

여중생의 체형인식 개선을 위한 영양교육 프로그램 개발(II) - 여중생 대상 영양교육 프로그램 개발 -

소혜경 · 이은주 · 최봉순*
대구가톨릭대학교 식품영양학과

The Development of Nutrition Education Program for Improvement of body Perception of Middle School Girls (II)

- Development of Nutrition Education Program -

Hye-Kyung Soh, Eun-Ju Lee, Bong-Soon Choi*

Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, Daegu, Korea

Abstract

If we may practice the nutrition education planned on the basis which carefully grasped the inappropriate behavioral determinants of middle-school students, it might be an effective method achieving the change in perception and behavior improving the distorted perception about the ideal body shape, so we are to suggest the 8 week program of body shape perception improvement for successful nutrition education as follows. The body shape perception improvement program is a step-by-step group consulting program. At the introduction stage, we let them understand the meaning of true beauty and body change of teenage period and forming of sexual identity. At the stage of perception conversion, we let them have the opportunity to observe the status of body perception of the teenager and self-observation. At the stage of correction, we let them criticize the distorted body image in the society with mass media at the same time with the self-reflection. At the stage of maintenance and evaluation, we suggested the behavior guidance while preparing it. Setting this as the basis, we applied the contents such as the evaluations through cultural sharing events making somethings while directly participating. As the target groups to practice education were middle school students, we considered the learning level and behavioral features of the middle school students, and composed the programs including the methods such as role play, watching real things, media production, discussions and experiences. If the program of body shape perception improvement developed at this study could be utilized at the field of schools, the teenagers can change their ways of thought naturally avoiding the view about unified appearance rightly perceiving negative self-image that the teenagers can have and if the group consulting can be practiced regularly at each school, many students may experience the change in perception, so it might solicit the improvement of health of the families and local societies as well as that of the individual student.

Key Words : ideal body shape, step-by-step group consulting program, body shape perception improvement, negative self-image, nutrition education

1. 서 론

청소년기는 아동기에서 성인기로 옮겨가는 과도기로서 신체적, 정서적으로 급격한 변화를 가져오는 시기이고, 학업이 외에도 많은 과외활동으로 열량과 영양소 소비가 많으며, 과도한 학업과 진로문제에 대한 중압감 등으로 정신적으로 불안정한 시기이므로 일생의 어느 때보다 건강한 생활을 유지하기 위한 충분한 영양섭취 및 올바른 식습관 형성이 중요한 시기이다(Koo 등 2005; Lee 등 1990; Jakoboritis 등

1977). 청소년 시기의 영양불량으로 인한 성장지연은 회복하기 어려우므로 영양문제의 중요성이 더욱 강조되며 특히 저체중은 체중조절 방법에 있어서 운동, 식이요법을 병행하여 치료하는 비만과는 달리 심리요법까지 함께 이루어져야 하기 때문에 비만보다 치료시일이 오래 걸리고 더욱 많은 노력과 인내가 필요하다(Yoon 1994). 그러나 최근 비만인 학생들에 대한 관심 및 비만 예방교육의 활성화가 많이 이루어지고 있는데 반해 저체중인 학생들에게는 특별한 주의를 기울이지 않고 있는 실정이다.

*Corresponding author: Bong-Soon Choi, Department of Food Science and Nutrition, Catholic University of Daegu, 330 Geumnak 1-ri, Hayang-eup, Gyeongsang-si 712-702, Gyeongbuk, Rep. of Korea
Tel: 82-53-850-3522 Fax: 82-53-850-3504 E-mail: bschoi@cu.ac.kr

청소년기의 저체중 발생률 증가에 가장 큰 영향을 미치는 것은 무엇보다 대중매체를 통한 사회적 분위기이다. 사람들의 미에 대한 생각이 달라지고 맹목적인 날씬함과 외모에 대한 지나친 관심 때문에 비만한 사람뿐만 아니라 저체중인 사람들도 체중감량을 시도하고 있다(Kim 등 1997; Hong 등 1997). 이러한 영향으로 아직 자아가 완성되지 않은 청소년들까지 아름다움의 기준을 마른 체형으로 인식하게 되면서 자신의 체형에 대해 왜곡된 인식을 갖게 되고 자신의 체형에 불만족하게 되며 그로 인해 비만 청소년들뿐만 아니라 정상체중이나 심지어는 저체중 청소년들까지도 무리한 체중조절을 시도하는 경우가 증가하고 있다(Ryu 1997; Park 등 1997; Kim 등 1997; Won 1998; Kim 등 2000). 이런 청소년들의 생활을 보면 잦은 결식과 불규칙한 식사, 무분별한 정보로 인한 체중조절 등으로 빈혈과 저영양은 물론 월경의 불규칙이나 무월경 등이 나타나고 있고 심한 경우 골다공증, 어지럼증, 의욕상실 등 신체적 성장에 좋지 않은 문제까지 초래할 수 있다. 또한 장래 가임기 여성으로서 건강관리에도 큰 위해요소가 될 수 있으며 거식증, 폭식증 등의 섭식장애와 조울증 등의 정신적 건강까지 손상시킬 수가 있다(Wardle 등 1990; Bae 등 2004). 한편 체형에 대한 만족도가 낮은 청소년은 심리적 불안감과 자신감의 결여, 자아존중감의 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리적·사회적 문제가 나타나는 것으로 보고되고 있다(Kim 등 2002). 이와 같이 체형에 대한 만족도는 특히 청소년의 신체적·정신적 건강상태에 매우 큰 영향을 미칠 수 있으므로 청소년들의 자기 체형에 대한 올바른 인식과 함께 신체적으로 건강한 적정체중이 아름답다는 인식을 갖도록 지도하는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 과잉 체중조절행동 위험집단이라 여겨지는 청소년기 여자 중에서 여중생들을 대상으로 한 올바른 체형인식을 심어주기 위한 영양교육 프로그램을 개발함으로써 청소년기 여학생의 체형에 대한 올바른 인식과 건강한 섭식행동을 유도하여 신체상과 관련된 자기 존중감을 높일 수 있도록 체계적이며 능동적인 영양교육의 활성화를 도모하고자 한다.

