

대구광역시 고등학생의 체중군에 따른 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감의 비교

김혜정* · 장현숙**

경북대학교 교육대학원* · 경북대학교 사범대학 가정교육과 교수**

Comparison between Body Perception, Attitude on Weight-control and Self-Esteem according to the weight group of High School Students in Daegu

Kim, Hae-jeong* · Jang, Hyun-sook**

*Graduate School of Education, Kyungpook National University**

*Dept. of Home Economics Education, Kyungpook National University***

Abstract

This study was to investigate of body perception, attitude on weight-control and self-esteem according to the weight group of high school students. Using the questionnaires taken by 777 first grade students in six high schools in Daegu, this study was conducted from August 20th to September 10th in 2007. Statistical data analysis were completed using the SPSS 12.0 program. The results of this study were as follows : First, girls are more interested in weight-control than boys, especially about obesity. As a result, they try to control their weight to lose weight in high school days with the right perception of weight. They also have good knowledge about weight-control and cut down the food intake. We need to study more about the reason why the self-esteem of girls' obesity group is high. Second, most of the boys controled weight for their health and they did exercise to lose weight and they are more satisfied with the result of weight-control and self-esteem than girls. About the body type, boys got affected by friends, and girls by TV. In boys' case, as the BMI is low and the difference between their present weight and ideal weight is small, they are more satisfied with the result

1) 교신저자: Jang, Hyun-sook, 1370 Sankyuk Dong Puk-Ku Daegu 702-701, Korea
Tel: 053-950-5926 E-mail: hsjang@knu.ac.kr

2) 본 논문은 2007년도 석사학위논문 일부임.

of weight-control and prefer physical activities. In girls' case, as the BMI is low and their satisfaction with the weight-control result is high, they have good eating habit and high self-esteem. Third, compared with the weight group and their self-esteem, in boys' case, low-weight boys are high when they do physical activities more than 20 minutes, whereas when the normal-weights and over-weights are satisfied with their weight-control result, and the obese have good eating habit, it is high. In girls' case, the self-esteem is high when the normal-weights are satisfied with their weight-control result and over-weights prefer physical activities and the obese are interested in weight-control. Especially, the obese girls group show high self-esteem when they have interest in weight-control.

Key Words: Body Perception(체형인식), Weight-control(체중조절), Self-esteem(자아 존중감)

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 일생 중 신체적, 정신적으로 급격한 변화를 보여주는 제2의 성장기이며, 자신의 외모에 관심이 높아지며 또래 간에 매력적인 외모를 나타내려고 노력하는 성향이 강하게 나타나고 있다(이금희, 2007). 오늘날 우리의 사회 문화적 분위기는 외모 지상주의로 날씬하고 마른 몸매가 아름다움의 기준이 되고 있으며, 외모에만 무조건적인 찬사를 보내는 풍조가 만연하고 있다(김규민, 2000; 김은아, 2005; 김은정, 2004). 이러한 잘못된 미의 기준과 체형의 인식으로 인해 영양 불균형의 문제를 초래하며, 신체 발육의 저해뿐만 아니라 개인의 심리 상태, 즉 정서 발달에도 큰 영향을 미치게 된다(최종철, 2003). 청소년기의 체형인식이나 체중조절과 관련된 사항들은 자아 존중감의 형성에도 밀접한 영향을 준다. 청소년기는 자아 존중감 형성에 매우 중요한 시기로서, 체형에 대한 만족도가 낮은 청소년은 심리적 불안감과 자신감의 결여, 자아 존중감의 상실 등 정신적인 문제와 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리적·사회적 문제가 나타나는 것으로 보고되고 있다(Gual et al., 2002 ; 김기남 등, 2004). 그러나 현재의 학교 교과에서는 이 같은 내용을 다루고 바로 잡아주려는 직접적인 노력이 부족한 실정에 있다.

이에 본 연구는 대구광역시 일반계 남녀 고등학교 1학

년 학생을 대상으로, 성별과 체중군에 따른 체형인식과 체중조절 태도 및 자아 존중감에 대해 조사하고 이들의 상관관계를 비교하고자 하며, 본 연구의 결과는 교사들이 학생들로 하여금 올바른 체형인식과 체중조절태도를 갖도록 하여 자아 존중감을 높이도록 지도하는데 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년기의 체형인식

청소년기는 외모의 형태가 성인의 모습으로 바뀌게 되면서 자신에 대해 많은 생각을 하고 자신의 외모에 관심이 높아지며, 또래 간에 매력적인 외모를 지향하려고 노력하는 성향이 강하게 나타나고 있다. 오늘날 사회 문화적 분위기는 외모 지상주의로 인하여 날씬하고 마른 몸매가 아름다움의 기준이 되고 있다. 요즘에 들어서 매스컴에 나오는 특정 연예인(가수, 탤런트, 미스코리아, 모델 등)들의 신체가 청소년들에게는 기준이 되고 있으며, 선망의 대상으로 여겨져 연예인의 체형을 닮아가려고 노력한다. 자신의 실제 모습에 대한 객관적인 인식과는 별개로 연예인 등을 미에 대한 이상형으로 규정하고 이러한 미의 기준과 자신의 모습과의 비교를 통해서 자신의 신체이미

지를 갖게 되는 것을 볼 수 있으며(송미현, 2002), 이러한 잘못된 미의 기준과 체형의 인식으로 인해 영양 불균형의 문제를 초래하며, 신체 발육의 저해뿐만 아니라 개인의 심리 상태, 즉 정서발달에도 큰 영향을 미치게 된다(최종철, 2003). 여학생들이 외모에 불만을 갖는 이유 중 하나는 방송에 나오는 연예인과 자신을 비교하기 때문이며 심지어는 자신의 외모를 비판해 삶을 버리는 일까지 잇따르고 있어 우리 사회의 외모 지상주의 풍조가 심각하다고 하겠다(경향신문, 2004. 6.14). 최근에는 여학생 뿐 아니라 남학생도 외모 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나 외모에 대한 사회적 열풍이 비단 여성에게만 국한되는 것이 아님을 보여주고 있다(www.miero.co.kr,e-diet). 이처럼 2000년대에는 남자들도 외모에 신경을 쓰는 것이 당연한 것으로 인식되고 있어서, 매스 미디어에서 ‘꽃미남’이라는 말을 쉽게 들을 수 있으며, 근육질의 남성을 선호하는 경향도 두드러지고 있다.

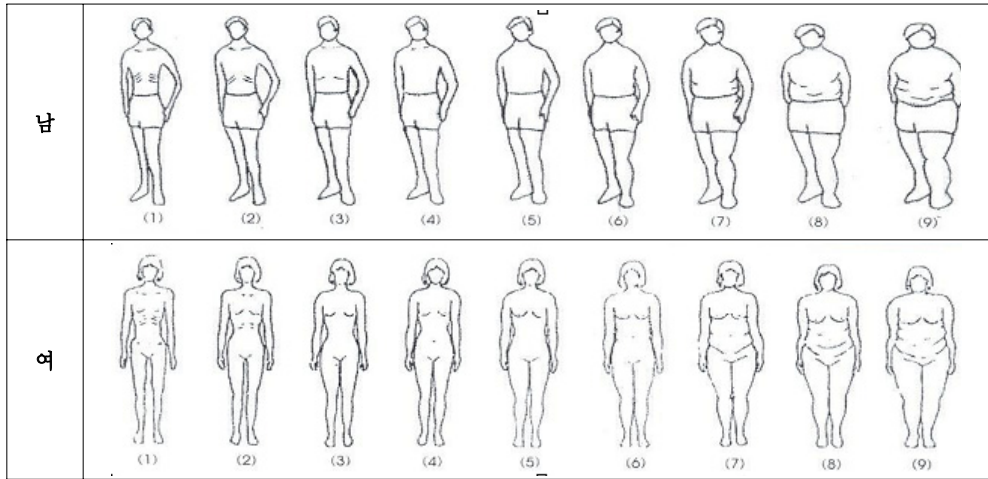
2. 체중조절 태도

최근 날씬함과 외모를 중시하는 사회 풍조와 대중매체의 영향 등으로 마른 체형의 여성을 선호하고 무리하게 체중 줄이기(다이어트)를 하는 경향이 나타나고 있으며, 이러한 체중 줄이기(다이어트)는 여대생을 비롯한 젊은 성인 여성뿐 아니라 청소년기 여성들에게까지도 빈번하게 실시되고 있는 것으로 보고되고 있다(Her et al., 2003; Kim et al., 2004; Yoo & Kim 2004). 안홍석 등(2004); 이요원 등(1998)의 연구에서도 여고생의 91% 이상, 여중생의 96% 이상이 체중조절에 관심이 있는 것으로 나타났으며(안홍석 등, 2004; 이요원 등, 1998) 고등학생의 경우 체중 줄이기(다이어트)를 위해 아침을 굶거나 저녁을 먹지 않고, 실제로 조사를 해보면 체질량 지수가 정상이거나 심지어는 마른편인 여학생도 자신이 뚱뚱하다고 생각하여 체중조절다이어트를 해야 한다고 응답하였다(김지경, 2007). 여학생들은 이 시기의 무리한 체중조절로 인하여 나타나는 빈혈, 골다공증, 월경의 불규칙, 무 월경과 섭식장애 등으로 인하여 신체적 성장에 지장을 줄 뿐만 아니라 장래 가임기 여성으로서 건강관리에도 큰 위해요소가 될 수

있다. 최근 우리나라의 저 출산이 심각한 사회문제가 되고 있는데 낳고 싶어도 건강장애로 낳지 못하는 경우를 초래할 수도 있다(이희정 등, 2005). 박선희(2000)의 연구에서는 체중조절 중 체중감량(다이어트)군의 84.3%가 외모 때문이라고 답했으며 소수였지만 사우나, 잠 안자기, 흡연, 약물 등의 부적절한 방법을 사용하는 학생도 있었다. 청소년의 비만이나 체중조절행위는 중요하게 다루어져야 할 건강문제가 되고 있다(주석범, 2002).

3. 자아 존중감

자아 존중감이란 자기 자신에 대한 긍정적 평가에 관련된 것으로 자신에 대한 존경의 정도와 자기 자신을 가치 있는 사람이라고 여기는 것을 의미한다고 볼 수 있다(이수정, 2004). 자아 존중감 발달에 관한 연구는 사회심리학자들의 주장과 행동주의 심리학자들의 주장이 논쟁이 되어오고 있다. 사회심리학자들은 자아 존중감이 타인의 평가에 의해 발달된다는 입장을 취하는 반면, 행동주의 심리학자들은 모델에 의한 동일시에 의해 발달된다고 주장한다(박은민, 2001). 청소년기는 자아 존중감 형성에 매우 중요한 시기로서, 자아 존중감이 높은 청소년들은 모든 일에 활동적이고 자기표현을 잘 하며 성공적인 사회활동을 하는 반면에 자아 존중감이 낮은 청소년들은 소심하고 억압되어 있으며, 자기중심적이거나 원활하지 못한 상호작용으로 인하여 동료들로부터 소외되는 경우가 많다(이미자, 2004). 또한 긍정적이고 높은 자아 존중감은 개인의 자신감 형성 및 창조성과 생산성에 필수적인 요소이지만, 부정적이고 낮은 자아 존중감은 개인의 자신감 저하 및 무 능력감을 가져오는 요인이 된다(임수경, 2006).



