

여자 중학생들의 체형 만족도에 따른 비만 스트레스, 체중 조절 태도, 식이장애 정도 비교*

The Effects of Body Image Satisfaction on Obesity Stress, Weight Control Attitudes, and Eating Disorders among Female Junior High School Students

중앙대학교 가정교육과
석사 김지연
박사과정 손세진
강사 이지은
교수 김정현
교수 정인경

Department of Home Economics Education, ChungAng University

Master : Ji-Yeon Kim

Doctoral Student : Say-Jin Son

Instructor : Ji-Eun Lee

Professor : Jung-Hyun Kim

Professor : In-Kyung Jung

◀ 목 차 ▶

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서론 | IV. 요약 및 결론 |
| II. 연구방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 및 고찰 | |

<Abstract>

The purpose of this study was to investigate the effect of body weight and body image perception on body image satisfaction of female junior high school students in Seoul. We further examined if body image satisfaction was related to obesity stress, weight control attitudes. From the 327 students surveyed, 6.1% were overweight and 38.8% of subjects were underweight. Over half of the subjects (54.4%) considered themselves to be more fat than their actual body shape. This manifested itself in low body satisfaction. Subjects less satisfied with their body shape suffered from high stress about obesity, were much more interested in weight control programs, and had more

Corresponding Author : In-Kyung Jung, Department of Home Economics Education, ChungAng University, 221, Huksuk-Dong, Dongjak-Ku, 156-756, Korea Tel: +82-2-820-5380 Fax: +82-2-817-7304 E-mail: ikjung@cau.ac.kr

* 본 논문은 석사학위 청구논문 중 일부임.

experience in weight control attempts. Among the subjects with low body image satisfaction, 25.7 % of them had eating disorder. It is our suggestion that school curriculum should include proper nutritional programmes to help students correctly recognize their body shape and to maintain healthy weight.

주제어(Key Words) : 체형 만족도(body image satisfaction), 비만스트레스(obesity stress), 체중조절(weight control), 식이장애(eating disorders)

I. 서론

청소년기는 급격한 신체적 성장과 함께 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 증가되면서 새로운 신체상(body image)을 형성하는 시기이다. 신체상(body image)이란 자신의 외모와 신체에 대한 자신의 주관적 관점과 감정을 의미하며, 주관적인 면이 내포되어 있기 때문에 실제의 외모나 신체에 대한 객관적인 평가와 많이 차이가 날 수 있다(김준기, 2002).

청소년들은 외모에 대해 관심이 많을 뿐 아니라, 과도한 외모 중심의 사회 분위기와 날씬함의 미의 기준으로 제시하는 대중매체의 영향으로 자신의 체형을 잘못 인식하는 경우가 많다. 특히 여학생의 경우 마른체형에 대한 선호로 정상 체중이나 저체중인 경우에도 자신을 살찐 체형으로 잘못 인식하는 경우가 증가하고 있다(김규민, 2000; 김성희, 1998; 김은아, 2005; 김은정, 2004; 이수진, 손세진, 이지은, 김정현, 정인경, 2008; 노희경, 2000; 류호경, 1997; 배운정, 김성태, 성봉주, 2004; 정인경, 2006). 살이 찌는 것을 두려워하고 날씬한 체형을 추구하는 일부 청소년들은 마를수록 더 아름답다는 잘못된 인식으로 인해 자신의 체형을 왜곡하여 인식함으로써 자신의 체중이나 외모에 대해 불만을 갖게 되고, 자신의 실제 체형에 불만족하게 되면서 절식이나 단식 등 부적절한 방법으로 체중 조절을 시도하는 것으로 알려져 있다.

청소년기에는 신체적 성장과 발달이 일어나는 시기로, 이 시기에 충분한 영양소를 섭취해야 한다. 그러나 마른 체형에 대한 선호와 자신의 체형을 부정적으로 인식하는 청소년의 경우, 절식, 단식 및 감식 등 부적절한 방법으로 체중 조절을 하게 되는데, 이는 영양부족으로 인한 골다공증, 어지러움 증, 의욕상실 등 신체적 건강을 해치는 결과를 초래하게 된다. 또한, 자신의 체형에 대한 부정적 인식은 정상적인 식사에 대한 극단적 거부 또는 폭식과 이로 인한 체중 증가를 막기 위한 구토 등의 증상을 보이는 식이장애의 원인이 될 수 있으며, 만성적인 다이어트는 거식증, 폭식증 등의 식이장애로 인한 정신적 건강까지 손상시키게 된다(김영신, 공성숙, 2004; 류호경, 윤진숙, 박동연, 1999; 박종성, 이한용, 1997; 배운정 외, 2004; 안홍석, 배현숙, 2004; 유선영, 송운주, 정효지, 백희영, 2004; 이요원, 2000). 정신적 손상을 초래하게 될 경우, 청소년들이 자아개념을 획득하는데 있어 부정적인

영향을 미치게 된다.

청소년기의 신체상은 자아 개념을 형성하고 지위를 획득하며 원만한 인관관계를 이루는 데 중요한 요소가 된다. 지나치게 부정적인 신체상이 형성되어 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 청소년들은 불안감과 자신감의 결여, 자아 존중감의 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리적·사회적 문제가 나타나는 것으로 보고되었다. 이렇듯 체형에 대한 만족도는 특히 청소년의 신체적·정신적 건강 상태에 매우 큰 영향을 미칠 수 있다.

그럼에도 불구하고 체형 만족도와 관련한 연구들은 일부 초등학생 및 여대생, 중년 여성들을 대상으로 이루어져왔고(박은희, 2008; 박종희, 류숙희, 2004; 조운주, 2003; 조운주, 이정란, 2004), 청소년을 대상으로 하여 체형 만족도 및 이와 관련된 비만스트레스, 체중조절, 식이장애 등에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 또한, 청소년기에 확립된 신체상이 성인에까지도 영향을 미칠 수 있으므로 청소년기에 올바른 신체상을 형성하도록 해야 함에도 불구하고 현재 중등 교육 과정에서 실제 자신의 체형에 대한 잘못된 인식을 올바르게 인식하도록 하고 그에 따른 적절한 체중조절, 스트레스, 식행동 관리를 위한 내용이 거의 다루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 여자 중학생을 대상으로 체형인식, 체형 만족도, 비만스트레스, 식이장애 실태를 파악하고, 체형인식의 왜곡이 체형 만족도에 실제로 영향을 미치는지 알아보기 위해 체형인식과 체형 만족도 간에 차이가 있는지를 살펴보고자 한다. 또한 체형 만족도에 따른 비만 스트레스 및 체중조절 태도, 식이장애 정도에 차이가 있는지를 파악하여 신체상 왜곡과 체형 불만족으로 인한 문제점을 제기함으로써 청소년기 식생활 및 영양교육의 기초자료를 제공하고 자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 2005년 8월 12일부터 8월 16일까지 서울 지역 6개 중학교에 재학 중인 여학생을 대상으로 실시하였다. 연구에 사용한 설문지는 선행연구(김진숙 2005; 안혜윤,

