

## 청소년의 비만, 우울, 자아존중감 및 신체 이미지가 삶의 만족도에 미치는 영향

문재우

한세대학교 인문사회학부

### The Effect of obesity, depression, self esteem, body image on adolescents' life satisfaction

Jae-Woo Moon

Department of Social Welfare, Hansei University

#### ABSTRACT

**Objectives:** The purposes of this study were to investigate the life satisfaction, obesity, depression, self esteem, body image of adolescents by their demographic characteristics, to analyze factors impacting on life satisfaction, and to provide basic data to intervention programs for bright and healthy development.

**Methods:** The data in this study came from the Korea Youth Survey Data collected through questionnaires from 10,156 students. To investigate the causal relationship between each variable presented in the research model, descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe's test, correlation analysis, hierarchical regression analysis were carried out by using SPSS Ver. 18.0.

**Results:** The most impacting factor on adolescents' life satisfaction were the self-esteem and depression, followed by the economic level, regular exercise, and regular eating. In conclusion, the strongest factors that influenced adolescents' life satisfaction were self-esteem and depression. Also we found that regular eating, regular exercise, and adequate sleep were the important causes of raising adolescents' life satisfaction

**Conclusions:** In order to enhance the adolescents' life satisfaction, we should make an effort to increase self-esteem, to prevent obesity, and to reduce depression through regular exercise and eating, adequate sleep. Therefore, it is important to recognize the

---

\* 이 논문은 2011년도 한세대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

접 수 일 : 2012년 7월 24일, 수 정 일: 2012년 8월 19일, 채 택 일: 2012년 8월 22일

† 교신저자 : 문재우 (435-742 경기도 군포시 당정동 604-5)

Tel(Fax): 031-450-5248, E-mail: moon1229@hansei.ac.kr

importance of regular exercise and eating through health education. In addition, it is needed desperately to develop sleeping education program and to efforts to ensure sleeping right of adolescents.

**Key words:** Body Image, Depression, Life Satisfaction, Obesity, Self Esteem

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 신체적·정신적으로 다양하고 급격한 변화를 겪는 불안정한 시기이다. 제2의 탄생기이며 제2의 반항기인 청소년기는 바람직한 성장과 그렇지 못한 성장가능성을 동시에 지니고 있기 때문에 인생의 어떤 시기 보다 개인뿐만 아니라 사회나 국가 전체에 있어 매우 중요한 시기이다. 왜냐하면 청소년은 우리의 미래이며 희망이기 때문이다.

청소년이 건강하고 행복한 청소년기를 보낼수록 우리의 미래는 밝고 희망적이다. 9~24세의 청소년 인구의 구성비는 1970년에 전체 인구의 35.1%를 기록하였고 1980년에 36.8%로 증가한 이후 1990년에 31.6%, 2000년에 24.5%, 2010년에는 21.1%로(여성가족부<sup>a</sup>, 2010) 청소년의 인구가 전체 인구에서 차지하는 비중이 높기 때문에 우리 사회에 미치는 청소년의 영향은 지대하다. 이처럼 청소년의 삶은 우리에게 매우 중요한 위치를 차지하고 있지만 실제 우리나라 청소년이 느끼는 삶의 만족도는 심각할 정도로 낮다. 즉 학업부담, 미래에 대한 고민, 화목하지 않은 가정 때문에 우리나라 청소년 4명 중 1명은 행복하지 않다고 느끼는 것으로 나타났다(한국청소년정책연구원, 2012), 청소년이 느끼는 삶의 만족도가 경제협력개발기구(OECD) 23개국 가운데 가장 낮게 나타났다(연세대학교 사회발전연구소·한국방정환재단, 2010). 또한 우리나라 중·고등학생의 삶의 만족도가 조사국가 178개국 중 102위를 차지하고 있는 것(김

승권 등, 2008)을 보더라도 우리나라 청소년의 삶의 만족도를 매우 낮다고 볼 수 있다.

우리나라 청소년의 삶의 질은 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 청소년 자살률 1위, 행복지수는 최하위라는 사실만으로도 미루어 짐작할 수 있다.

서울시 자료(2012)에 의하면 서울시에 거주하는 중·고생의 경우 성인보다 더 많은 스트레스를 지니고 있는 것으로 나타났다. 즉 중·고생의 43.4%는 평상시 매우 많은 스트레스를 느낀다고 응답한 반면 19세 이상의 성인의 스트레스 인지율은 30.6%였다. 우리나라 청소년의 삶의 만족도를 저하시키는 가장 큰 스트레스 요인은 학업 요인이다(연세대학교 사회발전연구소·한국방정환재단, 2010; 한국청소년정책연구원, 2012; 서울시, 2012). 학업성취에 대한 교사나 부모의 높은 기대수준, 시험스트레스, 학업성취와 사회적 성취와의 관련 등은 청소년에게 무거운 중압감으로 작용하여 삶의 만족도를 현저하게 저하시키는 요인으로 작용하고 있다(박영신과 김의철, 2008).

문제는 가족구조의 급격한 변화, 획일적이고 경쟁적인 학교분위기, 성적지상주의 등으로 인해 청소년의 삶의 질이 개선되기 보다는 점차 악화될 가능성이 크다는데 있다. 즉 우리나라 청소년은 학업이나 진로에 대한 부담, 지식 중심적이며 성취지향적인 교육제도, 극심한 경쟁구도 등을 모든 성장기에 경험함으로써 주체적인 삶을 영위하지 못할 뿐만 아니라 자신의 삶이 행복하다고 인지하지 못하고 삶에 대해 부정적이고 비관적인 인식이 점차 증가하고 있는 추세에 있으며(신미 등, 2010), 이러한 경향은 청소년 발달특징과 연계되

어 삶의 만족을 점점 낮추고 있다(김혜원과 홍미애, 2007). 청소년기의 낮은 삶의 만족도는 좌절감, 무력감 및 소외감 등에 영향을 미칠 수 있으며, 이러한 환경은 청소년의 가출충동, 음주 및 자살충동 등과 같은 문제행동을 유발하여(손병덕, 2005) 심각한 사회문제로 비화될 가능성이 크다.

따라서 우리나라 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주고 있는 변인을 찾아보고 이를 바탕으로 청소년을 이해하고 사회문제로까지 심화되기 이전에 삶의 만족도를 제고시키는 방안을 모색하는 연구는 매우 의미가 있다. 여러 연구결과를 통해 우울감, 긴장, 스트레스, 학교일탈 등의 요인들은 삶의 만족도를 저하시키는 부적 상관관계에 있으며, 학업성취, 자아존중감, 부모와의 관계, 또래관계, 사회적 지원 등은 삶의 만족도를 증진시키는 정적 상관관계를 갖는 요인이라고 주장한 연구(강유진, 2008)와 비만 청소년은 정상체중 학생보다 학교 결석률이 더욱 높고 비만 청소년들은 건강한 청소년보다 삶의 만족도가 5배 정도 낮은 것으로 나타난 보도(세계일보, 2003)에 비추어 청소년의 비만, 우울, 자아존중감 및 신체 이미지가 삶의 만족도에 중요한 영향을 주고 있음 알 수 있다.

본 연구는 청소년의 인구사회학적 특성에 따른 삶의 만족도, 비만, 우울, 자아존중감, 신체 이미지를 비교·분석하고 각 변인들 간의 관계를 확인하여 삶의 만족도에 미치는 영향 요인을 규명하여 밝고 건강한 청소년을 위한 중재 프로그램의 개발을 위한 기초자료를 제시하는데 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구문제

본 연구에서 분석하고 규명하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 인구사회학적 특성은 청소년의 삶의 만족도에 어떠한 영향을 주는가?

둘째, 인구사회학적 특성은 청소년의 비만, 우울, 자아존중감, 신체 이미지에 어떠한 영

향을 주는가?

셋째, 청소년의 비만, 우울, 자아존중감 및 신체 이미지가 삶의 만족도에 미치는 영향은 무엇인가?

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년의 비만

비만은 이제 개인의 문제가 아니고 사회적, 국가적, 범인류적 문제로 확대된 지 오래되었다. 특히 청소년 비만은 성인비만으로까지 이어지고, 성인 비만은 각종 대사증후군과 합병증을 초래하므로 청소년 비만은 장기적 관점에서 많은 건강문제를 내포하고 있는 시한폭탄과 같은 존재이다. 우리나라의 경우 제3차(2007년) 청소년건강행태 온라인조사 통계에 의하면 청소년(12~18세) 비만율은 약 9.8%인 것으로 나타났으며, 2007년 국민건강영양조사 결과에 의하면, 12~18세의 비만율은 남자의 경우 18.3%, 여자의 경우 12.0%인 것으로 조사되었다.

청소년 비만에 대한 논의는 비만의 원인과 영향으로 요약된다. 비만의 원인으로는 인구사회학적 요인, 생활습관, 가족력(유전적 요인), 내분비적 요인, 심리사회적 요인 등이 거론되고 있다. 청소년기는 특히 체형이나 외모에 많은 관심을 가지고 또래와 비교하게 되며, 자신의 비만을 발견하게 되면 정체감의 혼돈을 겪게 될 가능성이 크다. 이러한 정체감 혼돈은 자신에 대한 절망감, 방황, 동요를 경험하게 되고 불안과 스트레스를 증가시키며(김소야자, 2004), 결국 발달과정에 영향을 미쳐 자존심을 저하시키고 부정적인 신체상을 갖게 되고 열등감과 우울증에 시달리게 된다(심철, 1992). 외모를 중요시하고 상품화하는 현대 사회에서 미만은 외적 결함으로서의 문제 뿐 아니라 행동과 능력 면에서도 부정적인 편견을 갖게 하고

(정승교와 김춘길, 2007), 최종적으로는 삶의 질에도 영향을 미친다(Jia와 Lubetkin, 2005; Kushner와 Foster, 2000). 특히 신체상에 대해 어느 시기보다 예민한 청소년기에 비만은 정신적 스트레스, 자신감 결여, 우울증을 유발해 대인관계 장애, 학업능률 저하를 유발하며 결국 삶의 만족도를 저하시키는 가장 중요한 요인임은 틀림이 없다.

## 2. 청소년의 우울

청소년기는 자아정체감이 형성되는 과정에 있기 때문에 우울은 심리적 부적응 가운데 가장 보편적이며, 청소년의 무단결석, 게임중독, 가출, 비행 등의 이면에는 우울이 숨겨져 있을 가능성이 크다. 청소년기의 우울은 감춰진 형태 즉 가면성(masked depression)의 형태로 표현돼 우울 감정이 쉽게 노출되지 않아 주변 사람들이 대부분 중요시하지 않는 경향이 있다. 그러나 과도한 학업스트레스와 미래에 대한 불안감 등으로 인해 청소년기의 우울은 성인기에 못지 않게 심각한 정신건강의 문제를 내포하고 있다. 우리나라 10대 청소년의 사망원인 1위가 예전에는 교통사고였으나 이제는 자살이다. 이러한 청소년 자살은 우울증과 같은 정신질환이 원인인 경우가 대부분이다. 우리나라의 경우 최근 1년 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도의 슬픔이나 절망감을 느꼈다고 보고하는 청소년이 중학생의 34.5%, 고등학생의 40.6%로 나타난 조사결과(질변관리본부, 2009)에 비추어 우울의 심각성을 예단할 수 있다.

우울은 비행이나 폭력과 같은 반사회적 행동을 수반하거나 절망감과 같은 부정적인 감정을 지니게 함으로써 청소년의 건전한 성장에 큰 장애가 된다. 또한 청소년의 자살생각, 자살행동과 가장 연관되어 있는 심리적 증후로써 우울을 보고하고 있는 연구(강성욱, 2010; 이은숙, 2007; 정영주와 정영숙, 2007)에 비추어 볼 때 청소년 우울 예방은 자살예방을 위한 첫걸음임을 짐작할 수 있다.

