

아동의 비만스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과*

The Mediating Effects of Ego-Resiliency on the Relationship between Child's Obesity Stress and Depression

나사렛대학교 아동학과
조 교 수 전 숙 영**

Dept. of Child Studies, Korea Nazarene Univ.
Assistant Professor : Jeon, Sook-Young

<Abstract>

This study examined the relationships between children's stress about obesity and depression. In order to expand the study on the relationships, special attention was given to the possible moderator effects of child's ego-resiliency. The subjects were 494 4th and 6th graders residing in Seoul. It was found that 6th grade children's stress about obesity and depression was higher more than 4th graders in every boys and girls. Otherwise, 4th grade children's ego resiliency more higher in girls, 6th grade children's ego resiliency more higher in boys. Children's stress about obesity was significantly related with the levels of children's depression. The results indicated that children's higher obesity stress was related to higher levels of children's depression. Children's ego resiliency were found to be a significant moderator of relationship between children's obesity stress and depression. These findings indicated that children's ego resiliency could function as a protecting factor for children who perceive obesity stress.

▲주요어(Key Words) : 비만스트레스(obesity stress), 우울(depression), 자아탄력성(ego resiliency)

I. 서 론

외모에 대한 개인의 열망은 외모지상주의라는 말을 낳을 정도로 대단하며, 매스미디어의 발달은 이러한 사회적 영향을 더욱 강화하고 확산시키는 역할을 하고 있다. 매스미디어 중 특히 텔레비전은 가장 강력한 무기로서, 현실세

계에 대한 상징적 환경을 조성하고 현실세계에 대한 관념을 형성토록 하여(남주나, 2003) 사회적 현실에 대한 인간의 지각과 관념형성에 중대하고도 폭넓은 영향을 미친다. 즉, 사회 문화적 영향과 개인의 관념 형성의 상호작용은 사회비교이론으로 설명될 수 있는데, 그 사회의 신체이미지에 대한 기준은 사회문화적 맥락에 의해 결정되며, 개인이 신체를 보는 방법이나 신체에 대한 만족도 또한 그 시대의 사회문화적 기준에 의해 크게 영향 받는다는 것이다. 그렇기 때문에 개인은 신체를 통해 자신이 어떤 종류의 사회적 존재인지 표현하며(Harre, 1991), 타인과의 상호작용

* 이 연구는 2008년도 나사렛대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음

** 주 저 자 : 전숙영 (E-mail : sook0830@kornu.ac.kr)

용에서 자신의 존재를 평가받게 되고 이러한 이유로 개인의 신체이미지에 대한 지각은 매우 중요하다.

신체이미지는 자신의 신체경험을 통해 형성하게 되는 신체에 관한 정신적 표상으로, 자신이 속한 환경과의 상호작용을 통해 학습되는 것이다. 즉 신체에 대한 감각적 경험으로부터 형성된 주관적인 심상이기에, 신체의 객관적인 모습보다는 주관적인 지각이 중요하다고 볼 수 있다(성영신 등, 1999).

이러한 맥락에서 볼 때 현대사회의 아동은 TV가 미치는 사회적 영향력에 노출되어 있으며, 어린 시절부터 경험을 통해 형성하는 신체이미지는 TV를 통해 전달되는 사회문화적 기준에 영향을 받을 수밖에 없다는 것을 알 수 있다. 실제로 매체에 등장하는 비만한 인물에 대한 편견은 '무능하며', '게으르고', '둔한' 인물로 묘사되기 일쑤이며, 이러한 영향으로 인해 비만에 대한 편견과 부정적 태도가 조장되고, 한참 성장해야 할 아동기에 정상체중 아동까지도 다이어트를 하는 현상이 생겨나게 된 것이다.

실제로 사회적으로 날씬함에 대한 외적 압력은 높으며, 이것이 신체에 대한 왜곡된 이미지를 갖게하며 결국은 비만이 아님에도 불구하고 체중조절이 건강과 아름다움의 필수 조건인 것으로 일반화되고 있다. 여러 선행 연구들에서도 정상 체중의 청소년들 뿐만 아니라 아동까지도 체중감량에 대한 압박을 갖고 있으며, 특히 이러한 경향은 여학생일 수록 더 심하다고 밝히고 있다(박경애, 2002; 이분옥, 1999; 이정숙, 2001). 또한 이러한 체중과 비만에 대한 왜곡된 태도는 비만이지는 않지만 비만에 가까운 여학생들이 비만인 여학생보다 오히려 외모와 체중에 대한 불안감을 갖도록 만들었다(비만연구회, 2006)는 연구결과는 사회문화적으로 비만에 대한 태도가 신체적인 건강뿐 아니라 심리사회적인 적응의 영향에까지 영향을 줄 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다. 더욱이 신체이미지 중 체중에 대한 관심은 더욱 집중되어 나타나며(Fisher, 1986), 현대를 살아가는 아동에게 비만에 대한 태도는 부정적으로 형성되기 쉬울 것이다.

