

여성의 신체이미지 왜곡 및 외모관리 행동과 정책적 시사점¹⁾

Body Image Distortion and Appearance Management Behaviors in Women and Their Policy Implications

김동식 | 한국여성정책연구원 선임연구위원

이 글에서는 남성과 여성의 신체이미지 왜곡과 외모관리 행동의 차이를 분석하였다. 여성은 남성에 비해 만만율은 낮지만 실제 자신의 체형을 더 크게 인지하는 신체이미지 왜곡률이 상대적으로 높았다. 특히, 10~20대 여성의 신체이미지 왜곡률이 매우 높았는데, 특히 과대왜곡을 보이는 여성의 경우 불건강한 행동이나 미용성형 방법으로 외모관리를 하는 비율이 높았다. 이러한 신체이미지 왜곡과 불건강한 외모관리 행동은 우리사회의 여성 외모에 대한 압박과 기준에 기인하고 있음을 확인하였다. 이 분석 결과를 통해 여성의 신체이미지 왜곡과 불건강한 외모관리를 줄이려면 여성 외모에 대한 긍정적 인식 제고와 사회적 기준에서 벗어난 외모에 대한 평가와 차별 근절 정책을 다양한 분야에서 강화해야 함을 시사한다.

1. 들어가며

오늘날과 같은 경쟁 사회에서 '외모(body)'는 미적 표현뿐만 아니라 남들과는 다른 차별성과 경쟁력을 강화하는 중요한 매개체로 여겨지고 있다(김인숙, 2017, pp. 475-476). 특히, 여성에게는 여성성과 여성다움의 표현 수단으로 외모

가꾸기를 강요하고 있다. 한국갤럽이 최근 19세 이상 성인 남녀 1,500명을 대상으로 실시한 '외모와 성형수술에 관한 인식 조사'에는 '우리 인생에서 외모가 얼마나 중요하십니까?'라는 질문이 있는데, 여기서 '매우 중요하다'는 응답은 19.8%였고, 여성의 응답이 24%로 남성의 응답 15%보다 상대적으로 많았다(한국갤럽, 2020, p. 3).

1) 이 글은 김동식, 김영택, 동제연, 정다은, 김숙이. (2019). 『한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로』의 4장 내용 일부를 수정·보완하였음.

같은 조사에서 ‘외모에 대해 얼마나 신경을 쓰십니까?’라는 질문에 ‘어느 정도 혹은 매우 신경 쓴다’는 응답은 여성이 71%로 남성 49%와 비교할 때 큰 격차를 보였다(한국갤럽, 2020, p. 5).

이 조사 결과와 같이 여성이 외모관리에 신경을 쓰는 주된 이유는 일과 삶의 터전에서 외모에 대한 평가와 차별을 경험하기 때문이다. 한 예로, 취업포털 사람인이 기업 372개사를 대상으로 ‘지원자의 외모가 채용 평가 시 영향을 미치는지 여부’를 조사한 결과, 과반이 넘는 55.6%가 ‘그렇다’고 응답했고, 그 이유로 ‘자기 관리를 잘할 것 같아서’가 55.1%로 가장 응답률이 높았다(조선일보 보도자료, 2020. 11. 18.). 사회 진입에서부터 사회적 성공에 이르기까지 여성에게 외모관리하는 매우 중요한 행위로 여겨지고 있다. 그렇지만 동시에 사회가 요구하는 외모 기준에서 이탈될까 두려워하는 여성이 많고, 불건강한 외모관리 행동이나 미용성형을 통해 얼마든지 개조 가능한 것으로 외모에 대한 인식이 전환되면서 미용·성형 관련 사업도 급성장하고 있다(임인숙, 2006, p. 185). 문제는 사회가 부여하는 이상적인 여성의 외모/몸 기준은 건강한 외모/몸과는 거리가 있다는 것이다. 여성이 불건강한 외모관리 행동과 미용·성형에 반복적으로 노출되는 배경에는 우리사회가 여성의 외모/몸을 대상화, 상품화, 물신화하는 것과 연관성이 있다(송명희 외, 2007, p. 24). 이로 인해 많은 여성이 왜곡된 외모관을 지니게 되는데, 이는 불건강 외모관리와 정신적 불건강의 요인으로 작용하기도 한다. 그

럼에도 국가 건강 정책에서는 신체이미지와 외모관리를 여성 건강 증진의 중요한 영역으로 다루지 않고 있다.

이 글에서는 여성의 신체이미지 왜곡과 외모관리 행동에 대한 최근 양상을 살펴보고, 정책적 시사점을 얻고자 한다. 이를 위해 먼저 국가승인 통계인 청소년건강행태조사와 국민건강영양조사에 근거하여 발표된 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계와 2019 국민건강통계 국민건강영양조사 제8기 1차년도 통계(교육부, 보건복지부, 질병관리청, 2021; 보건복지부, 질병관리청, 2020)를 활용하였다. 아울러 외모에 대한 사회적 인식과 외모관리 행동 및 건강 문제를 파악하고자 한국여성정책연구원이 2019년 8월에 15~64세 남녀 2,585명을 대상으로 조사·분석한 연구 보고서를 참고하되, 일부 내용은 해당 원자료를 분석하여 그 결과를 제시하였다(김동식 외, 2019, p. 6).

2. 여성의 외모평가와 신체이미지 왜곡

가. 여성의 외모평가

1) 여성 청소년의 비만과 체중감소 시도 및 신체이미지 왜곡

교육부, 보건복지부, 질병관리청(2021)이 매년 중·고등학교 학생들을 대상으로 청소년건강행태조사를 실시하고 있는데, 2009년부터 2020년까지의 조사 통계에서 비만율(소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 상위

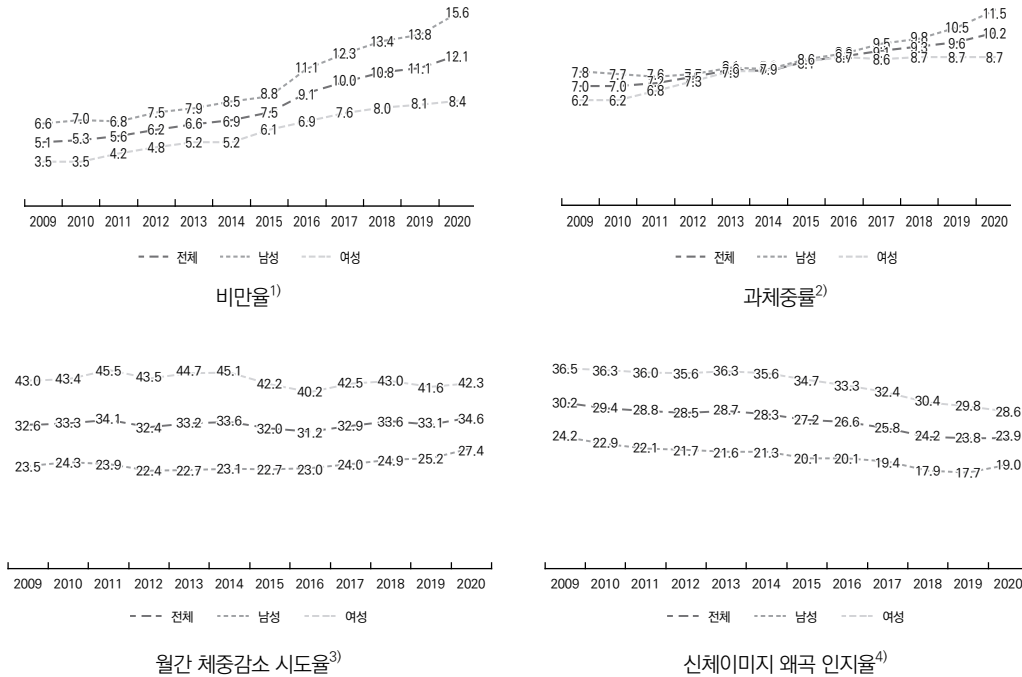
5%에 속하는 사람의 비율)을 보면 2009년 5.1%에서 2013년 6.6%, 2017년 10.0%, 그리고 2020년에는 12.1%로 꾸준히 증가세를 보인다. 이 기간 비만율은 총 237.3% 증가하였다. 이 추세는 남녀 학생 모두에서 관찰되며, 증가 폭도 남학생은 236.4%, 여학생은 240.0%로 거의 비슷하다. 그러나 비만율은 남학생이 여학생에 비해 높다. 특히 2015년 이후 성별 간 격차가 커지는데, 2020년 기준 남학생의 비만율은 15.6%로 여학생 8.4% 대비 1.9배 더 높다. 과체중률(소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 상위 6~15%에 속하는 사람의 비율) 역시 동일 기간 남녀 학생 모두 증가세를 보인다. 여기서도 남학생의 과체중률은 여학생의 과체중률에 비해 상대적으로 높다. 그러나 여기서의 성별 격차는 비만율에서의 성별 격차에 비해 크지 않다.

