

여고생과 여대생의 체중, 자아존중감 및 우울에 대한 비교 연구

김 옥 수* · 김 계 하**

I. 서 론

1. 연구의 필요성과 목적

최근 들어 우리 나라에서는 여성들의 미에 대한 관점이 서구화되면서 마른 체형을 선호하고, 비만한 사람 뿐만 아니라 비만하지 않은 여성들도 다이어트를 통해 마른 몸매를 유지하려는 경향이 증가하고 있다(정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승옥, 1995; 정승교, 박종성, 1997). 정상체중인 여고생들을 대상으로 한 연구 결과에서도 대부분의 학생들이 체중조절에 관심을 가지는 가장 주된 이유가 외모를 좋게 하기 위한 것으로 나타나 이를 잘 드러내고 있다(김옥수, 윤희상, 2000).

청소년기 여학생들은 신체에 대한 왜곡된 인식으로 인해 자신의 체중을 실제보다 더 비만한 쪽으로 해석하여 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 과체중으로 인식하는 경향이 있으며(Felts, Tavasso, Chenier, & Dunn, 1992; 김옥수, 1998) 이로 인해 스트레스를 받고 있는 것으로 보고되고 있다(Ben-Tovim & Walker, 1994; Ross, 1994). 자신을 과체중이라고 인식하는 청소년들은 정상적인 체중의 사람들과 비교하여 낮은 자아존중감으로 고통을 받고, 부정적인 자아상을 갖는다. 그리고 다른 사람들이 자신을 싫어한다고 생각하므로 우울의 정도가 높아지게 된다(Ross, 1994). Ogden과 Evans

(1996)의 연구결과에 의하면 신체에 대한 불만족은 자아존중감 및 우울과 관련이 있었는데 과체중으로 인식되는 대상자들은 정상체중인 대상자들보다 자아존중감이 낮았고, 우울의 정도는 높았다. Ben-Tovim과 Walker (1991)도 여성의 자아존중감과 신체의 만족감 사이에 강한 연계를 발견할 수 있다고 하였으며 강징원, 박찬욱, 박형원, 정혜숙 및 박영룡(1994)은 비만하거나 비만하다는 인식이 자신의 외모에 대한 불만이 되어 우울을 야기한다고 하였다.

지금까지 비만인을 대상으로 실시한 우울과 자아존중감에 관한 연구는 있었으나(Grilo, Wilfley, Brownell, & Rodin, 1994; Sheslow, Hassink, Wallace, & Delancey, 1993; 박향선, 1998) 실제로 비만이 아닌 여자 청소년들의 체중과 관련하여 야기되는 자아존중감과 우울과의 관계를 살펴본 연구는 매우 부족한 편이다. 특히 Moore(1988)는 일반적으로 체중에 대한 관심은 중기 청소년기인 여자 고등학생들에게서 절정이며 3-5년 뒤의 후기 청소년기에서도 이러한 현상이 반영될 것이라고 하였는데 발달단계별로 이 두 집단을 함께 비교한 연구는 거의 없는 실정이다.

이러한 측면에서 볼 때 자신의 체중과 몸매에 관심이 많은 청소년기의 여고생들과 여대생들의 실제 체중과 스스로 인식하는 체중문제가 자아존중감 및 우울에 영향을 미치는지 파악하는 것은 이들에게 올바른 신체관을 제시

* 이화여자대학교 간호과학대학 부교수

** 이화여자대학교 대학원 간호과학대학 석사과정

하고, 건강의 유지 및 증진을 위해 도움이 될 수 있는 자료를 제공할 수 있으리라고 여겨진다. 따라서 본 연구는 여고생과 여대생의 체중, 자아존중감 및 우울에 대해 조사하는 것으로, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자들의 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울의 정도를 파악한다.
- 2) 여고생과 여대생 집단간에 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울 정도에 차이가 있는지 확인한다.
- 3) 여고생과 여대생들의 체질량지수와 체중문제인식과의 관계를 알아본다.
- 4) 여고생과 여대생들의 체질량지수와 체중문제인식이 자아존중감과 우울에 영향을 미치는지 알아본다.

2. 용어의 정의

- 1) 체질량지수(BMI: Body Mass Index) : 대상자의 체중을 미터로 환산된 신장의 제곱으로 나눈 것($Wt(Kg)/Ht(m^2)$)(대한비만학회, 1995)으로 본 연구에서는 자가보고한 체중과 신장을 기준으로 계산한 값을 말한다. 체질량지수가 18미만은 저체중, 18이상 25미만은 정상체중, 25이상은 비만(정근백 등, 1995)으로 구분하였다.
- 2) 체중문제인식 : 체중에 대한 대상자의 문제 인식을 말하는 것으로 “당신은 체중과 관련된 문제를 가지고 있습니까?”라는 질문에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서부터 ‘심각한 문제이다’(10점)까지를 측정된 값을 의미한다(Stotland & Zuroff, 1990).
- 3) 자아존중감 : 자아존중감이란 자신을 중요하다고 생각하거나 성공적이고 가치가 있다고 믿는 정도(Coopersmith, 1967)로 전병재(1974)가 번역한 Rosenberg Self-esteem Scale(Rosenberg, 1965)을 사용하여 측정된 값을 의미한다.
- 4) 우울 : 우울이란 정상적인 기분 변화에서 병적인 상태에 이르는 근심, 침울감, 무기력감 및 무가치감을 나타내는 상태(Battle, 1978)로 본 연구에서는 Radloff(1977)가 개발하고 전경구와 이민규(1992)가 번안한 CES-D(Center for Epidemiology Studies Depression) Scale로 측정된 값을 의미한다.