특히 아동기는 사회적 환경이 확장되면서 자신의 신체상에 대한 인식이 넓어지는 시기이므로(김유섭, 1996; 김현아, 1994; 이동환, 1991; 정승교, 1996; 한지숙·이숙희, 1996), 비만에 대한 태도 즉, 왜곡된 신체 이미지에 대한 태도는 아동의 심리 정서적인 문제까지 영향을 줄 수 있을 것이다.

그러나 비만과 스트레스에 관한 선행연구를 살펴보면, 스트레스를 비만의 원인으로 연구한 것이 대부분이며(정경화, 1999, 조양래, 1997), 비만에 대한 부정적 태도 다시말해 실제 비만의 문제가 아닌 신체이미지에 대한 왜곡된 태도로 인한 비만 스트레스가 발달적으로 신체상에 대한 인식이 넓어지는 아동의 심리적인 문제에 미치는 영향에 대한 연구는 부족한 실정이다.

그러므로, 앞서 살펴본 바와 같이 비만에 대한 스트레스에 대한 연구는 비만아동 뿐만 아니라 표준체중 아동에게 미치는 영향력까지 폭넓게 이루어질 필요가 있다. 즉, 현대사회의 비만에 대한 태도는 비만 아동뿐 아니라 표준체중 아동, 심지어 저체중 아동에게까지 비만스트레스를 겪도록 만들었고, 과도한 경우 섭식장애까지 이르는 부정적 영향력을 갖고 있다. 이러한 시점에서 일반 아동의 비만에 대한 스트레스가 그들의 심리적인 건강에 미치는 영향력을 살펴보는 연구가 필요하다.

한편, 비만에 대한 스트레스를 지각한다 할지라도 스트레스의 영향력을 중재변인이 기능한다면 결과는 달라질 수 있으며, 최근 자아관련 변인 중 자아탄력성과 스트레스 간의 관계를 설명하고자 하는 연구에서 그 가능성을 찾아 볼 수 있다. 자아탄력성은 개인의 감정능력을 조절하고 변화하는 환경이나 개연성 있는 상황적 사건, 혹은 재적, 외적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력(Block & Block, 1980)으로서, 자아탄력성이 높은 아동은 환경의 요구에 따라 긴장을 인내하면서 자아통제 수준을 조절하는 역동적 능력을 가지고 있어서 정서적으로 안정되어 있으며 병리적 문제가 적다(Block & Block, 1980). 자아탄력성은 외적 내적 긴장에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 개인의 일반적인 능력으로 아동이 일상적 스트레스 상황에 직면하여 적응하고 청소년기로의 발달과정을 거치는데 적응적 성격차원으로 기능하는 중요한 능력이다. 실제로 정상체중임에도 불구하고 스스로를 비만이라고 스트레스를 받는 아동과 비만이지만 스스로 이에 대한 스트레스를 조절하는 자아탄력성이 높은 아동의 경우 스트레스의 부정적 영향력은 다르게 나타날 수 있을 것이다. 따라서, 본 연구에서는 후기 학령기의 일반 아동을 대상으로 외모에 대한 사회적 기준을 수용함에 있어서 비만이라는 외모에 대한 신체적 스트레스, 정신적 스트레스, 이를 극복하고자 하는 스트레스가 아동기의 우울성향에 어떤 영향을 주는지 규명해보고, 스트레스 상황에서 자아탄력적으로 적응할 경우 우울성향이 중재되는지를 검증해보고자 한다. 이를 위하여 다음과 같은 구체적 연구문제를 설정하였다.

- <연구문제 1> 아동의 비만스트레스, 우울, 자아탄력성의 전반적 경향은 어떠한가?
- <연구문제 2> 아동의 학년 및 성별에 따라 비만스트레스, 우울, 자아탄력성은 유의한 차이가 있는가?
- <연구문제 3> 아동의 비만스트레스와 우울의 관계는 어떠한가?
- <연구문제 4> 아동의 비만스트레스와 우울간의 관계는 아동의 자아탄력성에 의해 중재되는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 서울시내 초등학교 4학년과 6학년에 다니고 있는 아동에게 설문지를 실시한 결과 부실기재된 것과 BMI가 25이상인 아동을 제외한 아동 494명을 연구 대상으로 하였으며, 성별 구성은 남아가 238명(48.2%), 여아가 256명(51.8%)이며, 4학년이 251명(50.8%), 6학년이 243명(49.2%)이었다.

<표 1>에서 보는 바와 같이 저체중인 경우가 61.1%, 표준체중인 경우가 38.9%로 나타났다. 학령기 후기의 아동을 연구대상으로 선정한 이유는 청소년기로의 전환을 앞둔 발달적 전환기로서 사회문화적 영향을 수용하면서 자아정체감을 형성을 준비하는 시기이며, 이중 신체자아상은 사회문화적 영향을 크게 받고 민감할 수 있는 시기이므로 비만아동뿐 아니라 일반 아동의 비만에 대한 스트레스가 이들의 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지 규명해볼 필요가 있기 때문이다.

