

아동의 체형 지각 및 신체상 지각에 따른 절식 행동

The Effect of Children's Body Shape Perception and Body Image Perception on their Diet Behavior

천안대학교 사회복지학부
강 사 이 영 미

Division of Social Welfare, Cheonan University

Lecturer : Young Mi, Lee

목 차

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 논의 및 결론 |
| II. 연구방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 및 해석 | |

< Abstract >

The purpose of this study was to examine sex and grade differences in children's body shape, body image perception and diet behavior and to identify the effect of children's body shape and body image perception on their eating behavior. Data were collected from 345 3rd and 6th graders by questionnaire and analyzed by t-test, ANOVA, and Scheff. Girls' body image perception was more negative than boys' and 6th graders' was more negative than 3rd graders'. Self-perceived obese children had more negative body image and had attempted to go on a diet more often than children who thought themselves normal or thin. The more children perceived their body image negatively, the more they attempted to go on a diet and perceived food and eating negatively.

주제어(Key Words): 체형(body shape), 신체상(body image), 지각(perception), 절식행동(diet behavior)

I. 서론

신체 자아는 인간의 가장 기초적이고 본질적인

자아(Freud, 1961)이며 신체 자아에 대한 지식은 자아 발달에 있어 가장 먼저 발달하는 요소 중 하나 (Stipek, Gralinski, & Kopp, 1990)이다. 그러므로 아동

Corresponding Author: Lee Young-mi, Division of Social Welfare, Cheonan University, 115 An-seo Dong, Cheonan-Si, ChungCheongNam-Do, 330-704, Korea Tel: 82-2-882-7450 E-mail: selfdis@hanmail.net

의 건강한 자아 발달 및 성격 발달을 위해 아동이 자신의 신체를 긍정적으로 지각하고 평가하는 것이 중요하다.

자신의 신체에 대한 지각, 태도, 정서(Kolb, 1959, p. 751) 또는 자신의 신체에 대한 내적인 심상과 그상에 대한 정서적인 태도의 총합(Power, Schulman, Gleghorn, & Prange, 1987)이 신체상이다. 신체상에 관련된 외모에 두 측면이 있는데 그 하나는 신체의 크기 지각이라 할 수 있는 지각적 요인과 다른 하나는 신체의 전반적인 외모에 대한 평가, 태도 등의 주관적 요인들이다(Cash & Brown, 1987).

신체상에 관한 선행 연구들은 신체적 크기에 관한 지각인 체형 지각과 신체 전반에 대한 주관적 평가를 포함하는 신체상 지각에 관한 연구를 통해 체형 및 신체상 지각이 개인의 태도 및 행동과 관련되어 있음을 보여주고 있다. 개인의 신체상은 식습관, 행동 뿐 아니라 운동습관 또는 신체활동의 중요한 요인으로 작용하며(김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원, 2000; Brown, Cash & Lewis, 1989) 체중 조절의 동기에 영향을 미칠 수 있고(김수영, 원장원, 1996), 스트레스 및 우울, 자존감(조지숙, 1992)에 영향을 준다. 지각된 비만 수준이 높을수록 여대생들은 스트레스를 많이 받았고(조선진, 김초강, 1997), 10대 여학생들의 신체만족도가 낮고 우울 정도가 증가했으며(강정원, 박찬욱, 박형원, 정혜숙, 박영룡, 1994) 자신의 외모에 만족하지 못한 여학생의 자아존중감이 낮았다(정승교, 박종성, 1997). 또한 자신의 모습에 불만을 느끼는 학생은 정상 체중임에도 불구하고 불필요하고 위험한 식이요법을 시행하거나 비정상적인 식이행동을 나타낼 가능성이 많은 것으로 나타났다(이상선, 1993; Moses, Banilivy, & Lifshitz, 1989; Wadden & Stunkard, 1985). 여대생의 경우도 역시 신체상이 부정적인 집단은 체중조절에 대한 관심, 다이어트 행동 등을 많이 하는 반면, 신체상이 긍정적인 집단은 체중 조절에 대하여 별로 신경을 쓰지 않았다(김재숙 외 3인, 2000).

신체상 지각 뿐 아니라 자신의 체형에 대한 지각도 개인의 태도와 정서 및 행동에 영향을 주는 것으로 보고 되었다. 체형 지각과 이상형 체형간의 불일

치는 신체상에 대한 불만족을 야기하고 우울 등의 부정적 정서로 이어지며(McCarthy, 1989) 여중생이나 여대생 모두 자신의 체형을 뚱뚱하다고 지각할수록 체중조절 경험이 많았다(정승교, 2001; 조선진, 김초강, 1997). 게다가 객관적 지표에 의해 저체중이나 표준 체중으로 분류된 여대생들도 상당수가 체중조절을 위해 식사를 조절(조선진, 김초강, 1997)하며 절식의 태도(박혜순, 1997)를 가진다고 보고 되었다.

신체적 변화와 발달의 과정에 있는 청소년의 경우 무조건적인 식사 조절이나 절식은 건강과 성장을 고려할 때 우려되는 선택이다. 그러나 우리나라의 청소년들은 자신의 신체에 대해 만족하지 못하고, 비만하지 않은데도 비만하다고 생각하여 왜곡된 신체상을 가지고 있으며 외관상의 이유 때문에 체중조절을 하는 것으로 나타났다(정승교, 1998; 홍은경, 박선훈, 신영선, 박혜순, 1997). 더구나 10대의 여학생들의 경우 대다수(61.4%)가 마른 체형을 이상적인 체형으로 생각하였고(신철, 2003) 체형에 불만족(83.3%)했으며(김연희, 1992) 자신의 체형을 실제보다 확대 해석하고 실제 체형보다 자신의 지각에 따라 체중 조절을 실행하고 있었다(정승교, 1998).