II. 문헌 고찰

1. 체질량지수와 체중문제인식

성인과 청소년에 있어서 신뢰할 만하고 타당한 비만의 진단 방법으로는 체중과 신장을 이용한 BMI(Body Mass Index)가 가장 적합한 것으로 알려져 있다(Dietz & Robinson, 1998; Himes & Dietz, 1994). BMI는 객관적인 비만 정도를 나타내는 체질량지수(대한비만학회, 1995)로써 체중과 신장을 근거로 계산한 값을 말한다. Palta, Prineas, Berman 및 Hannan(1982)와 Stevens, Keil, Waid 및 Gazes(1990), Stewart(1982)는 대상자들이 자가보고한 체중과 신장의 값이 실제 측정된 값과 높은 상관관계를 보인다고 보고함으로써 자가보고에 의한 BMI를 연구에 활용하였다.

청소년들은 객관적인 비만 지표에 의하면 비만이 아님에도 불구하고 스스로 비만이라고 생각하는 경향이 있다(조선진, 김초강, 1997). 특히 청소년기 여학생들은 자신의 체중을 실제보다 더 비만한 쪽으로 해석하는 경향이 있어 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 과체중으로 인식하고 있다(Felts 등, 1992; Pesa, 1999; 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방, 1995). Felts 등(1992)의 연구에서는 대상자들이 그들의 현재 체중을 어떻게 인식하느냐는 질문에 25%가 자신을 비만이라고 하였으며, 성별로는 남자(5.6%)보다 여자(34.6%)가 더 많이 자신을 비만이라고 응답하여 자신의 체중에 대해 잘못 인식하고 있음을 보여주었다. 김숙영(1996)의 연구에서도 자신이 비만하다고 생각하는지의 주관적 평가를 묻는 항목에 여대생들의 39.1%가 자신을 비만하다고 생각하였으나, 실제로 Broca's index를 이용하여 비만도를 측정한 결과 표준체중의 20%를 초과하는 비만군에 속하는 대상자는 전체 대상자의 3.8% 밖에 차지하지 않고 있었다. 정승교와 박종성(1997)의 여중생을 대상으로 한 연구에서는 자신을 뚱뚱하다고 지각한 대상자들 중 47%만이 과체중 및 비만에 해당되었고, Kilpatrick, Ohannessian, 및 Bartholomew(1999)에 의하면 대상자인 청소년들의 74.4%가 자신의 체중이 실제의 경우보다 더 많이 나가는 것으로 인식하였으며 여자 청소년들이 남자 청소년들보다 자신을 과체중이라 생각하는 경향이 더 컸다. 강서영(1999)의 연구에서도 실제로는 대상자들의 14.1%가 비만이었음에도 불구하고 더 많은 학생들이(20.8%)이 자신을 비만하다고 생각하고 있었다. 김옥수

와 윤희상(2000)의 연구결과에 의하면 객관적 체질량지수로는 정상체중이었으나 주관적으로는 여고생들의 62.2%가 자신을 살찐 편, 9.9%는 비만이라고 응답하였다. 이는 청소년들이 체중의 정상수치에 대한 정확한 지각이 없고 단지 아름다운 기준을 날씬함에만 두고 있는 것으로써 청소년들에게 비만의 정확한 기준을 교육하여 자신의 체중에 대해 올바르게 인식하도록 도와야 할 것이다.

2. 자아존중감과 체중

자아존중감은 청소년 발달에 있어서 중요한 구성요소이며, 건강행위에 대한 연구에서 중요한 변수로 여겨져 왔다(Pesa, 1999). Watkin(1978)은 자아존중감이란 자기 자신의 태도에서 보여주는 가치성에 대한 평가적인 태도로서 한 개인의 사회적 행동의 역할을 결정하는 중심적인 특성이라고 하였고, Coopersmith(1967)는 자아존중감을 개인이 자신에 대하여 형성하고 유지하는 평가 혹은 가치판단이라고 하였다. Pesa, Syre, 및 Jones(2000)는 여자 청소년들의 자아존중감은 개인이 자신의 신체에 대해 어떻게 느끼느냐에 따라서 달라질 수 있다고 하였다. 그러므로 청소년과 젊은 청년들에게서 왜곡된 신체상은 자아존중감의 혼란을 야기할 수가 있다(Gardner, Friedman, & Jackson, 1999). 주현옥(1998)은 학령기 아동들은 비만으로 인해 친구들에게 놀림당함으로써 사회적, 심리적으로 위축될 수 있으며 그로 인해 자아존중감이 낮아질 수 있다고 하였다.

체중과 관련된 자아존중감의 선행연구들을 보면, Ogden과 Evans(1996)의 연구에서는 Rosenberg Self-esteem Scale을 사용하여 측정된 결과 과체중인 대상자들(17-49세)은 그렇지 않은 대상자들에 비해 자아존중감의 저하를 나타내었고, 박향선(1998)의 연구에서는 비만아동의 자아존중감 정도가 표준체중아동보다 낮았으며, Phillips와 Hill(1998)의 연구에서는 학령기의 비만한 소녀들이 정상체중의 소녀들에 비해 신체적 외모와 운동 능력에 대해 낮은 자아존중감을 보여주었다. Pesa 등(2000)의 연구 결과에서도 과체중과 낮은 자아존중감 간에 관계가 있음을 보여주었다. 따라서 자아존중감에 대한 이해는 대상자들의 체중과 관련된 문제를 중재하는데 있어서 중요한 부분이 될 것이다.

