

남녀 중학생의 체형인식 및 식생활 태도와 자아존중감

김정순* · 김영남**

부천여자중학교* · 한국교원대학교 가정교육과**

Body Perception, Dietary Attitude and Self-Esteem in Middle School Boys and Girls

Kim, Jeong-Sun* · Kim, Youngnam**

Bucheon Girl's Middle school · Dept. of Home Economics Education, Korea National University of Education***

Abstract

This study was to investigate the body perception and dietary attitude of adolescents in relation to self-esteem. Total of 1,030 middle school students in Bucheon were participated. Data were collected from July 14 to 21, 2008, by questionnaire, and analyzed by the SPSS V. 12.0 program. The research findings were summarized as that there was considerable mismatch between perceived body shapes and actual obesity status of the subjects, 52% of the boys, 36% of the girls, and 43% of the total participants, which indicated that perception of own body shapes was distorted. The girls and obese group tended to be more unsatisfied with their body weights than boys and underweight group, respectively. The dietary attitude scores were higher in boys than girls in all obesity groups, with the obese girls the lowest score. There were differences in self-esteem scores among the obesity groups with the underweight group the highest and the obese group the lowest. Self-esteem scores of boys were higher than girls in all 4 obesity groups. The body perception and dietary attitude were correlated with self-esteem in both boys and girls. It is shown that the more negative perception on their body shape, and the worse dietary attitude they had, the lower self-esteem both the boys and girls had.

Key Words: 체형인식(body perception), 식생활 태도(dietary attitude), 자아존중감(self-esteem)

1) 교신저자: Kim, Youngnam, San 7, Darakri, Gangnaemyeon, Cheongwongun, Chungbuk, 363-791, Republic of Korea
Tel: 043-230-3709 Fax: 043-231-4087 E-mail: youngnam@knue.ac.kr

2) 본 논문은 2009년도 석사학위 논문의 일부임.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

일생 중 청소년기는 신체적, 정신적, 성적 성숙이 급격하게 이루어지는 시기이며, 따라서 올바른 식습관과 충분한 영양소 공급이 매우 중요한 시기이다(김혜정, 2008; 권수연, 2004; 유호순, 2004). 또한, 신체 변화에 대한 적응과 자아정체감 확립의 시기로서 신체적 변화는 이들에게 매우 예민하고 중요한 관심사이며, 이 때 형성된 가치관과 자아개념이 평생 동안 여러 면에서 큰 영향을 미치게 되므로 청소년기는 그 어느 때보다 심리적으로 중요한 시기이다(김혜정, 2008; 허혜경 외, 2004).

최근 우리 사회는 날씬한 긴 다리의 서구화된 신체 모습을 이상적 체형으로 인식하는 경향이 있으며, ‘지나치게 마른체형’이 곧 ‘아름다운 체형’이라는 잘못된 인식이 만연하고 있다(이기완 외, 1995). 아름다움에 대한 사람들의 관심이 커지면서 날씬함에 대한 맹목적 추종은 청소년들에게 심각한 영향을 미치고 있다. 2005년 국민건강영양조사(보건복지부, 2006)에 의하면 자신이 비만이라고 생각하는 청소년의 비율은 다소 감소하였으나 체중조절을 시도하는 청소년의 비율은 1998년 이후 계속하여 증가하는 것으로 나타났다. 이는 자신의 신체에 대한 왜곡된 평가, 그리고 실제의 자신과 타인에게 보여지고 싶은 자신의 모습과의 불일치에서 비롯된다고 볼 수 있다. 체형에 대한 지각은 몸의 크기에 대한 판단의 정확성과 관련되며, 자신의 체형에 대한 주관적인 만족과 불만족의 느낌으로 구분된다(강소영, 2003).

선행 연구에 따르면, 일반적으로 여학생이 남학생보다 자신의 신체에 대해 만족하지 못하는 것으로 조사되었으며(강금주, 2005; 박영덕, 2002; 이요원, 1998; 류호경, 1997; 임양순, 1996), 그들의 현재 체형이 적당한지 여부와 상관없이 대부분의 여성들은 체중을 줄여야 한다고 느끼고 있었다(류호경, 2002). 또한, 자신의 체형에 만족하지 못하는 여학생 가운데 60% 이상이 체중조절을 하고 있다고 한다(이익자, 2000). 그러나 자신의 체형에 대한 정확

한 판단과 올바른 체중조절 방법에 대한 기초 지식의 부족으로 인하여 때로 심각한 문제를 야기하기도 한다(강금주, 2005). 영양섭취를 포함한 식생활 및 체형에 대한 인식, 만족도, 체중조절행동, 자아존중감 등은 서로 연결되어 있다고 한다(김기남 외, 2004). 무분별한 체중조절, 잦은 결식과 불규칙한 식사 등은 빈혈과 저 영양은 물론, 골다공증, 어지럼증, 의욕상실 등 신체적, 정신적 성장에 까지 좋지 않은 영향을 초래할 수 있다. 그리고 체중조절에 대한 과도한 부담은 또한 거식증, 폭식증 같은 식이장애와 조울증의 위험 요인이 될 수 있다고 한다(배운정 외, 2004). 이 시기의 체형인식은 심리적 상태와도 밀접한 관련성을 지니며(류호경, 2002), 체형에 대한 불만족 정도가 높을수록 자아존중감은 낮으며, 외모에 대한 긍정적 지각이 부정적 지각보다 높으면 자아존중감이 높다는 연구 보고가 있다(조지숙, 1992).

청소년기에 형성된 식습관 및 가치관은 이후 성인기에 까지 영향을 미치는 만큼 청소년들의 자기 체형에 대한 잘못된 인식을 바르게 교정하고, 신체적, 정신적 건강상태 등을 바람직한 방향으로 형성할 수 있도록 지도하는 것이 필요하다. 그러나, 현재 기술·가정 교과의 식생활 단원에는 청소년들의 신체적·정서적 발달에 있어서 심각한 문제가 되고 있는 체형에 대한 잘못된 가치기준과 인식을 올바르게 교정하고 그에 따른 적절한 체중조절, 스트레스, 식행동 관리를 위한 교육내용이 다소 부족한 실정이다(김혜정, 2008; 김지연, 2006).

체형인식, 식생활, 자아존중감 관련 선행연구들을 살펴 보면, 체형인식과 자아존중감(최선영, 2005), 체형인식과 식행동(허혜경 외, 2004; 류호경, 2002; 윤진숙 외, 2002; 노희경 외, 2001), 체형인식과 체중조절태도(강금주, 2005; 류호경, 2005; 남궁미자, 2003; 류호경 외, 1999; 이요원 외, 1998), 체형인식과 체중조절 및 식행동(김지은, 2008; 김지연, 2006; 이지은 외, 2006; 이희정 외, 2005; 김은정, 2004), 체형인식과 식생활태도 및 영양교육(박현애 외, 2007; 이정숙 외, 2003; 장현숙, 2002; 노희경, 2000), 체형인식과 식행동 및 자아존중감(노영경, 2005; 김둘련, 1995), 체형인식과 체중조절 및 자아존중감(김혜정, 2008; 허은실 외, 2003) 등 다수가 있으나, 체형인식, 자아존중

감, 식생활태도를 함께 살펴본 연구는 부족하다.

또한, 지금까지의 연구들은 주로 여학생을 대상으로 하였으며(김들린, 1995 ; 류호경, 2002; 윤진숙 외, 2002; 남궁미자, 2003; 김은정, 2004; 류호경, 2005; 이희정 외, 2005; 남슬기, 2007), 남자 대학생을 대상으로 한 연구(이인숙 외, 1999; 함옥상 외, 2002)가 소수 있었다. 그러므로, 남학생, 특히 남자 중학생에 대한 연구는 필요하다고 할 수 있다. 그리고 체형인식에 관한 연구는 주로 신체의 형태가 아닌 체중에 근거한 체형 판단 연구가 대부분이었으며(김지은, 2008; 강금주, 2005; 이희정 외, 2005; 남궁미자, 2003; 소효신, 2003; 노희경 외, 2001; 이요원 외, 1998), 신체 이미지 그림을 이용해 체형인식 정도를 알아보는 본 연구와는 차이가 있다.

따라서 본 연구에서는 청소년기 남녀 중학생들을 대상으로 성별에 따라 체형에 대한 인식과 자아존중감, 식생활태도를 조사하고 이들 간의 상관관계를 알아봄으로써 청소년기 남녀 중학생들에게 체형에 대한 올바른 가치관을 갖게 하며 건강한 섭식행동을 유도하여 체형만족과 관련된 자아존중감을 향상시킬 수 있도록 지도하는 실제적인 영양교육 방향설정의 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 내용

이 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 내용은 다음과 같다.

