creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

의류학석사 학위논문

체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식

2023년 2월

서울대학교 대학원

의류학과

신 선 아

체형 성형 경험자의
체형관리행동과 신체 의식

지도 교수 전 재 훈

이 논문을 의류학석사 학위논문으로 제출함
2022년 10월

서울대학교 대학원
의류학과
신 선 아

신선아의 석사 학위논문을 인준함
2022년 12월

위 원 장 _____ (인)

부위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

초 록

미용 성형은 외모 개선을 통한 자존감의 고양과 유지를 목적으로 한다. 본 연구는 최근 국내 성형의료산업의 적지 않은 세계적 위상과 동시에 성형에 대한 기존의 단순한 부정적인 편견보다는 더 나은 일상과 직업생활 영위를 위한 적극적인 선택이자 투자 행위로서 일상적인 외모관리행동으로도 자리매김하였다고도 볼 수 있는 동시대의 사회문화적 맥락에 대한 인식에서 비롯되었다. 이에, 한국의 20-30대 여성 체형 성형 경험자의 체형관리행동에 미친 사회문화적 영향과 더불어, 체형 성형을 비롯한 체형관리행동과 신체 의식의 관계성에 관하여 알아보고자 하였다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 체형 성형의 동기와 체형 성형에 대한 의식을 알아본다. 둘째, 체형관리행동에 미친 사회문화적 영향을 알아본다. 셋째, 체형 성형 후 체형관리행동과 신체 의식의 변화를 알아본다.

연구 방법으로는 문헌 연구와 질적 연구를 병행하였다. 먼저 체형 성형을 비롯한 체형관리행동 그리고 미용 성형 경험자의 심리사회적 특성을 다룬 기존 문헌들을 바탕으로 이론적 고찰을 선행하였다. 이어서 체형 성형 수술 또는 시술을 1개 종류 이상, 1회 이상 받아 본 20-30대 여성을 대상으로 체형 성형과 체형관리행동의 심리적 작동 기제를 주제로 일대일 심층 면접을 진행한 뒤, 근거 이론의 방법으로 분석하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 체형 성형 실천의 인과적 조건으로 20-30대 여성들의 체형 성형의 동기로 나타났다. 여기에는 특정 신체 부위 불만족과 수치심 증가, 운동을 비롯하여 출산, 수유 등의 여성 생애사적 경험으로부터 통제 불가능한 신체 부위의 변화에 대한 한계 자각, 외모를 중시하는 가치관, 그리고 직업적 필요성이 있었다.

둘째, 체형 성형 실천 후 체형관리행동에 영향을 미친 중재적 조건으로 체형 성형에 대한 의식이 있었다. 성형 후 성형에 대한 긍정적인 입장을 유지하거나 성형 후 긍정적 입장으로 변모한 것은 긍정적 지지로 나타났고, 성형 전후 긍정적 및 부정적인 측면을 동시에 인식하거나 기

존의 긍정적 태도와 더불어 성형 후 부정적 인식이 생성되었을 경우 양가적 태도로 요약되어, 성형 후 체형관리행동의 노력과 관련되었다.

셋째, 맥락적 조건으로 체형 성형에 미친 사회문화적 영향을 보면, 타인과 미디어의 영향과 더불어 이상적인 미적 기준의 영향으로 나타났다. 체형 성형을 경험한 20-30대 여성들은 타인에게서의 부정적인 외모 평가 경험과 성형 경험이 있는 주변 인물이 존재했고 외모 관련 미디어 콘텐츠는 체형 성형을 비롯한 체형관리행동에 직간접적 영향력으로 작용하였다. 이들은 또한 여성에게 특정한 이상적인 몸에 대한 선호라는 한국의 사회문화적 맥락을 인식하고, 마르고 날씬하거나 탄탄한 근육질의 사회적인 몸의 기준을 본인의 기준으로 적용하여 내면화하고 있었다. 이는 이상적인 기준과의 신체 비교를 통해 외모 개선 압력으로 이어졌다.

넷째, 체형 성형 후 체형관리행동과 신체 의식을 분석한 결과, 중심현상으로 체형 성형의 실천이 있었다. 20-30대 여성들은 체형 성형 후 개선된 외관에서 신체 만족을 경험한 뒤, 계속적인 외모 유지의 필요성을 인식하고 충족된 신체 만족에 대한 고양 욕구를 가지게 되었다. 이에 대한 행동/상호작용으로 운동과 식단 관리라는 체형관리행동의 실천을 증대시켰고, 그 결과로 신체 의식의 변화를 불러일으켰다. 참여자들은 운동 시설에서 주 2회 이상의 1시간 이상, 유산소 및 근력 운동을 더 많이 하고 있었고 일상에서 소식이나 섭식 절제 및 기능성 약물 복용 등, 성형 전부터 하고 있던 성형 외 체형관리행동의 노력이 증가한 양상을 보였다. 이러한 체형관리행동 결과, 지속적인 신체 감시와 함께 체형관리행동에 대한 좌절감과 강박이 수반된 한편, 외모 통제 신념이 강화된 것으로 나타났다. 몸의 활동 수행 능력, 즉 기능보다도 겉으로 비춰 보이는 외관을 중시하는 경향과 더불어 이상적인 몸을 지닌 타인과의 사회적 비교는 이들에게 체형 성형 전후 계속적인 신체 감시를 반영하였다. 운동해도 개선되지 않는 몸매로부터 자존감의 하락과 목표한 체형관리행동의 기준에 대한 도달의 어려움은 체형관리행동에 대한 좌절감을 느끼게 했고, 성형 후 향상된 외관의 유지와 추가적인 외모 상승 욕구는 체형관리행동에 대한 강박을 계속적으로 발생시켰다. 아울러 몸에 대한 유

전의 영향을 인식하면서도 후천적 노력을 통한 발전 가능성을 중시하는 것은, 노력으로 외관이 변화할 수 있는 가능성에 믿음을 나타내었고 성형 후 운동이나 식단 관리의 노력을 통해 외모를 발전시킬 수 있다는 신념의 증가와 더불어 체형관리행동을 통제할 수 있다고 믿는 것은 체형관리행동에 대한 자기 효능감으로 나타나, 외모 통제 신념이 강화되었다.

연구 결과를 종합하면, 체형 성형은 개인의 심리적 동기와 더불어 사회문화적 영향을 복합적으로 받아 실천된 뒤, 신체 만족과 외모 유지 및 고양 욕구는 운동과 식단 관리 노력의 증대를 일으켰고, 이는 결과적으로 신체 의식의 변화를 나타나게 되었다고 볼 수 있다. 만족된 신체에 대한 유지와 고양 욕구는 이후 본인의 노력을 통한 추가적인 체형관리행동을 강화시켰으며, 이로부터 야기된 신체 의식의 변화는 계속적인 신체 만족의 달성을 목표로 한 체형 관리 노력의 지속으로 나타났다. 신체 의식의 발현은 체형관리행동의 실천 행동을 재 강화시킴으로써, 체형관리행동과 신체 의식의 상호 강화 기제가 나타났다. 결과적으로, 성형을 통해 충족된 신체 만족은 계속적인 추가 달성 욕구를 불러일으켰고, 본인이 실천하는 체형관리행동 노력을 통해 상향의 기준에 보다 더 달성하고 통제할 수 있다는 신념의 강화를 기반으로 현재 만족스러운 외관을 계속적으로 유지하고자, 성형 외 체형 관리 노력을 지속하게 하였다.

본 연구는 체형 성형과 성형 외 체형관리행동의 실천에 있어 사회문화적 영향과 신체 의식 등, 몸에 대한 심리사회적 태도가 중요하게 발휘되고 변화되며, 이러한 행동과 심리에 얽힌 작동 기제를 구조적으로 밝히고자 한다는 점에서 학술적 의의를 지닌다. 또한 외모에 미치는 사회문화적 영향과 신체 의식이 비교적 높게 형성되어 있는 젊은 여성들을 대상으로, 어릴 적부터의 신체 존중감에 대한 교육의 강화의 필요성과 더불어 미디어에 대한 비판적 수용 및 윤리적 제작을 위한 통찰력을 제안한다는 점에서 실무적 의의가 있다.

주요어 : 체형 성형, 외모, 신체 만족, 체형관리행동, 신체 의식
학　번 : 2021-23802

목 차

제 1 장 서 론 1
제 1 절 연구의 배경 및 필요성 1
제 2 절 연구의 목적 및 의의 6

제 2 장 이론적 배경 8
제 1 절 체형 성형 8
1. 체형 성형의 현황 8
2. 체형 성형의 동기 13
3. 체형 성형에 대한 의식 16
제 2 절 체형관리행동 22
1. 체형관리행동의 특성 22
2. 체형관리행동에 미친 사회문화적 영향 29
제 3 절 신체 의식 35
1. 신체 의식의 개념 36
2. 신체 감시와 신체 수치심 44
3. 외모 통제 신념 50

제 3 장 연구방법 51
제 1 절 자료 수집 51
제 2 절 자료 분석 60

제 4 장 연구 결과 63
제 1 절 개방 코딩의 결과 65
제 2 절 축 코딩의 결과 71
1. 인과적 조건: 체형 성형의 동기 71
2. 중재적 조건: 체형 성형에 대한 의식 75
3. 맥락적 조건: 체형 성형에 미친 사회문화적 영향 82

4. 중심 현상: 체형 성형의 실천.....100
5. 작용/상호 작용 전략: 운동과 식단 관리 실천 증대.....106
6. 결과: 신체 의식의 변화.....114
제 3 절 선택 코딩의 결과.....133
1. 핵심 범주: 신체 만족의 도달을 향한 체형 관리 노력 실천 지속.....134
2. 시각적 모형 제시.....134
3. 종합적 논의.....135

제 5 장 결 론.....141

참고문헌.....145

Abstract.....165

표 목차

[표 1] 심층 인터뷰의 반 구조화 질문지의 구성.....52

[표 2] 연구 참여자의 인구통계적 특성 및 체형관리행동 정보.....59

[표 3] 개방 코딩의 예시.....66

[표 4] 개방 코딩의 결과.....66

그림 목차

[그림 1] 국내 상위 3 개 미용·성형 플랫폼.....10

[그림 2] '블랙핑크'의 정규 2 집 수록곡 '핑크 베놈' 뮤직비디오 3 억 뷰 돌파 기념 이미지.....33

[그림 3] 킴 카다시안-제너 일가의 리얼리티 TV 쇼 'The. Kardashians(카다시안 패밀리)' 홍보 이미지.....35

[그림 4] 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식 패러다임 모형.....70

[그림 5] 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식 시각적 모형.....134

부 록

[부록 1] 서울대학교 생명윤리심의결과 통보서.....164

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 배경 및 필요성

사회경제적, 기술 발달과 더불어 교육과 소득 수준의 상승 및 사회문화적 취향의 상향, 그리고 패션·뷰티·미용·성형 등 외모관리 관련 산업 발전과 함께 외모에 대한 사회문화적 기대 수준이 증대되었고 그에 따라 외모에 대한 개인적 투자는 점차 일상화되는 추세이다. 20세기 초반 후기 자본주의의 도래 이후 지속되고 있는 소비 문화에서 식이요법, 운동, 기타 신체 단련은 이제 새로운 방식으로 몸을 훈련시키는데, 이는 억압이나 금욕주의보다는 하나의 몸 관리 기술이자 방식으로서 쾌락주의와 즐거움의 추구, 신체적 욕구와 욕망에 대한 만족으로 대체되었다(Entwistle, 2013). 동시대 사람들은 점점 자기관리의 일환이자 자존감을 향상시키는 하나의 방법으로서 미용 시술 치료를 선택하고 있어, 아름다움을 소비하는 일은 일상적인 일이 된 것으로도 보인다(박선혜, 2022).

한국에서는 2000년대 초반 '얼짱', '몸짱' 등의 열풍과 함께 대중매체와 성형의료산업의 연동 구조 속에서 파생된 '렛미인' 등 메이크오버 TV프로그램의 인기, 이후 지속된 개인의 가처분소득 증대와 여가 시간 활용에 있어 헬스장이나 각종 운동 동호회로 대표되는 생활 체육의 보급 확산 등과 맞물리면서, 전반적인 외모관심도는 얼굴뿐만 아니라 몸으로까지 확대되었다. 이에 식단 조절이나 운동 등의 몸관리행동만으로는 타고난 유전이나 체형 면에서 만족스러운 결과물을 얻는 데 한계를 호소하는 이들을 중심으로 직접적으로는 체형 성형을 통해 콤플렉스를 극복하거나, 대안적인 선택으로는 겉옷 안에 체형 결점을 보완해 주는 보정 속옷을 착용하는 현상이 두드러진다.

성형수술과 시술은 크게 재건목적과 미용목적으로 시행되며, 그중 미용목적 성형은 신체 정상 구조물의 모양에 변화를 주어 더 보기 좋게 만들고, 시술받은 사람의 자존감을 높이는 데 그 목적이 있다. 미용성형술은 수술과 비수술적인 시술로 구분할 수 있는데, 그중 체형에 속하는 부

위로 가슴과 전신을 들 수 있다. 가슴 부위 수술에는 유방확대술과 유방축소술, 유방고정술, 유방재건술 또는 유두유륜 재건수술, 유두성형술이 있다. 전신 부위 수술에는 지방이식 또는 지방주입, 지방흡인술, 복부성형술 등의 체지방 제거와 관련된 수술과 더불어 엉덩이확대술, 허벅지확대술, 질 회춘 술 등이 있다(한국보건의료연구원, 2013; ISAPS, n, d).

우리나라에서 미용 체형 성형의 경우 관련 산업 발전기인 1980년대 후반 이후 본격화되었고, 국제미용성형외과협회(이하 ISAPS)에 의하면 2009년 기준 한국은 미용성형 시술 건수가 인구대비 가장 많은 국가로, 빈도별로는 보톡스 시술, 유방성형술, 지방흡입술, 히알루롤산 주사, 눈성형술의 순서로 나타나(신명수, 2011), 가장 많은 수술 종류에 대표적인 체형 성형이 모두 차지한 것은 주목할 만하다. ISAPS의 2016년 통계에 따르면 2015년 우리나라의 미용성형수술 건수는 연간 약 44만 건, 시술 건수는 연간 약 115만 건으로 추산되어 전 세계적으로 4위를 차지하였고 브라질과 미국에 이어 3위를 차지한 얼굴 성형과 함께 특히 유방성형술과 몸 부위 수술은 각각 8위를 점유하였으며, 2017년 기준으로 5조원 규모이자 세계 성형 시장의 4분의 1을 차지함과 동시에 2018년 기준 인구 10만 명당 성형외과 전문의 수가 4.5명으로 1위를 나타내(이노핏, 2020), 성형의 대중적인 관심도와 기술력 수준을 대변하였다.

이처럼 체형 성형으로 몸을 변형하고 치장하는 행동에는 경험자의 몸에 관한 의식이 반영되어 나타난 것으로도 볼 수 있을 것이다. 예를 들어 여성 미용 성형 경험자들을 대상으로 정신분석과 심리치료 연구를 수행해 온 앨런 싱크먼이 내담자들의 고백을 바탕으로 설명한 바에 따르면, 외모를 아름답게 하거나 타인에 의해 아름다워지고자 하는 소망은 내면의 고통 받는 자기감 혹은 자의식으로부터 이어진 신체의 집착의 결과라고 하였다(Sinkman, E., 2015). 이는 많은 성형외과 의사들이 공통적으로 수술 전 환자 상담 시 신체 이형 장애(Body Dysmorphic Disorder; BDD)의 판별의 중요성을 강조하는 것과도 상응한다. 많은 문헌들에 따르면 신체 이형 장애는 신체 이미지 불만족이 가장 극단적으로 나타나 형성된 사례로, 이들은 수술 후에도 만족도가 정상 군에 비해 현저히 낮고 재수

술 의향 또한 상당히 높은 것으로 밝혀진 바 있다.

이와 같이 몸에 관한 심리는 개인마다 다르게 형성되어 있으며, 미용 성형 행동에 이르기까지의 경위에 있어 개인의 심리적 특성과 함께 타인이나 사회문화적 영향력이 맞물려 발휘됨이 밝혀져 왔다. 즉 개인은 인지적 신체 이미지(Body Image)와 관련하여 개인의 외모에 관하여 표상되는 자아 개념의 측면에서 외모 도식(Appearance Schema)을 형성하는데(Cash, 2005), Sarwer, D, B. et al.(1998)이 설명한 바에 따르면 우선적으로는 개인의 외모라는 물리적 현실 그 자체가 전제되어 있으며, 이후 외모의 객관적 특징과 크기 및 형태에 대한 인식인 외모 지각, 아동기와 청소년기에 겪는 외모 놀림이나 칭찬 등과 같이 부정적 또는 긍정적인 외모 메시지로부터 비롯된 발달 영향, 미디어가 묘사하는 사회문화적으로 이상적인 미적 기준에서 야기된 신체 비교를 가리키는 사회문화적 영향, 그리고 과거 외모 관련 경험에서 파생된 외모 도식이 감정과 행동에 미치는 영향인 자존감이 자리하게 된다. 이는 차례로 개인이 본인의 외모에 대해 중요성을 부과하는 정도, 그리고 신체에 대한 만족이나 불만족을 평가하는 정도에 영향을 미치는데, 결과적으로 미용 성형 수술 결정은 외모에 더 많이 가치 부여를 하는 개인들 사이에서 특정 신체 부위에 대한 불만족의 극복 또는 이미 만족한 신체 이미지에 더해 자존감을 보다 고양시키려는 의도로 볼 수 있다. 실제로 성형 수술을 고려하는 여성은 고려하지 않는 이들보다 전반적인 외모 불만족보다는 수술을 하고자 하는 신체 부위의 특징에 대한 불만족을 나타냈고(Sarwer, D. B. et al., 1998), 외모에 대한 심리적 투자가 많거나 미디어의 미적 이상 이미지가 내면화될수록 수술에 대한 긍정적인 태도가 높았다(Sarwer, D. B. et al., 2005).

미용 성형의 내부적 동기 요인에 대해 성형외과학과 심리학 및 의류학 분야 문헌들 또한 신체 이미지 불만족에 따른 외모 개선을 지적하여 왔으며, 여기에 더해 인구통계학적 변인이나 특정한 생애사적 사건 등에서 비롯된 심리적 상태, 낮은 자존감과 성적 기능을 일컫는 섹슈얼리티 등 또한 제시한 바 있다(Figueroa-Hass, C., 2009; Sarwer, D. B. &

Crerand, C. C., 2004). 아울러 성형수술을 포함한 외모관리행동의 외부적 요인으로는 부모나 친구, 미디어 등의 사회문화적 압력과 이상적인 미적 기준의 내면화가, 내적 요인으로는 높은 객체화된 신체 의식이 작용하였으며(김윤과 황선진, 2008), 외모에 대한 사회문화적 태도는 객체화된 신체 의식에 유의한 영향을 나타내어 여성의 체형 및 체중조절행동에 영향을 미쳤다(김지수, 2020).

이는 Thompson et al.(1999)이 제시한 신체 이미지에 대한 삼자 영향 모델(Tripartite Influence Model of Body Image)과도 상응하는데, 그에 따르면 세 가지 사회문화적 형성으로 동료, 부모 및 미디어의 영향은 두 가지 매개 요인인 마른 이상 내면화 및 외모 비교를 거쳐, 직접적 및 간접적으로 신체 불만족과 섭식 장애 증상으로 나타나게 된다. 이 모델은 또한 잠재적인 미용 성형 태도를 긍정적으로 예측한 바 있다(Menzel et al., 2011). 앞서 살펴보았듯이 전반적인 신체 이미지 불만족 또는 자존감 유지 및 향상을 위해 특정 신체 부위 개선을 꾀하는 개인들은 보다 적극적으로 체형관리행동을 비롯한 체형 성형을 실천하고 있을 가능성이 높다고도 볼 수 있다. 정리하면, 개인의 미용 성형 결정에는 객관적인 외모 특징에서 비롯되는 외모 관련 심리적 특성과 그를 둘러싼 외모 관련 사회문화적 동인이 복합적으로 작용한다고 볼 수 있다.

치료 목적에 국한되는 의료행위와는 달리 미용성형의료행위의 동기 또는 원인으로는 의뢰인의 심미적 만족감의 증대를 목적으로 한다(김성은과 백경희, 2021). 여기에는 체중과 본래 체형은 물론이고 인구통계학적 특성을 포함한 개인의 내부적인 속성뿐만 아니라, 그가 속한 집단, 사회, 국가 등 사회문화적 특수성, 즉 대외적 영향 요인 또한 고려해 볼 수 있다. 많은 사회학자들은 한국뿐만 아니라 중국 등에 편재한 이른바 '동아시아의 성형 붐'에 관하여 주목하여 왔다. 한국 사회 맥락에서 보다 초점을 맞추어 설명한 연구들에 따르면, 극도로 경쟁적인 한국 사회에서 잘 관리된 몸은 사회적인 에티켓이자 사회적 지위를 표출하는 홍보 수단이 되었고, 성형수술은 세계화된 미와 국가적 기준에서의 미 간에서의 협상 하에서 다양한 문화의 이상화된 요소를 구현한다(Gelezeau, V,

2015; Holliday, R. & Elfving-Hwang, J, 2012). 특히 한국 여성들의 외모관리행동 전략으로는 중국과 일본 여성들보다도 단기간에 외모를 바꿀 수 있는 성형과 체중 관리에 주력하고 있었다(김선우, 2013). 또한 한국의 성형수술은 친구나 가족에 의한 승인과 격려 하에서 자기 훈련과 수양의 유교 윤리가 내재된 자기 계발이며, 아울러 K-pop 유명인사의 영향력이 잠재되어 있다(Henley, D. & Porath, N., 2021). 종합적으로, 한국 사회에서 성형 수술은 20세기에 급속하게 성장하여 성공한 국가적 위치를 상징하게 되는 복합적인 대내외적 역학이 작용(Gelezeau, V, 2015; Holliday, R. & Elfving-Hwang, J, 2012)하고 있다.

이처럼 한때 '성형 공화국'이라는 오명까지 씌워 졌던 현대 한국에서 성형에 대한 인식은 사회에서 외모가 차지하는 비중의 중요성에 대한 공유된 의식을 반영하는 것으로 보인다. 여러 문헌들에서 밝히고 있듯이 성형을 통한 외모 변경 행위를 바라보는 양가적 태도 및 자신과 타인에 대해서의 이중적 평가 기준의 적용 또한 있을 것이나, 이제는 성형 자체에 대한 인식이나 논의에 있어 단지 부정적이거나 터부시되기보다는, 사회 생활의 영위를 위한 보다 일상적인 것으로도 받아들여지고 있을 가능성이 반증된다. 이는 현재 'K-뷰티'를 비롯하여 국내 성형의료기술의 수출과 그 규모 면에서의 세계적 위치 등이 반영된 '성형 강국'의 용어가 함축하는, 국내 의료산업의 글로벌 위상과도 맞물린다고도 볼 수 있다.

그동안 의류학 분야에서 몸을 비롯한 외모에 관한 인식과 관점 그리고 그에 따른 체형관리행동 및 미용성형행동 등을 포함한 외모관리행동에 관한 연구는 많이 진행되어 왔다. 그러나 대부분의 연구는 설문조사에 따른 수치적 계량화를 통한 실증 연구 방법으로 수행되었으며 이상적인 외모 인식에 대한 사회문화적 영향 요인을 가리키는 심리학적 개념인 외모에 대한 사회문화적 태도(Sociocultural Attitude Towards Appearance), 그리고 신체에 대한 감정과 태도 및 가치관을 포괄하는 신체 의식(Body Consciousness)의 관점에서 체형관리행동을 실천하고 있는 당사자를 대상으로 한 질적 연구는 소수에 국한된 실정이다.

또한 성형외과학과 심리학 및 의류학 분야의 많은 선행 연구들은 미용

성형에 대한 인식과 태도 및 실태를 전반적으로 다루어, 2021년 ISAPS 기준으로 전 세계적으로 가장 많은 비중을 차지한 지방흡입술과 유방확대술, 그리고 최근 국내에서 수요 급증세를 보이고 있는 신체 부위별 지방 이식 또는 제거 등을 일컫는 체형 시술 등, 각각의 크고 작은 미용 성형의 동기를 비롯하여 성형 이후의 체형관리행동과 신체 의식의 변화로 요약되는 전 과정에 미쳤을 사회문화적 요인과 개인의 몸에 관한 심리를 구조적으로 조망한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 이에, 체형 성형 경험자들의 실질적인 경험에서 입각한 체형관리행동의 전반적인 특성과 그 심리적인 작동 기제를 아우르는 포괄적인 연구 문제 설정을 바탕으로 한 연구의 필요성이 제기된다.

제 2 절 연구의 목적 및 의의

본 연구의 목적은 체형 성형을 경험한 20-30대 여성들의 체형 성형의 동기와 성형에 대한 의식 및 체형 성형에 미친 사회문화적 영향을 알아보고, 체형 성형의 실천 후 체형관리행동과 신체 의식의 변화에 관하여 알아보는 것이다.

본 연구는 연구 대상의 체형 성형 경험을 기반으로 이들의 체형관리행동과 신체 의식 간의 관계적 특수성을 밝힘으로써 특정 집단이 실천하는 행동 특성 및 그 이면의 심리적 기제와 변화 양상을 심층적으로 이해하는데 기여할 수 있을 것이다. 다시 말해 젊은 여성들의 체형 성형을 포함한 체형관리행동의 경위와 몸에 대한 복잡다단한 심리 간의 연계성을 구조적으로 포착함으로써, 기존의 미용 성형이나 성형 외 체형관리행동을 별도로 단편적으로만 다뤄 온 선행 연구들과 차별성을 지닌다.

지금까지 심리학에서는 신체 이미지에 대해 주로 비 임상 표본을 대상으로 하거나 또는 섭식 장애 표본과의 비교를 통해 섭식 장애나 우울 등을 비롯한 정신병리학 증상에 초점을 두고 인지행동개입치료나 인위적인 실험적 절차를 통해 부정적인 몸 의식의 개선의 관점에서 진행되어 왔고, 성형외과학에서는 미용 성형을 받은 이후 신체 이미지나 만족도 및 전반적인 삶의 질의 변화를 성형 전과 비교하여 추적 고찰하여 왔다.

본 연구는 최근 국내 성형의료산업의 적지 않은 위상과 동시에 성형에 대한 단순한 부정적인 편견보다는 더 나은 일상과 직업생활 영위를 위한 적극적인 선택이자 투자 행위로서 사회적으로 합의된 개념으로도 자리매김한 상황에서, 체형 성형 경험자의 체형관리행동에 있어 신체 의식이 중요하게 발휘되며, 체형 성형 이후 체형관리행동의 특성과 신체 의식의 변화의 과정적 경험을 구조적으로 밝히고자 한다는 점에서 학술적 의의를 지닌다. 아울러 이상적인 신체 이미지를 추구하고 능동적이며 적극적인 체형관리성향을 지닌 소비자 집단의 수요에 적합한, 신체 의식 및 성형 관련 심리 상담과 사후 관리를 돕는 의료·심리 프로그램의 진단과 육성, 그리고 신체 존중감과 미디어에 대한 비판적 수용 및 윤리적 제작에 대한 통찰력을 제안할 수 있다는 점에서 실무적 시사점을 지닌다.

연구 문제 1. 체형 성형의 동기와 체형 성형에 대한 의식을 알아본다.

연구 문제 2. 체형 성형에 미친 사회문화적 영향을 알아본다.

연구 문제 3. 체형 성형 후 체형관리행동과 신체 의식의 변화를 알아본다.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 체형 성형

1. 체형 성형의 현황

1) 전 세계의 체형 성형의 실태

글로벌 미용 성형 규모는 수술과 시술 건수 면에서 미국과 브라질 등 북·남미의 주도 하에서 이루어지고 있으며, 유방 성형과 지방흡입 등 체형 성형이 얼굴 성형을 앞지르는 경향을 보인다. 2021년 국제미용성형외과협회(ISAPS)의 통계에 의하면 코로나-19의 영향으로 수술 건수의 감소세를 보인 2020년과 달리 수술과 비수술적 시술은 통틀어 19.3% 증가하였고 그중 유방확대술과 신체 부위 수술을 종합하면 41.5% 늘었다. 전 세계적으로 가장 많이 시행된 수술은 지방흡입술에 이어 유방확대술로 나타나 눈꺼풀 성형을 제쳤고 시술로는 보툴리눔 독소(보톡스)와 히알루론산 주입, 제모에 이어 지방 제거술이 상위 순서로 나타났다.

국가별로 선호하는 수술 종류에는 차이를 보였는데, 서양인들이 바디라인을 위한 체형 성형을 선호하는 반면, 동양인들은 주로 얼굴 성형에 관심을 보이는 경향이다(Cho, 2013). 최근 미국에서 폭증하는 수술은 '브라질리언 버트 리프트(Brazilian Butt Lift; 이하 BBL)로 불리는 엉덩이 확대술로, 2015년부터 2021년까지 매년 수술 건수가 2-5배씩 꾸준히 증가하는 것으로 추산되었다. 그 큰 인기를 반영하듯 틱톡에서는 '허리는 잘록하고 엉덩이는 풍만한 체형'을 뜻하는 #slimthick이란 해시태그가 2022년 2억 7000만 건 이상의 누적 조회 수를 기록하고, '엉덩이 수술 전후' '엉덩이 수술 정보' 등의 내용을 담은 #BBL은 37억 뷰를 기록한 바 있다(Jung, 2022; 박선혜, 2022).

이처럼 체형 성형의 실천에는 미디어에서 노출되는 유명 인사나 성형 수술 관련 보도, 기타 계절적 요인 등과 맞물려 작동되는 것으로 보인다. 구글 트렌드 검색을 통해 2004년부터 2017년까지 체형 성형 검색량의

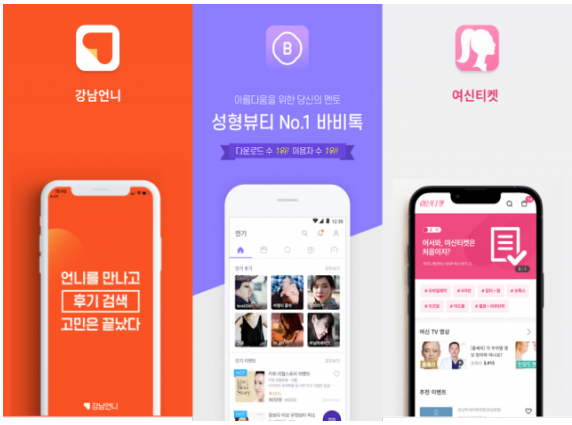
추이를 미국성형외과학회(ASPS) 및 미국미용성형외과학회(ASAPS)의 데이터와 비교 추적한 Tijerina, J. D. et al.(2020)에 따르면, 엉덩이 보형물, 지방흡입술 키워드의 검색량은 학회 수술량의 경향과 유의한 상관관계를 보였다. 엉덩이 보형물에 대한 대중의 관심은 2013년 말에서 2014년 초에 시작되었는데, 당시 해당 성형의 인기를 보도하는 기사, 그리고 해당 성형 의혹에 휩싸였던 대중문화 아이콘 킴 카다시안의 논란 직후 나타났다. 또한 2004년 최고조에 이른 뒤 2015년 큰 인기를 얻은 지방흡입술 검색어는 당시 해당 성형에 대한 긍정적 관점을 드러낸 뉴스 기사 및 관련된 유명 소송 보도와 연루되어 나타났다.

한편 최근 의료 미용 기업 엘러간 에스테틱스가 발간한 글로벌 트렌드 리포트 '에스테틱의 미래'에 따르면, 미용 소비자 행동 변화의 핵심 요소로 아름다움에 대한 주체성 강화, 적극적인 학습과 참여, 치료 개방성 증대 등이 떠올랐으며 이는 소셜 미디어 활용에 익숙한 밀레니얼 세대들에 의해 주도되었다. 특히 미용 시술을 터부시하던 과거의 사회적 관점에서 벗어나 개인의 시술 선택을 더 존중하는 사회적인 변화와 함께 소비자층이 확대되었는데, 이들은 주체적으로 정의 내린 자신만의 아름다움을 통해 자존감을 되찾고 누구나 아름다울 수 있다는 사회적인 미적 포용성 아래 시술을 진행하는 것으로 나타났다(박선혜, 2022).

종합하면, 체형 성형을 고려하는 데 있어서 해당 성형을 앞서 실천한 미디어 인물이나 관련된 보도 및 SNS 등을 통한 성형 정보 공개가 활발하게 확산되면서 그러한 외부의 영향을 받을 수 있음을 짐작할 수 있다. 동시에, 젊은 세대를 중심으로 점차 자가 개념화 되고 있는 아름다움의 의미 그리고 미용 시술에 대한 개방적 및 수용적인 태도가 형성된 점을 비추어 보았을 때, 이들에게 체형 성형 또한 본인이 추구하는 신체 이미지를 목표로 한 개인의 선택 의지가 꽤나 크게 작용한 행동으로도 간주될 수 있을 가능성을 시사한다.

2) 우리나라의 체형 성형의 실태

여러 연구에서 밝혀졌듯이 우리나라의 경우 아시아의 문화적인 미적 기준의 특성에 부합하기 위해 이른바 부모의 적극적인 지원을 통해 세대별 유산으로 자리매김한 쌍꺼풀 수술은 대중화되었다고도 볼 수 있을 것이다. 이러한 미용 성형의 대중적 수요 증가와 관련 산업 활성화에 대한 반응으로 '성예사' 등, 2000년대 초반부터 차츰 생성된 사용자 중심의 성형 및 병원 정보와 후기 관련 온라인 커뮤니티가 확산되었다. 이어서 2000년대 후반 정착된 스마트폰의 일상적 사용과 함께 최근까지 지속되고 있는 모바일 어플리케이션 산업의 활황 등에 힘입어, 2020년대 들어 급 부상한 '강남언니', '여신티켓', '바비톡' 등의 앱은 성형 정보 및 실제 경험자의 성형 전후 사진이 담긴 생생한 후기를 비롯하여 병원 예약까지 가능하여, 2022년 상반기 기준으로 월간활성이용자수가 대략 20만 명에 달하는 것으로 나타났다(김동현, 2022). 이러한 추세는 한국인의 미적 욕구와 성형에 대한 높은 대중적 관심도를 대변한다고 볼 수 있다(그림 1).



[그림 1] 국내 상위 3개 미용·성형 플랫폼

최근에는 기존의 입체적인 이목구비에 대한 선호와 더불어 볼륨 있는 몸매에 대한 추구가 콜라겐 주입이나 필러 등의 간편하고 빠른 미용 성형 시술의 실천으로 나타나, 수술에 대한 심리적, 재정적, 시간적 장벽을 보완하려는 경향을 보인다. 엉덩이 콜라겐 주입 시술, 바디 필러, 지방 흡입 음압 주사 등이 그것이다. 또한 2020년 기준 전년 대비 각각 50%

이상 급증한 남녀 체형 성형과 더불어, 이른바 '동안 성형'으로 대표되는 중년의 성형 시술 건수 증가 추세를 미루어 보았을 때(이금숙, 2020; 전혜영, 2021), 외모와 성형에 대한 관심도는 성별이나 연령 등에 관계없이 확산하고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 추세는 세계적인 'K 뷰티'의 열풍과 함께 국산 보톡스·필러 시장의 해외 수출이 가속화되는 성장세(최영하, 2021)가 대변하듯, 의술이 발달하면서 부작용에 대한 불안감도 눈에 띄게 줄어든 덕분으로도 볼 수 있다(한재영과 남정민, 2022).

외모 자신감 결여를 이유로 미용 성형을 통한 외모 개선 의향을 긍정적으로 고려하는 집단으로는 30대, 대학원 졸업, 자영업/판매 또는 서비스직에서 가장 높았고, 성형 후 변화로는 자기만족 및 자신감 상승이 가장 많았으나 성형 만족도는 고소득의 여성보다 남성이나 학생에게서 높았다(장미와 김주덕, 2014). 20대 여성들만 두고 보면, 20대 초반 첫 시술 경험에 이어 외모 만족도가 낮거나 연령이 증가함에 따라 사회문화적인 외모 압력을 더 크게 인식할수록 실제 성형 경험도 많았다(Seo., Y. A. et al., 2019). 아울러 한국여성정책연구원(2019)은 한국 사회에 널리 퍼진 외모에 대한 사회적 고정관념과 성별 불평등을 역설하였다. 청년 여성에게 가해지는 사회문화적으로 바람직한 외모의 기준은 날씬한 체형임에 따라, 이들은 극단적인 섭식 절제나 약물 복용 등의 체형관리행동을 가장 많이 하고 있었으며 그중 46.4%는 미용 성형 경험이 있었고 체형 성형 경험 또한 가장 많았다. 미용 성형 경험은 개인의 BMI와 주관적 체형 인식, 외모 불만족 및 비만인에 대한 편견을 비롯하여, 외부 요인으로 외모 지적 경험과 정적 상관을 나타내, 선행 연구들과 상응하였다.

종합하면, 개인의 외모 불만족 및 외모의 사회적 기준에 대한 내면화와 더불어 고학력 및 사회 활동에 활발하게 참여하는 20-30대 중 특히 대인을 대상으로 하는 직업군일수록 미용 성형 고려가 긍정적일 수 있고, 고소득의 여성일 경우 여타 변인들에 의해 수술 만족도가 좌우될 수도 있음을 시사한다.

최근 MZ세대가 인식하는 체형 성형은 자기 만족의 추구 혹은 자기 관리의 일환으로 나타나, 유방확대술 사실에 대해 숨기고, 남들이 눈치

채지 않게 최대한 티가 나지 않는 B컵 사이즈를 원하는 경우가 많았던 과거와는 달리, 요즘 가장 선호하는 형태로 티가 조금 나더라도 본인이 이상적으로 원하는 사이즈와 모양으로 드러났다(강경희, 2022). 20-30대 여성들의 허벅지 지방흡입술의 경우 인종적인 본래 체형이 고려됨에 따라 그 선호는 달랐는데, 아시아인으로서 상체는 작으나 하체가 발달된 한국인의 경우 작고 날씬한 체형을 유지하되 굴곡을 더한 몸을 선호하면서, 허벅지 부피는 줄이면서도 몸 선은 살리고자 한다(이해나, 2020). 엉덩이확대술 또한 인종 별 체형 특성으로부터 영향을 받게 됨에 따라 이상적으로 선호하는 미적인 크기가 달랐는데, 아시아인은 적당하게 작지만 모양이 잘 잡힌 크기와 함께 옆으로는 퍼지지 않으면서도 허벅지는 두텁지 않은 형태를 선호한다(Edward, I, L. et al., 2009). 아울러 허리에서 엉덩이로 이어지는 이상적인 비율은 0.6-0.7로, 날씬한 허리에서 이어져 매끄럽게 둥근 돌출부를 가진 엉덩이가 이상적인 모양이다(Toledo, L. S., 2015).

종합하면, 우리나라의 20-30대 여성들은 사회가 부과하는 외모에 대한 사회문화적 기준에 대해 잘 인식하고 있다고 볼 수 있고, 그러한 인식을 더 많이 내면화하였을 경우 미용 성형을 포함한 각종 체형관리행동을 더 실천하고 있을 것으로 짐작해 볼 수 있다. 여기에는, 비록 최근 들어 나노 사회(Nano society)로 전환(김난도 외, 2022)되면서 점차 개인주의가 확산되는 추세임에도 불구하고, 사회의 빠른 변화에 맞추어 유행에 민감하며, 타인을 의식하거나 동조 혹은 존중하는 공동체 의식이 비교적 잘 형성되어 있다고도 볼 수 있는 한국의 사회문화적 맥락 또한 반영되어 있을 것으로 보인다. 아울러 2022년 트렌드코리아가 밝힌 '헬시 플레저(Healthy pleasure)' 경향과 같이, 최근 소비의 주역이자 본인 스스로가 실천하는 건강 및 자기 관리를 통한 기쁨과 만족감을 느끼는 MZ세대들 중 성형을 고려하거나 경험한 이들의 경우, 성형에 대해 자기관리라는 적극적인 외모관리행동의 일환으로도 간주하여, 개인의 필요에 따라 미용 성형의 선택 여부를 결정할 수 있음을 짐작해 볼 수 있다.

2. 체형 성형의 동기

심리학자들은 미용 성형 전, 이를 고려하는 정도를 일컫는 미용 성형에 대한 동기와 태도를 분석하여 왔다. 즉 개인의 미용 성형 행동의 경위에 대해 특정한 심리의 작용으로부터 기인한 것으로 보고, 향후 성형 가능성을 예측할 수 있다고도 본 것이다. 대표적으로 신체에 대한 중요성의 인식 정도와 만족 또는 불만족의 평가에 따라 미용 성형 행동으로 이어지는 기제를 설명한 '신체 이미지(Body image)', 그리고 미용 성형을 고려하는 정도를 평가하는 '미용 성형 수용 척도(Acceptance of Cosmetic Surgery Scale)'가 있다.

1) 신체 이미지

Sarwer, D. B. et al.(1998)에 따르면, 미용 성형 수술의 결정에는 '신체 이미지 원자가(Body image valence)'와 '신체 이미지 가치(Body image value)' 간의 상호작용이 자리한다. 높은 신체 이미지 원자가를 지닌 개인에게는 신체 이미지가 자존감의 중요한 부분이고, 이들은 신체 이미지 불만족이 상당하여 미용 성형의 실천으로 이어지게 된다는 것이다. 한편 신체 이미지 원자가가 높은 이들 중 외모 만족도가 높은 개인 또한 미용 성형을 추구할 수 있는데, 이는 외모를 향상시키면서도 이미 괜찮은 수준의 자존감 또한 고양시키고자 하는 의도로 설명된다.

신체 이미지는 미용 성형에 대한 호의적인 태도를 포함하여 체중 감소 등 외모 향상 행동 동기 부여에 중점적인 역할을 한다(Sarwer, D. B. & Cash, T. F., 2008). 즉 과체중, 정상 체중 집단 모두에게 신체 이미지 불만족은 자존감과 삶의 질에 영향을 미쳐, 체중 감량 노력과 신체 활동을 포함한 외모 향상 위한 행동에 동기를 부여하는 촉매제의 역할을 한다(Sarwer, D. B. & Polonsky, H. M., 2016). 성형외과 전문의들은 성형의 가장 큰 이점으로 심리적 측면을 꼽는데, 이는 신체 이미지의 개선이라고도 볼 수 있으므로 비만이나 섭식 장애 문제를 넘어 성형 행동 과학과 의학 분야에서도 활용될 수 있다(Sarwer, D. B. & Cash, T. F., 2008).

실제로 신체 이미지는 향후 성형 의향의 정도와 관련이 있어 보인다. Frederick, D. A. et al.(2007)에 따르면 여성은 남성에 비해 성형 관심도가 높게 나타난 한편, 성형에 관심 있는 개인은 대조 군에 비해 전반적인 신체 이미지가 더 나쁘다고 보고하지는 않았다. 지방흡입술에 관심 있는 개인은 신체 이미지가 좋지 않은 경향을 보였고, 해당 수술에 대한 관심은 체중 증가와 함께 비례하여 늘었다. 이는 특정한 신체 부위 불만족이 해당 부위의 미용 성형을 일으킬 수 있음을 지적한 Sarwer, D. B. et al.(1998)의 분석을 지지하는 것이다.

이처럼 미용 성형에는 신체 이미지를 비롯하여, 당사자를 둘러싼 외부 요인의 영향력이 잠재하고 있을 수도 있다. Delinsky, S. S.(2005)에 따르면 더 많은 미디어 노출, 수술 받은 부모와 친구로부터의 간접적인 영향, 자기 가치를 외모에 더 크게 부과하는 점, 그리고 특정 부위의 신체 불만족은 성형의 승인과 미래의 실천 가능성을 예측했다. 여대생들은 전반적으로 성형에 대해 비교적 호의적인 태도를 보임과 동시에 외모에 대한 심리적 투자가 많을수록, 그리고 미디어의 이상적인 미의 이미지가 내면화될수록 성형에 대한 긍정적 태도가 높아질 것으로 예측되었다(Sarwer, D. B. et al., 2005). 김준희와 정명선(2016) 또한 20대 여대생의 미용 성형을 비롯한 외모관리행동의 예측 변수로써 사회적 외모 불안과 부위 별 부정적인 신체 이미지 및 외모 중시도를 밝힌 바 있다. 즉 여대생들이 외모에 대한 대인 관계에서의 평가적인 상황에 민감하고, 평균 이상으로 부정적인 신체 이미지를 지녔으며 특히 체중 및 체형에 가장 높은 불만을 가진 것은 결과적으로 체형관리행동과 미용 성형 의도로 이어졌다.

종합하면, 미용 성형에는 신체 이미지 투자 수준을 비롯하여 미디어 등 외부 요인 또한 영향력으로 작용하게 됨을 알 수 있다. 즉 외모 관심도가 높을 경우 체형관리행동을 더 많이 실천하게 될 수 있고, 앞서 살펴보았듯이 한국 여성들의 경우 사회로부터 받는 외모 압력에 있어 얼굴뿐만 아니라 몸에 대한 비교 및 평가를 받는 상황에 더 직면하게 됨으로써, 체형 성형에 간접적인 영향을 미칠 수도 있음을 짐작할 수 있다.

2) 미용 성형 수용 척도

여러 문헌들은 미용 성형의 실천 이전에, 개인이 지닌 대내외적인 변인의 영향에 따라 성형을 고려하는 정도가 달라지는지 여부를 예측할 수 있다고 보았다. Henderson-King, D. & Henderson-King, E.(2005)가 미국의 학부 대학생을 대상으로 개발한 '미용 성형 수용 척도(Acceptance of Cosmetic Surgery Scale)'는 3가지 하위 요인인 '수술의 자기 지향적 편익', '사회적 동기', 그리고 '고려 시 조건'으로 구성된다.

사회적 동기는 사회적 자존감과 음의 관련을 보였고, 여성의 연령이 증가할수록 높아졌다. 또한 자기 지향적 편익 및 사회적 동기는 객체화된 신체 의식 중 신체 수치심과는 양의 상관을 나타냈다. 아울러 성형 수술 수용은 열망하는 매력 자아보다도 두려워하는 매력 자아와 가장 큰 관련을 나타내, 더 매력적이 되기를 바라는 것보다도 매력적이지 않게 되는 것에 대한 두려움이 성형 수술에 대한 더 큰 예측 인자였다.

즉 사회 내에서 자신이 감지하는 자아 존중감을 외모의 가치에 보다 귀속시킬수록, 더 나은 관계나 사회 생활 등을 위해 수술을 선택할 가능성이 높아진다는 것이다. 이는 자아 가치의 고양과 더불어 외모가 주는 사회 생활에서의 적응 상 이점을 목적으로 성형 수술을 고려하는 여성들일수록, 자신의 신체에 대해 스스로 사회문화적인 외모 기준에 적합하지 않다고 여김으로써 부정적인 감정을 느낄 가능성과 더 많이 관련된다. 이를 통해 여성들은 문화적 외모 이상에 도달하기가 어려움을 인식하므로, 그에 따라 외모의 현 상태보다 더 나빠질 것을 우려하여 미리 성형을 선택할 수도 있음을 알 수 있다.

20대 초반 대학생에게 해당 척도를 적용한 연구에 의하면, 사회문화적 외모 메시지의 내면화는 성형 수술 수용 및 욕구에 대한 주요 예측 변수였고, 물질주의 또한 이를 예측했다. 흥미롭게도 부모의 외모 태도 중 특히 아버지의 태도는 성형 수술 수용 중 사회적 이유 및 성형 수술 욕구를 긍정적으로 예측한 것과 더불어 BMI는 성형 수술 고려와 받고 싶은 시술의 횟수로 이어졌다(Henderson-King, D. & Brooks, K. D., 2009).

이를 통해 사회적 외모 기준을 더 많이 내면화하고 물질주의적인 열망이 높은 여성일수록 개인 및 사회적 이유로 성형 수술을 더 많이 수용하고 고려하며 원한다는 것을 알 수 있다. 또한 여성에게 적용되는 사회문화적 미적 기준은 이를 평가하고 관찰하는 남성의 외부적 시선에 의해 보다 결성되었을 수도 있음을 암시한다. 아울러 아버지로부터 매력적인 외모가 끌어낼 수 있는 외적 보상의 메시지를 많이 들었거나 체중이 많이 나가는 여성은 성형 수술을 보다 더 수용할 수 있음을 시사한다. 이를 통해, 바람직한 외모 기준은 어린 시절 부모, 특히 서구 및 동양권에서 모두 뿌리 깊은 가부장으로부터 내면화되고, 자본주의의 현대 사회가 부과한 외모의 높은 가치에 대해 수용하며, 비만 등에서 말미암은 신체 불만족이 높은 여성은 성형을 선택할 가능성이 높아짐을 알 수 있다.

3. 체형 성형에 대한 의식

미용 성형 경험자의 성형의 주목적 및 의미 등 성형에 대한 의식을 다룬 연구들에 따르면, 경험자에게 그것은 국소적인 신체 고민 부위의 실질적 개선만을 목적으로 하는 것이 아닌, 신체 이미지 개선과 심리적 안정감의 고양을 꾀한다는 점에서 궁극적으로는 더 나은 삶의 질을 추구하고자 하는, 총체적인 의미를 지녔다(Moss & Harris, 2009; Papadopulos et al., 2007; Sante & Pasian, 2011; 김영주, 2007; 홍수남, 2014).

성형외과학 문헌들은 미용 성형의 목적을 자존감 개선이라고 명시하고 있는 실정이다. 미용 성형 경험자들과 일반적인 가벼운 외과 수술을 받은 환자들을 비교한 Vargel, S. & Ulusashin, A.(2001)에 의하면, 미용 성형 군에게 성형은 자존감 개선의 실용적인 해결책으로 간주되고 있었다. 이들에게 전반적인 자존감의 수준이 특정 신체 부위에서 비롯된 자존감과 불일치하여, 이를 바로잡기 위해 미용 성형을 실천한다는 것이다. 이러한 특정 신체 부위에 대한 낮은 자존감 즉 신체 이미지 불만족은 성형의 강도에 따라 침습적 수술과 최소 침습적 시술을 받은 개인들 간 차이를 보였다(Yazdandoost, R. Y. et al., 2016). 이를 통해 보다 강도 높은 침

습적 성형 수술 경험자들은 특정 부위의 신체 이미지 불만족이 더 클 수 있고, 이로부터 정신심리적인 불안 또한 야기될 수도 있음을 알 수 있다.

1) 미용 성형에 대한 의식

여러 연구들은 미용 성형을 경험한 후 눈에 띄는 외관 개선을 통한 만족감이 개인의 삶에 전반적인 영향을 발휘하게 되는 기제를 밝히고 있다. 미용 성형한 여성들을 인터뷰한 Maisel., A et al.(2018)에 의하면, 수술 받는 동기로는 신체적인 혜택뿐만 아니라 더 행복하고 자신감 있거나 전반적인 삶의 질 개선 등과 같은 심리적 웰빙 추구, 자신을 대우하고 찬양, 전문적으로 좋게 보이기, 상태나 증상 악화 예방 등 건강적인 측면과도 밀접한 관련이 있는 것으로 드러났다. Askegaard, S. et al.(2002)가 미용 성형한 여성들을 인터뷰한 연구에서도, 수술 동기와 수술 전후 의식으로 외모에 대한 개인적인 가치 부과의 특성 및 사회적 영향력으로 나타났고, 수술 후에는 사회적 관계에 있어 몸을 통한 자기 표현이 증가하여 성형은 성찰적 자아정체성 프로젝트의 일부로 간주되었다. 성형한 성인 남녀들을 인터뷰한 Adams, J.(2010)에 따르면 대내외적 영향 요인에 의한 성형으로 얻게 된 만족스러운 신체적 변화는 개인의 정서적 변화에 이어 사회적 변화, 긍정적인 삶의 질의 변화로도 이어졌다.

미용 성형을 경험한 여성들에 대해 사회학적, 여성주의적 관점에서 해석한 연구들 또한 이를 지지하고 있다. 성형을 경험한 여성들은 수술 실천에 대해 복잡한 개인의 자아와 사회문화적 영향력 간의 피할 수 없는 결과로 해석되었다. 성형한 여성들을 인터뷰한 Davis(1995)는 성형에 대해 극단적인 신체의 대상화라기보다는, 여성의 외모에 대한 체현(embodiment), 즉 자신의 몸과 자아 간의 역동적인 관계의 표현과 외모에 대한 사회문화적 압력 간의 협상에서 비롯된 것이라고 보았다. 다시 말해 사회에서 가치를 부여하는 아름다움과 젊음에 대한 인식, 그리고 그것을 성형을 통해 달성하려는 행위는 합리적이라는 것이다. 결과적으로 성형은 당사자의 개인적인 자아만에서가 아닌, 사회와의 상징적 상호

작용이라고 말한다(Pitts-Taylor, C., 2009). 성형한 여성들을 인터뷰한 Gimlin, D(2006)는 성형은 비 정상적으로 여겨지고 개인의 통제가 불가능한 신체에 대해 느끼는 감각과 외부로부터의 부정적인 경험을 완화하고자 다른 관리 행동들을 모두 겪고 난 후에야 실천되었으나, 종국적으로는 사회적으로 바람직한 미적 기준에 부합하고자 하는 행동으로 보았다. 성형한 여성들의 입장에서 성형은 특정한 타인에 의한 촉구가 아닌 자신의 욕망에서 비롯되었는데, 이러한 성형 욕구는 사회적인 미적 규준, 민족적인 미의 규범 및 외모에 의해 측정되는 여성의 가치에 대한 광범위한 문화적 고려와도 같았다. 즉 수술이 주는 위험 비용에 대한 숙고 끝에 성형을 감행한 여성들은 사회문화적으로 부과되는 외모 압력에 맞선 노련한 협상가로 규정되었다(Gimlin, D. 2000).