II. 연구방법

1. 중학생의 체형인식에 관한 상황분석

본 조사는 대구시내에 소재하고 있는 중학교 3개교의 2학년 여학생 총 600명을 대상으로 2006년 6월부터 2006년 7월에 걸쳐 개별 면담형식으로 실시하였다. 설문지 600부를 배포하여 불완전한 설문지를 제외한 588부를 분석에 사용하였다. 설문내용은 선행연구를 바탕으로 하여 부적절한 체형인식으로 야기될 수 있는 문제점 요인 12문항, 체형인식도 및 만족도, 비만스트레스 조사 10문항 등으로 구성하였다.

모든 자료의 통계분석은 SPSS(version 12.0)를 이용하였다. 자신의 체형 느낌의 차이, 체형만족도의 차이와 체중조절의 차이를 주관적 체형인식과 BMI에 따라 나누어 알아보기 위하여 교차분석(카이제곱 검정)을 실시하였다. 비만스트레스 문항은 총 10문항으로 각 항목에 대한 자신의 견해를 5점 Likert Scale을 이용하여 ‘매우 그렇다’는 5점, ‘그렇다’는 4점, ‘보통이다’는 3점, ‘그렇지 않다’는 2점, ‘전혀 그렇지 않다’는 1점으로 처리하여 10개 문항의 점수를 모두 합하여 총점을 산출하였으며 점수가 높을수록 비만스트레스가 큰 것으로 해석하였다.

2. 영양교육 프로그램 개발

1) 이론적 근거 설정

영양교육 프로그램 개발에 있어서 대상자의 특성을 고려한 맞춤형 영양교육의 필요성을 나타내는 식행동변화 모형과 행동중심의 연구에서 행위변화를 위한 정교한 중재 전략들을 제공해 줌으로써 영양교육 프로그램의 방향을 제시해주는 개인적 요인, 환경적 요인의 중요성을 고려하는 사회인지론 및 청소년기에 올바른 주관적인 평가가 이루어질 수 있도록 하는 신체상과 자아존중감 형성에 초점을 맞추었다(Simmons 등 1973; McCarthy 1989; Mores 등 1989; Secord & Jourard 1992; Contento 등 1995; Cho & Kim 1997).

2) 연구설계

본 연구는 청소년의 집단상담에 주로 이용되고 학교현장에서 적용성이 높은 인지적 상담이론을 선택하여 단계 1의 영양교육 목표 설정에 있어서는 조사대상자들의 실제적 상황으로 체성분 분석을 시행하고, 현재의 건강상태 및 생활습관과 식행동, 식습관 관련요인들을 선행조사를 통하여 알아보고 계속하여 다음과 같은 단계로 수행하였다.

단계 2는 인식개선을 위해 영양교육 프로그램의 개발을 위한 기초조사로 가장 심각한 문제점으로 부각되고 있는 체형인식에 대한 비합리적 신념이나 비합리적 정서와 행동에 관한 인식의 정도를 파악하기 위해 이상체형, 음식섭취 시 그 종류나 양의 선택에 영향을 미칠 수 있는 요인, 체중조절태도, 체형인식도 및 만족도와 비만스트레스를 알아보았다.

단계 3에서는 체형인식 개선 방안의 제시로 청소년의 체형인식 실태와 자기 관찰의 기회, 대중매체를 비롯한 사회속에서의 왜곡된 신체상 비판 등의 교육을 통해 행동지침 마련을 위한 guide book 제작과 문화 나눔 행사 등의 중재활동을 이끌어 낸다.

이러한 일련의 단계를 거쳐 비합리적 신념의 논박을 통한 합리적 신념을 구축하여 합리적 정서와 행동을 유도하기 위한 체형인식개선 프로그램을 개발하였다.

<Table 1> The factors that affect the choice of food or eating amount according to the subjective body shape perception

Item	Fat (n=267)	Moderate (n=238)	Slim (n=83)	Total (n=588)	F
1. The interest in weight affects the kinds of food eaten or amount.	2.57±1.19 ¹⁾	2.92±1.17	2.83±1.23	2.77±1.20	16.149***
2. The interest in health affects the kinds of food eaten or amount.	2.70±1.14	2.67±1.10	2.88±1.16	2.71±1.13	1.089
3. When I move more, I come to eat more.	2.36±1.08	2.48±1.08	2.28±1.07	2.40±1.08	1.359
4. I eat thinking of the safety of the food.	2.76±1.11	2.70±1.04	2.80±1.09	2.74±1.08	.321
5. When I am lonesome or boring, I eat more.	2.60±1.19	2.82±1.23	2.82±1.17	2.72±1.20	2.436
6. The food I eat or the amount get different according to my psychological status such as depressed level or tension.	2.82±1.34	2.89±1.37	3.14±1.33	2.89±1.35	1.879
7. My family affects my eating.	2.78±1.32	3.09±1.29	3.19±1.32	2.97±1.32	4.982**
8. My friends affect my eating.	3.19±1.23	3.43±1.23	3.46±1.21	3.32±1.23	2.922
9. Advertisements affect my eating.	3.57±1.20	3.69±1.13	3.84±1.04	3.65±1.15	2.026
10. I don't eat expensive foods	3.19±1.16	3.30±1.01	3.42±1.08	3.27±1.09	1.582
11. I come to eat convenient foods.	2.72±1.11	2.87±1.12	2.80±1.18	2.79±1.13	1.186
12. I come to eat only the foods I like.	2.72±1.20	2.65±1.22	2.43±1.23	2.65±1.21	1.802

