

# 아동의 성별에 따른 체중 조절 실태 및 관련 요인에 관한 연구\*

## Weight Control and its Related Factors among Children: A Gender-based Approach\*

대구교육대학교 실과교육과  
전임강사 김 유 정

Department of Practical Art Education, Daegu National University of Education

Instructor : Kim, Yu-Jeong

### 목 차

- |            |               |
|------------|---------------|
| I. 서론      | IV. 연구결과 및 고찰 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론 및 제언    |
| III. 연구방법  | 참고문헌          |

### <Abstract>

The purpose of this study was to investigate weight control and the relative influence of individual variables affecting children's attempts to control weight. The study subjects were 319 elementary school children.

First, the average body height and weight of the children who participated in this study was somewhat larger in boys and similar in girls, as compared with the normal body shape of Korean children. More boys were classified as overweight than girls, based on BMI. Both boys and girls were dissatisfied with their body shape, and especially the girls showed higher dissatisfaction rate than the boys did. Almost half of the children were concerned about weight control and girls had higher concern than boys. Of the children, 38.8% had controlled their weight; however there was no difference between their sexes.

There were significant differences between children who had and had not experienced weight control in the following variables: stress caused by obesity, body satisfaction, BMI, subjective body shape perception and concern about weight control. Therefore, discriminant function analysis was performed to determine the discrimination of these variables between the two groups. From the analysis results, the most critical factor was BMI in the boys and concern about weight control in the girls. This finding should be reflected in the design of weight control programs for children i.e., boys should be encouraged to perceive correctly their own body shape and to control weight by maintaining a well-balanced diet and moderate exercise over a long period of time, rather than by skipping meals, while girls should be inspired with sound values and attitudes regarding their body shape, rather than provided with the concrete information on how to control weight.

**주제어(Key Words):** 체중조절(weight control), 체형인식(body shape perception), 신체만족(body satisfaction), 자아존중감(self esteem), BMI(Body Mass Index), 비만스트레스(stress caused by obesity)

Corresponding Author : Yu-Jeong Kim, Daegu National Univ. of Education, Daemyung-dong, Nam-gu, Daegu 705-715, Korea  
Tel: +82-53-214-2164 (+82-53-620-1395) E-mail: hestian@hanmail.net

\* 이 논문은 2006년도 대구교육대학교 교내연구비에 의하여 연구되었음.

## I. 서론

아동기는 신체의 성장 발달 뿐 아니라 지적, 정신적, 사회적 발달이 이루어지는 시기로 유아기나 청소년기에 비해 신체 성장속도는 느리지만 완만한 성장이 지속적으로 이루어지는 시기이다. 따라서 아동들의 건강 유지와 증진은 물론 충분한 성장 발달이 이루어지도록 하기 위해서는 균형 잡힌 영양 섭취가 매우 중요하다. 그러나 현재 우리나라 아동의 영양문제는 영양결핍과 영양과잉의 양극화 현상을 보이고 있으며, 이 중 영양과잉의 문제인 비만은 생활수준의 향상과 더불어 계속 증가하는 추세에 있어 심각한 사회문제로 인식되고 있다. 아동기의 비만은 성인비만으로 이행될 가능성이 높을 뿐 아니라 생리적 문제와 함께 자존감의 상실, 우울, 열등감 등과 같은 사회 심리적 발달과정에까지 영향을 미치게 된다는 연구들이 널리 알려짐에 따라 아동 비만에 대한 경각심이 국민 전체에 확산되어 있으며(박지현, 오경옥, 2000; 장유경, 이세라, 이석화, 2002), 비만을 신체적, 정서적, 도덕적, 외모적 손상 또는 질병으로 취급할 정도로 비만에 대한 부정적인 인식이 팽배해 있다. 또한 최근 사회적으로 비만에 대한 지나친 염려와 부정적인 인식이 고조되어 있는 것과 함께 날씬함에 대한 압력이 증가하면서 부적절한 체중조절 행위라는 또 다른 형태의 부작용이 생기고 있다(김기남, 김영희, 2004).

한편 아동기는 신체상에 대한 인식이 넓어지고 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 증가하는 시기이므로(박지현, 오경옥, 2000), 외모를 중요시하는 사회 풍조에 영향을 받기 쉽다. 특히 요즘은 외모에 대한 인식이 많이 변하여 날씬하고 다소 마른 체형의 아동이 또래 아이들의 부러움의 대상이 되고 있으며(이은주, 김옥란, 신영희, 2003), 날씬한 체형에 대한 동경이 체중조절에 대한 관심을 높여 심각한 경우 지나친 소식과 빈번한 결식과 같은 무리한 체중조절을 시도하게 한다. 또한 이 시기의 아이들은 비만에 대한 지나친 두려움을 갖고 있어 정상체중의 범위에 속하거나 저체중인 아동까지도 자신이 뚱뚱하다고 생각하여 체중감량을 실시하여 좋지 못한 식습관을 갖게 되고 성장발육에도 지장을 초래하고 있다(Moses, Banilivy & Lifeshitz, 1989). 즉 아동들은 외모 및 체형에 대한 관심, 날씬함에 대한 갈망과 비만에 대한 지나친 두려움으로 체중조절을 시도하고 있으며 이러한 시도의 대부분이 비만이 가져오는 심각성을 고려하여 시도하기 보다는 단지 날씬해야 한다는 생각으로 자신의 성장에 필요한 충분한 영양공급은 고려하지 않는 부적절한 방법으로 체중조절을 시도하고 있다(김사름, 박혜련, 1995).