## 3. 청소년의 자아존중감

자기 자신에 대한 인지적, 평가적 수준을 나타내는 하나의 심리적 경향으로서 자기표현, 인내, 자기 확신 및 원만한 인간관계 형성에 영향을 주는 인지적 요인인 자아존중감은 학업 성적, 리더십, 대인관계 등 삶의 많은 영역에 지대한 영향을 준다. 자아존중감이 높은 청소년은 자신에 대해 긍정적이고 가치 있게 생각하기 때문에 자신감을 가지고 행동하게 된다(김미성, 2001). 따라서 변화와 감정의 기복이 심한 청소년 시기일지라도 건전한 자아존중감이 형성되어 있으면 그 변화를 받아들이거나 또는 변화되는 상황에 대처하여 정상적인 발달을 이루는 데 도움이 된다고 할 수 있다(전준현과 이수천, 2009).

자아존중감 형성에 있어 가장 중요한 시기인 청소년기의 인지발달에 중요한 영향을 줄 뿐만 아니라 청소년기의 낮은 자아존중감은 왜곡된 자아상을 갖게 하여 부적응적이고 자기 거부적인 행동을 수반하게 된다. 결국 우울이나 절망감 등의 부정적인 정서를 고조시킴으로써 청소년의 자살행동에 직·간접적 영향을 줄 수 있다(박미정 등, 2011).

자신의 존재감을 나타내는 자아존중감은 청소년의 발달과정에서 핵심적인 역할을 하며 건강한 성인으로 성장하는데 초석이 되기 때문에 긍정적인 자아존중감의 형성은 청소년기의 주요 과제임은 틀림이 없다.

## 4. 청소년의 신체이미지

자신의 신체이미지에 대한 인식은 청소년의 사회·정서 발달에 영향을 미친다. 자신의 신체에 대한 내적인 심상과 그 상에 대한 정서적인 태도의 총합을 의미고 있는(Power 등, 1987) 신체이미지(신체상, body image)는 오늘날과 같은 외모지상주의 시대에 청소년 성장에 있어 매우 중요한 영향을 준다. 급격한 신체적 변화를 경험하면서 청소년은 자신의

신체이미지를 과대평가하는 경향이 있어 자신의 체형에 대해 불만족스럽게 생각하고 자신의 체형을 비판 체형으로 잘못 인식하는 경향이 강하다. 특히 일종의 ‘스펙’으로 외모를 경쟁력의 일부분으로 보고 지나치게 날씬하고 마른 체형을 아름다움의 기준으로 상품화하고 있는 대중매체는 청소년의 올바른 성장을 방해하는 요인으로 작용하고 있다.

자신의 신체이미지에 대한 부정적인 평가는 대인 관계에 부정적 영향을 미치고, 자아 정체감 형성을 위협하여 불안, 우울 등을 초래하게 된다. 즉 청소년의 부정적인 신체이미지는 청소년기의 주요 발달 과업인 자아개념과 자아정체성 형성에 나쁜 영향을 미쳐 낮은 자아존중감, 절망감, 삶에 대한 의욕저하, 흥미결여, 자기비하(열등감) 및 우울 등과 같은 정신적인 병리현상을 유발할 뿐만 아니라 학교생활과 사회성 및 성격발달에 부정적인 영향을 미치거나 친구관계를 위축시킬 수 있으며, 학교생활 부적응과 같은 사회적 장애를 유발하여(최지혜 등, 2011) 일상적인 사회생활을 불가능하게 하기도 한다.

신체이미지가 청소년의 자살생각에 직접적인 영향을 미치고, 자살생각에 가장 큰 결정요인으로 작용하는 우울에 영향을 미치는 것으로 나타난 연구(노혜련과 최경일, 2009)와 청소년의 외모에 대한 만족감이 자신에 대한 전반적 만족감이나 생활만족도에 가장 크게 영향을 미치는 변수임을 규명한 연구(유안진 등, 2005) 등을 고려할 때 건강하고 긍정적인 신체이미지의 형성은 청소년에게 정신적·신체적 에너지를 제공함으로써 결국 삶의 만족도를 제고시키는 중요한 요인으로 작용하게 된다.

## 5. 청소년의 삶의 만족도

인간의 가장 기본적인 목표는 아마도 행복일 것이다. 행복의 첫걸음은 자신의 삶에 대한 만족으로부터 출발한다고 본다. 행복과 삶의 만족은 인간의 최대의 관심사이면서도 과연 이들의 정의가 무엇인가에 대한 논의는 지금까지 계속되고 있

다. 아마도 행복과 삶의 만족은 개개인이 인지하는 주관적 평가에 의해 결정되기 때문에 이를 표준화하거나 객관화하는 것이 어렵다.

삶의 만족도(life satisfaction)는 삶의 질(quality of life), 주관적 안녕(subjective well-being), 생활만족도(life satisfaction) 등과 같이 연구자에 따라 다양하게 사용되고 있다. 삶을 외면적인 것과 내면적인 것으로 나누어 삶의 만족도를 측정하는 연구(박태영, 1991)도 있지만 일반적으로 자신의 현재의 삶에 대한 만족의 정도를 인지하고 주관적으로 평가하는 것을 의미한다(양옥경, 1994). 삶의 만족도를 좀 더 구체적으로 연구한 정병순(2001)에 의하면 일상생활활동에 대한 기쁨, 삶에 대한 의미와 책임감, 목적성취 의식, 긍정적 자아상, 자신의 존재에 대한 가치감, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것을 삶의 만족으로 정의하였다. Campell 등(1976)도 현재의 상태를 강조하여 삶의 만족이란 개인이 가장 경험하고 싶은 수준과 현재의 상황 간의 비교에 의해 결정된다고 한 바 있다.

삶의 만족은 반드시 자신의 현재 상황에 대한 판단에 근거하지는 않는다. 최성재(1986)는 과거, 현재, 미래의 삶 전반에 대한 종합적인 만족이 삶의 만족도를 결정한다고 주장하였다. 즉 삶의 만족도는 과거와 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동에 대한 전반적인 전망에 대한 인지적, 감정적 평가이다. 특히 청소년기는 신체적·정서적 측면에서 성인기와는 전혀 다른 과도기에 위치하고 있어서 가족이나 친구와 같은 주변 환경의 영향을 상대적으로 많이 받고 있는 시기이기 때문에(이창영, 2005) 삶의 만족도는 정적인 상태가 아니라 개인의 내적 요인의 외부의 환경요인에 의해 좌우되는 역동적 상태를 반영한다(Fujita와 Diener, 2005). 따라서 삶의 만족도를 평가하기 위해서는 개인, 가정, 사회 등의 여러 요인들을 종합적으로 고려할 필요가 있다(조성연 등, 2011).

이러한 삶의 만족도는 연령층에 따라 평가하는 관점이 다르다고 본다. 청소년기에는 다른 연령층

에 비해 과거나 미래의 상태에 기준을 두기 보다는 현재의 외모나 삶에 좀 더 많은 비중을 두고 있을 것으로 판단된다.

우리나라 청소년은 학업과 관련한 스트레스가 가장 심했으며, 이어 외모, 부모 관련 스트레스 등의 순으로 조사되었고, 특히 남학생은 중3을 기점으로 키, 여학생은 중2를 기점으로 몸무게로 인한 스트레스가 가장 심한 것으로 나타난 연구결과(연세대학교 사회발전연구소·한국방정환재단, 2010)와 최근 1년 동안 받은 스트레스의 원인으로 학업(87.1%), 미래에 대한 불안(58.4%), 외모·신체조건(45.4%) 등을 지적한 연구결과(한국청소년정책연구원, 2012)를 살펴보면 비만 등 외모에 대한 불만이 삶의 만족도에 영향을 주고 있는 것으로 추측된다. 이러한 결론은 서울시의 연구(2012)에 의해서도 뒷받침되고 있다. 즉 중·고생이 스트레스를 가장 많이 받는 것은 공부(성적·진로 등)이며 다음이 부모갈등, 외모의 순으로 나타났다.

이러한 사실을 종합하여 본 연구에서는 삶의 만족도를 “자신의 모습과 자신의 삶 전반에 대한 주관적 만족도”로 정의내리고자 한다. 이러한 정의를 근거로 본 연구에서는 자신의 모습에 대한 평가를 비만과 신체이미지로, 삶 전반에 대한 주관적 만족감에 대한 평가는 우울과 자아존중감으로 측정하였다.

## 6. 선행 연구 고찰

삶의 만족도에 대한 연구를 종합해 보면 영향요인으로 청소년 개인의 자기효능감(김의철과 박영신, 1999), 자아존중감(구현영 등, 2006; 류광식, 2002), 스트레스(강유진, 2008; 윤현영, 2003), 가족의 생활·경제적 수준(김신영과 백혜정, 2008; 김옥선 등, 2006; 김형태, 2005; 최명심과 손정락, 2007), 학업성적(김옥선 등, 2006) 등이 있다. 또한 자신과 가장 가까운 존재 즉 부모, 교사, 친구의 사회적 지지 역시 삶의 만족도에 영향을 미치는 관련변인으로 작용하

고 있다(김신영과 백혜정, 2008; 김옥선 등, 2006; 김은주, 2007; 이순성, 2010, p.2에서 재인용).

삶의 만족도는 객관적인 상황에 대한 주관적인 평가이기 때문에 개인의 인구사회학적 요인보다는 심리적 요인이 더 크게 작용한다. 많은 연구에 의하면(Diener, 1984; Myers와 Diener, 1995; 김명소 등, 2003, p.416에서 재인용) 교육수준, 나이, 성별, 소득수준 등과 같은 인구사회학적 요인은 삶의 만족을 결정하는 총 변량의 15% 이하로 설명을 하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 가족소득과 같은 경제적 변수 보다는 청소년 개개인이 인지하고 있는 세상에 대한 신념이나 태도 등과 같은 심리적 변수가 삶의 만족도에 크게 영향을 미치며(신미 등, 2010; 조명한 등, 1994), 특히 고등학생의 경우 자기효능감이 높을수록 삶의 만족도가 높게 나타났다(황정규, 1997). 또한 삶의 만족은 개인의 성격에 따라 다르게 나타날 수 있는데 외향성은 삶의 만족도와 강한 정적 상관을, 정서적 민감성은 비교적 강한 부적 상관을 보였다(차경호, 2001).

현대 가족은 핵가족화와 이혼율의 증가, 부모·자녀간의 대화 부족 등으로 인해 다양한 가족문제를 지니고 있어서 청소년의 삶에 직접적인 영향을 주고 있다. 긍정적인 부모·자녀관계와 부모의 양육태도, 의사소통, 사회적 지지 등은 청소년의 삶의 질을 향상시키는 중요한 요인으로 작용하고 있다(구현영 등, 2006; 문은식, 2005; 박영신과 김의철, 2008; 소옥현, 2005; 안현정, 2005; 최희철 등, 2009).

청소년은 고학년이 될수록 가족과 함께 보내는 시간 보다는 학교나 친구와 보내는 시간이 많다. 따라서 교사나 친구와의 관계는 청소년의 삶의 만족에 직접적인 영향을 준다. 청소년이 교사나 친구와 원활하지 못한 관계를 유지하지 못하면 자연스럽게 삶의 만족도가 낮을 수밖에 없으며(박영신 등, 2000), 특히 우리 사회에 만연되어 있는 학업성취와 성공에 대한 집착은 청소년의 삶을 질을 저하시키는 지대한 영향을 미치고 있다(박영신과

김의철, 2008; 정나은, 2009).

청소년은 다른 연령층에 비해 자신뿐만 아니라 환경적 요인으로부터 많은 영향을 받기 된다. 따라서 삶의 만족도에 대한 영향요인은 개인을 중심으로 한 생태학적 맥락을 고려할 필요가 있다. 조성연 등(2011)은 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 개인적 특성, 미시체계로 부모자녀 관계, 부모지원, 의사소통과 자녀양육태도 등을, 또 다른 미시체계로 학교에서의 친구나 교사와의 상호작용을, 외체계로는 사회문화적 수준을 지적한 바 있다. 또한 김신영과 백혜정(2008)은 삶의 만족도를 통합적인 관점에서 보고 영향요인으로 경제적 안녕, 자신에 대한 만족, 안전, 학업성취, 사회적 관계, 정서적 안녕 등 6가지 영역으로 구분하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 조사대상자

조사대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 남녀학생이 거의 비슷한 분포를 보였으나 남학생이 5,300명(52.2%)으로 약간 높았으

며, 학년은 중학생이 3,658명(36%), 경제적 수준은 '보통'으로 답변한 청소년이 4,512명(44.4%)으로 가장 높게 나타났다. 평균수면시간은 '6시간 이상~9시간 미만'의 수면을 취하는 청소년이 5,182명(51%)으로 가장 높게 나타났고, 수유방법은 '모유+우유'로 답변한 청소년이 5,108명(50.3%)으로 높게 나타났다.

