

여고생의 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위

임은선¹ · 명수지² · 강희영³

조선대학교 간호학과 대학원¹, 한국의국어대학교 부속 용인외국어고등학교², 조선대학교 의과대학 간호학과³

Body Image, Weight-control Self-efficacy, Body Mass Index, and Body Weight Control Behavior of High School Girls

Eun-Seon Im¹ · Su-Ji Myeong² · Hee-Young Kang²

¹Graduate School of Nursing Science, Chosun University, ²Hankuk Academy of Foreign Studies, ²Department of Nursing, Chosun University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to examine the relationship between body image, weight-control self-efficacy, and body mass index of high-school girls.

Methods: Body image, gender role identity, weight-control self-efficacy, and body weight control behavior were measured by structured questionnaires. Data were analyzed by descriptive statistics, the t-test, the one-way ANOVA, and Pearson correlation, using the SPSS program.

Results: Body weight control behavior was positively correlated with weight-control self-efficacy and objective body mass index. Body weight control behavior showed significant differences according to the interest in weight control, current weight control effort, reasons for weight control, secret method for weight loss, eating breakfast or not, and the amount of time exposed to mass media. In regard to the body weight control behavior according to the gender role identity type, the androgynous showed significantly higher tendency than other types. **Conclusion:** These findings suggest that health providers need to educate high-school girls about appropriate body image and weight control behavior. Also, more studies are needed to identify factors influencing weight control behavior.

Key Words: Body image, Self efficacy, Body mass index, Body weight change

서론

1. 연구의 필요성

체중조절은 많은 사람들이 실천하는 보편적인 외모관리행동으로 체중에 대한 관심이 높아지고, 마른체형에 대한 선호도가 커지면서(Eom & Jung, 2012), 외모와 함께 신체 건강뿐 아니라 사회적 문제로 중요하게 생각되고 있다(Kim & Lee, 2010). 특히 청소년기는 신체적, 정신적, 인지적으로 급격한 변화가 나타나는 시기로(Yang, Kwon, & Park, 2010),

정상적인 성장발달로 인해 지방이 축적되어 체중이 증가되고, 신체외모가 급격하게 변화하게 되며(Hong, Kim, & Park, 1999), 자신의 외모에 무척 민감하며, 자신의 외모를 보다 매력적으로 보이게 하여 또래들 간의 관계 속에서 긍정적으로 평가받으려는 경향이 강하다(Song, 2013). 여학생의 경우 남학생들에 비해 자신의 신체에 대해 더 비판적이고(Jin, 2007), 자신의 체중에 상관없이 비만이나 체형에 대한 관심이 매우 높다(Lee & Hwang, 2009). 또한 신체상과 비만도는 유의한 부적 상관관계를 가진 것으로 나타나(Yu, 2010), 정상체중을 유지함에도 불구하고 스스로를 과체중이나 비만이라고 인식

Corresponding author: Hee-Young Kang

Department of Nursing, Chosun University, 375 Seosuk-dong, Dong-gu, Gwangju 501-759, Korea.
Tel: +82-62-230-6323, Fax: +82-62-230-6329, E-mail: moohyung@naver.com

- 본 연구는 2013학년도 조선대학교 학술연구비의 지원을 받아 수행되었음.
- This work was supported by research fund from Chosun University, 2013.

투고일: 2013년 11월 24일 / 심사완료일: 2013년 12월 28일 / 게재확정일: 2013년 12월 29일

하면서 이로 인해 스트레스를 받고 있으며(Kim & Yoon, 2000), 정상체중군이나 저체중군에 속하는 청소년도 각종 체중조절행위를 하고 있다(Kim, Kim, & Kim, 2002). 따라서 올바른 체중조절행위를 유도하기 위해서는 올바른 신체상을 확립하고, 자신의 신체에 대한 적절한 인식과 판단을 할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

여성은 외모에 대해 지속적으로 사회적 압력을 받고 있으며, 이는 체중조절을 하는데 영향을 주고, 사회적으로 기대되는 이상적인 외모나 체형은 여성으로서의 성역할에 반영되어 신체에 대한 관심이나 관리, 태도를 변화시킬 수 있으며, 개인이 가지고 있는 성역할정체감과도 관련이 있다(Kim, 2009). 성역할정체감은 성역할 행동이 어느 정도 습득이 되면서 행동에 나타나게 되는 남성적 특성과 여성적 특성의 정도와 형태를 의미하는 것으로(Kim & Lee, 2010) 사회적으로 규정된 남성다움과 여성다움의 정도라고 할 수 있다. 사회적 성인 성역할정체감의 개념이 대두되면서 생물학적 측면의 성별(sex)과 성(gender)보다는 성역할정체감이 사람들이 건강문제를 어떻게 인식하고 반응하는가에 영향을 주어 성별이나 성보다는 건강행위를 더 잘 설명할 수 있다고 하였다(Eun, Chung, & Kim, 2009). 성역할정체감과 외모 관련태도의 연구에서 성역할정체감은 외모관리행동에서 자기효능감이나 사회계층의 영향보다 더 크게 영향을 미쳤고(Kim, 2009), 성역할정체감 유형에 따라 체중조절행위에 차이가 있는 것으로 나타났다(Yang, 2012). 따라서 올바른 건강행위 방법으로 체중조절행위를 실천할 수 있도록 성역할정체감에 대한 고려가 필요하다 하겠다.

