



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](#)

체육학박사 학위논문

# 신체상 자기비교와 신체활동

- 신체활동 동기화 과정에 대한 다중 방법 연구 -

2023년 8월

서울대학교 대학원

체육교육과 스포츠과학전공

장도진

# 신체상 자기비교와 신체활동

- 신체활동 동기화 과정에 대한 다중 방법 연구 -

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학박사 학위논문으로 제출함

2023년 5월

서울대학교 대학원

체육교육과 스포츠과학전공

장 도 진

장도진의 박사 학위논문을 인준함

2023년 6월

위원장           권  순  용           (인)

부위원장           김  선  진           (인)

위  원           박  일  혁           (인)

위  원           전  현  수           (인)

위  원           권  성  호           (인)

## 국문초록

몸에 대한 사회문화적 표준은 사람들이 규칙적인 신체활동에 참여하게 만드는 압력이지만, 또한 신체활동에 관한 선택과 경험을 제한할 수 있다. 이러한 비일관적 관계에 대한 보다 개선된 설명을 위해, 현재 연구는 몸에 대한 생각과 감정이 몸의 관심 및 움직임의 기초로 하는 신체활동에 미치는 영향을 탐색하고자 수행되었다. 몸에 대한 인지적 평가와 더불어 정서적 반응 및 행동적 결과물을 포괄하는 인지행동적 관점에서, 다양한 이론적 관점을 통합하여 신체상 지각과 신체활동의 관계에 관한 세 가지 연구 문제(연구 1,2,3)를 도출하였다.

연구 1에서는, 신체상 불일치의 두 유형(실제-이상 및 실제 당위)이 네 가지 신체상 자의식적 감정(수치심/죄책감/자부심/자만심)에 미치는 영향을 검증하기 위해, 한국의 건강한 성인 340명을 대상으로 333부의 횡단면 자료를 수집했고, 구조방정식 모형 분석을 수행했다. 연구 결과는 사적 영역의 실제-이상 불일치가 수치심을 정적으로, 자부심을 부적으로 예측하며, 공적 영역의 실제-당위 불일치가 죄책감을 정적으로, 자만심을 부적으로 예측하는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 자기불일치 이론과 자의식적 감정 모델을 토대로 구성한 연구가설을 모두 지지했으며, 이론의 통합적인 확장 및 신체에 관한 감정 조절 전략의 시사점을 제공한다.

연구 2에서는, 신체상 자의식적 감정의 개인차로부터 신체활동에 관한 자결성 동기 및 실제 참여를 예측하기 위해, 연구 1의 참여자 중 지원자 216명을 대상으로 운동 행동 규제 및 참여에 관한 전향적 추적조사를 통해 188부의 자료를 수집했다. 군집분석 결과, 신체상 자의식적 감정의 유형은 일치감정 및 불일치감정 집단으로

분류되었으며, 일치감정 집단에서는 신체활동에 관한 자율적 동기가 높은 반면 불일치감정 집단에서는 통제적 동기가 높은 것으로 나타났다. 또한, 다집단 경로분석 결과는 일치감정 집단에서는 자율적 동기로부터 신체활동 의도 및 운동 참여를 유의하게 예측하며, 불일치감정 집단에서는 통제적 동기로부터의 경로가 유의하다는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 자기결정성 이론을 토대로 구성된 연구가설을 모두 지지했으며, 감정-동기-행동의 인과관계를 검증한 개인중심 접근으로부터 개인차를 고려한 운동 처치 방안을 제안한다.

연구 3에서는, 신체상에 대한 기대(이상 및 당위)로부터 신체상 및 신체활동에 관한 조절초점 및 의사결정을 예측하기 위해, 메시지 프레이밍(긍정 및 부정)을 적용한 2x2 피험자 간 요인설계의 실험 설문을 서울대학교 체육수업 수강생 160명을 대상으로 수행했다. 151부 자료의 신체상 기대 집단 간 *t*-검증 분석 결과, 이상적 기대가 높은 집단에서는 신체상 및 신체활동에 관한 향상초점이, 당위적 기대가 높은 집단에서는 예방초점이 높은 것으로 나타났다. 이원 다변량 공분산분석 결과는 이상적 기대 집단에서는 긍정 프레이밍의 메시지가, 당위적 기대 집단에서는 부정 프레이밍의 메시지가 프로그램 참여 의도 및 신체활동에 대한 태도 및 의도 변화에 유의미한 영향을 미치는 교차 상호작용을 보여주었다. 이러한 결과는 조절초점 이론과 자기결정성 이론을 토대로 구성된 연구가설을 모두 지지했으며, 신체상 기대라는 새로운 개인차를 제시하고 이를 고려한 운동 프로그램 개발에 시사점을 제공한다.

**주요어** : 자기불일치, 자의식적 감정, 자기결정성, 신체상 기대, 조절 초점

**학 번** : 2019-38922

# 목 차

1. 서론 .....	1
2. 이론적 배경 .....	3
1) 신체상(Body Image) .....	4
(1) 신체상에 대한 개념적 접근 .....	4
(2) 신체상에 대한 이론적 접근 .....	7
(3) 신체상의 측정 .....	13
(4) 신체상의 변화와 개입 .....	16
(5) 신체상과 신체활동 .....	17
2) 자기비교(Self-Comparison) .....	21
(1) 자기비교의 개념과 이론들 .....	22
(2) 자기비교와 신체상 .....	25
(3) 자기불일치 이론과 자의식적 감정 .....	28
(4) 조절초점 이론과 조절부합 효과 .....	36
3. 연구 내용 및 방법 .....	39
1) 연구의 목적 및 문제 .....	39
2) 연구모형 및 용어의 정의 .....	39
3) 연구설계 .....	42
(1) 연구 1과 2의 방법 .....	43
(2) 연구 3의 방법 .....	43
(3) 연구의 윤리적 검증 .....	43

<b>4. 연구 1: 신체상 불일치와 자의식적 감정</b>	<b>44</b>
1) 연구 배경	44
(1) 연구모형	46
(2) 연구가설	47
2) 연구 방법	47
(1) 연구참여자 및 자료수집	47
(2) 측정도구	49
(3) 자료분석	50
3) 연구 결과	50
(1) 자료의 타당도 검증 결과	51
(2) 측정모형의 타당도 검증 결과	51
(3) 연구모형 검증 결과	52
4) 논의	54
(1) 결과 해석	55
(2) 학술적/실무적 함의	56
(3) 한계 및 제언	58
<b>5. 연구 2: 신체상 자의식적 감정과 신체활동</b>	<b>59</b>
1) 연구 배경	59
(1) 연구모형	62
(2) 연구가설	63
2) 연구 방법	64
(1) 연구참여자 및 자료수집	64
(2) 측정도구	65
(3) 자료분석	66
3) 연구 결과	67
(1) 자료의 타당도 검증 결과	67
(2) 측정모형의 타당도 검증 결과	67

(3) 변인 간 관계 검증 결과 .....	69
(4) 군집분석 결과 .....	70
(5) 집단 차이 검증 결과 .....	72
(6) 연구모형 검증 결과 .....	72
<b>4) 논의 .....</b>	<b>77</b>
(1) 결과 해석 .....	77
(2) 학술적/실무적 함의 .....	79
(3) 한계 및 제언 .....	80
<b>6. 연구 3: 신체상 기대와 조절초점 .....</b>	<b>82</b>
<b>1) 연구 배경 .....</b>	<b>82</b>
(1) 연구모형 .....	85
(2) 연구가설 .....	85
<b>2) 연구 방법 .....</b>	<b>86</b>
(1) 실험 설계 및 절차 .....	86
(2) 연구참여자 및 자료수집 .....	88
(3) 측정도구 .....	89
(4) 자료분석 .....	91
<b>3) 연구 결과 .....</b>	<b>92</b>
(1) 자료의 타당도 검증 결과 .....	92
(2) 측정도구의 타당도 검증 결과 .....	94
(3) 조작 점검 결과 .....	94
(4) 가설 검증 결과 .....	95
<b>4) 논의 .....</b>	<b>102</b>
(1) 결과 해석 .....	102
(2) 학술적/실무적 함의 .....	104
(3) 한계 및 제언 .....	105



7. 결론 .....	107
1) 연구요약 .....	107
2) 연구의 의의 .....	109
3) 향후 연구 방향 .....	110
참고문헌 .....	111
부록 .....	136
Abstract .....	167

## 표 목 차

[표 1] 연구 1 참여자의 인구통계학적 특성 .....	48
[표 2] 연구 1의 측정변수 기술통계분석 결과 .....	51
[표 3] 경로계수의 유의성 검증 결과 .....	54
[표 4] 연구 2 참여자의 인구통계학적 특성 .....	64
[표 5] 연구 2의 측정변수 기술통계분석 결과 .....	68
[표 6] 변인 간 이변량 상관분석 결과 .....	69
[표 7] 군집별 변수의 중심 좌표 .....	71
[표 8] 신체상 자의식적 감정 집단 간 독립표본 $t$ -검증 결과 ..	72
[표 9] 직접효과의 유의성 검증 결과 .....	73
[표 10] 간접효과의 유의성 검증 결과 .....	74
[표 11] 연구모형의 동일성 검증 결과 .....	74
[표 12] 집단 간 경로계수의 비교 및 차이 검증 결과 .....	75
[표 13] 뉴스레터 메시지 프레이밍의 중심 요소 비교 .....	87
[표 14] 연구 3 참여자의 인구통계학적 특성 .....	89
[표 15] 연구 3의 측정변수 기술통계분석 결과 .....	93
[표 16] 잠재변인별 내적 일관성 지수, 평균, 표준편차 .....	94
[표 17] 메시지 프레이밍 집단 간 독립표본 $t$ -검증 결과 ..	95
[표 18] 신체상 기대 집단 간 독립표본 $t$ -검증 결과 .....	96
[표 19] 이원 다변량 공분산분석 결과 .....	97
[표 20] 개체 간 효과 검증 결과 .....	99
[표 21] 집단별 종속변수 추정치 .....	100

## 그림 목 차

[그림 1] 신체상 지각의 인지행동 모델 .....	12
[그림 2] 자의식적 감정의 발생 모델 .....	29
[그림 3] 체형/외모 지각에 따른 자의식적 감정의 유형 ....	31
[그림 4] 연구의 개념적 틀 .....	39
[그림 5] 연구 1의 연구모형 .....	47
[그림 6] 연구 1의 연구모형 검증 결과 .....	53
[그림 7] 연구 2의 연구모형 .....	63
[그림 8] 군집수에 따른 관측치 간 오차제공합 .....	70
[그림 9] 군집수에 따른 실루엣 계수 .....	70
[그림 10] 군집별 산점도 .....	71
[그림 11] 연구 2의 연구모형 검증 결과 .....	76
[그림 12] 연구 3의 연구모형 .....	85
[그림 13] 종속변수별 상호작용 패턴 .....	101

# 1. 서론

규칙적인 운동 참여는 전반적인 건강을 유지하는데 도움을 주기 때문에, 좋은 삶을 살아가기 위한 적응적인 생활양식이 된다. 운동은 근력 및 심폐기능을 강화하고, 혈압과 콜레스테롤 수치를 낮춤으로써 만성 질환을 예방하는데 기여한다(Brwon et al. 2000; Haskell et al., 2007). 또한 운동을 통해 개선된 개인의 기분 상태는 수면의 질을 높이고(Chennaoui et al., 2015), 스트레스, 우울 및 불안을 감소키시며(Salmon, 2001), 신체적 영역을 포괄하는 전반적 자아존중감을 향상시키는데 도움이 된다(Campbell & Hausenblas, 2009). 특히, 운동은 개인의 체중을 감소하거나 유지함으로써 비만 및 관련 질환을 예방하는데 효과적이며, 이러한 효과는 상기한 생리적 및 심리적 측면을 아우른다(Gillison et al., 2006).

이처럼 수많은 신체적·심리적 혜택에도 불구하고, 개인이 특정 이유, 즉 목표를 지니고 운동에 참여하는 경우에는 오히려 잠재적인 부정적 결과가 우려될 수 있다. 바로 신체상(body image)을 개선하고자 운동에 참여하는 경우이다. 예를 들어, 외모(또는 체형)를 변화시키고자 하는 이유로 운동에 참여하는 사람들은 자신의 건강을 증진시키기 보다는, 섭식장애와 신체 불만족 및 자존감의 저하(Thome & Espelage, 2007), 사회적 체형 불안의 증가(Crawford & Eklund, 1994), 그리고 심리적 안녕감의 하락(Maltby & Day, 2001) 등을 쉽게 경험할 수 있다. 외모를 개선하고자 하는 운동 동기는 그 행동의 원인이 외재적(extrinsic)이고 통제적(controlled)이며, 따라서 신체활동의 지속적이고 적응적 측면보다는 간헐적이며 부적응적 측면의 반응(예: 운동중단, 섭식장애 등)과 더욱 관련되기 때문이다(Sebire et al., 2011). 이와 달리 건강/체력 증진을 이유로 운동하는 경우, 신체 만족감 및 자아존중감의 향상(Sebire et al., 2009), 전반적인 심리적 안녕감의 상승(Maltby & Day, 2001) 등의 적응적 변화가 예측될 수 있다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들은 신체상과 관련된 이유로 운동에 참여하고 있으며, 이는 역설적으로 건강운동의 혜택을 저해할 수 있다.

더욱이, 현대 사회에서 바람직한 체형에 대한 사회문화적 압력은 사람들에게 자신의 체형에 관한 부정적 지각을 더욱 강화하고 있다(서남운, 정용철, 2012). 예를 들어, 현대 사회의 여성들은 날씬하고 마른 체형을 바람직한 것으로 간주하며, 남성들은 크고 근육질의 체형을 선호하지만, 대부분의 사람들은 이러한 이상적 기준을 충족하지 못하고 있다(Vartanian, 2012). 이에 따라 많은 사람들이 체중조절 및 체형관리를 목적으로 운동에 참여하고 있다(약 47.8%; 문화체육관광부, 2022). 규칙적 운동 참여는 개인이 기대하는 체형을 형성하는데 도움을 주는 행위로 인식되기 때문에, 많은 사람들은 현재 자신의 체형에 대한 불만족을 이유로 운동에 참여하고 있는 것이다(장익영, 2014; 정용민, 정상훈, 2011).

하지만, 신체상에 대한 지나친 지각은 신체활동 참여를 억제하는 요인으로 작용하기도 한다. 자신의 신체상에 대한 지각이 부정적일 경우, 즉 현재 자신의 불만족스러운 신체상이 현저해지는 상황에서 부정적 경험에 직면할 수 있기 때문이다(안효연 & 장도진, 2022; Atalay & Gençöz, 2008). 실제로 신체상에 대한 불만족은 운동 참여 중 긍정적 경험(예: 흥미, 몰입 등)을 저해하는 개인적 특성으로 나타나기도 했다(Pila et al., 2020; Sabiston, Pila, Crocker, et al., 2020). 게다가, 메타리뷰 연구들은 개인의 신체상에 대한 지각이 신체활동 참여의 동기motive이자 방해요인barrier으로 작용할 수 있다는 점을 확인하였다(Brudzynski & Ebben, 2010; Hausenblas & Fallon, 2006): 신체상에 만족할 경우, 현재 상태를 유지하기 위해 운동하거나, 또는 이미 충분하다는 생각으로 운동에 대한 외재적 동기를 상실함; 반면 신체상에 불만족할 경우, 현재 상태를 벗어나기 위해 운동하거나, 또는 현 상태를 변화시킬 수 없다는 무기력으로 인해 운동을 포기함. 이처럼 일관적이지 못한 연구 결과는 신체상 지각과 신체활동 참여 사이에 조절/매개변수의 존재 가능성을 암시한다. 현재 연구는 신체상 지각에 따른 인지적 평가 및 정서 반응에 주목하였으며, 이에 따른 신체활동 참여 선택에 관한 심리적 메커니즘을 규명하고자 한다.

## 2. 이론적 배경

신체는 인간이 세상과 접촉하는 매개체이며, 신체를 통한 경험은 외부 세계를 해석하는 단서가 된다(Leitan & Chaffey, 2014). 인간의 신체는 마음과는 물론 주변 환경과도 분리될 수 없기 때문이다. 이는 인간이 신체를 통해 세계를 경험한다는 Merleau-Ponty의 신체현상학적 접근이다(류의근, 2019). 이에 따르면, 신체로부터 경험되는 감각(sensation)은 유기체의 지각(perception)을 거쳐 개인의 신체를 비롯한 자아(self)에 관한 인지(cognition) 과정을 형성한다(Beilock, 2008). 최근 뇌과학 및 심리학의 연구들은 체화된 인지(embodied-cognition)의 개념을 통해 이를 증명해나가고 있다(이규일, 2014). 과거 행동주의 및 고전적 인지주의 관점의 연구들이 인간 신체를 탐구의 대상으로 설정하였다면, 이제는 신체적 경험으로부터 인간의 생각과 감정을 해석해볼 여지가 남아있는 것이다(이정모, 2010; Raab & Araujo, 2019). 다만, 신체를 경험하는 주체로서 자기(즉, “I”)는 인식의 대상이 될 수 없으므로 경험과학의 연구 대상이 될 수 없으며(권석만, 2015), 따라서 연구자는 객체로서의 자기(즉, “Me”)가 신체를 어떻게 바라보고 반응하는지를 살펴보고자 한다.

현재 연구는 인간의 신체에 관한 생각과 감정에는 어떠한 심리적 과정이 자리하고 있으며, 그것이 신체에 대한 관심과 신체 움직임을 중심으로 하는 신체활동의 맥락에서 어떠한 기능을 하는지 탐구하고자 한다. 따라서 가장 먼저, 신체에 관한 생각과 감정을 포괄하는 심리학적 개념인 신체상에 대해 구체적으로 살펴보고자 한다. 특히 신체상 지각이 인지/정서/행동 반응과 관련됨을 전제로, 자의식적 감정과 자기결정성 이론을 통합하여 신체활동의 맥락에서의 그 기능과 역할을 추론해보고자 한다. 또한 신체상 지각이 자기비교(self-comparison)의 대상 영역이라는 점에서, 자기불일치 및 조절초점 이론을 근거로 신체활동 선택의 인지적 과정을 해석해보고자 한다. 이와 같은 접근은 인지행동적 관점(cognitive-behavioral perspective)에서 신체상을 다차원적 개념으로 바라보는 입장이다(Cash & Smolak, 2011).

## 1) 신체상(Body Image)

우리는 일상의 모든 순간에 의식적으로 혹은 무의식적으로 신체를 지각하며 살아간다. 잠에서 깨어나 몸의 컨디션을 확인하는 것부터, 몸을 이동하고 거울을 통해 바라보며, 주변을 둘러싼 심리적·물리적 환경과 접촉하는 신체에 대해 생각하고 느낄 수 있다. 머리부터 발끝까지, 그리고 표면의 피부에서부터 내장 깊숙이까지, 우리의 신체를 구성하는 다양한 구성 요소들이 존재한다. 또한 신체 지각은 외현적인 신체 구조의 묘사와 더불어, 신체적 기능과 관련된 감각과 운동 정보, 신체에 관한 의미론적 해석 등 다양한 영역을 포함할 수 있다(De Vignemont, 2010). 이와 같이 복잡한 특성을 지닌 신체에 대해 인간은 다양한 정신적 표상(representation)을 형성할 수 있고, 그 표상은 인간의 인지적 기능의 주요한 역할을 담당한다(Cash & Smolak, 2011). 신체에 관한 정신적 표상과 관련된 개념으로는 신체상을 비롯하여, 신체 개념(body concept), 신체 도식(body schema) 등이 존재하며, 이것들은 인간의 인지 과정에서 상호 중첩되고 연관되는 것으로 이해된다. 현재 연구는 여러 신체 표상(body representation) 중 체형 및 외모에 대한 지각을 전제로 형성하는 신체상을 중심으로, 그것이 유사한 개념들과 구분되는 차이점을 살펴보고자 한다. 또한, 인지행동적 관점에서 신체상의 개념에 접근함으로써 신체활동 맥락에서의 그 인지적 기능을 추론해보고자 한다.

### (1) 신체상에 대한 개념적 접근

먼저 가장 포괄적인 개념으로써 신체 개념은 인간의 자기개념(self concept)을 구성하는 여러 측면 중 신체적 영역에 대한 인지 구조를 일컫는 용어이다(권석만, 2015). 자기개념이 자기에 대한 주관적인 인식과 평가를 반영하는 인지적 관념을 의미한다는 점에서, 신체 개념은 자기의 신체 관련 요소에 대한 의식적 지각으로부터 형성되는 인지적 체계로 이

해될 수 있다. 의식(consciousness) 능력이 감각적 자극과 행동적 반응을 연결하는 과정에서 자기(subject)와 대상(object)의 표상을 형성하는 능력을 의미한다는 점에서(Damasio, 1999), 신체 개념은 자기의 신체에 대한 의식의 결과물로 이해될 수 있다. 이에 따라, 의식의 초점이 신체의 어떤 요소에 맞추어지는지에 따라 신체 개념은 다양하게 구성될 수 있다. 또한 신체 개념은 일반적인 자기개념과 마찬가지로 나의 신체와 신체가 아닌 것을 구분케 하고, 경험에 따라 변화하는 역동적 조직체이면서도 시간적으로 지속되는 자기정체감의 원천이 되며, 기본적으로 인간은 신체 개념과 관련해서 자기존중감을 고양하려는 욕구를 갖는다(권석만, 2015). 이처럼 신체 개념은 다양한 차원이나 관점에서 기술되고 평가되며, 따라서 신체 개념의 통합된 정도는 개인의 심리적 기능을 예측하는 준거가 될 수 있다. 종합하여, 신체 개념은 개인의 신체에 관한 다양한 구성요소와 차원을 지니는 매우 복잡한 구성개념이다. 과거 연구들에서는 신체상, 신체 도식의 개념을 포괄하는 용어로 신체 개념을 활용했으며(예: Bennett, 1960; Smythies, 1953; Zion, 1965), 최근에는 자기개념의 3가지 하위영역(물질적material/정신적spiritual/사회적social) 중 물질적 자기의 중심 구성요소로써 신체 개념이 활용되고 있다(권석만, 2015). 그러므로 현재 연구에서는 신체 개념을 신체에 대한 정신적 표상을 의미하는 가장 상위 개념으로 이해하고, 이를 구성하는 신체상과 신체 도식을 구분하여 살펴보고자 한다.

신체 표상에 대한 학술적 논의의 시작은 20세기 초 신경학자들의 신체 지각과 경험에 관한 연구에서 찾아볼 수 있다(Cash & Smolak, 2011). 연구자들은 질병인식불능증(anosognosia), 환지통(phantom limb pain)과 같은 신체 경험의 신경병리학적 장애를 이해하기 위한 임상 연구를 시도했으며, 이 과정에서 신체 지각의 신경학적 기전을 설명하는 용어로서 신체 도식을 활용했다. 도식이란 개인의 과거 경험을 추상화한 기억 체계로서, 생활 속에서 직면하는 사건 및 환경의 다양한 정보를 선택하고 해석하는 인지적 구조를 의미한다(권석만, 2015). 이에 따라 신체 도식은 과거 신체적 경험에 근거하여 구성된 인식의 틀로서, 이를 바탕



으로 개인은 새로운 신체적 자극을 선택적으로 수용하고 해석하게 된다. 특히 이러한 신체 도식의 기능은 움직임의 통제(motor/movement control)와 관련된다(Gallagher, 2005). 다양한 신체적 자극(시각, 청각, 촉각, 고유수용감각 등)을 통합하고 적절한 운동 반응을 계획하고 유도하는데 활용되는 것이 신체 도식이기 때문이다. 이처럼 신체 도식은 감각을 통해 느끼고 운동을 통해 반응하는 종합적인 신체 움직임의 영역에서 이해될 수 있으며, 이와 더불어 움직임이 이뤄지는 환경의 맥락적 정보와 신체적 반응을 포괄하는 다차원적 개념이다(De Vignemont, 2010). 이에 따라 신체 도식은 운동제어의 신경심리학적 기전을 탐구하는데 있어 주요 개념으로 다뤄져 왔으며(Goodgold-Edwards & Cermak, 1990; Schwoebel et al., 2004), 최근에는 아동의 운동발달(Assaïante et al., 2014), 주변 공간과 도구의 활용(Cardinali et al., 2009), 로봇의 인공지능(Hoffmann et al., 2010) 등의 다양한 영역에서 적용되고 있다.

이와 달리 신체상에 대한 관심은 20세기 중반 정신분석 관점에서 신체 영역의 경계선(boundaries) 설정에 대한 탐구로 시작되었다(Cash & Smolak, 2011). 즉, 당시 연구자들은 개인이 신체 표상을 형성하는 과정에서 주목하는 신체의 영역과 그 경계선이 견고한 정도에 따라 신체 지각의 왜곡 정도를 예측할 수 있다고 주장했다(Fisher & Cleveland, 1968). 이러한 과정에서 신경학자 Paul Schilder(1935)가 제안한 신체상이란 개념이 주목받았는데, 그는 인간의 마음에 형성된 신체에 대한 그림(the picture of our own body which we form in our mind)으로써 신체상을 정의했다. 이처럼 신체상은 몸의 형태 및 구조에 대한 지각 및 인식과 관련된 개념으로서, 신체의 움직임 기능과 관련된 신체 도식과는 구분될 수 있다(Pitron & De Vignemont, 2017). 특히 Pitron과 De Vignemont(2017)은 신체상과 신체 도식의 상호 연관성을 인정하면서도, 신체상은 신체 도식과 비교하여 보다 의식적인 수준에서 이뤄지는 단기적인 신체 표상임을 강조했다. 여전히 합의되지 못한 부분이 남아있지만, 신체상은 우리의 몸에 대해 즉각적으로 떠올릴 수 있는 표상 그 자체로 이해될 수 있다(Pitron et al., 2018).

그러나 신체상에 대한 관심은 그림(즉, 이미지) 그 자체에 머무르지만은 않았다(Cash & Smolak, 2011). 20세기 초 신경심리학자들이 신체 움직임의 기능(즉, 신체 도식)에 주목했다면, 20세기 중반의 정신분석학자들은 신체의 형태 및 구조의 정신적 표상에 주목했으며, Franklin Shontz(1969)를 비롯한 지각 및 인지 심리학자들은 신체적 기능과 그 표상에 수반되는 경험을 통합적으로 다룰 것을 제안했다. 이들은 신체상을 형성하는 과정 자체가 인지적 작업이라 주장했으며, 이 작업은 신체적 기능과 관련될 뿐만 아니라, 개인의 생물적·심리적·사회적 기능에도 영향을 미칠 수 있음을 강조했다(Fisher, 1963). 즉 인간이 신체에 대해 떠올리는 표상은 인지적 기능을 포함하는 심리적 구조로 이해될 수 있으며, 따라서 신체상 지각은 우리가 신체를 통해 느끼고 행동하는 모든 것들을 포함하는 인지적 구조로 이해될 수 있다는 것이다(Gleeson & Frith, 2006). 이러한 관점에 따른 연구들은 임상 및 심리치료의 영역에서 신체에 대한 왜곡된 지각과 관련된 정신질환(예: 섭식장애, 우울 등)을 이해하는데 기여해왔으며, 보다 최근에는 개인의 사회심리적 기능 및 삶의 질을 예측하고 조절하기 위한 준거로서 연구의 범위를 확대하고 있다(Cash & Smolak, 2011).

이상의 개념적 고찰을 종합해볼 때, 신체상은 신체 도식과 더불어 신체 영역에 대한 정신적 표상, 즉 신체 개념의 구성개념들이며, 움직임 기능에 초점을 두는 신체 도식과는 달리 신체상은 몸의 형태 및 구조에 대한 지각으로부터 형성된 인지적 구조로 이해될 수 있다. 특히 신체상에 대한 최근의 접근들은 신체 지각으로부터 유발되는 심리적 경험에 주목함으로써, 인간의 기능과 행동을 예측하는 준거로서 신체상을 강조하고 있다. 따라서 현재 연구에서는 신체상을 신체에 대한 지각과 태도를 포함하는 정신적 표상으로 개념화하고, 이러한 다차원적 신체상 개념에 관한 다양한 이론적 관점들(theoretical perspectives)을 살펴봄으로써 그 의미를 더욱 명확히 하고자 한다.

## (2) 신체상에 대한 이론적 접근

앞선 개념적 접근이 신체상에 대한 관심의 역사적 맥락을 제공했다면, 이제부터는 신체상 관련 다양한 이론적 관점들을 살펴봄으로써 현재 연구가 신체상 문제에 접근하고자 하는 방식을 밝혀보고자 한다(Grant & Osanloo, 2014). 살펴볼 이론들은 인간 외모와 신체상에 관한 Cash와 Smolak(2011)의 책 「Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2<sup>nd</sup> ed.)」을 중심으로 개관되었다.

매력적인 외모와 신체는 현대 사회의 중요한 기준이 되고, 많은 사람들은 사회적 기준과 비교하여 자신의 신체상을 평가하며, 사회적·문화적으로 공유되는 동조압력은 이를 강화한다. 신체상에 대한 사회문화적 관점(sociocultural perspective)은 ‘특정 문화권 내에 공유되는 외모에 관한 사회적 표준이 존재하고, 이는 다양한 사회적 매체를 통해 전달되며, 개인은 그러한 표준을 내면화함으로써 신체상에 대한 만족 여부를 결정하는 기준으로 설정하는 과정’을 설명한다(Tiggemann, 2011). 특히 신체상에 관한 사회적 표준은 대체로 모집단의 평균적 범위를 벗어나기 때문에 (즉, 너무 마른 여자, 근육질의 남성은 드물다), 그러한 표준은 대체로 개인의 이상적 기준을 반영한 것이며, 상대적 비교의 결과는 개인의 자존감 감소 등 대체로 부정적이다(Shroff & Thompson, 2006; Thompson & Stice, 2001). 이러한 신체상 기준은 주로 대중매체, 가족, 그리고 동료들과 같이 영향력 있는 사회문화적 매개체들로부터 전달되기 때문에, 비록 사회문화적 영향을 해석하는 개인의 태도에 따라 그 영향력은 조절될 수 있지만, 신체상에 관한 사회문화적 압력은 여전히 존재하며 개인에 대한 영향력은 점차 강력해지고 있다(Clark & Tiggemann, 2007; Watson et al., 2019). 이렇듯 사회문화적 관점은 주관적일 수밖에 없는 신체상에 대한 지각의 상대적 비교기준으로 사회적 표준을 제시하며, 표준의 내면화 및 일치 정도에 따라 신체상 관련 태도가 결정됨을 주장한다. 따라서 사회 및 문화권에 따라 달라지는 신체상 표준의 차이, 그리고 표준의 내면화와 일치 정도를 예측할 수 있는 개인차 변수의 관심은 이러한 관점의 주요한 연구 문제들이 된다. 이와 관련하여 여성주의(feminism) 연구자들은 여성의 신체를 성적 대상화(sexual objectification)하는 사회문

화적 맥락에서 여성들의 신체 의식이 내재화되는 과정에 주목하고 있다 (Murnen & Seabrook, 2012). 이들은 여성의 신체를 대상화하는 사회적 시선의 유형과 원인, 그리고 그 결과로 인해 여성들이 자신의 신체를 습관적으로 감시하게 되는 부적응적 변화과정을 지적한다(Fredrickson & Roberts, 1997).

다음으로 진화론적 관점(evolutionary perspective)의 연구자들은 체형과 외모 등 신체상을 구성하는 주요 특성들이 인간의 생존본능 또는 생물학적 재생산에 이점을 주기 때문에 선별적으로 주목받아 왔다고 주장한다(Swami, 2011). 달리 말해, 개인의 건강을 예측하거나 성적 상대를 결정하는 문제에 있어서 기준이 되는 신체적 특성들은 인간의 신체상 지각에서 현저하게 드러나는 요소들이다. 이와 관련하여 안면의 대칭성(즉, 발달 안정성), 허리-엉덩이 비율(즉, 재생산 능력) 등은 전통적으로 신체적 매력의 주요 지표로 검증되었으며, 최근에는 이 지표들이 문화권 및 개인차 변수에 따라 다르게 기능한다는 점이 주목받고 있다(Frederick & Reynolds, 2022; Rhodes, 2006). 예를 들어, 특정 문화권에서는 남성의 절대적인 신체 크기보다는 근육량이나 체질량지수와 같은 상대적 특성이 더욱 중요하게 인식되며, 여성의 신체적 매력에 대한 선호도는 생리학적 주기, 성격 특성, 사회경제적 지표 등에 따라 다를 수 있다. 또한, 섭식장애와 약물복용 등 신체상 관련 문제들은 자신의 성적 매력을 인정받기 위한 부적응적 노력으로 해석되기도 한다. 이처럼 진화론적 관점은 개인이 어떠한 신체적 특성에 주목하여 신체상을 형성하는지를 제공해주며, 일반적으로 여성은 작은 신체 크기에, 남성은 근육질의 신체 구성에 더욱 큰 가치를 두는 것으로 보인다.

한편, 유전 및 신경과학적 관점(genetic and neuro-scientific perspective)의 연구자들은 신체상 지각의 개인차는 생물학적 요소에 의해 결정됨을 주장하고 있다(Suisman & Klump, 2011). 이들은 신체상 지각과 관련된 문제를 예측하기 위해, 행동유전학, 분자유전학 등의 다양한 연구 기법을 활용하여 유의미한 유전자 및 신경학적 요소를 규명하고자 한다. 먼저 Suisman과 Klump(2011)는 15편의 쌍둥이 및 입양 연구에 대

한 메타 리뷰를 통해, 신체 불만족, 체중/체형 우려 등에 대한 유전적 특성의 영향력을 확인하였다. 연구 결과는 연령과 성별에 대한 유의미한 차이를 확인하였으며, 대략 청소년기 이후 여성의 신체상 문제에 있어서 유전 가능성 추정(heritability estimates)은 중간에서 큰 효과 크기로 나타났다. 이러한 결과는 방법론적 이슈로 인해 일반화하기에 제한되지만, 체중 및 체질량지수의 영향력을 통제한 조건에서도 유의미했다(Suisman & Klump, 2011). 이처럼 유전의 영향력이 유의미하다면 어떠한 유전체가 그러한 차이를 만들어내는지 확인해보아야 하지만, 신체상 지각 및 문제와 관련된 직접적인 유전 형질은 분명하게 밝혀지지 않았다. 다만 세로토닌 전달체(5-HTTLPR)의 대립유전자 및 1번, 13번 염색체는 여성의 폭식증 및 거식증 등 신경정신병적 장애와 연관된 것으로 알려졌으며, 이는 임상 집단에서 더욱 현저한 것으로 나타났다(Devlin et al., 2002; Frieling et al., 2006). 한편 신경영상 기술의 발달은 신경생물학적 기전에 대한 구체적 정보를 획득할 수 있게 하였으며, 이에 따라 주로 뇌 f-MRI 촬영을 통해 다양한 시각적 자극물에 대한 뇌 신경활성화 영역을 탐지하는 연구가 시도되었다(Suisman & Klump, 2011). 연구 결과, 뇌 측두엽의 방추상회 영역은 얼굴 및 신체 지각과 연결되고, 편도체 및 전대상피질은 부정적 신체상 자극에 반응하는 영역으로 알려졌으며, 특히 좌뇌 전전두피질 및 측두엽의 활성화는 신체이형장애와 연관된 것으로 나타났다(Shirao et al., 2005; Uher et al., 2005). 또한 유전학의 연구 결과와 유사하게, 뇌 영역 활성화 패턴은 성별과 임상 및 정상 집단 사이에서 유의한 차이를 보였다. 이처럼 유전 및 신경과학적 관점의 연구들은 같은 사회심리적 환경에서 더욱 신체상 문제에 취약하게 되는 개인적 특성을 찾기 위해 관련된 병리학적 근거를 규명해나가고 있다.

신체상 지각의 부정적 측면에 주목한 앞선 관점들과는 다르게, 최근 긍정 심리학(positive psychology; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)의 영향으로 긍정적 신체상 관련 변인들(예: 신체 감사, 수용과 사랑 등)에 주목하는 연구들도 확인되고 있다(Tylka, 2011). 이러한 변인들은 부정적 신체상과 독립적으로 구분되며, 개인의 안정적이면서도 유연한 일

반적 특성들로써, 사회적 정체성 형성 과정에서 획득되어 개인의 자존감과 사회적 기능에 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 이러한 관점에 따르면, 신체상 관련 문제들을 해결하기 위해서는 현재의 신체상 지각 자체를 부정하는 것보다는, 개인의 신체상 지각 유형을 토대로 대안적 관점을 제시하는 것이 더욱 유용할 수 있다.

살펴본 것과 같이, 다양한 관점들이 각자의 방식으로 신체상 관련 문제를 정의하고 해결하기 위한 틀을 제공하고 있다. 사회문화적 관점은 신체상이 비교되는 준거의 원천, 그리고 그것이 내면화되는 과정을 제공한다. 진화론적 관점은 신체상 지각의 주요 구성요소, 그리고 현대 사회 및 문화에서 그러한 특성들이 다뤄지는 양상을 설명한다. 유전 및 신경과학적 관점은 주로 신체상 관련 문제의 개인차와 관련된 병리학적 접근인 반면, 긍정심리학적 관점은 신체상 문제의 해결과 기능적 회복을 위한 개입의 이론적 근거를 제공하고 있다. 이처럼 각 이론적 관점은 현재 연구의 이론적 틀을 구성하는 과정에서 깊이 있게 검토되었으며, 각 관점의 함의는 인지행동적 관점이라는 현재 연구의 틀에 부분적으로 통합되었다.

신체상과 관련된 대부분의 연구들은 직·간접적으로 심리학의 인지적 또는 행동적 패러다임에 뿌리를 두고 있다(Cash, 2011). 여기서 인지적 패러다임이란 인간이 환경과 상호작용을 하면서 마음속으로 정보를 처리하고 문제를 해결하는 인지적 과정 및 구조를 밝히는 것에 관심을 두며, 행동적 패러다임이란 인간의 관찰 가능한 행동이 어떠한 환경적 조건과 학습에 의해서 구성되는지에 관심을 두는 학문적 흐름을 의미한다(권석만, 2015). 이를 연결한 인지행동적 관점은 사회적 학습과 조건화 과정, 그리고 행동과 감정의 관계에서 인지적 매개의 역할에 주목하며, 관련된 다양한 이론과 경험적 근거를 통합하고자 한다(Cash, 2011). 이에 따라 인지행동적 관점의 신체상 연구들은 개인이 어떠한 신체 표준을 학습하고 내면화하는지, 그리고 그 결과에 따라 신체 지각이 어떠한 영향을 받으며, 이러한 인지적 과정이 개인의 행동과 감정에 어떠한 차이를 만들

어내는지를 규명하고자 한다. 이는 앞서 살펴본 다양한 이론적 관점의 연구 문제를 통합한 것이며, 신체에 대한 지각과 태도를 포함하는 것으로 개념화된 신체상을 가장 적절히 대표하는 관점으로 보인다. 따라서 현재 연구는 인지행동적 관점에서 신체상 문제에 접근하고자 한다.

Cash(2011)는 신체상 지각의 인지행동 모델을 <그림 1>과 같이 제안하고, 주요 개념 및 과정을 다음과 같이 설명했다:

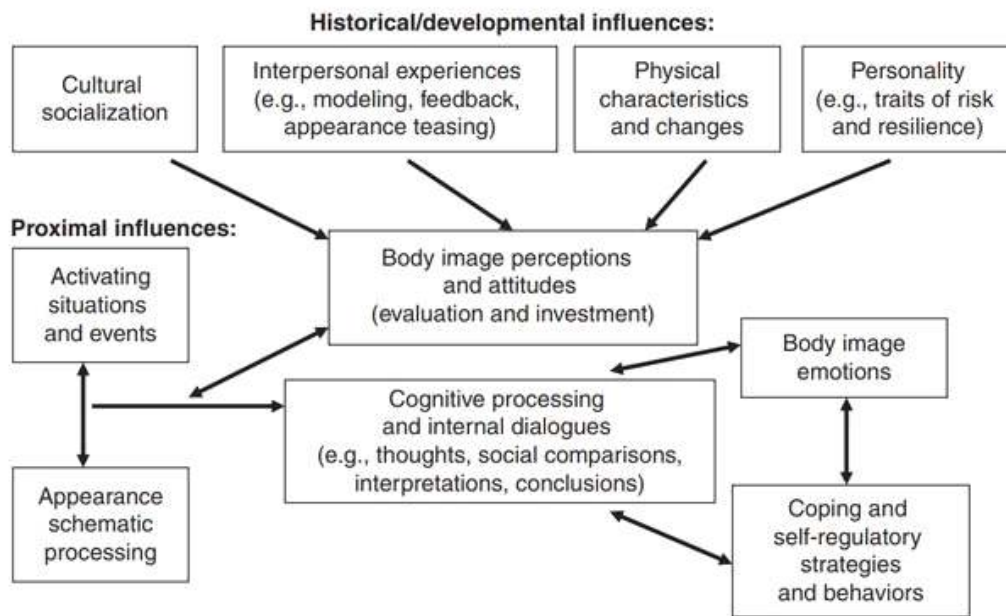


그림 1. 신체상 지각의 인지행동 모델

먼저 신체상의 발달과 기능에 영향을 미치는데 있어 과거의 역사적/발달적 영향(historical/developmental influences)과 최근의 근접 영향(proximal influences)이 구분된다. 역사적/발달적 요소들은 개인의 신체에 대한 생각, 느낌, 행동에 영향을 미치는 과거 사건과 경험을 의미하며, 문화적 사회화(cultural socialization), 대인관계 경험(interpersonal experiences), 신체적 특징과 변화(physical characteristics and changes), 그리고 성격 특성(personality) 등이 포함된다. 이러한 요소들은 다양한 유형의 사회인지적 학습을 통해 개인의 신체상에 대한 기본적인 태도

(즉, 평가evaluation와 투자investment)를 형성하는데 영향을 미치게 된다. 그리고 근접 요소들은 현재 일상의 사건들로부터 경험하는 신체상 관련 경험들을 의미하며, 신체상에 대한 개인의 태도와 상호작용하여 관련된 인지적 과정을 촉발하게 된다. 여기서 신체상 관련 인지적 과정이란 개인의 신체에 대한 사고(thought), 사회적 비교와 해석, 결론을 포함하며, 이는 신체상으로부터 유발되는 정서적 경험 및 행동적 반응과 상호 결정적으로 연결된다. 즉 신체에 대한 생각으로부터 느끼고 행동한 것은 역사적/발달적 요소임과 동시에 근접한 사건이므로, 개인의 신체에 대한 태도와 인지적 과정에 다시금 영향을 미친다는 것이다.

이처럼 Cash의 모델은 Bandura(1989)의 사회인지 이론(social-cognitive theory)과 닮아있으며, 신체상에 관한 많은 사회과학의 경험적 연구들은 이 이론적 틀을 지지하고 있다(Cash & Smolak, 2011). 따라서, 현재 연구는 신체상 지각으로부터 발생하는 정서적 경험과 행동적 반응 및 그 상호작용 과정에 주목하기 때문에, 인지행동적 관점에서 신체상을 이해하고자 한다. 또한, 이러한 접근에 따른 신체상의 개념은 개인의 신체 지각에 관한 인지적 평가에서 비롯한 생각과 느낌으로 정교화될 수 있다.

### (3) 신체상의 측정

지금까지 살펴본 것처럼, 신체상은 지각, 인지, 정서, 행동의 차원들을 포괄하는 다차원적 개념으로 이해된다. 이는 신체에 대한 지각에서 비롯한 다양한 심리적 반응을 신체상의 구성요소로 이해하는 것이다. 예를 들어, 신체의 크기와 형태는 직접적으로 표상되는 신체상이다(움직임 기능에 초점을 둔 신체 도식과 달리). 여기에는 전반적인 체형 및 외모의 특성들이 포함될 수 있다. 또한 앞서 살펴본 인지행동적 관점에 따르면, 신체상 지각으로부터 형성되는 태도, 즉 평가적 요소와 투자적 요소도 중요한 요소가 된다. 즉, 개인이 신체에 대해 얼마나 만족하는지 그리고 얼마나 많은 관심을 두는지에 따라 다양한 인지적·정서적·행동적 반응이 고려될 수 있다. 게다가, 신체상 관련 심리적 요소들은 개인적 특성에 따



라 비교적 고정적인 측면도 존재하지만, 신체의 발달과정 및 평가조건 등 사회환경적 맥락에서 변화하는 양상을 보이기도 한다. 따라서 신체상을 측정하는 문제 또한 다차원적 측면에서 접근되어야 하며, 연구자는 자신이 측정하고자 하는 신체상이 어떠한 모집단에서 무엇을 의미하는지를 명확히 정의해야 한다. 이는 신체상에 관한 경험적 연구를 위해 선결되어야 하는 과제이다(Cash, 2011).