아동기에 형성된 식습관은 단기적으로는 영양소 공급에 영향을 주고 장기적으로는 신체의 성장과 성숙에 관계하여

아동의 일생에 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용(허은실, 이상균, 박혜진, 이경혜, 2005)함에도 불구하고 날씬함에 대한 강박관념과 비만에 대한 지나친 두려움, 자신의 체형에 대한 왜곡된 판단으로 체중조절에 대한 올바른 지식 없이 체중조절을 시도한다는 것은 아동의 성장 발달에 장애가 될 것이다. 특히 이 시기의 무분별한 체중조절은 성장 발달뿐만 아니라 학업 및 교우관계와 같은 사회적 활동에 영향을 미치며, 심각할 경우 섭식장애와 같은 치명적인 건강 문제를 야기할 수 있으므로 타 연령층에 비해 문제가 더욱 더 심각하다고 할 수 있다. Hochbaum(1981)이 지적한 것처럼 잘못된 식습관을 개선시키고 바람직하지 못한 식행동이 고착되기 전에 행동을 개선할 수 있는 최적의 시기는 아동기이므로 이 시기의 아동들이 체중조절을 시도하는데 영향을 미치는 변인들을 탐색하여 이에 대한 구체적인 식생활교육 프로그램이 마련되어야 할 것이다.

그러나 지금까지의 체중조절과 관련된 연구(김경원, 이미정, 김정희, 심영현, 1998; 류호경, 2005; 안운, 김형미, 김경원, 2005; 이지은, 이일하, 2006; 이희정, 최미례, 구재욱, 2005; 허은실, 강현진, 이경혜, 2003)는 주로 청소년이나 성인의 여성만을 대상으로 하고 있으며, 체중조절 시도 여부와 각각의 변인들 간의 단편적인 관계를 살펴보는 정도였을 뿐 이러한 변인들 간의 상호관련성을 고려한 연구는 거의 없는 실정이다. 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 요인들을 구체적으로 이해하기 위해서는 각각의 변인들에 대한 개별적인 탐색과 함께 이들 변인들 간의 상대적 영향력을 밝히는 포괄적인 연구가 필요하다고 본다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 아동들을 대상으로 하여 성별에 따른 체형인식 및 체중조절 실태를 조사한 후 체중조절 시도 여부에 따라 집단을 구분하고, 이러한 체중조절 시도 여부와 관련 변인과의 관련성을 포괄적으로 분석하여 아동의 체중조절 경험에 대한 구체적이고 다양한 정보를 제공하고자 한다. 이러한 연구는 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 아동의 특성을 정확하게 이해하는데 도움을 줄 수 있으며, 아동의 체형 인식 및 체중 조절 실태에 대한 구체적인 정보와 함께 보다 올바른 식습관을 형성하기 위한 식생활교육 내용 설정에 기초적인 자료를 제공할 것으로 기대된다.

## II. 이론적 배경

### 1. 아동의 체중 조절

아동기는 만 6세부터 12세까지의 초등학교 시기로서 지속적인 체위의 향상과 함께 제 2의 급속한 성장과 성적 성숙을 준비하는 단계이며(이경혜, 황권중, 허은실, 2001), 이 시기

의 식습관은 아동의 신체적 정신적, 지적 성장 발달 뿐 아니라 평생의 건강과 직결되어진다. 그러므로 이 시기의 아동에게는 건강 유지와 증진은 물론 성장에 필요한 충분한 영양 공급이 이루어져야 할 것이다. 그럼에도 불구하고 최근 아동의 영양과 관련된 다양한 문제가 대두되고 있으며 특히 비만은 생활수준의 향상과 더불어 계속 증가하는 추세에 있어 심각한 사회문제로 인식되고 있고 있다. 또 한편에서는 비만에 대한 지나친 두려움과 외모를 중요시하는 사회 풍조로 인하여 날씬함을 맹목적으로 추구하는 아동들이 증가하여 체중 감량을 목적으로 하는 체중조절 행동이 만연하고 있는 실정이다. 즉 아동기에는 성장을 위한 균형 있는 영양소를 섭취해야 함에도 불구하고 외모를 중시하는 사회적 이데올로기로 인한 마른 체형을 선호하는 경향이 있어 무분별한 체중조절을 시도하는 아동들이 많아지고 있다(김사름, 박혜련, 1995; 이은주 외 2인, 2003). 구체적으로 최근 우리나라 아동의 체중조절 실태를 조사한 연구(이다홍, 2005; 허영희, 최미자, 2006)를 살펴보면, 절반 이상의 아동들이 체중조절을 시도한 적이 있음을 지적하고 있다. 즉 비만에 대한 지나친 강박관념과 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기가 성장기 아동의 무분별한 체중조절이라는 또 하나의 문제점을 야기하고 있다. 더욱 심각한 것은 비만아동 뿐만 아니라 정상체중 또는 저체중인 아동들도 자신이 뚱뚱하다고 생각하여 지나친 체중조절을 시도하고 있다는 것이다(Moses *et al.*, 1989). 아동기는 균형된 영양섭취가 일생의 어느 시기보다 중요함에도 불구하고 단지 날씬해야 한다는 생각으로 이루어지는 그릇된 체중조절은 아동의 성장 발달에 장애가 될 수 있으며 건강 상태를 위협할 수 있다. 그러므로 성장기 아동들의 체중조절 실태 및 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 변인들을 밝혀내어 이를 식생활교육 프로그램에 반영하여야 할 것이다.

**2. 체중조절에 영향을 미치는 요인**

체중조절에 동기가 될 수 있는 요인들에는 신체만족도와 주관적 체형인식, 자아존중감, 비만스트레스, 신체적 특징, 체중조절 관심도 등이 있다.

신체만족도는 신체 외형의 전체 또는 일부분과 관련된 만족 또는 불만족을 의미한다. 이러한 신체만족도는 체중조절의 동기에 영향을 미칠 수 있으며, 신체에 대한 불만족도는 잘못된 체중조절 행태를 보여서 식습관에 나쁜 영향을 미칠 수 있다(신미영, 1997; 허은실 외 2인, 2003). 더구나 사회 전반에 퍼져있는 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 신체에 대해 불만족하게 되고 이는 무분별한 체중감소의 노력으로 이어져 바람직한 성장을 저해하는 요인으로 작용할 수 있다(류호경, 2005). 이러한 신체 불만족도는 남자보다 여자에서 더 높은 경향(강윤주, 손명세, 진기남, 김한중, 오희철, 서성

제, 1998)을 보이며, 여성들은 비만을 치료하기 위해서가 아니라 사회의 잘못된 외모에 대한 기준을 맞추기 위해 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다(조선진, 김초강, 1997). 그리고 자신의 체형에 대해 어떻게 인식하는지도 체중조절 시도 여부를 결정하는 하나의 원인이 될 수 있다. 체형에 대한 인식이란 한 개인이 자신의 신체에 대하여 가지고 있는 생각을 말한다(Bresolin, 1993). 자신의 체형에 대한 왜곡된 평가 즉 실제보다 뚱뚱하다고 생각하는 것은 체중조절의 동기에 영향을 미치므로 잘못된 체형 인식을 가지면 그릇된 체중조절 행태를 보일 수 있다(Lissner, Odell & D'Agostinr, 1991).