자기효능감은 자신의 능력에 대한 긍정적인 지각이며 인간행위를 변화시킬 수 있는 주요 요소로 자기효능감이 높으면 어떤 결과를 얻고자 시도하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력을 높게 판단하는 것으로 본다(Linde, Rothman, Baldwin, & Jeffery, 2006). 더욱이 식이효능감과 운동효능감이 병행될 때 효과적으로 체중조절행위를 할 수 있었다(Linde 등, 2006). 또한 체중조절 자기효능감은 신체상과 유의한 상관관계가 있었고(Jung, 2006), 비만도에 따라 자기효능감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Yu, 2010). 따라서 현재 진행 중인 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미치는 체중조절 자기효능감의 증진을 통해 올바른 체중조절행위를 확립하도록 하는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 여고생을 대상으로 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위 정도를 확인하고, 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 같은 다양한 변수와 체중조절행위와의

관계를 파악하고자 하며, 이를 통해 여고생의 불필요한 체중조절행위를 예방하고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하며, 효과적인 체중조절 교육 및 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구는 여고생을 대상으로 이들의 신체상, 체중조절 자기효능감 및 비만도와 체중조절행위 간의 관계를 분석함으로써, 여고생의 불필요한 체중조절행위를 예방하고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하며, 효과적인 체중조절 교육 및 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공 하는 데 있다. 이에 따른 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 체중조절 관련 특성을 파악한다.
- 대상자의 신체상, 체중조절 자기효능감, 체중조절행위 정도를 파악한다.
- 대상자의 체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위의 차이를 파악한다.
- 대상자의 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위의 차이를 파악한다.
- 대상자의 비만도에 따른 체중조절행위의 차이를 파악한다.
- 대상자의 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위 간의 관계를 분석한다.

연구내용 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 여고생의 성역할정체감 유형과 비만도에 따른 체중조절행위 정도를 확인하며, 신체상, 체중조절 자기효능감 및 비만도와 체중조절행위 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도 소재 H고등학교에 재학중인 여학생을 대상으로 편의표집하였다. 대상자의 표본 수는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 효과크기 .5, 검정력 .95로 하였을 때 필요한 최소 표본 수가 54명으로 산출되었다. 배부된 설문지 101부 중 총 101부(100%)를 회수하였으며, 일부 응답이 불완전하거나 누락된 5부의 설문지를 제외한 96부

(95%)를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 체중조절행위

체중조절행위 도구는 성인을 대상으로 Jung (1987)이 개발한 도구를 Jung과 Tae (2004)가 수정·보완한 것으로 그 내용은 체중감량 또는 정상체중을 위해 대상자가 행하고 있는 식이요법, 운동요법, 행동수정요법 및 약물요법 등에 관한 실천정도로 총 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 5점 Likert 척도로 '아주 많이 하고 있다'를 5점, '전혀 하지 않는다'를 1점으로 측정하며, 부정 문항은 역코딩하여 처리하였고, 점수가 높을수록 체중조절행위 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .72$ 였고, Jung과 Tae (2004)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .74$ 였다.

2) 신체상

신체상 도구는 Mendelson & White의 Body-Esteem Scale을 청소년을 대상으로 Jo (1992)가 번안한 도구를 기초로 Jung과 Tae (2004)가 신체상에 맞게 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 12문항으로 각 문항은 4점 Likert 척도로 '정말 그렇다'를 4점, '거의 그렇지 않다'를 1점으로 측정하며, 점수가 높을수록 신체상이 긍정적임을 의미한다. Jung과 Tae (2004)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .75$ 였고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .74$ 였다.

3) 성역할정체감

성역할정체감은 Lee, Kim와 Koh (2002)가 개발한 한국인의 성역할정체감 검사도구(KGRII)를 사용하였다. 이 도구는 남성성 15문항, 여성성 15문항, 남성성·여성성 어느 쪽도 속하지 않는 사회적 바람직성 15문항 등 총 45문항으로 구성되어 있다. 그러나 사회적 바람직성의 경우 점수가 높을수록 자신을 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향이 높다는 것을 의미하며, 사회적 바람직성은 성역할정체감 분류에 영향을 주지 않았다(Lee 등, 2002). 따라서 본 연구에서는 남성성 15문항과 여성성 15문항, 총 30문항으로 구성하여 사용하였으며, 각 문항은 '매우 그렇다' 4점, '조금 그렇다' 3점, '그렇지 않다' 2점, '매우 그렇지 않다' 1점을 주는 4점 Likert 척도로 되어있다. 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha =$ 개발 당시 전체 문항 .93, 남성성 문항 .92, 여성성 문항 .84였고, 본 연구에서의 신뢰도

Cronbach's $\alpha =$ 전체 문항 .93, 남성성 문항 .91, 여성성 문항 .93이었다.

4) 체중조절 자기효능감

체중조절 자기효능감 도구는 식이효능감 측정도구와 운동효능감 측정도구로 구성되어 있으며, Child Dietary Self-Efficacy Scale (Guy, Parcel, Cheryl, & Henry, 1995)과 Eating Self-Efficacy Scale (Matthew, David, Raymond, Cheryl, & Joseph, 1991)을 Lee (2001)가 수정·보완한 식이효능감 도구와 Physical Activity Self-Efficacy Scale (Stewart 등, 1997)과 Exercise Self-Efficacy Scale (David 등, 1983)을 토대로 Lee (2001)가 수정·보완한 운동효능감 도구를 사용하였다. 식이효능감 18문항과 운동효능감 7문항, 총 25문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 '매우 그렇다'를 5점, '전혀 그렇지 않다'를 1점으로 측정하며, 점수가 높을수록 체중조절 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Lee (2001)의 연구에서 식이효능감 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .93$, 운동효능감의 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서는 식이효능감 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .89$, 운동효능감의 Cronbach's $\alpha = .90$, 전체 체중조절 자기효능감 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었다.