종합하면, 여성의 성형 실천은 스스로의 미적 욕망에서 비롯되었을지라도 그 이면에는 미와 여성성에 대한 가부장적 규범에 대한 내면화에서 완전히 자유롭지만은 않은 데서 기인한 것으로도 볼 수 있을 것이다.

국내 문헌을 살펴보면, 이지후(2018)의 연구에서 20대 여대생 중 미용 성형 경험자들의 성형 동기로는 외모에 대한 자신감 부재와 다른 사람들도 하기 때문이었고, 정보원으로는 주위 사람에 이어 인터넷과 SNS 광고인 매체가 많았다. 외모 추구 집단 중 자기표현 추구 집단은 보다 다양한 미용 성형 경험이 있었으며 성형 만족도 또한 가장 높았다. 한편 김영아(2016)가 미용 성형 후 부작용을 경험한 여성들을 인터뷰한 바에 의하면, 이들에게 성형은 계획되거나 우연한 선택에서 기인한 것으로, 신체적 흔적, 심리적 고통 및 사회적 갈등이라는 부작용을 겪은 뒤 이를 극복하기 위한 적응 노력과 함께 새롭게 성찰하는 삶을 살고 있었다.

요컨대 개인에게 미용 성형 수술의 고려는 외모에 대한 외부와의 비교 즉 감시를 통한 특정 신체 불만족에서 출발하는 바, 특히 여성에게 성형은 외모에 대해 주관적인 신체적 자아 감각과 외부 세계 즉 사회문화적 맥락 간의 상호작용의 결과라는 의미이자 자기 표현 수단으로도 인식됨을 알 수 있다. 아울러 성형한 여성들마다 성형 후 심리사회적 결과에 따라 삶의 질에 미친 영향이 각기 다르게 나타날 수도 있음을 시사한다.

2) 체형 성형에 대한 의식

얼굴을 제외한 전신 부위에 행해지는 미용 체형 성형의 동기 또한 마찬가지로, 개인의 BMI나 특정 부위에 대한 신체 이미지 불만족이 연루되어 있을 가능성이 높을 것으로 짐작해 볼 수 있다. 체형 성형 경험자들에게 수술 후 만족스러운 외관 개선은 신체 이미지의 긍정적 변화와 자존감으로 대표되는 심리 상태 개선의 효과가 유의하였으나, 특정한 신체 부위의 개선이 전반적인 신체 이미지 개선이나 정신 건강의 향상으로는 이어지지 않았다(Brunton, G et al., 2014; Soest, T. B. et al., 2009). 즉 체형 성형은 성형한 부위의 신체 이미지 개선을 통해 자존감의 향상을 일으킬 수도 있다는 것이다.

체형 성형한 여성과 대조 군을 비교 분석한 바에 의하면, 경험자는 대조 군에 비해 수술 받은 친구 그리고 미디어 사용 빈도가 더 많고 은밀한 성차별적 신념을 더 많이 지지했으며 전반적인 자존감이 더 낮았고, 가계 소득이 더 높은 경향을 보였다(Eriksen, S. & Goering, S., 2011). 이는 앞서 미용 성형을 고려하는 데 있어 미디어의 영향력과 주변인을 통한 수술에 대한 간접 경험이 밝혀진 점, 그리고 수술의 의미로 가부장적 미적 기준에 대한 피할 수 없는 순응이 밝혀진 여성주의적 해석과도 상응한다. 그러나 대조 군과 비교하여 경험자의 특성 중 하나로 자존감이 더 낮다고 밝혀진 것은, 수술 전 아마도 더 많은 바람직한 미적 기준의 내면화를 통해 외모에 자기 가치를 더 많이 부여하는 데에서 말미암아 수술을 선택했으나, 수술 결과에 대한 만족도 및 수술 후에도 계속적인 외모 모니터링 또는 수술 후 시간 경과 등에 따라 전반적인 자존감의 수준은 사실상 크게 개선되지 않거나 평상시 수준을 유지하게 될 수도 있음을 암시한다. 이처럼 체형 성형에는, 당사자의 자존감 개선이 주요 동기이자 목적으로 발휘되고 있음을 다시금 알 수 있다.

유방확대술의 목적과 그 결과 또한 신체 이미지 개선을 지지하고 있다. 관련 문헌들에 따르면, 수술 받은 동기로 신체에 대한 인식에서 비롯된 심리적인 면이 크게 작용했고, 수술 후에도 신체적 변화뿐만 아니라 그

로부터 비롯된 신체적 반응 및 정서적 변화를 동반하였다. 이들은 또한 대조 군에 비해 더 큰 유방 불만족과 함께 이상적으로 선호하는 유방 크기를 훨씬 더 크게 평가했고, 더 많은 외모 투자와 외모 고민 및 외모 놀림 경험, 수술 전 더 잦은 심리 치료 경향을 보였다(Sarwer, D. B. et al., 2003). 경험자들의 성형 전후 특성을 전향적으로 분석한 Kaslow, F. & Becker, H.(1992)에 따르면, 성형 목적으로 유방 크기를 키우기 위한 것이거나, 육아나 체중 증가 또는 감소로 유방의 견고함 상실로 인한 더 나은 유방 모양 획득과 더불어 자신감 증진, 신체적 매력 개선 등으로, 성형 후 변화로 더 멋져 보이고 몸매 맵시가 살아나거나 자신감 증진, 새로운 사람이 된 것 같은 등의 긍정적 감정과 함께 1개월 뒤 부정적 감정으로 자기 의식적인, 겁먹고 두려운, 우울하고 덜 바람직한 등이 나타났다. Cash et al.(2002)의 전향적 분석에서는 성형 후 신체적 변화와 함께 높은 수준의 심리사회적 만족도를 보였고, 성형 후 2년 동안 대부분이 신체 이미지 변화에 만족하였으며 성형의 이점을 성형 전 수술에 대한 위험보다도 높게 인식하였다. 최근 Zaborski, D. et al.(2019)에 따르면, 평균 30세의 유방확대술 경험자가 지닌 신경증의 수준 자체는 수술에 영향을 미치지는 않되, 수술 이후에는 신경증의 고저 수준에 따라 삶의 만족도가 달라졌다. 아울러 Figueroa-Haas(2005)은 대내외적 도식 모델을 통해 유방확대술 전후 심리사회적 경험을 설명한다. 그에 따르면 유방 이미지 불만족에서 비롯되었을 수 있는 자존감의 회복, 그리고 결혼이나 취업 등 개인의 생애사적 사건, 그밖에 섹슈얼리티의 개선을 꾀하고자 진행했을 수도 있는 유방확대술의 실천 이후에는, 결과에 대한 만족도에 따라서 자존감의 고양이나 신체적 및 심리적인 장벽의 극복 및 섹슈얼리티의 개선의 정도가 개인에 따라 차이가 있을 수도 있음을 알 수 있다.

이를 통해 특히 유방 불만족과 외모 관심도 그리고 외모 관련 부정적 경험을 더 많이 겪은 여성에게 유방확대술은 신체적 및 심리적 이점을 얻고자 행해지며 성형 후에는 신체적 변화에서 비롯된 양가적 감정과 함께 본래 지닌 정신 심리적 특성 또한 반영되어 인식될 수도 있음을 알

수 있다. 또한 인구통계학적 변인이나 자존감 등의 영향을 받아 성형을 실천하기 전, 불만족하거나 스스로의 통제가 불가능한 유방에 대해 심사숙고 끝에 감행했을 수도 있는 성형 후에는, 그로 인한 전반적인 신체적, 정서적 및 사회적 혜택을 경험하게 될 수도 있음을 짐작해 볼 수 있다. 또한 여성들만만의 신체 발달적 특성으로서 여성성의 상징으로도 볼 수 있는 유방은 곧 여성들의 감정에도 영향을 미칠 뿐더러 신체적 자아를 넘어 전반적인 자아의 구성에도 깊숙이 자리할 수도 있음을 시사한다.

이어서 매년 ISAPS의 설문에서 유방확대술과 앞다투어 1, 2위를 점유하는 지방흡입술을 비롯한 체지방 제거 성형의 경우, 실질적인 신체적 변화에 대한 만족에서 비롯된 신체 이미지의 개선으로 이어졌다. 문헌에 따르면, 이들 중 복부지방흡입술 또는 지방절제술이 가장 많이 실행되었고 이는 경험자들이 문제시하는 신체 부위로 꼽힌 복부 또는 허벅지 부위와 일치하는 경향이었으며 수술 후 만족도는 일반적으로 높았다(Mitchell., J. E. et al., 2008; Sarwer., D. B. & Polonsky., H. M., 2016; Zwaan., M. D. et al., 2014). 체지방 제거 수술 중 의학 용어로서 개념화된 바디 컨투어링(Body contouring) 수술은 지방흡입술 또는 지방절제술 이후 늘어진 잉여의 피부의 문제점을 개선하기 위한 것으로, 수술 후 장기적으로 전반적인 신체 이미지 및 삶의 질의 만족으로도 이어졌다(Ellison., J. M. et al., 2015; Klassen, A. F et al., 2012; Markek., A. P. et al., 2020; Sarwer, D. B. et al., 2008).

국내 문헌을 살펴보면, 앞서 여성의 미용 성형을 다룬 문헌들과도 비슷하여, 자신의 결정에서 비롯한 수술 후, 결과에 대한 주변인의 지지나 정신 심리적 특성에 따라 성형 결과를 평가하였으며 인구통계적 변인 또한 영향 요인이었다. 특히 수술 후 자존감의 향상은 20대의 미혼이며 교육수준이 높고 직업이 있을 경우 더 높아, 지방흡입술의 효과가 뚜렷한 성형 동기에서 비롯되면서도 활발한 사회활동을 하는 개인에게 보다 높을 수 있음을 나타냈다. 김영주(2006)에 의하면, 지방흡입술을 경험한 20-30대 여성들은 수술 결정에 영향을 미친 요인으로 본인을, 수술 동기로 자신의 모습에 대한 불만이 있었고, 수술 후 심리사회적 효과로는

일이나 만남에 있어 자신감 향상, 심리적 안정감 향상이 있었다. 수술 후 향상된 자존감과 신체 이미지는 수술에 대한 주위의 반응 및 본인의 성격이 긍정적일수록, 그리고 수술 동기가 주위 권유보다는 스스로가 느끼는 외모 불만일 경우 더 높았다.

종합하면, 체형 성형 경험자들이 지닌 외모에 대한 신념과 신체 이미지 불만족, 그리고 사회문화적 영향력에서 비롯되어 실천되었을 수 있을 수술 종류, 수술 동기와 목적 등에 따라 성형 후 만족도나 성형 전후 심리사회적 변화는 다르게 나타날 수도 있음을 알 수 있다. 그러나 앞선 고찰에서는 알 수 없었던, 체형 성형 경험자들이 지닌 신체 외관상의 개선뿐만 아니라 체력 증진 또는 건강한 라이프스타일의 지향성 등을 내포하는 운동이나 식단 관리 및 체형 교정 목적의 마사지 등, 성형 이외의 체형관리행동 경험을 비롯하여, 체형 성형 이후 몸에 대한 태도와 가치관 및 관점의 변화 가능성 여부에 대해서도 규명할 필요성이 제기된다.

제 2 절 체형관리행동

1. 체형관리행동의 특성

1) 외모관리행동의 개념과 특성

사회심리학적 관점에서 의복과 외모에 관한 가시적 행동 및 그 의미를 탐구한 Kaiser, S. B.(1997)에 따르면 외모관리행동이란 의류 품목의 구매 및 착용으로 이어지는 모든 활동과 사고 및 신체 변형 과정으로, 개인의 외모 관련 관심, 계획, 조직, 결정 및 행동이 포함된다(Johnson et al., 2007). 즉 개인은 사회적 기준을 내면화하여 자신의 신체를 평가하고 이상적인 신체 모습과의 차이를 극복하기 위해 체중조절, 화장, 성형수술, 피부관리, 의복 등의 행동을 통해 자신을 변화시키고 향상시키도록 동기화된다(Kim, 2003). 이는 행동과학 및 행동심리학 분야에서 널리 연구하듯이, 의복 행동을 포함한 외모관리행동이라는 인간의 활동에는

당사자의 생각과 감정 등의 기제가 작동함을 통찰한 것으로, 미용 성형에 있어 개인의 신체 이미지 불만족과 외모에 대한 사회문화적 태도의 영향력 그리고 수술 후 신체적 변화로부터 기인한 정서적, 사회적 변화에서 나아가 삶의 질의 변화로 이른 과정과도 상응한다고도 볼 수 있다.

국내 문헌을 살펴보면, 성인 남녀들에게 화장이나 성형은 자발적 및 순응적 동기에 의해 실천되었는데 특히 성형의 경우 그 결과에 따라 보다 당당하게 느끼거나, 주변인들의 반응에 따라 실망감이나 죄책감을 느끼는 등 양면적 감정을 야기했다(유창조와 정혜은, 2002). 20-30대 남녀 중 사회적 성취, 성적 매력, 사회적 관계 형성으로 구성된 외모도구성이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 외모지향도가 더 높았는데, 특히 사회적 성취 고 집단에서 저 집단보다 미용 성형과 패션 행동이 높았으며 성적 매력 도구성 고 집단에서는 미용 성형, 헤어스타일 관리, 패션 행동이 더 높게 나타났다(이현옥과 구양숙, 2018). 한편 박광희와 김인숙(2013)에 따르면 적극적 생활형 집단은 모든 외모관리행동에 대해 다른 집단보다 더 많이 실천하고 있었고 유행 관심형 집단은 그 중 몸매관리, 헤어관리와 의복 선택을 더 실천하였다. 각 집단 별 인구통계학적 특성 중 적극적 생활형 집단은 주로 여성, 고학력, 고소득자로 분포되었고 유행 관심형 집단은 주로 여성, 미혼, 저소득자로 구성되어 나타났다. 김인숙(2017)의 연구에서도 성인 남녀들은 몸매 관리, 피부 관리, 헤어 관리, 의복 선택, 성형 등의 외모관리행동을 하고 있으며, 그 동기로는 자기계발, 외모 중시 유행 및 성적 매력 표현으로 나타났다.

이를 통해 사회 생활의 영위를 위해 일상에서 손쉽게 그리고 널리 실천될 수 있는 화장 등의 외모관리행동에 비해, 특히 수술의 경우 재수술을 하지 않는 이상 영구적인 신체 변형으로 볼 수 있는 미용 성형은 개인의 내적 심리뿐만 아니라 타인의 평가에서 비롯된 더 크고 복잡한 감정적 경험이 될 수도 있음을 알 수 있다. 또한 원하는 이성 관계와 성공적인 사회 생활의 영위에 있어 외모가 주는 이점을 전략적으로 활용하고자 하는 남녀는 미용 성형과 패션 스타일 관리 행동을 더 많이 추구함을 알 수 있다. 이는 외모를 통해 보다 유리한 관계적, 사회적 위치를 점유

하고자 하는 것은 남녀 모두 공통적이라는 것을 시사한다. 아울러 삶의 전반적인 영역에 있어 보다 바람직한 생활의 영위를 목표로 더욱 적극적으로 활동하는 여성들은 이들이 통상 지녔을 상대적으로 높은 학업적, 직업적 지위와 소득 수준은 사회적인 외모 기준에 부합하기 위한 전반적인 외모관리행동에 아낌없이 투자하는 데 영향력으로 작동될 수 있음을 암시한다. 즉 자기 발전 목적, 그리고 사회에서 널리 퍼져 받아들여지는 미적 기준에 더 영향을 받거나 관계적인 차원에서 매력을 끌어올리려는 의도는 외모관리행동을 이끌어낼 수 있음을 짐작해 볼 수 있다.

요컨대 외모관리행동은 외부의 영향 요인과 개인의 심리 및 사고 과정의 기제를 통해 최종적인 행동으로 나타나게 된 것으로 볼 수 있다. 다시 말해 개인이 속한 사회문화적 맥락의 영향력과 더불어 자아 가치(self-worth) 즉 자존감에 대해 자가 평가하는 데 있어 바람직한 사회문화적 기준에 부합하는 매력적인 외모에 비중을 두는 정도나, 그러한 미적 규범을 인식하고 수용하여 내면화하는 정도, 혹은 신체 이미지와 정신 심리적 요인 등에 따라 외모관리행동의 형태는 개별적인 차이를 보일 수도 있음을 알 수 있다.

2) 체형관리행동의 개념과 특성

앞서 외모관리행동이 의류학과 미용학 및 사회학 분야에서 주로 개념화되어 온 것과는 달리, 체형관리행동은 의류학과 미용학을 포함하여 영양학이나 체육학, 일반 및 건강 심리학 등의 분야에서도 다뤄져 왔다. 그에 따르면 체형관리행동에 대한 명확한 정의보다도, 체중이나 체형에 대한 증감 또는 유지 등, 몸의 외관이나 기능을 관리하기 위해 실천되는 운동이나 식이 요법, 나아가 섭식 장애의 심리적, 행동적 증상에 이르기까지 보다 포괄적으로 규정되어 왔음을 알 수 있다.

김지수(2020)는 20대 여성들의 체중 및 체형조절행동에 대해, 날씬한 신체를 위해 의도적으로 체중을 줄이는 것과 평상시의 체중을 그대로 유지하려고 하는 것, 아울러 의도적으로 체중을 늘리는 것 모두를 포함하

는 개념으로 식습관 조절, 운동 및 약물 요법, 그리고 미용 체형 성형 등이 있다고 하였다. 이주형과 하지수(2020)는 이상적인 체형을 추구하는 현대인의 성향에서 비롯되어, 20-30대 여성들이 실천하는 신체를 아름답고 매력적으로 보이게 하는 행동인 바디 디자인의 동시대 경향성에 대해, 외모와 체형의 외관상의 미뿐만 아니라 보다 건강을 추구하는 실태라고 진단한 바 있다.

이를 비추어 보았을 때, 오늘날 현대인들은 몸관리행동을 외관뿐만 아니라 신체 기능의 증진을 위해 보편적으로 행하고 있는 바, 그것이 젊은 여성에 의해 날씬한 신체의 보유를 목적으로 실천될 경우, 사회문화적으로 바람직한 미적 기준인 마른 이상이 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

그러나 최근 젊은 여성들의 경우 마른 몸과 더불어, 근육이 있거나 일반적으로 여성이 매력적으로 느껴지는 곡선미가 있는 몸에 대한 선호로 혼재되어 나타난 바 있으며, 같은 종류의 체형 성형을 고려하거나 경험한 이들마다 신체에 대한 고민은 비슷하면서도 다르게, 또 한 개인에게도 세부적인 목적이 동시다발적으로도 나타날 수 있다. 유방확대술을 예로 들면, 다른 인종에 비해 아시아인이 가장 많이 가진 것으로 밝혀진 작은 유방 크기에 대한 불만족뿐만 아니라, 양쪽 유방의 비대칭 등 본래 체형 상의 문제, 나아가 후천적인 요인으로는 자세나 운동 등의 생활 습관, 수유, 노화 등에서 비롯되어 처지거나 달라진 모양에 대한 교정, 심지어는 이전의 문제시되는 보형물에 대한 재건 작업으로서의 재수술 등, 개인 별로 세부적인 성형 동기는 다양할 것이다.

한편 체형은 개인의 체중을 결정 짓는다고도 볼 수 있는 골격과 체지방량 및 근육량 등, 체수분의 수준과도 밀접하게 관련될 수 있다. 또한 유전적으로 적게 먹어도 살이 찌는 '에너지 절약형 체질'이 있는가 하면 신진대사가 빨라 많이 먹어도 살이 찌지 않는 '에너지 소비형 체질'도 있다(오인규, 2022). 다시 말해 체중 그리고 BMI와 더불어 체형은 신체 부위 별 체지방량과 근육량 등 체성분의 분포에 따라 형성될 수 있고, 그밖에 개인이 지향하는 이상적인 몸의 기준이 있을 것이며 체질이나 활동량, 자세 등의 생활 습관 또는 성형, 그리고 임신과 출산 전후 및 노

화 등에 따라서도 변화될 수 있는 것으로도 볼 수 있을 것이다.

이처럼 건강상 또는 신체의 생리적 특성으로서 타고난 체질과 더불어, 체형 또한 개인마다 각 부위 별 모양과 크기 등의 특성은 다를 수 있으며 이에 따라 특정 신체 부위의 신체 이미지 만족의 수준, 그리고 그에 따라 고려 및 실천되는 체형 성형의 종류와 체형관리행동의 양상 또한 다르게 나타나고 있을 것으로 예상된다.

이에 본 연구에서는 사회문화적인 영향을 받은 동시에 본인이 지향하고 선호하는 몸이나 몸매, 체중이나 체형 등의 신체 이미지의 달성이나 건강 관리를 목표로, 몸의 외관이나 기능을 유지하거나 변화시키고자 실천되는 운동, 식단 조절, 체형 성형 등의 총체적인 몸관리행동을 '체형관리행동'이라는 용어로 통일하여 활용하고자 한다.

3) 체형관리행동의 실천 기제

앞서 미용 성형을 비롯한 외모관리행동에 미친 외부 영향 요인으로 사회문화적으로 이상적인 미적 기준인 마른 이상이 있었듯이, 그것은 체형관리행동에도 비슷하게 영향을 미칠 수도 있음을 짐작해 볼 수 있다. 특히 체형관리행동 중 식단 조절이 보다 극단적으로 행해질 경우 정신병리학적 증상인 섭식 장애로도 이어졌다. 문헌에 따르면 여성에게 마른 이상 내면화는 어린 시절 사회화 과정에서부터 시작되며, 이러한 발달 요인은 자라서 성인이 되었을 때에도 계속해서 중요하게 발휘되고 있었다.

젊은 여성이 겪는 섭식 장애 증상의 경위를 밝힌 '폭식 행동에 대한 이중 경로 모델(Duel-Pathway Model of Bulimic Pathology)'에 의하면, 섭식 장애에는 미디어가 유포하는 마른 이상에 대한 내면화가 잠재되 있음과 동시에, 외모 놀림 등의 부정적인 사회적 피드백의 발달 요인은 외모 기반 사회적 비교를 매개하여 신체 이미지와 섭식 장애에 영향을 미쳤고, 이는 낮은 자존감 등 전반적인 심리적 기능에 직접적인 영향을 미쳤다(Stice et al., 1994; Stice, E. & Agras, W. S., 1998; Stice, E., 2001; Thompson, J. K. et al., 1999).

한편 우리나라 여대생들은 서양인보다도 외모에 대한 사회문화적 영향력을 더 크게 인식하며 내면화함에 따라 다이어트를 실천하고 있었다. Kim, K. B.(2014)에 의하면 미국과 한국의 20대 여대생 모두 사회적 외모 비교와 마른 체형에 대한 압박 및 체중 변화와 관련한 감정적 변화를 겪었으나, 미국 여대생이 더 건강하고 만족스러운 라이프스타일 달성을 목표로 자연스러운 몸과 체중 관리에 더 중점을 두면서 미디어의 미화된 미적 기준을 보다 비판적으로 바라본 반면, 한국 여대생의 경우 사회적으로 바람직한 외모 추구를 목표로 타인의 평가에 더 민감함으로써 건강에 해롭고 급진적이거나 비현실적인 마름에 대한 집착을 보임과 동시에 미디어의 미적 이상에 대해 피할 수 없는 문화적 기준으로 더 내면화하는 경향을 보였다. 이는 앞서 많은 문헌들이 지적하였듯이, 한국 사회에서 널리 퍼진 외모 중시도 및 비교 성향과 더불어 외모와 체중을 평가하는 기준 자체가 여성에게 보다 가혹하게 발휘되고 있음을 시사한다.

개인의 꾸준한 노력과 실천을 요하는 운동이나 식단 조절에는 개인의 심리사회적 특성 또한 영향을 미칠 수 있는 바, 다이어트와 관련된 대표적인 심리로 자기효능감을 들 수 있다. 남녀 대학생을 대상으로 한 Maryam, S. et al.(2020)에 따르면 BMI의 낮을수록 지각된 위협과 자기효능감은 식이요법에 더 큰 직접적인 영향을, 지각된 편익과 자기효능감은 운동에 대한 직접 및 간접적인 영향이 컸다. 그밖에 과도한 운동이나 부적합한 섭식 행동 등, 극단적인 체형관리행동에는 완벽주의 성향이나 암묵적인 사고 방식이 작동하였다. Chemischenko, J. et al.(2021)에 따르면, 완벽주의 관심이 높고 성장에 대한 암묵적인 사고 방식이 높을수록 신체 불만족, 폭식, 섭식 절제, 설사제 복용, 과도한 운동, 근육 형성, 그리고 비만에 대한 부정적 태도 등의 부적응적 체중관리행동을 더 많이 하고 있는 반면, 고정된 암묵적 사고 방식을 가진 개인의 경우 완벽주의 관심과는 상관 없이 부적응적 체중관리행동을 더 적게 하였다.

종합하면, BMI가 낮을수록 주위로부터의 부정적 평판이나 비만이 야기할 건강 문제에 대한 인식, 그리고 스스로 행동을 수행할 수 있는 능력에 대한 자신감이 체중관리행동의 주요 예측 인자로써 유의하게 작동함

을 알 수 있다. 또한 완벽주의 성향과 맞물려 노력과 끈기를 통해 자신의 속성이 변경되고 개발될 수 있다고 믿을수록, 그러한 믿음이 없는 개인보다도 등의 체형관리행동을 극단적으로 더 많이 할 수 있다는 것이다.

국내 문헌을 살펴보면, 다이어트에 관심 있는 남녀 대학생들 중 체중 감량 목표 수준이 낮을 경우 체중 감량 목표 달성 가능성을 높게 지각한 반면, 목표 수준이 높을 경우, 체중 감량 목표 시점이 멀거나 실행 의도가 높은 경우에 한정하여 목표 달성 가능성을 더 높게 지각하였다(박종철 외, 2014). 여대생들은 다이어트에 대해 '실행'으로 가장 많이 인식했으나 과체중 일수록 다이어트에 대해 '자가 인식'과 '정보 및 교육' 그리고 '필요성'으로 많이 인식하고 있었으며, 다이어트 행동으로는 식단 조절을 가장 많이 하고 있었고, 다이어트 인식이 낮을 경우 운동을 가장 많이 한 반면 인식이 높거나 중간인 집단의 경우 식단 조절을 가장 많이 하고 있었다(이진희, 2020). 더불어 다이어트를 실행 중인 20-30대 직장인 여성들은 강한 의지를 바탕으로 운동과 식단 조절을 자발적으로 실천하고 있었으나 그 이면에는 사회적 시선과 평가에 대응한 문화적 상응 행위이자 사회적 정체성을 확인시켜주는 기제가 나타났다(배재윤, 2019).

요컨대, 운동과 식단 조절에는 개인의 다이어트 필요성 인식과 목표 설정 및 관련된 정보 습득에 이어 의지력이 반영되어 나타나는 꾸준한 실행에 이르기까지의 경위가 있는 바, 여기에는 직업 생활의 영위 등과 같이 사회문화적 맥락과의 상호 작용으로서의 의미를 가짐으로써 앞서 미용 성형에 대한 해석과도 상응함을 알 수 있다. 아울러 운동은 꼭 다이어트 목적만이 아닌 것으로도 실천될 수 있는 한편, 다이어트의 필요성과 외부 도움을 인식하고 있을 경우에는 식단 조절이 보다 일반적으로도 행해지고 있음을 짐작해 볼 수 있다. 또한 다이어트를 하고자 하는 의도에는 목표를 달성할 수 있다는 확신성이 영향을 미치고 있다고 밝혀진 것은 앞서 자기효능감 및 노력을 통한 발전 가능성에 대한 신념이 다이어트에 긍정적인 영향력으로 작동된 기제와 상통한다고도 볼 수 있다.

이를 체형 성형을 둘러싼 심리사회적 특성에 비추어 보면, 운동이나 식단 관리 등 개인의 실천 노력만으로는 한계를 느끼거나, 본래 특정 부

위에 대해 지닌 부정적인 신체 이미지가 미쳐 전반적으로 하락된 자존감을 개선하고자 하거나, 자아 가치에 있어 외모에 더 중심을 둘 경우 혹은 외모와 관련된 외부로부터의 부정적인 평가의 경험 등을 고려해 볼 수 있을 것이다. 또한 앞서 덜 매력적인 자아에 대한 두려움과 성형이 주는 사회적 이점에 대한 인지 또한 미용 성형의 주된 예측 인자였는데, 이는 각각 지각된 위협 및 편익으로도 볼 수 있을 것이다. 아울러 사전적 의미에서 '노력'이란 목적을 이루기 위한 정신적, 신체적인 모든 능력인 바, 체형 성형에 이르기까지 모든 사고와 의사결정과정을 거쳐 심리적, 재정적 투자 및 신체적 고통을 감수하는 것 또한 일종의 능력으로도 볼 가능성도 있을 것이다.

2. 체형관리행동에 미친 사회문화적 영향

1) 외모에 대한 사회문화적 태도

체형 성형의 실천에는 본인의 신체 이미지 불만족의 개선 목적뿐만 아니라 외부로부터의 영향력 또한 작동하는 바, 여기에는 주위로부터의 외모 지적 혹은 사회가 부과하는 외모 기준에 대한 압력 등이 있었다. 이에, 사회문화적으로 통용되는 바람직한 외모 기준이 개인에게 영향을 미쳐 신체 이미지 불만족 및 외모관리행동의 일종으로도 볼 수 있는 부적응적인 섭식 행동으로까지 작동되는 기제를 설명한 심리학적 개념인 '외모에 대한 사회문화적 태도'가 체형 성형을 비롯한 체형관리행동에 미쳤을 수도 있는 영향력에 관해 살펴볼 필요성이 제기된다.

심리학 분야에서 Heinberg & Thompson(1995)에 의해 개발된 '외모에 대한 사회문화적 태도 설문(SATAQ; Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire)'은 이상적인 미적 기준에 대해 개인이 인식하고 받아들이는 정도를 측정한다. 이는 신체 이미지와 섭식장애 문제를 이해하는 데 있어 사회문화적인 영향을 평가하는 것으로, 미용 성형을 비롯한 외모관리행동의 주요 동인이자 영향력으로도 밝혀져

왔다. 2개의 하위 척도로 '인식(Awareness)'과 '내면화(Internalization)'가 있다. 인식이란 외모에 대한 사회적 강조의 승인(acknowledgement of a societal emphasis on appearance)을, 내면화란 사회적 외모 기준에 대한 수용(acceptance of a societal appearance standards)을 일컫는다. 외모 관련 사회적 압력의 내면화는 신체 불만족과 섭식 장애 증상의 주요한 특징을 나타내었다(Heinberg & Thompson, 1995).

외모에 대한 사회문화적 태도는 여러 학자들에 의해 계속적으로 연구되어 오면서, 최근 Shaefer et al(2017)에 의해 개정되었는데, '외모에 대한 사회문화적 태도 설문-4번째 개정-여성(SATAQ-4R-Female; Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4Revised)'이 그것이다. 그 하위 요인으로는 '외모 이상의 내면화(Internalization)'와 '외모 이상의 압력(Pressure)'이 있다. 외모 이상의 내면화란 사회적 미의 이상에 대한 개인의 수용을, 외모 압력은 사회적 미의 이상을 달성하려는 압력을 가리킨다.

여대생을 대상으로 했을 때 '내면화'에는 기존의 하위 요인과 함께 '일반적 매력'이, '압력'에는 낭만적 파트너, 교사 및 코치 등을 일컫는 '중요한 타인'이 추가되었다. 즉 내면화에는 마름 또는 저 체지방, 근육, 일반적 매력(Internalization: Thin/Low Body Fat, Muscular, General Attractiveness)이, 압력에는 가족, 미디어, 동료, 중요한 타인(Pressures: Family, Media, Peers, Significant Others)이 있다. 이는 섭식 장애와 가장 큰 양의 상관관계를 보였고 신체 만족과는 중간 정도의 음의 상관관계를, 자존감과는 매우 낮은 음의 상관관계를 보였다(Shaefer, L. M. et. al., 2017).

다시 말해 사회에서 일반적으로 통용되는 미적 규준으로써 마르거나 체지방이 적고 적당하게 근육이 있거나, 체형 이외에도 매력적으로 여겨지는 외모 기준을 더 많이 수용하고, 그러한 미적 규범을 제시하는 세력인 주변 인물로부터의 압박을 더 크게 감지하거나 해당 기준을 유포하는 미디어에 더 취약하게 반응할수록, 부적응적인 섭식 행동을 일으킬 가능성이 높고 자신의 신체에 대한 불만족이 더 클 수 있음과 동시에 자존감

은 낮을 수 있다는 것이다. 미용 성형의 주목적이 자존감의 고양인 점을 상기해 보면, 외모에 대한 사회문화적 태도가 많이 형성되어 있을수록, 체형 성형을 비롯한 미용 성형 그리고 체형관리행동을 보다 긍정적으로 고려 또는 실천하게 될 수도 있음을 짐작해 볼 수 있다.

젊은 여성들에게 외모에 대한 사회문화적 태도는 낮은 신체 만족도와 더 많은 신체 비교, 그리고 미용 성형을 비롯한 외모관리행동을 예측한 한편, 미디어에서 제시하는 이상적인 미적 기준을 인지하더라도 그에 덜 취약할 경우, 극단적인 외모관리행동을 일으킬 가능성이 적으며 BMI와 관계 없이 본래 지닌 신체에 대해 만족해 하거나, 자존감 수준 또한 상대적으로 높았으며, 성형보다도 운동이나 식단 관리를 추구하는 경향을 보였다(김해선과 한선주, 2016; 위은하, 2015; 허정록과 양도현, 2017; 홍금희, 2006; Swami, V., 2009). 아울러 자기 자비 성향이 높은 여대생들은 외모에 대한 사회문화적 태도나 사회적 외모 비교 경향이 낮은 반면, 높은 사회적 외모 비교 경향은 높은 미용 성형 광고 관심과 외모에 대한 사회문화적 태도에 이어 부정적인 외모 인식과 미용 성형에 대한 긍정적인 태도로 이어졌다(문영숙과 이병관, 2017).

이를 통해 미디어로부터 이상적인 미적 기준을 더 많이 받아들여 타인의 신체와 비교하면서 외모관리행동에 적극적인 젊은 여성일수록 기존의 성형 이력 또는 현재 불충분한 신체 부위 개선을 위한 향후 성형할 가능성을 예측할 수 있으나, 운동이나 식단 관리 등의 체형관리행동에는 성형과는 별도의 영향 요인이 작동될 수 있음을 짐작해 볼 수 있다. 다시 말해 외모에 대한 사회문화적 태도가 야기한 과도한 운동이나 근육 형성에 대한 집착 또는 극단적인 섭식 절제 등의 부적응적 체형관리행동과는 달리, 자기 관리와 돌봄으로써 일상적으로 온건하게 실천되는 적절한 수준의 운동이나 건강한 섭식 행동으로 설명되는 적응적 체형관리행동의 실천은 외부에서 제시하는 미적 기준에 대해 크게 영향 받지 않은, 본래 신체에 대한 수용과 만족이라는 신체 존중감으로도 설명됨을 알 수 있다.

2) 이상적인 미적 기준의 영향

사회문화적으로 이상적인 미적 기준은 문화적으로 특정한 미 그리고 성별이나 발달 요인 등에 따라서 비슷하면서도 다르게 형성되어 영향을 미치게 될 수도 있다. 국가, 인종, 그리고 연령 별 표본을 대상으로 진행된 연구들에 따르면 말레이시아의 성인 여성들은 미디어에서 묘사하는 서구적인 미적 이상과 현지의 토착적인 미적 이상에 대해 내면화와 압력을 동시에 느끼고 있었고(Swami, V., 2009), 중국의 남자 중학생들은 미국의 성인 남성들과 비교했을 때 운동에 대한 내면화와 압력을 느낀 것은 같았으나 마름 압력은 적었으며(Jackson, T. & Chen, H., 2010), 20대 흑인 여대생들은 다른 인종 집단에 비해 내면화와 압력의 수준이 훨씬 낮았다. 아울러 한국에 거주 중인 20대 베트남 여성 유학생들은 미디어를 통한 한류 문화 소비 및 외모 가꿈을 중시하는 국내의 사회문화적 요인에 의해 이상적 미의 내면화를 겪었고, 이는 한국 여성이 실천하는 외모관리행동에 대한 답습으로 이어졌다(강영훈 외, 2020).

이로 비추어 보았을 때, 선행 문헌들이 밝히듯이 자기 훈육과 수양을 중시하는 동아시아의 유교 문화권 소속이자 가족 및 집단주의 가치관의 중시 경향을 지닌 동시에, 최근 얼굴뿐만 아니라 몸 관리 및 체형 성형에 대한 높은 관심이 나타난 한국의 경우, 이상적인 미적 기준에 대한 전통적 및 서구적인 출처가 혼재됨에 따라 결과적으로는 이중적인 내면화와 압력으로 이어질 수도 있음을 짐작해 볼 수 있다.

일본의 한 성형외과 전문의는 동아시아인 사이에서만 통하는 고유한 아름다움이 있으며 이 기준을 더 구체적으로 정립해 나가야 함을 역설하였는데, 이를 통해 한국, 중국, 일본 등 동아시아에서는 이미 인종적, 민족적 특성에 따른 맞춤화 된 아름다움의 개념이 통용되고 있음을 시사하였다(박선혜, 2022). 한중일 세 국가의 여성들이 인식하는 아름다운 외모의 조건의 경우, 서구적이고 현대적이면서도 전통적인 외모와 더불어 신체 부위 간의 균형과 조화로 도출된 바 있다(김선우, 2013). 특히 젊은 층에게 이상적인 미적인 기준으로 큰 영향력을 발휘한다고도 볼 수 있는

대표적인 미디어 인물인 국내 걸그룹의 외관을 예로 들면, 외모에 대한 취향은 주관적이고 극히 다양하다 하더라도 대체로 대중이 일반적으로 선호하는 외모의 기본 틀은 존재한다고도 볼 수 있다(하재근, 2022). 즉 일제 식민 역사와 6.25전쟁 후 미국과의 오랜 동맹 관계로 말미암은 일본과 미국 등 대중문화로부터의 영향, 이후 통상적인 글로벌 미적 기준과 패션 트렌드에 발빠르게, 창의적으로 적응 및 대응해 오면서 현재는 'K-콘텐츠', 'K-컬처' 등, 세계적인 '문화 강국'으로 발돋움했다고도 볼 수 있는 한국으로서는, 보다 복합적이고 역동적인 미적 이상의 생성과 그 영향력을 짐작해 볼 수 있는 바, 이는 문화사절단으로써 글로벌 경쟁력이 수 차례 입증되고 있는 K-pop 유명인사의 큼직한 이목구비와 마른 체형이라는 수식어로 묘사되는, 통상 동질적으로도 보이는 외관으로도 증명되는 바이다(그림 2).

[그림 2] '블랙핑크'의 정규 2집 수록곡 '핑크 베놈' 뮤직비디오 3억 뷰 돌파 기념 이미지(연합뉴스)

Yamamiya, Y. et al.(2016)의 연구에서도 일본의 여자 중고등학생의 외모에 대한 사회문화적 태도는 미국 여대생들과 공통적으로 마른 이상 내면화가 근육 또는 운동 내면화보다 높았고 미디어 압력, 가족 압력, 동료 압력 순으로 많이 가지고 있었으며 특히 마른 이상 내면화는 체중 감량 전략과 가장 강한 상관을 보였다. 이란의 20대 여대생을 대상으로 적용했을 때도 외모에 대한 사회문화적 태도 중 미디어 압력은 신체 이형 장애를 정적으로 예측했으나, 운동 내면화는 유의하지 않았다(Ahmadpanah, M. et al., 2019).

서구 국가들에서 또한 근소한 차이와 함께 마른 이상이 이상적인 미적

기준으로 비슷하게 자리하고 있었다. 동유럽 국가인 체코와 폴란드 그리고 미국의 20-30대 여성을 비교 분석한 바에 따르면, 세 국가에서 모두 서구의 미적 이상에 순응하는 압력은 마름 또는 저 체지방 내면화를 예측하였다. 국가 별 차이로는 미국 여성의 신체 이미지가 가장 낮았으며 일반적 매력과 운동 내면화가 더 높은 한편, 폴란드 여성은 마름 또는 저 체지방 내면화가 더 높았다. 세 국가 모두 부정적인 신체 이미지와 마름 또는 저 체지방 내면화는 섭식 장애의 예측 인자였다(Czepczor-Bernat, K. et al., 2017).

종합하면, 젊은 여성에게 마른 또는 체지방이 적은 몸과 몸매는 세계적으로 통용되는 이상적인 미적 기준으로 자리함으로써, 이것이 체중 감량 내지는 부적응적인 섭식 행동이라는 체형관리행동을 유발시키게 된다.

그러나 한편으로는 앞서 최근의 글로벌 체형 성형 트렌드에 있어 큰 영향력을 발휘한 것으로도 나타난 대표적인 미디어 유명인이자 대중 문화 아이콘인 킴 카다시안과 그의 가족인 제너 일가가 반증하듯, 풍만한 하체, 그리고 이와는 대조되는 가는 허리로 대표되는 굴곡진 몸에 대한 선호 또한 유념해야 할 부분이다(그림 3). 이는 앞서 미국 여성에게서 높게 나타난, 외모에 대한 사회문화적 태도의 내면화 요인 중 특히 근육질 및 일반적 매력으로도 설명될 수도 있을 것이다.

[그림 3] 킴 카다시안-제너 일가의 리얼리티 TV 쇼 'The Kardashians' 홍보 이미지(E!)

이처럼 여러 선행 연구에서 언급하듯이 SNS 상에서의 #fitspiration 해시태그 열풍을 비롯하여 국내에서도 2020년대 경부터 성행한 이른바 '바디 프로필' 문화만 보더라도, 근육이나 곡선미가 있는 몸에 대한 선호

는 이미 자리하고 있는 것으로 보인다. 웨이트 트레이닝을 꾸준히 실천하고 있는 국내 20대 여성들의 경우 몸에 대한 인식에 있어 사회적으로 아름답다고 보여지는 미적 기준에 의해 영향을 받아, 개인에 따라 저 체중의 마른 몸과 건강하고 탄력 있는 몸을 별도로 추구하면서, 원하는 몸을 만들기 위한 지속적인 노력을 통해 성취감을 느끼고 있었고 이러한 바디 디자인 경험 기간이 길어질수록, 사회보다도 개인의 미적 기준에 따라 본인을 표현하는 데 주력하고 있었다(이주형과 하지수, 2020).

이를 통해 외모에 대한 사회문화적 기준으로 말미암아 젊은 여성에게 이상적으로 간주되는 체형에 대한 일반적인 선호는 널리 형성되어 있는 한편, 운동과 식단 관리로 대표되는 면밀한 몸관리기술을 더 많이 획득하여 적용 및 실천할수록 외부의 기준보다도 점차 주관적이면서도 개인에게 최적화된 몸과 체형관리행동을 추구할 수 있음을 알 수 있다.

이에, 체형 성형 경험자들 중, 탄탄한 근육질이나 여성이 일반적으로 매력적으로 간주되는 곡선미의 몸을 선호 및 우선시하는 개인들이 지녔을 체형관리행동의 실태 및 여기에 미쳤을 사회문화적 영향력에 관해 더 알아보아야 할 필요성이 제기된다. 아울러 마름 또는 저 체지방을 선호하는 체형 성형 경험자들의 경우에도, 기존 문헌에서 밝히고 있듯 그것이 야기한 섭식 장애 증상이라는 부적응적인 행동에만 한정하기보다는, 운동이나 일반적인 건강식 등의 식단 관리를 비롯한 여타 체형관리행동의 실천 여부에 대해 보다 규명해 보아야 할 것이다.

제 3 절 신체 의식

체형 성형은 외모관리행동의 일종으로서 수술을 실제로 실천하기까지 당사자의 의사결정과정을 수반하는 바, 여기에는 개인의 신체 이미지 불만족과 심리적, 정서적 특성이라는 내부적 요인뿐만 아니라 외모 인식에 대한 외부로부터의 영향력으로도 볼 수 있는 몸과 외모에 대한 이상적인 규준 또한 작동되었을 수도 있을 것이다. 다시 말해 개인이 바라고 원하는 외모의 특성은 사회적으로 바람직한 기준으로서 통상 제시되는 외모

정보에 대한 인식과 수용에서 비롯될 수도 있는 바, 개인을 둘러싼 배경으로서 사회문화적인 요인이 실제 개인의 내부에서는 어떠한 형태로 발휘되어, 결국 어떠한 신체적, 심리적 변화의 경험으로 나타나게 되는지 규명할 필요성이 제기된다. 이를 위해 본 절에서는 심리학 문헌들에서 다뤄 온 신체 의식(Body consciousness)의 개념들에 관하여 살펴본 뒤, 본 연구가 다루는 젊은 여성의 신체적 경험을 설명한 객체화된 신체 의식의 각각의 하위 요인에 주목해 보고자 한다.

1. 신체 의식의 개념

1) 공적 신체 의식

Miller et al.(1981)은 사람들이 자기 자신에 대한 사적인 측면과 공적인 또는 사회적인 측면에서 각각 달리 의식하고 평가한다고 보고, 신체 의식의 3가지 하위 요인으로 비 평가적인 개념인 사적 신체 의식(Private body consciousness)과 공적 신체 의식(Public body consciousness), 그리고 평가적인 개념으로 신체 유능감(Body competence)을 도출하였다. 사적 신체 의식은 신체의 내부적인 상태와 감각에 대해 민감하게 인식하고 느끼는 정도를 일컫는 반면, 공적 신체 의식은 신체의 외관이 보기 좋게 잘 가꾸어져 있는지에 집중함으로써 피부, 헤어스타일, 얼굴 표정, 손, 몸매, 자세 등을 중시하고 신경 쓰는 정도를 나타낸다. 신체 유능감이란 본인의 신체 사이즈나 협응력 및 민첩한 활동력 등, 신체의 수행 기능을 주관적으로 평가하는 정도이다.

여성은 남성보다 공적 신체 의식이 더 높았고 이러한 공적 신체 의식이 높은 여성일수록 그들의 외모에 대해 더 많이 염려하는 것으로 나타났으며 화장 행동에 더 많이 관여하여, 남성에 비해 사회적인 객체(social objects)로서 보다 더 자기를 인식하고 사회적 자아(social self)로서 행동하는 당대의 성 역할의 사회화를 반영하였다. 여성들은 또한 속도, 힘, 협응력 등의 신체의 기능에 대한 평가를 가리키는 신체유능감

을 중시하지 않았다(Miller et al., 1981).

이로 비추어 보았을 때, 미용 목적의 체형 성형을 경험한 젊은 여성들의 경우 성형하지 않은 여성들보다도 공적 신체 의식이 상대적으로 더 높을 수도 있음을 알 수 있다. 즉 신체의 기능보다도 외관을 중시하는 이들의 경향은 보다 더 적극적인 외모관리행동을 불러일으킬 수 있으며, 그것이 다른 관리 행동으로는 해결되지 못해 지속해 왔던 특정 신체 이미지 불만족과 맞물릴 경우 체형 성형을 감행하게 하는 하나의 기제로도 작동할 수 있음을 짐작해 볼 수 있다.

2) 신체 존중감

Franzoi & Shields(1984)가 개념화한 바에 의하면 신체 존중감(Body esteem)이란 체중, 신체적 정력, 성적 매력 등을 포괄하는 몸에 관련된 긍정적이거나 부정적인 측면(aspects of body like waist, weight, physical stamina, sexual activities)이다. 그중 여성의 신체 존중감은 '성적 매력(Sexual Attractiveness)', '체중 관심(Weight Concern)', 그리고 '신체적 상태(Physical Condition)'의 세 가지의 주요 하위 요인으로 구성된다. 다시 말해 여성은 화장으로 변경시킬 수 있는 얼굴 부위뿐만 아니라, 운동이나 섭식으로 개선할 수 있는 얼굴 이외의 전신 즉 외모 전반에 관하여 전반적으로 민감하게 주의를 기울인다는 것이다. 그러나 해당 개념은 신체 존중감에 대한 성별 차이와 개인적인 느낌만을 제시하는 데 그쳤다.

이에 Mendelson, B. K. et al.(2001)은 개인의 몸 또는 외모에 대한 자기 평가에 있어 자신의 감정뿐만 아니라 타인으로부터의 평가 또한 포함시킴으로써 이러한 한계를 극복하고자 하였다. 그가 개발한 '청소년과 성인을 위한 신체 존중감 척도(Body Esteem Scale for Adolescents and Adults; BESAA)'는 앞서 살펴본 Franzoi & Shields(1984)의 개념과 함께 신체 이미지 연구에서 널리 쓰인다. 이는 세 가지 하위 요인인 '외모(Appearance)', '체중(Weight)', 그리고 '귀인(Attribution)'으로 구성된다.

‘외모’는 외모에 대한 전반적인 느낌을, ‘체중’은 체중 만족도를, 그리고 ‘귀인’은 개인의 몸과 외모에 대한 타인의 평가를 가리킨다. 여성은 외모와 체중 요인의 신체 존중감이 더 낮았고, 특히 외모 요인은 자존감을 예측했으며 체중 요인은 여성에게만 유의했다(Mendelson, B. K. et al., 2001). 즉 여성들은 체중을 중요하게 생각하여, 이상적인 체중에 부합한다고 느끼지 못할 경우 체중 만족도가 낮아질 수 있으며 낮은 외모 만족도는 낮은 자존감으로 이어질 수 있다는 것이다. 이는 여성의 체중 불만족이 높을수록 낮은 자존감을 보인 Franzoi & Shields(1984)의 분석과도 상응한다.

김완석(2007)은 신체 존중감의 인지적, 정서적, 사회적 측면을 반영하여 체형, 즉 외모 영역인 ‘외모 존중감’과 ‘체중 존중감’, 그리고 건강 영역인 ‘체기능 존중감’의 세 가지 하위 요인으로 구성된 ‘전반적 신체 존중감 척도(KOBES: Korean Overall Body Esteem Scale)를 개발한 바 있다. ‘외모 존중감(Appearance)’은 본인의 외모에 대한 개인적, 사회적인 평가와 만족감 및 수치심의 정도를, ‘체중 존중감(Weight)’은 본인의 체중에 대한 부정적이거나 긍정적인 평가와 감정을, 그리고 ‘체기능 존중감(Function)’은 체력이나 건강에 대한 자기 및 사회적인 인식과 평가를 일컫는다. 남녀 모두에게 신체 존중감은 자존감과 주관적 행복 및 섭식행동과 상관이 있었으나, 여성의 체기능 존중감은 외모 및 체중 존중감과 상관이 없어, 젊은 여성들의 경우 신체 기능에 대한 주관적 감각과 평가보다도 외관을 중시하는 것으로 나타난 Miller et al(1981)의 공적 신체 의식, 그리고 여성들이 지닌 외모와 체중에 높은 관심과 자존감과의 상관을 나타낸 신체 존중감의 개념(Franzoi & Shields, 1984; Mendelson, B. K. et al., 2001)이 다시금 확인되었다.

종합하면, 젊은 여성에게 신체 존중감이란 신체가 전반적으로 비춰 보이는 외모와 체중 자체에 대한 자가 인식 및 사회적 평가까지 아우르는 개념이다. 그러나 외모와 체중에 대한 높은 관심을 반영한다고도 볼 수 있는 체형 성형의 실천과는 달리 이들이 성형한 뒤의 현재 시점에서도 그러한 성향이 지속되고 있을지에 대해서는 추가적인 고찰의 필요성이

제기된다. 다시 말해 앞서 살펴보았듯이 마르거나 근육질의 탄탄한 몸을 본인의 기준점으로 별도로 추구하면서, 체형 성형 이외에 현재 운동이나 식이 등의 체형관리행동을 실천에는 외관에 대한 중시와 더불어 건강한 라이프스타일의 추구 혜택 또한 자리하고 있을 가능성 또한 입증해 보아야 할 것이다.

3) 객체화된 신체 의식

McKinley & Hyde(1996)가 개념화한 '객체화된 신체 의식(Objectified body consciousness)'은 여성의 신체는 사회문화적으로 구성된다는 여성주의 이론에 입각하여, 문화적인 미적 기준으로부터 영향 받아 나타나는 여성의 신체적 경험에 대해 설명한다. 이는 자신의 신체에 과도하게 마른, 즉 달성 불가능한 문화적인 신체 표준을 내면화하면서 이를 자기 자신의 것으로 간주하고, 그에 도달하는 것이 가능하다는 신념을 갖게 되는 현상으로, 그 수준을 측정하기 위한 것으로 객체화된 신체 의식 척도(Objectified body consciousness Scale; OBCS)가 개발되었다(김완석 외, 2007). McKinley & Hyde(1996)가 밝힌, 미국의 청년 및 중년 여성들을 대상으로 도출된 각 8개씩 24개 항목으로 구성된 3개 하위 요인을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, '신체 감시'란 관찰자의 관점에서 신체의 습관적인 모니터링 및 내면화된 문화적 표준과의 비교(surveillance; viewing one's body as an outside observer)로, 외모에 대한 다른 사람과의 비교나 외모의 신체적 기능보다는 외관을 중시하는 경향을 의미한다.

둘째, '신체 수치심'이란 내면화된 문화적 미의 기준에 미치지 못하여 나타나는 수치심(body shame; feeling shame when the body does not conform)으로, 외모 자체 및 외모관리행동에 있어서의 부끄러움, 의구심, 강박 등의 부정적인 감정을 수반한다.