Scores mean 5 likert scale (1: strongly disagree 2: disagree 3: neutral 4: agree 5: strongly agree)

** : p<0.01 *** : p<0.001

¹⁾Mean±SD

<Table 2> Level of satisfaction and reasons for dissatisfaction on body shape according to self-perception of body image N(%)

Item	Classification	Fat	Moderate	Slim	Total	χ ²
Satisfaction on body shape	Satisfied	3(1.1)	86(36.1)	36(43.4)	125(21.3)	126.128***
	Dissatisfied	264(98.9)	143(63.9)	47(56.6)	463(78.7)	
Reason for dissatisfaction	Partial fatness (abdomen, forearm, leg)	28(10.6)	42(27.5)	2(4.3)	72(15.5)	320.762***
	Fatty	223(84.5)	58(37.9)	3(6.4)	284(61.2)	
	Not my size	0(0.0)	1(0.7)	0(0.0)	1(0.2)	
	Slight figure	0(0.0)	3(2.0)	23(48.9)	26(5.6)	
	Short height	10(3.8)	33(21.6)	16(34.0)	59(12.7)	
Unbalanced appearance	3(1.1)	16(10.5)	3(6.4)	22(4.7)		

*** : p<0.001

III. 결과 및 고찰

1. 식행동과 식습관

주관적 체형인식에 따라 음식을 선택할 때 음식의 선택이나 먹는 양에 영향을 미치는 요인을 조사한 결과는 Table 1과 같다. 12문항 중 ‘체중에 대한 관심이 먹는 음식의 종류나 양에 영향을 준다(p<0.001)’ ‘가족은 내가 음식을 먹는데 영향을 준다(p<0.01).’ 의 문항에서 유의한 차이는 있었으나 세군 모두에서 평균 2.83±1.23점, 2.97±1.32점으로 크게 영향을 주는 요인은 아니었으며, 주관적 체형인식에 따라 분류된 세 군 모두에게서 ‘광고는 내가 음식을 먹는데 영향을 준다.’라는 문항이 평균 3.65±1.15점으로 가장 큰 영향을 주는 것으로 조사되었고 그 다음 영향을 주는 문항이 ‘친구는 내가 음식을 먹는데 영향을 준다.’가 평균 3.32±1.23점으로 나타나 청소년기에 체중조절과 관련된 식행동과 식습관 형성에 있어서 광고와 친구의 영향이 크다는 연구결과(Kim 1992)와 일치하였다.

2. 체형인식도 및 만족도

주관적 체형인식에 따른 체형 만족도를 조사해 본 결과는 Table 2와 같이 스스로 뚱뚱하다고 인식하는 군의 98.9%,

알맞다고 인식하는 군의 63.9%, 말랐다고 인식하는 군의 56.6%가 체형에 대해 불만족하다고 응답하여 뚱뚱하다고 인식하는 군에서는 거의 모두가 불만족한 것으로 나타났다. 그러나 알맞다, 말랐다고 인식하는 군에서도 역시 자기 체형에 대한 불만족 비율이 높아 전체적으로 평균 78.7%가 체형만족도에서 불만족한 것으로 드러났다. 불만족한 이유로는 뚱뚱하다고 인식하는 군에서는 뚱뚱해서가 84.5%로 압도적으로 높았고, 그 다음 10.6%가 뱃살, 팔뚝살, 다리살 등의 부분 체형에 대해 만족하지 못했다. 또한 체형은 알맞다고 인식하는 군에서도 뚱뚱해서(37.9%)와 뱃살, 팔뚝살, 다리살(27.5%)의 이유로 불만족하다고 응답하여 더 마르고 싶어하는 것을 알 수 있었다. 그리고 말랐다고 인식하는 군에서는 48.9%가 ‘너무 말라서’ 불만족하다고 답했지만 키가 작아서(34.0%)의 이유 외에도 10.7%는 뚱뚱해서와 뱃살, 팔뚝살, 다리살을 이유로 들어 불만족하다고 응답해 세 군에서 유의적인 차이를 보여(p<0.001), 주관적으로는 스스로가 말랐다고 응답하고 있지만 이들 학생 중 일부는 더더욱 마르고 싶어 하는 경향을 볼 수 있었다.

한편 선호하는 연예인을 물어 보고 선호하는 이유를 조사한 결과 Table 3에서와 같이 뚱뚱하다고 인식하는 학생은 61.5%가 날씬해서이며, 예뻐서는 21.6%로 나타났고, 그 다

<Table 3> Reasons for the preference on entertainer according to the subjective body shape perception N(%)

Item	Fat	Moderate	Slim	Total	χ^2
Thin	22(10.1)	11(6.0)	0(0.0)	33(7.0)	34.599***
Beauty	47(21.6)	73(39.9)	30(42.9)	150(31.8)	
Slimness	134(61.5)	78(42.6)	31(44.3)	243(51.6)	
Healthy beauty	2(0.9)	6(3.3)	2(2.9)	10(2.1)	
Cuteness	6(2.8)	7(3.8)	2(2.9)	15(3.2)	
Tall height	7(3.2)	8(4.4)	5(7.1)	20(4.2)	