첫째, 남녀 중학생의 체형인식과 체중 만족도를 조사한다.

둘째, 남녀 중학생의 식생활태도를 조사한다.

셋째, 남녀 중학생의 자아존중감을 조사한다.

넷째, 남녀 중학생의 체형인식, 식생활태도, 자아존중감의 상관관계를 파악한다.

II. 관련문헌 고찰

1. 체형의 인식과 체중 만족

체형(body-image)은 자신의 몸에 대한 개인적, 주관적인 인지로서 성격형성에 영향을 미치는 중요한 개념이며, 자신의 신체에 대한 태도와 느낌은 신체의 크기, 외모, 기능 및 잠재력, 현재의 감각을 모두 포함하고 있다(유지현, 2001). 청소년의 경우, 자신의 체형을 객관적으로 판단하기 보다 주관적, 사회적으로 인식하며(김유경, 2007), 따라서 자아정체감이 형성되기 시작하는 정체성의 혼란기라는 점을 감안하였을 때 청소년들의 체형에 대한 그릇된 인식이 그들의 자아형성에 어떤 영향을 미칠지 미루어 짐작할 수 있다. 청소년기의 신체적인 매력은 자신감과 밀접한 관련이 있는데, 올바른 신체상을 갖지 못한 사람, 즉 부정적인 신체상이 고착된 사람은 매사에 열등감을 갖게 될 뿐 아니라 자아정체감의 확립에도 어려움이 따를 수 있다고 한다(김도연 외, 2003). 자신의 외모가 사회적인 기준에 미치지 못하게 되면 그로 인한 피해의식과 자신감의 결여로 다른 생활영역까지 영향을 받게 된다고 한다(김경아, 2003).

청소년의 왜곡된 체형인식 문제가 매우 심각한 것으로 지적되고 있는데, 이는 사회문화적인 영향의 결과라 볼 수 있다. 오늘날 만연하고 있는 외모지상주의로 인하여 날씬하고 마른 몸매가 아름다움의 기준이 되고 있으며(김은아, 2005; 김은정, 2004; 김규민, 2000; 백유진 외, 2001), 날씬함으로 대변되는 유능함, 성공, 자기통제, 성적 매력의 표현 경향은 대중매체를 통하여 제시되는 보편적인 일상이 되었다(배운정 외, 2004). 체형 인식도 조사에서 자신을 비만으로 인식한 여고생의 비율은 46.4%이었으나 BMI 비만도 판정에 따르면 과체중은 6.3%에 불과하였다(김은아, 2005). 그리고 자신의 현재 체형보다 더 마른 체형을 선호한다는 결과를 보고하고 있다(류호경 외, 1999, 김연희; 1999). 또한, 여학생이 남학생보다 자신의 체형을 더 부정적으로 지각하고 있었으며(이경숙, 2004; 이정숙, 2001), 고학년이 저학년보다 체형에 대한 인식이 더 부정적인 것으로 조사되었다(이경숙, 2004).

최근 외모에 대한 평가와 관심의 경향은 비단 여학생에 국한되지 않고 점차 남성에까지 확산되면서 남학생 역시 외모관련 스트레스를 경험하고 있고, 이로 인해 남학생들도 체형 가꾸기에 열중하는 수가 증가하고 있다. 남학생이 선호하는 체형은 종전의 큰 체형에서 남성다운면서도 날씬한 체형으로 점차 변화하고 있는 추세라 한다(김유경, 2007; 이은미, 2006).

청소년기에는 영상매체 속의 날씬하고 마른체형을 무분별하게 수용하고 따라하려는 모방심리가 강하므로, 왜곡된 미에 대한 기준을 올바르게 정립할 수 있도록 지도가 필요한 시기이다. 잘못된 미의 기준과 체형은 청소년 개인뿐 아니라 사회적인 문제들을 발생시킨다. 청소년기에는 정신적 건강 뿐 아니라 육체적인 건강도 매우 중요하며 무엇보다 건강하게 생활하고 학업에 열중할 수 있도록 균형잡힌 영양 섭취와 운동이 필수적이다. 따라서 체격지수 같은 객관적 기준에 근거한 정상체중의 유지가 질병 예방은 물론 건강한 삶의 기본이라고 할 수 있다.

현대사회에서는 체중과 외모 면에서 저체중을 바람직한 체중으로 인식하고 마른 체형을 선호하기 때문에 정상체중의 많은 사람들조차 스스로 과체중이라는 그릇된 체형 인식으로 인하여 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 경향이 있음을 보고하고 있다(류호경, 1997; Dowson, 1989). 체형에 대한 만족도가 낮은 청소년은 심리적 불안과 자신감 결여, 자아존중감 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리적 사회적 문제가 나타날 수 있다고 한다(Brownell 외, 1983). 중학생 대상의 연구에서 신체만족도와 자아존중감의 상관관계가 보고되었다(허은실 외, 2003). 그러므로 가정, 학교, 사회에서 체형에 대하여 바르게 인식할 수 있도록 청소년 대상의 통합적 교육이 이루어질 때(최선영, 2005), 자신의 체형에 만족할 수 있으며 더 나아가 청소년의 정상적인 생활에 도움을 줄 수 있을 것이다.

2. 청소년의 식생활태도

식생활태도는 가정의 사회 경제적 수준, 전통적인 관습,

종교, 지역적 특성, 부모, 교육수준, 대중매체 등의 영향을 받아 후천적으로 형성된 생활양식으로(문수재 외, 1986), 어느 한 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활과 관련된 전반적인 행동 특성을 의미한다고 하였다(고영자, 1990; 광경숙, 1990; 오은숙, 1989; 김수형, 1989). 청소년기에 형성된 식생활태도가 평생동안 지속되는 경향이 있기 때문에 청소년기의 합리적인 식생활태도 형성은 매우 중요하다고 할 수 있다.

우리나라 청소년의 식생활태도에 대한 특징으로 잦은 결식과 간식, 편식, 그리고 체중감소를 위한 절식 등이 지적된다(김정현 외, 1998). 청소년 중에는 바쁜 등교 시간 및 식욕 부진을 이유로 아침식사를 소홀히 하거나 거르는 경우가 많고, 이로 인하여 간식의 섭취가 높다는 점이 자주 지적되고 있다(윤지혜, 2007). 여고생의 90%는 식사가 불규칙적이며, 이 중 약 60%가 아침을 거른다고 한다(김인숙 외, 2005). 2005 청소년건강행태조사에 따르면(보건복지부, 2006), 13~19세 중고등학생의 아침 결식율이 23%로 보고되었으며, 중학생의 67%가 편식을 하고 있다고 한다(심혜영, 2008).

최근의 급속한 경제성장과 함께 서구식 생활습관이 도입되면서 청소년의 식생활이 점차 건강에 유해한 방향으로 변화하고 있다. 기존의 밥, 국, 김치 등의 전통 식사 패턴에서 패스트푸드, 피자, 햄버거 등의 서구식 식사패턴으로 바뀌어 가고 있는데, 이러한 변화는 지질 과잉섭취로 인한 질병 유발 또는 성인기 비만을 초래할 수 있어 주의가 필요하다(송영미, 2007). 청소년기에 형성된 식습관이 성인기의 식생활태도를 결정짓고, 평생의 건강을 좌우할 수 있다는 점에서 청소년의 올바른 식생활태도 정립은 반드시 해결해야 하는 과제라 할 수 있다.

3. 자아존중감

자아존중감이란 자신의 가치에 대한 주관적 평가로 감정적 측면을 포함하는 것이며(이수정, 2004; 문승완, 2008), 자아존중감(Self-esteem)은 자아개념(self-concept), 자기믿음(self-confidence), 자기수용(self-acceptance), 자기

지각(self-percept), 자기가치(self-worth), 자기만족(self-satisfaction), 자기비평(self-appraisal) 등의 개념과 혼용되어 사용되기도 한다(이미현, 2008; 박민숙, 2006; 박현주, 1999). 사람은 누구나 인정받고 존중받고 싶은 욕구를 가지고 있고, 또한 스스로 존중하는 삶이 가치가 있으며, 스스로 자신을 존중하게 될 때 비로소 자신의 중요성과 인간으로의 존엄성을 가지게 되므로, 자아존중감은 소속감(sense of belonging)과 능력감(competent feeling), 가치감(worthwhile feeling)이 상호 연계되어 나타나는 것이라고 한다(이미현, 2008).

자아존중감은 청소년에게 있어서 특히 중요하다. 청소년기는 자아존중감 형성에 매우 중요한 시기로 자아존중감이 높은 청소년들은 모든 일에 활동적이고 자기표현을 잘 하며 성공적인 사회활동을 하는 반면에 자아존중감이 낮은 청소년들은 소심하고 억압되어 있으며 자기중심적이거나 원활하지 못한 상호작용으로 인하여 동료들로부터 소외되는 경우가 많다고 하였다(이미자, 2004; 오송남, 2003).

