 운동참가 후에 신체에 대한 긍정적 자기개념이 형성되어 외모관리행동이 촉진되었고, 복합운동프로그램은 외모관리행동에 긍정적인 효과를 미친다는 결과(박정복, 2009)도 본 연구와 부분적으로 일치한다.

그리고 웨이트트레이닝을 자주하고 오래할수록 신체만족감이 형성되었고, 외모를 관리하고자 하는 의도가 높아지며(조창환, 김중후, 이미영, 2022), 이주미(2017), 황윤정(2007)의 연구에서도 신체

매력과 외모관리의 긍정적 영향력이 검증되어 신체 매력 지각이라는 심리적 요인이 외모관리행동에 중요한 영향을 주고 있다는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 선행연구를 토대로 정리하자면, 댄스스포츠에 참여하는 중년여성들의 신체매력지각은 지속적으로 운동에 참여할 수 있도록 하는 원동력인 동시에 미적 신체활동의 하나인 운동을 통하여 자신의 외모관리행동에도 관심과 노력을 투자하고 있다고 할 수 있다.

셋째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 외모관리행동은 비만스트레스 완화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 중년여성은 본인이 자신을 가꿀수록 아름다워질 수 있음을 느끼며 자신의 외모관리에 적극적인 성향을 나타내며 정신적 콤플렉스를 탈피하고자 노력한다고 하였다(박시은, 정명선, 2011).

외모관리행동에서 신체관리행동과 정신적 스트레스에 관한 선행연구를 살펴보면, 체중감소 프로그램이 생리학적 변화에 많은 영향을 미치고 특히, 복부비만 프로그램을 통해 여성 건강의 스트레스에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다(김수연, 2014). 그리고 중년여성의 외모에 관련된 스트레스는 심각성이 매우 크고 특히 노화와 외모 만족에 대해 노년기 여성보다 불안하고 부정적인 영향을 나타내는 것으로 조사되고, 자신의 외모관리를 통한 신체적 자신감은 체형에 대한 스트레스를 극복할 수 있는 중요한 변수가 된다(송유주, 2016)고 하였다.

운동과 관련하여, 신체활동을 통한 체형관리를 많이 할수록 스트레스가 낮아지며, 외모관리태도는 전체적으로는 외모만족에 유의한 영향을 주고, 외모만족은 비만스트레스에도 유의한 영향을 미친다고

하였다(박혜원, 2013). 16주간 체육활동에 참가한 대학생들을 연구(안디, 2022))한 결과에서도 자신의 외모를 사회에 존재하는 경쟁 중 하나로 인식하고 바람직한 신체관리를 형성하여 비만스트레스와 같은 정신적 문제를 해결하는 가치있는 활동이라 하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 이처럼 운동을 통한 외모관리 행동은 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강과 강한 연관성 있다고 해석할 수 있으며, 본 연구에서는 중년여성의 댄스스포츠 참가를 통한 외모관리행동의 유발은 정신적인 측면인 비만스트레스를 감소시키는데 효과적임을 확인함으로써 추후 연구에서도 중년여성 외모관리행동과 관련한 다양한 대처 방법들을 확인하는 작업이 지속적으로 이루어져야 할 것으로 보인다.

마지막으로, 외모관리행동은 신체매력지각과 비만스트레스의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 부분매개효과를 가진다는 것은 댄스스포츠 참가를 통한 신체매력지각이 비만스트레스에 직접적 영향을 미치며 동시에 외모관리행동 요인을 통해서 비만스트레스 완화에 보다 효과적일 수 있다는 것으로 해석된다. 이는 신체적 매력지각과 비만스트레스와의 관계에서 외모관리행동이 비만스트레스를 감소시키는데 매우 긍정적인 역할을 하고 있다는 사실을 확인한 결과라고 할 수 있다.