***: p<0.001

<Table 4> Obesity stress score according to the subjective body shape perception

Item	Fat	Moderate	Slim	Total	F
1. I get very angry feeling that I must go on a diet.	3.08±1.20 ¹⁾	2.26±1.00	1.81±0.96	2.57±1.19	59.409***
2. I get depressed by my figure seen to others.	3.02±1.12	2.28±0.97	2.25±1.14	2.61±1.12	35.905***
3. I get sad as I compare myself with a slim person.	3.44±1.05	2.58±1.67	1.66±0.95	2.84±1.21	103.892***
4. My life is getting destroyed by my appearance.	2.56±1.11	2.21±0.95	2.19±1.06	2.37±1.06	8.638***
5. As I think of my body, I can't concentrate on other works.	2.58±1.14	2.23±1.01	2.14±1.05	2.37±1.09	8.854***
6. As I see myself on the mirror or show windows, I don't feel good.	2.75±1.12	2.21±0.94	2.14±0.99	2.45±1.07	21.718***
7. I feel that people around me are assessing my body to be bad.	2.96±1.07	2.15±0.83	1.94±0.95	2.49±1.06	60.377***
8. When the clothes I want doesn't fit my body, I am dissatisfied with my body shape.	3.39±1.27	2.55±1.20	2.70±1.30	2.95±1.31	30.340***
9. When I see a slim entertainer on the TV, I want to be like her.	3.90±1.12	3.56±1.15	2.96±1.49	3.63±1.23	20.263***
10. The most important reason I have no boyfriend is because of my body shape.	2.55±1.25	1.75±0.81	1.73±0.87	2.11±1.11	43.123***
	30.23±1.15	23.78±1.05	21.52±1.08		

Scores mean 5 likert scale (1: strongly disagree 2: disagree 3: neutral 4: agree 5: strongly agree)

***: p<0.001

¹⁾Mean±SD

음이 야위어서 좋아한다는 이유도 10.1%를 나타내었다. 그리고 알맞다고 인식하는 학생에게서 낯선해서는 42.6%, 예뻐서가 39.9%로 조사되었으며, 말랐다고 인식하는 학생은 낯선해서가 44.3%, 예뻐서는 42.9%로 선호하는 이유를 밝혔다.

조사대상자의 주관적 체형인식에 따른 비만스트레스를 조사해 본 결과는 Table 4에서 나타난 바와 같이 체형인식도에서 뚱뚱하다고 인식하는 경우의 비만 스트레스 점수는 30.23점, 알맞다고 인식하는 경우는 23.78점, 그리고 말랐다고 인식하는 학생의 경우에서는 21.52점으로 뚱뚱하게 인식하는 학생의 경우에서 비만스트레스 점수가 가장 높았다. 비만스트레스 점수를 문항별로 비교해 보았을 때 주관적 체형인식도에 따라 모든 문항에 유의한 차이를 보였으며 (p<0.001), 특히 'TV에 나오는 낯선한 연예인을 보면 나도 그렇게 되고 싶다'라는 문항은 평균 3.63±1.23으로 세 군 모두에서 가장 높은 점수를 나타낸 문항으로 청소년들의 경우 대중매체에서 보여지는 외모가 미의 기준이 되어 자신의 비만스트레스 정도에 큰 영향을 미치는 것으로 생각된다. 조선진(1997)의 연구에서는 체형에 대한 지나친 관심에서 오는 여러 가지 정신적인 면에 있어서의 비만스트레스는 청소년들에게 2차적인 질병까지 유발시킬 수 있다고 언급함으로써 비만스트레스에 대한 위협성을 시사하였고, 이현주(1992)의 연구에서는 자신이 비만하다고 인식하는 경우 강박증, 대

인에민성, 우울증이 높게 나타나는 것으로 보고한 바 있어 체형만족 정도는 청소년들의 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 큰 영향을 미치는 것으로 보여진다.

체중조절행위의 분석 결과는 Table 5와 같다. 체중조절 경험을 물어본 결과 뚱뚱하다, 알맞다, 말랐다고 인식하는 순으로 각각 43.1, 26.5, 10.8%가 체중조절경험이 있다고 응답하여 뚱뚱하다고 인식할수록 체중조절경험이 유의하게 많았고(p<0.001), 뚱뚱하다, 알맞다, 그리고 말랐다고 인식하는 군의 36.7, 25.2, 15.7%가 평소에 체중조절을 하고 있는 것으로 나타나 역시 뚱뚱하다고 인식할수록 더 높은 비율로 체중을 조절하고 있는 것으로 드러나 세군 간에 서로 유의한 차이를 보였다(p<0.001)

대상자들이 체중을 조절하고 있는 방법을 조사한 결과는 Fig. 1과 같이 뚱뚱하다고 느끼는 경우 운동(29.9%) 이외에도 배고파도 조금만 먹음(21.6%), 간식의 양 줄임(17.5%), 식사를 거른다(16.5%) 등 음식과 관련된 방법으로 체중 조절을 하고 있는 것으로 나타나 세군 간에 유의한 차이를 보였다 (p<0.001).

