

서울 일부 여자 중학생의 체중조절 여부에 따른 신체만족도 및 자아존중감

†송 현 정

단국대학교 식품영양학과

Body Satisfaction and Self-esteem according to Weight Control of Female Middle School Students

†Hyun Jung Song

Dept. of Food and Nutrition, Dankook University, Yongin 16890, Korea

Abstract

The purpose of this study was to investigate self-esteem, body image, body cathexis and body attitude of female middle school students. A total of 298 subjects were included in this study. Subjects were classified into weight control group and a non weight control group. As a result of analyzing body shapes satisfaction was higher in the non weight control group 2.83 than in the weight control group 2.28 ($p<0.001$). The weight control group revealed lower body satisfaction than the non weight control group. The result of the reason for weight control was the ratio of 'weight loss' 84.6%, respectively ($p<0.001$). Factors impacting physical image of female middle school students were analyzed as friends (3.46), internet (3.22), and TV (3.13). Results suggest that educational program should be combined with a positive emphasis on physical image and self-esteem for female middle school students. Also, there was a high correlation between body weight and self-esteem. Results indicate that female middle school students are interested in weight loss with the wrong body image. Therefore, female middle school students should be provided with an educational approach to such issues so that they have a realistic perception of their body and form realistic values about self-esteem and body.

Key words: female middle school students, body image, weight control, self-esteem

서 론

청소년기는 신체상에 대한 관심이 높은 시기이다. 특히 여학생의 경우 외모에 대한 관심이 높아지고, 날씬한 체형을 선호하는 경향이 높다(Kim SH 1998). 최근 외모를 중요시하는 사회 풍조와 대중매체의 영향으로 마른 체형으로 바람직한 것으로 인식하여 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 경향이 나타나고 있다(Ryu HK 1997). 이러한 잘못된 신체상은 부적절한 체중조절 시도로 이어져 영양불균형 초래 및 심리적, 건강상의 문제를 야기하게 되며(Bresolin L 1993; Her 등 2003; Yoo & Kim 2004; Park & Kim 2006), 식습관에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다(Bresolin L 1993; Kim & Won 1996). 신체상이란

개인의 마음속에 가지고 있는 자기 자신의 신체에 대한 이미지로 특별히 개인의 자아존중감과 상관관계가 높다(Lennon 등 1999).

우리나라 청소년의 경우, 신체상에 대한 불만족은 학업에의 스트레스와 함께 자아상심, 불안, 열등감, 우울증, 대인관계 장애와 같은 문제를 유발하기도 한다(Seo 등 2008; Hong 등 2009; Hong 등 2011). 이러한 체형에 대한 왜곡된 인식은 체중 조절을 할 필요가 없는 저체중임에도 불구하고, 체중조절을 시도하는 것으로 보고되고 있다(Lee 등 2008; Kim & Kim 2011). 청소년기의 신체상의 불만족으로 인한 체중조절은 청소년 시기의 영양섭취 불균형뿐 아니라, 미래 성인기의 건강에도 영향을 미치게 되므로 올바른 식습관을 형성하는

† Corresponding author: Hyun Jung Song, Dept. of Food and Nutrition, Dankook University, Yongin 16890, Korea. Tel: +82-31-8005-3173, Fax: +82-31-8029-7200, E-mail: aga91@daum.net

것은 무엇보다 중요하다(Kim & Kim 2011).

2015년 국민건강 영양조사 결과에 의하면 12~18세의 비만 청소년은 전체 18.0%이며, 남자 19.9%, 여자 15.9%로 남자 청소년의 비만율이 높은 것으로 나타났고, 19세 이상의 경우 전체 85.7%가 자신이 ‘약간 비만’ 혹은 ‘비만’이라고 생각하는 것으로 분석되었으며, 남자 82%, 여자 91.9%로 나타나 여자가 남자보다 자신을 더 비만하다고 생각하는 비율은 높은 것으로 분석되었다. 또한 체중감소 시도율은 남자 58.4%, 여자 61.1%로 남자보다 여자에서 체중감소 시도 비율이 높은 것으로 나타났(Ministry of Health and Nutrition & Korea Centers for Disease Control and Prevention 2015). Moses 등(1989)은 많은 여자 청소년들이 체중과 관계없이 비만에 대한 공포를 가지고 있으며, Ryu & Yoon(1998)은 청소년들이 자신의 체형에 대한 관심과 원하는 체형을 위한 노력이 대단하다고 하였다. Pratt CA(1994)는 자신이 비만이라고 인식하는 경우, 부적절한 체중감소 행위를 하게 되고, 체형 불만족 및 자부심의 저하가 나타난다고 하였다. 또한, 성장기에 비만아동의 경우, 부정적 신체상, 친구들과의 소외감, 낮은 자존감, 우울, 대인 기피 등의 심리적 문제도 발생될 수 있다고 하여(Rossner S 2001), 비만으로 인한 왜곡된 신체상과 정서적인 부분에도 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

신체적 성장과 아울러 자아개념의 발달이 이루어지는 청소년 시기에 비만 청소년들은 정상체중에 비해 자아존중감이 낮은 것으로 보고(Perce & Wardle 1997; Martin 등 1998)되고 있어 청소년기의 체형인식이 자아존중감에도 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 자아존중감은 자신을 평가하는 태도로, 자신의 성취경험과 의미 있는 타인 및 모든 영향력에 의해 형성되어지는 자신에 대한 가치판단이며, 청소년기의 중요한 발달과제이다(Rosenberg 1986). 청소년기의 신체만족은 청소년의 정서에도 영향을 미치며, 자신에 대해 만족으로 이어지게 된다(Koh & Kim 1996). 비만아와 정상체중아의 자아존중감의 차이를 연구한 Jang & Song(2004), Sin C (1992)의 연구에서는 비만아의 자아존중감이 낮은 것으로 보고하여 성장기 자신의 체형이 자아존중감에도 영향을 끼치고 있는 것을 알 수 있다. 또한 여자 청소년이 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 경우 식사장애 위험도가 높아진다고 하였고(Kim 등 2009), 체형불만족은 체중조절로 이어지고, 식사장애까지 야기될 수 있어(Song & Moon 2014) 청소년들의 올바른 체형인식이 중요함을 나타냈다.

Ryu & Yoon(1998)은 청소년들이 체형에 대한 잘못된 인식을 고치기 위해서는 체형인식에 영향을 미치는 요인을 진단하여 이에 대한 교정이 필요하고, 자신의 체형에 대한 긍정적으로 수용할 수 있는 교육이 필요하다고 하였다. 이러한 일련의 교육과정을 통해 자신의 체형을 올바르게 인식함으로써 부적절한 체중 감량시도를 줄일 수 있게 되며, 이로 인한 긍

정적 자아개념의 가치관이 성립될 것으로 생각된다. 비만아동에서 체형만족도와 체형존중감에 관한 연구(Nam 등 2009)에서는 체중조절 프로그램 실시 후에 체형존중감의 점수가 증가한 것으로 분석되었다. 이는 비만아인 경우, 체형에 대해 불만족하고 체형 존중감도 낮은 것을 의미하며, 이로 인해 체중조절을 시도하게 된다. 또한 자신의 신체에 대한 왜곡 정도가 클수록 자아존중감이 낮게 나타난다고 하였다(Nam 등 2009).