식습관 중 하루 세끼를 규칙적으로 먹는 경우는 71.6%로 그렇지 않는 응답자(28.3%) 보다 훨씬 높게 나타났다. 또한 햄버거, 피자, 아이스크림과 같은 인스턴트 음식을 먹지 않으려고 노력한 경우는 42.1%로 노력하지 않는 경우(57.8%) 보다 매우 낮게 나타났다.

생활습관 중 운동을 매일 규칙적으로 한 경우는 41.4%, 그렇지 않는 경우는 58.5%로 응답자의 10명 중 6명 정도는 매일 규칙적으로 운동을 하지 있지 않는 것으로 조사되었다.

체중조절의지에서 '몸무게를 줄이려고 노력한 적이 없다'고 답변한 청소년이 4,384명(43.2%)으로 가장 높았고, 체중을 늘리거나 줄이려고 노력한 경우는 각각 20.7%, 21.9%로 나타났다. 응답자의 체중관리에 대한 부모의 관심은 41.6%가 관심을 보여주고 있는 것으로 조사되었다.

<표 1> 조사대상자의 인구사회학적 특성

구분		N	%
성별	남 자	5,300	52.2
	여 자	4,846	47.8
학년	초등학생	2,964	29.2
	중 학 생	3,658	36.0
	고등학생	3,534	34.8

	구분	N	%
경제적 수준	하	1,891	18.6
	중	4,512	44.4
	상	3,335	32.8
	무 응 답	418	4.1
평균수면 시간	6시간 미만	3,008	29.6
	6시간 이상-9시간 미만	5,182	51.0
	9시간 이상	1,812	17.8
	무 응 답	154	1.5
수유방법	모유	2,820	27.8
	우유	1,896	18.7
	모유+우유	5,108	50.3
	무 응 답	332	3.3
규칙적 식사	전혀 그렇지 않다	713	7.0
	그렇지 않은 편이다	2,163	21.3
	그런 편이다	3,603	35.5
	매우 그렇다	3,665	36.1
	무 응 답	12	.1
햄버거, 피자, 아이스크림 등을 먹지 않으려는 노력 여부	전혀 그렇지 않다	1,754	17.3
	그렇지 않은 편이다	4,109	40.5
	그런 편이다	3,069	30.2
	매우 그렇다	1,212	11.9
	무 응 답	12	.1
규칙적 운동	전혀 그렇지 않다	1,575	15.5
	그렇지 않은 편이다	4,367	43.0
	그런 편이다	2,687	26.5
	매우 그렇다	1,513	14.9
	무 응 답	14	.1
체중 조절 의지	몸무게를 조절하려고 노력한 적이 없음	4,384	43.2
	몸무게를 늘리려고 노력	2,099	20.7
	몸무게를 유지하려고 노력	1,217	12.0
	몸무게를 줄이려고 노력	2,220	21.9
	무 응 답	236	2.3

구분		N	%
부체형	매우 마른 편	514	5.1
	약간 마른 편	1,812	17.8
	보통	4,406	43.4
	약간 살이 찢 편	2,740	27.0
	매우 살이 찢 편	612	6.0
	무 응 답	72	.7
	모체형	매우 마른 편	402
약간 마른 편		1,828	18.0
보통이다		4,483	44.1
약간 살이 찢 편		3,007	29.6
매우 살이 찢 편		357	3.5
무 응 답		79	.8
체중관리에 대한 부모 관심		매우 관심이 많음	1,072
	관심이 있는 편	3,146	31.0
	보통이다	3,684	36.3
	관심이 없는 편	1,144	11.3
	전혀 관심이 없음	1,066	10.5
	무 응 답	44	.4
	합 계	10,156	100.0

## 2. 조사도구

### 1) 삶의 만족도

삶의 만족도에 해당하는 설문 문항은 보건복지부의 청소년건강행태온라인조사(2007)를 인용하여 학생은 '자신의 모습'에 전반적으로 얼마나 만족하고 있습니까?에 대한 설문 문항과, '자신의 삶'에 전반적으로 얼마나 만족하고 있습니까?에 대한 설문 문항으로 '전혀 만족하지 못 한다 1점', '만족하지 못하는 편이다 2점', '보통이다 3점', '만족하는 편이다 4점', '매우 만족 한다 5점'으로 한 5점 척도로 구성되어 있고 점수가 높을수록 자신의 모습에 대한 만족도와 삶에 대한 만족도가 높

은 것을 나타낸다. 각 변수는 단순 합산하여 사용하였다. 만족도 2개 문항에 대한 Cronbach's alpha 값은 0.749로 높게 나타났다.

### 2) 비만

비만은 보건복지부의 청소년건강행태온라인조사(2007)를 인용하여 '현재의 키와 몸무게는 얼마입니까?'라는 설문 문항으로 청소년의 키와 몸무게를 주관식으로 답변한 문항을 비만도 BMI(Body Mass Index 체질량지수=체중/신장<sup>2</sup>)로 변환하여 사용하였으며, 대한비만학회 기준에 따라 18.5 미만 저체중 1점, 18.5이상~23 미만 정상 체중 2점, 23 이상~25 미만 과체중 3점, 25이상 비만 4점으로

재코딩하였다.

비만은 단일 항목으로 이 경우는 신뢰도 값은 추정치를 사용할 수밖에 없다. 단일 항목에 대한 추정치는 0.800으로 추정하여 사용하기로 한다.

### 3) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)와 전병제(1994)의 척도를 인용한 Self-Esteem Scale로 '여러분이 스스로 어떻게 생각하는지'를 물어보는 설문 문항 '나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각 한다', '나는 내가 좋은 성품을 가졌다고 생각 한다', '나는 대부분의 다른 사람들처럼 일을 잘 할 수 있다', '나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지니고 있다', '나는 내 자신에 대하여 대체로 만족 한다', '나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다', '나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다', '나는 자랑스러워할 만한 것이 별로 없다', '나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각 한다', '나는 내가 내 자신을 좀 더 존경할 수 있게 되었으면 좋겠다'의 10개 설문 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다 1점', '그렇지 않은 편이다 2점', '그런 편이다 3점', '매우 그렇다 4점'으로 한 4점 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 나타낸다. 설문문항 중 부정문항으로 응답한 5개 문항을 역 코딩하여 사용하였다. 각 변수는 단순 합산하여 사용하였다. 자아존중감에 대한 Cronbach's alpha 값은 0.838로 높게 나타났다.

### 4) 우울

우울은 Achenbach(1991)와 오경자·하은혜·이혜련·홍강의(2001)의 K-YSR(청소년 자기행동 평가척도)를 활용하여 '여러분이 느낌과 기분'에 대한 설문 문항으로 '외롭다고 느낀다', '잘 운다', '고의로 자해행위를 하거나 자살기도를 한다', '나는 내가 나쁜 생각이나 나쁜 행동을 할까 두렵다', '나는 스스로 완벽해야 된다고 생각 한다', '아무도 나

를 사랑하지 않는다고 느낀다', '남들이 나를 해치려한다고 생각 한다', '나는 가치가 없고 남보다 못하다고 생각 한다', '나는 신경이 날카롭고 긴장되어 있다', '나는 지나치게 겁이 많거나 불안해 한다', '나는 지나치게 죄책감을 느낀다', '나는 자의식이 지나치고 쉽게 무안해 한다', '나는 의심이 많다', '자살에 대해 생각 한다', '나는 불행하다고 생각하거나 슬퍼하고 우울해 한다', '나는 걱정이 많다'의 16개 설문 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '그렇지 않다 1점', '가끔씩 그렇다 2점', '자주 그렇다 3점'으로 한 3점 척도로 구성되어있고 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 나타낸다. 각 변수는 단순 합산하여 사용하였다. 우울에 대한 Cronbach's alpha 값은 0.900으로 높게 나타났다.

### 5) 신체이미지

신체이미지에 해당하는 설문 문항은 Cash(1990), 조선명·고애란(2001), 이수경(2003)의 Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire(MBSRQ)을 인용하여 '신체에 대한 생각'을 묻는 문항으로 '나는 언제나 남들 앞에 나가기 전에 내 모습이 괜찮은지 확인 한다', '나의 신체는 섹시한 매력이 있다', '나는 언제나 살찐 것에 대해, 또는 살이 쯤까봐 걱정 한다', '나는 내 모습 그대로가 좋다', '나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴 본다', '나는 외출 전 준비하는 시간이 오래 걸린다', '나는 몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다', '대부분의 사람들은 나를 예쁘다고 여길 것이다', '내가 항상 멋있게 보이는 것은 중요하다', '나는 사람들이 내 외모에 대해 어떻게 생각하는지에 관심이 없다', '나는 신체적인 매력이 없다', '나는 내 외모에 대해 관심이 없다', '나는 항상 내 외모를 향상시키려고 노력 한다'에 대한 설문 문항으로 '전혀 그렇지 않다 1점', '그렇지 않은 편이다 2점', '그런 편이다 3점', '매우 그렇다 4점', 으로 한 4점 척도로 구성되어 있다. 설문문항 중 부정문항으로 응답한 3개 문항을 역 코딩하여 사용하였다. 각 변수는 단순 합산

하여 사용하였다. 신체이미지 13개 문항에 대한 Cronbach's alpha 값은 0.809로 높게 나타났다.

조사대상자의 인구사회학적 사항으로는 성별, 학년, 가족구성원, 아버지학력, 어머니학력, 경제적 수준, 평균수면시간, 수유방법, 몸무게조절의 지, 규칙적 식습관, 햄버거 등 음식 먹지 않기, 규칙적 운동, 부 체형, 모 체형, 체중관리에 대한 부모관심 등 15문항을 분석 자료로 활용하였다.

### 3. 연구 절차

본 연구에서는 한국청소년정책연구원의 '2009년도 한국아동청소년 비만실태조사' 자료를 활용하였다. 청소년 비만실태조사는 제주도를 제외한 전국 12개 시도의 전국 초등학교 4~6학년, 중학생, 고등학생 10,156명을 대상으로 실시되었다.

'2009년도 한국아동청소년 비만실태조사'는 층화 다단계 표집을 활용하여 12개 특별시·광역시·시도별로 지역별 층화를 하고, 12개 지역별 초등학교 4학년-6학년, 중학생, 고등학생을 대상으로 학생 수에 비례해 지역별 목표 표본수를 할당한 후 목표표본 n에 따라 학교 수와 학교를 결정하고, 추출된 학급 수에서 난수를 발생시켜 1개 학급을 무작위로 추출하여 전수조사를 실시하였다. 청소년들은 2009년 6월 30일에서 7월 24일 사이에 1차 조사를 실시하였으며, 8월 17일에서 8월 28일 사이에 추가보완조사를 개별 면접조사형태로 실시하였으며, 학부모 조사의 경우는 유치조사를 병행하였으며, 안내문 및 가정통신문 등을 활용하였다. 2009년도 조사대상자 중 무응답자를 제외한 조사에 성공한 10,156명을 본 연구의 분석에 사용하였다.