중년여성의 신체매력지각과 비만스트레스 간의 매개효과를 검증한 선행연구는 진행되지 않았지만, 본 연구의 결과는 중년여성의 스트레스와 관련된 논문에서는 자신의 외모가 이상적인 기준에 맞지 않다고 평가할수록 외모에 대한 관심이 낮아지고 이는 스트레스를 높이는 요인이라는 선행연구 결과와 유사

한 맥락으로 이해될 수 있다(정문신, 권혜진, 2017).

자신의 신체에 대한 잘못된 인식은 무리한 외모관리행동으로 이어지며 비만스트레스를 가중시킨다고 하였으며(한인경, 2009), 비만스트레스를 완화시키기 위한 외모관리행동으로 운동요법이 가장 바람직한 방법이라고 하였다(안동성, 2005).

또 다른 연구에서는 이상적인 외모에 이르지 못해 자신의 신체에 대한 매력을 인지하지 못하면 신체에 대한 만족도가 낮아져 비만스트레스를 받게 되고, 소극적인 외모관리 행동을 취하는 것으로 나타났다(하주연, 고애란, 정미실 2005). 김아날리아, 이수경, 고애란(2006)의 연구에서도 자신의 신체에 불만족하는 청소년일수록 외모관리행동에 부정적인 영향을 미치며 비만스트레스가 높게 나타났다고 보고하였다. 그러나 김윤과 이종남(2009)의 연구에서는 신체만족도와 외모관리행동은 정적인 관계가 있으며 신체에 만족하는 정도가 높을수록 외모관리행동이 촉진되어 비만스트레스 완화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 신체매력지각과 비만스트레스의 관계에서 외모관리행동이 중요한 매개요인임을 확인한 결과라고 할 수 있다. 따라서 신체변화가 급격히 일어나는 중년여성들의 신체적 건강은 물론 정신건강을 향상시키기 위해서는 신체활동과 같은 적극적이고 실천적인 활동을 통해 자신의 신체 이미지를 보다 긍정적인 태도로 수용할 수 있도록 돕는 것이 필요하다 하겠다. 이러한 관점에서 본 연구는, 댄스스포츠 참가를 통한 중년여성의 신체매력지각은 외모관리행동을 촉진시켜 비만스트레스를 완화시킬 수 있다는 실천적인 방법을 제시하였다는 점에 의의가 있다.

## V. 결론

본 연구는 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각과 외모관리행동 및 비만스트레스의 관계를 규명하는데 목적을 두었으며, 앞서 연구절차 및 방법을 통해서 도출해 낸 결론은 다음과 같다.

첫째, 댄스스포츠 참가 중년여성 신체매력지각은 비만스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 댄스스포츠 참가를 통한 신체매력지각에 대한 긍정적 가치관은 비만스트레스를 완화시키는 중요한 요인으로 볼 수 있다.

둘째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 신체매력지각은 외모관리행동에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 규칙적인 댄스스포츠 참가를 통한 신체매력지각에 대한 긍정적 가치관은 외모관리행동을 촉진시키는 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 외모관리행동은 비만스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 적극적인 외모관리행동이 비만스트레스를 완화시키는 것으로 해석할 수 있다.

넷째, 댄스스포츠 참가 중년여성의 외모관리행동은 신체매력지각과 비만스트레스의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 중년여성의 비만스트레스를 감소시키는데 신체매력지각에 대한 긍정적 태도와 함께 적극적인 외모관리행동이 부분매개 역할을 수행함으로써 비만스트레스를 감소시키는데 긍정적인 요인으로 작용하고 있다는 점을 확인할 수 있었다.

본 연구결과를 토대로 하여 앞으로의 연구에 다루어져야 할 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 척도는 선행연구를 통해 수정, 보완한 구조화된 설문지지만, 개인의 내적 경험에 대한 보다 심층적인 분석을 위해 면담과 같은 방법을 진행한다면 중년여성의 신체상에 대한 사회심리 다양한 변인들을 밝혀내는데 도움이 될 것으로 판단된다.