국내 체중조절과 관련된 연구들은 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 관한 연구(Ryu & Yoon 2000), 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인 연구(Her 등 2003), 체중조절 프로그램을 통한 비만 아동들의 비만도, 신체만족감 및 자아존중감의 변화(Kim KH 2007) 등의 연구가 진행되었으나, 체중조절 여부에 따른 여중생의 신체만족도와 자아존중감에 관한 연구는 미비한 실정이다.

따라서, 본 연구는 여중생의 올바른 신체상을 확립할 수 있는 기초자료로 제공하고자 여중생의 체중조절 여부에 따른 체형만족도, 자아존중감, 신체만족도 및 중요도에 미치는 영향을 살펴보았다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 시기

본 연구는 2016년 5월 10일부터 22일까지 서울 소재 여자 중학교 여중생을 대상으로 설문지 340부를 배부하여 자기기입법으로 조사하였다. 이 중 335부를 회수하여, 응답이 불충분한 것을 제외한 299부를 최종 분석 자료로 이용하였다.

2. 연구내용

1) 일반사항과 체형만족도

조사대상자의 비만도는 질병관리본부와 대한소아과학회에서 제공하는 2007 소아·청소년 표준 성장도표를 이용하였다. 체질량 지수 분류 기준은 여아(12~16세) 기준으로 95백분위수 이상은 비만, 85백분위수 이상에서 95백분위수 미만은 과체중, 5백분위수이상 85백분위수 미만은 정상, 5백분위수 미만은 저체중으로 분류된다(Korea Center for Disease Control and Prevention & The Korean Pediatric Society 2007).

먼저, 연구 참여자들의 체중조절 시도 여부에 어머니의 몸무게, 키(신장), 어머니의 직장형태가 영향을 미치는지 알아보고자 여중생 자신이 생각하는 부모님의 체격정도를 조사하였고, 이는 여중생의 비만도에 따라 부모님의 체형이 영향을 미치는지를 연구한 Song & Moon(2014)의 선행연구를 본 연구에 맞게 수정하였다. 자신의 체형에 대한 인식은 Sorensen 등(1983)에 의해 개발된 그림을 이용하여 마른 체형에서부터 뚱뚱한 체형까지 9개로 구성된 체형의 그림을 보여주고

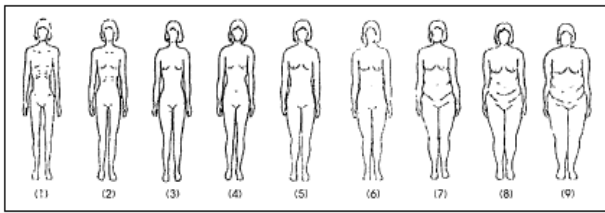


Fig. 1. Figural drawing scale for body image assessment.

(Fig. 1), 가장 마른 체형은 1점, 가장 뚱뚱한 체형은 9점으로 값을 환산하여 분석하였다. 현재 자신이 인식하는 체형과 이상적으로 생각하는 체형과의 차이에 관한 분석은 Song & Moon(2014)의 연구를 바탕으로 여중생의 현재 자신의 체형과 이상적으로 생각하는 체형의 그림을 선택하도록 하여 그 차이를 체형불만족도로 나타내었다.

2) 자아존중감

자아존중감은 Cho SH(1989)가 번안한 것과 Shin 등(1997)의 설문지를 본 연구 목적에 맞게 수정하여 10개 항목으로 구성하였다. ‘매우 그렇다’ 5점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇지 않다’ 2점, ‘매우 그렇지 않다’ 1점으로 5점 척도를 이용하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 정도가 높은 것을 의미한다. 항목별로는 ‘나는 가치가 있다고 생각한다’, ‘나는 많은 장점을 가지고 있다’, ‘나는 실패하지 않는다고 생각한다’, ‘나는 어떤 것도 잘할 수 있다’, ‘나는 나 자신이 자랑스럽다’, ‘나는 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다’, ‘나는 나 자신에 대해 만족한다’, ‘나는 존중받을 만하다’, ‘나는 필요한 사람이다’, ‘나는 좋은 사람이다’로 총 10개 항목으로 구성하였다.

3) 신체만족도와 중요도

신체만족도와 중요도의 분석은 Kuh & Lee(1994)의 24문항을 본 연구에 맞게 수정하여 얼굴생김새, 머리(색, 결, 굵기), 피부, 하체(엉덩이, 골반, 허벅지, 종아리 등), 허리(배), 상체(가슴, 어깨, 팔, 목 등), 몸무게, 키(신장), 전체적인 외모의 9가지 항목으로 구성하였다. ‘매우 만족’ 5점, ‘만족한다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘만족하지 않는다’ 2점, ‘매우 만족하지 않는다’ 1점으로 5점 척도를 표시하여 점수가 높을수록 신체만족도와 중요도가 각각 높은 것을 의미하며, 신체중요도는 신체 부위에 대해 어느 정도의 중요성을 가지고 있는지에 관한 항목이다.

4) 체형조절과 체형기준

최근 1년 동안 체중조절 여부에 대해 조사하였고, 체중조절의 이유, 방법, 기간, 운동 등 체형조절 변수와 관련된 요인

을 분석하였다. 체형의 기준(말랐다, 정상, 뚱뚱하다)을 생각할 때 가장 큰 영향을 미치는 요인을 구성하여 분석하였고, ‘영향을 많이 받는다’ 5점, ‘영향을 받는다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘영향을 받지 않는다’ 2점, ‘많이 영향을 받지 않는다’ 1점으로 구성하여 점수가 높은 항목에서 체형의 기준에 영향을 많이 받는 것을 의미한다.

3. 통계 분석

수집된 자료의 통계분석은 SPSS statistics software package(Version 18.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA)을 사용하여 산출하였고, 조사 항목에 따라 빈도와 백분율 및 평균과 표준편차로 구하였으며, 변수 간 차이의 유의성 검정은 χ^2 -test 및 *t*-test를 이용하였다. 각 변수들 간의 상관관계는 Pearson’s Correlation을 이용하였다.

결과 및 고찰

1. 일반사항

조사대상자인 여중생의 일반사항은 Table 1과 같다.

여자 중학생의 학년별 분포는 1학년 83명(27.8%), 2학년 100명(33.4%), 3학년 116명(38.8%)으로 3학년이 가장 많은 것

Table 1. Distribution of the subjects and parents' body shape recognition

Variables	Number	Percentage(%)
Grade	1	83(27.8)
	2	100(33.4)
	3	116(38.8)
BMI (kg/m ²)	Under weight ¹⁾	7(2.3)
	Normal weight	219(73.2)
	Over weight	45(15.1)
	Obesity	28(9.3)
Mother's occupation status	Housewife	88(29.4)
	Office worker	92(30.8)
	Professional	38(12.7)
	Business	34(11.4)
	Others	41(13.7)
Perception of father's body image	Nonresponse	6(2.0)
	Very thin	21(7.0)
	Thin	42(14.0)
	Normal weight	163(54.5)
	Overweight	53(17.7)
	Obese	1(0.3)
Nonresponse	19(6.4)	

(Table 1. Continued)

Variables	Number	Percentage(%)
Perception of mother's body image	Very thin	14(4.7)
	Thin	65(21.7)
	Normal weight	167(55.9)
	Overweight	44(14.7)
	Obese	1(0.3)
	Nonresponse	8(2.7)
Total	299(100.0)	

1) Under weight (BMI<5th percentile), normal weight (5th percentile ≤BMI<85th percentile), overweight (85th percentile ≤BMI<95th), Obese (95th percentile ≤BMI).