5) 비만도

객관적, 주관적, 희망적 비만도를 말하며, 객관적 비만도는 자가 보고한 체중과 신장을 이용하여 체질량지수(BMI; Body mass index, 체중(kg)/신장²(m²))를 구하여 사용하였다. 체질량지수(BMI)는 World Health Organization expert consultation (2004)에서 아시아인을 대상으로 선정한 기준에 따라 18.5 kg/m² 미만은 저체중, 18.5~23 kg/m² 미만은 정상, 23~25 kg/m² 미만은 과체중, 25 kg/m² 이상은 비만으로 구분하였다. 주관적 비만도는 현재 자신의 체형에 대한 생각을 저체중, 정상, 과체중, 비만으로 구분하여 응답한 것을 말하며, 희망적 비만도는 대상자가 자가 보고한 자신이 희망하는 체중과 신장을 바탕으로 체질량지수(BMI)를 구하여 World Health Organization expert consultation (2004)의 기준에 따라 구분하였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2012년 12월 17일부터 12월 24일까지였으며, 본 연구자가 경기도 소재 H고등학교의 학교장에게 연구의 목적과 연구 진행 절차에 대해 설명하고 연구 진

행에 대한 허락과 협조를 얻은 후, 1, 2, 3학년 여고생을 대상으로 자료수집 하였다. 연구 진행 전 연구자는 대상자에게 연구의 목적을 설명하였고, 참여자의 익명성 보장을 약속하였으며, 대상자의 서면 동의서 작성은 자발적으로 이루어져 개인의 윤리적 측면을 고려하였다. 또한 연구에 참여하기로 동의한 경우라도 본인이 원할 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다.

자료수집방법은 구조화된 설문지를 이용하여 일대일 면담을 통한 설문조사로 이루어졌으며, 설문조사는 본 연구자가 직접 하였고 설문작성에는 20분 정도 소요되었고, 설문에 참여한 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석

본 연구를 통해 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였고, 성역할정체감 유형의 구분은 Spence, Helmerich와 Stapp (1975)이 고안한 중앙치 분리법(median split method)을 사용하였다.

가. 대상자의 체중조절 관련 특성과 비만도는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였고, 신체상, 체중조절 자기효능감, 체중조절행위는 평균과 표준편차를 산출하였다.

나. 대상자의 체중조절 관련 특성과 비만도에 따른 체중조절행위는 t-test, ANOVA와 Scheffé test를 이용하여 분석하였다.

다. 성역할정체감 유형의 구분은 중앙치 분리법을 이용하여 전체 응답자의 남성성, 여성성 점수 중 중앙치를 준거로 남성성 점수가 중앙치 이상이고 여성성 점수가 중앙치 미만이면 남성성 유형, 남성성 점수가 중앙치 미만이고 여성성 점수가 중앙치 이상이면 여성성 유형, 두 점수 모두 각각 중앙치 이상이면 양성성 유형, 두 점수 모두 중앙치 미만이면 미분화성 유형으로 분류한 후 각 유형별로 빈도와 백분율을 산출하였고, 성역할정체감에 따른 체중조절행위는 ANOVA와 Scheffé test를 이용하여 분석하였다.

라. 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위 간의 관계는 Pearson's correlation을 이용하여 분석하였다.

가지고 있었으며, 현재 체중을 줄이기 위한 노력은 54.2%가 하고 있다고 하였다. 과거에 체중조절을 시도한 횟수는 1~5회가 64.6%로 가장 많았으며, 체중을 줄이기 위해 노력하는 가장 중요한 이유로는 외관상의 이유가 75.9%로 가장 높았다. 체중조절을 하는데 주변 사람들이 도움을 주는 경우는 33.8%였으며, 체중감소를 위해 실행하고 있는 비결이 있다고 대답한 경우는 31.3%에 불과했다. 체중조절을 할 때 가장 어려운 점은 실천 의지 부족이 63.4%로 가장 많았고 다음은 바쁜 일과로 인한 시간 부족 23.2%의 순으로 나타났다. 대상자의 74.0%는 아침을 잘 챙겨 먹는 편이라고 하였으며, 72.9%는 하루 2시간 미만으로 대중 매체를 접한다고 하였고, 스트레스는 88.5%가 중등도 이상으로 받고 있는 것으로 나타났다 (Table 1).

2. 신체상, 체중조절 자기효능감 및 체중조절행위 정도

대상자의 신체상은 최소 20점부터 최대 39점까지에서 평균 28.8±3.42점이었고, 체중조절 자기효능감은 최소 29점부터 최대 125점까지에서 평균 86.5±15.09점이었다. 체중조절행위 정도는 최소 21점부터 최대 64점까지에서 평균 41.2±7.58점이었다 (Table 2).

3. 체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위의 차이

대상자의 체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위의 차이를 살펴보면 (Table 1), 현재 체중조절에 대한 관심 유무($t=2.42, p=.048$), 체중조절 노력 유무($t=2.62, p=.030$), 체중조절 이유($F=2.01, p=.035$), 체중조절 비결 유무($t=3.35, p=.028$), 아침 식사 유무($t=2.44, p=.016$), 대중 매체 노출 시간 정도($F=8.54, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 현재 체중조절에 대한 관심 유무에서는 관심이 있는 대상자가, 체중조절 노력 유무에서는 현재 체중조절을 하려고 노력하는 대상자가, 체중조절 이유에서는 외관상의 이유보다 주위의 놀림 때문이라는 대상자가, 체중조절 비결 유무에서는 비결을 갖고 있는 대상자가, 아침 식사 유무에서는 식사를 하는 대상자가, 대중 매체 노출 시간에서는 2시간 미만인 2~4시간 미만보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다.

