

청소년의 주관적 체형인식 예측요인 - 국민건강영양조사 제5기(2011년) 자료의 체중조절 행위와 정신건강 상태 중심으로 -

최연희*·성정혜**·이선희**·전영미**
*경북대학교 간호대학, **경북대학교 대학원 간호학과

The Causal Factors of Adolescents' Subjective Attitude towards Body Image - Focusing on the Study of Weight Control Behavior and Mental Health Status according to the 2011 Korea National Health and Nutrition Examination Survey Data -

Yeon Hee Choi*·Jeonghye Seong**·Sunhee Lee**·Youngmi Chun**

*College of Nursing, Kyungpook National University

**Department of Nursing, Graduate School of Kyungpook National University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to find out the relation factors of weight control behaviors, mental health status and body image perception in adolescents and to use basis data of health promotion for adolescents.

Methods: This study used data from the Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V-2, 2011). The subjects were 653 between 12-19 age. Data analysis was done with SPSS/WIN 19.0 using Chi-square test, and Logistic regression.

Results: The result is as follows. The case of female adolescents, abnormal perception of body image was significantly higher on weight reduction effort and normal weight, low weight in BMI. The case of male adolescents, abnormal perception of body image was higher on normal weight in BMI.

Conclusions: The adolescents tend to do unreasoning weight loss behavior without properly perception for their body image. Therefore, we suggest that adolescents be provided social support for positive body image and be developed perception program with the importance of inner values.

Key words: Adolescents, Weight Control, Mental Health, Body Image

접수일 : 2014년 9월 15일, 수정일 : 2014년 11월 5일, 채택일 : 2014년 11월 30일

교신저자 : 성정혜(700-422 대구광역시 중구 동인2가 101번지)

Tel: 053-420-4926 FAX: 053-420-2758 E-mail: hea6902@hanmail.net

· 서론

1. 연구의 필요성

현대사회에서는 미적 기준이 서구화되어 많은 사람들이 날씬하고 마른 체형을 선호하여 정상체중이거나 저체중인 경우에도 부적절한 방법을 이용한 체중조절행동을 시도하고 있다(정인경, 2006; 김효정과 김미라, 2011). 특히 청소년의 경우, 자신의 외모에 대한 관심의 증가로 영양 및 식생활과 관련된 문제를 야기할 수 있다. 또한 청소년은 빠르게 변화하고 있는 자신의 신체에 대하여 불안을 느끼고 남의 눈에 비춰지는 자신의 모습에 많은 신경을 쓰게 된다(김은경 등, 2002). 이러한 청소년기의 신체상은 자기개념을 형성하고 지위를 획득하며 원만한 인간관계를 이루는데 중요한 요소가 되지만, 지나치게 부정적인 신체상이 형성되면 자아정체성, 자아존중감, 우울증과 같이 신체 이외의 다른 부분까지도 부정적 영향을 미칠 수 있다(이수현과 현명호, 2001). 자신의 신체에 대해 어떤 태도를 가지느냐에 따라 체중조절행위도 달라질 수 있다. 또한 체중과 관련된 인식이나 태도는 정서적인 문제를 유발할 뿐 아니라 잠재적으로 건강에 해를 줄 수 있는 무리한 체중조절행위를 시도하게 하는 동기로 작용할 수 있다(정덕조, 2006). 왜곡된 체형인식과 체형 불만족으로 인한 무분별한 체중조절 및 불량한 식습관은 여학생에서 많이 보고되고 있으나(진정희와 장경자, 2005), 최근 연구에서는 남학생들도 체형관리를 위해 많은 노력을 하고 있음을 알 수 있다(김효정과 김미라, 2011). 이러한 현상은 청소년들이 건강을 위해 체중조절을 하기보다는 외모에 대한 잘못된 인식으로 바람직하지 않은 방법의 체중조절에 관심을 가질 수 있을 것이다(이정숙과 윤정원, 2003). 또한 청소년기에는 또래집단에서의 인정과 사회적으로 선호하는 이미지를 중요하게 생각하기 때문에 불필요한 체중조절을 시도하기도 하며 체중상태를 바탕으로 친구관계를 형

성하는 경향이 있다(Koehly 와 Loscalzo, 2009).

한편, 청소년의 체형인식이나 체중조절태도는 심리적 상태와 밀접한 관계를 가지고 있으며 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 청소년의 경우 심리적 불안감과 자신감의 결여, 자아존중감의 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리 사회적인 문제가 나타난다(류호경과 윤진숙, 2000). 또한 부정적 신체상은 자존감 저하, 불안, 우울, 섭식장애, 대인관계장애, 삶의 질 저하, 비만 관련 스트레스 등과 같은 정신사회적 문제에도 영향을 미친다(Cabioglu 등, 2007).