으로 나타났다.

비만도에 따른 분류로는 저체중 7명(2.3%), 정상체중 219명(73.2%), 과체중 45명(15.1%), 비만 28명(9.3%)으로 정상체중의 비율이 가장 높았으며, 다음으로 과체중, 비만 순으로 분석되었다.

여중생의 어머니의 직업과 부모님의 체형에 관한 항목에서 어머니의 직업이 '가정주부'라고 응답한 비율은 88명(29.4%)으로 나타났고, '회사원'이라고 응답한 비율이 가장 높아 92명(30.8%)으로 분석되었다. '전문직'이라고 응답한 비율은 38명(12.7%), '개인사업'은 34명(11.4%)으로 나타났다.

아버지의 신체이미지에 대한 분석은 '매우 말랐다'고 응답한 비율은 27명(7.0%), '말랐다' 42명(14.0%), '보통이다' 163명(54.5)로 가장 높은 비율을 보였다. 또한 '똥똥하다'라고 응답한 비율은 53명(17.7%), '비만이다' 1명(0.3%)으로 분석되었다.

어머니의 신체이미지에 대한 여중생의 인식은 '매우 말랐

다' 14명(4.7%), '말랐다' 65명(21.7%), '보통이다' 167명(55.9%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '똥똥하다'라고 응답한 비율은 44명(14.7%)으로 분석되었다.

2. 체형만족도

대상자들의 자신의 체형인식 및 만족도에 관한 결과는 Table 2와 같다.

현재 자신의 체형에 대한 인식은 체중 조절 시도군에서 5.23으로 체중 조절 미시도군 4.55보다 높게 나타나, 체중 조절 시도군이 자신의 체형을 더 똥똥하게 인식하고 있는 것으로 분석되었으며, 유의한 차이를 보였고($p<0.01$), 이는 Her 등(2003)의 연구 결과와 동일한 양상을 나타냈다.

이상적으로 생각하는 체형에 관한 항목에서는 체중조절 시도군이 3.41, 체중 조절 미시도군에서 3.54로 체중조절 시도군에서 이상적으로 생각하는 체형으로 더 마른 체형을 선호하는 하는 것으로 분석되었으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 이는 Her 등(2003)의 연구에서 여학생이 마른 체형을 선호한다는 연구 결과와 동일하게 나타났으며, 현재 여학생 자신의 신체만족도가 낮다는 연구 결과와 같은 것으로 분석되었다. Kim & Sohn(1988), Ro HK(2000), Song 등(1999)의 연구에서도 여학생의 체형불만족에 대한 동일한 연구 결과를 보이고 있다. 청소년이 마른 체형을 선호하는 경향으로(Ryu HK 1997) 인해, 체형에 대한 불만족과 체중조절 행동으로 이어져 청소년기의 신체적 성장을 저해하는 요소로 작용할 수 있어(Lee & Yun 2003), 올바른 신체상을 교육하는 것이 중요하다.

현재 자신의 체형과 이상적으로 생각하는 체형과의 차이는 체중 조절 시도군 1.81, 체중 조절 미시도군 1.00으로 체중 조절 시도군에서 더 큰 차이를 보였으며, 마른 체형을 선호하는 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 나타냈다

Table 2. Body shape awareness according to weight control

Variables	Attempt for weight control			t-value
	Attempt group (n=228)	No attempt group (n=70)	Total	
Perceived current self body shape ²⁾	5.23 ± 1.58 ¹⁾	4.55 ± 1.75	5.07 ± 1.64	3.02**
Perceived ideal self body shape ³⁾	3.41 ± 1.05	3.54 ± 1.23	3.44 ± 1.09	-0.85
Difference of self body shape ⁴⁾	1.81 ± 1.43	1.00 ± 1.65	1.62 ± 1.52	18.24 ⁺⁺⁺
Total score of self body shape satisfaction ⁵⁾	2.28 ± 1.00	2.83 ± 1.02	2.41 ± 1.03	-3.99 ^{***}

¹⁾ Mean ± S.D.

²⁾ Fig. 1. Drawings for assessing body images: number 1(very thin) → number 9(very fat).

³⁾ Fig. 1. Drawings for assessing body images: number 1(very thin) → number 9(very fat).

⁴⁾ (Self perceived current figure - self perceived ideal figure).

⁵⁾ 5-point Likert scale: very unsatisfied: 1, slightly unsatisfied: 2, satisfied: 3, slightly satisfied: 4, very satisfied: 5.

** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by *t*-test.

⁺⁺⁺ $p<0.001$ by paired *t*-test.

($p < 0.001$). Her 등(2003)의 연구에서 청소년의 이상적인 체형에 관한 점수를 나타낸 결과에서 여학생이 현재 자신의 체형과 이상적으로 생각하는 체형과의 차이가 1.03으로 분석되어 본 연구의 체중조절 시도군의 결과보다 낮게 분석되었다. Song & Moon(2014)의 중학교 여학생의 비만도에 따른 체형만족도를 조사한 연구에서도 현재 자신이 인식하는 체형과 이상적으로 생각하는 차이는 정상군 1.26보다 비만군에서 2.56으로 더 높은 차이를 보였으며, 마찬가지로 마른 체형을 선호함을 알 수 있고, 본 연구의 비만과 과체중 비율이 높은 체중조절 시도군의 결과와도 비슷한 양상을 보이고 있다.

대상자들의 자신의 체형만족도에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 2.28, 체중 조절 미시도군에서 2.83으로 체중 조절 시도군이 체중 조절 미시도군에 비해 자신의 체형만족도가 낮은 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

체형조절 시도군은 체중조절 미시도군보다 자신의 체형을 정확하게 인식하지 못하고 있어, 현재 자신의 체형보다 더 뚱뚱하게 생각하고 더 마른 체형을 선호하는 것으로 판단된다. 여중생들이 이러한 가치를 갖는 것에는 사회적 책임이 크다고 판단되며, 단순히 외모 지상 주의적 사고에서 벗어나 현재 자신의 체형을 직관적으로 분별할 수 있고, 건강한 신체에 대한 가치를 교육하는 것이 무엇보다 시급하다고 판단된다.