이처럼 체형에 대한 지각 및 신체상 지각은 자신의 신체에 대한 주관적 지각과 평가에 의존하므로 신체 지각이 부정적으로 왜곡될 경우 체중조절 행동 및 식사조절, 절식 행동 등으로 이어지는 것을 볼 수 있다. 중고등학교 및 대학생을 대상으로 연구한 결과 신체에 대한 객관적 지표나 주관적 지각에 따른 행동상의 결과 중 가장 중심 되는 것이 식이요법 및 식사조절(홍은경 외 3인, 1997), 단식 등이었다. 그런데 신체상, 신체상이 개인의 신체관련 태도 및 행동에 미치는 영향에 대한 국내의 연구는 대부분 여자중학생 및 여자고등학생과 여자대학생(강정원 외 4인, 1994; 김재숙 외 3인, 2000; 박혜순, 1997; 박충선, 한유정, 1998; 이상선, 1993; 이정숙, 2001; 정승교, 1998; 정승교, 2001; 정승교, 박종성, 1997; 조선진, 김초강, 1997; 조지숙, 1992; 홍은경 외 3인, 1997)을 대상으로 하였다.

신체 외모에 대한 관심은 아동도 청소년의 경우와 다르지 않다. 어린이들을 대상으로 새해 소망을

조사(다음커뮤니케이션, 2003. 1. 2)한 결과에 의하면 조사에 참여한 어린이 약 7만 3천명 중에 가장 많은 수의 어린이들(33.5%)이 '살이 빠지고 예뻐지는 것'을 새해 소망으로 들었다. 적지 않은 수의 어린이들이 자신의 외모에 큰 관심을 가지고 있음을 볼 수 있다. 아동들은 11세를 전후하여 성장 급등기에 이르게 되면 신체적 성장이 급격히 이루어지고 자신의 신체에 대한 인식도 점차 확대된다. 자신의 신체에 대한 관심이 확대되는 시기에 있는 아동들이 날씬하고 예쁜 외모를 가장 소망한다고 지적했다. 청소년의 외모에 대한 관심과 그에 따른 체중조절 행동 및 절식 행동에 관한 연구 결과들을 고려할 때 아동들을 대상으로 신체 지각의 특징을 탐색할 필요가 있다. 더불어 아동들의 절식행동 및 신체 지각에 따른 절식 행동이나 식사조절 행동에 대한 관심이 요구된다.

또한 연구들은 성별에 따라 신체상이 차이가 있되 연령에 따라 그 양상이 다름을 시사해준다. 초중고생 만여 명을 대상으로 조사한 결과(국회교육위원회, 2002)에 따르면, 여중생의 40.1%가 성형수술을 희망하며 남학생의 33.7%, 여학생의 71.6%가 성형수술 충동을 나타냈고 학년이 높을수록 성형을 통한 외모 변형에 관심을 가지고 있는 것으로 보고되었다. 그리고 여아는 남아에 비해 신체만족도가 낮았으며(신관호, 1996; 우정숙, 1993; 이분옥, 1999; 이정숙, 2001; 조지숙, 1992) 저학년보다는 고학년 집단의 신체상이 더 부정적이었다(우정숙, 1993; 이분옥, 1999; Thelen, Powell, Lawrenu, & Kuhnert, 1992). 특히 10대의 여중생들이 실제 체형과 달리 자신의 체형을 지각한다고 보고 되었다(정승교, 박종성, 1997; 강정원 외 4인, 1994). 이러한 체형 지각의 왜곡은 이상적인 체형을 마르고 날씬한 것으로 믿는 10대 여학생의 신체상에 부정적인 영향을 미치고(McCarthy, 1989; Rodin, 1993), 잘못된 식이행동 및 과잉 체중 조절 현상들을 초래할 수 있다(McCarthy, 1989; Wadden & Stunkard, 1985)고 하였다. 이러한 연구들은 초등학교 고학년 이상의 아동과 청소년을 대상으로 조사하였는데 아동의 경우 역시 학년 및 성별에 따라 체형과 신체상 지각이

어떤지를 조사할 필요가 있으며 학년과 성별에 따른 절식행동의 양상을 검토할 필요가 있다.

따라서 이 연구는 신체적 요인에서 신체 크기에 관한 지각인 체형 지각과 신체 전반에 대한 평가와 태도를 나타내는 신체상 지각의 두 요인을 중심으로 아동기 중기의 아동들을 대상으로 아동의 학년과 성별에 따른 체형 지각과 신체 지각의 경향을 살펴보고자 한다. 그리고 아동의 체형 지각과 신체상 지각이 아동의 직접적 행동에 미치는 영향을 살펴보기 위해 아동의 절식 행동의 일반적 경향을 살펴보고 아동의 체형 지각 및 신체상 지각에 따라 절식 행동이 다른지를 살펴보고자 한다.

이 연구를 통해 아동들의 신체적 자아 개념을 조망할 수 있으며 아동의 학년과 성별에 따른 신체 지각의 특징을 파악할 수 있을 것이다. 또한 그러한 신체상 지각에서 비롯하는 행동상의 결과를 파악함으로써 신체에 대한 자신의 지각과 느낌이 신체 관련 태도 및 행동에 어떤 영향을 주는지를 밝힐 수 있을 것이다.

이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제1. 아동의 성별 및 학년에 따라 체형 지각 및 신체상 지각이 유의한 차이가 있는가?
- 연구문제2. 아동의 성별 및 학년에 따라 절식행동이 유의한 차이가 있는가?
- 연구문제3. 아동의 체형 지각 및 신체상 지각에 따라 절식행동이 유의한 차이가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

아동기에 걸쳐 여아는 대략 11세경, 남아는 13세경에 성장 급등기(Tanner, 1993 ; 정옥분, 2000, p. 100, 재인용)에 이른다. 성장 급등기 전후의 아동은 체형이 변하고 체중이 증가하는 등 신체적 변화가 뚜렷하므로 자신의 신체에 대한 관심과 지각이 크게 변화될 수 있는 시기이다. 따라서 성장 급등기

전후의 아동을 조사 대상으로 포함하였다. 이 연구의 조사 대상은 초등학교 3학년과 6학년의 남녀 아동이며 총 350명이었고 1개 초등학교에서 각 학년별로 5개 반씩 선택하였다. 그 중 부실기재된 자료를 제외하고 345명의 자료를 분석에 포함시켰다.