청소년의 주관적 체형인식과 관련된 선행연구를 살펴보면, 남녀 중학생의 체형인식과 식습관 태도 연구에서 여학생이 남학생보다 마른 체형을 선호하며 식사를 제한하는 체중조절방법을 전문가의 상담이 아니라 식사를 제한하는 방법을 시도할 우려가 있다고 보았으며(김명희 등, 2012), 남녀 중·고등학생을 대상으로 체형불만족 그룹은 여학생이 남학생보다 높았으며 마른 그룹에서 가장 자아존중감이 낮았고(조은아, 2013), 여자 중·고등학생을 대상으로 한 체중조절 실태와 요인에서는 정상군은 체중조절을 시도해 본 경험율이 절반 이상으로, 저체중군에서는 체중증가를 위한 체중조절을 시도하지 않은 것으로 나타나 왜곡된 신체상과 마른 체형을 원하는 것으로 나타났다(김선영, 2012). 중학생 대상의 체형인식과 정서상태에 관한 연구에서 체형만족도는 여학생 보다 남학생이 높게 나타난 반면 체중조절경험은 여학생이 많은 것(김영란 등, 2011)을 볼 수 있었다. 이들 연구에서는 대상자가 일부 지역 청소년으로 제한되어 있었다. 또한, 국민건강영양조사 자료를 이용한 연구로는 우리나라 여성의 주관적 체형인식에 따른 체중조절 행동, 영양소 섭취 실태 및 식사의 질 평가에서 자신이 비만체형이라고 인지하고 연령이 낮을수록 식품섭취 빈도, 영양소 섭취량, 식사의 질이 낮은 것으로 나타났다(전수빈, 2013), 성인을 대상으로 한 왜곡된 체형인식과 사회경제적 상태와의 관련성 연구는 정상체중군에서 여

자는 학력과 소득이 높을수록 과체중으로, 남자는 저체중으로 왜곡된 체형 인식을 하는 것으로 나타났다(권보연, 2010), 성인 남녀를 대상으로 체질량 지수와 주관적 체형인식에 따른 스트레스 인지수준(김윤정, 2012) 등을 찾아볼 수 있었다. 이들 대부분은 성인을 대상으로 한 연구로 자아정체감이 형성되는 시기인 청소년을 대상으로 한 전국적인 대규모의 조사는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 국민건강영양조사 제5기(2011년)의 자료를 이용하여 청소년을 대상으로 한 체중조절 행위 및 정신건강 상태가 주관적 체형인식에 미치는 영향을 분석하여 청소년 건강증진 사업의 기초자료로 활용하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 청소년의 체중조절 행위 및 정신건강 상태가 주관적 체형인식에 미치는 영향 요인을 분석하여 올바른 체형인식과 비만예방교육을 위한 학교건강증진사업의 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 일반적 특성과 BMI에 따른 주관적 체형인식의 차이를 파악한다.
- 2) 주관적 체형인식에 따른 체중조절 행위와 정신건강상태 차이를 파악한다.
- 3) 주관적 체형인식에 따른 성별의 차이를 파악한다.
- 4) 주관적 체형인식에 미치는 예측요인을 파악한다.

· 연구방법

1. 연구대상자료

본 연구는 국민건강영양조사 제5기 2차년도 원시자료를 토대로 하였다. 표본추출은 순환표본설계

방법(Rolling Survey Sampling)으로 건강설문조사, 김진조사에 참여한 자 중 11세 이하의 소아와 20세 이상의 성인을 제외한 12세-19세 청소년 715명이었다. 최종대상자는 주관적 체형인식인 마름, 보통, 비만으로 분류하여 각 군마다 BMI와 체중조절 행위 및 정신건강상태 항목에 결측치를 제외한 653명을 대상으로 하였다.

2. 분석 대상 변수 설명

1) 주관적 체형인식

국민건강영양조사 제5기(2010-2012) 조사항목 중 만 6세 이상을 대상으로 비만 및 체중조절 부문에 해당되는 변수로서 주관적 체형인식은 '매우 마른 편' 1, '약간마른 편' 2, '보통' 3, '약간비만' 4, '매우 비만' 5를 나타낸다. 본 연구에서는 정미영 등(2013)의 연구를 근거로 하여 '매우 마른 편'과 '약간 마른 편'을 '마름', '약간 비만'과 '매우 비만'을 '비만', '보통'으로 분류하여 분석하였다.

2) 체형인식 일치

BMI와 주관적 체형인식 간 일치정도에서 BMI의 기준은 김윤정(2012)과 정미영 등(2013)의 연구를 근거로 하였으며 BMI와 주관적 체형인식이 동일한 경우 '정상', 동일하지 않은 경우 '비정상'으로 분류하였다. 즉, BMI가 저체중군인 경우에 주관적 체형인식의 '마름'이 정상인식이고, '보통'과 '비만'은 비정상인식으로, BMI가 정상체중군인 경우에는 주관적 체형인식의 '보통'이 정상인식이고, '마름'과 '비만'은 비정상인식으로 분류되었으며, BMI가 과체중군인 경우에는 주관적 체형인식의 '비만'이 정상인식이고, '마름'과 '보통'은 비정상인식으로 분류되었다.

3) 체중조절 행위

국민건강영양조사 제5기(2010-2012) 조사항목 중 만 6세 이상을 대상으로 비만 및 체중조절 부문

에 해당되는 변수들로서 체중 조절 여부와 체중조절 방법을 포함한다. 이 중 체중조절 방법으로 운동, 식사량 감소, 결식, 건강기능식품, 원푸드 다이어트의 변수를 사용하였다.

4) 정신건강

국민건강영양조사 제5기(2010-2012) 조사항목 중 만 12세 이상을 대상으로 정신건강 부문에 해당되는 변수들로서 하루 평균 수면시간, 스트레스 인지정도, 우울감 여부, 자살생각 여부, 자살 시도 여부, 정신문제 상담의 변수를 포함한다.

3. 검진조사

2011년 제5기 2차년도 검진 조사 항목 중 신장, 체중, 체질량 지수를 본 연구의 분석을 위해 사용하였다.