둘째, 비만스트레스를 자각하는 정도가 성별이나 연령, 직업 등 인구사회학적 변인이나 신체활동의 다양성에 따라 다르게 나타날 수 있기 때문에 이러한 다양한 변인들을 고려한 연구가 진행된다면 외적인 타성성을 확보하는데 도움이 될 것으로 보인다.

## 참고문헌

- 강동훈(2011). **여성의 미적 신체활동 참여와 몰입이 신체적 자기개념과 외모관리행동에 미치는 영향: 댄스 참여자를 대상으로**. 미간행 박사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 강혜원(1995). **의상사회심리학**. 서울: 교문사.
- 곽효정(2008). **성인여성의 댄스스포츠 참가가 신체 이미지와 자기표현에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 권선희, 이지혜(2021). **여대생의 신체 이미지가 외모관리행동에 미치는 영향 연구**. **한국휴먼 이미지디자인학회**, 3(1), 43-54.
- 권영숙(2008). **여대생의 비만스트레스와 관련 요인에 관한 연구**. **지역사회간호학회지**, 19(3), 431-442.
- 김경혜, 김옥란, 정경옥, 정경순, 이은주(2004). **여대생의 체중조절 경험과 비만도, 신체상 스트레스 대처에 관한 연구**. **김천과학대학 논문집**, 30, 63-76.
- 김명주, 오혜순, 정다진(2009). **무용전공자의 신체 상평정척도 기반 체형분류기준의 타당도**. **한국체육측정평가학회지**, 11(1), 11-22.
- 김수연(2014). **체중관리 프로그램이 만성정신질환자의 체중, 자아존중감 및 자아효능감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김승영, 정혜진(2015). **교양체육수업 참여 학생들이 의 계획행동이론이 체형만족, 사회적 체형불안, 비만관리 스트레스에 미치는 영향**. **한국체육과학회지**, 24(3), 91-105.
- 김아날리아, 이수경, 고애란(2006). **보문 : 남녀 프리틴 세대의 외모관리행동 영향요인 : 미디어 관여, 신체만족, 자아존중감을 중심으로**. **한국의류학회지**, 30(11), 1538-1549.
- 김윤, 이종남(2009). **사회문화적 압력과 성인남성의 외모관리행동 간의 관계**. **한국인체미용 예술학회지**, 10(1), 153-167.
- 김윤, 황선진(2008). **사회문화적 압력과 대상화된 신체 의식이 성인여성의 외모관리행동에 미치는 영향**. **복식**, 58(10), 112-122.
- 김지양(2012). **여대생의 자기이미지와 미디어 관여가 외모관리행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 성균관대학교 디자인대학원.
- 라진숙, 김순옥(2021). **초기 여자 청소년의 체중편견내재화 관련 요인**. **한국지역간호학회지**, 32(2), 140-149.
- 문영희(2007). **이해중심게임 모형을 통한 고등학교 체육수업의 효과**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 박소희 (2000) **댄스스포츠를 통한 인식과 심리적 복지감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 박시은, 정명선 (2011). **사회문화적 태도와 신체이**