신체상 측정의 유형은 크게 지각적 측정(perceptual measure)과 태도적 평가(attitudinal assessment)로 구분될 수 있다(임경애, 1998). 먼저, 지각적 측정은 신체의 크기 및 형태를 지각하는 방식 및 결과를 평가하는 유형이며, 주로 객관적으로 측정 및 제시되는 신체의 폭이나 비율을 기준으로 개인의 신체상에 대한 주관적 지각에 어떠한 차이가 존재하는지 확인하는데 활용된다(Gardner, 2011, 2012). 예를 들어, 피험자는 두 점 사이의 거리 및 실루엣의 크기로 표현된 신체의 대안들 중에서 실제 자신의 신체적 특성과 유사한 선택지를 고르게 된다. 이를 활용한 연구들은 그러한 선택지가 실제 개인의 신체적 특성과 얼마나 일치하는지 검증했으며, 왜곡된 지각이 신경성 거식증과 같은 역기능적인 증상과 관련된다는 것을 확인하였다(Gardner & Brown, 2010). 반면, 태도적 평가는 신체상 지각에 따른 심리적 반응을 측정하는 유형으로써, 신체에 대한 만족감을 비롯하여 인지적·정서적·행동적 영역에서의 다양한 주관적 태도를 평가하는데 활용된다(Menzel et al., 2011). 전반적인 만족감의 경우, 그것이 평가되는 주요 신체 특성이 어디인지 그리고 어떠한 준거에 의해 평가되는지를 확인해볼 수 있다. 또한 인지적 영역에서는 신체상에 대한 신념, 사고, 해석, 귀인 등을 측정하고 그것이 얼마나 편향되었는지를 평가할 수 있으며, 정서적 영역에서는 신체상 지각으로부터 경험하는 스트레스, 불안 및 감정 등을 확인해볼 수 있다. 이와 연결되어 행동적 영역에서는 신체상 지각으로부터 유발된 인지적·정서적 경험에 대해 개인이 어떠한 반응과 대처를 하는지 평가해볼 수 있다.

이처럼 신체상의 지각적 측정과 태도적 평가는 모두 인지행동적 관점의 신체상 모델에 포함되는 영역들이다. 자신의 신체를 지각하지 않는

조건에서는 어떠한 신체상도 떠올릴 수 없으므로, 신체상의 지각은 가장 먼저 측정되어야 한다. 또한 신체에 대한 지각은 인지적 평가과정을 통해 개인의 생각과 느낌에 영향을 미치기 때문에, 이와 관련된 신체상에 대한 태도는 중요하게 다뤄져야 한다. 더욱이, 앞서 지각적 측정에서 활용된 신체 크기 및 형태에 대한 측정도구는 다양한 이론적 차원에서 조작적으로 정의됨으로써, 태도적 평가의 영역에서도 활용되었다(Cash & Smolak, 2011). 예를 들어, 이후 살펴볼 자기불일치 이론을 바탕으로, 개인은 현재의 신체 크기에 대한 지각과 되고 싶은 신체 크기에 대한 선택을 비교해볼 수 있고, 이 선택들 사이의 차이는 신체 불만족 등 신체상 태도의 주요 지표로 논의될 수 있다. 이러한 접근은 인지행동적 관점에서 신체상 지각의 다차원성을 고려하는 것과 같은 맥락이다. 현재 연구에서도 지각 측정법과 태도적 평가를 함께 고려함으로써 신체상의 지각 요소와 인지적 과정의 관계를 규명하고자 한다.

구체적으로, 현재 연구에서 신체상의 지각은 성인 남성 및 여성의 인체측정학적(anthropometric) 신체 영역에 관한 실루엣 평정 척도(즉, figure rating scale)로 측정된다. 이는 매우 마른 체형부터 매우 뚱뚱한 체형에 이르기까지 연속적 크기의 체형 그림이 일렬로 배열되며, 응답자가 선택한 그림으로부터 신체상에 관한 지각을 측정 및 평가하게 된다. 이와 같은 방식은 신체상 지각의 여러 영역 중에서 신체의 크기에 주목한 것으로써, 신체 크기는 모든 성별에서 가장 민감한 특성이자 신체상을 구성하는 주요한 요소가 되기 때문이다(Skrzypek et al., 2001). 비록 신체 조성 및 비율 등이 고려되지 않는 등 몇몇 제한점이 식별되지만, 실루엣 평정 척도는 대규모 자료조사에 용이하며, 태도적 평가의 측면(예: 신체 크기의 중요성을 함께 평정하도록 함)을 보완함으로써 그 효용성을 입증하고 있다(Gardner & Brwon, 2010). 현재 연구에서는 이후 살펴볼 자기불일치 이론을 토대로 신체상 지각의 양상을 파악하는 것과 더불어, 신체상 지각에 따른 자의식적 감정을 함께 평가함으로써 이들 간의 관계를 검증해보고자 한다.

#### (4) 신체상의 변화와 개입

신체상은 객관적인 크기 및 형태만을 의미하는 것이 아니며, 그보다는 신체가 어떻게 보이는지를 내포한다. 또한 비교적 안정적이지만 고정된 것이 아니라, 다양한 경험을 통해 변화할 수 있는 속성으로 여겨진다. 많은 연구들은 생애주기 동안 변화하는 신체상에 대한 평가 및 이에 영향을 미치는 위험/보호 요소들을 식별했다. 결과적으로, 관련 연구들은 부정적 신체상 및 그에 따른 심리적 문제를 해결하기 위한 효과적인 개입의 근거를 제안하고 있다(Smolak, 2011).

신체상은 일생을 통하여 끊임없이 변할 수 있는 역동적인 속성으로서, 성장과 발육, 타인과의 상호경험을 통해 형성되고 재조직된다(Smolak, 2011). 인간은 출생 이후 인지발달 이전에는 신체상을 보유하지 않지만, 유아기를 통해 환경과 자신이 분리된다는 인식이 명확해지고 운동능력과 감각적 자극의 확대를 바탕으로 자신의 신체상을 형성해나간다. 특히 유아기에는 다른 사람의 신체를 인식하고, 그들과 자신을 비교하기도 하며, 타인(특히 부모)의 태도를 통해 신체에 대한 지각을 명확히 해나간다. 학령기에는 사회적 환경이 확장되면서 신체에 대한 인식도가 점차 넓어지며, 동시에 사춘기를 겪으며 신체에 대한 관심이 더욱 증가하면서 신체상은 모든 행동의 근거가 된다. 특히 청년기의 신체상은 자기개념 형성, 성공, 원만한 사회관계를 이루는 중요한 요소로 평가된다(Nichols et al., 2018). 마찬가지로 성인이 되어서도 신체상은 여러 가지 내적 및 외적 요인에 의하여 끊임없이 변화하게 된다. 중년기를 넘어서면서 육체적 노화와 정신적 변화를 경험하게 되는데, 이러한 과정을 통해 신체상에 대한 지각과 평가도 영향을 받는 것이다. 이러한 과정은 신체적 특성들이 더욱 변화하는 노년기에도 두드러지게 나타난다. 이처럼 신체상은 전반적인 생애주기 동안 점진적으로 변화하며, 이는 신체적 발달과 정신적 성숙에 기인하는 것으로 보인다(Tiggemann, 2004). 따라서 신체상 문제에 대한 개입은 전 생애의 관점에서 접근될 필요가 있다.

또한 신체상의 변화는 타인과의 사회적 상호작용으로부터 영향을 받는다(Thompson et al., 1999). 부모, 동료, 배우자 등 주요 타자들은 신체

상에 대한 기대를 형성하는데 영향을 미치며, 대중매체는 신체상에 관한 표준을 설정하고 이를 달성하지 못한 개인을 부정적으로 낙인하는 효과를 지니고 있다(Levine & Chapman, 2011). 이는 앞서 살펴본 사회문화적 관점의 연구들로부터 지지된다(Tiggemann, 2011). 따라서 신체상의 지각과 태도를 변화시키기 위해서는 개인적 노력으로만 해결할 것이 아니라, 사회구성원의 인식과 구조적 문제를 함께 고려해야 한다. 이는 사회적 표준에 관한 우리의 인식을 비판적으로 검토하는 노력과 더불어, 편향된 정보를 전달하는 대중매체의 자성적 변화를 통해 가능할 것이다(Tiggemann, 2011).

그럼에도 불구하고, 질병, 사고, 수술 등 신체의 직접적인 손상 및 변형이 발생한다면 이는 필연적으로 신체상에 영향을 미치게 된다(Grogan, 2006). 대부분의 신체상 문제들은 개인의 신체에 대한 기대와 현실의 괴리로부터 발생하는 것이기 때문에, 기대하지 않았거나 되고 싶지 않은 신체적 조건은 부정적인 신체상을 유발한다. 하지만, 이러한 문제는 오히려 신체의 특성을 변화시킴으로써 신체상을 개선하는데 적용될 수 있다. 즉 운동과 같은 적응적 행동 변화를 통해 신체를 변화시킬 수 있다면, 이는 결과적으로 긍정적 신체상을 형성하는데 도움이 될 수 있다.

## (5) 신체상과 신체활동

신체상의 맥락에서, 많은 사람들은 미적인 기준(aesthetic standard)에서 신체상을 평가하며, 이는 대체로 날씬한 여성과 근육질의 남성을 표준으로 한다(Martin Ginis & Bassett, 2011). 그러한 신체를 가지는 것은 현실적으로 어려우며, 이에 따라 신체상 지각에 왜곡이 발생하고, 이는 우울, 섭식장애 등 부적응적 반응으로 이어진다(Cash & Smolak, 2011). 그러나 규칙적인 신체활동과 식이조절은 개인의 체중을 감소하거나 유지하는데 도움을 줄 뿐만 아니라, 긍정적 신체상을 형성하는데 효과적이고 적응적인 행동으로 알려져 있다(Brudzynski & Ebben, 2010). 이에 따라 운동(즉, 건강 증진을 목적으로 하는 체계적이고 반복적인 신체활동)과 신체상의 관계를 조사하는 연구가 넘쳐나는 것은 놀라운 일이 아니다

(Hausenblas & Fallon, 2006). 실제로 연구들은 개인의 신체상과 운동 참여에는 양방향적 관계가 있음을 보고하고 있다(Sabiston et al. 2019).

먼저 신체활동에 따른 신체상의 변화는 오랫동안 관심을 받아온 주제이다. 이는 규칙적 신체활동 참여에 따른 체형 및 외모의 변화가 직접적으로 긍정적 신체상과 정적으로 관련되며, 운동 참여에 따른 심리적 안녕감의 증가가 신체상의 향상에 간접적으로 기여한다는 경험적 연구를 통해 지지되었다(Sabiston et al. 2019). 인과관계를 검증하는 여러 실험 연구들은 운동 처치가 신체상을 향상시킬뿐만 아니라, 신체상 관련 문제들(예: 섭식장애)을 개선하는데에도 효과적임을 증명하였다(Hausenblas & Fallon, 2006). 특히 운동 빈도와 시간이 강조되는 저-중강도의 유산소 운동은 신체상을 긍정적으로 변화시키는데 효과적인 것으로 보고되고 있다(Martin Ginis & Bassett, 2011). 이러한 효과는 규칙적 신체활동을 통해 변화한 신체조성이 직접적으로 영향을 미치는 것으로 보이며, 이와 더불어 운동 참여를 통해 경험하는 긍정적 정서와 인지는 그러한 영향 관계를 더욱 강화하는 요소로 지목된다(Sabiston et al. 2019).

한편, 신체상 지각에 따른 운동 참여 선택에 관한 연구들은 현재의 신체상 개선이 운동 참여의 동기로 작용하는 것에 주목한다. 실제 많은 사람들은 체중조절 및 체형관리를 목적으로 운동에 참여하고 있다(한국인의 약 47.8%; 문화체육관광부, 2022). 규칙적 운동 참여는 개인이 기대하는 체형을 형성하는데 도움을 주는 행위로 인식되기 때문에, 많은 사람들은 현재 자신의 체형에 대한 불만족을 이유로 운동에 참여하고 있는 것이다(장익영, 2014; 정용민, 정상훈, 2011). 하지만, 신체상에 대한 지나친 지각은 신체활동 참여를 억제하는 요인으로 작용하기도 한다. 자신의 신체상에 대한 지각이 부정적일 경우, 즉 현재 자신의 불만족스러운 신체상이 현저해지는 상황에서 부정적 경험에 직면할 수 있기 때문이다(안효연 & 장도진, 2022; Atalay & Gençöz, 2008). 또한, 신체상에 대한 불만족은 운동 참여 중 긍정적 경험(예: 흥미, 몰입 등)을 저해하는 개인적 특성으로 나타나기도 했다(Pila et al., 2020; Sabiston, Pila, Crocker, et al., 2020). 실제 메타 리뷰 연구들은 개인의 신체상에 대한 지각이 신체

활동 참여의 촉진요인이자 방해요인으로 작용할 수 있다는 점을 확인하였다(Brudzynski & Ebben, 2010; Hausenblas & Fallon, 2006). 특히 이러한 결과는 개인이 운동 행동을 선택하는 이유 및 목표에 있어서 신체상과 관련된 동기를 해석하는 인지적 평가에 그 중요성을 지목하고 있다. 따라서, 현재 연구는 이러한 상반된 연구결과에 주목하였으며, 자기결정성 이론의 틀에서 신체성 지각에 따른 신체활동의 선택을 해석해보고자 한다.

자기결정성(자결성) 이론(Self-Determination Theory; Ryan & Deci, 2000a, 2000b)은 건강운동 참여와 같은 자발적 행위의 동기화 과정을 설명하는 주요한 심리학의 이론이다. 여기서 자결성은 개인이 자신의 행동이나 선택을 스스로 결정하고 통제하는 능력을 의미하며, 개인이 선택한 행동의 원인과 의미를 해석하는데 주요 지표로 평가된다(Deci & Ryan, 2008). 그리고 이러한 자결성의 수준은 세 가지 기본 심리 욕구(자율성 autonomy/유능성 competence/관계성 relatedness)의 충족 여부로부터 예측되며, 이 과정은 행동 원인에 대한 인지적 평가로부터 조절된다(Deci et al., 2017). 이러한 자기결정성 이론은 여러 하위이론들(mini-theories)<sup>1)</sup>로 구성된 대이론(mega-theory)으로써, 다양한 맥락에서 인간 행동의 동기화 과정을 설명하는 유용한 틀로 평가된다(권석만, 2015).

특히 자기결정성 이론의 하위이론인 유기체 통합 이론에 따르면, 유기체의 목표 행위에 대한 동기는 자결성의 연속선에서 질적(quality)으로 구분되는 다차원적 행동 규제(behavioral regulation) 양식으로 구성된다(Ryan et al., 2009): 무동기(amotivation; 행위 의도가 전혀 없음), 외재적 동기(extrinsic motivation[외적 external/내사된 introjected/확인된 identified/통합된 integrated 규제]; 외부의 요구 및 개인적 가치의 충족을 위한 행위), 그리고 내재적 동기(intrinsic motivation; 행위 자체의 가치

---

1) 자기결정성 이론의 여섯 가지 하위이론은 다음과 같다: 인지 평가 이론(Cognitive Evaluation Theory), 기본 심리 욕구 이론(Basic Psychological Needs Theory), 유기체 통합 이론(Organismic Integration Theory), 인과 지향성 이론(Causality Orientations Theory), 목표 내용 이론(Goal Content Theory), 관계 동기 이론(Relationships Motivation Theory).

를 이유로 참여함). 이러한 행동 규제의 유형은 신체활동에 관한 동기(motive)의 내용과 강도를 설명한다. 즉, 신체활동에 대해 외재적 동기를 지닌 개인은 외부로부터의 보상, 인정 또는 목표 달성을 위해 운동을 수행하는 경우이며, 따라서 외부 요인에 대한 욕구 수준이 높을수록 더욱 신체활동에 참여하는 유형으로 설명된다. 반면, 신체활동에 내재적 동기를 지는 개인은 운동을 즐기고 흥미로운 활동으로 인식하며, 운동 자체가 개인의 필요성과 가치에 부합하는 경우이며, 따라서 신체활동 자체로부터 경험하는 긍정적 가치들은 행동 지속을 예측하는 조건이 된다. 무동기의 경우에는 신체활동에 대해 어떠한 동기를 지니지 않은 경우이다. 종합적으로, 외재적 동기보다는 내재적 동기의 유형으로 신체활동에 참여하는 경우, 더욱 적응적인 행동 지속이 예측된다(Teixeira et al., 2012).

이러한 행동 규제의 분할은 목표 행동의 내재화(internalization) 과정을 이해하는 도움이 되지만, 이러한 요인 구조의 복잡성에 따른 다중공선성(multicollinearity) 문제는 실증적 차원에서 주요한 문제가 될 수 있다(Brunet et al., 2015). 이에 따라, 이러한 행동 규제들을 보다 넓은 차원에서 연구하는 접근 방법이 제안되었다(Grant et al., 2011; Hagger et al., 2009): 자율적 동기(autonomous motivation; 내재적 동기와 통합된/확인된 규제를 포함하는 높은 자결성 동기) 그리고 통제적 동기(controlled motivation; 외적 규제와 내사된 규제를 포함하는 낮은 자결성 동기). 실제로 신체활동 맥락에서 이러한 유형의 동기 구분을 활용한 연구들은 신체활동의 참여와 관련하여 자율적 동기는 정적인 관계를, 통제적 동기는 부적인 관계를 나타낸다는 것을 확인하였다(Hagger et al., 2002; Hagger et al., 2016; Teixeira et al., 2012; Wilsom et al., 2006). 반면, 목표 행동의 맥락이 구체화 된 조건에서는 통제적 동기가 신체활동 참여를 정적으로 예측할 수 있다는 점이 보고되기도 했다(예: Ahn et al., 2023; Stanley et al., 2012). 또한 자율적 동기 및 통제적 동기를 통합한 자율성 지수(relative autonomy index)를 활용하여(Ryan & Connell, 1989), 연구모형의 간명성을 추구함과 동시에 단일차원의 자결

성 수준에 관한 함의를 도출한 접근도 존재한다(예: Jang et al., 2021).

신체상의 맥락에서, 일반적으로 신체상의 개선은 운동 행동과 간접적으로 관련되는, 자결성이 낮은 운동 동기로 분류된다. 즉, 외모를 개선하고자 하는 운동 동기는 그 행동의 원인이 외재적이고 통제적이며, 따라서 신체활동의 지속적이고 적응적 측면보다는 간헐적이며 부적응적 측면의 반응(예: 운동중단, 식이장애 등)과 더욱 관련되는 것이다. 이와 달리 건강/체력 증진을 이유로 운동하는 경우, 신체 만족감 및 자아존중감의 향상(Sebire et al., 2009), 전반적인 심리적 안녕감의 상승(Maltby & Day, 2001) 등의 적응적 변화가 예측될 수 있다. 이는 건강과 체력이 운동 행동과 보다 직접적으로 관련되는, 자결성이 높은 운동 동기로 평가받기 때문이다(Huellemann et al., 2021). 하지만, 운동에 참여하는 개인은 신체활동을 통해 얻고자 하는 목표의 내용을 각자의 방식으로 해석한다. 만약 신체의 변화를 운동 행동의 직접적 결과로 해석하거나 또는 운동 참여의 직접적 이유로 인지한다면, 그러한 사람에게는 신체상의 개선은 높은 자결성을 지닌 운동 이유가 될 것이다(Teixeira et al., 2012). 더욱이 신체상의 개념이 신체상 지각과 태도를 포함하는 다차원적 요소라는 점에서, 개인의 신체상 태도에 따라 운동 행동에 대한 동기와 인지적 평가도 달라짐을 추론해볼 수 있다(Sheldon et al., 2004). 따라서, 현재 연구에서는 신체상 지각과 신체활동 참여 동기의 관계를 보다 깊이 파악하기 위해 자기불일치 및 조절초점 이론을 통해 이 문제에 접근해보고자 한다.

## 2) 자기비교(Self-Comparison)

신체상과 같은 자기의 개념들은 다면적이고 복잡하다(Vartanian, 2012). 이러한 개념은 다양한 속성을 포함하며(예: 나는 학생이다, 나는 축구 팬이다 등), 또한 여러 시간적 영역으로 구성된다(예: 과거의 나, 오늘의 나, 미래의 나 등). 이처럼 인간이 서로 다른 자기의 상태들(states)을 지니고 있다는 가정은 신체상 관련 연구에서도 마찬가지이다.



앞선 신체상의 개념화에서 살펴보았듯이, 지각의 초점을 신체의 움직임 기능 혹은 신체 구조 및 형태에 두느냐에 따라 접근하는 영역이 다르다. 현재 연구에서는 신체 구조 및 형태에 초점을 두는 신체상에 주목하며, 이 신체상의 개념 또한 다양한 상태를 지닐 수 있고 또한 서로 비교될 수 있는 특성이 있다. 특히 Higgins가 제안한 자기불일치 이론(Self-Discrepancy Theory) 및 조절초점 이론(Regulatory Focus Theory)은 신체상과 같은 자기의 여러 상태 간 비교(즉, 자기비교)로부터 발생하는 심리적 반응을 설명하고 있으며, 이는 현재 연구에서 규명하고자 하는 신체상 지각과 신체활동 참여의 관계를 설명하는 이론적 틀이 될 수 있다. 따라서 신체상 자기비교에 관한 자기불일치 이론을 살펴보고, 불일치의 심리적 반응으로써 자의식적 감정이란 개념을 고찰해보고자 한다. 또한 신체상이라는 자기상태에 대한 기대를 조절초점 이론으로부터 해석해보고, 이에 관한 심리적 개입으로써 조절부합 효과를 적용하기 위한 이론적 근거를 도출해보고자 한다. 이를 통해 신체상 지각으로부터 신체활동 참여 선택을 설명하기 위한 이론적 틀을 구성해볼 수 있을 것이다.

## (1) 자기비교의 개념과 이론들

인간은 삶을 살아가면서 때때로 자기의 여러 속성 및 상태들을 비교한다. 개인은 자신의 여러 역할이나 성격적 특성을 비교하거나, 과거와 현재 그리고 미래의 자기상태를 비교할 수 있다. 이처럼 자기의 여러 영역에서 표상되는 자기개념들 사이의 비교과정을 자기비교라고 하며, 이는 자기가치(self-worth)에 대한 평가를 동반하기 때문에 인간의 정서 및 동기에 영향을 미침으로써 실제 행동의 차이 및 변화를 설명한다(강혜자, 2016). 자기비교에 관한 여러 이론들(예: 제어 이론, 시점비교 이론 등)이 존재하지만, 여기서는 Higgins가 제안한 자기불일치 이론 및 조절초점 이론을 중심으로 개관해보고자 한다. 자기불일치 이론은 신체상과 같은 자기에 대한 지각과 정서적 경험의 관계를 설명하는데 유용하며, 이를 발전시킨 조절초점 이론은 정서적 경험에 대한 자기조절 유형을 설

명함으로써 자기지각과 행동 동기의 관계를 설명하는데 도움을 줄 수 있기 때문이다(한덕웅, 2006)

Higgins(1987, 1989)의 자기불일치 이론에 따르면, 인간은 여러 유형의 자기상태 표상들을 비교하여, 이들 간의 차이를 지각함으로써 정서적 경험을 하게 된다. 이러한 표상들은 영역(domain)과 관점(standpoint)이라는 두 가지 차원에서 분류되는데, 영역은 개인의 신념을 반영한 실제(actual), 이상(ideal), 그리고 당위(ought)의 측면에서 형성되는 표상들이며, 관점은 자신(own) 또는 주요 타인(others)의 측면에서 형성되는 표상들이다. 이 두 차원을 조합해보면, 자신의 관점에서 바라보는 실제적 자기는 현재 자신의 상태에 대한 스스로의 지각을 의미하며, 이상적 자기는 자신이 바라는 상태를, 당위적 자기는 스스로 의무적으로 유지해야 하는 자신의 상태를 의미한다. 이 세 가지 자기상태의 관점을 주요 타인으로 전환하였을 경우, 각각 타인이 바라보는 현재 자신의 상태, 타인이 희망하는 자신의 이상적 상태 또는 당위적 상태로 해석될 수 있다. 그러나 타인 관점의 표상들 간에는 불일치의 크기 및 그 영향력이 자신의 관점에서의 불일치보다 적으므로, 현재 연구에서는 제외하기로 한다(Vartanian, 2012).

중요한 점은 인간이 이러한 자기의 영역들 사이의 비교를 통해 불일치(discrepancy 또는 부조화dissonance)를 지각한다는 것이며, 이 불일치 지각으로부터 정서적 경험이 유발된다는 것이다(한덕웅, 2004). 구체적으로, 자신의 현재 상태인 실제적 자기를 중심으로 이상적 자기 또는 당위적 자기와 비교 및 불일치가 발생하며, 이 비교 유형 및 불일치 지각에 따라 발생하는 정서적 경험의 결과가 구분된다. 실제적 자기와 이상적 자기에 대한 불일치는 자신의 스스로 설정한 기대가 좌절되었음으로 인해 낙담 관련 감정(dejection-related emotions)의 발생과 관련되며, 이는 실망, 슬픔과 같은 구체적 정서 경험을 포함한다. 반면, 실제적 자기와 당위적 자기에 대한 불일치는 마땅히 지켜야 할 준거를 위반하였음으로 인해 초조 관련 감정(agitation-related emotions)의 발생과 관련되며, 이는 불안, 죄책감과 같은 구체적 정서 경험을 포함한다. 이처럼 자기불일

치 이론은 자기의 여러 영역 간 비교 및 불일치로부터 발생하는 정서적 경험을 설명하며, 나아가 그러한 불일치를 감소시키기 위한 행동의 선택에 대한 예측을 시도한다(강혜자, 2016).

이상과 같은 자기불일치 이론의 기본 가정은 정상 성인 집단, 임상 집단, 대학생 집단 등을 대상으로 한 상관연구 및 실험연구를 통해 검증되고 있다(강혜자, 2009). 정서 및 정신건강, 신체건강, 섭식행동, 신체상 등의 다양한 변인을 중심으로 수행된 연구 결과, 대체로 자기불일치 이론의 기본 가설이 지지되는 경향을 보였다. 그러나 일부 연구들에서는 이론의 예측과 다소 다른 결과가 보고되기도 했는데, 불일치 관련 감정의 유형이 자기비교의 영역(이상적 또는 당위적)에 따라 명확하게 구분되지 않거나 혹은 정서적 경험의 강도가 유의미하지 않은 경우들이 존재했다. 이에 대해 Higgins(1999)는 자기불일치 이론의 가설이 지지되는 구체적 조건들을 제시하였는데, 여기에는 불일치에 대한 귀인 양식(attribution style), 차이감소기대(discrepancy reduction expectancy) 등이 포함되었다. 또한 개인이 인식하는 자기상태의 차이가 중요한 경우 및 그 차이가 상상한 것 이상으로 강하게 경험될 경우, 자기불일치 이론에서 예언하는 결과가 가장 잘 발생하는 것으로 나타났다(강혜자, 2016).

그럼에도 불구하고 자기불일치 이론은 자기상태들 사이의 차이에서 발생하는 부정적 감정에만 주목하였음이 비판되었고, 이에 대한 대안으로 Higgins(1998)는 조절초점 이론을 제안하였다. 이 이론에 따르면, 개인은 달성하고자 하는 자기상태의 목표(goal)에 대한 평가과정을 통해 자기조절(self-regulation)의 성향(즉, 향상초점 또는 예방초점)을 형성하며, 이 두 가지 초점의 성향에 따라 구분되는 동기화 시스템을 보유한다. 구체적으로, 향상초점(promotion focus)이란 어떤 행동을 선택함에 있어서 그 행동을 통해 얻을 수 있는 긍정적 결과와 성취에 주목하는 성향이며, 예방초점(prevention focus)이란 그 행동을 통해 막을 수 있는 부정적인 결과와 실패를 경계하고 회피하는 성향을 의미한다. 그리고 두 가지 초점 성향 모두 특정 행동에 대한 동기와 관련되기 때문에, 어떠한 초점이든 관련 행동의 강도와 지속을 정적으로 예측한다(강혜자, 2016;

한덕웅, 2004). 즉 인간은 자기상태를 향상하거나 예방하고자 하는 목표를 가지고 각자의 방식으로 자기조절을 해나가는 것이다(Freitas & Higgins, 2002). 나아가, 조절초점 이론은 두 가지 조절초점 성향이 어떠한 인지적 과정을 통해 형성되는지를 설명한다. 구체적으로, 향상초점에 영향을 미치는 선행요인들로는 돌봄(nurturance) 욕구 및 목표의 획득/비획득 조건들이며, 따라서 이상적 목표에 대한 지각이 높은 개인은 기대하는 자기상태를 향상하고자 하는 자기조절 전략을 수립하게 된다. 이와 비교하여, 예방초점은 안전(security) 욕구 및 행동 결과의 손실/비손실 조건들로부터 영향을 받으며, 따라서 당위적 목표에 대한 지각이 높은 개인은 우려하는 자기상태를 예방하고자 하는 자기조절 전략을 수립하게 된다(Higgins, 1999).

이상과 같은 조절초점 이론은 신체활동 맥락에서 운동 참여에 관한 동기, 지속, 그리고 수행력을 예측하는 유용한 틀로 평가되고 있다. 구체적으로, 향상초점의 성향을 지닌 사람들은 운동을 통한 이득 및 성취와 관련되는 고강도 운동 프로그램에 대한 선호가 높은 반면, 예방초점의 성향을 지닌 사람들은 최소한의 건강 유지가 강조되는 저강도 운동 프로그램에 대한 선호가 높은 것으로 나타났다(Daryanto et al., 2010). 마찬가지로, 신체활동 촉진을 위한 개입은 개인의 초점성향에 부합하는 운동의 특성이 강조되는 조건에서 더욱 효과적일 수 있음이 보고되었다(Latimer et al., 2008; Pfeffer, 2013). 따라서, 개인이 가치를 두는 자기비교의 영역이 무엇인지, 그리고 해당 영역에 대한 평가과정에서 어떠한 초점성향을 보유하고 있는지는 신체활동 참여를 예측하는데 있어 중요하게 고려될 수 있다.

## (2) 자기비교와 신체상

신체상은 자기개념들 중 하나로서, 마찬가지로 자기비교의 대상 속성이 된다(Vartanian, 2012). 특히 인지행동적 관점의 신체상은 다면적 구성개념으로써, 개인의 신체상에 대한 인지적 평가(즉, 신체상 평가)와 그에 따른 인지행동적 투자로 구분되며(즉, 신체상 태도), 이는 자기불일치

이론과 조절초점 이론에서 설명하는 불일치 지각 및 이에 따른 감정 반응 및 자기조절 전략에 대응할 수 있다(Szymanski & Cash, 1995). 즉, 신체상 평가는 여러 신체상 영역 간의 비교과정으로 이해될 수 있으며, 신체상 태도는 불일치에 따른 정서적 경험 및 자기조절 대응의 결과물로 이해될 수 있는 것이다.

구체적으로 신체상과 자기불일치 이론을 연결해보면, 실제적 신체상은 현재 자신의 몸, 이상적 신체상은 되고 싶은 몸, 그리고 당위적 신체상은 되어야 하는 몸을 의미한다. 개인은 현재의 몸 상태를 기준으로 되고 싶은 몸 또는 되어야 하는 몸의 상태와 비교를 할 수 있으며, 이는 불일치 지각으로 이어질 수 있다. 그리고 신체상 영역 사이의 불일치는 스트레스 경험을 유발하며, 따라서 낙담 또는 초조 관련 정서적 경험과 연결될 수 있다. 관련 연구들은 주로 자신의 신체상을 부정적으로 인식하는 경향이 높은 여성을 대상으로 많은 경험적 근거를 제시하고 있으며, 최근에는 남성을 대상으로 한 연구도 증가하는 추세이다(Cash & Smolak, 2011). 또한 사회적 규범의 내면화 정도는 이상적/당위적 신체상의 기준을 비현실적으로 만들며, 실제적 신체상에 대한 부정적 평가를 강화하는 주요 변수로 알려져 있다(Thompson & Stice, 2001). 무엇보다 이러한 신체상 자기비교의 결과는 불일치를 감소시키기 위한 행동을 예측하는데 유용한 지표가 된다(Vartanian, 2012). 즉, 식이습관을 조절하거나 운동에 참여함으로써 체형을 개선시킬 수 있으며, 성형수술과 같은 즉각적인 개입을 통해 외모를 변화시킬 수 있다. 이러한 반응들은 직접적으로 신체상을 변화시키기 위한 행동인 동시에, 신체상 불일치에 따른 정서적 경험에 대처하기 위한 행동적 반응일 수 있다. 예를 들어, 불일치로 발생한 부정적인 감정 상태에서부터 탈출하기 위한 대처(Escape Theory; Baumeister, 1990) 또는 감정을 조절하기 위한 전략(affect-regulation strategy)으로 관련 행동이 해석될 수 있다.

이상의 내용을 확장시켜 조절초점 이론과 연결해보면, 개인의 신체상에 대한 기대(즉, 차이감소기대; 불일치가 감소된 결과/상태에 대한 기대 또는 호감도; 강혜자, 2000; 임재원, 박준호, 2016; Duval et al., 1992)는

관련 행동에 관한 초점성향과 관련될 수 있다. 구체적으로, 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 개인은 신체상의 긍정적 변화에 주목하는 향상초점의 성향과 관련될 수 있는 반면, 당위적 신체상에 대한 기대가 높은 개인은 신체상의 부정적 변화를 회피하기 위한 예방초점의 성향과 관련될 수 있다. 이러한 추론은 자기결정성 이론의 하위이론인 목표 내용 이론(Ryan et al., 2009)에 근거하여 해석될 수 있다. 목표 내용 이론은 개인이 추구하는 목표의 내용에 따라 행동의 동기화 과정이 조절됨을 설명하는 이론이다. 즉, 이상적 신체상에 대한 목표는 자신이 되고 싶은 몸에 대한 기대 또는 희망을 포함하므로 그러한 상태를 달성하기 위한 향상초점의 성향과 관련될 수 있다. 이와 달리, 당위적 신체상에 대한 목표는 자신이 되어야 하는 몸에 대한 의무 또는 책임을 준수함으로써 그러한 상태를 유지하기 위한 예방초점의 성향과 관련될 수 있다(Higgins et al., 1994; Shah & Higgins, 1997).

이러한 추론은 자기결정성 이론의 또 다른 하위이론인 유기체 통합 이론(Organismic Integration Theory; Ryan et al., 2009)을 통해 보완될 수 있다. 이 이론에 따르면, 자결성 수준이 높은 경우는 행동 그 자체로부터 얻는 흥미와 재미 등의 혜택 추구에 동기화된 상태이며, 이는 행동의 긍정적 결과와 성취에 주목하는 향상초점의 성향과 관련된다. 반대로 자결성 수준이 낮은 경우는 행동을 수행하지 않았을 때 발생할 수 있는 처벌이나 손실의 회피에 동기화된 상태이며, 이는 행동의 부정적 결과와 실패에 주목하는 예방초점의 성향과 관련된다. 또한 신체상에 대한 기대는 이 자결성의 수준과도 관련되는데, 이상적 신체상은 자신의 목표에 대한 기대 또는 희망을 반영함으로써 높은 자결성 수준과 관련될 수 있으며, 반대로 당위적 신체상은 자신의 상태에 대한 의무 또는 책임을 반영함으로써 낮은 자결성 수준과 관련될 수 있다. 이러한 논리는 자결성이 높은 조건에서 향상초점의 성향 및 이상적 신체상에 대한 기대가 예측되며, 자결성이 낮은 조건에서 예방초점의 성향 및 당위적 신체상에 대한 기대가 예측됨을 내포한다(Lalot et al., 2019).

전반적으로, 신체상 기대와 신체활동 동기의 관계는 복잡하고 다면적

이며 다양한 심리적 요소에 의해 영향을 받는 것으로 보인다. 하지만, 신체상에 대한 기대가 개인의 조절초점 성향 및 자결성의 수준을 형성하는 방식을 이해한다면, 건강증진 및 긍정적 신체상의 결과를 촉진하기 위한 효과적인 개입을 개발하는데 도움이 될 수 있다. 구체적으로, 신체상 기대의 2가지 유형(이상적/당위적 신체상 기대)은 그 상태를 달성하고자 하는 동기(조절초점 성향)에 영향을 미칠 수 있으며, 그 결과는 신체상을 변화시킬 수 있는 행동(운동)에 대한 접근 방식을 결정할 수 있다. 즉, 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 개인은 신체상을 개선하기 위한 향상 초점의 동기로 운동에 참여하는 반면, 당위적 신체상에 대한 기대가 높은 개인은 신체상이 저하되지 않기 위한 예방초점의 동기로 운동에 참여할 수 있음이 추론된다.

### (3) 자기불일치 이론과 자의식적 감정

앞서 살펴본 자기불일치 이론의 핵심은 자기, 즉 신체상 영역 사이의 비교와 정서적 반응의 관계이다. 정서적 반응의 유형은 실제적 자기와 비교되는 영역(이상적 또는 당위적 신체상)에 따라 낙담 또는 초조 관련 감정으로 구분된다. 이처럼 자기(신체상)에 대한 반영(reflection) 또는 평가(evaluation)와 관련되어 유발되는 정서적 경험을 자의식적 감정(self-conscious emotion)이라 한다(Tangney & Tracy, 2012). 생물학적 반응에 따른 기본 감정들(basic emotions; 기쁨, 슬픔, 분노, 두려움, 혐오)과 달리, 자의식적 감정은 스스로 혹은 타인이 자신을 바라보는 방식에 영향을 받는 정서적 경험으로써, 대표적으로 수치심, 죄책감, 자부심 등이 포함된다(Bynum & Artino, 2018).

또한 자의식적 감정은 개인이 사회적으로 상호작용하면서 상대방이나 자신을 평가하고 판단하는 자극으로부터 경험되고, 개인적으로 내면화된 혹은 사회적으로 규범화된 준거에 대한 자기 성찰 과정을 포함한다(김기범, 김양하, 2004). 따라서 이러한 정서 유형은 기본적으로 사회적 또는 도덕적 감정(social and moral emotion)으로 분류되기도 한다(Tangney & Fischer, 1995). 예를 들어, 사람들이 신체상과 관련하여 수치심과 죄

책감을 느끼는 이유는 자기 몸에 대한 타인의(또는 타인의 기준으로부터 내면화한) 부정적인 평가나 판단을 가정하기 때문이다. 즉, 개인이 스스로 설정한 기준(즉, 주관적 규범subjective norm 또는 개인적 규범personal norm) 또는 사회적으로 수용되는 기준(즉, 사회적 규범societal norm)과 비교하여, 현재 자신의 상태가 기준과 불일치한다는 평가는 도덕적 갈등을 야기함으로써 수치심이나 죄책감을 일으키는 것이다 (Sznycer, 2019).

구체적으로, Tracy와 Robins(2004)는 자의식적 감정이 발생하는 과정에 대한 모델(Process Model of Self-Conscious Emotions)을 제안했다 (그림 2 참조):

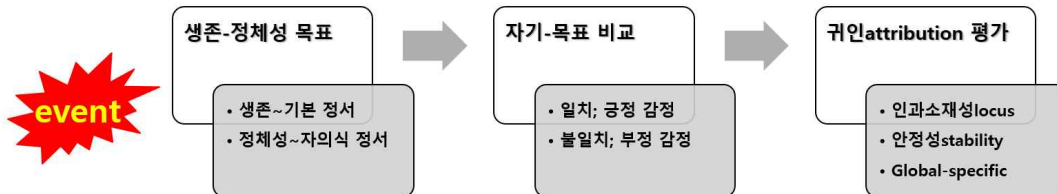


그림 2. 자의식적 감정의 과정 모델

먼저, 감정을 촉발하는 사건은 기본적으로 유기체의 생존가능성 (survival goal relevance)에 대한 평가 대상이 되며, 생존에 문제가 되는 사건인 경우에는 그 평가 결과에 따라 기쁨, 분노, 슬픔, 즐거움과 같은 기본적 감정이 활성화된다. 그러나 그러한 사건이 개인의 정체성 이슈 (identity goal relevance)를 자극한다면 평가의 초점이 자신의 내적인 차원으로 향하게 되며, 여기서 자의식적 감정의 발생이 시작된다. 정체성이 자극되면, 개인은 현재 또는 미래의 자기상태를 활성화하는데, 이것이 앞서 살펴본 실제적/이상적/당위적 영역의 자기상태에 해당한다. 이러한 자기상태들 간의 일치성(congruence) 여부는 자의식적 감정의 일반적 내용을 결정하는데, 일치하는 경우에는 긍정 감정(예: 자부심 등)이 발생하는 반면, 불일치하는 경우에는 부정 감정(예: 수치심 등)이 발생한다. 그리고 감정의 강도 및 구체적 내용은 감정을 촉발하는 사건에 대한 인과



소재성(locus of causality)에 대한 평가(즉, 귀인attribution)를 통해 결정된다. 사건의 원인이 외부적 요소일 경우 자의식적 감정이 감소하고 기본 감정이 촉발되는 반면, 내부적 요소일 경우에는 자의식적 감정이 강화된다. 사건의 구체적 귀인이 전반적(global)이고 안정적인(stable) 요소(예: 성격)로 해석된다면 수치심 또는 자만심과 같은 감정이 발생하며, 특정적(specific)이고 불안정한(unstable) 요소(예: 행동)로 해석된다면 죄책감 또는 자부심이 발생한다. 또한 이러한 정서적 경험의 결과로써 행동 반응을 살펴보면, 수치심보다는 죄책감이 행동을 더 강력하게 예측하며, 자만심보다는 자부심이 행동을 잘 예측한다(Bynum & Artino, 2018).

마찬가지로 신체상은 자기의 중요한 영역 중 하나으로써, 이에 대한 반성적 평가는 자의식적 감정을 발생시킬 수 있다(Vartanian, 2012). 앞서 살펴본 Tracy와 Robins의 모델을 기초로, 신체상에 대한 지각은 개인의 정체성을 자극하는 사건이며, 신체상과 관련하여 개인은 실제적/이상적/당위적 영역의 상태를 표상할 수 있으므로 자의식적 감정 발생의 조건이 된다. 구체적으로, 실제적 신체상을 기준으로 이상적 또는 당위적 신체상과 불일치가 평가된다면 부정적 감정이 경험될 수 있으며, 일치한다는 평가조건에서는 긍정적 감정이 경험될 것이다. 나아가, 그러한 불일치의 원인에 대한 귀인 결과에 따라 경험하는 자의식적 감정의 강도와 내용은 달라질 수 있다. 이처럼 신체상 지각에서부터 발생하는 자의식적 감정은 신체상 관련 행동(예: 식이습관, 성형, 신체활동 등)에 관한 단서로 작용하며, 현대 사회에서 개인의 정신건강을 예측하는 주요한 변수로 규명되고 있다(Castonguay et al., 2012; Lucibello et al., 2021; Sabiston et al., 2010).

이와 관련해서 Castonguay과 동료들(2014)은 신체상, 즉 자기의 체형 및 외모 지각에 따른 자의식적 감정을 개념화하고(즉, body/appearance self-conscious emotion), (불)일치 여부에 따라 다른 유형의 감정을 구분하였다(그림 3 참조): 수치심(shame)/죄책감(guilty)[이상 불일치 감정], 자부심(authentic pride)/자만심(hubristic pride)[이상 일치 감정].

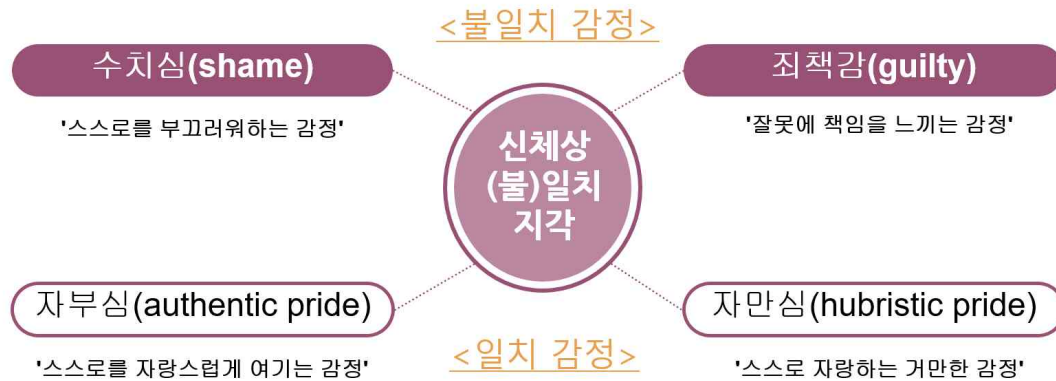


그림 3. 체형/외모 지각에 따른 자의식적 감정의 유형

일반적으로 신체상 맥락에서 자의식적 감정의 부정적 측면이 주목된 것과 달리, Castonguay 등의 접근은 자기의 영역들 사이의 불일치 상태와 함께 일치 상태를 포함함으로써, 부정적 정서와 긍정적 정서 경험을 함께 다루고자 했다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 긍정적 정서 경험은 개인의 최적 기능, 성장 및 발달을 이해하는데 중요하며(McCraty & Tomasino, 2006), 실제 많은 사람이 자신의 신체적 특성의 긍정적 측면을 인식할 수 있기 때문이다(Avalos et al., 2005; Swami et al., 2008).

그러나 앞서 살펴보았듯이 불일치의 유형은 다차원적 신체상 영역(실체/이상/당위)의 자기비교 과정을 동반하며, 따라서 그 감정적 결과 또한 다양하고 복잡한 양상으로 구분될 수 있다. Castonguay 등이 제안한 신체상 자의식적 감정의 구성개념(수치심/죄책감/자부심/자만심)은 대표적인 자의식적 감정의 종류들이지만, 이들이 신체상 영역의 불일치 유형과 어떻게 관련되는지는 검증되지 않은 상황이다. 즉, 일반적인 자기 영역에서의 불일치(이상 또는 당위 불일치)의 유형은 낙담 또는 초조 관련 감정을 예측하지만, 신체상 맥락에서 구체적으로 개념화된 4가지 감정(수치심/죄책감/자부심/자만심)과의 관련성은 검증되지 않았다. 이와 관련하여, 이상적 신체상은 자신의 신체에 대한 사적(private) 영역(즉, 개인적 준거)을 반영하며, 반대로 당위적 신체상은 공적(public) 영역(즉, 사회적 준거)을 반영하기 때문에, 각기 다른 인지적 평가의 결과물로 이해된다(Higgins, 1987, 1989). 나아가, Tracy와 Robins(2004)가 제안한 자의식적

감정의 발생 과정 모델은 귀인 평가를 인지적 과정을 토대로 감정의 유형을 설명하며, 마찬가지로 신체상 불일치 유형에 따라 각기 다른 감정이 연결될 수 있음이 추론된다.