2003; 정윤경, 2003; 조선진, 1997; 조지숙, 1992; 한인경, 2004)를 참고로 작성하였고, 예비조사를 통해 본 연구에 적합하도록 수정, 보완하였다. 총 360부의 설문지를 배부하여 회수(회수율 90.8%)하였고, 회수가 되지 않았거나 응답이 불충분한 30부의 설문지를 제외한 총 327부의 설문지를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 조사에서 사용한 설문지는 일반사항, 체형인식 및 만족도, 비만스트레스, 체중조절태도, 식이장애 정도 등을 알아보기 위한 문항으로 구성되었다.

1) 일반사항

일반사항으로는 연령, 학년, 자신의 실제 신장과 체중, 그리고 자신이 이상적으로 생각하는 신장과 체중을 자가 기록 방식으로 작성하도록 하였다. 작성된 체중과 신장을 기준으로 실제 체질량지수(BMI, kg/m²)와 이상형 체질량지수(iBMI, kg/m²)를 계산하였으며, 체중군을 BMI에 따라 저체중군(BMI < 18.5), 정상체중군(18.5 ≤ BMI < 23), 과체중군(23 ≤ BMI)으로 분류하였다(WHO, Asia-Pacific criteria, 2004).

2) 체형인식 왜곡 실태

조사대상자의 실제 체형과 주관적 체형인식 왜곡 실태를 비교하여 체형인식 왜곡 정도를 분류하였다. 실제 체형에 비해 마른 것으로 인식하고 있으면 과소평가군(underestimate), 실제 체형을 올바르게 인식하고 있으면 정상인식군(normal), 실제 체형에 비해 살찐 것으로 인식하고 있으면 과대평가군(overestimate)으로 분류하였다. 예를 들면 BMI가 정상체중군에 속하는 대상자가 자신의 체형을 살찐 것으로 인식하고 있으면 과대평가군으로 분류한 것과 같다. 그 다음으로 체형인식 왜곡 정도에 따른 체형 만족도를 비교분석하였다.

3) 체형 만족도

체형 만족도는 조지숙(1992)과 정윤경(2003)이 사용했던 도구를 이용하여 측정하였다. 총 12문항으로 4점 Likert 척도를 사용하여 총 48점이 되도록 구성되었다. ‘매우 그렇다’ 4점, ‘조금 그렇다’ 3점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 하여 측정하였고, 총점이 높을수록 체형 만족도가 높음을 의미한다. 체형 만족도의 총점을 상위 25%(높음), 중위 50%(보통), 하위 25%(낮음)으로 분류하여 비만 스트레스, 체중조절 태도, 식이장애 정도, 식이장애 분포 등을 비교분석 하였다.

4) 비만 스트레스

비만 스트레스는 조선진(1997)이 사용했던 도구를 이용하여 측정하였다. 총 11문항으로 5점 Likert 척도를 사용하여, 총 55점이 되도록 구성되었다. ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 계산하였으며, 총점이 높을수록 비만으로 인한 스트레스가 높음을 의미한다.

5) 체중조절 태도

체중조절 태도를 알아보기 위해 체중조절에 대한 관심, 체중조절에 관심을 갖게 된 주된 동기, 체중감량 시도 여부 등을 조사하였다.

6) 식이장애

식이장애 정도는 EAT-26(The Eating Attitudes Test-26; Garner, Olmsted, Bohr, & Grafinkle, 1982)을 사용하여 조사하였다. EAT-26은 식이장애 정도를 판정하는데 가장 널리 쓰이는 도구로 1998년 미국의 National Eating Disorder Screening Program에 사용되었으며, 살찌는 음식을 피하고 날씬한 체형에 몰두하는 것과 관련이 있는 ‘Dieting’을 묻는 13문항, 폭식증 및 음식에 대해 집착을 보이는 것과 관련이 있는 ‘Bulimia and Food preoccupation’을 묻는 6문항, 식이통제와 관련된 ‘Oral control’을 묻는 7문항 등 총 26문항으로 구성되었다. 각 문항은 6점 Likert 척도를 사용하여 총 78점이 되도록 하였다. ‘항상 그렇다(always)’는 3점, ‘대부분 그렇다(usually)’는 2점, ‘자주 그렇다(often)’은 1점, ‘가끔 그렇다(sometimes)’, ‘거의 아니다(rarely)’, ‘전혀 아니다(never)’는 0점으로, 점수가 높을수록 식이장애가 심한 정도임을 의미하며, 총점이 20점 이상인 경우 식이장애가 발생할 위험성이 높은 식이장애군으로 분류하였다.

3. 자료처리

조사된 자료는 SAS(ver.9.1 SAS Institute Inc, Cary, NC) 프로그램을 이용하여 분석되었다. 체질량지수에 의한 체중군 분포 및 체형인식, 체형인식 왜곡 실태, 체중조절 실태, 식이장애군 분포는 빈도와 백분율로 나타내었으며, 신장, 체중, BMI, 체형 만족도, 비만 스트레스, EAT-26(식이장애) 점수는 평균과 표준편차로 나타내었다.

실제체형과 주관적 체형인식과의 차이(체형인식 왜곡 실태) 및 체형 만족도에 따른 체중조절 태도, 체형 만족도에 따른 식이장애 분포는 chi-square test를 이용하여 그 차이를 검증하였다. 체형인식 왜곡 실태에 따른 체형 만족도와 체형 만족도 별 비만스트레스, 식이장애 정도는 ANOVA를 통해

그 차이를 검증하였으며, 사후분석으로 Duncan's multiple range test를 이용하여 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 본 조사 대상자의 평균 연령은 13.6세였고, 학년별 분포를 살펴보면 1학년이 39.8%, 2학년이 26.3%, 3학년이 33.9%였다.