3. 자아존중감

대상자들의 자아존중감에 대한 결과는 Table 3과 같다. 체

중 조절 시도군과 체중조절 미시도군에서 '나는 가치 있다고 느낀다'라는 항목에서 가장 높은 점수를 보여 각각 3.17, 3.26으로 분석되었다, 또한 체중 조절 미시도군에서는 '나는 어떤 것이든 잘할 수 있다' 하는 항목에서도 3.26으로 높은 점수를 보였으나 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. '나는 존경받기를 원한다'라는 항목에서는 두 그룹 모두 가장 낮은 점수를 보여 체중 조절 시도군 2.21, 체중 조절 미시도군 2.26으로 나타났다. 두 그룹의 자아존중감 평균은 체중 조절 시도군 2.93, 체중 조절 미시도군 3.02로 체중 조절 미시도군에서 더 높은 점수를 보였으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 자아존중감 총점수도 체중 조절 시도군에서 29.35, 체중 조절 미시도군에서 30.24로 체중조절 미시도군이 높게 나타났으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. Her 등(2003)의 일부 청소년의 자아존중감에 대한 연구에서 여학생의 경우 전체 평균이 2.61로 본 연구의 결과보다 낮게 나타났으며, '나는 존경받고 싶다' 3.07로 높은 점수를 보인 반면, 본 연구에서는 2.22로 낮은 점수를 보였다. 또한, Her 등(2003)의 연구에서 청소년들의 자아존중감이 낮으며, 특히 남학생보다 여학생이 더 낮다고 하였다. Kim KH(2007)의 비만아동들의 신체만족감 및 자아존중감의 연구에서는 비만아는 정상체중아보다 사회적으로 불안하고 침체되어 있으며, 낮은 자아존중감을 갖고 있다고 한 반면, 본 연구에서는 비만률이 높은 체중조절 시도군이 체중조절 미시도군보다 자아존중감이 낮았으나, 통계적으로 유의한 결과는 나타나지 않았다. 무엇보다 자신의 체형과 상관없이 자신에 대한 존중감을 갖는 것이

Table 3. Self-esteem by weight control attempt

Variables	Attempt for weight control			t-value
	Attempt group (n=228)	No attempt group(n=70)	Total (n=298)	
I feel valued.	3.17±0.67 ¹⁾	3.26±0.63	3.19±0.66	-0.98
I feel I have good character.	3.08±0.62	3.13±0.70	3.09±0.64	-0.56
I think I'm a failure.	3.14±0.76	3.23±0.76	3.16±0.76	-0.88
I can do something well.	3.15±0.61	3.26±0.67	3.18±0.62	-1.24
I don't think proudly about myself.	2.91±0.78	2.90±0.85	2.91±0.80	0.07
I have positive attitude about myself.	3.07±0.71	3.13±0.72	3.08±0.71	-0.59
I am satisfied about myself.	2.96±0.73	3.07±0.72	2.98±0.73	-1.15
I want to be respected.	2.21±0.80	2.26±0.79	2.22±0.80	-0.48
I don't feel needed.	2.98±0.81	3.16±0.81	3.02±0.81	-1.58
I don't think a good man.	2.79±0.83	2.97±0.88	2.83±0.84	-1.57
Mean±S.D.	2.93±0.51	3.02±0.55	2.95±0.52	-1.24
	29.35±5.15 ²⁾	30.24±5.51	29.56±5.24	-1.24

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ Total mean score of self-esteem statistical analysis by t-test.

중요하고, 이러한 자아존중감이 확립되면 체중조절 시도도 줄어들 것으로 판단되므로 올바른 자아정체성과 자아존중감 확립을 위한 교육이 반드시 병행되어야 할 것으로 생각된다.

4. 신체만족도와 중요도

대상자들의 신체만족도와 중요도에 관한 결과는 Table 4와 같다.

얼굴생김새에 대한 만족도는 체중조절 시도군에서 3.06, 체중조절 미시도군에서 3.22로 체중 조절 미시도군에서 얼굴생김새에 대한 만족도가 더 높게 나타났으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 머리와 피부에 대한 대상자들의 만족도에서도 체중조절 미시도 그룹이 체중조절 시도군보다 신체만족도가 더 높게 나타났으나, 유의한 차이는 나타나지 않았다. 하체에 대한 신체만족도 항목에서는 체중 조절 시도군 2.54, 체중조절 미시도군 3.03으로 체중 조절 미시도군의 하체에 대한 만족도가 높은 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 허리(배)에 대한 신체만족도는 체중 조절 미시도군이 3.23, 체중조절 시도군이 2.75로 분석되어 체중 조절 시도군의 허리(배)에 대한 신체만족도가 더 낮은 것으로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 상체, 키, 전체적인 외모에 대해서도 체중조절 시도군이 체중조절 미시도군보다 신체만족도가 더 낮은 것으로 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 몸무게의 경우도 마찬가지로

체중조절 시도군 2.49, 체중조절 미시도군 3.27로 체중조절 시도군의 몸무게에 대한 신체만족도가 낮고, 체중조절 미시도군의 몸무게에 대한 신체만족도가 더 높은 것으로 나타났다($p<0.001$). 신체만족도에 평균점수도 체중조절 미시도군 3.20으로 체중조절 시도군 2.90보다 높게 나타나, 체중조절 미시도군의 신체만족도가 더 높은 것으로 분석되었으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 신체만족도의 경우, 체중조절 시도군과 체중조절 미시도군에서 머리(색, 결, 굵기)의 항목에서 가장 높은 신체만족도를 보였으나, Her 등(2003)의 연구에서는 청소년들이 '피부색'에서 2.63으로 가장 높은 만족도를 본 연구 결과와 다른 양상을 보였다. Hong 등(1997)과 Her 등(2003)의 연구에서는 청소년들이 신장(키)에 대한 만족도가 낮다고 하였는데, 본 연구에서도 여학생의 신장(키)의 만족도가 낮은 것으로 분석되어 동일한 결과를 보였다. 신체중요도에 관한 항목 중 얼굴생김새는 체중조절 시도군 3.93, 체중조절 미시도군 3.74로 체중조절 시도군이 얼굴생김새에 대해 체중조절 미시도군보다 더 중요하게 인식하는 것으로 나타났으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 머리(색, 결, 굵기)에 관한 사항에서는 체중조절 미시도군이 3.48로 체중조절 시도군 3.46보다 높게 나타났다. 피부의 경우, 체중조절 시도군이 3.99로 체중조절 미시도군 3.83보다 더 높게 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 하체(엉덩이, 골반, 허벅지, 종아리) 등에 관한 항목에서도 체중조절 시도군 3.96으로 체

Table 4. Body-cathexis and body-importance by weight control attempt

Variables	Body-cathexis			<i>t</i>	Body-importance			<i>t</i> -value
	Attempt group (n=228)	No attempt group (n=70)	Total (n=298)		Attempt group (n=228)	No attempt group (n=70)	Total (n=298)	
Face	3.06±0.96 ¹⁾²⁾	3.22±1.04	3.10±0.98	-1.15	3.93±0.85 ³⁾	3.74±1.02	3.89±0.89	1.54
Hair condition	3.60±0.99	3.73±1.02	3.63±0.99	-0.93	3.46±1.02	3.48±0.97	3.47±1.01	-0.09
Skin	2.98±1.11	3.13±1.08	3.02±1.10	-0.96	3.99±0.83	3.83±0.99	3.95±0.87	1.33
Lower part of the body	2.54±0.97	3.03±1.07	2.65±1.01	-3.58***	3.96±0.82	3.74±1.05	3.91±0.88	1.79
Waist	2.75±1.04	3.23±1.06	2.86±1.06	-3.33**	3.87±0.84	3.72±0.96	3.83±0.87	1.18
Upper part of the body	2.86±0.94	3.10±0.99	2.92±0.95	-1.85	3.91±0.84	3.80±1.02	3.88±0.89	0.90
Weight	2.49±1.02	3.27±1.03	2.68±1.07	-5.52***	3.89±0.93	3.68±1.02	3.84±0.95	1.59
Height	2.95±1.15	3.03±1.25	2.97±1.17	-0.50	3.94±0.93	3.80±1.02	3.91±0.95	1.07
Overall appearance	3.04±0.93	3.19±0.98	3.07±0.94	-1.16	4.07±0.88	3.80±1.02	4.00±0.92	2.12*
Mean±S.D.	2.90±0.71	3.20±0.75	2.97±0.73	-3.06**	3.88±0.69	3.67±0.99	3.83±0.77	1.93