신체상 자의식적 감정으로 포함된 네 가지 감정들은 신체상 (불)일치 여부와 더불어 비교영역의 유형에 따라 각기 다른 결과로 이해될 수 있다(Tangney & Tracy, 2012). 먼저 수치심은 스스로 설정한 기대치를 달성하지 못한 경우에 발생하는 감정으로써, 개인의 전반적인 영역에서의 안정적이고 통제불가능한 실패(예: 못생긴 얼굴)에 기인한다. 따라서 수치심은 고통스럽고 벗어나기 어려운 감정으로써, 그러한 감정이 발생하는 상황으로부터 회피 관련 행동을 유발한다. 이러한 측면에서 수치심은 사적 영역에서의 비교 결과인 이상적 신체상과의 불일치에 의해 예측될 것으로 추론된다. 다음으로 죄책감은 개인의 특정 행동에 대한 구체적이고 불안정하며 통제가능한 측면의 실패(예: 뚱뚱한 체형)로부터 비롯한다. 비록 실패와 관련된 부정적 정서 경험이지만, 죄책감은 특정 행동에 대한 후회에 비롯하기 때문에 수치심에 비해 덜 고통스러우며, 해당 상황을 벗어나기 위한 행동을 유발하는 등의 적응적 측면을 내포하고 있다. 또한 내재화된 사회적 표준을 충족하지 못한 경우에 발생하는 감정으로써, 죄책감은 공적 영역의 비교 결과인 당위적 신체상과의 불일치에 의해 예측될 것으로 추론된다. 이러한 부정적 감정과 달리, 자부심과 자만심은 신체상 영역 간의 일치 상태에서부터 예측되는 긍정적 감정으로 분류된다. 먼저 자부심은 개인이 가치 있는 행동에 참여하거나 자신의 긍정적 특성이 표현되는 경우 경험하는 감정으로써, 특정 영역에서의 통제가능한 성취에 비롯한다(예: 규칙적인 신체활동). 반면 자만심은 전반적 영역에서의 통제불가능한 성취에 비롯하며(예: 훌륭한 신체비율), 따라서 타인에 대한 우월감과 자기중심성 및 행동 과시와 같은 부적응적 특성과 관련된다. 이러한 측면에서 자부심은 사적 영역인 이상적 신체상과의 일치에 의해, 그리고 자만심은 공적적 영역인 당위적 신체상과의 일치에 의해 예측될 것으로 추론된다. 다만, 수치심과 죄책감이 반영되는 맥락적 영역(개인적 또는 사회적 준거)에 대한 구분이 모호하며, 자부심과 자만

심의 개념적 구분은 비교적 최근에 시도되고 있는 접근이기 때문에, 이러한 불일치 유형과 정서적 반응의 관계는 탐색적인 관점에서 접근해볼 문제로 남아있다(Buss, 1980; Tangney et al., 1996; Tracy & Robins, 2007).

나아가, 자의식적 감정의 발생은 자신의 정체성 및 자신을 둘러싼 환경과 사건에 대한 인지적 과정(자기인식self-awareness, 자기평가self-evaluation, 자기표현self-representation 등)을 포함하며, 따라서 개인의 행동을 동기화하고 조절하는 주요한 심리적 기능을 한다(Tangney & Fischer, 1995; Tracy & Robins, 2004). 특히 신체상과 관련된 자의식적 감정은 일반적으로 운동과 같이 사회적으로 바람직한 방식의 행동을 유도하고, 게으른 모습으로 인식되는 등의 사회적 거절(social disapproval)을 회피하도록 하는 기능을 한다(Tangney & Dearing, 2002). 자의식적 감정의 발생은 신체적 자아(physical self)와 같이 중요한 자기가치 영역에 대한 민감한 평가를 전제하기 때문이다(Bynum & Artino, 2018).

앞서 살펴본 신체상 불일치와 연결해볼 때, 자신이 갖추어야 한다고 느끼는 당위적 신체상과 실제적 신체상의 차이는 죄책감을 유발할 수 있으며, 이러한 정서 경험은 체중조절을 위해 운동에 참여하는 행동으로 이어질 수 있다. 반면, 자신이 원하는 이상적 몸과 실제 몸 상태의 차이는 수치심을 유발할 수 있으며, 이는 그러한 정서 경험을 유발하는 환경(예: 체육관)을 회피하는 행동으로 이어질 수 있다. 또한 신체상 일치에 따른 긍정적 정서 경험은 자신의 행동에 대한 성취감(즉, 자부심)을 토대로 지속적인 운동 참여로 이어지거나, 스스로에 대한 과도한 자신감(즉, 자만심)으로 운동을 중단할 수 있다(Williams & DeSteno, 2008). 특히 이러한 감정과 행동의 관계는 동기화 과정(motivational process)으로 이해될 수 있다(Lazarus, 1999).

이러한 동기화 과정을 자기결정성 이론의 하위이론인 유기체 통합 이론(Ryan et al., 2009)의 틀에서 해석해볼 수 있다. 이 이론에 따르면 목표 행위에 대한 동기는 자결성의 연속선에서 질적으로 구분되는 다차원

적 행동 규제 양식으로 구성되며, 높은 수준의 자결성은 신체활동과 같은 긍정적 행동 결과와 정적으로 관련된다(Teixeira et al., 2012). 그리고 그러한 자결성 수준은 개인이 행동 선택 과정에서 평가하는 행동의 원인이나 보상에 대한 판단에 따라서 결정될 수 있다. 즉, 사회적 환경에서 경험하는 행동의 단서나 압력에 대한 해석에 따라서 자결성의 수준이 달라질 수 있는 것이다(Deci & Ryan, 1985). 따라서, 이상적/당위적 신체상에 대한 오늘날의 사회문화적 압력은 개인의 자의식적 정서 경험을 일으키는 사회적 단서가 되며, 이는 관련 행위에 대한 규제 양식에 영향을 미칠 수 있다(Grogan, 2010).

구체적으로, 신체상 자의식적 감정으로 포함된 네 가지 감정들은 신체 활동을 예측할 수 있는데, 이 관계에서 행동 규제의 양식들은 유의미한 매개변수로 검증되었다(Brunet & Sabiston, 2009; Castonguay et al., 2015; Cox et al., 2013; Cox et al., 2019; Sabiston et al., 2010). 선행연구에 따르면, 수치심은 외적 및 내사된 규제와 정적 관계를 가지고, 내재적 동기와는 부적 관계를 가지며, 특히 외적 규제를 통해 신체활동을 부정적으로 예측한다. 죄책감은 외적 규제와는 부적 관계를 가지고, 내사된 및 확인된 규제와는 정적 관계를 가지며, 이들 경로 모두를 통해 신체활동을 유의하게 예측한다. 자부심은 외적 규제와는 부적 관계를 가지고, 내사된 및 확인된 규제와 내재적 동기와는 정적 관계를 가지며, 신체활동을 직접적으로 예측함과 동시에 외적 규제를 통해 신체활동을 유의하게 예측한다. 자만심은 내재적 동기와 정적 관계를 지니지만, 신체활동에 대해서는 유의한 관계가 확인되지 않았다.

전반적으로, 자부심/자만심과 같은 일치 감정들은 자율적 동기 유형과 정적으로 관련되며, 수치심/죄책감과 같은 불일치 감정들은 통제적 동기 유형과 정적으로 관련되는 것으로 나타났다. 일치 감정은 자기가치에 대한 긍정적 평가를 추구하기 위한 행동 참여와 관련되는 반면, 불일치 감정은 기준 미충족에 따른 부정적 평가를 감소하기 위한 동기와 관련되기 때문이다. 다만, 이러한 연구들은 대체로 자기보고식 횡단조사라는 연구설계의 한계점을 지니며, 수치심과 죄책감의 의미분별 과제를 남겼다. 그

러나, 각 감정의 내용을 토대로 신체활동 증진을 위한 개입의 근거를 도출해낸 의의를 지닌다(Sabiston et al., 2010). 또한 전반적으로 신체상 자의식적 감정과 행동 규제 변인들은 신체활동 분산의 약 60%를 설명하는 것으로 나타났다. 이를 통해, Lazarus(1999)가 제안한 것과 같이 인지적 평가에 따른 정서적 경험 및 동기화의 메커니즘이 설명될 수 있으며, 따라서 인지행동적 관점에서 신체상을 개념화하고 있는 현재 연구의 접근 방식도 지지될 수 있다.

이처럼 신체상 관련 자의식적 감정과 운동 동기의 관계는 안정적으로 지지되는 반면, 그러한 감정들 사이의 상호작용 방식은 적절히 검증되지 않은 문제로 남아있다(Larsen & McGraw, 2011; Martinent et al., 2018). 즉 각각의 감정들은 운동 동기를 예측하는데 있어 독립적으로 기능할 뿐만 아니라, 감정들 사이의 상호작용 방식에 따른 독특한 개인차를 나타낼 수 있다는 것이다. 이와 관련해서 개인 중심 접근(person-centered approach)에 기반한 Huellemann 등(2021)은 연구참여자들을 긍정감정(자부심) 집단, 부정감정(수치심/죄책감/당혹감/시기심) 집단, 그리고 양가감정(모든 감정이 높은) 집단으로 구분하고, 각 집단에서 우세한 운동 참여 이유(reason)를 조사하였다. 연구 결과는 긍정 감정 집단에서는 건강/체력 관련 이유가 높게 나타났고, 부정 감정 집단에서는 외모/체형 관련 이유가 높게 나타났으며, 양가감정 집단에서는 스트레스/정서 관리 및 사회화의 이유가 높게 나타났다. 또한 어떠한 감정 유형이든, 정서적 경험의 강도가 높을수록 다양한 운동 동기의 증가와 관련되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기결정성 이론의 다른 하위이론인 목표 내용 이론(Ryan et al., 2009)에 근거하여 해석될 수 있다. 즉, 신체활동 참여 이유가 내재적인 목표(예: 건강/체력)라면 보다 자결성 수준이 높은 자율적 동기가 예측되지만, 그 이유가 외재적인 목표(예: 외모/체형)라면 그 반대의 결과(즉, 통제적 동기)가 예측된다(Gunnell et al., 2014; Ingledew & Markland, 2009; Sebire et al., 2011). 따라서, 신체상 관련 자의식적 감정의 개인차는 신체활동 목표에 따른 행동 규제와도 관련될 수 있다.

이처럼 여러 유형의 감정이 복합적으로 경험될 수 있음을 전제로, 한

개인이 어떠한 신체상 자의식적 감정의 프로파일을 지닌 사람인지를 규명하는 것이 중요하다. 물론 개별 감정들의 특성은 독특한 방식으로 행동 규제에 영향을 미치지만, 한 개인은 그보다 더욱 복잡한 방식으로 정서를 경험하기 때문이다(Hay et al., 2011; O'Toole et al., 2020). 이와 더불어 관련 연구들이 대부분 횡단 설계를 기초로 자의식적 감정과 행동 규제 변인들의 동시적 관계 검증에 제한되었으므로, 신체상 지각에 기초한 인지적 과정 및 정서적 반응이 실제 신체활동의 선택에도 영향을 미치는지 함께 검증해볼 필요가 남아있다(Sabiston et al., 2019). 인지적 평가와 정서적 반응의 관계는 어느 정도 잘 정립된 문제이나, 이에 기반한 실제 행동의 예측은 상대적으로 규명되지 않은 문제이기 때문이다(Sabiston et al., 2022).

#### (4) 조절초점 이론과 조절부합 효과

앞서 살펴본 조절초점 이론은 두 가지 조절초점 성향이 어떠한 인지적 과정을 통해 형성되는지를 설명하며, 이는 신체상 관련 목표(즉, 차이 감소기대)의 유형에 따른 자기조절 과정을 설명하는 이론적 틀을 제공해준다. 구체적으로, 개인이 추구하는 목표의 내용에 따라 행동의 동기화 과정이 조절됨을 설명하며, 이에 따라 이상적 또는 당위적 신체상에 대한 기대는 각각 관련 행동에 대한 향상 또는 예방의 초점성향과 관련된 것으로 추론된다.

여기서 중요한 점은 조절초점에 따른 동기화 과정이 맥락적 요인에 의해 조절될 수 있다는 것이다. 이는 조절부합(regulatory fit)이란 개념을 통해 설명되는데(Higgins, 2000, 2005), 조절초점이 부합한다는 의미는 개인의 조절초점 성향이 관련 행동의 맥락에서 부여되는 다양한 피드백 요소들과 일치한다는 것이다. 즉, 목표 행동에 대한 향상초점을 지닌 개인은 행동 결과의 긍정적 혜택을 강조하는 상황에서 더 높은 행동 선택을 보이며, 반대로 예방초점을 지닌 개인은 부정적 손실이 강조되는 상황에서 더욱 행동을 선택하게 되는 것이다.

Lalot 등(2019)은 자기결정성 이론의 틀을 활용하여 이러한 현상을 해

석했다. 자기결정성 이론의 주요 가정은 높은 자결성은 적응적인 행동의 지속과 관련되는 반면, 낮은 자결성은 그와 반대의 결과가 예측된다는 것을 제안한다. 이러한 상반되는 상태를 자율적 동기와 통제적 동기로 설명하는데, 이 두 가지 동기의 목표 내용 및 자기조절 전략이 각각 향상초점 및 예방초점과 관련될 수 있다. 구체적으로, 향상초점은 자율적 동기와 같이 행위를 통해 얻게 되는 가치에 주목하는 것이며, 이에 따라 이상적 자기와 같이 되고 싶은 상태가 강조되는 맥락에서 부합 효과가 발생한다. 신체상과 신체활동의 맥락에서는, 운동 참여에 따른 신체상의 긍정적 혜택 획득이 강조되는 조건이다. 이와 반대로 예방초점은 통제적 동기와 같이 행위와 관련해서 잃게 되는 가치에 주목하는 것이며, 이에 따라 당위적 자기와 같이 되어야 하는 상태가 강조되는 맥락에서 부합 효과가 발생한다. 신체상과 신체활동의 맥락에서는, 운동 참여에 따른 신체상의 부정적 손실 회피가 강조되는 조건이다.<sup>2)</sup>

이러한 조절초점 부합의 효과는 다양한 건강행동(예: 식이습관, 의료 검진, 신체활동 등)의 맥락에서 검증되었다(Avraham et al., 2016; Cesario et al., 2004; Fuglestad et al., 2008; Latimer et al., 2008). 특히 조절부합 효과를 검증하기 위한 조작(manipulation)으로써 메시지 프레임(message framing)의 적용이 주목되었는데, 이는 의사소통 과정에서 메시지의 표현방식을 통해 특정 태도 및 행동(즉, 의사결정)의 촉진을 유도하는 전략을 의미한다(Aaker & Lee, 2006; Cesario et al., 2013). 정보가 제시되는 방식은 정보의 해석 및 수용 과정에 편향(bias)을 유발하며, 인간의 의사결정은 이러한 편향에 취약할 수 있기 때문이다. 이를 신체활동의 맥락에 적용한 김기환 등(2012)의 연구는 향상초점을 지닌 사람들이 신체활동의 신체적·심리적·사회적 혜택을 강조하도록 프레임된 메시지를 더욱 잘 수용하며, 이에 따라 운동 참여에 대한 태도 및 의도가 증가할 수 있음을 보여주었다(반대로, 예방초점의 사람들은 부정적 손실이 강조된 조건에서 태도 및 의도가 증가함). 다만 이들의 연구는

---

2) 보다 구체적으로는 접근(approach) 및 회피(avoidance)의 차원에서 논의될 수 있으나(Higgins, 2002, 2005), 신체상 맥락의 현재 연구에서는 논외로 한다.



운동참여량을 기준으로 향상 및 예방의 초점성향으로 참여자들을 구분하였는데, 이에 대한 논리적 근거는 결점을 지니고 있다. 비록 향상초점이 예방초점보다 운동 행동의 지속과 관련될 수 있지만(Daryanto et al., 2010), 개인의 신체활동 목표의 내용이 해석되지 않은 조건에서는 높은 운동참여량이 어떠한 초점과 관련되는지 분명하지 않기 때문이다. 현재 연구에서는 이상적 또는 당위적 신체상이라는 기대 목표의 내용(즉, 차이감소기대)을 가정함으로써, 개인을 향상 및 예방의 초점성향으로 구분하기 위한 논리적 근거를 보완하고자 한다.

결국, 조절부합 효과는 자기조절 과정과 정보처리 선택에 영향을 미친다(Pham & Higgins, 2005). 조절초점에 따른 목표 지향성은 자동적인 자기조절 과정(self-regulatory process)을 이끌어내고, 이는 정보처리 과정에서의 전략과 기준으로 이어지기 때문이다. 즉, 향상초점을 지닌 개인은 기대하는 자기상태를 얻기 위해 자기조절을 진행하며, 따라서 자기가 향상되는 것과 관련되는 정보에 더욱 많은 관심과 가치를 부여한다. 이와 반대로, 예방초점을 지닌 개인은 우려하는 자기상태를 피하기 위해 자기조절을 진행하며, 따라서 자기가 악화하는 것과 관련되는 정보에 더욱 많은 관심과 가치를 부여한다. 이에 따라 이상적 신체상에 대한 기대는 향상초점의 형성과 관련되며, 이와 부합하는 신체상의 긍정적 변화 메시지(예: 운동을 하면 체형이 좋아진다)는 신체활동 의도를 촉진할 것으로 추론된다. 이와 반대로, 당위적 신체상에 대한 기대는 예방초점의 형성과 관련되며, 이와 부합하는 신체상의 부정적 변화 메시지(예: 운동을 하지 않으면 체형이 나빠진다)는 신체활동 의도를 촉진할 것으로 추론된다.

### 3. 연구 내용 및 방법

#### 1) 연구의 목적 및 문제

현재 연구의 목적은 신체상 지각의 인지행동적 과정이 신체활동 참여에 미치는 영향을 규명하는 것이며, 그 결과는 신체활동 촉진을 위한 개입의 경험적 근거로 활용될 수 있을 것이다.

이와 같은 연구 목적에 따라 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다:

첫째, 신체상 (불)일치의 유형과 신체상 자의식적 감정은 어떻게 관련되는가?

둘째, 신체상 자의식적 감정은 신체활동 참여에 관한 행동 규제와 실제 운동 참여를 예측할 수 있는가?

셋째, 신체상 기대에 따른 조절초점의 성향과 메시지 프레이밍의 부합 효과는 신체활동 선택에 어떠한 영향을 미치는가?

#### 2) 연구모형 및 용어의 정의

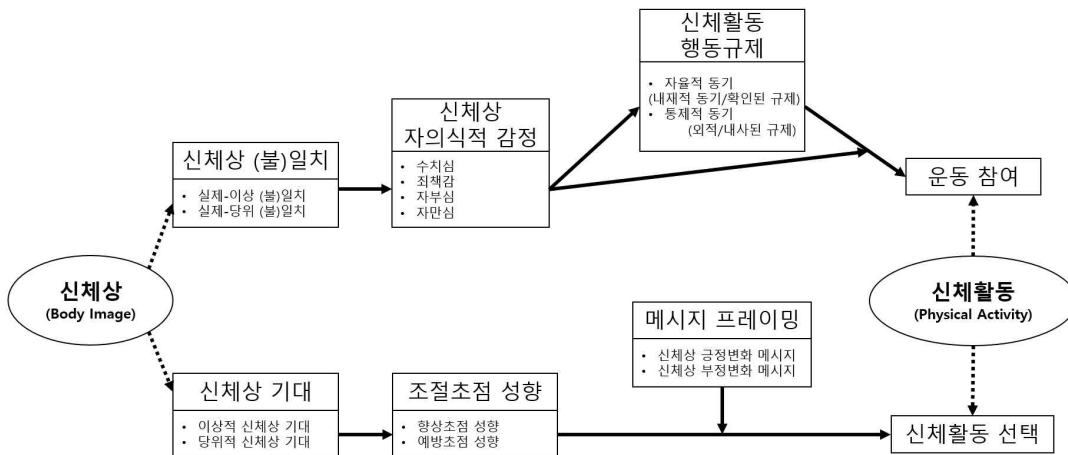


그림 4. 연구의 개념적 틀

<그림 4>는 앞선 이론적 고찰을 통해 도출된 현재 연구의 개념적 틀이며, 현재 연구에서 사용되는 변수의 개념적/조작적 정의는 다음과 같다:

### 신체상

신체 지각을 전제로 형성되는 정신적 표상의 인지적 구조로써, 개인의 체형 및 외모에 관한 인지적 평가에서 유발되는 생각과 느낌을 의미하며, 현재 연구에서는 신체상 불일치 및 신체상 기대의 측면을 포함하는 심리적 구인으로 개념화된다.

### 신체상 불일치

세 가지(실제적/이상적/당위적) 영역에 존재하는 신체상 사이의 자기 비교 결과로써, 실제적 신체상을 기준으로 이상적(되고 싶은)/당위적(되어야 하는) 신체상과의 불일치 여부 및 그 정도에 대한 평가로 정의된다. 현재 연구에서는 실루엣 평정 척도를 통해 측정된 각 영역들 사이의 차이 점수가 높을수록, 실제-이상 및 실제-당위 신체상 불일치의 정도가 각각 큰 것으로 조작적 정의한다.

### 신체상 기대

신체상 불일치를 감소하고자 하는 믿음으로써, 이상적 또는 당위적 신체상을 획득하고자 동기화된 정도로 정의된다. 현재 연구에서는 실루엣 평정 척도를 통해 측정된 두 가지(이상적/당위적) 영역에 대한 선호도를 각각 백분율로 표기하며, 이 수치가 높을수록 각 영역의 신체상에 대한 기대가 강한 것으로 조작적 정의한다.

### 신체상 자의식적 감정

신체상 관련 사건 및 환경에 대한 인지적 평가로부터 유발되는 자의식적 감정으로써, 신체상 불일치 여부에 따라 경험하는 네 가지 유형의 정서적 반응(수치심/죄책감[이상 불일치 감정]/자부심/자만심[이상 일치 감정])

으로 구성된다. 현재 연구에서는 Castonguay 등(2014)의 체형/외모 자기 지각 감정 척도를 통해 측정된 값을 바탕으로, 각 감정 요인별 응답 점수가 높을수록 해당 정서 경험의 빈도가 높은 것으로 조작적 정의한다.

## 신체활동

인간의 생리적/심리적 에너지를 요구하는 골격근의 기능에 의한 신체 움직임으로써, 현재 연구에서는 건강 유지 및 증진과 같은 개인의 구체적 목표를 달성하기 위한 체계적이고 반복적인 신체활동의 유형인 운동 참여를 포함하는 행동으로 개념화된다. 현재 연구에서는 일주일 동안 평균 수행한 중강도 이상의 신체활동 빈도로 운동 참여 수준을, 신체활동에 대한 태도 및 의도의 수준으로 신체활동 선택을 조작적 정의한다.

## 신체활동 행동 규제

신체활동의 원인에 대한 인지적 평가로써, 자기결정성의 수준에 따라 질적으로 구분되는 여섯 가지 유형의 규제 양식(무동기, 외재적 동기[외적/내사된/확인된/통합된 규제], 내재적 동기)으로 구성된다. 무동기는 신체활동에 대한 의지가 전혀 없는 경우이고, 외재적 동기는 외부의 요구 또는 개인적 가치의 충족을 위해 신체활동에 참여하는 경우이며, 내재적 동기는 신체활동 자체의 가치를 이유로 참여하는 경우를 의미한다. 현재 연구에서는 Markland와 Tobin(2004)의 운동 행동 규제 질문지를 통해 측정된 값을 바탕으로, 자결성이 높은 수준인 내재적 동기 및 확인된 규제 응답 점수를 통합하여 자율적 동기의 수준으로, 자결성이 낮은 수준인 외적 및 내사된 규제 응답 점수를 통합하여 통제적 동기의 수준으로 각각 조작적 정의한다.

## 조절초점 성향

행동의 목표에 대한 인지적 평가로써, 목표의 유형에 따라서 구분되는 두 가지 조절초점(향상초점 및 예방초점) 성향으로 구성된다. 향상초점은 행동으로부터 얻는 긍정적 혜택에 초점을 두는 성향인 반면, 예방초

점은 행동을 통해 피할 수 있는 부정적 손실에 초점을 두는 성향을 의미하며, 현재 연구에서는 신체상 및 신체활동에 관한 조절초점을 포함한다. 신체상 조절초점은 신체상 관련 행동에 관한 조절초점 성향으로써, 현재 연구에서는 Ferrer 등(2017)의 조절초점 척도를 수정한 질문지의 응답 점수를 토대로, 각각 향상초점 및 예방초점의 수준으로 조작적 정의한다. 신체활동 조절초점은 운동 참여에 관한 조절초점 성향으로써, 현재 연구에서는 운동 참여에 관한 의사결정 과정에서 초점을 두는 정보의 특성을 측정할 값을 토대로, 응답 점수가 높을수록 예방초점보다는 향상초점의 성향이 강한 것으로 조작적 정의한다.

### 메시지 프레이밍

의사소통 과정에서 정보 수용자의 해석 방식을 조절하기 위해 메시지의 전달자가 그 내용 및 구성을 조작하는 것으로써, 현재 연구에서는 신체활동 프로그램의 홍보를 목적으로 제작된 기사의 내용을 토대로, 운동 참여에 따른 신체상의 긍정적 변화 또는 부정적 변화로 각각 프레이밍한 메시지를 활용한다. 이를 통해 신체상 기대에 따른 메시지 프레이밍의 조절부합 효과(즉, 개인의 조절초점 성향이 목표 행동의 맥락에서 발생하는 피드백과 일치하는 정도)를 검증한다.

## 3) 연구설계

현재 연구의 문제 및 모형을 검증하기 위한 세부 연구주제는 세 가지로 구분된다: 연구 1은 신체상 불일치와 자의식적 감정의 관계를 검증하고, 연구 2는 자의식적 감정과 신체활동 행동 규제 및 운동 참여의 관계를 검증하며, 연구 3은 신체상 기대와 조절초점 성향의 관계 그리고 메시지 프레이밍에 따른 조절부합 효과의 영향력을 검증한다. 이를 위해 현재 연구는 추적조사 및 실험 설계를 적용한 설문 연구를 수행하였으며, 각 연구 별 방법은 아래와 같다.

### (1) 연구 1과 2의 방법

연구 1과 2에서는 추적조사를 활용한 1차 및 2차 설문을 통해 전향적 (prospective) 연구를 수행했다. 구체적으로 1차 조사에서는 횡단조사를 적용하여 기초배경 및 심리변인들을 측정하고, 2차 조사에서는 참여자들의 운동 참여 수준을 추적조사했다. 연구 1에서는 1차 설문조사에서 수집한 횡단 자료에 대한 분석을 수행함으로써, 신체상 불일치의 유형과 신체상 자의식적 감정의 관계를 검증했다. 연구 2에서는 1차 설문조사와 더불어 2차 설문조사에서 수집한 추적조사 자료에 대한 분석을 수행함으로써, 신체상 자의식적 감정의 개인차를 토대로 신체활동 행동 규제 및 운동 참여의 관계를 검증했다.

### (2) 연구 3의 방법

연구 3에서는 실험 설계를 적용한 설문조사를 수행했다. 구체적으로, 2(신체상 기대: 이상적 vs. 당위적 신체상) x 2(메시지 프레이밍: 긍정 vs. 부정 초점) 피험자 간 요인설계(2x2 between-subjects factorial design)를 적용한 조작, 측정, 그리고 분석을 수행했다. 이를 통해 신체상 기대의 개인차를 고려한 메시지 프레이밍의 조절부합 효과가 신체활동 선택에 미치는 영향을 검증했다.

### (3) 연구의 윤리적 검증

현재 연구에서는 윤리적 이슈를 예방 및 해결하기 위해 연구참여자 모집에서부터 연구의 진행 과정, 자료 처리 등에 대해 서울대학교 생명윤리심의위원회(Seoul National University Institutional Review Board; SNUIRB)로부터 검토를 받았다(IRB No. 2210/001-005). 이후 연구참여자 모집 및 자료수집 과정에서 SNUIRB의 승인 내용을 고지하였으며, 모든 연구 절차는 연구윤리 규정을 준수하여 수행되었다.

## 4. 연구 1: 신체상 불일치와 자의식적 감정

### 1) 연구 배경

가장 먼저, 개인의 신체상 지각의 인지적 과정에 대해 구체적으로 살펴보아야 한다(Vartanian, 2012). 신체상이란 자신의 신체적 모습에 대해 가지고 있는 정신적 표상으로써, 신체적 체형 및 외모에 대한 지각에 따른 인지/정서/행동 반응을 포괄하는 다차원적 개념으로 설명된다(Cash & Smolak, 2011). 또한 신체상은 인간의 자기개념을 구성하는 여러 측면 중 신체적 영역에 대한 인지 구조로써, 이와 관련된 믿음, 해석, 동기 등의 인지적 과정을 설명하는 구성개념이다(권석만, 2015). 이는 개인의 신체상 지각이 다차원적이고 복잡한 심리적 과정임을 의미한다.

Higgins(1987, 1989)의 자기불일치 이론에 따르면, 신체상을 포함한 자기self에 대한 주관적 지각은 세 가지(실제적/이상적/당위적) 영역으로 구분될 수 있다: 현재 나의 몸(실제적 신체상); 되고 싶은 몸(이상적 신체상); 되어야 하는 몸(당위적 신체상). 이러한 표상 영역들은 개인의 목표와 관련되는 것으로써, 사람들은 실제적 신체상을 기준으로 이상적/당위적 신체상이 일치되기를 기대하지만, 주관적 자기비교의 특성상 불일치가 존재할 수 있다. 또한, 이러한 신체상 불일치의 두 가지 유형(실제-이상 신체상 불일치, 실제-당위 신체상 불일치)은 각기 다른 양상의 스트레스 경험 및 정서적 반응을 유발한다. 자기의 영역들 사이의 비교는 필연적으로 자기가치에 대한 평가를 동반하기 때문이다(Vartanian, 2012). 예를 들어, 자신이 원하는 이상적 몸과 현재 몸 사이에 불일치가 존재할 경우, 스스로 설정한 기대가 좌절되었음으로 인해 불만, 우울과 같은 낙담 관련 정서가 활성화될 수 있다. 반면, 자신이 갖추어야 한다고 느끼는 당위적 몸과 현재 몸의 불일치는 마땅히 지켜야 할 준거를 위반하였음으로 인해 불안, 죄책감과 같은 초조 관련 정서가 활성화될 수 있다(한덕웅, 2006).

이처럼 자기에 대한 반영 또는 평가와 관련되어 유발되는 정서적 경험을 자의식적 감정이라 하며, 주로 자기상태의 불일치에서 비롯된 부정적 정서 경험이 다뤄져 왔다(Tangney & Tracy, 2012). Castonguay와 동료들(2014)은 개인의 체형/외모 지각에 따른 자의식적 감정을 개념화하고, (불)일치 여부에 따라 각기 다른 유형의 감정을 구분하였다: 수치심/죄책감(이상 불일치 감정), 자부심(이상 일치 감정). 이러한 접근은 자기 영역 간의 불일치에 따른 부정적 감정과 더불어 일치 상태에 따른 긍정적 감정을 함께 다루고자 한 것이다(Tylka & Wood-Barcalow, 2015). 긍정적 정서 경험은 개인의 최적 기능, 성장 및 발달을 이해하는데 중요하며(McCraty & Tomasino, 2006), 실제 많은 사람이 자신의 신체적 특성의 긍정적 측면을 인식할 수 있기 때문이다(Avalos et al., 2005; Swami et al., 2008).

그러나 앞서 살펴보았듯이 불일치의 유형은 다차원적 신체상 영역(실체/이상/당위)의 자기비교 과정을 동반하므로, 그 감정적 결과 또한 다양한 양상으로 구분될 수 있다. Castonguay 등이 제안한 신체상 자의식적 감정의 구성개념(수치심/죄책감/자부심/자만심)은 대표적인 자의식적 감정의 종류들이지만, 이들이 신체상 영역의 불일치 유형과 어떻게 관련되는지는 검증되지 않은 문제이다(Tangney & Tracy, 2012). 이와 관련하여, 이상적 신체상은 신체에 대한 사적 영역(개인적 준거)을 반영하며, 반대로 당위적 신체상은 공적 영역(사회적 준거)을 반영하기 때문에, 각기 다른 인지적 평가의 결과물로 이해된다(Higgins, 1987, 1989). 나아가, Tracy와 Robins(2004)가 제안한 자의식적 감정의 발생 과정 모델을 토대로 신체상 불일치 유형에 따라 각기 다른 감정이 연결될 수 있다.

먼저 수치심은 스스로 설정한 기대치를 달성하지 못한 경우에 발생하는 감정으로써, 개인의 전반적인 영역에서의 안정적이고 통제불가능한 실패(예: 못생긴 얼굴)에 기인한다. 따라서 수치심은 고통스럽고 벗어나기 어려운 감정으로써, 그러한 감정이 발생하는 상황으로부터 회피 관련 행동을 유발한다. 이러한 측면에서 수치심은 사적 영역의 비교 결과인 이상적 신체상과의 불일치에 의해 예측될 것으로 추론된다. 다음으로 죄



책감은 개인의 특정 행동에 대한 내적이고 불안정적이며 통제가능한 측면의 실패(예: 뚱뚱한 체형)로부터 비롯한다. 비록 실패와 관련된 부정적 정서 경험이지만, 죄책감은 특정 행동에 대한 후회에 비롯하기 때문에 수치심에 비해 덜 고통스러우며, 해당 상황을 벗어나기 위한 행동을 유발하는 등의 적응적 측면을 내포하고 있다. 따라서 내재화된 사회적 표준을 충족하지 못한 경우에 발생하는 감정으로써, 죄책감은 공적 영역의 비교 결과인 당위적 신체상과의 불일치에 의해 예측될 것으로 추론된다. 이러한 부정적 감정과 달리, 자부심과 자만심은 신체상 영역 간의 일치 상태에서부터 예측되는 긍정적 정서 경험으로 분류된다. 먼저 자부심은 개인이 가치 있는 행동에 참여하거나 자신의 긍정적 특성이 표현되는 경우 경험하는 감정으로써, 특정 영역에서의 통제가능한 성취에 비롯한다(예: 규칙적인 신체활동). 반면 자만심은 전반적 영역에서의 통제불가능한 성취에 비롯하며(예: 훌륭한 신체비율), 따라서 타인에 대한 우월감과 자기 중심성 및 행동 과시와 같은 부적응적 특성과 관련된다. 이러한 측면에서 자부심은 사적 영역인 이상적 신체상과의 일치로, 그리고 자만심은 공적 영역인 당위적 신체상과의 일치로부터 예측될 것으로 추론된다.

앞선 문헌적 고찰에도 불구하고, 신체상 (불)일치의 유형에 따라 어떠한 정서적 경험이 발생하는지는 여전히 해결되지 않은 문제이다. 자아의 여러 표상(이상/당위) 간 불일치 유형은 낙담 또는 초조 관련 정서 영역으로 구분되지만, 신체상 자의식적 감정으로 개념화된 네 가지 감정(수치심/죄책감/자부심/자만심)들과의 관련성은 검증되지 않았다. 불일치 유형에 따른 감정의 예측은 개인의 신체상 지각의 인지적 과정에 대한 기초적인 정보를 제공해줄 수 있으므로, 이에 대한 규명이 이뤄져야 한다. 따라서 연구 1의 목적은 신체상 불일치의 유형과 신체상 자의식적 감정의 관계를 규명하는 것이다.

## (1) 연구모형

연구의 목적을 반영한 연구모형은 다음과 같다:

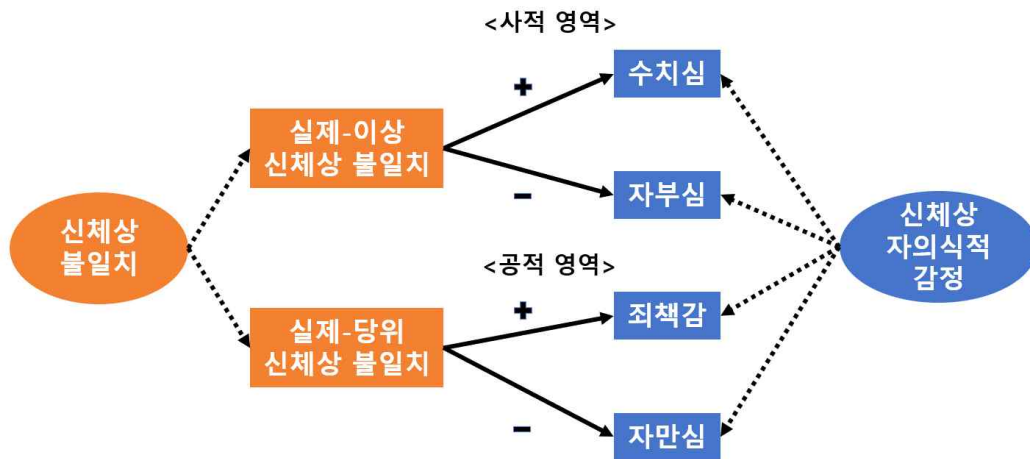


그림 5. 연구 1의 연구모형

## (2) 연구가설

연구모형에 따른 연구가설은 다음과 같다:

- 가설1. 실제-이상 신체상 불일치는 수치심과 정적으로 관련되는 반면, 자부심과는 부적적으로 관련될 것이다.
- 가설2. 실제-당위 신체상 불일치는 죄책감과 정적으로 관련되는 반면, 자만심과는 부적적으로 관련될 것이다.

## 2) 연구 방법

### (1) 연구참여자 및 자료수집

연구의 모집단은 국내 거주 중인 만 18세 이상의 성인으로서, 신체적 결손 및 정신병적 장애가 없는 건강인으로 선정했다. 신체적 발달 단계가 종료되는 시기인 성인, 그리고 임상적으로 정상인 조건에서 신체상 지각의 편향을 배제할 수 있기 때문이다(Cash & Smolak, 2011).

비확률적 표집 방법 중 눈덩이표집(snowball sampling)을 적용하여, 연구자의 개인적 연락망 및 소셜미디어를 통해 온라인 설문 링크를 공유하였다. 설문지의 첫 페이지에 설명문 및 동의서, 참여 답례(약 5,000원) 등

의 정보가 포함되었으며, 응답자는 ‘설문조사 참여 동의’를 체크 후 질문지 페이지로 연결되었다. 설문지의 응답 방법은 설문 문항에 대하여 스스로 응답을 작성하는 자기기입식 방법(self-administered method)을 적용하였으며, 응답시간은 약 15분 소요되었다.

구조방정식의 통계적 검정력( $\beta = .80$ )을 판단하기 위한 표본크기( $n$ )는 200으로 권고되며(박원우 등, 2010), 불성실 응답 오류의 가능성에 대처하기 위해 보다 큰 크기의 표집을 계획했다. 또한, 응답 오류의 영향을 최소화하기 위해, 동일 응답자로부터 제출된 중복응답 또는 응답의 내적 일관성 부족 및 동일응답 편향의 경우 자료에서 삭제했다(Howell, 2004). 자료수집은 2022년 12월부터 2023년 1월까지, 총 2개월 동안 진행되었다. 총 340명이 설문조사에 참여하였으며, 회수된 응답 중 상기한 검토를 통해 삭제된 7부를 제외한, 총 333부가 자료분석에 활용되었다(표 1).

표 1. 연구 1 참여자의 인구통계학적 특성

인구통계학		범주	빈도	비율
성별		남	186	55.9
		여	147	44.1
연령		19세 이하	16	4.8
		20 ~ 29세	129	38.7
		30 ~ 39세	138	41.5
		40 ~ 49세	50	15.0
체질량지수	저체중	18.5 이하	19	5.7
	정상체중	18.6 ~ 22.9	116	34.8
	과체중	23.0 ~ 24.9	63	18.9
	비만	25.0 이상	198	40.6
운동지속 단계	무관심/관심	전혀 지속하지 않음	47	14.1
	준비	3개월 미만	72	21.6
	실천	3개월 이상 ~ 6개월 미만	45	13.5
	유지	6개월 이상	169	50.8
계			333	100.0

참조. 연령은 2023-출생연도. 체질량 지수는 BMI 공식( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), 운동지속 단계는 범이론적 모형(Prochaska & Marcus, 1994)에 근거함.

## (2) 측정도구

G사의 플랫폼을 활용한 온라인 설문지를 제작하였다. 설문지는 인구통계학(성별, 출생연도, 키, 몸무게, 신체활동 참여 형태) 5문항, 신체상 평가척도 3문항, 그리고 체형/외모 자기지각 정서 척도 16문항으로 총 24문항으로 구성되었다(부록 1 참조).

연구참여자의 신체상 불일치는 Gardner 등(2009)의 신체상 평가척도(Body Image Assessment Scale, BIAS)를 활용하여 측정했다. BIAS는 성인 남성 및 여성의 인체측정학적 신체 영역(anthropometric body dimensions)에 관한 실루엣 평정 척도로 구성되며, 매우 마른 체형(1번)부터 매우 뚱뚱한 체형(17번)에 이르기까지 순서대로 17가지 체형의 그림이 일렬로 배열되어 있다. 선행연구를 통해 검사-재검사 신뢰도 계수(test-retest reliability coefficient)는 .72 ~ .86으로 나타났다(Gardner et al., 2009). 현재 연구에서, 응답자는 3가지 신체상(실제적/이상적/당위적) 영역에 일치하는 체형 번호를 기입하였으며, 실제적 신체상을 기준으로 이상적/당위적 신체상과의 불일치 점수(즉, 차이점수의 절대값)가 산출되었다.

연구참여자의 신체상 자의식적 감정을 측정하기 위해 체형/외모 자기지각 감정<sup>3)</sup> 척도(Body and Appearance Self-Conscious Emotions Scale, BASES; Castonguay et al., 2014)를 활용했다. BASES는 신체 관련 4가지 정서 요인(수치심, 죄책감, 자부심, 자만심)으로 구성되며, 각 요인별 4문항씩 총 16문항을 포함한다. 척도는 1점(전혀 아니다)에서 5점(항상 그렇다)의 5점 리커트 척도(Likert scale)로 구성된 질문지다. 국내에서는 장혜주(2016)의 연구를 통해 변안되어 타당도가 검증되었고, 후속 연구를 통해 요인별 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90 ~ .95로 나타났다(박종화, 2018). 현재 연구에서는, 각 요인별 응답 점수가 높을수록 해당

---

3) Self-conscious emotion에 대한 한국어 번역에 대해, BASES의 한국어판 타당도 검증을 수행한 장혜주(2016)의 연구에서는 ‘자기지각 감정’으로 번역하였으나, 현재 연구에서는 국내 관련 연구에서 더욱 자주 활용되는 “자의식적 감정”이란 용어를 사용한다.

정서 경험의 빈도가 높은 것으로 조작적 정의되었다.

### (3) 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS(Statistics 25.0 및 AMOS 23.0) 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석되었다:

첫째, 수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해 기술통계치 분석을 통해 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 산출하고, 왜도 및 첨도  $\pm 2.00$  이하를 기준으로 단변량 정규성(univariate normality) 가정을 판단했다(Kim, 2013).

둘째, 측정모형의 타당도를 검증하기 위해 최대우도법(maximum likelihood method)을 적용한 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 수행하고, 적합도 지수들( $\chi^2$ , comparative fit index[CFI], Tucker - Lewis index[TLI], root mean square error of approximation[RMSEA])을 통해 모형의 적합성을 평가했다. 적합도 지수의 평가와 관련하여,  $\chi^2$  검증은 영가설 지지의 경우에 적합한 것으로 판단하지만, 표본크기에 지나치게 민감하므로 참고 지수로만 활용하였다(홍세희, 2000). CFI와 TLI는 0.90 이상, RMSEA는 0.10 이하를 기준으로 모델 적합도를 판단했다(Hooper et al., 2008). 또한 변인들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일관성 지수(Cronbach's  $a > .70$ ; Hair et al., 2010)를 분석했다.

셋째, 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식모형(structural equation model) 분석을 수행하고, 모형적합도 지수 및 경로계수의 유의성을 통해 연구가설을 검정했다. 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식모형(structural equation model) 분석을 수행하고, 모형적합도 지수 및 경로계수의 유의성을 통해 연구가설을 검정했다.

마지막으로, 모든 통계적 유의성( $\alpha$ )은 .05 이하에서 판단했다.

## 3) 연구 결과

## (1) 자료의 타당도 검증 결과

수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해 기술통계분석을 수행한 결과는 <표 2>와 같다. 분석 결과, 측정된 모든 변인의 기술통계치는 자료의 단변량 정규성을 지지했다.

표 2. 연구 1의 측정변수 기술통계분석 결과

문항		평균	표준편차	왜도	첨도
신체상	실제적 신체상	9.12	4.01	0.08	-0.97
	이상적 신체상	6.71	3.21	0.52	0.27
	당위적 신체상	7.12	3.11	0.32	0.26
신체상 자의식적 감정	수치심1	2.23	1.14	0.66	-0.48
	수치심2	2.70	1.33	0.20	-1.19
	수치심3	2.13	1.21	0.92	-0.16
	수치심4	1.97	1.18	1.14	0.38
	죄책감1	2.93	1.29	-0.04	-1.20
	죄책감2	2.33	1.23	0.63	-0.73
	죄책감3	2.62	1.31	0.32	-1.08
	죄책감4	2.54	1.21	0.42	-0.82
	자부심1	3.04	1.21	-0.14	-0.84
	자부심2	2.73	1.23	0.10	-0.98
	자부심3	2.65	1.23	0.18	-0.97
	자부심4	2.66	1.21	0.31	-0.79
	자만심1	3.02	1.26	-0.19	-1.00
	자만심2	2.32	1.23	0.67	-0.54
	자만심3	2.06	1.13	0.94	0.19
	자만심4	2.35	1.29	0.63	-0.78

참조. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점.