셋째, '외모 통제 신념'이란 자신의 외모에 책임이 있고 충분한 노력으로 문화적 기준에 달성할 수 있다는 믿음이나 견해(appearance control

belief; believing one's appearance can be controlled)로, 문화적 미적 기준의 내면화를 통한 신체에 대한 책임감, 외모를 발전시키면서 겪게 되는 긍정적인 자기 효능감으로 나타난다.

그에 따르면 신체 감시와 신체 수치심은 신체 존중감(Franzoi & Shields, 1987)과 음의 상관을, 외모 통제 신념은 젊은 여성의 신체 존중감과 양의 상관관계를 보였다. 또한 외모 통제 신념은 모든 연령대에서 제한된 섭식의 빈도와 관련되었고, 세 하위 요인 모두 섭식 장애와 양의 상관관계를 보였다. 즉 외부에서 제시되는 문화적으로 미적인 기준을 자신의 신체와 비교하고, 그 기준에 부합하지 못한다고 느끼거나 혹은 그러한 기준에 달성하기 위한 외모관리행동을 수행할 때 있어 부정적인 감정이 동반될 경우, 몸 전체에 대해 부정적으로 느끼는 것과 연관되는 한편, 식단 관리 등 외모 개선 노력을 통해 해당 기준에 도달할 수 있다고 믿는 것은 몸에 대해 긍정적인 태도를 지니는 것과 관련된다는 것이다.

국내 표본을 대상으로 그 적용 가능성을 고찰한 김완석 외(2007)에 의하면, 신체 감시와 신체 수치심은 신체 존중감과 음의 상관관계를 보여 원문과 일치하였다. 신체 감시와 신체 수치심은 또한 외모관리행동 의도에 대한 예언력도 나타내어, 두 가지 신체 의식은 문화적 미적 기준에 달성하기 위한 노력 행동들의 주된 작동 기제로 발휘될 수도 있음을 시사했다. 그리고 남성에 비해 여성의 객체화된 신체 의식의 수준이 높은 것으로 밝혀졌다. 한편 외모 통제 신념은 신체 감시 및 신체 수치심과 유의한 상관관계가 나타나지 않았으며 타당도 또한 낮게 나타났다.

여성의 높은 객체화된 신체 의식은 한국 사회에 편재한 미적 기준이 성별에 따라 차등적으로 적용하고 있을 수도 있음을 암시하는 바, 이는 한국여성정책연구원(2019)이 외모 관련 성 불평등을 지적한 바와도 상통한다. 아울러 노력을 통해 이상적인 외모 기준에 적합하게 될 수 있다고 믿는 것은 신체 비교나 신체와 관련된 부정적인 감정과는 별도로 작동될 수 있는 바, 동시대 한국의 성인 남녀들이 우리 사회에서 외모가 차지하는 비중을 잘 알고 있음에도 불구하고(장미와 김주덕, 2014) 이상

적인 외모 기준에 도달하는 데 있어 긍정적인 신체적 경험을 겪은 경우는 일부 소수 사례에 국한될 수도 있을 가능성 또한 짐작해 볼 수 있다.

한편 외모 통제 신념은 원문 이후 많은 후속 연구들에서 요인 타당성이 부족한 것으로 지적된 바 있다. 이에 일부 응용 연구들은 객체화된 신체 의식 중 보다 설명력이 높은 신체 감시와 신체 수치심만을 적용하여 진행하고 있기도 하다. 최근 Moradi & Varnes(2017)는 미국의 20-30대 여대생을 대상으로 객체화된 신체 의식의 요인 구조에 대하여 재평가하였는데, 마찬가지로 하위 척도로서 외모 통제 신념의 부적합성이 나타나, 신체 감시와 신체 수치심만으로 구성된 보다 간결한 요인 구성의 필요성이 도출되었다. 외모 통제 신념의 경우 객체화된 신체 의식에서 완전히 배제하기보다는 대안적으로, 기존 양의 상관관계가 나타났던 신체 존중감 또는 다른 구성의 척도로서의 연구 가능성이 나타났다. 이는 원문에서 노력을 통해 체중 감소와 외모 개선이 가능하다고 믿을수록 신체존중감과 섭식 절제 빈도가 높았던 것, 그리고 운동이나 다이어트 등 노력이 필요한 체형관리행동에 작동되는 외모통제신념의 중요성이 밝혀진 연구들과도 상응한다(김완석 외, 2007).

전술한 바와 같이 객체화된 신체 의식은 외모나 몸과 관련된 다른 심리적 변인들과의 관련되어 많이 연구되어 왔으며, 세 가지 하위 요인은 각각 다르게 작동될 수 있음을 시사하였다. 여대생들의 신체 감시와 신체 수치심이 낮을수록 다차원적 건강 자아의 수준은 높아 음의 상관을 보인 반면, 외모 통제 신념은 이와 양의 상관을 나타내 차이가 있었는데, 자신의 외모를 어느 정도 통제할 수 있다고 믿는 것은 문화적인 기대에 부응하고자 실천되는 노력에서 기인한 스트레스를 대처하는 데 도움을 주며, 운동이나 균형 잡힌 식단, 정신 건강 관리 등 전반적인 건강을 관리하는 실제 능력과도 관련될 수 있었다(Sinclair, S. L. & Myers, J. E., 2004). 또한 20대 여대생들에게 외모 조건부 자아 가치는 외모 통제신념과는 관련 없이 신체 감시와 신체 수치심을 매개하여 낮은 외모 자존감을 예측하였다(Noser, A. & Zeigler-Hill V., 2014).

종합하면, 신체 감시와 신체 수치심은 낮고 외모 통제 신념은 높은 여

성들은 삶에 있어 문화적인 미적 기준을 인지하더라도 이에 전적으로 영향을 받기보다는 스스로 조절하면서 잘 대응할 수도 있음을 시사한다. 이는 최근 젊은 세대들을 중심으로 형성된 자기 만족 목적의 체형 성형 트렌드 및 운동 기간이 길어질수록 개인에게 맞춤화된 몸의 기준을 갖게 되었던 선행 연구와도 상통한다. 반면 문화적 기준과의 신체 비교를 통한 부정적인 감정을 통해 나타난 신체 존중감 중 특히 외모와 체형 관련 존중감의 부정적인 경향은 자기 가치를 외모에 보다 부과하여 평가하는 여성일수록 더 강할 수 있고, 이는 자존감에도 악영향일 수 있을 것이다.

많은 문헌들은 또한 객체화된 신체 의식과 외모에 대한 사회문화적 태도와의 연관성에도 주목해 왔다. 즉 마르고 매력적이어야 한다는 사회적 압력을 더 많이 느끼며 이를 내면화하는 젊은 여성들의 경우, 자신의 신체에 대한 외부의 시선에서의 모니터링과 아울러 몸에 대한 부정적인 감정을 겪을 수 있음이 밝혀져 왔다. 20대 여대생들의 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체 감시와 신체 수치심을 예측한 반면, 외모 통제 신념과는 음의 상관을 나타냈다(Sinclair, S. L., 2006). 남녀 중학생들의 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체 감시와 신체 수치심을 예측하였으며, 특히 소녀에게 신체 감시는 신체 수치심을 매개하여 신체 불만족으로 이어졌다(Knauss, C. et al., 2008). 김지수(2020)에 따르면 외모에 대한 사회문화적 태도는 객체화된 신체 의식의 세 하위 요인 모두에 영향을 미쳤는데, 이는 차례로 20대 여성의 체형 및 체중조절행동을 야기했다.

앞서 김완석 외(2007)가 신체 감시와 신체 수치심이 외모관리행동의 예측 인자로 밝힌 것은, 객체화된 신체 의식과 외모관리행동의 관계성을 다룬 국내 문헌들 또한 지지하고 있다. 신체 감시와 신체 수치심은 성인 여성들의 체중 및 헤어관리행동에 영향을 미쳤고(전현진과 정명선, 2011), 미국 여대생들과 달리 우리나라의 20대 여대생들의 객체화된 신체 의식은 신체 비교를 통해 성형 수술과 극단적인 다이어트를 예측하였다(Johnson., K. K. P. et al., 2014). 30대 여성 요가인에 비해 20대 여대생들의 신체 감시와 신체 수치심이 더 높았고, 이들에게 신체에 편향된 가치관과 신체를 도구로 활용하려는 경향은 신체 수치심을 매개하여 낮

은 신체 존중감과 성형 수술 의도로 이어졌다(김완석과 조옥경, 2009).

종합하면, 사회문화적 미적 기준의 인식만으로는 곧장 실제 외모관리행동의 실천으로 이어지기는 어려울 수도 있으나, 그것을 내면화하는 것은 보다 강도 높은 체형관리행동이나 미용 성형의 결정에도 영향을 줄 수 있다는 것이다.

객체화된 신체 의식의 각각의 하위 요인은 체형관리행동의 종류와 강도에 따라 차등적인 영향을 보일 수도 있음을 암시하고 있다. Faries, M. D. & Espie, E(2016)에 의하면 객체화된 신체 의식은 체형관리행동 중 운동 등의 신체 활동이나 식단 조절과는 관련이 없는 한편, 외모 통제 신념만이 자기 효능감을 매개하여 고 강도의 신체 활동으로 약하지만 유의하게 이어졌다. 또한 이상적인 미적 기준을 중시할수록 자신의 신체를 해당 잣대로 모니터링함에 따라 다이어트 강박으로 이어졌으며 외모에 대해 부정적으로 느낄수록 퍼스널 트레이닝이나 약물 등의 외부 도움을 이용한 다이어트를 하게 될 가능성이 컸으나, 운동의 경우 외모 및 신체 만족도가 유의한 영향을 미쳤다(김지수, 2020).

이는 많은 선행 연구에서 밝혀진 것과 같이 객체화된 신체 의식이 섭식 장애 증상과 더불어, 미용 성형이라는 외모관리행동을 야기할 수도 있는 한편, 운동은 특히 외모 통제 신념과 함께 자기효능감이나 전반적인 신체 존중감 등, 신체에 대한 긍정적인 태도 및 신체 활동 수행 능력에 대한 주관적인 믿음과의 더 큰 관련이 있을 가능성을 시사한다.

본 연구는 신체 이미지와 섭식 장애, 외모관리행동과 신체 의식을 양적으로 다룬 대다수의 선행 연구들과 같이 수치적인 검증을 통해 관련 변인들 간 상관·인과 관계에 대해 일반화하려는 것이 아니라, 20-30대 여성 체형 성형 경험자들의 체형 성형을 비롯한 운동, 식단 조절 등의 체형관리행동과 신체 의식과의 관계성에 대해, 당사자의 실질적인 신체적 경험에 기반하여 보다 포괄적·통합적인 고찰로 구조화하고자 한다.

종합하면, 본 연구에서 신체 의식이란 운동, 식단 관리, 체형 성형 등의 체형관리행동과 맞물려 작동하는 기제로서, 몸에 대한 인식, 감정, 태도 및 만족도를 아우르는 개념으로 통용하고자 한다.

2. 신체 감시와 신체 수치심

앞서 살펴 보았던 신체 의식을 돌이켜보면, 공적 신체 의식은 사회적 자아를 중시함에 따라 신체의 내부적인 기능에 대한 주시보다도, 외관을 중시하는 경향과 행동까지 아우르는 개념이라는 점에서, 객체화된 신체 의식 중 신체 감시와 밀접한 관련이 있을 것이라는 점을 짐작해 볼 수 있다. 실제로 높은 신체 감시는 높은 공적 신체 의식과도 상관이 있었다(McKinley & Hyde, 1995). 또한 객체화된 신체 의식의 세 가지 하위 요인은 신체 이미지와 외모에 대한 사회문화적 태도와 연관되며 외모관리 행동에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 종합하면, 외모에 대한 사회문화적 태도는 신체 불만족과 신체 감시와 신체 비교를 불러일으키는데, 이는 차례로 신체 수치심을 거쳐 낮은 외모 자존감을 나타나게 하고 결과적으로 섭식 장애 증상이나 체형관리행동을 비롯한 외모관리행동 중 특히 성형이나 다이어트 강박 등으로 발현되었다. 한편 외모통제신념은 문화적 기준에 달성하고자 하는 노력 즉 운동이나 식단 조절을 하면서 나타나는 자기효능감이나 신체존중감과 관련되었다.

특히 신체 감시와 신체 수치심은 낮은 신체 존중감을 비롯한 부정적인 신체 경험의 원인이 될 수 있다(McKinley & Hyde, 1996). 그러나 한국 여성의 경우 신체 수치심만이 신체 존중감에 유의한 상관 관계를 나타내었고, 특히 신체 존중감 중 건강 존중감보다는 외모 존중감이나 체중 존중감과 높은 상관 관계를 보여주어, 신체 감시와 신체 수치심이 인과적 관계를 지닌 요인임을 시사하였다(김완석과 조옥경, 2009). 다시 말해 사회문화적 미적 기준에 대한 인지와 습관적인 감시 행동은 해당 기준에 미달한 신체 부위에 대해 수치심이라는 감정을 느끼게 하는 선행 요인으로 작용하여, 차례로 몸에 대한 주관적인 태도 중 특히 외관에 대해 부정적으로 느끼게 하는 기제로 이어진다는 것이다.

그러나 현재까지의 고찰을 통해서는 체형 성형을 경험한 개인의 신체 의식의 특성, 그리고 체형 성형 이후 그것의 유지나 증감 등의 변화 가능성은 알 수 없었다. 앞서 객체화된 신체 의식이 외모에 대한 사회문화

적 태도의 영향을 받아 체형관리행동으로 이어진 경위를 비추어 보았을 때, 체형 성형도 마찬가지로 신체에 대한 긍정적이거나 부정적인 감정과 태도 및 가치관 등을 가리키는 신체 의식에서부터 영향을 받아 진행되었을 수도 있을 것이며, 성형 이후에는 또 다른 변수들의 잠재 가능성으로 인해 변화되었을 수도 있을 가능성을 예측해 볼 수 있을 것이다. 아울러 신체 감시와 신체 수치심 간의 높은 상관 및 인과적 관계와는 달리, 외모 통제 신념은 별도로 다뤄져야 할 필요성을 살펴본 바 있다. 이에, 먼저 신체 감시와 신체 수치심에 초점을 둔 문헌들에 이어 외모 통제 신념을 다룬 문헌들에 대해 보다 세부적으로 검토해 볼 필요성이 제기된다.

1) 신체 감시

신체 감시는 Fredrickson & Roberts(1997)의 '객관화 이론(Objectification theory)'에서도 설명된 바 있으며, Fredrickson & Noll(1998)이 제시한 '자기 객관화(Self-Objectification)'와도 상응하는 개념이다. 객관화 이론은 여성이 자기 자신을 위한 가치와 기능보다도 타인에게 가치 있고 매력적일 수 있는지 여부에서 평가되는, 즉 성적으로 객관화되는 맥락에 놓일 때 야기되는 부정적인 경험과 정신 건강의 잠재적인 위험의 기제를 설명한다.

객관화 이론 또한 객체화된 신체 의식에서 설명하는 것과 같이 여성들에게 섭식 장애의 발병 위험을 경고하고 있으며, 자기 객관화는 외모와 매력을 통해 타인을 위해 가치가 부과되는 것을 내면화한다는 개념이다. 20대 여대생들에게 성적 객관화 경험은 사회문화적 미의 내면화와 신체 감시에서 신체 수치심을 거쳐 섭식 장애로 이어졌고(Moradi, B. et al., 2005), 해당 집단의 자기 객관화와 신체 수치심 그리고 외모 불안은 섭식 장애를 예측했다(Tiggemann, M. & Williams, E., 2012).

최근 Linder, D. & Tantleff-Dunn, S.(2017)는 자기 객관화 신념 및 행동 척도를 개발 및 검증하면서, 객체화된 신체 의식 중 신체 감시가 자기 객관화의 결과로 발생하는 습관적인 모니터링을 더 잘 대표할 수 있

다고 재확인한 바 있다. 결과적으로 자기 객관화 신념 및 행동은 성적 대상화와 공적 신체 의식 및 불규칙한 섭식 및 우울과 양의 상관을, 신체 만족도와 자존감 및 성 기능과는 음의 상관을 보였다.

젊은 여성들의 신체 감시에는 자신의 신체와 사회문화적인 이상적인 미적 기준 혹은 타인과의 외모 비교가 내포되어 있으며, 타인으로부터 부정적인 외모 평가를 우려함으로써 상향 비교와 함께 불만족한 신체 부위를 편향적으로 인지함으로써 외모 변경 노력에 참여하게 되고, 결과적으로 불규칙한 섭식 증가로 이어지게 된다(Fitzsimons-Craft, E. E. et al., 2012; Dakanalis, A et al., 2014). 또한 신체 감시는 신체 수치심뿐만 아니라, 체중이나 체형에 대한 부정적인 태도나 감정 등의 신체 불만족 또한 야기할 수 있다(Fizsimmons, E. E. & Bardone-Cone, A. M., 2011; Fitzsimmons-Craft, E. E. et al., 2015; Xiaojing, A., 2017). 이는 신체 감시가 보다 대인 관계 즉 사회 생활에서의 상호 작용에 있어 타인으로부터 받을 수도 있는 몸에 대한 부정적인 평가적인 피드백에 대한 우려와도 관련되어 나타날 수 있음을 시사한다.

개인에게 신체 감시와 신체 비교가 함께 작동되어 주변 인물 등 사회적으로 승인 받는 바람직한 외모 규범의 재 자각을 통해 체지방 대화나 하향 외모 비교를 통한 신체 불만족의 방지 혹은 외모관리행동 의도나, 미디어가 제시하는 사회문화적 기준에 대한 더 높은 내면화로 이어지게 된다(Arroyo, A, 2014; Kim, J. & Jarry, J. L., 2014; Rousseau, A. & Eggermont, S., 2018). 이처럼 신체 감시는 외모 비교와 평가와 밀접하게 관련되며, 최근 이미지 중심 기반 뉴 미디어인 SNS 속에서의 범람하는 이상적인 미적 이미지와 댓글 등을 통한 실시간의 상호작용에 의해 보다 빈번한 외모 관심이나 섭식 장애 증상 또는 다이어트 및 운동 강박으로 강화되는 추세이다(Vandenbosch, L & Eggermont, S., 2012; Butkowski, C. P et al., 2019). 또한 신체 감시는 자신의 자아 가치를 높은 문화적 기준에 부합하는 외모로부터 주로 찾으려는 외모 조건부 자아 가치와 양의 상관을 보여, SNS 상에 더 성적인 셀피를 게시하게 하거나 신체 수치심을 증가시켰다(Ruckei, L & Hill, M, 2017; Teng, F. et. al.,

2017; Moya-Garofano, A & Moya, M., 2019).

종합하면, 여성들이 자본주의 사회에서 매력적인 외모 또한 사회 생활에 있어 주된 교환 가치를 지님을 잘 인식하고, 자신의 가치가 매력적인 외모에 의해 평가되는 사회적 기준에 대한 내면화를 통해 자신들을 스스로 바라볼 때에도 그와 같은 관점에서 평가하게 됨으로써 스스로를 더 성화하게 되거나, 부정적인 신체적 감정을 불러일으킨다는 것이다.

이로 비추어 보았을 때, 20-30대 여성 중 체형 성형 경험자들의 경우 신체 감시의 수준은 개인의 외모 관련 경험과 내면화 정도 혹은 성형의 종류 등에 따라 각기 다르게 발휘되어 나타나고 있을 것으로 예상해 볼 수 있으며, 성형 전후 그 변화 가능성 또한 보다 알아보아야 할 필요성이 제기된다.

2) 신체 수치심

심리학 문헌들에 따르면, 신체 수치심을 포괄하는 개념으로서 일반적인 수치심은 죄책감보다도 보다 자아와 더 큰 관련이 있는 개념으로 규명되어 왔다. Tangney et al.(1996)에 따르면 수치심이란 개인이 자신을 완전히 부정적으로, 즉 결함이 있거나 나쁘다고 판단할 때 경험하는 고통스러운 자의식적인 감정인 한편, 죄책감은 행동을 부정적으로 판단할 때 느끼는 감정으로, 그중 신체 수치심은 신체 이형 장애에 내재되는 개념이다(Weingarden, H. & Renshaw, K. D., 2015).

신체 수치심은 사회에서 매력적이라고 승인될 수 있는지에 대한 사회 구조적인 가치 평가 맥락과의 상호작용을 통해 자기 비하 등 개인의 내부로부터 발현되거나, 혹은 외부에서의 부정적인 피드백이나 거부, 비판 당한 경험 및 외모 평가 등에서 기인하는지에 따라 각각 '내부 신체 수치심' 및 '외부 신체 수치심'으로 생성되며, 이는 타인으로부터의 조롱 또는 연민에 대한 두려움과의 상관이 있었고 죄책감 등의 부정적인 감정 또는 섭식 장애 증상 등으로 이어졌다(Gilbert, P. & Miles, J., 2014; Weingarden, H. & Renshaw, K. D., 2015; Duarte, C et al., 2015; Moya-

Garofano, A. et al., 2019; Mendes, C. B. & Ferreira, C., 2020; Dias, B. S. et al., 2020).

즉 신체 수치심의 발현에는 신체와 관련되어 내부적으로 느끼는 자기 혐오뿐만 아니라 외부에서의 외모 관련 놀림이나 배제 경험 등, 타인으로부터의 부정적인 피드백에서 비롯된 불안 등을 일컬음을 알 수 있다.

신체 수치심은 제한된 섭식 행동과 관련하였을 때 또 다른 두 가지 범주로 나누어 설명되기도 하였다. 즉 현재 섭식 제한을 실천하고 있는 상태에서 지금의 체중에서 비롯되는 '현재의 신체 수치심'은 향후 일주일간 더 많은 칼로리의 섭취를, 앞으로 체중이 증가되었을 경우 겪을 수도 있는 '예상되는 신체 수치심'은 향후 더 적은 칼로리의 섭취를 예측했는데, 혹시 체중이 증가했을 때 느낄 수치심과 동시에 만일 체중이 감소되었을 경우 그에 대한 자부심을 느낄 것으로 더 많이 예상함에 따라, 식이 억제 수준이 더 높아졌다(Troop, N. A., 2016). 섭식 장애 여성들을 대상으로 추적 분석한 바에 따르면 현재의 신체 수치심과 예상되는 신체 수치심 모두 거식증 증상의 증가를 예측하였는데, 현재의 신체 수치심은 2.5년 이후 저체중 정도와 신체 사이즈에 대한 잘못된 인식을, 예상되는 신체 수치심은 체중 증가에 대한 두려움의 증가로 이어졌다(Troop & Redshaw., 2012).

이처럼 상황적 맥락에 따라 항상 일관적이지만은 않을 수 있는 신체 수치심은 타인의 시선보다도 여성 자신의 신체에 대한 내면화된 자가 응시가 부정적인 기분이나 외모 불안 또는 건강에 대한 주관적인 평가나 웰빙에 더 강한 영향을 미쳤다(Yilmaz, T. & Bozo, Q., 2019; Pecini, C. et al., 2022; Monro, F. & Huon, G., 2005; Moreira, H. & Canavarro, M. C., 2017; Lemont, J. M., 2015; Sick, J. et al., 2020). 이는 최근 Siegel, J, A. et. al.(2021)이 보완 및 개발한 '현상학적 신체 수치심 척도'(Phenomenological Body Shame Scale-Revised; PBSS-R)로도 설명된다. 연구에서는 응답자들에게 거울로 자신의 몸을 보고 있다고 상상했을 때를 상정하여, 이때 느끼는 분노나 슬픔 등의 수치심의 현상을 측정하였는데, 이는 자기 객관화나 인지된 신체 수치심보다도 직관적인 섭식

과 행복을 더 잘 설명하였다.

자기 객관화와 신체 수치심이 무질서한 섭식 태도나 낮은 주관적 웰빙으로 이어지는 경로에는 외모 수정(appearance fixing), 회피(avoidance), 긍정적인 합리적 수용(positive rational acceptance)으로 구성되는 '신체 이미지 대처 전략(Body image coping strategies)'이 매개되었는데, 신체 수치심이라는 불안하고 부정적인 감정에 대응하기 위해 과도한 운동이나 성형 등을 실천할 경우 섭식 행동 또한 불안정한 것으로 나타났다(Choma, B. L. et al., 2009). 또한 신체 감시 또는 자기 객관화가 야기한 신체 비교로부터 파생된 신체 수치심은 신체 불만족과 양의 상관을 보이면서 체중 증가 방지를 위한 섭식 제한이나 섭식 장애 증상 또는 자기 비하적인 체지방 대화로 이어지기도 했고, 이때 외모 칭찬이라는 외부로부터의 긍정적인 평가나 SNS에 게시할 셀피에 대한 자가 조작 행동은 오히려 신체 수치심 및 미의 이상 내면화 그리고 성형 동기를 강화시켰다(Tiggemann, M. & Boundy, M., 2008; Mustapic, J et al., 2015; Ko, N., 2010; Webb, J. B. et al., 2016; Yao, L. et al., 2021; Schettino, G. et al., 2022; Lyu, Z. et al., 2022).

한편 젊은 여성들 중 미용 성형 경험자들에게 신체 부위에 대한 변경 욕구로 해석되는 신체 수치심은 더 많은 부정적인 아동기 경험이나 부모의 심리적 통제로부터도 발생되고 있었다(Constatian, M. B. & Zaborek, N., 2021; King, A. A. et al., 2022).

이로 미루어 보았을 때, 본 연구의 대상인 20-30대 여성들의 체형 성형 경험자들의 경우 이들의 체형 성형이라는 외모 투자 내지 외모 변경 조치 이면에는, 수술 전 해당 신체 부위에 대한 자의식과 아울러 타인으로부터의 부정적인 피드백 경험이 있거나, 그러한 경험이 없더라도 미연에 방지하고 사회적인 수용과 승인을 받고자 한 기제가 작용했을 수도 있음을 짐작해 볼 수 있다. 또한 이들의 체형 성형 전후 시점에서 신체 수치심의 수준이 달라졌을 수도 있을 가능성이 제기된다. 즉 체형 고민 부위에 대해 성형 전 다른 조치를 취하면서 느꼈을 수도 있는, 외모로부터 오는 신체 수치심은, 성형 후 얻게 될 자신감과 만족감 등의 감정적

혜택에서 기인한 신체 수치심의 감소를 기대함으로써 실제 성형으로 이어진 뒤, 이후 체형관리행동이나 삶의 질의 변화 등에 따라 해당 감정의 수준은 증감 또는 유지하고 있을 가능성이 도출된다.

3. 외모 통제 신념

외모 통제 신념은 신체 존중감과 다차원적 건강 자아 및 섭식 절제와의 양적 상관이 나타났고, 특히 자기효능감을 매개하여 운동을 발생시킨 바 있다. 다시 말해 이상적인 미적 기준을 향해 자신의 노력을 통해 외모를 충분히 변경 및 고양시키는 것이 가능하다고 더 많이 믿을 경우, 식단 관리 행동을 더 많이 실천하면서도 자기 신체의 기능 및 외모와 관련하여 전반적인 만족도 또한 높을 수 있다는 것이다. 즉 외모 통제 신념은 앞서 신체 감시나 신체 수치심이 주관적인 웰빙 면에서 악영향을 미친 것과는 달리, 신체와 관련된 부정적인 감정을 완화시키는 데 도움이 될 수 있음을 시사한다(McKinley & Hyde, 1995).

심리학 문헌들은 외모 통제 신념을 포괄하는 개념으로도 볼 수 있는 통제 신념에 대해 노화나 체중 및 건강을 대상으로 다뤄 왔다. 즉 각 개인의 삶에서 직면하는 각각의 문제나 상황에 대해 스스로가 얼마나 주체적으로 관리할 수 있다고 간주하는지, 혹은 외부의 요인이 보다 더 크게 작용한다고 여기는지의 정도를 나타내는 1차 및 2차 통제 신념 또는 내부 및 외부 통제 신념으로도 분류되어 규명되어 온 것이다.

통제 신념이 높은 개인은 삶에 대한 대처 면에서 스스로의 노력을 통해 대응할 수 있다고 보다 믿음으로써, 노화라는 숙명적인 흐름 앞에서도 통제 신념이 어느 정도 긍정적으로 발휘되고 있었다. 예를 들어 노년 남녀의 일일 통제 신념은 일일 주관적 연령에 효과를 미쳐, 이들이 자신의 삶에서 발생하는 사건들에 영향력을 행사할 수 있다고 일상적으로 더 크게 인지하는 날에는 훨씬 더 젊다고 느꼈는데, 즉 매일의 노력을 통해 원하는 결과를 얻을 수 있다고 믿을수록 젊음을 더 많이 느꼈다(Bellintier, J. A & Neupert, S. D., 2020).

이처럼 개인에게 통제 신념은 상황이나 문제가 있는 맥락에서 발휘된다는 것을 알 수 있는데, 이는 기대의 수준에 따라 1차와 2차로 분류된 바 있다. 즉 자신의 계획대로 일이 성사되지 않는 등의 문제적 상황에서도 개인이 의지력을 발휘하여 보다 직접적인 행동을 통해 통제 및 대처하려는 신념이 '1차 통제 신념'이라면, 예상하고 뜻한 바대로 일이 만족스럽지 못할 경우 개인의 기대를 낮추면서도 완전히 통제할 수 없음을 순응하면서 타인과의 상호작용이나 운에 맡기는 것이 '2차 통제 신념'이다. 노년의 1차 통제 신념은 타인의 의견에 대한 동의를 나타내는 상호의존성을 매개하여 2차 통제 신념으로 이어졌고, 1차 통제 신념은 오히려 삶에서의 사건에 직면 시 행복을 악화시켰으나 2차 통제 신념은 재정적 어려움이 발생했을 시 완충 역할로 작용하여 마음의 평화와 삶의 의미를 유지할 수 있게 하면서도, 연령이 증가할수록 2차 통제 신념으로 전환하는 경향을 보였다(Ashman, O. et al., 2006; Swift, A. U. & Tate, R. B., 2013; Lu, L. & Kao, S. F., 2018).

한편 건강에 적용된 통제 신념은 자신의 건강에 대해 스스로의 통제에 더 많이 부여하는 정도를 나타내는 '내부 건강 통제 신념' 및 본인의 통제보다는 자신의 외부에 보다 귀인하려는 정도인 '외부 건강 통제 신념'으로 분류된 바 있다. 내부 통제 신념이 잘 형성되어 있는 개인은 섭식 태도에 있어서도 또한 건강하게 조절 가능하다고 믿으며 이는 실제 건강한 식습관으로도 이어졌으나, 외부 건강 통제 중점 신념을 지녔을 경우 보호 및 예방 차원으로도 볼 수 있는 건강한 섭식 습관의 행동 참여로 이어지지 않았다(Hayes, D. & Ross, C. E., 1987).

체중에 적용된 통제 신념 또한 개인의 노력과 조절을 통한 개선 혹은 유전이나 환경 등의 외부 요인 중 어느 것을 더 중시하는지에 따라 내부 및 외부 체중 통제 신념으로 나뉜다. Stotland, S. & Zuroff, D. C.(1990)가 개발한 '다이어트 신념 척도(The Dieting Belief Scale; DBS)'에 의하면, 개인이 체중을 통제할 수 있다고 믿는 데 있어 어느 쪽에 보다 중점을 두는지에 따라 각각 내부, 우연 및 환경의 3가지 요인으로 분류된다. 즉 자신의 체중이 자신의 행동이나 태도, 즉 의지력이나 노력, 책임감에

의해 결정된다고 믿는 것은 '내부 체중 통제 신념'인 한편, 자신의 체중이 운이나 유전, 운명, 사회적 지지 등과 같이 자신의 통제 외부 요인에 따른 것이라고 믿는 것은 '외부 체중 통제 신념'으로, 운과 유전 및 운명은 외부 체중 통제 신념 중 우연 요인이며 타인의 격려나 고 지방 음식은 외부 체중 통제 신념 중 환경 요인에 속한다.

내부 체중 통제 신념은 신체 존중감이나 신체 만족도와 정적으로 상관되며, 현재 저체중인 개인 또는 신체 활동에 활발하게 참여하는 개인들에게 더 크게 나타났고, 이것이 지나치거나 부정적으로 발휘될 경우 마른 이상 내면화 및 섭식 장애 증상, 나아가 비만 고정관념과도 결부되어 나타났다. 즉 내부 체중 통제 신념이 높은 대학생들은 체중 조절 제품 광고 중 마른 모델을 선호하면서도 더 큰 신체 사이즈의 모델을 본 뒤에는 더 큰 신체 존중감을 나타낸 반면, 외부 체중 통제 신념을 가질 경우 제품 유형과 관계 없이 마른 모델에 대한 선호를 나타내지 않았다(Martin, B.A.S. & Xavier, R., 2010). 체육 교육을 받는 청소년들의 내부 통제 신념이 높을수록 신체 및 체중 만족도와 더불어 고 강도의 신체 활동 수준 또한 높았다(Martins, S. B. et al., 2011). 거식증 여성들은 폭식증 및 비 임상 대조 군보다도 내부 체중 통제 신념이 더 강했고 이는 낮은 자존감 및 현재 낮은 체중과 관련되었으며(Furhan, A. & Atkins, L., 1997; Laliberte, M. et al., 2007), 내부 체중 통제 신념이 높은 여성들은 비만인 동성을 더 부정적으로 평가하였고, 과체중 여성들에게 그것은 낮은 자존감과 관련되었다(Tiggemann, M. & Rothblum, E. D., 1997).

이로 비추어 통제 신념을 체형관리행동에 대입해 보면, 개인의 의지나 노력을 통해 문제 상황에 대처 및 극복할 수 있다고 견고하게 믿는 것은 운동이나 식단 조절 및 신체 존중감과 외모 및 체중 만족도에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 한편, 체형 성형의 실천 에는 1차 통제 신념의 한계를 자각한 뒤, 그러한 문제 상황에 대처하고자 성형이라는 외부의 귀인에 의존하게 되는 2차 통제 신념이 작동했을 수 있음을 알 수 있다. 아울러 이들의 성형 후 체형관리행동의 특성도 고려할 경우, 외모 통제 신념 또한 그와 맞물리면서 변화되었을 수도 있을 가능성을 암시한다.

제 3 장 연구방법

본 연구는 체형 성형 경험자가 지닌 개인의 신체와 관련한 가치관 및 사회문화적 경험을 이해하는 것을 목적으로 한다. 연구 방법으로는 문헌 연구와 질적 연구를 병행하였다. 앞서 설정한 연구 문제의 해결을 위해, 본 연구에서 주력하는 체형 성형을 비롯한 체형관리행동 그리고 미용 성형 경험자의 심리사회적 특성을 다룬 기존 문헌들을 바탕으로 이론적 고찰을 선행하였다. 이어서 당사자들마다 달리 나타날 수 있는 외모와 성형 경험에 관하여 보다 더 잘 이해하기 위해, 질적 연구 방법 중 일대일 심층 면담을 채택하였다. 이는 질적 연구 방법이 연구대상으로서 사회현상, 혹은 사회적 현상의 참여자들의 경험을 심층적으로 해석하고 이해하는 해석학적 입장에 근간하고 있다(유기웅 외, 2018)는 점에서 착안하였다. 수집된 자료는 Strass & Corbin(1998)이 제시한 근거 이론 방법을 기반으로 분석하여, 연구 대상자의 다양한 체형 성형 경험에 대한 종합적인 통찰을 통해 실질적인 이론을 생성하고자 하였다.

제 1 절 자료 수집

질적 연구를 위한 자료 수집 방법 중 면담과 참여 관찰은 널리 쓰이고 있는데, 그중 심층 면담은 상대방과 깊이 있게 대화를 나누면서 인간에 대한 심층적인 탐구를 가능하게 하는 주요 자료 수집 방법으로 부각된다(전영국, 2017). 심층 면담을 깊이 있게 진행할수록, 참여자의 내면에 관한 부분을 드러나게 하고 면담을 통해 얻게 되는 주요 정보와 참여자의 주관적 경험을 통해 참여자 자신의 내적 성찰과 이해를 풍부하게 하는 지점에 다다르게 하는 혜택을 거둘 수 있다(전영국, 2017).

본 연구의 자료 수집 방법을 심층 면담 즉 심층 인터뷰로 설정한 것은 그동안 외모관리행동을 다룬 양적 연구에서 규명하지 못하였던 개인의 내적 의식과 태도를 살펴볼 수 있다는 점에서 기인한다. 특히 일대일로 진행되는 심층 인터뷰는 집단 면담, 즉 포커스 그룹 인터뷰(FGI)와는 달

리 개인의 실제적인 생각과 행동이 반영된 생생한 경험을 이해하는 데 보다 더 유용하다고도 볼 수 있다.

일대일 심층 인터뷰는 비교적 개방적인 질문을 지침 형식에 맞추어 피조사자의 자유로운 대답을 이끌어내는 반 구조화(semi-structured) 형태로 진행하였으며. 질문지의 구성은 Shaefer, L. M. et al.(2017)에 의해 여대생을 대상으로 수정·보완 및 개발된 외모에 대한 사회문화적 태도, 20-30대 여성의 외모관심 및 미용 성형 인식과 미용성형행동의 실태를 파악한 이지후(2018)와 20대 여성의 체형관리행동을 살펴본 김지수(2020), 그리고 Miller et al.(1981)이 제안한 공적 신체 의식과 McKinley, N. M & Hyde, J. S.(1996)가 개발하고 김완석 외(2007)가 한국인 표본을 대상으로 검증한 객체화된 신체 의식 및 Mendelson, B, K. et al.(2001)이 제시한 신체 존중감을 참조하여 수정 및 보완하였다. 그 구체적인 질문지는 [표 1]과 같다.

[표 1] 심층 인터뷰의 반 구조화 질문지의 구성

구분	질문지 세부 내용
체형관리 행동 정보	● 체형 성형 수술/시술의 종류, 빈도 ● 성형 외 체형관리행동의 종류, 빈도
• 이지후(2018). 외모 관심과 미용성형인식에 따른 미용성형행동, 호남대학교 대학원 석사학위논문	
체형 성형의 동기와 체형 성형에 대한 의식	● 체형 성형을 받게 된 동기에는 어떤 것이 있었습니까?(예: 귀하 스스로의 몸 개선, 받아본 지인의 추천, 미디어 광고 설득 등) ● 체형 성형을 받는 데 있어 주목적은 어떤 것이었습니까?(예: 외모 향상, 외모 불안 등 심리 개선, 직업 선택 등 삶에 있어 이점 등) ● 귀하께서 지닌 외모에 대한 감정이나 몸에 대한 가치관은 체형 성형에 영향력으로 작용하셨다고 생각하십니까? ● 체형 성형 이후, 체형 성형에 대한 귀하의 인식이나 감정 면에서 변화된 점이 있습니까?
체형 성형에 미친 사회문화적 영향	● 귀하의 몸이 마르거나 날씬해 보이거나 근육 있어 보이는 등, 선호하거나 추구하는 몸에 대해 설명해 주십시오. ● 한국 사회에서 여성이 일반적으로 매력적으로 비춰지는 몸이 있다고 생각하신다면, 그에 대해 설명해 주십시오.

	● 귀하께서는 귀하의 외모가 전반적으로 매력적으로 보이는 것에 대해 어느 정도 중시하십니까? ● 귀하께서는 동료나 가족, 이성 친구나 코치 등, 귀하의 주변 인물로부터 몸매나 체형을 더 보기 좋게 개선하라는 격려 또는 압박감을 느끼신 경험이 있습니까? ● 귀하께서는 미디어로부터 외모를 보다 더 좋아 보이게 개선하거나 체지방을 줄여야 하겠다는 의지 또는 압박감을 받아 본 경험이 있습니까? ● 체형 성형에 대해 귀하의 주변 인물이나 미디어로부터 영향력을 받았다고 느끼신 적이 있습니까? ● 체형 성형 이후 몸, 몸매에 관한 주변 인물들의 이야기에 대한 귀하의 관점 면에서 변화된 점이 있습니까? ● 체형 성형 이후 미디어의 몸, 몸매 관련 콘텐츠에 대한 귀하의 반응이나 감정 면에서 변화된 점이 있습니까?
• Shaefer, L. M. et al(2017), Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised(SATAQ-4R), International Journal of Eating Disorders	
체형 성형의 실천 후 체형관리행동	● 체형 성형 결과에 대한 전반적인 만족도는 어떻습니까? ● 체형 성형 이후, 몸, 몸매에 관하여 자랑스럽거나 만족스러웠던 경험이 있다면 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후 귀하의 몸, 몸매에 관해 생각하시는 빈도나 더 나은 몸, 몸매를 향한 욕구 면에서 달라진 점이 있다면 설명해 주십시오. ● 체형 성형 외에, 운동이나 트레이너 또는 체형 관리사로부터의 체형 관리 또는 식단 관리나 섭식 조절, 약물 섭취 등, 현재 몸, 몸매 관리를 하고 계신다면, 어떻게 하고 계십니까?(예: 종류, 빈도, 정보수집경로, 기간) ● 체형 성형 외의 몸, 몸매 관리를 하고 계신다면, 그 이유는 무엇입니까?(예: 외모 유지 또는 향상, 건강한 생활습관 실천, 성형 후 유지 또는 부작용 방지 등) ● 체형 성형 이후, 체형 성형 외의 몸, 몸매 관리에 있어서 바뀐 점이 있다면 설명해 주십시오.(예: 성형 외 몸, 몸매 관리 여부 및 종류, 빈도, 기간의 변화)
• 김지수(2020), 외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절행동에 미치는 영향, 성신여자대학교 석사학위논문 • 이지후(2018). 외모관심과 미용성형인식에 따른 미용성형행동, 호남대학교 대학원 석사학위논문	
신체 의식의 변화	● 귀하의 몸, 몸매에 관하여 전체적인 모양새 등 외관과, 체력이나 신체 활력, 신체 수행 능력 등 몸이 실제로 할 수 있는 능력 중, 어떤 쪽에 비중을 두시는 편입니까? ● 귀하께서 다른 사람들 앞에서 패션, 외모, 몸매가 어떻게 비춰 보이는지에 대해 신경 쓰시는 정도와 행동에 대해

	설명해 주십시오. ● 귀하의 몸, 몸매에 대해 주변이나 미디어 인물 등, 다른 사람들의 몸, 몸매와 비교하는 경향에 대해 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후, 몸의 외관과, 실제 기능하는 능력 중 비중을 두시는 경향에서 변화가 있다면 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후, 전과 비교하여 몸, 몸매에 대해 다른 사람들의 것과 비교하시는 면에 있어서 변화가 있다면 설명해 주십시오. ● 체중이나 체형 등 몸, 운동이나 약물 복용 등 체형관리행동에 있어 불안이나 의구심, 운동 강박 또는 다이어트 강박 등을 느낀 경험이 있습니까? ● 귀하께서 생각하시는 충분한 몸, 그리고 체형관리행동의 기준이 있다면 설명해 주십시오. ● 귀하께서 설정한 체형관리행동의 기준이나 목표 체중 또는 목표 체형, 원하는 모양의 신체 부위 등 몸의 기준에 달성하지 못한 경험이 있다면, 그때 느낀 기분이나 들었던 생각을 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후, 몸, 체중 및 체형관리행동에 관한 불안, 의구심이나 강박과 관련한 경험의 변화가 있다면 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후, 귀하께서 설정한 충분한 몸, 체중 및 체형관리행동의 기준에 대한 달성 면에서 변화한 경험이 있다면 설명해 주십시오. ● 몸, 몸매에 대해 타고난 유전 또는 노력을 통한 발전 가능성 중 어떤 점에 비중을 두어 생각하십니까? ● 귀하의 몸, 몸매에 관하여 자신감, 확신 또는 만족감을 느끼신 경험이 있다면 설명해 주십시오. ● 귀하께서 설정한 체중 및 체형관리행동의 기준이나 목표 체중 또는 목표 체형, 원하는 모양의 신체 부위 등 몸의 기준에 달성한 경험이 있다면, 그때 느낀 기분이나 들었던 생각을 설명해 주십시오. ● 체형 성형 이후, 귀하의 이상적인 몸, 몸매의 모양새, 그리고 체중 및 체형관리행동에 충분히 도달할 수 있다고 믿거나 생각하는 정도에 있어 변화한 경험이 있다면 설명해 주십시오.

- Miller, L. C. et al(1981). Consciousness of body: Private and public, Journal of Personality and Social Psychology
- McKinley, N. M. & Hyde, J. S.(1996). The objectified body consciousness scale : Development and validation, Psychology of Women Quarterly
- Mendelson, B, K. et al.(2001). Body-esteem scale for adolescents and adults, Journal of Personality Assessment
- 김완석 외(2007). 한국판 객체화된 신체 의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화, 한국심리학회지

인구통계적 특성	연령, 최종학력, 직업, 결혼여부

심층 인터뷰 참여자의 선정 기준으로 체형 성형 수술 또는 시술을 1개 종류 이상, 1회 이상 받아 본 20-30대 여성을 대상으로 하였다. 이는 2020년 국제미용성형외과학회(ISAPS)의 글로벌 설문 결과에서 유방확대술과 지방흡입술이 해당 연령대 및 성별에서 대다수를 차지한 점, 여러 선행 연구에서 밝혀졌듯이 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체 의식이 특히 젊은 여성에게서 높으며 이들은 또한 몸에 관한 본인의 감정이나 의견 또는 타인의 평가가 반영되어 나타나는 신체 존중감 중 외모 및 체중에 국한한 체형 존중감에 특히 민감한 점에서 기인한다.

인터뷰 참여자의 선정은 목적적 표집 및 편의 추출 방법을 활용하였다. 체형 성형 수술의 종류로는 국제미용성형외과학회(ISAPS, n.d.)와 한국보건의료연구원(2013)의 기준에 따라 지방이식, 지방흡입 등의 체지방 관련 수술 및 유방확대, 유방 재수술 등의 유방 수술, 엉덩이확대, 엉덩이거상 등의 엉덩이 수술, 질 수술, 그리고 비수술적 체형 성형 시술의 종류로는 보툴리눔 독소(보톡스), 필러 등을 포함한다. 또한 본 연구는 여성 체형 성형 경험자들의 체형 성형 경험을 포함한 체형관리행동과 몸에 관한 심리적 특성에 관하여 이해하고자 하므로, 미용 성형 중 얼굴 성형 수술 또는 시술만을 받은 경험자는 제외하였으며, 현재 체형 성형 외의 운동이나 식단 조절 등의 체형관리행동의 실천하고 있는지의 여부는 참여 대상의 요건으로 전제하지 않았다.

인터뷰 참여자의 모집 방법으로, 먼저 국내의 대표적인 성형 소비자 중심의 병원 정보 및 성형 후기 공유 온라인 커뮤니티 및 성형 정보와 후기 및 병원 예약까지 가능한 모바일 어플리케이션 4곳 중, 우선 운영진에게 이메일로 광고 홍보 제휴 연락을 취하여, 체형 성형 경험자를 대상으로 하는 체형 성형 경험에 대해 묻는 인터뷰를 의뢰하는 글을 게시 가능한지 여부를 물었다. 아울러 어플리케이션 운영진에게는 글과 사진으로 본인의 체형 성형에 관한 후기를 작성한 사용자에게 연구자가 직접 앱의 채팅 기능으로 연구 참여를 간접적으로 의뢰하는 메시지를 보내도

되는지도 물었다. 이는 외모와 성형이라는 개인적이고 민감한 경험의 특성 상, 각 종류 별 성형 전 고민 상담부터 생생한 사진과 자세한 글로 게시되는 성형 후기, 특정 병원이나 의사에 대한 내용 등, 카테고리 별로 운영되는 게시판의 체계적인 특성과 더불어 게시글이나 댓글의 작성 수 등에 기반하여 엄격하게 회원 등급제로 운영되는 점 및 게시글의 성격에 기반한 게시 허용 기준을 가진 점, 그리고 제휴 관계를 맺은 병원이나 미용, 화장품 업체 등과의 이벤트일 경우에만 홍보 목적으로 공지하고 있는 점 등, 해당 기관의 운영 상의 특수성을 고려한 것이다.

별도의 응답을 받지 못한 2곳 이외에, 1곳으로부터는 홍보글 게시를 허가 받았고, 다른 1곳으로부터는 불허 통지를 받았다. 이에 허가 받은 1곳에 연구 참여자 모집 문건을 게시하여, 연구 참여를 자발적으로 희망하는 사람들의 모집을 시작하였으며 응답 받지 못한 2곳에도 우선 게시글을 올려 두었다. 또한, '가슴(유방) 성형/수술 후기', '엉덩이(확대)(힙업)/허파고리 성형/수술 후기', '지방흡입/지방이식 후기', '질(음순) 성형/수술 후기' 등의 키워드 검색을 통해 도출되는 콘텐츠 중, 병원 공식 홍보 계정은 제외하고 체형 성형을 실천하였다고 스스로 공개적으로 밝힌 개인의 유튜브, 인스타그램, 블로그 등 SNS의 게시물을 참고하여, 이들에게 연구자가 다이렉트 메시지(DM)나 이메일, 비밀 댓글로 연구책임자 및 연구 과제에 대한 간략한 소개와 더불어 디지털 이미지 형태의 연구 홍보 포스터를 제시하면서 연구 참여 의향을 간접적으로 물었고, 연구자의 개인 SNS에도 홍보 포스터를 게시해 두었다. 이를 통해 포스터에 기재된 연구자의 연락처 중 휴대전화나 이메일 또는 본인 블로그의 비밀 댓글, DM 등을 통해 연구 참여 의사를 자발적으로, 긍정적으로 밝힌 이들을 대상으로 대면 또는 비대면 중 희망하는 형태와 가능한 일정에 맞추어 인터뷰를 진행하였다.

이처럼 체형 성형 소비자 온라인 커뮤니티 그리고 본인의 체형 성형 경험을 밝힌 SNS를 대상으로 참여자를 모집한 것은, 선행 연구에서 밝혀진 바와 같이 이들의 경우 외모에 대한 사회문화적 기준에 도달하기 위하거나 본인에게 이상적인 몸을 추구하고자 하는 신체 의식이 비교적

높을 것이며, 몸에 관한 심미적 추구 성향과 외모 관심도가 높아 체형관리행동을 꾸준히 실천하고 있을 것으로 예상된 바에서 기인한다.

참여자 수의 경우, 자료 해석에 필요한 최소 인원의 구성을 넘으면서도 각기 다른 체형 성형 수술 또는 시술의 종류별로 연구 해석의 풍부한 결과 도출을 위해 20-30대 여성 중 체형 성형을 경험한 15명으로 설정하였다. 체형관리행동이나 미용성형행동을 비롯한 외모관리행동을 질적 연구로 접근한 선행 연구들은 연구 대상의 인구통계학적 변인 및 연구 설계에 따라 적게는 7명이나 10명 또는 21명이나 25명, 많게는 95명에 이르기까지 다양하다(김영아, 2016; 유창조와 정혜은, 2002; 이주형과 하지수, 2020; 이채영, 2017; Rudd & Lennon, 2000). 또한 통상 질적 연구에 필요한 참여자 수에 대한 확실한 판단은 연구 진행 중에 도달할 수 있으므로 연구 설계 과정에서는 대략적으로 잠정적인 상한을 제시하는 방법으로 대응하고 있다(Sim, J. et al., 2018). 아울러 문헌 고찰을 통해 드러난 체형 성형의 대중적 트렌드 및 미용 성형을 둘러싼 다양한 대내외적 변인의 영향력을 고려하여, 가급적 참여자들이 실천한 체형 성형의 종류와 인구통계적 특성 별로 고르게 분포하도록 모집하고자 하였다.

심층 인터뷰를 수행하기 전, 서울대학교 생명윤리위원회(IRB)로부터 심의 승인을 받은 후 2022년 10월 초부터 2023년 1월 초까지 인터뷰 대상자를 모집 및 진행하였다. 인터뷰는 참여자의 의사에 따라 대면 또는 비대면의 형태로 1회 실시하였는데, 이때 줌(Zoom) 화상회의 플랫폼을 통한 비대면 인터뷰를 희망할 경우 연구 참여자의 입장에서 본인의 얼굴을 공개한 채 개인적인 외모나 성형 경험에 관하여 초면인 연구책임자에게 스스럼없이 노출하고 공유하는 데 있어서 다소 민감하게 받아들일 수도 있을 것을 고려하여, 원활한 인터뷰 진행을 위해 연구책임자의 카메라만 켜고 연구 참여자의 카메라는 켜거나 끄는 것을 자유롭게 선택하도록 사전에 기관 승인 받은 점을 안내하였다. 얼굴을 비공개한 채 참여한 비대면 인터뷰 참여자들의 경우, 이들의 음성으로부터 감정이나 태도가 특히 강조되거나 달라지는 어조가 있을 시에 따로 기록하였다. 아울러 인터뷰를 시작하기 전, 참여자들에게 연구 문제와 연구 목적 및 필

요성, 인터뷰 진행 절차와 녹음 또는 녹취 기록 등에 대해 이해하기 쉽게 충분히 설명한 뒤, 이에 대해 참여자와 연구자가 동의하는 서명이 담긴 동의서를 획득한 이후 인터뷰를 진행하였다.

일대일 심층 인터뷰는 약 1시간 – 1시간 30분 가량 수행되었다. 반 구조화 형태의 개방형 질문을 위주로, 연구 참여자의 응답과 인터뷰의 맥락에 따라 질문을 유연하게 조정하면서 진행하되, 후속 질문의 경우 연구자의 선입견에 치우치지 않고 참여자가 스스로 자신에 관한 이야기를 끄집어내도록 하면서도 마치 캐묻듯이 질문하지 않으려 유념하였다(Merriam, 1998; 전영국, 2017). 또한 유기웅 외(2012)가 제시한 인터뷰 수행 시 고려하면 좋을 조언 사항에 따라, 참여자가 편안한 분위기에서 솔직하게 경험을 이야기할 수 있도록 지지와 공감 및 깊은 이해를 표현하는 언어적 소통 및 고개를 끄덕이는 것과 같은 비언어적 소통 그리고 참여자가 자신의 생각을 정리하고 경험을 회상할 수 있게끔 침묵하는 시간을 어색해하지 않도록 기다려 주면서도, 적절한 응답을 떠올릴 수 있도록 생각을 표현할 수 있는 기회를 제공하려 하였다. 참여자의 동의 이후 녹음 또는 녹화된 자료는 AI 기반 자동 음성 기록 관리 소프트웨어인 네이버 클로바 노트(CLOVA Note) 및 다글로(Daglo)를 활용하여 1차 전사하였고, 이후 연구책임자가 음성을 재 청취하며 오류를 수정하거나 불충분한 부분을 보완하는 2차 전사 작업을 거쳤다.