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ 5-point Likert scale : very unsatisfied : 1, unsatisfied : 2, neutral : 3, slightly satisfied : 4, very satisfied : 5.

³⁾ 5-point Likert scale : not very important : 1, not important : 2, neutral : 3, important : 4, very important : 5.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by *t*-test.

중조절 미시도군보다 높게 나타났다. 허리(배)의 항목에서도 체중조절 시도군 3.87, 체중조절 미시도군 3.72로 체중조절

시도군이 더 높은 점수를 보였다. 상체(가슴, 어깨, 팔, 목 등)에 관한 항목에서도 마찬가지로 체중조절 시도군이 3.91로

Table 5. Variables related to weight control by weight control attempt

Variables	Attempt for weight control		Total (n=298)	χ^2/t -value	
	Attempt group(n=228)	No attempt group(n=70)			
Interest toward weight control	Not interested at all	3명(1.3)	7(10.0)	75.64 ^{***}	
	Not interested	6(2.6)	18(25.7)		
	So-so	31(13.6)	21(30.0)		
	Interested	125(54.8)	21(30.0)		
	Very much interested	63(27.6)	3(4.3)		
	Total	228(100.0)	70(100.0)		298(100.0)
	Mean±S.D.	4.05±0.79	2.93±1.06	3.79±0.98	9.43 ⁺⁺⁺
Reasons of weight control	To lose weight	193(84.6)	17(51.5)	29.52 ^{***}	
	Gain weight	3(1.3)	3(9.1)		
	Maintain weight	17(7.5)	11(33.3)		
	To be healthy	15(6.6)	2(6.1)		
	Total	228(100.0)	33(100.0)		261(100.0)
Method for weight control	Exercise	135(59.5)	22(50.0)	34.90 ^{***}	
	Food control	63(27.8)	10(22.7)		
	Skip meal	21(9.3)	1(2.3)		
	Drug usage	1(0.4)	0(0.0)		
	One food diet	3(1.3)	1(2.3)		
	Others	4(1.8)	10(22.7)		
	Total	227(100.0)	44(100.0)		271(100.0)
Duration of weight control	<1 week	56(25.1)	20(60.6)	18.45 ^{**}	
	1~2 weeks	57(25.6)	6(18.2)		
	2~3 weeks	40(17.9)	4(12.1)		
	3~4 weeks	30(13.5)	1(3.0)		
	>4 weeks	40(17.9)	2(6.1)		
	Total	223(100.0)	33(100.0)		256(100.0)
Weight after weight control	Much reduced after reducing	101(44.5)	8(21.6)	13.71 ^{**}	
	No change	69(30.4)	11(29.7)		
	Much gain after reducing	12(5.3)	1(2.7)		
	Don't know	45(19.8)	17(45.9)		
	Total	227(100.0)	37(100.0)		264(100.0)

** $p<0.01$, *** $p<0.001$ by χ^2 -test, +++ $p<0.001$ by t -test.

체중조절 미시도군 3.80보다 높게 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 몸무게 항목에서도 체중조절 시도군이 3.89로 체중조절 미시도군 3.68보다 높게 나타났다. 키(신장)의 경우도 체중조절 시도군 3.94, 체중조절 미시도군 3.80보다 높은 중요도를 보였다. 전체적인 외모의 중요성에 대한 항목에서는 체중조절 시도군 4.07, 체중조절 미시도군 3.80으로 체중조절 시도군에서 외모에 대한 중요도가 높은 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 신체중요도에 대한 전체평균은 체중조절 시도군 3.88, 체중조절 미시도군 3.67로 체중조절 시도군의 신체중요도 점수가 더 높게 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 신체중요도에 관한 결과는 신체만족도에 비해 점수가 높게 나타나, Her 등(2003)의 연구와 동일한 양상을 보였고, 또한 가장 중요하게 생각하는 부위도 '전체적인 외모'로 같은 연구 결과를 보였다. 마른 체형을 선호하여 체중조절을 시도하는 청소년의 경우, 자신의 체형에 대한 만족감이 낮다. 또한 건강한 신체의 중요성보다는 외모지향적인 신체의 중요성에 가치를 두고 있어, 이에 대한 인식의 전환과 올바른 가치 정립을 위한 사회와 학교에서의 교육이 필요할 것으로 판단된다.

5. 체중조절과 체형기준

체중조절요인에 관한 연구 결과는 Table 5와 같다.

체중조절에 대한 관심정도에 관한 항목에서는 '관심이 있다'라고 응답한 비율이 체중 조절 시도군에서 125명(54.8%)으로 가장 높게 나타났으며, '전혀 관심 없다' 3명(1.3%)으로 가장 낮은 비율을 보였다. 체중 조절 미시도군의 경우, 체중 조절에 '관심이 있다'와 '보통이다' 각각 21명(30.0%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '매우 관심이 있다' 3명(4.3%)으로 가장 낮은 비율을 보였다($p<0.001$).

체중조절에 대한 관심정도를 5점 척도로 분석한 결과, 체중조절 시도군 4.05, 체중조절 미시도군 2.93으로 체중조절 시도군에서 체중조절에 관심정도가 높았으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

체중조절을 시도한 여중생의 비율은 전체 76.5%로 매우 높게 나타나, Song 등(1999) 64.3%보다 높고, Her 등(2003)의 53.7%보다 높게 분석되었다. 체중조절에 대한 관심도도 높게 나타나, 체중조절에 대한 관심이 체중조절 시도로 이어지는 것으로 판단되며, Ro HK(2000)의 연구에서도 여학생의 69.6%가 다이어트와 비만에 관심을 갖고 있고, 이것이 체중조절 경험을 높이게 되는 것으로 판단된다.

체중조절 이유에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '체중을 줄이기 위해' 193명(84.6%)으로 가장 높은 비율을 보였고, 다음으로 '체중을 유지하기 위해' 17명(7.5%)으로 분석되었다. 체중조절 미시도군에서는 '체중을 줄이기 위해' 17명

(51.5%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '건강을 위해' 2명(6.1%)으로 가장 낮은 비율로 분석되었다($p<0.001$).