또한 체중조절 행동은 낮은 자아존중감, 자신의 신체에 대한 불만족의 특징을 보이고 있는데, Moore-Striegel, Silberstein와 Rodin(1986)은 낮은 자아존중감, 부정적인 신체상이 일반적으로 여성들이 체중을 줄이려는 시도에 영향을 미치고 있음을 밝히고 있다(김기남, 김영희, 2003, 재인용). 정호선(1998)의 연구에서도 낮은 자아존중감이 신체불만족과 밀접하게 연결되어 있으며 낮은 자아존중감을 가진 젊은 여성은 날씬함과 사회적 성공을 동등하게 여기는 것을 통해 체중조절을 할 가능성이 높다고 하였다. 그리고 비만으로 인한 스트레스가 높고, 체중조절에 대한 관심도가 높으면 체중조절을 시도할 가능성이 증가한다(허은실 외 2인, 2003).

이상에서 살펴본 같이 체중조절에 관련된 요인은 비만, 신체만족도, 주관적 체형인식, 체형에 대한 관심도와 같은 신체에서 오는 요인과 자아존중감, 비만스트레스와 같은 심리적 요인으로 알려져 있지만 아동을 대상으로 하여 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 원인은 명확하게 밝혀져 있지 않다. 그리고 많은 연구(김지연, 2006, 류호경, 윤진숙, 1998)에서 체중조절 실태와 체형에 대한 인식에는 성별 간에 차이가 있음을 지적하고 있으나 주로 지금까지 이루어진 연구는 여학생을 대상으로 한 연구가 대부분으로, 남학생을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다. 최근 외모를 중시하는 가치관의 변화로 인해 성장기 아동의 무리한 체중조절은 날로 심각해지고 있다. 따라서 본 연구에서는 아동을 대상으로 성별에 따른 체중조절 실태를 파악하고 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 한다.

**Ⅲ. 연구방법**

**1. 연구 대상 및 기간**

본 연구는 2006년 12월 6일 부터 12월 13일까지 D시에 소재하는 초등학교에 재학 중인 6학년 학생을 대상으로 실시하였다. 총 330부의 설문지 중 응답이 불충분하거나 자료 활용이 어려운 13부를 제외한 317부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구에서 사용한 설문지는 선행연구(김지연, 2006; 조선진, 김초강, 1997; 조지숙, 1992; 한인경, 2003)를 참고로 하여 작성하였으며, 예비조사를 실시하여 수정, 보완한 후 사용하였다. 실시 방법은 본 연구자가 해당 학교 교사에게 연구 목적과 취지를 설명하여 협조를 얻었고, 자료는 학생들이 질문지를 완성하여 그 자리에서 회수하는 방식으로 수집하였다. 그리고 성장기 아동에게 민감한 부분인 신장, 체중은 좀 더 정확한 정보를 얻고자 보건교사의 도움을 받아 2006년 신체 검사기록에 있는 내용을 참고로 하였다.

설문지의 내용은 일반적 사항, 체형 인식 및 체중조절 실태, 자아존중감, 신체만족도, 비만스트레스로 구성되었다. 조사된 신장, 체중과 함께 BMI(Body Mass Index)를 이용하여 체형군을 분류하였다 연령별 체질량지수 백분위를 바탕으로 각 연령별 25백분위수이하를 저체중군, 85백분위수이상을 과체중군으로 판정하였다(Kim, Hwang, Woo, Kim, Ahn-Jo & Jo, 2005). 체형 인식 및 체중조절 태도에서는 주관적 체형 인식도, 체형 만족도, 체중조절에 대한 관심 정도, 체중조절 시도 여부에 대한 인식 등을 조사하였다.

자아존중감은 Rosenberg(1979)의 자아존중감 척도를 사용하였으며 총 10문항으로 구성되었다. 이 도구는 5점 척도로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 문항의 내적 신뢰도를 확인하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출한 결과 .8189로 나타났다. 신체 만족도는 Mendelson와 White(1982)의 Body-Esteem 척도를 조지숙(1992)이 국내 상황에 적합하도록 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 신체에 대한 전반적인 외모를 평가하는 것으로 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 점수가 높을수록 자신의 외모에 대한 평가가 긍정적임을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach = .6778이었다. 비만 스트레스는 Ben-Tovim과 Walker(1991)에 의해 개발된 Body Attitude

Questionnaire(BAQ)를 조선진과 김초강(1997)이 수정 보완한 것을 사용하였으며 총 11문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 척도로 점수가 높을수록 비만 스트레스가 높은 것을 의미한다. 이 척도의 내적 신뢰도는 Cronbach = .9409이었다.

3. 자료 처리 및 분석 방법

수집된 자료는 SPSS Win 11.0을 이용하여 분석하였다. 연구 대상자들의 일반적 배경 분포를 확인하기 위해서, 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였고, 사용된 측정 도구의 신뢰도를 위해 내적 일치도 계수인 Cronbach's  $\alpha$ 를 구하였다. 성별에 따른 체형인식 및 체중조절 실태에 대한 차이를 알아보기 위해  $\chi^2$ 검증, t 검증을 실시하였으며, 체중조절 시도 여부를 예측하는 변인이 무엇인지를 알아보기 위하여 판별분석(discriminant function analysis)을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

조사 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 전체 대상자 중 남학생이 53.0%(168명), 여학생이 47.0%(149명)이었다. 부모님의 교육정도는 아버지의 경우 대졸(46.9%)이 가장 높은 비율을 보였고, 어머니의 경우 고졸(43.7%)이 가장 높은 비율을 차지하였다. 어머니 가운데 직업을 가진 사람이 64.0%(203명)로 직업이 없는 사람 36.0%(114명)에 비해 많았다. 가족의 월평균은 200-300만원 미만인 23.1%(56명)로 높게 나타났으며, 그 다음으로 300-400만원 미만 22.3%(54명), 100-200만원 미만 20.7%(50명), 400만원-500만원 미만 14.0%(34명), 500만원 이상 12.4%(30명), 100만원 미만 7.4%(18명) 순이었다.