[그림 1] 체형 인식에 대한 지표

Ⅲ. 연구 방법

2. 조사 내용 및 조사방법

1. 조사 대상 및 조사 기간

본 연구의 조사는 대구광역시 소재하고 있는 고등학교 6개교 (남녀공학 및 남·여고) 1학년 학생 800명을 대상으로, 2007년 8월 20일~2007년 9월 10일 실시하였다. 수거된 783부의 자료 중 체중기록이 미흡한 자료 등 응답이 불충분한 자료 6부를 제외하고 777부(99.23%, 남387, 여390)를 분석에 이용하였다.

연구를 위한 조사내용은 (1)체중 군별 분포 (2)체형 인식 (3)체중조절 태도 (4)자아 존중감 등 4개영역이며 조사 도구는 19항목 51문항의 설문지를 이용하였다. 설문지는 먼저 70명을 대상으로 예비조사를 실시하여 Cronbach's Alpha(α)로 신뢰도를 검증한 후, 문제점을 수정, 보완하여 완성하였다<표 1>.

설문지는 교사의 지도하에 학생들에게 자기 기입식으로 내용을 작성하게 하였으며, 조사 도구의 신뢰도는 (3)체중 조절 태도의 하위 변인인식습관항목은 Cronbach $\alpha=0.714$, 영양지식항목은 Cronbach $\alpha=0.707$, 자아 존중감 항목은

<표 1> 설문지의 내용 구성

내용 구성 지표	내용 (문항 수)	총 문항 수
(1) 체중군별 분포	성별(1), 연령(1), 체중과 신장(1) 등 3항목	3
(2) 체형 인식	이상 체중(1), 자각 체중군(1), 희망 체중군(1), 자각체형(1) 등 4항목	4
(3) 체중조절 태도	체중조절에 대한 관심(1), 체중조절에 대한 관심의 이유(1), 체중조절 시도 경험(1), 체중조절 경험 시기(1), 체중조절 목적(1), 체중조절 방법(1), 체중조절 결과 만족도(1), 체형에 대한 기준 형성 요인(1), 식습관(12), 영양지식(10), 신체활동의 경험(4) 등 11항목	34
(4) 자아 존중감	자아 존중감(10) 1항목	10
계	19항목 (51)	51

Cronbach $\alpha=0.911$ 로 Cronbach α 가 0.70이상을 보임으로써 신뢰도 수준을 충족시켰다.

연구를 위한 조사대상자의 체중군 분류는 성별과 나이 및 체중과 키를 이용하여 4개로 하였다. 4개의 체중군은 남녀 모두에게 적용할 수 있고 간편하므로 비만 척도에 가장 많이 이용되고 있는 BMI(Body Mass Index; 체질량 지수)에 의거하여 먼저 대상자의 체중과 신장으로 BMI를 계산{체질량지수=체중(kg)/신장²(m²)}한 후 대한비만협회에서 제시한 기준을 적용하여, 저체중군(BMI <18.5), 정상 체중군(18.5~22.9), 과체중군(23~24.9), 비만군(25 < BMI)으로 하였으며 모든 변인에 대한 조사는 성별, 체중 군별로 하였다

1) 체중 군별 분포

빈도 분포를 조사하였다.

2) 체형인식

① 현재체중과 이상체중의 차
조사대상자들의 ‘현재체중(A)’과 자신들이 희망하는 ‘이상체중(B)’ 및 ‘현재체중과 이상체중의 차(A-B)’에 대한 평균과 표준편차를 조사하였다.

② 자각 체중군과 희망 체중군
‘자각 체중군’은 현재 자신이 속해져 있을 것이라고 추측하고 있는 체중군을 선택하는 것이며, ‘희망 체중 군’은 자신이 속해지고 싶은 군을 선택하는 것으로, 빈도를 조사하였다.

③ 자각체형
체중이 아닌 체형 자각에 대한 조사로 이희정 등(2005)과 허은실 등(2003)의 연구에서 사용되었던 Sorensen 등(1983)에 의해 개발된 체형 인식 지표 [그림 1]을 인용하여, 가장 마른 체형인 (1)그림을 선택했을 때는 1점~가장 뚱뚱한 체형인 (9)그림을 선택했을 때는 9점을 주어 평균과 표준편차를 조사하였다.

3) 체중조절 태도

①체중조절에 대한 관심 ②체중조절에 대한 관심의 이유 ③체중조절 시도 경험 ④체중조절 경험 시기 ⑤체중조절 목적 ⑥체중조절 방법 ⑦체중조절 결과 만족도 ⑧체형에 대한 기준 형성 요인에 대하여 요인별로 빈도를 조사하였다.

③체중조절 시도 경험은 체중조절을 위해 3일 이상 계속 노력한 경험이 있었는지의 여부에 대하여 조사하였으며 ⑥체중조절 방법에 대한 설문은 ‘식생활 관련 설문 문항집(2000)’의 조사내용을 수정 제작하여 사용하였고 ⑧체형에 대한 기준 형성 요인에 대하여는 허은실 등(2003)의 연구를 참고하여 제작한 설문을 사용하였다.

⑨식습관은 진영희(2002)의 논문을 참고하여 김은경 등(2000)의 연구에서 사용되어진 설문내용을 발췌, 수정하여 사용하였는데<표 2>, 체중조절(주로 체중감량)과 관련된 식습관에 대하여 ①전혀 아니다(1점) ②아니다(2점) ③보통이다(3점) ④대체로 그렇다(4점) ⑤항상 그렇다(5점)로 답한 후 5점 척도를 사용하여 총점을 낸 후 30점을 보통으로 하여 만점인 60점에 가까울수록 체중조절을 잘 할 수 있는(하고 있는) 식습관을 가지고 있는 것으로 판단하여 평군을 조사하였다.

⑩영양지식은 체중조절과 관련된 영양지식에 대한 조사로 식생활 관련 설문 문항집(2000)의 내용을 사용하여 체중조절과 관련이 깊은 영양지식을 묻는 내용들로 구성하였는데<표 2> ①맞다 ②틀린다 ③모른다 중 하나를 각각 선택하게 하고, 답이 맞으면 1문항 당 1점씩을 주어 총점을 낸 후 만점인 10점에 가까울수록 체중조절을 할 수 있는 영양지식이 높은 것으로 판단하여 평군을 분석하였다.

⑪신체활동의 경향에 대한 설문은 이희정 등(2005)의 연구와 백설향 등(2006)의 연구를 참고하여, 일부 수정하여 사용하였는데 ‘신체활동에 대한 선호도’ ‘체중조절을 위한 신체활동’ ‘20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도’ ‘1회 신체활동 지속시간’의 네 가지를 조사하였다. ‘신체활동에 대한 선호도(운동 포함)’는 신체 움직임에 대한 선호의 정도에 대하여, ‘체중조절을 위한 신체활동(운동 포함)’은 신체활동을 할 때(운동을 포함) 체중조절을 생각하는지

의 여부에 대하여, ‘20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도(운동 포함)’는 땀이 날 정도의 신체활동을 20분 이상 지속적으로 시행하는 정도에 대하여, ‘1회 신체활동 지속시간(운동 포함)’은 1회 신체활동을 할 때 지속해서 하는 시간에 대한 조사내용으로 각 요인별로 빈도를 조사하였다.

(4) 자아 존중감

자아 존중감의 정도를 조사하는 것으로 허은실 등(2003)의 연구에 참고 된 신용철 등(1997)의 질문내용을 재인용하여 본 연구목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 설문 10 문항에 대하여 4점 척도를 사용하여 전혀 아니다(1점) 대체로 아니다(2점) 대체로 그렇다(3점) 매우 그렇다(4점)로 총점을 내어 만점인 40점에 가까울수록 자아 존중감이 높

은 것으로 판단하여 평균과 표준편차를 조사하였다<표 2>.

(5) 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계

‘체형인식’과 관련된 항목으로는 BMI, 현재체중과 이상체중의 차, 자각 체형 등 3항목과 ‘자아 존중감’의 상관관계를 조사하였으며, ‘체중조절 태도’와 관련된 항목으로는 체중조절에 대한 관심, 체중조절 결과 만족도, 식습관, 영양지식, 신체활동 선호도, 체중조절을 위한 신체활동, 20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도, 1회 신체활동 지속시간 등 8항목과 ‘자아 존중감’의 상관관계를 조사하였다.

<표 2> 식습관, 영양지식, 자아 존중감에 대한 설문 내용

조 사 내 용	
식습관	<ol style="list-style-type: none"> 1. 아침식사는 빠지지 않고 한다. 2. 식사속도는 가급적 천천히 한다. 3. 식사 외 간식은 하지 않는다. 4. 외식하기를 즐기지 않는다. 5. 가리는 음식이 없다 6. 저녁식사는 적게 한다. 7. 저녁식사 후 밤에는 음식을 먹지 않는다. 8. 식사시간은 하루 세 번 정해진 시간에 한다. 9. 한 끼 식사량은 적정하게 하여 정한 만큼만 먹는다. 10. 매끼마다 채소종류를 많이 먹는다. 11. 두부, 콩, 생선, 살코기 등 단백질을 매일 먹는다. 12. 기름진 음식(삼겹살, 튀김류, 마요네즈 등)은 먹지 않는다.
영양지식	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다섯 가지 기초식품군은 곡류 및 전분류, 야채 및 과일류, 고기·생선·계란 및 콩류, 우유 및 유제품, 그리고 유지 및 당류를 말한다 2. 체중이 갑자기 줄어드는 것은 체내 지방이 아니라 물이 빠지기 때문이다 3. 맥주나 소주도 열량을 공급해 준다 4. 식이 섬유는 채소류, 과일류에는 다량 함유되어 있으나, 해조류에는 거의 함유되어 있지 않다 5. 뚱뚱한 사람이 체중을 줄이기 위해서는 단백질과 섬유질을 제한하는 것이 바람직하다. 6. 등 푸른 생선(고등어, 꽂치)에는 불포화지방산이 많이 함유되어 있어 혈중 콜레스테롤 농도를 감소시킨다. 7. 비타민은 몸에 좋으므로 많이 먹을수록 좋다 8. 빈혈 방지를 위해 섭취를 해야 하는 영양소는 칼슘과 단백질이다 9. 비만의 예방과 치료에는 강도가 강한 운동보다는 강도가 비교적 약한 유산소 운동을 매일 규칙적으로 하는 것이 바람직하다 10. 체중 조절을 할 경우 1주일에 2.5kg 정도를 빼는 것이 좋다
자아 존중감	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 가치 있는 사람이라고 생각한다. 2. 나는 많은 장점을 가지고 있다고 생각한다. 3. 나는 실패가 아니라고 생각한다. 4. 나는 어떤 일을 잘 할 수 있다고 생각한다. 5. 나에게 대해 프라이드를 가지고 있다. 6. 나에게 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다. 7. 나에게 대해 만족한다. 8. 나는 존중받을 가치가 있다. 9. 나는 필요한 사람이라고 생각한다. 10. 나는 좋은 사람이라고 생각한다.