### 4. 자료 분석

자료처리는 SPSS Ver. 18.0을 사용하였다. 분석 내용은 첫째, 응답자의 인구사회학적 특성을 살펴 보았다. 둘째, 각 문항들 간의 내적 일관성을 평가

하기 위해 신뢰도분석 실시하였다. 셋째, t-test와 분산분석(ANOVA) 및 scheffe사후검증(다중비교)을 통해 인구사회학적 특성에 따라 청소년에 대한 비만, 우울, 자아존중감, 신체이미지, 삶의 만족도 수준의 차이가 있는지 집단 간 평균치 차이 검증을 실시하였다. 넷째, 관련변수 간 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 외모만족도와 삶의 만족도에 미치는 영향력과 설명모형 구축을 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이 분석

<표 2>는 t-test와 분산분석(ANOVA) 및 scheffe사후검증(다중비교)을 실시하여 삶의 만족도의 수준이 어느 정도인지 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따라 평균의 차이를 분석한 결과이다.

성별의 경우는 남학생의 평균수준(3.328)이 여학생보다 높은 것으로 나타났다( $p < .01$ ). 학년의 경우는 초등학교의 평균수준이 가장 높았고 학년이 올라갈수록 삶의 만족도가 낮게 나타났다( $p < .01$ ). 경제적 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높았고, 평균수면시간의 경우는 9시간 이상 잠을 잔다는 집단의 평균(3.272)이 유의하게 높게 나타났다( $p < .01$ ). 수유방법의 경우 모유와 우유를 같이 먹은 청소년의 경우가 유의하게 삶의 만족도가 높았다( $p < .01$ ).

하루 세끼를 규칙적으로 먹는 집단일수록 평균(3.486)이 높았으며, 햄버거 등과 같은 인스턴트 식품을 먹지 않으려고 노력한 집단일수록 평균(3.484)이 높게 나타났다. 적극적으로 운동을 매일 규칙적으로 한 집단의 평균(3.625)이 그렇지 않은 집단(2.936) 보다 삶의 만족도가 월등하게 높았으

며, 체중조절의지가 없는 집단보다는 체중을 조절하려고 노력하는 집단의 평균이 유의하게 높게 나타났다. 부모의 체형이 보통인 경우가 모두 높게 나타났고, 응답자의 체중관리에 관한 부모의 관심이 많은 집단 보다는 적은 관심을 보인 집단의 평균이 통계적으로 유의하게 높았다( $p < .01$ ).

조사대상자의 특성에 따른 삶의 만족도의 차이 분석의 결과를 요약하면, 남학생이 여학생보다,

경제적으로 잘 살고, 잠자는 시간이 충분하며, 모유와 우유를 같이 먹었고, 하루 세끼를 규칙적으로 먹고 햄버거 등과 같은 인스턴트 식품을 먹지 않으려고 노력한 집단 일수록, 운동을 매일 규칙적으로 하는 집단일수록, 체중조절의지가 있는 집단일수록, 응답자의 체중관리에 부모가 관심을 적게 가질수록 삶의 만족도가 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $p < .01$ ).

<표 2> 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 삶의 만족도의 차이

구 분	삶의 만족도				
	평 균	표준편차	t or F	p	
성별	남자	3.328	.909	11.387	.000**
	여자	3.121	.916		
학 년	초등학생	3.614	.927	425.30	.000**
	중 학 생	3.146	.861		
	고등학생	2.991	.865		
경제적 수준	하	2.859	.897	350.78	.000**
	중	3.167	.854		
	상	3.516	.918		
평균 수면 시간	6시간 미만	3.184	.918	6.268	.002**
	6시간 이상~9시간 미만	3.244	.906		
	9시간 이상	3.272	.944		
수유방법	모유	3.248	.918	10.371	.000**
	우유	3.148	.923		
	모유+우유	3.258	.912		
규칙적 식사	전혀 그렇지 않다	2.824	.949	191.19	.000**
	그렇지 않은 편이다	3.029	.846		
	그런 편이다	3.166	.858		
	매우 그렇다	3.486	.942		
햄버거, 피자, 아이스크림 등을 먹지 않으려는 노력 여부	전혀 그렇지 않다	3.130	.977	55.602	.000**
	그렇지 않은 편이다	3.145	.848		
	그런 편이다	3.296	.902		
	매우 그렇다	3.484	1.033		

구 분	삶의 만족도				
	평 균	표준편차	t or F	p	
규칙적 운동	전혀 그렇지 않다	2.936	.924	199.51	.000**
	그렇지 않은 편이다	3.115	.843		
	그런 편이다	3.364	.897		
	매우 그렇다	3.625	.984		
체중 조절 의지	몸무게를 조절하려고 노력한 적이 없음	2.987	.893	199.033	.000**
	몸무게를 늘리려고 노력	3.484	.890		
	몸무게를 유지하려고 노력	3.372	.888		
	몸무게를 줄이려고 노력	3.390	.891		
부 체형	매우 마른 편	3.026	1.002	12.457	.000**
	약간 마른 편	3.162	.883		
	보통	3.278	.899		
	약간 살이 찐 편	3.241	.921		
	매우 살이 찐 편	3.183	1.010		
모 체형	매우 마른 편	3.113	1.056	16.862	.000**
	약간 마른 편	3.252	.925		
	보통이다	3.284	.889		
	약간 살이 찐 편	3.183	.911		
	매우 살이 찐 편	2.939	1.019		
체중관리에 대한 부모관심	매우 관심이 많음	3.150	1.060	4.251	.002**
	관심이 있는 편	3.209	.911		
	보통	3.270	.849		
	관심이 없는 편	3.217	.870		
	전혀 관심이 없음	3.231	1.052		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

## 2. 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 비만, 우울의 차이 분석

t-test와 분산분석(ANOVA) 및 scheffe사후검증(다중비교)을 실시하여 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따라 비만, 우울의 평균의 차이를 분석한 결과를 <표 3>에서 살펴보면,

먼저 비만의 경우는 남학생의 평균(1.966)이 여

학생(1.720) 보다 높고, 학년이 올라갈수록 비만이 많아져 고등학생 집단의 평균(2.139)이 가장 높게 나타났다. 경제적 수준의 경우는 형편이 어려운 집단일수록 비만이 높게 나타나 못사는 가정의 응답자 평균(2.042)이 가장 높았다. 평균수면시간과 비만과의 관계에서는 6시간 미만의 경우 평균(1.886)이 가장 높아 수면시간이 충분하지 못할수록 비만이 높았으며, 수유방법은 모유만 먹은 집

단의 평균(1.891)로 높게 나타났으나 우유만 먹는 집단의 평균차이와 비슷한 수준이었다. 하루세끼를 규칙적으로 먹지 않는 집단일수록 평균(1.962)이 높았으며, 가능하면 햄버거 등을 먹지 않으려고 노력한 집단의 평균(1.923)이 높게 나타났다. 운동을 매일 규칙적으로 하지 않는 집단의 평균은 규칙적인 운동을 하는 집단의 평균보다 높았고, 체중조절의지의 경우 체중을 조절하려고 노력한 적이 없는 집단의 평균(2.241)이 가장 높게 나타났다. 부모의 체형은 살이 매우 찢 편인 대상자가 가장 높게 나타났다. 대상자의 체형관리에 대해 부모님이 높은 관심을 보이고 있는 집단일수록 평균이 높았다. 결론적으로 여학생보다 남학생이, 경제적으로 가난할수록, 수면시간이 충분하지 않을수록, 체중조절의지를 보이지 않는 응답자와 모유를 먹고 자란 청소년의 경우가 비만이 높았으며, 또한 규칙적인 식사와 운동을 하지 않을수록 비만이 높게 나타났다. 부모 요인과 비만과의 관계를 살펴보면 아버지의 체형과 어머니의 체형이 살이 찢 편일수록, 대상자의 체형관리에 대해 부모님이 높은 관심을 보일수록 비만이 높게 나타났다. 이는 모두 통계적으로 유의한 결과를 보였다( $p < .01$ ).

우울의 경우는 남학생(1.362) 보다 여학생(1.467)의 경우가 높았으며 학년이 올라갈수록 우

울이 증가하여 고등학생의 평균(1.462)이 가장 높게 나타났다. 가정의 경제적 수준이 낮을수록 우울은 높게 나타났다. 수유방법으로 우유를 먹고 자란 집단의 평균(1.437)이 가장 높았고, 하루 세끼를 규칙적으로 전혀 먹지 않는 집단의 평균(1.557)이 가장 높게 나타났다. 햄버거 등을 먹지 않으려고 전혀 노력하지 않는 집단의 평균(1.471)이 높았고, 운동을 매일 규칙적으로 전혀 하지 않는 집단의 평균(1.546)이 높게 나타났다.

체중조절의지와 우울의 관계를 살펴보면 체중을 줄이려고 노력한 적이 없는 집단이 노력한 경험에 있는 집단보다 우울이 높았고, 부모님의 체형은 매우 살이 찢 편인 집단의 평균이 가장 높았다. 응답자의 체중관리에 대해 부모가 매우 관심이 많은 집단이나 관심이 전혀 없는 집단의 평균이 비교적 높게 나타났다. 이는 통계적으로 모두 유의한 결과를 보였다. 결론적으로 우울은 남학생보다 여학생이 더 높게 나타났으며 고등학생이 높게 나타났다. 또한 경제적으로 못사는 가정, 부모님의 체형이 매우 살이 찢 경우, 우유를 먹고 자란 청소년의 경우 우울이 높게 나타났다. 반면에 규칙적인 식사와 운동을 하는 집단의 경우 우울이 유의하게 낮게 나타났다( $p < .01$ ).

<표 3> 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 비만, 우울의 차이

구 분		비만				우울			
		평 균	표준편차	t or F	p	평 균	표준편차	t or F	p
성별	남자	1.966	.913	14.381	.000**	1.362	.377	-14.281	.000**
	여자	1.720	.744			1.467	.372		
학년	초등학생	1.526	.746	435.06	.000**	1.370	.371	51.998	.000**
	중 학 생	1.835	.835			1.397	.374		
	고등학생	2.139	.838			1.462	.383		

구 분	비만				우울			
	평 균	표준편차	t or F	p	평 균	표준편차	t or F	p
경제적 수준	하	2.042	.893		1.546	.422		
	중	1.824	.835	55.952	.000**	1.388	.342	172.547 .000**
	상	1.792	.882		1.361	.350		
평균수면시간	6시간 미만	1.886	.855		1.415	.368		
	6시간 이상~9시간 미만	1.840	.847	4.074	.017*	1.410	.374	.158 .854
	9시간 이상	1.818	.829		1.411	.405		
수유 방법	모유	1.891	.860		1.414	.387		
	우유	1.889	.866	8.560	.000**	1.437	.378	6.851 .001**
	모유+우유	1.818	.829		1.400	.367		
규칙적 식사	전혀 그렇지 않다	1.962	.868		1.567	.438		
	그렇지 않은 편이다	1.900	.849	17.046	.000**	1.460	.389	82.227 .000**
	그런 편이다	1.879	.847		1.409	.372		
	매우 그렇다	1.774	.835		1.354	.349		
햄버거, 피자, 아이스크림 등을 먹지 않으려는 노력 여부	전혀 그렇지 않다	1.738	.795		1.471	.437		
	그렇지 않은 편이다	1.858	.818	17.844	.000**	1.408	.363	19.713 .000**
	그런 편이다	1.923	.890		1.387	.345		
	매우 그렇다	1.814	.884		1.397	.406		
규칙적 운동	전혀 그렇지 않다	1.876	.860		1.546	.452		
	그렇지 않은 편이다	1.928	.864	30.825	.000**	1.413	.355	98.013 .000**
	그런 편이다	1.799	.812		1.367	.345		
	매우 그렇다	1.698	.817		1.345	.371		
체중 조절 의지	몸무게를 조절하려고 노력한 적이 없음	2.241	.874		1.469	.393		
	몸무게를 늘리려고 노력	1.638	.701	662.395	.000**	1.354	.332	64.614 .000**
	몸무게를 유지하려고 노력	1.282	.500		1.391	.396		
	몸무게를 줄이려고 노력	1.645	.743		1.364	.349		