4. 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS WIN/PC 19.0을 이용하였다. 일반적 특성에 따른 BMI와 주관적 체형인식 및 주관적 체형인식에 따른 체중조절 행위와 정신건강상태 차이를 파악하기 위해 Chi-square test를 이용하고, 체중조절 행위와 정신건강 상태가 주관적 체형인식에 미치는 영향 요인을 알아보기 위해 이분형 로지스틱 회귀분석을 사용하여 분석하였다.

· 연구결과 및 논의

1. 일반적 특성과 BMI에 따른 주관적 체형인식의 차이

본 연구의 대상자는 남자가 53.6%로 과반수이었고, 나이에 있어서는 12-13세가 32.6%로 가장 많았

다. 음주경험이 없는 경우가 69.7%, 흡연경험이 없는 경우가 83.6%로 대다수를 차지하였다. BMI 분류에 있어서는 정상체중이 49.9%로 가장 많았고 저체중 25.4%, 과체중 24.7%순이었다.

주관적 체형인식의 차이를 보인 변수는 성별($\chi^2=23.66$, $p<0.001$)과 BMI($\chi^2=486.61$, $p<0.001$)이었다(표 1).

이는 원향례(2008), 이지은(2006), 김혜정과 장현숙(2009)과 곽호경 등(2011)의 결과와 유사하다. 원향례(2008)는 초등학교 여학생이 남학생보다 자신의 체형이 마르다고 인식하는 비율이 낮다고 하였고, 중학생의 체형인식 일치여부에 따른 체형만족도를 연구한 이지은(2006)도 여학생이 남학생보다 자신의 체형에 대해 살찐 편이라고 생각하고 만족하지 못하는 편이라고 보고하였다. 장혜경과 이해영(2010)은 고등학생의 비만도에 따른 체형인식에 차이가 있었고, 성별에 따라서는 다양한 양상을 보였는데 남학생의 경우 실제 체중보다 자신을 말랐다고 인식한 반면 여학생은 실제보다 자신을 뚱뚱하다고 보는 경향이 높았다고 보고하였다. 김혜정과 장현숙(2009)의 연구에서도 고등학생의 체형인식에 있어 남녀 간 유의한 차이를 보였으며, 대학생으로 한 곽호경 등(2011)의 결과에서는 남자보다 여자가 자신의 체중에 만족하지 않는 것으로 나타났다. 제시한바와 같이 청소년을 대상으로 한 대부분의 연구에서 주관적 체형인식은 남녀 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이는 여성이 남성보다 자신의 신체나 외모에 대해 관심이 많아 나타난 차이로 사료된다. 그러나 박윤희(2008)와 박중옥 등(2005)은 초등학생을 대상으로 비만도에 따른 성별과 체중 만족도의 관계를 보았는데, 남학생과 여학생 모두 자신을 실제 체형보다 비만한 쪽으로 지각하는 비율이 상당히 높게 나타났다고 보고하여 본 연구결과와 차이를 보였다. 이를 종합해보면, 외모에 관심이 많아지는 사춘기 연령이 점차 낮아지고 남학생 또한 외모에 대한 관심도가 점차 높아짐에 따라 청소년기의 올바른 체형인식에 관한 교육프로그램 개발이 시급한 것으로 보인다.

<표 1> 일반적 특성과 BMI에 따른 주관적 체형인식의 차이

변수	항목	n (%)	BMI			χ^2 (p)
			마름 n (%)	보통 n (%)	비만 n (%)	
성별	남자	350 (53.6)	121 (69.1)	131 (49.2)	98 (46.2)	23.66 (<.001)
	여자	303 (46.4)	54 (30.9)	135 (50.8)	114 (53.8)	
나이(세)	12-13	213 (32.6)	57 (32.6)	92 (34.6)	64 (30.2)	4.24 (.645)
	14-15	185 (28.3)	51 (29.1)	73 (27.4)	61 (28.8)	
	16-17	182 (27.9)	46 (26.3)	68 (25.6)	68 (32.1)	
	18-19	73 (11.2)	21 (12.0)	33 (12.4)	19 (9.0)	
음주경험	예	198 (30.3)	51 (29.1)	82 (30.8)	65 (30.7)	.16 (.924)
	아니오	455 (69.7)	124 (70.9)	184 (69.2)	147 (69.3)	
흡연경험	예	107 (16.4)	38 (21.7)	36 (13.5)	33 (15.6)	5.31 (.070)
	아니오	546 (83.6)	137 (78.3)	230 (86.5)	179 (84.4)	
BMI*	저체중	166 (25.4)	120 (68.6)	43 (16.2)	3 (1.4)	486.61 (<.001)
	정상체중	326 (49.9)	55 (31.4)	205 (77.1)	66 (31.1)	
	과체중	161 (24.7)	0 (0)	18 (6.8)	143 (67.5)	