앞으로 체중을 조절할 계획이 있는지의 여부를 조사해 본 결과는 Table 6과 같다, 뚱뚱하다, 알맞다, 말랐다 순으로 각각 96.3, 73.1, 47.0%가 '예'라고 답하여 유의한 차이를 나타내었고(p<.001), 체중조절 이유는 뚱뚱하다고 인식하는 경우는 '성취감(47.9%)', '외모가 좋아질 것이다(40.9%)'

<Table 5> weight control status of the subjects according to the subjective body shape perception

N(%)

Item	Characteristics	Fat	Moderate	Slim	Total	χ^2
Experience of weight control	Have	115(43.1)	63(26.5)	9(10.8)	187(31.8)	35.563***
	Have not	152(56.9)	175(73.5)	74(89.2)	401(68.2)	
Usual weight control	Do	98(36.7)	60(25.2)	13(15.7)	171(29.1)	16.498***
	Do not	169(63.3)	178(74.8)	70(84.3)	417(70.9)	

***: p<0.001

<Table 6> weight control status of the subjects according to the subjective body shape perception

N(%)

Item	Characteristics	Fat	Moderate	Slim	Total	χ^2
Willing to control body weight	Yes	257(96.3)	174(73.1)	39(47.0)	470(79.9)	107.412***
	No	10(3.7)	64(26.9)	44(53.0)	118(20.1)	
Reason for weight control	Get better in appearance	105(40.9)	63(36.2)	17(43.6)	185(39.4)	-
	To be healthy	77(30.0)	51(29.3)	19(48.7)	147(31.3)	
	Easy to move	40(15.6)	18(10.3)	3(7.7)	61(13.0)	
	Can attract other sex	24(9.3)	9(5.2)	2(5.1)	35(7.4)	
	To gain self-achievement and self-confidence	123(47.9)	59(33.9)	12(30.8)	194(41.3)	
	Can choose clothes freely	84(32.7)	39(22.4)	7(17.9)	130(27.7)	

***: p<0.001

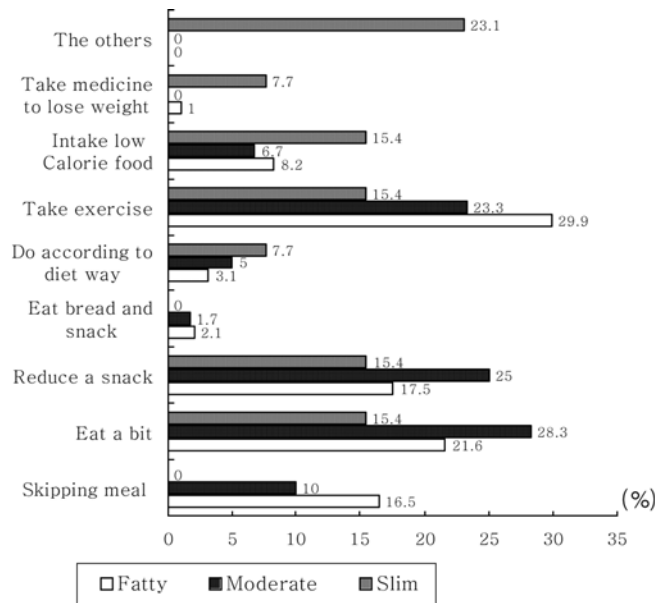
가 가장 높았고, 알맞다고 인식하는 경우는 ‘외모가 좋아질 것이다(36.2%)’, ‘성취감(33.9%)’순이었고, 말랐다고 인식하는 경우는 ‘건강이 좋아질 것이다(48.7%)’, ‘외모가 좋아질 것이다(43.6%)’의 순으로 건강을 염려하여 체중조절을 할 계획이라고 답한 사람이 많았다.

3. 영양교육 목표 설정

영양교육 프로그램은 영양교육의 목적과 목표를 완성해 가는 중재전략이다, 따라서 주체인 영양교육 대상자들에 대한 정확한 파악과 함께 기획, 수행, 평가 등의 일련의 과정이 수행될 때만이 행동수정이 효과적으로 이루어지므로 대상자의 행동변화단계를 잘 파악하여 다음 단계로의 이동을 돕고 단계의 퇴보가 일어나지 않도록 하는 것이 중요하다.

그러나 어린시절부터 고착된 비합리적 신념체계를 한순간에 바꾸기는 힘들기 때문에 교사들의 접근이 비교적 쉽고 충분한 레포 형성이 가능한 학교현장에서 적용성이 높은 프로그램이 선택되어야 하며, 현 교육과정에서는 영양교육을 위한 교과과목 시수가 따로 구성되어 있지 않으므로 영양교육을 실시할 수 있는 시간 편성이 우선되어야 할 것으로 생각된다. 특히 특별활동 영역의 계발활동과 창의적 재량활동 영역을 연계하여 영양교사 및 보건교사, 상담교사를 통한 실질적인 현장교육 프로그램을 정기적으로 운영한다면 대상학생은 물론 잠재적인 상담이 필요한 학생까지도 사전에 파악하여 교육을 함으로써 프로그램의 효과를 극대화시킬 수 있다.

따라서 선행설문조사를 통하여 청소년기의 체형인식과 이상체중, 체중조절 태도, 식행동 관련요인 등을 조사하여 이를 바탕으로 체형에 대한 올바른 인식과 자신의 체형에 대한 만족도를 높일 수 있도록 하는 체형인식개선 8주 프로그



<Figure 1> Weight control method of the subjects according to the subjective body shape perception.

램을 개발하였으며, 체계적이고 성공적인 프로그램 운영을 위한 다각적인 전략을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 개인적인 차원에서는 과잉 체중조절행동 유발요인을 분석하여 시정할 수 있는 방법을 모색함으로써 이상체형에 대한 인식변화를 유도하고 정상체중 유지의 중요성을 알게 한다.

둘째, 학교교육을 통해서 올바른 체중조절행동 지도를 위해 실험실습, 식물보기, 토의, 사례조사, 역할연기법, 매체제작 및 체험학습 등의 영양교육을 실시하여 영양에 대한 올바른 지식과 정확한 정보를 제공한다.