2. 측정도구

이 연구에서 사용한 측정도구는 아동의 비만스트레스와 우울, 자아탄력성 척도이다.

1) 비만스트레스

비만스트레스 척도는 오수정(2007)이 조양래(1997)의 척도를 기본으로 개발한 척도를 사용하였으며, 신체상 불편함으로 오는 스트레스, 비만에서 오는 정신적인 스트레스, 비만 극복으로부터 오는 스트레스 3개의 하위영역으로 총 30문항으로 구성되었다. 5점 Likert식 척도로 평정하게 되어 있으며, 척도를 이루는 문항들의 내적합치도는 (cronbach' α)는 .964이었다.

2) 우울

아동의 우울은 Kovacs(1977)의 아동용 우울척도(CDI)를 사용하였으며, 척도를 이루는 문항들의 내적합치도는 (cron-

bach's α)는 .866로 나타났다. 27문항 으로 이루어져 있으며 0점에서 2점으로 평정하게 되어있다.

3) 자아탄력성

아동의 자아탄력성을 측정하기 위하여 박은희(1997)가 O'Connell-Higgins(1983)와 Block과 Kremen(1996)의 연구들을 기초로 개발한 척도를 사용하였다. 40문항으로 구성 되어있고 5개 하위요인인 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성으로 구성되어 있고 4점 Likert 척도로 되어있어 최저 40점에서 최소 160점의 범위를 갖는다. 척도를 이루는 문항들의 내적합치도는 (cronbach's α)는 .773이었다.

3. 연구절차 및 분석방법

이 연구를 위해 사용한 자료는 서울지역의 초등학교 2개교의 학생 600명을 대상으로 실시하였으며 설문지는 담임교사를 통하여 배부 및 회수되었고, 담임교사의 감독 하에 각 반별로 실시하였다. 배부된 설문지 중 부실 기재된 자료 및 BMI 수치가 25이상인 아동을 제외한 후 494명의 자료가 SPSSWIN 프로그램으로 분석되었다. 연구문제의 고찰에 앞서 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 내적합치도를 산출하였다. 연구문제인 아동의 비만스트레스, 우울, 자아탄력성의 전반적 경향을 파악하기 위해 빈도분석을 그리고 각 변수의 평균 및 표준편차를 구하고 연령차가 있는 변인을 탐색하고자 t-test를 하였으며 상호작용효과를 검증하기 위하여 이원변량분석을 사용하였다. 또한, 아동의 비만스트레스와 우울간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson's 계수를 산출하였고, 비만스트레스와 우울의 관계가 자아탄력성에 따라 중재되는지를 알아보기로 위계적 회귀 분석을 실시하였다.

III. 연구 결과 및 해석

1. 아동의 비만스트레스와 우울, 자아탄력성

연구문제 별 분석에 앞서서 이 연구에서 다루고 있는 변수들의 평균과 표준편차를 알아보았으며, 결과는 <표 2>에 제시

<표 1> 연구대상 아동의 BMI

	n(%)		
BMI	전체(494)	남(238)	여(256)
저체중	302(61.1)	132(55.5)	170(66.4)
표준체중	192(38.9)	106(44.5)	86(33.6)

BM(Body Mass Index)kg/m² : 저체중 (20이하) / 표준(20이상 25미만)

<표 2> 아동의 비만스트레스, 우울, 자아탄력성의 전반적 경향

성별	학년	비만 스트레스				우 울	자아탄력
		전체	신체 스트레스	정신적 스트레스	극복 스트레스		
남 (238)	4학년 (124)	46.18 (14.42)	16.26 (6.53)	15.44 (6.54)	14.48 (5.22)	13.55 (7.66)	108.70 (12.74)
	6학년 (114)	51.78 (23.25)	18.42 (8.50)	16.67 (7.54)	16.69 (8.16)	13.30 (8.39)	112.29 (9.98)
	t	-2.25***	-2.21***	-1.33	-2.52*	-.220	-2.400*
여 (256)	4학년 (127)	44.87 (19.63)	15.06 (6.42)	16.08 (9.38)	13.72 (6.17)	12.10 (8.59)	113.88 (14.54)
	6학년 (129)	56.59 (25.67)	18.75 (8.77)	20.25 (10.49)	17.59 (8.65)	15.05 (7.87)	107.80 (11.62)
	t	-4.10***	-3.84***	-3.35**	-4.11***	-2.74*	3.69**

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

<표 3> 성별과 학년에 따른 우울과 자아탄력성

종속변수	변량원	제곱합(SS)	자유도	평균제곱합(MS)	F
우 울	성 별	2.467	1	2.467	.037
	학 년	196.289	1	196.289	2.954
	성별×학년	275.565	1	275.565	4.147*
	오 차	28442.236	428	66.454	
자아 탄력성	성 별	14.593	1	14.593	.095
	학 년	190.097	1	190.097	1.239
	성별×학년	2863.681	1	2863.681	18.667***
	오 차	74555.132	486	153.406	