* = Body Mass Index

2. 주관적 체형인식에 따른 체중조절행위와 정신건강상태

청소년의 주관적 체형인식에 따른 체중조절행위에서 유의한 차이를 보인 변수는 체중조절 여부($\chi^2=294.75$, $p<0.001$)이었고, 하부요인인 운동($\chi^2=127.81$, $p<0.001$), 식사량 감소($\chi^2=64.45$, $p<0.001$), 결식($\chi^2=215.89$, $p<0.001$), 건강기능식품 섭취여부($\chi^2=9.47$, $p=0.009$)에서 유의한 차이를 보였다(표 2). 특히 자신의 체형이 정상이거나 말랐음에도 불구하고 체중감소를 위한 노력을 한 비율이 낮지 않음을 보았을 때 청소년들의 왜곡된 신체상을 나타낸 것이라 볼 수 있겠다. 이예중 등(2012)이 중·고등학생을 대상으로 주관적 체형인식에 따른 체중조절노력을 본 결과 마름(16%)과 보통(31.8%)이라고 생각하는 학생의 비율이 높게 나타나 자신의 체중에 만족하지 못하고 체중을 줄이기 위한 노력을 한 것으로 나타나 본 연구와 유

사하였다. 중학생을 대상으로 한 최인선과 노희경(2010)은 객관적 체형이 보통인 군에서 남자(40.5%), 여자(72%)가 체중감소노력을 한 경험이 있다고 보고하여 본 연구결과와 맥락을 같이 한다. 체형인식 일치에 따른 체중조절행위에서 유의한 차이를 보인 변수는 마름군에서 체중조절 여부($\chi^2=29.53$, $p<0.001$)와 하부요인인 운동($\chi^2=15.32$, $p<0.001$), 식사량 감소($\chi^2=9.15$, $p=0.007$)이었고, 보통군에서는 체중조절 여부($\chi^2=11.08$, $p=0.011$)가 유의하였다(표 2). 본 연구결과에서 BMI가 보통인 대상자 중 자신의 체형을 정상으로 보든 비정상적으로 보든 체중 감소노력을 하는 대상자가 전체의 35%를 차지하는 것은 주목할 점이다. 이러한 현상은 청소년들이 BMI에 따른 객관적 체형과 관계없이 마른 체형을 선호하고 이를 위해 부적절한 체중조절 행위의 위험성을 암시할 수 있으므로 적절하게 자신의 체형을 인식할 수 있도록 사회적 관심과 인식변환이 요구된다.

<표 2> 주관적 체형인식에 따른 체중조절행위

변수	항목	미름 n (%)		보통 n (%)		비만 n (%)		χ^2 (p)	
		정상 인식	비정상 인식	정상 인식	비정상 인식	정상 인식	비정상 인식		
체중 조절 여부	체중감소	3 (1.8)	9 (5.4)	69 (21.2)	45 (13.8)	108 (67.1)	9 (5.6)	294.75 ($<.001$)	
	체중유지	14 (8.4)	10 (6.0)	46 (14.1)	17 (5.2)	17 (10.6)	4 (2.5)		
	체중증가	51 (30.7)	3 (1.8)	8 (2.5)	15 (4.6)	0 (0)	0 (0)		
	노력안함	52 (31.3)	24 (14.5)	82 (25.2)	44 (13.5)	18 (11.2)	5 (3.1)		
	χ^2 (p)	29.53 ($<.001$)		11.08 (.011)		5.33 (.070)			
체중 조절 방법	운동	예	10 (6.0)	15 (9.0)	85 (26.1)	43 (13.2)	105 (65.2)	10 (6.2)	127.81 ($<.001$)
		아니오	110 (66.3)	31 (18.7)	120 (36.8)	78 (23.9)	38 (23.6)	8 (5.0)	
		χ^2 (p)	15.32 ($<.001$)		1.12 (.348)		2.50 (.164)		
	식사량 감소	예	7 (4.2)	10 (6.0)	60 (18.4)	36 (11.0)	68 (42.2)	8 (5.0)	64.45 ($<.001$)
		아니오	113 (68.1)	36 (21.7)	145 (44.5)	85 (26.1)	75 (46.6)	10(6.2)	
		χ^2 (p)	9.15 (.007)		.01 (1.000)		.60 (1.000)		
	결식	예	1 (0.6)	0 (0)	15 (4.6)	11 (3.4)	13 (8.1)	0 (0)	15.89 ($<.001$)
		아니오	119 (71.7)	46 (27.7)	190 (58.3)	110 (33.7)	130 (80.7)	18 (11.2)	
		χ^2 (p)	.39 (1.000)		.33 (.673)		1.78 (.364)		
	건강기능 식품	예	0 (0)	1 (.6)	5 (1.5)	4 (1.2)	9 (5.6)	0 (0)	9.47 (.009)
		아니오	120 (72.3)	45 (27.1)	200 (61.3)	117 (35.9)	134 (83.2)	18 (11.2)	
		χ^2 (p)	2.63 (.277)		.21 (.731)		1.20 (.599)		
	원 푸드 다이어트	예	0 (0)	0 (0)	4 (1.2)	7 (2.1)	4 (2.5)	0 (0)	5.37 (.068)
		아니오	120 (72.3)	46 (27.7)	201 (61.7)	114 (35.0)	139 (86.3)	18 (11.2)	
		χ^2 (p)			3.43 (.108)		.52 (1.000)		

정신건강상태에서는 스트레스 인지정도($\chi^2=15.85$, $p=0.015$)와 자살생각 여부($\chi^2=8.95$, $p=0.011$)가 유의하게 나타났다. 체형인식 일치에 따른 정신건강 상태에서는 스트레스 인지정도가 마름군($\chi^2=12.93$, $p=0.005$)과 보통군($\chi^2=13.90$, $p=0.003$)에서 유의하게 나타났다(표 3). 고등학생을 대상으로 체형인식이 스트레스와 자아존중감에 미치는 영향을 본 김희선과 김영란(2010)은 스트레스 요인에서 체형인식

정도에 차이가 있는 것으로 보고하였으며, 저체중이나 과체중으로 인식하는 경우 스트레스요인 점수가 더 높아 본 연구와 유사한 결과이다. 이는 외모에 민감한 청소년들은 자신의 체형이 너무 마르거나 비만한 경우 또래집단으로부터 소외감을 느낄 수 있고, 외모를 중시하는 사회적 분위기로 인해 자신의 체형에 불만을 가지게 되어 더 많은 스트레스를 경험하게 된다고 볼 수 있다. 그러므로

자신의 체형에 대한 만족도를 높이기 위한 올바른 신체상 정립과 사회적 인식의 변화를 위한 노력이 필요하겠다.