<Table 7> Body shape perception-improvement program

	Orientation (Meaning of true beauty)
Week1	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction on the program • What is true beauty? • Level of value about our appearance
	Body shape perception of teenage girls
Week2	<ul style="list-style-type: none"> • Physical & psychological changes during teenage girls • Recognition of health problem caused by improper nutrition • Case studies of distorted body shape perception and current address of diet of teenage girls
	Overcome the border of Lookism in our society
Week3	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptual change of beauty standards • Analysis on the change of beauty standards pursuit by mass media • Lookism in our life (mass media, friends, and teachers) * Homework: prepare role-play (10 min-long)
	How about my body shape perception?
Week4	<ul style="list-style-type: none"> • My desired height & weight • Why it is important to maintain standard(normal)body weight? • Role-play
	Let's learn about my body
Week5	<ul style="list-style-type: none"> • Analysis of body composition • Calculation of required energy and nutrients * Homework: Diet record for 1 week
	Check! My diet
Week6	<ul style="list-style-type: none"> • Calculation of energy and analysis of nutrients in diet record • Set a table using food model
	What do I need to do for myself?
Week7	<ul style="list-style-type: none"> • What do I want for my life? • Meditation on myself • Break my limit and set a new limit
	Presentation of behavior guide line and evaluation test
Week8	<ul style="list-style-type: none"> • Production of media - Guide Book • Contest for healthy beauty

셋째, 사회적 차원에서는 언론매체에 의한 외모지상주의의 심각성을 환기시켜 선정적 광고, 허위과장 광고 및 단순한 재미를 위해 인신공격을 하는 오락프로 등을 엄격하게 규제하는 방안 마련과 잘못된 미의식을 부추이는 비정상적인 몸매의 모델이나 연예인의 출연을 금지시키는 등의 조치로 외모의 가치만을 중시하는 풍조에서 벗어나 다양한 문화를 만들어 나가는 길을 모색해야 할 것이다.

4. 영양교육 프로그램 개발

체형인식에 따른 문제점 분석에서 나타난 청소년기 여학생의 체형인식에 대한 비합리적 신념, 정서 그리고 행동에 관하여 청소년의 체형인식 실태와 자기 관찰의 기회, 대중매체를 비롯한 사회 속에서의 왜곡된 신체상 비판 등의 내용으로 프로그램을 구성하였으며, 차시는 총 8회차로 8주 프로그램을 편성하였다(Table 7). 제1주 프로그램에서는 오

리엔테이션 및 아름다움의 의미를 주제로, 참여 학생 및 지도교사의 자기소개와 함께 프로그램 일정과 목적을 설명하고 건강에 대한 일반 상식 OX퀴즈 등의 게임을 통하여 마음을 여는 시간을 가진 후, 미에 대한 올바른 사고를 내면 화시켜 외모의 틀에 구속되지 않도록 하는 내용의 강연으로 프로그램을 연다. 제2주 프로그램에서는 10대의 체형인식 실태 알아보기를 주제로 청소년기의 신체 변화와 함께 성 정체감 형성에 따른 신체적, 심리적 다양한 변화를 이해시킨다. 그 후 참여 학생들이 겪었던 자신들의 경험 등을 털어놓고 같이 공유하도록 하고, 청소년기의 영양문제로 일어날 수 있는 건강상의 문제점을 알아본 후, 10대들의 왜곡된 체형인식 사례와 다이어트 실태를 VTR 등의 시청각 자료를 통해 보고 토론의 시간을 갖게 하여 열린 마음으로 프로그램에 임하게 한다. 제3주 프로그램에서는 주제로 정한 사회속에서의 외모지상주의의 경계를 넘어서기 위해서 시대별 사회가 요구하는 미적기준의 변화양상과 대중매체가 추구하는 미적기준의 변화양상을 분석해 봄으로써 미의 기준은 항상 변화하고 있으며, 이것은 유행에 불과한 것으로 받아들여진다는 점을 인식시킨 후 가장 많이 접하는 대중매체, 친구, 선생님 등 생활속에서의 외모지상주의로 인한 잘못된 관점들을 찾아 자신의 경험과 생각을 조별토의를 거쳐 발표하게 한다. 과제는 잘못된 체형인식에서 비롯된 여러 상황에 따른 문제점들을 조별로 역할극을 만들어 발표하도록 한다. 제4주 프로그램에서는 ‘나의 체형인식도는?’이라는 주제로 내가 원하는 체형을 적어 분석하게 하고, 정상체중의 기준과 정상체중을 유지하는 것이 왜 중요한가를 알게 하여 보다 근원적인 문제를 숙고해 보게 함으로써 자신을 객관적으로 바라보게 하여 자아개념에 대한 생각을 발전시켜 나가게 한다. 그리고 10대에 무리한 다이어트를 지속적으로 감행했을 경우 임신 또는 폐경기가 되었을 때 생길 수 있는 문제점들을 연출한 역할극 등 조별로 준비한 역할극의 발표와 토의를 통해 그 폐해를 재확인시키며 상세한 피드백을 해 준다. 제5주 프로그램에서는 ‘나의 몸을 바로 알아!’라는 주제로 체성분 분석을 통하여 자신의 몸 상태를 바로 알게 하고, 성장기인 나에게 필요한 열량과 영양소를 계산하여 본다. 그리고 과제로 6주차 프로그램 과정에 필요한 식사기록지에 대한 작성요령을 설명한다. 제6주 프로그램에서는 주제를 ‘Check! 나의 식단’으로 정하여 내가 작성한 식사기록지의 1주일간의 식단을 5주차 프로그램에서 계산한 나에게 필요한 열량과 영양소에 대입시켜 봄으로써 자신의 섭취열량을 분석하게 한 후, 식품모형을 이용하여 직접 상차림을 해보게 함으로써 식품과 섭취량을 스스로 조절할 수 있도록 한다. 제7주 프로그램에서는 주제를 ‘하나뿐인 나를 위해 내가 해야 할 일은?’으로 정하고 나는 어떤 사람이 되고 싶은지, 어떤 삶을 살고 싶은지 등의 화두를 던져 자아개념에 대한 생각을 발전시켜 스스로에 대해 깊이 성찰해 보는 시간을 갖게 하여, 편견의 틀을 깨고 생각의 전환을 통해 올바