<표 1> 조사 대상자의 일반사항

구분	내용	N(%)	구분	내용	N(%)
성별	여자	149(47.0)	어머니 직업유무	유	203(64.0)
	남자	168(53.0)		무	114(36.0)
아버지 학력	중졸 이하	9(3.3)	월평균 소득	100만원미만	18(7.4)
	고졸	94(34.7)		100-200만원미만	50(20.7)
	대졸	127(46.9)		200-300만원미만	56(23.1)
	대학원 이상	41(15.1)		300-400만원미만	54(22.3)
어머니 학력	중졸 이하	19(7.0)		400-500만원미만	34(14.0)
	고졸	118(43.7)		500만원이상	30(12.4)
	대졸	111(41.1)			
	대학원 이상	22(8.1)			

2. 성별에 따른 체형 인식 및 체중조절 실태

조사 대상인 아동의 평균 신장과 체중은 <표 2>에서 보는 바와 같다. 남학생의 경우 150.6cm, 45.5kg, 여학생은 151cm, 43.4kg으로, 한국 소아의 정상 발육치(대한소아과학회, 1998)에서 제시한 12세 아동의 평균 신장과 체중인 남학생 149.3cm, 42.8kg, 여학생 150.9cm, 43.1kg과 비교하면, 남학생은 신장, 체중에서 기준치보다 다소 높게 나타났으나, 여학생은 비슷한 수준이었다. 성에 따른 BMI(Body Mass Index)지수에 의한 체형군에는 차이가 있다<표 2>. 남학생의 경우 절반 이상은 정상체중(71.7%)이며, 그 다음이 과체중(22.4%), 저체중(5.9%)의 순으로 나타났다. 여학생의 경우 절반이상이 정상체중(68.6%)이며, 저체중이 16.1%, 과체중이 15.3%를 차지하는 것으로 나타났다. 즉 BMI지수에 의하면 과체중군에는 여학생보다 남학생이 더 많이 분포되었으며, 저체중군에는 남학생보다 여학생이 더 많은 것으로 나타났다. 이는 남학생 53.4%, 여학생 46.6%가 정상체중에 속하는 것으로 나타난 허영희와 최미자(2006)의 연구 결과와는 다소 차이가 있는데, 이는 신장과 체중을 이용하여 비만의 정도를 정확하게 측정한다는 것 자체가 매우 어려운 일이며 각각 나름대로 여러 가지 비만

의 척도를 사용하는 것에 기인한 것으로 사료된다.

주관적 체형인식 및 체중 조절에 관한 사항은 <표 2>에서 살펴본 바와 같이 전체 아동의 44.9%가 자신의 체형을 살찐 체형으로 인식하고 있으며, 마른 체형으로 인식하고 있는 아동은 20.8%로 나타났다. 남학생의 경우 실제 체형군에서는 5.9%만이 저체중에 속하는 것으로 나타났으나, 주관적 체형 인식에서는 22.6%가 저체중에 속하는 것으로 나타났다. 즉 남학생들 중 일부는 자신이 정상체중이나 과체중임에도 불구하고 저체중으로 잘못 인식하고 있다는 것인데, 이는 초등학교 아동들은 자신이 정상이거나 마른 체형임에도 불구하고 자신이 비만하다고 생각한다는 이다홍(2005)의 연구결과와는 다소 차이가 있다.

자신의 체형에 대한 만족도는 전체 아동의 38.6%가 자신의 체형에 대해 불만족하였으며, '그저 그렇다'도 36.4%를 차지하고 있어, 대체적으로 자신의 체형에 대해 불만족하는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 '매우 만족'에 응답한 남학생, 여학생 비율은 13.8%, 4.7%이고, '매우 불만족'에 응답한 남학생, 여학생 비율은 9.6%, 16.1%로 나타나, 여학생이 남학생보다 자신의 체형에 대한 불만족도가 높은 것을 알 수 있다.

<표 2> 성에 따른 신장, 체중, 체형 인식 및 체중 조절 실태

N(%)

		남 (n=168)	여 (n=149)	전체 (n=317)	$\chi^2$ or t
체위	신장(cm)	150.6±7.9 <sup>1)</sup>	151.3±7.1	150.9±7.5	-.75
	체중(kg)	45.5±10.0	43.4±9.1	44.5±9.6	1.95
BMI지수에 의한 비만도	저체중	9(5.9)	22(16.1)	31(10.7)	8.88*
	정상체중	109(71.7)	94(68.6)	203(70.2)	
	과체중	34(22.4)	21(15.3)	55(19.0)	
주관적 체형인식	마른체형	38(22.6)	21(15.3)	66(20.8)	2.53
	표준체형	52(31.0)	56(37.8)	108(34.2)	
	살찐체형	78(46.4)	64(43.2)	142(44.9)	
체형만족도	매우만족	23(13.8)	7(4.7)	30(9.5)	15.16**
	약간만족	29(17.4)	20(13.4)	49(15.5)	
	그저그렇다	65(38.9)	50(33.6)	115(36.4)	
	약간불만족	34(20.4)	48(32.2)	82(25.9)	
	매우불만족	16(9.6)	24(16.1)	40(12.7)	
체중조절 관심도	매우관심많음	18(10.7)	30(20.3)	48(15.2)	31.88***
	약간관심있음	54(32.1)	58(39.2)	112(35.4)	
	보통임	43(25.6)	50(33.8)	93(29.4)	
	관심없음	53(31.5)	10(6.8)	63(19.9)	
체중조절 시도 여부	유	55(34.4)	64(43.5)	119(38.8)	2.71
	무	105(65.6)	83(56.6)	188(61.2)	

<sup>1)</sup> Mean±S.D.