Table 1. 일반사항

연령 ¹⁾		13.6±1.0
학년 ²⁾	1	130(39.8)
	2	86(26.3)
	3	111(33.9)
신장 (cm) ¹⁾		159.1 ± 5.9
체중 (kg) ¹⁾		48.9 ± 7.8
BMI (kg/m ²) ¹⁾		19.3 ± 2.6
이상형 신장 (cm) ¹⁾		167.0 ± 5.0
이상형 체중 (kg) ¹⁾		48.1 ± 5.3
이상형 BMI (kg/m ²) ¹⁾		17.2 ± 1.6
BMI에 의한 체중군 분포 ^{2,3)}	저체중	128(39.1)
	정상체중	179(54.7)
	과체중	20(6.1)

- 1) 평균 ± 표준편차
- 2) 빈도(백분율)
- 3) 저체중 : BMI < 18.5, 정상체중 : 18.5 ≤ BMI < 23, 과체중 : 23 ≤ BMI

조사 대상자의 평균 신장과 체중은 각각 159.1cm, 48.9kg으로, 한국인 영양섭취 기준(2005, p. 12)에 제시된 12~14세 체위 기준치인 155cm, 46.5kg에 비해 다소 컸다. 그리고 조사 대상자가 이상적으로 생각하는 신장과 체중은 167.0cm, 48.1kg으로 나타나, 더 큰 신장과 적은 체중을 희망하는 것으로 나타났다.

조사 대상자의 평균 체질량지수는 19.3kg/m² 이었으며, 대한비만학회(2000) 및 WHO(2004)가 아시아인을 대상으로

제시한 기준으로 평가하였을 때 정상 범위에 속하였다. 그러나 이상적으로 생각하는 체질량 지수는 17.2kg/m² 로 정상 체중 범주인 18.5kg/m² 보다 낮아 본 조사 대상자들은 마른 체형을 이상적인 체형으로 인식하는 것으로 나타났다. 김은정(2004)과 하복자(2002)의 연구에서도 대부분의 여학생들은 평균보다 약간 마른 체형을 가장 아름답고 바람직한 체형으로 인식하고 있다고 하였다. 따라서 우리나라 여자 청소년들은 마른 체형을 이상적인 체형으로 인식하며, 더 선호하는 것으로 보인다.

BMI에 따라 체중군 분포를 살펴본 결과, 정상체중군에 속한 학생이 54.7%로 가장 많았고, 저체중군에 속하는 학생은 39.1%, 과체중군의 비율은 6.1%로 저체중군에 속하는 학생의 비율이 높게 나타났다. 다른 연구결과에서도 우리나라 여자 청소년들의 저체중의 문제가 심각하다는 것이 보고되고 있다(김영신 외, 2004; 김은정, 2004; 노희경, 2000; 허혜경, 박소미, 김기연, 송희영, 전은표, 2004). 따라서 체형에 대해 관심이 높은 여자 청소년들의 저체중에 대한 상태 파악과 함께, 저체중인 여자 청소년을 대상으로 건강증진을 위한 영양 지도가 필요할 것으로 사료된다.

2. 체형 만족도

1) 실제 체형 및 주관적 체형인식에 따른 체형 만족도 비교

체형 만족도란 체중과 체형에 관련된 특정한 상황에서 체형에 대한 염려나 비만함 느낌(feeling fat)으로 인해 나타나는 자신의 체형에 대한 만족도로 정의 할 수 있다(노영경, 2005). 체형 만족도는 실제 체중에 의해 가장 많은 영향을 받으며, 그 외에도 체형에 대해 불만족을 가져오는 스트레스 요인들 즉, 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기나 마스크, 주관적인 체형 인식 등에 의해서도 큰 영향을 받는다(류호경 외, 1999; 송홍지 외, 1999). 이에 본 연구에서는 조사 대상자의 실제 체중군과 주관적으로 인식하는 체형이 체형 만족도에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 조사하였고, 그 결과는 Table 2와 같다. 조사대상자의 평균 체형 만족도 점수는 총

Table 2. 실제 체중군 분포와 주관적 체형인식에 따른 체형 만족도 비교

	실제 체중군 분포			주관적 체형인식			전체 (n = 327)
	저체중 (n = 128)	정상체중 (n = 179)	과체중 (n = 20)	마른체형 (n = 65)	보통체형 (n = 123)	살찐체형 (n = 139)	
체형 만족도 점수(총 48점)	29.0±5.3 _a	26.7±5.6 _b	24.0±5.9 _c	31.2±5.0 _a	28.4±4.7 _b	24.8±5.5 _c	27.4±5.7

주. 모든 값은 평균 ± 표준편차로 나타내었음

주. 다른 아래첨자가 나타내는 평균은 실제 체중군 및 주관적 체형인식에 따른 각 세군의 체형 만족도 점수 차이를 Duncan's multiple range test로 검증결과 p < .0001에서 각각 집단 간 유의한 차이가 있음을 의미함

점 48점 중 27.4점으로 중간 이상을 나타냈다. 실제 체중군 분포에 따른 체형 만족도를 비교해 보면, 저체중군의 체형 만족도 점수는 29.0점, 정상체중군은 26.7점, 과체중군은 24.0점으로 나타나, 정상체중군에 비해 저체중군의 만족도가 더 높았으며, 과체중군의 만족도가 가장 낮았다($p < .0001$). 백경신(2001)과 이정희(2007)의 연구에서도 저체중군 여학생들의 체형 만족도가 가장 높게 나타나 본 연구와 일치하는 결과를 보여주었다.

이러한 체형 만족도는 실제 체형보다는 주관적으로 인식하는 체형에 의해서도 영향을 받을 것으로 여겨져 주관적 체형인식에 따른 체형 만족도를 비교해보았다. 그 결과 자신의 체형을 마른 체형으로 인식하는 군의 체형 만족도 점수는 31.2점, 자신을 보통 체형으로 인식하는 군은 28.4점, 살찐 체형으로 인식하는 군은 24.8점으로 나타나, 자신의 체형을 마른 체형으로 인식하는 군의 체형 만족도 점수가 가장 높았으며, 살찐 체형군의 체형 만족도 점수가 가장 낮았다($p < .0001$). 이를 통해 실제 체형보다는 자신이 주관적으로 인식하는 체형이 체형 만족도와 많은 관련이 있음을 알 수 있었다. 또한 자신을 마른체형으로 인식하는 학생들의 만족도가 높게 나타나 마른 체형에 대한 선호도가 높은 것을 알 수 있었다.