3. 자료 처리 및 통계 분석 방법

조사된 모든 자료는 SPSS (Statistical Package for the Social Science Version 12.0) 프로그램을 이용하여, 요인별로 변인 간의 차이를 x2-test, t-test, ANOVA, Pearson's correlation으로 통계 분석하였으며, 변인 간에 유의적인 차이를 보인 경우 그룹간의 차이는 Duncan's multiple comparisons을 이용하여 사후검증을 실시하였다. 조사내용은 성별, 체중 군별로 통계 분석하였다.

- (1) 체중 군별 분포에 대하여 빈도 분석하였다.
- (2) 체형인식 중 ①현재체중과 이상체중의 차와 ③자각 체형에 대하여 t-test와 ANOVA test, Duncan test 하였으며, ②자각체중군과 희망체중군은 x2-test하였다.
- (3) 체중조절태도 중 ①체중조절에 대한 관심~④체형에 대한 기준 형성요인과 ⑩신체활동의 경향에 대하여는 x2-test하였으며 ⑨식습관과 ⑩영양지식에

대하여 t-test와 ANOVA test, Duncan test 하였다.

- (4) 자아 존중감은 t-test와 ANOVA test, Duncan test 하였다.
- (5) 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계를 알기위하여 Pearson 상관분석 하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 체중 군별 분포

남학생 387명 중 정상체중군 221명(57.1%), 비만군 66명(17.1%), 저체중군 59명(15.2%), 과체중군 41명(10.6%)의 순으로 분포되어 있었으며, 여학생은 390명 중 정상체

〈표 3〉 체중 군별 분포 (BMI 기준)

	남					여				
	저체중군	정상체중군	과체중군	비만군	전체	저체중군	정상체중군	과체중군	비만군	전체
빈도 (%)	59 (15.2)	221 (57.1)	41 (10.6)	66 (17.1)	387 (100.0)	111 (28.5)	238 (61.0)	26 (6.7)	15 (3.8)	390 (100.0)

〈표 4〉 현재체중과 이상체중의 차

성별	체중군 체중(kg)	체중군	저체중군	정상체중군	과체중군	비만군	전체	F
		(N=170, 남59/여115)	(N=459, 남221/여238)	(N=67, 남41/여26)	(N=81, 남66/여15)	(N=777, 남387/여390)		
남	현재 체중(A)	52.44±4.01 ¹⁾	61.58±5.24	73.37±4.39	83.09±9.23	65.11±11.34	349.64**** ²⁾	
	이상 체중(B)	59.39±5.89 ¹⁾	63.13±5.75	66.20±6.22	69.42±8.03	63.96±6.94	30.28***	
	(A-B)	-7.32±3.13 ^{b3)}	-4.65±3.47 ^a	7.56±3.70 ^a	13.67±7.49 ^c	6.90±5.48	71.79***	
	t	-13.681***	-4.109***	10.372***	14.815***	2.781**		
여	현재 체중(A)	45.42±3.20	52.31±4.11	61.50±3.78	68.73±5.26	51.59±6.64	248.02***	
	이상 체중(B)	44.95±2.89	46.82±3.37	50.54±3.93	51.07±5.73	46.70±3.75	29.16***	
	(A-B)	2.28±2.03 ^a	5.55±2.79 ^b	10.96±3.12 ^c	17.67±4.12 ^d	5.45±4.22	191.36***	
	t	1.628	29.139***	17.929***	16.618***	19.922***		

1) Mean ± S.D

2) ** p<.01 *** p<.001

3) Values with different superscripts are significantly different at α=0.001 by Duncan's multiple range test

중군 238명(61.0%) 저체중군 111명(28.5%) 과체중군 26명 (6.7%) 비만군 15명(3.8%)순의 분포를 나타내어 남녀학생 모두 정상체중군에 가장 많이 분포되어 있는 것으로 나타났다. BMI가 정상체중군 범위를 초과하는 과체중군과 비만군의 분포에 대한 비율 합이 남학생은 27.7% 여학생은 10.5%이었으며, BMI가 정상체중군 범위 미만인 저체중군 분포에 대한 비율은 남학생은 15.2% 여학생은 28.5%로 나타나 남학생에게는 과체중 및 비만과 관련된 지도가 더 많이 필요하며, 여학생에게는 저체중과 관련된 지도가 더 많이 필요한 것으로 판단되어 진다<표 3>.

2. 체형 인식

1) ‘현재체중과 이상체중의 차’에 대해 조사한 결과 남학생의 경우 정상체중군에서 현재체중과 이상체중의 차가

제일 적고 저체중군 과체중군 비만군으로 갈수록 차가 커지는 것으로 체중군 간 유의적 차가 있음을 나타내었다 (p<0.001). 저체중군과 정상체중군에서는 현재체중보다 이상체중이 더 높은 것으로 현재체중과 이상체중 간에 유의적 차를 나타내었으며(p<0.001) 과체중군과 비만군에서는 현재체중보다 이상체중이 더 낮은 것으로 유의적 차를 나타내었다(p<0.001).

여학생의 경우 BMI가 높은 군으로 갈수록 현재체중과 이상체중의 차가 큰 것으로 체중군 간 유의적 차를 나타내었다(p<0.001). 여학생은 모든 군에서 현재체중보다 이상체중이 낮은 것으로 정상체중군 과체중군 비만군에서 유의적 차를 나타내었다(p<0.001)<표 4>. 이는 안보라미 (2005)의 여대생을 대상으로 한 연구에서 나타난 ‘과체중군과 정상체중군은 체중감량을 원하나 저체중군에서는 1.1kg정도의 체중증가를 원한다’라는 결과와는 다소 다른 것으로, 여대생보다 여고생에 있어서 이상체중에 대한 잘

<표 5> 자각 체중 군과 희망 체중 군

		남					여					χ ²
실제체중군		저 체중군 (N=59)	정상 체중군 (N=221)	과 체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저 체중군 (N=111)	정상 체중군 (N=238)	과 체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)	
자각 체중군	저체중군	52 (88.1)	55 (24.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	107 (27.6)	51 (45.9)	4 (1.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	55 (14.1)	24.168***
	정상 체중군	7 (11.9)	152 (68.8)	21 (51.2)	1 (1.5)	181 (46.8)	57 (51.4)	172 (72.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	229 (58.7)	
	과체중군	0 (0.0)	14 (6.3)	20 (48.8)	40 (60.6)	74 (19.1)	3 (2.7)	59 (24.8)	19 (73.1)	6 (40.0)	87 (22.3)	
	비만군	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (37.9)	25 (6.5)	0 (0.0)	3 (1.3)	7 (26.9)	9 (60.0)	19 (4.9)	
	전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
			χ ² =405.631*** ¹⁾					χ ² =327.408***				
희망 체중군	저체중군	2 (3.4)	17 (7.7)	0 (0.0)	1 (1.5)	20 (5.2)	53 (47.7)	115 (48.3)	2 (7.7)	2 (13.3)	172 (44.1)	161.642***
	정상 체중군	57 (96.6)	200 (90.5)	40 (97.6)	64 (97.0)	361 (93.3)	58 (52.3)	123 (51.7)	24 (92.3)	13 (86.7)	218 (55.9)	
	과체중군	0 (0.0)	4 (1.8)	0 (0.0)	1 (1.5)	5 (1.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	비만군	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (2.4)	0 (0.0)	1 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
			χ ² =17.555*					χ ² =22.057***				

1) * p<.05, *** p<.001

못된 인식과 이로 인해 비롯되는 무조건적인 체중감량과 관련된 문제점들이 우려되며 표준체중 유지의 중요성에 대한 교육이 보다 절실히 필요한 것으로 사료된다.

2) '자각 체중군과 희망 체중군'에 대한 조사 중 '자각 체중군'에 대한 결과는, 자신이 속해져 있을 것으로 예상하는 체중 군을 바르게 자각하는 인원이 남학생(387명)의 경우, 저체중군은 59명 중 52명(88.1%), 정상체중군 221명 중 152명(68.8%), 과체중군 41명 중 20명(48.8%), 비만군 66명 중 25명(37.9%)으로 BMI가 낮은 군으로 갈수록 바르게 자각하는 비율이 높아졌으며 바르지 못하게 자각하는 비율은 저체중군의 11.9%가 정상군으로, 정상체중군의 24.9%는 저체중군 6.3%는 과체중군으로, 과체중군의 51.2%가 정상체중군으로, 비만군의 60.6%는 과체중군 1.5%는 정상체중군으로 잘못 자각하고 있는 것으로 나타나 자신의 체형을 과소평가하는 경향을 보였다. 여학생(390명)의 경우 저체중군은 111명 중 51명(45.9%), 정상체중군은 228명 중 172명(72.3%), 과체중군은 26명 중 19명(73.1%), 비만군은 15명 중 9명(60.0%)이 바르게 자각하는 것으로 나타나 과체중군이 바르게 자각하는 비율이 가장 높고, 저체중군이 가장 낮은 것으로 나타난 반면 저체중군의 54.1%는 정상체중군과 과체중군인 것으로, 정상체중군의 26.1%가 과체중군이나 비만군으로, 과체중군의 26.9%가 비만군으로 잘못 자각하고 있어 자신의 체중을 과대평가하는 경향을 보여 남녀학생간, 남녀학생 각각의 체중군 간에 유의적 차를 나타냈다($p<0.001$ $p<0.001$). 특히 남학생 비만군은 62.1%가(60.6%는 과체중군으로 1.5%는 정상체중군으로 자각), 여학생 비만군은 40.0%(과체중군으로 자각)가 자신의 체중을 바르지 못하게 자각 하는

것으로 나타나 학교 프로그램 중 비만군에 대한 객관적이고 현실적인 체중조절 프로그램의 도입이 필요한 것으로 판단된다<표 5>.

희망 체중군 조사 결과에서도 남학생은 387명 중 93.3%(361명)가 정상체중군에 소속되기를 희망했고 저체중군에 5.2%(20명) 과체중군에 1.3%(5명) 비만군에 0.3%(1명)가 소속되기를 희망한 반면, 여학생은 390명 중 55.9%(218명)만이 정상체중군에 소속되기를 바라며 나머지 44.1%(172명)는 모두 저체중군에 소속되기를 바라는 것으로 나타나 남녀학생 간 유의적 차가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$). 남녀학생들의 체중군 간에도 유의적 차가 있는 것으로 나타났다($p<0.05$ $p<0.001$). 이러한 결과로 여학생들의 과체중 및 비만에 대한 기피-저체중에 대한 선망-의 정도를 가늠할 수 있었으며 가장 아름답다고 생각하는 여학생의 체형을 약간 마른 체형이라고 응답한 비율이 57.1%로 조사된 바 있는 김은정(2004)의 연구와도 맥락을 같이 하는 것이라 하겠다. 남녀학생들에게 있어 표준체중 유지의 중요성 교육이 다시 한 번 이루어져야 할 것으로 사료된다<표 5>

3) '자각체형'의 조사 결과 모든 군에서 남학생에 비해 여학생이 큰 체형으로 자각하고 있는 것으로 유의적 차를 나타내었고($p<0.001$ $p<0.001$ $p<0.001$ $p<0.01$), BMI가 높은 군으로 갈수록 더 큰 체형인 것으로 남녀학생 체중군 간 유의적 차를 나타내었다($p<0.001$ $p<0.001$)<표 6>. 이는 여학생이 남학생에 비해 자신의 체형을 뚱뚱하다고 인식하고 있다고 보고한 김지연(2006) 및 안홍석 등(2004)의 연구결과와 같은 것이었다. 여학생들이 남학생들보다 더욱 날씬한 체형을 이상적으로 생각한다는 허혜경 등(2004)의

<표 6> 자각 체형 ('체형 인식에 대한 지표'에 따른 체형 인식)

체중군	저체중군 (N=170, 남59/여111)	정상체중군 (N=459, 남221/여238)	과체중군 (N=67, 남41/여26)	비만군 (N=81, 남66/여15)	전체 (N=777, 남387/여390)	F
남	2.46±.93 ^{1)a3)}	4.03±1.14b	5.80±.98c	6.92±.87d	4.47±1.75	225.87*** ²⁾
여	3.41±1.22a	5.21±1.17b	6.77±.91c	7.73±.80d	4.90±1.60	119.01***
t	-5.703***	-10.931***	-4.036***	-3.314**	-3.573***	

1) Mean ± S.D

2) ** p<.01, *** p<.001

3) Values with different superscripts are significantly different at $\alpha=0.01$ by Duncan's multiple range test

연구와 가장 아름답다고 생각하는 체형이 약간 마른 체형이라고 응답한 비율이 57.1%로 조사되었던 김은정의 연구를 기초하여 보았을 때 남학생보다는 여학생들의 이상체형이 더 날씬한 것이므로 자신의 체형을 보다 큰 체형으로 과대평가하여 자각하고 있는 것이라 여겨진다. 이에 학생들에게 표준체중과 표준체형에 대한 기준제시와 객관적인 자료 및 정보제공 또한 필요하다고 사료된다.