인터뷰 참여자들의 인구통계적 특성과 체형 성형을 비롯한 체형관리행동의 정보는 [표 2] 와 같다.

[표 2] 연구 참여자의 인구통계적 특성 및 체형관리행동 정보

참여자	연령	최종 학력	직업	결혼 여부	수술/시술 종류 및 빈도	운동 종류 및 빈도
A	37	대졸	회사원	기혼	● 팔 지방흡입수술 1회 ● 팔 및 허벅지 지방흡입시술 여러 회	-
B	38	대졸	아동미술	기혼	● 복부 및 팔 지방흡입수술	● 주 2회 요가 1시간 30분,

			강사		각 1회	매일 헬스 30분
C	36	대졸	사무직	기혼	● 허벅지, 복부 및 팔 지방분해시술 여러 회	● 주 5회 홈 트레이닝 (3회 근력, 2회 스트레칭)
D	31	대졸	프리랜서 겸 전업주부	기혼	● 팔 지방흡입수술 1회	● 주 5-6회 헬스 및 홈 트레이닝 2시간
E	35	대졸	회사원	기혼	● 팔 및 부유방 지방흡입수술 1회	● 주 2-3회 헬스 2시간
F	38	대졸	공무원	기혼	● 종아리 보톡스시술 1회	-
G	36	대졸	학원강사	기혼	● 종아리 보톡스시술 2회	● 주 2회 필라테스 및 수영 각 1시간
H	37	대졸	치과 위생사	기혼	● 허벅지 지방흡입수술 1회 ● 종아리 보톡스시술 1회	● 주 2-3회 헬스 2시간
I	26	대졸	승무원	미혼	● 허벅지 지방흡입수술 1회	● 시간 될 때 인터벌 트레이닝 및 수영 1-2시간
J	26	고졸	전업주부	기혼	● 유방확대수술 1회	● 매일 헬스 1시간
K	28	대졸	프로모터 겸 프리랜서	미혼	● 유방확대수술 1회	● 매일 헬스 4시간 (주 3회 플라잉요가, 주 2회 스피닝)
L	30	대학 재학 중	프리랜서 필라테스 및 요가 강사 겸 스튜디오 운영	미혼	● 팔 및 부유방, 다리 지방흡입수술 2회 ● 유방확대수술 2회 ● 팔, 허벅지, 복부 지방제거시술 여러 회 ● 팔, 승모근, 대퇴근 및 종아리 보톡스시술 여러 회	● 매일 필라테스 및 요가 2-4시간
M	27	대졸	교육 공무직	미혼	● 유방확대수술 1회	● 주 3회 PT, 주 5회 헬스 각 1시간
N	32	대졸	통역	미혼	● 팔, 종아리 및	● 주 4-5회

					허벅지 지방흡입수술 1회 ● 엉덩이 지방이식수술 1회	홈 트레이닝 20분
O	33	대졸	간호사	미혼	● 유방확대수술 1회 ● 허벅지 지방흡입수술 1회	-

제 2 절 자료 분석

근거 이론이란 특정한 사회 현상에 대해 새로운 이해를 얻고자 이를 설명하기 위한 이론을 생성하기 위해 자료 그 자체에 근거(grounded)를 두어 탐색하는 질적 연구 방법론이다(유기웅 외, 2018; 이동성과 김영천, 2012). 근거 이론은 1967년 Glaser & Strauss(1967)에 의해 널리 알려진 이후 여러 학자들이 논의해 오면서 사회과학 분야에서 즐겨 사용되어 왔다. 이는 귀납적, 구성주의적 접근법으로서 기존 사례나 이론에서는 알기 어려운, 사람들의 삶에서 잘 알려져 있거나 새로운 문제나 현상, 행동과 상호작용, 즉 경험에 대해 연구자가 편견 없이 시간적, 문화적, 구조적 맥락에서 발견된 현실을 통해 이론화 구축에 도움을 준다는 점에서 유용하다. 그중 Strauss, A., & Corbin, J.(1998)은 핵심 범주를 찾는 개방 코딩, 개념들 사이에 연결고리를 생성하는 축 코딩, 그리고 범주의 최종적인 통합으로 이론을 정교화하는 선택 코딩의 실제적인 방법론을 제시하였는데, 이는 인터뷰에서 얻은 면담 자료를 기반으로 중심되는 현상과 다른 범주를 서로 연결하고 관계를 분석함으로써 하나의 현상을 체계적으로 구조화하는 작업에 적용 가능하다(유기웅 외, 2018).

본 연구는 체형 성형을 실천한 20-30대 여성들의 체형관리행동과 몸에 대한 심리적 기제를 알아보고자 하는 것이다. 이를 위해 먼저 문헌 고찰을 통해 여성들의 미용 성형으로 이어지는 심리사회적 기제를 설명한 도식 모델 및 외모와 관련된 여러 심리사회적 개념들에 따라, 체형 성형에 미쳤을 수 있는 대내외적인 동인들의 복합적인 영향력을 알 수 있었다. 또한 성형 후 변화된 외모가 자존감의 고양이나 일부 부정적인 신체 의식 또는 삶의 질의 향상 등, 심리사회적 변화로까지 이어진 점을

밝힌 다수의 선행 문헌들과 더불어, 최근에는 미용 성형 행동에 대해 보다 개인의 선택적인 의사 결정이자 일상적인 행위로 간주되는 공통적인 글로벌 경향 또한 알 수 있었다. 이에, 성형 전-중-후까지의 과정적 경험 궤적(trajectory; 유기웅, 2022)을 경험한 이들에게는 이를 실행한 개인적인 동기와 더불어 사회문화적 영향이 미쳤을 수 있으며, 이들의 성형 경험과 함께 성형 후 현재 실천하고 있을 수 있는 체형관리행동은 신체 의식의 변화를 야기했을 가능성이 있을 것으로 짐작되었다. 즉, 연구 참여자들의 인구통계적 특성 그리고 실천한 성형의 종류와 이력에 따라 형성된 개별적·주관적인 체형관리행동의 경험과 신체 의식의 작동 기제는 변화하는 조건과 일련의 행동 과정에 대한 구조적 접근으로서, 참여자들의 진술이라는 자료를 기반으로 이론을 생성하는 근거 이론을 통한 분석이 적절할 것으로 보였다.

근거 이론을 적용한 자료 분석 단계는 학파들마다 약간씩은 차이를 보이나, 모두 개방 코딩으로 시작하여 대부분 3단계 분석 과정을 거쳐 마지막 단계에서 이론 생성에 다다르는 점은 공통적이다(유기웅, 2022). 아울러 특정한 지맥의 근거 이론방법론이 상대적으로 우월하거나 열등한 것이 아니며, 개별 연구자의 연구 목적과 연구 문제 및 연구 지향점 등에 따라 그 적용은 유동적이라 볼 수 있어, 다른 지맥의 근거 이론 방법론과의 결합을 시도하거나 자신의 연구 상황에 최적화된 변형적 근거 이론을 생성할 수도 있다(이동성과 김영천, 2012). 이에 본 연구는 체형 성형 경험에 대한 설명력과 예측력을 담은 이론의 생성을 목표로, Strauss & Corbin(1998; 1990)의 '개방 코딩(Open coding)', '축 코딩(Axial coding)' 그리고 '선택 코딩(Selective coding)'의 방법을 기반으로 다음과 같이 진행하였다.

첫째, '개방 코딩' 단계로, 연구 주제인 중심현상에 대한 앎을 목표로 자료로부터 상황이나 행동, 상호작용에 대한 공통점과 차이점에 대한 비교분석을 통해 개념과 하위범주(sub-categories) 및 범주(category)를 도출한다. 본 연구에서는 전사한 자료를 반복적으로 읽으며 행위와 상호작용에 대해 추상적인 의미를 담아 명명(labeling)한 뒤, 도출된 각각의

개념들을 비슷하거나 동등한 특성을 지닌 것들로 묶어 대표성을 띄도록 범주화(grouping)하였고, 이후 이들에 대한 해석을 기술하였다.

둘째, '축 코딩' 단계로, 앞선 단계에서 도출된 범주와 하위 범주 및 이들 간의 관계성을 밝히는 과정으로, 중심 현상을 축으로 하여 이를 둘러싼 유기적 연결 관계를 분석한다. 본 연구에서는 하나의 축을 중심으로 범주들 간의 교차와 연결을 구조적으로 분석하는 데 유용한 패러다임(paradigm)이라는 도식적 틀을 통해, 범주들 간의 인과적 관계를 분석하였다. 이에 따라 체형 성형의 실천이라는 중심현상의 원인을 가리키는 '인과적 조건(causal conditions)', 이에 영향을 미치는 거시적 상황이나 구조적 조건인 '맥락적 조건(contextual conditions)', 체형 성형 이후의 전략을 수립하고 실천하는 데 영향을 미침으로써, 중심현상을 매개하거나 변화시키는 조건을 일컫는 '중재적 조건(intervening conditions)', 중심현상 이후의 현상, 상황에 대해 전략적으로 다루고 조절하고 반응하는 것인 '행위/상호작용(actions/interactions)', 이러한 행위/상호작용에 의해 결과적으로 일어난 것인 '결과(consequences)'를 제시하였다.

셋째, '선택 코딩' 단계로, 앞선 단계들에서 도출된 모든 범주들을 핵심 범주를 중심으로 통합하여, 추상적인 이론으로 정교화한다. 본 연구에서는 개념과 범주를 아울러 연구 전체의 현상을 추상적으로 대표할 수 있는 핵심 범주(core category)로 '신체 만족의 도달을 향한 체형 관리 노력의 지속적 실천'을 선정하고, 범주들 간의 통합을 도식적으로 시각화한 이론적 모형을 제시한 뒤, 이에 대한 설명을 기술하며 마무리하였다.

제 4 장 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식에 대한 분석

본 장에서는 20-30대 여성 중 체형 성형 경험자들을 대상으로 심층 인터뷰를 통해 수집된 자료를 근거 이론 방법에 따라 나타난 결과를 제시하고자 한다. 먼저 체형 성형 경험자들의 체형관리행동과 신체 의식의 변화 경험 과정을 분석하기 위하여 개방 코딩을 실시하였고, 그 결과 나타난 개념과 범주들을 1절에서 나타내었다. 이를 바탕으로 2절에서는 축 코딩을 통해 도출된 범주들 간의 관계성을 패러다임 틀을 통해 논의하였다. 마지막으로 3절에서는 선택 코딩의 결과로서 선정한 핵심 범주에 대한 기술을 시각적 모형으로 제시하며 논의하였다.

제 1 절 개방 코딩의 결과

인터뷰한 전체 자료를 의미 단위로 반복적 비교 분석 작업을 거쳐 개방 코딩을 진행한 결과 도출된 82개의 개념을 공통점과 차이점을 기반으로 39개의 하위 범주로 추출할 수 있었고, 이를 다시 16개의 상위 범주로 그룹화하였다. 상위 범주로는 특정 신체 부위 불만족과 부정적 정서 증가, 신체 부위 변화에 대한 한계 자각, 외모를 중시하는 가치관, 직업적 필요성, 긍정적 지지, 양가적 태도, 타인으로부터 부정적인 외모 평가 경험, 성형 경험이 있는 주변 인물의 영향, 미디어의 영향, 이상적인 미적 기준의 영향, 성형 후 신체 만족, 외모 유지 및 고양 욕구 생성, 운동과 식단 관리 실천의 증대, 지속적인 신체 감시, 체형관리행동에 대한 좌절감과 강박, 외모 통제 신념의 강화로 나타내었다. 진술 내용에 대한 코딩 과정의 예시와 최종 분석 결과는 [표 3] 및 [표 4] 와 같다.

[표 3] 개방 코딩의 예시

진술	개념	하위 범주	상위 범주
그냥 세상 뿌듯하죠. 진짜 다 자랑하고 싶고 다 보여주고 싶고,...(중략)...뭔가 드러난 옷을 계속 입게 되고, 그런 거에 대한 만족감? (O)	향상된 외관으로 만족감 증대	개선된 외관에 대한 긍정적 자기 평가로 만족	성형 후 신체 만족
솔직히 본인이 노력을 하면 바뀔 수 있다, 라고는 생각을 하거든요. 저도 수술을 하기는 했지만, 그래도 그냥 수술하고 땡이 아니라, 수술을 하고 또 노력을 플러스를 하니까 더 유지가 된다고 생각을 하는 거거든요. (H)	몸에 대해 후천적 노력을 통한 발전 가능성 중시	노력을 통한 외관의 변화 가능성을 믿음	외모 통제 신념의 강화

[표 4] 개방 코딩의 결과

개념	하위 범주	상위 범주
본인이 느끼는 신체/체형 불만	**신체 이미지 불만족**	**특정 신체 부위 불만족과 부정적 정서 증가**
예전부터 있던 신체 콤플렉스		
고민되는 신체 부위로부터 오는 수치심	**신체 부위에 대한 부정적 정서**	
다이어트 후 갑작스럽게 변화된 특정 신체 부위에서 느낀 상실감		
운동해도 개선되지 않는 신체/체형	**스스로가 실천하는 체형관리행동 노력에 대한 한계 인식**	**신체 부위의 변화에 대한 한계 자각**
운동이나 식단 관리로는 본래 변경이 불가능한 특정 신체 부위		
출산 후 체질 변화로 다이어트 실패 경험	**생애사적 사건에서 변화된 신체에 대한**	

수유 후 눈에 띄게 악화된 특정 신체 부위에 대한 불만	부족한 통제력	
어릴 적부터 높은 외모 중시도 및 외모 투자 경향 지속	높은 외모 관심도	외모를 중시하는 가치관
외모 개선을 통한 자신감 상승 욕구		
결혼 후에도 자기 관리의 일환으로 외모관리행동 지속에서 오는 뿌듯함	외관 개선과 유지에서 오는 긍정적 감정	
외모관리행동 후 향상된 외모에 대한 만족감		
외모가 중요한 직업 고려	직업 상 타인 앞에서의 적절한 외모의 필요	직업적 필요성
직업 상 타인에게 몸이 좋게 보여야 한다는 인식		
성형을 본인의 신체적, 재정적 자산을 투입하는 노력으로 봄	성형 후 긍정적 입장 유지	긍정적 지지
운동이나 식단 관리와는 달리 단기적 대안이자 해결책으로 간주		
성형 후 신체 만족감이 성형에 대한 기존의 부정적 인식을 상쇄	성형 후 긍정적 인식으로 변모	
부작용 없이 개선된 외관을 통해 성형의 선택을 지지하게 됨		
성형 후 심리사회적 혜택에는 긍정인 반면 사후 관리, 잠재적 부작용은 부정	성형에 대한 양가적 태도 견지	양가적 태도
성형 전 두려움과 갈등, 성형 후 선택에 대한 긍정적 신념		
성형 결과에 만족, 이후 신체 존중감 증대로 부정적 인식 발생	긍정했던 성형에 대한 부정적 인식 생성	
성형 후 불충분한 효과로 의구심과 성형 욕구 지속		
어릴 적 친인척에게서 외모를 지적당함	가족들의 외모 지적과 다이어트 압력	타인으로부터 부정적인 외모 평가 경험
부모가 가하는 다이어트 해야 한다는 압력		
대학 선배의 특정 신체 부위에 대한 부정적 평가로 마음의 상처	주변 인물들의 신체 평가가 야기한 부정적 정서	
직장 상사가 가한 체형 평가 후 몸에 대한 부정적인 자의식 생성		
배우자로부터 체형 결점을 의복으로 보완하라는 피드백	친밀한 이성이 가하는 체형 지적 및 체중 감량 압력	
배우자에게서 느끼는 운동을 통한 체중 감량 압력		
이성 친구로부터 특정 신체 부위를 지적당함		
같은 종류의 성형을 한 친구들에게서 성형의 효과를 인식함	성형한 주변 인물에 대한 승인	성형 경험이 있는 주

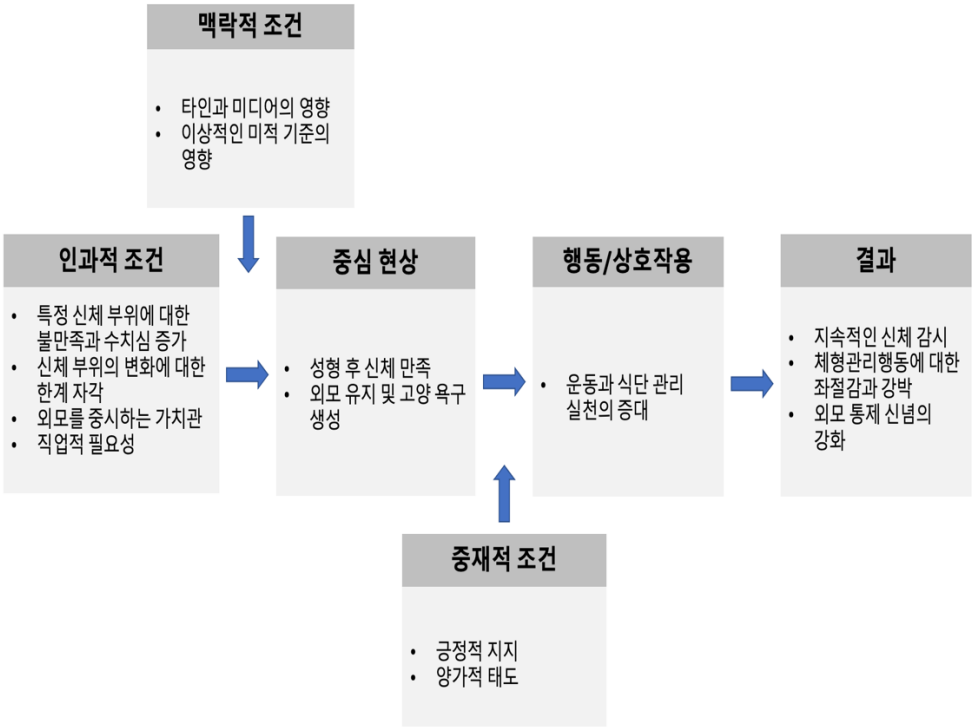
비슷한 종류의 성형을 한 지인들이 성형을 긍정적으로 권유함		변 인물의 영향
한국 사람들의 미용 성형에 대한 일상적 실천을 인식함	일상화된 성형 문화를 인식	
외모나 성형 관련 미디어 콘텐츠에 대한 잦은 노출	성형 전 미디어 콘텐츠를 통한 성형에 대한 긍정적 의식 강화	미디어의 영향
온라인 커뮤니티 및 모바일 앱의 실제 성형 후기에 대한 동조		
미디어의 외모 콘텐츠로부터 외모 관리의 필요성과 압박감 심화	성형 후 미디어의 외모 콘텐츠에 대한 의식의 변화	
신체 존중감 증대로 미디어의 외모 콘텐츠에 대한 비판적 태도 생성		
한국 사회에서 여성에게 요구되는 바람직한 체형 또는 신체 부위 별 기준에 대한 인식	사회문화적으로 수용적인 미적 기준에 대한 인식	이상적인 미적 기준의 영향
미디어가 유포하는 양분 및 혼재된 미적 기준에 대한 인식		
마르거나 탄탄하게 굴곡진 몸에 대한 선호로 양분	이상적인 미적 기준의 내면화	
사회문화적 미적 기준과 추구하는 특정 신체 부위 기준의 일치		
연령 증가로 저 체중에서 곡선미가 있는 몸에 대한 선호로 변화	내면화된 미적 기준의 변화	
운동 경력 증가로 본인에게 최적화된 체형 탐색과 추구		
선호하는 특정 신체 부위 또는 체형을 지닌 미디어 인물을 주시	이상적인 미디어 인물의 몸과의 비교에서 오는 압박감	
미디어 인물의 몸을 본인의 이상적인 미적 기준으로 설정		
미디어 인물로부터 느끼는 외모 개선 및 체중 감량 압박		
성형 전 신체 불만족에서 기인한 부정적 정서 완화	신체 부위에서 느꼈던 부정적인 정서의 해소	성형 후 신체 만족
개선된 외모에 대한 주변의 칭찬으로 기존의 부정적 자의식 해소		
원하던 몸을 획득하게 된 후 몸매에 대한 자신감 형성	몸매에 대한 자신감과 긍정적 기분 형성	
입고 싶은 옷을 마음껏 고르고 착용하며 즐거움과 기쁨을 느낌		
향상된 외관으로 만족감 증대	개선된 외관에 대한 긍정적 자기 평가로 만족	
미적 기준에 도달하였다고 자각		
성형한 보람과 자신감 상승	신체에 대한 긍정적 정서 증가	
신체 존중감의 강화		

개선된 외모 유지 노력의 필요성 인식	외모 유지를 위한 관리의 필요성 인식	외모 유지 및 고양 욕구 생성
성형 효과의 감소 및 부 존재로 성형 외 관리의 중요성 인지		
향상된 신체 만족감의 고양 욕구 발생	외모 고양 욕구 생성	
추가적인 신체 부위 개선 욕구 생성		
주 2회 1시간 이상의 유산소 및 근력 운동의 실천	운동 실천 습관의 강화	운동과 식단 관리 실천의 증대
고강도의 운동 습관 실천		
일상에서 소식의 선호와 실천	일상 속 식단 관리의 실천	
살 찔 것 같은 음식이나 야식 절제		
외모가 중요한 직업의 영향으로 1일 1식의 실천		
식욕 조절 목적의 다이어트 한약 복용	기능성 약물 복용	
운동 전 심박 수 증가 용도의 한약 복용		
소화 촉진과 디톡스 기능의 건강보조식품 섭취		
외모 개선 또는 유지 목적	지각된 편익	
건강한 생활 습관 또는 건강 관리 목적		
자기 관리나 자기 배려 및 자기 보상의 의미		
현재 또는 예상되는 체중 증가에서 오는 건강 상의 불이익 우려	지각된 위협	
불충분한 체중 관리가 야기할 타인으로부터의 부정적인 외모 평가 방지		
몸의 기능보다 외관을 중시하는 경향	몸의 외관 중시	지속적인 신체 감시
타인에게 비춰지는 몸매에 대한 우려와 관심		
이상적인 몸매의 미디어 인물과의 상향 비교	몸매에 대한 사회적 비교	
날씬하고 마른 몸의 주변 인물과의 비교		
운동이나 식단 관리의 노력에도 개선되지 않는 몸매에서 자존감 하락	좌절감	체형관리행동에 대한 좌절감과 강박
목표한 운동이나 식단 관리의 기준에 도달하는 데 어려움을 느낌		
운동이나 식단 관리 노력에 대한 심리적 압박	강박	

체중 조절 노력이 충분한지 여부에 대한 의구심에 사로잡힘		
몸에 대해 후천적 노력을 통한 발전 가능성 중시	**노력을 통한 외관의 변화 가능성을 믿음**	**외모 통제 신념의 강화**
몸에 대해 타고난 체형 및 체질의 유전의 영향을 인식함으로써 운동이나 식단 관리 노력 지속		
운동이나 식단 관리 노력을 통한 외관의 개선 가능성에 대한 신념 생성	**체형관리행동에 대한 자기 효능감**	
운동이나 식단 관리를 통제할 수 있다고 믿음		

제 2 절 축 코딩의 결과

개방 코딩 분석 결과를 바탕으로 범주들 간의 관계성을 알아보기 위 축 코딩 분석의 방법으로, 범주들 간의 나열과 교차를 구조적으로 파악하기 위해 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심 현상, 작용/상호 작용 전략, 결과로 구성되는 패러다임 모형을 적용하였다. 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식에 대한 모형은 [그림 4]와 같이 도출하였다.



[그림 4] 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식 패러다임 모형

1. 인과적 조건: 체형 성형의 동기

인과적 조건은 현상이 나타나는 데 대한 원인을 가리킨다. 연구 참여자들은 체형 성형을 심리사회적 동기의 복합적인 영향을 받아 실천하였고, 성형 전 본인 스스로가 할 수 있는 개선 노력의 존재, 외모 중점적 자아 가치, 타인으로부터의 부정적인 외모 평가의 경험, 활발한 사회활동과 대면하는 직업 등이 더 높은 미용 성형과 연관된다는 선행 연구들과도 일치하는 경향을 보였다.

1) 특정 신체 부위에 대한 불만족과 부정적 정서 증가

체형 성형을 경험한 한국의 20-30대의 청년 여성들은 앞서 문헌 고찰에서 살펴 본 바와 같이, 성형한 신체 부위에 대한 불만족을 지니고 있었다. 어릴 적부터 형성한 체형 불만족 또는 외모 콤플렉스는 성형을 통한 외모 개선 욕구와 더불어 스스로 변형하기 어려운 신체 부위 자체는 우울감이나 수치심, 여성성의 상실감과 자존감 하락 등의 부정적인 정서를 야기하였다. 이는 여성의 신체 수치심이 정신 건강이나 삶의 질에 악영향을 미친다는 객관화 이론 및 어린 시절부터의 외모 놀림 경험이 성인이 된 이후 섭식 장애 증상 또는 미용 성형에 대한 높은 관심과 의향, 이것이 궁극적으로는 낮은 자존감으로 이어진다는 경로를 밝힌 여러 선행 문헌들과도 일치하였다.

> ***그냥 (체형 성형을) 제 개인적으로 제 몸매가 마음에 들지 않아서 하긴 했어요.*** *전적으로 외모 100%, 외적으로 좋아지고 싶은 것 때문에 했어요. (참여자 A)*

> ***일단은 제 스스로가 가장, 거의 뭐 사춘기 때부터 늘 갖고 있던 콤플렉스였고 하니까 1 번은 스스로고*** *두번째 영향 끼친 사람은 이제 남편이고 세 번째가 미디어 인물인데, 이렇게 보시면, 될 것 같아요. 그냥 외모 향상밖에 없는 것 같아요. 더 예뻐진다고 해서 또 어디 면접 보고 그런 건 없었고,* ***그냥 제 스스로 외모 향상 그게 주목적이예요.*** *(참여자 G)*

스스로 위축됐어요. 둘째 낳고 몸이 너무 많이 망가져서. 모유 수유를 오래 했어요.…(중략)…미용 목적으로는 하기 힘들겠다 (느껴요). 너무 아프고, 불편하고. 제가 정말 이게 스트레스가 아니고, 미용 목적이었다면 후회했을 것 같아요. 저는 너무 이거(모유 수유 후 달라진 유방 모양)에 대한 스트레스도 컸고, 남들 앞에서 나서는 게 안 될 정도로 위축되어 있어서. 없어서 쳐다보는 것보다, 수술해서 쳐다보는 게 덜 수치스러웠어요. (참여자 J)

일단 제일 1순위는 제 콤플렉스? 하체비만 콤플렉스가 제일 컸고요. 그 다음에 그니까 바지를 입으면은 저는 엉덩이에 맞춰 입어 가지고 허리가 항상 남았거든요. 하체 비만이 심해서 그래서 하체 비만 콤플렉스가 제일 심했는데. 이제 주변에 제 2 순위가 이제 주변 지인들이 하니까 따라한 것도 큰 거 같아요. 그래서 미디어의 영향을 받았다기보다는 주변의 영향을 가장 크게 받은 것 같아요. 주변에 한 4-5 명이 (지방흡입수술을) 했거든요. (참여자 N)

예전에 살이 좀 있을 때는 가슴에도 살이 같이 있으니까 물론 뭐 좀 작긴 하지만 위험 부담을 안고 수술을 해야겠다, 이 정도까지는 생각을 안 해봤는데. 이제 살이 빠지고 나니까 진짜 너무, 아 정말 아예 없으니까 너무 내가 여자가 아닌 것 같고, 그런 생각이 드니까 좀 더 하고 싶다, 이런 생각을 하게 되더라고요. 제일 결정적인 건 아까, 다이어트 하다가 너무 가슴이 진짜 없으니까 약간 여자로서 자존감이 없다, 가 제일 컸던 것 같아요. 뭔가 가슴이 주는 약간 상징성, 이런 게 있잖아요. 그래서 유방암 수술 환자 분들이 암 수술하고 유방 없어지면 상실감 느끼는 것처럼. 그런 상실감, 비주얼이 내가 여자가 아닌 느낌. ...(중략)... 얼굴에 전체적으로 손 대는 수술보다 유방 수술이 상대적으로 위험성이 적다는 것도 어느 정도 알고는 있었는데, 뭐 '아 그렇게까지 해' 이러다가 너무 지금 (유방이) 없어지고 '나는 계속 이 몸무게가 나한테 만족스러운 몸무게인데 이 몸무게를 유지하면 난 평생 가슴이 없이 살겠구나', 그러니까 되게 슬프더라고요. 딱 여성스러운 느낌이 들고 싶었어요. (참여자 O)

2) 신체 부위의 변화에 대한 한계 자각

평소 운동만으로는 더 이상의 개선을 보이지 않거나 출산이나 모유 수유, 연령 증가 등의 생애사적 또는 불가항력적인 경험, 혹은 의술의 도움이 없이는 애초부터 변형이 불가능한 신체 부위 등에 기인하여 본인의 신체를 통제할 수 없다고 체감할 시, 체형 성형으로 이어지는 모습을 보

였다. 이는 앞서 미용 성형을 경험한 여성들을 인터뷰한 선행 문헌들에서, 이들에게 성형 전까지 신체 개선을 위한 온갖 종류 별 행동의 시도와 실천의 노력 뒤에야 성형을 감행하게 된다는 경로와도 상응한다.

첫 번째는 일단 제 콤플렉스가 팔뚝이었기 때문에 ***다른 부분들은 그래도 운동으로 해결이 된다고 생각하는데 이 부분은 사실 몇 년째 해결이 안 되는 콤플렉스여서 이거를 어떻게 해서든 해결하고 싶은 마음이 컸고****…. (참여자 D)*

저도 이제 출산하고 워낙 살이 안 빠지니까 20 대 때부터 고민이었던 허벅지를 이번 기회로, 살도 안 빠지니깐 이거를 함으로써 이제 허벅지에 좀 더 집중을 해서, 지방 흡입을 진행을 한 거죠. *(참여자 H)*

본인 불만족이 제일 크죠, 아무래도.. ***지방 흡입 같은 경우에도 (운동을) 해도 해도 안 빠지니까****, 아 어차피 다들 시술 수술하는데 우리나라는. 그러고 이제 본인 불만족이 그게 돼서 다 시술을 받게 된…(중략)... 사실은 제일, 그거에 대해서 크게 효과를 봤던 건 가슴 수술이에요.* ***그러니까 운동으로도 해결되지 않는 게 가슴이잖아요. 그 가슴 성형이 여자들이 했을 때 성형 만족도가 제일 큰 수술 중의 하난데 이거는 이제 운동으로도 해결되지 않기 때문에****, 사실 하고 나서 만족도가 굉장히 컸었고요. ...(하략)...(참여자 L)*

3) 외모를 중시하는 가치관

본래 외모를 중시하는 가치관 또한 체형 성형의 동기로 작용하기도 했는데, 어릴 적부터 성인이 된 이후에도 이어진 높은 외모 관심도와 외모에 대한 집중은 운동 등의 다른 체형관리행동의 실천과 더불어 체형 성형을 선택하게 하였다. 나아가 이들은 20대 중반에서 30대에 접어들거나 결혼한 뒤에도 지속적으로 외모를 관리하고 개선하는 데에서 자신감과 만족감을 느껴, 체형 성형을 자기 관리의 일환으로도 간주하고 있었다. 이는 최근 MZ세대를 중심으로 타인의 시선에 대한 의식보다도 스스로의 만족을 위해 실천한 성형 사실에 대한 공개를 꺼리기보다도, 원하는 모양과 크기로 이행되고 있는 유방확대술의 경향과도 상통한다.

*일단 아무래도 저는 계속 외모 꾸미고 저 자신을 관리하는 게 조금 힘들긴 하지만 그래도 되게 뿌듯해서 되게 엄청 좋아하고 있거든요. …(중략)… 스스로 이렇게 관리 잘하고 있다는 그런 모습을 보여주는 게 아무래도 …(중략)… 꾸준히 자기 관리하는 사람이니까 회사 일도 열심히 하는 그런 모습 임팩트도 있는 것 같아요. 그리고 부모님들도 저 관리하는 모습 보시면 자랑스러워하고 뿌듯해하고 이러니까 그런 목적이 있었던 것 같아요. **일단 제 스스로 외모 향상이 되면 다양한 그런 효과 시너지 다양하게 스스로 좋았던 것 같아요. 그래서 꾸준히 관리하려고 하고 그리고 그에 따라서 체형 성형도 한 목적이었던 것 같아요.** (참여자 E)*

*스스로의 몸 개선에 해당되는 것 같습니다. 거울 속 내 모습, 딱 거기에 해당됩니다. 미용 목적이 가장 큽니다. **개인에 대한 만족도, 제 자신에 대한 만족도에 대한 게 가장 큽니다.** (참여자 K)*

*뭐 직업적 이런 건 없고요. 그냥 제가 몸매를 개선하고 싶어서. 그런데 **심리적인 게 같이 따라오더라고요, 만족도가 올라가는. 모양 개선이 무선이고, 모양을 개선하니까 자신감도 좀 올라가고 그렇게 된 것 같아요.** (참여자 M)*

4) 직업적 필요성

직업 상 타인에게 외적으로 비춰 보이는 것이 중요할 경우, 체형 성형을 고려한 하나의 이유로 작용하기도 하였다. 이는 앞서 자영업이나 서비스직 등 대인을 요하는 직업 층에서 미용 성형을 통한 외관 개선 의향이 더 높았던 장미와 김주덕(2014)의 분석과도 일치한다. 아울러 미용 성형이 외모 상승보다도 향후 발생될 수도 있는 외모의 하락을 미연에 방지하고자 더 많이 실천된다는 선행 연구를 비추어 보았을 때, 특히 항상 불특정 다수의 타인 앞에 서서 일하는 직업이 요하는 적합한 외모의 기준을 암시하며, 그로부터 타인에게 외적으로 적절하게 보일지에 대한 주된 관심이 체형 성형으로도 이어지게 될 수 있음을 알 수 있다.

*저는 제 체형, 제 외모가 마음에 안 들어서 그 체형을 극복하고자 스스로 택했던 것 같아요. 외모 개선이. **아무래도 어떤 직장에서 외모가 다 중요한 건 아닌데 첫인상도 중요한 부분이 있었던 터라 그것도 아예 무시는 못했다고 생각을 해요. 제가 또 아이들 상대하는 직업이다 보니까, 외모가 좀 더 나은 게 좋으니까 좋구***

나. (참여자 B)

제가 이제 승무원 하려고 준비 중이었던 때라서 다리가 정말 중요하다고 생각을 했었어요. *이제 치마를 입으면 종아리 정도밖에 안 보이니까. 이제 상관은 없다. 그렇게 말씀을 하셨는데, 그냥 저 자체로도 다리가 두꺼운 게 너무 싫다, 그런 생각이었고. 꼭 지금의 직업이 아니더라도 다른 직업을 선택했을 때 그냥 무조건 일상에서 다리가 날씬했으면 좋겠다는 생각밖에 그때는 없어서 그래서 수술을 결심을 했었습니다. (참여자 I)*

저희 언니 같은 경우는 직업 선택이 (유방확대술의 계기로) 맞는 것 같아요. ***저희 언니가 강사고 인터넷 강의를 하려고 이제 고민을 하고 있었고, 여자 인터넷 강사는 어느 정도 외모가 예쁘면 수강생을 모으는 데 도움이 되는 게 어느 정도 사실이었고 그래서 저희 언닌 사실 (가슴이) 작지 않았거든요, 원래도. 원래도 빅(big)이어서 이미 한국 여자 평균치보다 컸는데, 근데 이제 좀 더 (가슴 크기를) 크게 해서 (시각적) 자극이, 옷을 좀 예쁘게 입고 하면 조금 더 수강생을 모으는 데 도움이 되지 않을까 해서 (유방확대술을) 했어요, 저희 언니는.*** *(참여자 O)*

2. 중재적 조건: 체형 성형에 대한 의식

중재적 조건은 중심 현상 이후 이에 대처하기 위해 나타나는 전략에 영향을 미치며, 중심 현상을 매개하거나 변화시키는 조건이다. 본 연구에서 체형 성형 경험자들이 지닌 성형에 대한 긍정적 지지 및 양가적 입장은 체형 성형 후 체형관리행동의 노력의 실천에 영향을 미치는 것으로 보였다. 본 연구에서 인터뷰한 대부분의 참여자들은 기존의 성형 외 체형관리행동을 꾸준히 진행해 온 이력을 바탕으로, 운동이나 식단 관리 등만으로는 해결하지 못한 문제점을 성형을 통해 극복한 뒤, 본인이 선택하여 만족한 결과를 얻게 된 성형을 긍정적으로 바라보면서도, 일부 신체적.재정적 장벽이나 불충분한 성형의 효과를 인식하게 될 경우 모두 성형 외 체형관리행동 습관에 대한 증대로 이어진 것으로 보였다.

1) 긍정적 지지

성형 전부터 체형 성형에 대해 긍정적으로 인식했다고 밝힌 참여자들의 경우, 성형 후에도 해당 입장을 유지하고 있었다. 이러한 경향은 오랜 운동 경력이나 외모를 중시하는 가치관, 사회문화적으로 이상적인 미적 기준에 대한 수용 및 직업 상 해당 기준에 부합하는 외모 유지의 필요성과 그것이 수반할 심리사회적 이점의 인식, 과거 운동이나 식이 노력만으로 10kg 이상 극단적으로 체중 증감을 겪은 경험, 혹은 성형을 고려하거나 이미 실천한 주변 인물들을 보유한 참여자들에게서 나타났다. 이는 성형에 대해 용기를 내어 결단하고 본인의 노동으로 얻은 수입을 투자하여 구입하는 행위로서, 일종의 노력으로 보는 관점과도 관련되었다. 또한 체형 성형에 대해 평소의 중장기적인 운동이나 식단 관리만으로는 원하는 모양의 신체 부위로의 궁극적인 변화가 어려워 이를 보완하고자 시행하는, 일종의 대안이자 단기적인 해결책으로 바라보는 견해와도 연관되었다. 아울러 성형 후 만족스러운 결과는 체형 성형에 착수하기 전의 부작용에 대한 일반적인 두려움을 상쇄시킨 데 이어, 성형에 대한 긍정적 입장이 보다 더 강화되는 양상을 보이기도 하였다.

(전후 성형에 대한 인식의 변화는) 아니요, 없습니다. ***원래부터 (유방확대술)하기 전에도 뭐 (체형 성형)한 사람들 보면 어우야 잘했다, 이거 하는 것도 용기고 이거 하는 것도 내 노력이고 돈을 땅 파서 하니 네가 벌어서 하지, 다 노력이다, 라고 생각했던 편이고 지금도 그렇기 때문에 달라진 점은 없습니다.*** *(참여자 K)*

원래도 성형을 그렇게 나쁘게 생각하지는 않았는데, 그렇게 바뀐 건 없어요. *사실 뭐 원래 부정적이지 않았지만, 지금도 만약에 누군가가 성형을 하고 싶다고 얘기를 하면 그냥 하라고 하는 주의거든요.* ***원래도 부정적이진 않았는데 (유방확대술과 지방흡입술을) 하고 나서 조금 더 긍정적으로 바뀌었다, 정도. 그렇게 생각보다 위험하지 않고, 괜찮다, 그런 건 있어요. 너무 진짜 마른 사람이 아니면 아예 운동도 하지 않는 사람이 성형으로 모든 걸 다 해결하려고 한다, 그러면은 중독의 이제 여지가 있기 때문에 그건 말리겠지만, 다 해봤는데 개선이 안되고 조금 이런 건 개선하고 싶다, 하면은 그건 성형을 해 가지고 해, 이렇게 좀 긍정***

적으로 좀 권유하는 스타일이예요. (참여자 L)

(성형) 전후는 계속 긍정적인 입장이구요. 체형 (성형) 전, 하기 전에도 그냥 계속 부러워하면서 하면 좋겠다, 긍정적이었고, 하고 나서는 더 긍정적으로 바뀐 것 같아요. 그리고 (지방흡입술 및 지방이식술을) 하기 전에는 조금 그래도 부작용이 있으면 어떨까, 무서움도 있었는데, 하고 나서 이제 일단 제가 부작용이 하나도 없이 잘 됐다 보니까, 좀 적극적으로 권유도 하게 된 것 같아요. (참여자 N)

저는 체형 성형에... 원래도 긍정적이었고 지금도 긍정적인 편인 게, 뭐 외모에서 느껴지는 자존감적인 문제도 있고 사회적 인식도 꽤 크잖아요. 물론 여자 같은 경우는, ...(중략)...얼굴이 보통이어도 살이 너무 쪄 있으면 되질 않으니, 이러면서 안 좋은 인식이 있고. 게을러 보이면서 뭔가 면접 같은 데도 악영향을 미치는 경우도 있고. 그래서, 저는 직업이 간호사거든요. 그러니까 간호사들 실제로 뽑을 때 뽑는 주체, 수간호사님이나 간호사님 이런 사람들, 실제로 살찐 사람을 안 뽑거든요....(중략)...*그래서 저는 그런... 그게 뭐 근데 의지로 잘 안 될 수도 있잖아요. 그런 살 빼는 과정이. 그래서 만약에 지방 흡입을 하든 그 위에 밴드 이런 거를 해서 식욕을 억제를 하든 뭔가 시술적인 거를 하는 게 나쁜가? 뭐 직업적으로도 필요한 경우도 있고, 뭐 연예인이나 스튜어디스 막 이런 사람들은 또 (외모가) 더 중요하고. 그걸(성형을) 했을 때 자존감 올라가고 생활할 때 활력을 느끼고.* 제 친구, 아까 그 가슴 성형했다는 그 친구는 어릴 때부터 콤플렉스여서 이제 했는데 (친구는) 외모도 예뻐요, 좋아요. 다 좋은데 정말 가슴이 작아서 고민인 친구였고, 하고 나서 여전히 만족도가 엄청 높거든요. ...(중략)... 그래서 *저는 이게 자존감에 미치는 영향이 더 긍정적이라고 생각해서 그냥 내 돈, 내 돈 주고 명품 가방 사듯이 이 보형물 사는 게 그렇게 나쁜가,* 약간 이렇게 생각하는 쪽인 것 같아요. (참여자 O)

성형 전에는 성형에 대해 부정적으로 생각했던 참여자들의 경우, 성형 자체를 감행하는 것에 대한 두려움과 미디어의 성형 광고에 대한 의구심, 또는 성형이라는 외모 수정 전략 자체에 대한 부정적인 입장을 취한 모습을 보였다. 그러나 성형 후 부작용 없이 만족스러운 결과를 얻은 뒤에는 기존의 잠재적 부작용에 대한 우려나 재정적 측면에서의 위험 부담 등의 부정적 인식이 소거되면서, 성형에 대해 긍정적으로 지지하는 입장으로 변모되기도 하였다. 이러한 긍정적인 인식은 성형을 개인의 재정

조건이나 성형에 대한 사회문화적으로 수용적인 태도 등 상황적 요건이 갖춰졌을 경우 해 볼만 한, 일종의 선택적인 행위로 바라보게 하였고 주변 지인들에게 본인이 받은 성형을 추천하는 행동을 야기하기도 하였다.

처음에는 일단 체형 성형 하면, 그 시술까지는 그전에 몇 번 그냥 주사 맞아보고 다른 거 해봤는데 그때까지는 약간 조금 두려운 게 컸었어요. 아무래도 수술 그게 진짜 얼굴 조그만한 시술도 아니고 주사 잠깐 맞아서 그냥 멀쩡한 상태에서 주사 맞아서 그냥 시술 그 이상의, 진짜 수면 마취나 진짜 이렇게 부분 마취나 이런 큰 수술을 하는 거니까 아무래도 두렵고. 그런 유튜브나 인스타 네이버에서 찾아본 걸로는 광고도 너무 많고 이게 진짜 이렇게 되는 게 맞나, 이런 약간 의심도 있었고 걱정도 있었는데. 그러니까 제가 이렇게 발품 팔아서 찾아보고 (지방흡입술을) 하다 보니까 진짜 이거는 누구나 원하는, 사람이고 그런 재정적인 여유도 있고 하면은 충분히 해볼 만한 것 같다. 부작용에 대해서도 당연히 알려진 바도 있지만 정말 부작용이 그렇게 크지는 않은 거고. 어떻게 보면 잘 그렇게 뭐지 먼저 상담해보면서 그런 부작용에 대한 걱정은 많이 또 덜었고. 그러면서 또 수술하고 나니까 또 훨씬 효과도 정말 좋으니까. 저는 이렇게 고민하고 있는 분들 주변 지인한테도 다 얘기했거든요. 팔 수술을 했다고 하니까 지인들도 괜찮다고 그러고 또 추천도 해주고, 너무 겁 먹지 말라고. 진짜 잘 알아보고 하면 정말 괜찮은 것 같다고, 자기 만족도 주고. (참여자 E)

저는 일단 (체형 성형에 대한) 인식이 좀 많이 바뀌었는데요. 예전에는 성형을 제가 정말 안 하려고 했거든요. 그런 거는 좀 너무, 약간 성형 괴물에 대한 인식이 너무 커서, 뭔가 성형을 좋은 쪽으로만 바라보기는 힘들더라고요. 뭔가 내가 아닌 다른 무언가가 된 느낌이라서. 근데 성형을 하고 나니까 솔직히 위험이나 이런 것도 제가 생각했던 것보다는 없는 편이고 위험성이나 이런 것도 없는 편이고, 그 다음에 이런 걸 왜 하냐 약간 이런 생각이었었는데, 이로 인해서 제가 얻는 이점이나 장점, 자신감이 너무 크다 보니까. 충분히 투자할 가치가 있다고 생각이 들더라고요. (참여자 D)

예전에는 솔직히 좀 수술이라는 게 무섭잖아요. 그 무서웠는데 저도 용기를 내서 수술을 받았던 거고. 워낙 저의 주된 (성형의) 목적(출산 후 자존감 회복)이 컸기 때문에. 근데 이제 (지방흡입술을) 하고 나니깐 그래도 할 만하다, 근데 또 막상 하라 그러면은 좀 신중히 좀 생각을 하긴 하겠지만, 그래도 만약에 저한테 뭐 상황이, 주어진 뭐 여러 가지 조건들이 된다면은 또 다른 것도 하고 싶은 저

의 그런, 저는 계속 미적인 그런 거가 좀 더 욕구가 더 점점 올라가더라고요. 사회 분위기도 그렇고. 사회 분위기도 좀 예쁜 사람 좀 그런 분위기이다 보니까 그렇게 되는 거 같더라고요. 하고 나서 플러스 된 게 더 많았기 때문에. (참여자 H)

2) 양가적 태도

참여자들은 또한 성형에 대한 양가적인 태도를 드러내었다. 성형 전에는 비슷한 성형을 실천한 후 생각보다 안전하며 만족스러운 효과를 보인 주변 또는 미디어 인물에 대해 지지하면서, 성형 후 개선될 외관에 대한 기대감을 나타내었다. 성형 후에는 운동이나 식단 관리 노력만으로는 해결이 어려웠던, 외모 고민이 해결된 뒤 이어진 심리사회적 혜택과 이점은 긍정적인 측면으로 인식하는 반면, 성형이 안고 있는 부작용의 위험성이나 성형 직후 일정 기간 동안 야기되는 일상 생활에서의 불편함과 사후 지속적인 관리의 필요성의 인식 및 성형 비용에 대한 감내는 성형에 대한 부정적인 측면으로 간주하고 있었다. 아울러 성형 후 긍정적 효과만을 기대한 체 주변의 압박에 휩쓸려 충동적 또는 수동적으로 성형을 실천할 위험성에 대한 경계심도 드러내었다.

(지방흡입술 전에는 막연한, 불안한 두려움보다도 해도 괜찮겠다는 긍정적인 기대가) 더 컸어요. 그런 긍정적인 거를(결과를 보여주는 콘텐츠를) 제가 찾아봐서 그럴 수도 있어요. 긍정적인 거를 계속 찾아보고 친구도 계속 긍정적인 얘기를 해주니까. (성형)하고 나서는 좋았고요 엄청 긍정적인 게 많았고, 또 친구들이 걱정하면은 추천을 해 주는 경우도 있었는데, 어쨌거나 항상 얘기하는 건 (성형 후 시간이) 좀 지나고서는 내 관리도 중요하니까 지금은 약간 긍정, 부정 반반의 느낌이예요. (참여자 B)

(체형 성형에 대한) 긍정은 일단 정말 고질적이었던 저의 굵은 종아리의 근육을 수축을 한번에 시켜주는, 정말 이거는 기적이다, 그거를 느꼈고. 부정적인 거는 또 그렇게 (운동할 때 종아리 부위로) 힘이 조달되지 않는 거랑 그리고 멍, 씻은 후에 멍이 한 3주가량 계속 있어서 여름에도 긴 바지를 계속 입었어야 됐고. 그러니까 미리 (보톡스를) 맞았어야 되는 그런 거 있었고요. ***그 다음에 일단 또 비용이, 그렇게 또 저렴하진 않잖아요.*** *그래도 양쪽 맞으려면 제 기억에 한 10에*

서 20만 원 했던 거 같아요. 최소한. 그리고 국산이랑 또 수입이 또 달라가지고 수입은 더 비싸고, ***그렇게 비용적인 거는 좀 부정적이긴 하지만 긍정은 일단 (시술 후) 탁월한 (외관 개선의) 효과, 그게 있었습니다.*** *(참여자 G)*

일단 이제 수술을 받고 나니까 그 부위의 지방이 정말 없어지긴 했더라고요. ***제가 정말 고민되었던 부위가 딱 지방을 아예 진짜 수술로 빼니까 확 사라져서, 정말 육안으로 보기에도 많이 날씬해졌다는 생각이 들어서 너무 좋았습니다. 특히나 제가 이제 다리 살을 빼려고 이것저것 운동이나 다이어트를 정말 안 해본 게 없었는데 수술로 이렇게 확연한 개선이 된다는 게 가장 장점이라고 생각했고요. 이제 단점이라고 한다면, 회복 기간이 그래도 다른 시술에 비해서 조금 걸린다는 점, 그리고 흉터 관리를 좀 잘해줘야 한다는 게 나름의 단점이라고 생각합니다.*** *(전후 체형 성형에 대한 인식은) 그냥 똑같습니다. 필요한 사람은 하셔도 좋은 수술이라고 생각하구요. 꼭 그렇지 않다 하는데* ***주변에서의 반강제적인 그런 압박으로 하시기에는 조금 위험한 수술이 아닌가, 생각하고 있습니다.*** *(참여자 I*

체형 성형 직전까지 두려움과 갈등 끝에 성형을 감행한 이후 결과에 만족하게 된 참여자의 경우, 성형 전 기나긴 고민과 숙고를 거쳐 본인의 확고한 의지와 결심을 기반으로 성형한 뒤, 현재는 나타나지 않고 있지만 향후 적게나마 안고 있는 부작용도 감수하겠다던 성형 전의 굳은 마음 가짐을 견지하며 본인의 성형 실천에 대한 신념을 드러내고 있었다.

수술 날짜를 잡고 오니까는 조금 걱정은 됐어요. 내가 너무 내 몸한테, 이게 아무래도 안전하다고는 해도 이물질이 들어오는 거잖아요, 보형물이. 이물질을 넣는 게 내 몸을 스스로 혹사시키는게 아닌가, 너무 남 눈에 의식해서 아닌가, 라고 생각을 했는데. 이왕 한번 살 거 그냥 내가 영원히 콤플렉스를 가지고 살 바에 그냥 나중에 재수술을 하더라도 좀 자신 있게 살아보자, 이렇게 생각했어요. (유방확대술) 전에는 엄청, 전에 결정을 하기 전까지 엄청 고민을 많이 했어요. 이게 부작용이 없을 건 아니니까, 이걸 내가 다 감내하면서까지도 해야 되겠다고 생각을 되게 많이 했거든요. *그래서 이거를 뭐 수술하고 나서 부작용 생기면 어떡하지, 이렇게 고민되는 거는 아니고,* ***수술하기 전부터 부작용에 대한 그런 걸 엄청 너무 고민을 했기 때문에, 수술을 했다고 해서 그 이후에 막, 감정이 변화되고 그런 건 없어요. 제가 수술하기 전에 모든 걸 결정을, 단념을 다 해 버려가지고. 언젠가는 부작용이 나타날 거라고 생각을 해요. 아직은 없는 거지만 언젠가는 나타낼 거 나타날 거고. 그걸 내가 다 이제 염두를 해두고 수술을 한 거니***

까 후회는 하지 말자, 이렇게 생각을 해요. (참여자 M)

일부 참여자의 경우 성형 전 긍정적인 기대감과 함께 성형 후 실질적인 결과에 대해서도 만족은 하되, 현재는 성형 자체에 대해서는 부정적인 입장으로 변화된 모습을 보였다. 이는 20대 때 성형 경험 후 30대로 연령 증가 및 외모보다도 건강을 중시하게 된, 신체에 대한 가치관의 변화와 함께 더 이상 성형을 실천하지 않고 있으며, 현재 본인의 있는 그대로의 모습에 대한 신체 존중감을 드러낸 참여자에게서 나타났다.