2) 체형인식 왜곡 정도에 따른 체형 만족도 비교

실제 체중군과 주관적 체형 인식과의 일치 여부를 조사하여 체형 왜곡 실태를 파악한 결과는 Table 3과 같다. 조사 대상자의 37.6%가 자신이 보통 체형이라고 인식하고 있었으며, 19.9%는 마른 체형, 42.5%는 살찐 체형으로 인식하고 있었다. 실제로 과체중군인 여학생은 6.1%인데 반해, 자신을 살찐 체형이라 인식하는 경우가 42.5%로 나타나, 실제로 저체중이거나 정상 체중임에도 불구하고 스스로를 살찐 체형으로 왜곡하여 인식하는 정도가 매우 심각함을 알 수 있었다. 체중군 따라 체형인식 왜곡 정도를 살펴보았을 때, 정상 체중군의 35.8%만이 자신의 체형을 표준 체형이라고 올바르게 인식하고 있었으며, 2.8%는 마른 체형으로, 61.5%는 살찐

체형으로 잘못 인식하고 있었다. 저체중군의 경우 46.9%는 자신의 체형을 마른 체형으로 올바르게 인식하고 있었으나, 저체중군 임에도 불구하고 자신의 체형을 표준 체형으로 인식하고 있는 비율은 43.8%, 살찐 체형으로 인식하는 학생들도 9.4%나 되었다. 자신의 체형을 실제 체중군보다 마른 체형으로 인식하고 있는 과소평가군(under-estimate)의 비율은 2.5%, 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있는 정상인식군(normal)의 비율은 43.1%, 자신의 체형을 실제 체중군보다 살찐 체형으로 인식하고 있는 과대평가군(over-estimate)의 비율은 54.4%로 나타나, 많은 학생들이 자신의 체형을 과대평가하고 있었고, 과소평가하는 비율은 매우 낮은 것으로 나타났다. 다른 연구에서도 저체중이거나 정상체중 임에도 불구하고 스스로를 살찐 체형이라고 인식하고 있는 비율이 높아 본 연구 결과와 비슷한 양상을 나타내었다(김영신 외, 2004; 김지은, 2008; 남궁미자, 2003; 하복자, 2002). 이러한 신체상 왜곡은 마른체형을 이상적으로 생각하고 있는 여자 청소년들이 실제 자신의 체형보다 더 마른체형을 선호하기 때문에 나타난 것이라고 생각된다.

또한, 체형인식 왜곡정도에 따른 체형 만족도에 차이는 Table 4에 제시하였다. 체형 만족도 점수는 과소평가 군이 28.0점, 정상인식 군이 29.6점, 과대평가 군이 25.8점으로 나타나, 자신의 체형을 과대평가하는 군이 자신의 체형을 정상으로 인식하는 군에 비해 체형 만족도 점수가 더 낮았다($p < .0001$). 이러한 결과는 마른 체형을 이상적으로 생각하고 있는 여자 청소년들이 자신의 체형을 실제 체형보다 살찐 체형으로 잘못 인식하여 자신의 체형에 만족하지 못하기 때문에 나타난 것이라 생각된다. 신체상(body image) 왜곡은 신체의 외형적인 부분에 관심을 증가시킬 뿐만 아니라 자신의 체형을 부정적으로 인식하여 불만을 가지게 되므로써 체형 만족도를 낮춘다. 자신의 체형을 부정적으로 인식할수록 자존감이 낮아 자신감이 결여되고, 열등감, 강박증, 우울, 편집증에도 취약하며, 부정적인 자기 개념을 갖게 되어 정서적 불안, 소극적 성격 등의 원인으로 작용한다고 알려져 있다(노영경, 2005). 따라서 청소년기에 정상적인 성장과 발달, 긍정적인

Table 3. 체형인식 왜곡 실태

주관적 체형인식	실제체형			전체 (n = 327)
	저체중 (n = 128)	정상체중 (n = 179)	과체중 (n = 20)	
마른 체형	60(46.9)	5(2.8)	0(0.0)	65(19.9)
보통 체형	56(43.8)	64(35.8)	3(15.0)	123(37.6)
살찐 체형	12(9.4)	110(61.5)	17(85.0)	139(42.5)

주. 모든 값은 빈도와 백분율로 나타내었음
 과소평가군 (2.5%) 정상인식군(43.1%)
 과대평가군(54.4%)

Table 4. 체형인식 왜곡정도에 따른 체형 만족도 비교

	체형인식 왜곡정도			전체 (n = 327)
	과소평가 (n = 8)	정상인식 (n = 141)	과대평가 (n = 178)	
체형만족도 점수 (총 48점)	28.0±5.7 _{ab}	29.6±5.5 _a	25.8±5.2 _b	27.4±5.7

주. 모든 값은 평균±표준편차로 나타내었음
 주. 다른 아래첨자가 나타내는 평균은 Duncan's multiple range test로 검증결과 $p < .0001$ 에서 집단 간 유의한 차이가 있음을 의미함

자존감 형성을 위해서는 자신의 체형을 올바르게 인식할 수 있어야 하겠다. 그러므로 청소년들에게 정상체형에 대한 판단 기준을 제대로 인식할 수 있는 교육이 선행되어 자신의 체형을 올바르게 인식 할 수 있도록 하여야 하겠다.

3. 체형 만족도에 따른 비만 스트레스

조사 대상자의 체형 만족도에 따른 비만스트레스 점수의 차이는 Table 5와 같다. 조사 대상자의 비만 스트레스 점수는 총 55점 중 27.8점으로 나타났다. 체형 만족도에 따라 비만 스트레스를 비교한 결과, 체형 만족도가 낮은 군의 비만 스트레스 점수는 38.1점이었고, 체형 만족도가 보통인 군은 26.4점, 체형 만족도가 높은 군은 20.5점으로 체형 만족도가 높을수록 비만 스트레스가 적은 것으로 나타났다($p < .0001$). 이러한 결과는 여자 청소년들의 경우 마른 체형을 가장 아름다운 체형으로 잘못 인식하여, 자신의 실제 체중이 정상임에도 불구하고 스스로를 비만하게 느끼게 되기 때문인 것으로 사료된다. 이러한 결과로 자신의 체형에 대해 만족하지 못하

게 되면 체형 만족도가 낮아지고, 이러한 체형 불만족이 비만 스트레스에 영향을 미침을 알 수 있었다.