4. 성역할정체감 유형 및 이에 따른 체중조절행위의 차이

대상자의 성역할정체감에 대해 살펴보면 (Table 3), 성역할

연구결과

1. 체중조절 관련 특성

대상자의 평균 연령은 17.52세로 18세 51.0%와 17세 40.6%가 대부분을 차지하였다. 체중조절에 대한 관심은 93.8%가

<Table 1> Body Weight Control Behavior by Weight Control-related Characteristics

(N=96)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD	Body Weight control behavior			
				M±SD	t or F	p	Scheffé
Age (year)	16	5 (5.2)	17.52±0.65	38.0±8.52	1.43	.239	
	17	39 (40.6)		40.8±8.10			
	18	49 (51.0)		42.3±6.76			
	19	3 (3.1)		37.7±10.69			
Interest in weight control	Yes	90 (93.8)		43.3±7.71	2.42	.048	
	No	6 (6.3)		38.8±5.12			
Current weight control effort	Yes	52 (54.2)		44.9±7.27	2.62	.030	
	No	44 (45.8)		40.6±7.99			
Frequency of weight control within past year	0	20 (20.8)		41.8±8.43	0.31	.820	
	1~5	62 (64.6)		40.8±7.61			
	6~10	6 (6.3)		40.2±7.47			
	≥11	8 (8.3)		43.3±5.85			
Reasons for weight control ¹⁾ (n=87)	Appearance ^a	66 (75.9)		40.1±7.40	2.01	.035	a < c
	Physical health ^b	8 (9.2)		42.9±5.38			
	Around teasing ^c	1 (1.1)		46.0±0.00			
	Sluggish behavior ^d	12 (13.8)		43.5±8.16			
Support from others while in weight control ¹⁾ (n=80)	Yes	27 (33.8)		40.6±5.67	-0.24	.814	
	No	53 (66.3)		41.0±8.45			
Secret method for weight loss	Yes	30 (31.3)		44.0±6.39	3.35	.028	
	No	66 (68.8)		40.8±8.07			
Most difficult aspect of weight control ¹⁾ (n=82)	Lack of time	19 (23.2)		40.2±6.74	0.15	.928	
	Select the appropriate way	9 (11.0)		41.8±4.09			
	Side effects of weight control	2 (2.4)		42.0±5.66			
	Lack of willpower	52 (63.4)		41.2±7.40			
Eating breakfast	Yes	71 (74.0)		46.8±7.72	2.44	.016	
	No	25 (26.0)		42.2±7.19			
Exposure time to mass media (hour)	< 2 ^a	70 (72.9)		46.6±7.92	8.54	< .001	a > b
	2~ < 4 ^b	22 (22.9)		40.0±7.03			
	≥ 4 ^c	4 (4.2)		40.5±3.42			
Stress	High	41 (42.7)		42.0±7.76	0.60	.549	
	Middle	44 (45.8)		40.9±6.99			
	Low	11 (11.5)		39.4±9.35			

¹⁾Expect non-weight watcher.

<Table 2> Participant's Body Image, Self-efficacy and Body Weight Control Behavior

(N=96)

Variables	Scale range	Min	Max	M±SD
Body image	12~48	20	39	28.8±3.42
Self-efficacy	25~125	29	125	86.5±15.09
Body weight control behavior	15~75	21	64	41.2±7.58

정체감은 남성성 전체 평균 44.3±7.66점, 여성성 전체 평균 50.3±6.98점이었다. 대상자의 남성성 중앙치 44점, 여성성 중앙치 51점을 기준으로 중앙치 분리법에 의해 성역할정체감

유형을 구분한 결과, 양성성 38.5%, 미분화성 34.4%, 여성성 14.6%, 남성성 12.5%로 나타났다.

성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위의 차이를 살펴본

결과, 양성성이 48.0±8.28점으로 가장 높게 나타났으며, 남성성 41.1±5.78점, 미분화성 39.4±7.58점, 여성성 38.2±8.11점의 순서로 나타났다. 이들 네 가지 유형 간에 통계적으로 유의한 차이(F=3.24, p=.026)가 있는 것으로 나타났는데, 양성성을 지닌 대상자가 여성성과 미분화성을 지닌 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다.

5. 비만도 및 비만도에 따른 체중조절행위의 차이

대상자의 비만도를 살펴보면(Table 4), 주관적 비만도의 경우 정상 54.2%, 과체중 31.3%, 저체중 8.3%, 비만 6.3%의 순서로 나타났으며, 객관적 비만도의 경우 평균 체질량지수는 19.5±1.95 (kg/m²)로 정상이었고, 체질량지수의 분포는 정상 57.4%, 저체중 34.4%, 과체중 8.2%였다. 희망적 비만도의 경우 평균 체질량지수는 17.9±1.31 (kg/m²)로 저체중을 원하였으며, 체질량지수의 분포는 저체중 79.1%, 정상 19.8%, 과체중 1.1%로 나타났다.

비만도에 따른 체중조절행위의 차이를 살펴본 결과, 주관적 비만도(F=2.20, p=.040)에 따라 체중조절행위 정도에 유

의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 자신이 비만이라고 생각한 대상자가 저체중이라고 생각한 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다.

6. 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위 간의 관계

대상자의 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위 간의 관계를 살펴본 결과(Table 5), 체중조절행위는 체중조절 자기효능감(r=.726, p<.001) 및 객관적 비만도(r=.525, p=.002)와 유의한 정적 상관관계가 있었으며 체중조절 자기효능감이 높을수록 체중조절행위를 잘 수행하며, 객관적 비만도가 증가할수록 체중조절행위를 더 많이 수행하는 것으로 나타났다.