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

전체 아동의 50.6%가 체중조절에 관심을 가지고 있어 이 경혜 외 2인(2001) 연구에서의 53.8%보다 조금 낮게 나타났고, 성별에 따라 유의한 차이가 있었다. 구체적으로 남학생 10.7%, 여학생 20.3%가 '매우 관심 많음'으로, 남학생 31.5%, 여학생 6.8%가 '관심 없음'으로 나타나, 여학생이 남학생보다 체중조절에 대한 관심이 높은 것을 알 수 있다.

체중 조절 시도 여부는 전체 대상자의 38.8%가 체중조절 경험이 있었고, 61.2%가 체중조절 경험이 없었다. 이는 허영희와 최미자(2006)와 이다홍(2005)의 연구에서 학생의 52.7%, 53.9%가 체중조절의 경험이 있다고 응답한 것과 비교하면 약간 낮은 수치였다. 구체적으로 체중조절을 '시도한 경험이 있다'고 대답한 남학생은 34.4%, 여학생 43.5%이고, '시도한 경험이 없다'고 대답한 남학생 65.6%, 여학생 56.5%로 나타났으나 성별에 따른 차이는 보이지 않았다.

이상에서 살펴본 바와 같이 BMI에 의한 체형군에서는 남학생보다 여학생이 저체중군에 더 많이 분포되었으나, 체형에 대한 관심도는 높았으며, 신체만족도는 더 낮게 나타났다. 이는 날씬함에 대한 사회적 압력이 여성에게 더 강하게 작용하는 사회적 현상과 무관하지 않은 결과로 여겨진다. 특히 여성의 경우 날씬하고자 하고자 하는 욕구는 건강한 신체적 기준에 대한 적당한 관심의 수준을 넘어서 마르면 마를수록 더욱 좋다는 식의 강박적 경향을 보이고 있다(황효정, 김교현, 1999). 이와 같은 체형에 대한 왜곡된 인식, 외모와 체형에 대한 지나친 관심과 자신의 신체에 대한 불만족도는 성장기 아동의 식행동에 중대한 영향을 미칠 수 있으므로 (Moses *et al.*, 1989), 자신의 체형에 대해 올바르게 인식할 수 있도록 하는 교육이 이루어져야 할 것이다.

### 3. 체중조절 시도 여부와 관련된 요인

#### 1) 체중조절 시도 여부에 따른 아동의 심리적 요인 및 신체적 요인간의 차이

체중조절 시도 여부에 따른 아동의 심리적, 신체적 요인간의 차이를 살펴본 결과는 <표 3>과 같다. 체중조절 시도 여부에 따른 자아존중감에서는 별다른 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 낮은 자아존중감이 젊은 여성들의 체중을 줄이려는 시도에 영향을 미친다는 선행 연구(정호선, 1998; 김기남, 김영희, 2004)와는 일치하지 않는 결과이므로, 자아존중감과 체중조절 시도 여부와의 관계에 대해서 좀 더 심도 있는 검토가 이루어져야 할 것이다. 체중조절 시도 여부에 따른 비만스트레스, 신체만족도에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 체중조절을 시도한 적이 있는 아동이 그렇지 않은 아동에 비해 비만스트레스는 훨씬 더 높았고 신체 만족도는 더 낮았다. 이는 선행 연구(신미영, 1997; 허은실 외 2인, 2003) 결과와 일치한다.

비만 지표인 BMI값은 체중조절을 시도한 적이 있는 아동과 그렇지 않은 아동 모두 정상범위에 속하였으나, 체중조절을 시도한 적이 없는 아동에 비해 시도한 적이 있는 아동이 현저하게 높은 것으로 나타났다. 체중조절 시도 여부에 따른 주관적 체형 인식 및 체중조절 관심도 간에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 주관적 체형 인식에서는 체중조절을 시도한 적이 있는 아동 65.3%, 시도한 적이 없는 아동 32.5%가 '살찐 체형'으로, 체중조절을 시도한 적이 있는 아동 7.6%, 시도한 적이 없는 아동 28.7%가 '마른 체형'으로 나타났다. 이는 체중조절 시도한 적이 있는 아동이 없는 아동보다 자신을 살찐 체형으로 인식하고 있다는 것을 의

<표 3> 체중조절 시도 여부에 따른 아동의 신체적 요인 및 심리적 요인간의 차이

N(%)

		체중조절 시도			x <sup>2</sup> or t	
		유 (n=119)	무 (n=188)	전체 (n=317)		
심리적 요인	자아존중감	3.18±.68 <sup>1)</sup>	3.26±.61	3.23±.64	-1.03	
	비만스트레스	2.62±.96	1.86±.69	2.13±.88	7.41***	
	신체만족도	2.27±.43	2.44±.39	2.38±.42	-3.49***	
	BMI지수	21.18±3.52	18.40±2.65	19.8±3.1	7.05***	
신체적 요인	주관적 체형인식	마른체형	9( 7.6)	54(28.7)	63(20.5)	39.18***
		표준체형	32(27.1)	73(38.8)	105(34.3)	
		살찐체형	77(65.3)	61(32.5)	106(34.6)	
	체중조절 관심도	매우관심많음	40(33.9)	8( 4.3)	48(15.7)	74.22***
		약간관심있음	51(43.2)	56(29.8)	107(35.0)	
		보통임	21(17.8)	70(37.2)	91(29.7)	
		관심없음	6( 5.1)	54(28.7)	60(19.6)	

<sup>1)</sup> Mean±S.D. \*\*\*p<.001

미하며, 이러한 결과는 저체중에 대한 갈망현상과 체형에 대한 잘못된 인식으로 인해 체중조절을 행하는 학생들이 증가하고 있다는 선행 연구(김은경, 최양숙, 조운형, 지경아, 2001; 이경혜 외 2인, 2001; 장유경 외 2인, 2002, Lissner et al., 1991)결과와 일치한다. 체중조절 관심도에서도 체중조절을 시도한 적이 있는 아동(33.9%)이 그렇지 않는 아동(4.3%)보다 훨씬 체중조절에 대한 관심이 높은 것으로 나타났다.