구 분	비만				우울			
	평 균	표준편차	t or F	p	평 균	표준편차	t or F	p
부체형	매우 마른 편	1.944	.885		1.486	.402		
	약간 마른 편	1.791	.826		1.446	.408		
	보통	1.817	.831	11.338	.000**	1.372	.353	31.452 .000**
	약간 살이 찢 편	1.896	.860		1.416	.368		
	매우 살이 찢 편	1.994	.904		1.509	.444		
모체형	매우 마른 편	1.923	.950		1.488	.396		
	약간 마른 편	1.820	.826		1.423	.405		
	보통	1.783	.822	25.294	.000**	1.370	.344	34.574 .000**
	약간 살이 찢 편	1.927	.858		1.437	.386		
	매우 살이 찢 편	2.167	.938		1.552	.435		
체중 관리에 대한 부모 관심	매우 관심이 많음	2.179	1.058		1.479	.407		
	관심이 있는 편	1.948	.906		1.417	.388		
	보통	1.795	.795	82.025	.000**	1.378	.361	17.526 .000**
	관심이 없는 편	1.671	.683		1.413	.342		
	전혀 관심이 없음	1.636	.608		1.442	.404		

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

### 3. 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 자아존중감, 신체이미지의 차이 분석

t-test와 분산분석(ANOVA) 및 scheffe사후검증(다중비교)을 실시하여 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따라 관련변수의 평균 차이를 분석한 결과를 <표 4>에서 살펴보면, 먼저 자아존중감의 경우는 남학생의 자아존중감이 여학생보다 높게 나타났으며, 초등학생이 가장 높게 나타났다. 경제적 수준의 경우는 잘사는 집단의 평균(2.989)이 가장 높게 나타났으며, 수유방법은 모유를 먹은 집단의 평균(2.874)이 가장 높았고, 하루 세끼를 규칙적으로 먹는가의 응답에 매우 그렇다는 집단의 평균(3.000)이 가장 높게 나타났다. 햄버거 등을 먹지 않으려고 노력하는 집단일수록 평균(3.004)이 높게 나타났고, 운동을 매일 규칙적으로 하는가의 질문에 매우 그렇다고 응답한 집단의 평

균(3.041)로 가장 높았다. 체중조절의지는 몸무게를 늘리려고 노력했다고 응답한 집단의 평균(2.924)로 가장 높게 나타났다. 부모 체형이 보통인 경우가 대상자의 자아존중감은 가장 높았고, 체중관리에 관해 부모가 매우 관심을 보인 집단의 평균(2.889)이 가장 높게 나타났다.

결론적으로 자아존중감은 남학생이, 저학년일수록, 경제적 수준이 높을수록, 규칙적 식사와 운동을 할수록, 체중관리에 대한 부모의 관심이 높을수록 높게 나타났다.

신체 이미지의 경우 여학생의 평균이 높게 나타났고, 고등학생의 신체이미지 평균이 가장 높게 나타났다. 경제적 수준은 잘사는 집단의 평균이 높게 나타났고, 수면시간은 6시간 미만 자는 집단의 평균(2.481)이 높게 나타났다. 수유방법은 '모유'를 먹고 자란 집단 평균(2.474)이 높게 나타났고, 하루세끼를 규칙적으로 먹지 않는 집단일수록

평균이 높았다. 또한 햄버거 등 먹지 않으려 노력한 집단일수록 평균이 높게 나타났고, 체중관리에 대해 부모가 매우 높은 관심을 보인 집단의 평균이 가장 높게 나타났다. 특이하게 규칙적인 운동을 하지 않거나 체중을 조절하려고 노력하지 않는 경우, 또한 모의 체형이 매우 살 찐 경우 유의하게 신체이미지가 높게 나타났다.

결론적으로 신체이미지는 여학생이, 고학년일수록, 경제적 수준이 높을수록, 평균수면시간이 짧을수록, 모유를 먹고 자랄수록, 불규칙적 식사와 운동의 경우, 체중조절에 대해 노력하지 않는 경우, 체중관리에 대한 부모의 관심이 높을수록 통계적으로 유의하게 높게 나타났다( $p < .01$ ).

<표 4> 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 자아존중감, 신체이미지의 차이

구 분	자아존중감				신체이미지				
	평 균	표준편차	t or F	p	평 균	표준편차	t or F	p	
성별	남자	2.874	.520	4.666	.000**	2.325	.496	-27.537	.000**
	여자	2.826	.518			2.585	.453		
학년	초등학생	2.980	.554	138.793	.000**	2.340	.578	156.621	.000**
	중 학 생	2.820	.508			2.437	.458		
	고등학생	2.775	.482			2.554	.428		
경제적 수준	하	2.671	.492	249.286	.000**	2.455	.491	7.793	.000**
	중	2.826	.485			2.433	.457		
	상	2.989	.540			2.477	.521		
평균수면시간	6시간 미만	2.857	.528	1.298	.273	2.481	.515	8.847	.000**
	6시간 이상 ~ 9시간 미만	2.844	.516			2.441	.479		
	9시간 이상	2.865	.517			2.426	.502		
수유 방법	모유	2.874	.521	12.994	.000**	2.474	.483	5.071	.006**
	우유	2.800	.504			2.428	.504		
	모유+우유	2.860	.512			2.453	.490		
규칙적 식사	전혀 그렇지 않다	2.643	.507	192.220	.000**	2.487	.516	3.361	.018*
	그렇지 않은 편이다	2.734	.478			2.466	.479		
	그런 편이다	2.810	.486			2.446	.462		
	매우 그렇다	3.000	.539			2.434	.524		
햄버거, 피자, 아이스크림 등을 먹지 않으려는 노력 여부	전혀 그렇지 않다	2.798	.571	57.141	.000**	2.418	.559	3.245	.021*
	그렇지 않은 편이다	2.804	.471			2.452	.438		
	그런 편이다	2.884	.508			2.464	.502		
	매우 그렇다	3.004	.593			2.448	.543		

구 분	자아존중감				신체이미지				
	평 균	표준편차	t or F	p	평 균	표준편차	t or F	p	
규칙적 운동	전혀 그렇지 않다	2.698	.530	145.032	.000**	2.434	.497	5.744	.001**
	그렇지 않은 편이다	2.801	.486			2.469	.472		
	그런 편이다	2.915	.510			2.445	.476		
	매우 그렇다	3.041	.549			2.413	.567		
체중조절의지	몸무게를 조절하려고 노력한 적이 없음	2.784	.510	46.984	.000**	2.582	.460	252.657	.000**
	몸무게를 늘리려고 노력	2.924	.518			2.450	.471		
	몸무게를 유지하려고 노력	2.873	.500			2.318	.441		
	몸무게를 줄이려고 노력	2.903	.519			2.269	.515		
부체형	매우 마른 편	2.779	.539	12.444	.000**	2.473	.511	1.588	.174
	약간 마른 편	2.814	.507			2.467	.480		
	보통	2.890	.507			2.442	.488		
	약간 살이 쪼 뉼 편	2.838	.531			2.443	.490		
	매우 살이 쪼 뉼 편	2.808	.555			2.473	.564		
모체형	매우 마른 편	2.776	.522	18.793	.000**	2.452	.523	4.635	.001**
	약간 마른 편	2.856	.509			2.486	.490		
	보통	2.892	.522			2.433	.513		
	약간 살이 쪼 뉼 편	2.814	.514			2.445	.451		
	매우 살이 쪼 뉼 편	2.719	.537			2.498	.529		
체중 관리에 대한 부모 관심	매우 관심이 많음	2.889	.592	3.997	.003**	2.521	.475	39.713	.000**
	관심이 있는 편	2.857	.501			2.505	.493		
	보통	2.855	.507			2.426	.472		
	관심이 없는 편	2.821	.484			2.416	.454		
	전혀 관심이 없음	2.812	.575			2.317	.530		

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

#### 4. 비만, 우울, 자아존중감, 신체 이미지, 삶의 만족도 간 관련성

관련 독립변수와 종속변수인 삶의 만족도를 중심으로 상관분석을 한 결과는 <표 5>와 같다. 상

관분석을 통해 다중공선성 문제를 살펴본 결과 기준치인 .80 이상 되는 변수는 없는 것으로 나타났다. 먼저 성별변수를 분석에 포함시키기 위해 '성별'은 더미 변수화시켰다. 상관분석 결과를 보면 아동·청소년의 비만의 경우는 학년, 체중조절의지, 부모관심은 높은 상관성을 보였으며, 특히 체

중조절의지( $r=-.328$ )는 더 높은 상관성을 보였다. 이는 통계적으로 유의한 결과를 보였다( $p < .01$ ). 즉, 학년이 높을수록, 수면시간이 부족할수록, 체중조절의지가 낮을수록, 부모관심이 낮을수록 청소년의 비만도가 높았다.

우울은 학년( $r=.098$ ), 비만( $r=.044$ )과는 정(+)  
의 상관관계를 보였고, 경제적 수준( $r=-.163$ ), 규칙적  
식사와 운동( $r=-.151$ ), 체중조절의지( $r=-.109$ )와는  
부(-)의 상관관계를 보였다. 우울에 가장 부정적  
인 영향을 주는 것은 낮은 경제적 수준과 불규칙  
적인 식사와 운동으로 조사되었다.

자아존중감은 성별, 경제적 수준( $r=.221$ ), 규칙  
적 식사( $r=.224$ ), 규칙적 운동( $r=.203$ )과는 정(+)  
의 상관관계를, 우울( $r=-.455$ )과는 높은 부(-)의 상관  
관계를 보였다. 결론적으로 청소년의 자아존중감  
에 우울은 가장 부정적인 영향을, 규칙적인 식사  
와 경제적 수준이 가장 긍정적인 영향을 주고 있  
는 것으로 나타났다.

신체이미지는 우울( $r=.093$ ), 자아존중감( $r=.183$ )  
과는 정(+)  
의 상관관계를, 성별( $-0.263$ ), 체중조절

의지( $r=-.264$ ), 부모관심( $r=-.119$ )과는 부(-)  
의 상  
관관계를 보였다. 체중을 조절하려고 노력하지 않  
는 대상자일수록 자신의 신체이미지를 긍정적으  
로 평가하고 있는 것으로 나타났다. 또한 자아존  
중감이 높을수록 자신의 신체이미지를 긍정적으  
로 좋게 보고 있는 것으로 조사되었다.

최종 종속변수인 삶의 만족도는 경제적 수준  
( $r=.259$ ), 규칙적 식사( $r=.226$ )와 규칙적 운동  
( $r=.235$ ), 자아존중감( $r=.555$ )과는 높은 정(+)  
의 상  
관관계를, 비만( $r=-.198$ ), 우울( $r=-.392$ )과는 부(-)  
의 상  
관관계를 보였다. 삶의 만족도와 학년, 경제  
적 수준, 비만, 우울, 자아존중감은 높은 상관성을  
보였으며, 특히 자아존중감( $r=.555$ ), 우울( $r=-.392$ )  
은 더 높은 상관성을 보였다. 이는 통계적으로 유  
의한 결과를 보였다( $p < 0.01$ ).

결론적으로 학년이 높을수록, 비만도가 높을수  
록, 경제적 수준이 열악할수록, 우울할수록 삶의  
만족도가 낮은 반면에, 충분한 수면시간과 규칙적  
식사  
와 운동, 자아존중감은 삶의 만족도를 높이는  
요인으로 작용하였다.