- 미지가 외모향상 추구행동에 미치는 영향. **한국의류학회지**, 11(1), 143-146.
- 박은희, 박혜령(2015). 한국여성의 자아존중감과 비만스트레스와의 융복합적 관계에 관한 연구. **한국디지털정책학회**, 13(9), 479-487.
- 박정복(2009). **복합운동이 복부비만 중년여성의 체력과 외모관리행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 박혜원(2013). **자기표현, 외모관리행동 및 외모만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구**. 미간행 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 송유주(2016). **신체노화로 인한 스트레스 감소 및 자아존중감 향상의 예술치료 단일사례연구 : 중년 여성을 대상으로**. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 신주동, 최종명(2008). 여대생의 신체 만족도와 이미지에 따른 외모관리행동과 장신구 착용. **복식문화연구**, 16(2), 305-318.
- 신철화, 김찬규, 장일용, 이은상, 정대인(2015). 비만 여대생의 운동방법에 따른 신체조성 및 비만스트레스의 변화. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(10), 346-353.
- 안동성(2005). **체중조절방법에 따른 휴식기 대사량, 호흡률 및 신체계측치의 변화와 체중 감소에 있어 휴식기 대사량 및 호흡률의 예측효과에 대한 연구**. 미간행 박사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 안디(2022). **교양체육 참여 대학생의 외모관리 사회문화적 태도가 신체매력지각, 신체이미지 및 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 강릉원주대학교 대학원.
- 안희진(2011). **자아존중감, 신체매력지각이 전공만족도에 미치는 영향 : 향장미용학 대학원생을 대상으로**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이민선, 이현화(2020). 소셜 미디어에서 나타나는 신체 긍정주의와 표현 방법, 여성의 주관적 신체 사이즈 인식이 기분 상태와 외모 만족도에 미치는 영향. **한국의류산업학회지**, 22(2), 170-180.
- 이상대(2014). 자기평가체형과 운동빈도가 한국폴리텍대학생의 사회적 체형불안에 미치는 영향. **산업기술교육훈련논문지**, 19(2), 17-24.
- 이수경, 고애란(2006). 외모향상추구행동에 관한 질적 연구. **한국의류학회지**, 30(1), 59-70.
- 이주미(2017). **중년남성의 미용건강관리행동이 신체매력지각, 자아존중감 및 대인관계성향에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 성신여자대학교 일반대학원.
- 이준우, 최윤동, 정채원(2016). 댄스스포츠 선수의 성별에 따른 감정표현불능성향 척도의 구인동등성 및 잠재평균분석. **한국체육과학회지**, 25(2), 769-780.
- 이현정(2017). **한국 성인의 비만스트레스 검사지 개발**. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 이현화, 문희강(2018). 신체이미지에 대한 미디어의 영향력과 자아이미지 일치성이 다이어트와 운동관리 행동에 미치는 영향. **복식문화학회**, 26(5), 806-821.
- 이현화, 이민선(2022). 중년 여성의 이상적인 신체

- 이미지 인식, 외모에 대한 내재화 및 항비만 태도에 대한 연구. **복식문화학회**, 30(4), 563-578.
- 임경복(2009). 사회적 자아와 신체이미지가 외모관리 행동에 미치는 영향: 남 녀 대학생을 중심으로. **대한가정학회**, 47(6), 66-77.
- 장윤창(2013). 대학생들의 신체활동참여가 운동행동 변화단계에 따른 신체기능과 신체이미지의 관계. **한국체육과학회지**, 22(3), 901-912.
- 정명선(2003). 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리 행동에 미치는 영향. **복식**, 53(3), 165-179.
- 정명선, 김재숙(2001). 얼굴 매력성과 의복 적절성이 특질 판단에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 39(2), 131-146.
- 정문신, 권혜진(2017). 중년 여성들의 노화인식에 영향을 미치는 복합적 요인. **디지털융복합연구**, 15(2), 493-501.
- 정옥희(2016). 외모지상주의로 인한 사회적 문제의 인문학적 해결 방안 : 미술품에 나타난 여성의 이미지와 상징 감상 교육. **문화예술교육연구**, 11(2), 55-82.
- 조창환, 김중후, 이미영(2011). 웨이트 트레이닝 참여 남성의 객체화 신체 의식이 신체만족도와 외모관리 의도에 미치는 영향. **복식**, 72(6), 193-211.
- 최종필(2015). 교양체육수업 참여 학생들의 체형만족과 사회적 체형불안, 비만스트레스의 관계. **한국체육교육과학회지**, 24(2), 979-992.
- 하주연, 고애란, 정미실(2005). 여고생의 감각추구성향과 신체이미지에 따른 의복행동 및 헤어스타일 태도. **한국의류학회지**, 29(5), 715-726.
- 한인경(2009). 성인여성의 성격유형이 건강통제행동 및 비만스트레스에 미치는 영향. **한국영양학회지**, 42(4), 358-365.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지**, 19(1), 161-177.
- 황윤정(2007). 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대구 카톨릭대학교 대학원.
- 황윤정, 유태순(2008). 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 얼굴 및 헤어관리행동에 미치는 영향. **복식**, 58(6), 85-95.
- 황진숙, 김윤희(2006). 외모관리행동에 따른 신체이미지 및 심리적 안녕감. **복식**, 56(3), 13-55.
- Bellard, A. M., Cornelissen, P. L., Mian, E., & Cazzato, V. (2021). The ageing body: Contributing attitudinal factors towards perceptual body size estimates in younger and middle-aged women. *Archives of Women's Mental Health*, 24, 93-105.
- Bonnie, G. B., & David, R. O. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148-159.