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

되어 있다. 먼저 비만스트레스를 살펴보면, 남학생과 여학생 모두 4학년보다 6학년이 비만스트레스를 더 높게 지각하는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 의미 있는 차이이다. 이를 좀 더 구체적으로 살펴보면, 남학생의 경우 비만으로 인한 신체적 스트레스와 비만을 극복하기 위한 스트레스가 6학년에게서 더 높게 나타나 통계적으로 의미 있는 차이를 보였다. 여학생의 경우는 비만으로 인한 신체스트레스, 정신적 스트레스, 극복 스트레스가 모두 6학년이 더 높게 나타나 통계적으로 의미 있는 차이를 보이고 있다.

한편, 우울에 대한 연령차를 살펴보면, 남학생의 경우 통계적으로 의미 있는 차이를 보이지 않고 있으며, 여학생의 경우는 6학년이 4학년보다 더 우울한 것으로 나타났고 이는 통계적으로 의미 있는 차이이다. 또한 자아탄력성은 남학생과 여학생의 양상이 다르게 나타나고 있는데, 남학생의 경우는 4학년에 비해 6학년이 더 높은 반면, 여학생은 반대로 6학년이 더 낮게 나타났었다.

결과를 요약해보면 비만스트레스는 남학생 여학생 모두 고학년이 더 높았으며, 우울은 여학생의 경우에만 고학년

이 더 우울한 것으로 나타났다. 한편, 자아탄력성은 남학생의 경우는 고학년이 여학생의 경우는 저학년이 높게 나타나 서로 상반된 결과를 보여주고 있다.

앞선 분석결과를 볼 때 우울과 자아탄력성은 성별과 학년의 상호작용 효과를 검증해볼 필요가 있으므로, 다음에서는 이원변량분석을 실시하여 그 결과를 분석해보고자 한다.

그 결과<표 3>에서 보는 바와 같이 우울은 성별과 학년에 따른 차이는 없으나, 상호작용 효과가 있는 것으로 타났으며 이는 남학생의 경우 4학년의 경우는 남학생의 우울수준이 더 높으나, 여학생의 경우는 6학년이 보다 높음을 의미한다. 한편 자아탄력성은 반대로 그 경향을 보이는데, 성별과 학년에 따른 차이는 나타나지 않았으나 성별과 학년의 상호작용 효과는 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 자아탄력성은 남학생의 경우 4학년 보다는 6학년이 더 높았으며, 이와 반대로 여학생의 경우는 4학년이 6학년보다 높은 것으로 나타났다.

이러한 성별과 학년의 상호작용의 결과에 따른 자아탄력성의 차이는 비만스트레스와 우울간의 관계에 대한 자아

<표 4> 아동의 비만스트레스와 우울의 상관관계

	1	2	3	4	5
1.비만스트레스(전체)	1				
2.신체스트레스	.874**	1			
3.정신적스트레스	.921**	.678**	1		
4.극복스트레스	.915**	.702**	.792**	1	
5.우울	.374**	.330**	.340**	.336**	1

**p<.01

<표 5> 아동의 비만스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과

독립변수	Beta	R ²	F
1 단계			
비만스트레스	.250***	.377	130.285***
자아탄력성	-.504***		
2 단계			
비만스트레스	.236***	.379	87.90***
자아탄력성	-.514***		
비만스트레스×자아탄력성	-.060*		

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

탄력성의 중재효과를 검증하고 해석함에 앞서 고려해볼 결과이다. 즉, 고학년 여학생과 저학년의 남학생의 경우 비만스트레스가 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이라는 완충요인 또는 보호요인이 취약할 수 있음을 의미한다.

2. 아동의 비만스트레스, 우울간의 관계

여기서는 본 연구에서 검증해보고자 하는 아동의 비만스트레스가 우울에 미치는 영향을 분석해보기 전에 아동의 비만스트레스와 우울간의 관계가 어떻게 관련되는지 알아보기 위하여 피어슨 상관계수를 산출하였다. 분석결과 <표 4>에 제시된 바와 같이 아동의 비만스트레스($r=.374, p<.01$)는 우울과 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 비만스트레스의 하위영역인 신체스트레스($r=.330, p<.01$), 정신적스트레스($r=.340, p<.01$), 극복스트레스($r=.336, p<.01$)도 역시 우울과 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 아동은 비만에 대한 신체적 스트레스, 정신적 스트레스, 이를 극복하기 위한 스트레스를 높게 지각할수록 우울성향 역시 높게 지각하고 있음을 말해준다.