> *(지방분해주사시술을) 받을 때는 좀 기대감이 좀 컸었던 것 같아요. 이걸 받고 나서 내가 카페 후기나 블로그에서 봤던 거나 아니면 병원에서 비포-애프터 사진을 봤을 때 그런 모습처럼 나도 그렇게 변할 수 있을까, 약간 이런 기대감이 좀 많았었던 것 같아요.* 이제는 (시술을) 받지 않고 있거든요. *현재는 저는 좀 부정적인 것 같아요 체형 성형에 대해서는. 그전에는 20대 중반부터 이제 주기적으로 몇 번씩 받아보면서 이제 혼자 느낀 거죠. 별 의미도 없고 내 몸에 어떤 성분인지도 잘 모르겠고 또 아무리 안정적인 성분이라고 해도 몸에 들어왔을 때 이제 사람마다 반응하는 게 다를 텐데 나한테 더 안 좋게 계속 쌓이고 있을 수도 있는 거고. 그리고 이제는 약간 좀 그 가치관도 좀 바뀐 것 같아요. 그냥 내가 나를 있는 그대로 사랑을 해야지, 내가 그걸 계속 받으면서 무슨 의미가 있나 약간 이런 생각이 들면서 약간 저는 제가 받는 거에 대해서는 부정적인 것 같아요.* 다른 사람들은 잘 모르겠지만. (참여자 C)

성형 후 시간이 지남에 따라 효과가 감소하거나, 시술의 종류 상 눈에 띄게 가시적인 효과를 보지 못했다고 자가 평가할 경우, 변화에 대한 기대감을 갖고 실천했던 성형 자체에 대한 의구심과 더불어 미디어가 유포하는 과대 광고에 대한 의심을 증폭시키기도 하였으나, 여전히 향후 시술에 대한 욕구는 유지하고 있었다.

> *(시술 직전 든 생각은) 일단 뭐 두 가지 생각이었는데. 뭐 제가 결정을 했으니까. 부작용 없이 잘 진행됐으면 좋겠다라는 생각이었고. 그 다음에 좀 남들이 말하는 것처럼,* **그니까 소위 인터넷에 광고 나오는 것처럼 엄청 드라마틱하게 변했으면 좋겠다라는 이 두 가지 감정이 들었어요. (보톡스 시술) 전후의 변화가 크게**

있었던 건 아닌데, 이게 사실 1회만 해 가지고는 효과를 드라마틱하게 보기는 힘들고. 그리고 우리가 광고, 인터넷에 있는 정보들은 광고가 상당히 많구나 라는 거를 일단 느끼면서, 조금 해보고 싶은 욕구는 있지만 이 시술 자체에 대해서는 조금 의문이 들긴 해요. 아무래도 뭐 일반 보톡스 같은 거는 비용이 크게 비싸지 않으니까. 그만큼 효과가 없는 건가, 라는 좀 의문점은 있어요. (참여자 F)

3. 맥락적 조건: 체형 성형에 미친 사회문화적 영향

맥락적 조건은 현상에 영향을 미치는 구조적 조건이나 거시적 상황을 의미한다. 문헌 고찰을 통해 사회문화적으로 이상적인 미적 기준을 인지한 뒤 이를 보다 더 많이 내면화하고 압력을 받을 경우, 더 많은 외모관리행동을 유발시킴을 알 수 있었다. 이러한 사회문화적 영향력은 특히 젊은 여성들에게 더 강한 경향이 있었고, 특히 체형관리행동 중, 자기효능감이나 신체 존중감 등의 다른 심리적 변인 또한 중요하게 발휘되었던 운동이나 식단 관리보다도, 체형 성형에 대한 보다 더 큰 영향력을 발휘한다고도 밝혀져 왔다. 본 연구에서 인터뷰한 20-30대 여성들 또한 특정 신체 부위 불만족이나 외모 개선의 필요성 인지 등 본인 스스로의 심리적 동기에서 체형 성형을 한 한편으로, 부정적인 외모 평가 경험이나 성형 이력을 보유한 주변 인물 등의 타인의 영향을 언급하고 있었다. 또한 미디어에서 유포되는 사회문화적으로 이상적인 미적 기준을 매우 잘 인식하고 있었고, 이를 본인의 기준으로 삼는 내면화로 이어졌으며 그로부터 외모 개선이나 체중 감량 압박을 받고 있어, 체형 성형을 비롯하여 성형 전후의 체형관리행동의 실천에도 광범위한 영향을 미치고 있었다.

1) 타인과 미디어의 영향

(1) 타인으로부터의 부정적인 외모 평가 경험

참여자들은 타인으로부터의 외모에 대한 부정적인 평가의 경험을 가지고 있어, 미용 성형을 이끈 하나의 외부적인 요인으로 이를 지적해 온

선행 문헌들과도 상응하였다. 또한 현재 본인의 몸보다도 이상적인 체형을 가진 주변 또는 미디어 인물에 대한 인지는 실제-이상 체중 또는 체형 불일치를 해소하고자 성형으로 이어지게 하는 동인으로 작동하였다.

주위로부터의 외모 지적이나 외모 개선 권유 내지 압력은 체형 성형을 실천하게끔 하는 하나의 간접적인 동인으로 작용하였다. 특히 여러 연구에서 밝혀진 바 있는 가족이나 친구 등의 가까운 인물은 물론, 공적 관계인 직장 내 인물들조차 부하 또는 동료 직원인 참여자들의 외모 평가를 서슴지 않았고 이에 평소 신체 이미지 원자가가 낮아 본인의 외모에 별다르게 큰 신경을 쓰지 않고 있다고 밝힌 한 참여자에게도 부정적인 외모 도식을 새롭게 생성하게 하여, 체형 성형으로 이끄는 데 이르렀다.

> ***저희 부모님께서 제 전 몸매랑 비교를 하면서 요즘 살이 너무 찐 것 같다거나 아니면 좀 운동을 해야 될 것 같다는, 좀 그런 살이 쪘을 때 약간 푸시나 압박이 있긴 했어요. (부모님 두 분 중) 아빠요.*** *(참여자 D)*

> ***저는 어렸을 때부터 매번 그런 얘기를 들어왔었던 거 같아요. 막 부모님은 물론이고, 친척 집에 갈 때도 다이어트를 꼭 하고 갔던 기억이 나요. 왜냐면, 제 몸을 가지고 살이 쪘다, 아니면은 정말 구체적으로는 다리가 너무 두껍다, 아니면은 뭐 엉덩이가 너무 크다, 이런 말도 했었고*** *(중략)* ***아버지 직장 동료 분이 저를 보고 '얘기였을 때는 그렇게 살이 찌지 않아서 예뻤었는데 지금은 살이 찌니까 굉장히 안 예뻐진 것 같다', 이런 얘기를 하셨다고 하더라고요.*** *그만큼 저를 두고 이게 제 살에 대해서 특히나 제 외모 아니면 체형에 대해서 이렇게 상관을 하셨던 분들이 굉장히 많았어요. 제 과거의 경험을 떠올리면 그래서 저도 덩달아서 그런 시선들에 좀 많이 집착하게 된 게 아닌가 싶습니다. (참여자 I)*

> *어릴 때는 조금 있었는데요. 이제* ***조부모님이나 친척분들이 그냥 설날이나 뭐 추석에 우스갯소리로 너는 왜 이렇게 통통하니, 아니면은 뭐 너는 좀 밤에 많이 먹니, 이런 식으로 얘기를 해서. 이게 이제 어린 마음에 상처가 돼가지고, 원래 나도 좀 마르고 싶다는 강박이 있었는데, 그게 좀 가중이 된 거 같았고요.*** *그때는 또 이제 청소년기잖아요. 그러니까 내 자아가 생기기도 전에 그런 스트레스나 압력이 있었어요. 가족으로부터. 나이가 들고 나서는 타인으로부터 뭔가 압박을 받은 적은 없죠. 이제 24, 25 되면은 진짜로 성인으로서의 성격이, 인성, 자아가 생기기 시작하잖아요. 뒤로부터는 본인의 초이스가 더 영향 미쳤어요. (참여자 L)*

대학교 1-2학년 때 그때 60kg 다다랐을 때? 근데 그냥, 제가 무심코 '저 허벅지 살이 너무 많이 쪄서 허벅지 운동했어요', 그랬더니 어떤 남자 선배가 '어? 안 해도 될 것 같은데' 이랬어요. 그러니까 그 선배의 의도는 허벅지 운동을 하면 더 두꺼워질 텐데 그만 두꺼워져야 되지 않을까, 이런 의도로 말을 한 거였거든요. 그 말이 지금 10년이 넘었는데도 생각나는 거 보면, 그게 되게 충격 받았었나봐요. 의도를 그렇게 말한 건 아닌데 딱 그런 맥락이라는 게 있잖아요. 그 맥락이 딱 그거였거든요. 좀 그런 거 *되게 상처 많이 받았던 것 같아요.* (참여자 O)

제일 결정적이었던 거는 주변에서 제 몸에 대해서 하는 평가. 평가를 듣고 나서 이제 평소에 신경 쓰지 않았었는데 이제 샤워하거나 그럴 때 보면서 이제 얘기 들었던 게 계속 상기가 되는 거예요. '내가 진짜 그런가? 안 예쁜가?' 그러면서 점점 약간 그걸로 시작되니까, 이제 방송에서 나오는 미디어에도 별로 관심이 없었다가 '저렇게 하면 나도 날씬해질 수 있을까?' 약간 이걸로 좀 발전을 하면서 시작을 했던 것 같아요. *그러니까 제일 시작점은 이제 주변 분들의 나의 외모에 대한 평가로 시작을 했었던 것 같아요.* (참여자 C)

이밖에도 배우자나 낭만적 파트너 등 이성 관계에서의 애착 또한 참여자들의 성형 경험과 관련이 있는 것으로 보였다. 즉 참여자들에게 운동이나 체중 감량 등, 행동 개선을 유도하는 중요한 타인들의 발언은 때로는 긍정적인 격려나 객관적인 조언으로 다가오기도 했지만, 결과적으로 운동과 더불어 추가적으로 체형 성형을 실천하였다는 점에서 미루어 보았을 때 성형을 통한 외모 수정 전략을 추구하게끔 하는 압력으로도 작용했을 가능성을 시사한다. 이는 미용 성형 경험자들의 경우 가부장제에서 규정한 미적 규준 또는 은밀한 성 차별적 신념을 지지하는 성향이 더 높고, 친밀한 이성이나 동성으로부터의 시선보다도 여성 본인의 자체적인 내면화된 응시가 그의 신체적 경험에 있어서 가장 중요하게 발휘된다는 선행 연구와 더불어, 여성이 성적으로 매력적으로 비춰지는 데 일조하는 특정 신체 부위나 체중 자체가 중요하게 고려된다는 신체 존중감(Franzoi & Shields, 1984)의 개념과도 상통한다고 볼 수 있다.

배우자한테, 이제 그런 부분을 많이 피드백을 받는데. 옷 같은 거 입으면은, 오

히려 그 부분, 저는 하체가 조금 콤플렉스니까 그 부분이 너무 드러나는 옷을 입으면 더 통통해 보이니까. 좀 가려요, 가리는 게 낫다 그런 식으로 배우자한테 가장 피드백을 많이 받고 *그 외의 분들은 별로 피드백이 없어요. 배우자가 가장 피드백을 많이 쳐요 서로서로. (참여자 G)*

저희 남편이 예전에 헬스 트레이너 했어가지고, 그래서 되게 잘 알아요. 그래서 없지 않아 영향을… *근데 이제 출산하면 여자는 몸이 망가지니까, 그래서 그거에 대한 우울감도 아니까 이렇게 운동을 하면서 좀 자기 만족도 하고,* ***(남편이) 너무 또 (출산 후 악화된 몸에 대해) 의기소침하지 말라고 계속 푸쉬를 좀 하죠. (격려와 압력을) 둘 다 주죠.*** *(참여자 H)*

남자친구한테 들어봤어요, 이성한테. 마르긴 했는데 볼륨이 없다, 이런 걸 들어보긴 했어요.*…(중략)…미디어 통해서 평소에 혼자 이렇게 (수술을) 하고 싶었는데,* ***이성 친구가 이렇게, 좀 더 볼륨이 있었으면 좋겠다, 하는 직접적인 말이 수술을 결정하게 된 큰 계기예요. 원래도 좀 미디어에 대한 영향이 있었는데, 직접적으로 (말을) 들었어요.*** *(이성 친구가 수술에 대한) 권유는 안 했어요. 권유는 하지 않았고. 워낙 제가 혼자 마음에 이제 있던…그런 것들이니까, 어, 좀만 (가슴이) 있었으면 좋겠다, 함과 동시에 이렇게 결단을 내린 것 같습니다. (참여자 M)*

(2) 성형 경험이 있는 주변 인물의 영향

같은 종류의 체형 성형을 이미 실천한 뒤 효과적인 외모 개선의 결과를 가져 온 가까운 지인이나 미디어 인물의 존재는 성형을 통한 외모 향상 전략을 보다 더 긍정적으로 수용 및 지지하게 하면서, 성형에 대한 개인의 결정을 보다 더 확고하게 하는 것으로 보였다. 이로부터 미용 성형 경험자들의 경우 성형 이력이 있는 가까운 친구나 가족 등이 더 많은 경향과 더불어 성형에 대한 가족의 승인과 지지가 보다 성형을 일상적으로 간주하고 이를 실천하게 되었던 현황을 드러낸 선행 문헌들이 다시금 확인되는 바이다.

제 친구가 영향이 되게 크거든요. *저랑 친구랑 체형이 거의 비슷해가지고, 그런데 제 친구가 먼저 지흡(지방흡입)을 받아가지고 효과를 좋게 본 거예요. 그래서 저도 그냥 그러면 나도 그래서 친구 영향도 커요.* ***주변 의사, 병원 의사 분도 저***

한테 권유를 하셨지만 아무래도 친구가, 누가 한 게 저는 제일 컸던 것 같아요. *(참여자 B)*

제 주변에 원체 지흡(지방흡입)한 애들이 많아가지고요. 제가 지방 흡입 막차 탄 케이스거든요. 그래서 성형하기 전엔 그냥 걔네들을 부러워했었고, 성형하고 나서는 안 한 애들한테 권유하고 정도인 것 같아요. *성형에 대해서 긍정적이 됐다, 부정적이다, 이거는 항상 긍정적으로 동의를 한 것 같아요. (지방흡입수술한 친구들과의 체지방, 다이어트, 신체 부위 만족도, 신체 평가와 성형 권유 등 대화도) 매우 스스럼없이 합니다. (참여자 N)*

이거를 제가 직접적으로 선택하게 된 거는 그러니까 지인들의 영향이었던 거 같아요. *제일 뭐 이렇게 늘 동기 부여가 되는 게, 같이 하자고 이야기해 주는 지인들보다 더 우선되는 거는* ***사실, 그런 체형을 가진 친구들을 보면서, 아 나도 저렇게 되고 싶다, 이게 먼저 우선시되고나서 지인들이, 다른 지인들이 이제 주변에서 어, 그거를 직접 해봤는데 괜찮더라 한번 해봐라 이렇게 하면 이제 실천하게 되는 동기가 되는 것 같아요.*** *(참여자 F)*

또한 동시대 한국 사회에 포진된 외모지상주의와 성형에 대한 대중적인 인지도에 따른 일상적인 미용 성형 실천에 대한 인식이 있었는데, 이는 현재 '나노 사회'로 치달으며 우리 사회가 점차 개인화되는 추세일지라도(김난도 외, 2022), 외모 개선과 상승 욕구는 대중에게 공통적일 것이며 그로부터 기인한 미용 성형은 보다 일상적인 외모관리행동의 일종으로도 간주되고 수용되고 있을 가능성을 보여주었다.

(성형의 동기는) 복합적이예요. 외모 향상과 개선이랑 외모 불안 또는 심리 개선이 복합인 것 같아요. 그니까 불안하기도 했고 ***우리나라는 아무래도 외모 지향주의가 맞기는 하죠 솔직히 말해서. 그니까 아무래도 여자로서의 그, 이것(외모)도 경쟁이다 보니까, 다른 애들도 하는데 나도 좀 해서 개선이 되지 않을까? 그런 불안도 있었어요.*** *사실 주목적은 당연히 내가 나아지고 싶다는 개선의 목적이었지만 두 번째는 불안을 해소하기 위한 것도 있어요.…(중략)…제가 처음 했던 게 지방 흡입이었는데, 그게 19 살 때였어요.* ***우리나라는 아직 문화적으로 성형에 대해서 좀 다른 나라에 비해서 오픈이 되어 있잖아요. 왜냐하면, 성형 강국이다보니.*** *그래서 저도 이제 수능을 치고 나서 부모님이 이 약속을 하셨어요. 수능을 잘 치면 아니면 시험을 잘 치면 그걸*

해주겠다, 그래서 너무 어릴 때부터 다이어트에 대한 강박이 있던 걸 아시니까 고등학교 3 학년 딱 졸업을 하고 지방 흡입을 시켜주셨죠. 그때가 이제 열아홉, 처음 했었고요. (참여자 L)

(3) 미디어의 영향

모든 참여자들은 외모나 성형 관련 콘텐츠에 대한 노출 경험이 있었고, 체형 성형에 앞서서는 관련된 미디어 콘텐츠를 보다 적극적으로 탐색하고 취합하는 모습을 보여, 미용 성형 경험자들의 경우 외모 관련 미디어 노출 경험이 보다 더 많은 경향을 보이거나, 미디어와의 접촉 및 사용 빈도가 외모 중점적 자아 가치의 계속적인 추구와 성형을 통한 외모 개선 욕구를 불러일으킨다고 밝힌 여러 선행 문헌들과 상응하였다.

***(미디어로부터 외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박을) 엄청 느껴요.** 그래서 **저는 유튜브 같은 것도 엄청 찾아보고 식단 관리나 성형 정보 이런 것도 많이 찾아보는 편이고요. 그리고 이제 그런 거 찾아보다 보니까 연관 영상에서도 엄청 많이 뜨거든요. 그래서 많이 관심 있죠. 그런 데서 많이 영향을 받아요. 대부분 유튜버, 아무래도 그런 유튜버들한테 제일 많이 받고요, 그러면서 이제 관련, 관련 하다 보면 이제 의사 분들도 찾아보고.** (참여자 B)*

***일단 제 스스로 (수술을) 먼저 좀 하고 싶었고 그래서 이제 알아보다 보니까, 네이버에서 블로그 카페 후기 찾아보거나 아니면 유튜브에서 수술.시술 전후 후기 그리고 댓글로 또 병원 추천 받고 이런 거나 또 인스타에서 날씬한 분들, 그리고 tv 이런 데 나오는 또 날씬한 연예인들 그 분들이 아무래도 영향을 줬고,** 그런 매체들을 통해서 영향을 받다 보니까, 저 스스로 그렇게 또 '이거 진짜 해봐야겠다, 나를 내가 만족할 수 있게 나를 위해서 이렇게 한번 해 보고 싶다' 그래서 나 자신 스스로 아무래도 그걸 생각했던 게 제 (수술의) 동기가 되지 않았나 싶어요. **대중 매체, 이런 영향을 받으면서 제가 자각하고 생각한 게 아무래도 가장 큰 (수술의) 동기였던 것 같아요.** (참여자 E)*

실제 체형 성형 후기 영상 콘텐츠를 제작하고 공유한 유튜브 크리에이터의 개선된 외관에 대한 인지와 더불어 개인 블로거의 생생한 성형 후

기는 체형 성형을 보다 확고히 결심하고 실행하게끔 이끈 것으로도 보였다. 즉 성형을 이미 실천한 인물로부터 친근함과 안도감을 느낀 뒤, 성형에 대한 심리적.재정적 장벽을 극복하면서 본인이 원하는 대로 아름답게 변화되기를 바라는 큰 기대감은 실제 체형 성형을 이끌었다. 이는 참여자들의 체형 성형에 대한 정보습득경로가 대부분 인터넷 후기를 포함하여 최근 국내에서 성형 관련 모바일 어플리케이션에서의 사용자가 직접 작성한 이미지와 글로 구성된 생생한 성형 정보 및 후기를 공유하는 것이 활성화 중인 현황과도 상통한다.

(체형 성형에 미친 미디어의 영향은) 있어요. 그러니까 주변의 권유도 있었는데 ***아무래도 제가 자주 보던 유튜버도, 이게 참 고민인데 그걸로 효과를 봤다고 하니까 괜찮나, 또 이런 경우도 있어서 그런 것도 많이 작용을 했던 것 같아요. 주변에, 저 혼자 느끼는 것보다는 그런 게 더 많이 다가왔던 것 같아요.*** *(참여자 B)*

요즘은 진짜 인스타나 유튜브 이런 쪽으로 많이 보게 되더라고요. 아무래도 그 쪽 지금 시장이 많이 활발하고 많이 지금 정보도 많이 올라오고 하니까 유튜브에서도 많이 처음에 수술 받기 전에 찾아봤어요. ***그런 시술 전후 그렇게 모습 보여주면서 수술 받으면 진짜 뭔가 확실하게 시각적으로 이게 느껴지니까 유튜브에서도 많이 영향을 받았고 인스타에서도 나름 영향을 받았는데 이런 수술이 조금 더 임팩트 있게 느껴졌던 거는 아무래도 유튜브들 그런 자기들 시술이나 수술 받았던 거 그런 부분도 엄청 저한테 영향을 많이 줬고 저도 그걸 통해서 많이 알아봤고 도움도 됐던 것 같아요.*** *(참여자 E)*

한편 성형 후 미디어의 외모, 몸, 성형 관련 콘텐츠에 대한 반응이나 관점 면에서는, 보다 정적으로 강화된 변화의 경향성을 보였다. 참여자들에게 성형 경험은 본인이 그러한 미적 기준에 근접하거나 충족되었거나 혹은 그것에 보다 더 도달할 수 있다고 느끼게 하였다. 즉 미디어 콘텐츠에 대한 계속적인 노출은 성형 후 추가적으로 지속적인 외모 유지 및 관리의 필요성을 느끼게 하면서, 결과적으로는 성형 전 외모 개선 의지나 압력을 느끼게 했던 미디어의 영향력은 기존의 비교적 높은 수준을 일관되게 유지하거나, 오히려 더욱 심화된 것으로도 보였다. 일부 참여

자의 경우 잘 관리된 몸이 비춰지는 미디어 인물을 계속적으로 주시하면서, 그것이 운동이나 식이보다도 성형의 효과가 아닌지 의구심을 들게끔 하여 성형 결과에 대한 높은 만족도를 반증하기도 하였다.

이게 그 당시에는 (성형 직후에는) 되게 좋았는데 아까도 말씀드렸다시피 관리하고 지속하는 거는 이제 제가 또 앞으로 해야 될 나갈 일인데 이제 그런 거를 많이 이제 말을 해주지만 또 직접 겪어보지 않으면 모르더라고요. 그래서 ***더 열심히 저 스스로 해야겠다. 이런 마음, 그래서 그거(미디어의 외모 콘텐츠) 보면서 저도 (성형을) 해봤으니까 흔들리기는 하는데, 또 이거(성형을) 해도 내가 또 (관리를) 열심히 해야 되는데 이런 마음이 조금 달라진 거.*** *그때는 이것만(성형만) 하면은 해결될 거라는 생각이 있었는데, 지금은 그걸(성형을) 해도 내가 또 (관리를) 열심히 해야 되는데, 이런 생각이예요. (참여자 B)*

그때는 (수술 전에는) 저는 (미디어 인물은) 진짜 어떻게 저렇게 말랐지 미쳤다, 이러면서 막 그랬는데. 이제 ***수술을 하고 하니까 그들도 되게 부러워요. 진짜 어떻게 저렇게 마르지 부럽다. 나도 저렇게 되고 싶다. 그러니까 이게 좀 더 (살을) 빼놓으니까 어떻게 보면 아예 그전에는 접근할 수조차 없었던 것 같은데, 이제는 조금은 그래도 그냥, 너무 아이돌이 기준은 아니더라도, 그냥 좀 예뻐 보이는 연예인들 몸매, 그렇게 조금 따라가 볼 수도 있겠다 싶으니까, 더 (미디어 인물과 같은 이상적인 몸을) 원하게 되고 더 선망하게 되는 것 같아요.*** *(참여자 E)*

예전에는 (수술 전에는) 일단, 그렇게 열심히 운동을 하셔서 그런 예쁜 몸매를 가꾸신 분들을 보면 되게 부럽고 나는 저렇게는 힘들겠지, 라는 약간 다른 세계 같은 이야기였는데. 근데 저는 일단 금융 다이어트지만 그런 다이어트를(지방흡입술을) 해보니까 나도 어느 정도 경제적 여유만 있으면 저런 몸매를 쉽게 접근할 수 있겠다라는 생각이 들었어요. *(참여자 D)*

제가 이제 뭐 엄청난 시술을 한 건 아니지만, ***(보톡스 시술을) 해보고 나니까 이제 그 미디어에서 이렇게 얘기하는 부분들 그러니까 뭐 예를 들면, 이 시술과 관련된 어떤 내용이 나왔거나 이런 거를 보면은 예전보다는 관심이 좀 더 가고. 저의 개인적인 감정은, 그러니까 저거를 한번 해보고 싶다라는 이렇게 욕구는 되게 강해진 것 같아요.*** *근데 늘 인제 하다 보면, 또 부작용이나 또 저의 그런 개인적인 상황들 일종의 시간이나 아니면 제가 사는 곳이 지방이다 보니까, 물리적 거리나 이런 부분들로 인해서 제가 실천은 좀 잘 못했지만, 이* ***시술을 받고 나니까는 해보고 싶다라는 그런 욕구들은 조금 생긴 것 같아요. 더 강하게. (같은 혹***

은 다른 부위 재시술 의향에 대해서는) 제 일상생활에 크게 지장을 안 주는 선에서는 고려해 볼 수 있을 것 같아요. *(참여자 F)*

몸을 보는 시각이 조금 달라졌어요. 옛날에는, 수술하기 전에는 가슴을 위주로 봤다면 이제 엉덩이나 허벅지나 종아리 이런 위주로 보게 된 거 같아요. 막 수술을 해야겠다, 이런 생각은 없고요. 진짜 운동을 해서 저런 엉덩이를 만들어야겠다, 힙업이 많이 되고, 애플 힙 같은 동그란 힙을 만들고 싶다, 이렇게 이어지는 것 같아요. (참여자 M)

(미디어의 외모, 몸 콘텐츠를) 보면은 저 사람도 지방 흡입해서 만든 몸이 아닐까? 하는 시선으로 바뀐 것 같아요. *이게 지방흡입을 한번 하고 나서 보니까, 일반 다이어트를 해서 뺀 몸이랑 지방 흡입으로 인위적으로 만든 몸의 쉐입(shape)이 다르더라구요.* ***그래서 연예인들도 보면은 저게 그냥 마른건지 지방 흡입해서 만든 몸인지가 좀 궁금해졌어요. (성형 전에는) 그냥 말랐네, 쟤네들은 그냥 춤을 춰서 살이 안 찌는 건가? 그냥 이 정도 생각이었다면, 지금은 말랐는데도 쉐잎(shape)을 (성형으로) 일부러 만든 걸까, 아니면은 그냥 다이어트해서 저 다리가 나오나? 이렇게 좀 궁금해지기는 한 것 같아요.*** *(참여자 N*

일부 참여자들의 경우 성형 후 미디어가 유포하는 외모, 몸, 성형 관련 콘텐츠에 대해 비판적인 시각을 견지하게 되도록 이끈 것으로도 보였다. 이는 성형 후 달라진 외모에 대한 주변의 칭찬 및 반응과 함께 미디어가 여성의 미에 대한 무분별한 수용을 조장하게끔 하는 것은 아닌지와 함께 여성에게 특정하게 매력적인 외모가 사회 생활에서의 이점으로 작용하는 것처럼 보이는 한국 사회에 대한 성찰과 더불어, 그로부터 영향을 받아 감행한 본인의 성형 실천을 회의적인 시각으로 돌아보게 하는 등의 복합적인 감정을 느끼게 하였다. 아울러 미디어의 인물과 비교하면서 그것을 미의 기준으로 삼기보다 미디어 시스템의 작동 원리를 이해하고 그로부터 본인을 분리함으로써 본인의 신체를 수용하는 태도를 보인 참여자의 경우, 마찬가지로 어릴 적부터 다이어트 전후 외모에 따라 주변의 차등적인 대우를 겪은 뒤, 성형 후 현재는 일상에서 외모 향상에 대한 집착보다도, 건강 목적으로 운동과 식이를 꾸준히 실천하고 있는 습관과도 관련이 있어 보였다.

저걸(미디어의 외모 콘텐츠를) 보면은 어느 여자들이라면 예뻐지고 싶어 하는 욕구가 있으니까, 저렇게 방송에 나오고 뭐 하는 거 보면은 진짜 누구나 현혹되겠다. 저거를 추구하지 않는 사람들도 있을 텐데 평소에 분명히 그걸 보면서 그냥 충동적으로라도 되게 많이 그런 생각이 들 것 같고. 그리고 또 무조건 한국 사람이라면 저렇게 몸매가 예쁘고 날씬하고 그래야지, 예쁜 몸을 가져야지만 한국에서는 살아가는 데 약간 편한가, 약간 조장하고 있는 건 아닐까, 개개인의 다 매력이 다 있는 건데 그거를 미디어가 조장하고 있는 건 아닐까 약간 그런 생각도 들었던 것 같아요. 물론 저도 그걸(미디어의 외모 콘텐츠를) 보면서 이렇게(성형 등의) 행동하고 있는 모습을 보면서 가끔씩은 내가 왜 이렇게 돈까지 써가면서 이렇게 해야 되지, 그냥 나 자체도 사랑해 주고 예뻐해주는 사람들이 너무 많은데 왜 내가 저걸 따라가야 되지, 약간 이런 현타도 오고 하니까요. 그런 생각이 약간 좀 복합적으로 들었던 것 같아요. 부러우면서도 현타도 오고 약간 그랬던 것 같아요. (참여자 C)

예전에는 제 다리를 보고 다 수근거리는 거 같다고 생각을 했었어요. 그냥 아니었을 수도 있는데, 근데 실제로 그렇게 말을 하거나 행동하는 걸 제가 당해본 적이 있어서, 지나가면 왠지 다 내 다리를 보고 너무 뚱뚱하다고 생각할 것 같아, 이런 생각을 자주 하곤 했었는데. 그냥 수술하고 나서 그런 것들이 다 좀 잘못되었다는 것도 알았고 그냥 더 이상 그런 시선들에 신경 쓰지 않으려고 지금은 노력하고 있습니다. 이제 막상 병원 가기 전까지는 정말 그 깡마른 모델 같은 그런 다리를 원했었어요. 근데 거기 가서 제 의사 선생님 말씀을 들어보고 또 주변에 그래도 좋은 말씀해주시는 말을 들어보니까, 꼭 그런 몸만이 아름다운 몸은 아니더라구요. 그리고 제 몸 자체가 지닌, 그런 체형 자체가 있는데, 그렇게 모델처럼 되려면 뼈부터가 달라져야 하는 건데 좀 주변 사람들이나 저나 조금은 잘못된 생각을 가지고 있지 않았나, 그런 생각이 들어서 오히려 그냥 시술을 받고 난 이후에는 그런 거에(더 나은 몸매를 향한 욕구에) 크게 집착하지 않는 편입니다. 그냥 어느 정도 제 몸을 인정하고 내버려 두게끔 그렇게 생각하는데 더 초점을 맞추고 있는 것 같습니다. 미디어를 이제 보게 되면 그런 몸매나 외모를 이게 좀 많이 부각을 할 수밖에 없다고 생각해요. 왜냐면, TV에 나오시는 분들은 그런 걸로 어떻게 보면 홍보를 하고 다 본인의 수익을 얻게 되는 거다 보니까, 당연히 그럴 수밖에 없다고 생각을 해서, 저도 이제 그런 걸 보고 제 자신을 좀 폄하하고 제가 너무 못났다 생각하기보다는, 그냥 저런 사람들도 있구나, 그래서 사람들이 좋아하나 보다, 그냥 그렇게만 생각하려고 하고 있습니다. (참여자 I)

2) 이상적인 미적 기준의 영향

(1) 인식

참여자들은 한국 사회가 여성에게 요구하는 바람직한 몸이나 몸매 기준에 대해 잘 인지하고 있었고, 그에 대해 여성의 특정한 신체 부위 별로 이상적인 형태에 대해 매우 구체적으로 묘사 및 기술하였다. 이를 통해 우리 사회에서 널리 퍼진, 여성에게 부과되는 보다 높은 외모 기준과 압력, 그로부터 각종 건강에 해로울 수도 있는 체형관리행동이 젊은 여성들에게 훨씬 더 많이 이루어지고 있음을 역설한 한국여성정책연구원(2019)의 분석이 입증된다. 다시 말해 청년 여성들에게 이상적으로 여겨지는 몸이 날씬한, 이른바 저 체중의 마른 몸인 한편으로는, 참여자들의 진술에서 추가적으로, 여성의 신체 부위 구석구석마다 특정하게 미적인 기준 또한 부과되며 이중적인 압력으로도 작용하는 것으로 보였다.

> ***아무래도 조금 마른 사람들 그리고 뭐 외모가 우수한 사람들, 엄청 이렇게 글래머러스한 사람보다는, 우리나라에서는 마른 사람들을 조금 선호하는 편인 것 같아요.*** *제 주변이. (참여자 F)*

> ***일단 여자는 목이랑 팔다리 길어야 되고 비율이 상체보다는 하체가 더 길어야 되고, 또 그렇다고 너무 통자면 안되고 라인이 또 허리랑 엉덩이 쪽 라인도 좋아야 되고 하니까. 아무래도 선호하는 상이 있기 때문에*** *여자 연예인들 광고 같은 전신 사진 그런 연예인들 보면 딱 우리가 원하는 미의 기준에 적합한 광고 모델들을 쓰잖아요.* ***그래서 그렇게 미디어상에서 보여지는 미가 기준이 우리 일반인들에게도 좀 적용이 되는 거 같아요.*** *(참여자 G)*

> *요즘 분들이 그런 미의 기준 같은 게, 저는 좀 많이 일반 사람들이 생각하기에는 좀 그렇게 되기 힘들다고 생각하거든요. 아무래도 요즘 저희 주변만 봐도 아이돌 그룹에서도 굉장히 마른 분들 그런 몸매를 보고 다 예쁘다고 생각하시는 거 같고, 그래서 뭐* ***다리도 길고 정말 날씬한 허리에, 하지만 골반도 있고 대신 다리는 정말 학다리처럼 가늘어야 하는 그런 몸을 원하시는 거 같다****, 그런 생각을 많이 했습니다. (참여자 I)*

마른 몸매가 선호되는 것 같아요. 스키니진이 유행이었고 요즘은 크롭이 유행이잖아요. 그러면 아무래도 뱃살이 있거나 옛날은 승마살이 있거나 하면은 예쁘게 입을 수가 없으니까. 마른 몸매가 계속 선호되는 것 같아요. (참여자 N)

사회적으로 예쁘다고 생각하는 몸이 그 정도 체형인 것 같아요. 너무 마른 것도 아니지만, 날씬하다? 막 바지 사이즈로 치면 25, 스키니진을 예쁘게 입는 그런 거. 그런 체형을 봤을 때 다들 예쁘다고 생각하는 것 같고, 실제로 제 남자인 친구들도 막 이제 길 가다가 저 여자 몸매 엄청 좋다, 하고 보면, 이제 제 기준에는 한, *키 한 165(cm)인데 43kg 막 이래 보이는 몸이더라고요.* (참여자 O)

기준이 있다고 생각은 들어요. 근데 이제 보편적으로 사람들이 말하는 *기준이 솔직히 연예인, 이런 분은 이제 많이 이제 그렇게 얘기를 하고 또 뭐 요즘은 또 뭐 피트니스 이런 것도 많이 하고 이러면서 그런 건강미, 그니까 방송에서의 어느 정도 영향력이 사람들이 바라는 몸매를 만들게 하는 것. 요즘은 좀 건강미를 이렇게 하는 그런 문화로 인제 방송에서도 좀 그렇게 보여지니까 아무래도, 그런 영향이 있는 것 같아요.* (참여자 H)

제 생각에는 이제 이것도 시대를 좀 타는 거 같아요. 제가 어릴 때만 해도 소녀시대가 진짜 유명했었는데, 그때 소녀시대가 스키니진을 입고 몸에 딱 달라붙는 옷을 입을 때는 무조건 마른 사람이 최고였어요. 무조건 마른 사람 그냥 가슴 뭐 엉덩이 이런 라인 굴곡, 핏 마다하고 마른 사람이 유행이었는데. *요즘은 그거보다는 이제 굴곡을 선호하는 거 같더라고요. 10년 주기로 좀 바뀌는 느낌이에요.* 세대에 따라서 또 어떻게 바뀔지는 모르죠. *지금은 좀 그래도 옛날처럼 마르기보다는 굴곡이 있는 여성스러운 몸매를 더 선호하는 것 같다는 느낌이 들고요.* 그리고 요즘은 엉덩이 보형물 성형도 많이 해요. 킴 카다시안이나 그런 거 보고 이제 그런 몸매를 더 좋아하게 된 거 같고요. *그러니까 여성의 굴곡을 굉장히 지금 중요시 여기는 거 같아요.* (참여자 L)

매체 이런 데나 뭐 어릴 때 뭐 뮤직비디오 이런 걸 봐도, 여자들은 항상 이렇게 (가슴, 엉덩이 등이) 빵빵한, 이런 여자들 몸이 많이 나오잖아요. 그래서 그런 걸 계속 보고 자라서 그런지, 그냥 여자의 몸은, 그냥 한국에서 여자의 몸은 저렇다, 라고 이렇게 인식이 된 거 같아요, 어릴 때부터. 볼륨 있는. (몸). (참여자 M)

이처럼 사회문화적으로 이상적인 미적 기준에 대한 인식의 출발점에

는 미디어를 통해 대중들에게 널리 유포되고 있는 것이 일반적이었다. 참여자들이 이상적인 미적 기준으로 인식하는 미디어 인물에 대해서는 양분 및 혼재된 형태를 보였는데, 연예인 등 전통적인 유명 인사와 더불어 특히 최근 뉴 미디어의 역할이 보다 대세로 자리매김하며 떠오른 일반인 출신의 유튜브 크리에이터나 방송 출연자 등도 언급되었다. 아이돌 등 기존의 셀러브리티들을 비롯하여 방송에 출연하면서 유명세를 얻게 된, 외모가 출중한 일반인이 지닌 아름다운 몸을 선망하고 이를 본인의 기준점으로 삼는 것으로 보였다. 즉 선호하는 특정한 신체 부위 또는 체형을 지닌 미디어 인물에 대한 주된 관심은 해당 몸을 본인의 몸과 비교하거나 몸에 대한 특정한 미의식을 가지게 하였는데, 이는 참여자들의 성형 경험과도 어느 정도 관련이 있어 보였다.

아무래도 미디어에는 적당히 건강미 있는 몸매보다는 당장 마르고 약간 호리호리한 몸매들이 많이 비춰지잖아요. 그래서 제 몸매랑 비교를 하면서 나는 너무 뚱뚱한 거 아닌가 이런 압박을 가지고 요즘 그냥 일반인만 봐도 tv 에 나오는 일반인만 봐도 많이 날씬하시니까 아무래도 압박 같은 게 많이 와요. 연예인 분들은 그냥 예쁘다, 이런 생각이 들기 마련인데 저랑 비슷한, '환승 연애' 이런 거 보면은 일반인들이 대부분 나오시잖아요. 일반인인데 진짜 예쁘시고 마르시고 하니까 같은 처지인데 조금 비교가 많이 되죠. (참여자 D)

요새 보면은 그냥 연예인들 말고, 탑 모델들도 예능 이런 데 많이 나오잖아요. 그런데 뭐…관리하고 난 그런 사진이나 비키니 사진 이런 걸 공개할 때, 나도 저렇게 좀 되고 싶다,라는 그런 생각이 많이 들더라고요. 저는 '나 혼자 산다'에 한혜진. 한혜진이나 장윤주처럼 말랐는데 볼륨이 있는 그런 분에게서 영향을 많이 받았어요. (참여자 M)

저는 주변 인물보다는 오히려 미디어의 영향이 더 크다고 생각을 하고 있어요. 허벅지는 통통하되 종아리는 얇아야 된다, 그런 미의식. 저 때는 한창 그 '유이'라는 가수. 가장 이상적인 다리로 손꼽혔고 그니까 그냥 콘텐츠보다는 인물인 것 같아요. 연예인 인물. 유이가 다리가 길고 허벅지는 통통하고 그렇게 종아리는 얇고 그렇잖아요. 그 다음에 걸스데이 유라, 그 분도 허벅지는 통통한데 다리 보험 이런 거 가입도 하고. 그런 그냥, 콘텐츠보다는 인물, 연예인의 영향이 가장 큰 것 같아요. 저희 남편이, 자기가 좋아하는 연예인의 다리를 저에게 얘기,

요구를 한 것 같네요 그러고 보니까. 그니까 여자가 생각하는 예쁜 다리는 그냥 날씬한 건데 남자가 생각하는 예쁜 다리는 허벅지가 통통하고 종아리 날씬한 그런 유형이더라구요. 좀 다른 것 같아요. (참여자 G)

대부분의 참여자들은 평소 TV 속 연예인이나 온라인 의류 쇼핑몰에 등장하는 피팅 모델 등, 미디어 인물을 통해 비춰지는 마르거나 특정 신체 부위에는 볼륨감이 있는 등의 특정한 몸을 매우 잘 인식하고 있었고, 그로부터 본인의 외모를 개선하고 싶다는 의지나 체중 감량 압박감을 느낀다고 언급하였다. 구체적으로는 미디어 인물의 몸을 이상적으로 인식한 뒤 해당 몸을 본인의 몸과 비교하는 동시에 본인 몸을 자가 평가하기에 이르게 하였고, 이는 체형관리행동에 대한 동기 부여로 작동하여, 참여자의 체형 성형을 비롯한 체형관리행동의 실천과도 관련이 있는 것으로 보였다. 평소 비교적 높은 외모 관심도와 함께 본인을 위한 외모 투자 성향을 지닌다고 밝힌 참여자의 경우, 워낙 방대한 양으로 산재하고 빠른 속도로 유포되는 미디어의 영향력에 직간접적으로 노출될 수밖에 없음을 감지하고 있었다.

*(미디어로부터 외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박 등) 그런 거는 항상 (느껴요). 지금은 조금 덜한데 항상 느꼈던 것 같아요. TV 보면, 인터넷에 이렇게 여자 아이돌들 살 조금만 쪄서 이제 뱃살 보이거나 하면 그런 거 올라와서 엄청 욕하잖아요. 근데 그때는, **그 아이돌 연령이랑 비슷할 때는 저랑 동일시하니까 그런 것들에 굉장히 신경 많이 썼던 것 같아요. 말라야지 정상이다, 이런 생각이 있었던 것 같아요.** (참여자 C)*

*그냥 **미디어, TV에 나오는 연예인들 보면은, 다들 우리가 봤을 때는 정상처럼 보이더라도 실제로 보면은 정말 말랐잖아요. 뭐 그렇게 연예인들을 봐도 그렇고.** 일단 제가 요즘은 사람들이 사진을 자주 찍으니까. 전신 샷이나 이런 거 찍으면 **내가 좀 쪘구나, 어떻구나 이렇게 평가도 되고 그렇습니다.** 비교까지는 아닌데, 저 혼자서 찍더라도 일단은 뭔가 (다리가) 넓어 보인다, 두꺼워 보인다 느껴지기 때문에. 비교 대상이 없어도 그렇습니다. (참여자 G)*

(미디어로부터 외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박감은) 매우 많죠. 연

예인들 보면 너무 몸매들이 예쁘시니까, 그래서 되게 방송을 보면 되게 따라하고 싶기는 하더라고요. *근데 저의 이상, 그게 그 분들하고는 너무 거리가 먼 느낌이라서. 근데 영향을 좀 많이 받기는 하죠. (미디어 종류는) 인스타랑, 그리고 그냥 저녁에 TV 볼 때 이럴 때 남편이랑 같이 보고 이럴 때, 좀 영향을 받죠. 요즘 워낙 예쁘신 분들도 많아가지고.* ***되게 동기부여도 되는 거 같아요.*** *(참여자 H)*

미디어 보면서 (외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박감을) 굉장히 많이 느끼고 있는데요. 특히나 뭐 요즘에 아이돌 가수들 나오는 거 보면 굉장히 마른 체형의 분들이 인기도 많고 사람들이 그런 몸을 되게 부러워하곤 하더라구요. *그래서 저도 이제 다이어트를 해야 될 때 하지만 되게 먹고 싶을 때 참는 방법으로* ***그 분들 사진을 보거나 아니면 그 분들 영상을 보면서 이 사람처럼 되려면 참아야지, 그런 생각을 자주 합니다.*** *(참여자 I)*

거의 여자 연예인 보면 거의 다 그런 (외모 개선 의지와 체지방 감량을) 생각하게 되고, 그리고 인터넷에서 옷을 사게 되면 바지는 다 되게 허벅지가 얇고, 이게 되게 막 가슴은 크고 막 이래야 예쁘더라고요. 내가 사보면 그 느낌이 안 살고 그래서 살을 빼야겠다, 그 생각은 당연히 항상 하게 되는 것 같고. *그리고 그 가슴 사이즈는 이게 좀 볼륨이 있어야 이렇게 붙는 옷들이 있는데 저는 허리, 지금은 살이 쪘지만 허리는 그래도 보통 되게 가는 편이었는데, 되게 그냥 (몸에 매력적인 핏팅감 없이) 쭉쭉 붙으니까 되게 너무 그게 없어 보인다, 이런 생각이 들더라고요. 내가 살 때는 분명히 그 피팅 모델은 되게 예뻤는데 그래서 약간 그런 거. 거의 뭐 옷 살 때 온라인 피팅 모델이나 뭐 그냥 이제 연예인들.(과 비교하고 그들로부터 영향을 받는 것 같아요.) (참여자 O)*

(미디어로부터 외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박감을 느낀 경험은) 있습니다. 우선 TV를 틀면 운동 방송이 요즘에는 종종 나오고 있고, 유튜브만 켜도 추천 영상에 날씬한 아이돌들이 나오고 있으니 알게 모르게 압박 받고 있습니다. *(참여자 K)*

운동을 직업으로 삼았거나 현재 해당 분야에서 전문가로 종사 중인 참여자들의 경우, 미디어에서 비춰지는 특정한 외모나 몸으로부터 별다른 영향을 받고 있지 않다고 언급하였다. 이는 참여 스스로의 통제가 불가능한, 불가항력적인 특정 신체 부위에 대한 개선을 위해 감행한 체형 성형 경험과 더불어, 연령 증가와 함께 미디어에 대한 분별력 있는 이해력

의 증진 및 오랜 다이어트 또는 운동 이력과 그동안의 외부로부터의 몸에 대한 피드백을 통해, 본인에게 맞춤화된 체형을 추구하면서 체형관리 행동을 실천하고 있는 현황과도 관련 있는 것으로 보여, 체형관리행동에 대한 보다 주체적인 가치관을 드러내었다.

> *(미디어로부터 외모 개선 의지와 체지방 감량에 대한 압박감을 느낀 경험은)* ***없어요. (미디어로부터의 영향은 없고 본인의 만족을 위해 유방확대술을 했기에 미디어의 외모 콘텐츠에 대한 반응은 없는지?) 네. 109퍼센트 자기 만족.*** *스스로 너무 창피했던 것 같아요. 신랑과 관계에서도 그랬고, 심했어요. 수치심도 약간 있었어요. (참여자 J)*

> *비슷한 맥락인데요.* ***자아가 생기기 전에 24세, 이럴 때까지는 미디어를 보면서 본인의 이제 똑바른, 뚜렷한 사고, 가치관, 이상 정립이 되기 전에는 미디어가 제일 큰 영향을 미치잖아요. 그렇기 때문에 다른 이제 뭐 인스타그램이나 피드백이나 뭐 연예인들을 보면서 아 저런 몸보다는 내가 좀, (뒤쳐지나?), 이렇게 비교 대상이 됐었어요. 25세 전까지는. 그 이후로는 별로. 왜냐면, 제 몸에 맞춰서 제일 맞는, 제일 예쁜 체형을 찾자는 그 인식이 생겨가지고, 그 뒤로 이제 나이가 들고부터는 사실 미디어도 그렇게 크게 영향을 미치지 않았어요.*** *(참여자 L)*

(2) 내면화

모든 참여자들은 본인이 추구하고 선호하는 몸이나 몸매에 대한 기준을 뚜렷하게 가지고 있었다. 특히 문헌 고찰에서 살펴본 바와 같이 우리 사회에서 여성 아이돌 그룹이 대변하는 저 체중의 마른 몸과, 그밖에 글로벌 영향력이 큰 미디어의 유명 인사가 대변하는 근육 또는 여성으로서 일반적으로 매력적으로 느껴지는 굴곡 있는 몸에 대한 선호로 양분되는 양상을 나타냈다. 이는 사회문화적으로 이상적인 미적 기준을 인식한 뒤에 곧 해당 기준을 자신의 것으로 삼는 내면화로 이어진 것으로도 보여, 외모에 대한 사회문화적 태도와 객체화된 신체 의식의 작동 기제와도 상통하였다.

다시 말해 날씬한 몸에 대한 선호는 젊은 여성들에게 일반적이었고,

이는 한국 사회에서 선호하는 여성의 몸에 대한 인식과도 일치하는 경향이었다. 참여자들에 따라서는 매우 마른 몸을 원하면서, 불만족한 특정 신체 부위에 대한 매우 구체적인 기준을 언급하기도 하였다. 참여자들에 따라서는 본인이 선호하고 추구하게 된 몸에 대해 타인과 미디어의 사회문화적 영향을 자각하고 있는 경우도 있었다.

저는 근육은 싫어하고요. ***좀 완전히 깡말라 보이고 싶긴 해요.*** *(참여자 F)*

저는 약간 ***마른 몸매를 원해요. 약간 팔도 뼈 팔이라고 하죠. 약간 근육은 거의 없고 뼈 이렇게 인스타 수영장 같은 사진 보면은 그 많은 분들 보이시잖아요. 그런 몸매를 원해요.*** *(참여자 D)*

저는 일단 날씬한 게 좋은 것 같아요. *그러니까 완전 마른 것보다 제가 키가 크다 보니까 완전 마를 수는 없더라고요 제 체질상. 그래서 그냥 조금 날씬해 보이고 키에 대비해서 주변 지인한테도 날씬하다 이런 소리 들으면 그냥 딱 그 수준이 제일 좋은 것 같아요.* ***(날씬한 체형이) 워너비기도 해요.*** *(참여자 E)*

일단은 ***길쭉하고 날씬한 몸을 원하고요. 키도 크고 날씬한 몸매를 선호하긴 하죠.*** *(참여자 G)*

저는 흔히 말하는 들어갈 때 들어가고 나올 때 나온, 글래머적인 이런 몸을 추구를 하는데, *제가 워낙 마른 몸이어서 거기에 대한 콤플렉스 때문에 (유방확대)수술을 했어요. (참여자 M)*

사실 좋아하는 몸이, 아까 ***근육질 몸이 여자들이 되게 예뻐 보인다, 이런 취향은 있지만 제 생각 때문에는 그런 건 없었던 것 같고 약간 주위 미디어나 주위 분들이나 약간 이런 것 때문에 더 그런 걸 생각을 했었던 영향이 있었던 것 같아요.*** *(참여자 C)*

어린 시절부터 학창 시절 내내 생성된 이러한 날씬한 또는 마른 몸에 대한 추구는 특히 20대 초반 동일시 또는 선망하는 여성 아이돌 인물로부터 크게 영향을 받은 뒤, 20대 중반을 넘고 30대에 이르러서는 점차 너무 마르기만 한 몸보다도 탄탄하고 근육이 적당히 잡힌 몸, 나아가 여

성적인 매력을 나타내는 곡선미가 있는 몸에 대한 추구로 이어지는 추세를 보였다. 아울러 운동을 직업으로 삼는 참여자의 경우 본인의 체형에 대한 객관적인 평가와 함께 바른 자세를 추구함은 물론, 성형 후 운동만으로는 개선이 어려웠던 특정 신체 부위에 대해 만족스러운 대내외적인 피드백을 얻게 되면서, 본인에게 적절하게 어울리는 체형을 간파하게 됨으로써 이를 계속 추구하도록 이끌기도 하였다. 이는 한국의 사회문화적 맥락에서 여성에게 일반적으로 선호되는 몸을 인식하여 이를 본인의 몸에 대한 기준으로 내면화하되, 체형관리행동의 경력이 길어지면서 점차 본인에게 최적화된 몸의 기준을 형성하게 되는 경위를 밝힌 이주형과 하지수(2020)의 분석과 상응한 것으로도 볼 수 있다.