고찰

본 연구는 여고생의 성역할정체감 유형과 비만도에 따른 체중조절행위 정도를 확인하며, 신체상, 체중조절 자기효능감 및

<Table 3> Body Weight Control Behavior by Gender Role Identity Type (N=96)

Variables	n (%)	M±SD	Body weight control behavior				
			M±SD	t	p	Scheffé	
Total (Gender role identity)	96 (100.0)	Masculine Feminine	44.3±7.66 50.3±6.98				
Masculine	12 (12.5)			41.1±5.78 ^a	3.24	.026	c > b, d
Feminine	14 (14.6)			38.2±8.11 ^b			
Androgynous	37 (38.5)			48.0±8.28 ^c			
Undifferentiated	33 (34.4)			39.4±7.58 ^d			

<Table 4> Body Weight Control Behavior by Body Mass Index (N=96)

Variables	Categories	n (%)	M±SD	Body Weight control behavior			
				M±SD	t or F	p	Scheffé
Subjective BMI	Underweight ^a	8 (8.3)		39.3±7.45	2.20	.040	a < d
	Standard ^b	52 (54.2)		40.1±7.76			
	Overweight ^c	30 (31.3)		42.3±7.39			
	Obesity ^d	6 (6.3)		45.4±6.19			
Objective BMI ¹⁾ (n=61)	Underweight	21 (34.4)	19.5±1.95	41.8±6.80	0.94	.398	
	Standard	35 (57.4)		40.1±7.99			
	Overweight	5 (8.2)		44.8±8.70			
Ideal BMI ¹⁾ (n=91)	Underweight	72 (79.1)	17.9±1.31	41.2±7.77	0.03	.971	
	Standard	18 (19.8)		40.7±7.89			
	Overweight	1 (1.1)		41.0±0.00			

¹⁾Expert people who were not sure.

<Table 5> Relationship between Study Variables

(N=96)

	Body weight control behavior	Self-efficacy	Body image	Subjective BMI	Objective BMI	Ideal BMI
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Body weight control behavior	1	.726 (<.001)	.045 (.664)	-.045 (.665)	.525 (.002)	-.024 (.820)
Self-efficacy		1	.292 (.003)	.022 (.835)	.002 (.987)	-.038 (.722)
Body image			1	-.301 (<.001)	-.405 (.001)	-.110 (.300)
Subjective BMI				1	.675 (<.001)	.006 (.952)
Objective BMI					1	-.007 (.955)
Ideal BMI						1

BMI=body mass index.

비만도와 체중조절행위 간의 관계를 살펴봄으로써 청소년기 여학생의 불필요한 체중조절행위를 예방하고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하며, 효과적인 체중조절 교육 및 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구대상자의 체중조절 관련 특성에 대해 살펴본 결과, 현재 체중조절에 대해 관심이 있는 여고생은 93.8%로 나타났으며, 이는 여고생을 대상으로 조사한 Lee, Choi와 Koo (2005)의 91.2%와 Ahn, Kim과 Kim (2006)의 86.5% 연구결과 보다 높게 나타난 것으로 많은 여고생이 체중조절에 높은 관심을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 본 연구에서 현재 체중을 줄이기 위해 노력을 하고 있는 여고생은 54.2%였고, 과거에 체중조절을 시도한 횟수는 1~5회가 64.6%로 가장 많았다. 이는 Yoo와 Kim (2004)의 연구에서 여고생 54.4%가 현재 체중조절을 하고 있다고 대답한 비율과 유사하였지만, 과거에 체중조절을 시도한 횟수가 1~5회인 경우는 47.1%로 나타나, 본 연구에서 체중조절행위를 시도한 경험이 더 높은 편으로 체중조절에 대한 높은 관심이 실제로 체중조절행위로 이어지고 있다는 것을 알 수 있었다. 또한 본 연구에서 체중조절을 하는데 주변 사람들이 도움을 주는 경우는 33.8%로 나타났는데, Yang (2012)의 35%라고 대답한 결과와 유사하였으나, Jung과 Tae (2004)의 연구에서 41.0%로 보고한 결과보다는 낮은 편이었다. 본 연구의 체중조절을 할 때 가장 어려운 점은 실천 의지 부족, 바쁜 일과로 인한 시간 부족 순으로 나타났으며, 이는 여대생을 대상으로 실시한 Yang (2012)의 연구에서 실천 의지 부족이 54.0%로 가장 많고, 시간 부족이 16.7%로 나타난 결과와 유사하였다. 연

구대상이 여고생과 여대생으로 다르지만 체중조절을 할 때 겪고 있는 어려운 점들은 유사함을 알 수 있었다.

체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위의 차이를 살펴보면, 현재 체중조절에 대한 관심 유무, 체중조절 노력 유무, 체중조절 이유, 체중조절 비결 유무, 아침 식사 유무, 대중 매체 노출 시간 정도에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 현재 체중조절에 대해 관심이 있는 대상자와 현재 체중조절을 위해 노력을 하는 대상자의 경우에서 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 이는 Ahn 등(2006)의 체중조절에 대해 관심이 있다고 대답한 경우 체중조절행위 정도가 유의하게 높게 나타난 결과와 일치하였고, Yang (2012)의 체중조절에 대한 노력을 하고 있는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 체중조절행위 정도가 높게 나타난 결과와 일치한 것이다. 또한 본 연구에서 체중조절 비결을 갖고 있는 대상자의 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났는데, 이는 운동과 식이와 같은 체중조절 비결을 갖고 있는 경우 체중조절행위를 더 많이 하는 것으로 나타난 연구(Jung & Tae, 2004; Kim et al., 2002)와도 유사한 결과이다. 이를 통해서 체중조절에 대해 관심도가 높고, 현재 체중조절을 위해 노력을 하고 있으며, 체중조절 비결을 갖고 있는 대상자가 그렇지 않은 경우에 비해 체중조절행위를 잘 이행하는 것을 알 수 있었다. 체중조절의 이유는 외관상의 이유, 둔해 보여서, 건강 때문에, 주위의 놀림의 순서로 나타났으나, 외관상의 이유보다는 주의의 놀림 때문이라고 응답한 대상자가 체중조절행위 정도가 더 높은 것으로 나타났다. 이는 또래들 간의 관계 속에서의 자신의 외모에 대한 평가가 강