응답한 아동은 3학년이 약 57%(196명), 6학년이 약 43%(149명)이었으며 성별은 남학생이 약 59%(204명), 여학생이 약 41%(141명)로 여학생보다 남학생의 수가 약간 더 많았다. 각 반별로 모두 여학생에 비해 남학생의 수가 많았다¹⁾. 응답 아동의 가정환경을 파악하기 위해 부모의 학력과 직업을 조사하였는데 아버지의 경우 대졸 이상인 경우가 53.6%(185명)로 고졸이하(33.9%, 117명)인 경우보다 더 많았으며 어머니의 경우는 고졸이하인 경우가 49.0%(169명)가 대졸 이상(38.0%, 131명)인 경우보다 더 많았다. 직업은 아버지의 경우 약 3%(11명)만이 비취업 또는 무응답이었고 가장 많은 수는 회사원(60.3%, 208명)이었다. 어머니의 경우 약 59%(204명)가 전업주부였으며 약 30%(104명)는 취업하여 근로하는 어머니였다.

2. 측정도구

측정도구는 질문지를 사용하였으며 질문지는 아동이 지각한 체형 및 신체상을 묻는 문항과 절식행동을 묻는 문항, 아동의 일반적 특성을 묻는 문항으로 구성되었다.

1) 아동의 체형 지각 및 신체상 지각 측정도구

체형 및 신체상 질문지를 구성하기 위하여 정승교, 박종성(1997), 이분옥(1999)과 Thelen, Powell, Lawrenu, & Kuhnert(1992)의 질문지를 기초로 구성하였다. 체형에 대한 지각을 묻는 질문은 정승교, 박종성(1997)의 연구와 같이 1개 문항으로 제시하였다. 자신의 몸이 어떻다고 생각하는지를 '매우 뚱뚱하다'에서부터 '매우 말랐다'의 5개 응답 중 하나에 표시하도록 하였다. '매우', '조금' 뚱뚱하다고 응답한 경우를 비만 체형으로 '보통'이라고 응답한 경우를 보통 체형으로, '조금', '매우' 말랐다고 응답한 경우를 '마른 체형'으로 부호화하여 체형 지

각을 구분지었다.

신체상에 관한 질문은 Thelen과 동료들(1992)이 제작한 Body Image & Eating Questionnaire for Children 도구를 가지고 우정숙(1993), 이분옥(1999)이 수정 및 번안하여 사용한 질문지를 기초로 구성하였다. 선행 연구에서 사용되었던 질문지는 각각 9개 문항으로 구성되었는데 이 연구에서는 '초경여부'를 묻는 질문, '음식량을 조금만 먹어도 살이 찐다고 생각하는가'라는 질문, '비만 지각'에 관한 질문은 아동의 신체상 지각을 파악하려는 조사 목적과 거리가 멀다고 판단하여 제외하였다. 나머지 6개 문항으로 질문을 구성하였으며 각 문항은 예/아니오(3문항) 또는 3개의 선택지(3문항)로 응답하도록 구성하였다. 구성된 질문지를 초등학교 2, 3, 4학년 아동에게 제시하여 읽고 응답하도록 하였고 이해하기 어려운 용어와 질문은 수정하였다. 점수의 범위는 6점에서 15점까지이며 점수가 높을수록 자신의 신체에 대해 만족하고 긍정적으로 지각하고 있음을 나타낸다. 신체상 지각의 평균은 9.32, 표준편차는 2.00이었다. 선행 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ (이분옥, 1999)였고 이 연구에서 신체상 지각에 관한 6문항의 내적 일관성은 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었다.

2) 아동의 절식행동 측정도구

절식행동에 관한 질문은 Thelen과 동료들(1992)이 제작한 Body Image & Eating Questionnaire for Children 도구를 가지고 우정숙(1993), 이분옥(1999)이 수정 및 번안하여 사용한 질문지를 가지고 구성하였다. 선행 연구에서 사용되었던 질문과 같이 6개 문항으로 구성하였으며 과거의 절식행동을 묻는 문항(2문항), 현재의 절식행동을 묻는 문항(3문항), 절식에 대한 태도를 묻는 문항(1문항)으로 구성하였

1) 조사대상 아동의 출생시 성비에 관한 자료는 다음과 같다. 응답했던 3학년 아동의 출생시 성비(여아 100명에 대한 남아의 비)를 보면 계 115.2, 첫 자녀일 경우 106.0, 둘째 자녀일 경우 114.1, 셋째 자녀일 경우 202.2였으며, 6학년 아동의 출생시 성비는 계 112.4, 첫 자녀일 경우 105.7, 둘째 자녀일 경우 112.4, 셋째 자녀일 경우 179.5 이었다(통계청, 1998, 1999, 2000).

다. 응답은 예/아니오로 답하거나 4점의 리커트 척도로 답하도록 구성하였다. 구성된 질문지를 초등학교 2, 3, 4학년 아동에게 제시하여 읽고 응답하도록 하였고 이해하기 어려운 용어와 질문은 수정하였다. 점수의 범위는 6점에서 20점까지이며 점수가 낮을수록 절식행동 경험이 많거나 절식하려는 태도가 높은 것을 의미한다. 평균은 16.55, 표준편차는 3.18이었다. 선행 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ (이분옥, 1999)이었다. 이 연구에서 절식행동에 관한 질문의 내적 일관성은 Cronbach's $\alpha = .84$ 였다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS11.0 for Windows를 이용하여 분석하였다. 분석방법은 체형지각 및 신체상 지각과 절식행동 전반에 대한 응답의 일반적 경향성을 알아보기 위하여 빈도분포와 백분율을 산출하였다. 연령과 성별에 따른 체형 지각 및 신체상 지각과 절식행동의 차이를 알아보기 위하여 χ^2 검증과 t검증을 실시하였으며, 체형 지각 및 신체상 지각에 따른 절식행동의 차이를 알아보기 위하여 F검증과 Scheffé 검증을 실시하였다.