3. 우울과 체중

우울은 청소년들에게 있어서 가장 만연되어 있는 정신 건강 문제이다(Harrington & Clark, 1998). 미국의 한 조사에서는 청소년의 13%가 우울을 경험하였고(Puskar, Tusaie-Mumford, Sereika, & Lamp, 1999), Patersen 등(1993)의 연구에서는 청소년의 약 7%가 임상적인 우울을 가지고 있는 것으로 나타났다. 남정자, 조맹제 및 최은진(1996)의 연구에 따르면, 우리나라의 경우 임상적인 우울을 가진 청소년들(15-19세)의 비율이 약 14%에 이르고 있어 청소년들의 우울 발생 비율이 성인이나 노인 집단보다 더 높은 것으로 나타났다. 특히 신재은(1999)은 낮은 자아존중감과 성 역할로 인한 부가적인 스트레스, 부족한 대처 능력 등으로 인해 여학생이 남학생보다 우울의 성향이 강하다고 하였으며, Albright(1999)도 여자 청소년들은 같은 연령의 남자 청소년들보다 더 높은 수준의 우울을 나타낸다고 하였다.

선행연구에 의하면, 청소년들의 체중에 대한 인식이 우울에 영향을 미침을 알 수 있다. 강정원 등(1994)의 연구에서는 현저한 우울군의 50.9%가 비대불만군이나 혐오군이었고, 비대 혐오군에서 현저한 우울을 보인 예는 67.4%에 달하는 것으로 나타났다. 따라서 자신을 비만하다고 인식하는 대상자들에게는 우울의 경향이 있음을 알 수 있다. Rierdan와 Koff(1997)의 연구에서도 체중과 관련된 부정적인 신체상을 가지고 있는 초기 여자 청소년들이 더 높은 수준의 우울을 경험한다고 보고 하였다. Davis와 Katzman(1998)의 홍콩과 미국에 있는 중국인 남녀 대학생들의 신체와 체중 만족, 자아존중감, 그리고 우울 비교에 대한 연구에서도 여성들의 체중에 대한 불만족이 우울과 관련있음을 보여주었다.

이상에서와 같이 국내외의 연구결과를 종합하여 보면, 청소년들의 체중이 자아존중감과 우울에 유의한 상관관계가 있으며, 체중에 대한 잘못된 인식이 자아존중감과 우울에 영향을 미친다고 할 수 있다. 따라서 청소년기의 중기와 후기에 해당하는 여고생들과 여대생들의 실제 체중과 스스로 인식하는 체중문제, 그리고 자아존중감 및 우울의 정도에 차이가 있는 지 알아보고 이들 개념간의 관계를 파악하는 것은 청소년의 발달단계별로 대상자에게 올바른 신체관을 제시하고, 건강의 유지 및 증진과 그릇된 체중인식으로 인한 문제를 예방하는데에 도움이 될 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상자 및 자료수집방법

본 연구는 1999년 11월부터 12월까지 서울지역과 지방에 소재하고 있는 4개 고등학교에 재학중인 여고생 303명과 5개 대학에 재학중인 여대생 481명을 대상으로 하였다. 연구목적과 동의서가 포함되어 있는 설문지를 수업에 관여하는 교수와 교사들에게 의뢰하여 학생들에게 배부한 후 수거하도록 하였으며 응답에 원치 않을 경우 언제라도 철회할 수 있다는 것을 알려주었다. 설문지 작성에 대한 회수율은 93%였다. 대상자의 연령은 여고생이 15-19세로 평균 16.39(SD=.90)세였으며, 학년별 분포에서는 1학년 216명(71.3%), 2학년 32명(10.6%), 3학년 55명(18.2%)을 차지하였다. 여대생의 연령은 18-26세로 평균 20.75(SD=1.27)세였으며 1학년 60명(12.5%), 2학년 158명(32.8%), 3학년 169명(35.1%), 4학년 89명(18.5%)으로 구성되었다.

2. 연구도구

- 1) 체질량지수 : 대상자의 객관적 비만 정도를 알아보기 위하여 자가보고한 체중을 미터로 환산된 신장의 제곱으로 나눈 체질량지수 BMI를 사용하였다. BMI가 18미만은 저체중, 18이상부터 25미만은 정상 체중, 25이상인 자는 비만(정근백 등, 1995)으로 구분하였다.
- 2) 체중문제인식 : 대상자들의 주관적인 체중문제에 대한 인식을 알아보기 위하여 “당신은 체중과 관련된 문제를 가지고 있습니까?”에 대한 1개 항목의 질문에 응답하도록 하였다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로부터 ‘심각한 문제이다’에 10점이 할당되었다(Stotland & Zuroff, 1990).
- 3) 자아존중감 : 대상자의 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974)가 번안한 Rosenberg’s Self-Esteem Scale을 사용하였다. 이 5점 척도의 총 10개 문항 도구는 자아에 대한 대상자들의 태도를 보는 긍정형, 부정형 문항이 각 5개씩으로 구성되어 있다. 긍정형 문항은 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “항상 그렇다”에 5점을 주었고,

부정형 문항은 역으로 환산하여 최저 10점에서 최고 50점까지 가능하며, 점수가 높을수록 자아존중감의 정도가 높은 것을 의미한다. Rosenberg(1965)의 연구에서는 신뢰도가 0.92이었으며 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s alpha는 0.85이었다.