3. 체중조절 태도

1) ‘체중조절에 대한 관심’의 조사 결과 남학생(387)의 경우 ‘보통이다’를 기준으로 매우 관심 있다(0.3%)와 조금 관심 있다(31.5%) 등 관심이 있는 경향의 학생 비율이 31.8%(123명)인데 비해 여학생(390명)은 매우 관심 있다(0.5%)와 조금 관심 있다(70.3%) 등 관심이 있는 경향의 학생 비율이 70.8%(276명)인 것으로 나타나는 등 여학생의 관심이 훨씬 높은 것으로 나타나 남녀학생 간 유의적 차를 나타내었다($p < 0.001$).

각 체중 군 간에도 ‘보통이다’를 기준으로 하여 조금 관심 있다와 매우 관심 있다는 학생들의 비율을 살펴보면 남학생의 경우 과체중군이 가장 높고(51.2%) 저체중군이

가장 낮은 비율(20.2%)을 나타내는 등 유의적 차를 보였으며($p < 0.01$) 여학생의 경우도 정상체중군의 관심 비율이 가장 높고(76.1%) 저체중군이 가장 낮은 비율(60.4%)을 나타내는 등 유의적 차를 보였다($p < 0.01$). 즉 저체중군의 관심도가 가장 낮고 BMI가 높은 체중군은 관심도가 높으며 남학생보다 여학생의 관심도가 높은 것으로 나타나는 바 체중조절은 주로 체중 감량을 목적으로 하며 외모와 관련될 것으로 판단되어진다<표 7>.

2) ‘체중조절에 대한 관심의 이유’에 대해 조사한 결과 남학생의 경우 건강을 위해서가 387명중 148명(38.2%)으로 가장 높은 빈도를 나타냈으며 스스로에 대한 자신감 향상을 위해서 122명(31.5%), 이성 친구를 의식해서 70명(18.1%), 기타 37명(9.6%), 동성 친구를 의식해서 9명(2.3%), 질병 치료를 위해서 1명(0.3%) 순이었으며, 여학생은 스스로에 대한 자신감 향상을 위해서가 390명 중 274명(70.3%) 건강을 위해서 39명(10.0%), 기타 32명(8.2%), 이성 친구를 의식해서 29명(7.4%), 동성 친구를 의식해서 14명(3.6%), 질병 치료를 위해서 2명(0.5%) 순으로 나타났으며 남녀학생 간에 유의적 차를 보였다($P < .001$). 이는 고등학생을 대상으로 한 강금주(2005)의 연구에서 남학생은 ‘건강상의 이유’로 체중감소를 원한다고 응답한 반면, 여학생은 ‘웃을 살 때 곤란해서’라고 응답하여 남녀 간에 유

〈표 7〉 체중조절에 대한 관심

체중군 요인	남					여					χ^2	
	저체중군 (N=59)	정상체중 군 (N=221)	과체중 군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저체중군 (N=111)	정상체중 군 (N=238)	과체중 군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)		
전혀 관심 없다	34 (57.6)	77 (34.8)	10 (24.4)	27 (40.9)	148 (38.2)	20 (18.0)	11 (4.6)	6 (23.1)	2 (13.3)	39 (10.0)	140.631***	
거의 관심 없다	6 (10.2)	51 (23.1)	6 (14.6)	7 (10.6)	70 (18.1)	9 (8.1)	17 (7.1)	2 (7.7)	1 (6.7)	29 (7.4)		
보통이다	0 (0.0)	7 (3.2)	0 (0.0)	2 (3.0)	9 (2.3)	3 (2.7)	10 (4.2)	1 (3.8)	0 (0.0)	14 (3.6)		
조금 관심 있다	12 (20.3)	66 (29.9)	21 (51.2)	23 (34.8)	122 (31.5)	66 (59.5)	181 (76.1)	16 (61.5)	11 (73.3)	274 (70.3)		
매우 관심 있다	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.5)	1 (0.3)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (6.7)	2 (0.5)		
전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)		
		$\chi^2=32.264^{**1}$					$\chi^2=38.580^{**}$					

1) ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

의한 차이가 있었던 것과, 성명진(2000)의 연구에서 남학생의 경우는 체중조절 하는 이유로 건강과 체력향상, 균형 있는 외모유지의 순으로 나타난 반면 여학생은 균형 있는 외모유지, 과다 체중 비만 방지의 순으로 나타났었던 결과나 체중 조절이 필요하다고 생각하는 가장 큰 이유를 외모 때문이라고 응답한 학생이 50.5%로 가장 높은 비율을 보였던 김은정(2004)의 연구결과와 같은 맥락이라고 할 수 있는 것이었다. 체중조절의 이유로 여학생이 남학생에 비해 ‘건강’보다는 ‘스스로에 대한 자신감 향상을 위해서’가 더 큰 비중을 두고 있다는 결과는 외모와 연관된 것으로 여겨지며 이러한 결과는 체중과 관련해 남학생보다 여학생이 자아 존중감에 더 영향을 많이 받을 수 있다는 것을 나타내는 내용이라고 판단된다.

남녀학생들의 각 체중 군 간에도 유의적 차가 있는 것으로 나타났다(p<0.01). 남학생의 경우 과체중군(41명)은 자신감 향상을 위해서가 51.2%(21명)로 가장 높은 비율을 나타낸 반면 다른 모든 군에서는 건강을 위해서가 가장 높은 비율을 나타내었다. 여학생의 경우는 모든 군에서 자신감 향상을 위해서가 가장 높은 비율을 나타내었다<표 8>.

3) ‘체중조절 시도 경험’에 대해 조사한 결과 남학생은 387명중 208명(53.7%), 여학생은 390명중 282명(72.3%)이 체중조절을 위해 3일 이상 계속 노력한 경험이 있었던 것으로 나타나 여학생들이 남학생보다 체중조절을 시도한 경험이 더 많은 것으로 나타났으며 남녀학생 간 유의적 차를 보였다(P<.001). 이는 여대생을 대상으로 한 안보라미(2005)의 연구결과에서 제시된 여자의 체중조절경험 61.1%보다 높은 수치로서 과거보다 오늘 날의 고등학생들이 체중조절을 더 많이 시도하고 있음을 알 수 있는 결과라 하겠다.

체중 군별로는 남학생은 과체중군(41명)이 체중조절 시도 경험이 가장 많으며(32명 78.0%) 비만 군(71.2%) 저체중 군(47.5%) 정상체중군(45.7%)의 순으로 나타났고 유의 차를 보였으며(P<.001) 여학생은 비만 군(15명)은 체중조절 시도 경험이 가장 많아 100%(15명) 체중조절 시도 경험을 한 것으로 나타났고 과체중군(96.2%) 정상체중군(75.6%) 저체중군(55.9%) 순으로 나타나 유의적 차를 나타내었다(P<.001)<표 9>.

4) ‘체중조절 경험시기’에 대해 조사한 결과 남학생은

<표 8> 체중조절에 대한 관심의 이유

체중군 요인	남					여					χ ²
	저 체중군 (N=59)	정상 체중군 (N=221)	과 체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저 체중군 (N=111)	정상 체중군 (N=238)	과 체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)	
	N(%)										
건강을 위해서	34 (57.6)	77 (34.8)	10 (24.4)	27 (40.9)	148 (38.2)	20 (18.0)	11 (4.6)	6 (23.1)	2 (13.3)	39 (10.0)	140.631***
이성 친구를 의식해서	6 (10.2)	51 (23.1)	6 (14.6)	7 (10.6)	70 (18.1)	9 (8.1)	17 (7.1)	2 (7.7)	1 (6.7)	29 (7.4)	
동성 친구를 의식해서	0 (0.0)	7 (3.2)	0 (0.0)	2 (3.0)	9 (2.3)	3 (2.7)	10 (4.2)	1 (3.8)	0 (0.0)	14 (3.6)	
스스로에 대한 자신감 향상을 위해서	12 (20.3)	66 (29.9)	21 (51.2)	23 (34.8)	122 (31.5)	66 (59.5)	181 (76.1)	16 (61.5)	11 (73.3)	274 (70.3)	
질병 치료를 위해서	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.5)	1 (0.3)	1 (0.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (6.7)	2 (0.5)	
기타	7 (11.9)	20 (9.0)	4 (9.8)	6 (9.1)	37 (9.6)	12 (10.8)	19 (8.0)	1 (3.8)	0 (0.0)	32 (8.2)	
전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
	χ ² =32.264*** ¹⁾					χ ² =38.580**					

1) ** p<.01 *** p<.001

〈표 9〉 체중조절 시도 경험

BMI 요인	남					여					χ ²
	저체중군 (N=59)	정상 체중군 (N=221)	과체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저체중군 (N=111)	정상 체중군 (N=238)	과체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)	
있다	28 (47.5)	101 (45.7)	32 (78.0)	47 (71.2)	208 (53.7)	62 (55.9)	180 (75.6)	25 (96.2)	15 (100.0)	282 (72.3)	29.415***
없다	31 (52.5)	120 (54.3)	9 (22.0)	19 (28.8)	179 (46.3)	49 (44.1)	58 (24.4)	1 (3.8)	0 (0.0)	108 (27.7)	
전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
χ ² =26.945*** ¹⁾					χ ² =26.462***						

1) ** p<.01 *** p<.001

체중조절 시도 경험에서 ‘있다’로 조사되어진 208명 중 중학교가 118명(56.7%)으로 가장 높은 빈도를 나타냈으며, 여학생은 282명 중 고등학교가 147명(52.1%)으로 가장 높은 빈도를 나타내어 남녀학생 간 유의적 차를 보였다 (P<.05). 남학생은 중학교 시절, 여학생은 고등학교 시절에 체중조절을 위해 더 노력하고 있다는 것을 나타내는 결과라 하겠다. 남녀학생 각 체중군 간의 유의적 차는 나타나

지 않았다<표 10>.