자아존중감은 식생활태도 관련이 있다. 폭식집단과 정상집단을 비교한 여대생 연구에서 폭식자가 정상인보다 자아존중감이 낮았으며(이상선, 2003), 여고생 대상의 연구에서도 식이장애와 자아존중감 사이에 부적 상관관계가 보고되었다(김혜정, 2008; 양수진 외, 2001; 황란희 외, 2000).

이와 같이 청소년기에 긍정적인 자아존중감의 형성은 성인의 건강한 삶의 유지에 매우 중요하다고 할 수 있다.

III. 연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

경기도 부천 지역에 소재한 5개 학교에 재학 중인 1, 2, 3학년 남녀 중학생을 대상으로 2008년 7월 14일부터 7월 21일까지 설문조사를 실시하였다.

연구에 사용된 설문지는 선행연구(김혜정, 2008; 노영경, 2005; 김화영 외, 2003; 최준호 외, 1998; 류호경, 1997;

신용철 외, 1997; Rogenberg, 1965)를 참고로 작성하였으며, 예비조사를 통해 본 연구에 적합하도록 수정·보완하여 사용하였다.

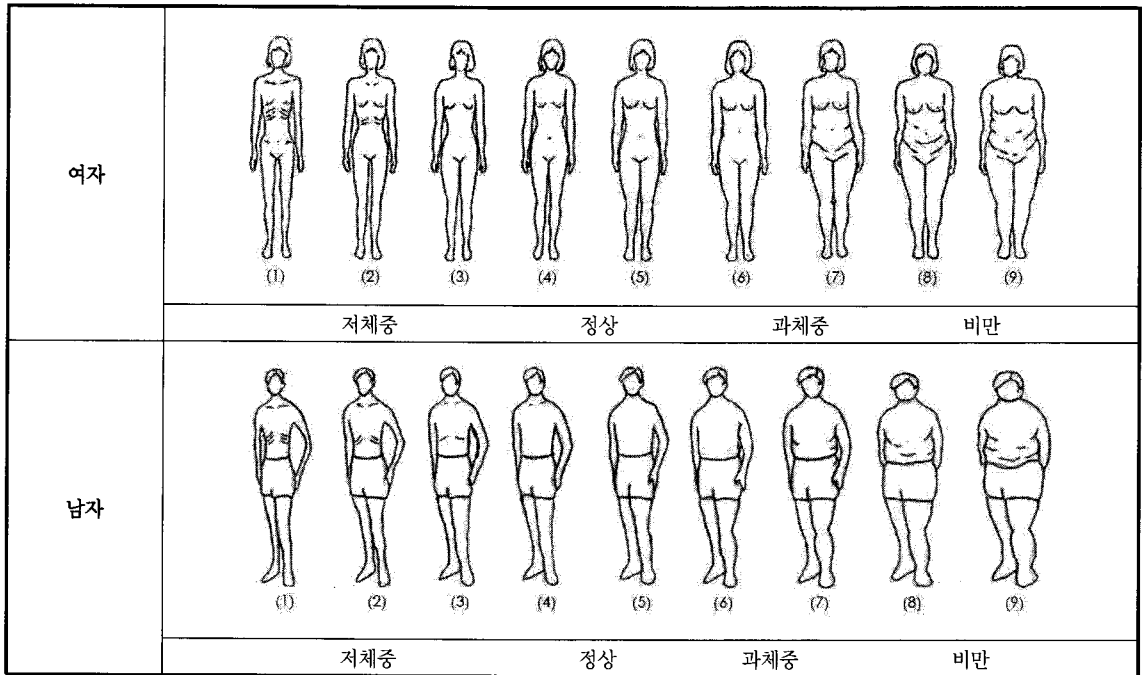
총 1,180부를 배부하였고, 1,146부(97.1%)를 회수하였으며, 응답이 불충분한 설문지 116부를 제외한 1,030부(89.9%)를 최종 분석하였다.

2. 조사 내용 및 방법

설문지의 내용은 일반사항, 체형인식, 식생활태도, 자아존중감으로 구성하였다.

일반사항으로 학년, 나이, 성별을 조사하였다. 그리고 체격검사시의 신장과 체중을 사용하였고, {(현재체중/신장별 표준체중)x100}의 공식을 적용하여 상대체중비(Relative body weight, RBW)를 산출하였다. 신장별 표준체중은 2007 소아·청소년 표준성장도표(질병관리본부, 2007)의 신장별 표준체중 50분위 수치를 적용하였다. 그리고 RBW 80%미만은 저체중, 80%이상 110%미만 정상, 110%이상 120%미만 과체중, 120%이상은 비만집단으로 분류하였다(질병관리본부, 2007). RBW는 청소년의 비만정도를 진단하는 적절한 방법이라 할 수 있다. 비만도의 판정의 가장 보편적 기준인 체질량지수(BMI)는 주로 성인의 비만도 판정기준으로 사용되며, 청소년의 비만도 판정기준으로 BMI를 사용하는 경우에는 절대값보다는 연령별 BMI 백분위수를 적용한다(보건복지부·질병관리본부, 2006).

체형인식과 관련하여 자각체형, 이상적 체형, 그리고 자신의 체중에 대한 만족도를 조사하였다. 자각체형과 이상적 체형은 류호경(1997), 허은실 외(2003) 등이 연구에서 사용하였던 남녀별 9가지 체형그림을 이용하여 조사하였으며(그림 1), 가장 마른 체형 그림인 (1)을 1점으로, 가장 뚱뚱한 체형그림인 (9)를 9점으로 점수화하였다. 또한 자각체형과 현재의 비만도를 비교하는 방법으로 체형 왜곡정도를 진단하였다(이미숙 2000; 권유민 2008). 체형 구분 그림에 근거하여 (1), (2), (3)은 저체중, (4)와 (5)는 정상, (6)과 (7)은 과체중, 그리고 (8)과 (9)는 비만의 체형으로 간주하였으며, 자신의 RBW 비만도에 따른 저체중, 정



[그림 1] 남녀의 체형 구분

상, 과체중, 비만의 구분이 체형 그림에서의 구분과 일치 하였을 때는 바른 인식으로, 일치하지 못하였을 때는 왜곡인식으로 판정하였다. 그리고 왜곡인식의 경우, 자각체형으로 지적인 체형의 번호가 RBW 비만도별 번호보다 작을 때는 수척인식, 클 때는 비만인식으로 판정하였다. 체중 만족도는 매우 만족, 약간 만족, 약간 불만, 매우 불만의 4점 척도를 사용하여 조사하였다.

식생활태도에 대한 조사는 김화영 외(2003)의 간이식생활태도진단표를 활용하였다. 간이식생활태도진단표는 섭취 권장식품, 섭취 제한식품, 균형잡힌 식생활에 대한 내용이 포함된 총 10개 문항으로 구성되어 있으며, 항상 그렇다(5점), 가끔 그렇다(3점), 거의 아니다(1점) 중 선택하는 것이다. 그리고 점수가 높을수록 태도가 좋은 것으로 진단한다.

자아존중감에 대한 조사는 Rogenberg(1965)의 self-esteem scale과 신용철 외(1997), 김혜정(2008)의 연구를 참고하여 설문을 재구성하였다. 모두 10개의 문항에 대하여 전혀 아니다, 아니다, 그렇다, 매우 그렇다의 4점 척도로 평가하였고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 해석한다.

3. 자료 분석 및 통계처리

모든 자료는 SPSS V.12.0 통계 프로그램을 활용하여 분석하였다.

- 1) 조사 대상자의 성별, 나이, 학년 등 일반사항에 대하여 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 현재와 희망하는 체중, 신장, RBW의 평균과 표준편차를 계산하였다.
- 3) 자각체형, 이상적 체형, 자각체형과 이상적 체형의 차이에 대하여 남녀 간의 차이는 독립표본 t-test로, 비만도집단별 차이는 ANOVA test와 Duncan test로 확인하였다. 또한, 체형 왜곡실태를 알아보기 위해 자각체형과 실제 비만도의 차이를 조사하였으며, 성별, 학년별로 교차 분석하였다.
- 4) 식생활태도 및 자아존중감의 비만도집단별 차이를 알아보기 위해 ANOVA test와 Duncan test를 실시하였으며, 남녀 간의 차이는 독립표본 t-test로 확인하였다.
- 5) RBW, 체형인식, 식생활태도, 자아존중감의 상관관계 파악을 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

1) 연령, 학년, 비만도

조사 대상자의 일반사항으로 연령, 학년, 비만도를 조사하였으며, 그 결과는 <표 1>과 같다.