3. 아동의 비만스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과

여기서는 본 연구의 목적인 아동이 지각한 비만스트레스가 아동의 우울에 미치는 영향에 대한 아동의 자아탄력성의

중재효과를 검증해보고자 한다. 이를 위하여 아동이 지각한 비만스트레스와 자아탄력성 및 아동이 지각한 비만스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용항을 독립변수로 하여 아동의 우울을 예측하는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

1단계에서는 아동이 지각한 비만 스트레스와 자아탄력성을 독립변수로 투입하였고, 2단계에서는 여기에 아동이 지각한 비만스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용항을 추가하였다.

그 결과 <표 5>에서 보는 바와 같이 아동이 지각한 비만스트레스와 자아탄력성 모두 아동의 우울을 유의하게 예측하는 것으로 나타나 아동이 비만스트레스를 높게 지각할수록 우울을 더 높은 수준으로 경험하며, 아동의 자아탄력성이 낮을수록 우울함을 보여준다. 또한, 분석 2단계에서 추가한 아동의 비만스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용항의 추가로 설명력이 증가했다. 즉, 자아탄력성이 높은 아동의 경우는 비만스트레스가 우울에 미치는 영향력이 낮은 아동에 비해 약함을 의미한다.

다음은 아동의 비만에 대한 스트레스의 하위 요인 별로 비만 스트레스가 우울에 미치는 영향력이 아동의 자아탄력성에 따라 다르게 나타나는지를 알아보았다. 위계적 회귀분석의 단계는 1단계에서 비만에 대한 신체스트레스와 자아탄력성을 독립변수로 투입하였으며, 2단계에서는 비만에 대한 신체스트레스와 자아탄력성의 상호작용항을 추가로 투입하여 우울에 미치는 영향력을 살펴보았다.

그 결과 <표 6>에서 보는 바와 같이 비만에 대한 신체

<표 6> 아동의 비만에 대한 신체적 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과

독립변수	Beta	R ²	F
1 단계			
신체스트레스	.183***	.350	115.75***
자아탄력성	-.519***		
2 단계			
신체스트레스	.190***	.349	77.15***
자아탄력성	-.517***		
신체스트레스×자아탄력성	.023		

***p<.001

<표 7> 아동의 비만에 대한 정신적 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과

독립변수	Beta	R ²	F
1 단계			
정신적스트레스	.248***	.377	130.44***
자아탄력성	-.517***		
2 단계			
정신적스트레스	.228***	.385	90.03***
자아탄력성	-.531***		
정신적스트레스×자아탄력성	-.096**		

p<.01, *p<.001

<표 8> 아동의 비만 극복스트레스가 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 중재효과

독립변수	Beta	R ²	F
1 단계			
극복스트레스	.234***	.371	126.69***
자아탄력성	-.516***		
2 단계			
극복스트레스	.211***	.373	85.72***
자아탄력성	-.531***		
극복스트레스×자아탄력성	-.068 *		

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

스트레스가 높을수록 우울을 더 많이 경험하며, 자아탄력성이 높을수록 우울의 경험은 적어지는 것으로 나타났으나, 2단계의 상호작용항의 추가는 설명력을 높이지 못하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 비만에 대한 신체스트레스가 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이 중재하지 못하는 않음을 알 수 있다. 이러한 결과는 비만이라는 신체적인 측면의 스트레스는 우울을 증가시키며, 이는 자아탄력성에 의해서 완충되지 않음을 의미한다.

다음은 아동의 비만에 대한 정신적 스트레스가 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이 완충해주는 지를 분석한 결과이다. <표 7>에서 보는 바와 같이 비만에 대해 갖는 정신적 스트레스는 아동의 우울 경험을 증가시키며, 이러한

관계에서 자아탄력성은 완충효과를 갖는 것으로 나타났다.

즉, 비만에 대한 정신적 스트레스와 자아탄력성 간의 상호작용 항을 독립변수로 추가 투입하였을 때 설명력(R²)이 .377에서 .385로 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 비만으로 인한 아동의 정신적 스트레스는 아동의 자아탄력성이 높을 경우 우울에 미치는 영향력을 완화할 수 있음을 의미하는 결과이다. 반대로, 아동의 자아탄력성이 낮을 경우 비만으로 인한 정신적 스트레스는 우울의 경험을 증가시킨다.

다음의 <표 8>은 비만을 극복하려는 노력으로 오는 스트레스가 아동의 우울에 미치는 영향을 분석하는데 있어서 자아탄력성이 그 영향을 완화하는지를 위계적 회귀분석으로

검증한 결과이다. 결과 아동이 비만을 극복하려는 스트레스를 많이 겪을수록 아동의 우울 경험은 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 비만을 극복하려는 스트레스가 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이 완화해줌을 의미하는 결과이다.