여러 연구들(박경희, 1997; 이현주, 1992; 임영옥, 2002; 조선진, 1997)에 의하면 청소년들의 비만 스트레스는 식습관, 운동, 생활습관에 영향을 미치며, 2차적인 질병까지 유발시킬 수 있다고 하였다. 또한 자신이 비만하다고 생각하는 경우, 비만을 우려하여 식습관이 불량해 질 수 있으며, 강박증, 대인 예민성, 우울증의 발생률이 높아진다고 하였다. 그러므로 체형 만족 정도는 청소년들의 신체적인 건강 뿐 아니라 정신적인 건강에도 커다란 영향을 미칠 것으로 생각되며, 청소년기의 올바른 식습관 형성 및 정신건강 유지를 위해 비만으로 인한 스트레스를 해소할 수 있는 적극적인 방법이 모색되어야 할 것으로 사료된다.

4. 체형 만족도에 따른 체중조절 태도

최근 날씬한 체형을 선호하여 정상체형인 사람들조차 무분별한 체중 조절을 시도하고 있으며, 이러한 현상은 특히 날씬한 체형을 원하는 젊은 여성들에게 많이 나타나고 있다. 따라서, 본 연구에서는 체형 만족도에 따른 체중조절 태도의 차이를 살펴보고, 그 결과는 Table 6과 같다. 조사 대상자의 77.2%가 체중 조절에 관심이 많다고 응답하였으며, 관심이 없다고 응답한 학생은 8.3%로 나타나, 체중조절에 대한 관심도가 매우 높은 것으로 나타났다. 박인영(2003)과 서지은(2001)의 연구에서도 여자 중학생의 60~70% 정도가 체중 조절에 관심이 있다고 하여 본 연구 결과와 비슷한 양상을 나타내었다. 체형 만족도에 따른 체중조절 관심정도를 살펴보면, 체형 만족도가 낮은 군의 94.5%, 보통인 군의 76.1%, 높은 군의 62.0%가 체중 조절에 관심이 있는 것으로 나타나,

Table 5. 체형 만족도에 따른 비만 스트레스 비교

	체형만족도			전체 (n = 327)
	낮음 (n = 71)	보통 (n = 181)	높음 (n = 73)	
비만 스트레스 점수 (총 55점)	38.1±10.0 _a	26.4±9.1 _b	20.5±10.2 _c	27.8±11.3

주. 모든 값은 평균±표준편차로 나타내었음
 주. 다른 아래첨자가 나타내는 평균은 Duncan's multiple range test로 검증결과 $p < .0001$ 에서 집단 간 유의한 차이가 있음을 의미함

Table 6. 체형 만족도에 따른 체중조절 태도 비교

		체형 만족도			전체 (n = 327)	χ^2
		낮음 (n = 73)	보통 (n = 181)	높음 (n = 73)		
체중조절 관심정도	많음	69(94.5)	137(76.1)	44(62.0)	250(77.2)	22.62**
	보통	2(2.7)	29(15.9)	16(22.5)	47(14.5)	
	없음	2(2.7)	14(7.8)	11(15.5)	27(8.3)	
체중조절에 관심을 갖게 된 주된 동기	메스컴의 영향	4(5.6)	17(9.7)	7(10.5)	28(8.9)	16.28**
	주변권유	13(18.1)	24(13.6)	5(7.5)	42(13.3)	
	건강을 위해서	10(13.9)	23(13.1)	20(29.9)	53(16.8)	
	표준체형 유지를 위해서	36(50.0)	100(56.8)	30(44.8)	166(52.7)	
지난 1년간 체중감량 시도여부	기타	9(12.5)	12(6.8)	5(7.5)	26(8.3)	9.13**
	있음	36(50.0)	57(32.2)	20(28.2)	113(35.3)	
	없음	36(50.0)	120(67.8)	51(71.8)	207(64.7)	

주. 모든 값은 빈도와 백분율로 나타내었음
 주. 각 항목의 유의성 검정은 chi-square test로 실시하였음
 ** $p < .01$.

체형 만족도가 낮은 군에서 체중 조절에 '관심이 많다'고 응답한 비율이 가장 높았다.

체중 조절에 관심을 갖게 된 동기로는 '표준 체형을 유지하기 위해서' (52.7%)라고 응답한 학생이 가장 많았으며, '건강을 위해서', '주변 권유', '매스컴의 영향' 순으로 나타났다. 다른 연구에서도 체중 조절에 관심을 갖게 된 주된 동기로는 '전체적으로 뚱뚱하다고 생각하여 표준 체형을 유지하기 위해서'라는 응답이 가장 높게 나타나 본 연구결과와 비슷하였다(강희원, 이상선, 2006; 홍지연, 2002). 이는 청소년들이 외모에 관심이 많아지면서 주변의 권유보다는 스스로 표준 체형을 유지하기 위해 체중 조절에 관심을 갖게 된 것이라 생각된다. 체중 조절에 관심을 갖게 된 동기를 체형 만족도에 따라 비교해 보면, 체형 만족도가 낮은 군, 보통인 군, 높은 군 모두 '표준 체형 유지'를 위해서 체중 조절에 관심을 갖게 되었다는 응답이 가장 많았다. 그러나 체형 만족도가 높은 군은 '건강을 위해서'라는 응답이 다른 군에 비해 높은 반면, 체형 만족도가 낮은 군은 '주변 권유'에 의해 체중 조절에 관심을 갖게 되었다고 응답한 비율이 다른 군에 비해 높았다.

체중 조절 경험 실태를 살펴보면, 조사 대상자의 35.3%가 지난 1년간 체중 감량을 시도해 본 경험이 있는 것으로 나타났다. 본 조사 대상자 중 과체중군에 속하는 학생이 6.1%임에도 불구하고, 35.1%의 대상자가 체중 감량을 시도했다고 하여 체중 감량이 필요 없는 학생까지도 무리하게 체중 조절을 시도하고 있음을 알 수 있었다. 체중 조절 경험 여부를 체형 만족도 별로 비교해보면, 체형 만족도가 높은 군의 28.2%, 보통인 군의 32.2%, 낮은 군의 50.0%가 체중 감량 경험이 있다고 응답하여, 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 군에서 체중 감량을 시도해본 경험의 비율이 더 높게 나타났다. 이는 실제 자신의 체형을 왜곡하여 인식하는 경우 자신의 체형에 불만을 갖게 되고, 그로 인해 체형 만족도가 낮아져 체중 조절을 시도했음을 의미한다. 그러므로 자신의 체형에 대한 올바른 인식과 체중조절에 대한 올바른 가치관을 형성하는 것이 무엇보다도 중요하며, 무분별한 체중조절 행위를 예방하고 식이조절과 운동을 병행한 올바른 체중 조절 태도를 위한 교육이 필요하겠다.