- 4) 우울 : 우울을 측정하기 위하여 Radloff(1977)에 의해 개발되고 전점구와 이민규(1992)에 의해 번역된 CES-D를 사용하였다. CES-D는 4가지 영역에서의 우울 증상을 측정하는 20문항의 질문지로서 4가지 영역으로는 우울한 감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체화 증상(7문항), 대인관계(2문항)가 있다. 대상자들은 그들이 지난 1주일 동안에 해당 항목의 질문에 대해 얼마나 경험했는지에 대한 질문에 거의 드물게(0점), 때로(1점), 상당히(2점), 대부분(3점)으로 응답을 하게 되어 있으며 가능한 총점은 0-60점으로, 높은 점수를 받을수록 우울의 정도가 높은 것이며 16점 이상은 우울의 가능성이 있는 것을 의미한다. 긍정적인 감정을 측정하는 문항은 역으로 점수화하여 계산하였다. 따라서 본 연구에서는 16점 미만을 정상군, 16점 이상을 우울군으로 구분하였다(Craig & Van Natta, 1978) 청소년들을 대상으로 했던 Brage, Meredith, 및 Woodward(1993)의 연구에서는 신뢰도가 0.88이었으며 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s alpha는 0.89이었다.

3. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 프로그램을 사용하여 분석하였으며 유의수준은 0.05를 기준으로 하였다.

- 1) 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울 정도를 파악하기 위해 평균, 표준편차, 실수, 백분율 및 범위를 구하였다.
- 2) 여고생과 여대생 집단간의 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울 정도의 차이는 t-test로 분석하였다.
- 3) 체질량지수와 체중문제인식과의 관계는 Pearson Correlation으로 분석하였다.
- 4) 체질량지수와 체중문제인식이 자아존중감과 우울에 미치는 영향은 Simple Regression으로 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울의 정도

자가보고한 실제 체중의 범위는 여고생이 37.1-78.9Kg으로 평균 체중은 52.14Kg이었고, 여대생은 39.0-80.0Kg으로 평균 체중은 51.86Kg이었다. 자가보고한 실제 신장의 범위는 여고생이 150.3-176.0cm, 여대생은 150.0-175.0cm로 각각의 평균 신장은 161.60cm, 161.70cm로 나타났다.

여고생의 평균 체질량지수는 19.95로 범위는 15.43-30.36이었으며 여대생은 평균 19.83으로 15.62-29.03의 범위를 나타내었다. 체질량지수를 세분하였을 때 여고생은 저체중 18.2%, 정상체중 79.2%, 비만은 2.6%이었고, 여대생의 경우 저체중 13.3%, 정상체중 85.2%, 비만은 1.5%으로 나타났다. 대상자들의 체중문제에 대한 인식의 정도는 여고생의 경우 평균 5.17로 나타났으며, 여대생은 평균 4.80이었다.

자아존중감의 정도는 여고생이 14-50점의 분포로 평균 33.17이었고, 여대생은 14-48점으로 평균 35.21을

나타내었다. 우울의 정도는 여고생의 경우 평균 20.23이었으며, 16점 미만의 정상군은 36%, 16점 이상의 우울군은 64%이었다. 여대생은 평균 21.69로 정상군은 26.6%, 우울군은 73.4%로 나타났다<표 1>.

2. 여고생과 여대생 집단간의 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울 정도의 차이

대상자들의 평균 체질량지수는 여고생 19.95, 여대생 19.83으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(t=-.797, p=.426) 체중문제인식의 정도는 여고생이 5.17, 여대생 4.80으로 여고생 집단이 자신의 체중문제를 더 심각한 것으로 인식하였다(t=-2.026, p=.043).

자아존중감의 정도에서는 여고생이 평균 33.17, 여대생은 평균 35.21로 여대생의 자아존중감이 통계적으로 더 유의하게 높았다(t=4.705, p=.000). 우울의 경우, 여고생은 평균 20.23, 여대생은 평균 21.69로써 우울의 정도도 여대생이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다(t=1.995, p=.047)<표 2>.

<표 1> 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감, 우울의 정도

(N=784)

가능한 범위	여고생(n= 303)				여대생(n=481)			
	M±SD	측정된 범위	실수	백분율	M±SD	측정된 범위	실수	백분율
체중(Kg)	52.14±6.71	37.1-78.9			51.86±5.48	39.0-80.0		
신장(cm)	161.60±5.18	150.3-176.0			161.70±4.52	150.0-175.0		
체질량지수	19.95±2.28	15.43-30.36			19.83±1.84	15.62-29.03		
저체중			55	18.2			64	13.3
표준체중			240	79.2			410	85.2
비만			8	2.6			7	1.5
체중문제인식	1-10	5.17±2.59	1-10		4.80±2.26	1-10		
자아존중감	10-50	33.17±6.33	14-50		35.21±5.20	14-48		
우울	0-63	20.23±10.37	0-54		21.69±9.31	1-55		
정상군			109	36			128	26.6
우울군			194	64			353	73.4

<표 2> 여고생과 여대생 집단의 체질량지수, 체중문제인식, 자아존중감 및 우울정도의 차이

(N=784)