른 사고의 틀을 세우게 한다. 마지막 제8주 프로그램에서는 7주 동안의 프로그램을 통해 배운 것을 자유롭게 토의한 다음 생각을 총정리하여 가이드북을 제작하게 한다. 또한 프로그램에 참가한 학생을 대상으로 가이드북의 기준에 준하여 건강미인을 선별하는 “건강미인 선별대회”를 개최하여 아름다운 참뜻과 자기사랑에 대한 생각을 정리해 보게 하는 형성평가를 통해 교육의 효과를 보고 프로그램을 마무리한다.

영양교육 교수학습 활동에서는 체형인식 실태와 자기 관찰의 기회, 대중매체를 비롯한 사회 속에서의 왜곡된 신체상 비판 등에 대한 내용을 프로그램의 성격에 맞게 구성함으로써 비합리적인 생각과 관념의 변화를 통한 현실적 문제 해결에 중점을 두었다. 또 역할연기법시뮬레이션 등을 통한 체험적인 과정과 토의 학습, 사례조사, 매체제작 및 체험학습 등 학교 실정에 맞는 다양한 활동으로 학생 중심의 프로그램을 강조하였다. 그리고 과정에서 자신의 비합리적 신념을 확인하고 그 신념이 잘못되었음을 인지하여 자신의 비합리적 사고방식을 효율적이고 합리적인 인지방식으로 대체할 수 있는 방법을 배움으로써 그 결과 상황에 대한 정서적 반응을 바꾸어 긍정적인 태도 변화를 유도한 체형인식개선 8주 프로그램 교수학습 지도안을 개발하였다.

IV. 요약 및 결론

대구시내에 소재하고 있는 중학교 3개교의 2학년 여학생 총 600명을 대상으로 주관적 체형인식 따른 문제점을 분석한 결과는 다음과 같다.

음식을 선택할 때 음식의 선택이나 먹는 양에 영향을 미치는 이유를 물어본 결과 12문항 중 주관적 체형인식에 따라 분류된 세 군 모두 ‘광고’가 가장 큰 영향을 주는 것으로 조사되었으며 그 다음이 ‘친구’로 나타나 청소년기에 식행동과 식습관 형성에 있어서 광고와 친구의 영향이 크다는 것을 알 수 있었다.

주관적 체형인식에 따른 체형인식도 및 만족도와 체중조절 관련 사항 및 비만 스트레스 조사 결과, 주관적 체형인식에 따른 체형 만족도는 세 군의 평균 78.7%가 체형에 불만족하여 유의한 차이를 보였으며, 그 이유로는 ‘똥똥해서’ ‘뺏살, 팔뚝살, 다리살’ 때문이 대부분을 차지하고 있었고, 선호 연예인을 물어보고 선호하는 이유를 알아본 결과 똥똥하다고 인식하는 군에서 ‘날씬해서’가 61.5%로 유의적으로 높게 나타났다. 체중조절행위의 분석 결과 똥똥하다고 인식할수록 체중조절경험이 많았고, 각각 36.7, 25.2, 15.7%가 평소에 체중조절을 하고 있는 것으로 역시 똥똥하다고 인식할수록 체중조절을 하고 있는 것으로 드러났으며, 평소 조절을 하고 있는 경우의 56.4%가 음식과 관련된 방법을 택하고 있었으며, 79.9%가 앞으로 체중조절의 계획을 가지고 있었고, 그 이유는 ‘성취감’, ‘외모’의 순이었다. 비만스트레스를 조사해 본 결과 체형인식도에서 똥똥하다고

인식하는 경우의 비만 스트레스 점수는 총점 50점 중 30.23점, 알맞다고 인식하는 경우는 23.78점, 그리고 말랐다고 인식하는 경우에서는 21.52점으로 똥똥하게 인식하는 학생의 경우에서 비만스트레스 점수가 유의하게 가장 높았다. 비만스트레스 점수를 문항별로 비교해 보았을 때 주관적 체형인식도에 따라 모든 문항에 유의한 차이를 보였으며, 특히 ‘TV에 나오는 날씬한 연예인을 보면 나도 그렇게 되고 싶다’라는 문항은 세 군 모두 가장 높은 점수를 나타낸 문항으로 청소년들의 경우 대중매체에서 보여 지는 외모가 미의 기준이 되어 자신의 비만스트레스 정도에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

체형인식 프로그램은 열린 상담실 운영을 통한 단계별 집단상담 프로그램으로 도입단계에서는 진정한 아름다움의 의미와 청소년기의 신체변화 및 성 정체감 형성을 이해하게 하고, 인식전환 단계에서는 청소년의 체형인식 실태와 자기 관찰의 기회를 갖고, 교정단계에서는 자신의 성찰과 동시에 대중매체를 비롯한 사회 속에서의 왜곡된 신체상을 찾아 비판해 보고, 유지 및 평가 단계에서는 행동지침을 마련하여 제시하고 이를 기준으로 학생들이 직접 참여하여 만드는 문화나눔 행사를 통한 평가 등의 내용을 적용하였으며 교육을 실시할 목표 집단이 중학생이므로 중학생의 학습수준 및 행동특성을 감안하여 역할극, 실물보기, 매체제작, 토의, 체험학습 등의 방법을 포함한 프로그램을 구성하였다.