이상에서 살펴본 바와 같이 체중조절을 시도한 적이 있는 아동들은 그렇지 않은 아동들에 비해 비만스트레스가 높고, 신체만족도는 낮으며, BMI지수는 높았다. 그리고 자신을 살찐 체형으로 인식하고 있었으며 체중조절에 대한 관심도는 아주 높은 것으로 나타났다.

아동이 비만일 경우는 잘못된 식습관이 고착되기 전에 적절한 비만예방 및 관리 프로그램이 적용되어야 하겠지만, 실제로 정상체형이나 마른체형임에도 불구하고, 비만에 대한 두려움 및 스트레스 또는 자신의 왜곡된 체형 인식 때문에 체중조절을 하는 경우는 체형에 대한 올바른 가치관 및 태도를 일깨워 주어 무리한 체중조절 시도하지 않도록 해야 할 것이다.

2) 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 요인

아동의 체중조절 시도 여부에서 유의한 차이를 보인 변인

들을 중심으로 하여, 이들 요인들이 아동의 체중조절 시도 여부를 얼마나 잘 예측하고 있으며, 체중조절 시도 여부를 예측하는데 가장 중요한 변인이 무엇인지를 밝히고자 판별 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 먼저 본 연구에 사용된 예측 변인은 아동의 심리적 요인인 비만스트레스와 아동의 신체적 요인인 주관적 체형 인식도, 체중조절 관심도, 신체만족도, 비만스트레스, BMI지수로 총 5개이고, 집단이 2개이므로 가능한 판별 함수의 수는 1개이다. 그리고 이들 변인들을 판별 함수식에 투입하기 전에 개별 예측 변인의 동질성을 검증한 결과, 모든 변인들이 통계적으로 유의한 집단 분류 능력이 있는 것으로 나타났다. 다음으로 정준판별함수를 통해 판별 함수의 적합성을 살펴본 결과, 남학생 경우 집단과의 상관은 .660(43.56%), 고유값 .774, 램다값 .564이고, 여학생은 집단과의 상관 .543(29.48%), 고유값 .418, 램다값 .705로 나타났으며, 이에 자유도를 고려한  $\chi^2$ 값은 남녀 각각 77.660, 43.479로 통계적으로 매우 유의하였다( $p < .001$ ). 즉, 체중조절 시도 여부를 분류하는 판별함수는 예측력이 있는 좋은 판별 함수라고 할 수 있으며, 이 함수의 설명량이 매우 높아 체중조절 시도 여부가 이 함수에 의해 대부분 판별된다고 볼 수 있다. 이러한 판별 함수와 관련된 예측 변인들이 체중조절 시도 여부를 구분하는데 기여하는 상대적 중요도를 파악하

<표 4> 아동의 심리적, 신체적 요인에 따른 체중조절 시도 여부의 판별분석

예측변인		M(SD)	판별함수와 변인의 상관 1	단변량F	
남	심리적요인	비만스트레스	1.91(.77)	.625	38.856***
	신체적요인	신체만족도	2.46(.37)	-.185	4.580*
		BMI지수	19.94(3.43)	-.686	53.818***
		주관적 체형인식	3.26(.98)	-.550	41.499***
		체중조절관심도	3.23(1.03)	.597	37.992***
		아이겐값(eigenvalue)		.774	
		설명변량(Pct of Variance)		100.0	
	정준상관(Canonical Corr)		.660		
	람다값(Wilks' Lambda)		.564		
	$\chi^2$ (Chi-square)		77.660		
여	심리적요인	비만스트레스	2.37(.94)	.606	18.431***
	신체적요인	신체만족도	2.32(.46)	-.267	4.275*
		BMI지수	18.83(3.04)	-.523	16.600***
		주관적 체형인식	3.29(.94)	-.267	7.174**
		체중조절관심도	3.71(.87)	.836	36.760***
		아이겐값		.418	
		설명변량		100.0	
	정준상관		.543		
	람다값		.705		
	$\chi^2$ (Chi-square)		43.479		

〈표 5〉 함수의 집단 중심점(centroids)

		구 분	예측 집단		전 체
			유	무	
남	체중조절 시도	유	31(67.4)	15(32.6)	46
		무	7(7.4)	87(92.6)	94
사례의 정확분류 비율 : 84.3%					
여	체중조절 시도	유	33(63.5)	19(36.5)	52
		무	6(7.8)	71(92.2)	77
사례의 정확분류 비율 : 80.6%					

〈표 6〉 집단 판별 분류 결과

구 분			함수 1	구 분			함수 1
남	체중조절 시도	유	1.248	여	체중조절 시도	유	.781
		무	-.611			무	-.527

기 위하여 구조 행렬의 계수를 비교하면 다음과 같다. 남학생의 경우 BMI지수가 -.686으로 상관성이 가장 높고, 비만스트레스(.625), 체중조절관심도(.597), 주관적 체형 인식(-.550), 신체만족도(-.185)순이었고, 여학생은 체중조절관심도(.836), 비만스트레스(.606), BMI지수(-.523), 주관적 체형 인식과 신체만족도(-.267)순으로 체중조절 시도 유무 집단을 유의미하게 구별해 주고 있다. 각 집단의 판별 점수의 평균인 집단 중심점을 비교한 〈표 5〉를 보면, 남학생 경우 체중조절 시도 '유' 집단의 중심점은 1.248이고, '무' 집단은 -.611이고, 여학생은 체중조절 시도 '유' 집단의 중심점이 .781, '무' 집단의 중심점이 -.527이다.

마지막으로, 판별 함수에 기초하여 남, 여 아동 개개인을 체중조절 시도 '유', '무' 집단으로 얼마나 정확하게 분류하였는지를 파악한 결과는 〈표 6〉와 같다. 남학생의 경우 체중조절 시도 '무' 아동들 중 87명(92.6%)이 정확히 분류되었고 7명(7.4%)이 '유' 집단으로 잘못 분류되었으며, 여학생은 체중조절 시도 '무' 아동들 중 71명(92.2%)이 정확히 분류되었고 6명(7.8%)이 '유' 집단으로 잘못 분류되었다. 그리고 체중조절 시도 '유' 집단에서는 남 여 각각 31명(67.4%), 33명(63.5%)이 정확히 분류되었다. 전체적으로 정확히 분류된 비율은 남 여 각각 84.3%, 80.6%로 양호하다.