한편, 자살생각 여부가 유의한 차이를 보였는데 특히 BMI 분류와 주관적 체형인식이 비만으로 일치되는 경우 최근 1년간 자살 생각 여부가 16.1%인 것은 주목할 점이다. 우리나라 중고등학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인을 연구한 박재산과 문재우(2010)의 결과에서 1년 동안 한번이라도

자살하고 싶다는 생각을 해본 적이 있는 학생이 전체의 10.2%인 것과 본 연구결과를 비교해보면 비만이 청소년의 자살생각에 영향을 미칠 수 있을 것으로 유추된다. 자살은 하나의 연속적인 과정으로 자살생각에서부터 출발한다(박재산과 문재우, 2010)는 것을 감안한다면 청소년 자살예방을 위한 방안으로 올바른 체형 인식과 비만인 경우 체형관리를 위한 적절한 프로그램이 필요할 것으로 사료된다.

<표 3> 주관적 체형인식에 따른 정신건강상태

변수	항목	미름 n (%)		보통 n (%)		비만 n (%)		χ^2 (p)
		정상 인식	비정상 인식	정상 인식	비정상 인식	정상 인식	비정상 인식	
하루 수면시간	<6	6 (3.6)	3 (1.8)	25 (7.7)	14 (4.3)	18 (11.2)	1 (.6)	6.62 (.157)
	6-9	86 (51.8)	34 (20.5)	150 (46.0)	88 (27.0)	113 (70.2)	15 (9.3)	
	≥9	28 (16.9)	9 (5.4)	30 (9.2)	19 (5.8)	12 (7.5)	2 (1.2)	
	χ^2 (p)	.38 (.828)		.09 (.959)		.84 (.656)		
스트레스 인지정도	매우많음	4 (2.4)	0 (0)	4 (1.2)	5 (1.5)	4 (2.5)	0 (0)	15.85 (.015)
	많음	33 (19.9)	5 (3.0)	35 (10.7)	40 (12.3)	36 (22.4)	4 (2.5)	
	조금	71 (42.8)	28 (16.9)	137 (42.0)	59 (18.1)	85 (52.8)	12 (7.5)	
	거의없음	12 (7.2)	13 (7.8)	29 (8.9)	17 (5.2)	18 (11.2)	2 (1.2)	
	χ^2 (p)	12.93 (.005)		13.89 (.003)		.73 (.867)		
우울감	예	11 (6.6)	1 (0.6)	19 (5.8)	19 (5.8)	16 (9.9)	4 (2.5)	1.70 (.426)
	아니오	109 (65.7)	45 (27.1)	186 (57.1)	102 (31.3)	127 (78.9)	14 (8.7)	
	χ^2 (p)	2.43 (.182)		3.06 (.107)		1.79 (.245)		
자살생각여부	예	11 (6.6)	3 (1.8)	18 (5.5)	19 (5.8)	26 (16.1)	2 (1.2)	8.95 (.011)
	아니오	109 (65.7)	43 (25.9)	187 (57.4)	102 (31.3)	117 (72.7)	16 (9.9)	
	χ^2 (p)	.30 (.760)		3.62 (.070)		.56 (.741)		
자살시도여부	예	1 (.6)	0 (0)	0(0)	2 (.6)	2 (1.2)	0 (0)	3.56 (.169)
	아니오	119 (71.7)	46 (27.7)	205 (62.9)	119 (36.5)	111 (87.6)	18 (11.2)	
	χ^2 (p)	.39 (1.000)		3.41 (.137)		.39 (.825)		
정신문제 상담	예	4 (2.4)	0 (0)	4 (1.2)	6 (1.8)	6 (3.7)	0 (0)	3.69 (.158)
	아니오	116 (69.9)	46 (27.7)	201 (61.7)	115 (35.3)	137 (85.1)	18 (11.2)	
	χ^2 (p)	1.57 (.577)		2.32 (.182)		.78 (1.000)		

3. 주관적 체형인식에 따른 성별의 차이

주관적 체형인식에 따른 성별의 차이를 살펴보면, 저체중군($\chi^2=15.91, p<0.001$)에서 정상 인식인 마름과 비정상 인식인 보통과 비만이, 정상체중군($\chi^2=37.25, p<0.001$)에서는 정상인식인 보통과 비정상 인식인 마름과 비만이 남녀 간 유의한 차이를 보였으나, 과체중군($\chi^2=3.52, p=0.061$)에서는 유의하지 않았다(표 4). BMI 저체중인 경우에 남자보다 여자 청소년이 본인의 체형을 보통이거나 비만이라고 생각하는 비율이 높게 나타나 원향례(2008), 이지은(2006)의 결과와 유사하다. BMI 정상체중인 경우에도 자신을 비만이라고 생각하는 경우가 여자에게서 더 높게 나타났다. 앞서서도 논의한 바와 같이 마른체형을 선호하는 전반적인 사회인식의 변화가 필요하고 건강미를 추구하기 위한 건전화 방법의 체형관리가 요구된다.