본 연구에서 개발된 체형인식개선 프로그램이 학교현장에서 활용된다면 다음과 같은 기대효과가 있을 것으로 예상된다.

첫째, 청소년이 자신의 체형을 올바르게 인식하고 획일화된 외모에 대한 관점에서 벗어나 자연스러운 생각의 변화와 자기 존중감의 향상으로 올바른 자아정체감을 확립할 수 있다.

둘째, 집단 상담 및 조별 활동을 통해 교사는 물론 학생 상호간의 관계형성이 이루어지므로 자유롭게 실제적 상황에 접하게 되어 상황에 대한 정서적 반응의 변화를 가져와 합리적 행동을 이끌어 냄으로써 긍정적 신체상을 확립할 수 있다.

셋째, 각급 학교에서 집단 상담이 정기적으로 실시된다면 많은 학생들이 인식의 변화를 경험할 수 있으므로 학생 개인은 물론 가정, 지역사회의 건강증진을 유도할 수 있다.

■참고문헌

- Bae YJ, Kim ST, Sung BJ. 2004. Body Dissatisfaction Eating Attitude, Obesity Related Stress and Exercise Behavior According to Body Mass Index in Female Teenagers. Korea sport research 15(4):881-889
- Cho SJ, Kim CK. 1997. Influence on a Stress caused by Obesity Degree and Weight Control Form of undergruadette. J Korean Public Health Association 14(2):1-15
- Contento I R, Balch G I, Bronner Y L, Lytle L A, Maloney S K,

- Olson C M, Swadener S S. 1995. The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs, and research: a review of research. *J Nutri Educ* 27(6):277-422
- Hong YK, Park SB, Park HS, Shin YS. 1997. Body image perception and self-reported weight control activities in adolescent girls. *Journal of the Korean academy of family medicine* 18(7):714-721
- Jacoboritis C, Halstead P, Kelly L, Roe DA, Young CM. 1977. Eating Habits and Nutrient Intakes of College Woman over a Thirty Year Period. *J Am Diet Assoc.* 71:405
- Kim BR, Han YB, Chang UJ. 1997. A Study on the Attitude toward Weight Control, Diet Behavior and Food Habits of College Student. *Korean J of Community Nutrition* 2(4):530-538
- Kim BS, Lee YE. 2000. The Relationship of Food Behaviors with Body Image and BMI of Female College Students in Jeonbuk Province. *Journal of Korean Living Science Association* 9(2):231-243
- Kim KN, Lee KS. 1997. Effects of Nutrition Education on Nutrition Knowledge, Dietary Attitude and Food Behavior of College Student. *Korean J of Community Nutrition* 2(1):86-93
- Kim KN, Lee SS, Hyun TS. 2002. Food Behavior, Nutrient Intake, Clinical Symtoms and Hematological Findings by Smoking Status among Male High School Students. *J of the Korean Dietetic Association* 8(3):260-268
- Kim YH. 1992. A Study of Factor affect on Degree of Concern about Weight Control of Junior High School Girls. A Master's thesis of the Graduate School of Ehwa Womans University.
- Koo JO, Kim JY, Hwang SN, Yun YO, Lee YM. 2001. Development of Nutrition Education Program and Media for Elementary School Students. *Korean J of Community Nutrition* 6(3):427
- Koo JO, Lee HJ, Choi MR. 2005. A Study of Body Image, Weight Control and Dietary Habits with Different BMI in Female High School Students. *Korean J of Community Nutrition* 10(6):805-813
- Lee KS, Choi KS, Mo SM, Park JK. 1990. A Study of Ecology of Food and Nutrition among Students of a Co - Ed Middle School in Seoul. *Korean Journal of Public Health* 16(1):29-38
- McCarthy M. 1989. The thin ideal, depression & eating disorders in women. *Behavior Research Therapy* 28(3):205-215
- Mores N, Banilivy M, Lifshitz F. 1989. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* 83(3):393-398
- Oh HS, Won HR. 1998. Dietary attitudes and eating behaviors of housewives in Wonju-Gun rural area. *The Korean Society Of Community Living Science* (1):33-42
- Park HS, Lee HO, Sung CJ. 1997. Body Image, Eating Problems and Dietary Intakes among Fmale College Students in Urban Area of Korea. *Korean J of Community Nutrition* 2(4):505-514
- Ryu HK. 1997. A Survey of Adolescents' Concern and Perception about Body Image-At Miryang City. *Korean J of Community Nutrition*, 2(2):197-205
- Secord PE, Jourad SM. 1953. The appraisal of body cathexis: body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology* 17:343-347
- Simmons RG, rosenberg F, Rosenberg M. 1973. Disturbance in the self-image at adolescence. *American Social Review* 38:553-558
- Wardle J, Bellisle F, Monneuse Mo, Stepto A. 1995. Weight Concerns and Eating Pattern: A Survey of University Students in Europe. *Int J Obes Relat Metab Disord* 19(10):723-730
- Won HR. 1998. A Study for the Relationship between the Perceived Body Shape, the Degree of Obesity and Eating Attitude influenced by Eating Disorder among College students in Won Ju Province. *The Korean Society Of Community Living Science* 9(1):9-18
- Won HR. 1998. A Study of Relationship between the Eating Attitude Influenced by Eating Disorder and Body Shape, Nutritional Knowledge among Female College Students in Won Ju Province. *Korean J of Community Nutrition* 3(2):308-316
- Yoon HK. 1995. A Study on the Physical Status of Elementary School Children in Seoul and their Dietary Pattern. *Journal of Korean Home Economics Education Association* 7(1):133-148