<표 5> 변수들 간 상관분석 결과

구분	성별	학년	경제적 수준	수면 시간	수유 방법	규칙적 식사	햄버거 등	규칙적 운동	체중 조절	부체형	모체형	부모 관심	비만	우울	자아 존중감	신체 이미지
학년	.011															
경제적 수준	.069**	-.249**														
수면 시간	.030**	-.072**	.029**													
수유 방법	-.008	-.059**	.029**	.020**												
규칙적 식사	.075**	-.244**	.207**	.004**	.007											
햄버거 등	-.056**	-.275**	.120**	.019	-.008	.177**										
규칙적 운동	.248**	-.305**	.176**	.034**	.026**	.210**	.217**									
체중 조절	.255**	-.079**	.032**	.010	.011	.067**	-.169**	.016								
부체형	.044**	-.062**	.047**	.015	.011	.039**	.015	.032**	-.022*							

구분	성별	학년	경제적 수준	수면 시간	수유 방법	규칙적 식사	햄버거 등	규칙적 운동	체중 조절	부체형	모체형	부모 관심	비만	우울	자아 존중감	신체 이미지
모체형	-.018	.024*	-.095**	-.021*	.002	-.047**	-.018	-.037**	-.037**	-.066**						
부모 관심	.122**	.100**	-.063**	.008	.010	-.080**	-.150**	-.039**	.247**	-.005	.027**					
비만	.145**	.289**	-.096**	-.029**	-.040**	-.069**	.042**	-.082**	-.328**	.039**	.059**	-.175**				
우울	-.140**	.098**	-.163**	-.004**	-.021*	-.151**	-.062**	-.151**	-.109**	-.002	.029**	-.023*	.044**			
자아 존중감	.046**	-.155**	.221**	.003	-.005	.224**	.118**	.203**	.089**	.011	-.034**	-.037**	-.097**	-.455**		
신체 이미지	-.263**	.173**	.023*	-.040**	-.016	-.031**	.021*	-.021*	-.264**	-.010	-.011	-.119**	.009	.093**	.183**	
삶의 만족도	.112**	-.266**	.259**	.034**	.011	.226**	.118**	.235**	.178**	.035**	-.036**	.021*	-.198**	-.392**	.555**	.061**

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

주 1) 더미변수 : 성별 여자=0, 남자=1

### 5. 비만, 우울, 자아존중감, 신체 이미지 등이 삶의 만족도에 미치는 영향

성별, 학년, 경제적 수준, 수면시간, 수유방법, 규칙적 식습관과 운동, 부모체형, 부모관심, 체중 조절의지, 우울, 자아존중감, 신체이미지, 비만이 삶의 만족도에 미치는 영향력과 설명모형 구축을 위해 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

각 단계에 따라 투입된 변수들은 1단계에서는 성별, 학년, 경제적 수준, 수면시간, 수유방법, 규칙적인 식습관과 운동, 부모체형, 부모관심을 투입하였으며, 2단계에서는 체중조절의지, 우울, 자아존중감, 신체이미지를, 3단계에서는 비만을 투입하였다.

<표 6>에서 살펴보면 성별, 학년, 경제적 수준, 수면시간, 수유방법, 규칙적인 식습관과 운동, 부모체형, 부모관심을 투입한 1단계에서는 성별(beta= .063), 경제적 수준(beta= .171), 규칙적인 식습관(beta= .122)과 운동(beta= .119), 부모관심(beta= .061)은 삶의 만족도에 정(+의 영향을 주는 것으로 나타났으며, 학년(beta=-.162)은 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 통계적

으로 매우 유의한 결과를 보였다(p< .01). 1단계에서는 성별, 학년, 경제적 수준, 수면시간, 규칙적인 식습관과 운동, 부모관심이 삶의 만족도와의 영향력을 15.6% 정도 설명하고 있다.

2단계에서는 체중조절의지, 우울, 자아존중감, 신체이미지를 투입함에 따라 성별, 경제적 수준, 수면시간, 규칙적인 식습관과 운동, 부모관심, 1단계에서 투입된 변수들은 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서 투입된 체중조절의지(beta= .112), 자아존중감(beta= .400), 신체이미지(beta= .081)는 삶의 만족도에 정(+의 영향을 주는 것으로 나타났으며, 학년(beta=-.147), 우울(beta= -.164)은 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났다(p< .05; p< .01). 2단계에서는 체중조절의지, 우울, 자아존중감, 신체이미지가 삶의 만족도와의 영향력을 41.0%를 설명하고 있으므로 매우 높은 영향력을 나타내고 있으며, 변화된 설명력은 25.4% 유의미한 변화를 보였다.

3단계에서 비만을 투입함에 따라 성별, 경제적 수준, 수면시간, 규칙적인 식습관과 운동, 부모관심, 체중조절의지, 자아존중감, 신체이미지 1단계, 2단계에서 투입된 변수들은 삶의 만족도에 동일하게 정(+의 영향을 주는 것으로 나타났으며(p<

.05;  $p < .01$ ), 학년, 우울, 비만(beta= -.079)은 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 통계적으로 매우 유의한 결과를 보였다( $p < .05$ ;  $p < .01$ ). 3단계에서는 변화된 설명력은 5%로 유의미한 변화를 보이고 있고, 본 연구의 변수들이 삶의 만족도에 영향을 주는 전체 설명력은 41.5%로 매우 높다고 평가된다.

개별 독립변수가 종속변수인 삶의 만족도와 영향력에 미치는 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 상대적인 영향력의 크기(beta 값)를 보면 청소년의 학년(beta= -.125), 우울(beta= -.164),

자아존중감(beta= .399)이 높게 나타났으며, 특히, 자아존중감이 가장 높았다.

본 연구의 궁극적 목적인 개별 독립변수가 청소년 외모만족도나 삶의 만족도에 미치는 영향은 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 학년이 낮을수록, 경제적 수준이 높을수록, 수면시간이 충분하고, 규칙적인 식습관과 운동, 부모관심이 높을수록, 체중조절의지나 자아존중감이 높을수록, 신체이미지가 높을수록, 비만도 낮을수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 분석되었다.

<표 6> 삶의 만족도에 관한 위계적 회귀분석 결과

변수	Model 1 (종속변수 = 삶의 만족도)		Model 2 (종속변수 = 삶의 만족도)		Model 3 (종속변수 = 삶의 만족도)	
	B( $\beta$ )	t	B( $\beta$ )	t	B( $\beta$ )	t
(상수)	2.306	25.222**	.885	8.253**	1.069	9.785**
성별	.115(.063)	5.985**	.081(.044)	4.741**	.117(.064)	6.629**
학년	-.185(-.162)	-14.512**	-.168(-.147)	-15.140**	-.143(-.125)	-12.483**
경제적 수준	.217(.171)	16.234**	.102(.081)	9.018**	.099(.078)	8.729**
수면시간	.016(.012)	1.204	.024(.018)	2.159*	.023(.017)	2.046*
인구사회학적특성	-.011(-.011)	-1.057	-.004(-.003)	-.413	-.005(-.004)	-.539
규칙적 식습관	.121(.122)	11.582**	.037(.037)	4.181**	.037(.037)	4.184**
햄버거 등 음식	.021(.021)	1.928	.023(.023)	2.485**	.029(.029)	3.225**
규칙적 운동	.118(.119)	10.767**	.053(.054)	5.721**	.047(.047)	5.060**
부체형	-.003(-.003)	-.291	.004(.004)	.510	.007(.007)	.853
모체형	-.011(-.011)	-1.090	-.001(-.001)	-.101	.003(.003)	.388
부모관심	.051(.061)	6.019**	.031(.038)	4.327**	.021(.025)	2.838**
체중조절의지			.085(.112)	12.039**	.065(.086)	8.710**
심리적 요인			-.412(-.164)	-16.816**	-.411(-.164)	-16.843**
자아존중감			.713(.400)	39.039**	.712(.399)	39.843**
신체이미지			.154(.081)	8.499**	.142(.074)	7.805**
비만요인					-.085(-.079)	-8.141**
R(R <sup>2</sup> )	.395(.156)		.641(.410)		.644(.415)	
R <sup>2</sup> change	.156		.254		.005	
F change	142.87**		918.12**		66.275**	

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

주 1) 더미변수 : 성별 여자=0, 남자=1

## V. 논의

조사대상자의 인구사회학적 특성에 따라 변수의 차이를 살펴보면 남학생이 여학생에 비해 비만이 높고 신체이미지에 대해 부정적이지만 자아존중감이 높고 우울이 낮아 삶의 만족도가 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 대부분 사회적 기준으로 결정되며 여성이 좀 더 민감한(Cash, 1990) 신체이미지(body image)는 “자신의 신체에 대한 감정이나 태도의 총체적인 개념”으로(Fisher와 Cleveland, 1968) 청소년의 자아존중감에도 지대한 영향을 준다. 왜냐하면 신체이미지의 변화는 정서적인 긴장을 유발시키거나 성격의 변화를 일으키기도 하고 혹은 자존심을 상실하게 하여 자아상실의 위기를 초래하기 때문이다(Stuart와 Sundeen, 1983). 즉 청소년은 남·여 모두 자아존중감과 신체이미지와 깊은 상관관계가 있으며(현정숙, 2007), 신체이미지 영향은 청소년기와 성인의 초기에 가장 두드러지게 나타나기 때문에 청소년기에 자신의 신체이미지에 대한 긍정적인 판단과 인식은 매우 중요하다(Thompson과 Heinberg, 1999). 신체이미지에 대해 긍정적으로 생각할수록 자신을 긍정적으로 수용하는 정도가 높으며, 신체이미지에 대한 태도가 자아개념에 미치는 영향은 여성에게 훨씬 더 크게 나타났다(Adams, 1997).

성의 의한 삶의 만족도의 차이의 연구결과는 다른 연구(김명소 등, 2001; 김신영과 백혜정, 2008; 김혜원과 홍미애, 2007; 박효정과 연은경, 2003; 조명한 등, 1994; Rask 등, 2003)와 동일하였다. 남학생의 비만율은 12.9%, 여학생의 비만율은 6.3%로 남학생이 여학생보다 비만율이 높은 것으로 나타난 조사(보건복지가족부 등, 2008)를 보더라도 남학생의 비만이 높고 자아존중감은 조성연 등(2011)의 연구에서 처럼 본 연구에서도 여학생이 남학생에 비해 자아존중감이 더 낮았다. 이는 여학생의 경우 남학생에 비해 인간관계나 정서상태에 영향을 받으며, 타인과의 관계에서 애착과

관심을 지향하기 때문에(신미 등, 2010) 자아존중감이 더 낮을 수 있다고 본다.

학년이 높아질수록 비만과 우울은 증가하고 반면에 자아존중감은 낮아지기 때문에 삶의 만족도는 저하되고 있는 것으로 조사되었는데 이는 연령이 증가할수록 삶의 만족도는 낮아져 초등학교 보다는 중학생이, 중학생 보다는 고등학생의 삶의 만족도가 낮은 연구 결과(김신영과 백혜정, 2008; 김의철과 박영신, 1999; 박영신 등, 2000; 박효정과 연은경, 2003; 신정리와 황혜원, 2006; 조명한 등, 1994; 조성연 등, 2011)와 일치하였다. 또한 학업 성취와 관련하여 자신감이 약화됨에 따라 자아존중감도 학년이 올라갈수록 낮아지는 경향이 있다(조성연 등, 2011). 이는 학업이나 진학 등의 스트레스가 학년이 높아갈수록 증가하고 있는 반면 부모나 교사의 지지를 상대적으로 적게 받고 있기 때문으로 추측된다.

가정의 경제수준이 상위층인 청소년의 85.8%가 현재 행복하다고 응답한 반면, 하위층은 43.7%만 행복한 것으로 나타난 연구(한국청소년정책연구원, 2012)와 가정형편이 좋을수록 삶의 만족도가 높은 연구(정혜경 등, 2003)와 같이 본 연구에서도 경제적 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높게 나타났다. 가정의 경제력은 삶의 만족도에만 영향을 주는 것이 아니라 비만, 우울, 자아존중감, 신체이미지에도 영향을 주어 경제력이 높을수록 자아존중감과 신체이미지가 높고, 비만과 우울은 낮게 조사되었다. 가정의 경제력은 건강, 비만, 운동 실천율 등도 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 즉 자신이 매우 건강하다고 느끼는 비율을 살펴보면 상위층 42.4%, 하위층 11.1%로 나타났고, 비만을 역시 상위층은 6.4%로 하위층 11.5%에 비해 낮았으며, 운동을 전혀 하지 않는다는 비율도 상위층은 12.1%로 하위층 37.5%에 비해 매우 낮았다(한국청소년정책연구원, 2012). 이처럼 비만과 경제적 수준과 관계는 상호 연관성이 있다. 1989년 이전에 발표된 논문에 의하면 선진 외국의 경우 경

제적 수준이 높은 집단일수록 비만이 더 많이 발생한다는 연구결과가 대부분이었으나 그 이후에는 오히려 경제적 수준이 낮은 집단에서 비만이 더 많이 발생하는 것으로 조사되었다(김종균 등, 2007). 우리나라의 경우 남자 아동은 가구 소득수준이 높을수록, 여자 아동은 가구 소득수준이 낮을수록 과체중인 것으로 조사되기도 하였다(김초일, 2008).