## (2) 측정모형의 타당도 검증 결과

정규성 가정을 충족한 신체상 자의식적 감정 16개 문항 및 잠재변수 4개, 그리고 신체상 3개 지표를 포함한 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 수행했다. 분석 결과, 요인적재치가 .60보다 낮은 1개 문항(자만심 1번)을 제외한 측정모형의 적합도는 수용가능한 수준으로 나타났다( $\chi^2 =$

324.82,  $df = 117$ ,  $p < .001$ , TLI = 0.94, CFI = 0.96, RMSEA = 0.07). 또한 요인별 내적 일관성 지수는 수치심 .90, 죄책감 .92, 자부심 .90, 그리고 자만심 .92로 나타났다.

이상의 타당도 검증 결과를 바탕으로, 신체상 불일치의 조작적 정의를 위해 실제적 신체상 점수를 기준으로 이상적/당위적 신체상과의 차이점수의 절대값을 산출하였다. 이 값은 실제-이상 신체상 불일치( $m = 3.59$ ,  $sd = 2.74$ ) 및 실제-당위 신체상 불일치( $m = 3.58$ ,  $sd = 3.04$ )의 크기를 의미하며, 각 유형의 불일치 정도로 조작적 정의되었다.

### (3) 연구모형 검증 결과

신체상 불일치의 유형별 자의식적 감정과의 관련성을 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 수행한 결과는 <그림 6>과 같다. 우선, 수정지수(modification indices; *M.I.*)를 고려하여 불일치 감정(수치심-죄책감; *M.I.* = 123.93) 및 일치 감정(자부심-자만심; *M.I.* = 111.74) 오차항 간 공분산을 허용하였으며, 연구모형의 적합도는 수용가능한 수준으로 나타났다( $\chi^2 = 393.51$ ,  $df = 114$ ,  $p < .001$ , TLI = 0.93, CFI = 0.94, RMSEA = 0.09).

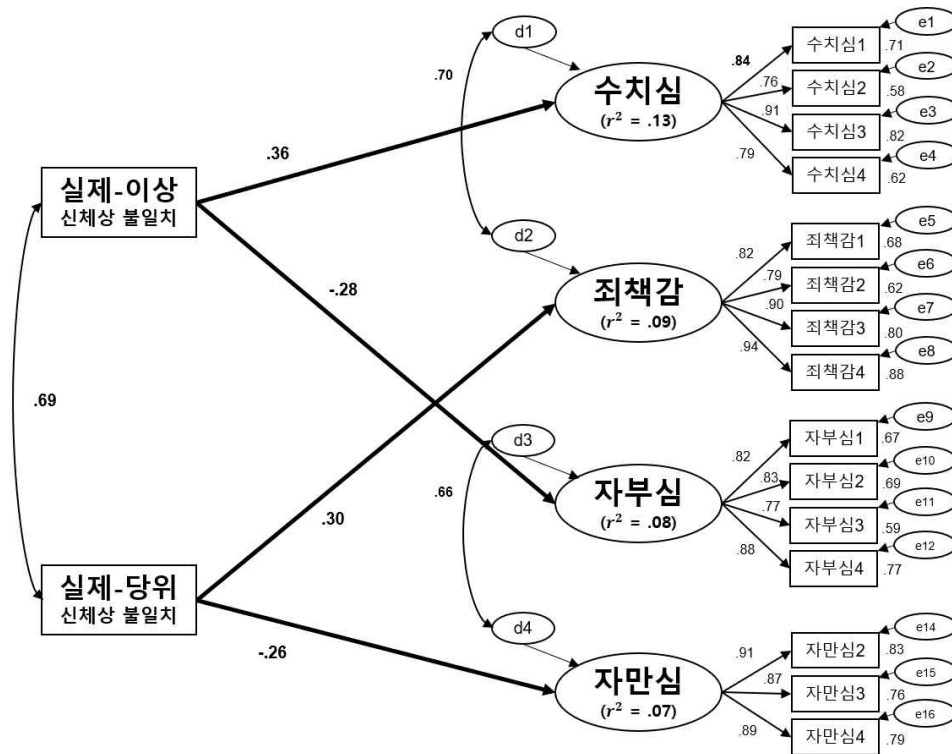


그림 6. 연구 1의 연구모형 검증 결과

연구모형을 구성하는 변인 간 경로계수의 유의성을 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 경로계수를 살펴보면, 실제-이상 신체상 불일치는 수치심에는 유의한 정적 영향을 미치는 반면( $\beta = 0.36, p < .001$ ), 자부심( $\beta = -0.28, p < .001$ )에는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 가설1이 지지되었다. 다음으로, 실제-당위 신체상 불일치는 죄책감에는 유의한 정적 영향을 미치는 반면( $\beta = 0.30, p < .001$ ), 자만심( $\beta = -0.26, p < .001$ )에는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 가설2가 지지되었다.<sup>4)</sup>

4) 본문에 제시된 연구결과는 독립변수(신체상 불일치)와 종속변수(신체상 자의 식적 감정) 사이의 이론적 경로만을 허용한 기본모형의 분석 결과이다. 탐색적 접근에 기반하여 독립변수와 종속변수 사이의 모든 경로를 허용한 대안모형의 분석 결과는 <부록 2>에 제시되어 있다.



표 3. 경로계수의 유의성 검증 결과

경로	$\beta$	B	S.E.	C.R.
실제-이상 신체상 불일치				
→ 수치심	0.36	0.12	0.02	7.49***
→ 자부심	-0.28	-0.10	0.02	-5.63***
실제-당위 신체상 불일치				
→ 죄책감	0.30	0.11	0.02	6.40***
→ 자만심	-0.26	-0.08	0.02	-5.33*

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

#### 4) 논의

연구 1은 신체상 지각의 인지적 평가 결과로 나타나는 정서 경험을 규명하기 위해 수행됐다. Higgins의 자기불일치 이론에 근거하여, 세 가지 영역(실제적/이상적/당위적)에 존재하는 신체상 사이의 자기평가 결과(즉, 신체상 불일치의 유형)를 예측변수로 설정하고, 그 결과로 나타나는 정서적 경험을 신체상 자의식적 감정(수치심/죄책감/자부심/자만심)으로 설정하여 이들 간의 관계를 검증했다. 연구가설은 자의식적 감정의 발생 조건 및 감정의 내용을 토대로 추론되었고, 실제-이상 불일치는 개인적 준거에 기반한 사적 영역을 반영하며, 실제-당위 불일치는 사회적 준거에 기반한 공적 영역을 반영하는 것으로 가정했다. 따라서, 수치심 및 자부심은 실제-이상 간의 비교 결과로, 죄책감 및 자만심은 실제-당위 간의 비교 결과로 예측될 것으로 가설을 설정했다. 연구가설을 검증하기 위해, 국내 거주 중인 성인 남녀를 대상으로 횡단면 설문조사를 수행했고, 신체상 불일치는 신체상 평가 척도(실루엣 평정 방법)로, 신체상 자의식적 감정은 네 가지 감정 요인을 포함하는 질문지(BASES)를 활용하여 측정되었다. 수집된 자료는 측정자료 및 측정모형의 타당도 검증을 거쳐 구조방정식모형 분석을 통해 가설 검증에 활용되었으며, 연구 결과는 모든 가설을 모두 지지했다. 이상의 결과는 다음과 같이 논의되었다.

## (1) 결과 해석

연구모형 검증 결과, 실제-이상 신체상 불일치는 수치심 및 자부심을 유의하게 예측하며, 실제-당위 신체상 불일치는 죄책감 및 자만심을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 즉, 신체상 불일치의 유형은 각각 다른 내용의 감정들을 예측하며, 이는 Higgins(1987, 1989)의 자기불일치 이론의 설명과 일치한다. 자기불일치 이론에 따르면, 자기상태의 다양한 속성 및 차원은 실제, 이상, 그리고 당위의 영역으로 구분될 수 있다. 몸의 형태 및 크기에 관한 지각적 표상인 신체상의 경우에도 마찬가지로 세 가지 영역의 자기상태가 존재하며, 그 비교 결과도 다른 내용으로 해석된다(Vartanian, 2012). 이를 신체상의 목표 내용 측면에서 살펴보면, 이상적 신체상은 개인이 원하는 기대치와 관련된 목표로서, 실제-이상의 영역은 현재 상태와 개인적 기대 사이의 비교를 통한 사적 영역의 인지적 결과로 추론된다. 반면, 당위적 신체상은 개인이 내재화한 사회적 표준과 관련된 목표로서, 실제-당위의 영역은 현재 상태와 개인적 의무 사이의 비교를 통한 공적 영역의 인지적 결과로 추론된다. 따라서, 개인적 기대치를 충족하지 못함으로써 발생하는 수치심, 그리고 개인적 능력과 가치를 통해 긍정적 특성이 인식될 때 발생하는 자부심은 사적 영역의 실제-이상 신체상 비교 결과로 해석될 수 있다. 또한, 사회적으로 부과된 기대를 충족하지 못함으로써 발생하는 죄책감, 그리고 타인에 대한 우월과 과시를 포함하는 자만심은 공적 영역의 실제-당위 신체상 비교 결과로 해석될 수 있다. 이러한 결과는 자기불일치 이론에서 가정하는 두 가지 비교영역의 구분되는 정서적 결과를 지지하는 것이다.

나아가, Tracy와 Robins(2004)의 자의식적 감정 발생 모델은 현재 연구의 결과를 보다 깊이 있게 해석하는 틀을 제공해줄 수 있다. 이 모델은 감정을 촉발하는 사건에 대한 인지적 평가 과정을 통해 자의식적 감정의 내용을 예측한다. 그러한 사건이 개인의 정체성 이슈를 자극하는 조건에서, 개인은 현재 또는 미래의 자기상태들, 즉 신체적/이상적/당위적 신체상을 표상하며 이들 간의 일치성을 평가하게 된다. 평가 결과로 일치성이 지각될 경우 긍정 감정이 발생하는데, 현재 연구에서 신체상

불일치가 자부심 및 자만심을 부적으로 예측한 결과는 이를 지지한다. 반면, 불일치성이 지각될 경우에는 부정 감정이 발생하는데, 이는 현재 연구에서 신체상 불일치가 수치심 및 죄책감을 정적으로 예측한 결과와 일치한다. 또한, 감정의 강도 및 구체적 내용은 감정 유발 사건에 대한 귀인을 통해 결정된다(Bynum & Artino, 2018). 인과소재성의 측면에서, 사건의 원인이 외부적 요소가 아닌 내부적 요소로 평가될 때 자의식적 감정이 강화되는데, 현재 연구 결과는 신체상에 대한 평가가 그러한 평가 영역임을 지지했다(Vartanian, 2012). 한편, 안정성 및 통제성에 대한 귀인에 따라서 예측되는 감정의 구체적 내용이 달라지는데, 현재 연구에서는 실제-이상 및 실제-당위라는 비교영역의 구분에 따라 감정의 내용을 예측했다. 이러한 접근은 자의식적 감정 모델에 새로운 정보를 제공해주지만, 수치심과 죄책감이 반영되는 맥락적 영역(사적 또는 공적 평가)에 대한 구분이 모호하며, 자부심과 자만심의 개념적 구분은 비교적 최근에 시도되고 있는 접근이기 때문에, 이러한 한계를 전제로 불일치 유형과 정서적 반응의 관계를 탐색적으로 이해할 필요가 남아있다(Buss, 1980; Tangney et al., 1996; Tracy & Robins, 2007).

## (2) 학술적/실무적 함의

자기불일치 이론의 설명이 자기상태에 대한 비교를 포함하며, 이러한 비교 결과로 유발되는 정서적 경험이 자의식적 감정이지만, 현재까지 그 감정의 내용은 낙담 또는 초조 관련 정서에 한정됐다(강혜자, 2016; Higgins, 1987). 최근 일반적 영역에서의 자기불일치 결과로 예측되는 슬픔(sadness), 유쾌함(joviality) 등의 감정들이 주목받고 있지만(Barnett et al., 2017), 이러한 감정들은 신체상의 맥락에서 도출된 개념이 아니다. 또한, 신체상의 맥락에서 개념화된 자의식적 감정은 수치심, 죄책감, 자부심, 자만심과 같은 구체적인 감정 유형을 포함하지만,<sup>5)</sup> Castonguay 등

---

5) 최근 Vani 등(2020)은 신체상 자의식적 감정으로 새롭게 도출된 당혹감(embarrassment)에 주목하고 있으나, 현재 연구에서는 BASES라는 단일 척도에서 타당화 된 네 가지 감정을 다루었다.

(2014)에서 제안한 감정 유형의 구분은 불일치 여부에만 초점을 두었다. 이러한 한계점을 극복하기 위해, 현재 연구에서는 신체상의 비교영역에 따라 다른 내용의 감정을 예측하기 위한 이론적 검토 및 경험적 검증을 수행했다. 그리고 그 결과는 신체상 지각과 자의식적 정서 경험에 관한 새로운 관점을 제공해줌으로써, 자기불일치 이론 및 자의식적 감정 모델에 대한 지식을 향상시킬 것이다.

현재 연구에서 신체상 불일치를 측정하기 위해 활용한 신체상 평가 척도(즉, BIAS)는 실루엣 평정 값을 토대로 각 영역별 불일치 지수를 제공했다. 즉, 신체의 크기에 대한 선택들 사이의 차이 점수를 불일치 지수로 조작적 정의한 것이다. 이러한 접근은 개인의 불일치 지각의 수준을 직접적으로 측정하는 것으로, 선행연구에서 보편적으로 활용되고 있는 방법이다(Vartanian, 2012). 현재 연구의 결과는 각 비교영역의 불일치 지수가 이론적으로 가정된 개별 감정을 예측한다는 것을 보여주었으며, 이는 BIAS의 예측 타당도(predictive validity)를 지지한다. 또한, 실루엣 평정이 신체상의 지각 측정법과 태도적 평가의 측면을 함께 다룰 수 있는 방법이라는 점을 보여준다. 신체상 지각의 다차원적 특성을 고려할 때, 이러한 접근은 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

현재 연구의 결과를 토대로, 신체상 자의식적 감정의 발생 조건과 관리 방안을 신체상의 맥락에서 고려함으로써 실무적인 시사점을 도출할 수 있다. 우선, 신체상 자의식적 감정이 신체상에 대한 인지적 평가(즉, 귀인)의 결과물이라는 점에서, 신체상 관련 사건들에 대한 신념들을 조정하는 인지적 접근이 유용할 수 있다(Boldero & Francis, 2000). 예를 들어, 실제-이상 불일치에 기반한 수치심을 경감시키고 자부심을 증진시키기 위해서는, 개인적인 기준과의 조화를 모색하는 자기조절적인 접근 방법이 필요하다(Crane et al., 2008). 또한, 실제-당위 불일치에 기반한 죄책감을 관리하고 자만심을 조절하기 위해서는, 사회적인 표준에 관한 비현실적 기준을 조정하는 것이 중요하다(Bessenoff, 2006). 전반적으로, 불일치를 감소하기 위한 처방으로는 실제적 신체상에 대한 편향된 지각을 수정하거나, 이상적 및 당위적 신체상에 대한 압력을 제거하는 것이

권고되며, 이는 신체상에 대한 중요성을 줄이는 것에서부터 시작할 수 있다(Vartanian, 2012).

### (3) 한계 및 제언

현재 연구에서는 자기불일치 이론의 검토를 통해 자신의 관점에 존재하는 세 가지 영역의 신체상을 검증 대상으로 선정했다. 그러나, 선행연구를 통해 다양한 영역의 가능한 자기들(potential selves; 희망하는 자기, 두려운 자기 등)이 제안되고 있으며, 동시에 자신 및 타인의 관점이라는 차원에서 개념이 확장될 수 있는 여지가 남아있다(Vartanian, 2012). 따라서, 신체상 맥락에서 어떠한 관점 및 영역의 자기상태가 중요한 기능을 하는지 검증해볼 필요가 있다.

또한, 현재 연구에서 활용된 신체상 불일치 지수는 각 영역별 차이점수의 절대값을 통해 산출됐다. 이는 각 영역별 불일치의 크기가 개별적으로 자의식적 감정을 예측하는 방법이다. 그러나, 서로 다른 구성(즉, 실제/이상/당위 신체상)을 병합한 지표를 활용하는 것은 측정오류에 취약하며 교란 효과(confounding effect)를 통제하기 어렵다는 약점을 지닌다(Cafri et al., 2010; Solomon-Krakus et al., 2017). 따라서, 개별 영역에서의 불일치 방향과 정도, 그리고 이들 간의 상호작용을 통제할 수 있는 통계적 접근(예: 다항 회귀polynomial regression)을 통해 이 문제를 검증해볼 필요가 있다.

마지막으로, 현재 연구는 변인중심 접근(variable-centered approach)과 횡단조사의 연구설계를 활용하였으나, 이에 따른 한계점이 존재한다. 먼저, 이러한 연구설계를 선택한 이유는 신체상 자의식적 감정의 개별 변수들이 어떠한 불일치 지각으로부터 발생하는지를 설명할 수 있기 때문이다. 그러나, 한 개인은 다양한 영역의 불일치를 통합적으로 지각하기 때문에, 신체상 지각의 개인차(즉, 불일치의 프로파일)를 통해 정서 상태를 예측하는 것이 더욱 실제적인 접근이 될 것이다. 나아가, 변인 간의 인과관계를 설명하기 위해 종단적 설계를 통해 시간적 순서에 따른 관계 검증의 필요성이 남아있다.

## 5. 연구 2: 신체상 자의식적 감정과 신체활동

### 1) 연구 배경

더욱 중요한 문제는, 신체상 관련 정서적 경험이 신체활동 참여 맥락에서 어떠한 기능을 하는지 규명하는 것이다. 이를 위해서는 자의식적 감정이 어떠한 조건에서 유발되는지를 살펴보아야 한다. 우선, 자의식적 감정은 개인의 정체성 및 주변 환경과 사건에 대한 인지적 과정(자기비교, 사회비교 등)을 포함한다(Tangney & Fischer, 1995; Tracy & Robins, 2004; Tracy et al., 2007). 특히, 신체적 자아와 같이 중요한 자기 영역에 대한 민감한 평가는 신체상과 같은 영역 특성적 자의식적 감정이 발생하는 주요한 조건이다(Sabiston et al., 2019). 특히, 신체활동 환경은 그러한 정서 경험을 촉진하는 다음의 조건들을 갖추고 있다(Sabiston et al., 2010): 첫째, 사회적 맥락에서 과제 및 성취가 강조된다; 둘째, 신체적 외모와 기능에 대한 판단 및 평가가 현저해진다; 셋째, 신체적으로 건강하고 활동적으로 보이는 것이 바람직한 상태로 인식된다. 따라서, 신체활동의 맥락은 개인의 신체상 지각에 따른 자의식적 감정이 쉽게 활성화될 수 있는 조건으로 평가된다(Sabiston et al., 2019). 반대로, 그러한 자의식적 감정이 신체활동 참여를 촉진하는 역할을 하는지에 대한 관심도 존재한다.

자의식적 감정은 사회적 기준을 충족해야 한다는 압력이 존재하는 맥락에서 촉발된다는 점에서, 개인의 행동을 동기화하고 조절하는 주요한 심리적 기능을 한다(Tangney & Fischer, 1995; Tracy & Robins, 2004). 즉, 신체상과 관련된 자의식적 감정은 일반적으로 운동과 같이 사회적으로 바람직한 방식의 행동을 유도하고, 게으른 모습으로 인식되는 등의 사회적 거절을 회피하도록 하는 잠재적 역할을 한다(Tangney & Dearing, 2002). 그러므로, 신체상과 같은 영역 특성적 자의식적 감정의 역할은 관련 맥락에서의 행동, 즉 신체활동 참여에 대한 동기화 과정을

이해하는데 기여할 것으로 추론되었다.

앞서 살펴본 신체상 불일치와 연결해볼 때, 자신이 갖추어야 한다고 느끼는 당위적 신체상과 실제적 신체상의 차이는 죄책감을 유발할 수 있으며, 이는 그러한 정서 경험을 유발하는 환경(예: 체육관)을 회피하는 행동으로 이어질 수 있다. 반면, 자신이 원하는 이상적 몸과 실제 몸 상태의 차이는 수치심을 유발할 수 있으며, 이러한 정서 경험은 체중조절을 위해 운동에 참여하는 행동으로 이어질 수 있다. 또한 신체상 일치에 따른 긍정적 정서 경험은 스스로에 대한 과도한 자신감으로 운동을 중단하거나(자만심), 자신의 행동에 대한 성취감(자부심)을 토대로 지속적인 운동 참여로 이어질 수 있다(Bynum & Artino, 2018; Williams & DeSteno, 2008). 이러한 감정과 행동의 관계는 동기화 과정으로 이해되며(Lazarus, 1999), 이에 기반한 선행연구들은 자기결정성 이론(Ryan & Deci, 2000a, 2000b)의 틀에서 유의미한 연구 결과들을 보고하고 있다.

자기결정성 이론은 건강운동 참여와 같은 자발적 행위의 동기화 과정을 설명하는 주요한 심리학의 이론이다. 이 이론의 하위이론인 유기체 통합 이론에 따르면, 개인은 각자의 방식으로 사회적 단서/압력을 해석하며, 해석의 결과는 정서적 경험 및 행동 규제 양식을 형성하는데 영향을 미친다(Ryan & Deci, 2017). 즉, 이상적/당위적 신체상에 대한 오늘날의 사회문화적 압력은 개인의 자의식적 정서 경험을 일으키는 사회적 단서가 되며, 이는 관련 행위에 대한 규제 양식에 영향을 미칠 수 있다(Grogan, 2010).

예를 들어, 날씬하거나 근육질의 몸과 같은 비현실적 기준을 달성하지 못한 사람은 죄책감/수치심과 같은 불일치 정서를 경험할 수 있으며, 이는 신체활동에 관한 외적/내사된 규제를 야기할 수 있다. 그러한 정서 경험은 기준 미충족에 따른 부정적 결과로써, 외부 요구를 충족하거나 자기가치를 보호하기 위한 측면의 행동을 유발하기 때문이다. 반면, 반면 신체상과 관련된 기준을 충족하는 개인은 자부심/자만심과 같은 일치 정서를 경험할 수 있으며, 이는 보다 자결성 수준이 높은 확인된 규제 또는 내재적 동기에 따른 신체활동 참여로 이어질 수 있다. 그러한 정서

경험은 신체활동 맥락에서의 긍정적 가치로써, 개인의 내재화된 행동 추구와 관련되기 때문이다(Sabiston, Pila, & Gilchrist, 2020).

실제 선행연구들은 신체상 자의식적 감정으로부터 행동 규제 및 신체활동에 대한 유의미한 예측 결과를 보고함으로써, 이러한 동기화 과정을 지지하는 근거를 제시해왔다(Brunet & Sabiston, 2009; Castonguay et al., 2015; Cox et al., 2013; Cox et al., 2019; Sabiston et al., 2010). 전반적으로, 수치심/죄책감과 같은 불일치 감정들은 외적/내사된 규제(즉, 통제적 동기)와 정적으로 관련되며, 자부심/자만심과 같은 일치 감정들은 확인된 규제 또는 내재적 동기(즉, 자율적 동기)와 정적으로 관련되는 것으로 나타났다. 그리고 신체상 자의식적 감정과 행동 규제의 영향력은 신체활동 분산의 약 60%를 설명하는 것으로 확인된다.

이처럼 신체상 관련 자의식적 감정과 자기결정성 동기의 관계는 안정적으로 지지되는 반면, 그러한 감정들 사이의 상호작용 방식은 적절히 검증되지 않은 문제로 남아있다(Larsen & McGraw, 2011; Martinent et al., 2018). 즉, 신체상 자의식적 감정의 개별 변수들은 행동 규제와 독립적으로 관계되는 변수이기도 하지만, 감정들 사이의 상호작용 방식에 따른 독특한 개인차를 나타낼 수도 있다(Hay et al., 2011; O'Toole et al., 2020). 이러한 관점은 개인이 여러 감정의 복합적 프로파일을 지닌 특정 유형으로 분류될 수 있다는 개인 중심 접근의 방식이다(Fernando et al., 2014). 실제 자의식적 감정의 개인차는 운동 참여 이유, 즉 신체활동 목표의 유형에 대한 유의한 예측변인으로 검증되었다(Huellemann et al., 2021). Huellemann 등은 잠재계층분석을 통해 연구참여자들을 긍정 감정(자부심) 집단, 부정 감정(수치심/죄책감/당혹감/시기심) 집단, 그리고 양가감정(모든 감정이 높은) 집단으로 구분하고, 각 집단에서 우세한 운동 참여 이유를 조사하였다. 연구 결과는 긍정 감정 집단에서는 건강/체력 관련 이유가, 부정 감정 집단에서는 외모/체형 관련 이유가 높게 나타났다(양가감정 집단에서 스트레스/정서 관리 및 사회화의 이유가 높게 나타남). 또한 어떠한 감정 유형이든, 정서적 경험의 강도가 높을수록 다양한 운동 동기의 증가와 관련되는 것으로 나타났다.



이러한 연구 결과는 자기결정성 이론의 다른 하위이론인 목표 내용 이론(Ryan et al., 2009)에 근거하여 해석되는데, 이는 개인이 추구하는 목표의 내용에 따라 행동의 동기화 과정이 조절됨을 설명하는 이론이다. 이론에 따르면, 신체활동 참여 이유가 내재적인 목표(예: 건강/체력)라면 보다 자결성 수준이 높은 확인된 규제 또는 내재적 동기(이상 자율적 동기)가 예측되지만, 그 이유가 외재적인 목표(예: 외모/체형)라면 그 반대의 결과(즉, 통제적 동기)가 예측된다(Gunnell et al., 2014; Ingledew & Markland, 2009; Sebire et al., 2011). 즉, 내재적인 목표가 높게 나타난 긍정 감정 집단에서는 자율적 동기가, 외재적인 목표가 높게 나타난 부정 감정 집단에서는 통제적 동기가 예측될 수 있다. 이처럼 목표 내용의 선택과 밀접하게 관련되는 자의식적 감정의 개인차는 신체활동에 관한 행동 규제를 예측할 수 있는 선행변인으로 추론된다. 그럼에도 불구하고, 신체상 관련 자의식적 감정의 프로파일과 신체활동에 관한 자기결정성 동기의 관계는 경험적으로 검증되지 않았다.

종합적으로, 서로 다른 이론(즉, 자의식적 감정과 자기결정성 이론)의 논리 및 구성개념을 결합하는 것은 건강행동의 동기화 과정 및 신체활동 예측을 보완하는데 유용한 접근이 될 수 있다(Hagger, 2009; Hagger & Chatzisarantis, 2009). 이와 더불어 관련 연구들이 대부분 횡단적 설계를 기초로 자의식적 감정과 행동 규제 변인들의 동시적 관계 검증에 제한되었다는 점이 주목된다(Sabiston, Pila, & Gilchrist, 2020). 인간 행동 연구의 궁극적 목적은 실제 행동의 예측 및 변화이다(Sheeran & Webb, 2016). 따라서, 연구 2에서는 신체상 불일치에 기초한 자의식적 감정과 자기결정성 동기의 관계를 토대로 실제 운동 참여를 예측해보고자 한다. 구체적으로는, 신체상 자의식적 감정의 개인차를 도출하고, 이러한 차이가 신체활동 자결성 동기 및 의도, 그리고 실제 운동 참여의 관계에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

## (1) 연구모형

연구의 목적을 반영한 연구모형은 다음과 같다:

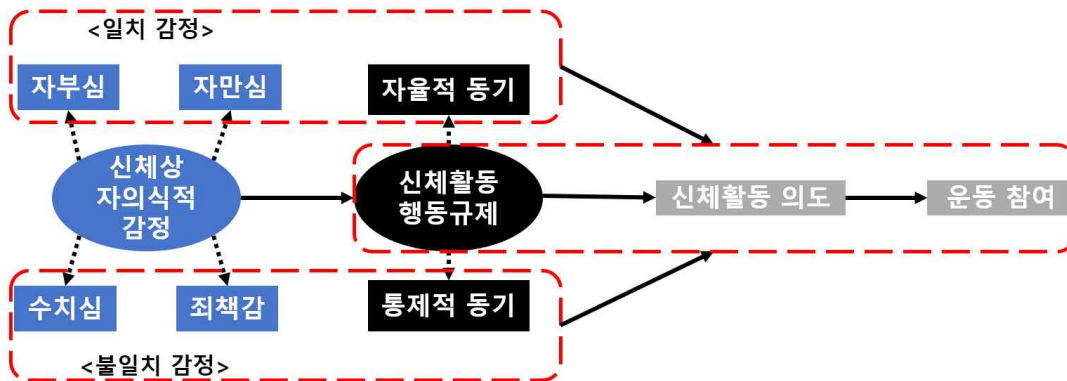


그림 7. 연구 2의 모형

## (2) 연구가설

연구모형에 따른 연구가설은 다음과 같다:

가설3. 자의식적 감정의 개인차는 일치감정(자부심/자만심) 및 불일치 감정(수치심/죄책감) 집단으로 구분될 것이다.

가설4. 일치감정 집단과 불일치감정 집단 간에는 신체활동에 대한 자결성 동기에 차이가 있을 것이다.

가설4-1. 일치감정 집단은 불일치감정 집단보다 더 높은 자율적 동기(내재적 동기/확인된 규제)를 나타낼 것이다.

가설4-2. 불일치감정 집단은 일치감정 집단보다 더 높은 통제적 동기(외적/내사된 규제)를 나타낼 것이다.

가설5. 신체활동 자결성 동기 및 의도 그리고 운동 참여의 관계는 자의식적 감정 집단에 따라 조절될 것이다.

가설5-1. 신체활동 자결성 동기와 운동 참여의 관계는 신체활동 의도에 의해 매개될 것이다.

가설5-2. 일치감정 집단에서는 자율적 동기가 신체활동 의도 및 운동 참여를 예측할 것이다.

가설5-3. 불일치감정 집단에서는 통제적 동기가 신체활동 의도 및 운동 참여를 예측할 것이다.

## 2) 연구 방법

### (1) 연구참여자 및 자료수집

연구 2에서는 연구 1의 참여자를 추적조사하는 전향적 연구를 설계했다. 이를 위해, 연구 1의 자료수집 과정에서 추적조사 참여를 희망하는 대상에게 신체활동 행동 규제 및 의도 질문지와 개인 연락처 입력란을 제공했다. 연구 1의 자료수집 종료 1개월 후 2주 동안 고정 간격(월/토)으로 주 2회씩, 연구 2의 자료(운동 참여 형태) 수집을 위한 온라인 설문 링크를 참여희망자 216명에게 총 4회 발송했다(부록 3 참조). 이는 생태학적 순간 측정법(ecological momentary assessment)을 적용한 것으로써, 자기보고식 행동 측정의 편향을 감소시킬 수 있는 장치로 알려져 있다(Shiffman et al., 2008). 연구 2의 추적조사 최종 응답률은 약 87%였으며, 모든 조사에 응답을 완료한 참여자 188명에게는 10,000원 상당의 답례를 지급했다. 연구 2에서 최종 분석에 활용된 자료의 인구통계학적 특성은 <표 4>에 제시되어 있다.

표 4. 연구 2 참여자의 인구통계학적 특성

인구통계학		범주	빈도	비율
성별		남	104	55.3
		여	84	44.7
연령		20-29세	68	36.3
		30-39세	86	45.7
		40세 이상	34	18.0
체질량지수	저체중	18.5 이하	8	4.3
	정상체중	18.6 ~ 22.9	61	32.4
	과체중	23.0 ~ 24.9	42	22.3
	비만	25.0 이상	77	41.0
운동지속 단계	무관심/관심	전혀 지속하지 않음	20	10.6
	준비	3개월 미만	42	22.4
	실천	3개월 이상 ~ 6개월 미만	31	16.5
	유지	6개월 이상	95	50.5
계			188	100.0

참조. 연령은 2023-출생연도. 체질량 지수는 BMI 공식(kg/m<sup>2</sup>), 운동지속 단계는 범이론적 모형(Prochaska & Marcus, 1994)에 근거함.

## (2) 측정도구

연구 1에서 BASES(Castonguay et al., 2014)를 활용하여 측정된 신체 상 자의식적 감정의 응답 자료는 연구 2에서 연계되었다(부록 1 참조).

연구참여자의 신체활동에 대한 행동 규제를 측정하기 위해 운동 행동 규제 질문지(Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2, BREQ-2; Markland & Tobin, 2004; Mullan et al., 1997)를 활용하였다. BREQ-2는 자기결정성 이론에서 제안된 5가지 행동 규제 양식을 포함하며(통합된 규제 제외), 요인별 4문항씩 총 24항으로 구성된, 5점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다~ 4점: 매우 그렇다)의 질문지이다. 이 질문지는 국내에서 번안되어 타당도가 검증되었으나(김영호 등, 2007; 천경민, 표내숙, 2008), 해당 연구에서 질문지 원본이 제시되지 않았다. 또한 개정판 BREQ-3(Willson et al., 2006)에서 추가된 내사된 규제 1개 문항을 고려하였다. 현재 연구에서는 두 가지 동기 유형(즉, 자율적/통제적 동기)을 반영하는 내재적 동기와 확인된 규제(이상 자율적 동기) 그리고 내사된 규제와 외적 조절(이상 통제적 동기), 각 4문항씩 총 16문항이 포함됐다(무동기 제외). 영문으로 된 원본 질문지를 연구자가 직접 한글로 번역 후, 영어권 수학 경험이 있는 10년 이상 경력의 운동심리학 분야 동료 연구자에게 재번역 작업을 의뢰했다. 원본과 예비질문지 그리고 재번역질문지에 대한 비교작업은 연구자의 지도교수와 함께 수행하였고, 이러한 수정을 거쳐 제작된 한글판 질문지는 동료 연구자들에게 의뢰하여 재검토받아 보완되었다. 현재 연구에서 질문지의 타당도 검증은 연구 결과를 통해 제시되었다. 내재적 동기와 확인된 규제의 평균 그리고 내사된 규제와 외적 조절의 평균은 각각 자율적 동기 및 통제적 동기로 합산되었으며, 각 합점수가 높을수록 해당 동기 유형의 강도가 높은 것으로 조작적 정의되었다.

참여자의 신체활동 의도를 측정하기 위해 김보람과 천승현(2018)에서 적용된 운동 참여 의도에 관한 4개 문항을 활용했다. 이 문항들은 계획된 행동 이론(Theory of Planned Behavior; Ajzen, 1991, 2002)을 근거

로, 건강 목적의 의도적 신체활동인 운동 참여를 목표 행동(target behavior)으로 설정하여 개발된 것이다. 선행연구를 통해 내적 일관성 지수는 .93으로 나타났다(김보람, 천승현, 2018). 응답자는 6점 Likert 척도(0점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)에 평정하며, 응답 총점이 높을수록 신체활동에 대한 의도가 높은 것으로 조작적 정의되었다.

운동 참여 형태를 측정하기 위한 요소로는 운동의 빈도, 강도, 시간, 그리고 유형을 포함했다. 이 네 가지는 운동처방의 기본 요소이며(American College of Sports Medicine, 2018), 특히 빈도와 강도 및 시간은 참여자의 운동량을 대표하는 수치로 산출되었다. 현재 연구에서는 일주일 동안 평균 수행한 중강도 이상의 신체활동 빈도로 운동 참여(량 volume) 수준을 조작적 정의했다.

### (3) 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS(Statistics 25.0 및 AMOS 23.0)와 R(studio 1.1463) 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석되었다:

첫째, 수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해 기술통계치 분석을 통해 왜도와 첨도를 산출하고, 왜도 및 첨도  $\pm 2.00$  이하를 기준으로 단변량 정규성 가정을 판단했다(Kim, 2013).

둘째, 측정모형의 타당도를 검증하기 위해 최대우도법을 적용한 확인적 요인분석을 수행하고, 적합도 지수들( $\chi^2$ , CFI, TLI, RMSEA)을 통해 모형의 적합성을 평가했다. 또한 변인들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일관성 지수를 분석하고, 이 결과를 토대로 합점수의 평균을 활용한 문항 묶음(item parceling)을 구성했다(Little et al., 2013).

셋째, 변인 간 관계를 확인하기 위해 이변량 상관분석(bivariate correlation analysis)을 수행하고, 이 결과를 토대로 연구모형을 설정했다.

넷째, 군집분석(cluster analysis)을 통해 신체상 자의식적 감정 유형에 따른 집단을 구분하고, 이 결과를 토대로 가설3을 검정했다.

다섯째, 독립표본 *t*-검증을 통해 집단 간 자결성 동기의 차이를 검증하고, 이 결과를 토대로 가설4를 검정했다.

여섯째, 구조방정식을 활용한 다집단 경로분석(multi-group path analysis)을 통해 가설5를 검정했다.

마지막으로, 모든 통계적 유의성( $\alpha$ )은 .05 이하에서 판단했다

### 3) 연구 결과

#### (1) 자료의 타당도 검증 결과

수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해 기술통계분석을 수행한 결과는 <표 5>와 같다. 분석 결과, 3개 문항(확인된 규제 2번, 3번 및 신체활동 의도 4번)을 제외한 측정 변인의 기술통계치는 자료의 단변량 정규성을 지지하였다.

#### (2) 측정모형의 타당도 검증 결과

정규성 가정을 충족한 신체상 자의식적 감정 16개 문항, 신체활동 행동 규제 14개 문항, 신체활동 의도 3개 문항, 그리고 잠재변수 9개를 포함한 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 수행했다. 분석 결과, 요인적재치가 .60보다 낮은 2개 문항(자만심 1번, 외적 규제 3번)을 제외한 9요인 31문항의 측정모형 적합도는 수용가능한 수준으로 나타났다( $\chi^2 = 781.94$ ,  $df = 398$ ,  $p < .001$ , TLI = 0.91, CFI = 0.92, RMSEA = 0.07). 또한 신체상 자의식적 감정의 요인별 내적 일관성 지수는 수치심 .91, 죄책감 .92, 자부심 .91, 그리고 자만심 .92로 나타났고, 신체활동 행동 규제의 요인별 내적 일관성 지수는 내재적 동기 .96, 확인된 규제 .80, 내사된 규제 .78, 그리고 외적 규제 .77로 나타났으며(자율적 동기 .95 및 통제적 동기 .76), 신체활동 의도의 내적 일관성 지수는 .94로 나타났다. 이상의 결과를 토대로 변인별 평균 점수를 합산한 문항 묶음을 활용하여 후속 분석에 활용했다.

표 5. 연구 2의 측정변수 기술통계분석 결과

문항		평균	표준편차	왜도	첨도
신체상 자의식적 감정	수치심1	2.34	1.21	0.55	-0.76
	수치심2	2.76	1.37	0.16	-1.25
	수치심3	2.26	1.30	0.73	-0.68
	수치심4	2.05	1.27	1.00	-0.18
	죄책감1	2.98	1.34	-0.11	-1.29
	죄책감2	2.41	1.31	0.53	-0.95
	죄책감3	2.67	1.41	0.28	-1.25
	죄책감4	2.62	1.29	0.33	-1.03
	자부심1	3.01	1.29	-0.06	-1.04
	자부심2	2.71	1.31	0.19	-1.06
	자부심3	2.57	1.29	0.28	-1.07
	자부심4	2.63	1.29	0.38	-0.89
	자만심1	2.86	1.34	0.05	-1.16
	자만심2	2.38	1.31	0.69	-0.65
	자만심3	2.05	1.19	1.06	0.35
	자만심4	2.38	1.33	0.62	-0.84
신체활동 행동 규제	내재적 동기1	2.51	1.50	-0.50	-1.21
	내재적 동기2	2.71	1.34	-0.72	-0.66
	내재적 동기3	2.76	1.35	-0.75	-0.68
	내재적 동기4	2.77	1.31	-0.81	-0.46
	확인된 규제1	3.03	1.24	-1.13	0.28
	확인된 규제2	3.36	1.01	-1.71	2.30
	확인된 규제3	3.35	0.99	-1.65	2.30
	확인된 규제4	2.22	1.57	-0.25	-1.47
	내사된 규제1	2.45	1.33	-0.37	-1.08
	내사된 규제2	2.79	1.27	-0.71	-0.71
	내사된 규제3	2.08	1.45	-0.07	-1.40
	내사된 규제4	2.11	1.47	-0.11	-1.38
	외적 규제1	0.80	1.04	1.14	0.36
	외적 규제2	1.06	1.24	0.83	-0.54
	외적 규제3	1.28	1.44	0.69	-0.96
	외적 규제4	0.79	1.07	1.27	0.66
신체활동 의도	신체활동 의도1	3.85	1.35	-1.29	1.09
	신체활동 의도2	3.97	1.35	-1.39	1.23
	신체활동 의도3	3.81	1.49	-1.32	0.74
	신체활동 의도4(R)	4.17	1.33	-1.86	2.79

참조. 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점, 신체활동 행동 규제의 범위는 0~4점, 신체활동 의도의 범위는 0~5점, (R)은 역문항으로 코딩됨.

### (3) 변인 간 관계 검증 결과

신체상 자의식적 감정 및 신체활동 행동 규제의 변인 간 관련성을 검증하기 위해 이변량 상관분석을 수행한 결과는 <표 6>과 같다. 분석 결과, 신체상 자의식적 감정 중에서 불일치 유형의 감정들인 수치심과 죄책감 사이에 유의한 정적 상관이 나타났으며( $r = .76, p < .01$ ), 일치 유형의 감정들인 자부심과 자만심 사이에도 유의한 정적 상관이 나타났다( $r = .65, p < .01$ ). 또한, 신체활동 행동 규제 중에서 자율적 동기의 유형인 내재적 동기와 확인된 규제 사이에 유의한 정적 상관이 나타났으며( $r = .78, p < .01$ ), 통제적 동기의 유형인 내사된 규제와 외적 규제 사이에도 유의한 정적 상관이 나타났다( $r = .27, p < .01$ ). 이상을 통해 가설4~5를 검증하기 위한 부분적 증거를 확보했다.

표 6. 변인 간 이변량 상관분석 결과

변수	a	b	c	d	e	f	g	h	i
수치심 <sup>a</sup>	2.35 (1.14)								
죄책감 <sup>b</sup>	.76**	2.67 (1.21)							
자부심 <sup>c</sup>	-.53**	-.58**	2.73 (1.15)						
자만심 <sup>d</sup>	-.37**	-.31**	.65**	2.27 (1.19)					
내재적 동기 <sup>e</sup>	-.46**	-.37**	.42**	.12	2.69 (1.30)				
확인된 규제 <sup>f</sup>	-.42**	-.36**	.43**	.14	.78**	2.63 (1.29)			
내사된 규제 <sup>g</sup>	.23**	.25**	.07	.03	.25**	.34**	2.36 (1.08)		
외적 규제 <sup>h</sup>	.29**	.31**	-.12	-.13	.01	.07	.27**	0.88 (0.93)	
신체활동 의도 <sup>i</sup>	-.28**	-.22**	.32**	.04	.59**	.63**	.36**	.00	3.88 (1.33)

참조 1. 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점, 신체활동 행동 규제의 범위는 0~4점, 신체활동 의도의 범위는 0~5점

참조 2. 대각선 요소의 기울임체는 해당 변수의 평균(표준편차).

\*\* $p < .01$



#### (4) 군집분석 결과

신체상 자의식적 감정의 개인차를 도출하기 위해  $k$ -means 군집분석을 수행했다. 우선 군집수( $k$ )에 따른 관측치 간 오차제곱합의 값을 검토한 결과,  $k > 2$ 의 조건에서 그 감소세가 둔화하는 것으로 나타났다(그림 8). 이는 팔꿈치 기법(elbow method)을 적용하여 최적의  $k$ 를 결정하는 접근이다(Cui, 2020). 이와 더불어 군집화의 효율성을 평가하는 실루엣 계수(silhouette coefficient)를 분석한 결과(그림 9), 마찬가지로  $k = 2$ 의 경우를 지지했다(Thinsungnoena et al., 2015).