여기서 주목해서 볼 것은 월간 체중감소 시도율(최근 30일 동안 체중감소를 위해 노력한 적이 있는 사람의 비율)이다. 2009년부터 2020년까지 체중감소 시도율은 31.2~34.6% 범위를 유지한다. 즉, 큰 변동이 없이 소폭의 증감만 있다. 이를 성별로 구분해서 보면, 여학생의 월간 체중감소 시도율은 전체 결과와 같이 뚜렷한 추이가 보이지 않지만, 남학생은 2016년 이후 소폭의 증가세를 보인다. 그럼에도 2009~2020년 기간 여학생의 월간 체중감소 시도율은 40.2~45.5% 범위를 유지하고 있는데, 이는 남학생에서 관찰된 22.4~27.4%의 시도율과 비교할 때 월등히 높은 수준이다.

이 결과를 앞서 살펴본 비만율, 과체중률 결과와 결부시켜 보면, 남학생은 여학생보다 비만율과 과체중률이 높기 때문에 월간 체중감소 시도율도 더 높을 것이라 생각할 수 있다. 그러나 결과는 그 반대였다. 여학생은 남학생에 비해 비만율과 과체중률이 낮지만 월간 체중감소 시도율은 더 높다. 그럼 왜 비만·과체중과 체중감소 시도에서 남녀가 다른 양상을 보이는 것일까? 여러 요인이 있겠지만, 여기서 강조하고 싶은 것은 바로 외모평가로서 신체이미지 왜곡(body image distortion)이다. 신체이미지 왜곡은 다양한 측정 기준으로 정의하는데, 보통은 객관적인 측면에서 비만 수준을 보여 주는 체질량지수(body mass index, BMI)와 주관적인 측면에서 비만 수준을 보여 주는 체중 인식(body weight perception, BWP) 간의 비일치성을 많이 활용한다. 청소년 건강행태조사(교육부, 보건복지부, 질병관리청, 2021) 통계에서도 이 기준을 적용하여 신체이미지 왜곡 인지율(소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 하위 85% 미만에 속하는 사람 중에서 자신의 체형을 살이 찌 편이라고 인식하는 사람의 비율)을 정의하였다. 이 통계는 자신의 체형을 실제 체형보다 더 크게 인지하고 있는 사람의 비율, 즉 과대왜곡이 어느 정도 바울이 되는지를 보여 준다. 2009~2020년 기간 신체이미지 왜곡 인지율은 대체로 감소세를 보이는데, 이는 남녀 학생 모두 동일하다. 그런데 여학생의 신체이미지 왜곡 인지율은 동일 기간 28.6~36.5% 범위를 유지하는데, 이는 남학생의 인지율이 17.7~24.2%인

그림 1. 청소년 남녀의 비만을, 과체중률, 체중감소 시도율 및 신체이미지 왜곡 인지를 추이

(단위: %)



주: 1) 2017년 소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 상위 5%에 속하는 사람의 비율, 체질량지수(BMI)=체중(kg)/[신장(m)]²; 2) 2017년 소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 상위 6~15%에 속하는 사람의 비율; 3) 최근 30일 동안 체중감소를 위해 노력한 적이 있는 사람의 비율; 4) 2017년 소아청소년 표준성장도표 기준 성별·연령별 체질량지수가 하위 85% 미만에 속하는 사람 중에서 자신의 체형을 살이 찐 편이라고 인식하는 사람의 비율. 자료: 교육부, 보건복지부, 질병관리청. (2021). 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계. pp. 164-187의 <결과표 41>, <결과표 42>, <결과표 43>, <결과표 46>을 재구성함.

것과 비교할 때 상대적으로 높다.

2) 성인 여성의 비만과 체중감소 시도 및 신체이미지 왜곡

보건복지부, 질병관리청(2020)은 매년 소아청소년을 포함한 전 생애의 인구집단을 대상으로 국민건강영양조사를 실시하고 있다. 이 조사에 근거하여 발표된 국민건강통계에서는 청소년과 거의 비슷한 기간 동안(2009~2019년) 19세 이

상 성인의 비만율을 제시하고 있다. 여기서도 청소년과 동일하게 성인 비만율도 소폭이지만 증가세가 관찰된다. 그런데 남녀를 구분해서 보면, 남성은 이 기간에 그 증가세가 좀 더 뚜렷하게 보이지만, 동일 기간에 여성은 몇 차례 증감이 있지만 뚜렷한 양상은 관찰되지 않는다. 그리고 청소년 통계에서 살펴보았듯이 남성의 비만율은 여성의 비만율보다 상대적으로 높고, 결과적으로 최근의 성별 간 격차가 가장 크다. 국민건강통계에서는

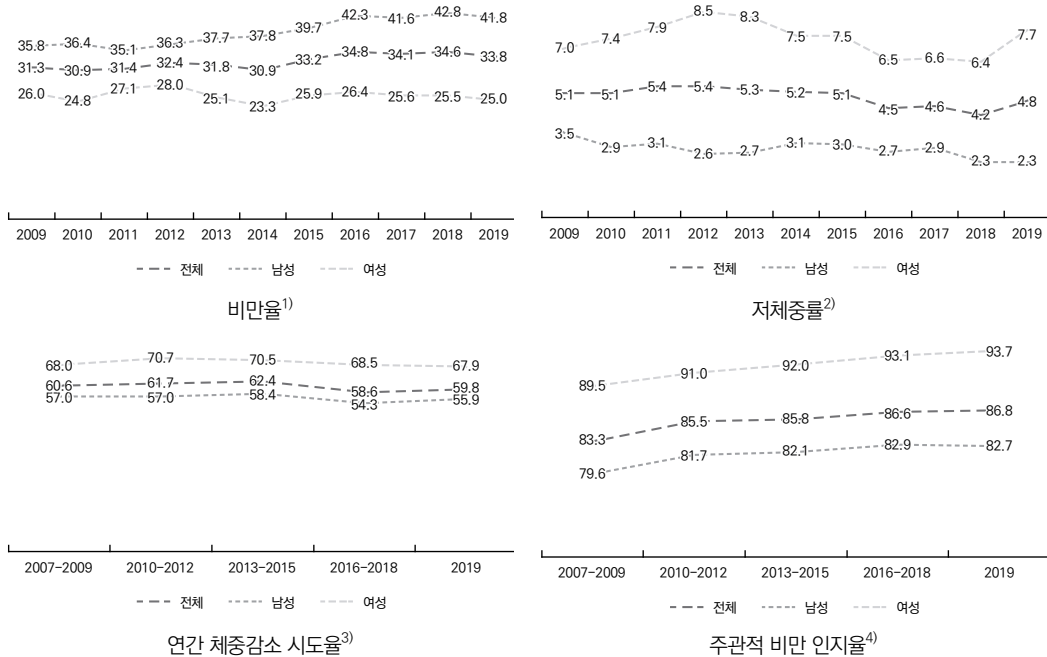
성인 인구집단의 저체중(underweight)에 대한 추이도 보여 준다. 2009년부터 2019년까지의 기간 중에 소폭의 증감이 있지만 2015년 이후에는 감소세가 관찰된다. 특히, 남성은 좀 더 감소세가 뚜렷하다. 저체중률은 모든 연도에서 여성이 남성에 비해 대체로 2배 이상 높다. 특히 가장 최근인 2019년에는 성별 간 격차가 가장 컸는데, 여성의 저체중률은 7.7%로 남성의 2.3%에 비해 3.4배 정도 더 높다.