성별에 따른 체중조절행위, 정신건강상태, 주관적 체형인식의 관련요인으로 여자 청소년의 경우 일 년 간 체중조절 여부 중 체중감소노력과 BMI가, 남자 청소년의 경우 BMI 분류가 주관적 체형인식에 유의한 것으로 나타났다.

4. 주관적 체형인식의 예측 요인

여자 청소년의 주관적 체형인식 예측요인을 분석해 본 결과, 체중조절 노력을 안 하는 경우에 비해 체중증가 노력을 하는 군의 주관적 체형 비정상 인식이 .089배 증가된다. 즉, 체중증가 노력을 하는 군이 노력하지 않는 군보다 주관적 체형의 비정상 인식이 더 낮음을 의미한다(표 5).

BMI에 있어서는 저체중이 과체중에 비해 주관적 체형의 비정상 인식이 24.460배 증가하고, 정상 체중에 비해 비정상 인식이 11.049배 증가하였다. 즉 비만을 기준으로 해서 저체중이나 정상체중이 주관적 체형의 비정상 인식이 더 높게 나타났다. 서윤석 등(2011)은 체중조절 경험유무는 BMI 보다 체형인식도와 더 유의한 관련이 있다고 하였고, 원혜숙 등(2000)은 중고등학교 여학생에서 식사량이나 식사횟수를 조절해 체중을 조절하려는 경향이 높다고 보고하여 본 연구결과를 뒷받침해 준다. 또한 이지은(2006)은 자신의 체형을 잘못 인식하고 있는 경우, 특히 살찐 것으로 인식하는 경우에 체중조절에 대한 관심이 많고 체중조절 경험이 있는 것으로 파악되어 본 연구와 유사하다. 조성은(2004)

<표 4> 주관적 체형인식에 따른 성별의 차이

분류	주관적 체형인식	남자		여자		$\chi^2 (p)$
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
저체중	마름*	74 (85.1)	46 (58.2)			15.91 (<.001)
	보통	13 (14.9)	30 (38.0)			
	비만	0 (0.0)	3 (3.8)			
정상체중	마름	47 (27.5)	8 (5.2)			37.25 (<.001)
	보통*	104 (60.8)	101 (65.2)			
	비만	20 (11.7)	46 (29.7)			
과체중	마름	0 (0.0)	0 (0.0)			3.52 (.061)
	보통	14 (15.2)	4 (5.8)			
	비만*	78 (84.8)	65 (94.2)			

*= 정상인식

<표 5> 주관적 체형인식 예측요인(여자)

		B	SE	p	Exp(B)	95% CI	
						Lower	Upper
체중조절여부	체중감소	.335	.505	.543	1.397	.475	4.110
	체중유지	-.482	.532	.365	.618	.218	1.752
	체중증가	-2.417	1.080	.025	.089	.011	.740
	노력안함			.036	1.000		
체중조절방법 _운동	예	.407	.399	.307	1.503	.687	3.286
	아니오				1.000		
체중조절방법 _식사량 감소	예	-.066	.361	.854	.936	.461	1.899
	아니오				1.000		
체중조절방법 _결식	예	-.117	.475	.806	.890	.351	2.258
	아니오				1.000		
체중조절방법 _건강기능식품	예	.113	.681	.868	1.120	.259	4.252
	아니오				1.000		
스트레스 인지정도	매우많음	-.932	1.010	.356	.394	.054	2.848
	많음	-.419	.466	.368	.658	.264	1.638
	조금	-.690	.420	.100	.502	.220	1.142
자살생각여부	거의없음			.372	1.000		
	예	-.041	.425	.923	.960	.417	2.208
	아니오				1.000		
BMI	저체중	3.197	.622	.000	24.460	7.225	82.801
	정상체중	2.402	.556	.000	11.049	3.713	32.881
	과체중			.000	1.000		

은 여중생과 여고생의 신체상 지각이 비만수준에 대한 자기인식에 가장 영향을 많이 주는 변수로 보고하였다. 이와 같이 여성의 체중조절은 대부분 감소를 위한 노력으로 정상체중이나 심지어 저체중임에도 불구하고 스스로 뚱뚱하다고 생각하여 체중감소를 위해 여러 가지 시도를 해보는 경향이 높은 것으로 생각된다. 때때로 무분별한 체중조절은 청소년기의 신체적 성장 발달뿐 아니라 거식증과 같은 정신적인 문제도 일어날 수 있으므로 자신의

체형에 대해 왜곡되지 않게 받아들이고 건강유지를 위해 무조건적 체중감량을 지양하는 것은 중요하다. 청소년들이 쉽게 받아들일 수 있는 체계화된 교육 자료를 개발할 것을 제언한다.