	여고생(n= 303)		여대생(n=481)		t	p
	M±SD		M±SD			
체질량지수	19.95±2.28		19.83±1.84		- .797	.426
체중문제인식	5.17±2.59		4.80±2.26		-2.026	.043*
자아존중감	33.17±6.33		35.21±5.20		4.705	.000**
우울	20.23±10.37		21.69±9.31		1.995	.047*

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

3. 체질량지수와 체중문제인식과의 상관관계

대상자들의 체질량지수와 체중문제인식과의 관계를 조사한 결과 여고생($r=.459, p=.000$)과 여대생($r=.412, p=.000$) 집단 모두에서 통계적으로 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 체질량지수가 높을수록 체중문제에 대한 인식을 더 심각하게 하는 것으로 나타났다<표 3>.

<표 3> 체질량지수와 체중문제인식의 상관관계 (N=784)

	체질량지수	
	여고생(n=303)	여대생(n=481)
체중문제인식	$r=.459$ ($p=.000^{**}$)	$r=.412$ ($p=.000^{**}$)

** $p<.01$

4. 체질량지수와 체중문제인식이 자아존중감에 미치는 영향

체중문제인식은 여고생($F=18.399, p=.000$)과 여대생($F=25.035, p=.000$) 두 집단의 자아존중감에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났으나 체질량지수는 여대생($F=4.827, p=.028$)만이 자아존중감에 영향을 미쳤다<표 4>.

5. 체질량지수와 체중문제인식이 우울에 미치는 영향

체중문제인식은 여고생($F=9.969, t=.002$)과 여대생($F=39.118, p=.000$) 두 집단의 우울에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났으나 체질량지수는 우울에 아무런 영향을 미치지 않았다<표 5>.

V. 논 의

본 연구는 여고생과 여대생의 체질량지수와 체중문제에 대한 인식, 자아존중감 및 우울의 정도에 차이가 있는지 알아보고 이들 개념간의 관계를 살펴보기 위하여 조사되었다. 자가보고한 체중과 신장을 근거로 여고생과 여대생의 체질량지수를 산출하였는데 체중의 분포는 여고생의 18.2%가 저체중, 79.2%가 정상체중, 2.6%만이 비만이었고, 여대생은 13.3%가 저체중, 85.2%는 정상체중, 그리고 1.5%만이 비만인 것으로 나타나 정근백 등(1995)의 중·고등 여학생의 체질량지수에 의한 비만 빈도 11%보다 낮았다. 그러나 여대생을 대상으로 한 조선진과 김초강(1997)의 과체중 또는 비만 빈도 0.8%보다는 높은 것으로 나타났다.

체중문제인식은 1점에서부터 10점 사이에서 문제의 심각성을 표시하도록 하였는데 여고생이 평균 5.17, 여대생이 4.80으로 평균적으로 학생들은 체중에 보통 정도로 심각한 문제가 있다고 인식하였으나 실제 체질량지수로 는 표준체중이 여고생과 여대생 각각 79.2%와 85.2%를 차지하여 대부분의 학생들이 체중에 문제가 없는 것으로 나타났다. 특히 여고생이 여대생보다 체중문제를 더 심각하게 인식하였는데 이는 Moore(1988)의

<표 4> 체질량지수와 체중문제인식이 자아존중감에 미치는 영향 (N=784)

	여고생(n=303)				여대생(n=481)			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
체질량지수	-.071	.005	1.507	.221	-.282	.010	4.827	.028*
체중문제인식	-.240	.058	18.399	.000**	-.513	.050	25.035	.000**

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

<표 5> 체질량지수와 체중문제인식이 우울에 미치는 영향 (N=784)

	여고생(n=303)				여대생(n=481)			
	β	R^2	F	p	β	R^2	F	p
체질량지수	.032	.001	.301	.584	.058	.003	1.639	.201
	.179	.032	9.969	.002**	.275	.076	39.118	.000**

** $p<.01$

12-23세 연령 여자 청소년을 대상으로 실시한 연구에서 모든 연령층에서 체중에 대한 불만족을 보였지만 특히 여고생 집단에서 가장 불만족의 정도가 높았던 결과와 유사하다고 볼 수 있다. 이러한 현상에 대해 Moore (1988)는 그 이유를 고등학생에 해당하는 중기 청소년기에 있는 여자 청소년들이 이 기간에 신체와 외모를 더 많이 의식하고, 동료나 사회가 추구하는 이상형에 의해 좀 더 많이 영향을 받기 때문이라고 하였다. 이처럼 자신의 체중이 정상 범주에 있음에도 불구하고 체중에 대한 문제가 있다고 인식한다면 이는 행동으로 나타나게 될 것이다. 그 예로써 김옥수와 윤희상(2000)의 연구에서 정상체중임에도 불구하고 여고생들의 75.5%가 1가지 이상의 체중조절방법을 사용하고 있었으며 특히 대상자들의 18.7%는 하제, 이노제, 특수반창고 등의 바람직하지 못한 방법을 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 잘못된 체중의 기준을 가지고 있는 청소년들을 대상으로 건강 제공자들은 올바른 신체관을 교육하고 상담할 필요가 있을 것으로 본다.