청소년건강행태조사 통계와 같이 국민건강통계(보건복지부, 질병관리청, 2020)에서도 체중 감소 시도율(체질량지수 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 사람 중 최근 1년간 본인 의지로 체중을 감소하려고 노력했던 사람의 비율) 통계를 제공해 주는데, 다만 그 단위가 연간으로 청소년 통계보다는 좀 더 연간 추이를 잘 보여 준다. 남녀 성인 모두 연간 체중감소 시도율에 어떤 뚜렷한 양상은 관찰되지 않는다. 그렇지만 청소년 통계에서와 동일하게 여성의 체중감소 시도율은 남성에 비해 작게는 11.0%포인트, 많게는 14.2%포인트 높다. 주관적 비만 인지율(체질량지수 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 사람 중 본인의 체형이 ‘약간 비만’ 또는 ‘매우 비만’이라고 생각하는 사람의 비율)을 보면, 2007~2009년 83.3%였던 것이 2013~2015년에는 85.8%, 그리고 2019년에는 86.8%로 비슷한 수준을 보인다. 성별로도 이 양상은 크게 다르지 않은데, 남성과 여성 간의 주관적 비만 인지율은 매년 10%포인트 이상의 차이를 보이며, 여성의 인지율은 남성과 비교할 때 상대적으로 높다. 그런데

여기서 주목할 것은 주관적 비만 인지율의 정의와 같이 실제 비만이지만 비만으로 인지하지 않는 사람의 비율이다. 즉, 100에서 주관적 비만 인지율을 뺀 나머지 비율이 바로 그 비율이 된다. 연도별로 계산하지 않더라도 여성 비만인의 경우 자신이 실제 비만단계에 있음을 좀 더 인지하고 있고, 반대로 남성은 그 인지율이 비율이 여성에 비해 낮다는 것을 이 통계에서 쉽게 알 수 있다. 그런데 이 결과가 여성의 신체이미지 왜곡이 남성에 비해 낮다는 것을 의미하지 않는다. 남성 비만인에 비해 여성 비만인에게서 자신을 비만으로 인지하는 비율이 높은 것은 자신의 체형을 실제보다 더 크거나 살찐 편으로 인지하는 특성과 연관성이 있다. 만약 국민건강통계에서 실제 저체중자 중에서 저체중 인지율 통계를 제공해 주었다면, 지금 주관적 비만 인지율과는 반대 결과를 보였을 것이다. 즉, 저체중자 중에서 남성의 저체중 인식률은 여성에 비해 더 높을 것이다. 그 이유는 남성에 비해 여성은 자신의 실제 체형보다 더 크고 살찐다고 인식하는 경향이 높아, 실제 여성 자신의 체형이 저체중(체질량지수 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 미만)이라 하더라도 오히려 정상체중으로 인지하여, 상대적으로 실제 저체중 남성의 주관적 저체중 인식률이 높은 것으로 보일 수 있다. 이와 같이 남성과 여성의 신체이미지 왜곡이 실제 비만 수준에 따라 차이가 있는 것은 우리사회의 성별화된 몸(외모)의 기준이 존재하고, 이 기준에 따라 남녀가 다른 외모평가를 하기 때문이다. 이 내용은 다음 절에서 설명하였으니 참고하기 바란다.

그림 2. 성인 남녀의 비만 및 저체중 유병률, 주관적 비만 인지율 및 체중감소 시도율 추이(2019년 기준)

(단위: %)



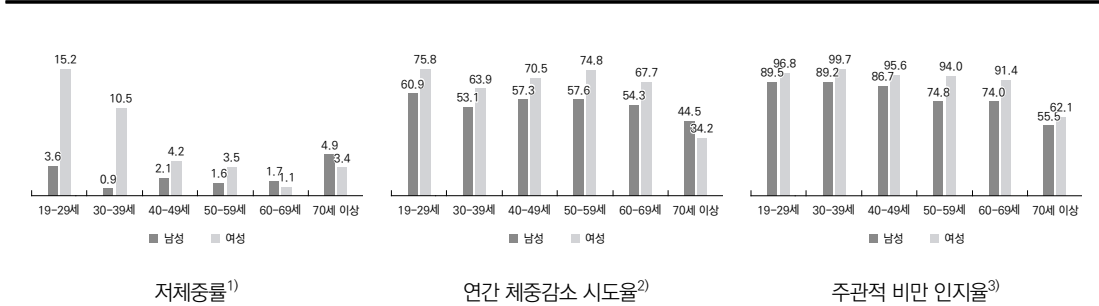
주: 1) 체질량지수 25kg/m² 이상인 비율; 2) 체질량지수 18.5kg/m² 미만인 비율; 3) 체질량지수 25kg/m² 이상인 사람 중 최근 1년간 본인의 의지로 체중을 감소하려 고 노력했던 비율; 4) 체질량지수 25kg/m² 이상인 사람 중 본인의 체형이 '약간 비만' 또는 '매우 비만'이라고 생각하는 비율.
 자료: 보건복지부, 질병관리청. (2020). 2019 국민건강통계 국민건강영양조사 제8기 1차년도(2019). pp. 153-163의 <추이표 3-1>, <추이표 3-2>, <추이표 3-4>, <추이표 3-5>를 재구성함.

다시 돌아와서 국민건강통계에서는 저체중률, 연간 체중감소 시도율, 주관적 비만 인지율에 대해 가장 최근 통계인 2019년 기준으로 연령별 결과를 제공하고 있다. 먼저 저체중률을 보면 대체로 '유(U)자형' 형태를 보인다. 특히 여성의 형태는 남성과 비교할 때 더 뚜렷한데, 특히 19~29세 저체중률은 15.2%로 가장 높다. 이보다 소폭 낮은 연령군은 30~39세인데 저체중률은 10.5%이다. 이어서 40~49세 4.2%, 50~59세 3.5%, 70세 이상 3.4%, 60~69세 1.1% 순으로 나타난

다. 그러나 남성의 저체중률은 70세 이상이 4.9%로 가장 높고, 19~29세는 3.6%로 두 번째로 높은 순위이다. 이처럼 여성의 저체중률은 60세 미만에서 남성의 저체중률보다 상대적으로 높은데, 특히 19~39세 젊은 층에서의 성별 격차가 가장 크다. 이어서 연간 체중감소 시도율을 보면, 여기서 분모는 체질량지수가 25kg/m² 이상인 비만인으로 이들 중 2019년에 체중감소를 위해 노력했던 비율로 정의된다. 이 역시 70세 이상을 제외한 나머지 전 연령군에서 여성의 연간 체중

그림 3. 남녀 성인의 체중감소 시도율, 주관적 비만 인지율 및 저체중률(2019년 기준)

(단위: %)



주: 1) 체질량지수 18.5kg/m² 미만인 분율; 2) 체질량지수 25kg/m² 이상인 사람 중 최근 1년간 본인 의지로 체중을 감소하려고 노력했던 분율; 3) 체질량지수 25kg/m² 이상인 사람 중 본인의 체형이 '약간 비만' 또는 '매우 비만'이라고 생각하는 분율
 자료: 보건복지부, 질병관리청. (2020). 2019 국민건강통계 국민건강영양조사 제8기 1차년도(2019). pp. 156-163의 <추이표 3-2>, <추이표 3-4>, <추이표 3-5>를 재구성함.

감소 시도율이 남성과 비교할 때 10%포인트 이상씩 높다. 그리고 19~29세 연령군의 연간 체중 감소 시도율은 남녀 모두 가장 높다. 그렇지만 19~29세 남성의 연간 체중감소 시도율은 60.9% 이고, 여성의 연간 체중감소 시도율은 이보다 높은 75.8%로 차이를 보인다. 특히, 여성의 경우 19~29세를 비롯하여 40~49세와 50~59세 연령군의 연간 체중감소 시도율은 70% 이상으로 높은 수준을 보인다. 마지막으로 체질량지수가 25kg/m² 이상인 비만인 중 스스로 자신의 체형을 비만으로 인지하는 비율을 보면, 전 연령에서 여성의 비율이 남성에 비해 상대적으로 높다. 지금 이 통계만 보면, 남성에게서 신체이미지 왜곡 현상이 여성에 비해 상대적으로 높다고 이해할 수도 있다. 그러나 체질량지수를 비만 단계를 비롯하여 과체중 단계, 저체중 단계, 정상체중 단계 등과 같이 세분화해서 그 인지율을 보면 지금의

통계만으로 이해하기에는 부족함이 있다는 것을 알 수 있다.