*약간 **근육도 있으면서 탄탄하면서 조금 마른 몸**을 선호해요. (참여자 B)*

*저는 요즘 아이돌이나 이런 어린 친구들 예처럼 엄청 마르고 이런 몸보다는 **좀 몸무게는 어느 정도 나가는데 탄탄하고 그런 근육적인 몸매가 예뻐 보이는 것 같아요.** (참여자 C)*

***지금 제가 30대인데, 마른 체형을 20대 때부터 되게 원했었는데** 솔직히 뭐 여성분들 다 알지만 다이어트 한다 그래도, 또 제가 원하는 그런 느낌이 이제 사람마다 조금씩은 다르니까 그게 안 나오더라구요. **그래서 요즘은 조금 달라지긴 했는데, 좀 건강한 느낌의 몸매를 좀 선호하게 되는 것 같아요. 20대 때는 좀 마른 스타일의 그런 부분이었다면 지금은 좀 건강하게? 좀 원하는 그런 몸의 스타일이라고 해야 되나, 그게 바뀌기는 했어요.** (참여자 H)*

*제가 어릴 때는 이제 완전 아이돌들을 보잖아요. 아이돌들이 이제 44사이즈잖아요. 다 그래서 **막연한 44 사이즈에 대한 강박이 있었던 것 같애요. 원래 몸이 그렇게 길쭉하지 않고 좀 통통한 편이었어서**, 그때는 그냥 마냥 굶어서던지 아니면 지방 흡입을 해서라도 그냥 말랐으면 좋겠다는 생각을 했었는데. 이제 **한국에서 (태국으로) 나오고 나서 그리고 또 이제 나이가 들면서부터 천천히 인식이 바뀌기 시작한 거 같아요. 그래서 내 안에, 내 몸에 있는 체형 안에서 최대한의 제일 예쁜, 그리고 균형 잡힌 체형, 못 먹어서 마르기보다는, 그냥 말랐기보다는 그 체형, 굴곡, 딱 여성스러운 굴곡이죠. 콜라병 몸매라고 하잖아요. 그런 거에 좀 더 이제 신경을 쓰게 됐고 이제 서른이***

되고 나서 보니까, 자세가 바른 것, 그러니까 마냥 말라도 거북목이라던지, 등이 굽었다던지 그런 게 싫은 거지, 이제는 마르고 싶은 그런 인식은 없는 거 같아요. *근데 어릴 때는 그런 거(마른 것)에 엄청 집착을 해서 좀 무리하게 지방 흡입을 하고, 너무 좀, 내 몸에 안 맞는 그런 이미지를 가지고 있었다, 그게 사실은 티비나 아니면은 사회 인식에서 온 거 같다, 라고 생각이 돼요....(중략)...근데 저도 이제 말하면서 느껴지는데 가슴 수술을 하고 나서부터는, 사람들의 시선이 가슴으로 간다는 걸 저도 인식을 했어요. 그러니까* ***이 사람들이 나를 볼 때 마르고 예쁜 몸을 원해서 나를, 나한테 이제 관심을 가지는 게 아니라, 뭔가 내 몸이 원래 좀 이렇게 통통한 스타일이었고 가슴이 생기다 보니까, 좀 더 글래머러스하게 본다는 느낌이 들었었거든요. 그래서 그때부터 마른 게 내 체형에 맞지 않구나, 를 가슴 수술하고 나서, 사실 한 22, 23세부터 인식이 좀 전환이 된 포인트 같기도 해요.*** *근데 그전까지 한 10년 정도는 이제 마르고 싶다는 그런 것만 가지고 있었고.(참여자 L)*

4. 중심 현상: 체형 성형의 실천

본 연구에서 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식의 변화 과정에서 가장 중점적인 현상으로는 체형 성형의 실천이 있었다. 체형 성형을 경험한 20-30대 여성들은 성형 후 개선된 외관을 얻고 난 뒤 신체 만족감을 느끼고 있었다. 이들은 이후 향상된 외모를 유지하기 위한 관리의 필요성을 인지하거나, 추가적인 외모 개선 욕구를 가지게 되면서 신체 만족감을 유지 또는 고양하고자 하는 욕구를 드러냈다.

1) 성형 후 신체 만족

체형 성형 전, 참여자들이 지닌 신체 불만족은 부정적 정서를 야기하였다고 상기하였다. 즉 참여자들은 본인의 몸이 이상적인 미적 기준에 부합하지 못한다고 인식하거나, 목표한 체중이나 체형 또는 원하는 모양의 신체 부위에 도달하지 못한다고 자각할 경우, 우울과 좌절감 등의 부정적인 정서를 느꼈고, 이는 참여자들마다 어린 시절의 외모 관련 부정적 피드백 경험이나 타인과의 신체 비교에서 비롯되어 불만족한 신체 부

위에 대한 자의식 및 열등감과도 결부되어 나타났다. 일부 참여자들의 경우 이러한 부정적인 감정이 성형 후 완화된 경향을 보여, 체형 성형이 미친 몸에 대한 가치관의 변화를 반영하였다.

> ***그 (제가) 갖지 못했던 그 가녀리고 마른 몸에 대해서 그때 한동안은 정말 열등감 젖어 살았던 것 같아요. 애초에 마르고 날씬한 친구들을 보면서 '나는 왜 저걸 가지지 못했지'라고 20대 초반 때 정말 많이 생각했어요. 게다가 학과가, 제가 비서학과를 나왔는데 이제 비서 친구들은 다 같이 날씬해요.*** *항공과에서 미끄러진 친구들이 오는 데기 때문에. 그래서 그 생각을 정말 많이 하고 살았어요. (참여자 K)*

> *…(중략)…**예전에는 좀 부정적인 생각을 많이 했었어요. 여러 모로 제 몸이나 뭐 제 생각이나 제가 타고난 그런 체형이나 외모에 대해서 굉장히 좀 부정적이고 안 좋은 걸 많이 갖고 태어났다, 이런 생각을 가질 때도 있었는데, 지금은 그렇지 않습니다.*** *(참여자 I)*

일부 참여자의 경우 외적으로 비춰 보이는 데 있어서 부정적인 영향을 발휘하는 선천적인 피부 질환에 대해 자의식을 느끼고 있어, 그로 인해 체형과 다이어트에 보다 더 몰두하게 되었다고 언급하였고, 이는 체형 성형의 내부적인 실천 동기와도 연관되었다.

> ***저 같은 경우에는 이게 제가 좀 불치병이라고 해야 되나? 외모적으로 이게 병원에 엄청 오랫동안 다녀도 해결하지 못하는 문제가 좀 있어가지고. 제가 피부병이 너무 심해가지고 이게 아픈 건 아닌데, 아무튼 남들이 외모적으로 볼 때 조금 피부가 안 좋으니깐 이미지가 그렇게 좋아 보이는 것 같지가 않아가지고. 그래서 저는 좀 다른 면에서 제 자신을 좀 어필해야 된다고 하고 있거든요.*** *전신성 이어가지고 한관종이라고,* ***얼굴도 전체가 다 그렇고 목이나 이런 데도 그렇고 사실 몸 안이야 뭐 옷을 입으면 안 보이는 거니까 크게 상관은 없는데, 일단 겉으로 보기에 얼굴, 목 이런 쪽이 좀 심해 가지고 그런 거를 조금 보완하는 용도로 다이어트에 조금 집착하는 거 같아요.*** *(참여자 F)*

체형 성형 후 눈에 띄게 개선된 원하던 몸을 얻고 나서는, 대부분의 참여자들이 몸매에 대한 자신감이 형성됨에 따라서 마음껏 원하는 옷을

쇼핑하고 착용하면서 얻는 즐거움과 기쁨을 느꼈고 주위로부터의 실제적인 칭찬은 뿌듯함과 함께 몸에 대한 만족감을 보다 더 상승시키는 역할을 하였으며, 예전에 가지고 있던 불만족한 신체 부위로부터의 자의식이 해소되는 모습을 보였다. 이는 참여자들의 체형 성형에 대해 개인의 신체적.재정적.심리적 자원의 투입이 이루어졌다는 점에서 일종의 노력으로도 인식되고 있다는 점을 반영한다. 아울러 미적으로 개선된 몸을 유지하기 위한 운동과 식단 관리의 노력의 병행은 몸에 대한 긍정적인 태도를 배가시켰다.

*(성형 결과 대한) 만족도는 굉장히 높았었던 것 같아요. 그때 당시에는 효과가 굉장히 좋았었거든요….(중략)… **제가 한 번도 가져보지 못한 그런 몸무게와 몸의 라인을 가졌을 때에는 바로 쇼핑을 가가지고 예쁜 옷을 사가지고 그냥 항상 그때 그렇게 꾸미고 다니는 걸 되게 즐겼었던 것 같아요, 기분도 좋고.** 쇼핑을 가서 그냥 무슨 일을 하든지 예쁜 거랑, **그냥 주변에서 다 예뻐졌다 이런 칭찬해 주는 거에 대해서 만족 되게 컸었던 것 같아요. 그때 당시에는.** 구두로 칭찬을 많이 들었었던 것 같아요. 요즘 많이 달라졌다. 날씬해졌다. 이렇게 예뻐졌다. 이런 얘기를 많이 들었었던 것 같아요. (참여자 C)*

*제가 한 달 전에 친구들이랑 호텔 수영장을 갔는데, **그 전에는 진짜 수영복이 래쉬가드든 팔뚝이 아무래도 완전히 감출 수는 없잖아요. 그래서 제가 정말 기피하는 장소 중에 하나였는데 이제는 가도 아무 신경도 안 쓰이고 오히려 자신감이 들어서 팔뚝이 아예 맨살로 노출되는 그런 수영복도 선택을 할 수 있고 그런 부분에서 남들이 걱정도 안 하고, '타인이 저 팔뚝 좀 봐라, 이런 생각을 하지 않을까' 이런 생각도 들었었는데 예전에는. 지금은 그런 식의 주목이 아니니까 자신감이 더 생기고. 그런 일상 부분이 좀 달라진 것 같아요. 제가 친구가 그 사진을 sns에 올렸는데 진짜 예쁘다고 막 그러니까 물론 셋이 같이 나온 사진이었기 때문에 저에 대한 그런 단독적인 이야기는 아니었겠지만 그래도 약간 예전에는 뭔가 댓글이 조금 안 좋은 거 하나만 달려도 뭔가 '내 얘기인가' 이랬을 것 같은데 지금은 두루뭉실하게 예쁘다 해도 '혹시 내 팔을 보고 그런 건가' 이런 생각도 들고.** (참여자 D)*

아무래도 주변에서 칭찬해 주고 진짜 (성형) 잘 됐다. 이런 게 그냥 가장 좋았던 것 같아요. 스스로 만족하는 그런 것도 있었지만 이렇게 칭찬해 주고 진짜,

모델 해도 되겠다. 이런 얘기를 해 주면 되게 기분 좋고, 아무거나 다, 거적떼기 걸쳐 놔도 그냥 진짜 다 잘 어울리겠다고 진짜 그냥 다 옷도 다 잘 받고 괜찮다 하는 것에 그런 게 아무래도 그냥 좋았던 에피소드로 기억이 남아요. 약간 인스타 이런 데는 그냥 원래 조금 예쁘다 이런 거 상투적으로 그렇게 느껴질 때가 있었는데, 진짜 실제로 만나서 진짜 예쁘다 진짜 괜찮다 진짜 잘 됐다, 이런 그럴 때 또 진심이 느껴져지더라고요. 제가 에이 라인 스커트 이런 걸 잘 안 입고 그랬는데 이게 일단 실컷, 살 빼면서 그런 것도 입고 팔뚝도 나시 같은 거 잘 입고 그냥 원피스도 그냥 나시 원피스 이런 것도 잘 입고 그냥 아무거나 편하게 다 잘 입을 수 있게 된 것 같아요. (참여자 E)

제가 이제 옷을 입었을 때 그 허벅지 쪽이 넉넉해진 게 느껴지면 기분이 좋더라고요. 특히나 이제 청바지를 입었을 때 예전에는 이 팍 끼어서 라인이 안 예쁜 던 바지가 성형수술을 하고 나서 달라진 걸 보고 스스로 많이 만족했던 기억이 납니다. (참여자 I)

일부 참여자들은 성형 후 향상된 외관으로부터 본인이 느끼는 만족과 더불어 주변에서의 찬사로부터, 외모를 승인받으면서도 갈망하던 이상적인 미적 기준에 부합한다고 인식하게 됨으로써 신체 만족감을 보다 더 느끼고 있었다. 즉 본인의 몸을 위해 경주한 성형이라는 노력이 준 보상에 대한 보람과 자신감의 상승과 더불어 신체 존중감이 강화된 모습을 보였다. 이는 일부 극단적인 운동이나 섭식 장애 증상의 완화 등, 부적응적인 체형관리행동을 소거시키는 긍정적 여파로 미치기도 하였다.

일단 건강을 위해서라도 저는 그때 다이어트도 같이 병행하면서 수술을 했던 거라서, 제 몸에 대해서 되게 저는 잘했다고 생각해요. 그러니까 진짜 그냥 어차피 한 번 사는 인생인데 이렇게 또 괜찮게 보이면 좋고 예뻐 보이면 좋고 하니까. 그래서 지금 내 몸이지만 정말 몸한테 나는 정말 잘했다, 정말 괜찮게 많이 너를 변화시켜주고 있고 그리고 예쁘게 해주려고 하니까 나 이렇게 그렇게 또 헛되지 않게 정말 최선을 다하고 있고 내 몸에 대해서. 그리고 또 그렇게 보여지는 것도 지금은 어느 정도 그냥 만족하고 있으니까 제 몸에 대해서는 지금은 일단 만족하면서 살고 있어요…(중략)…그때(수술 후에)는 진짜 기분 좋고 진짜 뭔가 이제 좀 더 완벽에 가까워지고 있다, 이런 생각도 들고 많이 스스로도 뿌듯하기도 하고, 약간 수술의 힘을 빌리긴 했지만 그 수술할 수 있는 것도 저는 또 능력이라 생각

하거든요. 그래서 이렇게 된 거 보니까 엄청 만족스럽고 또 자신감도 많이 향상되고, 그냥 다닐 때 항상 자신감이 넘쳤던 것 같아요…(중략)…그때 수술하고 나서는 진짜 뭔가 진짜 내가 원하는 그런 이상적인 몸인 것 같다, 진짜 그렇게 느끼고 또 충분히 이 정도면 진짜 거의 다다른 것 같다고 많이 느끼게 되었어요. (참여자 H)

저는 (타인 앞에서 비춰 보이는 외모에 대해) 신경 쓰지 않아요. 신경 쓰지 않는 이유가, 사람들이 (제 스스로 겉모습에 대해) 신경 쓰지 않아도 너무 관심을 너무 많이 주는.. 주기 때문에 더 신경쓰지 않게 된 거 같아요. 정말 그냥 나시티만 입고 나가도 여기서 사람들이 많이 보거나 따라오고 그러니까,…(중략)…(수술 후) 옛날만큼 막 그렇게 심하게 (운동)하지 않는 것 같아요. 왜냐하면, 수술을 딱 해보고 나니까 이게 내 몸에 제일 최대다, 이걸 이제 인지를 했잖아요. 수술을 하고 나서. 그래서 이 정도가 내가 수술로 보일 수 있는 최고의 몸이고 나머지는 내가 관리를 해서 내 몸에서 제일 그래도 예쁜 라인을… 그 (관리) 이제 유지하는 게 내 몸에서는 베스트다, 내가 다시 태어나지 않는 이상. 그래서 더 극적으로 난 더 말라야 돼, 이런 인식은 없어졌어요. 그게 저는 좀 긍정적인 면인 거 같아요. 옛날처럼 굶고 그러지 않아요. (참여자 L)

2) 외모 유지 및 고양 욕구 생성

참여자들에게 체형 성형 후 체형관리행동의 종류, 빈도 및 강도에 대해 물었을 때, 그러한 실천 습관은 성형 후 신체 만족에서 온 외모 유지나 추가 고양 욕구에서 기인한 것으로 보였다. 즉 체형 성형의 효과를 인식하고 외모 개선에 대한 만족감을 크게 느낀 참여자들의 경우, 성형이라는 재정적 투자의 상쇄의 일환으로 달라진 외모에 대한 유지 또는 추가적인 신체 부위의 외모 개선을 통한 보다 높은 외모 기준 달성을 목표로, 운동이나 식단 관리를 더욱 열심히 하는 변화로 이어졌다.

계속 유지하려고 하고 이게 또 큰돈을 들이다 보니까 더 열심히 해야겠다는 생각이 많이 들더라고요. 그래서 꾸준하게 지금 관리 하려고 노력하고 있어요.…(중략)…아무래도 속된 말로 약간 뽕 뽑으려면 열심히 더 노력해야 되는 것 같아요. (참여자 E)

일단 당장 달라진 몸을 보면서 이 몸매를 잘 유지하고 싶은 마음이 크고요. 그 다음에 다른 부위도 이렇게 바꾸고 싶은 의지도 있고…(하략)… (참여자 D)

저도 솔직히 비용 들여서 한 건데 그거를 계속 유지하고 싶기도 하고…(하략)… (참여자 H)

(성형 후 운동을) 더 열심히 하는 것 같아요. 예전 같은 몸으로 돌아가기 싫어서. (참여자 J)

이 몸매를 좀 더 향상시키고자 해서 (운동)하는 거 같아요. 한 곳이 만족이 되었으니까. 다른 곳을 좀 더 만족시키려고 하는데 수술보다는 그냥 운동처럼, 이렇게 관리를 하면서 만들어보자 싶어서 하는 거 같아요, 탄탄한 몸매를 위해. (참여자 M)

가슴 수술하고 살 빠졌을 때, 그 제 몸이 제가 봐도 너무 예뻤거든요. 제 친구들도 그렇고 그래서 막 되게 자신감, 자존감 이런 게 좀 낮은 편이었는데, 근데 제 체형이 진짜 딱 무슨 옷을 입어도 예쁘고 이러니까 그게 너무 만족스러워서 그걸 못 끊겠더라고요, 그 맛을. 그래서 체형 관리는 앞으로도 계속할 것 같고. 남들이 보기에 말랐다, 수준 정도로는 계속 유지를 하려고 하는 게 제 목표인 것 같아요. ...(중략)... 시술적인 걸로는 할 계획은 없고 운동이나 식이나 이런 쪽으로 하는 방향으로 갈 것 같아요. (참여자 M)

한편 체형 성형 이후 눈에 띄게 개선되었던 효과가 시간이 지남에 따라 점차 줄어들면서 본래의 불만족한 외관의 상태로 되돌아오거나, 성형 이후에도 극적인 변화가 없어 만족감보다는 성형에 대한 의구심과 함께 부정적인 태도를 가지게 된 참여자들의 경우에도 오히려 운동이나 식단 관리 등, 개인의 실천 노력을 통한 성형 외 체형관리행동의 지속적인 진행의 필요성과 중요성을 공통적으로 인지하고 있었다.

이게 성형이 다는 아니고 제가 그냥 노력해야 되는 부분이 더 많구나 그런 생각을 더 했던 것 같아요. 그전에는 하기는 했으나 아무래도 수술하면 되지 이런 막연한 생각이 더 있었던 것 같고, 하고 나니까 이게 답은 아니구나 싶어서 조금 더 열심히 관리를 하려고 하는 모습이 있었던 것 같아요. 운동도 좀 더 다니고 또 그 이후에 또 PT도 받아보고 약도 먹어보고 그런 식으로. 더 열심히….(중

략)… 지금은 습관 들이는 거를 목표로 삼고 그러고 있어요. (참여자 B)

일단 그거(시술)를 경험해 보니까, 제가 생각했던 것만큼의 효과를 보지는 못하니까, 제가 혼자서 그러니까 시술을 하지 않고 제 자신을 변화할 수 있는 게 어떤 게 있을까에 대해서 조금 더 생각하게 됐어요. *그런 데에 시간을 좀 더 많이 보내고. 예전에는 시술에 대해서 엄청 검색을 하고 이랬다면, 지금은 그냥 혼자 어쨌든 '변화를 일으킬 수 있는 게 뭘까'를 고민하고 있어요. (참여자 F)*

5. 작용/상호 작용 전략: 운동과 식단 관리 실천 증대

작용/상호 작용 전략은 중심 현상 이후의 상황에 전략적으로 대응하고 적응하는 양상을 의미한다. 본 연구에서 대부분의 참여자들은 성형 전부터 성형 외 체형관리행동의 노력의 경험을 기반으로, 체형 성형 후 현재 시점에서는 운동이나 식단 조절, 그 외 다이어트 약물 복용이나 체형 개선 목적의 치료 등의 체형관리행동을 성형 전보다 적극적으로 실천하는 모습을 보였다.

1) 운동

대부분의 참여자들은 헬스장 등의 운동 시설에서 적어도 주 2회에서 많게는 매일, 1회당 1시간 이상에서 최대 4시간의, 중강도에서 고강도의 유산소 및 근력 운동을 실천하고 있었다. 코로나 이후 외부 운동 시설에 가지 않고 있는 참여자들의 경우에도 집에서 스스로 꾸준히 운동하는 것으로 대신하고 있었다. 즉 참여자들의 대다수는 성형 전부터 꾸준히 운동이나 식단 관리, 기타 외부 도움을 통한 등의 몸 관리를 지속하고 있었는데, 이들은 성형 후에도 성형 전과 같이 비슷하게 고강도의 운동을 유지하거나, 만족스러운 외관의 유지를 위해 이를 보다 증가 또는 강화하기도 하였다.

지금 현재 하고 있는 거, 약은 먹었긴 했는데 지금은 안 먹어서. ***지금은 이제 식이랑 혼자 조절하려고 되게 노력을 하거든요.*** *왜냐하면 꾸준히 해야 되는 게*

*되게 많아서. 그래서 **운동도 제가 요가랑 헬스 다니고 있고. 요가는 주 2회이고 헬스는 거의 맨날 가고 있어요. 요가는 1시간 반 정도 하고요 헬스는 요즘에는 30분 (유산소 운동 위주로 해요).** (참여자 B)*

*일단 일주일에 한 세 번은 거의 못 가더라도 세 번은 어떻게든 운동 가려고 하고 있고....(중략)...아파트 헬스장이 잘 돼 있어 가지고 그쪽에 신랑이랑 같이 다니면서 꾸준히 하고 있고....(중략)....**저는 그게 딱 루틴이 있어요. 가면 먼저 신랑이랑 한 30분 정도 탁구를 치고요, 같이 탁구 치고 난 다음에 이제 조금 몸 풀렸다 싶으면 이제 근력 운동들 다, 팔 한 두세 종류 한 세 세트 그리고 다리 두세 종류 또 세 세트 이렇게 한 다음에 이제 사이클 같은데 약간 완전 사이클은 아닌데 막 흔드는 그런 기구가 있거든요. 근력 운동하고 나서 그거 약간 그건 또 유산소 운동이니까 유산소 운동으로 마무리해 주면 거의 한 한 시간 반 정도, 이렇게 운동할 때 소요되는 것 같아요.** PT는 예전에도 많이 받아보고 하니까 어떻게 운동해야 되는지는 이제 대충 조금 아니까 PT는 안 받고 있어요. (참여자 E)*

*지금은 그냥 헬스를 다니고 있고요, 그 다음에 집에서 홈트를 하는 식으로 운동을 채우고 있고...(중략)...요즘 한 **주 한 5일에서 6일 그리고 그 다음에 하루에 한 시간 정도 하루에 한 시간 헬스 하고 홈트는 하루에 30분 에서 1시간 정도 하는 것 같아요. 그러니까 총 합치면 헬스랑 홈트에서 한 두 시간 정도 하는 것 같아요. 홈트는 그냥 스트레칭용으로 하고 그래서 저강도지만 헬스는 좀 중 고강도 수준인 것 같아요.** (참여자 D)*

수요일이랑 금요일에는 필라테스 50분, 6대 1로 그룹 필라테스 하고 그 다음에 수영도 하고 있거든요....(하략).... (참여자 G)

*저는 개인 PT를 3개월 진행을 했었어요. 그렇게 하고 요즘은 이제 개인 PT는 끝나서 그냥 **주 2 회에서 3회 그 정도 이제 헬스장 다니면서 운동을 하죠. 보통 유산소 10분 하고 그러고 1시간 정도 웨이트를 하구요. 그러고 나머지 다시 유산소 하고. 그래서 거의 한 2 시간 가까이 운동을 하고 와요.** (참여자 H)*

*우선 PT는 따로 받고 있지 않고요. **주 7일 헬스장 출근하고 이제 또 월수금요일 정해서 골프나 아니면 플라잉 요가, 시간 되는 대로 잡아서 하는 편이고 화요일 목요일 스피닝 하고 있고....(중략)... 운동 시간으로만 하루에 4시간 이상 유지는 하려고 합니다.** 아무래도 지금 외적으로 보여주는 게 중요한 직업을 가지고 있다보니까 필수적이 된 것도 있기도 하고, 그리고 좀 원래 취미가 좀 그렇습니*

다....(중략)... 트레드밀 한 2시간 정도 뛰고 그래도 오늘 숨 쉴 만한데 싶으면 이제 근력 운동도 따로 좀 기구로 합니다. (참여자 K)

유산소 운동을 주 7회 하고 있고요. 운동 시간은 거의 유산소랑 필라테스, 요가 해서 하루에 최소 2시간에서 많을 땐 4시간까지 가는 것 같아요. *(참여자 L)*

체형 성형 중 보다 영구적인 체형 변형을 가져오는 유방확대술의 경우 중장기적으로는 운동 습관에 다소 부정적인 영향을 미치기도 하였는데, 참여자들은 유방에 무리가 가는 상체 근력 운동이나 유산소 운동을 한동안 또는 영원히 피할 수밖에 없게 되거나, 보다 고난도의 운동 동작을 더 이상 진행할 수 없게 된 점으로부터 외관 상의 만족과 기능 상 불만족에서 오는 불일치에서 비롯된 양가적 감정 내지 갈등을 느꼈다.

아무래도 보형물이 있다 보니까, 이제 상체 운동을 예전만큼은 못합니다. 그래서 예전에는 10세트를 했던 거면 지금은 7세트를 하고요. *팔굽혀펴기 할 때 가슴 근육이 정말 많이 사용되더라고요.* ***예전에는 한 세트에 한 20번 했으면 지금은 10번 정도밖에 못합니다. 상체 쪽은 덜 하게 되었습니다.*** *(참여자 K)*

사실 가슴 수술에 너무 만족도가 큰데 저도 지금 이게 문제가 되고 있는 게, 요가할 때 엄청 고난도의 동작이 들어가면 가슴 보형물 때문에 안되는 동작들이 있어요. *그래서 저희 요가 마스터 분께서도 이게 가슴 보형물 때문에 안 되는 것이다, 해서 고난도의 동작을 할 때는 보형물이 문제가 되는 경우도 있어요.* ***그래서 중간에 한번 이걸 미적인 것 때문에 얘를 가지고 있어야 되나? 아니면은 내가 이제 요가 강사로서 끝, 정점까지 찍고 싶은데 이걸 그럼 빼야 되나 고민을 지금도 하고 있거든요.*** *(참여자 L)*

2) 식단 관리

대부분의 참여자들은 일상에서 소식의 선호와 실천, 살 찔 것 같은 음식에 대한 섭취를 자제하거나 야식 등에 대한 절제를 진행하고 있었고, 나아가 일부 참여자들은 1일 1식을 실천하고 있었다. 특히 1일 1식을 진행 중이라고 언급한 이들의 경우, 타인에게 비춰 보이는 외관이 중요

하다고도 볼 수 있는 전문 서비스직 및 운동 전문직에 종사 중인 것으로 나타났다. 아울러 한 참여자의 경우, 수술의 부작용에 대한 우려로 인하여 성형 후부터는 금주하고 있다고 언급하기도 하였다.

식단도 최대한 그러니까 신랑이 같이 있으면 근데 좀 먹게 돼 가지고 최대한 덜 먹으려고 하고, 신랑 없으면 그냥 혼자 간단히 샐러드나 이렇게 때우고 있고. ...(하략)... (참여자 E)

아무래도 식단 같은 것도 예전보다는 좀 더 관리를 하게 되더라고요, 약간 당장에 나아진 몸을 보니까 조금 더 내가 이렇게 노력하면은 다른 부위도 달라질 수 있겠다는 의지가 돼서, 예전에는 식단 같은 건 안 했는데 요즘에 식단도 하는 편이고 그래서 먹는 것도 약간 칼로리나 영양 성분 같은 것도 따지게 되더라고요. (참여자 D)

그리고 식단 관리는 그냥 스스로 좀 적게 먹자는 주의가 있고....(하략)...(참여자 G)

지금은 운동과 식단 관리를 병행해서 하고 있습니다. 그래도 애써 뺀 살이 다시 찌지 않았으면 좋겠다는 생각 때문에 늘 하고 있는 요법입니다.…(중략)…(식단 관리의 경우) 하루에 한 끼만 먹고 있고요. 한 끼도 이제 단백질이 좀 많이 간 식단 위주로 먹고 있습니다. 탄수화물을 최대한 줄이려고 하고 있습니다. 좀 강하게 할 때는 닭가슴살에 이제 두부만 먹는 편인데요. 그렇지 않을 때는 정말 소량의 밥에 이제 고기 같은 걸 구워서 먹으면 맛있게 먹을 수 있더라구요. 그래서 그렇게 먹는 편입니다. (참여자 I)

식단은 저녁 위주로 제가 먹는 그게 있거든요. 탄수화물, 단백질, 지방 이렇게 해 가지고 그렇게 먹고 있어요. 저녁에는 가급적 그렇게 먹으려고 해요. 한식이죠. 고구마, 닭가슴살 그리고 아몬드 이렇게 야채 그렇게 챙겨 먹어요. (참여자 H)

사실 저는 외모에 대한 집착 때문에 운동을 시작했고, 그게 이제 직업으로 간 극적인 케이스여가지고. 거의 식단 관리랑 뭐, 관리 같은 거는 스스로가 선생님이 돼서 지금 하고 있는 입장이죠. 계속하고 있다고 봐야죠, 식이랑 관리….(중략)… 식이 같은 경우에는 1 일 1식을 하고 있어서. 다른 사람들처럼 단백질 얼마 이렇게 챙겨 먹는 그런 스트레스 받는 식단은 아니고요….(하략)… (참여자 L)

*일단 술을 제가…술을 되게 좋아해서 일주일에 한 5번 마셨거든요. 술 안 먹은 지 한 1년 넘었으니까. 술을 거의 안 하고요….(중략)… **부작용을 염두에 두고 술을 끊었어요.** 제가 선생님한테 부작용… 이게 부작용이 오는 가장 큰 원인이 뭐냐고 물어봤거든요. 그래서 음주랑 흡연이라 하시더라고요. **원래 흡연은 안 해서 음주를 끊었습니다.** (참여자 M)*

현재 운동을 마음만큼 적극적으로 실천하지 못하고 있다고 응답한 참여자들의 경우, 본인이 처한 상황에 기인하여 운동할 시간이 부족함을 장벽으로 인식하고 있었고, 대신 식단 조절 노력은 실행 중이었다. 이는 여러 선행 연구에서 젊은 여성들이 현재 운동을 따로 하지 않고 있을 경우 공통적으로 시간 부족을 언급한 점, 아울러 20대 여성들 중 20% 가까이는 운동을 전혀 하지 않고 있으며, 다이어트 목적일 경우 운동보다도 식단 관리를 더 많이 하고 있다는 조사 결과와도 상응한다. 예를 들어 육아와 일을 병행하고 있는 참여자의 경우 따로 운동을 실천하지 못하고 있었으나, 그러한 본인의 상황에 따라 일상에서 식단 조절 노력을 하고 있었으며 보다 자유롭게 시간 활용이 가능했던 시기인 결혼과 출산 전에는 운동과 식단 관리를 훨씬 더 적극적으로 강도 높게 진행해 왔다고 언급하였다.

*시술 후에, 이제는 조금 시술보다는 제가 스스로 뭔가 저를 조절할 수 있는 게 필요하다는 생각이 일단 들어가지고, **제가 할 수 있는 최선이 일단 식단 조절이고 그 개인적인 사유로 육아와 일을 지금 같이 병행하고 있는데, 일에서 제가 너무 많은 시간을 투자하다 보니깐 이렇게 지금 현재로서는 식단 조절 말고는 제가 어떻게 시간 투자를 하기가 조금 힘이 들어가지고, 그 부분으로 노력하고 있어요.** (참여자 F)*

현재 식단 조절을 하고 있지 않다고 밝힌 참여자의 경우, 어릴 적 및 성형 전부터 매일 고 강도의 운동을 지속적으로 실천하고 있는 경우에 한정되었다. 이들은 그 동안 축적된 운동 지식과 철저히 짜여진 자신만의 운동 루틴을 바탕으로 양껏 먹되 먹은 만큼 의무적으로 운동하면서, 신체 대사를 스스로 적극적으로 조절하는 모습을 보였다.

*원래 운동을 꾸준히 하고 있어요. 둘째 낳고 못 하다가, 수술하고 회복 기간까지 계속 못해서 살이 많이 쳐지고 해서. **원래 운동 선수였어요. 지금은 헬스로 꾸준히 유지 중이고요, 매일 1시간 고강도로요….(중략)…제가 워낙 많이 먹어요. 먹는대로 찌는 체질이다보니까, 운동을 안 할 수가 없어요. 안 먹는 건 못해요.** (참여자 J)*

한편 식단 조절 중에는 식욕 조절 목적의 다이어트 한약이나 운동하기 전 심박작동수를 상승시키는 용도의 한약 등의 약물 복용이 있었다. 그 외에, 운동을 직업으로 삼고 있는 참여자의 경우에는 소화 기관의 활성화와 디톡스의 기능을 지닌 건강보조식품의 섭취를 하고 있었고, 이밖에도 이따금씩 체형 교정 목적의 추나 치료 및 체내 대사 증진과 노화 방지 기능의 시술 치료 또한 병행하고 있었다.

***현재는 다이어트 식욕 조절하는 한약을 먹기는 하거든요.**…(하략)… (참여자 A)*

***지금은 약간 조금 살이 조금 붙긴 했는데, 그래서 이거 지금 또 빼려고 지금 또 한약 먹고 있거든요.**…(중략)…꾸준히, **이게 항상 가을 겨울 되면 약간 조금 살이 올라오려는 것 같아가지고, 그러기 전에 약간 한약 먹으면서 식욕이나 이런 지방 분해되는 그런 한약으로 그렇게 조절하고 있어요.** (참여자 E)*

***운동하기 전에 심박수 좀 빨리 올리게 하기 위해서 한약 복용하고 있습니다.** (참여자 K)*

***다이어트 약을 먹지는 않고 그냥 장 운동에, 아니면 디톡스에 도움이 되는 그런 식품들을 많이 먹어요. 그런 보조식품? 건강 보조식품을 많이 챙겨먹고 있어요. 체형 관리 마사지는 받지 않고, 추나를 받았어요**…(중략)…바이오 포톤이라고, 사실 암 치료할 때 쓰는 시술이 있는데요. 온열 치료라고 하죠….(중략)…**바이오 포톤을 받아서 몸의 대사를 높이고 이제 디톡스를 하고 그런, 나이가 들면서 자세랑 안티에이징에 맞는 그니까 나이가 들면서 그 시술이 바뀌더라구요. 그거를 그렇게 두 개를 받고 있어요, 지금. 자세교정, 바이오 포톤. 디톡스.** (참여자 L)*

3) 성형 후 체형관리행동의 이유

이와 같이 성형 후 체형관리행동을 하고 있는 이유로는 지각된 편익이 가장 많았다. 구체적으로는 외모 개선 또는 유지와 더불어 건강 관리나 건강한 라이프스타일의 추구 중 어느 쪽을 더 중시하는지에 따라 외모와 건강 목적으로 양분되었고, 이 둘을 동시에 추구하면서 경험하게 되는 긍정적인 시너지를 인지하는 참여자들도 있었다. 특히 외모 관리와 더불어 건강을 추구하는 참여자들의 경우, 체형관리행동이 자기 관리나 자기 배려 또는 자기 보상, 나아가 정신 건강 향상의 의미를 지니는 것으로 나타났다.

체형이 아무래도 마음에 안 들기 때문에, 그래서 계속 (체형관리행동을) 하려고 하는 것 같아요. *(참여자 B)*

당연히 건강하려고도 (운동을) 하겠지만, 하기는 하는데 이게 건강히 살려고 하긴 하는데 ***건강해지려고 운동을 하는게 아니라, 몸을 조금 더 예쁘게 하기 위해서 하는 게 더 큰 거 같아요.*** *(참여자 M)*

(체형관리행동을 하려는 이유는) ***그냥 일단 제가 딱 만족스럽고 그러려는 게 제일 큰 것 같아요. 그리고 제가 만족스럽다는 거 엄밀히 따지면 사회적으로도, 체형이 말라지면 나를 대하는 그런 게 어느 정도 더 좋아지니까 대우가 좋아지니까 그런 것도 있고. 살을 빼는 거는 외관이요.*** *솔직히 건강하려면 어느 정도 체중도 있고 근육도 있는 게 건강한 건 저도 알고 있지만, 근데* ***저는 외관적인 게 훨씬 더 큰 것 같아요.*** *앞으로도 외관적인 거를 좀 더 중점을 두고 할 것 같아요. (참여자 M)*

(현재 성형 외 체형관리행동을 하고 있는 이유로는) ***외모에 관한 게 지금은 60% 정도고요. 나머지 40%는,*** *제가 성형하고 오히려 살이 굉장히 많이 쪘거든요. 그 이후에 그래서 이제 그런 거에 대한* ***건강에 대한 좀 염려가 있어서 나머지 사실은 건강적인 문제인 것 같아요.*** *(참여자 A)*

체형 관리 목적으로 운동해요. ***건강과 자기 만족이요.*** *(참여자 J)*

일단 살을 빼는 게 아무래도 건강이랑 영향이 있으니까. 저는 정말 건강하게 오래 살고 싶어 하는 거 가지고 있어서, 건강도 건강하지만 또 체형도 어느 정도 유지를 하면서 건강해야지 좋은 것 같아요. 뚱뚱해도 건강한 사람이 있겠지만 그래도 어느 정도 저는 이게 몸에 균형도 맞고 그러니까 밸런스도 맞으려면 좀 어느 정도 날씬해야 된다고 생각하는 사람이기 때문에, 건강 유지를 위해서 저는 이 체형을 계속 꾸준하게 유지해야 되는 것 같아요. 그래서 궁극적인 목적으로는 체형 유지, 건강 유지 이렇게까지 연결되는 것 같아요. (참여자 E)

(체형관리행동을 하고 있는 이유로) 첫번째 외모 향상, (외모) 유지랑 건강 유지인 것 같아요. 그냥 이후에도 그 시술을 유지를 하려면 사실 이번 여름에도 (보톡스를) 맞았어야 되는데 그냥 안 맞았어요. (비중은) 건강이 6이고 외모 유지가 4? 건강해야지 (외모도) 뒤따라온다고 생각을 하기 때문에. (참여자 G)

(체형관리행동을 하고 있는 이유로) 일단은 (외모) 유지를 하고 싶고 외모 유지 1번 맞고요. 건강을 위해서 하기도 하고, (외모 유지, 건강 목적이 약 5대 5로) 두 개, 두 개 다. (참여자 L)

...(중략)...뭔가 운동하는 삶이 일반적으로 뭔가 본인을 챙기는 삶 같잖아요. 그래서 그런 삶이 되고 싶어서 저 스스로를 챙기고 보상해 주는 그런 삶을 살고 싶어서 운동을 하게 되는 것 같아요. (참여자 D)

그냥 정신 건강을 위한 것과 직업적인 것이 가장 큽니다. 그 외에는 다 이만큼의 (적은 부분의) 퍼센트를 차지하는 사사로운 것들이고요. (외관보다는) 정신 건강이요. (참여자 K)

체형관리행동은 지각된 위협으로부터도 실천되고 있었다. 즉 현재 증가된 체중 또는 향후 예상되는 체중 증가가 야기할 수 있는 심신 건강의 악화를 예방하거나, 나아가 관리하지 않았을 경우 혹여 받게 될 수 있는 외부로부터의 부정적인 외모 평가를 미연에 방지하고자 하였다.

요즘은 또 젊은 엄마들도 많잖아요. 근데 제가 뭐 그렇게 젊은 엄마가 아니기 때문에 건강관리도 계속 해야겠더라고요. 제 아이가 좀 어려가지고. 그러다 보니까, 건강도 신경을 써야 되는 상황이고 또 아이 엄마들 보니까, 되게 어리더라고요. 그니까 또 저도 아이 친구들 엄마들 따라가려면서 외모 관리도 해야 되니까.

나중에 저도 뭐 저희 엄마가 있지만 아이가 나중에, 요즘 아이들은 또, 너희 엄마 뭐 뚱뚱해, 뭐 너희 엄마 못 생겼어, 이런 식으로 너무 대놓고 해서. 저희 아이가 그런 소리는 안 듣게, 그래서 꾸준히 관리를 해야 될 것 같다는 그런 게 되게 강해서, 그래서 하고 있는 것 같아요. (참여자 H)

이제 요요라고 하는, 그런 이제 다시 돌아가는 부작용이 생기는 게 가장 두려워서 식단 관리나 운동을 좀 철저히 하는 편이고요. 또 평소에 그렇게 사는 게 건강에도 좀 좋더라고요. 그래서 항상 그런 습관을 유지하려고 노력 중입니다. (참여자 I)

6. 결과: 신체 의식의 변화

결과란 작용/상호 작용 전략을 통해 나타난 결과물을 일컫는다. 참여자들에게 성형 후 운동과 식단 관리 실천의 증대는 신체 의식의 변화로 이어졌다. 신체 의식은 체형 성형의 실천에도 영향을 미친 동시에, 성형 후인 현재 시점에서의 성형 외 체형관리행동의 실천과 맞물려 지속되거나 강화되는 모습을 보여, 체형 성형 경험자들의 신체 의식의 경향성이 나타났다. 참여자들은 체형 성형 후 개선된 외관으로부터 만족한 뒤, 성형 후에도 몸의 기능보다도 외관을 중시하는 경향과 더불어 몸매에 대한 사회적 비교를 계속 하고 있어, 신체 감시가 지속되어 나타나는 것으로 보였다. 성형 전 만족스러운 효과를 보지 못하였던 체형관리행동으로부터 좌절감을 느꼈던 참여자들은 성형 후 향상된 외관에 대한 유지 및 계속적인 관리에 대한 필요성과 중요성을 느끼면서 성형 전부터 지녔던 체형관리행동에 대한 강박이 지속되고 있었다. 또한 참여자들은 몸에 대해 후천적 노력을 통한 발전 가능성을 중시하는 동시에, 타고난 유전적 요인을 인정하면서도 현재 운동이나 식단 관리의 체형관리행동 노력을 계속하고 있었으며, 성형 이후에는 이처럼 본인이 실천하는 성형 외의 체형관리행동에 대한 통제력과 더불어 이를 통한 외모 개선의 가능성을 보다 더 믿게 됨에 따라, 외모 통제 신념이 강화되었다.

1) 지속적인 신체 감시

(1) 몸의 외관 중시

참여자들에게 성형 후인 현재 시점에서 몸이 외적으로 비춰 보이는 외관과, 몸이 실제로 활동하고 수행할 수 있는 활력이나 능력을 나타내는 기능 중 보다 더 중시하는 측면을 질문한 결과, 과반수 이상의 참여자들이 외관에 대해 더 중시한다고 언급하여 공적 신체 의식의 수준이 비교적 높게 형성되어 있는 것으로 보였다. 이와 같이 타인에게 비춰 보이는 외모에 대한 우려와 관심은 평소 고민되는 신체 부위에 대한 콤플렉스를 극복하고자 실천해 온 성형 외 체형관리행동을 일으켰던 것으로 보였다. 이러한 외관을 중시하는 성향은 이후 참여자들의 체형 성형의 동기 중의 하나였던 외모를 중시하는 가치관, 성형을 통한 외모 수정 전략을 긍정적으로 수용하는 체형 성형에 대한 태도, 나아가 성형 후 개선된 외관을 유지하려는 경향이나 다른 신체 부위에 대한 추가적인 개선 욕구와 함께 지속되는 것으로 나타났다.

외관상에 비춰지는 것에 더 비중을 두는 것 같아요. (참여자 A)

보이는 게 제일 저는 중시 여기기는 한 것 같아요. 아직까지는. 그 질문을 딱 들으니까 안 그렇다고 생각했는데, (백) 프로가 외모적인 것 같아요. 무시 못하겠네요. 아무래도 제가 많이 신경 쓰는 편이라 그런 시술도 받았다고 생각을 하고, 지금도 신경을 쓰는 편이라 관리를 한다고 생각이 들거든요. 그러니까 그런 외모지적이나 그렇게 대놓고 받지는 않아도, 이렇게 앉아 있을 때 배가 나오면 쳐다본다든가 이런 행동이 되게 예민해서 저는 많이 신경 쓰고 있는 것 같아요. (거울도) 많이 비춰보죠. (참여자 B)

저는 일단 체력적인 것보다는 외모적인 부분이 큰 것 같아요. 남들에게 비춰지는 부분이. 외모적인 부분 75% 체력적인 부분 25%. 남들에게 비춰지는 부분이 되게 저는 신경을 좀 많이 써서 옷 같은 것도 신경 써서 입는 편이거든요. 그래서 예전에는 팔뚝이 두꺼웠어가지고 팔뚝을 최대한 가리는, 여름에도 완전 민소

매 그런 반팔 말고 약간 7부 있잖아요. 그런 반팔을 많이 입거나 ***최대한 콤플렉스가 되는 부분을 가리려고 하는 편이고, 그런 부분을 좀 많이 신경을 쓰는 것 같아요. 그 뱃살 같은 게 예전에 잡힐까 봐 숨을 참고 한다든지 근데 먹을 때도 밥을 먹을 때도 배가 나올까 봐 조심한다든지.*** *(외출) 전에는 계속 거울 달고 (다니고), 나가는 엘베(엘리베이터)에서도 계속 거울 보는 편이고 계속 확인하는 편인 것 같아요. 집에 거울이 좀 많기도 하고. (참여자 D)*

몸매인 것 같아요. (외모와 기능 비중은) 한 7대 3 정도로 몸매가 더 비중이 큰 거 같아요. *수술하고 나서 이게 상의를 좀 돋보이게 하려고 붙는 티를 입는다든가 그런 게 좀 많아졌어요. 그리고 원피스 입어도 이게 조금 태가 난 이게 가슴이 돋보이는 그런 원피스를 자꾸 찾게 되고 그런 옷으로 많이 계속 표현하는 거 같아요.* ***거울도 많이 보고, 나가면 엘리베이터 이런 거울, 틈새 거울 이런 데서도 꼭 가슴을 확인하고, 뭐 어디에, 거울이 내가 비춰볼 수 있는 데면 이렇게 얼굴을 확인한다기보다 몸매, 가슴을 이렇게 먼저 보게 돼요. 운동하러 가면은, 거울에 자꾸, 운동하는 저를 자꾸 보게 돼요. 엉덩이만 조금 더 올라가면 괜찮겠다, 완벽하겠다 막, 이런 생각을 많이 해요.*** *(참여자 M)*

일부 참여자의 경우 성형을 감행하게 했던 기존의 외관 중시의 태도에서 건강이나 신체의 기능적인 측면을 보다 더 중시하게 되었다고 밝혔다. 이는 평소에도 신체 이미지 원자가가 비교적 낮은 성향과 관련되거나, 성형한 부위에 대한 외관 상의 불만족이 개선되면서 상대적으로 체력에 대해 보다 더 부족하다고 느끼게 한 것으로 보였다. 한편 일부 참여자의 성형 후에도 변함 없이 외관보다도 기능을 중시하는 성향은, 그의 불만족한 특정 신체 부위를 제외하고 지닌 전반적인 신체 존중감과 관련있었다. 아울러 성형 후 연령 증가라는 불가항력적 요소나 출산과 육아 등 여성의 생애 주기 별 사건은, 미혼의 20대 때 몸의 외관을 훨씬 더 중시하던 경향에서 벗어나 체력의 중요성에 보다 더 높은 비중을 두게 되는 것으로 변화하게 하였다.

(성형 후 현재는) 일단 외모에는 전혀 두지 않고 있는 것 같고요, 운동과 체력에 더 비중이 100% 되는 것 같아요. 체력, 건강. 타인의 시선에 대해서는 딱히 신경 쓰지 않는 것 같아요. *평소에 출퇴근하거나 그럴 때는 전혀 신경 쓰지 않는*

데, 진짜 중요한 미팅이 있어가지고 이제 타 회사 분들을 만난다든가 아니면은 결혼식장이나 이렇게 이슈가 있을 때 그런 날 빼고는 신경 쓰지는 않는 것 같아요....(중략)...그때는 (성형 전에는 외모에) 되게 많이 신경을 썼었기 때문에 오히려 그때는 체력, 건강 이런 거에는 관심이 별로 없었어서 (기능의 비중이) 한 20 정도 되는 것 같고요. 그때 당시에는 또 외적으로 보이는 거는 한 80 정도 됐었던 것 같아요, 그때 생각을 해보면. (참여자 C)

(성형 후 현재는) 외관... 보이는 거 중요하다가 6, 활력이 4? 그 정도인 것 같아요. 그 (현재 중시하는 외관과 기능의) 6대 4의 비율이요? 어, 오히려 옛날은 (성형 전에는 외관을 중시하는 비중이) 더 컸겠다. 옛날이 한 (외관과 기능이) 7 대 3이었을 것 같아요. 옛날엔 오히려 7 대 3, 좀 더 가면 8 대 2? 7 대 3, 8 대 2였고 지금이 이제 줄어서 6 대 4가 된 것 같아요. 지금 생각해 보니까, 왜냐하면 이게 자기가 결핍된 걸 더 크게 느끼잖아요. 근데 체력적인 거는 그때나 지금이나 결핍 상황이었는데. 가슴 크기나 살 빠진 거나 이렇게 전체적으로 20대보다 지금이 더 채워졌거든요. 그래서 이제 제가 결핍된 이 체력 부분의 비중이 커졌을 것 같아요. 오히려 옛날보다 지금이 더...기능적인 게 더 커지는 느낌? 나이가 들면 (기능을 중시하는 비중이) 더 커질 수도 있을 것 같아요. (참여자 O)

(성형 후 현재) 저는 체력, 수행(능력), 활력 이쪽이 더 비중이 높아요. (비중은) 체력이 6이고 외관이 4인데, 저는 그냥 개인적으로 상체까지는 누가 봐도 괜찮다고 생각을 하는데 하체만 조금 문제기 때문에, 사실 앉아있으면 티는 안 나거든요. 그렇기 때문에 외관에 저는 그렇게 큰 비중은 두지는 않고 있는 것 같아요....(중략)...(성형 후 외관보다도 기능을 중시하는 성향은) 똑같은 거 같아요. 그냥 별 차이가 없어요. 그때랑 지금이랑 (성형 전과 후 같아요). (참여자 G)

요즘에는 조금, 그니까 예전에는 애가 없었으니까. 진짜 뭐 거의 외모나 뭐 이런 쪽으로만 생각을 했다면, 지금은 이제 체력적인 면에서 내가 이건 진짜 (중시를) 해야겠구나, 라는 필요성을 많이 느끼고 있습니다. (비중은) 5 대 5인 것 같아요. (참여자 F)

체력과 활동 능력(을 훨씬 더 중시해요). 애기 엄마는 어쩔 수 없어요. 결혼하기 전에 무조건 외모, 지금은 10 대 90, 외모가 10. (참여자 J)

일부 참여자는 몸이 매력적으로 비춰지는 것과 더불어 몸이 실제로 활

동하고 실천하는 능력을 고르게 중시한다고 언급하였는데, 이는 둘 간의 상호작용을 통한 상호 상승의 효과를 잘 인지한 데에서 기인하는 것으로도 보였다. 특히 성형은 운동과 식단 관리를 기본으로 한 뒤 추가적으로 나아지기 위해서 선택하는 것일 뿐이라는 태도를 드러내, 체형관리행동에 대한 본인의 확고한 신념을 드러냈다.

> ***(몸의 외관과 기능의 중시 비중은) 5대 5예요.*** *직업 자체가, 제가 직업이 외모가 빠질 수 없는 직업이다 보니 삶에 너무 많이 녹아 들어가 있어요. …(중략)…* ***계속해서 운동을 하고 관리를 하고 그거에 따라서 이제 이게 이거 시술 조금만 더 하면은 여기가 좀 더 좋아질 수도 있겠는데, 그렇게 해서 이제 시술을 하게 되는 거지. 근간은 다이어트랑 식단 관리랑 운동이 제일 우선이구요. 그걸로도 해결되지 않는 걸 이제 시술로 보완을 하게 됐고****, 가치관이라고 하면은 뭐 이제는 그냥 건강. 건강을 먼저 생각하고 건강한 몸, 탄탄한 몸을 만들자. 그리고* ***사실 건강한 몸이 실제로 건강을 나타내기도 하잖아요. 그러니까 허리가, 얼마나 코어가 얼마나 좋고 자세가 얼마나 좋고 그거에 따라서 이제 몸매가 바뀌기 때문에 어차피 좋은 몸이 건강한 몸이다.*** *그런 생각을 가지고 있어요. (참여자 L)*

한편 몸에 대한 외관이나 활동 수행 능력에 대해 중시하는 경향 모두에서 벗어나, 정신 건강의 유지와 개선이 가장 중요하다고 언급하는 참여자도 있었다. 그가 매일 실천하는 고 강도의 운동은 이러한 정신 수양을 목적으로 진행되고 있었는데, 이로부터 신체적으로 활력적인 상태가 곧 정신의 안정성으로도 이어진다는 심신 일체의 가치관이 드러났다. 즉 체형관리행동의 실천이 신체 의식의 유지를 반영하는 것으로 보였다.