III. 연구결과 및 해석

1. 아동의 성별 및 학년에 따른 체형 지각 및 신체상 지각

1) 아동의 체형 지각 및 신체상 지각의 일반적 경향

아동이 지각한 체형 및 신체상의 일반적 경향을 각각 살펴본 결과는 각각 <표 1>, <표 2>와 같다. 아동들 중 자신이 보통 체형이라고 지각하는 아동이 가장 많았으며(약 44%) 뚱뚱하거나 말랐다고 지각한 아동은 각각 약 29%, 26%로 나타났다(표 1).

아동이 지각한 신체상을 조사한 결과, 조사 대상의 아동 중 과반수가 날씬해지고 싶다는 바람을 가지고 있으며(58%), 살을 빼려고 생각했었고(54%) 타인의 눈에 자신의 몸이 어떻게 보일까를 걱정한

다고(약 53%) 응답했다. 그리고 자신이 현재 뚱뚱하다고 느끼고 그 때문에 자신에 대해 부정적으로 느끼는 아동은 약 31%였고, 대다수의 아동들은 비만한 또래에 대해 부정적 태도(약 65%)를 가지고 있었다(표 2).

자신이 뚱뚱하다고 지각하는 아동은 30% 미만이지만 과반수의 아동들이 날씬해지고 싶다는 바람을 가지고 있었고 살을 빼려고 생각했던 것으로 나타난다. 현재 자신이 보통 또는 마른 체형이라고 느끼는 경우에도 더 날씬해지고 싶어 하며 그래서 실제

<표 1> 아동의 체형 지각

내용	응답	빈도(%)
체형 지각	비만 체형	99(28.6)
	보통 체형	151(43.6)
	마른 체형	91(26.3)
	무응답	4 (1.4)
	계	345(100.0)

<표 2> 아동의 신체상 지각

내용	응답	빈도(%)
날씬해지고 싶은 바람	그렇다	201(58.3)
	아니다	141(40.9)
	무응답	3(.9)
살을 빼려는 생각	그렇다	185(53.6)
	아니다	157(45.5)
	무응답	3(.9)
비만에 대한 고민	그렇다	162(47.0)
	아니다	181(52.5)
	무응답	2(.6)
비만 지각과 부정적 지각	자주 그렇다	20(5.8)
	가끔 그렇다	87(25.2)
	그렇지 않다	225(65.2)
타인의 눈 의식	무응답	13(3.8)
	자주 그렇다	41(11.9)
	가끔 그렇다	142(41.2)
	그렇지 않다	151(43.8)
	무응답	11(3.2)
비만한 또래에 대한 태도	부정적	223(64.6)
	중립적	11(3.2)
	긍정적	92(26.7)
	무응답	19(5.5)
계	345(100.0)	

살을 빼야겠다고 생각하고 있음을 보여준다.

2) 아동의 성별 및 학년에 따른 체형 지각 및 신체상 지각의 차이

아동의 성별 및 학년에 따라 체형 지각 및 신체상 지각이 다른지를 분석한 결과 아동의 체형 지각은 성별 및 학년에 따라 유의한 차이가 없었다. 그러나 아동이 지각한 신체상은 아동의 성별($F=31.67, p<.001$) 및 학년($F=3.98, p<.05$)에 따라 유의한 차이를 보였다(표 3). 성별과 학년의 상호작용 효과는 없었다. 남아보다는 여아가 그리고 저학년보다는 고학년이 자신의 신체에 대해 더 부정적으로 지각하는 것으로 나타났다.

아동의 성별에 따른 신체상 지각의 차이를 구체적으로 살펴보기 위하여 문항별로 성차를 분석하였다. 그 결과 성별에 따라 날씬해지고 싶다는 소망($t=4.88, p<.001$), 살을 빼야겠다는 생각($t=4.30, p<.001$), 비만에 대한 고민($t=4.97, p<.001$), 자신의 외모에 대한 타인의 눈을 의식하는 태도($t=3.32, p<.001$)에서 유의한 성차가 있었다. 여아는 남아에 비해 날씬해지고 싶다는 소망을 더 많이 나타냈으며 정작 살을 빼야겠다고 생각해본 경우도 더 많았다. 또한 남아에 비해 여아들은 자신이 비만해질까 봐 더 많이 고민하고 있었고 남의 눈을 더 많이 의식하는 것으로 나타났다.

학년에 따른 신체상 지각의 차이를 구체적으로 살펴본 결과, 자신의 외모에 대해 타인의 눈을 의식하는 정도($t=2.17, p<.05$)에서 학년 간에 유의한 차이를 보였다. 3학년 아동에 비해 6학년 아동은 자신의 외모에 대해 남의 눈을 더 많이 의식했다.

이러한 결과는 연령이 증가하면서 신체적 변화에

직면하여 자신의 신체에 대한 관심이 증가되고, 동시에 향상된 인지적 능력과 사회적 비교를 통해 객관적으로 자기의 신체를 바라보게 되면서 나타난 현상으로 볼 수 있다. 특히 여아의 경우 연령이 증가하면서 신체에 대한 관심이 높아질 뿐 아니라 여성의 외모에 대한 사회적 기준과 압력에 접하게 되면서 남아에 비해 자신의 신체상을 더 부정적으로 지각하게 되었다고 해석된다. 그에 따라 연령이 증가할수록 여아들은 현재의 신체가 비만한가 여부에 관계없이 비만을 염려하고 체중감량에 더 관심이 높으며 남의 눈을 더 의식하는 것으로 생각된다.

2. 아동의 성별 및 학년에 따른 절식행동의 차이

1) 아동의 절식행동의 일반적 경향

아동들이 체형 및 비만을 고려해 정작 먹는 것을 조절하는가를 조사한 결과는 다음과 같다. 실제로 살을 빼기 위해 식사량을 줄여본 적이 있는가에 대해 약 31%의 아동이 긍정적으로 답했으며 절식행동을 했던 경우 그 빈도는 한두 번 제한했던 경우(약 21%)가 가장 많았다.