수면시간이 짧을수록 비만이 증가하고 삶의 만족도가 떨어지는 것으로 나타났다. 우리나라 청소년은 9시간 이상 충분히 자는 비율이 1.8%에 불과하고 6시간 미만을 자는 경우가 59.9%로 조사된 결과(최인재와 이기봉, 2010)와 서울시 중·고생의 하루 평균수면시간은 6.2시간에 불과하다는 연구(서울시, 2012)에 비추어 볼 때 수면부족으로 인한 우리나라 청소년의 매우 심각한 상황에 있다고 본다. 청소년 수면부족의 원인으로는 과도한 사교육과 컴퓨터 게임 등 인터넷 사용이 지적되고 있다(여성가족부<sup>b</sup>, 2010). 수면이 건강유지와 정신적 안정에 미치는 영향이 매우 크고 비만이나 성인병과도 밀접한 연관이 있다는 연구(백인경과 신철, 2011)에 비추어 볼 때 청소년에게 적절한 수면시간을 보장하는 것은 보건학적 측면에서도 매우 중요하다.

모유와 우유를 먹고 자란 청소년의 경우가 삶의 만족도가 높았고, 우유만 먹고 자란 청소년은 우울이 높았으며, 모유만 먹고 자란 청소년이 자아존중감과 신체이미지가 가장 높았다. 모유수유는 청소년의 자아존중감 제고, 긍정적인 신체이미지, 삶의 만족도에도 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 비만과 모유수유는 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 안선영(2011) 모유 수유여부가 아동의 비만에 영향을 주지는 않는다고 주장과 일치하였다.

하루 세끼를 규칙적으로 먹고 규칙적으로 운동할수록 비만과 우울이 낮고 반면에 자아존중감이 높아 삶의 만족도가 높게 나타났다. 본 연구에서 삶의 만족도에 가장 큰 영향을 주는 요인은 자아

존중감과 우울이었으며, 이러한 두가지 요인에 공통적으로 강한 영향을 주고 있는 요인은 가정의 경제적 수준을 제외하면 규칙적인 식사와 운동이었다. 그러나 우리나라의 현실은 매우 부정적이다. 15~24세 청소년 가운데 37.4%는 아침식사를 하지 않으며, 73.1%는 규칙적으로 운동하지 않은 것으로 나타난 보고서(통계청, 2012), 아침식사를 거의 매일하는 청소년이 일본은 81.4%인데 비해 우리나라의 경우는 53%에 불과하다는 연구(최인재와 이기봉, 2010), 아침 결식아동이 비결식아동에 비해 비만율이 1.4배 높은 것으로 나타난 연구(질병관리본부, 2007)에 비추어 볼 때 청소년에게 하루 세끼를 규칙적으로 제공하는 것은 무엇보다 중요하다. 최근 20년간 발표된 문헌을 토대로 비만 아동·청소년들의 신체활동 실태를 연구한 백설향(2008)에 의하면 비만아들은 운동을 더 규칙적으로 하고, 운동을 매일 하는 비율도 높으며, 운동 개인교습을 받는 경우도 많은 반면, 정상체중아들은 비만아에 비해 운동에 참여하는 횟수가 많지 않았다.

비만의 가족력은 많은 연구에서 증명되고 있다. Whitaker 등(1997)에 의하면 6세 이상의 비만하지 않은 아동·청소년이 성인 비만으로 연결될 확률은 10%에 불과하지만 과체중이나 비만한 경우에는 50%를 넘으며, 특히 부모가 비만한 경우에 위험이 높아졌다.

본 연구에서도 부모의 비만 체형은 역시 청소년의 비만에 영향을 주었으며 특히 모의 체형이 더 큰 영향을 주었다. 이는 모의 비만도가 높을수록 아동이 비만인 것으로 나타난 안선영의 연구(2011)와 일치하였다. 부모의 식생활습관이 자녀에게도 영향을 주고 있으며, 특히 식습관은 주로 어머니의 영향을 더 많이 받고 있기 때문에 사료된다. 부모 중 한사람이라도 비만할 경우 아동의 비만 위험도가 2.2배 더 높게 나타나기 때문에(질병관리본부, 2007). 부모의 올바른 식습관의 실천이 중요하다. 본 연구에서 청소년의 비만에 가

장 큰 영향을 주는 요인은 자신의 체중조절의지로 나타났다.

청소년기의 비만은 단지 신체적인 문제만을 발생시키지는 않는다. 청소년기는 우리의 삶 전체에 영향을 줄 정도로 신체적, 정서적으로 많은 성장과 발육을 하는 시기이므로 성인기에 시작된 비만보다 문제가 훨씬 심각하다(김나연 등, 2001). 청소년기 비만은 성인 비만으로 이행될 가능성이 매우 높고, 비만으로 인해 심혈관질환, 고지혈증, 지방간, 당뇨 같은 성인기에 발생하는 합병증도 우려가 된다. 특히 비만으로 인해 열등감, 우울, 부정적인 신체상 등과 같은 정신사회적 문제도 나타날 수 있다(이기형, 2004).

이처럼 청소년 비만은 성인병의 원인, 생리적 기능 저하, 정서적 스트레스 야기 등을 통해 청소년의 신체적·정서적·사회적 건강에 부정적인 영향을 미치게 된다(정영호 등, 2010). 청소년 비만이 그들의 삶의 만족도를 저하시키는 기전은 매우 다양하다. 신체이미지에 매우 민감한 청소년기에 특히 비만은 자신감 결여 및 우울, 무기력, 자기소외 등의 심리적 문제를 야기시킨다. 즉 비만 청소년은 자존감의 상실, 우울, 부정적 자기신체 이미지 등과 같은 심리사회적 문제들을 겪기 쉽고(강윤주 등, 1997), 비만 청소년은 부정적인 신체 이미지를 가지고 있기 때문에 용모에 대한 열등감으로 인해 대중 앞에 나서는 것을 두려워하며 친구들에게 놀림과 비웃음, 왕따의 대상이 되고 이는 낮은 자아존중감으로 연결되어 스스로를 무가치하고 무능하다고 생각하여 우울을 경험할 수도 있다(백설향과 여정희, 2006). 비만이 청소년의 신체적 건강뿐만 아니라, 사회적, 심리적 발달 과정에까지 지대한 영향을 미치고 있음을 쉽게 알 수 있다(김종균 등, 2007)

삶의 만족도는 생활수준이나 경제수준과 같은 인구학적 요인(김신영과 백혜정, 2008; 최명심과 손정락, 2007) 보다는 내적 특성과 변인이 보다 크게 영향을 미친다(구현영 등, 2006; 이명순과 변미

희, 2008). 따라서 자아존중감(구현영 등, 2006)이나 우울과 같은 심리적 증상은 청소년 삶의 만족도에 당연히 영향을 준다(이현웅과 곽윤정, 2011). 본 연구에서도 삶의 만족도에 가장 큰 영향을 주는 요인은 자아존중감과 우울이었다.

낮은 자아존중감(구현영 등, 2006)과 자기효능감(박영신과 김의철, 2008)은 삶의 만족도를 낮추는 요인으로 작용하고 있으며, 자아존중감이 높을수록 유의하게 지각된 삶의 만족이 높았고, 우울은 낮았다(박미정 등, 2011). 자아존중감을 성취한 청소년들은 목표를 재통합하고 삶의 목적의식을 뚜렷하게 가지게 되지만, 자아존중감의 혼란을 겪는 청소년들은 자신의 존재와 역할에 대해 알지 못하고 방황의 수렁에 빠져서 무력감, 혼란감, 허무감을 경험한다(정미란, 2005). 반면에 삶의 만족도에 미치는 영향력에서 개인의 자아존중감이 상대적으로 크게 영향을 미치고 있지 못한 연구(조성연, 2011)도 있다.

## VI. 결론

본 연구는 제주도를 제외한 전국 초등학교 4-6학년, 중학생, 고등학교 10,156명을 대상으로 실시된 한국청소년정책연구원의 '2009년도 한국아동청소년 비만실태조사' 자료를 활용하여 청소년의 인구사회학적 특성에 따른 삶의 만족도, 비만, 우울, 자아존중감, 신체 이미지를 비교·분석하고 각 변인들 간의 관계를 확인하여 삶의 만족도에 미치는 영향 요인을 규명하여 밝고 건강한 청소년을 위한 중재 프로그램의 개발을 위한 기초자료를 제시하기 위한 목적을 가지고 수행하였다.

연구결과에 의하면 첫째, 남학생, 가정의 경제적 수준이 낮은 청소년, 수면시간이 부족한 청소년, 규칙적인 식사와 운동을 하지 않는 청소년의 경우 비만이 높게 나타났다. 둘째, 우울에 가장 부정적인 영향을 주는 요인은 낮은 경제적 수준과

불규칙적인 식사와 운동으로 조사되었다. 셋째, 청소년의 자아존중감에 우울은 가장 부정적인 영향을, 규칙적인 식사와 경제적 수준이 가장 긍정적인 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 넷째, 신체이미지의 경우 높은 경제적 수준과 본인의 체중관리에 대한 부모관심이 높고 자아존중감이 높을수록 자신의 신체이미지를 긍정적으로 좋게 보고 있는 것으로 조사되었다. 다섯째, 최종 종속변수인 삶의 만족도에 가장 크게 영향을 주는 요인은 자아존중감( $r=.555$ )과 우울( $r=-.392$ )이었으며, 다음으로는 경제적 수준( $r=.259$ ), 규칙적 식사( $r=.226$ )와 운동( $r=.235$ )으로 나타났다.

결론적으로 삶의 만족도에 가장 큰 영향을 주는 요인은 자아존중감과 우울이었다. 또한 규칙적인 운동과 식사, 적절한 수면, 비만 등이 삶의 만족도에 영향을 미치는 강력한 요인으로 나타났다. 본 연구에서 자아존중감과 우울에 영향을 미치는 요인은 규칙적인 운동과 식사, 수면시간이었다. 이러한 연구결과에서 청소년의 우울을 감소하고 자아존중감을 높여 삶의 만족도를 제고시키기 위해서는 규칙적인 운동과 식사, 적절한 수면을 보장하는 제도적 접근이 필요하다. 따라서 보건교육을 통해 규칙적인 운동과 식사의 중요성을 인식시키는 것이 매우 중요하며, 보건교육을 활용하여 수면교육프로그램을 개발하고 청소년의 수면권 보장을 위한 노력이 절실히 요구된다.

본 연구는 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주는 직접적인 요인을 중심으로 분석하여 정밀하지 못한 한계를 지니고 있다. 또한 삶의 만족에 영향을 주는 것으로 알려진 기타 변수 즉 흡연, 음주, 스트레스, 학업성적 등에 대한고려가 이루어지지 못한 것이 한계점으로 지적된다. 이를 극복하기 위한 후속연구로 경로분석 및 구조방정식 모형을 통해 삶의 만족에 영향을 주는 매개변인 탐색 연구를 제안해 본다.