남자 청소년의 주관적 체형인식에 미치는 예측요인을 분석해 본 결과, BMI에 있어서는 정상체중이 증가할 때마다 주관적 체형의 비정상 인식이 3.173배 증가하였다. 즉 비만을 기준으로 해서 정상체중이 주관적 체형의 비정상 인식이 더 높게 나타

났다(표 6). 이는 남자 중학생의 정상체중군에 있어서 과반수가 마른체형 및 살찐 체형으로 잘못 인식하고 있는 것으로 보고한 정인경(2006)과 최인선과 노희경(2010)의 연구와 유사한 결과이다. 최근 사회적 분위기나 매스컴의 영향으로 남성들도 여성 못지않게 외모와 체형에 관심을 기울이는 것으로 (Shih와 Chiharu, 2002) 남자 청소년의 왜곡된 신체상도 사회적으로 관심을 가지고 해결해야 할 부분이다.

본 연구 결과를 종합해 보면, 청소년들은 자신의 체형을 제대로 인지하지 못한 상태로 전반적인 사회적 분위기나 또래의 영향을 받아 무분별한 체중 조절행동 특히 체중감량 행동으로 이어질 수 있다. 이러한 행동은 성장 시기인 청소년의 건강에 악영향을 미칠 수 있다. 그러므로 청소년들을 위한 올바른 체형인식 교육프로그램을 개발·적용하여 비만인 경우에는 체중감소 노력을, 저체중인 경우에는 체중 증가노력을 하도록 하여 건강을 유지 증진할 수 있도록 해야 할 것이다.

<표 6> 주관적 체형인식 예측요인(남자)

		B	SE	p	Exp(B)	95% CI	
						Lower	Upper
체중조절여부	체중감소	.124	.817	.880	1.132	.228	5.617
	체중유지	.343	.672	.609	1.410	.378	5.263
	체중증가	.211	.386	.584	1.235	.580	2.630
	노력안함			.877	1.000		
체중조절방법 _운동	예	.620	.503	.217	1.859	.694	1.980
	아니오				1.000		
체중조절방법 _식사량 감소	예	.620	.503	.217	1.859	.694	1.980
	아니오				1.000		
체중조절방법 _결식	예	-.962	1.208	.426	.382	.036	4.705
	아니오				1.000		
체중조절방법 _건강기능식품	예	.726	1.286	.572	2.067	.166	25.701
	아니오				1.000		
스트레스 인지정도	매우많음	-.332	.832	.690	.718	.141	3.662
	많음	.190	.432	.660	1.209	.519	2.817
	조금	-.210	.361	.561	.811	.400	1.644
자살생각여부	거의없음			.639	1.000		
	예	.518	.480	.280	1.680	.656	4.299
	아니오				1.000		
BMI	저체중	-.359	.515	.485	.698	.254	1.916
	정상체중	1.155	.392	.003	3.173	1.472	6.841
	과체중			.000	1.000		

· 결론

본 연구는 국민건강영양조사 제5기(2011년)의 자료 중에서 청소년을 대상으로 주관적 체형인식의 예측요인을 분석하여 청소년 건강증진 사업의 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

본 연구 결과 여자 청소년의 경우에는 체중증가 노력을 하는 군이 노력하지 않는 군보다 주관적 체형의 비정상 인식이 더 낮게 나타났고, BMI의 저체중군과 정상체중군에서 주관적 체형의 비정상 인식이 더 높게 나타났다. 남자 청소년에서는 정상 체중군에서 주관적 체형의 비정상 인식이 더 높게 나타났다.

결론적으로, 청소년들은 외모가 중시되는 사회적 분위기와 또래의 영향을 받아 자신의 체형을 제대로 인지하지 못한 상태로 이어져 무분별한 체중감량 행동을 할 위험성이 높다. 이러한 행동은 성장 시기인 청소년의 건강에 악영향을 미칠 수 있으므로 비만인 경우에는 체중감소 노력을, 저체중인 경우에는 체중증가노력을 하도록 하여 건강을 유지 증진 할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 긍정적인 신체상을 형성할 수 있는 사회적 지지가 필요하며 외모보다 내면적 가치의 중요성을 심어줄 수 있는 인지프로그램을 개발·적용할 것을 제안한다.

본 연구는 국가에서 실시한 전국 규모의 체계적인 국민건강영양조사 자료를 이용하여 청소년의 주관적 체형인식의 예측요인을 분석함으로써 청소년 건강증진 사업의 기초자료를 제공하는데 그 의의가 있다. 그러나 청소년들의 주관적 체형인식에 대해 보다 심도 있는 접근을 할 수 없는 것이 본 연구의 제한점이므로 이에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 광호경, 이미영, 김미정. 서울지역 대학생의 주관적 건강상태에 따른 체형인식, 건강관련 생활 습관 및 식습관 비교. 대한지역사회영양학회지 2011;16(6):672-682.
2. 권보연. 왜곡된 체형인식과 사회경제적 상태와의 관련성 : 2007년 국민건강영양조사를 바탕으로 [석사학위논문]. 서울: 고려대학교 보건대학원, 2010.
3. 김명희, 윤영희, 최미경, 김은영. 충남지역 남녀 중학생의 체형 인식과 식습관에 관한 연구. 한국식품영양학회지 2012;25(2):338-337.
4. 김선영. 청소년기 여학생의 체중조절 실태와 관련 요인에 대한 연구 [석사학위논문]. 전북: 군산대학교 대학원, 2012.
5. 김영란, 장현, 안미령. 대구·경북지역 중학생의 성별, 체중군에 따른 체형인식, 정서상태, 식생활태도 및 영양소 섭취상태. 교과교육학연구 2011;15(3):633-655.
6. 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완. 생활주기영양학. 신광출판사, 2002.
7. 김윤정. 한국 성인남녀의 체질량지수 및 주관적 체형인식에 따른 스트레스 인지수준 : 제4기 3차년도(2009) 국민건강영양조사를 이용하여 [석사학위논문]. 서울: 연세대학교 보건대학원, 2012.
8. 김혜정, 장현숙. 대구광역시 고등학생의 체중군에 따른 체형인식, 체중조절 태도와 자아 존중감의 비교. 한국가정과교육학회지 2009;21(2):1-22.
9. 김효정, 김미라. 경북지역 고등학생의 성별에 따른 체형인식도 및 다이어트 행동에 관한 연구. 동아시아식생활학회지 2011;21(4):587-599.
10. 김희선, 김영란. 충청지역 고등학생의 체형인식이 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향. 한국미용학회지 2010;16(4):941-948.
11. 류호경, 윤진숙. 청소년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. 대한지역사회영양학회지 2000;5(3):444-451.
12. 박윤희. 초등학생의 비만도에 따른 체중조절 관심, 건강 관련 요인 및 식생활 실태 연구 [석사학위논문]. 서울: 연세대학교 보건대학원, 2012.