현재 절식하고 있는 아동은 조사 대상 아동 중 약 16%였지만 살이 찌까봐 식사를 제한한다는 아동은 30%, 음식을 많이 먹는 것은 해롭다고 생각하는 아동이 약 49%였다. 그리고 음식을 먹으면서도 살이 찌지 않도록 직접 행동으로 시도하는 아동의 수는 많지 않더라도 살이 찌까봐 식사를 제한하고, 먹으면서도 살이 찌까봐 염려하는 불안정한 식사 행동을 하는 아동이 적지 않음을 알 수 있다.

2) 아동의 성별 및 학년에 따른 절식행동의 차이

아동의 성별 및 학년에 따라 절식행동이 다른지를 분석한 결과는 유의한 차이가 없었다(표 4). 그러나 절식행동의 하위 범주 중 현재의 절식행동은 성별에 따라 차이($t=2.25, p<.05$)가 있었다. 과거의 절식행동이나 절식에 대한 태도는 남아와 여아 간에 차이가 없지만, 현재 여아는 남아보다 음식을 먹을 때 살이 찌까봐 더 걱정하며 배가 고파도 먹지

〈표 3〉 아동의 성별과 학년에 따른 신체상 지각의 차이

변인	자승합	자유도	평균자승	F값
학년	14.51	1	14.51	3.98*
성별	115.52	1	115.52	31.67***
학년*성별	5.582E-02	1		.02
오차	1163.52	319	3.65	

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

<표 4> 아동의 성별과 학년에 따른 절식행동의 차이

변인	자승합	자유도	평균자승	F값
성별	28.83	1	28.83	2.87
학년	.42	1	.42	.04
성별*학년	4.66	1		.46
오차	3348.78	333	10.06	

않으려는 노력을 하는 것으로 나타났다. 여아들은 남아에 비해 음식을 먹으면서도 비만을 염려하는 태도가 더 뚜렷하며 그 방법으로 절식을 더 많이 선택하고 있음을 보여준다.

3. 아동의 체형 지각 및 신체상 지각에 따른 절식행동의 차이

1) 아동의 체형 지각에 따른 절식행동의 차이

아동의 체형 지각에 따라 절식행동이 차이가 있는지를 분석한 결과 아동의 체형 지각에 따라 절식 행동(F=68.59, p<.001)이 유의한 차이를 보였다(표 5). 자신을 뚱뚱하다고 지각하는 아동일수록 절식행동을 시도한 경험이 있었고 절식하려는 태도를 가지고 있으며 현재 음식을 먹는 것을 더 염려하고 제한하는 것으로 나타났다.

추후분석 결과 절식행동은 자신이 보통 체형이라고 지각하는 아동들과 마른 체형이라고 지각하는 아동들 간에는 차이가 없었다. 그러나 자신이 뚱뚱하다고 지각하는 아동들과 그렇지 않은 아동들 사이에서는 차이가 있었다. 즉 직접적인 절식 행동은 정작 자신을 뚱뚱하다고 지각하는 집단에서만 나타난다고 볼 수 있다. 이 결과는 자신의 체형에 대한 주관적 지각이 아동의 체중 조절 동기에 결정적으

<표 5> 아동의 체형 지각에 따른 절식행동의 차이

체형 지각	빈도	절식행동 평균(표준편차)	F	Scheff
비만 체형	97	13.94(3.80)	68.59***	a
보통 체형	148	17.35(2.07)		b
마른 체형	90	18.11(1.97)		b
계	335	16.57(3.16)		

***p<.001

<표 6> 아동의 신체상 지각에 따른 절식행동의 차이

신체상 지각	빈도	절식행동 평균(표준편차)	F	Scheff
부정적	77	13.36(3.30)	79.10***	a
중간	190	17.22(2.54)		b
긍정적	50	18.58(1.25)		c
계	317	16.50(3.18)		

*** p<.001

로 영향을 주고 있음을 보여준다.

2) 아동의 신체상 지각에 따른 절식행동의 차이

신체상 지각의 수준에 따라 집단을 구분한 후) 신체상 지각 집단에 따라 절식행동이 차이가 있는지를 분석하였다. 그 결과 신체상 지각 수준에 따라 절식행동이 유의한 차이를 보였다(F=79.10, p<.001), 추후분석 결과 신체상 지각 집단 상호간에 절식행동이 모두 차이를 보였다(표 6). 자신의 신체상을 부정적으로 지각하는 집단일수록 과거에도 절식을 했었고 현재도 절식행동을 하고 있으며 음식을 먹는 것에 대해 불안한 태도를 취하였다.

이상과 같이 아동은 자신을 뚱뚱하다고 지각할수록 그리고 자신의 신체상을 부정적으로 지각할수록 절식행동을 하는 것으로 나타났다. 마른 몸을 신체적 미와 동일시하는 풍조 속에서 아동들은 날씬한 몸을 유지하기 위해 한 가지 대안으로 절식을 선택하고 있다고 볼 수 있다.

IV. 논의 및 결론

이 연구는 성장 급등기 전후의 아동을 대상으로 아동의 성별과 학년에 따른 체형 지각 및 신체상 지각, 절식 행동의 경향과 차이를 알아보고 아동의 체형 지각 및 신체상 지각에 따른 절식 행동의 차이를 살펴보았다. 연구문제를 중심으로 결과에 기초

2) 신체상 지각의 평균(9.32)과 표준편차(2.00)를 고려하여 (평균 표준편차 값) 신체상 지각이 부정적인 집단, 중간인 집단, 긍정적인 집단으로 나누었다.