하게 영향을 미친다는 것(Song, 2013)을 지지하는 것이다. 본 연구에서 아침을 잘 챙겨 먹는 경우가 그렇지 않는 경우에 비해 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났는데, 이는 Jung과 Tae (2004)의 연구에서 아침 식사를 매일 먹는 경우에 체중조절행위 정도가 높게 나온 결과와 일치한 것으로 아침을 먹는 사람의 체중조절행위가 유의하게 높았던 것은 아침을 먹지 않는 불규칙적인 식사습관은 오후에 과도한 열량을 섭취하는 등 체중조절에 나쁜 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 대중 매체 노출 시간은 하루 2시간 미만인 경우 2~4시간 미만보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났는데, 이는 Yang (2012)의 연구에서 4시간 미만 대중 매체를 접한 경우가 4시간 이상인 경우보다 체중조절행위가 높게 나타난 결과와 약간 차이가 있었다. 이와 같이 아침 식사를 규칙적으로 하는 경우, 매체 노출 시간을 잘 관리하는 등 생활습관이 좋을수록 체중조절행위를 더 많이 하는 것으로 사료된다.

본 연구대상자의 성역할정체감 유형은 양성성(38.5%)이 가장 많았고, 미분화성, 여성성, 남성성의 순으로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 조사한 Kim과 Lee (2010)의 연구와 Yang (2012)의 연구에서 양성성, 미분화성, 여성성, 남성성의 순서로 나타난 결과와는 일치하였는데, 이는 여학생에게 학교 내에서 공정한 경쟁과 평등의식 등 사회가 변화하면서 남성성의 성역할도 요구하기 때문에 양성성이 증가한 것으로 사료된다. 본 연구의 체중조절행위 정도는 성역할정체감 유형에 따라서 차이가 있었는데, 양성성을 지닌 대상자가 여성성과 미분화성을 지닌 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 현재 여고생을 대상으로 실시한 연구가 없어 정확한 비교는 어려우나 여대생을 대상으로 실시한 Yang (2012)의 연구에서 양성성이 여성성이나 미분화성보다 체중조절행위가 높게 나타난 결과와는 유사하였지만, 여대생의 성역할정체감에 따른 체중관리를 살펴본 Kim과 Lee (2010)의 연구에서 유의한 차이가 나타나지 않은 결과와는 상이하였다. 따라서 추후 더 다양한 집단을 대상으로 성역할정체감과 체중조절행위와의 관계를 확인하는 반복 연구가 필요하리라 생각된다.

본 연구대상자는 객관적으로 과체중인 경우는 8.2%였지만 주관적으로 과체중이라고 인식한 대상자는 31.3%로 약 3.8배가 높은 것으로 나타났으며, 이는 객관적으로는 과체중이 아니지만 주관적으로 자신이 과체중이라고 인식하고 있다는 것으로, 다른 연구결과(Kim et al., 2002; Lee & Hwang, 2009)와 일치하였다. 또한 저체중에 대한 인식의 경우 주관적으로 자신이 저체중이라고 생각한 경우는 8.3%였지만, 객관적으로 측정된 저체중은 34.4%로 약 4.1배가 높은 것으로 나타났으

며, 이는 객관적으로는 체중이 정상이지만, 주관적으로는 자신의 체중이 정상에 비해 적게 나간다는 것을 인식하지 못하는 것으로, 주관적 비만도에 비해 객관적 비만도에서 저체중이 2.9배가 높게 나타난 Kim 등(2002)의 연구와 3.5배가 높게 나타난 Lee와 Hwang (2009)의 연구결과와 유사하였다. 또한 대상자의 희망적 비만도의 경우 79.1%가 저체중을 선호하고 있었는데, 이는 여고생들은 표준 체형 이하의 체형을 이상적으로 받아들인다는 다른 연구결과(Kim et al., 2002; Lee et al., 2005; Lee & Hwang, 2009; Yoo & Kim, 2004)와 일치하였다. 이와 같이 여고생이 생각하는 주관적 비만도와 객관적 비만도 사이에 상당한 차이가 존재하고 있으며, 이런 차이는 희망적 비만도에 반영되어 과반수 이상의 여고생이 저체중을 원하고 있었다. 자신의 신체 상태에 대한 인식의 불일치로 인해 불필요한 체중조절행위가 나타날 가능성이 많이 존재하기 때문에 자신의 비만도에 대한 정확한 인식을 통해 불필요한 체중조절행위를 줄이는 방향으로의 체중관리 중재가 필요하다고 본다. 그리고 비만도에 따른 체중조절행위 정도를 살펴본 결과, 주관적 비만도에 따라 체중조절행위 정도에 유의한 차이가 있었으며, 자신이 비만이라고 생각한 대상자가 저체중이라고 생각한 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 이는 주관적 비만도에 따라 체중조절행위에 유의한 차이가 나타난 Yu와 Yu (2012)의 연구결과와 저체중군, 정상체중군, 비만군 간의 체중조절행위 수행에 유의한 차이가 있었고, 저체중군에 비해 정상체중군과 비만군에서 체중조절행위 정도가 더 높게 나타난 Lee와 Hwang (2009)의 연구결과와 유사하였다. 이는 많은 여성들이 객관적인 기준으로 자신의 신체를 평가하지 않고 주관적인 기준에 의한 평가에 지나치게 의존하면서 불필요한 체중조절행위를 실시하고 있다는 것을 의미한다. 따라서 자신의 신체에 대한 올바른 판단 및 건강에 해를 줄 수 있는 무리한 체중조절행위를 예방하는 중재가 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 체중조절행위는 체중조절 자기효능감 및 객관적 비만도와 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 이는 체중조절 자기효능감은 Linde 등(2006)과 Yang (2012)의 연구에서도 체중조절행위와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 체중조절행위와 체중조절 자기효능감의 관련성을 입증하였다. 객관적 비만도 역시 체중조절행위와 상관관계가 있었는데, 이는 Yu와 Yu (2012)의 연구결과와는 일치하였으나 Lee와 Hwang (2009)의 연구에서 객관적 비만도와 체중조절행위에 유의한 차이가 없는 것으로 나타난 결과와는 상이하였다. 따라서 체중조절행위와 객관적 비만도 간의 상관관계의