나. 여성의 신체이미지 왜곡

1) 여성의 실제 체형과 이상 체형 간 격차

19~64세 성인 남녀를 대상으로 자신의 현재 체형과 이상 체형을 어떻게 인식하는지, 그리고 이들 간의 차이는 어느 정도인지 직접 외모평가 설문조사를 실시하여 살펴보았다. 외모평가는 아래 그림과 같이 Stunkard, Sorensen, Schulsinger(1983)가 처음 제안한 Figure Rating Scale를 사용하였는데, 숫자가 클수록 체형도 크고 그만큼 비만도 역시 높음을 의미한다. 조사 결과 남녀 모두 현재 체형과 이상 체형 간에 격차가 존재하였다. 남성의 경우 현재 자신의 체형을 6번으로 인지하는 비율이 26.2%로 가장 많았다. 이보다 소폭 작은 5번 체형

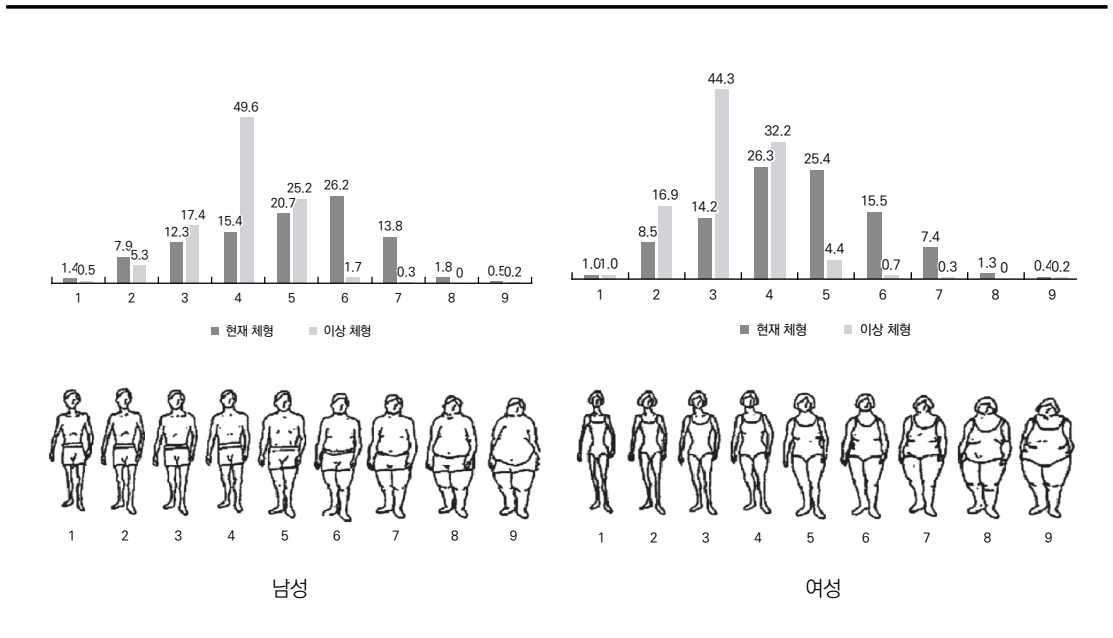
에 대한 인지율은 20.7%였다. 그러나 이상 체형은 이보다 작은 4번 체형이 거의 과반인 49.6%였다. 여성은 1~9번 체형 중에 4번과 5번을 현재 체형으로 인지하는 비율이 26.3%와 25.4%로 가장 많았다. 그러나 이상 체형은 현재 체형보다 작은 3번 체형과 4번 체형으로 인식하는 경우가 각각 44.3%와 32.2%였다. 여기서 우리는 실제 체형과 이상 체형 간의 차이만큼 왜곡이 있다고 말할 수 있다. 물론 과대왜곡인지 혹은 과소왜곡인지는 좀 더 살펴볼 필요가 있는데, 이를 단순하게 제시한 것이 이다음의 결과표이다.

2) 여성의 신체이미지 왜곡

19세 이상의 성인 남녀가 현재 자신의 체형을 어떻게 인식하는지, 5가지 범주(매우 마른 편~매우 살찐 편)로 측정하였다. 그 결과, 남녀 모두 ‘약간 살찐 편(약간 비만)’과 ‘매우 살찐 편(매우 비만)’으로 인지하는 비율이 50% 이상이었는데, 특히 ‘매우 살찐 편’으로 인지하는 비율은 여성이 13.1%로 남성 9.4%보다 좀 더 높았다. 이렇게 주관적 체형 인식의 5가지 범주별로 실제 신장과 체중에 대한 정보를 근거로 개개인의 체형을 의미하는 체질량지수(BMI)를 산출해서 적용해 보았다. 그 결과, ‘약간 살찐 편’이라고 응답한 남성

그림 4. 성인 남녀의 현재 체형과 이상 체형 인식률

(단위: %)



자료: 김동식 외(2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. pp. 99-107의 결과를 재구성함; Figure Rating Scale은 Stunkard et al.(1983)에서 인용함.

의 평균 체질량지수(BMI)는 26.0kg/m²로 실제 비만에 해당되었다. 그러나 ‘약간 살찐 편’이라고 응답한 여성의 평균 체질량지수(BMI)는 23.7kg/m²로 나타났다. 이 수치는 비만도 분류 기준에 따라 정상체중에 속할 수도 있고, 과체중에 속할 수도 있다. 어떠한 간에 여기서 주목할 것은 그 아래의 체형 인식이다. 자신의 체형을 ‘보통(정상체형)’이라고 인지하는 남성의 평균 체질량지수(BMI)는 22.9kg/m²이지만 여성의 평균 체질량지수(BMI)는 이보다 적은 20.7kg/m²이었다. 남녀의 평균 체질량지수(BMI) 20.7~22.9g/m²는 정상체중에 속하지만, 여성만 보면 실제 마른 정상체중에 속한다. 문제는 이렇게 정상체중 구간에 속하는 남녀에게서 자신의 신체이미지를 과대 왜곡하는 경우가 많다는 것이다. 특히 여성에게서 더욱 그러하다.

이를 뒷받침할 수 있는 근거를 보면 다음과 같다. 먼저 남녀에게 현재 자신의 ‘신장’과 ‘체중’에 대한 만족도를 4점 척도(전혀 만족 안 함~매우 만족함)로 측정하였다. 그 결과, 남성 중 ‘매우 만

족’ 응답자의 평균 신장은 180.6cm, 평균 체중은 68.8kg이었다. 동일 기준으로 여성 중 ‘매우 만족’ 응답자의 평균 신장은 165.8cm, 평균 체중은 51.5kg이었다. 이처럼 남녀의 가장 만족도가 높은 응답자의 평균 신장과 체중에 근거하여 체질량지수(BMI)를 산출해 보면 아래 좌측 그림과 같다. 남성은 21.1kg/m², 여성은 18.7kg/m²이다. 비만도 분류에서 저체중의 기준은 18.5kg/m² 미만인데 이를 적용하면, 여성이 가장 만족하는 체형은 저체중의 마른 체형이 가깝다고 볼 수 있다. 반면 남성은 15세부터 64세까지 가장 만족하는 체형의 체질량지수(BMI)가 20.2~22.2kg/m²에 분포한다. 이는 실제 정상체중에 해당된다. 그러나 앞서 언급하였듯이 여성의 경우는 남성에서 보였던 수치보다는 전 연령대의 체질량지수(BMI) 범위가 15.4~19.6kg/m²로 상대적으로 낮다. 특히, 15~19세 중에서 자신의 신장과 체중에 대해 ‘매우 만족한다’는 응답자의 평균 신장은 165.3cm, 평균 체중은 42.0kg으로, 평균 체질량지수(BMI)는 15.4kg/m²이었다. 20~29세는

표 1. 성인 남녀의 주관적 체형 인식 및 체질량지수(BMI) 평균

(단위: %, BMI)

| 구분 | | 매우 마른 편 | 약간 마른 편 | 보통 | 약간 살찐 편 (약간 비만) | 매우 살찐 편 (매우 비만) | 전체 |
|----|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------------|-------|
| 남성 | 비율 | 2.6 | 14.4 | 28.1 | 45.6 | 9.4 | 1,321 |
| | BMI 평균 (표준편차) | 19.3 (1.8) | 20.9 (2.3) | 22.9 (1.8) | 26.0 (2.3) | 30.9 (3.7) | |
| 여성 | 비율 | 1.4 | 12.2 | 29.0 | 44.4 | 13.1 | 1,264 |
| | BMI 평균 (표준편차) | 17.4 (1.7) | 18.7 (1.3) | 20.7 (1.5) | 23.7 (2.4) | 28.9 (4.0) | |

주: 체질량지수(BMI)= 체중(kg)/[신장(m)]²

자료: 김동식 외(2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. p. 111의 결과를 재구성함.