5. 체형 만족도에 따른 식이장애 정도

식행동에 영향을 미치는 주요한 요인 중의 하나인 체형 만족도가 여자 청소년들의 식이장애 정도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 체형 만족도에 따른 식이장애 정도 조사결과는 Table 7에 제시하였다. 조사 대상자의 식이장애 점수는 총점 78점 중 10.5점으로 나타났다. 체형 만족도에 따라 식이장애 점수를 비교해본 결과, 체형 만족도가 낮

Table 7. 체형 만족도에 따른 식이장애 정도

	체형만족도			전체 (n = 327)
	낮음 (n = 73)	보통 (n = 181)	높음 (n = 73)	
Dieting (총 39점)	10.9±7.5 _a	5.9±5.0 _b	6.7±6.0 _b	7.2±6.2
Bulimia & preoccupation (총 18점)	1.7±3.0 _a	0.6±1.5 _b	1.4±2.7 _a	1.0±2.2
Oral control (총 21점)	2.2±2.8 _b	2.0±2.5 _b	3.3±3.0 _a	2.3±2.7
EAT-26 (총 78점)	14.8±11.0 _a	8.5±6.3 _b	11.3±8.6 _b	10.5±8.4

주. 모든 값은 평균±표준편차로 나타내었음

주. 다른 아래첨자가 나타내는 평균은 Duncan's multiple range test로 검증결과 $p < .0001$ 에서 집단 간 유의한 차이가 있음을 의미함

은 군의 총점은 14.8점, 보통인 군은 8.5점, 높은 군은 11.3점으로 체형 만족도가 낮은 군의 식이장애 정도가 가장 높았다 ($p < .0001$). 여고생을 대상으로 한 다른 연구에서도 체형 만족도가 낮은 군의 식이장애 정도가 높게 나타나 본 연구 결과와 비슷한 양상을 보여주었다(류호경, 윤진숙, 1998). 식이장애 점수는 살찌는 음식을 피하고 날씬한 체형에 몰두하는 것과 관련이 있는 Dieting, 폭식증 및 음식에 대해 집착을 보이는 것과 관련이 있는 Bulimia and Food preoccupation, 식이에 대한 통제와 관련된 Oral control의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 각각의 하위 요인과 체형 만족도를 비교해보면, Dieting(식이 조절) 요인 점수의 경우, 체형 만족도가 낮은 군은 10.9점, 높은 군은 6.7점으로 나타나 체형 만족도가 낮은 군이 체형 만족도가 높은 군에 비해 살찌는 음식을 더 많이 피하며 날씬한 체형에 더 몰두하는 것으로 나타났다($p < .0001$). Bulimia and Food preoccupation(신경성 과식증과 음식에 대한 집착) 요인 점수를 살펴보면, 체형 만족도가 낮은 군은 1.7점, 높은 군은 1.4점으로 나타나 체형 만족도가 낮은 군이 폭식증 및 음식에 대한 집착이 다소 높게 나타났으며, Oral control(식이통제) 요인의 경우, 체형 만족도가 낮은 군은 2.2점, 높은 군은 3.3점으로 나타나 체형 만족도가 높은 군의 식이 통제 요인이 더 높았다. 이는 자신의 체형에 만족하지 못하기 때문에, 살이 찌는 것을 두려워하고, 스스로를 살이 찼다고 생각하며, 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낄 뿐 아니라, 먹는 것을 자제하지 못하고 폭식을 한 다음 토를 하는 등의 식이조절 장애를 겪고 있는 것을 의미한다.

EAT-26 총점이 20점 이상을 식이장애군으로 분류하여, 체형 만족도에 따른 식이장애군 분포를 분석한 결과는 Table 8과 같다. 식이장애군 분포를 살펴본 결과, 조사대상

Table 8. 체형 만족도에 따른 식이장애 분포

	체형만족도			전체 (n = 327)
	낮음 (n = 73)	보통 (n = 181)	높음 (n = 73)	
식이장애군 (Eating disorder group)	19(26.0)	9(5.0)	9(12.3)	37(11.3)
정상군 (Non-eating disorder group)	54(74.0)	172(95.0)	64(87.7)	290(88.7)
$\chi^2 = 23.08^{***}$				

주. 모든 값은 빈도와 백분율로 나타내었음
 주. 각 항목의 유의성 검정은 chi-square test로 실시하였음
 *** $p < .0001$.

자의 11.3%가 식이장애를 겪고 있는 것으로 나타나, 12.9%의 여학생들이 식이장애를 보였던 이선영, 김성원과 강제현(2001)의 연구와 비슷한 경향을 보였다. 미국의 경우에도 사춘기 소녀들과 젊은 여성들 중 10~15%가 식이장애 관련증상을 가지고 있다고 보고되었다(Bailey & Coldberg, 1989). 연령에 따른 식이장애 정도를 살펴본 다른 연구에서는 4,5학년 여학생의 11.3% (Childress, Brewerton, Hodges, & Jarrell, 1993), 5-8학년 어린이들의 13.3% (Vander Wal & Thomas, 2004), 여고생의 14.5%를 식이장애군으로 보고하였다(Austin, et al., 2008). 체형 만족도에 따른 식이장애 분포를 비교해본 결과, 체형 만족도가 낮은 군의 26.0%가 식이장애를 겪고 있는 것으로 나타났으며, 다른 연구에서도 체형 만족도가 낮은 사람들은 비정상적으로 마르고 싶은 욕구를 가지게 되어 음식을 먹고 난 후 보상행동으로 폭식증상을 보이는 심각한 정신, 신체 질환인 식이장애의 주요 원인이 될 수 있다고 하였다(노영경, 2005; Rodriguez, et al., 2001). 본 연구결과, 체형 만족도가 높은 군의 12.3%, 보통인 군의 5.0%가 식이장애를 겪고 있는 것으로 나타나 학생의 식이장애 정도가 심각한 상태임을 알 수 있다.