이상에서 살펴본 바와 같이 아동의 심리적 요인과 신체적 요인 중 체중조절 시도 여부를 판별하는데 가장 중요한 변인은 남학생은 BMI지수, 여학생은 체중조절 관심도로 나타났다. 그리고, 남 여 학생 모두에게 신체만족도와 주관적 체형 인식은 체중조절 시도 여부에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉 여학생의 경우는 자신이 BMI지수가 높은 것과

같은 실질적인 이유보다는 체중조절 관심도와 비만스트레스 등과 같은 주관적인 인식이 체중조절 시도 여부에 더 큰 영향을 미친다고 볼 수 있는데, 이러한 현상은 실질적으로 체중조절을 할 필요가 없는 아동들도 무리한 체중조절로 이어져 아동의 성장과 건강에 악영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다. 따라서 여학생에게 자신의 체형에 대한 올바른 인식, 비만에 대한 정확한 정보 및 마른체형을 선호하는 사회적 이데올로기에 대한 교육이 이루어져 학생들의 그릇된 생각을 변화시킬 수 있는 프로그램이 마련되어야 할 것이다. 그리고 남, 여 학생 모두 체중조절을 시도하는 아동들은 시도하지 않는 아동들보다 비만스트레스, 체중조절 관심도가 높았고, 신체만족도는 낮고, BMI지수는 높고 주관적 체형 인식은 뚱뚱한 편에 속하는 집단이었다. 그러므로 이 시기의 아동에게는 표준체형에 대한 인식과 자신의 체형을 올바르게 인식할 수 있도록 하는 교육과 더불어 바람직한 체중조절 방법에 대한 교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

### V. 결론 및 제언

본 연구는 초등학교 아동들의 성별에 따른 체중 조절 실태를 살펴보고, 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 각 변인들의 예측력과 상대적 기여도를 파악하기 위하여 2006년 12월 6일부터 12월 13일까지 D지역에 소재하고 있는 초등학교 아동 319명을 대상으로 조사를 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

우선 본 연구에 참여한 아동의 전반적인 체격은 한국 소



아의 정상 발육치와 비교했을 때 남학생은 신장, 체중에서 기준치보다 다소 높게 나타났으나, 여학생은 비슷한 수준이었다. BMI에 의한 체형군에서는 남학생보다 여학생이 저체중군에 더 많이 분포되었으나, 체형에 대한 관심도는 높았으며, 체형 만족도와 신체만족도는 더 낮게 나타났다. 그리고 전체 아동 중 38.8%가 체중조절 경험이 있는 것으로 나타났으나, 성별에 따른 차이는 보이지 않았다.

체중조절 시도 여부에 따른 아동의 심리적, 신체적 요인 간의 차이를 살펴본 결과, 체중조절을 시도한 적이 있는 아동이 그렇지 않은 아동에 비해 비만스트레스가 훨씬 높았으며 신체만족도는 더 낮았다. 비만지표인 BMI값은 체중조절을 시도한 적이 있는 아동과 그렇지 않은 아동 모두 정상범위에 속하였으나, 체중조절을 시도한 적이 없는 아동에 비해 시도한 적이 있는 아동이 현저하게 높은 것으로 나타났다. 또한 체중조절을 시도한 적이 있는 아동이 시도한 적이 없는 아동보다 자신을 살찐 체형으로 인식하고 있었으며, 체중 조절에 대한 관심도도 높은 것으로 나타났다.

체중조절 시도 유무 집단에 대한 비만스트레스, 신체 만족도, BMI지수, 주관적 체형인식, 체중조절 관심도 변인들의 유의성이 발견됨에 따라, 이들 변인들이 체중조절 시도 유무 집단을 어느 정도 판별해 줄 수 있는가를 조사하기 위하여 판별분석을 실시한 결과 남학생은 BMI지수가 여학생에게는 체중조절 관심도가 체중조절 여부를 결정하는 가장 중요한 변인으로 나타났다. 그리고 남 여 학생모두에게 신체만족도와 주관적 체형인식은 체중조절 시도 여부에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 남 여 아동의 체중조절 실태 및 관련 변인에는 다소 차이가 있는 것으로 파악되었으며, 이러한 결과를 토대로 체중조절과 관련된 교육내용을 계획할 때 고려되어야 할 점을 제시하면 다음과 같다. BMI 지수가 체중조절 시도 여부에 가장 큰 영향을 미치는 남학생에게는 잘못된 식습관이 고착되기 전에 적절한 체중관리 프로그램이 적용되어야 할 것이다. 즉 건강 유지 및 성장발육에 지장을 초래하지 않는 범위에서 적절한 체중관리가 이루어질 수 있도록 비만에 대한 올바른 인식과 함께 균형 잡힌 식사와 적당한 운동을 통한 장기적으로 실천할 수 있는 체중 관리에 대한 교육이 이루어져야 할 것이다. 체중조절 관심도가 다른 어떤 변인보다도 체중조절 시도 여부에 큰 영향을 미치는 여학생의 경우 남학생에 비해 비만도도 낮음에도 불구하고 신체에 대한 불만족도는 더 높게 나타났으며 비만스트레스는 더 높은 것으로 나타났다. 그러므로 체중조절을 위한 실질적인 방법을 제시하기에 앞서 자신의 체형에 대해 올바르게 인식하고 잘못된 편견으로부터 벗어날 수 있도록 체형에 대한 올바른 가치관 및 태도를 일깨워 줄 수 있는 내용이 우선되어야 할 것이다.

본 연구 결과에 따른 제안점은 다음과 같다.