자아존중감과 우울에 대한 결과를 보면 여대생들이 여고생들보다 자아존중감이 더 높은데도 불구하고 우울 역시 높은 것으로 나타났다. 따라서 이들의 관계를 설명해 줄 수 있는 추후연구가 필요하다고 본다. 또한 우울군에 속하는 대상자는 여고생이 64.0%, 여대생이 73.4%인 것으로 나타나 남정자 등(1996)이 CES-D 도구를 사용하여 보고한 우리 나라 국민의 우울군 25.3%보다도 더 높은 결과로써 여자 청소년의 우울에 대한 중재가 매우 필요하다고 여겨진다.

본 연구에서 체중문제인식은 여고생($F=18.399, p=.000$)과 여대생($F=25.035, p=.000$) 두 집단의 자아존중감에 모두 영향을 미쳐 체중문제를 심각하게 인식하는 대상자들은 자아존중감이 낮았다. 이는 미국의 멕시코계 미국인 중학생을 대상으로 했던 Guinn, Semper, Jorgensen 및 Skaggs(1997)의 연구에서 자신의 신체에 만족하는 학생일수록 자아존중감의 정도가 높았고, 미국 대학에 재학중인 아시아인 여성들을 대상으로 했던 Tsai, Hoerr 및 Song(1998)의 연구에서 신체 불만족 점수가 높을수록 자아존중감이 유의하게 낮았던 것과는 유사한 결과라고 볼 수 있다. 본 연구에서 체질량지수는 여고생의 경우 자아존중감에 아무런 영향을 미치지 않았으나 여대생은 체질량지수가 높을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다. 이는 여대생이 여고생보다는 체중을 더 객관적으로 인식하고 이에 따라 정서심리적인 문

제에 영향을 주는 것으로 생각된다.

또한 체중문제인식은 여고생($F=9.969, p=.002$)과 여대생($F=39.118, p=.000$) 두 집단의 우울에도 영향을 미쳐 체중문제를 심각하게 인식하는 대상자들은 우울의 정도가 높았다. 본 연구에서 체질량지수는 우울에 아무런 영향을 미치지 않았는데 이는 Kirch와 Rathner (1998)의 조사결과, 심리적인 문제(우울, 불안)와 과제중과의 관계가 분명하게 입증되지 않았다는 보고와, 여성들 중에서 BMI가 높을수록 우울 증상이 더 높았다고 보고한 Istvan, Zavela 및 Weidner(1992)의 연구결과와는 일치하지 않는 것이었다. 이러한 결과는 강정원 등(1994)이 비만하다는 인식에 따라 우울이 야기된다고 보고한 것과 같이 실제 비만한 것보다는 본인 스스로가 인식하는 주관적인 체중의 문제 정도가 더 정서심리적인 면에 영향을 준 것으로 사료된다. 그러나 본 연구에서 체중에 대한 문제 인식은 자아존중감과 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났으나 여고생의 경우 체중문제인식은 자아존중감을 5.8% 설명해 주고, 우울은 3.2%만을 설명해 주었으며, 여대생은 자아존중감을 5.0%, 우울을 7.6% 설명해 주어 비교적 설명력이 낮은 것을 알 수 있었다. 따라서 추후 연구에서 여자 청소년들의 자아존중감과 우울에 미치는 설명력이 있는 다른 변수들을 찾아볼 필요가 있다고 본다.

본 연구결과 여고생의 경우는 체질량지수가 자아존중감이나 우울에 영향을 미치지 않고 체중에 대한 문제인식만이 영향을 미치는 것으로 나타났지만 여고생과 여대생 모두 체질량지수가 높을수록 체중문제도 더 심각하게 인식하는 것으로 나타났으므로 체질량지수가 정상이하더라도 이를 간과해서는 안될 것으로 여겨진다. 체질량지수가 정상임에도 불구하고 이를 잘못 인식하여 자아존중감이 저하되거나 우울에 빠지지 않도록 하기 위해 교육을 통한 간호중재가 필요하다고 본다. 또한 이러한 중재 프로그램이 대상자의 체중문제인식에 영향을 주어 자아존중감이나 우울의 정도도 변화시키는데 대해 연구를 통해 알아볼 필요가 있다.

본 연구의 결과들을 고려해 볼 때 청소년과 청년들을 다루는 건강 제공자들은 여학생들의 체중에 대한 불만족과 잘못된 기준을 바로 잡아주고 대상자들이 체중문제를 올바르게 인식할 수 있도록 도와야 한다. 또한 체중문제에 대한 인식에 영향을 미치는 요인을 조사하여 이를 조정해 주고 실제로 비만한 경우에는 적절한 체중목표를 설정하도록 도와주어야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 여고생과 여대생 집단의 체질량지수, 체중 문제인식, 자아존중감과 우울에 대하여 조사하는 것으로 자료수집기간은 1999년 11월부터 12월까지였고, 본 연구에 동의한 서울지역과 지방의 여고생 303명과 여대생 481명을 대상으로 하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 여고생의 체질량지수는 평균 19.95로 정상범주에 속하였고 이를 나누어 보면 저체중 18.2%, 정상체중 79.2%, 비만 2.6%이었고, 여대생은 평균 19.83으로 역시 정상범주에 속하였으며 저체중 13.3%, 정상체중 85.2%, 비만 1.5%로 나타났다. 체중문제인식의 정도는 여고생의 경우 평균 5.17, 여대생은 4.80으로 나타나 체중에 대한 문제를 보통 정도로 심각하게 생각하고 있음을 보여주었다. 자아존중감의 정도는 여고생이 평균 33.17, 여대생은 35.21으로 나타났고, 우울의 정도는 여고생이 평균 20.33이고, 여대생은 평균 21.69였으며 우울군은 각각 64.0%와 73.4%로 나타났다.
- 2) 여고생과 여대생 집단을 비교하였을 때 체질량지수는 유의한 차이가 없었으나 여고생들이 여대생에 비해 체중문제를 더 심각하게 인식하고 있었다. 자아존중감과 우울의 정도는 여대생이 여고생에 비해 더 높았다.
- 3) 여고생과 여대생 모두에서 체질량지수가 높을수록 체중에 대한 문제를 심각하게 인식하였다. 그러나 여고생은 체질량지수가 자아존중감과 우울 모두에 영향을 미치지 않았고 체중문제인식만이 영향을 미쳤으며, 여대생은 체질량지수와 체중문제인식이 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났고 체중문제인식은 우울에 영향을 주었다.