5) ‘체중조절 목적’에 대해 조사한 결과, ‘체중조절 시도 경험’ 조사에서 ‘있다’로 답한 남학생 208명 중 체중 줄이기 116명(55.8%), 체중 늘리기 71명(34.1%), 현재체중 유지 20명(9.6%), 기타 1명(0.5%)의 순으로 나타났고, 여학생은 282명 중 체중 줄이기 248명(87.9%), 현재체중 유지 24명(8.5%), 체중 늘리기 6명(2.1%), 기타 4명(1.4%)순으

〈표 10〉 체중조절 경험 시기, 체중조절 목적

변인	체중군 요인	남					여					χ ²
		저체중군 (N=28)	정상체중군 (N=101)	과체중군 (N=32)	비만군 (N=47)	전체 (N=208)	저체중군 (N=62)	정상체중군 (N=180)	과체중군 (N=25)	비만군 (N=15)	전체 (N=282)	
체중조절 경험시기	초등학교	0 (0.0)	4 (4.0)	0 (0.0)	2 (4.3)	6 (2.9)	3 (4.8)	4 (2.2)	2 (8.0)	0 (0.0)	9 (3.2)	7.029*1)
	중학교	18 (64.3)	54 (53.5)	21 (65.6)	25 (53.2)	118 (56.7)	21 (33.9)	85 (47.2)	12 (48.0)	8 (53.3)	126 (44.7)	
	고등학교	10 (35.7)	43 (42.5)	11 (34.4)	20 (42.5)	84 (40.4)	38 (61.3)	91 (50.6)	11 (44.0)	7 (46.7)	147 (52.1)	
	전체	28 (100.0)	101 (100.0)	32 (100.0)	47 (100.0)	208 (100.0)	62 (100.0)	180 (100.0)	25 (100.0)	15 (100.0)	282 (100.0)	
		χ ² =4.076					χ ² =7.028					
체중조절 목적	체중 줄이기		47 (46.5)	25 (78.1)	44 (93.6)	116 (55.8)	39 (62.9)	169 (93.9)	25 (100.0)	15 (100.0)	248 (87.9)	95.914** *
	체중 늘리기	26 (92.9)	43 (42.6)	2 (6.3)		71 (34.1)	6 (9.7)			6 (2.1)		
	현재체중 유지	1 (3.6)	11 (10.9)	5 (15.6)	3 (6.4)	20 (9.6)	13 (21.0)	11 (6.1)			24 (8.5)	
	기 타	1 (3.6)				1 (0.5)	4 (6.5)				4 (1.4)	
	전체	28 (100.0)	101 (100.0)	32 (100.0)	47 (100.0)	208 (100.0)	62 (100.0)	180 (100.0)	25 (100.0)	15 (100.0)	282 (100.0)	
			χ ² =95.202***					χ ² =57.216***				

1) * p<.05 *** p<.001

로 나타나 남녀학생 간에 유의차를 보였다($P<.001$). 이러한 결과는 고등학교를 대상으로 조사하여 체중을 줄이기 위해 노력한 경험이 있는 남학생이 전체의 27.8%인 반면 여학생은 67.1%인 것으로 나타났던 이선영 등(2001)의 연구 결과와 체중 조절 방법으로 체중감량을 시도해 본 경험이 있는 학생이 여학생 97.8%, 남학생 69.2%로 여학생이 체중감량을 시도한 경험이 더 많은 것으로 나타났던 송홍지 등(1999)의 연구 결과와 유사한 것이었다. 남녀학생들의 각 체중 군 간에도 유의적 차를 나타내었는데 남학생의 경우는 저체중군에서 체중 늘리기를 목적으로 체중조절을 한 학생이 92.9%로 가장 높은 빈도를 나타내었으나 정상체중군 과체중군 비만군에서는 46.5% 78.1% 93.6%가 체중 줄이기를 목적으로 한 학생으로 가장 많은 빈도수를 나타내어 유의적 차를 보였다. 여학생의 경우는

모든 체중 군에서 체중 줄이기를 목적으로 체중조절을 했던 학생들의 비율이 가장 많은 것으로 나타났고 BMI가 큰 체중 군으로 갈수록 그 비율이 높아지는 것으로(6.9% 93.9% 100% 100%) 나타났으며 유의적 차를 보였다 ($P<.001$)<표 10>.

연구마다 다소 비율차이는 있으나 여학생이 남학생에 비해 모든 군에서 훨씬 높은 비율로 ‘체중 줄이기’에만 지나치게 치중하고 있음을 알 수 있었다. 이는 외모에 관심이 많아지는 청소년기 여학생들이 신체상에 대한 잘못된 기준을 가짐으로 인해 나타난 결과이며 이러한 결과로 무리한 체중조절 또한 시도 되어지며 그로인해 많은 문제점들이 야기되어 지는 것이라고 판단된다. 이는 심각한 개인적 사회적 손실이며 이에 신체상에 대한 올바른 기준을 심어 줄 교육이 필요하다 하겠다.

<표 11> 체중조절 방법

체중군 요인	남					여					χ^2	
	저체중군 (N=28)	정상체중군 (N=101)	과체중군 (N=32)	비만군 (N=47)	전체 (N=208)	저체중군 (N=62)	정상체중군 (N=180)	과체중군 (N=25)	비만군 (N=15)	전체 (N=282)		
식사량 조절	12 (42.9)	32 (31.7)	6 (18.8)	12 (25.5)	62 (29.8)	21 (33.9)	67 (37.2)	7 (28.0)	3 (20.0)	98 (34.8)	48.366*** ¹⁾	
식사횟수 조절	3 (10.7)	8 (7.9)	2 (6.3)	1 (2.1)	14 (6.7)	6 (9.7)	6 (3.3)	1 (4.0)	0 (0.0)	13 (4.6)		
간식 제한	2 (7.1)	4 (4.0)	1 (3.1)	3 (6.4)	10 (4.8)	12 (19.4)	39 (21.7)	4 (16.0)	0 (0.0)	55 (19.5)		
단식	0 (0.0)	3 (3.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (1.4)	4 (6.5)	6 (3.3)	0 (0.0)	2 (13.3)	12 (4.3)		
운동	3 (10.7)	34 (33.7)	15 (46.9)	24 (51.1)	76 (36.5)	8 (12.9)	40 (22.2)	10 (40.0)	7 (46.7)	65 (23.0)		
규칙적	4 (14.3)	1 (1.0)	7 (21.9)	5 (10.6)	31 (14.9)	6 (9.7)	14 (7.8)	2 (8.0)	1 (6.7)	23 (8.2)		
식사와 운동 다이어트식품	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
체중조절 약 섭취	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
달거나 지방음식 제한	1 (3.6)	1 (1.0)	0 (0.0)	1 (2.1)	3 (1.4)	4 (6.5)	6 (3.3)	1 (4.0)	2 (13.3)	13 (4.6)		
체형관리 센터 이용	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.4)		
기타	3 (10.7)	4 (4.0)	1 (3.1)	1 (2.1)	9 (4.3)	1 (1.6)	1 (0.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (0.7)		
전체	28 (100.0)	101 (100.0)	32 (100.0)	47 (100.0)	208 (100.0)	62 (100.0)	180 (100.0)	25 (100.0)	15 (100.0)	282 (100.0)		
	$\chi^2=25.315$					$\chi^2=29.976$						

1) *** p<.001

6) ‘체중조절 방법’에 대한 조사 결과, 남학생의 경우 체중조절을 시도했던 경험이 ‘있다’로 답한 208명 중 운동 76명(36.5%) 식사량조절 62명(29.8%) 규칙적 식사와 운동 31명(14.9%)의 순으로 체중조절 방법의 비율이 나타난 반면 여학생의 경우는 282명 중 식사량 조절이 98명(34.8%) 운동이 65명(23.0%) 간식 제한은 55명(19.5%)의 순인 것으로 나타나 남녀학생 간에 유의적 차를 보였다 ($P<.001$)<표11>. 남학생은 주로 운동과 같은 에너지 소비

위주의 체중조절을 가장 많이 하는 반면, 여학생은 섭취하는 음식물들을 제한하는 에너지 공급 제한 중심으로 체중조절을 하고 있는 것으로 판단되어진다.

7) ‘체중조절 결과 만족도’에 대해 조사한 결과, 체중조절 시도 경험조사에서 ‘있다’로 답한 남학생 208명 중 보통을 기준으로 하여 매우 불만족이 5.8%(12명) 불만족 25.5%(53명)로 불만족한 경향의 학생이 31.3%(65명)이고 매우 만족 6.7%(14명) 만족 24.5%(51명)로 만족한 경향의

<표 12> 체중조절 결과 만족도

체중군 요인	남					여					χ^2
	저체중군 (N=28)	정상체중군 (N=101)	과체중군 (N=32)	비만군 (N=47)	전체 (N=208)	저체중군 (N=62)	정상체중군 (N=180)	과체중군 (N=25)	비만군 (N=15)	전체 (N=282)	
매우 불만족	3(10.7)	4(4.0)	1(3.1)	4(8.5)	12(5.8)	0(0)	10(5.6)	5(16.0)	1(6.7)	15(5.3)	16.465** ¹⁾
불만족	16(57.1)	19(18.8)	8(25.0)	10(21.3)	53(25.5)	13(21.0)	68(37.8)	10(40.0)	6(40.0)	97(34.4)	
보통	8(28.6)	40(39.6)	10(31.3)	20(42.6)	78(37.5)	31(50.0)	76(42.2)	7(28.0)	5(33.3)	119(42.2)	
만족	1(3.6)	29(28.7)	10(31.3)	11(23.4)	51(24.5)	17(27.4)	24(13.3)	4(16.0)	1(6.7)	46(16.3)	
매우 만족	0(0.0)	9(8.9)	3(9.4)	2(4.3)	14(6.7)	1(1.6)	2(1.1)	0(0.0)	2(13.3)	5(1.8)	
전체	28(100)	101(100)	32(100)	47(100)	208(100)	62(100)	180(100)	25(100)	15(100)	282(100)	
$\chi^2=26.944^{**}$					$\chi^2=34.040^{***}$						

1) ** p<.01 *** p<.001

<표 13> 체형에 대한 기준 형성 요인

체중군 요인	남					여					χ^2
	저체중군 (N=59)	정상체중군 (N=221)	과체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저체중군 (N=111)	정상체중군 (N=238)	과체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)	
TV	3 (5.1)	43 (19.5)	7 (17.1)	14 (21.2)	67 (17.3)	33 (29.7)	92 (38.7)	10 (38.5)	2 (13.3)	137 (35.1)	58.811*** ¹⁾
친구	24 (40.7)	81 (36.7)	19 (46.3)	20 (30.3)	144 (37.2)	33 (29.7)	67 (28.2)	9 (34.6)	7 (46.7)	116 (29.7)	
부모님	8 (13.6)	23 (10.4)	3 (7.3)	8 (12.1)	42 (10.9)	8 (7.2)	6 (2.5)	2 (7.7)	1 (6.7)	17 (4.4)	
신문과 잡지	1 (1.7)	4 (1.8)	1 (2.4)	0 (0.0)	6 (1.6)	5 (4.5)	13 (5.5)	1 (3.8)	1 (6.7)	20 (5.1)	
Internet	5 (8.5)	19 (8.6)	1 (2.4)	7 (10.6)	32 (8.3)	13 (11.7)	30 (12.6)	1 (3.8)		44 (11.3)	
수업	2 (3.4)	14 (6.3)	1 (2.4)	2 (3.0)	19 (4.9)	3 (2.7)	4 (1.7)			7 (1.8)	
기타	16 (27.1)	37 (16.7)	9 (22.0)	15 (22.7)	77 (19.9)	16 (14.4)	26 (10.9)	3 (11.5)	4 (26.7)	49 (12.6)	
전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
$\chi^2=17.917$					$\chi^2=18.599$						

1) *** p<.001

학생이 31.2%(65명)로 똑 같은 비율을 나타냈던 반면 여학생(282명)의 경우는 매우 불만족 5.3%(15명) 불만족 34.4%(97명)로 불만족한 경향의 학생이 39.7%(112명)이고 매우 만족 1.8%(5명) 만족 16.3%(46명)으로 만족한 경향의 학생이 18.1%(51명)로 나타나 남학생이 여학생에 비해 불만족한 사람이 적고 만족한 사람이 많은 것으로 나타나 남녀학생 간 유의적 차를 보였다($p < .01$). 이는 대체로 여학생이 남학생에 비해 체중감량 결과에 불만족한 것으로 보고하고 있는 김지연(2006)의 연구와 유사한 결과였다.