15~19세보다는 다소 높지만 만족자의 평균 신장은 166.7cm, 평균 체중은 50.3kg, 평균 체질량지수(BMI)는 18.1kg/m²이었다. 이 두 연령군에서 만족하는 체형은 실제 저체중에 해당된다.

아울러 전체 체질량지수(BMI) 범위로 확장하고 여기에 주관적으로 인지하는 체형과 교차해서 다양한 신체이미지 왜곡을 살펴보았는데, 그 결과는 아래 우측 그림에 제시하였다. 여기서 남녀에서 가장 뚜렷하게 관찰되는 것이 비왜곡과 왜곡의 비율이다. 여성은 남성에 비해 왜곡의 비율이 상대적으로 높다. 특히, 과대왜곡에서 그러하다. 즉, 실제 자신의 비만 수준보다 자신의 체형을 더 크거나 살찐 것으로 인지하고 있다. 특히, 15~19세 여성의 경우 전체의 43.5%가 과대왜곡을 보인다. 이보다는 적지만 20~29세 여성과 30~39세 여성의 과대왜곡률은 각각 33.2%와

36.0%이다. 그런데 40~49세 여성의 과대왜곡률은 이들 두 연령군보다 높은 41.9%였고, 50~64세 여성에서도 35.2%가 과대왜곡에 속한다. 이를 종합해 보면, 여성은 대체로 전 연령군에서 마른 체형을 이상적인 체형으로 인지하고 있고, 이것이 자신의 실제 비만도와 다르게 인식하는, 즉 과대왜곡으로 나타남을 알 수 있다.

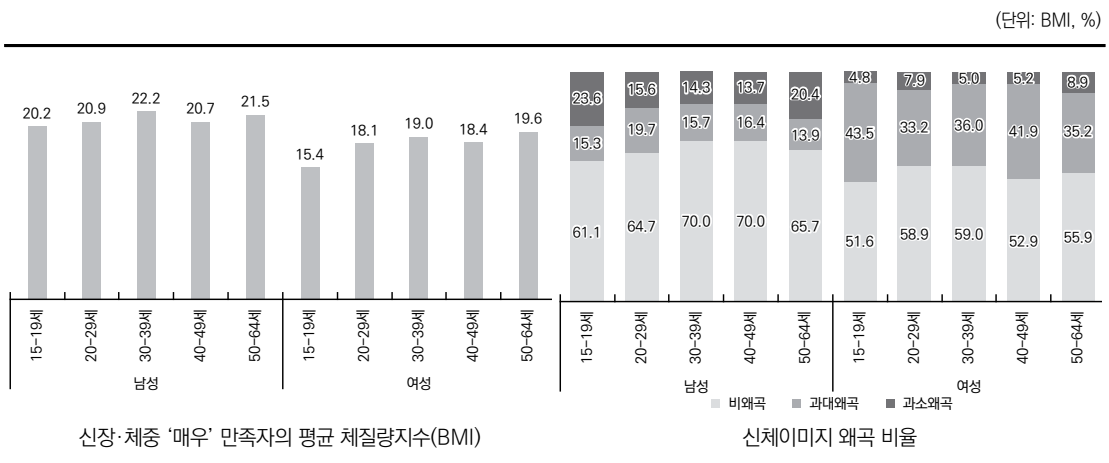
3. 여성 외모의 사회적 인식과 외모관리 행동

가. 여성 외모의 사회적 인식과 불안감

1) 여성 외모의 사회적 인식

‘우리 사회에서 남성이 성공하려면 외모는 중요하다’에 대해 남성의 68.7%, 여성의 56.0%가 각각 ‘그렇다’고 응답하였다. 그러나 ‘우리 사회에서 여성이 성공하려면 외모는 중요하다’에 대

그림 5. 성인 남녀가 ‘매우 만족’하는 체형에 근거한 평균 체질량지수와 신체이미지 왜곡



주: 체질량지수(BMI)=체중(kg)/[신장(m)]²

자료: 김동식 외 (2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. pp. 125-129의 결과를 재구성함.

해서는 대다수의 여성인 90.3%가 ‘그렇다’고 응답하였다. 남성의 응답률도 82.5%로 나타났다. 같은 맥락에서 ‘우리 사회에서 여성은 능력보다는 외모가 더 중요하다’에 대해 여성의 68.6%가 ‘그렇다’고 응답하였는데, 남성 역시 63.3%가 동의하였다. 특히, 20대 여성의 동의율은 74.0%로 전체 연령군에서 가장 높다. 이는 ‘우리 사회에서 남성은 능력보다 외모가 더 중요하다’는 질문에 대한 남성과 여성의 동의율이 각각 34.9%와 27.9%인 것과 비교할 때 크게 높은 수치이다. 이 결과만 보더라도 한국사회에서 여성의 외모는 능력보다 더 우선되는 성공의 중요한 요소임을 알 수 있다.

‘우리 사회에서 바람직한 외모에 대한 일정한 기준이 있다’에 대해 남성은 64.6%가 동의하였지만, 여성은 이보다 많은 80.7%가 동의하였다.

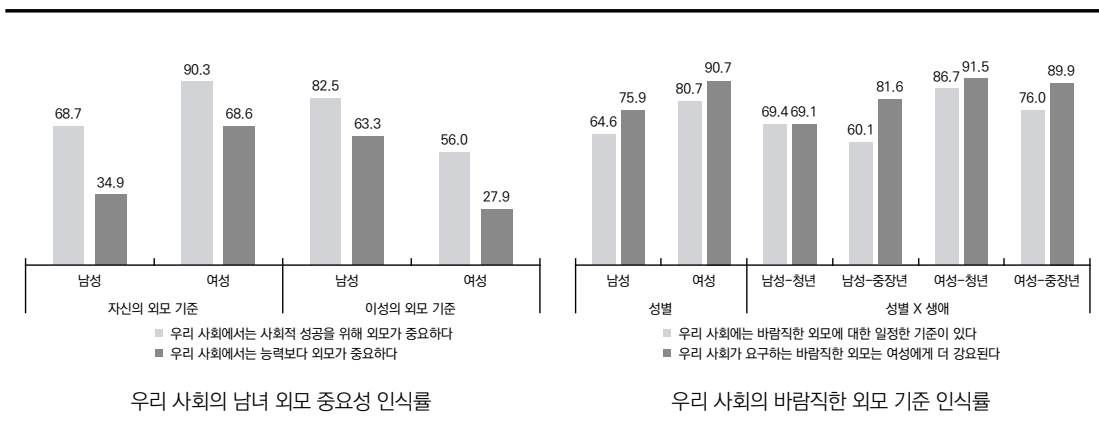
특히, 청년여성(15~39세)의 동의율이 86.7%로 가장 높았는데, 이들 중에서도 15~19세의 동의율은 90.7%였다. ‘우리 사회가 요구하는 바람직한 외모는 여성에게 더 강요된다’에 대해서도 대다수의 여성(90.7%)이 동의하였다. 이에 대한 남성의 응답률도 75.9%였다. 생애별로도 청년여성의 동의율은 91.5%인데, 특히 20대 여성의 동의율은 94.1%로 가장 높았다. 이상의 결과를 볼 때, 한국사회에서는 남녀에게 요구되는 이상적인 외모 기준이 있다고 인식하고 있고, 특히 여성에 대한 요구도가 상대적으로 더 높음을 알 수 있다.

2) 여성 외모의 사회적 기준 이탈에 대한 불안감

이처럼 우리사회에서 성공을 위한 중요한 요소로 외모에 대한 이상적인 기준이 존재하는데, ‘이(다른 사람들이 생각하는 외모) 기준에 미치지 못

그림 6. 성인 남녀의 우리 사회 외모 중요성 및 바람직한 외모 기준 인식률

(단위: %)



자료: 김동식 외(2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. pp. 139-143, pp. 150-153의 결과를 재구성함.