IV. 결론 및 논의

이 연구에서는 학령기 아동의 비만에 대해 갖는 신체적 스트레스, 정신적 스트레스, 극복에 대한 스트레스가 아동의 심리적 부적응인 우울성향에 어떤 영향을 주는지 알아보고, 스트레스 상황에서 자아탄력적으로 적응하는 것이 스트레스가 우울에 미치는 영향을 중재할 수 있는지를 검증해보았다. 본 연구에서 밝혀진 연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 아동의 비만에 대한 스트레스는 아동의 학년에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 남녀 학생 모두 고학년이 비만에 대한 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 나타났으며, 남학생의 경우는 이러한 차이가 신체적 스트레스와 극복 스트레스에 국한되는 반면, 여학생의 경우는 모든 스트레스 영역에 차이가 있고, 특히 비만으로 인한 정신적 스트레스는 남학생과 달리 고학년의 경우 매우 높았다. 이러한 결과는 고학년의 경우 청소년기로의 발달적 전환기로서 외모에 대한 관심이 보다 높아지고, 이것이 결국은 비만에 대한 스트레스로 이어질 수 있음을 의미한다. 특히 비만에 대한 정신적 스트레스에 여학생이 보다 더 취약하다는 것은 남아에 비해 사춘기가 일찍 시작되는 것으로 인해 스트레스를 더 받고(김은경, 2001), 여성이 훨씬 외모에 대해 비판적이며 이러한 경향이 체중에 훨씬 집중되어 있어 이로 인한 섭식장애와 성형에 대한 관심이 높다(Fisher, 1986)는 선행연구 결과와 같은 맥락에서 해석될 수 있다.

아동의 우울성향은 여학생의 경우 고학년이 더 우울한 경험을 많이 하는 것으로 나타난 반면 이러한 위기상황을 극복하는 내적 성격자원인 자아탄력성은 낮게 나타났다. 남학생의 경우는 학년에 따라 우울경험의 차이는 없었으며, 고학년의 경우는 보다 더 자아탄력적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여학생의 경우 사춘기가 보다 일찍 시작되어 스트레스를 더 많이 받을 수 있으며(김은경, 2001), 불안성향이 더 높고 자존감이 낮다(현상운, 2003)는 연구결과와 비슷한 맥락에서 해석될 수 있다. 즉, 청소년기로의 발달적 전환기인 학령기 후기는 남학생 보다는 여학생에게 심리적 적응의 문제에 보다 더 취약할 수 있기에, 여

학생을 위한 발달적 위기에 개입하는 프로그램이 필요하다고 볼 수 있다.

둘째, 아동이 지각한 비만에 대한 스트레스와 우울은 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 아동이 비만에 대한 신체적 스트레스, 정신적 스트레스, 극복 스트레스를 높게 지각할수록 우울 경험을 더 많이 하는 것을 의미한다. 이러한 결과는 아동기 후기에 나타나는 신체에 대한 관심이 아동의 심리적 적응과 밀접한 관련이 있음을 시사하는 결과이다.

셋째, 아동의 비만에 대한 스트레스와 우울 간에 자아탄력성의 중재효과를 검증한 결과, 비만에 대한 스트레스와 자아탄력성은 아동의 우울을 예측하는 유의한 변인인 것으로 나타났으며, 비만에 대한 스트레스와 자아탄력성의 상호작용 효과 또한 유의한 변인인 것으로 확인되었다. 이는 아동이 비만에 대한 스트레스가 높을수록, 자아탄력성이 낮을수록 우울한 경험을 더 많이 하며, 자아탄력성이 높은 집단에서는 비만스트레스로 인한 우울을 경험하는 정도의 변화가 크지 않은데 비하여, 자아탄력성이 낮은 집단은 비만에 대한 스트레스의 증가에 따라 우울을 경험하는 변화의 폭이 심한 것으로 나타난 것을 의미한다. 즉, 아동의 자아탄력성은 비만에 대한 스트레스와 우울사이에서 완충작용을 하는 보호요인임을 확인할 수 있었다. 이는 시험스트레스와 신체화 증상(김교현 등 2005), 생활스트레스와 자살(고재홍·윤경란, 2007)의 관계에서 자아탄력성이 보호요인으로 작용함을 규명한 연구의 결과와 유사하며, 이는 자아탄력성이 변화하는 상황적 요구나 좌절적이고 스트레스가 많은 환경 속에서 긍정적인 반응을 이끄는 성격자원이라는 맥락에서 진행된 연구들(Compass, 1987; Cowem et al., 1992; Garnezy, 1991)과 같은 의미를 갖는다.