하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 과반수의 아동들이 현재보다 더 날씬해지고 싶다는 소망을 가지고 있으며 살을 빼려고 생각한 적이 있고 비만한 또래에 대해 부정적 태도를 가지고 있다. 이 결과는 청소년(김연희, 1992; 신철, 2003; 홍은경 외 3인, 1997) 및 여대생(정승교, 2001)을 대상으로 한 연구의 결과와 일관된다. 여학생들은 대다수가 마른 체형을 이상적인 체형으로 생각하며(신철, 2003) 자신의 현재 체형에 불만족하고 체중조절에 관심이 있었다(김연희, 1992). 또한 초중고생(n=3,382)의 절반 이상이 자신의 신장과 체중 등 체형에 대해 불만스럽게 생각하고 정상 체중인데도 뚱뚱하다고 생각하는 여학생이 많았다(소년조선일보, 2001. 10. 22)는 조사 결과와도 일관된다. 현재 우리 사회는 신체 외모에 대한 관심이 널리 확산되고 있을 뿐 아니라 마른 체형을 선호하는 획일적인 기준이 모든 사람들에게 제시되고 있다. 누구나 쉽게 접하게는 잡지나 방송 등의 대중 매체는 은연중에 마른 체형을 이상형으로 제시한다. 아동들 중 자신을 뚱뚱하다고 생각하는 아동이 많지 않음에도 불구하고 많은 아동들이 날씬한 몸에 대한 강한 소망을 가지고 있다는 점은 마른 체형을 선호하는 사회적 인식이 아동에게도 널리 확산되고 있음을 보여준다. 이 연구의 대상처럼 성장 급등기 전후의 아동은 체형이 변하고 체중이 증가하는 등 신체적 발달이 계속 진행되고 있다. 그러므로 마른 몸과 아름다운 몸을 동일시하는 경향에 매몰되어 마른 몸을 소망하고 체중 감량에 대해 관심을 갖게 되는 것은 아동들의 건강한 신체 발달을 고려할 때 우려되는 현상이다.

둘째, 아동의 성별 및 학년에 따라 체형 지각은 다르지 않지만 신체상 지각은 다르다. 남아보다는 여아가, 그리고 저학년 보다는 고학년이 자신의 신체상을 부정적으로 지각한다. 구체적으로 여아는 남아에 비해 날씬한 몸과 체중조절에 관심이 더 높고 자신의 외모와 관련해 남의 눈을 더 많이 의식한다. 그리고 학년이 높아지면서 아동은 자신의 외모와 관련해 남의 눈을 더 많이 의식한다. 이 결과는 여아는 남아에 비해(신관호, 1996; 우정숙, 1993; 이분옥, 1999; 이정숙, 2001; 조지숙, 1992) 그리고 고학년 아동은 저학

년 아동에 비해(우정숙, 1993; 이분옥, 1999; Thelen, et al, 1992) 신체상을 부정적으로 지각하였다고 보고한 선행 연구의 결과와 부분적으로 일치한다.

아동들은 자신을 객관적으로 평가하는 능력이 높아지고 신체에 대한 관심이 증가하므로 나이가 들수록 자신의 신체를 부정적으로 지각할 가능성이 높아진다. 이러한 개인 내적 요인은 개인 외적, 사회적 요인과 결합하여 나이드는 아동이 그리고 남아에 비해 여아가 자신의 신체상을 더 부정적으로 지각하도록 이끌 수 있다. 일찌기 Secord와 Jourard(1953)는 대부분의 문화권에서 개인에 대한 평가 기준을 성에 따라 다르게 채택하는데, 여성의 경우에는 전통적으로 외적인 미가 평가 기준이 된다고 지적했다. 이런 평가 기준으로 인해 여성에게는 외모가 매우 중요한 차원으로 지각되며 자신의 외모와 관련해 남자보다 더 불만족해 하기 쉽다고 볼 수 있다. 청소년기의 여학생을 주 대상으로 하는 하이틴 잡지에서 여성의 신체나 외모를 어떻게 다루고 있는가를 분석한 연구(최경숙, 2001)는 우리사회에서 여성에게 신체적 외모가 얼마나 강조되고 있는지를 잘 보여준다. 연구에 의하면 1980년대의 하이틴 잡지들은 여성의 매력을 신체나 외모의 문제보다 '여성적인 행동'의 문제 즉, 내면의 문제에 두었다고 평가된다. 그러나 1990년대 들어, 특히 1994년을 기점으로 창간된 대부분의 하이틴 잡지들은 얼굴 뿐 아니라 온 몸 전체가 서구적인 신체조건에 부합해야 아름다운 여성으로 인정받을 수 있으며 매력적인 여성에 대한 평가도 신체와 외모의 측면에서만 이루어지는 급격한 변화를 보였다(최경숙, 2001)고 분석한다. 그 결과 여학생들은 날씬한 것을 선호하는 사회 인식으로 인해 상처받고 부정적인 신체상을 갖게 될 위험이 더 높은 것이다.

건강에 있어 심각한 문제 요인인 비만을 문제시하는 수준을 넘어서서 보다 더 '큰 키'와 '마른 몸'을 우월하게 받아들이는 체형에 대한 편향적 인식, 성별에 따른 차별적 평가 기준은 아동들의 건강한 신체상 발달과 자아 발달에 바람직하지 못한 환경이다. 아동들이 신체에 대해 긍정적 태도를 갖도록 돕기 위해서는 건강한 신체와 바람직한 신체상에 대한

사회적 인식의 변화와 교육적 접근이 요청된다.

셋째, 현재, 절식행동을 하고 있는 아동이 많지는 않았지만 일부의 아동들은 살이 찢까봐 식사를 제한하거나 음식을 먹으면서도 살이 찢 것을 걱정한 다. 또한 아동의 성별 및 학년에 따라 전반적인 절식 행동은 다르지 않으나 현재의 절식행동은 성별에 따라 다르다. 여아는 남아에 비해 음식을 먹으면서도 살이 찢까봐 더 걱정하고 배가 고파도 먹지 않으려는 노력을 한다. 이 결과는 초등학교 5, 6학년을 대상으로 한 연구에서 전체적으로 여아가 남아보다 더 절식하려는 경향을 보였고 여아인 경우에 한해 저학년보다는 고학년일수록 절식하려는 경향이 더 높았던 결과(이분옥, 1999)와 부분적으로 일치한다. 여자 중고등학생(홍은경 외 3인, 1997)이나 여자 대학생(조선진, 김초강, 1997)을 대상으로 한 연구에서도 응답자들은 대다수가 체중조절에 관심을 가지고 있었고, 체중조절의 방법으로 식사조절 및 단식을 선택한 경우가 가장 많았다. 또한 남자들보다 여자들이 다이어트에 대해 더 관심이 높고 정상체중인 여학생의 상당수가 다이어트 등을 통해 체중감량을 시도했다(신철, 2003). 이처럼 청소년의 경우 체중조절을 위해 식사조절이나 절식을 가장 많이 선택하고 있다. 아동의 경우는 성별에 따라 전반적인 절식 행동이 다르지 않지만 남아에 비해 여아는 비만을 더 많이 염려하고 있으며 날씬한 몸을 유지하기 위해 절식이라는 대안을 더 선택하고 있음을 알 수 있다. 건강한 몸에 대한 균형 잡힌 인식과 건강한 몸을 유지하기 위한 다양한 대안을 고려하도록 돕는 건강 및 영양 교육이 필요하다.