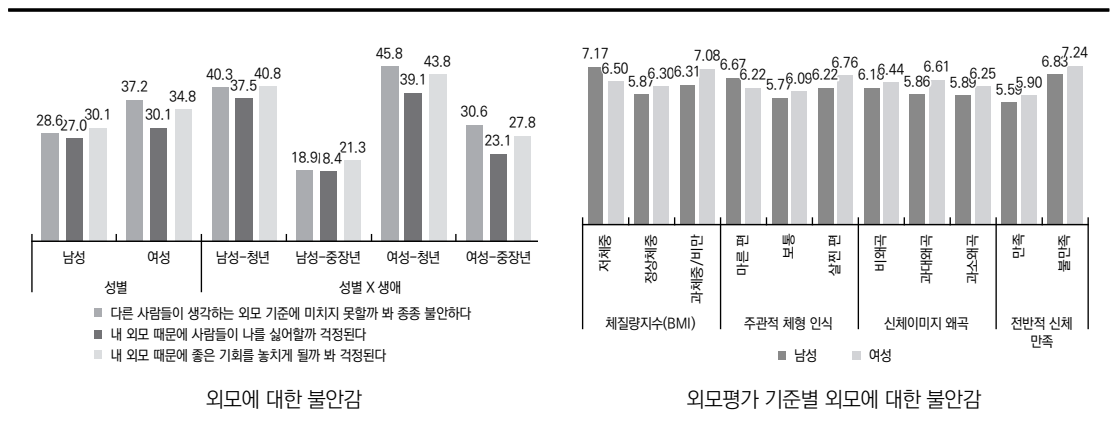
할까 봐 종종 불안하다'는 데 대해 남성의 28.6%, 여성의 37.2%가 '(약간+매우) 그렇다'고 응답하였다. 이 역시 청년여성의 동의율이 45.8%로 가장 높았는데, 이 연령층 안에서도 15~19세와 20~29세의 동의율은 각각 이보다 더 높은 53.1%와 47.0%였다. 이어서 '내 외모 때문에 사람들이 나를 싫어할까 걱정된다'와 '내 외모 때문에 좋은 기회를 놓치게 될까 봐 걱정된다'에 대해서도 청년여성의 동의율은 각각 39.1%와 43.8%로 가장 높았다. 그리고 이 역시 같은 청년층 내에서도 15~19세와 20~29세의 동의율이 평균보다 더 높았다. 이를 볼 때, 여성은 남성에 비해 우리사회가 설정한 외모 기준에서 벗어날까 봐 더 불안해하고 있고, 자신의 외모 때문에 주변 사람들이 자신을 싫어하거나 좋은 기회를 놓칠까 봐 걱정을 많이 하고 있음을 알 수 있다.

이상의 3가지 항목은 4점 척도로 측정된 '외모

에 대한 불안감'으로 1~4점을 부여하여 합산(3~12점)한 후 평균값을 산출하였다. 그리고 이를 외모평가 기준인 체질량지수와 주관적 체형 인식에 따른 차이를 살펴본 결과, 두 기준에서 정상체중 및 정상체형의 남녀에 비해 저체중/마른 편과 과체중/비만 및 살찐 편으로 인지하는 남녀의 불안감 점수가 상대적으로 높았다. 또한 전반적으로 자신의 신체에 대해 만족하는 남녀보다 불만족하는 남녀에게서 불안감 점수가 좀 더 높았다. 그러나 신체이미지 왜곡의 경우 유의미한 차이는 확인되지 않았지만, 과대왜곡 여성에게서 불안감 점수가 가장 높았다. 아울러 모든 통계에서 여성의 불안감 점수가 남성에 비해 상대적으로 높았다. 이는 자신의 외모가 정상 기준에서 벗어나거나 스스로 만족하지 못하는 경우 외모에 대한 불안감을 더 갖느리게 될 가능성이 높는데, 특히 여성이 더욱 그러한 것은 그만큼 우리사회

그림 7. 성인 남녀의 외모에 대한 불안감 인식률

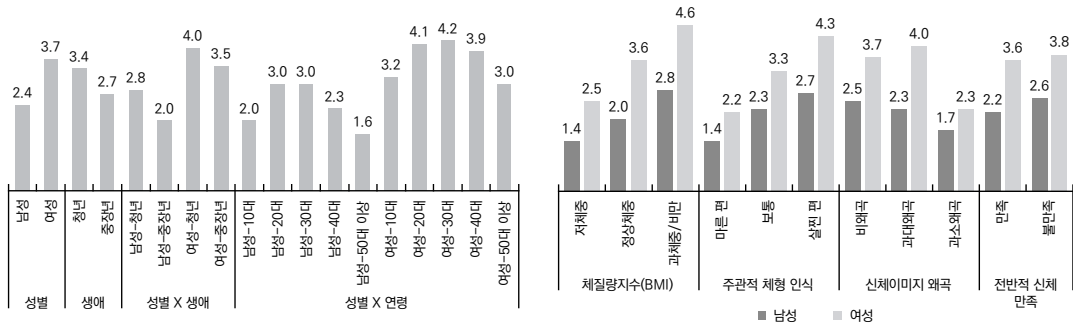
(단위: %, 점/평균)



자료: 김동식 외(2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원. pp. 155-158의 결과를 재구성함.

그림 8. 성인 남녀의 최근 1년간 외모관리를 위한 불건강 행동 경험 평균

(단위: 점/평균)



성별·생애별 불건강 체중조절 행위 경험 평균

외모평가 기준별 불건강 체중조절 행위 경험 평균

주: 12개 불건강 체중조절 행위에 대해 유경험 시 1점을 부여하고, 총합산점수는 0~12점으로 배점함.
 자료: 한국여성정책연구원, 한국사회의 외모와 외모관리에 관한 인식과 경험 조사. (2019). 원자료를 분석함.

가 여성에게 가하는 외모의 압박이 크다는 것을 반증하는 것이다.

나. 외모관리 행동과 건강

1) 불건강 외모관리 행동 및 미용성형 경험

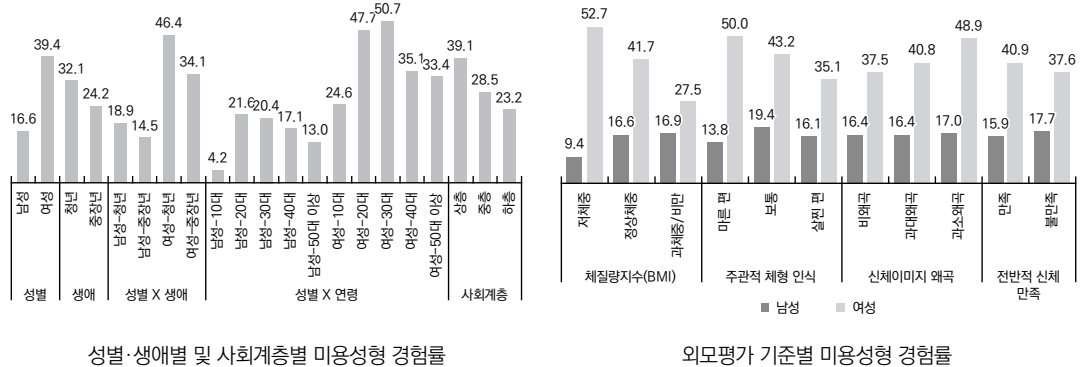
최근 1년간 외모관리를 위해 12가지 불건강 행동(하루 1끼 먹기, 24시간 굶기, 원 푸드 다이어트, 비처방 약물 복용, 설사제설사약/변비약 복용, 식사 후 구토 등)을 경험한 적이 있는지 물어보고, 유경험 시 1점을 부여하여 총합산점수(0~12점)를 산출하였다. 그 결과, 여성의 평균은 3.7개로 남성의 2.4개보다 상대적으로 많았다. 이는 여성이 외모관리를 위해 좀 더 다양한 불건강 행동을 하고 있음을 의미한다. 생애별로는 청년층이 3.4개였고, 중장년은 이보다 적은 2.7개였다. 성별로는 청년여성이 4.0개로 가장 많았는

데, 세부적으로 보면 20~30대 여성의 불건강 외모관리 행동 경험 평균은 4.1~4.2개였다. 40대 여성은 이보다는 적지만 3.9개였고, 10대 여성도 3.2개였다. 이 결과를 볼 때, 여성은 남성에 비해 외모관리를 위해 다양한 불건강 행동에 노출된 경향이 높은데, 특히 20~30대 여성이 더욱 그러함을 알 수 있다. 이는 앞서 언급한 외모가 여성이 사회에서 성공하는 데 있어 능력보다 더 중요한 요소이며, 우리사회에서 여성에 대한 바람직한 외모 기준을 요구하고 그 기준에 미치지 못할까 불안해하는 연령층이 특히나 청년층(15~39세)에서 많이 확인되는 점과 연관성이 있다.