경우 지속적인 연구를 통한 확인이 필요하다고 생각된다.

본 연구의 제한점으로는 자료수집 대상자를 경기도에 위치한 일개 고등학교에 재학 중인 여고생으로 제한했기 때문에 본 연구결과를 모든 여고생에게 적용하는 것에는 신중을 기할 필요가 있다. 또한 객관적 비만도의 경우 자가 보고한 체중과 신장을 이용하였기 때문에 대상자가 정확하게 체중과 신장을 기록하지 않았을 가능성이 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 여고생을 대상으로 다양한 변수와 체중조절행위와의 관계를 파악하였고, 여고생을 대상으로 체중조절행위 정도와 성역할 정체감 유형과의 관계를 처음으로 확인하였다는데 의의가 있다. 또한 체중조절 자기효능감 및 객관적 비만도와 체중조절행위의 관련성을 확인했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

결론 및 제언

본 연구는 여고생의 성역할정체감 유형과 비만도에 따른 체중조절행위 정도를 확인하고, 신체상, 체중조절 자기효능감 및 비만도와 체중조절행위 간의 관계를 파악하여 불필요한 체중조절행위를 예방하고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하며, 효과적인 체중조절 교육 및 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다.

체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위의 차이를 살펴본 결과, 현재 체중조절에 대해 관심이 있는 대상자와 현재 체중조절을 위해 노력을 하는 대상자, 체중조절 비결을 갖고 있는 대상자의 경우에서 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 이는 체중조절행위에 대한 관심이 직접적인 체중조절행위로 연결되고 있다는 의미로 체중조절과 관련된 정확한 정보 제공을 통해 바람직한 방법으로 체중조절행위를 하도록 유도하는 중재가 필요하다고 사료된다. 또한 체중조절 이유에서 외관상의 이유보다 주위의 놀림 때문이라는 대상자가 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났는데, 이는 자신의 신체에 대해 올바르게 판단할 수 있는 능력을 향상시킴으로써 타인의 시선 때문에 아니라 자신의 신체에 필요한 경우에만 체중조절행위를 시도할 수 있도록 하는 교육이 필요하다고 생각된다. 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위 정도를 살펴본 결과, 양성성을 지닌 대상자가 여성성과 미분화성을 지닌 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 양성성은 상황에 따라 유연하게 반응하고 환경에 효과적으로 대처하는 유형으로 마른 체형이나 외모를 중시하는 사회적 상황에 대처하기 위해 체중조절행위를 많이 하고 있는 것으로 사료된다. 또한 비만도에 따른 체중조절행위 정도에서는 주관적 비만도에 따라 체중조

절행위 정도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 자신이 비만이라고 생각한 대상자가 저체중이라고 생각한 대상자보다 체중조절행위 정도가 더 높게 나타났다. 이를 통해 올바른 체중조절행위를 유도하기 위해서는 자신의 신체에 대해 올바르게 판단할 수 있도록 하는 중재가 선행되어야 하겠다. 본 연구대상자의 신체상, 체중조절 자기효능감, 비만도와 체중조절행위 간의 상관관계에서는 체중조절 자기효능감이 높을수록 체중조절행위를 잘 수행하며, 객관적 비만도가 증가할수록 체중조절행위를 더 많이 수행하는 것으로 나타났다. 따라서 자기효능감을 증진시킬 수 있는 자기관리 프로그램의 개발이 중요하다고 생각되며, 객관적 비만도가 높은 여고생에게는 올바른 체중조절방법에 대한 교육이 필요하다고 사료된다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 여고생의 불필요한 체중조절행위를 예방하고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하기 위해 체중조절행위에 영향을 미치는 생활습관 및 규명되지 않은 다른 변인들에 대한 추가 연구를 제언한다.

둘째, 성역할정체감 유형에 따라 체중조절행위 정도에 차이가 나타났으므로, 체중조절 프로그램 개발 시 성역할정체감을 고려한 차별적인 방법의 적용을 제언한다.

셋째, 체중조절 자기효능감이 높을수록 체중조절행위를 잘 수행하는 것으로 나타났으므로, 체중조절 프로그램 개발 시 자기효능감을 높일 수 있는 중재를 우선하여 적용하도록 제언한다.