본 연구에서 대상자들의 평균 체질량지수는 정상에 속했으나 주관적으로는 자신의 체중에 문제가 보통 정도로 심각한 것으로 인식하였으며 이러한 체중에 대한 문제 인식은 자아존중감과 우울에 영향을 미치는 것으로 나타나 청소년들의 건강을 담당하는 건강 제공자들은 청소년들이 바람직한 체중 기준을 인식하도록 도와주어 정신심리적인 문제를 야기하지 않게 해야할 필요가 있다.

추후연구에서는 이러한 정신심리적 문제들이 실제적으로 건강에 부정적인 영향을 미치는 행동을 유발하는지 알아봄으로써 이를 조절해 줄 필요가 있다고 여겨진다.

참 고 문 헌

- 강서영 (1999). 일 도시 중학생의 비만 상태와 비만에 대한 태도 조사. 전남대학교 석사학위논문.
- 강정원, 박찬옥, 박형원, 정혜숙, 박영룡 (1994). 10대 여학생들의 우울성향과 체중과의 관계. 가정의학회지, 15(9-10), 639-647.
- 김숙영 (1996). 비만도 측정을 위한 신체외형척도 및 생체전기 저항분석기 이용의 타당성에 관한 연구-일부 여대생을 중심으로. 간호과학, 8(1), 15-27.
- 김옥수 (1998). 서울 시내 일부 여중고생들의 비만 정도와 체중조절행위에 관한 연구. 간호과학, 10(2), 13-21.
- 김옥수, 윤희상 (2000). 정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한 연구. 대한간호학회지, 30(2), 391-401.
- 남정자, 조맹제, 최은진 (1996). 한국인의 건강수준에 미치는 영향분석. 한국보건사회연구원.
- 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방 (1995). 한국인의 보건 의식형태-1995년도 국민건강 및 보건 의식 형태 조사. 한국보건사회연구원.
- 대한비만학회 (1995). 임상비만학. 서울: 고려의학.
- 박항선 (1998). 비만아동의 신체상과 자아존중감 및 우울. 충남대학교 석사학위논문.
- 신재은 (1999). 청소년의 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 전경규, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발 연구 I. 한국심리학회지, 11(1), 65-76.
- 전병재 (1974). Self-esteem: A test of its measurability. 연세논총, 11, 107-129.
- 전근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승옥 (1995). 인천 시내 중·고등학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자분석. 가정의학회지, 16(4), 254-260.
- 정승교, 박종성 (1997). 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2), 171-183.
- 조선진, 김초강 (1997). 일부 여대생의 비만 수준 및 체중조절형태가 스트레스에 미치는 영향. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-15.
- 주현옥 (1998). 아동의 비만관리를 위한 체중 프로그램 개발. 부산대학교 박사학위논문.
- Albright, A. V. (1999). Vulnerability to depression.

- Nursing Clinics of North America, 34(2), 393-407.
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. Psychological Reports, 42(3 Pt 1), 745-746.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1991). The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire (BAQ), a new measure of women's attitudes towards their own bodies, Psychological Medicine, 21, 775-784.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1994). The influence of age and weight on women's body attitudes as measured by the body attitudes questionnaire (BAQ). Journal of Psychosomatic Research, 38(5), 477-481.
- Brage, D., Meredith, W., & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among midwestern adolescents. Adolescence, 28(111), 685-693.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. W. H. Freeman, San Francisco.
- Craig, T., & Van Natta, P. (1978). Current medication use and symptoms of depression in a general population. American Journal of Psychiatry, 135, 1036-1039.
- Davis, C., & Katzman, M. A. (1998). Chinese men and women in the United States and Hong Kong: Body and self-esteem ratings as a prelude to dieting and exercise. International Journal of Eating Disorders, 23(1), 99-102.
- Dietz, W. H., & Robinson, T. N. (1998). Use of the body mass index (BMI) as a measure of overweight in children and adolescents. Journal of Pediatrics, 132, 191-193.
- Felts, M., Tavasso, D., Chenier, T., & Dunn, P. (1992). Adolescent's perceptions of relative weight and self-reported weight-loss activities. Journal of School Health, 62(8), 372-376.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (1999). Body size estimations, body dissatisfaction, and ideal size preferences in children six through thirteen. Journal of Youth and Adolescence, 28(5), 603-618.
- Grilo, C. M., Wilfley, D. E., Brownell, K. D., & Rodin, J. (1994). Teasing, body image, and self-esteem in a clinical sample of obese women. Addictive Behaviors, 19(4), 443-450.
- Guinn, B., Semper, T., Jorgensen, L., & Skaggs, S. (1997). Body image perception in female Mexican-American Adolescents. Journal of School Health, 67(3), 112-115.
- Harrington, R., & Clark, A. (1998). Prevention and early intervention for depression in adolescence and early adult life. European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience, 248, 32-45.
- Himes, J. H., & Dietz, W. H. (1994). Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. American Journal of Clinical Nutrition, 59, 307-316.
- Istvan, J., Zavela, K., & Weidner, G. (1992). Body weight and psychological distress in NHANESI. International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders, 16(12), 999-1003.
- Kilpatrick, M., Ohannessian, C., & Bartholomew, J. B. (1999). Adolescent weight management and perceptions: An analysis of the national longitudinal study of adolescent health. Journal of School Health, 69(4), 148-152.
- Krch, F. D., & Rathner, G. (1998). The relationship between overweight and psychological problems in adult Czech population. Sbornik Lekarsky, 99(3), 303-309.
- Moore, D. C. (1988). Body image and eating behavior in adolescent girls. American Journal of Diseases of Children, 142, 1114-1118.
- Ogden, J., & Evans, C. (1996). The problem with weighing: Effects on mood, self-esteem and body image. International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders, 20(3), 272-277.