또 외모관리를 위해 불건강 행동 경험을 외모 평가 기준에 따라 어느 정도 다양하게 하는지 살펴해보았다. 그 결과, 체질량지수와 주관적 체형 인식과 관련해서는 저체중/마른 편으로 인식하는

그림 9. 성인 남녀의 평생 기준 미용성형 경험률

(단위: %)



자료: 김동식 외(2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. 한국여성정책연구원, pp. 174-176의 결과를 재구성함.

남녀보다는 정상체중 및 보통체형으로 인식하는 남녀에게서, 그리고 이들보다는 체질량지수가 비만이거나 살찐 편으로 인식하는 남녀에서의 불건강 외모관리 행동이 더 다양하였다. 또한 전반적으로 자신의 신체에 대해 만족하는 남녀보다는 불만족하는 남녀에게서 다양한 불건강 외모관리 행동을 경험하는 것을 확인할 수 있었다. 신체이미지 왜곡과 관련해서는 여성의 경우 과대왜곡에서의 불건강한 외모관리 행동이 평균 4.0개로 가장 많았다. 이를 종합하면, 실제 체질량지수가 높고 스스로 인지하는 체형이 클수록, 그리고 전반적인 신체에 대해 불만족하거나 자신의 실제 체형보다 인지하는 체형이 크다고 보는 과대왜곡에서의 외모관리를 위한 불건강 행동이 더 다양하고 많음을 알 수 있다.

한편, 지금까지 외모관리를 위해 미용성형 시술이나 수술을 받은 적이 있는지도 본 조사에서

살펴보았다. 여기서 미용성형 경험은 총 15가지 신체 부위(눈/눈밑, 코, 입술, 이, 볼/광대, 귀, 턱, 안면 윤곽, 모발, 피부/주름, 가슴, 팔/손, 다리/발, 체형/보디라인, 엉덩이 등)를 조사하였는데, 하나의 신체 부위에서 시술이나 수술을 받은 경우 경험자로 정의하였다. 그 결과 지금까지 여성의 미용성형 경험률은 39.4%로 남성의 16.6%에 비해 약 2.4배 높았다. 생애별로는 청년층(40대 미만)의 미용성형 경험률은 32.1%로 중장년의 24.2%보다 상대적으로 높았다. 특히, 청년여성의 미용성형 경험률은 46.4%로 가장 높았고, 중장년여성은 이보다 낮은 34.1%, 그리고 청년남성과 중장년남성은 각각 18.9%와 14.5%였다. 좀 더 구체적으로 살펴보면, 여성 중에서도 30대의 미용성형 경험률은 50.7%로 가장 높았다. 20대는 이보다 소폭 낮은 47.7%였고, 40대와 50대는 각각 35.1%와 33.4%였다. 10대의 경우도

미용성형 경험률이 24.6%였다.

외모평가 기준별 미용성형 경험률을 보면, 모든 기준에서 여성의 미용성형 경험률이 남성에 비해 절대적으로 높다. 먼저 체질량지수 기준에서 보면, 저체중 남성의 미용성형 경험률은 9.4%였지만, 저체중 여성의 경험률은 52.7%로 5.6배가 높다. 여기서 주목할 것은 남성은 체질량지수가 높을수록 미용성형 경험률도 증가하지만, 여성은 그 반대로 체질량지수가 저체중, 정상체중, 과체중/비만 순으로 뚜렷한 경향성을 보인다. 주관적 체형 인식 역시 체질량지수에서 보였던 체형별 기울기가 유사하게 관찰된다. 특히, 여성의 경우 이 기울기는 매우 뚜렷하다. 신체이미지 왜곡의 경우도 비왜곡군에 비해 왜곡군에서의 미용성형 경험률이 높는데, 유의미한 차이는 여성에

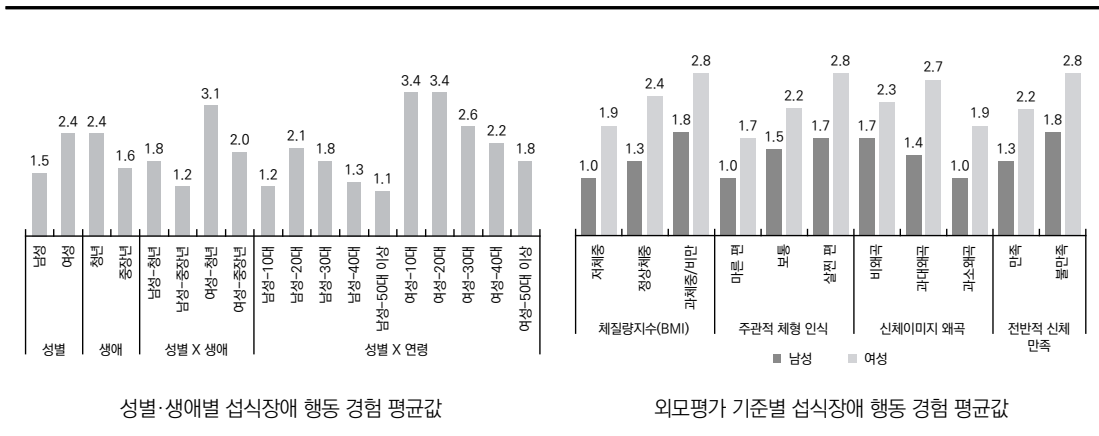
게서만 확인된다.

2) 섭식장애 경험

지난 1개월 동안 폭식증과 거식증 관련 항목으로 구성된 10가지 섭식장애 행동에 대해 각각 경험 여부를 물어보고 유경험 시 1점을 부여하여 합산한 후 평균값(범주: 0~10)을 살펴본 결과, 여성의 평균 섭식장애 행동은 2.4개(표준편차 2.4)로 남성 평균 1.5개(2.0)보다 상대적으로 많았다. 생애별로는 섭식장애 행동 경험은 청년층이 중장년층보다 상대적으로 많은데, 특히 청년 여성이 3.1개(2.1)로 가장 많았다. 연령을 좀 더 구분해서 보더라도 10대 여성과 20대 여성의 섭식장애 행동 경험 평균은 각각 3.4개(2.7)로 가장 많았다. 이보다 소폭 적지만 30대 여성의 섭

그림 10. 성인 남녀의 섭식장애 행동 경험 평균

(단위: 점/평균)



주: 10가지 조사 항목은 다음과 같음(김동식 외, 2019, p. 286): ① 식사할 때가 아닌데도 한꺼번에 많이 먹는다, ② 배고프지 않을 때도 많이 먹는다, ③ 불안하거나 스트레스가 쌓일 때마다 많이 먹는다, ④ 그만 먹고자 할 때 이를 멈출 수 없다, ⑤ 많이 먹고 난 다음에는 죄책감을 느낀다, ⑥ 먹는 양을 조절할 수 없다, ⑦ 식사 후 토하고 싶은 충동을 느낀다, ⑧ 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다, ⑨ 배가 고파도 먹지 않는다, ⑩ 음식 조절 때문에 일상생활이 어렵다.
 자료: 한국여성정책연구원. 한국사회의 외모와 외모관리에 관한 인식과 경험 조사. (2019). 원자료를 분석함.

식장애 행동 경험 평균은 2.6개(2.4)였다. 대체로 연령이 낮을수록 남녀 모두 섭식장애 행위 경험이 많았다.

섭식장애 행동 경험을 체질량지수와 주관적 체형 인식 기준으로 보면, 이 모두 비만도가 높고 주관적으로 인식하는 체형이 클수록 그 평균값도 높았다. 즉, 실제 비만이거나 스스로 자신을 살찐 체형으로 인식할수록 섭식장애 행동을 경험하는 경향이 높았다. 이는 남성과 여성 모두 동일하다. 그러나 신체이미지 왜곡 기준에서 보면, 여성의 경우 자신의 실제 비만 수준보다 더 살찐다고 인식하는 과대왜곡군에서의 섭식장애 행동 경험 평균은 2.7개(2.4)로 가장 많았다. 그리고 전반적으로 자신의 신체에 대해 불만족하는 경우, 특히 여성의 경우 섭식장애 행동 경험 평균이 2.8개(2.5)로 가장 많았다.

4. 나가며

이 글에서는 우리나라 전 연령층의 신체이미지 왜곡과 외모관리 행동 양상을 살펴보기 위해, 관련 정보를 제공하는 국가승인통계(청소년건강행태조사, 국민건강영양조사)와 우리사회의 외모 중요성과 외모 기준이 상대적으로 여성에게 더 요구되는 현상과 외모관리를 위해 불건강 행동이나 미용성형으로 대체하는 실태를 파악하고자 한국여성정책연구원의 외모관리 조사 통계를 활용·분석하였다.