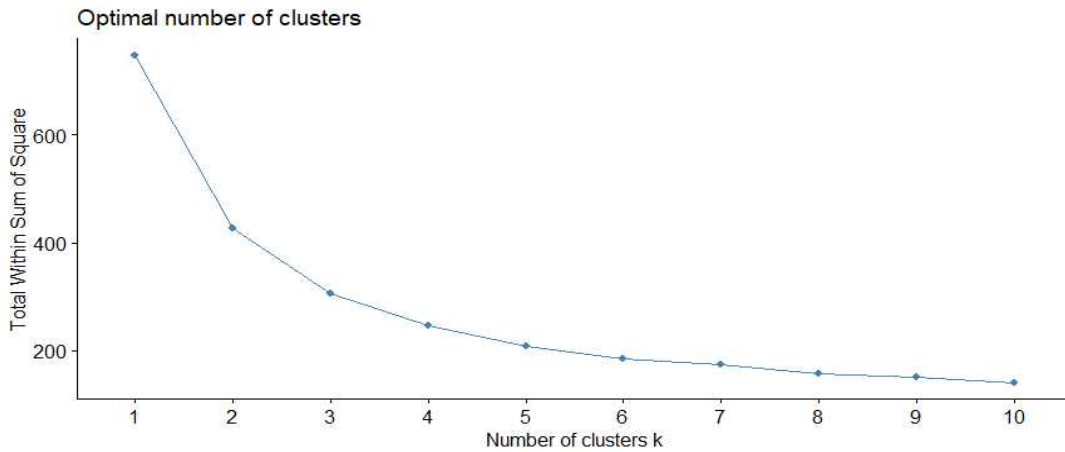


그림 8. 군집수에 따른 관측치 간 오차제곱합

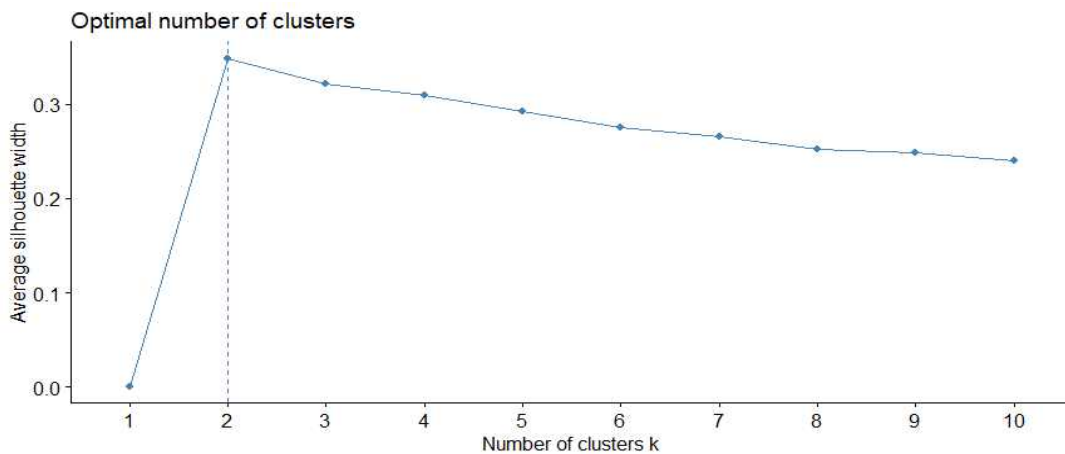


그림 9. 군집수에 따른 실루엣 계수

이상의 결과에 따라  $k = 2$ 의 조건에서  $K$ -means 군집분석을 수행한 결과는 <표 7> 및 <그림 10>과 같다. 두 개의 군집은 각각 103개(군집 1; 54.79%), 85개(군집 2; 45.21%)의 관측치로 구성되었다. 각 군집별 변수의 표준화된 평균을 살펴보면, 군집 1에서는 수치심 = -0.64, 죄책감 = -0.68, 자부심 = 0.60, 자만심 = 0.44로 나타났으며, 군집 2에서는 수치심 = 0.77, 죄책감 = 0.82, 자부심 = -0.73, 자만심 = -0.53로 나타났다. 군집 간 평균 경향성을 비교해보면, 군집 1은 불일치 감정들(수치심/죄책감)이 낮고 일치 감정(자부심/자만심)이 높은 군집인 반면, 군집 2는 불일치 감정이 높고 일치 감정이 낮은 군집인 것으로 확인됐다. 이를 통해 가설3이 지지되었다. 또한, 이러한 결과를 바탕으로 각 군집은 다음과 같이 명명되었다: 군집 1은 ‘일치감정 집단’, 군집 2는 ‘불일치감정 집단’.

표 7. 군집별 변수의 중심 좌표

변수	군집 1 ( $n = 103$ )	군집 2 ( $n = 85$ )
수치심	-0.64	0.77
죄책감	-0.68	0.82
자부심	0.60	-0.73
자만심	0.44	-0.53

참조. 각 변수별 중심 좌표(평균)는 '0'으로 표준화 함.

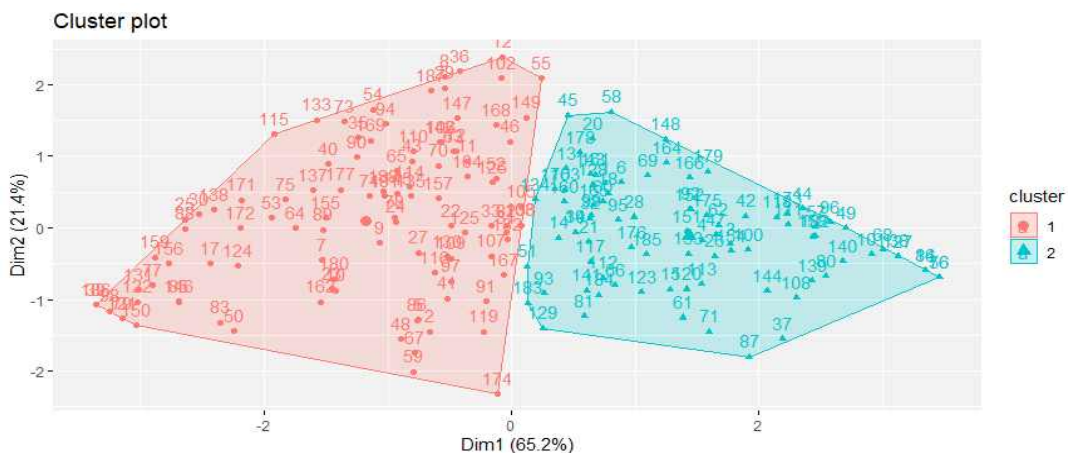


그림 10. 군집별 산점도

### (5) 집단 차이 검증 결과

신체상 자의식적 감정 집단(일치감정/불일치감정)의 신체활동 자결성 동기 및 행동 규제의 차이를 검증하기 위해 수행한 독립표본 *t*-검증의 결과는 <표 8>과 같다. 분석 결과, 자율적 동기는 일치감정 집단( $m = 3.10$ ,  $sd = 1.03$ )이 불일치감정 집단( $m = 2.14$ ,  $sd = 1.25$ )보다 유의하게 높았으며( $t = 5.67$ ,  $p < .001$ ), 이는 일치감정 집단에서 신체활동에 대한 자결성 수준이 높음을 의미한다. 따라서 가설4-1이 지지되었다. 또한, 통제적 동기는 일치감정 집단( $m = 1.54$ ,  $sd = 0.78$ )이 불일치감정 집단( $m = 1.95$ ,  $sd = 0.81$ )보다 유의하게 낮았으며( $t = -3.58$ ,  $p < .001$ ), 이는 불일치감정 집단에서 신체활동에 대한 자결성 수준이 낮음을 의미한다. 따라서 가설4-2가 지지되었다.

표 8. 신체상 자의식적 감정 집단 간 독립표본 *t*-검증 결과

종속변수	신체상 자의식적 감정 집단		<i>t</i>
	일치감정 ( $n = 103$ )	불일치감정 ( $n = 85$ )	
자율적 동기	3.10 (1.03)	2.14 (1.25)	5.67***
내재적 동기	3.14 (1.08)	2.14 (1.34)	5.56***
확인된 규제	3.03 (1.15)	2.14 (1.29)	4.93***
통제적 동기	1.54 (0.78)	1.95 (0.81)	-3.58***
내사된 규제	2.17 (1.05)	2.59 (1.06)	-2.72**
외적 규제	0.70 (0.80)	1.11 (1.02)	-3.00**

참조 1. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

참조 2. 전체 표본의 종속변수 추정치는 다음과 같음: 자율적 동기 = 2.67 (1.23), 내재적 동기 = 2.69 (1.30), 확인된 규제 = 2.63 (1.29), 통제적 동기 = 1.73 (1.23), 내사된 규제 = 2.36 (1.08), 외적 규제 = 0.88 (0.93).

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

### (6) 연구모형 검증 결과<sup>6)</sup>

6) 연구모형의 독립변수는 자율적 동기 및 통제적 동기로 설정되었으나, 정보제공을 목적으로 각 행동 규제(내재적 동기/확인된 규제/내사된 규제/외적 규제)를 독립변수로 포함한 대안모형의 분석 결과는 <부록 4>에 제시되어 있다.

신체활동 자결성 동기 및 의도, 그리고 운동 참여의 관계를 검증하고, 그 관계가 신체상 자의식적 감정 집단에 따라 차이가 있는지 확인하기 위해 다집단 경로분석을 수행했다.

우선, 자결성 동기(자율적/통제적 동기), 신체활동 의도, 운동 참여의 매개관계를 반영한 연구모형의 적합도는 만족스러운 수준으로 나타났다 ( $\chi^2 = 1.70$ ,  $df = 2$ ,  $p = .43$ ,  $TLI = 1.01$ ,  $CFI = 1.00$ ,  $RMSEA < 0.01$ ). 또한, 연구모형을 구성하는 변인 간 직접효과를 검증하기 위해 경로계수에 대한 유의성을 분석했으며, 그 결과는 <표 9>와 같다.

**표 9. 직접효과의 유의성 검증 결과**

경로	$\beta$	B	S.E.	C.R.
자율적 동기 → 신체활동 의도	0.61	0.65	0.06	15.60***
통제적 동기 → 신체활동 의도	0.13	0.21	0.09	2.21*
신체활동 의도 → 운동 참여	0.34	0.50	0.10	4.89***

참조. 자기결정성 동기와 운동 참여의 직접 경로는 유의하지 않았으므로, 해당 경로를 제외한 기존 모형을 채택하여 분석하였음.

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

경로계수를 살펴보면, 자율적 동기( $\beta = 0.61$ ,  $p < .001$ ) 및 통제적 동기( $\beta = 0.13$ ,  $p < .05$ )는 신체활동 의도에 정적 영향을 미치며, 신체활동 의도는 운동 참여에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = 0.34$ ,  $p < .001$ ). 또한 설정된 연구모형에서 종속변수(운동 참여) 분산에 대한 설명량(다중분산제공)은 약 11%로 나타났다. 나아가, 자기결정성 동기와 운동 참여의 관계에서 신체활동 의도의 매개효과를 검증하기 위해, 부트스트랩 절차(95% 신뢰구간, 5,000번 반복횟수)를 적용하여 간접효과를 분석한 결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 간접효과의 유의성 검증 결과

경로	Boot $\beta$	Boot S.E.	Boot C.I.	
			하한	상한
자율적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.20	0.05	0.11	0.30
통제적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.04	0.02	0.01	0.10

간접효과의 부트스트랩 신뢰구간이 각각 0.11 ~ 0.30 및 0.01 ~ 0.10으로 나타나 '0'을 포함하지 않는 것으로 확인되었다. 이는 자기결정성 동기가 운동 참여에 미치는 영향이 신체활동 의도로부터 매개된다는 것을 의미한다. 이를 통해 가설5-1이 지지되었다.

다음으로, 검증된 연구모형이 신체상 자의식적 감정에 따른 세 집단에서 모두 적합한지 확인하기 위하여 동일성 검증을 수행한 결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 연구모형의 동일성 검증 결과

모형	$\chi^2$	df	p	$\chi^2 / df$	$\Delta\chi^2 (df)$
모형1	1.69	4	.79	0.42	
일치감정 집단	1.52	2	.47	0.76	-
불일치감정 집단	0.17	2	.92	0.09	
모형2	9.87	7	.20	1.41	8.18 (3)*

참조 1. 일치감정 집단(n) = 103, 불일치감정 집단(n) = 85.

참조 2. 모형1 = 기저(비제약) 모형, 모형2 = 경로계수 제약 모형.

\*p < .05

연구 1 연구모형의 집단 간 형태 동일성(configural invariance) 검증 결과, 일치감정 집단( $\chi^2 = 1.52, df = 2, p = .47$ ) 및 불일치감정 집단( $\chi^2 = 0.17, df = 2, p = .92$ ) 모두 적합도가 만족할 수준으로 나타났다. 또한, 경로계수에 대한 집단 간 등가제약(cross-group quality constraints)을 가한 모형2의 적합도는 수용가능한 수준으로 나타났으며( $\chi^2 = 9.87, df = 7, p = .20$ ), 이를 통해 연구모형의 집단 간 교차 타당성(cross

validation)을 확보했다. 하지만, 경로계수 제약 모형(모형 2)과 비제약 모형(모형1)의 카이제곱 차이는 유의한 것으로 나타났으며( $\Delta\chi^2 = 8.18$ ,  $\Delta df = 3$ ,  $p < .05$ ), 이는 경로계수에 집단 간 유의한 차이가 존재함을 가리켰다. 이에 따라 집단별 모수 추정치를 비교한 결과는 <표 12> 및 <그림 11>과 같다.

표 12. 집단 간 경로계수의 비교 및 차이 검증 결과

경로	일치감정 집단	불일치감정 집단	C.R.
자율적 동기 → 신체활동 의도	0.73 (0.65)***	0.61 (0.53)***	0.81
통제적 동기 → 신체활동 의도	-0.03 (-0.02)	0.45 (0.25)**	2.33*
신체활동 의도 → 운동 참여	0.67 (0.40)***	0.31 (0.23)*	1.69
자율적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.49 (0.26) Boot C.I. = 0.11 ~ 0.42	0.19 (0.12) Boot C.I. = 0.01 ~ 0.25	-
통제적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여	-0.02 (-0.01) Boot C.I. = -0.08 ~ 0.06	0.14 (0.06) Boot C.I. = 0.01 ~ 0.15	-

참조 1. 일치감정 집단( $n$ ) = 103, 불일치감정 집단( $n$ ) = 85.

참조 2. 집단별 추정치는 비표준화 계수이고, 표준화 계수는 괄호 안에 제시함.

참조 3. '자율적/통제적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여'의 간접경로의 추정치는 부트스트랩(95% 신뢰구간, 5,000번 반복횟수)을 적용한 결과임.

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

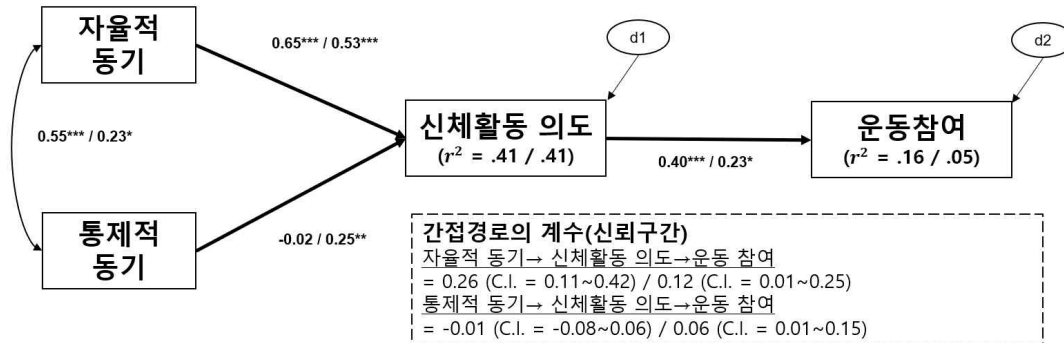


그림 11. 연구 2의 연구모형 검증 결과

참조. 각 추정치는 일치감정 / 불일치감정 집단 순으로 제시됨.

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

먼저, 직접효과에 대한 모수 추정치 비교 결과, 자율적 동기의 신체활동 의도에 대한 경로(일치감정 집단;  $\beta = 0.65$ ,  $p < .001$ , 불일치감정 집단  $\beta = 0.53$ ,  $p < .001$ ) 및 신체활동 의도의 운동 참여에 대한 경로(일치감정 집단;  $\beta = 0.40$ ,  $p < .001$ , 불일치감정 집단  $\beta = 0.23$ ,  $p < .05$ )는 모두 유의하였으나, 통제적 동기의 신체활동 의도에 대한 경로는 불일치감정 집단에서만 유의한 것으로 나타났다( $\beta = 0.25$ ,  $p < .01$ ). 또한, 세 집단의 경로 차이에 대한 유의성 검증 결과, 자율적 동기의 신체활동 의도에 대한 경로 및 신체활동 의도의 운동 참여에 대한 경로에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(C.R.  $< 1.96$ ). 그러나, 통제적 동기의 신체활동 의도에 대한 경로는 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 구체적으로는 불일치감정 집단이 일치감정 집단보다 유의하게 높은 경로 계수를 나타냈다(C.R. = 2.33,  $p < .05$ ). 나아가, 간접효과의 부트스트랩 신뢰구간(95% 신뢰구간, 5,000번 반복횟수)을 비교한 결과, ‘자율적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여’의 경로는 두 집단 모두 유의했으며(일치감정 집단[C.I.] = 0.11 ~ 0.42, 불일치감정 집단[C.I.] = 0.01~0.25), ‘통제적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여’의 경로는 불일치감정 집단에서만 유의한 것으로 나타났다(불일치감정 집단[C.I.] = 0.01 ~ 0.15). 이를 통해 가설5-2 및 가설5-3이 지지되었다.

## 4) 논의

연구 2는 신체상 관련 정서 경험이 신체활동 참여에 미치는 영향을 규명하기 위해 수행됐다. 연구가설은 자기결정성 이론에 따른 신체활동의 목표 내용 및 자의식적 감정의 동기화 기능을 토대로 추론되었고, 개인중심 접근에 기반하여 이러한 관계에 관한 개인차를 검증하고자 하였다. 즉, 자부심 및 자만심과 같은 일치감정의 유형은 높은 자결성 동기(즉, 자율적 동기)와 관련되며, 수치심 및 죄책감과 같은 불일치감정의 유형은 낮은 자결성 동기(즉, 통제적 동기)와 관련될 것으로 가정했다. 또한, 이러한 관계가 신체활동 의도 및 운동 참여에 미치는 영향을 검증하기 위한 단계별 검증을 수행했다. 연구가설을 검증하기 위해, 연구 1의 참여자 중 지원자들을 대상으로 신체상 자의식적 감정, 신체활동 행동 규제 및 의도에 관한 횡단면 자료와 더불어, 추적조사를 통해 실제 운동 참여를 반복적으로 측정된 자료를 수집했다. 수집된 자료는 측정자료 및 측정모형의 타당도 검증을 거쳐, 군집분석과  $t$ -검증 그리고 다집단 경로 분석을 통해 가설 검증에 활용되었으며, 연구 결과는 모든 가설을 모두 지지했다. 이상의 결과는 다음과 같이 논의되었다.

### (1) 결과 해석

연구 2의 첫 번째 가설3과 관련하여, 신체상 자의식적 감정의 개인차는 예상대로 두 가지 유형(즉, 일치감정 및 불일치감정 집단)으로 분류되었다. 즉, 여러 내용의 감정이 복합적으로 경험하는 개인들을 분류하는 가장 기초적인 기준으로 신체상 (불)일치 여부가 의미있는 것으로 나타났다. 이는 유사한 접근을 통해 다양한 유형의 자의식적 감정 집단을 도출한 Huellemann 등(2021) 및 Alcaraz-Ibañez 등(2021)의 연구들과 비교될 수 있는 결과이다. 이들의 연구에서는 전반적인 감정 수준이 높거나 낮은 집단의 유형을 포함하여 3-4개의 집단을 도출했는데, 여전히 일치 감정과 불일치 감정의 구분되는 집단을 포함했다. 즉, 연구가 수행된 맥



략(즉, 모집단 및 표본)이 달라지더라도, 현재 연구에서 도출된 두 가지 유형의 집단은 대표적인 개인차 특성으로 나타났다. 나아가, 연구 1에서 신체상 불일치의 수준이 높은 경우에는 불일치 감정들(즉, 수치심 및 죄책감)이, 반대로 낮은 경우에는 일치 감정들(즉, 자부심 및 자만심)을 예측한다는 점은 이 개인차 분류를 지지하는 결과이다. 달리 말하면, 연구 2에서 도출된 개인차 유형은 신체상 불일치로부터 자의식적 감정을 예측한 결과와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 결과적으로, 일치감정 및 불일치 감정으로 도출된 현재 연구의 결과는 자의식적 감정의 발생 과정에서 주요하게 평가되는 자기상태들 간의 일치성 여부에 따라 개인차가 구분될 수 있음을 지지했다(Tracy & Robins, 2004).

더욱이, 도출된 신체상 자의식적 감정의 개인차는 신체활동에 관한 자결성 동기의 차이를 나타냈으며, 이는 가설4를 지지했다. 이러한 결과는 Huellemann 등(2021)의 연구결과와 비교될 수 있다. 즉, Huellemann 등에서 운동 참여의 내재적인 목표가 높았던 일치감정 집단에서는 마찬가지로 신체활동에 관한 자율적 동기가 높게 나타났으며, 반대로 외재적 목표와 관련되었던 불일치 감정 집단에서는 통제적 동기가 높게 나타났다. 나아가, 현재 연구의 결과는 개별 감정 변수들로부터 신체활동 행동규제를 예측한 선행연구들을 지지한다(Brunet & Sabiston, 2009; Castonguay et al., 2015; Cox et al., 2013; Cox et al., 2019; Sabiston et al., 2010). 자기결정성 이론의 하위이론인 목표 내용 이론의 관점에서, 목표 내용의 선택과 밀접하게 관련되는 자의식적 감정의 개인차는 신체활동에 관한 동기 상태를 예측할 수 있는 선행변인으로 검증된 것이다(Gunnell et al., 2014; Ingledeew & Markland, 2009; Sebire et al., 2011). 전반적으로, 신체상에 대한 일치감정을 강하게 경험하는 개인은 신체활동을 통한 긍정적 경험 및 내재적 가치에 주목하는 유형이며, 반대로 불일치감정 유형의 개인은 타인의 기대 또는 외적 보상을 운동 참여의 주요한 이유로 인식하는 유형으로 나타났다.

나아가, 연구 2에서 수행한 추적조사를 통해 감정과 동기의 관계가 실제 운동 참여를 예측하는 것으로 검증되었다. 요약하면, 일치감정 집단에

서는 자율적 동기로부터 신체활동 의도 및 운동 참여가 유의하게 예측되었으  
며, 불일치감정 집단에서는 이에 더해 통제적 동기로부터 신체활동 의도  
및 운동 참여가 유의하게 예측되었다. 앞선 연구의 결과들과 종합해볼 때,  
현재의 신체상이 만족스러운 경우(즉, 일치), 신체활동의 긍정적 가치가 인  
식될 때(즉, 자율적 동기), 운동에 더 자주 참여하게 된다. 이와 달리, 현  
재의 신체상에 불만족을 지각하는 경우(즉, 불일치), 신체활동으로부터 얻  
는 보상이나 인정이 인식될 때(즉, 통제적 동기), 운동에 더 자주 참여하  
게 된다. 비록, 운동 참여 분산에 대한 설명력은 11% 수준으로 비교적 낮  
게 나타났지만, 현재 연구는 자의식적 감정의 발생이 어떠한 인지행동적  
과정을 통해 신체활동에 영향을 미치는지를 규명하였으며, 몸에 대해 느  
끼는 감정의 개인차가 신체활동 참여 수준을 예측할 수 있음을 증명한 것  
이다.

## (2) 학술적/실무적 함의

연구 2는 그동안 개별 변수 간의 관계 검증에 한정되었던 신체상 자의  
식적 감정과 신체활동 행동 규제를 개인중심 접근을 통해 여전히 지지할  
수 있었다(Brunet & Sabiston, 2009; Castonguay et al., 2015; Cox et al.,  
2013; Cox et al., 2019; Sabiston et al., 2010). 나아가, 지금까지 자기  
결정성 동기의 관점에서 일반적으로 신체적 기능에 초점을 둔 감정이 신  
체활동의 예측에 유용한 개념으로 평가되어 왔지만(Castonguay et al.,  
2016; Tylka & Homan, 2015), 현재 연구는 신체상에 초점을 둔 감정이  
의미 있는 접근이 될 수 있음을 보여주었다. 또한, 횡단적 조사에 한정되  
었던 선행연구의 한계를 극복하고, 감정-동기로부터 행동 참여의 인과관  
계를 검증하였다는 점은 새로운 지식을 제공하는 학술적 의의를 지닌다  
(Sabiston et al. 2019).

연구 결과를 종합해봤을 때, 신체상 자의식적 감정의 유형은 신체활동  
에 참여하는 구별된 동기화 과정을 설명한다. 이러한 결과를 토대로, 자  
기결정성 이론의 관점에서 개인차에 기반한 운동 처치 방안이 제안될 수  
있다(Ryan et al., 2009; Teixeira et al., 2012): 먼저, 일치감정 유형의 경

우에는 자율적 동기를 강화하는 운동 환경이 효과적일 수 있다. 이러한 개인은 개인의 자율성과 유능감 등의 기본 심리 욕구에 반응할 가능성이 높으므로, 스스로 운동에 관한 목표와 계획을 수립하는 자율적 (autonomous)이고 과제 지향적(task-oriented)인 환경이 도움이 될 수 있다. 반면, 불일치감정 유형의 경우에는 통제적 동기를 충족하기 위한 유인가를 제공하는 운동 환경이 효과적일 수 있다. 이러한 개인은 사회적 인정이나 물질적 보상 등의 혜택들이 분명하고 획득의 가능성이 높게 제시된 조건에서, 더 높은 운동 참여를 기대할 수 있다. 한편, 어떤 유형의 감정이나 높은 정서 경험은 운동 동기의 촉진과 관련될 수 있으므로 (Alcaraz-Ibañez et al., 2021; Huellemann et al., 2021), 한 개인의 신체상 자의식적 감정 프로파일의 분석하는 것은 운동 처치에 있어서 중요하게 고려되어야 할 지표가 될 수 있다.

### (3) 한계 및 제언

현재 연구는 몇 통계적 분석 과정에서 몇 가지 한계점을 지니고 있다. 먼저, 군집분석을 통해 감정의 유형을 분류하였는데, 이는 개별 응답 자료를 특정 집단으로 분류하는데 있어 일반적으로 사용되는 통계기법이다 (Cui, 2020; Thinsungnoena et al., 2015). 그러나, 이 기법은 집단의 수나 크기에 대한 확신이 낮은 조건에서 분류의 정확도가 떨어지며, 따라서 확률값을 통해 집단의 수 및 응답 분류를 결정하는 잠재계층분석(latent class analysis; LCA)이 그 대안으로 제시되고 있다(노연경 등, 2014). 나아가, 현재 연구에서는 군집분석의 결과와 독립적으로 연구모형에 대한 검증을 수행하였는데, LCA의 경우 도출된 집단을 중심으로 독립 및 종속변수의 영향을 동시에 검증할 수 있는 장점이 있다. 따라서, 다른 기법을 활용하여 신체상 자의식적 감정의 집단을 구분해보고, 그 결과를 현재 연구와 비교해볼 필요성이 남아있다.

다음으로, 개인중심 접근에 기반한 현재 연구에서는 감정의 유형을 분류할 수 있었지만, 개별 정서 경험의 강도는 고려하지 못했다. 언급하였듯이, 감정 변수들의 강도가 동기에 유의한 영향을 미치기 때문에, 연구

1에서 검토했던 다항 회귀 등의 다른 접근을 고려해볼 필요가 있다. 이때, 감정 변수들 간의 공선성 문제(예: shame-free guilt & guilt-free shame)는 중요하게 검증되어야 한다(Sabiston et al., 2010).

또한, 현재 연구에서는 신체상 자의식적 감정의 개인차가 실제 운동 참여에 어떠한 기능을 하는지 예측하고자 하였으며, 연구 결과는 유의미했다. 하지만, 추적조사를 통해 종단적으로 측정된 운동 참여 수준과 달리, 신체상 자의식적 감정의 경우 기초선에서 측정된 값으로만 분석되었다. 이는 개인의 신체활동 선택과정에서 몸에 대한 감정이 근접하여 기능하였는지 여부를 검증하지 못했다. 또한, 측정된 감정의 수준은 개인의 특성을 의미하며, 이는 신체활동(운동) 선택이라는 특정한 상태(state)에서의 정서 경험을 의미하지는 않는다. 신체상 자의식적 정서 경험이 연령의 변화는 물론 특정 상황의 맥락에서 유동적일 수 있다(Pila et al., 2022; Sabiston et al., 2019). 따라서, 신체활동(운동) 맥락에서의 감정을 측정하는 방법을 포함하는 종단적 연구 설계는 생태학적으로 더욱 타당한 결과를 도출해낼 수 있을 것이다.

마지막으로, 선행연구와 달리 현재 연구에서 나타나지 않은 저감정 혹은 고감정 유형의 경우, 신체상의 인지적 평가에 영향을 미칠 수 있는 가외 변수들(예: 자의식 수준, 신체상 대처, 신체상 중요도 등)을 고려하여 재접근해볼 필요가 남아있다(Alcaraz-Ibañez et al., 2021; Cash et al., 2005; Szymanski & Cash, 1995). 이와 더불어, 개인이 참여하는 운동의 형태(예: 건강 운동 혹은 경쟁적 스포츠)에 따라서 신체상에 대한 기본적인 태도(즉, 평가와 투자)가 달라질 수 있으므로(Huellemann et al., 2021; Teixeira et al., 2012), 다양한 인구통계학적 변인에 따른 심리적 특성을 비교해보는 것은 더욱 풍부한 정보를 제공할 것으로 기대된다.<sup>7)</sup>

---

7) 정보제공을 목적으로, 연구 1과 2의 인구통계학적 변인에 따른 심리적 특성에 관한 분석 결과는 <부록 5>에 제시되어 있다.

## 6. 연구 3: 신체상 기대와 조절초점

### 1) 연구 배경

앞선 두 연구 문제를 해결한다면, 신체상 불일치의 양상에 따라 개인이 경험하는 자의식적 감정 및 신체활동에 대한 행동 규제가 달라질 수 있음이 가정된다. 이에 따라 신체상에 대한 지각이 신체활동에 대한 동기화 과정을 설명할 수 있다면, 이러한 동기화 과정에 대한 개입이 신체활동에 영향을 미칠 수 있음이 추론된다. 따라서 현재 연구의 마지막 문제는 신체상 지각에 대한 개인차를 활용한 의도적 조작에 따라서, 신체활동에 대한 선택이 달라질 수 있는지를 규명하는 것이다. 이를 위해 세 번째 연구에서는 조절초점 이론에 근거한 메시지 프레이밍 효과를 검증하고자 한다.

Higgins(1998)는 자기불일치 이론을 발전시켜 조절초점 이론을 제안하였는데, 이 이론은 인간이 자기의 목표에 대한 평가과정을 통해 자기조절의 성향(즉, 조절초점)을 형성하며, 이 조절초점의 유형(즉, 향상초점 또는 예방초점)에 따라 개인은 구분되는 동기화 시스템을 보유하는 것으로 설명한다. 구체적으로, 향상초점이란 어떤 행동을 선택함에 있어서 그 행동을 통해 얻을 수 있는 긍정적 결과와 성취에 주목하는 성향이며, 예방초점이란 그 행동을 통해 막을 수 있는 부정적인 결과와 실패를 경계하고 회피하는 성향을 의미한다. 그리고 두 가지 초점 성향 모두 특정 행동에 대한 동기와 관련되기 때문에, 어떠한 초점이든 관련 행동의 강도와 지속을 정적으로 예측한다(강혜자, 2016; 한덕웅, 2006). 즉, 인간은 자기상태를 향상하거나 예방하고자 하는 목표를 가지고 각자의 방식으로 자기조절을 해나간다는 설명이다(Freitas & Higgins, 2002).

조절초점 이론은 두 가지 조절초점 성향이 어떠한 인지적 과정을 통해 형성되는지를 설명하며, 이는 신체상 지각의 개인차에 따른 자기조절 과정을 설명하는 이론적 틀을 제공해준다(Higgins, 1999). 구체적으로,

향상초점에 영향을 미치는 선행요인들로는 돌봄 욕구 및 목표의 획득/비 획득 조건들이며, 따라서 이상적 목표에 대한 지각이 높은 개인은 기대하는 자기상태를 향상하고자 하는 자기조절 전략을 수립하게 된다. 이와 비교하여, 예방초점은 안전 욕구 및 행동 결과의 손실/비손실 조건들로부터 영향을 받으며, 따라서 당위적 목표에 대한 지각이 높은 개인은 우려하는 자기상태를 예방하고자 하는 자기조절 전략을 수립하게 된다. 이를 신체상 기대라는 목표의 맥락에서 살펴보면, 신체상 기대의 2가지 유형(즉, 이상적/당위적 신체상 기대)에 따라 그 상태를 달성하고자 하는 동기(즉, 조절초점 성향)에 영향을 미칠 수 있으며, 그 결과는 신체활동과 같은 신체상 변화와 관련되는 행동에 대한 접근 방식을 결정할 수 있다. 즉, 이상적 신체상(즉, 되고 싶은 몸)에 대한 기대가 높은 개인은 향상초점을 갖고 운동 참여의 예상되는 긍정적 결과에 주목함으로써 행동에 접근하는 반면, 당위적 신체상(즉, 되어야 하는 몸)에 대한 기대가 높은 개인은 예방초점을 갖고 운동에 참여하지 않았을 때 우려되는 부정적 결과를 회피하기 위해 행동할 수 있다.

이러한 추론은 자기결정성 이론의 틀에 근거하여 해석될 수 있다 (Ryan et al., 2009). 이 이론에 따르면, 자결성 수준이 높은 경우는 행동 그 자체로부터 얻는 흥미와 재미 등의 혜택 추구에 동기화된 상태이며, 이는 행동의 긍정적 결과와 성취에 주목하는 향상초점의 성향과 관련된다. 이상적 신체상은 자신의 목표에 대한 기대 또는 희망을 반영함으로써 높은 자결성 수준과 관련될 수 있으며, 따라서 이상적 신체상에 대한 목표는 자신이 되고 싶은 몸에 대한 기대 또는 희망을 포함하므로 그러한 상태를 달성하기 위한 향상초점의 성향과 관련될 수 있다. 반대로 자결성 수준이 낮은 경우는 행동을 수행하지 않았을 때 발생할 수 있는 처벌이나 손실의 회피에 동기화된 상태이며, 이는 행동의 부정적 결과와 실패에 주목하는 예방초점의 성향과 관련된다. 당위적 신체상은 자신의 상태에 대한 의무 또는 책임을 반영함으로써 낮은 자결성 수준과 관련될 수 있으며, 따라서 당위적 신체상에 대한 목표는 자신이 되어야 하는 몸에 대한 의무 또는 책임을 준수함으로써 그러한 상태를 유지하기 위한

예방초점의 성향과 관련될 수 있다(Higgins et al., 1994; Shah & Higgins, 1997).

더욱 중요한 점은, 조절초점에 따른 동기화 과정은 맥락적 요인에 의해 조절될 수 있다는 것이다. 이는 조절부합이란 개념을 통해 설명되는데(Higgins, 2000, 2005), 조절초점이 부합한다는 의미는 개인의 조절초점 성향이 관련 행동의 맥락에서 부여되는 다양한 피드백 요소들과 일치한다는 것이다. 즉, 목표 행동에 대한 향상초점을 지닌 개인은 행동 결과의 긍정적 혜택을 강조하는 상황에서 더 높은 행동 참여를 보이며, 반대로 예방초점을 지닌 개인은 부정적 손실이 강조되는 상황에서 더욱 행동에 참여하게 되는 것이다(Lalot et al., 2019). 이러한 조절초점 부합의 효과는 다양한 건강행동(예: 식이습관, 의료검진, 신체활동)의 맥락에서 검증되었다(Avraham et al., 2016; Cesario et al., 2004; Fuglestad et al., 2008; Lalot et al., 2019; Latimer et al., 2008). 이러한 연구들은 주로 메시지 프레이밍을 활용하여 조절초점 부합도를 조작하였는데, 메시지 프레이밍은 의사소통 과정에서 메시지의 표현방식을 통해 특정 태도 및 행동의 촉진을 유도하는 전략이다(Aaker & Lee, 2006; Cesario et al., 2013). 예를 들어, 운동 참여에 대한 향상초점을 지닌 사람들은 신체활동의 신체적·심리적·사회적 혜택을 강조하도록 프레이밍된 메시지를 더욱 잘 수용하며, 이에 따라 운동 참여에 대한 태도 및 의도가 증가할 수 있다(김기한 등, 2012). 현재 연구에서는 신체상 지각의 개인차에 따른 조절초점 성향을 가정함으로써, 운동 참여에 따른 신체상의 긍정적 변화를 강조하는 메시지(즉, 향상초점 점화)와 운동 비참여에 따른 신체상의 부정적 변화를 강조하는 메시지(즉, 예방초점 점화)를 활용하여 조절초점의 부합 효과를 검증하고자 한다.

종합하여, 신체상에 대한 기대는 관련된 목표를 달성하기 위한 행동(즉, 신체상/신체활동)에 대한 조절초점의 성향에 영향을 미치며, 이러한 개인차를 활용한 메시지 프레이밍은 개인의 동기화 과정을 조절할 것으로 예상되었다. 구체적으로, 이상적 신체상에 대한 기대는 향상초점의 형성과 관련되며, 이와 부합하는 신체상의 긍정 초점 메시지(예: 운동을 하

면 체형이 좋아진다)는 신체활동 선택을 촉진할 것으로 추론된다. 이와 반대로, 당위적 신체상에 대한 기대는 예방초점의 형성과 관련되며, 이와 부합하는 신체상의 부정 초점 메시지(예: 운동을 하지 않으면 체형이 나빠진다)는 신체활동 선택을 촉진할 것으로 추론된다.

## (1) 연구모형

연구의 목적을 반영한 연구모형은 다음과 같다:

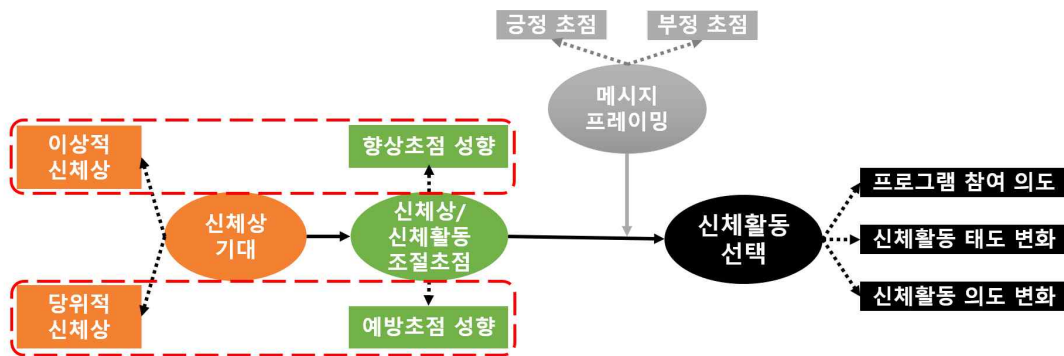


그림 12. 연구 3의 연구모형

## (2) 연구가설

연구모형에 따른 연구가설은 다음과 같다:

가설6. 신체상에 대한 기대 유형에 따라 신체상 및 신체활동에 대한 조절초점 성향이 다를 것이다.

가설6-1. 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 집단은 당위적 신체상에 대한 기대가 높은 집단보다 신체상 및 신체활동에 대한 향상초점 성향이 높을 것이다.

가설6-2. 당위적 신체상에 대한 기대가 높은 집단은 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 집단보다 신체상 및 신체활동에 대한 예방초점 성향이 높을 것이다.

가설7. 신체상에 대한 기대의 유형에 따라 메시지 프레이밍의 효과가 다를 것이다.



가설7-1. 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 집단에서는 신체상의 긍정 초점 메시지가 프로그램 참여 의도, 신체활동 태도 및 의도 변화에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

가설7-2. 당위적 신체상에 대한 기대가 높은 집단에서는 신체상의 부정 초점 메시지가 프로그램 참여 의도, 신체활동 태도 및 의도 변화에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

## 2) 연구 방법

### (1) 실험 설계 및 절차

현재 연구는 2(신체상 기대: 이상적 신체상 vs. 당위적 신체상) x 2(메시지 프레이밍: 긍정 초점 vs. 부정 초점)의 피험자 간 요인설계를 적용한 조작 및 측정을 수행했다.

실험의 자극물은 뉴스레터 형태로 제작했으며, 메시지 프레이밍 효과를 검증하기 위해 동일한 내용의 글을 긍정적 또는 부정적으로 프레이밍된 형태로 재구성했다. 즉, 뉴스레터는 운동 참여에 따른 신체상의 긍정적 변화 메시지(예: 운동을 하면 체형이 좋아진다) 또는 부정적 변화 메시지(예: 운동을 하지 않으면 체형이 나빠진다)로 각각 기술되었다. 또한 참여자들의 관심도를 높이기 위해, 뉴스레터는 신체상과 관련된 신체활동 프로그램의 홍보를 목적으로 제작되었다. 실험 자극물에 관한 외생변수를 통제하기 위해 기사의 레이아웃 및 분량은 동일하게 제한했다(표 13). 실험 자극물은 <부록 6>에 제시되어 있다.

표 13. 뉴스레터 메시지 프레이밍의 중심 요소 비교

중심 요소	긍정 초점	부정 초점
제목	대학생의 긍정적인 신체 이미지, 운동을 통해 키워보자!	대학생의 부정적인 신체 이미지, 운동을 통해 바로잡자!
도입	연구결과를 인용하여, 성인 초기에 평가된 신체 이미지 수준이 이후 30년 동안의 전반적 행복감을 예측할 수 있음을 제시함. 건강한 신체 이미지는 긍정적인 심리적·사회적 영향을 통해 개인의 행복 수준을 예측하는 조건임을 강조함.	건강하지 못한 신체 이미지는 부정적인 심리적·사회적 영향을 통해 개인의 우울 수준을 예측하는 조건임을 강조함.
진개	여론조사를 인용하여, 대학생들이 신체 이미지 관련 스트레스를 경험하는 현상을 제시함. 신체 이미지에 대한 관심을 바탕으로 대학생들의 신체활동에 대한 노력을 강조함.	신체 이미지에 대한 스트레스가 대학생들의 신체활동 습관 때문임을 강조함.
본론	소속 대학교의 실태조사를 인용하여, 많은 학생들이 체중조절 및 체형관리를 이유로 운동에 참여하고 있음을 제시함. 규칙적 신체활동 참여는 체형 및 외모를 변화시킴으로써 신체 이미지에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 강조함.	규칙적이지 않은 신체활동 참여는 체형 및 외모를 변화시킬 수 없으므로 신체 이미지에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 강조함.
결론	대학에서 계획 중인 신체 이미지를 관리하기 위한 신체활동 프로그램에 대해 홍보함. 학생들의 긍정적인 신체 이미지 형성을 위한 운동 프로그램의 내용과 효과를 설명함.	학생들의 부정적인 신체 이미지 예방을 위한 운동 프로그램의 내용과 효과를 설명함.

실험의 절차는 설문지 배열순서에 따라 총 3단계로 구성되었다: 첫째, 참여자들의 인구통계학적 특성과 더불어 신체상 기대 및 신체활동/신체상 조절초점 성향에 대한 응답을 측정했다. 둘째, 참여자들은 앞서 제작된 2가지 종류의 실험 자극물 중 무작위로 1개의 기사를 읽었다(최소 3분 이상의 읽기 시간 요구). 셋째, 종속변수, 실험 조작 점검 및 통제변수에 대한 응답을 측정했다.

## (2) 연구참여자 및 자료수집

연구의 모집단은 대학 교양체육 강의를 수강하는 대학생들로 선정했다. 이는 체육수업을 통한 최소한의 운동 참여를 전제로 개인이 신체상과 신체활동의 관계를 평가하도록 하기 위함이다.

표본은 비확률적 표집방법 중 목적표집(purposive sampling)을 적용하여, 서울대학교 교양체육 강의를 담당하는 교수자를 통해 실험을 홍보하고, 자발적인 참여를 희망하는 수강생들을 모집했다. 실험은 사전 협조가 된 강의 시간 및 장소에 연구자가 방문하여 직접 진행했다. 설문지의 응답 방법은 설문 문항에 대하여 스스로 응답을 작성하는 자기평가 기입법을 적용했으며, 응답시간은 약 15분 소요되었다. 자료수집은 2023년 4월, 1개월 동안 진행됐고, 모든 참여자에게는 답례품(약 2,000원)이 지급됐다.

2x2 요인설계의 통계적 검정력( $\beta = .80$ )을 판단하기 위한 표본크기( $n$ )는 80 이상이 권고되며(박원우 등, 2010), 사전 검정력 분석(효과크기 .25[중간], 유의수준 .05, 이원분산분석[상호작용])을 통한 요구표본은 128로 산출됐다. 불성실 응답 오류의 가능성(응답의 내적 일관성 부족 및 동일 응답 편향)에 대처하기 위해 보다 큰 크기의 표집을 계획했다. 따라서 실험 조작 조건(메시지 프레이밍; 긍정/부정 진술문)에 따라 2개 집단 80명씩, 총 160명의 참여자를 모집했다. 회수된 응답 중 상기한 검토를 통해 삭제된 9부를 제외한, 총 151부가 자료분석에 활용되었다(표 14).<sup>8)</sup>

---

8) 정보제공을 목적으로, 연구 3의 인구통계학적 변인에 따른 심리적 특성에 관한 분석 결과는 <부록 7>에 제시되어 있다.

표 14. 연구 3 참여자의 인구통계학적 특성

인구통계학	범주	빈도	비율
성별	남	104	68.9
	여	47	31.1
연령	~ 19세	38	25.2
	~ 29세	113	74.8
체질량지수	저체중	18.5 이하	18
	정상체중	18.6 ~ 22.9	87
	과체중	23.0 ~ 24.9	26
	비만	25.0 이상	20
운동지속 단계	무관심/관심	전혀 지속하지 않음	0
	준비	3개월 미만	70
	실천	3개월 이상 ~ 6개월 미만	24
	유지	6개월 이상	57
계		151	100.0

참조. 연령은 2023-출생연도. 체질량 지수는 BMI 공식(kg/m<sup>2</sup>), 운동지속 단계는 범이론적 모형 (Prochaska & Marcus, 1994)에 근거함.

### (3) 측정도구

설문지는 인구통계학 5문항, 신체상 기대 5문항, 신체상 조절초점 성향 12문항, 신체활동 조절초점 성향 3문항, 종속변수 10문항(프로그램 참여, 신체활동 태도 및 의도), 실험 조작 점검 1문항, 그리고 통제변수 9문항(메시지에 대한 태도 및 신뢰도), 총 45문항으로 구성되었다(부록 8 참조).