이상의 결과를 통해 체형 만족도는 식이태도와 식이행동에 영향을 주어 식이장애에 까지 영향을 준다는 것을 알 수 있었다. 거식증과 폭식증 등으로 나타나는 식이장애는 주로 청소년기에 처음 경험하게 되며, 그 후 성인기에 까지 계속 영향을 미치게 된다(Gerlinghoff & Backmund, 2004). 또한 청소년의 식이장애는 불안과 우울, 자아 존중감, 스트레스까지 영향을 미치기 때문에, 잘못된 식이태도나 잘못된 식행동을 예방하는 것이 중요하다. 무엇보다도 자신의 실제체중을 올바르게 긍정적으로 인식하는 것이 건강한 식생활과 정신 건강에 매우 중요하며, 적절한 건강 체중을 유지할 수 있도록 올바른 식습관 형성과 식행동에 대한 교육이 필요하겠다.

식행동에 영향을 미치는 주요한 요인으로는 체형 만족도,

나이, 체중, 교육, 건강상태, 인종, 부정적인 평가에 대한 두려움, 일상적인 스트레스 등이 있는데, 그 중 체형 만족도가 식행동에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김은정, 2004; Anderson, Eyler, Galuska, & Brown, 2002; Vander Wal & Thomas, 2004.).

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울 소재 여자 중학생들을 대상으로 체형인식 및 체중조절 태도와 식이장애 실태 등을 조사한 후 체형 만족도에 따라 비교·분석함으로써 청소년들이 바람직한 체형 인식의 중요성을 알고, 올바른 신체상을 확립하여 자신의 신체에 대한 만족도를 높일 수 있도록, 식생활 및 영양교육의 바람직한 방향을 제시하고자 하였으며, 본 조사 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사대상자인 여자 중학생의 평균 체질량지수(BMI)는 19.3Kg/m²으로 정상 수준에 속하였으며, 실제 BMI에 의한 체중군별 분포는 저체중군이 39.1%로 나타나 다소 높은 수준이었다. 또한 이상적으로 생각하는 평균 체질량지수는 17.2Kg/m²로 나타나 표준 체형보다 더 마른 체형을 선호하고 있음을 알 수 있었다.

2. 실제 비만도가 높은 과체중군의 체형 만족도 점수가 낮았으며, 주관적으로 자신의 체형을 살핀 체형으로 인식하는 군의 체형 만족도 점수가 가장 낮았다. 체형 왜곡 실태를 조사한 결과, 실제 자신의 체형보다 살찐 체형으로 과대평가하여 인식하고 있는 비율이 높은 수준이었으며, 과대평가군의 체형 만족도 점수가 낮게 나타났다.

3. 체형 만족도 점수가 낮은 군의 비만 스트레스 점수가 높았고, 체중 조절에 대한 관심이 높게 나타났다. 또한 체중 조절에 관심을 갖게 된 동기는 '표준 체형 유지를 위해'라고 응답한 경우가 가장 많았으며, 대상자의 35.3%가 지난 1년간 체중 조절을 시도해본 경험이 있는 것으로 나타났다.

4. 체형 만족도가 낮은 군의 식이장애 정도(EAT-26 점수)가 높았고, 체형 만족도가 낮은 군의 26.0%, 보통인 군의 5.0%, 높은 군의 12.3%가 식이장애를 겪고 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과, 여자 청소년들의 저체중 문제가 심각한 상태였으며, 실제 자신의 체형보다 살찐 체형으로 잘못 인식하고 있는 경우가 많았다. 이러한 왜곡된 체형인식으로 인해 자신의 체형에 대해 불만족하게 되고, 그로 인해 체형 만족도가 낮게 나타났다. 체형 만족도가 낮은 군의 경우 비만 스트레스를 많이 받고 있었으며, 체중 조절에 대한 관심이 높게 나타났다. 또한 체형 만족도가 낮은 군의 경우 체중 감량

을 시도해 본 경험이 많았으며, 식이장애 정도도 높게 나타났다. 이는 마른 체형을 선호하는 청소년들이 자신의 체형에 불만족하게 되어 바람직하지 못한 방법으로 체중 조절을 시도하게 되면서 식이장애를 겪게 된 것이라 생각된다. 그러므로 가장 중요한 것은 청소년들이 자신의 체형을 올바르게 인식할 수 있어야 한다는 것이다. 무엇보다도 자신의 체형을 올바르게 인식할 수 있는 교육이 선행되어야 하며, 적절한 건강 체중을 유지하여 청소년기에 충분한 성장과 발달이 이루어질 수 있도록 올바른 식습관 형성과 식행동에 대한 영양 교육이 이루어져야 할 것이다.

■ 참고문헌

강희원, 이상선(2006). 서울, 경기지역에서 남녀 중학생의 비만도 및 체중조절 실태. **한국영양학회지**, 39(7), 674-683.

김규민(2000). 청소년의 섭식태도 영향요인에 관한 연구. 목원대학교 산업정보대학원 석사학위 청구논문.

김성희(1998). 경남지역 일부 중학생들의 체형 선호도 조사. **한국식품영양과학회지**, 27(5), 1007-1014.

김영신, 공성숙(2004). 여자 청소년의 체중조절행위, 섭식장애증상, 우울에 관한 연구. **정신간호학회지**, 13(3), 304-314.

김은아(2005). 고등학교 여학생의 체형에 대한 인식과 체중조절행위에 대한 연구, 연세대학교 보건대학원 석사학위 청구논문.

김은정(2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련요인. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.

김준기(2002). 청소년의 body image와 식이장애. **한국학교보건학회지**, 15(2), 151-155.

김지은(2008). 일부 중학생의 체중에 따른 체중인식, 체중조절 및 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 13(1), 13-23.

김진숙(2005). 중학교 기술·가정교과의 식생활단원에 대한 학생들의 인식과 활용정도에 따른 식행동 관련 요인 비교·분석. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

나수진, 손세진, 이지은, 김정현, 정인경(2008). 여자 중학생의 체형만족도가 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 영향. **대한가정학회 61차 춘계학술대회지**, 120.

남궁미자(2003). 서울 일부지역 여자 중학생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에 관한 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

노영경(2005). 체형만족도와 섭식장애 및 자존감과의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

노희경(2000). 농촌 남녀 중학생의 영양소 섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교. **대한지역사회영양학회지**, 5(2), 280-288.

류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구. **대한지역사회영양학회지**, 2(2), 197-205.

류호경, 윤진숙(1998). 일부 고등학생들의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계. **대한지역사회영양학회지**, 3(2), 202-209.