체중조절을 시도하는 이유로 '체중을 감량하기 위해'라고 응답한 비율이 가장 높게 나타났는데, 이는 Song 등(1999)에서 87.5%, Ryu HK(1997)의 80.6%보다 낮게 분석되었고, Her 등(2003)의 연구에서 65.3%로 나타난 결과보다 높게 분석되었다.

체중조절을 위한 방법으로는 체중조절 시도군에서 '운동'이라고 응답한 비율이 135명(59.5%)으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 '음식조절' 63명(27.8%)으로 분석되었다. '약물 사용'이라고 응답한 비율은 1명(0.4%)으로 가장 낮게 나타났다($p<0.001$). 체중조절 미시도군에서는 체중조절 시도군과 마찬가지로 '운동'이라고 응답한 비율이 가장 높아 22명(50.0%)으로 분석되었고, 다음으로 '음식조절' 10명(22.7%)의 비율로 나타났다($p<0.001$).

체중조절의 기간에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '1주일 미만' 56명(25.1%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '3~4주'라고 응답한 비율은 30명(13.57%)으로 가장 낮게 나타났다. 체중조절 미시도군의 경우, '1주일 미만' 20명(60.6%)으로 체중조절 시도군과 마찬가지로 가장 높은 비율을 보였고, '3~4주' 1명(3.0%)으로 가장 낮은 비율로 나타났으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

체중조절 이후의 체중에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '체중 감소' 101명(44.5%)으로 가장 높은 비율을 보였고, 다음으로 '변화없다' 69명(30.4%)으로 나타났으며, '체중 감량 후 다시 체중증가'라고 응답한 비율은 12명(5.3%)으로 가장 낮은 비율로 분석되었고 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 체중조절 미소군에서는 '잘 모르겠다' 17명(45.9%)으로 가장 높은 비율을 보였다($p<0.01$).

체형기준에 영향을 미치는 요인을 5점 척도로 분석한 결과는 Table 6과 같다. 체형기준에 영향을 미치는 요인으로 '친구'라고 응답한 비율이 가장 높아 체중조절 시도군 3.57, 체중조절 미시도군 3.09로 나타났고 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 뉴스와 잡지의 경우는 체중조절 시도군 2.71, 체중조절 미시도군 2.41로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). '학교 교과목'에서도 체중조절 시도군 2.64, 체중조절 미시도군 2.36으로 나타났고 유의한 차이를 보였다($p<0.05$). 그밖에 T.V, 부모님, 인터넷에 의해 체형기준에 영향을 받는 것으로 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다.

청소년기는 체중조절에 대한 영향을 대중매체와 친구에게 많이 받는다는 연구 결과(Hong 등 1997; Song 등 1999; Ro HK 2000; Her 등 2003)와 마찬가지로 본 연구에서도 친구가 전체 3.46 높은 점수를 보였고, 다음으로 인터넷 3.22로 높게 나타났다. 이러한 결과는 매스미디어를 이용한 올바른 교육

Table 6. Factors affecting body shape standards by weight control attempt

Variables	Attempt for weight control			t-value
	Attempt group (n=228)	No attempt group (n=70)	Total	
T.V	3.20±1.19 ¹⁾²⁾	2.90±1.10	3.13±1.18	1.88
Friends	3.57±1.04	3.09±1.00	3.46±1.05	3.42**
Parents	3.08±1.05	2.81±1.02	3.02±1.05	1.84
Newspaper & magazine	2.71±1.11	2.41±1.01	2.64±1.09	1.98*
Internet	3.29±1.13	2.99±1.13	3.22±1.13	1.94
School lesson	2.65±1.04	2.36±0.86	2.58±1.01	2.14*
Others	2.88±1.01	2.54±0.90	2.80±0.99	2.33*
Mean±S.D.	2.97±0.72	2.68±0.72	2.90±0.73	3.02**

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ 5-point Likert Scale : Not influenced at all : 1, Not influenced : 2, So-so: 3, influenced : 4, very much influenced : 5.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$ by *t*-test.

의 필요성과 인터넷을 통한 다양한 영양교육 및 올바른 체형 기준에 대한 교육이 이루어져야 할 것으로 판단된다. 체형기준에 영향을 미치는 요인의 평균은 체중조절 시도군 2.97, 체중조절 미시도군 2.68로 체중조절 시도군이 더 높게 분석되었으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

6. 각 변수의 상관관계

자아존중감, 신체중요도, 체형만족도 및 신체만족도의 상관관계 분석결과는 Table 7과 같다.

체중조절 시도군에서는 신체중요도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.190, $p<0.01$)를 보였고, 체형만족도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.332, $p<0.001$)를 보였다. 또한 신체만족도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.508, $p<0.001$)를 보였다.

신체만족도와 체형만족도와도 양의 상관관계(0.584, $p<0.001$)를 보였다. 이는 Her 등(2003)의 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구의 결과와 동일하게 나타났다. 또한 신체만족도와 신체중요도에서는 음의 상관관계를 보인다고 하여, 본 연구 결과와는 다르게 분석되었다. 체중조절 미시도군에서는 신체중요도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.236, $p<0.05$)를 보였고, 체형만족도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.237, $p<0.05$)를 보였다.

신체만족도와 자아존중감도 양의 상관관계(0.391, $p<0.001$)를 보였고, 신체만족도와 체형만족도와도 양의 상관관계(0.589, $p<0.001$)를 보였다.

Lee & Yun (2003)에서도 체형만족도와 자아존중감과의 관

계에 대해 설명해 체형만족도가 낮을수록 자아존중감의 상실 등의 부정적 태도 및 사회활동이 위축된다고 하였다.

요약 및 결론

본 연구는 여중생의 올바른 체형인식과 자아존중감 확립을 위해 서울 소재 여중생을 대상으로 체형만족도, 자아존중감, 신체중요도, 신체만족도 및 체형기준에 대한 설문조사를 2016년 5월 10일부터 22일까지 실시하였고, 체중조절 시도 여부에 따른 결과를 요약하면 다음과 같다.

현재 자신의 체형에 대한 인식은 체중 조절 시도군이 자신의 체형을 더 뚱뚱하게 인식하고 있는 것으로 분석되었으며, 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). 현재 자신의 체형과 이상적으로 생각하는 체형과의 차이는 체중조절 시도군에서 더 큰 차이를 보였으며, 그룹 간 유의한 차이를 나타냈다($p<0.001$). 이는 체중조절 시도군이 현재 자신의 체형을 더 뚱뚱하게 인식하고 있으며, 이상적인 체형을 더 마른 체형을 선호함을 알 수 있고, 이로 인해 체중조절을 시도하는 것으로 분석된다. 따라서 체중 조절 시도군의 청소년들이 바람직한 신체상을 정립할 수 있도록 교육하는 것이 무엇보다 중요하다고 판단된다.

또한 자신의 체형만족도 결과에서도 체중 조절 시도군에서 2.28, 체중 조절 미시도군에서 2.83으로 체중 조절 시도군이 체중 조절 미시도군에 비해 자신의 체형만족도가 낮은 것으로 분석되어($p<0.001$), 올바른 신체상 정립이 필요함을 알 수 있다.