- Palta, M., Prineas, R. J., Berman, R., & Hannan, P. (1982). Comparison of self-reported and measured height and weight. American Journal of Epidemiology, 115(2), 223-230.
- Patersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in Adolescence. American Psychologist, 48(2), 155-168.
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents. Journal of School Health, 69(5), 196-201.
- Pesa, J. A., Syre, T. R., & Jones, E. (2000). Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. Journal of Adolescence Health, 26, 330-337.
- Phillips, R. G., & Hill, A. J. (1998). Fat, plain, but not friendless: Self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders, 22(4), 287-293.
- Puskar, K. R., Tusaie-Mumford, K., Sereika, S. M., & Lamp, J. (1999). Screening and predicting adolescent depressive symptoms in rural settings. Archives of Psychiatric Nursing, 8(1), 3-11
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. Applied Psychological Measures, 1, 385-401.
- Rierdan, J., & Koff, E. (1997). Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. Adolescence, 32(127), 615-624.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ross, C. E. (1994). Overweight and depression. Journal of Health and Social Behavior, 35(1), 63-79.
- Sheslow, D., Hassink, S., Wallace, W., & Delancey, E. (1993). The relationship between self-esteem and depression in obese children. Annals of the N. Y. Academy of Sciences, 699, 289-291.
- Stevens, J., Keil, J., Waid, R., & Gazes, P. C. (1990). Accuracy of current, 4-year, and 28-year self-reported body weight in an elderly population. American Journal of Epidemiology, 132(6), 1156-1163.
- Stewart, A. L. (1982). The reliability and validity of self-reported weight and height. Journal of Chronic Diseases, 35, 295-309.
- Stotland, S., & Zuroff, D. C. (1990). A New Measure of weight Locus of Control: The Dieting Beliefs Scale. Journal of Personality Assessment, 54(1 & 2), 191-203.
- Tsai, C. Y., Hoerr, S. L., & Song, W. O. (1998). Dieting behavior of Asian college women attending an US university. Journal of American College Health, 46(4), 163-168.
- Watkin, D. (1978). The development and evaluation of self esteem measuring instruments. Journal of Personality Assessment, 42, 171-182.

- Abstract -

Key concept : Weight, Self-esteem, Depression, Female

Weight, Self-esteem, and Depression in High School and College Females

Kim, Ok Soo* · Kim, Kye Ha**

The purpose of the study was to investigate Body Mass Index (BMI), the perception of

* Associate Professor, College of Nursing Science, Ewha Womans University

** Graduate Student in Master's Program, College of Nursing Science, Ewha Womans University

weight problem and the level of self-esteem and depression in high school and college females. The convenience sample consisted of 303 high school females and 481 college females. Data were collected between November 1999 and December 1999. Subjects ranged in age from 15 years and 26 years.

BMI was calculated based on the subject's self-reported body weight and height. Self-perception of having a weight problem was evaluated by a single item question. The Rosenberg's Self-Esteem Scale and the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale were utilized to measure the level of self-esteem and depression symptoms.

BMI mean scores were 19.92 and 19.83 in high school females and college females, respectively. Based on BMI, 79.2 percent of high school females and 85.2 percent of college females were in a normal weight range. Only 2.6 percent of high school females and 1.5 percent college females were obese. Both high school and college females perceived their body weight problem as moderately severe. The mean scores of depression were 20.33 in high school

females and 21.69 in college females. Sixty percent of high school females were depressed and 73.4 percent of college students.

There was no significant difference between two groups in BMI. However, high school females perceived their weight problem more severe than college females. College females had higher levels of self-esteem and depression than high school females. BMI and perceptions of weight problem revealed a positive relationship in both groups.

Results of the study revealed that a perception of weight problem contributed significantly to predict the level of self-esteem and depression in both groups. BMI score had significant effect on only college females' self-esteem.

In the study, even though the mean score of BMI was in a normal range, subjects perceived their weight problems as moderately severe. Since the perception of a weight problem influenced the level of self-esteem and depression, health care providers need to teach them about the normal weight range in BMI criteria.