넷째, 객관적 비만도와 체중조절행위가 상관관계가 있는 것으로 나타났으므로, 비만도에 따른 차별화된 체중조절 프로그램 개발 및 적용을 제언한다.

다섯째, 여고생을 위한 교내 운동 프로그램이나 식습관 프로그램 등의 건강한 생활습관을 형성할 수 있는 체중조절관리 프로그램의 개발이 필요하며, 상담과 연계된 체중관리 프로그램의 적용이 요구된다.

참고문헌

- Ahn, Y., Kim, H. M., & Kim, K. W. (2006). A study on weight control, nutritional knowledge, dietary attitudes and eating behaviors among high school female students. *Korean Journal of Community Nutrition, 11*(2), 205-217.
- David, G., Donald, P., Paula, D., Mary, D., Shirley, B., Erica, K., et al. (1993). Self-efficacy and health behavior among older adults. *Journal of Health and Social Behavior, 34*(2), 89-104.
- Eom, J. Y., & Jung, D. Y. (2012). A study of body composition, di-

- etary behavior, and exercise among students at women's colleges. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(1), 28-39.
- Eun, Y. O., Chung, S. H., & Kim, H. K. (2009). Gender role identity and health behaviors in adults. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 15(1), 100-108.
- Guy, S., Parcel, E. E., Cheryl, L. P., & Henry, A. F. (1995). Measurement of self-efficacy for diet-related behaviors among elementary school children. *Journal of School Health*, 65(1), 23-27.
- Hong, W. H., Kim, C. N., & Park, Y. S. (1999). The determinants of health promoting lifestyle in high school students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 13(2), 183-201.
- Jin, E. H. (2007). A comparative study on the self perception of body image in college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 21(1), 67-74.
- Jo, J. S. (1992). *A relationship of body image, physical attraction, Distortion of body image and self-esteem of adolescent*. Unpublished master's thesis, Pusan University, Busan.
- Jung, D. J. (2006). Influence of weight control behavior, body image, self-esteem, health promotion behavior and mental health promotion behavior in university female students by BMI. *Exercise Science*, 15(4), 365-376.
- Jung, Y. K., & Tae, Y. S. (2004). Factors affecting body weight control behavior of female college students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 16(4), 545-555.
- Jung, H. S. (1987). *A study on the relationship between their health beliefs and compliance with weight control behavior in adults*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Kim, H. J. (2009). *A study of self-efficacy, sex role identity, and appearance attitudes of male and female college students*. Unpublished doctoral dissertation, Sungshin Women's University, Seoul.
- Kim, H. J., & Lee, M. H. (2010). A study of appearance management behaviors and body exposure attitudes according to sex role identity. *The Journal of the Korean Society of Costumes*, 60(3), 90-109.
- Kim, O. S., & Yoon, H. S. (2000). Factors associated with weight control behaviors among high school females with normal body weight. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(2), 391-401.
- Kim, O. S., Kim, S. H., & Kim, A. J. (2002). BMI, weight control behavior, and self-esteem in high school adolescents. *Korean Journal of Adult Nursing*, 14(1), 53-61.
- Kong, M. H., & Lee, Y. S. (2009). Gender-role identity types and its impacts on appearance recognition and satisfaction among adolescents-focused on high school students in Busan. *Journal of Adolescent Welfare*, 11(2), 23-42.
- Lee, B. S., Kim, M. A., & Koh, H. J. (2002). Development of Korean gender role identity inventory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32, 373-383.
- Lee, H. J., Choi, M. R., & Koo, J. O. (2005). A study of body image, weight control and dietary habits with different BMI in female high school students. *Korean Journal of Community Nutrition*, 10(6), 805-813.
- Lee, J. I. (2001). *A study on obese children's self-efficacy and health promotion behavior*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungsan University, Gyeongsan.
- Lee, W. O., & Hwang, Y. Y. (2009). A study on high school girl's obesity, attitudes towards body and weight control. *Korea Institute of Youth Facility & Environment*, 7(3), 3-11.
- Linde, J. A., Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Jeffery, R. W. (2006). The impact of self-efficacy on behavior change and weight change among overweight participants in a weight loss trial. *Health Psychology*, 25(3), 282-291.
- Matthew, M. C., David, B. A., Raymond, S. N., Cheryl, A. E., & Joseph S. R. (1991). Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(5), 739-744.
- Song, S. M. (2013). The influences of appearance satisfaction on school adjustment and the mediating effects of self-efficacy between them among adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health*, 26(1), 1-12.
- Stewart, G. T., Russell, R. P., Gwen, M. F., Dianne, S. W., Marsha, D., & Ruth, S. (1997). Correlates of physical activity behavior in rural youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 241-248.
- World Health Organization expert consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian population and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*, 363(10), 157-163.
- Yang, H. Y. (2012). *A study on the factors affecting weight control behavior of female college students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Yang, K. H., Kwon, Y. K., & Park, K. S. (2010). The effects of maumgongbu group counseling on adolescence's physical symptoms, self esteem and self identity. *Journal of the Korean Society of School Health*, 23(2), 308-316.
- Yoo, W. S., & Kim, Y. N. (2004). A study on eating disorders and its related factors in high school girls. *Korean Journal of Community Nutrition*, 9(3), 274-284.
- Yu, K. S., & Yu, H. S. (2012). A study on the weight control behaviors, body attitudes and self-esteem by obesity in one college's female students majoring in nursing science. *Journal of the Korean Society of Living Environmental System*, 19(1), 19-26.
- Yu, M. J. (2010). *The relationship between obesity index, body image, self-efficacy and health promoting behavior*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.