우리나라의 비만율은 청소년기부터 노인기에

이르기까지 전 생애에서 꾸준한 상승세가 확인된다. 그리고 잠재적 비만 단계인 과체중률도 증가세가 관찰된다. 이로 인해 향후 비만율은 지금보다 더 증가될 것으로 추정된다. 문제는 체중감소를 위한 시도율은 모든 생애에서 큰 변동이 없이 유지되고 있다는 점이다. 즉, 비만인의 비율만큼 체중감소 시도율은 증가세를 보이지 않는다. 이것이 비만율의 꾸준한 증가세를 보이는 중요한 원인 중 하나가 될 수 있다. 또한 체중감소 시도가 걷기나 운동 등 건강한 신체활동이 아닌 불건강한 활동이나 행동으로 시도되는 경우도 많아지고 있어 이를 경계해야 한다. 그 이유는 정상체형을 유지하는 데 있어 이 행동들은 일시적으로 도움이 될 수 있지만, 중장기적으로는 효과가 없으며 무엇보다 건강에는 부정적인 영향을 줄 수 있기 때문이다. 이 글에서는 지면의 제약으로 섭식장애에 국한해서 간략히 그 영향을 살펴보았지만, 외모관리 조사 통계를 활용한 보고서(김동식 외, 2019)에서는 자존감, 우울감 및 자살충동 등 다양한 정신건강과도 연관성이 있다고 지적하고 있다. 무엇보다 이 글에서 강조하고 싶은 것은 남녀 자신의 실제 체형과는 다르게 왜곡하고 자신의 체형에 불만족하게 하는 우리사회의 성별화된 외모/몸의 기준이 특히나 여성에게는 불안감을 심어 주어 불건강한 행동이나 미용성형으로 외모관리를 하도록 한다는 점이다.

이상의 결과에 근거할 때, 다음의 정책적 시사점을 얻을 수 있다. 우선은 외모에 대한 긍정적 인식과 다양성을 존중하는 사회로 전환해야 한

다. 이를 위해 우리사회에 깊이 뿌리박혀 있는 외모에 대한 비교 의식과 이를 기준으로 상대방을 평가하는 사회적 관행을 멈추어야 한다. 이를 가장 먼저 적용해야 할 곳이 채용 현장이다. 이 문제에 대한 심각성을 우려하여 「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」 제37조(별칙) 4항 1호에는 ‘여성 근로자를 모집·채용할 때 그 직무의 수행에 필요하지 아니한 용모, 키, 체중 등의 신체적 조건, 미혼 조건 등을 제시하거나 요구하여서는 안 된다’는 규정이 있다. 그러나 채용 현장에서는 지원자, 특히 여성에 대한 외모 차별이 여전히 일어나고 있다. 채용 시 외모 식별 및 평가 금지를 위해 표준이력서 양식이 도입되었으나 여전히 민간 영역에서의 참여는 낮은 수준이다. 표준이력서 활용을 제고하고, 채용과 업무에서 외모 차별과 평가를 금지하도록 하려면 근로감독관을 통한 관리·감독이 강화되어야 한다. 무엇보다 채용 기관과 면접관의 인식이 변해야 한다. 이를 위해 직장인 대상 의무교육에 관련 내용 추가를 의무화해야 한다.

한편 이 글에서 살펴본 신체이미지 왜곡과 불건강한 외모관리의 원인은 노동 현장의 문제로만 설명될 수 없다. 앞서 지적하였듯이 우리 일상 속에 깊게 뿌리내려져 있는 성별화된 외모 기준과 차별, 평가의 관행이 더 큰 요인으로 작용하고 있다. 이런 관행은 방송 통신과 출판·인쇄 분야, 패션과 의류 산업 분야, 미용성형 산업 분야 등 다양한 산업에서 기인하며, 이를 통해 여성의 외모를 성적 대상화, 상품화, 왜곡화, 획일화, 차별화

하는 것이 일상화되고 있다. 획일적이고 성별화된 외모상·신체상을 부추기는 방송 프로그램에 대한 모니터링을 강화하고, 교육 기관을 포함한 다양한 출판·인쇄물에서 외모와 몸에 대한 성적 대상화 및 왜곡화 실태를 점검하여 개선할 필요가 있다. 특별히 주목할 것은 이 글에서 활용한 통계에서 확인하였듯이 성장하는 청소년의 외모 인식의 왜곡성이다. 성장기의 청소년은 자신과 타인의 외모와 몸의 다양성을 인식하는 것이 매우 중요하지만, 방송 통신과 출판·인쇄물, 패션·의류 및 미용성형 광고 등에서 편향되고 왜곡된 신체이미지를 형성하여, 자신과 주변 친구들의 변화하는 외모와 몸을 자연스러운 신체 변화로 인식하기보다는 사회적 외모 이탈로 간주하여 타인을 차별·평가하거나, 외모나 체형을 바꾸고자 불건강한 행동이나 미용성형 방법으로 외모관리를 시도하고 있다. 실제로 이 글의 통계를 보며 사회적 외모 기준을 벗어나는 것에 대한 불안감과 사회적 외모를 유지하기 위해 불건강한 외모관리를 경험한 청소년이 많음을 확인하였다. 이 외에도 여러 시사점이 있겠으나 이 글에서 활용하였던 국민건강통계와 청소년건강행태조사 통계에 대한 좀 더 세밀한 자료 생산과 활용의 필요성을 강조하고 싶다. 물론 이들 통계로 우리나라 국민의 비만 수준과 체중조절 시도 및 신체이미지 왜곡 등의 추이와 특성을 파악할 수 있었다. 그러나 이를 근거로 정책적 개입 지점을 발굴하고 설계하기에는 한계가 있다. 이를 극복하려면 지금의 국가승인통계 내에 성별화된 외모와 신체이미지

왜곡, 다양한 외모관리 등에 관한 조사를 강화하고 이를 야기하는 다양한 사회적 결정 요인을 파악하는 연구가 병행되어야 할 것이다. ■

참고문헌

- 김인숙. (2017). 외모관리동기에 따른 외모관리 행동의 차이에 관한 연구. *한국의류산업학회지*, 19(4), pp. 475-476.
- 김동식, 김영택, 동제연, 정다은, 김숙이. (2019). 한국사회의 젠더와 건강 불평등 연구(III): 외모강박과 미용성형을 중심으로. *한국여성정책연구원*. pp. 99-107.
- 교육부, 보건복지부, 질병관리청. (2021). 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계. pp. 164-187.
- 보건복지부, 질병관리청. (2020). 2019 국민건강통계 국민건강영양조사 제8기 1차년도 (2019). pp. 153-187.
- 송명희, 정진경, 송연주, 황경숙, 이은실, 정미숙, 한옥선, 최동수. (2007). 젠더와 권력 그리고 몸. *푸른사상*. p. 24.
- 조선일보 보도자료. (2020. 11. 18.). “채용 때 외모 본다” 기업 절반 이상이 답했다. <https://www.chosun.com/economy/industry-company/2020/11/18/ADXTHVFJP5DMVK4GVBGAIXIHSI/>
- 한국갤럽. (2020). 외모와 성형수술에 관한 인식. pp. 3-5.
- 한국여성정책연구원. (2019). 한국사회의 외모와 외모관리에 관한 인식과 경험 조사. 원자료.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. Sage Publications Ltd., London, UK; (역자) 임인숙. (2006). *몸의 사회학*. 나남출판. p. 185.
- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness. *Research Publications—Association for Research in Nervous & Mental Disease*, 60, 115-120.

Body Image Distortion and Appearance Management Behaviors in Women and Their Policy Implications

Dongsik Kim

(Korean Women's Development Institute)

In this paper, we analyze the differences between male and female body image distortion and appearance management behaviors. Women have a lower obesity rate than men, but the distortion rate of their physical images are relatively high. In particular, women in their teens and 20s have a very high rate of body image distortion, and among women with excessive distortion, the proportions of unhealthy behaviors and cosmetic surgery to manage their appearance management are the highest. It is confirmed that such body image distortion and unhealthy appearance management behaviors are attributed to the pressure and standards on the appearance of women in our society. The results of this analysis suggest that the government should strengthen policies in various fields to raise positive perception of women's appearance and eradicate discrimination against women's appearance that deviates from social standards.