연령은 만 13세 41.7%, 만 14세 29.9%, 평균연령은 13.38세 이었으며, 학년은 1학년이 40.5%로 가장 많았다. 비만도집단별 분포는 남학생의 70.1%, 여학생의 80.2%가 정상으로 분류되었으며, 남학생 9.7%, 여학생 4.8%는 비만으로 나타났다. 이는 중고등학생을 대상으로 한 허은실 외(2003)의 연구, 고등학생 대상의 김혜정(2008) 연구와 비슷한 결과이다.

2) 체격 실태

조사 대상자의 현재와 희망하는 체격 실태를 <표 2>에 제시하였다.

남학생의 경우 평균체중이 54.47kg, 평균신장 163.82cm 이었고, 2007년 소아청소년 표준 성장도표(질병관리본부, 2007)에 제시된 13~14세 남자의 체위기준, 즉 50분위의 체중 50.66kg, 50분위의 신장 159.03cm와 비교하면 체중은 3.81kg, 신장은 4.79cm 큰 수치이다. 여학생의 경우 평균체중은 49.24kg, 평균신장은 158.79cm로, 체위기준인 47.84kg, 156.60cm와 비교했을 때 체중은 1.4kg, 신장은 2.19cm 큰 것으로 나타났다. 2004년의 남녀 중학생 평균 체격으로 보고된 수치(남 : 54.02kg, 162.38cm, 여 : 49.08kg, 157.91cm)와 비교하여(허혜경 외, 2004) 신장과 체중 모두 다소 향상된 것이다.

남학생의 현재 RBW는 97.47, 희망 RBW는 92.70 이었으며, 여학생은 현재 RBW 96.77, 희망 RBW 84.30으로, 남녀 학생 모두 현재와 희망 상태가 80이상 110미만의 정상집단에 속하는 것을 알 수 있었다. 남녀 모두 희망하는 RBW가 현재의 RBW보다 낮았으며(P<.001), 여학생이 원하는 RBW는 84.30으로 남학생의 92.70에 비해 현저하게 낮았다.

<표 1> 조사 대상자의 연령, 학년, 비만도 분포

		N(%)		
구 분		남	여	전체
연령	만 12세	90(19.4)	78(13.8)	168(16.3)
	만 13세	187(40.2)	243(43.0)	430(41.7)
	만 14세	126(27.1)	182(32.2)	308(29.9)
	만 15세	60(12.9)	60(10.6)	120(11.7)
	만 16세	2(0.4)	2(0.4)	4(0.4)
학년	중 1	209(44.9)	208(36.8)	417(40.5)
	중 2	166(35.7)	204(36.1)	370(35.9)
	중 3	90(19.4)	153(27.1)	243(23.6)
비만도	저체중	44(9.5)	40(7.1)	84(8.2)
	정상	326(70.1)	453(80.2)	779(75.6)
	과체중	50(10.8)	45(8.0)	95(9.2)
	비만	45(9.7)	27(4.8)	72(7.0)
전 체		465(100.0)	565(100.0)	1030(100.0)

〈표 2〉 조사 대상자의 신장, 체중, RBW의 현재와 희망상태 비교

구분	남			여			M(SD)
	현재	희망	t	현재	희망	t	
신장(cm)	163.82(8.51)	178.91(7.09)	-38.71***	158.79(6.90)	166.02(4.00)	-25.22***	
체중(kg)	54.47(12.09)	63.73(10.08)	-15.67***	49.24(7.78)	47.88(4.94)	4.68***	
RBW	97.47(16.43)	92.70(11.38)	15.43***	96.77(12.97)	84.30(7.92)	3.80***	

*** p< .001

2. 조사 대상자의 체형인식

1) 자각체형과 이상적 체형

조사 대상자의 RBW 비만도집단별, 성별로 자각체형, 이상적 체형, 자각체형과 이상적 체형의 차이에 대한 비교 결과를 <표 3>에 제시하였다.

모든 조사 대상자들은 저체중, 정상, 과체중, 비만의 집단별로 자신의 체형에 대한 인식에서 차이가 나타났다. 자각체형의 평균은 비만, 과체중, 정상, 저체중의 순서로 각각 6.63, 6.02, 4.34, 2.27이었으며, 이는 김지연(2006)의 연구와도 일치하는 결과이다. 남학생(4.40)보다는 여학생(4.64)의 자각체형이 다소 큰 것으로 나타났다(P<.05). 반면, 이상적 체형으로는 3.82 ~ 4.19를 지적하여 비만도집단별 차이는 크지 않았으나 통계적으로 유의한 수준의 차이로 확인되었다(P<.001). 따라서 자각체형의 차이와 비교하여 이상적으로 생각하는 체형은 차이가 크지 않은 것으로

나타났다. 저체중 남학생의 이상적 체형은 4.05로 비만 남학생의 4.42과 비교하여 마른 체형을 이상적으로 생각하고 있었다(P<.05). 그리고 여학생의 경우 정상집단 학생(3.59)이 저체중집단 학생(3.80)에 비해 오히려 더 마른 체형을 선호하고 있었고, 현재의 비만도와 상관없이 남학생에 비해 여학생이 더 마른 체형을 이상적으로 생각하고 있었으며, 이 같은 결과는 외모를 중시하는 현재의 사회현상과 관련하여 볼 때 시사하는 바가 크다고 할 수 있다. 여학생의 이상적 체형은 3.64로 3번과 4번의 중간이었으나 남학생의 이상적 체형은 4.16으로, 9가지 체형 그림의 중간 수준, 즉 보통에 해당하는 5보다 아주 약간 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다(P<.001). 이러한 결과는 신체 매력에 대한 사회적 고정관념에 의해 여성의 경우 남성보다 더 날씬한 체형을 원하는 것으로 해석 할 수 있다. 조사 대상자 전체의 경우, 비만집단 학생의 이상적 체형은 4.19로 저체중집단의 3.93보다 컸으며(P<.001), 이는 자신의 현재 상태를 어느 정도 고려한 것이 아닌지 짐작해 볼 수 있다.

〈표 3〉 조사 대상자의 자각체형, 이상적 체형, 자각체형과 이상적 체형 차이의 비만도집단별, 성별 비교

						M(SD)		t
		저체중	정상	과체중	비만	F	전체	
자각체형	남	2.86(1.35)	4.04(1.42)	6.14(1.06)	6.58(1.58)	86.59***	4.40(1.74)	-2.41*
	여	2.68(.01)	4.56(1.10)	5.89(.83)	6.70(.77)	114.10***	4.64(1.31)	
	전체	2.27(1.16)	4.34(1.27)	6.02(.96)	6.63(1.33)	174.95***	4.53(1.52)	
이상적 체형	남	4.05(1.12) ^a	4.13(.73) ^{ab}	4.22(.73) ^{ab}	4.42(.89) ^b	5.66*	4.16(.79)	11.07***
	여	3.80(.68)	3.59(.67)	3.82(.71)	3.81(.92)	2.97*	3.64(.69)	
	전체	3.93(.94) ^a	3.82(.74) ^a	4.03(.75) ^{ab}	4.19(.91) ^b	6.93***	3.87(.78)	
(자각-이상적) 체형	남	-1.18(1.54)	-.08(1.41)	1.92(1.22)	2.15(1.69)	69.39***	.24(1.72)	-7.59***
	여	-1.12(1.20)	.96(1.20)	2.06(1.07)	2.88(1.12)	77.44***	1.00(1.41)	
	전체	-1.15(1.38)	.52(1.39)	1.98(1.15)	2.43(1.53)	118.98***	.65(1.60)	

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

또한, 자각체형과 이상적 체형의 차이에서는 남녀 학생 모두 저체중의 경우에는 자각체형보다 이상적 체형이 컸으며, 즉 스스로 인식하는 현재의 상태보다 체중이 조금 큰 정상체격에 근접하는 모습을 원하고 있었다. 반면, 정상집단의 경우 남학생은 조금 더 증가한 상태를 여학생은 조금 더 마른 상태를 희망하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 과체중과 비만 학생은 현재보다 마른 상태를 원하고 있었으며, 비만할수록 차이는 크고, 여학생이 남학생보다 자각체형과 이상적 체형간의 차이가 크다는 것을 알 수 있었다. 이는 중학생 대상의 이요원 외(1998), 허혜경 외(2004)의 연구와도 일치하는 결과이며, 고등학생 대상의 이은미(2006) 연구, 대학생 대상의 강혜자(2003) 연구에서도 비슷한 결과를 보고하고 있다. 그러나 전체 집단에서 전반적으로 자각-이상적 체형의 차이가 비슷하게 나타난 선행 연구와는 달리 본 연구에서는 저체중집단에서는 오히려 남학생의 자각-이상적 체형의 차이가 여학생에 비해 크게 나타나는 결과가 나타났다. 이는 다소 마른 체형을 이상적 체형으로 선호하는 여학생과 달리 남학생의 경우 전체 집단의 이상적 체형이 정상인 것과 관련이 있다고 볼 수 있다.