체중군 간 조사 결과에서는 체중조절에 대한 결과에 대해 만족하는 비율이(매우 만족과 만족에 대한 비율의 합) 남학생은 과체중군(40.7%)에서 가장 높으며 정상체중군(37.6%) 비만군(27.7%) 저체중군(3.6)의 순이며 저체중군에서 불만족(67.8%)이 가장 높은 것으로 각 체중군간 유의적 차를 보였다($p < .01$). 여학생은 저체중군(29.0%) 비만군(20.0%) 과체중군(16.0%) 정상체중군(14.4)의 순인 것으로 나타나 유의적 차를 보였고($p < .001$) 저체중에서는 불만족에 비해 만족도가 크며(29.0%) 그 이외의 체중군에서는 불만족하고 있는 경향이 높은 것으로 나타났다<표 12>.

8) ‘체형에 대한 기준 형성 요인’에 대한 조사 결과, 남학생은 체형에 대한 기준을 형성하는데 친구의 영향을 받는 사람이 387명중 144명(37.2%)으로 가장 많았으며 다음

이 기타 77명(19.9%), TV 67명(17.3%), 부모님(10.9%), 인터넷(8.3%), 수업(4.9%), 신문과 잡지(1.6%) 순인 것으로 나타났고, 여학생은 TV의 영향을 받는 사람이 390명 중 137명(35.1%)로 가장 많은 것으로 나타났으며 다음이 친구 116명(29.7%), 기타 49명(12.6%), Internet 44명(11.3%), 신문과 잡지(5.1%), 부모님(4.4%), 수업(1.8%) 순인 것으로 나타나 남녀학생 간에 유의적인 차를 나타내었다($P < .001$). 남학생은 친구의 영향을 가장 많이 받고, 여학생은 TV와 친구의 순으로 영향을 많이 받는 것으로 나타났<표 13>.

9) 체중조절과 관련된 ‘식습관’에 대해 조사한 결과 남학생의 경우 BMI가 낮은 체중군에서 높은 체중군으로 갈수록 식습관이 좋은 것으로 체중군간 유의적 차를 나타내었는데($p < .05$)<표 14> 이는 BMI가 높아질수록 체중조절 특히 체중감량을 위해 식습관에 관심을 가지기 때문인 것으로 여겨진다. 남녀학생 간에는 유의적 차는 나타나지 않았으나 남학생의 식습관점수가 다소 높게 나타났는데 이는 남녀 집단 간에 남학생이 여학생보다 식습관 점수가 높게 나타난($p < .05$) 이중세(2005)의 연구 결과와 경향을 같이 하는 것이라 하겠다.

10) 체중조절과 관련된 ‘영양지식’의 정도에 대해 조사한 결과, 여학생이 남학생보다 영양지식이 많은 것으로 유의적 차가 나타났고($p < .01$) 체중 군별로는 정상체중군에

<표 14> 식습관

체중군 성별	저체중군 (N=170, 남59/여115)	정상체중군 (N=459, 남221/여238)	과체중군 (N=67, 남41/여26)	비만군 (N=81, 남66/여15)	전체 (N=777, 남387/여390)	F
남	32.47±4.901)a	33.14±6.42a	34.44±5.92ab	35.48±5.85b	33.57±6.12	3.49*2)
여	32.97±6.29	32.93±6.22	34.62±5.31	35.27±11.97	33.14±6.49	1.10
t	-.571	.351	-.124	.069	.950	

1) Mean ± S.D

2) ** $p < .05$

<표 15> 영양지식

체중군 성별	저체중군 (N=170, 남59/여115)	정상체중군 (N=459, 남221/여238)	과체중군 (N=67, 남41/여26)	비만군 (N=81, 남66/여15)	전체 (N=777, 남387/여390)	F
남	6.19±2.171)	6.63±2.15	6.83±2.17	7.02±2.03	6.65±2.14	1.67
여	6.79±1.62	7.17±1.74	6.65±2.26	7.27±2.02	7.03±1.76	1.65
t	-1.884	-2.937**2)	.318	-.434	-2.715**	

1) Mean ± S.D

2) ** $p < .01$

〈표 16〉 신체활동의 경향

변인	체중군 요인	남					여					x ²
		저 체중군 (N=59)	정상 체중군 (N=221)	과 체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)	저 체중군 (N=111)	정상 체중군 (N=238)	과 체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)	
신체활동에 대한 선호도	항상 싫다	1 (1.7)	7 (3.2)	1 (2.4)	5 (7.6)	14 (3.6)	13 (11.7)	19 (8.0)	2 (7.7)	2 (13.3)	36 (9.2)	52.474*** ¹⁾
	보통이나 가끔은 싫다	17 (28.8)	46 (20.8)	6 (14.6)	17 (25.8)	86 (22.2)	33 (29.7)	78 (32.8)	10 (38.5)	8 (53.3)	129 (33.1)	
	보통이나 가끔은 좋다	25 (42.4)	88 (39.8)	16 (39.0)	28 (42.4)	157 (40.6)	49 (44.1)	108 (45.4)	12 (46.2)	4 (26.7)	173 (44.4)	
	항상 좋다	16 (27.1)	80 (36.2)	18 (43.9)	16 (24.2)	130 (33.6)	16 (14.4)	33 (13.9)	2 (7.7)	1 (6.7)	52 (13.3)	
	전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
	$\chi^2=10.883$					$\chi^2=6.356$						
	체중조절 의 의향	한다	17 (28.8)	77 (34.8)	24 (58.5)	34 (51.5)	152 (39.3)	28 (25.2)	67 (28.2)	8 (30.8)	7 (46.7)	
안한다		42 (71.2)	144 (65.2)	17 (41.5)	32 (48.5)	235 (60.7)	83 (74.8)	171 (71.8)	18 (69.2)	8 (53.3)	280 (71.8)	
전체		59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
$\chi^2=15.053**$					$\chi^2=3.096$							
20분 이상 빈도 신체활동 의 빈도	0회	5 (8.5)	13 (5.9)	0 (0.0)	4 (6.1)	22 (5.7)	24 (21.6)	46 (19.3)	4 (15.4)	5 (33.3)	79 (20.3)	67.768***
	주1~2회	35 (59.3)	109 (49.3)	16 (39.0)	34 (51.5)	194 (50.1)	63 (56.8)	143 (60.1)	18 (69.2)	6 (40.0)	230 (59.0)	
	주3~4회	13 (22.0)	61 (27.6)	16 (39.0)	19 (28.8)	109 (28.2)	13 (11.7)	30 (12.6)	2 (7.7)	3 (20.0)	48 (12.3)	
	주 5회 이상	6 (10.2)	38 (17.2)	9 (22.0)	9 (13.6)	62 (16.0)	11 (9.9)	19 (8.0)	2 (7.7)	1 (6.7)	33 (8.5)	
	전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
$\chi^2=10.351$					$\chi^2=4.931$							
1회 신체활동 의 지속시간	0	4 (6.8)	4 (1.8)	0 (0.0)	1 (1.5)	9 (2.3)	10 (9.0)	12 (5.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	22 (5.6)	98.296***
	30분 미만	19 (32.2)	60 (27.1)	4 (9.8)	20 (30.3)	103 (26.6)	64 (57.7)	124 (52.1)	12 (46.2)	8 (53.3)	208 (53.3)	
	30분 이상~ 60분 미만	26 (44.1)	105 (47.5)	30 (73.2)	30 (45.5)	191 (49.4)	36 (32.4)	92 (38.7)	14 (53.8)	3 (20.0)	145 (37.2)	
	60분 이상~ 90분 미만	6 (10.2)	26 (11.8)	3 (7.3)	7 (10.6)	42 (10.9)	1 (0.9)	9 (3.8)	0 (0.0)	2 (13.3)	12 (3.1)	
	90 이상~ 120분 미만	2 (3.4)	16 (7.2)	1 (2.4)	3 (4.5)	22 (5.7)	0 (0.0)	1 (0.4)	0 (0.0)	2 (13.3)	3 (0.8)	
	120분이상~	2 (3.4)	10 (4.5)	3 (7.3)	5 (7.6)	20 (5.2)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	전체	59 (100.0)	221 (100.0)	41 (100.0)	66 (100.0)	387 (100.0)	111 (100.0)	238 (100.0)	26 (100.0)	15 (100.0)	390 (100.0)	
	$\chi^2=21.972$					$\chi^2=49.583***$						

1) *** p<.001

서 여학생이 남학생보다 영양지식이 많은 것으로 유의적 차를 나타냈다($p<.05$). 이는 이종세(2005)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 영양지식이 남학생보다 여학생들이 유의적으로 높은 것($p<.05$)으로 나타났던 결과와 같은 것이었다<표 15>.

11) ‘신체활동의 경향’에 대한 네 가지 조사 결과, 신체 활동에 대한 선호도에서는 남학생의 경우 보통이상으로 선호하는 비율이 74.2%로 여학생의 57.7%보다 선호도가 높은 것으로 유의적 차를 나타냈으며($p<.001$) 체중조절을 위한 신체활동에서는 남학생의 경우 ‘한다’가 39.3%로 여학생의 28.2%보다 많은 것으로 유의적 차를 나타냈다($p<.01$). 20분 이상 지속하는 신체 활동의 빈도 에서는 남학생의 경우 20분 이상 지속하는 신체 활동이 주 1회 이상인 사람이 94.3%로 여학생의 79.7%보다 많은 것으로 유의적인 차이를 나타냈고($p<.01$) 1회 신체활동 지속시간 에서도 남학생의 경우 1회 신체활동 지속시간이 30분 이상인 사람의 비율이 71.1%로 여학생의 41.1%보다 긴 것으로 유의적 차이를 나타내었다($p<.001$). 각 변인에 대한 남녀학생의 체중 군별 조사 결과 체중조절을 위한 신체활동의 경우 남학생 과체중군이 체중조절을 위해 신체활동을 가장 많이 하고(58.5%) 저체중군이 제일 적게 하는 결과(28.8%)를 나타내는 등 체중군간 유의적 차를 나타내었다($p<.01$). 1회 신체활동 지속시간에 있어서는 여학생의 경우 30분 이상 신체활동을 지속적으로 하는 사람의 비율을 기준했을 때 과체중군이 53.8%로 가장 높으며 저체중군이 71.1%로 가장 낮게 나타나는 등 체중군간 유의적 차를 나타내었다($p<.001$)<표 16>. 즉 남학생이 신체활동을 더 선호 하며 체중조절을 위한 신체 활동도 더 많이 하고 20분 이상 지속하는 신체활동도 많으며 1회 신체활동 지속시간도 긴 것으로 나타났으며 남학생 중 과체중군이 체

중조절을 위해 신체활동을 가장 많이 하고 여학생 중 저체중군이 1회 신체활동을 30분 이상 하는 사람이 가장 많은 것으로 나타났다.