넷째, 자신을 뚱뚱하다고 지각하는 아동일수록 과거와 현재의 절식행동 경험이 더 많고 절식하려는 태도를 가지고 있다. 이 결과는 객관적 지표(대한소아과학회의 비만도 판정기준)로 평가한 비만 아동들이 정상 체중인 아동보다 자신의 외모에 대해 부정적으로 여기고 있고 절식행동도 더 높았다는 연구 결과(이분옥, 1999)와 일치한다. 마찬가지로 여중생이나 여대생의 경우도 자신이 뚱뚱하다고 지각할수록 체중조절 경험이 많았고(정승교, 1998, 2001; 조선진, 김초강, 1997) 과체중자는 정상 집단에 비해

더 절식의 태도를 나타냈다(박혜순, 1997)는 연구 결과와도 일치한다.

비만일 경우 식사량을 조절하거나 줄이는 것이 효과적일 수 있다. 그러나 여기서 문제가 되는 것은 비만이 아닌데도 스스로 뚱뚱하다고 생각하고 절식을 시도하는 경우이다. 연구에 의하면 사춘기의 여학생들은 실제보다 자신을 더 뚱뚱하다고 왜곡하여 생각하는 경우가 많았고(정승교, 박종성, 1997; Rodin, 1993), 적정 체중인 청소년 여학생 중 거의 모두가(98%) 자신의 체중이 많이 나간다고 생각하였다(홍은경 외 3인, 1997). 그리고 객관적 지표(BMI)에 의해 저체중(약43%)이나 표준체중(약69%)으로 분류된 여대생들 상당수가 체중조절을 시도하였으며, 스스로 표준 체중이라고 생각한 여대생(약 55%)들도 체중조절을 시도했다(조선진, 김초강, 1997). 그런데 선행 연구에 의하면 비만한 사람의 자발적인 체중감소는 우울 및 불안 같은 부정적 정서를 감소시키는 효과가 있으나 정상체중인 사람의 체중조절은 낮은 자아 존중감 및 우울과 관련이 있으며(Rosen & Gross, 1987; Wilson, 1993) 특히 체중조절에 실패한 경우 자아존중감이 낮아지고 무력감이 생기며 이로 인해 우울해질 위험성이 있다(McCarthy, 1989)고 하였다. 성장기에 있는 아동 및 청소년들이 정상 체중인데도 절식행동을 통해 체중을 조절하려 시도하는 것은 이런 점에서 우려된다. 비만과 건강 문제에 대한 바른 인식과 체형에 대한 균형 잡힌 태도를 갖도록 교육하는 일이 시급하다.

다섯째, 자신의 신체상을 부정적으로 지각하는 아동들은 과거와 현재 절식행동 경험이 있으며 음식을 먹는 것에 대해 불안정한 태도를 가진다. 이 결과는 외모에 관한 신체상과 절식행동이 의미 있게 높은 상관을 보여 외모에 대해 긍정적으로 생각할수록 절식행동이 적었던 연구(이분옥, 1999)와 일치하는 결과이다. 신체상 지각 수준에 따라 집단 상호간에 절식 행동이 뚜렷이 달랐던 점은 실제 절식을 실행하느냐에 있어서는 신체 외모의 객관적 지표 못지않게 주관적 지각이 중요함을 보여준다. 타인의 눈을 민감하게 의식하는 아동과 청소년의 경우 자신의 신체에 대한 객관적 지표보다는 타인들이 제시하는 신체상

관련 기준이나 평가에 따라 자기의 신체에 대한 지각이 크게 영향을 받을 것이고 그에 따라 체중 조절 동기가 결정된다고 볼 수 있겠다. 신체상의 왜곡된 인지는 비현실적인 목표를 세우게 하고 그 목표를 이루기 위해 건강하지 못한 행동을 하게 한다. 결국 체형 및 신체에 에 대한 왜곡된 지각과 그에 따른 체중조절 행동 및 절식 행동은 성장을 방해하고 성적 발달을 지연시킬 수 있다. 따라서 체형을 왜곡하여 지각하거나 체형 및 신체상에 불만족한 아동들을 위한 적절한 영양교육 및 건강관리 교육이 필요하다.

단, 이 연구의 결과는 임의로 표집한 초등학교 3학년과 6학년 아동만을 대상으로 하였으므로 아동 중기 전반의 신체 자아 이해의 특징이라고 간주하기에는 한계가 있다. 또한 이 연구 대상 아동들의 신체에 관한 객관적 지표에 비추어 아동의 주관적 지각이 어느 정도 왜곡되었을지는 고려하지 않았다. 아동에 따라서 실제와 지각이 정적, 부적으로 왜곡되었을 수 있고 왜곡의 정도가 크거나 작을 수 있지만 이 연구에서는 아동의 체형과 신체상에 관한 주관적 지각에만 초점을 두었기 때문에 결과를 해석하는데 제한점이 있다.