넷째, 비만에 대한 스트레스의 하위 요인들과 우울의 관계에서 자아탄력성의 중재효과를 분석해본 결과 비만에 대한 정신적 스트레스와 비만 극복에 대한 스트레스의 두 가지 하위변인과 자아탄력성의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 비만에 대한 정신적 스트레스와 비만 극복에 대한 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대해 자아탄력성이 완충역할을 하여 보호요인으로 작용하는 것을 확인할 수 있었다. 그러나 비만에 대한 신체적 스트레스가 우울에 미치는 영향에 대해서는 자아탄력성이 중재역할을 하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 신체자아상, 신체로 인한 또래관계, 가족 관계적 측면을 의미하는 비만에 대한 정신적 스트레스와 체형을 위해 식사를 조절하거나 운동을 하는 것에 대한 극복 스트레스가 우울에 미치는 영향은 자아탄력성에 의해 조절되고 완화될 수 있음을 의미한다. 다시 말해서 자아탄력성이 개인의 내부에서 적응적인 성격자원으로서 기능한다는 것을 지지하는 연구결과(Compass, 1987;

Cowem et al., 1992; Garmezy, 1991)와 스트레스 상황에 노출된다 할지라도 이를 완충할 수 있는 개인 내적 자원으로 자아탄력성을 규명한 연구(김정수·노성덕, 2003)는 같은 맥락에서 본 연구의 결과를 지지한다. 즉, 비만과 체형 자체에 대한 스트레스라기보다는 이로 인한 관계에 대한 스트레스는 자아탄력성이라는 개인의 적응적인 성격자원으로 조절되고 완충될 수 있음을 의미한다.

그러나, 비만과 체형에 대해 직접적으로 지각하는 신체적 스트레스, 예를 들면, 달릴 때 숨이 차거나, 옷이 꼭 끼거나, 동작이 둔하거나 땀이 많은 등 신체로 인한 직접적 스트레스로 인해 심리적 부적응인 우울에 미치는 영향은 자아탄력성에 의해 중재되지 않는 것으로 나타났다. 이는 비만에 대한 정신적 스트레스와 극복스트레스와는 달리 신체 스트레스는 실제 정상체중임에도 불구하고 신체이미지에 대한 직접적 스트레스로 자아탄력성으로 보호되지 않음을 의미하는 결과로 볼 수 있다.

따라서, 아동의 우울을 예방하고 개입 및 치료하기 위해서 자아탄력성을 증진시키는 것이 매우 중요하며 이를 위한 프로그램의 개발이 필요함을 시사하는 결과라 볼 수 있다. 더구나 여학생의 경우는 사회문화적으로 받아들여지고 있는 이상적인 신체의 기준이 오히려 자신의 신체를 부정적으로 지각하게 만드는데 (김은실, 2001; 박은아·성영신, 2001; 최경숙, 2000) 영향을 많이 받기 때문에 자아탄력성의 중요성은 더욱 강조되어야 할 것이다.

이 연구의 제한점과 이를 보완하기 위한 연구 방향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서는 일반아동을 대상으로 비만에 대한 스트레스를 연구하였으므로, 실제 비만인 아동의 비만에 대한 스트레스를 비교하지 못했다는 아쉬움을 갖는다. 따라서 후속연구에서는 비만아동과 정상체중 아동의 실제 비만스트레스의 차이를 연구할 필요가 있을 것이다.

둘째, 이 연구는 학령기 후기아동을 두 학년으로만 제한하여 살펴보았다는 한계를 갖는다. 따라서 후속연구에서는 학령기 전반 및 청소년기 초기 아동까지 다양한 연령층을 대상으로 한 연구가 필요하다.

그럼에도 불구하고 이 연구는 비만과 관련된 연구가 비만아동을 대상으로 주로 섭식문제와 행동을 연구한데 그쳤던 것을 일반 아동의 비만에 대한 스트레스와 이로 인한 심리적 적응의 영역, 나아가 이를 중재하는 보호요인을 규명했다는 데 의의가 있다. 또한, 현대사회에 만연한 신체이미지에 대한 왜곡된 관념이 가져오는 부정적 신체자아상이 학령기 아동에게까지 미치는 비만에 대한 스트레스의 심리적 부적응의 영향을 밝혔다는 데 의의가 있다. 이러한 연구는 이후 후속 연구의 중요한 자료가 될 뿐 아니라, 학령기 아동의 심리적 건강을 위한 예방 및 상담프로그램에 유용한 정보를 제

공할 수 있을 것으로 기대된다. 나아가 사회문화적으로 왜곡되어 전달되는 신체이미지를 무차별적으로 받아들이는 사회현상을 비판하고 건강한 이미지를 담아내는 사회문화적 분위기를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것을 기대한다.