신체상 기대를 측정하기 위해 연구 1과 2에서 활용된 BIAS(Gardner et al., 2009)를 수정하여 활용했다. 앞선 연구에서와 같이 응답자는 3가지 신체상(실제적/이상적/당위적) 영역에 일치하는 체형 번호를 기입했으며, 이와 더불어 이상적 및 당위적 신체상에 대한 기대를 묻는 2개 문항에 응답했다. 신체상에 대한 기대는 백분율로 표기하며, 응답자는 더 높은 값을 입력한 영역의 신체상 기대 집단으로 분류되었다. 만약 두 영역에 대한 기대가 같은 경우, 의미분별(semantic differential) 척도에 대한 응답을 활용하여 응답자를 특정 신체상 기대 집단으로 분류했다. 이

는 4점 척도로써, 중앙치 없이 이상적 또는 당위적 신체상 중 응답자가 선호하는 신체상에 대한 기대를 선택하도록 했다.

신체상 조절초점 질문지는 Lockwood 등(2002)의 일반 조절초점 척도 (General Regulatory Focus Scale)를 건강행동 맥락에서 수정한 Ferrer 등(2017)의 척도(Health-specific Regulatory Focus Scale, HRFS)를 수정하여 재구성하였다. HRFS는 건강에 대한 향상 및 예방 초점성향 요인별 각 6문항씩 총 12문항으로 구성된 7점 Likert 척도이다(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 7점: 매우 그렇다). 현재 연구의 맥락에서 적용하기 위해, 우선 연구자가 질문지를 한글로 번역 후, 동료 연구자들에게 의뢰하여 재검토 받아 보완되었다. 다음으로, 각 문항에서 건강 관련 묘사를 신체상(체형/외모) 관련 묘사로 수정했다(예: *어떻게 하면 건강을 향상할 수 있을지 상상한다* → *어떻게 하면 신체 이미지를 향상할 수 있을지 상상한다*). 현재 연구에서 질문지의 타당도 검증은 연구 결과를 통해 제시되었으며, 각 요인별 응답 점수가 높을수록 해당 신체상에 관한 조절초점의 성향이 강한 것으로 조작적 정의되었다.

신체활동 조절초점 성향을 측정하기 위해 안광호 등(2009)에서 개발되고 김기한 등(2012)에서 적용된 3개 문항을 수정하여 활용했다. 이는 운동 참여에 관한 의사결정 과정에서 초점을 두는 정보의 특성을 묻는 5점 Likert 문항들이며, 현재 연구에서는 의미분별 척도로 수정하여, 향상초점 및 예방초점 중 응답자가 선호하는 조절초점의 성향을 선택하도록 했다(1점: 예방초점 ~ 5점: 향상초점). 응답 총점이 높을수록 신체활동에 관한 향상초점의 성향이 강한 것으로 조작적 정의되었다.

실험 자극물을 읽은 후 측정된 프로그램 참여 의도에 관한 4개 문항은 관련 선행연구들(Lalot et al., 2019; Zaal et al. 2012)의 연구를 참고하여 제작했다(예: *나는 이 프로그램에 참여할 것이다*). 응답자는 5점 Likert 척도에 응답했으며(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다), 응답 총점이 높을수록 뉴스레터에서 소개된 프로그램에 대한 참여 의도가 높은 것으로 조작적 정의되었다. 또 다른 종속변수인 신체활동 태도 및 의도 변화는 마찬가지로 실험 자극물을 읽은 후 측정되었다. 이 문항

들은 김기한 등(2012)의 연구에서 활용된 문항들로서, 응답자는 뉴스레터를 읽은 후 신체활동에 대한 태도 및 의도의 변화 정도를 5점 범위로 구성된 의미분별 척도에 응답했다(예: *더욱 싫어하게 되었다 ~ 더욱 좋아하게 되었다*). 응답 총점이 높을수록 신체활동에 대한 태도 및 의도가 긍정적으로 변화한 것으로 조작적 정의되었다.

통제변수인 메시지에 대한 태도 및 신뢰도 그리고 실험 조작 점검을 측정하기 위해 김기한 등(2012)에서 적용된 문항들을 5점 의미분별 척도로 수정하여 활용했다. 먼저, 메시지에 대한 태도 3개 문항은 실험 자극물로 제시된 뉴스레터의 내용에 대한 호의도를 평가하는 문항들이며(예: *부정적이다 ~ 긍정적이다*), 메시지에 대한 신뢰도 6개 문항은 뉴스레터의 내용에 대한 타당성을 평가하는 문항들이다(예: *설득력이 없다 ~ 설득력이 있다*). 김기한(2012)의 연구에서 내적 일관성 지수는 태도 .85 그리고 신뢰도 .74로 나타났다. 또한, 실험 조작 점검을 위한 1개 문항은 뉴스레터의 내용이 긍정적 또는 부정적으로 프레이밍 되었는지를 평가하기 위해 포함되었다(예: *조금 전 읽은 글은, 부정적 손실을 강조한다 ~ 긍정적 혜택을 강조한다*).

#### (4) 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS(Statistics 25.0 및 AMOS 23.0) 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석되었다:

첫째, 수집된 자료의 타당도를 검증하기 위해 기술통계치 분석을 통해 왜도와 첨도를 산출하고, 왜도 및 첨도  $\pm 2.00$  이하를 기준으로 단변량 정규성 가정을 판단했다.

둘째, 측정도구의 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석 및 내적 일관성 지수를 분석하였으며, 이 결과를 토대로 문항 묶음을 구성했다.

셋째, 메시지 프레이밍 집단 간 실험 조작 점검을 위해 독립표본 *t*-검증을 수행했다.

넷째, 신체상 기대 집단 간 조절초점 성향의 차이를 확인하기 위해 독

립표본  $t$ -검증을 수행하고, 이 결과를 토대로 가설6을 검정했다. 다섯째, 실험 집단 간 상호작용을 검증하기 위해 이원 다변량 공분산 분석(two-way multivariate analysis of covariance)을 수행하고, 이 결과를 토대로 가설7을 검정했다. 마지막으로, 모든 통계적 유의성( $\alpha$ )은 .05 이하에서 판단했다.

### 3) 연구 결과

#### (1) 자료의 타당도 검증 결과

수집된 자료의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위해 기술통계분석을 수행한 결과는 <표 15>와 같다. 분석 결과, 신체상 조절초점 1개 문항(향상초점 4번)을 제외한 측정 변인의 기술통계치는 자료의 단변량 정규성을 지지했다.

표 15. 연구 3의 측정변수 기술통계분석 결과

문항		평균	표준편차	왜도	첨도
신체상	실제적 신체상	8.15	3.50	0.05	-0.69
	이상적 신체상	7.56	3.40	0.41	-0.21
	당위적 신체상	7.87	2.64	0.14	0.15
신체상 기대	이상적 신체상 기대	65.91	25.13	-0.70	0.21
	당위적 신체상 기대	59.76	33.72	-0.60	-0.99
신체상 조절초점	신체상 향상초점1	5.38	1.06	-1.02	0.88
	신체상 향상초점2	5.35	1.27	-0.93	0.87
	신체상 향상초점3	5.95	0.92	-1.06	1.95
	신체상 향상초점4	5.97	0.92	-1.65	4.49
	신체상 향상초점5	3.78	1.47	-0.22	-1.05
	신체상 향상초점6	6.23	0.83	-1.07	1.17
	신체상 예방초점1	4.63	1.51	-0.58	-0.51
	신체상 예방초점2	3.67	1.81	0.10	-1.28
	신체상 예방초점3	3.79	1.62	-0.03	-1.10
	신체상 예방초점4	3.98	1.74	-0.16	-0.94
	신체상 예방초점5	3.75	1.73	0.13	-1.20
	신체상 예방초점6	3.77	1.59	-0.11	-1.04
신체활동 조절초점	신체활동 조절초점1	4.20	0.98	-1.31	1.16
	신체활동 조절초점2	4.16	0.93	-1.13	0.77
	신체활동 조절초점3	4.28	0.91	-1.36	1.46
프로그램 참여 의도	프로그램 참여의도1	4.00	0.61	-0.53	1.52
	프로그램 참여의도2	3.71	0.74	-0.70	0.43
	프로그램 참여의도3	3.46	0.76	-0.17	-0.38
	프로그램 참여의도4	3.36	0.94	-0.34	-0.52
신체활동 태도 변화	신체활동 태도1	3.73	0.70	0.20	-0.58
	신체활동 태도2	3.83	0.82	-0.93	1.76
	신체활동 태도3	3.83	0.86	-0.89	0.97
신체활동 의도 변화	신체활동 의도1	3.94	0.72	-0.45	0.27
	신체활동 의도2	3.75	0.83	-0.36	0.06
	신체활동 의도3	3.86	0.83	-0.22	-0.64
뉴스레터 내용 평가		3.62	1.25	-0.57	-0.98
메시지에 대한 태도	메시지 태도1	3.89	0.74	-0.41	0.09
	메시지 태도2	3.86	0.86	-0.76	0.20
	메시지 태도3	3.92	0.85	-0.72	0.53
메시지에 대한 신뢰도	메시지 신뢰도1	4.23	0.87	-1.03	0.42
	메시지 신뢰도2(R)	3.32	1.05	0.14	-1.20
	메시지 신뢰도3	3.80	0.90	-0.22	-0.78
	메시지 신뢰도4	3.63	0.98	-0.24	-0.73
	메시지 신뢰도5	3.85	0.84	-0.80	0.65
	메시지 신뢰도6	3.97	0.77	-0.57	0.21

참조. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점, 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점, 프로그램 참여의도, 신체활동 태도 변화, 신체활동 의도 변화, 뉴스레터 내용 평가, 메시지에 대한 태도, 메시지에 대한 신뢰도의 범위는 1~5점, (R)은 역문항으로 코딩됨.



## (2) 측정도구의 타당도 검증 결과

정규성 가정을 충족한 11개 문항을 포함한 신체상 조절초점의 측정모형에 대한 확인적 요인분석 결과, 요인적재치가 .60보다 낮은 3개 문항(향상초점 3번, 예방초점 1번, 3번)을 제외한 2요인 8문항의 측정모형 적합도는 수용가능한 수준으로 나타났다( $\chi^2 = 29.45$ ,  $df = 19$ ,  $p = .06$ ,  $TLI = 0.90$ ,  $CFI = 0.93$ ,  $RMSEA = 0.06$ ). 또한, 단일지표로 구성된 측정도구들의 신뢰도를 검증하기 위해 내적 일관성 지수를 분석했으며(표 16), 조절초점 측정도구들의 내적 일관성 지수가 .70의 기준을 충족하지 못했지만, 활용된 도구가 선행연구를 참조하여 재구성된 점을 고려하여 탐색적 연구의 기준인 .60에 따라 신뢰도를 준용했다(Hair et al., 2010). 이러한 결과를 토대로 변인별 평균 점수를 합산한 값을 활용하여 이후 분석을 진행했다.

표 16. 잠재변인별 내적 일관성 지수, 평균, 표준편차

변인	문항수	내적 일관성 지수	평균	표준편차
신체상 향상초점	4	.62	5.19	0.80
신체상 예방초점	4	.64	3.79	1.19
신체활동 조절초점	3	.66	4.21	0.73
프로그램 참여 의도	4	.79	3.63	0.60
신체활동 태도 변화	3	.85	3.80	0.70
신체활동 의도 변화	3	.87	3.85	0.71
메시지에 대한 태도	3	.83	3.89	0.70
메시지에 대한 신뢰도	6	.74	3.80	0.59

참조. 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점, 프로그램 참여의도, 신체활동 태도 변화, 신체활동 의도 변화. 메시지에 대한 태도, 메시지에 대한 신뢰도의 범위는 1~5점.

## (3) 조작 점검 결과

실험 자극물로 제시된 뉴스레터의 조작을 점검하기 위해 메시지 프레임 집단(긍정 초점 77명, 부정 초점 74명) 간 통제변수의 차이를 분석한  $t$ -검증 결과는 <표 17>과 같다. 분석 결과, 뉴스레터 내용 평가는 긍정 초점의 집단( $m = 4.32$ ,  $sd = 0.85$ )이 부정 초점의 집단( $m = 2.89$ ,  $sd$

= 1.19)보다 유의하게 높았으며( $t = 8.49, p < .001$ ), 이는 메시지가 긍정적으로 프레이밍 된 집단에서 뉴스레터의 내용을 더욱 긍정적 측면이 강조된 것으로 평가했음을 의미한다. 이는 실험 자극물이 연구자의 의도대로 조작되었음을 지지했다. 또한, 신체상 지각 및 기대에 관한 응답에 있어서는 메시지 프레이밍 집단 간 차이가 유의하지 않았으며, 이는 집단 간 동질성을 지지했다. 반면, 메시지에 대한 태도의 경우 긍정 초점의 집단( $m = 4.03, sd = 0.75$ )이 부정 초점의 집단( $m = 3.74, sd = 0.63$ )보다 유의하게 높았으며( $t = 8.49, p < .001$ ), 메시지에 대한 신뢰도 또한 유의하지는 않았지만, 긍정 초점의 집단이 부정 초점의 집단보다 높은 경향을 보였다. 이에 따라 가설 검증 과정에서 메시지에 대한 태도 및 신뢰도는 통제변수로 적용되었다.

표 17. 메시지 프레이밍 집단 간 독립표본  $t$ -검증 결과

종속변수	메시지 프레이밍 집단		$t$
	긍정 초점 ( $n = 77$ )	부정 초점 ( $n = 74$ )	
뉴스레터 내용 평가	4.32 (0.85)	2.89 (1.19)	8.49***
실제적 신체상	7.87 (3.54)	8.43 (3.46)	-0.99
이상적 신체상	7.53 (3.63)	7.58 (3.18)	-0.09
당위적 신체상	7.53 (2.53)	8.23 (2.72)	-1.63
이상적 신체상 기대	65.70 (24.24)	66.14 (24.46)	-0.11
당위적 신체상 기대	57.45 (33.21)	62.16 (35.32)	-0.84
메시지에 대한 태도	4.03 (0.75)	3.74 (0.63)	2.55*
메시지에 대한 신뢰도	3.89 (0.57)	3.71 (0.61)	1.83

참조 1. 뉴스레터 내용 평가는 1점(부정적 손실을 강조한다) ~ 5점(긍정적 이익을 강조한다), 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점, 메시지에 대한 태도, 메시지에 대한 신뢰도의 범위는 1~5점.

참조 2. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

\* $p > .05$ , \*\*\* $p > .001$

#### (4) 가설 검증 결과

우선, 신체상 기대에 따른 집단 구분은 이상적 신체상 기대 점수 및 당위적 신체상 기대 점수 중 더욱 높은 값을 응답한 유형으로 최초 분류

했으며, 이 값에서 차이가 없는 경우에는 의미분별 척도에 대한 응답을 기준으로 추가 분류했다. 최초 분류 결과, 이상적 신체상 기대 집단은 56명, 당위적 신체상 기대 집단은 61명, 그리고 기대 점수의 차이가 없는 경우는 34명으로 나타났으며, 추가 분류를 통해 이상적 신체상 기대 집단은 79명 그리고 당위적 신체상 기대 집단은 72명으로 최종 분류됐다.

다음으로, 신체상 기대에 따른 신체상/신체활동 조절초점 성향의 차이를 분석한 *t*-검증 결과는 <표 18>과 같다. 분석 결과, 신체상 향상초점은 이상적 신체상 기대 집단( $m = 5.34, sd = 0.74$ )이 당위적 신체상 기대 집단( $m = 5.01, sd = 0.85$ )보다 유의하게 높았으나( $t = 2.55, p < .05$ ), 신체상 예방초점은 이상적 신체상 기대 집단( $m = 3.49, sd = 1.25$ )이 당위적 신체상 기대 집단( $m = 4.13, sd = 1.04$ )보다 유의하게 낮았다( $t = -3.37, p < .01$ ). 또한 신체활동 조절초점의 경우, 이상적 신체상 기대 집단( $m = 4.38, sd = 0.58$ )이 당위적 신체상 기대 집단( $m = 4.04, sd = 0.83$ )보다 유의하게 높았으며( $t = 2.88, p < .01$ ), 이는 이상적 신체상 기대 집단이 신체활동에 대한 향상 초점을 높게 나타낸 것을 의미한다. 이상의 결과는 가설6의 모든 세부 가설들을 지지했다.

표 18. 신체상 기대 집단 간 독립표본 *t*-검증 결과

종속변수	신체상 기대 집단		<i>t</i>
	이상적 신체상 기대 ( $n = 79$ )	당위적 신체상 기대 ( $n = 72$ )	
신체상 향상초점	5.34 (0.74)	5.01 (0.85)	2.55*
신체상 예방초점	3.49 (1.25)	4.13 (1.04)	-3.37**
신체활동 조절초점	4.38 (0.58)	4.04 (0.83)	2.88**

참조 1. 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점은 1점(예방초점) ~ 5점(향상초점).

참조 2. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

\* $p > .05$ , \*\* $p > .01$

마지막으로, 신체상 기대의 유형에 따른 메시지 프레이밍의 효과를 검증하기 위해 이원 다변량 공분산분석을 수행했다. 첫째, 다변량 분산분석을 수행하기에 앞서 자료의 다양한 조건들을 검토했다(Hair et al.,

2010). 자료의 정규성 및 척도의 신뢰도는 앞서 산출한 통계치들을 통해 지지되었으며, 이를 통해 다변량 정규분포를 가정했다. 둘째, 종속변수들 사이에는 중간에서 높은 상관관계가 나타났으며( $r = .33 \sim .73, p < .01$ ), 이는 다중공선성의 가능성이 낮은 것을 의미한다. 셋째, 집단 간 종속변수의 등분산성(homoscedasticity)은 Box 검증 결과를 통해 지지되지 않았지만(Box's  $M = 31.11, F = 1.66, p < .05$ ), 집단 간 표본크기의 비율이 1.5를 초과하지 않았으므로(비율 = 1.06 ~ 1.26; 이상x공정 43명, 이상x부정 36명, 당위x공정 34명, 당위x부정 38명), 동질성 위반에 따른 영향은 최소한으로 가정했다. 이상의 결과를 통해 수집된 자료는 다변량 분산분석을 수행하는데 적합한 것으로 검토되었다(Hair et al., 2010).

이에 따라 메시지에 대한 태도 및 신뢰도를 통제변수로, 신체상 기대 및 메시지 프레이밍 집단을 독립변수로, 프로그램 참여 의도, 신체활동 태도 변화 및 신체활동 의도 변화를 종속변수로 설정한 이원 다변량 공분산분석의 결과는 <표 19>와 같다. 분석 결과, 모형의 절편이 유의하므로 집단 간 평균 벡터(mean vector 또는 중심centroid)는 다른 것으로 나타났다. 또한, 가설 검정을 위한 통계치인 신체상 기대와 메시지 프레이밍의 상호작용 효과( $\lambda = .89, F = 5.93, p < .01$ )가 유의하며, 효과 크기(부분  $\eta^2 = .11$ )는 중간(medium; .06 ~ .14) 수준으로 나타났다.

표 19. 이원 다변량 공분산분석 결과

독립변수	Wilks의 $\lambda$	$F$	$p$	부분 $\eta^2$
절편	.57	35.92	< .001	.43
메시지에 대한 태도	.80	12.30	< .001	.21
메시지에 대한 신뢰도	.96	1.87	.14	.04
신체상 기대(A)	.96	2.26	.08	.05
메시지 프레이밍(B)	.99	0.28	.84	.01
<u>A * B</u>	<u>.89</u>	<u>5.93</u>	<u>&lt; .01</u>	<u>.11</u>

참조 1. 메시지에 대한 태도 및 신뢰도는 공변량으로 통제하고, 종속변수는 프로그램 참여 의도, 신체활동 태도 변화, 신체활동 의도 변화로 설정함.

참조 2.  $F$  검증의 가설(집단 간) 자유도는 3, 오차(집단 내) 자유도는 143.

가설 검정을 위해 종속변인별 독립변수의 영향력(개체 간 효과)을 검증한 결과는 <표 20>과 같다.<sup>9)</sup> 분석 결과, 신체상 기대 및 메시지 프레임의 주효과는 모든 종속변수에 대해 유의하지 않았으나, 신체상 기대와 메시지 프레임의 상호작용 효과는 프로그램 참여 의도( $F = 11.14, p < .01$ ) 및 신체활동 의도 변화( $F = 13.14, p < .001$ )에 대해 유의한 것으로 나타났다. 또한, 종속변수별 설명력( $r^2$ )은 프로그램 참여 의도 분산의 약 10%, 신체활동 태도 변화 분산의 약 30%, 그리고 신체활동 의도 변화 분산의 약 23%를 나타냈다.

---

9) 정보제공을 목적으로, 각 종속변수별 유의하지 않은 공변량의 효과를 제거한 연구모형 분석 결과는 <부록 9>에 제시되어 있다.

표 20. 개체 간 효과 검증 결과

종속변수	분산원	제곱합	자유도	평균 제곱	F	r <sup>2</sup>
프로그램 참여 의도	수정된 모형	7.12	5	1.42	4.36**	.13 (.10)
	절편	33.36	1	33.36	102.12***	
	메시지에 대한 태도	0.58	1	0.58	1.77	
	메시지에 대한 신뢰도	0.13	1	0.13	0.39	
	신체상 기대(A)	1.18	1	1.18	3.60	
	메시지 프레이밍(B)	0.17	1	0.17	0.52	
	A * B	3.64	1	3.64	11.14**	
	오차	47.36	145	0.33	-	
	전체	2045.06	151		-	
	수정된 합계	54.48	150		-	
신체활동 태도 변화	수정된 모형	23.58	5	4.72	13.93***	.32 (.30)
	절편	8.91	1	8.91	26.32***	
	메시지에 대한 태도	12.18	1	12.18	35.97***	
	메시지에 대한 신뢰도	0.14	1	0.01	0.04	
	신체상 기대(A)	0.53	1	0.53	1.55	
	메시지 프레이밍(B)	0.02	1	0.02	0.05	
	A * B	1.22	1	1.22	3.61	
	오차	49.10	145	0.34	-	
	전체	2252.11	151		-	
	수정된 합계	72.68	150		-	
신체활동 의도 변화	수정된 모형	19.06	5	3.81	9.84***	.25 (.23)
	절편	13.36	1	13.36	34.46***	
	메시지에 대한 태도	3.47	1	3.47	8.95**	
	메시지에 대한 신뢰도	1.03	1	1.03	2.66	
	신체상 기대(A)	0.04	1	0.04	0.10	
	메시지 프레이밍(B)	0.03	1	0.03	0.07	
	A * B	5.09	1	5.09	13.14***	
	오차	56.20	145	0.39	-	
	전체	2313.33	151		-	
	수정된 합계	75.26	150		-	

참조 1. 메시지에 대한 태도 및 신뢰도는 공변량으로 통제됨.

참조 2. r<sup>2</sup> 열의 괄호안 수치는 수정된 r<sup>2</sup>을 나타냄.

\*\*p > .01, \*\*\*p > .001

구체적인 상호작용 패턴을 확인하기 위해 집단별 종속변수 추정치를 산출하고 도식화한 결과는 <표 21> 및 <그림 13>과 같다. 종속변수 추정치에 대해서, 이상적 신체상 기대 집단에서는 긍정 초점의 조건이 부정 초점의 조건보다 높은 값을 나타냈으며, 당위적 신체상 기대 집단에서는 그 반대의 결과가 나타났다. 이러한 교차 상호작용(crossover-interaction) 패턴은 상호작용 효과가 유의하지 않았던 신체활동 태도 변화에서도 유사하게 나타났다. 이상의 결과들은 가설7을 지지했다.

표 21. 집단별 종속변수 추정치

종속변수	집단				전체
	이상적 신체상 기대		당위적 신체상 기대		
	긍정 초점 ( <i>n</i> = 43)	부정 초점 ( <i>n</i> = 36)	긍정 초점 ( <i>n</i> = 34)	부정 초점 ( <i>n</i> = 38)	
프로그램 참여 의도	3.92 (0.09)	3.48 (0.10)	3.39 (0.10)	3.66 (0.09)	3.61 (0.05)
신체활동 태도 변화	3.99 (0.10)	3.49 (0.11)	3.70 (0.12)	3.96 (0.11)	3.79 (0.06)
신체활동 의도 변화	4.12 (0.69)	3.54 (0.71)	3.61 (0.65)	4.05 (0.60)	3.83 (0.05)

참조 1. 프로그램 참여의도, 신체활동 태도 변화, 신체활동 의도 변화의 범위는 1~5점.

참조 2. 집단별/전체 종속변수 추정치는 평균 (표준오차).

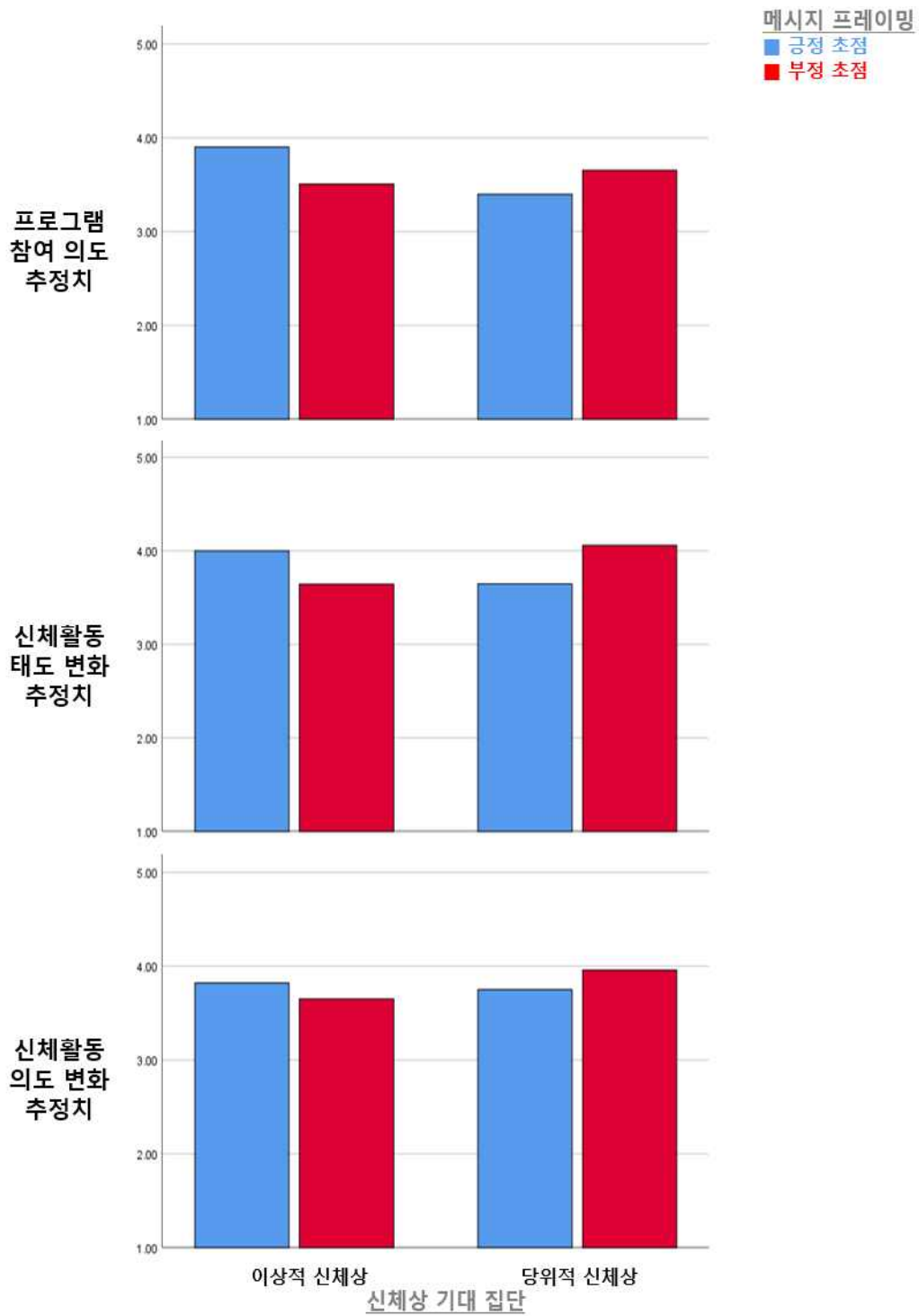


그림 13. 종속변수별 상호작용 패턴



## 4) 논의

연구 3은 신체상 영역에 대한 기대가 관련된 목표를 달성하기 위한 의사결정에 미치는 영향을 규명하기 위해 수행됐다. 연구가설은 조절초점 이론에 따른 자기조절의 유형과 그에 따른 조절부합 효과의 조건을 토대로 추론되었다. 즉, 이상적 신체상에 대한 기대는 향상초점의 성향과 관련되며, 당위적 신체상에 대한 기대는 예방초점의 성향과 관련될 것으로 가정했다. 또한, 이러한 개인차에 근거한 메시지 프레이밍은 신체상 및 신체활동에 관한 선택을 촉진할 것으로 가정하고, 이를 검증하기 위한 피험자 간 요인설계를 적용한 조작 및 측정을 설계했다. 가설을 검증하기 위해, 대학교 체육수업을 수강하는 학생들을 대상으로 실험 설문을 통해 자료를 수집했고, 수집된 자료에 대한 통계적 검증을 수행했다. 연구 결과는 모든 가설을 모두 지지했다. 이상의 결과는 다음과 같이 논의되었다.

### (1) 결과 해석

연구 결과는 신체상에 대한 기대가 조절초점 성향에 영향을 미치는 것을 나타냈다. 구체적으로, 이상적 신체상에 대한 기대가 높은 개인은 신체상 및 신체활동에 관한 향상초점의 성향이 강했으며, 반대로 당위적 신체상 기대는 예방초점의 성향과 관련된 것으로 나타났으며, 이는 가설 6을 지지했다. 조절초점 이론에 따르면, 다양한 영역의 자기상태를 포함하는 자기지침(self-guide)은 조절초점의 성향에 영향을 미친다(강혜자, 2009, 2016). 즉, 현재 자기상태와 비교하여 미래의 예상되거나 기대되는 자기상태의 유형은 개인의 자기조절 과정을 좌우하는 지표가 되는 것이다(Higgins, 1998, 2005). 현재보다 더욱 긍정적인 상태로 변화하길 원하는, 즉 이상적 목표에 대한 기대가 높은 개인은 그러한 결과를 달성하기 위한 향상초점의 전략을 수립할 것이다. 이러한 개인은 이상적 성취에 초점을 맞추고, 성공의 가능성과 보상을 최대화하기 위해 행동할 것이다. 반면, 지금보다 더 나빠지지 않길 바라는, 즉 당위적 목표를 지닌 개인은

그러한 상태를 피하기 위한 예방초점의 전략을 수립할 것이다. 이러한 개인은 당위적 기준에 초점을 맞추고, 실패의 위협과 피해를 최소화하기 위해 행동할 것이다. 이러한 가설적 관계는 여러 선행연구를 통해 검증되어 왔다(Haaga et al., 2008; Levinson & Rodebaugh, 2013; Ouschan et al., 2007; Shah & Higgins, 21997; Shah et al., 1998; Shu & Lam, 2011). 건강운동 맥락의 선행연구들은 조절초점이 신체활동에 대한 선호도 및 동기에 영향을 미친다는 것을 주장했지만(Daryanto et al., 2010; Latimer et al., 2008; Pfeffer, 2013), 그러한 조절초점 성향의 예측변인은 검증되지 않았다. 현재 연구에서는 이상 및 당위 영역의 자기상태(즉, 목표)가 조절초점 성향을 형성하는 자기지침의 역할을 한다는 것을 규명했다. 연구 결과에 따르면, 이상적 신체상을 얻고자 동기화된 개인은 신체상을 개선할 기대를 가지고 있으며, 신체활동을 통해 얻을 수 있는 혜택에 관심이 클 것으로 기대된다. 반면, 당위적 신체상에 동기화된 개인은 신체상이 악화될 우려를 가지고 있으며, 신체활동을 통해 막을 수 있는 피해에 관심이 클 것으로 기대된다.

또한, 이러한 개인차에 기반한 메시지 프레이밍의 조작은 조절부합 효과를 증명했다. 즉, 이상적 신체상 기대가 높은 사람들은 신체상의 긍정적 변화가 강조된 메시지를, 반대로 당위적 기대가 높은 사람들은 부정적 변화가 강조된 메시지를 수용했을 때, 신체활동 참여에 대해 더욱 호의적인 반응을 응답했다. 이러한 결과는 조절부합 효과를 의미하며, 이는 가설7을 지지했다. 조절부합 효과는 개인의 목표에 대한 지향성(즉, 조절초점)과 목표를 둘러싼 환경 및 수단 사이에 일치성이 지각될 때 발생하며, 이는 판단 및 의사결정, 태도 및 행동 변화, 과제 수행의 여러 맥락에서 검증되어 왔다(Higgins, 2000, 2005). 이처럼 조절부합 효과가 발생하는 이유는 인지 조화에 따른 긍정적 정서 경험(예: feel right)과 정보처리의 효율성으로 해석된다(Lee & Aaker, 2004). 즉, 조절부합 상황에서 개인은 자신이 목표를 추구하는 과정에 대한 긍정적인 평가와 정서를 경험하고, 그러한 정보를 포함한 환경을 더욱 쉽게 수용하며, 따라서 행동에 대한 호의적인 태도와 높은 동기를 지닐 수 있다. 현재 연구에서,

운동을 통해 신체상이 개선될 것이라는 긍정 초점의 메시지는 이상적 신체상에 대한 기대와 부합하며, 운동을 통해 신체상이 나빠지는 것을 막을 수 있다는 부정 초점의 메시지는 당위적 신체상에 대한 기대와 부합하는 것으로 나타났다. 종합적으로, 개인의 신체상에 대한 기대는 관련 행동에 대한 조절초점의 성향을 결정하는 중요한 목표라는 점이 증명되었다.

## (2) 학술적/실무적 함의

건강운동의 맥락에서는 주로 직접적으로 측정된 조절초점의 개인차에 기반한 설득 메시지의 효과를 검증하였지만(예: Latimer et al., 2008; Pfeffer, 2013), 어떠한 특성이 그러한 개인차를 예측하는지에 대해서는 알려진 바가 없다. 일반적으로 조절초점의 성향은 개인의 욕구, 목표에 대한 기대, 그리고 자기에 대한 평가를 통해 예측되지만(Higgins, 1999), 신체활동 참여 촉진이라는 맥락에서는 구체적인 욕구, 목표, 평가의 내용이 의미가 있을 것으로 추론되었다. 따라서 연구3에서는 개인의 조절초점 성향을 예측하기 위해, 신체상 기대라는 새로운 관점에 주목했다. 이는 자기불일치 이론에서 제안된, 불일치가 감소된 결과 및 상태에 대한 기대 또는 호감도를 의미하는 차이감소기대라는 변인으로부터 도출된 새로운 개념이다(강혜자, 2000; 임재원, 박준호, 2016; Duval et al., 1992). 게다가, BIAS라는 기존 척도를 응용하여 신체상 기대라는 변인을 비교적 간단하게 측정할 수 있었다. 그리고 연구 결과는 신체상 기대로부터 신체상 및 신체활동에 대한 조절초점을 예측할 수 있음을 보여주었다. 따라서 현재 연구는 Higgins의 자기불일치 및 조절초점 이론을 확장함으로써, 개인의 신체상 지각의 개인차를 중심으로 신체활동에 대한 동기화 과정을 더욱 세부적으로 이해할 수 있는 관점을 제공해줄 수 있다.

연구3은 실험 설계를 적용하여 메시지의 설득 효과를 검증했다. 신체상 기대에 따른 개인차는 메시지의 프레이밍에 반응하였으므로, 이를 고려한 개인화된 운동 프로그램을 개발할 수 있다. 이를 통해 신체활동에 대한 동기를 향상시키고, 더 효과적인 운동 가이드라인을 제시할 수 있

다(Daryanto et al., 2010). 예를 들어, 당위적 신체상 기대가 높은 사람들에게는 최소한의 건강 유지를 목표로 하는 걷기, 스트레칭 등의 저강도 운동을, 이상적 신체상 기대가 높은 사람들에게는 신체적 향상이 강조되는 고강도 운동을 제안할 수 있다. 나아가, 연구결과를 활용하여 신체활동 캠페인을 기획하고, 사람들의 신체활동 의식과 동기를 높일 수 있을 것이다. 예를 들어, 조절초점 성향에 따른 신체활동 효과를 설명하고 이를 활용한 신체활동 캠페인을 기획함으로써, 대중들의 참여와 관심을 유도할 수 있다. 나아가, 국가적인 정책 및 교육과정 개선 등의 방안을 모색하는데 활용될 수 있다. 예를 들어, 학교에서는 학생들의 신체상 지각 특성에 맞게 체육수업을 제공하여 교육 효과를 향상시킬 수 있다. 또한, 정부에서는 신체활동 촉진 정책을 설계할 때, 신체적 지각 유형을 반영한 인센티브 제도를 고려할 수 있다.

### (3) 한계 및 제언

연구3에서 개인차 분류는 신체상 기대라는 새로운 변인 및 측정방법을 통해 수행되었다. 이는 이론적/방법론적인 기여가 존재하지만, 집단 내(intra class) 수준에서 존재하는 개인 간 차이를 다루지 못한 한계가 존재한다. 즉, 신체상에 관한 차이감소기대의 수준은 개인이 처한 상황에 대한 통제 가능성에 대한 평가로서, 그에 대한 인지행동적 대처전략에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 차이감소기대가 높은 경우에는 신체상의 변화 메시지에 대한 관심 또는 수용도가 높을 수 있지만, 기대가 낮은 경우에는 그러한 자극에 영향을 받지 않을 수 있다. 이와 더불어 신체상 문제에 대한 관심도(Szymanski & Cash, 1995), 대처방식(Cash et al., 2005) 등 신체상 문제에 대한 개인차를 고려한다면, 연구 결과를 일반화하는데 도움이 될 것이다.

대학생 참여자들의 관심을 높이기 위해 대학에서 계획 중인 운동 프로그램에 관한 홍보 레터를 실험자극물로 활용했다. 실험집단 간 동질성을 확보하기 위해 오직 글로만 작성된 자극물을 활용했지만, 앞서 언급한 신체상 문제에 대한 관심과 실험에 대한 몰입을 증가시키기 위해서는

그림이나 사진 등 다양한 자극 형태를 고려해볼 필요가 있다. 특히 신체상 지각의 개인차는 관련 자극에 대한 인지적 편향을 유발하는 것으로 알려져 있기 때문에(Rodgers & DuBois, 2016), 신체상 기대의 개인차가 영향을 미칠 수 있는 신체상 관련 자극물에 대한 탐색은 흥미로운 연구가 될 것이다.

## 7. 결론

### 1) 연구요약

신체, 즉 몸은 인간이 세상과 접촉하는 매개체이다. 우리는 몸의 감각 기관을 통해 외부의 자극을 수용하고, 몸과 연결된 마음의 작용을 통해 그러한 자극을 해석하고 반응하며 살아간다. 몸과 마음의 관계에 대한 다양한 철학적 문제와 이론적 접근들이 존재하지만, 현재 연구는 우리의 신체적 모습에 대해 가장 직관적으로 떠올릴 수 있는 신체상이란 개념에 주목했다. 특히 Cash와 동료들이 제안하는 인지행동적 관점에서 신체상을 다차원적 개념으로 이해하고, 신체상 지각으로부터 발생하는 정서적·행동적 반응이 몸에 대한 관심을 기초로 하는 신체활동과 어떠한 관련성이 있는지를 규명하고자 했다. 즉, 현재 연구는 ‘몸에 대한 생각과 감정은 신체활동에 어떠한 영향을 미칠까?’라는 질문에서 시작되었으며, 이를 구체적으로 발전시키기 위해 다양한 심리학적 이론들(즉, 자기불일치, 자의식적 감정, 자기결정성, 조절초점 이론)을 검토했다.

연구의 목적은 개인의 신체상 지각에 따른 신체활동 참여의 인지행동적 과정을 규명함으로써, 신체활동 촉진을 위한 개입의 경험적 근거를 제공하는 것이며, 이에 따라 연구는 크게 세 가지 세부 주제로 구성되었다: 연구 1은 신체상 불일치와 자의식적 감정의 관계를, 연구 2는 신체상 자의식적 감정과 운동 참여의 관계를, 그리고 연구 3은 신체상 기대에 따른 조절초점 성향과 조절부합 효과를 검증했다. 먼저, 연구 1에서는 신체상 비교영역에 따라 각기 다른 정서적 경험을 예측할 것이라는 이론적 가설을 바탕으로, 신체상 불일치의 두 가지 유형(실제-이상/실제-당위 신체상 불일치)과 신체상 자의식적 감정(수치심/죄책감/자부심/자만심)의 관계를 검증했다. 연구 결과는 실제-이상 불일치가 사적 영역의 감정들(수치심 및 자부심)을 예측하며, 실제-당위 불일치가 공적 영역의 감정들(죄책감 및 자만심)을 예측한다는 것을 나타냈다. 이는 가설1,2를 모두

지지했다. 다음으로, 연구 2에서는 신체상 자의식적 정서 경험의 개인차를 도출하고, 신체활동에 대한 자결성 동기 및 실제 운동 참여를 예측해 보고자 했다. 연구 결과는 신체상 자의식적 감정의 유형이 두 집단(일치 감정 및 불일치 감정)으로 나뉘지고, 일치 감정 집단에서는 신체활동에 관한 자율적 동기가 높은 것으로 나타났으며, 불일치 감정 집단에서는 통제적 동기가 높게 나타났다. 이러한 집단 간 차이는 자결성 동기, 신체활동 의도와 운동 참여의 관계에 있어서도 유의미한 차이를 보여주었다. 즉, 일치 감정 집단에서는 자율적 동기로부터 신체활동 의도 및 운동 참여가 유의미하게 예측되었으며, 불일치 감정 집단에서는 통제적 동기로부터 그러한 관계가 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가설3,4,5를 모두 지지했다. 마지막으로, 연구 3에서는 신체상에 대한 기대로부터 조절초점 성향을 예측하고, 이를 토대로 조작한 메시지 프레이밍의 조절부합 효과를 검증하고자 했다. 연구 결과는 이상적 신체상 기대는 신체상 및 신체활동에 관한 향상초점과 관련되며, 당위적 신체상 기대는 예방초점과 관련되는 것을 보여주었다. 나아가, 이상 기대 집단에서는 긍정 초점의 메시지가, 당위 기대 집단에서는 부정 초점의 메시지가 더욱 효과적임을 나타냈으며, 이는 신체상 기대의 개인차를 고려한 메시지 프레이밍이 유의미하다는 것을 가리켰다. 이러한 결과는 가설6,7을 모두 지지했다.

전반적으로, 현재 연구는 신체상 지각으로부터 신체활동을 설명하는 인지행동적 과정을 규명하기 위해 여러 이론적 관점을 통합한 연구 문제를 도출하였고, 모든 연구가설을 지지하는 경험적 근거를 제시했다. 즉, 신체상 지각으로부터 생각과 감정, 감정과 행동, 그리고 생각과 행동의 관계가 통합적으로 검증된 것이다. 이는 신체상과 신체활동 사이의 복잡한 관계를 이해하는 통찰을 제공해줄 수 있다. 따라서, ‘몸에 대한 생각과 감정은 신체활동에 어떠한 영향을 미칠까?’라는 질문에 대해 다음과 같은 잠정적 결론을 내릴 수 있다: 신체상 지각은 몸에 대한 생각, 감정, 그리고 행동과 밀접한 상호작용을 가지며, 이는 신체활동에 대한 태도와 실제 행동을 예측한다.

## 2) 연구의 의의

현재 연구의 문제들은 여러 이론적 통합의 관점에서 구체화 되었다. 우선, 신체상에 대한 인지적 평가는 자기불일치 이론에서 제안하는 자기상태(즉, 실제적/이상적/당위적 신체상)에 대한 비교과정을 설명하며, 그에 따른 정서적 경험은 자의식적 감정의 발생 모델로부터 해석되었다. 그리고 신체활동 예측을 위해 자기결정성 이론의 틀에서 감정과 동기의 관계를 설명했다. 자기결정성 이론의 틀은 또한 조절초점 이론으로부터 신체상에 대한 기대와 조절초점 성향의 관계를 설명하는데 적용되었다. 이처럼 다양한 이론의 통합적 관점은 인지행동적 관점에서 신체상을 다차원적 개념으로 바라보는 입장에 기인한다. 나아가, 경험적 근거를 통해 증명된 연구 결과로부터 우리는 신체상 지각과 신체활동의 관계를 이해할 수 있는 관점을 얻을 수 있으며, 이는 건강행동의 동기화 과정을 설명하는 유용한 이론적 토대가 될 수 있다.

또한, 각 세부 연구의 결과들은 기존 문헌에 새로운 지식을 기여할 수 있다. 연구 1은 신체상 불일치의 비교영역에 따라 다른 내용의 감정을 예측할 수 있음을 보여주었으며, 이는 자기불일치 이론의 정서적 반응에 대한 설명을 보완함과 동시에 자의식적 감정의 발생 과정에 대한 이해를 향상시킬 수 있다. 다음으로, 연구 2는 신체상 자의식적 감정과 신체활동 행동 규제의 관계를 개인중심 접근을 통해 지지했으며, 나아가 선행연구에서 검증되지 않았던 실제 행동의 예측을 수행하였다는 점에서 새로운 지식을 제공해줄 수 있다. 마지막으로, 연구 3은 신체상 기대라는 새로운 구성개념을 통해 조절초점의 성향을 예측하였다는 독창성이 있으며, 이 과정에서 기존 측정도구를 응용한 새로운 활용법을 제안하였다는 점에서 의미를 가질 수 있다.