4. 자아 존중감

‘자아 존중감’에 대한 조사 결과, 남학생의 경우 정상체중군의 자아존중감이 가장 높고 다음이 과체중군 저체중군 비만군 순인 것으로 나타났으나 체중군 간 유의적 차는 나타나지 않았고 여학생의 경우는 저체중군이 자아존중감이 가장 높고 과체중군이 가장 낮은 것으로 체중군간 유의적 차를 나타냈다($p<.05$). 그런데 여학생 비만군이 여학생 체중군 중 두 번째로 높은 자아 존중감을 나타낸 결과에 대해서는 더 많은 연구와 검증이 필요할 것으로 생각된다. 각 체중군 별 남녀학생 간에는 저체중군에서는 여학생의 자아존중감이 높고 정상체중군 과체중군 비만군에서는 남자의 자아존중감이 높은 것으로 나타났으나 정상체중군에서만 유의적 남녀차를 보였다($p<.01$)<표 17>.

5. 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계

체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계를 조사한 결과 남학생의 경우, 체형인식과 관련된 변인 중 BMI, 현재체중과 이상체중의 차와 자아 존중감은 유의적 부적상관관계가 나타났고 체중조절 태도와 관련된 변인 중 체중조절 결과 만족도, 신체활동에 대한 선호도, 20분

<표 17> 자아 존중감

체중군 성별	저체중군 (N=170)	정상체중군 (N=459)	과체중군 (N=67)	비만군 (N=81)	전체 (N=777)	F
남	29.56±5.68 ¹⁾	30.78±5.68	29.68±4.25	29.03±5.44	30.18±5.53	2.20
여	30.77±4.58 ^a	29.25±4.96 ^a	28.69±4.74 ^a	30.40±7.02 ^a	29.69±4.97	2.84* ²⁾
t	-1.501	3.081**	.890	-.833	1.302	

1) Mean ± S.D

2) * $p<.0$

이상 지속하는 신체활동의 빈도와 자아 존중감은 유의적 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 BMI가 낮고 현재체중과 이상체중의 차가 적을수록, 체중조절 결과에 대한 만족도가 크고 신체활동을 선호하며 20분 이상 지속적인 신체활동을 많이 할수록 자아 존중감이 높은 것으로 나타났다. 체중 군에 따라서는 저체중군에서는 신체활동에 대한 선호도($\gamma=.334$ $p<.01$) 및 20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도가($\gamma=.377$ $p<.01$) 자아 존중감과 유의적 정적관계가 있는 것으로 나타났고, 정상체중군 과체중군에서는 체중조절 결과 만족도($\gamma=.335$ $p<.01$)($\gamma=.422$ $p<.05$)가, 비만군에서는 식습관($\gamma=.336$ $p<.01$)이 자아 존중감과 유의적 정적 상관관계가 있음이 나타났다. 즉 저체중군은 신체활동을 좋아하고 20분 이상 지속적인 신체활동을 하는 빈도가 높을수록, 정상체중군과 과체중군은 체중조절 결과에 대한 만족도가 높을수록, 비만군은 식습관이 좋을수록 자아 존중감이 높은 결과를 나타냈다<표 18>.

여학생의 경우, BMI와 자아 존중감은 유의적 부적 상관관계가 있으며 체중조절 결과 만족도, 식습관 및 영양 지식과 자아 존중감은 유의적 정적 상관관계가 있는 것으로

나타났다. 즉 여학생은 BMI가 낮고 체중조절 결과에 대한 만족도가 클수록, 체중조절과 관련된 식습관과 영양 지식이 좋고 많을수록 자아 존중감이 높아지는 것으로 나타났다. 체중 군에 따라서는 정상체중군에서는 체중조절 결과 만족도($\gamma=.250$ $p<.01$), 식습관($\gamma=.187$ $p<.01$), 영양지식($\gamma=.200$ $p<.01$)과 자아 존중감 사이에 다소 유의적인 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났고 과체중군에서는 신체활동에 대한 선호도($\gamma=.425$ $p<.05$)와 자아 존중감 사이에, 비만군에서는 체중조절 관심도($\gamma=.756$ $p<.01$)와 자아 존중감 사이에 유의적인 높은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 정상체중군은 체중조절 결과에 만족하고 체중조절과 연관된 식습관과 영양지식이 좋고, 많을수록 자아 존중감이 높아지며 과체중군은 신체활동을 좋아할수록, 비만군은 체중조절에 대한 관심이 많을수록 자아 존중감이 높은 결과를 나타내었다<표 19>.

<표 18> 남학생의 체형 인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계

변인	하위변인	자아 존중감				
		저체중군 (N=59)	정상체중군 (N=221)	과체중군 (N=41)	비만군 (N=66)	전체 (N=387)
체형 인식	BMI	0.034	-0.084	0.087	-0.135	-0.100*1)
	현재체중과 이상체중의 차	-0.227	-0.064	-0.135	-0.194	-0.167**
	자각 체형	-0.098	-0.096	0.027	0.033	-0.094
체중조절 태도	체중조절 관심도	0.113	0.006	0.077	-0.049	-0.013
	체중조절 결과 만족도	-0.258	0.335**	0.422*	0.045	0.248**
	식습관	-0.252	0.116	-0.198	0.336**	0.064
	영양지식	0.201	0.005	0.241	-0.014	0.048
	신체활동에 대한 선호도	0.334**	0.175**	0.185	0.119	0.197**
	체중조절을 위한 신체활동	-0.083	-0.038	0.123	0.107	0.009
	20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도	0.377**	0.111	-0.078	0.133	0.141**
	1회 신체활동 지속시간	0.124	0.065	-0.043	0.202	0.093

1) * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

IV. 요약 및 결론

본 연구는 오늘날의 외모 지향적 가치관에 대한 문제점과 관련하여 고등학교 남녀 학생들의 체중 군에 따른 체형 인식, 체중조절 태도와 자아 존중감을 조사하고 이들의 상관관계를 비교할 목적으로 실시되었다. 결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째, 체중 군별 분포는 남녀학생 모두 정상체중군에 가장 많이 분포되어 있었고(57.1%, 61.0%) 그 외는, 남학생은 BMI가 정상체중군 이상에 해당되는 군(과체중군 비만군)에 많이 분포되어 있고(27.7%), 여학생은 정상체중군 이하에 해당되는 군(저체중군)에 많이 분포되어 있었다(28.5%).

둘째, 남학생은 모든 체중 군에 있어 정상체중을 유지하기 위한 체중조절의 경향을 보이거나 다소 이상체중을 높게 생각하며 여학생은 모든 체중군에서 이상체중을 낮게 가져 체중을 줄이려는 목적으로만 체중조절을 하려는 경향을 보였다.

셋째, 자신의 체중에 대해 남학생은 BMI가 낮은 균일 수록 바르게 자각하는 것으로 나타나 저체중군이 가장 바

르게 자각하였고(88.1%) 바르게 자각하지 못하는 경우 자신의 체중을 과소평가하는 경향을 보인 반면($p<.001$) 여학생은 저체중군이 바르게 자각하는 비율이 가장 낮았고(45.9%) 바르게 자각하지 못하는 경우에는 자신의 체중을 과대평가하는 경향을 보였다($p<.001$). 정상체중군 과체중군 비만군 에서는 여학생이 더 바르게 자각하고 있었다($p<.001$). 남학생은 93.3%가 정상체중을 희망하는 반면 여학생은 44.1%는 저체중을 희망하고 55.9%가 정상체중을 희망하는 것으로 나타났고 체형에 대한 기준을 형성함에 있어서 남학생은 친구의 영향을 가장 많이 받으며 여학생은 TV의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타나($p<.001$) 여학생들의 바른 체형에 대한 선호를 알 수 있었으며 이에 표준체중 및 체형에 대한 기준제시와 가치관 교육이 요구된다.

넷째, 여학생이 체중조절에 더 관심이 많고($p<.001$) 특히 비만군 여학생의 관심이 가장 많으며, 체중조절 관련 영양지식이 많고($p<.01$) 체중조절을 위한 시도도 더 많이 하는데($p<.001$) 주로 고등학교 시절에($p<.05$) 체중 줄이기에 치중하며($p<.001$) 스스로에 대한 자신감 향상을 위해서 체중조절을 하는 것으로 나타나(70.3%) 여학생들의 체중

〈표 19〉 여학생의 체형 인식, 체중조절 태도와 자아 존중감과의 상관관계

변인	하위변인	자아 존중감				
		저체중군 (N=111)	정상체중군 (N=238)	과체중군 (N=26)	비만군 (N=15)	전체 (N=390)
인식 체형	BMI	-0.176	-0.053	0.103	0.228	-0.108* ¹⁾
	현재체중과 이상체중의 차	-0.130	-0.047	0.145	-0.190	-0.087
	자각 체형	-0.062	-0.048	0.122	0.224	-0.098
체중조절 태도	체중조절 관심도	-0.057	0.036	0.085	0.756**	0.030
	체중조절 결과 만족도	-0.042	0.250**	0.193	-0.380	0.156**
	식습관	0.008	0.187**	0.154	0.416	0.157**
	영양지식	0.077	0.200**	0.023	-0.018	0.130**
	신체활동에 대한 선호도	0.032	0.032	0.425*	0.234	0.060
	체중조절을 위한 신체활동	0.061	-0.074	-0.080	-0.240	-0.046
	20분 이상 지속하는 신체활동의 빈도	0.102	-0.056	0.200	0.440	0.031
	1회 신체활동 지속시간	0.061	0.048	-0.128	0.188	0.039

1) * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

조절에 대한 관심이 외모와 밀접하게 관련된 것으로 짐작된다. 그러나 체중조절 결과에 대한 만족도는 남학생이 더 높았는데($p < .01$) 남학생이 체중조절 방법으로 주로 운동과 같은 에너지 소비 위주의 체중조절을 많이 하는 반면 여학생은 섭취 음식을 제한하는 에너지 공급 제한 중심의 체중조절을 하고 있는 것으로 나타나($p < .001$) 여학생들의 건강과 영양섭취에 보다 주의를 기울여야 할 것으로 사료된다.