류호경, 윤진숙, 박동연(1999). 청년기 여성의 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석. **대한지역사회영양학회지**, 4(4), 561-567.

박경희(1997). 여고생의 식습관 및 비만 인지도에 관한 조사 연구. 경북대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

박은희(2008). 초등 5, 6학년생의 주관적 체형에 따른 자아존중감과 신체만족도, **이화여자대학교 간호과학연구소**, 1-9.

박인영(2003). 기술·가정 식생활 단원의 교육 전·후 중학생들의 영양지식 및 식행동 비교. 동국대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

박종성, 이한용(1997). 여중생의 비만에 대한 체중조절과 신체상에 관한 연구. **한국여성체육학회지**, 11(1), 155-165.

박종희, 류숙희(2004). 중년여성의 체형 분석 및 체형별 신체만족도. **복식문화학회지**, 12(1), 121-135.

배운정, 김성태, 성봉주(2004). 여중생의 신체질량지수에 따른 신체만족도, 식습관, 비만관련 스트레스 그리고 운동습관에 대한 조사. **한국스포츠리서치**, 16(4), 881-890.

백경신(2001). 초등학교 6학년 학생의 비만상태에 따른 체형만족도와 체형존중감에 관한 연구. **한국보건교육 건강증진 학회지**, 18(1), 79-91.

서지은(2001). 남녀 고등학생의 비만도, 체중만족도, 섭식장애가 체중조절 형태와 영양소 섭취에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.

송홍지, 오미숙, 안성훈, 박민선, 유태우, 강재현 외(1999). 청소년에서 체형에 대한 만족도와 관련된 요인과 체중조절행태. **가정의학회지**, 20(4), 345-357.

안혜윤(2003). 일부 성인여성의 체중조절행위의도와 건강통제위 성격과의 관계 연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.

안홍석, 배현숙(2004). 부산지역 여고생의 체중조절과 섭식양상에 관한 실태조사. **대한비만학회지**, 13(2), 150-

- 162.
- 유선영, 송윤주, 정효지, 백희영(2004). 서울 지역 일부 중학생의 식이 패턴에 따른 식생활 평가. **한국영양학회지**, **37**(5), 373-384.
- 이선영, 김성원, 강재현(2001). 서울지역 고등학교 1학년 남녀 학생의 식이장애 고위험군의 유병률(식이장애 증상의 우울 및 불안 성향과의 관련성). **대한비만학회지**, **10**(4), 376-391.
- 이요원(2000). 중학생들의 체중조절 태도와 식생활 행동에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이정희(2007). 체형과 스트레스가 신체만족도 및 선호의복이 미지에 미치는 영향 -중년여성과 여대생의 비교 연구-. **복식문화학회지**, **15**(6), 1084-1099.
- 이현주(1992). 고등학생의 스트레스와 정신건강에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 임영옥(2002). 중소도시 중학생의 스트레스와 사회적 지지가 비만도에 미치는 영향. 한국고원대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정윤경(2003). 일부 여대생의 체중조절 행위 예측요인. 고신대학교 보건대학원 석사학위 청구논문.
- 정인경(2006). 남자 중학생들의 비만도에 따른 체형인식 및 체중조절 형태. **중앙대학교 한국교육문제연구소 논문집**, **24**, 21-39.
- 조선진(1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 조운주(2003). 여대생의 체형 인식도와 만족도 차이 연구. **대한가정학회지**, **41**(11), 73-80.
- 조운주, 이정란(2004). 보문 : 여대생의 체형인식에 따른 만족도와 의복행동에 관한 연구. **한국의류학회지**, **28**(2), 262-269.
- 조지숙(1992). 청소년들의 신체상·신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중감과 관계. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 하복자(2002). 경상남도 일부중학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활태도 및 식이자기효능감의 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 한국영양학회(2005). **한국인 영양섭취기준**. 서울: 한국영양학회.
- 한인경(2004). 도시 여성들의 연령별 식행동 및 체중조절 관련요인 비교분석. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 허혜경, 박소미, 김기연, 송희영, 전은표(2004). 중학생의 체격지수, 체형인식, 체형만족 및 섭식행동에 관한 남녀 간의 비교연구. **보건교육·건강증진학회지**, **21**(3), 53-66.
- 홍지연(2002). 남·녀 중학생의 외모 만족도와 관리행동에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Anderson, L. A., Eyster, A. A., Galuska, D. A., Brown, D. R., & Brownson, R. C.(2002). Relationship of Satisfaction with Body Size and Trying to Lose Weight in a National Survey of Overweight and Obese Women Aged 40 and Older, United States. *Preventive Medicine*, **35**(4), 390-396.
- Austin, S. B., Ziyadeh, N. J., Forman, S., Prokop, L. A., Keliher, A., & Jacobs, D.(2008). Screening high school students for eating disorders: results of a national initiative. *Prev Chronic Dis*, **5**(4), 1-10.
- Bailey, S., & Coldberg, J. P.(1989). Eating patterns and weight concerns of college women. *Journal of Am Diet Assoc*, **89**(1), 95-96.
- Childress, A. C., Brewerton, T. D., Hodges, E. L., & Jarrell, M. P.(1993). The Kids' Eating Disorders Survey (KEDS): a study of middle school students. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, **32**(4), 843-50.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Grafinkle, P. E.(1982). The eating attitudes test; Psychometric features and clinical correlates. *Psychol Med*, **12**(4), 871-878.
- Gerlinghoff, M., & Backmund, H.(2004). Eating disorders in childhood and adolescence. Anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, **47**(3), 246-50.
- Korea Society for the Study of Obesity(2000) Diagnosis and treatment of obesity, *The Asia-Pacific Perspective*, 24-33.
- Rodriguez, A., Novalbos, J. P., Martinez, J. M., Ruiz, M. A., Fernandez, J. R., & Jimenez, D.(2001). Eating Disorders and Altered Eating Behaviors in Adolescents of Normal Weight in a Spanish City. *Journal of adolescent health*, **28**(4), 338-345.
- Vander Wal, J. S., & Thomas, N.(2004). Predictors of body image dissatisfaction and disturbed eating attitudes and behaviors in African and Hispanic girls. *Eating Behaviors*, **5**(4), 291-301
- WHO expert consultation(2004). Appropriate body-

mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363, 157-163.

접 수 일 : 2009년 1월 15일

심사시작일 : 2009년 2월 4일

게재확정일 : 2009년 4월 3일