현재 연구의 결과를 토대로 현장에서는 다음과 같은 실천을 시도해볼 수 있다. 첫째, 신체상 지각에 존재하는 편향을 줄이기 위한 개입으로 인지적 접근을 고려해볼 수 있다. 즉, 신체상 불일치를 야기하는 내부 및 외부 압력에 대한 개인의 신념을 변화시킴으로써, 신체활동 참여에 영향



을 미칠 수 있는 자의식적 감정을 조절해볼 수 있다. 둘째, 신체상 자의식적 감정의 유형에 따라 개별화된 운동 처치를 제공할 수 있다. 일치 및 불일치 감정의 유형에 따라 관심을 가지는 신체활동의 목표와 보상이 다를 수 있으며, 이는 실제 운동 참여를 예측할 수 있기 때문이다. 셋째, 신체상 기대를 고려한 운동 프로그램 및 홍보전략을 개발할 수 있다. 개인이 신체상과 관련해 가지고 있는 기대는 신체활동에 대한 접근 방식과 더불어 관련된 정보를 해석하는데 차이를 만들어낼 수 있기 때문이다.

종합적으로, 현재 연구는 신체상 지각과 신체활동의 관계를 이해하는 통합적 관점을 제안하며, 개인의 신체활동 참여를 예측하고 조절하는데 도움이 될 수 있는 새로운 지식을 제공해줄 수 있다. 분명하게, 개인의 신체활동을 기술하고 이해하며 예측하기 위해서는, 몸에 대한 생각 및 감정을 살펴볼 필요가 있다. 현재 연구는 이에 관한 근거를 제공한다.

### 3) 향후 연구 방향

현재 연구에서 도출된 한계점으로부터 다음과 같은 연구의 방향성이 제안된다. 첫째, 신체상 불일치의 개념을 확장하여, 다양한 영역의 신체상들을 포함하여 그 기능을 검증해볼 수 있다. 어떠한 유형의 신체상 불일치가 정서적 반응과 신체활동 참여에 관련되는지를 탐색함으로써, 더욱 의미 있는 신체상 지각 관련 변수를 찾을 수 있다. 이와 더불어, 개별 영역에서의 불일치의 방향과 수준 그리고 이들의 상호작용을 고려한다면 더욱 다채로운 결과를 확인해볼 수 있다. 둘째, 현재 연구에서 검증된 결과의 통계적 검정력을 높이기 위해, 포함되지 않은 변수들을 고려해볼 수 있다. 신체상 불일치와 자의식적 감정의 관계는 개인의 자의식 수준이나 신체상에 대한 중요도에 의해 조절될 수 있다. 신체상 자의식적 감정과 신체활동의 관계는 신체상 대처 방식에 따라 달리 해석될 수 있다. 신체상 기대의 영향력은 차이감소기대의 수준에 따라 달라질 수 있다. 또한, 인구통계학적 특성을 고려하여 현재 연구의 예측력이 달라질 수 있으므로, 다양한 대상을 특정한 연구의 복제(replication)가 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 강혜자. (2000). 자기차이, 정서 및 신체증상의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 5(2), 193-208.
- 강혜자. (2009). 자기차이와 조절초점. **지역과 세계 (구 사회과학연구)**, 33(2), 169-187.
- 강혜자. (2016). 사회비교와 자기비교의 두 과정에 관한 분석. **Journal of Digital Convergence**, 14(3), 445-452.
- 권석만. (2015). **현대 성격심리학**. 서울: 학지사.
- 김기범, 김양하. (2004). 자의식적 정서로서 부끄러움의 경험 준거와 심리적 기능 분석. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 18(3), 29-45.
- 김기환, 김인준, 방신웅. (2012). 건강운동 참여 증대를 위한 효과적인 커뮤니케이션 전략에 관한 연구: 조절초점과 메시지 프레이밍 이론을 중심으로. **체육과학연구**, 23(3), 586-597.
- 김보람, 천승현. (2018). 계획행동이론(TPB)으로 본 대학생들의 교양체육에 대한 인식과 의도, 그리고 여가시간 운동행동 간의 관계. **한국체육학회지**, 57(1), 305-319.
- 김영호, 양재근, 이종훈. (2007). 신체활동의 변화단계를 예측하기 위한 자결성이론의 적용. **체육과학연구**, 18(4), 208-217.
- 노언경, 정송, 홍세희. (2014). 잠재프로파일 분석을 통한 아동·청소년 비행 유형 분류 및 영향요인 검증. **한국청소년연구**, 25(4), 211-240.
- 류의근. (2019). **메트로-퐁티의 신체현상학**. 서울: 세창출판사
- 문화체육관광부. (2022). **2022년 국민생활체육조사**. 2022년 12월. [https://www.mcst.go.kr/kor/s\\_policy/dept/deptView.jsp?pSeq=1691&pDataCD=0417000000&pType=](https://www.mcst.go.kr/kor/s_policy/dept/deptView.jsp?pSeq=1691&pDataCD=0417000000&pType=).
- 박원우, 손승연, 박해신, 박혜상. (2010). 적정 표본크기 (sample size) 결정을 위한 제언. **Seoul Journal of Industrial Relations**, 21, 51-85.

- 박종화. (2018). 무용전공 예술고등학생의 신체-외모 자가지각 정서가 무용경연 스트레스와 무용자신감에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 26(2), 163-170.
- 서남윤, 정용철. (2012). 자기평가체형에 따른 사회적 체형불안과 신체적 자기개념 차이 분석. **Journal of The Korean Data Analysis Society**, 14(6), 3391-3404.
- 안광호, 이지은, 전주언. (2009). 명품브랜드-자아 동일시가 브랜드 애착과 브랜드 몰입에 미치는 영향. **Asia Marketing Journal**, 10(4), 1-33.
- 안효연, 장도진. (2022). 여성 건강운동 참여자의 자의식과 사회적 체형불안의 관계: 운동 전념의 조절효과 검증. **한국체육과학회지**, 31(5), 345-359.
- 이규일. (2014). 뇌 과학적 관점에서 바라본 신체활동과 인지 관계. **한국스포츠교육학회지**, 21(4), 1-30.
- 이정보. (2010). 체화된 인지 (Embodied Cognition) 접근과 학문간 융합-인지과학 새 패러다임과 철학의 연결이 주는 시사. **철학사상**, 38, 27-66.
- 임재원, 박준호. (2016). 사전반추와 차이감소기대가 사회불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 21(2), 495-511.
- 장익영. (2014). 생활체육 참여 여성의 사회적 체형불안이 운동정서 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 28(1), 87-99.
- 장혜주. (2016). 무용전공 대학생의 신체-외모 자가지각 정서척도 (BASES) 의 신뢰도와 타당도 검증. **한국체육학회지**, 55(5), 605-618.
- 정용민, 정상훈. (2011). 대학생의 지각된 신체상 불일치에 따른 신체불만족과 사회적 체형불안. **한국체육과학회지**, 20(5), 423-437.
- 천경민, 표내숙. (2008). 청소년의 운동변화단계에 따른 기본적 심리욕구. **한국사회체육학회지**, 34(1), 515-523.

- 한덕웅. (2006). *인간의 동기심리*. 서울: 박영사.
- 홍세희. (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회*, 19(1), 161-177.
- Aaker, J. L., & Lee, A. Y. (2006). Understanding regulatory fit. *Journal of marketing research*, 43(1), 15-19.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Massachusetts: Wolters Kluwer.
- Ahn, J., Kim, Y., & Jang, D. (2023). Physical activity intention-behavior gap during the COVID-19 pandemic: the moderating role of motivation and health-belief. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-21.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179 - 211.
- Ajzen, I. (2002). Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations. Available at: <https://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Alcaraz-Ibañez, M., Chiminazzo, J. G. C., Sicilia, A., & Fernandes, P. T. (2021). Body and appearance-related self-conscious emotions and exercise addiction in Brazilian adolescents: A person-centred study. *Journal of Sports Sciences*, 39(13), 1528-1536.
- Assaiante, C., Barlaam, F., Cignetti, F., & Vaugoyeau, M. (2014). Body schema building during childhood and adolescence: a neurosensory approach. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, 44(1), 3-12.
- Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188.

- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image, 2*(3), 285–297.
- Avraham, R., Van Dijk, D., & Simon-Tuval, T. (2016). Regulatory focus and adherence to self-care behaviors among adults with type 2 diabetes. *Psychology, Health & Medicine, 21*(6), 696–706.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist, 44*(9), 1175–1184.
- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Harp, A. R. (2017). Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states. *Personality and Individual Differences, 111*, 232–237.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological review, 97*(1), 90–113.
- Bennett, D. H. (1960). The body concept. *Journal of Mental Science, 106*(442), 56–75.
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of women quarterly, 30*(3), 239–251.
- Boldero, J., & Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of personality and social psychology, 78*(1), 38.
- Brown, W. J., Mishra, G., Lee, C., & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: relationship with well being and symptoms. *Research quarterly for exercise and sport, 71*(3), 206–216.
- Brudzynski, L. R., & Ebben, W. (2010). Body image as a motivator

- and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3(1), 14-24.
- Brunet, J., Gunnell, K. E., Gaudreau, P., & Sabiston, C. M. (2015). An integrative analytical framework for understanding the effects of autonomous and controlled motivation. *Personality and Individual Differences*, 84, 2-15.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Bynum IV, W. E., & Artino Jr, A. R. (2018). Who am I, and who do I strive to be? Applying a theory of self-conscious emotions to medical education. *Academic Medicine*, 93(6), 874-880.
- Cafri, G., Van Den Berg, P., & Brannick, M. T. (2010). What have the difference scores not been telling us? A critique of the use of self-ideal discrepancy in the assessment of body image and evaluation of an alternative data-analytic framework. *Assessment*, 17(3), 361-376.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of health psychology*, 14(6), 780-793.
- Cardinali, L., Brozzoli, C., & Farne, A. (2009). Peripersonal space and body schema: two labels for the same concept?. *Brain topography*, 21(3), 252-260.
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 39-47)*. New York: Guilford press.

- Cash, T. F. (2011). Crucial considerations in the assessment of body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 129-137)*. New York: Guilford press.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research, 58*(2), 190-199.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.)*. New York: Guilford press.
- Castonguay, A. L., Brunet, J., Ferguson, L., & Sabiston, C. M. (2012). Weight-related actual and ideal self-states, discrepancies, and shame, guilt, and pride: Examining associations within the process model of self-conscious emotions. *Body Image, 9*(4), 488-494.
- Castonguay, A. L., Pila, E., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2015). Body-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men. *American Journal of Men's Health, 9*(3), 209-221.
- Castonguay, A. L., Sabiston, C. M., Crocker, P. R., & Mack, D. E. (2014). Development and validation of the body and appearance self-conscious emotions scale (BASES). *Body Image, 11*(2), 126-136.
- Castonguay, A. L., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., & Wilson, P. M. (2016). Introducing an instrument to measure body and fitness-related self-conscious emotions: The BSE-FIT. *Psychology of Sport and Exercise, 23*, 1-12.
- Cesario, J., Corker, K. S., & Jelinek, S. (2013). A self-regulatory

- framework for message framing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(2), 238-249.
- Cesario, J., Grant, H., & Higgins, E. T. (2004). Regulatory fit and persuasion: Transfer from "feeling right.". *Journal of personality and social psychology*, 86(3), 388-404.
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue?. *Sleep medicine reviews*, 20, 59-72.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9 to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 36(1), 76-86.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 461-467.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Tylka, T. L., & McMahon, A. K. (2019). The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. *Body image*, 29, 110-117.
- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Hepburn, S., Fennell, M. V., & Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 775-787.
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings.



- Journal of sport and exercise psychology*, 16(1), 70–82.
- Cui, M. (2020). Introduction to the k-means clustering algorithm based on the elbow method. *Accounting, Auditing and Finance*, 1(1), 5–8.
- Damasio, A. R. (1999). How the brain creates the mind. *Scientific American*, 281(6), 112–117.
- Daryanto, A., de Ruyter, K., Wetzels, M., & Patterson, P. G. (2010). Service firms and customer loyalty programs: a regulatory fit perspective of reward preferences in a health club setting. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38, 604–616.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 19–43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185.
- De Vignemont, F. (2010). Body schema and body image—Pros and cons. *Neuropsychologia*, 48(3), 669–680.
- Devlin, B., Bacanu, S. A., Klump, K. L., Bulik, C. M., Fichter, M. M., Halmi, K. A., ... & Kaye, W. H. (2002). Linkage analysis of anorexia nervosa incorporating behavioral covariates. *Human Molecular Genetics*, 11(6), 689–696.
- Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J. P. (1992). Effects of self-focus, discrepancy between self and standard, and outcome expectancy favorability on the tendency to match self to standard or to withdraw. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 340.
- Fernando, J. W., Kashima, Y., & Laham, S. M. (2014). Multiple

- emotions: A person-centered approach to the relationship between intergroup emotion and action orientation. *Emotion*, *14*(4), 722-732.
- Fisher, S. (1963). Body image and hypnotic response. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *11*(3), 152-162.
- Fisher, S., & Cleveland, S. E. (1968). *Body Image and Personality (2nd ed.)*. New York: Dover.
- Frederick, D. A., & Reynolds, T. A. (2022). The value of integrating evolutionary and sociocultural perspectives on body image. *Archives of Sexual Behavior*, *51*(1), 57-66.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, *21*(2), 173-206.
- Freitas, A. L., & Higgins, E. T. (2002). Enjoying goal-directed action: The role of regulatory fit. *Psychological science*, *13*(1), 1-6.
- Frieling, H., Römer, K. D., Wilhelm, J., Hillemacher, T., Kornhuber, J., de Zwaan, M., ... & Bleich, S. (2006). Association of catecholamine-O-methyltransferase and 5-HTTLPR genotype with eating disorder-related behavior and attitudes in females with eating disorders. *Psychiatric genetics*, *16*(5), 205-208.
- Fuglestad, P. T., Rothman, A. J., & Jeffery, R. W. (2008). Getting there and hanging on: the effect of regulatory focus on performance in smoking and weight loss interventions. *Health Psychology*, *27*(3S), S260-S270.
- Gallagher, S. (2005). Dynamic models of body schematic processes. In De Preester, H., & Knockaert, V. (Eds.). *Body Image and Body Schema* (pp. 233-250). Amsterdam: John Benjamins Publishers.

- Gardner, R. M. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 146-153)*. New York: Guilford press.
- Gardner, R. M. (2012). Measurement of perceptual body image. *Encyclopedia of body image and human appearance, 2*, 526-532.
- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and individual differences, 48*(2), 107-111.
- Gardner, R. M., Jappe, L. M., & Gardner, L. (2009). Development and validation of a new figural drawing scale for body image assessment: the BIAS BD. *Journal of clinical psychology, 65*(1), 113-122.
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health education research, 21*(6), 836-847.
- Gleeson, K., & Frith, H. (2006). (De) constructing body image. *Journal of health psychology, 11*(1), 79-90.
- Goodgold-Edwards, S. A., & Cermak, S. A. (1990). Integrating motor control and motor learning concepts with neuropsychological perspectives on apraxia and developmental dyspraxia. *The American Journal of Occupational Therapy, 44*(5), 431-439.
- Grant, A. M., Nurmohamed, S., Ashford, S. J., & Dekas, K. (2011). The performance implications of ambivalent initiative: The interplay of autonomous and controlled motivations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*,

116(2), 241-251.

- Grant, C., & Osanloo, A. (2014). Understanding, selecting, and integrating a theoretical framework in dissertation research: Creating the blueprint for your “house”. *Administrative issues journal: connecting education, practice, and research*, 4(2), 12-26.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9), 757-765.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29.
- Haaga, D. A., Friedman-Wheeler, D. G., McIntosh, E., & Ahrens, A. H. (2008). Assessment of individual differences in regulatory focus among cigarette smokers. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 30, 220-228.
- Hagger, M. S. (2009). Theoretical integration in health psychology: Unifying ideas and complementary explanations. *British Journal of Health Psychology*, 14, 189-194.
- Hagger, M. S., Chan, D. K., Protogerou, C., & Chatzisarantis, N. L. (2016). Using meta-analytic path analysis to test theoretical predictions in health behavior: An illustration based on meta-analyses of the theory of planned behavior. *Preventive Medicine*, 89, 154-161.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2009). Integrating the theory

- of planned behaviour and self determination theory in health behaviour: A meta analysis. *British journal of health psychology*, 14(2), 275-302.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Biddle, S. J. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British journal of health psychology*, 7(3), 283-297.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C.(2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. UK: Pearson.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), 33-47.
- Hay, E. L., & Diehl, M. (2011). Emotion complexity and emotion regulation across adulthood. *European journal of ageing*, 8(3), 157-168.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. *Advances in experimental social psychology*, 22, 93-136.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in experimental social psychology*, 30, 1-46.
- Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of

- Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1313–1317.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: value from fit. *American psychologist*, 55(11), 1217–1230.
- Higgins, E. T. (2005). Value from regulatory fit. *Current directions in psychological science*, 14(4), 209–213.
- Higgins, E. T., Roney, C. J., Crowe, E., & Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance distinct self-regulatory systems. *Journal of personality and social psychology*, 66(2), 276.
- Hoffmann, M., Marques, H., Arieta, A., Sumioka, H., Lungarella, M., & Pfeifer, R. (2010). Body schema in robotics: a review. *IEEE Transactions on Autonomous Mental Development*, 2(4), 304–324.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Howell, D. C. (2004). *Fundamental Statistics for the Behavioural Sciences* (5th edition). Belmont: Thomson Brookes/Cole.
- Huellemann, K. L., Pila, E., Gilchrist, J. D., Nesbitt, A. E., & Sabiston, C. M. (2021). Body-related self-conscious emotions and reasons for exercise: A latent class analysis. *Body Image*, 38, 127–136.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: health and well being*, 1(3), 336–355.
- Jang, D., Kim, I., & Kwon, S. (2021). Motivation and Intention Toward Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Perspectives From Integrated Model of Self-Determination and

- Planned Behavior Theories. *Frontiers in Psychology*, 12, 714865.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry Endodontics*, 38, 52 - 54.
- Lalot, F., Quiamzade, A., & Zerhouni, O. (2019). Regulatory focus and self-determination motives interact to predict students' nutrition-habit intentions. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25(3), 477.
- Larsen, J. T., & McGraw, A. P. (2011). Further evidence for mixed emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1095 - 1110.
- Latimer, A. E., Rivers, S. E., Rench, T. A., Katulak, N. A., Hicks, A., Hodorowski, J. K., ... & Salovey, P. (2008). A field experiment testing the utility of regulatory fit messages for promoting physical activity. *Journal of experimental social psychology*, 44(3), 826-832.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Leitan, N. D., & Chaffey, L. (2014). Embodied cognition and its applications: A brief review. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10(1), 3-10.
- Lee, A. Y., & Aaker, J. L. (2004). Bringing the frame into focus: the influence of regulatory fit on processing fluency and persuasion. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 205.
- Levine, M. P., & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp.*

101 - 109). New York: Guilford Press

- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2013). Anxiety, self-discrepancy, and regulatory focus theory: Acculturation matters. *Anxiety, Stress & Coping, 26*(2), 171-186.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological methods, 18*(3), 285-300.
- Lucibello, K. M., Nesbitt, A. E., Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2021). Internalized weight stigma and the relationship between weight perception and negative body-related self-conscious emotions. *Body Image, 37*, 84-88.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The journal of psychology, 135*(6), 651-660.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(2), 191-196.
- Martin Ginis, K. A., & Bassett, R. L. (2011). Exercise and Changes in Body Image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 414-421)*. New York: Guilford press.
- Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 198 - 206.
- McCraty, R., & Tomasino, D. (2006). Emotional stress, positive emotions, and psychophysiological coherence. In Arnetz, B. B., & Ekman, R. (Eds.), *Stress in Health and Disease* (pp.



- 342-365), Germany: Wiley-VCH.
- Menzel, J. E., Krawczyk, R., & Thompson, J. K. (2011). Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 154-169)*. New York: Guilford press.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences, 23*, 745-752.
- Murnen, S. K., & Seabrook, R. (2012). Feminist perspectives on body image and physical appearance. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance (pp. 438 - 443)*. California: Academic Press.
- Nichols, T. E., Damiano, S. R., Gregg, K., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2018). Psychological predictors of body image attitudes and concerns in young children. *Body Image, 27*, 10-20.
- O'Toole, M. S., Renna, M. E., Elkjær, E., Mikkelsen, M. B., & Mennin, D. S. (2020). A systematic review and meta-analysis of the association between complexity of emotion experience and behavioral adaptation. *Emotion Review, 12*(1), 23-38.
- Ouschan, L., Boldero, J. M., Kashima, Y., Wakimoto, R., & Kashima, E. S. (2007). Regulatory focus strategies scale: A measure of individual differences in the endorsement of regulatory strategies. *Asian Journal of Social Psychology, 10*(4), 243-257.
- Pham, M. T., & Higgins, E. T. (2005). Promotion and prevention in consumer decision-making. *Inside consumption: Consumer motives, goals, and desires*, 8-43.

- Pila, E., Gilchrist, J. D., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2022). Self-compassion and body-related self-conscious emotions: Examining within-and between-person variation among adolescent girls in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 58*, 102083.
- Pila, E., Sabiston, C. M., Mack, D. E., Wilson, P. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. (2020). Fitness-and appearance-related self-conscious emotions and sport experiences: A prospective longitudinal investigation among adolescent girls. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101641.
- Pitron, V., Alsmith, A., & De Vignemont, F. (2018). How do the body schema and the body image interact?. *Consciousness and cognition, 65*, 352-358.
- Pitron, V., & De Vignemont, F. (2017). Beyond differences between the body schema and the body image: insights from body hallucinations. *Consciousness and Cognition, 53*, 115-121.
- Pfeffer, I. (2013). Regulatory fit messages and physical activity motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(2), 119-131.
- Prochaska, J. O., & Marcus, B. H.(1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raab, M., & Araújo, D. (2019). Embodied cognition with and without mental representations: The case of embodied choices in sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 1825.
- Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual review of psychology, 57*, 199-226.

- Rodgers, R. F., & DuBois, R. H. (2016). Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 46*, 1-11.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology, 57*(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Ryan, R.M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*, 107 - 124
- Sabiston, C. M., Brunet, J., Kowalski, K. C., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Crocker, P. R. (2010). The role of body-related self-conscious emotions in motivating women's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(4), 417-437.
- Sabiston, C., Doré, I., Lucibello, K. M., Pila, E., Brunet, J., Thibault, V., & Bélanger, M. (2022). Body image self-conscious emotions get worse throughout adolescence and relate to physical activity behavior in girls and boys. *Social Science & Medicine, 115543*.

- Sabiston, C. M., Pila, E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., Brunet, J., & Kowalski, K. C. (2020). Changes in body-related self-conscious emotions over time among youth female athletes. *Body image, 32*, 24-33.
- Sabiston, C. M., Pila, E., & Gilchrist, J. D. (2020). Self-conscious emotions in sport and exercise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed.). New Jersey: Wiley.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 158-183.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 48-57.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review, 21*(1), 33-61.
- Schilder, P. (1935). Psycho-analysis of space. *International Journal of Psycho-Analysis, 16*, 274-295.
- Schwoebel, J., Buxbaum, L. J., & Branch Coslett, H. (2004). Representations of the human body in the production and imitation of complex movements. *Cognitive Neuropsychology, 21*(2-4), 285-298.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and exercise*

- Psychology*, 31(2), 189-210.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: evidence for a mediational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(2), 175-197.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 - 14.
- Shah, J., & Higgins, E. T. (1997). Expectancy  $\times$  value effects: Regulatory focus as determinant of magnitude and direction. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 447.
- Shah, J., Higgins, T., & Friedman, R. S. (1998). Performance incentives and means: how regulatory focus influences goal attainment. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 285.
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention - behavior gap. *Social and personality psychology compass*, 10(9), 503-518.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- Shiffman, S., Stone, A.A., & Hufford, M.R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1 - 32.
- Shirao, N., Okamoto, Y., Mantani, T., Okamoto, Y., & Yamawaki, S. (2005). Gender differences in brain activity generated by unpleasant word stimuli concerning body image: an fMRI study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(1), 48-53.
- Shontz, F. C. (1969). *Perceptual and cognitive aspects of body*

- experience*. Massachusetts; Academic press.
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body image, 3*(1), 17-23.
- Shu, T. M., & Lam, S. F. (2011). Are success and failure experiences equally motivational? An investigation of regulatory focus and feedback. *Learning and Individual Differences, 21*(6), 724-727.
- Skrzypek, S., Wehmeier, P. M., & Remschmidt, H. (2001). Body image assessment using body size estimation in recent studies on anorexia nervosa. A brief review. *European child & adolescent psychiatry, 10*(4), 215-221.
- Smolak, L. (2011). Body Image Development in Childhood. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 67-75)*. New York: Guilford press.
- Smythies, J. R. (1953). The experience and description of the human body. *Brain, 76*(1), 132-145.
- Solomon-Krakus, S., Sabiston, C. M., Brunet, J., Castonguay, A. L., Maximova, K., & Henderson, M. (2017). Body image self-discrepancy and depressive symptoms among early adolescents. *Journal of Adolescent Health, 60*(1), 38-43.
- Stanley, D. M., Cumming, J., Standage, M., & Duda, J. L. (2012). Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(2), 133-141.
- Suisman, J. L., & Klump, K. L. (2011). Genetic and neuroscientific perspectives on body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and*

- prevention (2nd ed., pp. 29–38)*. New York: Guilford press.
- Swami, V. (2011). Evolutionary perspectives on human appearance and body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 20–28)*. New York: Guilford press.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body image*, 5(3), 322–325.
- Szymanski, M. L., & Cash, T. F. (1995). Body-image disturbances and self-discrepancy theory: Expansion of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(2), 134.
- Szyncer, D. (2019). Forms and functions of the self-conscious emotions. *Trends in cognitive sciences*, 23(2), 143–157.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1256–1269.
- Tangney J. P., Tracy J. L. (2012). Self-conscious emotions. In Leary M., & Tangney J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 446 - 478). New York: Guilford Press.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1–30.

- Thinsungnoena, T., Kaoungkub, N., Durongdumronchaib, P., Kerdprasopb, K., & Kerdprasopb, N. (2015). The clustering validity with silhouette and sum of squared errors. *learning*, 3(7), 44-51.
- Thome, J. L., & Espelage, D. L. (2007). Obligatory exercise and eating pathology in college females: Replication and development of a structural model. *Eating Behaviors*, 8(3), 334-349.
- Thompson, J. K., Coovert, M. D., & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43-51.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 12-19)*. New York: Guilford press.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103 - 125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The psychological structure of pride: a tale of two facets. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 506.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The*



- self-conscious emotions: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed., pp. 56-64)*. New York: Guilford press.
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body image, 15*, 90-97.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image, 14*, 118-129.
- Uher, R., Murphy, T., Friederich, H. C., Dalglish, T., Brammer, M. J., Giampietro, V., ... & Treasure, J. (2005). Functional neuroanatomy of body shape perception in healthy and eating-disordered women. *Biological psychiatry, 58*(12), 990-997.
- Vani, M. F., Pila, E., Willson, E., & Sabiston, C. M. (2020). Body-related embarrassment: The overlooked self-conscious emotion. *Body image, 32*, 14-23.
- Vartanian, L. R. (2012). Self-discrepancy theory and body image. *Encyclopedia of body image and human appearance, 2*(1), 711-717.
- Watson, L. B., Lewis, J. A., & Moody, A. T. (2019). A sociocultural examination of body image among Black women. *Body Image, 31*, 280-287.
- Williams, L. A., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: the motivational role of pride. *Journal of personality and social*

*psychology*, 94(6), 1007-1017.

- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., & Scime, G. (2006). "It's who I am...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11, 79-104.
- Zaal, M. P., Van Laar, C., Ståhl, T., Ellemers, N., & Derks, B. (2012). Social change as an important goal or likely outcome: How regulatory focus affects commitment to collective action. *British Journal of Social Psychology*, 51(1), 93-110.
- Zion, L. C. (1965). Body concept as it relates to self-concept. Research Quarterly. *American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 36(4), 490-495.

## 부 록

1. 연구 1과 2의 측정도구(설문지) ..... 137
2. 연구 1의 대안모형 분석 결과 ..... 144
3. 연구 2의 추적조사 측정도구 ..... 145
4. 연구 2의 대안모형 분석 결과 ..... 149
5. 연구 1과 2의 인구통계학 분석 결과 ..... 151
6. 연구 3의 실험 자극물 ..... 155
7. 연구 3의 인구통계학 분석 결과 ..... 157
8. 연구 3의 측정도구(설문지) ..... 160
9. 연구 3의 대안모형 분석 결과 ..... 166

<부록 1> 연구 1과 2의 측정도구(설문지)

**몸(Body)에 대한 생각과 감정,  
신체활동의 관계에 관한 설문조사**

□ 다음은 당신의 인적사항에 대한 문항입니다.

문항에 대한 응답은 자료의 분류를 위한 용도로만 사용됩니다.

가. 성별                     남     여

나. 출생연도            (        )년

다. 신장(키)            (        )cm

라. 체중(몸무게)      (        )kg

□ 다음은 당신의 신체활동 참여 형태에 대한 문항입니다.

신체활동은 건강증진을 목적으로 참여한 스포츠/운동을 의미합니다.

(숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는) 중강도 이상\*의 신체활동을...

\* 걷기(5km/h), 달리기(10km/h), 자전거((25km/h) 및 기타 스포츠 활동 등을 포함합니다.

가. 일주일 평균 몇 회 하고 있습니까?    약 (        )회

나. 하루 평균 몇 분간 하고 있습니까?    약 (        )분

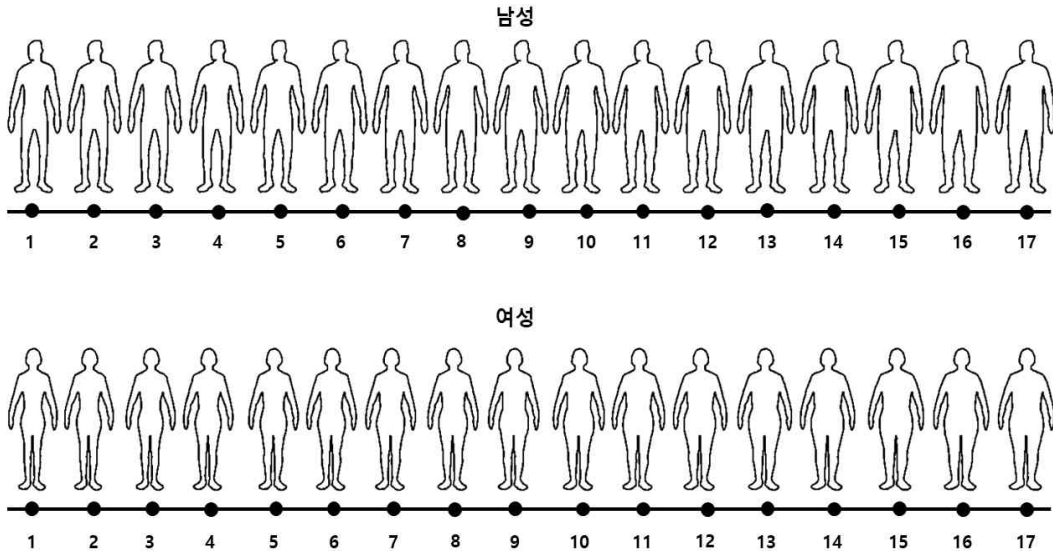
다. 얼마나 지속하고 있습니까?

- 3개월 미만
- 3개월 이상 6개월 미만
- 6개월 이상
- 전혀 지속하지 않고 있음

(계속)

□ 다음은 당신의 체형에 대한 지각을 묻는 문항입니다.

※ 9번을 자신이 생각하는 사람들의 표준적인 평균 체형으로 가정하고,  
자신과 일치하는 성별(남=위, 여=아래)의 체형을 기준으로  
응답해주세요.



A. 1~17번 중, 당신의 현재 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “내 현재 체형은 0번에 가깝다.”

B. 1~17번 중, 당신이 원하는 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “나는 가능하다면 0번 체형 정도가 되고 싶다.”

C. 1~17번 중, 당신이 최소한 되어야 할 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “나는 적어도 0번 체형 정도는 되어야 한다.”

(계속)

□ 다음은 당신의 몸에 대한 감정을 묻는 문항입니다.

※ 현재 자신의 외모에 대한 느낌을 떠올려 주세요.

1. 나의 모습이 부끄럽다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

2. 그 누구보다 내가 가장 매력적인 사람이라고 자랑한다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

3. 외모를 유지하기 위한 나의 노력이 자랑스럽게 느껴진다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

4. 나의 모습을 좋아하도록 가꾸지 않은 것이 후회된다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

5. 나의 모습이 초라해 보일 때마다 수치심이 든다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

6. 나의 빼어난 외모를 주위 사람에게 자랑한다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

7. 나의 모습을 볼 때마다 가꾸지 않았다는 죄책감이 든다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

8. 나의 외모를 볼 때마다 창피하다는 생각이 든다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

9. 나의 우월한 외모를 다른 사람에게 자랑한다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다  
                                                                                       

(계속)

10. 외모를 가꾸기 위한 나의 노력에 자부심을 느낀다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

11. 나의 외모가 좋아지도록 노력하지 않음을 후회한다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

12. 나의 목표대로 외모를 좋게 가꾼 것이 뿌듯하다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

13. 나의 외모 개선에 충분히 노력하지 않음을 후회한다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

14. 외모에 쏟는 나 자신의 노력이 대견스럽다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

15. 친구들 중에서 내가 가장 매력적임을 자랑하며 뽐낸다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

16. 내가 매력적이지 않은 사람이 부끄럽다.

전혀 아니다      그렇지 않다      보통이다      그렇다      항상 그렇다

수치심: 1,5,8,16번 / 죄책감: 4,7,11,13번  
/ 자부심: 3,10,12,14번 / 자만심: 2,6,9,15번

(계속)

다음 페이지부터 제시되는 문항은  
“운동 참여 추적조사”를 위한 배경조사입니다.

추적조사에 참여 시 추가 답례를 제공하며,  
참여를 희망하시는 분은 아래 동의란 체크 및 연락처를 남겨주시고,  
다음 페이지에 남은 문항에 응답해주시면 감사하겠습니다!

추적조사에 참여하기를 원하지 않는다면,  
여기서 설문을 종료하시고 설문을 제출해주세요!

추적조사의 구체적 절차는  
남겨주신 연락처 정보를 통해 안내드리겠습니다. 감사합니다.)

당신은 추적조사에 참여하실 의향이 있으신가요?

예 /  아니오

추적조사를 위한 연락처 정보(전화번호/이메일): \_\_\_\_\_

(계속)



□ 다음은 당신의 운동 동기에 대한 문항입니다.

**내가 평소에 운동에 참여하거나 참여하지 않는 이유는...**

**1. 운동이 재미있기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**2. 운동을 좋아하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**3. 운동이 즐겁기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**4. 운동에 참여하면서 느끼는 만족감 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**5. 운동의 혜택이 가치 있기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**6. 규칙적으로 운동하는 것이 중요하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**7. 운동하기 위해 노력하는 것이 중요하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**8. 꾸준히 운동하지 않으면 불안하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**9. 운동을 하지 않으면 죄책감을 느끼기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**10. 운동을 하지 않으면 후회하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

(계속)

**11. 운동을 하지 않으면 실패한 것 같기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**12. 운동을 하지 않으면 기분이 나쁘기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**13. 다른 사람들이 운동해야 한다고 말하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**14. 내 친구/연인/가족이 운동해야 한다고 말하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**15. 운동하지 않으면 사람들이 나를 좋아하지 않을 것 같기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**16. 주위에서 운동할 것을 권유하기 때문이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

내재적 동기: 1,2,3,4번 / 확인된 규제: 5,6,7,8번  
/ 내사된 규제: 9,10,11,12번 / 외적 규제: 13,14,15,16번

□ 다음은 당신의 향후 1개월 내 신체활동 계획에 대한 문항입니다.

**1. 나는 향후 1개월 내 다양한 신체활동에 참여할 것이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**2. 나는 향후 1개월 내 꾸준히 운동을 할 계획이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

**3. 나는 향후 1개월 내 스포츠나 신체활동을 할 것이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

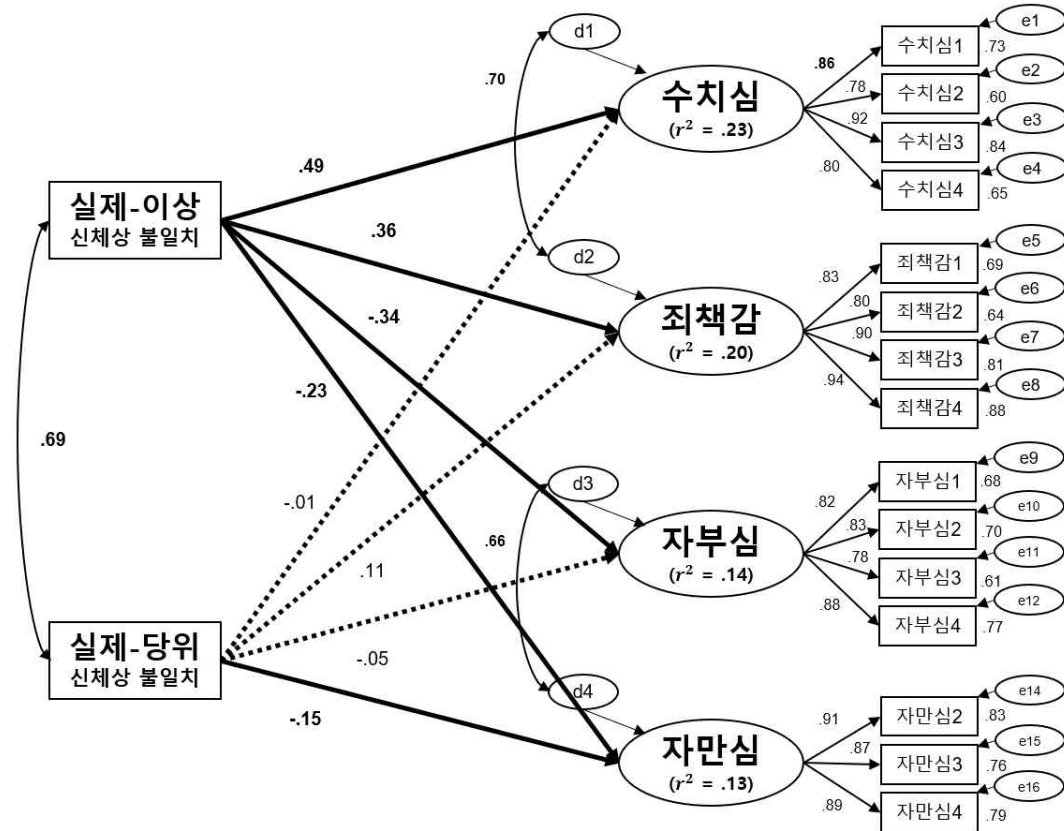
**4. 나는 여가시간 활동으로 운동이나 신체활동을 하지 않을 것이다.**

전혀 그렇지 않다    그렇지 않다    조금 그렇지 않다    조금 그렇다    그렇다    매우 그렇다

끝.

<부록 2> 연구 1의 대안모형 분석 결과



$\chi^2 = 350.08, df = 110, p < .001, TLI = 0.93, CFI = 0.95, RMSEA = 0.08$   
 참조. 실선은 유의한( $p < .05$ ) 계수를 나타내며, 점선은 유의하지 않음.

경로	$\beta$	B	S.E.	C.R.
실제-이상 신체상 불일치				
→ 수치심	0.49	0.17	0.03	6.81***
→ 죄책감	0.36	0.14	0.03	4.96***
→ 자부심	-0.34	-0.12	0.03	-4.43***
→ 자만심	-0.23	-0.08	0.03	-3.09**
실제-당위 신체상 불일치				
→ 수치심	-0.01	-0.00	0.02	-0.16
→ 죄책감	0.11	0.04	0.03	1.62
→ 자부심	-0.05	-0.02	0.03	-0.66
→ 자만심	-0.15	-0.05	0.02	-2.08*

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

<부록 3-1> 연구 2의 추적조사 측정도구(평일)

□ 오늘은 토요일입니다. 지난 평일 동안의 운동참여 현황을 여쭙겠습니다.

이번 주 평일(월요일~금요일) 중, 언제 운동을 하셨나요?		
요일	운동 했음	운동 안했음
월요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
화요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
목요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
금요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

‘운동 했음’을 체크한 요일의 경우, 아래 표의 내용을 입력해주세요.

요일	운동유형 <i>*수행한 운동의 종류</i>	운동시간 <i>*총 운동 시간(분)</i>	운동강도 <i>*아래 운동 자각도를 참조.</i>
(예시)	달리기, 등산, 수영, 자전거, 축구, 테니스, 골프, 필라테스	60분	저강도, 중강도, 고강도
월요일			
화요일			
수요일			
목요일			
금요일			

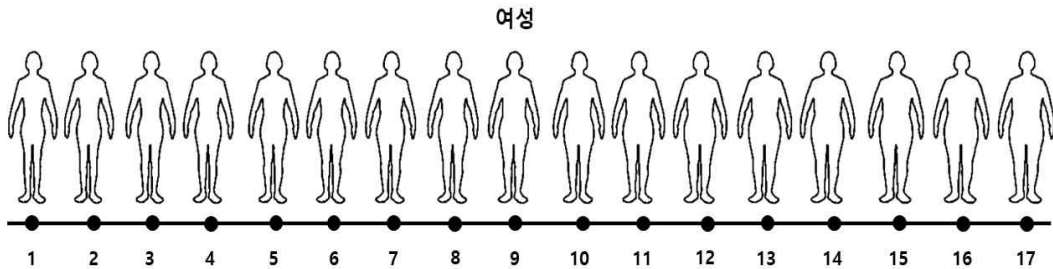
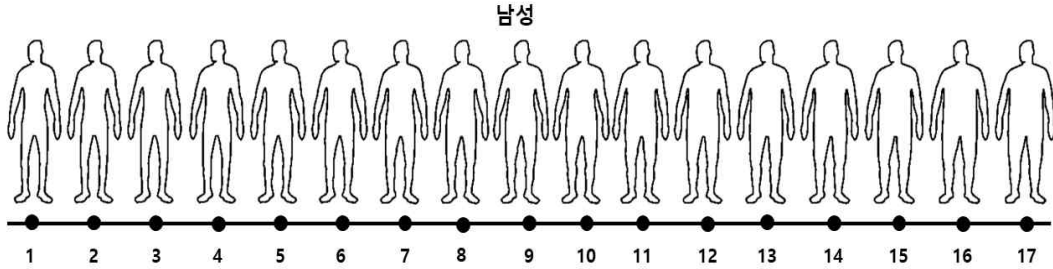
<운동 자각도>

운동강도	주관적 느낌	심박수
저강도 이하	전혀 힘들지 않았다	60
	매우 매우 가벼웠다	70
		80
저강도	매우 가벼웠다	90
		100
	가벼웠다	110
중강도		120
	약간 힘들었다	130
		140
고강도	힘들었다	150
		160
	매우 힘들었다	170
		180
고강도 이상	매우 매우 힘들었다	190
		200
	최대로 힘들었다	200

(계속)

□ 다음은 당신의 체형에 대한 지각을 묻는 문항입니다.

※ 9번을 자신이 생각하는 사람들의 표준적인 평균 체형으로 가정하고,  
자신과 일치하는 성별(남=위, 여=아래)의 체형을 기준으로  
응답해주세요.



- A. 1~17번 중, 당신의 현재 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “내 현재 체형은 0번에 가깝다.”
- B. 1~17번 중, 당신이 원하는 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “나는 가능하다면 0번 체형 정도가 되고 싶다.”
- C. 1~17번 중, 당신이 최소한 되어야 할 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “나는 적어도 0번 체형 정도는 되어야 한다.”

끝.

<부록 3-2> 연구 2의 추적도사 측정도구(주말)

□ 오늘은 월요일입니다. 지난 주말 동안의 운동참여 현황을 여쭙겠습니다.

**지난 주 주말(토요일~일요일) 중, 언제 운동을 하셨나요?**

요일	운동 했음	운동 안했음
토요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일요일	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

‘운동 했음’을 체크한 요일의 경우, 아래 표의 내용을 입력해주세요.

요일	운동유형 <small>*수행한 운동의 종류</small>	운동시간 <small>*총 운동 시간(분)</small>	운동강도 <small>*아래 운동 자각도를 참조.</small>
(예시)	달리기, 등산, 수영, 자전거, 축구, 테니스, 골프, 필라테스	60분	저강도, 중강도, 고강도
토요일			
일요일			

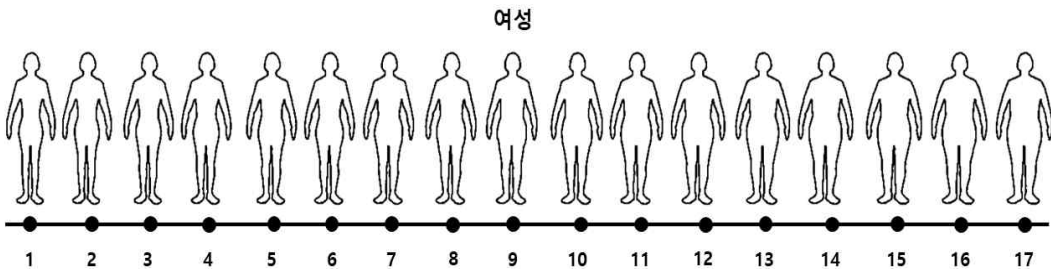
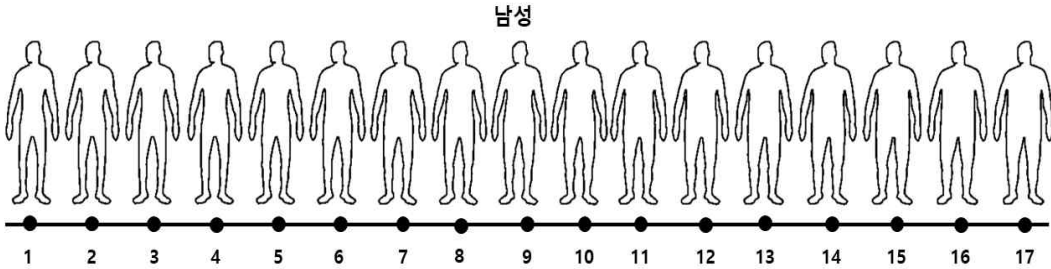
<운동 자각도>

운동강도	주관적 느낌	심박수
저강도 이하	전혀 힘들지 않았다	60
	매우 매우 가벼웠다	70
		80
저강도	매우 가벼웠다	90
		100
	가벼웠다	110
중강도		120
	약간 힘들었다	130
		140
고강도	힘들었다	150
		160
	매우 힘들었다	170
		180
고강도 이상	매우 매우 힘들었다	190
	최대로 힘들었다	200

(계속)

□ 다음은 당신의 체형에 대한 지각을 묻는 문항입니다.