Table 7. Pearson's correlation coefficients among self-esteem, body importance, self body image satisfaction and body cathexis by attempt for weight control

Variables	Attempt for weight control					
	Attempt group			No attempt group		
	Self-esteem	Body importance	Self body image satisfaction	Self-esteem	Body importance	Self body image satisfaction
Self-esteem						
Body importance	0.190**			0.236*		
Self body image satisfaction	0.332***	-0.010		0.237*	0.102	
Body cathexis	0.508***	0.035	0.584***	0.391***	0.166	0.589***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

대상자들의 자아존중감에 대한 결과는 체중 조절 시도군과 체중조절 미시도군에서 '나는 가치 있다고 느낀다'라는 항목에서 가장 높은 점수를 보여 각각 3.17, 3.26으로 분석되었다. 또한 체중 조절 미시도군에서는 '나는 어떤 것이든 잘 할 수 있다'라는 항목에서도 3.26으로 높은 점수를 보였으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 자아존중감 총점수도 체중 조절 시도군에서 29.35, 체중 조절 미시도군에서 30.24로 체중조절 미시도군이 높게 나타났으나, 유의한 차이는 보이지 않았다.

신체만족도와 중요도에 관한 결과로 얼굴생김새에 대한 만족도는 체중조절 시도군에서 3.06, 체중조절 미시도군에서 3.22로 체중 조절 미시도군에서 얼굴생김새에 대한 만족도가 더 높게 나타났으나, 그룹 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 하체에 대한 신체만족도 항목에서는 체중 조절 시도군 2.54, 체중조절 미시도군 3.03으로 체중 조절 미시도군의 하체에 대한 만족도가 높은 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 몸무게의 경우도 마찬가지로 체중조절 시도군 2.49, 체중조절 미시도군 3.27로 체중조절 시도군의 몸무게에 대한 신체만족도가 낮고, 체중조절 미시도군의 몸무게에 대한 신체만족도가 더 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 신체만족도에 평균점수도 체중조절 미시도군 3.20, 체중조절 시도군 2.90보다 높게 나타나, 체중조절 미시도군의 신체만족도가 더 높은 것으로 분석되었으며, 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$).

신체중요도에 관한 항목 중 얼굴생김새는 체중조절 시도군 3.93, 체중조절 미시도군 3.74로 체중조절 시도군이 얼굴생김새에 대해 체중조절 미시도군보다 더 중요하게 인식하는 것으로 나타났으나, 유의한 차이는 보이지 않았다.

키(신장)의 경우도 체중조절 시도군 3.94, 체중조절 미시도군 3.80보다 높은 중요도를 보였다. 전체적인 외모의 중요성

에 대한 항목에서는 체중조절 시도군 4.07, 체중조절 미시도군 3.80으로 체중조절 시도군에서 외모에 대한 중요도가 높은 것으로 분석되었으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$). 신체중요도에 대한 전체평균은 체중조절 시도군 3.88, 체중조절 미시도군 3.67로 체중조절 시도군의 신체중요도 점수가 더 높게 분석되었으나, 유의한 차이는 보이지 않았다.

체중조절에 대한 관심정도에 관한 항목에서는 '관심이 있다'라고 응답한 비율이 체중 조절 시도군에서 125명(54.8%)으로 가장 높게 나타났으며, '전혀 관심 없다' 3명(1.3%)으로 가장 낮은 비율을 보였다. 체중 조절 미시도군의 경우, 체중조절에 '관심이 있다'와 '보통이다' 각각 21명(30.0%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '매우 관심이 있다' 3명(4.3%)으로 가장 낮은 비율을 보였다($p < 0.001$).

체중조절에 대한 관심정도를 5점 척도로 분석한 결과, 체중조절 시도군 4.05, 체중조절 미시도군 2.93으로 체중조절 시도군에서 체중조절에 관심정도가 높았으며, 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

체중조절 이유에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '체중을 줄이기 위해' 193명(84.6%)으로 가장 높은 비율을 보였고, 다음으로 '체중을 유지하기 위해' 17명(7.5%)으로 분석되었다. 체중조절 미시도군에서는 '체중을 줄이기 위해' 17명(51.5%)으로 가장 높은 비율을 보였고, '건강을 위해' 2명(6.1%)으로 가장 낮은 비율로 분석되었다($p < 0.001$).

체중조절을 시도하는 이유로 '체중을 감량하기 위해'라고 응답한 비율이 가장 높게 나타났다. 체중조절을 위한 방법으로는 체중조절 시도군에서 '운동'이라고 응답한 비율이 135명(59.5%)으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 '음식조절' 63명(27.8%)으로 분석되었다. '약물사용'이라고 응답한 비율은 1명(0.4%)으로 가장 낮게 나타났다($p < 0.001$). 체중조절 미시도군에서는 체중조절 시도군과 마찬가지로 '운동'이라고 응

답한 비율이 가장 높아 22명(50.%)으로 분석되었다($p<0.001$).

체중조절의 기간에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '1주일 미만' 56명(25.1%)으로 가장 높은 비율을 보였고, 체중조절 미시도군의 경우 '1주일 미만' 20명(60.6%)으로 체중조절 시도군과 마찬가지로 가장 높은 비율을 보였으며, '3~4주' 1명(3.0%)으로 가장 낮은 비율로 나타났으며, 그룹 간 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

체중조절 이후의 체중에 관한 항목에서는 체중조절 시도군에서 '체중 감소' 101명(44.5%)으로 가장 높은 비율을 보였고($p<0.01$), 체중조절 미시도군에서는 '잘 모르겠다' 17명(45.9%)으로 가장 높은 비율을 보였다($p<0.01$).

체형기준에 영향을 미치는 요인을 5점 척도로 분석한 결과, '친구'에게 가장 영향을 많이 받는 것으로 분석되어 체중조절 시도군 3.57, 체중조절 미시도군 3.09로 나타났고 유의한 차이를 보였다($p<0.01$). '학교 교과목'에서도 체중조절 시도군 2.64, 체중조절 미시도군 2.36으로 나타났고, 유의한 차이를 보였다($p<0.05$).

자아존중감, 신체중요도, 체형만족도 및 신체만족도의 상관관계 분석결과는 체중조절 시도군에서 신체중요도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.190, $p<0.01$)를 보였고, 체형만족도와 자아존중감과도 양의 상관관계(0.332, $p<0.001$)를 보였다. 신체만족도와 체형만족도와도 양의 상관관계(0.584, $p<0.001$)를 보였다. 체중조절 미시도군에서는 신체중요도와 자아존중감과는 양의 상관관계(0.236, $p<0.05$)를 보였고, 체형만족도와 자아존중감과도 양의 상관관계(0.237, $p<0.05$)를 보였다. 신체만족도와 자아존중감도 양의 상관관계(0.391, $p<0.001$)를 보였다.

본 연구의 결과를 살펴보면 청소년들이 정상적인 체중임에도 불구하고, 체중조절을 시도하는 경우가 많았으며, 마른 체형을 이상적으로 생각하는 비율이 높음을 알 수 있다. 따라서 올바른 체형에 대한 인식과 교육이 시급한 실정이며, 이러한 왜곡된 신체상은 낮은 자존감이나 신체만족도, 신체중요도에도 영향을 미치고 있어, 사회, 학교, 가정에서의 올바른 교육과 인식의 전환이 필요할 것으로 판단된다.