## 참고문헌

1. 강성욱. 청소년의 우울, 사회적 지지, 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 관한연구[석사학위논문]. 경기: 강남대학교 사회복지전문대학원, 2010.
2. 강유진. 초등학교생의 삶의 만족도에 영향을 미치는 개인, 가족, 학교요인의 스트레스 증재효과. 한국청소년연구 2008;19(3):57-84.
3. 강윤주, 홍창호, 홍영진. 서울시내 초·중·고 학생들의 최근 18년간(1979-1996년) 비만도 변화 추이 및 비만이 증가 양상. 한국영양학회지 1997;30(7):832-839.
4. 구현영, 박현숙, 장은희. 고등학교 청소년 삶의 만족도와 영향요인. 대한간호학회지 2006;36(1):151-158.
5. 김나연, 정인숙, 김정순. 중학교 비만학생과 정상체중 학생의 자기효능감과 건강증진행위에 대한 비교 연구. 지역사회간호학회지 2001;12(3):828-837.
6. 김명소, 김혜원, 차경호. 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지(사회 및 성격) 2001;15(2):19-39.
7. 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석. 한국성인의 행복한 삶의 구성요인탐색 및 척도개발. 한국심리학회지(건강) 2003;8(2):415-442.
8. 김미성. 시설 아동의 자존감과 사회성 향상을 위한 음악치료의 효과: 사례 연구를 중심으로[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 2001.
9. 김소야자. 청소년의 성장 발달과 간호. 수문사. 2004. pp. 34.
10. 김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙. 한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구. 서울: 한국보건사회연구원, 2008.
11. 김신영, 백혜정. 한국청소년행복지수 개발연구. 한국사회학 2008;42(6):140-173.
12. 김옥선, 오윤자, 최명규. 초등학교생의 일반적

- 특성에 따른 학교생활만족도. 아동교육 2006;15(1):195-207.
13. 김은주. 부모자녀관계와 자기결정성요인들이 대학 신입생들의 학교생활만족도에 미치는 영향. 교육심리연구 2007;21(3): 539-555.
  14. 김의철, 박영신. 한국청소년의 심리, 행동 특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회영향을 중심으로. 교육심리연구 1999;13(1): 99-142.
  15. 김종균, 임정수, 임준, 박상현, 홍두호. 경제적 수준에 따른 인천지역 청소년 비만의 차이. 대한비만학회지 2007;16(2):76-85.
  16. 김초일. 아동·청소년 건강과 먹을거리: 어린이 식생활 안전관리 특별법과 정책. 『건강매점』 확산을 위한 토론회. 서울: 서울특별시, 2008.
  17. 김형태. 상대적 경제수준이 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구. 한국사회복지학회 춘계학술대회자료집 2005;515-532.
  18. 김혜원, 홍미애. 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석. 청소년학연구 2007;14(2): 269-297.
  19. 노혜련, 최경일. 청소년의 신체상이 자살생각에 미치는 영향. 한국청소년연구 2009;20(3): 141-165.
  20. 류광식. 초등학교의 자아존중감과 가정생활만족도 및 학교생활만족도와와의 관계[석사학위논문]. 순천: 순천대학교 대학원, 2002.
  21. 문은식. 중고등학생이 지각하는 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활적응의 관계. 한국교육심리학회 2005;19(4):1087-1108.
  22. 박미정, 김희순, 박소미, 최지혜. 청소년의 자살충동 경험 유무에 따른 자아존중감, 지각된 삶의 만족, 우울 및 공격성 비교. J Korean Acad Child Health Nurs 2011;17(4):264-271.
  23. 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민. 초·중·고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국심리학회지(건강) 2000; 5(1):94-118.
  24. 박영신, 김의철. 한국 청소년의 삶의 질과 인간관계. 교육심리연구 2008;22(4):801-836.
  25. 박태영. 육아시설 사회화에 관한 연구. 한국청소년연구 1991;7:70-85.
  26. 박효정, 연은경. 한국중등학생의 생활 및 문화실태 분석연구(I). 서울: 한국교육개발연구원, 2003.
  27. 백설향. 비만어린이와 정상체중 어린이의 행동 특성에 관한 문헌적 고찰. 대한지역사회영양학회지 2008;13(3):386-395.
  28. 백설향, 여정희. 건강체중아 및 비만아의 체중 조절 경험, 식습관, 운동습관 및 자아존중감 비교. 대한지역사회영양학회지 2006;11(5): 562-574.
  29. 백인경, 신철. 수면시간과 비만, 열량영양소 섭취비율 및 신체 활동량과의 관련성. 대한지역사회영양학회지 2011; 16(3):315-323.
  30. 보건복지가족부, 질병관리본부, 교육과학기술부. 제3차(2007년) 청소년건강행태 온라인조사 통계. 2008.
  31. 서울시. 통계로 본 서울 아동·청소년, 서울: 서울특별시, 2012.
  32. 소옥현. 부모·자녀 간의 의사소통 유형이 아동의 심리적 복지에 미치는 영향[석사학위논문]. 천안: 남서울대학교 대학원, 2005.
  33. 손병덕. 일반청소년, 학습장애 청소년의 우울 및 충동에 미치는 다변적 요인예측. 청소년학연구 2005;12(1):207-228
  34. 신미, 전성희, 유미숙. 청소년의 삶의 만족과 안녕에 관한 요인 연구. 청소년학연구 2010; 17(9):131-150.
  35. 신정이, 황혜원. 초기 청소년의 스트레스와 심리사회적 적응에 대한 생태체계적 보호요인의 영향 연구. 청소년학연구 2006;13(5-2): 123-154.
  36. 신철. 정상아와 비만의 성격특성 및 자아개념

- 에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 연세대학교 교육대학원, 1992.
37. 안석호. 美 비만청소년 절망감 심각. 세계일보 2003년 4월 10일자.
  38. 안선영. 모유수유 여부가 아동의 식습관, 비만 및 아토피에 미치는 영향[석사학위논문]. 익산: 원광대학교 대학원, 2011.
  39. 안현정. 부모·자녀간의 의사소통 관련변인에 관한 메타분석[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2005.
  40. 양옥경. 삶의 만족 측정을 위한 척도개발. 한국사회복지학 1994;24:157~198.
  41. 여성가족부<sup>a</sup>. 2010 청소년백서. 서울: 여성가족부, 2010.
  42. 여성가족부<sup>b</sup>. 청소년 수면실태 분석. 서울: 여성가족부, 2010.
  43. 연세대학교 사회발전연구소·한국방정환재단. 2010 한국 어린이·청소년 행복지수의 국제비교. 2010.
  44. 유안진, 이점숙, 김정민. 신체상, 부모와 또래 애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. 한국가정관리학회지 2005;23(5):123-132.
  45. 윤현영. 중학생의 완벽성향과 스트레스 대처방식이 학교생활만족도에 미치는 영향. 교육심리연구 2003;17(3):313-330.
  46. 이기형. 청소년 비만의 진단과 역학. 2004년도 대한비만학회춘계학술대회. 2004.
  47. 이명순, 변미희. 청소년에 대한 가족지지가 욕구 충족 및 삶의 질에 미치는 영향. 한국가족복지학 2008;12(1):61-81.
  48. 이순성. 청소년 삶의 만족도와 관련변인의 종단적 추이 분석[박사학위논문]. 원주: 강원대학교 대학원, 2010.
  49. 이은숙. 남·여 청소년의 소외감, 우울과 자살생각에 관한 예측모형. 대한간호학회지 2007;37(4):576-585.
  50. 이창영. 청소년의 삶의 질 향상에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울: 경희대학교 행정대학원, 2005.
  51. 이현웅, 곽윤정. 초기 청소년의 학교생활 및 삶의 만족도에 미치는 영향 변인 연구. 청소년학연구 2011;18(7):59-83.
  52. 전준현, 이수천. 사회적 지지가 그룹홈 청소년의 자아존중감에 미치는 영향. 한국청소년연구 2009;20(4):5-28.
  53. 정나은. 초등학생과 교사에게 공부와 시험, 성적이 갖는 의미에 대한 연구[석사학위논문]. 청주: 청주대학교 대학원, 2009.
  54. 정병순. 전남지역 아동 양육시설 보호아동의 시설만족도에 관한 연구[석사학위논문]. 나주: 동신대학교 대학원, 2001.
  55. 정미란. 청소년의 자아정체감과 삶의 의미 및 진로성숙도의 관계[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교 대학원, 2005.
  56. 정승교, 김춘길. 과제중 여대생의 비만 관련 삶의 질. 지역사회간호학회지 2007;18(4):543-551.
  57. 정영주, 정영숙. 청소년의 자살생각과 관련된 우울, 인지적 왜해 및 친구지지간의 관계분석. 한국심리학회지: 발달 2007;20(1):67-88.
  58. 정영호, 고숙자, 임희진. 청소년비만의 사회경제적 비용. 보건사회연구 2010;30(1):195-219.
  59. 정혜경, 안옥희, 김경희. 청소년의 자살충동에 영향을 미치는 예측요인. 청소년학연구 2003;10(2):107-126.
  60. 조명한, 김정오, 권석만. 청소년의 삶의 질. 사회과학과 정책연구 1994;16(2):61-94.
  61. 조성연, 김혜원, 김민. 생태학적 맥락에 따른 청소년의 삶의 만족도. 대한가정학회지 2011;49(3):87-98.
  62. 질병관리본부. 국민건강영양조사 제3기 조사 결과 심층분석연구 보고서. 충북: 질병관리본부, 2007.
  63. 질병관리본부. 제5차 청소년 건강행태 온라인

- 조사. 충북: 2009.
64. 차경호. 대학생들의 성격특성과 삶의 만족도. 청소년상담연구 2001;9(1):7~26.
  65. 최명심, 손정락. 대학생의 주관적 삶의 질 척도개발을 위한 탐색연구. 한국심리학회지(건강) 2007;12(2):289-305.
  66. 최성재. 노인의 생활만족도 척도 개발에 관한 연구. 논총 1986;4:233-258.
  67. 최인재, 이기봉. 한국 청소년 지표 조사. 5. 서울: 한국청소년정책연구원, 2010.
  68. 최지혜, 오의금, 이해정. 특별성 척추측만증 청소년과 정상 청소년의 자세습관, 신체상 및 또래관계 비교. 아동간호학회지 2011;17(3):167-173.
  69. 최희철, 황매향, 김연진. 청소년의 부모에 대한 관계성과 삶의 만족 사이의 자기회귀 교차 지연 효과 검증. 한국심리학회지(상담 및 심리치료) 2009;21(2):537~558.
  70. 통계청. 2012 청소년 통계. 서울: 통계청, 2012.
  71. 한국청소년정책연구원. 한국 아동·청소년 인권 실태 연구. 서울: 한국청소년정책연구원, 2012.
  72. 현정숙. 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도 외모 비교 신체상이 자아존중감에 미치는 영향 [석사학위논문]. 제주: 제주대학교 대학원, 2007.
  73. 황정규. 한국청소년의 생활만족도, 심리적 건강, 신체 건강 : 심리사회적 형성요인. 서울: 한국정신문화연구원 한국청소년문화 1997;291~344.
  74. Adams GR. Physical attractiveness research, In Human Development, 1997;28:217-239.
  75. Campell A, Converse P, Rodgers WL. The quality of American life. 13~17. NY : Russell Sage Foundation. 1976.
  76. Cash, TF. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire. In Thompson, J. K. Body image disturbance: Assessment and treatment. New York : Pergamon Press. 1990.
  77. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984;95:542-575.
  78. Fisher S, Cleveland SE. Body image and personality, New York: Dover Publications. 1968.
  79. Fujita F, Diener E. Life satisfaction set-point : Stability and change. Journal of Personality and Social Psychology 2005;88(1):158-164.
  80. Jia H, Lubetkin EI. The impact of obesity on health-related quality-of-life in the general adult US population. J Pub Health 2005;27(2):156-164.
  81. Kushner RF, Foster GD. Obesity and quality of life. Nutrition 2000;16(10):947-952.
  82. Myers DG, Diener E. Who is happy?. Psychological Science 1995;6:10-19.
  83. Power PS, Schulman RG, Gleghorn AA, Prange ME. Percepture and cognitive abnormalities in bulimia. American Journal of Psychiatry, 1987;144:1456-1460.
  84. Rask K, Astedt-Kurki P, Paavilainen E. & Laippala P. Adolescent subjective well-being and family dynamics. Scandinavian Journal of Caring Science 2003;17(2):129-138.
  85. Stuart GW., Sundeen, SJ. Principles and Practice of Psychiatric Nursing, C. V Mosby Co. 1983.
  86. Thomson JK, Heinberg LJ. The media's influence on body image disturbance and eating disorders : We've reviled them, now can we rehabilitate them?. Journal of Social Issues 1999;55(2):339-353.
  87. Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. New England Journal of Medicine 1997;337(13):869-873.