다섯째, 남학생의 자아 존중감이 더 높으며 정상체중군의 자아 존중감이 가장 높고 비만군이 가장 낮은 것으로 나타났으나 정상 체중군에서만 남녀간 유의적 차를 나타내었다($p < .01$). 여학생은 저체중군의 자아 존중감이 가장 높고 과체중군이 가장 낮으며 비만군이 두 번째로 높은 것으로 나타나 체중군간 유의적 차를 보인다($p < .05$), 비만군 여학생의 높은 자아 존중감에 대하여는 많은 연구가 필요한 것으로 판단된다.

여섯째, 체형인식, 체중조절 태도와 관련된 변인들과 자아 존중감의 상관관계는, 남학생의 경우 BMI가 낮고($\gamma = -.100$ $p < .05$) 현재체중과 이상체중의 차가 적을수록($\gamma = -.167$ $p < .01$) 체중조절 결과에 대한 만족도가 크고($\gamma = .248$ $p < .01$) 신체활동을 선호하며($\gamma = .197$ $p < .01$) 20분 이상 지속적인 신체활동을 많이 할수록($\gamma = .141$ $p < .01$) 자아 존중감이 높은 것으로 나타났으며 체중군 별로는 저체중군은 신체활동을 좋아하거나($\gamma = .334$ $p < .01$) 20분 이상 지속적으로 신체활동을 많이 할수록($\gamma = .377$ $p < .01$) 자아 존중감이 높고 정상체중군 과체중군은 체중조절 결과에 대해 만족할수록($\gamma = .335$ $p < .01$)($\gamma = .422$ $p < .05$) 자아 존중감이 높으며 비만군은 식습관이 좋을수록($\gamma = .336$ $p < .01$) 자아 존중감이 높아지는 것으로 나타났다.

여학생의 경우 BMI가 낮고($\gamma = -.108$ $p < .05$) 체중조절 결과에 대한 만족도가 클수록($\gamma = .156$ $p < .01$), 체중조절과 관련된 식습관과 영양지식이 좋고 많을수록($\gamma = .157$ $p < .01$)($\gamma = .130$ $p < .01$) 자아 존중감이 높은 것으로 나타났으며 체중군 별로는 정상체중군은 체중조절 결과에 대해 만족하고($\gamma = .250$ $p < .01$) 체중조절과 관련된 식습관과 영양지식이 좋고, 높을수록($\gamma = .187$ $p < .01$)($\gamma = .200$ $p < .01$) 자아 존중감이 높으며 과체중은 신체활동을 좋아할수록($\gamma = .425$ $p < .05$),

비만군은 체중조절에 대한 관심이 많을수록($\gamma = .756$ $p < .01$) 자아 존중감이 높은 것으로 나타났다. 특히 비만군과 체중조절에 대한 관심도와는 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

결론적으로, 고등학교 남녀 학생들에게 있어 체형인식과 체중조절 경험에 대한 요인들 대부분이 자아 존중감과 크고 작은 상관관계를 나타내고 있는 바, 교사는 이와 관련한 내용에 대해 과학적이고 객관적인 자료들을 제공하여 학생들의 자아 존중감형성에 긍정적인 도움을 줄 수 있도록 지도하여야 할 것으로 사료되며 이에 본 연구가 기초 자료가 되기를 바란다.

참고문헌

강금주(2005). 남녀고등학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절태도에 관한 연구. **강원대학교 교육대학원 석사학위논문**.

김규민(2000). 청소년의 섭식태도 영향요인에 관한 연구. **목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문**.

김기남 · 김영희(2004). 대학생의 섭식장애 행동에 관련된 요인. **대한가정학회지**, 42(2), 83-97.

김은아(2005). 고등학교 여학생의 체형에 대한 인식과 체중조절행위에 관한 연구. **연세대학교 보건대학원 석사학위논문**.

김은경 · 이애랑 · 김지주 · 김민희 · 김진숙 · 문현경(2000). 비만아동의 비만정도에 따른 생화학적 상태와 식습관 및 식행동에 관한 연구. **대한영양사협회지**, 6(2), 161-170.

김은정(2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련요인. **성신여자대학교 대학원 심리학과 석사학위논문**, 31.

김지경(2007). 청소년과 외모지상주의. 한국교원대학교 일반사회교육과 교수. Special Report 4 2007 July 외모지상주의와 몸 관리 산업.

김지연(2006). 청소년의 체형 만족도에 따른 체형인식 및 체중조절태도, 식행동 관련 요인 비교. **중앙대학교 교육대학원 가정교육 전공 석사학위논문**, 2-4, 12-28.

박은민(2001). 대학생활적응과 부모-자녀 간 의사소통유형 및 자아 존중감의 관계. **숙명여자대학교 대학원 교육심리학과 석사학위논문**.

- 백설향 · 여정희(2006). 건강체중아 및 비만아의 체중조절 경험, 식습관, 운동습관 및 자아 존중감 비교. **대한지역사회영양학회지**, 11(5), 562-574.
- 성명진(2000). 춘천시내 남녀 고등학생의 식습관과 건강에 대한 관심도. **강원대학교 교육대학원 가정교육 석사학위논문**.
- 식생활 관련 설문 문항집(2000), **대한지역사회영양학회** 2000, 143-157.
- 신웅철 · 임은주 · 박승웅 · 정현주 · 이기영 · 박태진 · 김병성 (1997). 환자들의 자아 존중감과 신체적 건강의 관계. **대한가정의학회지** 18(2), 136-146.
- 안보라미(2005). 여자 대학생의 비만도에 따른 체중조절 관심, 건강 관련 요인 및 식습관 비교. **원광대학교 교육대학원 가정교육전공 석사학위논문**.
- 안홍석 · 배현숙(2004). 부산지역 여고생의 체중조절과 섭식장애에 관한 실태조사. **대한비만학회지**, 13(2), 150-162.
- 이금희(2007). 청소년의 외모만족도, 지각된 어머니양육태도와 우울 및 자아 존중감과관계 연구. **한양대학교 대학원 아동심리치료학과 석사학위논문**, 1-11.
- 이미자(2004). 비만아동의 신체상만족도와 자아 존중감 및 학교 생활적응 관계. **충남대학교 교육대학원 간호교육전공 석사학위논문**.
- 이수정(2004). 규칙적 운동이 건강인식 및 자아 존중감에 미치는 영향. **서강대학교 교육대학원 석사학위 논문**, 3-4, 20-27.
- 이요원 · 임양순(1998). 중학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절 태도(강원도 영월군을 중심으로). **한국 가정과교육학회지** 10(1), 17-27.
- 이중세(2005). 고등학생의 영양지식과 식습관에 관한 연구. **안양대학교 경영행정대학원 행정학과(교육행정 전공) 석사학위 논문**.
- 이희정 · 최미례 · 구재옥(2005). 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영**
- 송미현(2002). 고등학생의 외모만족도와 자아 존중감 및 학교적응의 관계. **건국대학교 교육대학원 석사학위 논문**.
- 송홍지 · 오미숙 · 안성훈 · 박민선 · 유태우 · 강재현 · 최영인 (1999). 청소년에서 체형에 대한 만족도와 관련된 요인과 체중조절형태. **가정의학회지**, 20(4), 345-353.
- 양학회지**, 10(6), 805-813.
- 임수경(2006). 청소년의 자아 존중감, 부모와의 관계, 친구관계가 학교생활적응에 미치는 영향. **중앙대학교 대학원 가정학과 가정교육전공 석사학위논문**.
- 주석범(2002). 남녀 중학생의 비만인식 및 체중조절 실태에 관한 연구. **용인대학교 대학원 체육학과 석사학위논문**.
- 진영희(2002). 중학생들의 체격에 따른 식습관과 식생활 태도에 관한 비교 연구. **대한지역사회영양학회지**, 7(2), 156-166.
- 최종철(2003). 고등학생의 체중조절에 대한 관련 행동 및 태도. **한국교원대학교 교육대학원 석사학위 논문**, 1-2.
- 한국인 영양섭취 기준(2005). 사단법인 한국영양학회, 12.
- 허은실 · 강현진 · 이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구 -자아 존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로-. **대한지역사회영양학회지**, 8(5), 658- 666.
- 허혜경 · 박소미 · 김기연 · 송희영 · 전은표(2004). 중학생의 체격지수, 체형인식, 체형만족 및 섭식행동에 관한 남·여간의 비교연구. **보건교육. 건강증진학회지**, 21(3), 53-66.
- Gual P. & Perez-Gaspar M. & Martinez-Gonzalez MA. & Lahortiga F. & De Irala-Estevéz J., & Cervera S.(2002). Self-esteem, personality, and eating disorders : **Bsaeline assessment of Eating Disorders** 31, 261-273.
- Sorensen TI & Stunkard AJ & Teasdale TW & Higgins MW(1983). The accuracy of reports of weight: children's recall of their parents weights 15 years earlier. **Int J Obes** 7(2), 115-122.

<국문요약>

본 연구는 고등학교 남녀 학생들의 체중 군에 따른 체형 인식, 체중조절 태도와 자아 존중감을 조사하고 이들의 상관관계를 비교할 목적으로 1학년 학생 777명을 대상으로 2007년 8월 20일에서 2007년 9월 10일까지 조사를 실시하였다. 설문지로 조사된 모든 자료는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계 분석하였다. 주요 연구 결과를 요약하면, 여학생은 남학생에 비해 체중조절에 관심이 많아-특히 비만군- 고등학교 시절에 주로 체중을 줄이기 위해 체중조절을 하며 자신의 체중을 더 바르게 인식하고 있었다. 또 영양지식이 많고 주로 음식물 섭취를 줄이는 방법으로 자신감 향상을 위해 체중조절을 하였다. 정상체중군 다음으로 여학생 비만군의 자아 존중감이 높았던 결과에 대해서는 보다 다양한 연구가 필요한 것으로 판단된다. 남학생은 주로 운동을 통하여 체중조절을 하며 여학생보다 체중조절 결과에 더 만족하고 자아 존중감도 높았다. 체형에 대한 기존 형성에 남학생은 친구, 여학생은 TV의 영향을 가장 많이 받았다. 남학생은 BMI가 낮고 현재체중과 이상체중의 차가 적을수록, 체중조절 결과에 대한 만족도가 클수록, 신체활동을 선호하며 20분 이상 지속적인 신체활동을 많이 할수록 자아 존중감이 높고 여학생은 BMI가 낮고 체중조절 결과에 대해 만족할수록, 식습관과 영양지식이 좋고 많을수록 자아 존중감이 높았다. 체중군 별로는 남학생의 경우 저체중군은 신체활동을 좋아하거나 20분 이상 지속적인 신체활동이 많을수록, 정상체중군 과체중군은 체중조절 결과에 대해 만족할수록, 비만군은 식습관이 좋을수록 자아 존중감이 높았다. 여학생의 경우 정상체중군은 체중조절 결과에 대해 만족하고 식습관과 영양지식이 좋고 높을수록, 과체중군은 신체활동을 좋아할수록, 비만군은 체중조절에 대한 관심이 많을수록 자아 존중감이 높았다. 특히 여학생 비만군에 있어 체중조절에 대한 관심이 많으면 자아 존중감이 높은 것으로 높은 상관관계를 보였다.

■ 논문접수일자: 2008년 11월 22일, 논문심사일자: 2009년 2월 5일, 게재확정일자: 2009년 6월 22일