※ 9번을 자신이 생각하는 사람들의 표준적인 평균 체형으로 가정하고,  
자신과 일치하는 성별(남=위, 여=아래)의 체형을 기준으로  
응답해주세요.



- A. 1~17번 중, 당신의 현재 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “내 현재 체형은 0번에 가깝다.”
- B. 1~17번 중, 당신이 원하는 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “나는 가능하다면 0번 체형 정도가 되고 싶다.”
- C. 1~17번 중, 당신이 최소한 되어야 할 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번  
(예시) “나는 적어도 0번 체형 정도는 되어야 한다.”

끝.

<부록 4> 연구 2의 대안모형 분석 결과

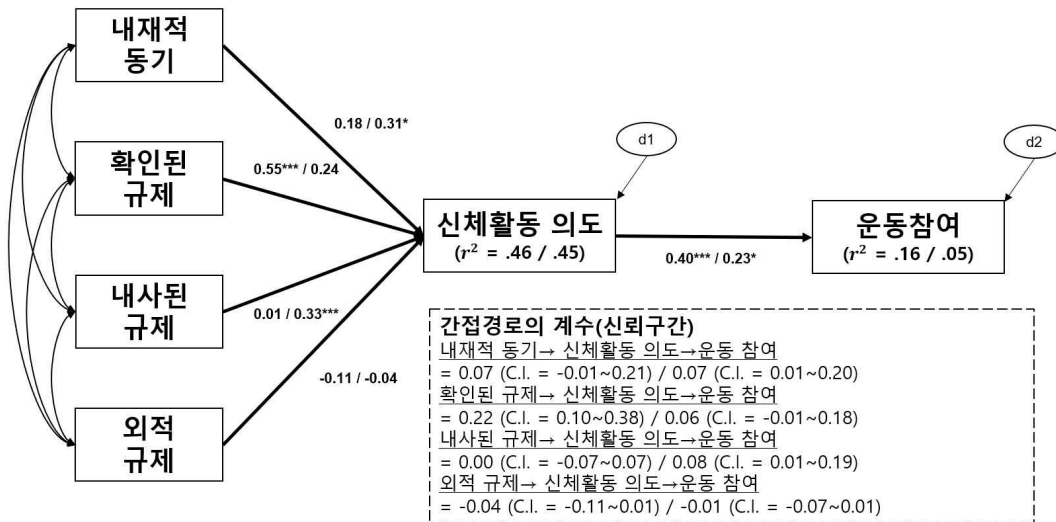
연구모형의 동일성 검증 결과

모형	$\chi^2$ (df)	TLI	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2$ (df)
모형1	6.48 (8)	1.02	1.00	0.00	
일치감정 집단	2.01 (4)	1.04	1.00	0.00	-
불일치감정 집단	4.47 (4)	0.99	1.00	0.04	
모형2	18.94 (13)	0.96	0.98	0.05	12.46 (4)**

참조 1. 일치감정 집단(n) = 103, 불일치감정 집단(n) = 85.

참조 2. 모형1 = 기저(비제약) 모형, 모형2= 경로계수 제약 모형.

\*p < .01



$\chi^2 = 18.94$ ,  $df = 13$ ,  $p < .001$ , TLI = 0.96, CFI = 0.98, RMSEA = 0.05

참조. 각 추정치는 일치감정 / 불일치감정 집단 순으로 제시됨.

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

(계속)



집단 간 경로계수의 비교 및 차이 검증 결과

경로	일치감정 집단	불일치감정 집단	C.R.
내재적 동기 → 신체활동 의도	0.19 (0.18)	0.33 (0.31)*	0.76
확인된 규제 → 신체활동 의도	0.55 (0.55)***	0.27 (0.24)	1.55
내사된 규제 → 신체활동 의도	0.01 (0.01)	0.45 (0.33)***	2.79**
외적 규제 → 신체활동 의도	-0.16 (-0.11)	-0.06 (-0.04)**	0.61
신체활동 의도 → 운동 참여	0.67 (0.40)***	0.31 (0.23)*	1.69
내재적 동기 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.13 (0.07) Boot C.I. = -0.01 ~ 0.21	0.10 (0.07) Boot C.I. = 0.01 ~ 0.20	
확인된 규제 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.37 (0.22) Boot C.I. = 0.10 ~ 0.38	0.08 (0.06) Boot C.I. = -0.01 ~ 0.18	
내사된 규제 → 신체활동 의도 → 운동 참여	0.01 (0.00) Boot C.I. = -0.07 ~ 0.07	0.14 (0.08) Boot C.I. = 0.01 ~ 0.19	
외적 규제 → 신체활동 의도 → 운동 참여	-0.10 (-0.04) Boot C.I. = -0.11 ~ 0.01	-0.02 (-0.01) Boot C.I. = -0.07 ~ 0.01	

참조 1. 일치감정 집단( $n$ ) = 103, 불일치감정 집단( $n$ ) = 85.

참조 2. 집단별 추정치는 비표준화 계수이고, 표준화 계수는 괄호 안에 제시함.

참조 3. 간접경로의 추정치는 부트스트랩(95% 신뢰구간, 5,000번 반복횟수)을 적용한 결과임.

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

끝.

<부록 5> 연구 1과 2의 인구통계학 분석 결과

성별 집단 간 독립표본 *t*-검증 결과 (*n* = 333)

종속변수	성별 집단		<i>t</i>
	남성 ( <i>n</i> = 186)	여성 ( <i>n</i> = 147)	
실제적 신체상	9.35 (4.02)	8.83 (3.99)	1.18
이상적 신체상	7.74 (3.22)	5.41 (2.70)	7.04***
당위적 신체상	7.90 (2.94)	6.35 (2.73)	4.93***
실제-이상 불일치	1.61 (4.04)	3.42 (3.29)	-4.50***
실제-당위 불일치	1.45 (3.09)	2.48 (2.94)	-3.11**
수치심	2.14 (1.05)	2.40 (1.07)	-2.21*
죄책감	2.50 (1.08)	2.74 (1.18)	-1.92
자부심	2.85 (1.07)	2.67 (1.06)	1.53
자만심	2.26 (1.12)	2.23 (1.15)	0.22

참조 1. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

참조 2. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점.

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

(계속)

연령 집단 간 분산분석 결과 ( $n = 333$ )

종속변수	집단	평균	표준편차	F	사후분석
실제적 신체상	19세 이하(a)	6.31	3.65	3.85***	a < c,d
	20~29세(b)	8.79	4.01		
	30~39세(c)	9.57	3.85		
	40세 이상(d)	9.62	4.18		
이상적 신체상	19세 이하(a)	5.69	2.38	2.51	-
	20~29세(b)	6.43	3.31		
	30~39세(c)	7.25	3.28		
	40세 이상(d)	6.28	2.79		
당위적 신체상	19세 이하(a)	6.06	2.44	2.15	-
	20~29세(b)	7.13	2.97		
	30~39세(c)	7.61	2.96		
	40세 이상(d)	6.72	2.97		
실제-이상 불일치	19세 이하(a)	3.00	2.10	0.45	-
	20~29세(b)	3.74	2.87		
	30~39세(c)	3.49	2.62		
	40세 이상(d)	3.70	2.93		
실제-당위 불일치	19세 이하(a)	1.63	1.78	1.56	-
	20~29세(b)	2.56	2.12		
	30~39세(c)	2.67	2.57		
	40세 이상(d)	3.10	3.01		
수치심	19세 이하(a)	2.11	0.87	0.87	-
	20~29세(b)	2.32	1.09		
	30~39세(c)	2.16	1.02		
	40세 이상(d)	2.40	1.20		
죄책감	19세 이하(a)	2.28	0.93	0.60	-
	20~29세(b)	2.66	1.148		
	30~39세(c)	2.61	1.11		
	40세 이상(d)	2.55	1.22		
자부심	19세 이하(a)	2.69	0.89	0.45	-
	20~29세(b)	2.84	1.06		
	30~39세(c)	2.76	1.06		
	40세 이상(d)	2.64	1.16		
자만심	19세 이하(a)	1.88	0.82	0.92	-
	20~29세(b)	2.26	1.16		
	30~39세(c)	2.22	1.10		
	40세 이상(d)	2.40	1.23		

참조 1. 사후분석은 Bonferroni 방법을 적용함.

참조 2. ~19세 이하( $n = 16$ ), 20~29세( $n = 129$ ), 30~39세( $n = 138$ ), 40세 이상( $n = 50$ ).

참조 3. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점.

\*\*\* $p < .001$

(계속)

BMI 집단 간 분산분석 결과 ( $n = 333$ )

종속변수	집단	평균	표준편차	F	사후분석
실제적 신체상	저체중(a)	4.00	2.08	97.93***	a < b < c < d
	정상체중(b)	6.73	2.87		
	과체중(c)	8.37	3.09		
	비만(d)	12.24	2.99		
이상적 신체상	저체중(a)	4.89	3.71	11.08***	a,b < d
	정상체중(b)	5.76	2.91		
	과체중(c)	6.81	3.10		
	비만(d)	7.75	3.10		
당위적 신체상	저체중(a)	4.47	2.01	21.61***	a,b < c < d
	정상체중(b)	6.17	2.54		
	과체중(c)	7.30	2.87		
	비만(d)	8.46	2.87		
실제-이상 불일치	저체중(a)	2.47	2.67	16.19***	a,b,c < d
	정상체중(b)	2.80	2.15		
	과체중(c)	2.86	2.35		
	비만(d)	4.78	2.95		
실제-당위 불일치	저체중(a)	1.42	1.39	21.83***	a,b,c < d
	정상체중(b)	1.72	1.56		
	과체중(c)	2.17	2.29		
	비만(d)	3.83	2.77		
수치심	저체중(a)	1.99	0.76	8.26***	b,c < d
	정상체중(b)	2.03	0.87		
	과체중(c)	2.02	0.96		
	비만(d)	2.60	1.21		
죄책감	저체중(a)	2.28	0.74	10.63***	a,b,c < d
	정상체중(b)	2.31	1.02		
	과체중(c)	2.38	1.08		
	비만(d)	3.01	1.18		
자부심	저체중(a)	3.00	0.74	5.42**	d < b,c
	정상체중(b)	2.97	0.93		
	과체중(c)	2.94	1.14		
	비만(d)	2.49	1.12		
자만심	저체중(a)	2.35	1.25	0.19	-
	정상체중(b)	2.22	1.02		
	과체중(c)	2.32	1.15		
	비만(d)	2.21	1.20		

참조 1. 사후분석은 Bonferroni 방법을 적용함.

참조 2. 저체중( $n$ ) = 19, 정상체중( $n$ ) = 116, 과체중( $n$ ) = 63, 비만( $n$ ) = 198.

참조 3. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점.

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

(계속)

운동지속단계 집단 간 분산분석 결과 ( $n = 333$ )

종속변수	집단	평균	표준편차	F	사후분석
실제적 신체상	무관심/관심(a)	10.49	4.3	4.42**	d < a
	준비(b)	9.47	3.97		
	실천(c)	9.82	4.11		
	유지(d)	8.40	3.78		
이상적 신체상	무관심/관심(a)	6.38	3.32	0.40	-
	준비(b)	6.53	2.92		
	실천(c)	6.98	3.20		
	유지(d)	6.82	3.31		
당위적 신체상	무관심/관심(a)	7.13	3.24	0.25	-
	준비(b)	7.24	2.82		
	실천(c)	7.56	2.46		
	유지(d)	7.14	3.08		
실제-이상 불일치	무관심/관심(a)	5.00	3.31	13.54***	d < a,b,c
	준비(b)	4.36	2.75		
	실천(c)	4.13	3.04		
	유지(d)	2.73	2.13		
실제-당위 불일치	무관심/관심(a)	3.96	3.06	9.54***	d < a,b
	준비(b)	3.04	2.71		
	실천(c)	2.93	2.43		
	유지(d)	2.03	1.93		
수치심	무관심/관심(a)	2.31	1.21	5.64**	d < b
	준비(b)	2.60	1.09		
	실천(c)	2.46	1.11		
	유지(d)	2.04	0.96		
죄책감	무관심/관심(a)	2.85	1.21	5.64**	d < b
	준비(b)	2.91	1.12		
	실천(c)	2.79	1.27		
	유지(d)	2.36	1.02		
자부심	무관심/관심(a)	2.30	1.14	7.67***	a,b < d
	준비(b)	2.52	1.05		
	실천(c)	2.77	0.98		
	유지(d)	3.01	1.02		
자만심	무관심/관심(a)	2.04	1.16	2.36	-
	준비(b)	2.11	1.05		
	실천(c)	2.08	0.89		
	유지(d)	2.40	1.20		

참조 1. 사후분석은 Bonferroni 방법을 적용함.

참조 2. 무관심/관심( $n = 47$ ), 준비( $n = 72$ ), 실천( $n = 45$ ), 유지( $n = 169$ ).

참조 3. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 자의식적 감정의 범위는 1~5점.

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

끝.

## <부록 6-1> 연구 3의 실험 자극물(긍정)

NEW SCIENCE

04. 01. 2023.

Vol. 2, Issue. 1

### 대학생의 긍정적인 신체 이미지, 운동을 통해 키워보자!

대학생의 신체 이미지, 삶에 대한 만족도를 결정  
대학생 중 절반은 체형관리를 목표로 운동해..  
규칙적으로 운동하는 대학생, 신체 이미지 2배 이상 높아  
대학들, 신체 이미지 관리를 위한 운동프로그램 제안!

신체 이미지란 자신의 체형 및 외모에 대한 주관적인 평가로써, 건강한 신체 이미지는 개인의 행복을 예측하는 중요한 조건으로 알려져 있습니다. 식스팩, S라인과 같은 멋지고 예쁜 몸을 갖추는 것은 대인관계에서 자신감을 증가시킬 뿐만 아니라, 사회적 인정과 성공의 가능성을 높일 수 있기 때문에, 신체 이미지에 대한 만족 수준은 전반적인 삶의 질을 좌우할 수 있습니다. 하버드대 의대 교수이자 심리학자인 낸시 에트코프(Nancy Etcoff)는 대규모 코호트 프로젝트 '뜻위스콘신 연구'를 통해, 성인 초기에 평가된 신체 이미지 만족 수준이 이후 30년 동안의 행복감을 약 6% 설명할 수 있다고 밝혔습니다. 행복에 영향을 미치는 다른 요소들(교육수준, 연봉 등)의 영향력이 대략 3~5% 수준이란 점을 고려했을 때, 대학생 시기에 건강한 신체 이미지를 갖추기 위한 노력이 얼마나 중요한지를 알 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 대학생 10명 중 9명은 자신의 신체 이미지 때문에 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났습니다. 국내 여론조사 기관 뉴스포츠사이언스(NSC.com)가 대학생 973명을 대상으로 실시한 설문조사 결과, 응답자의 91%가 "내 체형 및 외모에 콤플렉스를 가지고 있다"고 응답했으며, 구체적인 콤플렉스 부위를 묻는 질문(복수 응답 허용)에는 '몸매 및 몸무게(46.8%)', '피부(32.7%)', '키(30.8%)' 순으로 응답했습니다. 이러한 수치는 대학생들에게 신체 이미지가 대단히 중요한 관심사라는 점을 보여줍니다. 또한 대학생들의 이러한 관심은 자신이 원하는 몸을 갖기 위한 다양한 노력과 관련되는데, 특히 규칙적 운동 참여는 신체 이미지를 개선하는데 효과적인 방안으로 주목받고 있습니다.

서울대학교(스포츠진흥원)에서 학부 재학생 423명을 대상으로 수행한 [2021년도 신체활동 실태조사]

에 따르면, '건강유지 및 체력증진(74.7%)'에 이어서 '체중조절 및 체형관리(49.5%)'는 대학생들이 체육활동에 참여하는 주요한 이유로 나타났습니다(복수 응답 허용). 이는 규칙적인 운동 참여가 직접적으로 체중을 조절하고 만족스러운 체형을 유지하는데 효과적인 방법으로 인식되고 있음을 보여줍니다. 실제로, 체중조절에 효과적인 것으로 알려진 '주 3회 이상의 신체활동 실천율'은 약 40% 수준으로 나타났습니다. 더욱이, 규칙적인 운동에 6개월 이상 참여한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 신체 만족도, 즉 신체 이미지 평가에서 2.2배 더 높은 점수를 보고했습니다. 이러한 결과는 꾸준한 신체활동을 통해 객관적인 체형 및 외모를 변화시킬 뿐만 아니라, 신체활동을 통한 긍정적 경험이 대학생의 신체 평가에 더욱 긍정적인 자극이 될 수 있음을 보여줍니다.

이에 따라 최근 몇몇 대학에서는 재학생의 신체 이미지 향상을 위한 신체활동 프로그램을 시행하고 있습니다. 대학별로 프로그램의 양상은 다르지만, 공통적인 중점사항으로는 체중조절과 같은 객관적 지표의 관리와 더불어 자신의 몸에 대한 관심과 수용을 바탕으로 심리적으로 개선된 신체 이미지를 형성하는 것을 목표로 두고 있습니다. 실제 K대학의 프로그램 평가보고서에 따르면, 프로그램에 참여한 학생들의 신체활동 참여율이 증가함과 동시에 신체 이미지와 관련된 수용 및 만족의 수준이 높아지는 등 유의미한 변화를 확인할 수 있었습니다.

이와 관련해서 우리 대학에서도 학생들의 긍정적인 신체 이미지 형성을 위한 운동 프로그램을 준비하고 있습니다. 프로그램의 구성은 규칙적인 신체활동을 위한 시간 관리 전략, 신체 이미지 향상을 위한 운동과제 부여, 기분 상태 개선을 위한 조언 등을 포함하는 트레이닝 및 상담의 통합 프로그램입니다. 이번 뉴스 레터와 함께 발송드리는 수요조사를 바탕으로, 재학생 여러분의 건강과 행복을 증진할 수 있는 프로그램을 제공하고자 하오니, 많은 관심 부탁드립니다.

장도전 연구원 • [dje1225@NSC.com](mailto:dje1225@NSC.com)

• 이 뉴스 레터는 서울대학교 스포츠과학연구소의 후원을 받아 제작되었습니다.

## <부록 6-2> 연구 3의 실험 자극물(부정)

NEW SPORTS SCIENCE

04. 01. 2023.

Vol. 2, Issue. 1

### 대학생의 부정적인 신체 이미지, 운동을 통해 바로잡자!

대학생의 신체 이미지, 삶에 대한 만족도를 결정  
대학생 중 절반은 체형관리를 목표로 운동해...  
운동하지 않는 대학생, 신체 이미지 2배 이상 낮아  
대학들, 신체 이미지 관리를 위한 운동프로그램 제안!

신체 이미지란 자신의 체형 및 외모에 대한 주관적인 평가로써, 건강하지 못한 신체 이미지는 우울감의 수준을 예측하는 중요한 조건으로 알려져 있습니다. 너무 마르거나 뚱뚱한 체형은 각종 성인병 및 만성질환과 관련될 뿐만 아니라, 대인관계에서 자신감을 떨어뜨릴 수 있기 때문에, 신체 이미지에 대한 불만족은 전반적인 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다. 하버드대 의대 교수이자 심리학자인 낸시 에트코프(Nancy Etcoff)는 대규모 코호트 프로젝트 '뷰티스콘신 연구'를 통해, 성인 초기에 평가된 신체 이미지 만족 수준이 이후 30년 동안의 행복감을 약 6% 설명할 수 있다고 밝혔습니다. 행복에 영향을 미치는 다른 요소들(교육수준, 연봉 등)의 영향력이 대략 3~5% 수준이란 점을 고려했을 때, 대학생 시기에 건강한 신체 이미지를 갖추기 위한 노력이 얼마나 중요한지를 알 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 대학생 10명 중 9명은 자신의 신체 이미지 때문에 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났습니다. 국내 여론조사 기관 뉴스포츠사이언스(NSC.com)가 대학생 973명을 대상으로 실시한 설문조사 결과, 응답자의 91%가 "내 체형 및 외모에 콤플렉스를 가지고 있다"고 응답했으며, 구체적인 콤플렉스 부위를 묻는 질문(복수 응답 허용)에는 '몸매 및 몸무게(46.8%)', '피부(32.7%)', '키(30.8%)' 순으로 응답했습니다. 이러한 수치는 대학생들의 신체 이미지가 중요한 스트레스 원인 중 하나라는 점을 보여주며, 이와 관련된 각종 정신건강 관련 문제들(예: 대인기피, 우울)이 주목받고 있습니다. 나아가, 대학생들의 건강하지 못한 신체활동 습관은 이러한 문제를 더욱 악화시키는 것으로 알려져 있습니다.

서울대학교(스포츠진흥원)에서 학부 재학생 423명

을 대상으로 수행한 [2021년도 신체활동 실태조사]에 따르면, '건강유지 및 체력증진(74.7%)'에 이어서 '체중조절 및 체형관리(49.5%)'는 대학생들이 체육활동에 참여하는 주요한 이유로 나타났습니다(복수 응답 허용). 이는 규칙적인 운동 참여가 직접적으로 체중을 조절하고 비만, 저체중 등 체형 문제를 예방하는데 효과적인 방법으로 인식되고 있음을 보여줍니다. 그러나, 체중조절을 위해 최소한으로 요구되는 '주 2회 이상의 신체활동'을 실천하지 않는 비율이 약 56% 수준으로 나타났습니다. 더욱이, 운동에 참여하지 않거나 불규칙적으로 참여하는 사람들은 규칙적 참여자들에 비해 자신의 신체 만족도, 즉 신체 이미지 평가에서 2.2배 더 낮은 점수를 보였습니다. 이러한 결과는 규칙적인 신체활동을 하지 않을 경우, 체형 및 외모가 변화하지 않을 뿐만 아니라, 신체활동의 부재는 개인의 신체 평가에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여줍니다.

이에 따라 최근 몇몇 대학에서는 재학생의 신체 이미지 문제 예방을 위한 신체활동 프로그램을 시행하고 있습니다. 대학별로 프로그램의 양상은 다르지만, 공통적인 증점사항으로는 체중조절과 같은 객관적 지표의 관리와 더불어 자신의 몸에 대한 관심과 수용을 바탕으로 심리적으로 개선된 신체 이미지를 형성하는 것을 목표로 두고 있습니다. 실제 K대학의 프로그램 평가보고서에 따르면, 프로그램에 참여한 학생들의 신체활동 참여율이 증가함과 동시에 신체 이미지와 관련된 왜곡 및 불만의 수준이 낮아지는 등 유의미한 변화를 확인할 수 있었습니다.

이와 관련해서 우리 대학에서도 학생들의 부정적인 신체 이미지를 바로잡기 위한 운동 프로그램을 준비하고 있습니다. 프로그램의 구성은 규칙적인 신체활동을 위한 시간 관리 전략, 신체 이미지 개선을 위한 운동과제 부여, 스트레스 감소를 위한 조언 등을 포함하는 트레이닝 및 상담의 통합 프로그램입니다. 이번 뉴스 리더와 함께 발송드리는 수요조사를 바탕으로, 재학생 여러분의 건강과 행복을 증진할 수 있는 프로그램을 제공하고자 하니, 많은 관심 부탁드립니다.

장도진 연구원 • [jd1225@NSC.com](mailto:jd1225@NSC.com)

• 이 뉴스 리더는 서울대학교 스포츠과학연구소의 후원을 받아 제작되었습니다.

<부록 7> 연구 3의 인구통계학 분석 결과

성별 집단 간 독립표본 *t*-검증 결과 (*n* = 151)

종속변수	성별 집단		<i>t</i>
	남성 ( <i>n</i> = 104)	여성 ( <i>n</i> = 47)	
실제적 신체상	8.35 (3.73)	7.70 (2.93)	1.15
이상적 신체상	8.86 (3.06)	4.68 (2.12)	9.70***
당위적 신체상	8.40 (2.56)	6.70 (2.45)	3.93***
이상적 신체상 기대	64.88 (25.91)	68.19 (20.23)	-0.77
당위적 신체상 기대	59.99 (32.98)	59.26 (37.20)	0.12
신체상 향상초점	5.25 (0.83)	5.04 (0.73)	1.47
신체상 예방초점	3.79 (1.16)	3.80 (1.27)	-0.06
신체활동 조절초점	4.17 (0.75)	4.31 (0.66)	-1.03

참조 1. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

참조 2. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점(%), 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점의 범위는 1점(예방초점) ~ 5점(향상초점).

\*\*\**p* > .001

연령 집단 간 독립표본 *t*-검증 결과 (*n* = 151)

종속변수	연령 집단		<i>t</i>
	~ 19세 ( <i>n</i> = 38)	~ 29세 ( <i>n</i> = 113)	
실제적 신체상	7.76 (3.60)	8.27 (3.47)	-0.78
이상적 신체상	6.63 (2.34)	7.87 (3.64)	-2.42*
당위적 신체상	7.50 (2.43)	8.00 (2.71)	-1.01
이상적 신체상 기대	64.87 (30.37)	66.27 (21.99)	-0.26
당위적 신체상 기대	54.87 (33.56)	61.41 (34.44)	-1.02
신체상 향상초점	5.10 (0.73)	5.21 (0.83)	-0.77
신체상 예방초점	3.39 (1.22)	3.93 (1.15)	-2.43*
신체활동 조절초점	4.34 (0.62)	4.17 (0.76)	1.26

참조 1. 집단별 종속변수 추정치는 평균 (표준편차).

참조 2. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점(%), 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점의 범위는 1점(예방초점) ~ 5점(향상초점).

\**p* > .05

(계속)



BMI 집단 간 분산분석 결과 ( $n = 151$ )

종속변수	집단	평균	표준편차	F	사후분석
실제적 신체상	저체중(a)	4.44	3.05	43.86***	a < b < c < d
	정상체중(b)	7.26	2.64		
	과체중(c)	9.92	2.28		
	비만(d)	13.00	2.05		
이상적 신체상	저체중(a)	4.50	2.64	10.76***	a < b,c < d
	정상체중(b)	7.47	3.30		
	과체중(c)	7.92	3.08		
	비만(d)	10.20	2.63		
당위적 신체상	저체중(a)	4.89	2.06	24.44***	a < b < d a < c
	정상체중(b)	7.57	1.99		
	과체중(c)	8.88	2.12		
	비만(d)	10.55	3.09		
이상적 신체상 기대	저체중(a)	70.56	27.75	0.89	-
	정상체중(b)	64.52	24.69		
	과체중(c)	62.69	25.07		
	비만(d)	72.00	17.05		
당위적 신체상 기대	저체중(a)	58.33	39.11	0.59	-
	정상체중(b)	57.63	35.37		
	과체중(c)	60.96	32.74		
	비만(d)	68.75	26.40		
신체상 향상초점	저체중(a)	4.97	0.84	1.58	-
	정상체중(b)	5.16	0.84		
	과체중(c)	5.17	0.73		
	비만(d)	5.51	0.69		
신체상 예방초점	저체중(a)	3.75	1.03	0.29	-
	정상체중(b)	3.74	1.21		
	과체중(c)	3.83	1.07		
	비만(d)	4.01	1.43		
신체활동 조절초점	저체중(a)	4.35	0.55	2.63	-
	정상체중(b)	4.31	0.67		
	과체중(c)	4.01	0.60		
	비만(d)	3.92	1.10		

참조 1. 사후분석은 Bonferroni 방법을 적용함.

참조 2. 저체중( $n = 18$ ), 정상체중( $n = 87$ ), 과체중( $n = 26$ ), 비만( $n = 20$ ).

참조 3. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점(%), 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점의 범위는 1점(예방초점) ~ 5점(향상초점).

\*\*\* $p < .001$

(계속)

운동지속단계 집단 간 분산분석 결과 ( $n = 151$ )

종속변수	집단	평균	표준편차	F	사후분석
실제적 신체상	무관심/관심(a)	-	-	3.26*	b < d
	준비(b)	7.47	3.75		
	실천(c)	8.00	3.12		
	유지(d)	9.04	3.17		
이상적 신체상	무관심/관심(a)	-	-	2.62	-
	준비(b)	6.94	3.20		
	실천(c)	7.54	2.96		
	유지(d)	8.32	3.69		
당위적 신체상	무관심/관심(a)	-	-	3.83*	b < d
	준비(b)	7.36	2.54		
	실천(c)	7.63	2.20		
	유지(d)	8.61	2.80		
이상적 신체상 기대	무관심/관심(a)	-	-	0.10	-
	준비(b)	66.84	24.73		
	실천(c)	65.58	26.24		
	유지(d)	64.91	23.21		
당위적 신체상 기대	무관심/관심(a)	-	-	1.74	-
	준비(b)	62.71	33.00		
	실천(c)	66.42	34.06		
	유지(d)	53.33	35.32		
신체상 향상초점	무관심/관심(a)	-	-	2.22	-
	준비(b)	5.12	0.85		
	실천(c)	5.50	0.68		
	유지(d)	5.13	0.77		
신체상 예방초점	무관심/관심(a)	-	-	2.18	-
	준비(b)	4.00	1.20		
	실천(c)	3.77	1.25		
	유지(d)	3.56	1.13		
신체활동 조절초점	무관심/관심(a)	-	-	1.64	-
	준비(b)	4.10	0.81		
	실천(c)	4.33	0.56		
	유지(d)	4.30	0.67		

참조 1. 사후분석은 Bonferroni 방법을 적용함.

참조 2. 무관심/관심( $n = 0$ ), 준비( $n = 70$ ), 실천( $n = 24$ ), 유지( $n = 57$ ).

참조 3. 신체상의 범위는 1~17점, 신체상 기대의 범위는 0~100점(%), 신체상 조절초점의 범위는 1~7점, 신체활동 조절초점의 범위는 1점(예방초점) ~ 5점(향상초점).

\*\* $p < .01$

끝.

<부록 8> 연구 3의 측정도구(설문지)

**신체 이미지(Body Image) 증진을 위한  
신체활동 프로그램에 관한 수요조사**

□ 다음은 당신의 인적사항에 대한 문항입니다.

문항에 대한 응답은 자료의 분류를 위한 용도로만 사용됩니다.

가. 성별                     남     여

나. 출생연도            (        )년

다. 신장(키)            (        )cm

라. 체중(몸무게)      (        )kg

□ 다음은 당신의 신체활동 참여 형태에 대한 문항입니다.

신체활동은 건강증진을 목적으로 참여한 스포츠/운동을 의미합니다.

(숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는) 중강도 이상\*의 신체활동을...

\* 걷기(5km/h), 달리기(10km/h), 자전거((25km/h) 및 기타 스포츠 활동 등을 포함합니다.

가. 일주일 평균 몇 회 하고 있습니까?    약 (        )회

나. 하루 평균 몇 분간 하고 있습니까?    약 (        )분

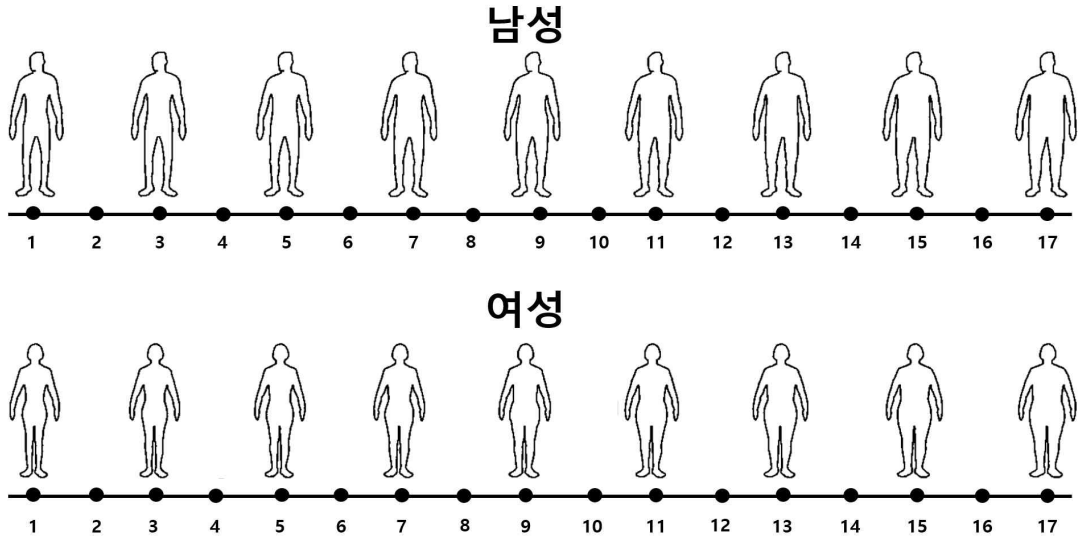
다. 얼마나 지속하고 있습니까?

- 3개월 미만
- 3개월 이상 6개월 미만
- 6개월 이상
- 전혀 지속하지 않고 있음

(계속)

□ 다음은 당신의 체형에 대한 지각을 묻는 문항입니다.

※ 9번을 자신이 생각하는 사람들의 표준적인 평균 체형으로 가정하고, 자신과 일치하는 성별(남=위, 여=아래)의 체형을 기준으로 응답해주세요.



A. 1~17번 중, 당신의 현재 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “내 현재 체형은 0번에 가깝다.”

B. 1~17번 중, 당신이 원하는 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “나는 가능하다면 0번 체형 정도가 되고 싶다.”

C. 1~17번 중, 당신이 최소한 되어야 할 상태와 가장 유사한 체형은? ( )번

(예시) “나는 적어도 0번 체형 정도는 되어야 한다.”

※. 위 응답을 고려해볼 때, 현재 체형(A)에서 각 상태(B 또는 C)로 변화하고 싶은 정도는 각각 어떠한가요? (0~100%)

\* 만약 비교 대상(상태) 간 차이가 없는 경우, 해당 상태를 유지하고 싶은 정도로 평가해주세요.

(A⇒B 체형) 현재 상태에서 원하는 상태로 변화하고 싶은 정도 = ( )%

(A⇒C 체형) 현재 상태에서 최소한 되어야 할 상태로 변화하고 싶은 정도 = ( )%

※. 당신은 두 가지 상태(B 또는 C) 중 어느 체형이 되기를 더욱 선호하나요?

\* 아래 4가지 선택지 중 하나만 선택해주세요.

B에서 선택한 체형	<u>매우</u> <input type="checkbox"/>	<u>조금</u> <input type="checkbox"/>	<u>조금</u> <input type="checkbox"/>	<u>매우</u> <input type="checkbox"/>	C에서 선택한 체형
------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------

(계속)

□ 다음은 당신의 신체 이미지에 대한 태도를 묻는 문항입니다.

※ 신체 이미지는 자신의 체형/외모에 대한 생각, 느낌, 평가를 의미합니다.

1. 어떻게 하면 신체 이미지를 개선할 수 있을지 상상한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 신체 이미지를 개선하기 위해 노력하고 있는지 걱정한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 좋은 신체 이미지를 행복한 삶의 조건으로 생각한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 미래에 나빠진 내 신체 이미지를 상상한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 신체 이미지 개선에 도움이 되는 행동을 하면 성취감을 느낀다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 좋은 신체 이미지를 위해 책임을 다하지 못한다는 불안을 느낀다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 신체 이미지를 개선할 수 있는 행동에 참여할 때 만족감을 느낀다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. 신체 이미지가 나빠진 사람을 볼 때면 나도 그렇게 될까 봐 걱정된다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. 신체 이미지를 개선하기 위해 무엇이든 할 것이다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. 예전처럼 신체 이미지가 좋지 않다는 걱정을 한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. 좋은 신체 이미지를 유지하는 사람들을 존경한다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. 내 신체 이미지에 대해 생각하면 일반적으로 걱정이 된다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	조금 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(계속)

□ 다음은 당신의 평소 운동에 대한 태도를 묻는 문항입니다.

### 1. 나는 어떤 운동을 해야 할지를 결정할 때...

운동을 하지 않았을 때 겪을 수 있는 나쁜 점들을 파악하는데 관심을 갖는다	매우	약간	보통	약간	매우	운동을 했을 때 얻을 수 있는 좋은 점들을 파악하는데 관심을 갖는다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 2. 나는 운동을 할지 안 할지를 결정할 때...

운동을 통한 손실, 안 좋은 점이 없다고 판단되면 운동을 시작한다	매우	약간	보통	약간	매우	운동을 통한 혜택, 좋은 점이 있다고 판단되면 운동을 시작한다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### 3. 내가 하고자 하는 운동은...

운동을 통해 손실을 피하는 것이 중요하다	매우	약간	보통	약간	매우	운동을 통해 혜택을 얻는 것이 중요하다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

지금부터 제시되는 내용은  
“신체 이미지 증진을 위한 신체활동 프로그램 홍보”  
를 위한 뉴스 레터입니다.

이 설문조사에서 가장 중요한 절차이기 때문에,  
최소 3분 동안 글을 자세히 읽어주세요.

뉴스 레터의 내용이 이해되었다면,  
다음 페이지로 넘어가시어  
남은 문항에 응답하신 후 설문을 제출해주시면 됩니다!

뉴스 레터의 내용이 이해하기 어려우시다면,  
설문을 진행하고 있는 연구원에게 문의해주세요!

천천히, 조금만 더 노력해주시길 부탁드립니다. 감사합니다.)

(계속)

□ 다음은 조금 전 글을 읽은 후 당신의 생각을 묻는 문항입니다.

**1. 나는 이 프로그램이 개설되었으면 한다.**

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. 나는 이 프로그램과 관련된 소식에 관심을 가질 것이다.**

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. 나는 이 프로그램을 주변 사람에게 소개할 것이다.**

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. 나는 이 프로그램에 참여할 것이다.**

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

뉴스 레터를 읽은 후, 운동에 대한 나의 태도는...						
더욱 싫어하게 되었다	매우	약간	보통	약간	매우	더욱 좋아하게 되었다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
보다 부정적이게 변했다	매우	약간	보통	약간	매우	보다 긍정적이게 변했다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
비호의적인 생각이 생겼다	매우	약간	보통	약간	매우	호의적인 생각이 생겼다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
뉴스 레터를 읽은 후, 향후 운동 참여에 대한 나의 의도는...						
없어졌다	매우	약간	보통	약간	매우	생겼다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
더욱 작아졌다	매우	약간	보통	약간	매우	더욱 커졌다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
보다 불확실해졌다	매우	약간	보통	약간	매우	보다 확실해졌다
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

(계속)

□ 다음은 조금 전 당신이 읽은 글에 대한 생각을 묻는 문항입니다.

당신은 조금 전 읽은 글의 내용을 어떻게 평가하십니까?		
운동을 하지 않을 경우 초래할 수 있는 부정적 측면이나 위험, 손실에 대해 강조하고 있다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	운동을 했을 때 얻을 수 있는 긍정적 효과나 혜택, 이익에 대해 강조하고 있다
싫어한다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	좋아한다
호감이 가지 않는다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	호감이 간다
부정적이었다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	긍정적이었다
이해하기 어렵다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	이해하기 쉽다
정보의 양이 충분하다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	정보의 양이 부족하다
과장이 심하다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	과장되지 않았다
근거가 불확실하다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	근거가 확실하다
설득력이 없다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	설득력이 있다
신뢰할 수 없다	매우    약간    보통    약간    매우  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	신뢰할 수 있다

끝.



## <부록 9> 연구 3의 대안모형 분석 결과

### 이원 분산분석 결과: 실험 집단 간 프로그램 참여 의도의 차이

변량원	자유도	제곱합	평균제곱	F	p
신체상 기대(A)	1	1.19	1.19	3.64	.06
메시지 프레이밍(B)	1	0.29	0.29	0.90	.34
A * B	1	4.77	4.77	14.62	< .001
오차	147	47.94	0.33	-	
수정된 합계	150	54.48		$r^2 = .12 (.10)$	

참조 1. 연구 3에서 유의하지 않았던 메시지에 대한 태도 및 신뢰도는 공변량에서 제거됨.

참조 2.  $r^2$  값의 괄호안 수치는 수정된  $r^2$ 을 나타냄.

### 이원 공분산분석 결과: 실험 집단 간 신체활동 태도 변화의 차이

변량원	자유도	제곱합	평균제곱	F	p
공변량: 신체활동 태도	1	17.13	17.13	50.93	< .001
신체상 기대(A)	1	0.52	0.52	1.53	.22
메시지 프레이밍(B)	1	0.01	0.01	0.04	.84
A * B	1	1.22	1.22	3.63	.06
오차	146	49.12	0.34	-	
수정된 합계	150	72.68		$r^2 = .32 (.31)$	

참조 1. 연구 3에서 유의하지 않았던 메시지에 대한 신뢰도는 공변량에서 제거됨.

참조 2.  $r^2$  값의 괄호안 수치는 수정된  $r^2$ 을 나타냄.

### 이원 공분산분석 결과: 실험 집단 간 신체활동 의도 변화의 차이

변량원	자유도	제곱합	평균제곱	F	p
공변량: 신체활동 태도	1	7.72	7.72	19.70	< .001
신체상 기대(A)	1	0.01	0.01	0.03	.86
메시지 프레이밍(B)	1	0.02	0.02	0.04	.85
A * B	1	5.08	5.08	12.96	< .001
오차	146	57.23	0.39	-	
수정된 합계	150	75.26		$r^2 = .24 (.22)$	

참조 1. 연구 3에서 유의하지 않았던 메시지에 대한 신뢰도는 공변량에서 제거됨.

참조 2.  $r^2$  값의 괄호안 수치는 수정된  $r^2$ 을 나타냄.

Abstract

# Body Image Self-Comparison and Physical Activity

- A Multi-Method Study on the Motivational  
Processes of Physical Activity -

Dojin Jang

Major in Sport Science

Department of Physical Education

The Graduate School

Seoul National University

Social-cultural standards regarding the body can exert pressure on individuals to engage in regular physical activities, but they can also limit choices and experiences related to physical activity. To provide a more comprehensive explanation of this complex relationship, the current study aimed to explore the influence of thoughts and emotions about the body on physical activity based on the body's interests and movements. Integrating various theoretical perspectives from a cognitive-behavioral framework including cognitive evaluations,

emotional responses, and behavioral outcomes, three research questions (Studies 1, 2, and 3) were derived to investigate the relationship between body image and physical activity.

In Study 1, structural equation modeling was employed to examine the impact of two types of body image discrepancies (actual-ideal and actual-ought) on four self-conscious emotions (shame, guilt, authentic pride, and hubristic pride) among 340 healthy Korean adults. The results of 333 data demonstrated that actual-ideal discrepancies in the private domain positively predicted shame and negatively predicted authentic pride, while actual-ought discrepancies in the public domain positively predicted guilt and negatively predicted hubristic pride. These findings supported the research hypotheses based on the self-discrepancy theory and the process model of self-conscious emotions, providing implications for the integrated extension of different theories and strategies for emotional regulation related to the body.

In Study 2, using a prospective follow-up design and survey data from 216 participants who were part of Study 1, the study investigated the prediction of self-determined motivation and actual participation in physical activity based on individual differences in self-conscious emotions related to the body. Cluster analysis identified two groups categorized as positive (i.e., low discrepancy) and negative (i.e., high discrepancy) emotional groups. The positive emotional group showed higher autonomous motivation for physical activity, while the negative emotional group exhibited higher controlled motivation.

Furthermore, multi-group path analysis revealed that autonomous motivation significantly predicted intentions and actual participation in physical activity in the positive emotional group, whereas controlled motivation was significant in the negative emotional group. These findings supported the research hypotheses based on self-determination theory and provided suggestions for considering individual differences in exercise interventions by verifying the causal relationships among emotions, motivation, and behavior.

In Study 3, an experimental survey with a 2 x 2 between-subjects factorial design incorporating message framing (positive and negative) was conducted with 160 students enrolled in physical education classes at Seoul National University to predict regulatory focus and decision-making regarding body image and physical activity based on body image expectancy (i.e., ideal and ought discrepancy reduction expectancy). *T*-tests analyzing the group differences in body image expectancy of 151 data indicated that the high ideal expectancy group had a stronger promotion focus on body image and physical activity than high ought expectancy group, which had a stronger prevention focus than high ideal expectancy group. Two-way multivariate analysis of covariance revealed a significant interaction between message framing and body image expectancy groups: positive message framing influenced program participation intentions and changes in attitudes and intention toward physical activity in the high ideal expectancy group, while negative message framing had

significant effects in the high ought expectancy group. These findings supported the research hypotheses based on regulatory focus theory and self-determination theory, introducing a novel individual difference of body image expectancy and providing insights for the development of exercise programs that consider these factors.

keywords : Self-discrepancy, Self-conscious emotion,  
Self-determination, Body image expectancy,  
Regulatory focus

*Student Number* : 2019-38922