References

Bresolin L. 1993. Body image and health counseling for women. *Arch Fam Med* 2:1084-1087

Cho SH. 1989. A study on the relationship between health locus of control(HLC) and self-esteem of obese children. Master's Thesis. Sookmyong Woman's Univ. Seoul. Korea

Her ES, Kang HJ, Lee KH. 2003. The factors associated with weight control experiences among adolescents. *Korean J*

Community Nutr 8:658-666

Hong EK, Park SB, Shin YS, Park HS. 1997. Body image perception and self-reported weight control activities in adolescent girls. *J Korean Acad Fam Med* 18:714-721

Hong MH, Song YW, Kim HS, Park HS, Min JH, Jung JW, Kim NS, Noh CI. 2009. Metabolic syndrome in the overweight and obese adolescents and the impact of obesity on the cardiovascular system. *Korean J Pediatr* 52:1109-1118

Hong MS, Pak HO, Sohn CY. 2011. A study on food behaviors and nutrient intakes according to body mass index and body image recognition in female university students from Incheon. *Korean J Food Nutr* 24:386-395

Jang SC, Song MH. 2004. Relationship between high school students' appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean J Youth Stud* 11:115-113

Jwa HJ, Chae IS. 2008. Body shape satisfaction, nutrition knowledge, dietary habits, and weight control attitude of Korean high school students. *Korean J Food Culture* 23: 820-833

Jung GB, Lim DK, Lee YJ, Lee SG, Oung SW. 1995. The analysis of factors influencing to the diet in adolescent. *J Korean Acad Fam Med* 16:254-260

Kim HC, Kim MR. 2011. Self-perception of body image and dieting behaviors by gender among high school students in Gyeongbuk province. *J East Asian Soc Dietary Life* 21: 587-599

Kim HH, Ro HK. 2009. A study on middle school students of Gwangju Chonnam in terms of dietary life, dietary related self efficacy according to body mass index. *Korean J Community Nutr* 14:483-494

Kim KH. 2007. Changes of obesity indices, body satisfaction and self-esteem of obese children on weight control program. *Korean J Community Nutr* 12:449-461

Kim SH. 1998. The perception of desirable body in middle school students of Gyeongnam area. *J Korean Food Nutr* 27:1007-1014

Kim SY, Won WJ. 1996. Factors affecting body image distortion. *J Korean Acad Fam Med* 17:408-414

Kim YZ, Sohn KH. 1988. The study on eating behavior and value evaluation of food with concern for weight control in high school girls. *J Korean Home Economic Assoc* 26:31-41

Koh AR, Kim YJ. 1996. The effects of egocentrism, self-consciousness, body cathexis on adolescence clothing behavior. *J Korean Soc Cloth Text* 20:667-681

- Korea Center for Disease Control and Prevention, The Korea Pediatric Society 2007. 2007 Korean National Growth Charts. Available from www.cdc.go.kr [Cited 21 March 2017]
- Kuh JM, Lee MH. 1994. A study on the appearance satisfaction, sociality and achievement motive of school boys and girls. *J Korean Home Economic Associ* 32:153-163
- Lee JS, Yun JW. 2003. A study on perception about body image, dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake of high school students in Busan. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32:295-301
- Lee Y, Shin HK, Choi BM, Eun BL, Park SH, Lee KH, Shin C. 2008. A survey of body shape perception and weight control of adolescent girls in three areas of Korea. *Korean J Pediatr* 51:134-144
- Lennon SJ, Lillethun A, Buckland SS. 1999. Attitude toward social comparison as function of self-esteem: Idealized appearance and body image. *Fam Consum Sci Res J* 27: 379-405
- Martin D, Housley K, Nccoy H, Greenhouse P, Stigger F, Kenney MA, Soffiner S, Fu V, Korslund M, Ercanli-Huffman FG. 1998. Self-esteem of adolescent girl as related to weight. *Percept Mot Skills* 67:876-884
- Ministry of Health & Welfare. 2015. On the 3rd (2015) Korea 2015 Korea health & nutrition examination survey. pp.48
- Moses N, Mansour Max B, Firm L. 1989. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* 83:393-398
- Nam JH, Kim SK, Kim HJ. 2009. A pilot of the effects of an 8-week school-based weight loss program on obesity, shape satisfaction, and shape esteem in obese children. *Korean J Food Nutr* 22:286-292
- Park GH, Kim EH. 2006. A study on body awareness, body satisfactions and eating behaviors in adolescent dance major females. *Korean J Physical Education* 45:501-510
- Perce JW, Wardle J. 1997. Cause and effect beliefs and self-esteem of overweight children. *J Child Psychol Psychiatry* 38:645-650
- Pratt CA. 1994. Adolescent obesity : A call for multivariate longitudinal research on African-American youth. *J Nutr Educ* 26:107-109
- Rosenberg M. 1986. Self-concept from middle childhood through adolescence. *Psychol Perspect Self* 1:107-136
- Rossner S. 2001. Obesity through the ages of man. *Int J Obesity* 25:529-533
- Ro HK. 2000. Comparisons of nutrient intakes, dietary behavior and perception about body image between adolescent boys and girls in rural area. *Korean J Community Nutr* 5:280-288
- Ryu HK. 1997. A survey of adolescents' concern and perception about body image. *Korean J Community Nutr* 2:197-205
- Ryu HK, Yoon JS. 1998. Relation of perception of obesity and experience of weight control and body image in high school students. *Korean J Community Nutr* 3:202-209
- Ryu HK, Yoon JS. 2000. A comparative study of nutrient intakes and health status with body size and weight control experience in adolescent females. *Korean J Community Nutr* 5:444-451
- Sin C. 1992. A Comparative study on the features of character and self-concept between normal children and fat children. Master's Thesis, Yonsei Univ. Seoul. Korea
- Seo JW, Jung JA, Park HS, Ko JS, Kim YJ, Kim JY, Ryoo E, Bae SH, Sim JG, Yang HR, Choe BH, Cho KY. 2008. Assessment of modifiable lifestyle factors for obese children and adolescents through questionnaires. *Korean J Pediatr* 51:576-583
- Shin WC, Lim EJ, Kuak SW, Jung HJ. 1997. The relationship between self esteem and physical health. *J Korean Acad Fam Med* 18:136-146
- Song HJ, Moon HK. 2014. Body image, risk of disturbed eating attitudes and weight control of female junior high school students by the body mass index in Seoul. *Korean J Community Nutr* 19:111-121
- Song HJ, OH MS, Ahn SH, Park MS, Yoo TW, Kang JH, Choi YI. 1999. The factors associated with satisfaction about body image and weight control behaviors in adolescents. *J Korean Acad Fam Med* 20:345-357
- Soresen TI, Stunkard AJ, Teasdale TW, Higgins MW. 1983. The accuracy of reports of weight: children recall of their parents weights 15 years earlier. *Int J Ober* pp.115-122
- Yoo WS, Kim YN. 2004. A study on eating disorders and it's related factors in high school girls. *Korean J Community Nutr* 9:274-284

Received 21 April, 2017
 Revised 08 August, 2017
 Accepted 18 August, 2017