> ***내적인 거? 이게 몸을 쓰면, 어. 왠지 내가 할 수 있을 것 같은 자신감이 생기고요. 왜냐면 실제로 죽어라 힘든 걸 해냈으니까요. 그런 게 생기고,*** *제가 산에서 등산하다가 조난을 당했는데 그 당시엔 너무 힘들었지만 나중에 내려와서 생각해보면 이게 죽을 뻔한 거구나, 하고 좀 다른, 살면서 힘들 때 '죽을 것 같아' 이러잖아요. 그럴 때 한번 좀 리프레시가 된단 말이예요. '그때가 죽을 뻔하긴 했지, 지금이 죽을 뻔한 건 아니지', 이러면서.* ***그래서 저는 정신적인 면이 7.5인 것 같고 그리고 외적인 건 또 포기할 수는 없어서 2.5 정도 주겠습니다. 그렇지만 '네가 운동해도 몸은 달라지는 게 없는데 정신만 건강할래, 아니면 너 운동하고 정***

신은 달라지는 거 없는데 외적으로 굉장히 예뻐질래?' 하면 저는 당연히 전자를 택하겠습니다. (참여자 K)

(2) 몸에 대한 사회적 비교

문헌 고찰에서 살펴본 객체화된 신체 의식과 객관화 이론에 따르면, 외모에 대해 사회문화적으로 이상적인 미적인 기준을 내면화한 젊은 여성들은 그에 비추어 본인의 몸을 습관적으로 모니터링하게 되고, 이때 본인이 해당 기준에 적합하지 않다고 감지할 경우 부정적인 정서적 반응과 부적합한 섭식 행동을 불러일으키게 된다.

여러 선행 문헌에서 언급하는 바와 같이, 신체 비교에는 비교하는 대상에 따라 본인보다 우월하게 여겨지는 인물과의 비교인 상향 비교와, 본인보다 열등하게 간주하는 인물과의 비교로 하향 비교가 있었다. 예를 들어 타고난 체형이나 체질 면에서 본인과는 다르다고 느끼는, 본인에 비해 매우 날씬하거나 마른 체형의 인물을 비교의 기준으로 삼거나, 본인의 현재 체중 또는 체형보다도 과 체중이거나 비만한 인물에 대해서는 다소 비하하거나 고정관념적인 태도로부터 본인의 신체로부터 오는 부정적인 감정을 미연에 방지하려는 것이 그것이다.

본 연구에서 인터뷰한 과반수 이상의 참여자들의 경우, 이상적인 몸의 기준을 지속적으로 인식하고 내면화함에 따라 성형 후인 현재 시점에서도 계속해서 상향 비교를 하는 모습을 보였다. 일부 참여자의 경우 이상적인 미적 기준에 도달했다는 자각과 동시에 상향 비교의 수준이 강화된 모습을 보였다. 이러한 경향은 앞서 참여자들의 언급에서 드러난, 몸의 기능보다도 외모를 보다 더 중시하는 가치관과도 연관되었다.

늘 비교하죠. 특히 뭐 주변에 뭐 되게 잘 꾸미는 사람이라거나 아니면 되게 마른 몸이라거나 이런 지인들이 같이 가까이에 매일 이렇게 그 분들이 있어가지고 좀 비교를 많이 하는 편인 것 같아요. (성형) 전후가 비슷한 것 같아요. 전에도 비교하는 경향이 많이 있었고, 후에도. (참여자 F)

아무래도 미디어 영향을 많이 받는 거 같아요. 계속 꾸준히 자극 되면서, 자극 받으면서 계속 관리를 하게 되는 거니깐요. *당연히 체력 때문에도 하기도 하지만, 미디어의 영향을 가장 많이 받는 것 같아요.* ***저는 몸매 같은 경우 다리 예쁘신 분들 많이 봐요. 그냥 저도 모르게 이렇게 여자 연예인들 나오면****. 그래서 남편도 뭐라 하거든요. 남자 같다고, 왜 남자보다 더 다리를 더 관심 있게 보냐고. 근데 이제 제가 거기에 워낙 그게 되어 있다 보니까, 연예인들, 다리. 그냥 누가 특정 연예인이다, 이런 게 아니라, 그냥 다리 예쁜 분? 이라고 해야 되나, (참여자 H)*

비교는 굉장히 자주 합니다. 아무래도 관심사가 몸이다 보니까 남의 몸도 굉장히 잘 뜯어보는 편이라서, 제가 가지지 못한 부분에 관해서도 좀 관심을 보일 때가 있어요. *저는 타고난 체형이 가녀리고 바람 불면 날아갈 것 같고 이런 게 안 돼서, 그런 분들 보면 어떻게 뼈대가 저렇지, 라고 혼자 생각하는. 그런 거 좀 있어요.* ***그냥, 뼈대 자체가 얇은 사람을 보면 항상 생각합니다. 다음 생엔 저렇게 태어나야지.*** *(근육질은) 제 관심사에 없으니까. 이렇게 지나갈 때도 별 인식하지 않는 편입니다. 인식할 때는 오로지 타고난 마른 몸. (참여자 K)*

아무래도 영향을 받는 것도 (미디어 인물) 그런 쪽인 것 같아요. *그러니까 엄청 주변에 그래도 친구들이 막 뚱뚱하고 그러지 않는데 그렇게 같이 있다 보면 그냥 우리는 그냥 같은 한 사람 같은데,* ***미디어에서 보는 사람들은 이게 좀 확실히 날씬하고 이러다 보니까 비교를 하게 되면 미디어 쪽에 나오는 연예인이나 인플루언서나 셀럽들 이렇게 많이 비교를 하게 되는 것 같아요. 그전에는 아예 그냥 뭔가 남 같아서 딱히 신경을 덜 썼는데 오히려 이게 뭔가 조금 근접한 건 아닌데 그래도 뭔가 조금 그 근처에 갔다 생각하니 훨씬 더 비교를 하게 되는 것 같아요. 더 그들을 선망하게 되고 이렇게 되면 좋겠다. 나도 더 해야지 이렇게 자극도 되는 것 같고 그러네요.*** *(참여자 E)*

반면 일부 참여자들은 성형 후 사회문화적으로 이상적인 몸에 대해 비교하는 경향이 줄어들게 되었다고 언급하였는데, 이러한 변화는 성형 후 미디어에서 제시하는 이상적인 미적 기준에 도달하는 것이 어렵다는 것을 자각하거나, 본인이 현재 노력 중인 운동이나 식단 관리의 실천 습관을 토대로 지닌 긍정적인 신체 존중감의 보유와도 관련 있어 보였다.

전에는 (비교 경향이) 굉장히 높았었다면, 그것도 지금은 되게 낮은 것 같아요. 이제 그 시술을 한참 받을 때에는 좀 많이 비교를 했었던 것 같거든요. 근데 요

즘은 비교를 안 하는 게 일단 약간 생각 자체도 달라진 게 미디어에 나오는 분들은 일단 그렇게 관리를 제가 받아 보니까 보통 일이 아니라는 걸 이제 느꼈거든요. (TV에) 나오려면 저렇게 관리를 해야 될 수밖에 없으니까 일단은 나하고는 비교할 이제 대상이 아니라고 생각을 하게 됐어요. *그래서 저는 그렇게 이제는 영향을 받지 않고 그냥 아예 다른 세계 사람이라고 생각을 하면서 살아가는 것 같아요, 이제는. (참여자 C)*

예전에는 그런 게(비교하는 성향이) 굉장히 심했었어요. *특히나 이제 중고등학교 때는 나보다 다리가 두꺼운 사람이 있을까? 없을까? 그런 거를 확인을 하고 다닐 만큼, 이제 친구들 다리를 보면서 나보다 뚱뚱한 사람은 없는 것 같아, 이렇게 하면서 실망하기도 했었고 좌절하기도 했었는데요.* *지금은 그 정도는 아닙니다. 정말 몸매가, 정말 여자가 보기에도 너무 멋있고 날씬한 분을 보면 눈길이 가는 거는 어쩔 수 없는 것 같아요. 그렇지만 그 외의 사람들까지, 제가 그냥 저희 동료들이나 아니면은 그런 미디어에 나오는 사람들까지 신경 쓸 여유가 없더라고요. 저 충분히 잘하고 있고, 또 아주 아주 건강에 영향을 미칠 만큼의 비만이 아니라면 크게 신경쓰지 않아도 된다는 생각이 지금은 좀 더 지배적인 거 같습니다.* *(참여자 I)*

일부 참여자들은 몸의 외관에 대해 타인의 것과 비교하는 성향이 애초에 없거나, 성형 후 완전히 없어졌다고도 언급하였다. 이는 앞서 외관보다도 기능을 중시하는 성향이나 성형 후 효과에 대한 뚜렷한 인지 그리고 몸과 체형관리행동에 대해 본인을 기준점으로 삼는 경향과도 관련 있었다. 이들은 공통적으로 성형 전부터 일상에서 꾸준히 운동하는 습관을 정착하여 실행하고 있었다. 즉 본인이 경주하는 운동만으로는 개선이 불가능한 신체 부위에 대해 불만족을 느껴 성형한 이후 향상된 외관으로부터 신체 만족감을 느낀 뒤, 여전히 타인이 아닌 본인의 몸을 기준점으로 잡고 운동이나 식단 관리의 노력을 보다 더 강화하는 모습을 보였다.

(비교 경향은) 없어요. 저는 비교를 하려고 (종아리 보톡스를) 맞은 게 아니고 스스로 더 보려고 했던 거라서 그것도 (비교 경향의 변화도) 별 차이가 없어요. *왜냐하면, 더 지금이라도 종아리가, 맞으면 날씬해지는 게 알기 때문에. 그렇게 목매고 있는 거 같진 않아요. (참여자 G)*

(비교하는 경향은) 없는 것 같아요. ***남들보다 제 자신한테 스스로 만족해야 하는 스타일이라. 타인은 별로 신경 안 써요.*** *(참여자 J)*

(비교하는 경향은) 없습니다. (웃음) 없고, 제 몸에 너무 이제 만족하기 때문에 그 비교 대상은 그냥 제 스스로가 된 거 같아요. 저번에는 운동을 이렇게 해서 이 몸매에서 가슴, 이 가슴을 가지고 제일 최고의 몸을 가지고 있었는데, 지금은 그 대상이 다 딱 저로 한정된…. *제가 원하는 체형 같은 경우에는 이제 요가 선생님 분들 뭐 그런 분들인데, 그건 체형으로 온 게 그니까 수술로 되는게 아니고 운동으로 온 거라서 영감을 받기는 하는데요. 그냥 운동을 더 열심히 해야겠다, 그거지 시술로 어떻게 해봐야겠다, 그런 생각은 없었던 거 같아요.* ***그냥 시술로는 내가 지금 제일 최대로 잘 할 수 있는 내 최선의 그 시술의 효과를 봤다, 그러기 때문에 비교하지 않아요.*** *(참여자 L)*

2) 체형관리행동에 대한 좌절감과 강박

(1) 좌절감

참여자들에게 외관을 스스로 관리하는 데 대한 불안이나 걱정을 느꼈던 경험을 질문하였을 때, 체형 성형 전 운동이나 식단 관리 등의 체형관리행동 당시 느꼈던 좌절감, 자책, 실행하고자 하는 의지력이 부족함을 자각, 기분 나쁨, 우울 등의 부정적인 감정을 상기하는 모습을 보였다. 이처럼 본인의 성형 외 체형관리행동 노력을 통해서도 목표로 하는 체중이나 설정한 체형관리행동의 기준에 다다르지 못하고 있다고 인식할 경우, 지속된 신체 불만족과 이어지는 자존감의 하락 등 부정적인 여파는 체형 성형의 동기로 작용하기도 하였다.

되게 좌절스러웠던 것 같아요. 나름대로 노력을 하는데 제가 원하는 몸무게로 빠지는 게 남들은 되게 쉬운데 저는 되게 어렵더라고요. 그래서 그 목표치가 높았을 때 되게 힘이 들었었던 것 같아요. *마르고 싶은데 말라지지가 않아 가지고. (참여자 A)*

그때 당시에는, 이렇게 몸에 대해서 많이 신경 쓰고 이제 그랬을 때에는, 약간

좀 좌절스럽기도 했고 되게 열심히 노력하고 음식도 하고 운동도 하고 주사까지 맞았는데, 내가 원하는 만큼의 변화가 없으니까 없었을 때 되게 좌절스럽게 하고 우울하고 좀 많이 그랬었던 것 같아요. 노력에 비해서 내가 원했던 것만큼 이제 목표치 달성하기가 좀 더 힘들고 그러니까 그때 좀 우울하고 좌절감도 느끼고 자존감도 많이 떨어지고 그랬었던 것 같아요. (참여자 C)

*제가 이렇게 운동을 약간 꾸준히 한 게 지흡(지방흡입) 이후라서, 이전에는 계속 다이어트를 시도하고 며칠 했다가 말고 이런 적이 수두룩 백백이라서 **그 이전에는 역시 운동 꾸준히 하기 진짜 힘들다는, 다이어트 꾸준히 하기 힘들다는 그런 생각 때문에, 근데 누군가는 매일매일 헬스장을 가서 운동을 하는 사진들을 보면은 '나는 의지력이 좀 부족한 건가' 이런 생각도 들고 그랬었어요.*** (참여자 D)

그때 살을 좀 뺐는데도 팔뚝 이런 게 잘 안 빠지고 그래서 그때도 (지방흡입술을) 하게 된 거였으니까 (기분이) 별로 안 좋더라고요. *뭔가 이것만 하면은 진짜 괜찮을 것 같은데 이거 왜 이렇게 안 빠지지 이러면서 그래서 아무래도 수술까지 했고. 살을 빼는데도 뭔가 이게 또 정체기 또 있고* ***살 뺄 때 좀 힘들기도 했는데 그때 정체기를 지나고도 살이 어느 정도 빠졌는데도 이 팔뚝이 뭔가 불만족스러우니까 그렇게 수술도 했고.*** *그래서 그 뒤로 계속 근데 그걸 유지하기 위해서 지금도 노력하고 있고 있어요.* (참여자 E)

되게 좀, (목표 체중 또는 체형에 달성)할 수 있을 것 같은데, 자꾸 안 되니까. 뭔가 그렇게 기분이 딱 좋지는 않은데, 그래도 할 수 있다고 생각을 하고 (운동을) 진행을 하니까 *그냥.* (참여자 H)

일부 참여자들은 성형 후인 현재 실천 중인 운동이나 식단 관리 노력에도 불구하고 여전히 본인이 설정한 목표 체중이나 추구하는 체형, 원하는 모양의 신체 부위 등의 기준에 도달하지 못한다고 인식하고 있었다. 이때 이들에게는 추가적인 해결 방법에 대한 모색 등 끊임없는 고민이나 불안, 실망감 등의 부정적인 감정이 동반되었다.

지금도 (몸의 기준에) 달성하지 못했는데요. 일단 기분은 여기서 더 뭘 열심히 더 해야 될까, 그거랑 두 번째로는 타고나야 되나, 그니까 아예 태어날 때부터 그렇게 돼야 되나 그런 생각도 들고 지금 여러 가지 생각이 요즘 많이 들고 있어

요. 덜(뭘) 먹어야 되나, 더 걸어야 되나 뭐 기타 등등, 생각이 많아요. (참여자 G)

아무래도 체중, 이제 매일 아침에 재는데 아무래도 뭔가 좀 크게 변화가 없거나 뭐 그니까 왜 어제 운동을 했는데 조금 더 떨어졌을 것 같은데, 제가 느끼기에 몸으로는, 그런데 어, 막상 체중이.. 그렇게 별 그게 없으면 조금 불안한, 그런 건 없지 않아 있어요. (참여자 H)

일부 참여자들은 일상에서 실천하는 성형 외 체형관리행동의 과정에서 본인이 목표로 한 운동이나 식단 관리의 기준에 도달하기 어려움을 호소하였고 그럴 경우 회의감, 좌절감, 자책 등의 부정적 감정이 수반되었다.

지금도 계속 그렇게 (목표한 운동 기준에) 달성을 못하고 있는데, 그냥, 이렇게 의지가 없지, 제 자신한테 되게 회의감 같은 게 많이, 실망스러움, 회의감이 많이 느껴지는 것 같아요. (참여자 B)

근데 그런 (몸 관리에 대한 불안, 의구심의) 경험은 지금 최근에 뭐 계속 하고 있는 부분이어가지고, 좀 기록을 이렇게 하면은 제가 더 즐길 수 있을까 싶어가지고 어디 인터넷상에 글을 올려본 적이 있어요. 저의 목표를. 근데 글을 한 번만 올리고 다시 올리지 못했어요. 그때는 이제 왜냐면, 글이라는 거를 쓰기 위해서는 내가 오늘 하루에 먹었던 거를 그냥 뭐 찍어서 올리고 이럴 수도 있지만 조금 지속적인 관찰을 한 다음에 그 기록을 제가 올리고 싶었는데, 이거 뭐 한 일주일 하고 나면 해가지고 쭉 내려갔다가 며칠 만에 다시 원상복귀가 되고 이렇게 해가지고 제가 7월달에 글을 썼는데 아직까지 복구를 못 했어요. 그니까 글을 잘 쓰지 못했어요. 그러다 보니까는 거기서 오는 또 좌절감 같은 거 있잖아요. 내가 뭐 하지 못했다 라는 부정적인 감정이 조금 요즘에 많이 드는 것 같아요. 올해가 가기 전에 할 수 있을까? 이런 거. (참여자 F)

(2) 강박

참여자들이 설정한 목표 체중이나 체형 또는 원하는 모양의 신체 부위에 달성한 이후에는, 기존의 목표치에 대한 상향 조정과 그 달성에 대한 심리적 압박감과 동시에, 그에 따라 본인이 현재 진행 중인 성형 외의 체형관리행동을 실천하는 노력이 과연 충분한지에 대한 의구심을 드러냈

다. 이러한 부정적인 신체 의식은 성형 후에도 유지되거나, 일각에서는 보다 강화되는 양상을 보였다.

> ***(운동을) 하다 보면은 원래 목표치를, 만약에 '내가 55kg가 될 거야' 이렇게 목표치를 해 놨다가, 욕심이 생기니까 더 많은 지수가 내려가기를 바라고. 그런데 거기까지 또 계속 못 미치니까 원래 기존의 목표는 달성을 했는데 더 심리적인 압박감이 좀 더 들었었던 것 같아요. 더 성공하면 할수록 기쁨보다.*** *(참여자 C)*

> ***…(중략)…운동 강박증도 있는 거 같아요. 요즘은 좀 그게 강해진 것 같아요.*** *운동은 뭔가, 제가 거의 보통 패턴이 2시간 정도 하는 건데* ***뭔가 상황이 안 돼 가지고 만약에, 그게 헬스장에서 뭔가 만족 하는 만큼 하고 나오지 않으면 뭔가 안 한 거 같고, 찝찝한 느낌이 좀 있어요.*** *(참여자 H)*

참여자들은 성형 전부터 고민되던 신체 부위에 대한 불만족을 개선하기 위해 꾸준히 운동이나 식단 관리를 시도해 왔으나 그 둘만으로는 효과가 미미했던 데로부터 체형 성형을 감행한 뒤 충족된 신체 만족감과 신체 존중감을 계속적으로 유지하기 위해 운동이나 식단 관리를 지속할 필요성을 인지하고 있었고, 이는 성형 후에도 계속적인 운동 또는 다이어트 강박으로 이어졌다.

> ***강박은 지금 조금 더 심해요. 왜냐하면 (성형 후) 제가 원하는 그런 이상적인 몸매가 되어 있다보니까, 이걸 제가 패턴을 놓치거나 이런 생활 흐름을 깨서 다시 예전으로 돌아갈까 싶은 두려움도 있고 이걸 잘 다른 부분도 유지해야 된다는 생각이 계속 있어요. 아무래도 제가 금전적으로 좀 투자를 한 거기 때문에 그게 돌아가면 손실이잖아요. 그래서 그런 게 좀 강박이 더 심해진 것 같아요.*** *예전에 투자한 게 없으니까 그냥 안 되면은 뭐, 이 생각이었지만 지금은 좀 더 달라진 것 같아요. 이상적인 몸매나 그런 원하는 부분들은 같거든요. 근데* ***이제는 운동을 할 때 조금 더 엄격해진 것 같아요.*** *그래도 나를 내가 금액을 이 정도 투자를 해서 나의 삶을 조금 더 나은 방향으로 해보려고 시도를 한 거니까 아무래도 일상적으로 먹을 때도 조금 더 신경을 쓰고 예전에는 그냥 먹는 거를 그냥 먹고 싶은 거 당장 다 먹었었는데 지금은 뭔가 그런 삶보다는 나를 챙겨주는 삶을 원해서 먹는 것도 신경을 쓰고 깐깐해진 것 같아요, 운동도. (참여자 D)*

외관이 중요시되는 직업적 필요성과 더불어 외모를 중시하는 가치관이 동기로 작용하여 체형 성형을 실천한 참여자의 경우, 성형 후 개선된 외모의 유지와 더불어 신체 만족감을 보다 더 고양시키고자 하는 욕구가 생성되면서 운동 및 다이어트 강박의 지속으로 이어졌으며, 스스로 설정한 운동량의 목표치를 채우지 못했을 경우에는 자책감을 낳기도 하였다.

> ***운동 강박은 있습니다. 주 7일 하는 것만 봐도 확실히 있는 것 같아요. 그 외에 식단은 (식단 관리는) 올해 들어 생겼습니다. 올해에 몸을 직업으로 삼는 일을 하기 시작하면서부터 생겼고 그 이전까지는 없었습니다. (운동을 못 했을 때)*** *나는 오늘 하루를 내가 제대로 보내지 못했다. 나를 위해 보내지 못했다, 라는 생각이 들어서 자책을 좀 합니다. 내 엉덩이가 내일 땅바닥을 기면 어떡하지, 이런 고민보다는* ***내가 오늘 날 위해 이것도 못 했네, 이런 느낌을, 자책을 하고. 비슷하게 계속. 애(체형 성형) 때문에 전후로 달라진 것은 딱히 없습니다.*** *(참여자 K)*

> ***운동 강박이랑 다이어트 강박은 항상 달고 사는 거 같고요. 다른 것보다는 그냥 운동 강박, 다이어트 강박은 있어요. 직업이랑 연결되지 않을까.*** *근데 이제는 그냥 하루 정도는 괜찮아요. 하루 정도는 괜찮지만,* ***만약에 일주일 정도 내가 하고 싶은 운동이나 아니면 몸이 좀 불편하다, 그러면은 엄청 강박이 생기고 불안해지고, 그런 건 있어요. 비슷하게 계속. 애(체형 성형) 때문에 전후로 달라진 것은 딱히 없습니다.*** *(참여자 L)*

반면 체형 성형 이후 운동 강박이나 다이어트 강박을 느끼지 않게 되었다고 언급한 일부 참여자들의 경우, 성형 후 전반적인 신체 존중감을 형성한 것과도 관련 있어 보였다.

> ***현재는 (운동 또는 다이어트에 대한 강박이) 전혀 없는 것 같아요. 예전처럼 날씬해져야지, 예뻐져야지, 전혀 그런 건 없는 것 같고.*** *그렇다고 해가지고* ***이제 체력하고 건강을 위해서 운동을 하고 있는데 내가 더 열심히 해야지, 오늘 운동 빼먹으면 건강하지 않으면 어떡하지, 이런 생각도 전혀 없이 그냥 평온한 상태인 것 같아요.*** *(참여자 C)*

> *크게 바뀌었다고 보기는 좀 힘들지만,* ***그래도 예전에는 그냥 그런, 무조건 체중을 줄여야 한다, 이런 강박 속에만 있었다면 지금은 그런 거에서 좀 많이 벗어***

나지 않았나 생각하고 있습니다. (참여자 I)

본인을 유전적으로 기초대사량이 높아 살이 잘 찌지 않는 체질로 인식하고 있다고 밝힌 참여자의 경우 운동 강박은 없다고 언급하였는데, 이는 성형 전과 달리 성형 후 새롭게 운동을 시작하고 실천하고 있는 이유로써 더 나은 몸매를 향한 욕구, 즉 성형한 부위 외의 신체 부위에 대한 추가적인 개선을 향한 노력과도 연관되어 나타났다.

막 강박, 이런 거는 없고, 그냥 조금 더 좋아 보이겠다는 거? 그냥 그것도 그냥 욕심? 강박까지는 아닌 거 같아요. (성형 후) 이미 한 90프로는 완성이 됐으니까, 거기 10프로는 내 스스로 조금 노력을 해보자 이런 생각인 거. 의학의 힘을 90프로 빌렸으니까. 10프로는 내가 노력을 해보자 이런 느낌? (참여자 M)

3) 외모 통제 신념의 강화

외모 통제 신념은 문화적 미적 기준을 내면화함에 따라 개인의 외모에 대한 책임감을 잘 인지함으로써 노력을 통해 외모를 개선하면서 느끼는 긍정적인 자기 효능감 및 신체존중감과 연관되는 개념으로, 이는 운동이나 식단 관리라는, 개인이 의지력을 발휘하여 실제로 꾸준히 경주하는 체형관리행동과 밀접하게 연관되었다. 본 연구에서 인터뷰한 참여자들의 경우, 몸에 대해서 후천적 노력을 통한 발전 가능성을 중시하면서도, 타고난 체형 및 체질이라는 유전적 요인에서 오는 영향을 인식함에 따라, 오히려 운동이나 식단 관리를 더욱 철저하게 실행 중인 모습을 보였다. 아울러 성형 후인 현재 시점에서는 특히 운동과 식단 관리의 노력을 통해 외관을 개선할 수 있다고 보다 더 믿게 되거나, 해당 행동을 스스로 조절할 수 있다고 더욱 믿음으로써 체형관리행동에 대한 자기 효능감으로 나타났다. 즉 외모 통제 신념은 전반적으로 강화된 것으로 보였다.

(1) 노력을 통한 외관의 변화 가능성을 믿음

과반수의 참여자들은 몸에 대해 선천적인 유전 요인보다도, 후천적인 노력을 통한 발전 가능성을 보다 더 중시하고 있었고, 이는 참여자들이 성형 전부터 현재까지 지속적으로 실천 중인 운동이나 식단 관리라는 체형관리행동에 영향을 미친 동시에 체형 성형 또한 외모 개선을 위한 일종의 전략적인 노력으로도 보는 관점과도 연관되는 것으로 보였다.

(노력과 유전 중) ***나중에 더 노력하고 그거에 더 저는 중요하다고 생각해요.****…(중략)…아무래도 그거를 (지방흡입술을) 하고 나면 이제 몸을 유지하기 위해서는 식이랑 운동도 제가 알기로는 어느 정도 해줘야 된다고, 그때는 몰랐는데 지금 하니까 (후 관리 노력의 필요성과 중요성에 대한) 그런 생각이 되게 많이 들더라고요.* ***지금은 이제 식이랑 혼자 조절하려고 되게 노력을 하거든요. 왜냐하면 꾸준히 해야 되는 게 되게 많아서.*** *그래서 운동도 제가 요가랑 헬스 다니고 있고. (참여자 B)*

후천적인 노력이 더 크다고 생각해요.*…(중략)…****그러니까 제가 뭔가 다이어트를 하려고 식단하고 운동하고 이런 것보다도 많은 노력을 하지 않고서도 변화가 보이니깐요.*** *(시술) 만족도는 되게 높았었던 것 같아요. 좀 (시술) 받았을 때마다 좀 다르긴 했는데,* ***효과에 따라서 좀 달랐었던 것 같은데 효과가 굉장히 크면 그거를 그나마 조금 유지하려고 (사후) 노력을 조금 하긴 했었거든요.*** *(참여자 C)*

아무래도 노력이죠.*…(중략)…(시술) 전에도 뭐 그런 (몸매) 관리를 해야겠다라는 생각이 되게 강한 편이었는데. 이거를 시술을 겪고 나서부터는 좀 유지해야 된다라는 압박감을 조금 많이 받았던 거 같아요.* *근데 인제 제가 다시 시술을 안 한 게, 이제 그게 유지가 생각보다 쉽지 않고 그거에 대한 좀 스트레스가 좀 강해가지고. 그래서 저는 1회만 받았거든요. 좀 압박이 좀 심한 거 같아요….(중략)… 지금은 따로 어떤 운동을 하지는 않고,* ***뭐 예전에는 이것저것 진짜 뭐 온갖 종류의 것들을 다 해봤지만*** *지금은 그냥 식단 조절, 뭐 점심은 샐러드를 먹고 뭐 이런 식단 조절 위주로, 그렇게 진행하고 있어요. (참여자 F)*

일단 좀 부모님도 날씬하긴 한데, 지금 날씬하신 엄마를 보니까 엄마가 옛날 처녀 때 조금 살집이 좀, 그러니까 두 분 다 키가 크시고 이러니까, 원래 키 큰

사람이 조금만 살쪄도 훨씬 덩치 있어 보이고 그런 게 있더라고요 보니까. 그래서 부모님도 꾸준하게 이렇게 관리를 하시는 거 보고, 앞으로 저도 똑같이 두 분을 닮아서 나도 이렇게 꾸준하게 열심히 해보자, ***앞으로 좀 더 나를 위해, 이런 생각을 하면서 몸매 유지도 되고 건강 유지도 되게 발전시키자, 이런 거 보면 아무래도 발전성에 좀 더 초점이 맞춰지지 않을까 싶어요.*** *(참여자 H)*

*…(중략)…****특히나 제가 이제 다리 살을 빼려고 이것저것 운동이나 다이어트를 정말 안 해본 게 없었는데 수술로 이렇게 확연한 개선이 된다는 게 가장 장점이라고 생각했고요.****…(중략)…(유전보다)*** ***그래도 발전 가능성에 제가 좀 더 비중을 두고 있다고 생각합니다. 발전 가능성을 그래도 7로 두고 있습니다.*** *(참여자 I)*

참여자들은 또한 성형 후 결과에 대한 만족도와는 관계 없이, 운동이나 식단 관리라는 개인의 노력을 통한 발전 가능성에 비해, 타고난 체질이나 체형에서 오는 유전의 영향력을 잘 인식하고 있었다. 이는 참여자들이 체형 성형 전부터 오랜 기간 동안 꾸준하게 실행해 온 운동이나 식단 관리의 경력과도 관련되었다. 이처럼 개인의 힘만으로 온전하게 통제하는 노력만으로는 변화의 한계가 있는 부위에 대해서 체형 성형으로 보완한 동시에, 본인의 타고난 체형을 인식하고 수용한 데에서 비롯되어 그에 맞춤화 된 체형의 기준에 달성하고 해당 체형을 유지하고자 운동이나 식단 관리라는 체형관리행동을 실천 중인 것으로 보였다. 즉 체형관리행동에 대한 1차 통제 신념에 대한 한계를 자각한 뒤 2차 통제 신념이 발휘된 후 다시금 1차 통제 신념이 나타나는 기제를 보였다.

예전에는 무조건 45kg가 정도를 원했으면 지금은 그냥 제 키에 적정한 표준 체중이 목표로 바뀌었거든요. 그 이후에 바뀐 것 같아요. 지방(흡입)을 해보고. *…(중략)…* ***이게 유전이 너무 센 것 같더라고요 몸매의 유전이. 그래서 노력을 해도 거스를 수 없는 그런 것들이 너무 많아서, 저는 유전에 더 이렇게 비중을 두는 것 같아요.*** *(참여자 A)*

타고난 게 더 큰 거 같아요. 이렇게 필라테스나 수영 같은 거 하다 보면, 여성들, 다른 여성들의 몸을 더 볼 수 있잖아요. 몸도 달라붙는, 수영복은 거의요. 근데 타고난 몸매들이 다르더라구요. 그거 보면 아무래도 타고난 게 정말 큰 거 같

아요. (비중은) 유전이 7이고 노력이 3인 거 같아요….(중략)… 필라테스, 제가 지난주에 했을 때 20분, 시작한 지 20분 만에 옷이 젖더라고요. 진짜 힘든 선생님이셔가지고. 그리고 수영은 제가 상급자 반이에요. 제일 잘하는 반이에요. 근데 지난주에 선생님도 딱 3명, 저 포함해서 3명한테 실력자라고 딱 지목했을 정도로 말씀해 주셨어요. (참여자 G)

유전으로 타고난 건 노력으로 못 이겨요. 내 상황에 맞춰 최선으로 만들려는 거죠. 제가 쌍둥이예요. 쌍둥이(자매)는 말랐어요. 상대적으로 항상 위축되고, 거기에 더 자극이 돼서 열심히 했던 것 같아요. (참여자 J)

(몸에 대한 유전과 노력 요인의 중시 비중은) 5대 5입니다. (타고난 유전은) 뼈대와, 그 근육이 잘 붙는 몸이 따로 있어요. 그런 것도 있고 어쩔 수 없이, 체형? 골반의 너비라든가 어깨 골격의 너비라든가 이런 것은 확실히 타고나야 하는 부분이라서 5이고 그 외의 부분들을 이제 노력으로 갖고 왔기 때문에 그래서 5 대 5입니다. (참여자 K)

일단은 유전이 제일 커요 유전이 제일 크고. 아, 길게 태어나신 사람 분 그니까 원래 (제가) 마른 몸을 선호했었잖아요. 저도 분명히 커버가 안되는 그런 골격 상의 차이가 있거든요. 원래 다리가 긴 사람들이 있고 저는 좀 다리가 동양인, 너무 동양인 같은 몸맨데, 어… 그거는 커버가 안 되죠. 아무리 엉덩이가 힙업이 된다고 해도 고칠 수 없는 그게 있어요. 근데 그거를 이제 저희 나이대에 보통 인식을 하기 시작하는데, 안 되는 분들도 포기를 못 하시는 분들도 있거든요. 그런 분들 같은 경우에는 계속 극적으로 성형을 하려고 하겠죠. 저 같은 경우에는 이제 그게 인식이 됐기 때문에 유전적으로 그거는 무시는 못하고 나는 그걸 안 타고 났으니까, 그냥 만족을 이제 현실 직시를 하게 돼서 그냥 만족하고 사는 편입니다. (비중은) 진짜 미디어에서 원하는 몸은 유전이 사실 7이예요. 잘 타고 나야 돼요. 그러고 나서 관리(노력)를 해야 되는 거고. 관리도 사실은 3 돼죠. 3이 들어가서 아예 관리를 안 하면 또 아무리 뭐 골격이 잘 타고나도, 살이 쪄 버리고 서른이 되면은 이 몸이 노화가 되는데 관리도 그만큼 중요하긴 하지만 사실 유전은 무시 못한다,죠.. 가슴이, 어머니가 가슴이 커서 자기도 크게 태어난 경우 그리고 다리가 긴 사람들, 아니면은 신체대사량이 집안 내력으로 원래 마른 집안이라서 먹어도 안 찌는 체질들. 그런 사람들의 그게 유전이죠. (참여자 L)

저는 유전이요. 일단은 타고나는 게 있어야 되는 거 같아요. (타고남이란) 가족력, 잘 먹어도 잘 안 찌는 체질이거나, 그런 게 있는 것 같아요. (유전 대 노력 비

중은) 한 8대 2 정도. (타고난 마른 몸에 대해) 일단 콤플렉스였기는 한데, 그래도 살찐 거보다는 이게 더 좋은 거 같아요. 일단 살을 빼기 위한 노력은 안 해도 되니까. 뭐든 이제 한국 여성들이 살에 대한 그런 스트레스가 많잖아요. 일단 그런 부분이 아예 없으니까. 살이 안 찌는 게 더 좋은 거 같기는 해요. (참여자 M)

(2) 체형관리행동에 대한 자기 효능감

대부분의 참여자들이 겪은, 체형 성형에서 이어진 외모 상승의 결과는 성형 외 운동이나 식단 관리를 통한 보다 나은 이상적인 외모로의 개선 가능성에 대한 신념을 생성하게 하였다. 즉 성형 후 향상된 외관에서 만족감을 경험한 뒤, 향후 본인의 추가 노력을 통해서 변화할 수 있다는 확신을 더 많이 갖게 하였고, 실제 운동이나 식단 조절의 노력을 통해 본인이 설정한 체형의 기준에 도달한 뒤의 성취감은 체형관리행동에 대한 자기 효능감으로 나타났다. 이는 신체 감시와 신체 수치심이 야기하는 낮은 신체 존중감이나 불안 등의 부정적인 심리를 만회 또는 상쇄할 수 있다는 외모 통제 신념의 일종의 긍정적인 역할을 언급한 McKinley & Hyde(1995)의 분석과도 상통하였다.

*체중 같은 거는 크게 그거(통제력에 대한 믿음)는 변화는 없는데, **몸 관리 행동에서는 이제 더 식이나 운동적인 면을 더 중요하게 생각해야겠다고 변화는 한 것 같아요. (체형 성형) 전에는 아예 없었고요, 지금은 그래도 (운동과 식단 관리에 대한 통제력이) 20% 정도는 있다고 생각은 해요.** (참여자 B)*

*시술 받았을 때에도 (몸에 대한) 만족감은 물론 있었지만, 그때의 만족감보다는 **그냥 운동하면서 건강해지는 제 몸을 보면서 그때 만족도가 훨씬 더 컸었던 것 같아요. 시술 받았을 때보다 뭔가 운동을 했으니까 내가 노력해서 일궈낸 거라는 느낌도 있고, 성취감도 더 있었고** 그때의 만족도가 훨씬 더 컸었던 것 같아요. (참여자 C)*

***믿음이 좀 더 강해졌어요. 제가 '이제 관리를 잘 할 수 있다'라는 그런 게 확실히 있는 것 같아요.** (참여자 H)*

오히려 (성형)하고 나서, 제가 (운동과 식단 관리를 통해) 언제든 바뀔 수 있다는 믿음이 더 강해졌다고 생각합니다. (참여자 I)

(통제력에 대한 믿음의 변화는) 오, 있어요. ***이제 딱 몸이 조금 더 향상이 되고 나서 이렇게 하면은 내 몸이 좀 더 이상적으로 굴곡이 더 생기겠구나, 왜냐면, 가슴이 커졌으니까. 아니면 지방 흡입을 하고 나서 허리가 더 얇아졌으니까. 여기서 조금만 (운동이나 식단 관리를) 더 하면 진짜 완전 굴곡이 엄청 생기겠구나, 자신감이 더 생겼죠.*** (참여자 L)

전에는, 제가 수술하기 전에는 운동을 전혀 안 했어서, 운동을 이렇게 한혜진, 모델들이 운동을 해서 탄탄하게 이렇게 만드는 거 보면, 어? 운동을 해서 전 진짜 저게 되나? 이렇게 생각이 들었는데 ***운동을 하고 보니까는 될 것 같더라고요. 아직 되진 않았지만. 될 것 같더라고요. 그래서 운동을, 수술하고 난 뒤에 조금 운동을 더 열심히 하는 것 같아요. 좀 더 뒷받침 돼주길 원해서. (통제력에 대한 믿음은) 조금 더 생긴 것 같아요.*** (참여자 M)

일부 참여자들은 성형을 통한 즉각적인 외모 개선의 효과를 인지함으로써, 운동이나 식단 관리 노력을 통한 변화 외에도 성형을 통한 이상적인 몸에 대한 도달의 가능성을 믿게 하였다. 이는 성형을 재정적 투자를 통한 일종의 노력으로 보는 시각을 가진 참여자들일수록 두드러졌다.

그러니까 그 일자 팔뚝을 갖고 싶었는데, 그냥 내가 원하면 언제든 지방 흡입을 해서 그런 모양을 만들 수는 있겠다, 그렇게 생각이 바뀐 것 같아요. 그래서 언제든 원하면 할 수는 있으니까 거기에 대한 집착은 훨씬 덜해졌어요. (참여자 A)

예전에는 일단 그렇게 열심히 운동을 하셔서 그런 예쁜 몸매를 가꾸신 분들을 보면 되게 부럽고 '나는 저렇게는 힘들겠지'라는, 약간 다른 세계 같은 이야기였는데. 근데 ***저는 일단 (성형이) 금융 다이어트지만 그런 다이어트를 해보니까 나도 어느 정도 경제적 여유만 있으면 저런 몸매를 쉽게 접근할 수 있겠다라는 생각이 들었어요.…(중략)…아마도 일단, 예전에는 운동으로만 (이상적인 몸/원하는 모양의 신체 부위에) 달성하려고 하니까 그 기간이, 달성할 수 있다는 의지는 있고, 자신감보다는 (달성할 수 있다는) 생각에 대한 그런 믿음은 있었지만 그 기간이 되게 무작정 멀기만 했었는데 그 경험(성형)으로 인해서 아무래도 나도 단 시***

간이던 장 시간이든 그런 몸매가 확실히 될 수 있다는 생각이 들어요. (참여자 D)

평소 본인이 철저하게 실천하는 운동이나 식단 관리에 대한 자신감과 더불어 그것들을 통한 높은 신체 존중감이 형성되어 있을 경우, 체형 성형 후에도 운동에 대한 스스로의 통제력에 대한 감각에 대해 굳게 믿는 성향을 나타내고 있었다.

*(운동량과 목표 체중을) 기준으로 잡기는 좀 힘들 거 같아요. 설명하기가 애매하네요. 애기 낳고 전후가 너무 달라요. 예전(운동 선수 활동 당시) 운동량으로만 비교하면 반도 못하고요. 지금은 그냥 건강하게 찌지 않고 유지하는 게 목표예요 …(중략)…**지금은 (운동을 통한 통제력이) 완전 100. 근데 성형하기 전에도 몸매 관리는 자신 있었어요.** 근데 가슴은 노력으로 안 되니까요.* (참여자 J)

*(현재 운동 습관 정착 기간은) 너무 오래됐는데, 한, 우선 헬스장은 10대 때부터도 다녔고요.…(중략)…23살 때 청평에 있는 다이어트 캠프에 한 달 다녀왔습니다. 그게 보통은 초고도 비만 분들이 오시는 곳인데 저는 서비스직을 퇴사하고 굉장히 정신적 타격이 큰 상태였어서, 정신적인 걸 치료하고자 간 거였어요. 그곳에서 트레이너 님들이 일대일로 알려주셨습니다…**(중략)…(성형 전후 운동에 대한 통제력은) 비슷합니다. 마른 몸이 되지 못한 순간에 크게 좌절을 겪은 후로는, (운동 습관, 현재 만족스러운 몸을) 하루에 이렇게 종이 한 장 쌓듯이 차곡차곡 쌓아온 거라서 그냥 어느 순간 뿅! 은 없는 것 같습니다. 어느 순간 확신을 가진 순간은 없고 그냥, 어제의 나겠죠? 어제 내가 했으니 그게 내 자신감이지. (평정심, 평상심) 그런 맥락이예요.** 저는 '내일 내가 정신이 건강하려면 오늘 몸을 혹사시켜야 해', 이거라서. 그 관점이 달라서 그런 것 같아요…(중략)…그렇게 (마인드 컨트롤을) 되게끔 만들어줘요. 왜냐하면 몸이 고단해서 생각할 틈이 없어지거든요.* (참여자 K)

제 3 절 선택 코딩의 결과

선택 코딩 단계에서는 앞서 개방 코딩과 축 코딩의 분석 결과 나타난 범주들의 관련성을 기반으로, 모든 개념과 범주 및 중심 현상을 관통하는 보다 추상적인 핵심 범주를 선정하였다. 이후 이를 [그림 5]와 같은

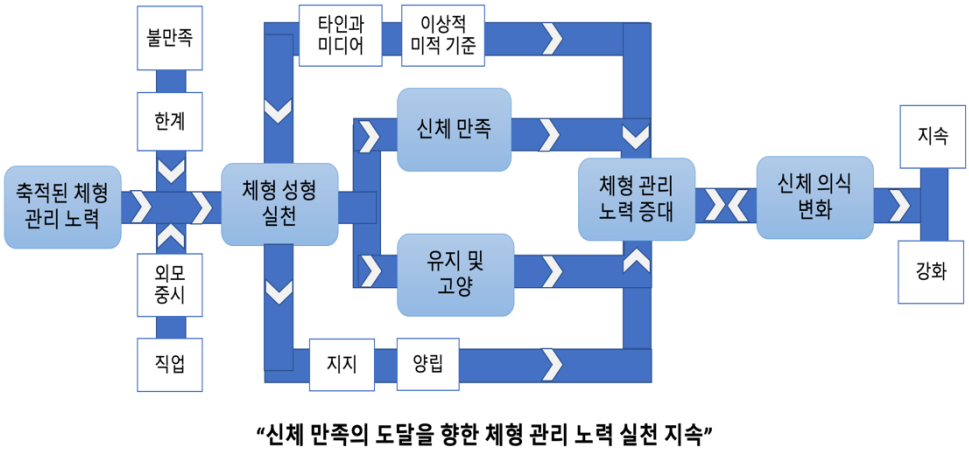
시각적 모형으로 제시하며, 이론적 모형을 생성하였다.

1. 핵심 범주: 신체 만족의 도달을 향한 체형 관리 노력 실천 지속

핵심 범주는 도출된 모든 범주들을 대표하는 가장 설명력 있고 추상적인 대표 범주이다. 본 연구에서 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식의 핵심 범주로 '신체 만족의 도달을 향한 체형 관리 노력 실천 지속'으로 나타났다. 참여자들은 '체형 성형의 실천'이라는 현상을 중심으로 성형 전부터 실천하던 성형 외 체형 관리 노력에서도 개선되지 못한 신체 부위로부터 한계를 느끼거나, 이밖에 외모 중시 성향이나 직업적 필요성 및 사회문화적 조건에서 영향 받아 체형 성형을 경험한 뒤, 신체 만족감의 계속적인 유지와 추가적인 고양을 향해 스스로 경주하는 운동과 식단 관리 등의 체형 관리 노력을 더 많이 실천하면서, 신체 의식의 부정적 측면이 지속되거나 긍정적 측면이 강화되어 나타나, 궁극적으로는 신체 만족의 도달을 원하고 있었다.

2. 시각적 모형 제시

앞선 분석에서 나타난 추상화된 범주들에 대한 통합을 통해 하나의 이론을 생성하기 위한 시각적 모형으로 표현한 것은 [그림 5]와 같다.



[그림 5] 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식 시각적 모형

참여자들은 성형 전 축적된 체형 관리 노력에서도 여전히 개선되지 않는 특정 부위에 대한 신체 이미지 불만족과 노력에 대한 한계, 이밖에도 외모를 중시하는 성향과 직업 상의 필요로부터 체형 성형을 실천하였다. 이러한 체형 성형의 실천에는 외모 인식에 대한 사회문화적 영향 또한 간접적 영향으로 작용하였다. 체형 성형 후 개선된 외모에 대한 높은 자기 평가와 주위로부터의 외모 승인은 신체 만족을 불러일으켰다. 이는 기 충족된 만족감을 유지해야 한다는 필요성을 인식하게 하면서도 이를 추가적으로 고양하고자 하는 욕구를 불러일으켰다. 이때 이미 실천한 성형에 대해 여전히 긍정적인 수용과 더불어 양가적 태도를 형성한 것은, 성형 전부터 실천해 오던 운동과 식단 관리 등의 체형관리행동의 실천에 영향을 미쳤으며 전보다도 그 노력을 증가시키도록 작용하였다. 이러한 체형 관리 노력은 신체 의식이 지속되거나 강화되는 변화를 야기하였고, 신체 의식의 변화는 다시금 체형 관리 노력의 실천의 지속을 이끌었다.

3. 종합적 논의

청년 여성들의 체형 성형의 실천에는 그것을 이끈 동기로서 인과적 조건이 작용하였다. 주관적인 신체 또는 체형 불만족과 어린 시절부터 형성되어 있던 신체 콤플렉스, 또는 평소 고민되는 신체 부위로부터 오는 수치심 등, 특정 신체 부위 불만족이 야기한 부정적 정서가 있었다. 또한 여성주의 관점에서 성형한 여성들을 인터뷰한 여러 문헌에서 밝히듯이, 성형 전 온갖 개선 노력 뒤에야 성형을 감행한다는 기제와도 상응하였는데, 운동해도 개선되지 않는 특정 신체 부위에 대한 계속되는 고민, 출산 후 체질과 상황적 변화로 다이어트의 실패 경험, 모유 수유 후 두드러지게 악화된 특정 신체 부위에 대한 불만족은 신체 부위의 변화에 대한 한계 자각으로 정리된다. 다음으로 자아의 가치에 있어 외모에 보다 높이 부과하는 외모 중점적 자아 가치가 높을수록 미용 성형 등의 실제 외모관리행동 경향과도 밀접했던 여러 선행 연구와도 일치하듯이, 어릴 적부터 매력적으로 비춰 보이는 외모에 대해 중시하는 경향과 외모에

대한 높은 관심이 이끈 외모에 대한 투자 성향의 지속, 외모 개선을 통한 자신감과 자존감을 고양하고자 하는 욕구, 아울러 결혼 이후에도 자기 관리의 일환으로서 외모관리행동을 지속하며 느낀 뿌듯함과 만족감은 외모를 중시하는 가치관으로 요약된다. 직업적 필요성 또한 있었는데, 외모가 중요한 직업에 대한 고려와 함께 직업 상 타인보다도 몸이 보다 더 좋게 보여야 한다는 압박이 그것이다. 이는 다수를 대면하고 응대하는 직업 및 사회활동을 활발하게 하는 고소득, 전문직의 직업에서 미용성형을 보다 더 긍정적으로 인식하고 고려한다는 여러 선행 문헌들과 일치하였다.

참여자들의 체형 성형의 실천이라는 중심 현상에 개입하면서, 중심 현상 후 행동/상호작용으로 나타난 체형관리행동의 실천에 영향을 미친 중재적 조건으로는 체형 성형에 대한 의식이 있었다. 이들은 성형 후 계속적으로 성형에 대해 지지하거나, 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 동시에 인식하는 양가적 태도를 보이고 있었다. 성형에 대해 본인의 자산을 투입하는 일종의 노력으로 보거나, 성형 외 체형관리행동의 대안이자 해결책으로 간주할 경우 긍정적 입장을 유지하고 있었다. 성형 전 부작용의 위험성이나 성형 자체라는 외모 수정 전략 등에 대해 부정적으로 인식했더라도, 성형 후 신체 만족감이 그것을 상쇄시켜 긍정적으로 지지하도록 변화하게 하였다. 성형 전의 두려움과 갈등 끝에 성형을 결단한 본인의 신념을 유지하거나, 성형이 가져다 준 심리사회적 혜택 한편으로 향후 나타날지 모를 잠재적 부작용 등을 방지하기 위한 사후 관리의 필요성은 단점으로 인식하였으며, 성형 후 신체 존중감의 증대나 성형 효과에 대한 의구심의 증폭은 부정적 인식을 발생시켜 성형에 대한 양가적 태도를 나타냈다. 이러한 결과는 미용 성형 경험자의 성형에 대한 의식을 다룬 다수의 선행 문헌들과 일치하였다.

사회문화적 영향은 체형 성형의 동기라는 인과적 조건과 체형 성형의 실천이라는 중심 현상에 영향을 미친 데 이어, 성형 후 체형관리행동 전반에 대한 맥락적 조건으로 작용하고 있었다. 타인과 미디어의 영향으로는 가까운 주변 인물 등 타인으로부터의 부정적인 외모 평가의 경험과

함께 성형 이력을 보유한 주변 인물의 영향, 미디어의 성형 및 외모 콘텐츠를 통한 성형에 대한 긍정적 의식과 외모 관리의 압력이 있었다. 가족이나 친지, 친구 등의 가까운 인물이나 직장 동료나 상사 등의 타인에게서 부정적인 외모 평가 및 운동 권유 또는 압력과 더불어, 외모 및 성형 관련 미디어 콘텐츠의 노출과 성형 후 외모가 개선된 미디어 인물 등의 요인은 참여자들의 체형관리행동과 관련 있는 것으로 보였다. 참여자들은 사회문화적으로 이상적인 미적 기준에 대해 한국 사회에서 여성에게 특정하여 바람직한 체형 또는 신체 부위 별 기준을 미디어를 통해 양분 및 혼재된 형태로 인식하고 있었다. 그로부터 영향받아 형성된 개인의 이상적인 몸의 기준은 마르거나 날씬한 몸 또는 탄탄한 근육질이거나 운동으로 단련된 몸으로 양분 및 혼재된 형태로 내면화되고 있어, 문헌고찰에서 예상한 바와도 일치하였다. 이처럼 미디어 인물의 몸을 본인의 몸의 기준으로 설정하면서 그것과의 비교에서 오는 외모 개선 및 체중감량에 대한 압박감을 느꼈다. 이로부터 외모에 대한 사회문화적 태도가 더 많이 형성되어 있을수록, 낮은 신체 존중감과 함께 외모 관련 부정적 경험이 많을수록 부적응적인 체형관리행동이나 미용 성형에 대한 더 많은 고려와 실제 더 잦은 경험이 있다는 선행 문헌들이 입증되었다.

본 연구의 중심 현상으로는 체형 성형의 실천으로 나타났다. 참여자들은 성형 후 외모 개선을 통해 성형 전 신체 이미지 불만족에서 비롯된 부정적인 정서를 해소하고, 몸에 대한 자신감과 긍정적인 자기 평가는 신체 만족을 느끼게 하였다. 이후 향상된 외모를 계속적으로 유지할 필요성을 인식하거나, 충족된 신체 만족감을 추가적으로 고양하고자 하는 것은 외모 유지 및 고양 욕구를 불러일으켰다.