- Kaiser, S. B.(1997). *The Social Psychology of Clothing*. New York: Fairchild Pub.
- Kilpela, L. S., Becker, C. B., Wesley, N., & Stewart,T. (2015). Body image in adult women: Moving beyond the younger years. *Advances in Eating Disorders*, 3(2), 144-164.
- Lee, M., & Damhorst, M. L. (2020). Women's body image throughout the adult life span: A latent growth modeling approach. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(3), 317-339.
- Longo, M. R., Betti, V., Aglioti, S. M., & Haggard, P. (2009). Visually induced analgesia: Seeing the body reduces pain. *Journal of Neuroscience*, 29(39), 12125-12130.
- Pila, E., Solomon-Krakus, S., Egelton, K., & Sabiston, C. M. (2018). "I am a fat baby, who moved to a fat child, who moved to a fat teenager, who moved to a fat adult": Women's reflections of a lifetime of body and weight concern. *Journal of Women & Aging*, 30(2), 158-177.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Pruis, T. A., & Janowsky, J. S. (2010). Assessment of body image in younger and older women. *The Journal of General Psychology*, 137(3), 225-238.
- Saucier, M. G. (2004). Midlife and beyond: Issues for aging women. *Journal of Counseling & Development*, 82(4), 420-425.
- Singer, M.(2022). *What's changing—and what isn't—about fashion's relationship to the body*. Vogue. Retrieved July 10, 2022.
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z.,Mincher, J., & Pohle-Krauza, R. (2018). Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression - A focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 5(1), 1-22.

## The Relationship among DanceSports Participants' Physical Attractiveness, Appearance Management Behavior and Obesity Stress in Middle-Aged Women

Moon-Sook Lee(Chungnam National University, Instructor)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship among dancesports participants' physical attractiveness, appearance management behavior and obesity stress in middle-aged women. To achieve the goal of this study, The questionnaires were distributed to 298 dancesports participants aged from 40-65 years in D-city and 287 of them were analyzed. The measurement tools used were physical attractiveness, appearance management behavior and obesity stress scale. SPSS WIN Ver 24.0 and AMOS 26.0 program were used to analyze the data with reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation model. Followings are the results of this study. First, it was found that the physical attractiveness of the middle-aged women's participation in dancesports had a significant effect on the obesity stress. Second, it was found that the physical attractiveness of the middle-aged women's participation in dancesports had a significant effect on the appearance management behavior. Third, it was found that the appearance management behavior of the middle-aged women's participation in dancesports had a significant effect on the obesity stress. Fourth, it was found that the appearance management behavior of the middle-aged women's participation in dancesports had a partial mediation effect between physical attractiveness and obesity stress. In conclusion, it was found that the physical attractiveness of the middle-aged women's participation in dancesports had a significantly influence on the appearance management behavior and obesity stress directly. In addition, it was found that the physical attractiveness of the middle-aged women's participation in dancesports had a indirect influence on the obesity stress mediated by appearance management behavior.

Key words: Middle-aged women, Dancesports, Physical attractiveness, Appearance management behavior, Obesity stress

논문 접수일 : 2023. 08. 14

논문 승인일 : 2023. 09. 12

논문 게재일 : 2023. 09. 30