2) 체형 왜곡

체형의 왜곡실태에 대한 성별, 학년별 분석 결과를 <표

4>에 제시하였다.

자신이 인식하고 있는 체형과 실제의 비만도가 일치하는 바른 인식집단이 56.7%로 가장 많았고, 자신의 실제 체형보다 뚱뚱하다고 지각하는 비만인식집단이 28.3%, 실제보다 마른 것으로 지각하는 수척인식집단이 15.0%로 나타났다. 즉, 조사 대상자의 절반 가량(43.3%)은 자신의 체형을 왜곡하여 인식하고 있었다. 성별 비교에 있어 여학생(35.9%)보다 남학생(52.3%)의 왜곡인식 비율이 높았다 ($P<.001$). 남학생은 바른 인식 47.7%, 수척인식 14.8%, 비만인식 37.4%로 나타난 반면, 여학생은 바른 인식 64.1%, 수척인식 15.2%, 비만인식 20.7%로 나타났다. 즉 남학생은 절반, 여학생은 2/3 가량이 자신의 체형을 바르게 인식하고 있었다. 결과적으로 여학생이 남학생보다 자신의 체형에 대하여 바르게 인식하고 있는 비율이 높았다. 그리고 남녀 학생 모두 체형인식실태의 학년별 차이가 있었으며($P<.05$), 학년별로는 중학교 3학년 남학생이 60.0%로 가장 높았고, 반면에 중학교 3학년 여학생은 왜곡인식 비율이 27.5%로 가장 낮았다. 남학생은 2학년의 왜곡인식 비율이 가장 낮았고(47.0%), 여학생은 2학년이 41.2%로 가장 높았다. 남학생의 경우 바른 인식의 비율이 2학년(53.0%), 1학년(46.9%), 3학년(40.0%) 순이었는 데, 여학생은 3학년(72.5%), 1학년(63.0%), 2학년(58.8%) 순으로 남학생과는 반대이었으며, 전체 학생의 바른 인식 비율은 1학년 54.9%, 2학년 56.2%, 3학년 60.5%로 학년이 올라감

<표 4> 조사 대상자의 성별, 학년별 체형인식 실태 비교

		바른 인식 (자각체형=비만도)	왜곡 인식		전체	χ ²	
			수척인식 (자각체형<비만도)	비만인식 (자각체형>비만도)			소계
성별	남	222(47.7%)	69(14.8%)	174(37.4%)	465(45.1%)	37.23***	
	여	362(64.1%)	86(15.2%)	117(20.7%)	565(54.9%)		
학년별	남	중 1	98(46.9%)	40(19.1%)	71(34.0%)	209(44.9%)	10.39*
		중 2	88(53.0%)	15(9.0%)	63(38.0%)	166(35.7%)	
		중 3	36(40.0%)	14(15.6%)	40(44.4%)	90(19.4%)	
	여	중 1	131(63.0%)	26(12.5%)	51(24.5%)	208(36.8%)	11.17*
		중 2	120(58.8%)	40(19.6%)	44(21.6%)	204(36.1%)	
		중 3	111(72.5%)	20(13.1%)	22(14.4%)	153(27.1%)	
전체		584(56.7%)	155(15.0%)	291(28.3%)	1,030(100.0%)		

N(%)

에 따라 다소 증가하였다. 한편, 비만인식 비율은 남학생의 경우 학년이 올라갈수록 점점 증가하였고 여학생의 경우 학년이 올라갈수록 점점 낮아지는 경향을 보였다.

1, 2학년 여고생만을 대상으로 한 권유민(2008)의 연구에서도 바른 인식집단의 비율이 가장 크고, 다음이 비만인식, 수척인식으로 제시되어 본 연구에서의 여중생 분석결과와 비교하였을 때 각 집단의 순서는 일치하였으나 실제 비율에서는 차이가 있었으며, 특히 바른 인식집단 비율이 여고생은 47.1%로 여중생의 64.1%에 비해 현저하게 낮음을 알 수 있었다. 또한, 비만인식 비율이 여중생의 경우 28.3%이었던 반면 여고생은 31.3%(권유민, 2008)로 보고되었는데, 이는 연령이 증가함에 따라 자신을 비만하다고 본다는 보고(이미숙, 2000)를 지지하는 결과이다. 또한, 남학생의 경우에도 여학생과 비슷한 비율을 보이고 있으므로, 마른체형 선호가 성별, 연령대에 상관없이 사회적 분위기에 편승하는 사회 전반의 현상임을 입증하는 결과라고 할 수 있다.

3) 체중 만족도

남녀 학생의 비만도별 체중 만족도 결과는 <표 5>와 같다. 남학생의 경우 저체중 학생 가운데 59.1%, 정상 학생의

58.0%가 자신의 체중에 만족하는 것으로 나타났으며, 이중 저체중 학생의 27.3%, 정상 학생의 16.0%는 매우 만족한다고 하였다. 한편 과체중, 비만 학생 중에는 각각 70.0%, 73.4%가 불만인 것으로 조사되었으며, 매우 불만인 학생의 비율은 역시 과체중(26.0%) 보다는 비만 학생(37.8%)이 높았다(P<.001). 여학생은 저체중의 50.0%, 정상 학생의 37.1%가 만족하는 편이었으며, 남학생과 비교하여 만족하는 비율은 여학생이 다소 낮았다. 그리고 과체중과 비만 여학생 중에는 단 1명도 매우 만족하는 학생이 없었다. 과체중과 비만 학생의 경우 대다수, 즉 각각 81.1%, 81.9%가 불만인 것으로 나타났으며, 남학생과 비교하여 불만인 비율은 여학생이 높았다. 남학생은 약간 만족과 약간 불만이 각각 37.8%, 35.9%로 비슷하였고, 매우 만족이 14.2%, 매우 불만이 12.0%로 유사하였다. 남학생의 경우 만족하는 편인 학생이 52.0%로 절반 가량의 학생은 자신의 체중에 만족한다고 하였다. 반면에 여학생은 약간 불만이 45.3%로 가장 많았고, 약간 만족 29.2%, 매우 불만 20.7%의 순이었다. 여학생 가운데 자신의 체중에 매우 만족하는 학생은 4.8%로 소수에 불과하였다(P<.001). 여학생의 경우 34.0%만이 자신의 체중에 만족하는 것으로 나타나 남학생의 만족 비율 52.0%와 비교하여 여학생의 만족도가 상대적으로 낮음을 확인할 수 있었다.

이러한 여학생의 체중에 대한 불만 경향은 중학생 대상

<표 5> 조사 대상 남·여학생의 비만도집단별 체중 만족도 비교

							N(%)
		매우 만족	약간 만족	약간 불만	매우 불만	전체	χ^2
남	저체중	12(27.3)	14(31.8)	15(34.1)	3(6.8)	44(9.5)	62.92***
	정상	52(16.0)	137(42.0)	114(35.0)	23(7.1)	326(70.1)	
	과체중	2(4.0)	13(26.0)	22(44.0)	13(26.0)	50(10.8)	
	비만	0(0)	12(26.7)	16(35.6)	17(37.8)	45(9.7)	
	전체	66(14.2)	176(37.8)	167(35.9)	56(12.0)	465(100.0)	
여	저체중	4(10.0)	16(40.0)	15(37.5)	5(12.5)	40(7.1)	51.84***
	정상	23(5.1)	145(32.0)	207(45.7)	78(17.2)	453(80.2)	
	과체중	0(0)	3(6.7)	20(44.4)	22(48.9)	45(8.0)	
	비만	0(0)	1(3.7)	14(51.9)	12(44.4)	27(4.8)	
	전체	27(4.8)	165(29.2)	256(45.3)	117(20.7)	565(100.0)	
전 체		93(9.0)	341(33.1)	423(41.1)	173(16.8)	10.0(100.0)	

*** p<.001

〈표 6〉 조사 대상자의 비만도집단별, 성별 식생활태도 점수 비교

						M(SD)
	저체중	정상	과체중	비만	전체	F
남	33.72(6.72)	33.27(6.65)	34.56(5.84)	33.82(5.67)	33.41(6.49)	1.15
여	32.15(6.28)	31.67(6.67)	31.28(5.98)	29.62(6.30)	31.57(6.58)	2.50
전체	32.45(6.48)	32.34(6.71)	33.01(6.10)	32.25(6.21)	32.40(6.60)	.30
t	.40	3.31*	2.69**	2.83**	4.48***	

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

의 허혜경(2004) 연구와 고등학생 대상의 여러 선행연구(류호경, 1997; 허은실 외, 2003; 강금주, 2005; 김지연, 2006; 김혜정, 2008), 대학생 대상의 강혜자(2003) 연구, 그리고 전 연령의 이미숙(2000) 연구에서도 일관되게 보고되고 있는 현상이다. 이미숙(2000)의 연구에 의하면 여학생의 경우 자신의 체형에 대해 관심이 많고 여러 가지로 비교, 분석하므로 자신의 체형 중 만족하는 부분이 많고 또한 불만족한 부분도 많다고 하였으며, 불만족하는 이유가 매우 구체적이고 세세하다고 하였다. 즉, 여학생의 체형 불만족 경향은 성별에 의한 특수성으로 남학생과 다른 여학생만의 신체적, 심리적 특성에 의한 것일 수 있다. 조사 대상자의 42.1%가 자신의 체중에 만족하는 편으로 응답하였으며, 이는 불만인 편 57.9% 보다 적은 비율이다.