본 연구의 관심은 아동의 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 여러 변인들의 영향을 밝히는데 있으나 기본적으로 상관관계에 기초한 연구이므로 인과 관계의 방향을 규명하는 데에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 아동의 체중조절 시도 여부에 영향을 미치는 중재변인 및 매개 변인에 대한 검증을 통해 변인들 간의 인과 관계를 규명하는 데에 보다 많은 노력을 기울여야 할 것이다. 그리고 본 연구에서는 아동의 체중조절 시도 유무에 영향을 미치는 변인을 탐색하고자 양적 방법론에 의존하였으나, 좀 더 심도 있는 분석이 이루어지려면 아동 면접, 관찰 등의 질적 연구 방법론이 병행되어야 할 것이다. 마지막으로 본 연구는 일부 지역에 한정되었으므로 전체 아동에게 확대 해석하기에는 무리가 있으며, 신체검사를 실시한 시기와 설문조사를 실시한 시기의 차이로 인하여 신장과 체중에 대한 변동사항이 예상되므로 추후에 이를 보완한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

## ■ 참고문헌

- 강운주, 손명세, 진기남, 김한중, 오희철, 서성제(1998). 비만 아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리의 의도에 영향을 미치는 요인. *예방의학회지*, 31(2), 199-214.
- 김경원, 이미정, 김정희, 심영현(1998). 여대생들의 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구. *지역사회영양학회지*, 3(1), 21-33.
- 김기남, 김영희(2004). 대학생의 섭식장애 행동에 관련된 요인. *대한가정학회지*, 42(2), 83-97.
- 김사름, 박혜련(1995). 국민학교 고학년 아동의 비만정도 및 관련행동 연구. *한국식생활문화학회지*, 10(1), 19-28.
- 김은경, 최양숙, 조운형, 지경아(2001). 강릉과 서울의 일부 초등학교 고학년 아동의 비만 발생에 관한 연구-지역 및 부모의 사회, 경제적 수준이 미치는 영향-. *한국영양학회지*, 34(2), 198-212.
- 김지연(2006). 청소년의 체형만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련요인 비교. *중앙대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 대한소아과학회(1998). 한국 소아의 체질량지수 백분위수.
- 류호경(2005). 청년기 여성의 체형에 따른 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인분석. *한국지역사회생활과학회지*, 16(4), 83-93.
- 류호경, 윤진숙(1998). 일부 고등학생의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계. *지역사회영양학회지*, 3(2), 202-209.

- 박지현, 오경옥(2000). 정상아동과 비만아동의 일상생활 스트레스와 대처, 사회적 지지의 비교연구. *충남대 간호학술지*, 3(1), 1-14.
- 신미영(1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 안윤, 김형미, 김경원(2005). 서울 일부 지역 여고생의 체중 조절 및 이와 관련된 요인. *대한지역사회영양학회지*, 10(6), 814-824.
- 이경혜, 황권중, 허은실(2001). 창원시 일부 초등학교 고학년의 비만도에 따른 체형인식도, 식습관, 식행동 및 영양 섭취상태에 대한 비교 연구. *대한지역사회영양학회지*, 6(4), 577-591.
- 이다홍(2005). 익산지역 비만 아동의 식습관, 체형인식, 체중 조절 행동, 영양섭취 상태와 혈액성상에 관한 연구. *동아시아식생활학회지*, 15(6), 663-674.
- 이은주, 김옥란, 신영희(2003). 초등학교 5,6학년의 비만도에 따른 스트레스, 자아존중감 조사 연구. *김천과학대학 논문집*, 29, 155-167.
- 이지은, 이일하(2006). 여자 중학생의 섭식장애 패턴 분류와 이에 따른 체형인식, 체중조절형태 및 식습관과의 관계에 대한 연구. *한국지역사회생활과학회지*, 17(2), 89-103.
- 이희정, 최미례, 구재옥(2005). 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 10(6), 805-813.
- 장유경, 이세라, 이석화(2002). 비만 아동과 관련된 환경적, 심리적 요인 분석. *대한가정학회지*, 40(3), 155-164.
- 정호선(1998). 여대생의 섭식장애행동과 자아존중감 및 우울 간의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 조선진, 김초강(1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절 형태가 스트레스에 미치는 영향. *한국보건교육학회지*, 14(2), 1-16.
- 조지숙(1992). 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중감과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 한인경(2003). 도시여성들의 연령별 식행동 및 체중조절 관련 요인 비교분석. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허영희, 최미자(2006). 초등학교 비만 아동과 정상체중 아동의 체중조절 실태와 식습관에 관한 연구. *동아시아식생활학회지*, 16(3), 272-280.
- 허은실, 강현진, 이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구-자아존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로-. *대한지역사회영양학회지*, 8(5), 658-666.
- 허은실, 이상균, 박혜진, 이경혜(2005). 초등학교의 올바른 식습관 형성을 위한 연관교과 내 식생활교육의 효과판정-식습관 변화를 중심으로-. *대한지역사회영양학회지*, 10(6), 795-804.
- 황효정, 김교현(1999). 인지-행동 프로그램과 명상훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과. *한국심리학회지 : 임상*, 4(1), 140-154.
- Ben-Tovim, D. I., M. Kay., & Walker, MK(1991). The development of the Ben-Tovim & Walker Body Attitude Questionnaire(BAQ), a new measure of women's attitude toward their own bodies. *Psychological Medicine*, 21, 775-784.
- Bresolin L.(1993). Body image and health counseling for women. *Arch Fam Med*, 2, 1084-1087.
- Hochbaum G. M.(1981). Strategies and Their Rationale for Changing People's Eating Habits. *Journal of Nutrition Education*, 13(1), 59-65.
- Kim, E.K., Hwang, J.Y., Woo, E.K., Kim, S.S., Ahn-Jo, S.M., & Jo, I.H.(2005). Body Mass Index Cutoffs for Underweight, Overweight and Obesity in South Korean Schoolgirls. *Obesity Research*, 13(9), 1-5.
- Lissner L, Odell P.M., D'Agostin R.B.(1991). Variability of body weight and dissatisfaction in university students. *Perceptual and Motor Skills* 63, 907-911.
- Mendelson, B.K., & White, D.R.(1982). Relation between Body-esteem of Obese and Normal Children. *Perceptual and Motor Skills*, 54, 899-905.
- Moore-Striegel, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J.(1986). Toward and understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41, 246-263.
- Moses, N., Banilivy, M-Max., & Lifshitz, F.(1989). Fear of obesity among adolescent girl. *J. Pediatr.* 83(3), 393-397.
- Rosenberg, M.(1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

(2007년 3월 21일 접수, 2007년 4월 25일 채택)