이와 같은 체형 성형의 실천 후 나타난 현상을 전략적으로 조절하기 위한 행동으로 운동과 식단 관리라는 체형관리행동의 실천 증대를 발생시켰다. 성형 후 만족스럽게 개선된 외관은 이후 스스로의 지속적인 관리의 필요성을 인지하게 하였고, 성형이라는 재정적 투자를 상쇄하기 위한 목적, 아울러 성형 후 불만족하게 될 경우에도 성형에 대한 불신 및 부정적인 태도가 생성되면서 스스로 실천하는 관리를 더 중시하게 되면

서, 운동을 보다 더 열심히 하게 하였다. 모든 참여자들은 현재 운동과 식단 관리로 대표되는 체형관리행동을 일상에서 규칙적으로 실천하고 있었다. 그 외에도 다이어트나 운동 기능 활성화를 돕는 기능성 한약을 복용하거나, 신진 대사와 노화 방지 및 디톡스를 돕는 건강기능보조식품의 섭취나 체형 교정 목적의 치료 등을 이따금씩 진행하고 있었다. 운동을 보면, 대부분의 참여자들은 헬스장에서 주 2회 이상, 많게는 매일, 중강도 또는 고강도의 유산소 운동을 비롯한 근력 운동을 스스로 하고 있었고, 일부 참여자들의 경우 사정 상 집에서 진행하는 스트레칭 등의 홈트레이닝을 하거나, 생활 시 시간의 부족에서 기인하여 마음과는 달리 따로 운동하지 못하고 있는 모습을 보이기도 했고, 성형 후 운동을 시작한 참여자의 경우 개인 운동 이외에도 PT를 받고 있었다. 식단 관리를 보면, 대부분의 참여자들이 소식하거나 저 칼로리의 식사 및 영양분이 고르게 분배된 식단의 실천 또는 야식 절제 노력 등을 하고 있었고 일부 참여자들의 경우 1일 1식을 진행 중이었다. 따로 식단 관리를 하고 있지 않은 참여자의 경우, 어릴 적부터 형성한 운동 지식과 습관을 기반으로 매일 고 강도로 운동하고 있는 모습을 보였다. 이처럼 운동과 식단 관리를 하는 이유로는 외모 개선 또는 유지와 더불어 건강에 대한 추구로 요약되는 지각된 편익이 가장 많았고, 현재 또는 예상되는 체중 증가에서 비롯된 건강에 대한 우려, 나아가 예상되는 외모 감소에서 비롯되는 타인으로부터의 부정적인 외모 평가에 대한 방지는 지각된 위협으로 나타나, 선행 문헌들과도 일치하였다.

이와 같은 성형 후 체형관리행동 결과, 신체 의식의 변화라는 결과를 야기하였다. 체형 성형 후 외모 개선에서 온 신체 만족과 외모 유지 및 고양 욕구는 체형관리행동의 증대를 일으켰고, 이는 결과적으로 지속적인 신체 감시와 체형관리행동에 대한 좌절감과 강박과 더불어, 외모 통제 신념의 강화로 나타났다. 첫째, 참여자들은 신체 감시를 지속적으로 하고 있었다. 신체 감시란 문화적인 미적 기준을 내면화함에 따라 몸에 대해 외부적인 관점을 도입하여 습관적으로 감시 및 타인과 비교하면서, 몸의 기능이나 활동하는 수행 능력보다도 외적으로 비춰지는 외관을 보

다 더 중시하는 경향을 일컫는다(McKinley & Hyde, 1996). 대부분의 참여자들은 몸의 기능보다도 외관을 중시하는 경향을 성형 후에도 계속해서 나타내었고, 본인이 선천적으로 지니지 못하거나 본인이 이상적으로 생각하는 날씬하고 마른 몸을 지닌 타인에 대한 상향 비교를 성형 후에도 여전히 하고 있는 모습을 보였다. 한편 신체 감시가 완화된 일부 참여자들의 경우, 외관만을 중시하던 성향이 감소되면서 기능을 보다 더 중시하는 방향으로 변화한 것과 더불어 자기 만족 목적에서 성형을 실천했을 경우에 타인과의 비교는 감소하였으며, 운동 지식과 경력이 많을수록 몸에 대한 자신감과 만족감으로부터 비롯하여 본인을 그 기준점으로 삼음으로써, 타인과의 비교는 없었다. 즉 성형 후 변화된 외관을 계속적으로 유지하고자, 운동이나 식단 관리를 통한 관리를 보다 더 중시하게 되면서 자연스레 기능에 보다 더 초점을 두게 하여 신체 가치관의 변화를 이끌었다. 일부 참여자들은 외관과 기능을 고르게 중시하고 있는 경향을 유지하고 있었고, 외관과 기능에 대한 상호 간의 시너지 효과를 비롯하여 신체 활동에서 오는 정신 건강의 고양에 대한 중시는 참여자들의 현재 꾸준한 운동과 식단 관리의 실천과도 연결되었다. 둘째, 참여자들이 현재 실천 중인 운동이나 식단 관리로 대변되는 체형관리행동 시, 좌절감과 강박을 느꼈다. 내면화된 문화적인 미적 기준에 도달하지 못하는 데에서 비롯되는 수치심, 의구심 및 운동이나 다이어트 강박(McKinley & Hyde, 1996)을 일컫는 신체 수치심은 섭식 장애나 우울 또는 삶의 질 저하 등으로 이어지는 부정적인 영향이 나타난 바 있다(Moradi et al., 2008). 참여자들에게 운동이나 식단 관리 노력으로도 개선되지 않는 몸매는 체형 성형의 내부적 동기로도 작용한 바 있었다. 성형 후 현재 목표로 하는 운동이나 식단 관리의 기준에 도달하는 데 대한 어려움에서 느낀 좌절감은 계속적으로 나타났다. 아울러 대부분의 참여자들은 성형 전부터 느끼고 있던 체형관리행동에 대한 강박을 성형 후에도 지속하고 있었는데, 이는 성형 후 만족스럽게 개선된 외관을 운동이나 식단 조절을 통해 계속 유지해야 한다는 심리적 압박과 더불어 충분한 체중 조절 노력 여부에 대한 의구심으로 설명되었다. 한편 성형 후 운동 또는 다이

어트 강박이 감소된 일부 참여자들의 경우, 성형 후 외관보다도 기능을 중시하게 된 성향으로 변화된 것과도 연관되었다. 셋째, 참여자들의 외모 통제 신념은 강화되었다. 외모 통제 신념이란 문화적 기준을 내면화함에 따라 본인의 외모에 대한 책임감과 함께 스스로 미적 기준을 향해 외모를 개선할 수 있다는 믿음이나 견해(McKinley & Hyde, 1996)를 나타낸다. 대부분의 참여자들은 몸에 대한 후천적 노력을 통한 발전 가능성을 중시하고 있었고 이는 현재 운동이나 식단 관리의 노력을 실천하고 있는 것을 설명하였다. 과반수 이상의 참여자들의 경우 몸에 대한 유전의 영향을 잘 인식하고 있었는데, 이는 타고난 체형이나 체질 면에서 개인적인 노력만으로 개선되지 못하는 부위에 대한 체형 성형 경험과도 연관되었고, 이들 대부분이 오랜 운동 경력을 보유한 경향도 보였다. 대부분의 참여자들에게 운동과 식단 관리를 통해 이상적인 미적 기준에 도달할 수 있다는 믿음이 강화되었고, 일부 참여자들의 경우 성형을 통한 즉각적인 외관의 개선 가능성을 확실하게 믿게 되었다. 아울러 일부 참여자들은 성형 후에도 평소 지니고 있던 운동 수행 습관을 스스로 통제하는 데 있어 높은 자신감을 드러내어, 체형관리행동에 대한 자기 효능감을 나타내었다. 즉 성형 후 만족스럽게 향상된 외관으로의 변화 경험은 성형 후 추가적으로 지속되는 자기 관리를 통한 외관의 변화에 대한 확신에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

제 5 장 결 론

동시대 현대인들에게 외모 관리는 일상적인 행위이자 자기 관리 및 자기 만족의 목적으로 진행되고 있으며, 그러한 일환으로서 미용 성형은 특히 외모 개선을 통한 자존감의 고양과 유지를 목적으로 한다. 성형을 통한 외모 변경 행위를 바라보는 양가적 태도 및 자신과 타인에 대해서의 이중적 평가 기준의 적용 한편으로(김현숙, 2014), 성형 자체에 대한 인식이나 논의는 사회 생활의 영위를 위한 일상적인 것으로 수용되고 있을 가능성도 보인다. 이는 서론에서 살펴보았던 많은 수치들이 입증하듯, 국내 성형의료기술의 수출 활성화와 규모 면에서의 글로벌 위상을 통해 한때 '성형 공화국'의 오명에서 현재 '성형 강국'으로 자리매김한 현상과도 맞물린다. 본 연구는 이러한 문제 의식을 기반으로, 체형 성형을 경험한 20-30대 여성의 몸에 대한 심리사회적 경험을 알아보았다.

연구 결과를 종합하면, 체형 성형은 개인의 심리적 동기와 더불어 사회문화적 영향을 복합적으로 받아 실천된 뒤, 신체 만족과 외모 유지 및 고양 욕구는 운동과 식단 관리 노력의 증대를 일으켰고, 이는 결과적으로 신체 의식의 변화를 나타나게 되었다고 볼 수 있다. 참여자들은 사회문화적 맥락에서 영향 받아 이상적인 몸의 기준을 인식 및 내면화한 뒤, 그로부터 압력을 느낌으로써 본인의 요구와 선택에 의해 체형 성형과 체형관리행동을 실천하여, 선행 문헌들이 밝히고 있는 체형 성형과 체형관리행동에 대한 대내외적인 기제를 입증하였다. 참여자들은 성형 후 목표한 외모 기준에 달성하게 됨으로써 신체 만족을 느꼈고, 이후 향상된 외관에 대한 유지와 추가적인 외모 상승 욕구는 대부분의 성형 전부터 실천 중이던 운동과 식단 관리의 노력을 일상에서 규칙적으로 보다 더 강화하게 하여, 체형 성형과 그 외 체형관리행동 간의 연관성을 시사하였다. 이러한 체형관리행동 결과로 계속적인 신체 감시와 더불어 체형관리행동에 대한 좌절감과 강박이 나타났다. 또한 몸에 대해 후천적인 노력을 통한 변화 가능성을 중시하면서도, 유전적 요인을 인지하거나 운동이

나 식단 관리를 통한 변화에 대한 한계를 자각하는 것은 불만족한 신체 부위에 대한 체형 성형 경험과도 연관되었고, 성형 후에는 운동이나 식단 관리의 노력을 통한 이상적인 미적 기준의 도달 가능성을 비롯하여 운동에 대한 통제력을 보다 더 믿게 됨으로써, 외모 통제 신념이 강화되었다. 즉, 참여자들은 신체에 대한 부정적·긍정적 태도를 동시에 지니고 있었다.

체형은 인종적 특질이나 유전적 성향에서 온 체질이나 본래 특정 신체 부위의 형태 등의 선천적 요인에서 형성된 후, 자세나 운동 등의 신체 활동 습관이나 섭식 행동 및 성형 등의 체형관리행동을 비롯하여, 추후 노화나 출산 등의 여성의 생애사적 경험 등의 후천적 요인로부터 영향을 받아 변화되는 것으로도 볼 수 있다. 오늘날 미디어가 유포하고 있는 마르거나 탄탄한 근육질의 몸 내지 일반적으로 매력적인 외모로 상징되는, 여성에게 적용되는 이상적인 미적 기준은 상당히 획일적인 형태로 통용되고 있다고도 볼 수 있다. 어느 특정한 체형이 절대적인 미적인 기준으로써 적합한 것으로 인식된 뒤 이를 본인의 기준으로 내면화하여 외모에 대한 사회문화적 태도가 형성됨과 더불어 신체 이미지 불만족이 지속될 경우 체형 성형을 불러일으켰고, 그로부터 만족된 신체에 대한 유지와 고양 욕구는 이후 본인의 노력을 통한 추가적인 체형관리행동을 강화시켰으며, 이로부터 야기된 신체 의식의 변화는 계속적인 신체 만족의 달성을 목표로 한 체형 관리 노력의 지속으로 나타났다. 즉 신체 만족을 중심으로 한 신체 의식의 발현은 체형관리행동의 실천 행동을 재 강화시킴으로써, 체형관리행동과 신체 의식의 상호 강화 기제가 나타났다.

결과적으로, 감시와 좌절감 및 강박, 그리고 통제 신념이라는 신체 의식의 발현을 기초로 나타난 체형관리행동은 참여자들의 자발적 동기 및 사회문화적 영향을 바탕으로 실천되고 있었다. 성형을 통해 부족했던 점을 보완하면서 충족된 신체 만족은 이후 본인이 설정한 충분히 만족스러울 몸매 기준점의 도달을 향하여 계속적인 추가 달성 욕구를 불러일으켰고, 이상적인 미적 기준에 근접하는 최대치에 달성했다고 인식 및 자가 평가할 경우에도 본인이 실천하는 체형관리행동 노력을 통해 상향의 기

준에 보다 더 달성하고 통제할 수 있다는 신념의 강화를 기반으로 현재 만족스러운 외관을 계속적으로 유지하고자, 기존에 경주하던 성형 외 체형 관리 노력을 지속하게 하였다.

이처럼 본 연구는 체형 성형과 성형 외 체형관리행동의 실천에 있어 사회문화적 영향과 신체 의식 등, 몸에 대한 심리사회적 태도가 중요하게 발휘되고 변화되며, 이러한 행동과 심리에 얽힌 작동 기제를 구조적으로 밝히고자 한다는 점에서 학술적 의의를 지닌다.

또한 본 연구의 실무적 의의로, 신체 존중감과 미디어에 대한 비판적 수용 및 윤리적 제작을 위한 통찰력을 제안할 수 있다는 점을 들 수 있다. 먼저 개인의 자연적인 체형과 각각의 신체 부위에 대한 그 자체로서의 수용이라는 신체 존중감을 증진시킬 수 있는 교육적 프로그램에 대한 육성의 필요성이 제기된다. 선행 문헌들에 따르면 어릴 적부터 사회화되어 온 외모 통념 내지 고정관념은 또래 친구나 미디어뿐만 아니라 부모나 친지의 외모 태도 및 평가로부터도 형성되어 왔으므로, 불가능한 미의 기준 달성을 향한 지나친 외모 집착이나 외모 비교에서 벗어나, 본인의 몸에 대한 자기 수용을 돕고 몸의 기능과 감각에 대한 주관적인 통제력을 보다 잘 행사하도록 하는, 신체 존중감에 대한 교육 강화가 필요할 것이다. 김완석 외(2009)가 제안한 전반적인 신체 존중감 척도에 의하면, 외모나 체중 및 체형 존중감뿐만 아니라 신체의 기능 즉 활동 수행 능력이나 신체의 전반적 상태에 대한 자각 또한 아울러 개발된 바 있다. 이와 같은 신체 존중감을 더 많이 지니게 될 경우, 신체 감시나 신체 수치심을 완화하거나 소거하는 데에서 나아가, BMI와 관계 없이 직관적인 섭식 행동 및 주관적으로 느끼는 행복과 삶의 질의 향상으로도 이어지는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다(Mendelson, B, K. et al., 2001). 아울러 본 연구를 통해 알 수 있었던, 여성의 외모에 대한 인식과 행동에 미치는 타인과 미디어의 영향력을 비롯한 등의 사회문화적인 맥락을 고려하였을 때, 미디어에 대한 비판적 해석 및 판별과 주체적이고 창의적인 수용 능력에 대한 개발과 더불어 지나치게 자극적이고 비현실적으로 조작된 이상적인 미를 선보이는 것을 자제할 것을 권고하는, 미디어 제

작 상의 윤리적 지침을 제고할 수 있는 방안에 대한 사회적인 논의가 활성화되어야 할 시점으로 보인다.

본 연구는 외모와 성형 경험에 대해 소수의 특정한 인구와 외모에 대한 심리적 개념만에 국한하여 분석하였으므로, 향후 체형 성형과 관련하여 후속 연구로는 남성이나 성 소수자, 중년 및 노년, 외국인 등, 다양한 인구통계적 집단과의 비교 분석과 더불어, 외모에 대한 심리와 성형 후 사회적 변화 및 삶의 질의 변화 등의 심리학 및 성형외과학 분야에서 개발되어 나타난 다양한 척도 등의 요인을 추가한, 양적 분석과의 혼합 연구를 제안한다.

참고 문헌

1. 국내문헌

1) 단행본

김난도 외. (2022). *트렌드 코리아 2023*. 서울: 미래의창.

유기웅 외. (2018). *질적 연구방법의 이해*. 서울: 박영스토리.

유기웅. (2022). *근거이론 방법의 체계적 접근: 논문작성 가이드*. 서울: 박영스토리.

Entwistle, J. (2013). *패션화된 몸*. (최경희 역). 서울: 한성대학교출판부.

Sinkman, E. (2015). *미의 심리학: 아름다운 자기의 탄생*. (배충효 역). 서울: 책세상.

2) 학술지

강영훈, 이하경, & 김우빈. (2020). 베트남 여성 유학생의 한류 문화 수용과 이상적 미 내면화 경험에 대한 질적 연구. *한국의류산업학회, 22*(4), 456-468.

김성은 & 백경희. (2021). 미용성형의료행위의 개념 정립에 관한 연구. *한국의료법학회, 29*(1), 71-98

김완석. (2007). 전반적 신체존중감 척도(KOBES): 개발 및 성차 탐색. *한국심리학회, 12*(2), 231-253.

김완석, 유연재, & 박은아. (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화. *한국심리학회, 26*(2), 329-349.

김완석, 권지현, & 유연재. (2010). 외모의 사회적 유용성: 외모도구성 척도(BVI-SI-A) 개발과 타당화. *한국심리학회지:건강 15*(3), 549-568.

김완석 & 조옥경. (2009). 미용성형 의도, 신체이미지와 신체가치관의 관계. *한국심리학회, 10*(4), 611-632.

김윤 & 황선진. (2008). 사회문화적 압력과 대상화된 신체의식이 성인여성의 외모관리행동에 미치는 영향. *한국복식학회, 58*(10), 112-122.

김인숙. (2017). 외모관리동기에 따른 외모관리행동의 차이에 관한 연구. *한*

국의류산업학회, 19(4), 468-478.

김준희 & 정명선.(2016). 사회적 외모 불안과 부정적 신체 이미지 및 외모. 중시도가 외모관리행동 및 미용성형의도에 미치는 영향. *한국의류산업학회, 18*(5), 625-636.

김해선 & 한선주.(2016). 사회문화적 태도가 개인의 외모만족도 및 외모관리행동을 통해 삶의 질에 미치는 영향, *한국디자인포럼, 53*, 235-239.

김현숙. (2014). 외모의 노력귀인과 성형혜택의 정당성지각이 성형태도에 미치는 영향 -자신과 타인에 대한 이중기준을 중심으로-. *한국디자인문화학회, 20*(4), 153-163.

문영숙 & 이병관. (2017). 외모인식과 미용성형태도에 영향을 미치는 심리적 특성: 사회비교와 자기자비의 역할을 중심으로. *한국심리학회, 18*(2), 193-219.

박광희 & 김인숙. (2013). 라이프스타일 집단별 외모관리행동과 삶의 만족도의 차이분석. *한국의류산업학회, 15*(4), 554-564.

박광희 & 유화숙.(2013). 신체질량 지수와 인구통계학적 특성에 따른 외모지향성과 외모관리행동. *한국의류산업학회, 15*(6), 912-922.

박종철 & 최지은. (2014). 목표달성가능성에 영향을 미치는 개인의 특성과. 목표달성기제에 관한 연구. *한국유통과학회, 12*(11), 45-53.

배재윤. (2019). 2030 직장인 여성의 다이어트 문화. *한국체육학회, 58*(3), 261-273.

신명수. (2011). 한국 미용성형외과의 현재와 미래. *대한의사협회, 54*(6), 581-588.

유창조 & 정혜은. (2002). 소비자의 아름다움 추구행위(Beauty Seeking. Behavior)에 관한 탐색적 연구 : 남성의 치장과 여성의 화장, 성형 및 피트니스를 중심으로. *한국소비자학회, 13*(1), 211-232.

위은하.(2015). 광주.전남지역 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도에 따른 신체비교, 신체만족과 외모관리행동 연구 –성별과 연령을 중심으로-. *한국가정과교육학회, 27*(1), 13-29.

이동성 & 김영천. (2012). 질적 연구방법으로서 근거이론의 철학적 배경과 방법론적 특성에 대한 고찰. *열린교육연구, 20*(2), 1-26.

이주형 & 하지수. (2020). 바디 디자인 경험기간에 따른 몸의 인식과 의복. 스타일에 미치는 영향 -국내 20대 여성을 중심으로-. *한국의류산업학*

회, 22(3), 287-295.

이진희. (2020). 여대생의 체질량지수, 다이어트 인식과 다이어트 행동에 관한 연구. *한국응용과학기술학회, 37*(3), 463-472.

이현옥 & 구양숙. (2018). 외모도구성 하위차원에 따른 외모지향도, 외모관련 소비행동 연구. *한국의류산업학회, 20*(4), 400-409.

장미 & 김주덕. (2014). 미용성형에 대한 인식 및 실태에 관한 연구. *한국화장품미용학회, 4*(2), 179-196.

전현진 & 정명선. (2011). 객체화된 신체 의식과 신체존중감이 체중 및 헤어관리행동에 미치는 영향. *복식문화연구, 19*(6), 1272-1287.

정미실. (2012). 성형태도, 신체편향성, 외모에 대한 사회문화적 태도가 의복행동에 미치는 영향. *한국의류학회, 36*(10), 1125-1136.

허정록 & 양도현. (2017). 여성의 사회문화적 태도와 외모관리행동에 관한 연구: 미용 성형 수술 경험을 중심으로. *인문사회21, 8*(4), 1315-1332.

홍금희. (2006). 자아존중감에 대한 외모의 사회문화적 태도와 신체비만도 및 신체이미지의 영향. *한국의류학회, 30*(2), 348-357.

홍수남. (2014). 20-30대 여성의 미의식과 신체만족도가 외모자가인식에 미치는 영향. *한국기초조형학회, 15*(4), 481-492.

3) 학위논문

김선우. (2013). *여성 외모의 아름다움 인식에 대한 한중일 비교문화연구*, 석사학위논문, 서울대학교. 서울.

김영주. (2006). *지방흡입수술 전-후 신체상, 자기존중감 및 진료만족도 변화*. 석사학위논문, 연세대학교. 서울.

김영아. (2016). *미용성형 부작용을 겪은 20-30대 여성의 경험*. 박사학위논문, 전남대학교. 광주.

김지수. (2020). *외모에 대한 사회문화적 태도가 20대 여성의 체형 및 체중조절 행동에 미치는 영향*. 석사학위논문, 성신여자대학교. 서울.

이지후. (2018). *외모관심과 미용성형인식에 따른 미용성형행동*. 석사학위논문, 호남대학교. 광주.

이채영. (2017). *한국 남성의 몸 의식과 바디컨셔스 패션스타일*. 박사학위논

문, 서울대학교. 서울.

2. 국외문헌

1) 단행본

Davis, K. (1995). *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*. New York: Routledge.

Gilbert, P. & Miles, J.(2014). *Body Shame: Conceptualisation, research and treatment*. Routledge.

Kaiser, S. B. (1997). *The Social Psychology of clothing: Symbolic appearances in context*. Fairchild Pubns.

Strauss & Corbin. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (2nd ed)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabem M. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association, Amer Psychological Assn.

2) 학술지

Adams, J. (2010). Motivational narratives and assessments of the body. after cosmetic surgery. *Qualitative Health Research, 20(6)*, 755-767.

Ahmadpanah, M. et al. (2019). Sociocultural Attitudes Towards Appearance, self-esteem and symptoms of body-dysmorphic disorders among young adults, *International Journal of Research and Public Health, 16(21)*, 4236.

Arroyo, A. (2014). Connecting theory to fat talk: Body dissatisfaction. mediates the relationships between weight discrepancy, upward comparison, body surveillance, and fat talk. *Body Image, 11(3)*, 303-306.

Ashman, O. et al. (2006). Influence of culture and age on control beliefs:

The missing link of interdependence. *The International Journal of Aging and Human Development, 62(2)*, 143-157.

Askegaard, S. et al. (2002). The body consumed: Reflexivity and cosmetic. Surgery. *Psychology & Marketing, 19(10)*, 793-812.

Bellintier, J. A. & Neupert, S. D. (2020). Feeling young and in control: daily control beliefs are associated with younger subjective ages. *The Journals of Gerontology: Series B, 75(5)*, e13-e17.

Brunton, G., et al. (2014). Psychosocial predictors, assessment and o utcomes of cosmetic procedures: a systematic rapid evidence assessment, *Aesthetic Plastic Surgery, 38(5)*, 1030-1040.

Butkowski, C. P et al. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining. the role of selfie feedback investment in young adults women's body image concerns, *Sex Roles, 81(5-6)*, 385-397.

Cash, T. F. et al.(2002). Women's psychosocial outcomes of breast. augmentation with silicone gel-filled implants: A 2-year prospective study. *Plastic and Reconstructive Surgery, 109(6)*, 2112-2121.

Chemischenko, J. et al. (2021). I can be perfect! Implicit mindset. moderates the relationship between perfectionism and consumers' maladaptive weight management behavior, *Personality and Individual Differences, 183*, 111084.

Choma, B. L. et al. (2009). Assessing the role of body image coping strategies as mediators or moderators of the links between self-objectification, body shame, and well-being, *Sex Roles, 61(9-10)*, 699-713.

Constatian, M. B. & Zaborek, N. (2021). The prevalence of adverse childhood experiences, body shame, and revision request rate in 218 plastic surgery patients: What drives postoperative dissatisfaction?. *Plastic and Reconstructive Surgery, 148(6)*, 1233-1246.

Creswell, J. W. et al. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The Counseling Psychologist, 35(2)*, 236-264.

Czepczor-Bernat, K. et al. (2017). Ideal body stereotype internalization and Sociocultural Attitudes Towards Appearance: A preliminary

cross-national comparison between Czech, Polish and American Women. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 19(4)*, 57-65.

Czepczor-Bernat, K et al. (2022). Dyadic predictors of childe body shame in Polish and Italian Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(8659)*, 8659.

Dakanalis, A et al. (2017). Objectified body consciousness (OBC) in eating psychopathology: Construct validity, reliability, and measurement invariance of the 24-item OBC scale in clinical and nonclinical adolescent samples. *Assessment, 24(2)*, 252-274.

Dakanalis, A et al. (2014). Internalization of sociocultural standards of beauty and disordered eating behaviors: The role of body surveillance, shame and social anxiety. *Journal of Psychopathology, 20*, 33-37.

Delinsky, S. S. (2005). Cosmetic surgery: A common and accepted form of self-improvement?. *Journal of Applied Social Psychology, 35(10)*, 2012-2028.

Dias, B. S. et al. (2020). Influence of fears of compassion of body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders, 25(1)*, 99-106.

Duarte, C et al. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame, *Clinical Psychology and Psychotherapy, 22(6)*, 656-666.

Ellison., J. M. et al. (2015). Body contouring after bariatric surgery. *European Eating Disorders Review, 23(6)*, 479-487.

Eriksen, S. & Goering, S. (2011). A test of the agency hypothesis in women's cosmetic surgery usage. *Sex Roles, 64(11-12)*, 888-901.

Faries, M. D. & Espie, E. (2016). Objectified body consciousness, physical activity, and dietary intake in women. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 21(1)*, 25-45.

Figueroa-Hass, C. (2009). Psychological issues associated with breast augmentation. *Issues in Mental Health Nursing, 30(6)*, 377-382.

Fitzsimons-Craft, E. E. et al. (2011). Objectified body consciousness in

relation to recovery from an eating disorder. *Eating Behaviors: an International Journal of Eating Disorders, 12(4)*, 302-308.

Fitzsimmons-Craft, E. E. et al. (2012). Examining social physique anxiety and disordered eating in college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Appetite, 59(3)*, 796-805.

Fitzsimmons-Craft, E. E. et al. (2015). The relationships among social comparisons, body surveillance, and body dissatisfaction in the natural environment. *Behavior Therapy, 46(2)*, 257-271.

Fizsimmons, E. E. & Bardone-Cone, A. M. (2012). Examining prospective mediation models of body surveillance, trait anxiety, and body dissatisfaction in African American and Caucasian college women. *Sex Roles, 67(3-4)*, 187-200.

Fitzsimmons, E. E. & Bardone-Cone, A. M.(2011). Downward spirals of body surveillance and weight/shape concern among African American and Caucasian college women. *Body Image, 8(3)*, 216-223.

Forbes, G. B. & Frederick, D. A. (2008). The UCLA Body Project II: Breast and body dissatisfaction among African, Asian, European, and Hispanic American college women. *Sex Roles, 58*, 449-457.

Franzoi, S. L. & Shields, S. A. (1984). The body-esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment, 48*, 173-178.

Frederick, D. A. et al. (2007). Interest in cosmetic surgery and body image: Views of men and women across the lifespan. *Plastic and Reconstructive Surgery, 120(5)*, 1407-1415.

Noll, S. M. & Fredickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly, 22*, 623-636.

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.

Gelezeau, V. (2015). The body, cosmetics and aestheticized in South. Korea. *The emergence of a field of research, halshs-01211686*. 1-

14.

Gimlin, D. (2000). Cosmetic surgery: Beauty as commodity. *Qualitative Sociology, 23(1)*, 77-98.

Gimlin, D. (2006). The absent body project: Cosmetic surgery as a. response to bodily dys-appearance. *Sociology, 40(4)*, 699-716.

Hayes, D. & Ross, C. E. (1987). Concern with appearance, health beliefs, and eating habits. *Journal of Health and Social Behaviors, 28(2)*, 120-130.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K. & Stormer, S. (1995). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 17(1)*, 81-89.

Henderson-King, D. & Brooks, K. D. (2009). Materialism, sociocultural appearance message, and paternal attitudes predict college women's attitudes about cosmetic surgery. *Psychology of Women Quarterly, 33(1)*, 133-142.

Henderson-King, D. & Henderson-King, E. (2005). Acceptance of cosmetic surgery: Scale development and validation. *Body Image, 2(2)*, 137-149.

Henley, D. & Porath, N.(2021). Body modification in East Asia: History and debates. *Asian Studies Review, 45(2)*, 198-216.

Holliday, R. & Elfving-Hwang, J. (2012). Gender, globalization and aesthetic surgery in South Korea. *Body & Society, 18(2)*, 58-81.

Jackson, T. & Chen, H. (2010). Factor structure of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3(SATAQ-3) among adolescent boys in China. *Body Image, 7(4)*, 349-355.

Johnson., K. K. P. et al. (2014). Identifying antecedents of risky appearance management behaviors: The U.S. and South Korea. *Clothing and Textiles Research Journal, 32(2)*, 107-123.

Kaslow, F. & Becker, H. (1992). Breast augmentation: Psychological and plastic surgery considerations, *Psychotherapy, 29(3)*, 467-473.

Kim, K. B. (2014). Narratives about the media, diet, and body image: A

cross-cultural comparison between young female adults in the Midwestern U.S. and South Korea. *Journal of Intercultural Communication Research, 43(4)*, 283-303.

Kim, J. & Jarry, J. L. (2014). Holding fat stereotypes in associated with lower body dissatisfaction in normal weight Caucasian women who engage in body surveillance. *Body Image, 11(4)*, 331-336.

King, A. A. et al. (2022). Parental psychological control, attachment insecurity and body shame: How relational factors impact disordered eating. *Journal of Child and Family Studies, 31(9)*, 2545-2555.

Kitzinger, H. B. et al. (2012). After massive weight loss: patients' expectations of body contouring surgery. *Obesity Surgery, 22(4)*, 544-548.

Klassen, A. F et al. (2012). Satisfaction and quality-of-life issues in body contouring surgery patients: a qualitative study. *Obesity Surgery, 22(10)*, 1527-1534.

Klassen, A. F. et al. (2014). Assessing outcomes in body contouring. *Clinics in Plastic Surgery, 41(4)*, 645-654.

Knauss, C. et al. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles, 59(9-10)*, 633-643.

Ko, N. (2010). The role of body shame, social appearance anxiety, and. body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: a cross-cultural study in Germany and Korea. *Fakultät der Albert Ludwigs-Universität Freiburg*

Laliberte, M. et al. (2007). Controlling your weight versus controlling your lifestyle: How beliefs about weight control affect risk for disordered eating. *Cognitive Therapy and Research, 31(6)*, 853-869.

Lemont, J. M. (2015). Trait body shame predicts health outcomes in college women: A longitudinal investigation. *Journal of Behavioral Medicine, 38(6)*, 998-1008.

Lamont, J. M. (2021). Effects of body shame on poor health decisions:

The mediating role of body responsiveness. *Current Psychology, 40(11)*, 5489-5498.

Lin, K. L. & Raval, V. V. (2020). Understanding body image and appearance management behaviors among adult women in South Korea within a sociocultural context: A review. *International Perspective in Psychology, 9(2)*, 96-122.

Linder, D. & Tantleff-Dunn, S. (2017). The development and psychometric evaluation of the Self-Objectification Beliefs and Behaviors Scale(SOBBS), *Psychology of Women Quarterly, 41*, 254-272.

Lu, L. & Kao, S. F. (2018). Striving for positive aging among Chinese older people: Effects of life stress and control beliefs in a longitudinal study. *The International Journal of Aging & Human Development, 86(4)*, 382-400.

Lyu, Z. et al. (2022). Why do selfies increase young women's willingness to consider cosmetic surgery in China? The mediating roles of body surveillance and body shame. *Journal of Health Psychology, 27(5)*, 1205-1217.

Maisel., A et al. (2018). Self-reported patient motivations for seeking cosmetic procedures. *JAMA dermatology, 154(10)*, 1167-1174.

Markek., A. P. et al. (2020). The long-term effect of body contouring procedures on the quality of life in morbidly obese patients after bariatric surgery, *PloS one, 15(2)*, e0229138

Martin, B.A.S. & Xavier, R. (2010). How do consumers react to physically larger models? Effects of model body size, weight control beliefs and product type on evaluations and body perceptions. *Journal of Strategic Marketing, 18(6)*, 489-501.

Martins, S. B. et al. (2011). Weight control beliefs, body shape attitudes, and physical activity among adolescents. *Journal of School Health, 81(5)*, 244-250.

Mendelson, B, K. et al. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment, 76(1)*, 90-106.

McKinley, N. M. & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly, 20(2)*, 181-215.

Mendes, C. B. & Ferreira, C. (2020). A social rank approach to disordered eating: Exploring relationships between shame, fears of compassion, striving, and body shame. *Psychology and Psychotherapy, 93(3)*, 490-502.

Monro, F. & Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders, 38(1)*, 85-90.

Moradi, B. et al. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: a test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology, 52(3)*, 420-428.

Moradi, B. & Hunang, Y, P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly, 32(4)*, 377-398.

Moreira, H. & Canavarro, M. C. (2017). Is body shame a significant mediator of the relationship between mindfulness skills and the quality of life of treatment-seeking children and adolescents with overweight and obesity?, *Body Image, 20*, 49-57.

Moya-Garofano, A. et al. (2019). Beyond the Big Five: the fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs. *Personality and Individual Differences, 138*, 219-224.

Moya-Garofano, A & Moya, M. (2019). Focusing on one's own appearance leads to body shame in women but not men: The mediating role of body surveillance and appearance-contingent self-worth. *Body Image, 29*, 58-64.

Mustapic, J et al. (2015). Eating behaviors in adolescent girls: the role of body shame and body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders-Studies, 20(3)*, 329-335.

Mustapic, J et al. (2017). Body shame and disordered eating in

adolescents. *Current Psychology, 36(3)*, 447-452.

Noser, A. & Zeigler-Hill V. (2014). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women?. *Body Image, 11(2)*, 119-125.

Pecini, C. et al. (2022). Stop looking at me! Associations between men's partner-objectification and women's self-objectification, body shame and life satisfaction in romantic relationships. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 32(6)*, 1047-1060.

Pitts-Taylor, C. (2009). Becoming/being a cosmetic surgery patient: Semantic instability and the intersubjective self. *Studies in Gender and Sexuality, 10(3)*, 119-128.

Rousseau, A. & Eggermont, S. (2018). Tween television and peers: Reinforcing social agents in early adolescent' body surveillance and self-objectification. *Journal of Research on Adolescence, 28(4)*, 807-823.

Rudd, N. A. & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal, 18(3)*, 152-162.

Ruckei, L & Hill, M. (2017). Look@ me 2.0: Self-sexualization in Facebook photographs, body surveillances and body image. *Sexuality & Culture, 21(1)*, 15-35.

Sarwer, D, B. et al. (1998). The psychology of cosmetic surgery: A review and reconceptualization. *Clinical Psychological Review, 18(1)*, 1-22.

Sarwer, D. B. et al. (2003). Body image concerns of breast augmentation patients. *Plastic and Reconstructive Surgery, 112(1)*, 83-90.

Sarwer, D. B. et al. (2005). Female college students and cosmetic surgery: An investigation of experiences, attitudes, and body image. *Plastic and Reconstructive Surgery, 115(3)*, 931-938.

Sarwer, D. B. et al. (2008). Psychological considerations of the bariatric surgery patient undergoing body contouring surgery. *Plastic and Reconstructive Surgery, 121(6),* 423E-434E.

Sarwer, D. B et al. (2010). Changes in quality of life and body image after gastric bypass surgery. *Surgery for Obesity and Related Diseases, 6(6)*, 608-614.

Sarwer, D. B. & Cash, T. F. (2008). Body image: interfacing behavioral and medical sciences. *Aesthetic Surgery Journal, 28(3)*, 357-358.

Sarwer, D. B. & Crerand, C. C. (2004). Body image and cosmetic medical. treatment. *Body Image, 1(1)*, 99-111.

Sarwer, D. B. & Polonsky, H. M. (2016). Body image and body contouring procedures. *Aesthetic Surgery Journal, 36(9)*, 1039-1047.

Schettino, G. et al. (2022). "To be yourself or your selfies, that is the question": The moderation role of gender, nationality, and privacy settings in the relationship between selfie-engagement and body shame. *Psychology of Popular Media. Advance online publication.*

Seo., Y. A. et al. (2019). Experience and acceptance of cosmetic procedures among South Korean women in their 20s. *Aesthetic Plastic Surgery, 43(2)*, 531-538.

Shaefer, L. M., et al. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised(SATAQ-4R). *International Journal of Eating Disorder, 50*, 104-117.

Schaefer, L. M. et al. (2018). Self-objectification, body shame, and disordered eating: Testing a core mediational model of objectification theory among White, Black, and Hispanic women. *Body Image, 24*, 5-12.

Sick, J. et al. (2020). Does self-compassion buffer detrimental effect of body shame on depressive symptoms?. *Body Image, 34*, 175-183.

Siegel, J, A. et. al. (2021). Psychometric properties and validation of the Phenomenological Body Shame Scale-Revised(PBSS-R). *Body Image, 39*, 90-102.

Sim, J. et al. (2018). Can sample size in qualitative research be determined a priori?. *International Journal of Social Research Methodology, 21(5)*, 619-634.

Sinclair, S. L. (2006). Object lessons: A theoretical and empirical study of objectified body consciousness in women. *Journal of Mental Health Counselling, 28(1)*, 48-68.

Sinclair, S. L. & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counselling, 7(2)*, 150-161.

Soest, T. B. et al. (2009). The effects of cosmetic surgery on body image, self-esteem, and psychological problems. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery, 62(10)*, 1238-1244.

Sitce, E. & Shaw, H. E. (1994). Adverse effect of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptom. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13(3)*, 288.

Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110(1)*, 124-135.

Stice, E. & Agras, W. S. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behavior during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapy, 29(2)*, 257-276.

Stotland, S. & Zuroff, D. C. (1990). A new measure of weight locus of control: The Dieting Belief Scale(DBS). *Journal of Personality Assessment, 54(1-2)*, 191-203.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology, 13(1)*, 1-19.

Swami, V. (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image, 6(4)*, 315-317.

Swami, V. (2009). An examination of the factor structure of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 in Malaysia. *Body Image, 6(2)*, 129-132.

Swift, A. U. & Tate, R. B. (2013). Themes from older men's lay definitions of successful aging as indicators of primary and secondary control beliefs over time: The Matioba Follow-up Study. *Journal of Aging*

Studies, 27(4), 410-418.

Teng, F. et. al. (2017). Materialism predicts young Chinese women's self-objectification and body surveillance. *Sex Roles, 76(7-8)*, 448-459.

Thompson, J. K. et al. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders, 26(1)*, 43-51.

Tiggemann, M. & Boundy, M. (2008). Effect of environment and appearance compliment on college women's self-objectification, mood, body shame, and cognitive performance. *Psychology of Women Quarterly, 32(4)*, 399-405.

Tiggemann, M. & Rothblum, E. D. (1997). Gender differences in internal beliefs about weight and negative attitudes towards self and others. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 581-593.

Tijerina, J. D. et al. (2020). Analysis and interpretation of Google Trends data on public interest in cosmetic body procedures. *Aesthetic Surgery Journal, 40(1)*, 34-43.

Troop, N. A. (2016). The effect of current and anticipated body pride and shame on dietary restraint and caloric intake, *Appetite, 96*, 375-382.

Troop & Redshaw. (2012). General shame and bodily shame in eating disorders: A 2.5-year longitudinal study. *European Eating Disorders Review, 20*, 373-378.

Vandenbosch, L & Eggermont, S. (2012). Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication, 62(5)*, 869-887.

Vandenbosch, L. & Eggermont, S. (2013). Sexualization of adolescent boys: Media exposure and boys' internalization of appearance ideals, self-objectification, and body surveillance. *Men and Masculinities, 6(3)*, 283-306.

Vargel, S. & Ulusashin, A. (2001). Psychopathology and body image in cosmetic surgery patients. *Aesthetic Plastic Surgery, 25(6)*, 474-478.

Wang, X et al. (2020). Control my appearance, control my social standing:

Appearance control beliefs influence American women's (not men's) social mobility perception. *Personality and Individual Differences, 155*, 109629.

Webb, J. B. et al. (2016). "You better not leave me shaming!": Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. *Body Image, 18*, 5-13.

Weingarden, H. & Renshaw, K. D. (2015). Shame in the obsessive compulsive related disorders: A conceptual review. *Journal of Affective Disorders, 171*, 74-84.

Xiaojing, A. (2017). Social networking site uses, internalization, body surveillance, social comparison and body dissatisfaction of males and females in mainland China. *Asian Journal of Communication, 27(6)*, 616-630.

Yao, L. et al. (2021). Body image comparisons on social networking sites and Chinese female college students' restrained eating: The roles of body shame, body appreciation, and body mass index. *Sex Roles, 84(7-8)*, 465-476.

Yazdandoost, R. Y. et al. (2016). The body image dissatisfaction and psychological symptoms among invasive and minimally invasive aesthetic surgery patients. *World Journal of Plastic Surgery, 5(2)*, 148-153.

Yamamiya, Y. et al. (2016). Psychometric properties and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnarie-4 (SATAQ-4) with a sample of Japanese adolescent girls. *Body Image, 19*, 89-97.

Yilmaz, T. & Bozo, Q. (2019). Whose gaze is more objectifying? An experimental study of college women's state self-objectification, body shame, negative mood, and body dissatisfaction. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 7(2)*.

Zaborski, D. et al. (2019). Neuroticism level and life satisfaction in women undergoing breast augmentation surgery (a preliminary report).

Aesthetic Plastic Surgery, 43(2), 521-530.

Zwaan., M. D. et al. (2014). Body image and quality of life in patients with and without body contouring surgery following bariatric surgery: a comparison of pre-and post-surgery groups. *Frontiers in Psychology, 18(5)*, 1310.

3) 학위논문

Lin, K. L. (2020). *Body image and acceptance of plastic surgery among college students in South Korea: Testing the mediating role of filial piety and fear of negative evaluation*. Miami University Doctors of Philosophy Dissertations Publishing

McKinley, N. M. (1995). *Women and objectified body consciousness: A feminist psychological analysis*. University of Wisconsin-Madison, Doctoral dissertation

Newsome, F. A. (2020). *The influence of peers and appearance control. beliefs on implicit weight bias*. University of North Carolina at Chapel Hill.

Trexler, S. L.(1992). *The effects of appearance altering breast. augmentation surgery on the self-esteem and body image of women*. University of Arkansas Doctor of Education Dissertation.

3. 기타자료

1) 웹사이트

강경희. (2022.11.1). 자기만족을 위한 MZ세대들의 “가슴성형” 트렌드, *트렌드경제*, Retrieved from https://www.trendbiz.co.kr/news/articleView.html?idxno=9259

박선혜. (2022.10.18). ‘아름다움’을 사는 일, 일상이 되다, *쿠키뉴스*, Retrieved from https://www.kukinews.com/newsView/kuk202210180010

이금숙. (2020.9.8). 체형 성형까지? 성형외과 찾는 남 ‘급증’, *헬스조선*,

Retrieved from
https://www.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2020090801661

이노핏. (2020.6.17). '숫자로 보는' 대한민국 성형 시장, *이노핏*, Retrieved from
https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=28554172&memberNo=48986189

이해나. (2020.7.31). 허벅지 "가늘게" vs "굵게"...한국.미국 선호 달라, *헬스조선*, Retrieved from
https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2020073101727

전혜영. (2021.4.22). 성형은 젊은 사람만? 70세 이상 노인 환자 '급증', 헬스조선, Retrieved from
https://www.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2021042201094

최영하. (2021.7.28). 역시 K뷰티...국산 보톡스.필러 수출 '활활', *뷰티누리*, Retrieved from
https://www.beautynury.com/news/view/94050/cat/10

한재영 & 남정민. (2022.10.19). 2022 대한민국 굿닥터...환자 중심 진료 서비스, 국민 '건강한 삶'에 기여, *한경*, Retrieved from
https://www.hankyung.com/it/article/2022101976781

2) 보고서

한국보건의료연구원. (2013). 미용성형시술 이용자 정보집. *한국보건의료연구원*, Retrieved from
https://www.plasticsurgery.or.kr/image/main/file/cosmeticsurgery.pdf

김동식 외. (2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. *한국여성정책연구원*.

ISAPS(2017). 2016 Global Statistic. *ISAPS*, Retrieved from https://www.isaps.org/wp-

content/uploads/2017/10/GlobalStatistics2016-1.pdf
ISAPS(2021). 2020 Global Statistic. *ISAPS*, Retrieved from https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey_2020.pdf
ISAPS(2022). 2021 Global Statistic. *ISAPS*, Retrieved from https://www.isaps.org/media/vdpdanke/isaps-global-survey_2021.pdf
ISAPS. (n.d.). For Patients Procedures. *ISAPS*, Retrieved from https://www.isaps.org/for-patients/

3) 그림 출처

[그림 1] 마스크 벗을 때 되니...미용·성형 플랫폼 더 커지네. (2022년 10월 10일). https:// https://m.sedaily.com/NewsView/26CANPS39J#cb
[그림 2] 블랙핑크 '핑크 베놈', 뮤직비디오 공개 28일 만에 3억 뷰. (2022년 09월 16일).
https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=5557265
[그림 3]
How to watch Keeping Up With the Kardasians season 19 online: Trailer, start date and more. (2020년 9월 18일).
https://www.tomsguide.com/news/how-to-watch-keeping-up-with-the-kardashians-season-19-online

[부록] 서울대학교 생명윤리심의결과 통보서

심의결과 통보서

수신

연구책임자	**이름:** 신선아	**소속:** 생활과학대학 의류학과	**직위:** 석사과정
지원기관	해당없음		

과제정보

승인번호	IRB No. 2209/004-009		
연구과제명	체형 성형 경험자의 체형관리행동과 객체화된 신체 의식		
연구종류	학위 논문 연구 , 면담(FGI 포함)		
심의종류	재심의		
심의일자	2022-09-26		
심의대상	재심의 답변서		
심의결과	승인		
승인일자	2022-09-26	승인유효기간	2023-09-25
정기보고주기	12개월		
심의의견	1. 심의결과 제출하신 연구계획에 대해 승인합니다. 2. 연구자께서는 승인된 문서를 사용하여 연구를 진행하시기 바라며, 만일 연구진행 과정에서 계획상에 변경사항(연구자 변경, 연구내용 변경 등)이 발생할 경우 본 위원회에 변경신청을 하여 승인 받은 후 연구를 진행하여 주십시오. 3. 유효기간 내 연구가 끝났을 경우 종료 보고서를 제출하여야 하며, 승인유효기간 이후에도 연구를 계속하고자 할 경우, 2023-08-25까지 지속심의를 받도록 하여 주십시오.		
검토의견	계획서 검토의견		
	동의서 검토의견		
	기타 검토의견		

2022년 09월 26일

서울대학교 생명윤리위원회 위원장

Abstract

Body shape management behavior and body consciousness of those who experienced cosmetic plastic surgery for body

Sunah Shin
Dept. of Textiles, Merchandising and Fashion Design
The Graduate School
Seoul National University

Cosmetic surgery aims to enhance and maintain self-esteem through appearance improvement. This study has recently established itself as a daily appearance management behavior as an active choice and investment for leading a better daily and professional life rather than the existing simple negative prejudice against plastic surgery, as well as the considerable global status of the domestic plastic surgery industry. It originated from the recognition of the contemporary social and cultural context that can be seen. Therefore, this study tried to find out the relationship between body awareness and body awareness, as well as socio-cultural influences on body shape management behavior of women in their 20s and 30s who experienced body shape surgery in Korea.

The research questions of this study are as follows. First, the motivation for body shaping and awareness of body shaping are examined. Second, we investigate the socio-cultural influence on body

shape management behavior. Third, the changes in body shape management behavior and body consciousness after body shaping were investigated.

As a research method, literature research and qualitative research were conducted in parallel. First of all, theoretical consideration was preceded based on the existing literature dealing with body shape management behavior including body shape plastic surgery and the psychosocial characteristics of those who experienced cosmetic surgery. Subsequently, one-on-one in-depth interviews were conducted on the subject of body shaping and psychological mechanisms of body shaping management behavior for women in their 20s and 30s who had undergone at least one type of body shaping surgery or procedure, and the method of grounded theory analyzed.

The results of the study are as follows. First, as a causal condition for practicing body shaping, it was found to be the motive for body shaping of women in their 20s and 30s. These include dissatisfaction with specific body parts, increased shame, awareness of the limits of changes in uncontrollable body parts from women's life history experiences such as exercise, childbirth, and lactation, values that value appearance, and occupational necessity.

Second, there was awareness of body shaping as an interventional condition that affected body shaping management behavior after practicing body shaping. Maintaining a positive attitude toward plastic surgery after plastic surgery or changing to a positive attitude after plastic surgery was shown as positive support, and ambivalence when recognizing positive and negative aspects before and after plastic surgery at the same time, or when negative perceptions were created along with the existing positive attitude. It was summarized as positive attitude, and it was related to the efforts of body shape management

behavior after plastic surgery.

Third, looking at the socio-cultural influence on body shaping as a contextual condition, it was found to be the influence of ideal aesthetic standards along with the influence of others and the media. Women in their 20s and 30s who experienced body shaping had negative appearance evaluation experiences from others and people around them who had plastic surgery experiences, and appearance-related media contents had a direct or indirect influence on body shaping management behaviors, including body shaping. They also recognized the social and cultural context of Korea, which is a preference for an ideal body specific to women, and applied and internalized the social body standard of skinny, slim or strong muscular body as their own standard. This led to pressure to improve appearance through body comparison with ideal standards.

Fourth, as a result of analyzing body shape management behavior and body consciousness after body shape plastic surgery, there was practice of body shape plastic surgery as a central phenomenon. Women in their 20s and 30s experienced body satisfaction from an improved appearance after body plastic surgery, then recognized the need to continuously maintain their appearance and had a heightened desire for satisfied body satisfaction. As a result of this action/interaction, the practice of body shape management behavior such as exercise and diet management was increased, and as a result, changes in body consciousness were brought about. The participants were doing more aerobic and strength training for more than 1 hour at least twice a week at the exercise facility, and their efforts in body shape management behaviors other than plastic surgery, which they had been doing before plastic surgery, such as eating less in daily life, abstaining from eating, and taking functional drugs, showed an

increased pattern. . As a result of these body shape management behaviors, along with continuous body monitoring, frustration and obsession for body shape management behaviors were accompanied, while the belief in appearance control was strengthened. The social comparison with others who have an ideal body along with the tendency to value the external appearance rather than the body's ability to perform activities, that is, its function, reflected continuous body monitoring before and after body plastic surgery. The decline in self-esteem from a body that does not improve even with exercise and the difficulty in reaching the standard for targeted body shape management behaviors made people feel frustrated about body shape management behaviors. continued to generate compulsion. In addition, recognizing the influence of heredity on the body, but emphasizing the possibility of development through congenital effort, showed faith in the possibility of changing the appearance through effort, and could develop the appearance through exercise or diet management after plastic surgery. Along with the increase in the belief that body shape management behaviors can be controlled, self-efficacy for body shape management behaviors appears, and appearance control beliefs are strengthened.

Summarizing the results of the study, after body shaping was practiced under a combination of social and cultural influences along with individual psychological motives, body satisfaction and the desire to maintain and enhance one's appearance caused an increase in exercise and diet management efforts, which consequently resulted in body awareness. It can be seen that the change of The desire to maintain and enhance the satisfied body subsequently strengthened additional body shape management behaviors through one's own efforts, and the change in body consciousness resulting from this

resulted in the continuation of body shape management efforts aimed at achieving continuous body satisfaction. appear. The expression of body consciousness reinforces the practice behavior of body shape management behavior, and the mutual reinforcement mechanism of body shape management behavior and body consciousness appeared. As a result, the satisfaction of the body satisfied through plastic surgery aroused the desire for continuous additional achievement, and the current satisfaction based on the reinforcement of the belief that it is possible to achieve and control more of the upward standard through the effort to manage the body shape management practiced by the person. In order to continuously maintain a beautiful appearance, efforts were made to manage the body shape other than plastic surgery.

In the practice of body shaping and other body shaping management behaviors, this study aims to structurally reveal the mechanism by which psychosocial attitudes toward the body, such as socio-cultural influences and body awareness, are significantly exercised and changed, and are intertwined with these behaviors and psychology. It has scientific significance in that it In addition, it suggests insights for critical acceptance of media and ethical production, as well as the necessity of strengthening education on body esteem from childhood, targeting young women who have a relatively high level of body awareness and sociocultural influence on their appearance. It has practical significance in this respect.

Keywords : cosmetic plastic surgery for body, appearance, body satisfaction, body shape management behavior, body consciousness
Student Number : 2021-23802