2. 식생활태도

조사 대상자의 비만도집단별, 성별 식생활태도 조사 결과를 <표 6>에 제시하였다.

식생활태도 점수는 남녀 각각 비만도집단별 차이가 없었으며, 그러나 저체중을 제외한 정상(P<.05), 과체중(P<.01), 비만(P<.001) 집단에서 남녀별 차이가 확인되었다. 비만도집단별로 비교하였을 때 남학생이 여학생에 비해 식생활태도가 좋은 것으로 나타났으며, 특히, 여학생 비만집단의 식생활태도가 전체 집단 중 가장 낮은 것으로 나타나(29.62), 비만한 여학생이 가장 좋지 않은 식생활태도를 가진 것으로 해석할 수 있다. 조사 대상자 전체의 식생활태도 점수를 비교하였을 때, 성별 차이는 있었으나(P<.001), 비만도별 차이는 없는 것으로 확인되었다.

〈표 7〉 식생활태도 진단 문항별 응답 결과의 성별 비교

				M(SD)
	남 (465)	여 (565)	전체 (1030)	t
우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 매일 1병 이상 마신다.	3.55(1.35)	3.45(1.36)	3.50(1.36)	1.094
육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 끼니마다 먹는다.	3.78(1.22)	3.56(1.25)	3.66(1.24)	2.834**
김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.	3.53(1.38)	3.47(1.39)	3.50(1.39)	.717
과일(1개)이나 과일주스(1잔)를 매일 먹는다.	3.45(1.42)	3.42(1.37)	3.43(1.39)	.298
튀김이나 기름에 볶는 요리를 주2회 이상 먹는다.1)	3.13(1.36)	3.06(1.33)	3.09(1.34)	.866
지방이 많은 육류(삼겹살, 갈비, 장어 등)를 주 2회 이상 먹는다.1)	2.90(1.40)	2.45(1.34)	2.66(1.38)	5.174***
식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 있다.1)	2.43(1.37)	2.16(1.30)	2.28(1.34)	3.191**
식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다.	3.82(1.42)	3.25(1.61)	3.51(1.55)	5.985***
아이스크림, 케익, 과자류, 탄산음료를 주2회 이상 먹는다.1)	3.40(1.54)	3.39(1.47)	3.39(1.50)	.112
모든 식품을 골고루 섭취하는 편이다(편식을 하지 않는다).	3.43(1.41)	3.35(1.41)	3.39(1.41)	.811
전 체	33.41(6.49)	31.57(6.58)	32.40(6.60)	4.484***

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

1) 역 코딩

각 문항별로 남녀 학생의 응답 결과를 살펴보면(<표 7>), 10개 문항의 평균점수는 염분 섭취 관련문항이 가장 낮은 2.28이었고, 단백질 섭취 관련문항이 가장 높은 3.66이었다. 우리나라 13~19세 청소년의 단백질 섭취량이 단백질 권장량을 대비 154.9%로 조사된 것과 관련이 있다고 할 수 있다(보건복지부, 2006). 또한 2005 국민건강영양조사에 의하면 나트륨 섭취량이 충분섭취량 대비 200% 이상인 비율이 81.0%나 되었으며(보건복지부, 2006), 본 연구에서도 나트륨, 즉 염분 섭취 관련문항에서 점수가 가장 낮은 것으로 나타나, 염분의 섭취를 줄일 수 있는 방법에 대한 연구와 교육이 필요하다고 할 수 있다. 그리고 10개 문항 모두에서 남학생의 점수가 여학생보다 다소 높았으며, 특히 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 끼니마다 먹는다(P<.01), 지방이 많은 육류(삼겹살, 갈비, 장어 등)를 주 2회 이상 먹는다(P<.001), 식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을 때가 있다(P<.01). 식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다(P<.001)의 4개 문항은 유의한 수준의 점수 차이가 확인되었다. 남학생의 경우 3점 미만인 문항은 염분섭취(2.43)와 지방섭취(2.90)의 2개 문항이었고, 가장 태도가 좋았던 문항은 식사의 규칙성(3.82)이었다. 여학생의 경우에도 3점 미만인 문항은 남학생과 마찬가지로 염분섭취(2.16)와 지방섭취(2.45)의 2개 문항이었다.

고등학생 대상의 윤지혜(2007)의 연구에서도 식생활태도 점수가 남학생이 다소 높았다고 보고되었으며, 반면 중학생을 대상으로 한 김지연(2006), 박현애 외(2007)의 연구에서는 성별에 따른 차이가 없었다고 하였다. 그리고 김지연(2006)은 과일(1개)이나 과일주스(1잔)를 매일 먹는다, 지방이 많은 육류(삼겹살, 갈비, 장어 등)를 주 2회 이상 먹는다, 식사할 때 음식에 소금이나 간장을 더 넣을

때가 있다는 3개 문항 점수가 여학생이 좀 더 높은 것으로 보고하였으며, 특히 지방 섭취 및 염분 섭취 문항에서 본 연구와 상반된 결과를 제시하였다.

4. 자아존중감

자아존중감에 대한 조사 결과를 보면(<표 8>), 저체중, 정상, 과체중, 비만의 순서로 점수가 낮았으며, 저체중 집단의 점수는 30.42로 비만 집단의 28.26보다 높았다(P<.05). 남녀 각각 비만도집단별 차이를 살펴보았을 때, 여학생의 경우는 정상집단의 점수가 29.18로 가장 높았으나 비만도별 차이는 없었다. 반면, 남학생의 경우 저체중 집단의 자아존중감 점수는 31.65로 비만집단의 28.53보다 높았으며, 집단별 차이가 나타났다(P<.05). 동일 비만도집단에서 남녀별 차이를 보면, 저체중집단과 정상집단에서 차이가 나타났으며(P<.05), 특히 저체중집단에서 큰 차이를 보였다. 비만도집단별 최고, 최저 점수간 차이는 남학생 3.12, 여학생 1.37로, 여학생에 비해 남학생이 더 큰 것을 알 수 있다. 이는 여학생보다 남학생의 자아존중감이 높다고 보고한 허은실(2003), 박옥남(2006), 김혜정(2008)의 연구와 같은 결과이다. 반면에 성별에 따른 차이가 없다(오송남, 2003), 또는 남학생보다 여학생의 자아존중감이 더 높다는 보고도 있어(임수경, 2006; 김혜정, 2008) 성별에 따른 자아존중감에서는 연구의 결과가 일관적이지 않은 것으로 보인다.

<표 8> 자아존중감 점수의 비만도집단별, 성별 비교

	저체중	정상	과체중	비만	전체	F
남	31.65(5.45) ^b	30.05(5.86) ^{ab}	30.00(5.04) ^{ab}	28.53(5.57) ^a	30.05(6.10)	5.60*
여	29.07(4.70)	29.18(5.11)	28.97(4.90)	27.81(5.33)	29.09(4.85)	1.15
전체	30.42(5.24) ^b	29.55(5.57) ^{ab}	29.51(4.66) ^{ab}	28.26(5.45) ^a	29.52(5.47)	5.84*
t	2.32*	2.13*	1.07	.54	2.78**	

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

M(SD)

〈표 9〉 조사 대상자의 RBW, 체형인식, 자아존중감, 식생활태도의 상관관계

	RBW	체 형			식생활태도	자아존중감
		자각체형	(자각-이상적) 체형	체중 만족도		
남	RBW	1				
	체형 인식					
	자각체형	.650***	1			
	자각-이상적 체형	.591***	.857***	1		
	체중 만족도	.289***	-.271***	-.240***	1	
	식생활태도	.055	-.012	-.011	.020	1
자아존중감	-.126**	-.122**	-.102*	.124**	.210***	1
여	RBW	1				
	체형 인식					
	자각체형	.705***	1			
	자각-이상적 체형	.632***	.871***	1		
	체중 만족도	-.393***	-.436***	-.418***	1	
	식생활태도	-.090*	-.118**	-.104*	.060	1
자아존중감	-.081	-.109*	-.097*	.215***	.194***	1

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

5. RBW, 체형인식, 자아존중감, 식생활태도의 상관관계

남녀 학생의 RBW, 체형인식, 자아존중감, 식생활태도의 상관관계 분석 결과를 <표 9>에 제시하였다.