【참 고 문 헌】

- 고재홍·윤경란(2007). 청소년기의 스트레스와 자살생각 : 자아탄력성의 완충효과. **한국청소년연구**, 18(1), 185-212.
- 김교현·권선중·심미경(2005). 초등학교 학생의 시험스트레스와 신체화 증상 : 자아탄력성의 중재효과. **한국심리학회지: 건강**, 10(1), 113-126.
- 김유섭(1996). 비만아동을 위한 운동 및 식이조절 효과에 관한 연구. **한국영양식품학회지**, 25(2), 214-224.
- 김은경(2001). 서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 체격에 따른 성장변화, 생활습관, 식이섭취 상태에 관한 비교연구. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은실(2001). **여성의 몸, 몸의 문화정치학**. 도서출판 또 하나의 문화.
- 김정수·노성덕(2003). 청소년의 자살충동과 심리사회적 변인과의 관계: 자아탄력성, 학교만족, 가족화목, 사회적 지지 및 우울과 관련하여. **대학생활연구. 한양대학교 학생생활연구소**, 21, 154-172.
- 김현이(1994). **강릉지역 학령기 아동의 비만실태 및 그 치료를 위한 연구**. 강릉대학교 석사학위논문.
- 남주나(2003). **청소년캠프를 통한 미디어 교육프로그램 효과 연구. 외모에 대한 현실인식 및 태도변화를 중심으로**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 대한비만학회(2006). **임상비만학**, 고려의학.
- 박경애(2002). **청소년의 신체상, 자존감 및 대인불안간의 관계 연구**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박은아·성영신(2001). 광고모델에 대한 소비자 지각이 구매의도에 미치는 영향. 신체이미지 비교를 중심으로. **한국심리학회지: 소비자·광고**, 2(1), 87-115
- 박은희(1997). **자아탄력성, 지능 및 자아성취도와의 관계 연구**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 비만연구회(2006). **소아청소년 비만**. 학지사.
- 서울시 교육청 학교보건원(2000). **비만의 실태**.
- 성영신·박은아·우석봉(1999). 광고에 나타난 신체가치관 연구. **광고연구**, 43, 29-55.
- 송정선(2001). **비만아동과 표준체중 아동의 스트레스, 자아존중감 비교연구**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오수정(2007). **어머니의 심리통제가 아동의 비만스트레스에 미치는 영향에 대한 비만지각의 매개효과**. 명지대학교

- 석사학위논문.
- 유호성·나창수(1985). 학동기 소아에 있어서의 비만증의 조사 연구. *소아과*, 28(7), 1-6.
- 이동환(1991). 고도비만의 합병증에 대한 연구. *소아과학회지*, 34(4), 445-453.
- 이분옥(1999). **초등학생의 신체상에 따른 절식행동 및 자아 존중감에 관한 연구 : 정상아와 고도비만을 중심으로**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정숙(2001). **중·고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체 존중감의 관계**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정경화(2000). **비만유형, 사회적 지지, 스트레스 대처방식이 아동의 우울에 미치는 영향**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정승교(1996). **행동수정 프로그램에 의한 과체중 여자 중학생의 비만관리효과**. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 조양래(1997). **학령기 아동의 비만스트레스와 우울**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 진기남(1997). 일부 여대상의 체중조절 형태와 결정요인. *보건과 사회*, 1(1), 147-157.
- 최경숙(2000). **하이틴 잡지가 여학생들의 신체를 규정하는 방식에 대한 연구**. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국보건사회연구원(1995). **한국인의 보건의식행태**. 대명출판사. 104-109.
- 한지숙·이숙희(1996). 비만아동의 식이섭취 양상과 혈청콜레스테롤 수준과의 상관성. *한국영양학회지*, 25(3), 433-440.
- 현상운(2003). **사춘기 청소년의 불안과 자아개념에 관한 연구**. 경인교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍은경(1997). 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절형태. *가정의학회지*, 18(7), 741-721.
- Block, J., & Kermen, A. M.(1996). IQ and ego-resiliency : Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Block, J. H., & Block, J.(1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins(Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology*, 13, 39-101.
- Compass, B. E.(1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cowem, E. L., Work, W. C., Wyman, P.A., Parker, G.R., Wannan, M., & Gribble, P.A.(1992). Test comparison among stress-affected, stress-resilient and non-classified 4th-6th grade urban children. *Journal of Community Psychology*, 20, 200-214.
- Dejong, W.(1980). The stigma of obesity the consequences of native assumptions concerning the cause of physical deviance. *Journal of Health Social Behavior*, 21, 75-87.
- Fisher, S.(1986). *Development and structure of the body image*. Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Garmezzy, N.(1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 462-466.
- Harre, R.(1991). *Physical Being: A theory for a corporeal psychology*. Oxford: Blackwell.
- Kovacs, M.(1977). *The children's depression inventory : A self-rated depression scale for school aged youngsters*. Univ. Pittsburgh.
- NIH Technology Assessment Conference Panel.(1992). Methods for voluntary weight loss and control. *Annals of Internal Medicine*, 116(11), 942-949.
- O'Connell-Higgins, R.(1983). *Psychological resilience and capacity for intimacy*. Qualifying paper Havard Graduate school of Education.
- Richards, M. H., Boxer, A. M., Petersen, A. C., & Albrendht, R. (1990). Relations of weight to body image in public girls and boys from two communities. *Developmental Psychology* 26, 313-321.
- Waddle, J. & Marslane, L.(1990). Adolescent concerns about weight and eating. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(4), 373-391

접수일 : 2008년 07월 05일
 심사일 : 2008년 08월 18일
 심사완료일 : 2008년 09월 19일