- 사학위논문]. 전북: 원광대학교 대학원, 2008.
13. 박재산, 문재우. 우리나라 중·고등학생의 자살 생각에 영향을 미치는 요인. *보건과 사회과학*, 2010;27:105-131.
 14. 박중옥, 전성숙, 김영혜. 초등학생의 비만도에 따른 성별 체형지각, 체중만족도, 체중조절 경험과의 관계. *한국모자보건학회지* 2005;9(1): 63-71.
 15. 서윤석, 강혜진, 정영진. 체형 불만족군과 만족군 여고생의 체중조절 실태와 식행동의 차이. *한국식생활문화학회지* 2011;26(4):354-363.
 16. 원향례. 강원지역 초등학교의 인식체형에 따른 영양지식, 식생활태도, 식이자기효능감과의 관련성. *한국지역사회생활과학회지* 2008;19(4): 707-719.
 17. 원혜숙 외 8명. 한국 초·중·고등학생 비만의 BMI 기준 제시 및 체력과의 관계에 대한 연구. *한국영양학회지* 2000;33(3):279-288.
 18. 이수현, 현명호. 여중생의 비만도와 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지* 2001;6(1):195-207.
 19. 이지은. 중학생의 체형인식 일치여부에 따른 체형만족도, 체중조절 행태 및 식이장애 수준 비교. *한국교육문제연구* 2006;24:63-77.
 20. 이예중, 이숙정, 김창규. BMI와 주관적 체형인식에 따른 한국 청소년의 체중조절행동 : 제6차 (2010)청소년건강행태 온라인 조사를 중심으로. *디지털정책연구* 2012;10(3):227-232.
 21. 이정숙, 윤정원. 부산지역 일부 고등학생의 체형 인식도, 식생활 태도, 식이 자기 효능감 및 영양섭취상태에 관한 연구. *한국식품영양과학회지* 2003;32(2):295-301.
 22. 장혜경, 이해영. 고등학교 3학년생의 체중조절에 대한 인식과 관련 식행동 분석. *대한영양학회지* 2010;43(6):607-619.
 23. 전수빈. 우리나라 여성의 주관적 체형인식에 따른 체중조절행동, 영양소 섭취실태 및 식사의 질 평가 : 2010년 국민건강영양조사 자료를 이용하여[석사학위논문]. 서울: 명지대학교 대학원, 2013.
 24. 정덕조. 여대생들의 비만정도가 체중조절 행위, 신체상, 자기 효능감, 건강증진 행위 및 정신건강 증진행위에 미치는 영향. *운동과학* 2006;15(4):365-376.
 25. 정미영, 김선호, 오정숙. 체질량지수와 주관적 체형 인식에 따른 비만관련 생활행태 비교. *대한피부미용학회지* 2013;11(6):1109-1115.
 26. 정인경. 남자 중학생들의 비만도에 따른 체형 인식 및 체중조절행태. *한구교육문제연구* 2006; 24:31-39.
 27. 조성은. 여자 청소년들의 비만도, 비만수준에 대한 자기인식과 심리적 적응간의 관계. *상당학연구* 2004;5(1):129-140.
 28. 조은아. 남녀중고등학생의 체성분 분석에 따른 체형인식과 자아존중감에 관한연구[석사학위논문]. 서울: 성신여자대학교 대학원, 2013.
 29. 진정희, 장경자. 대학생의 체형인식과 비만도에 따른 체중조절 태도, 건강관련 생활습관 및 식행동. *한국식품영양과학회지* 2005;34(10):1559-1565.
 30. 최인선, 노희경. 광주·전남 일부 지역 중학생들의 BMI 수준에 따른 식행동, 체형인식 및 체중조절 양상에 관한 연구. *한국식품영양과학회지* 2010;39(3):383-391.
 31. Cabioglu MT, Ergene N, Tan U. Electroacupuncture treatment of obesity with psychological symptoms. *International Journal of Neuroscience* 2007;117(5):579-590.
 32. Koehly LM, Loscalzo A. Adolescent obesity and social networks. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy* 2009;6(3):1-8.
 33. Shih MY, Chiharu K. Body shape preference and body satisfaction in Taiwanese college students. *Psychiatry Research* 2002;111(2): 215-228.