RBW는 남녀 학생 모두 자각체형(P<.001), 자각체형과 이상적 체형의 차이(P<.001)와 높은 상관관계가 확인되었다. 즉 RBW가 큰 학생은 자각체형도 크고, 자각체형과 이상적 체형의 차이도 큰 것을 알 수 있었다. 그러나 RBW와 체중 만족도의 경우 남학생은 정적 상관관계가(P<.001), 여학생은 부적 상관관계가(P<.001) 나타났다. RBW가 높은 남학생일수록 체중 만족도가 크고, 반면 여학생은 RBW가 높을수록 체중 만족도는 낮음을 의미한다. 남녀 학생 모두 자각체형이 큰 학생이 자각체형과 이상적 체형의 차이도 큰 것으로 나타났다(P<.001). 자각체형과 체중 만족도에서 남녀학생 모두 자각체형이 큰 학생일수록, 즉 스스로 뚱뚱하다고 판단하는 학생일수록 체중 만족도는 낮았다(P<.001).

식생활태도의 경우 여학생은 체중 만족도를 제외한

RBW, 자각체형, 자각-이상적 체형과 상관관계가 있는 것으로 나타났으나, 남학생은 없는 것으로 나타났다. 여학생의 경우 RBW가 낮은 학생, 자각체형이 작은 학생, 자각체형과 이상적 체형의 차이가 적은 학생이 식생활태도가 좋은 것으로 해석된다. 다시 말하여 마른 여학생, 말랐다고 인식하는 여학생, 그리고 현재와 이상적 체형의 차이가 크지 않은 여학생일수록 그렇지 않은 여학생보다 식생활태도가 우수하였다.

그리고 자아존중감은 남녀 학생 모두에서 식생활태도와 상관관계가 확인되었다(P<.001). 식생활태도가 좋은 남녀 학생이 자아존중감도 높은 것으로 해석할 수 있다. 자아존중감은 자각체형과 부적 상관관계가 확인되었으며, 즉 자각체형이 큰 학생일수록 자아존중감이 낮았다. 체중 만족도와 자아존중감은 남녀 학생 모두에서 상관관계가 있는 것으로 확인되었다(각각 P<.01, P<.001). 여성이 남성보다 외모에 대한 만족이 자아존중감에 더 많은 영향을 미친다는 보고가 있다(이금희, 2007).

V. 요약 및 결론

본 연구는 최근의 외모 지상주의 경향과 관련하여 문제 시 되고 있는 청소년기 남녀 중학생의 체형인식의 실태를 파악하며, 식생활태도, 자아존중감을 조사하고, 이들 간의 상관관계 확인을 목적으로 실시되었다.

남녀 중학생 모두 자신의 현재 체형보다 마른 상태를 희망하고 있었으며, 이상적으로 생각하는 체형에 있어 남학생은 정상을, 여학생은 저체중에 근접하는 정상 상태를 지적하였다. 조사 대상 중학생의 절반 가량만이 자신의 체형을 바르게 인식하고 있었으며, 30% 가량은 실제 상태보다 비만으로 왜곡하여 인식하고 있었다. 자신의 현재 체중에 만족하는 학생은 40% 가량이었다. 식생활태도는 남학생이 여학생 보다 우수하였으며, 자아존중감 역시 남학생이 여학생보다 우수하였다.

본 연구 결론은 체형인식과 식생활태도가 자아존중감과 상관관계가 있다는 것이다. 남녀 학생은 모두 체형인식이 부정적일수록, 그리고 식생활태도가 좋지 않을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다. 여학생의 경우 비만도에 상관없이 자각체형과 이상적 체형 간의 차이가 컸으며, 남학생의 경우 저체중집단은 여학생보다 더 큰 차이가 나타나 저체중 남학생에 대한 체형인식 교육이 특히 필요하다고 생각된다. 이전까지의 체형인식과 관련한 교육 프로그램들이 여학생, 특히 여고생 또는 여대생에게 초점이 맞추어져 있었다면 남자 중학생을 포함하는 모든 학생으로 대상을 확대하여 올바른 신체상 정립을 위한 교육 프로그램의 개발이 필요하다고 할 수 있다.

마지막으로, 중학생을 대상으로 자신의 체형에 대한 올바른 인식 및 평가기준 정립을 위한 교육 프로그램의 기초자료로 활용될 수 있기를 기대하며, 나아가 청소년의 건강한 신체와 자아존중감을 높일 수 있는 교육이 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 강금주(2005). 남·녀 고등학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절 태도에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강소영(2003). 외모 콤플렉스와 신체상. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 강혜자(2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회지, 18(2), 355-374.
- 고영자(1990). 중학교 3학년 식생동 특성에 관한 연구. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 곽경숙(1990). 대입수험생의 식생활 실태에 관한 조사 연구. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 권수연(2004). 서울지역 중학생의 식생활태도 및 간식섭취에 영향을 미치는 요인. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 권유민(2008). 여고생의 신체이미지 왜곡과 교복변형행동의 관계. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경아(2003). 아동과 청소년의 외모 및 신체만족과 심리적 특성간의 관계. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김규민(2000). 청소년의 섭식태도 영향요인에 관한 연구(대전, 충남지역 여고생의 신경성 섭식성향을 중심으로). 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김기남·김영희(2004). 대학생의 섭식장애 행동에 관련된 요인. 대한가정학회지, 42(2), 83-97.
- 김도연·곽경남(2003). 중학생의 신체상에 대한 인체측정학적 분석. 한국체육학회지, 42(4), 741-747.
- 김들련(1995). 여고생들의 체형인식 차이에 따른 식생활행동과 심리 상태 비교 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수형(1989). 강릉시 여자 중·고등학생의 식습관에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김연희(1999). 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김유경(2007). 도시 및 농촌 고등학생의 체형에 대한 인식, 식습관, 생활습관 비교 연구. 한양대학교 교육대학

- 원 석사학위논문.
- 김은아(2005). **고등학교 여학생의 체형에 대한 인식과 체중조절행위에 관한 연구**. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김은정(2004). **청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절실태와 이상 섭식행동 관련 요인**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김인숙·이윤희·김희주(2005). **익산시와 서울시 여고생의 식습관 및 영양섭취 상태에 관한 연구**. **한국조리과학회지**, 21(2), 139~148.
- 김정현·최주현·이민준·문수재(1998). **서울 일부 지역 중학생의 식행동 특성에 관한 생태학적 연구**. **대한지역사회영양학회지**, 3(2), 292~307.
- 김지연(2006). **청소년의 체형만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련요인 비교**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지은(2008). **중학생의 체중군별 체중인식, 식행동 및 체중조절에 관한 연구**. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜정(2008). **대구광역시 고등학생의 비만도에 따른 체형인식, 체중조절 경험과 자아존중감의 비교**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김화영·조미숙·이현숙(2003). **한국 성인의 영양위험군 진단을 위한 식생활진단표의 개발과 타당성 검증에 관한 연구**. **한국영양학회지**, 36(1), 83~92.
- 남궁미자(2003). **서울 일부지역 여자중학생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에 관한 연구**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남슬기(2007). **여고생의 BMI, 체형인식 및 식행동에 관한 연구**. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노영경(2005). **체형만족도와 섭식장애 및 자존감과의 관계**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노희경(2000). **농촌남녀 중학생의 영양소섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교**. **대한지역사회영양학회지**, 5(2S), 280~288.
- 노희경·박종(2001). **초등학교 고학년 학생의 성별, 학년별, 체형인식도와 식행동 및 식품기호도 비교**. **한국식생활문화학회지**, 16(2), 158~169.
- 류호경(1997). **청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구**. **대한지역사회영양학회지**, 2(2), 197~205.
- 류호경(2002). **대구 및 대구근교지역 여대생과 여고생들의 체형인식, 섭식행동 및 건강상태 비교**. **한국지역사회생활과학회지**, 13(3), 69~80.
- 류호경(2005). **청년기 여성의 체형에 따른 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석**. **한국지역사회생활과학회지**, 16(4), 83~93.
- 류호경·윤진숙(1999). **청년기 여성의 체형인식에 대한 조사 연구**. **대한지역사회영양학회지**, 4(4), 554~560.
- 문수재·윤진·이영미(1986). **청소년의 식생활 행동이 성격특성과 영양섭취상태에 관한 연구**. **연세대학교 생활과학논문집**, 3, 47~61.
- 문승완(2008). **중학생이 자각하는 스트레스, 사회적지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향(서울권과 전남권을 중심으로)**. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박민숙(2006). **학대아동의 자아존중감 향상을 위한 현실요법 프로그램의 효과성에 관한 연구(아동학대예방센터 학대아동을 중심으로)**. 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.
- 박영덕(2002). **남·녀 고등학생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 행위에 관한 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박옥남(2006). **표준체중학생과 비만학생 간의 자아존중감 및 사회성 비교 연구: 중학생을 대상으로**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박현애·이승교·원향례(2007). **남녀 중학생의 식행동, 영양지식 및 체형, 체중조절과 영양교육에 관한 인식 비교**. **한국지역사회생활과학회지**, 18(3), 481~491.
- 박현주(1999). **Treffinger의 창의력 문제해결 수업모형이 아동의 창의성 및 자기존중감에 미치는 효과**. 한국교원대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 배운정·김성태·성봉주(2004). **여중생의 신체질량지수에 따른 신체만족도, 식습관, 비만관련 스트레스 그리고 운동습관에 대한 조사**. **한국스포츠리서치**, 16(4), 88~890.
- 백유진·강현은·임강은·임수영·황승주·유태우(2001). **서울지역 여고생의 체중조절, 우울 및 비만에 따른 식사태도**. **대한가정의학회지**, 22(5), 690~697.
- 보건복지부(2006). **2005 국민건강·영양조사 보고서**. 한국보건산업진흥원.