이 연구는 학령기 아동을 대상으로 남아에 비해 여아가, 자신을 뚱뚱하다고 지각하는 아동일수록 그리고 자신의 신체상을 부정적으로 지각하는 아동일수록 절식행동이 많다는 점을 밝혔으며 직접적인 절식행동에 있어서 아동 자신의 신체에 대한 주관적 지각이 중요함을 제기하였는데 연구의 의의가 있다. 또한 현대사회에서 강조되고 있는 외모에 대한 가치의 영향으로 비만 문제나 기타 건강 문제와 관계없이 아동들이 대체로 마른 몸을 희망하고 있으며 그러한 관심이 여아들에게 더 널리 확대되어 있음을 확인하였다. 아동 및 청소년들의 외모, 체형에 대한 관심, 절식행동은 개인적 측면 뿐 아니라 사회문화적 측면의 반영이라 볼 수 있다. 마른 체형을 아름다움 또는 신체적 매력과 동일시하는 사회적 시각과 남성에 비해 여성의 경우 신체적 매력을 더 강조하는 사회문화적 환경은 아동 및 청소년의 자아개념 및 정신건강에 위협요소가 될 수 있다. 아동들이 건강한 몸에 대한 균형 잡힌 시각을 갖도록

도움 필요가 있고 특히 여아나 여학생들이 바람직한 체형 및 외모에 대해 인식하고 바람직한 체형과 외모를 위해 단순히 절식이 아닌 다양한 대안을 찾을수록 도움 필요가 있다.

■ 참고문헌

- 강정원, 박찬욱, 박형원, 정혜숙, 박영룡(1994). 10대 여학생들의 우울성향과 체중의 관계. 가정의학회지, 15(9), 639-647.
- 국회교육위원회(2002). 초·중고생 정신건강 조사보고서.
- 김연희(1992). 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김수영, 원장원(1996). 신체 이미지 왜곡에 영향을 미치는 요인. 가정의학회지, 17(6), 408-413.
- 김재숙, 이미숙, 김은정, 이혜원(2000). 신체이미지가 체중조절 및 외모관리 행동과 의복행동에 미치는 영향. 충남생활과학연구지, 20-36.
- 다음커뮤니케이션, 2003. 1. 2
- 박충선, 한유정(1998). 일부 고등학생들의 체중지각에 따른 BMI, WHR, 생활습관, 신체상, 사회적 지지에 관한 조사 연구. 경희대학교대학원 고학논집, 22, 229-252.
- 박혜순(1997). 청소년의 비만과 체중조절. 대한가정의학회지, 18(11), 1171-1182.
- 소년조선일보. 격정되는 '외모 스트레스'. 2001. 10. 22.
- 신관호(1996). 아동의 신체존중감에 따른 자아존중감과 학업성적차이. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 신 철(2003). 청소년의 외모 인식과 건강수준 실태 조사. 보건복지부.
- 우정숙(1993). 아동의 신체상과 섭식행동 및 자아존중감간의 관계 연구. 서울여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이분옥(1999). 초등학생의 신체상에 따른 절식행동 및 자아존중감에 관한 연구: 정상아와 고도 비만아를 중심으로. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 이상선(1993). 여대생의 식사행동과 심리적 요인의

- 관계. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 이정숙(2001). 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 정승교(1998). 여중생의 체형 지각에 따른 체중조절 실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. *世明論叢*, 7(1), 619-632.
- 정승교(2001). 일부 여대생의 체중조절 실태 및 신체상. *보건교육·건강증진학회지*, 18(3), 163-175.
- 정승교, 박종성(1997). 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. *보건교육·건강증진학회지*, 14(2), 171-184.
- 정옥분(2000). 청년발달의 이해. 서울 : 학지사.
- 조선진, 김초강(1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절 행태가 스트레스에 미치는 영향. *한국보건교육학회지*, 14(2), 1-16.
- 조지숙(1992). 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중의 관계. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 최경숙(2001). 하이틴 잡지가 여학생들의 신체를 규정하는 방식에 관한 연구. 서강대학교 석사학위 청구논문.
- 통계청(1998, 1999, 2000). 인구동태통계연보.
- 홍은경, 박세별, 신영선, 박혜순(1997). 일부 도시 청소년 여학생의 신체상에 대한 인지와 체중조절 실태. *가정의학회지*, 18(7), 714-721.
- Brown, T., Cash, T., & Lewis, R. (1989). Body Image disturbances in adolescent female binge-purgers: A brief report of a national survey in the USA. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 605-613.
- Cash, T., Winstead, B. & Janda, L. (1986). The great american shape-up. *Psychology Today*, April, 30-37.
- Freud, S. (1961). *The Ego and the Id*. N.Y.:W.W. Norton Co.
- Kolb, L. (1959). Disturbances of body-image. In S. Arieti(Ed.). *American Handbook of Psychiatry*. New York; Basic Books, 748-769.
- McCarthy, M. (1989). The thin ideal, depression & eating disorders in women. *Behavior Research Ther.*, 28(3), 205-215.
- Moses, N, Banilivy, M, & Lifshitz, F. (1989). Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics*, 83(3), 393-398.
- Power, P. S., Schulman, R. G., Gleghorn, A. A., & Prange, M. E. (1987). Perception and cognitive abnormalities in bulimia. *American Journal of Psychiatry*, 144, 1456-1460.
- Rodin, J. (1993). Cultural and psychological determinants of weight concerns. *Annals of International Medicine*, 119(7), 643-645.
- Rozin, P. & Fallon, A. (1988). Body image, attitude to weight and misconceptions of figure preferences of the opposite sex : a comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 342-345.
- Rosen, J. C. & Gross, J. (1987). Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychology*, 6, 131-147.
- Secord, P. E. & Jourad, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis : body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Stipek, D., Gralinski, J., & Kopp, B. (1990). Self-development in the toddler years. *Developmental Psychology*, 26, 972-977.
- Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrenu, C., & Kuhnert, M. (1992). Eating and body image concerns among children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 41-46.
- Wadden, T. A. & Stunkard, A. J. (1985). Social and psychological consequences of obesity. *Annals of International Medicine*, 103(6), 1062-1067.
- Wilson, G. T. (1993). Relation of dieting and voluntary weight loss to psychological functioning and binge eating. *Annals of International Medicine*, 117(7), 727-730.

(2003년 11월 30일 접수, 2004년 2월 27일 채택)