보건복지부(2006). **2005 청소년건강행태조사보고서**. 질병관리본부.

보건복지부·질병관리본부(2006). **2006 비만 심포지움**, 비만은 체질이 아니라 질병이다.

송영미(2007). **충남·대전지역 일부 고등학생의 간식섭취실태 및 관련요인 분석 : 흡연과의 연관성 중심으로**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.

신웅철·임은주·곽승용·정현주·이기영·박태진·김병성(1997). 환자의 자아존중감과 신체적 건강의 관계. **가정의학회지**, 18(2), 136~146.

심혜영(2008). **중학생의 패스트푸드 소비실태와 영양에 대한 인식**. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.

양수진·최영·이형영(2001). 도시 여고생들의 식이 태도와 자아 정체감 및 자아존중감. **신경정신학회**, 40(3), 417~486.

오송남(2003). **자아존중감 및 학업성취도가 중학생의 진로성숙도에 미치는 영향에 관한 연구**. 서남대학교 교육대학원 석사학위논문.

오은숙(1989). **서울시내 여자고등학생들의 식생활 행동에 관한 조사연구**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

유지현(2001). **무용수의 신체상과 무대자신감의 관계**. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

유호순(2004). **고등학생의 스트레스 정도와 식행동과의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤지혜(2007). **고등학생의 체중조절 관심도와 영양지식 및 식생활 태도에 관한 연구**. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤진숙·박정아(2002). 대구지역 여고생들의 체형인식과 섭식장애 관련 식행동, 주관적 건강상태와의 관련성. **과학논집**, 28, 101~111.

이경숙(2004). **대학생의 실제 체형과 인지 체형에 관한 연구**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

이기완·명춘옥·박영신·남혜원·김은경(1995). **특수영양학**. 신광출판사.

이미숙(2000). **TV미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방행동에 미치는 영향**. 충남대학교 대학원 박사학위논문.

이미자(2004). **비만아동의 신체상만족도와 자아존중감 및 학교생활적응관계**. 충남대학교 교육대학원 석사학위

논문.

이미현(2008). **아동학대의 자아존중감에 대한 영향**. 광운대학교 대학원 석사학위논문.

이상선(2003). **여대생의 식사행동과 심리적 요인들의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

이수정(2004). **규칙적 운동이 정신인식 및 자아존중감에 미치는 영향**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

이요원(1998). **중학생들의 체중조절 태도와 식생활 행동에 관한 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

이요원·임양순(1998). **중학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절 태도(강원도 영월군을 중심으로)**. **한국가정과교육학회지**, 10(1), 17~27.

이은미(2006). **고등학생 청소년의 신체상 자기차이와 정서 및 섭식행동 간의 관계**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.

이익자(2000). **중학생의 체중조절관심도와 영양지식 및 식생활태도에 관한 연구**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.

이인숙·최봉순·이은숙(1999). 대구 지역 남자 대학생의 체형에 따른 식습관 조사. **한국식생활문화학회지**, 14(3), 259~269.

이정숙(2001). **중·고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체 존중감의 관계**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

이지은·이일하(2006). **여자중학생의 섭식장애 패턴 분류와 이에 따른 체형인식, 체중조절태도 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.

임수경(2006). **청소년의 자아존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활 적응에 미치는 영향**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

임양순(1996). **대학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절태도**. **강원대학교 교육연구**, 6, 163~165.

장현숙(2002). **대구, 경북지역 남녀 중학생들의 영양지식, 체형인식 및 식행동에 관한 비교연구**. **동아시아식생활학회지**, 12(4), 299~306.

- 조지숙(1992). 청소년들의 신체상·신체적 매력, 시체상의 왜곡과 자아존중감과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 질병관리본부(2007). 2007 소아·청소년 표준 성장 도표. 대한소아과학회: 서울.
- 최선영(2005). 고등학생의 체형과 체형인식도에 따른 성격유형(MBTI) 및 자아존중감과의 관계. 용인대학교 재활보건의과학대학원 석사학위논문.
- 최준호·안동현·남정현·조연규·최보울(1998). 한국판 청소년용 식이태도 검사(EAT-26KA)의 신뢰도 조사. 대한소아·청소년정신의학회지, 9(1), 91-97.
- 함옥상·김선혜(2002). 20대 남자 대학생의 실제 체형과 이상형에 관한 연구. 과학논집, 계명대학교생활과학연구소, 159~168.
- 허은실·강현진·이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 8(5), 658~666.
- 허혜경·박소미·김기연·송희영·전은표(2004). 중학생의 체격지수, 체형인지, 체형만족 및 섭식행동에 관한 남·여간의 비교연구. 보건교육·건강증진학회지, 21(3), 53~66.
- 황란희·신혜숙(2000). 여고생의 섭식장애와 신체상, 자아존중감에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 6(1), 129~141.
- Brownell, K.D., Korman, J.H., Stunkard, A.J. (1983). Treatment of obese children with and without their mothers (Changes in weight and blood pressure). *Pediatrics*, 71, 515~523.
- Dowson, D. (1989). Ethnic differences in female overweight: data from 1985 National Health Interview Survey. *Am J Public Health* 79, 353~358.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

<국문요약>

경기도 부천 지역에 소재한 중학교 1, 2, 3학년 남녀 학생 1,030명을 대상으로, 2008년 7월 14일부터 7월 21일까지 설문 조사를 실시하였다. 설문지를 사용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료는 SPSS V.12.0 통계 프로그램을 활용하여 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 첫째, 여학생이 남학생에 비해 자신을 좀 더 비만한 것으로 인식하고 있었으며 남학생에 비해 좀 더 마른 체형을 이상적 체형으로 인식하고 있었다. 또한, 자각체형과 실제 비만도를 비교하였을 때, 절반 가량의 학생이 자신의 체형에 대하여 왜곡되게 인식하고 있음을 알 수 있었으며, 이 가운데 30% 가량은 실제 상태보다 뚱뚱한 것으로 인식하고 있었다. 대체적으로 여학생이, 그리고 비만할수록 현재의 체중에 대하여 불만족 경향이 큰 것으로 나타났다. 둘째, 식생활태도 점수는 여학생이 남학생 보다 낮았으며, 남녀 각각 비만도 집단별 차이는 없었다. 셋째, 자아존중감 점수는 비만도 집단별로 차이가 나타나 저체중집단이 가장 높았고, 비만집단이 가장 낮았다. 성별 차이는 저체중집단에서만 나타났으며, 남학생이 여학생보다 자아존중감 점수가 높았다. 넷째, 체형인식, 식생활태도, 자아존중감은 남녀 학생 각각 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 자신의 체형에 대한 인식이 부정적일수록, 식생활태도가 좋지 않을수록 자아존중감도 낮았다.

■ 논문접수일자: 2009년 2월 16일, 논문심사일자: 2009년 2월 17일, 게재확정일자: 2009년 3월 11일