

# 청소년의 신체상에 영향을 미치는 융복합적 요인

정미라\*, 정은\*\*

한영대학 간호학과\*, 광양보건대학 간호학과\*\*

## Convergence Factors Influencing Body Image in Adolescents

Mi-Ra Jung\*, Eun Jeong\*\*

Department of Nursing, Hanyeong College University\*,

Department of Nursing, Gwangyang Health Sciences University\*\*

요 약 본 연구의 목적은 청소년의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스 및 자기역량지각의 정도를 파악하고 각 변수들이 청소년의 신체상에 영향을 미치는 요인을 규명하는데 있다. 자료수집은 2017년 3월 15일부터 3월 29일까지였으며, J시에 소재한 3개 중학교에 재학 중인 청소년을 대상으로 편의 추출하였으며, 140부를 최종 분석에 사용하였다. 자료 분석은 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, 피어슨 상관관계, 다중회귀분석을 통해 분석하였다. 분석결과 청소년의 신체상은 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각과 유의미한 상관관계가 있었다. 다중회귀분석결과 신체상에 영향을 미치는 요인은 자기역량지각과 성별이었으며, 이들의 설명력은 21%였다( $F=10.25, p<.001$ ). 따라서 청소년의 올바른 신체상 확립을 위해 융복합적 자기역량지각강화프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

주제어 : 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각

**Abstract** The purpose of this study was to examine relationships among BMI, perception of body shape, appearance stress, and self-perceived competence on body image and to identify the factors that influence on body image in the adolescents. The data were collected from 140 adolescents in the three middle school located J city using self-reported questionnaires and March 15 2017 to March 29 2017. The data were analyzed by descriptive statistics, T-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression with SPSS Statistics 20.0 program. Body image was found to be in a significant positive correlation with perception of body shape, appearance stress, and self-perceived competence. The result of the multiple regression indicates the self-perceived competence and gender predict 21%( $F=10.25, p<.001$ ) of body image. Therefore it is necessary to develop convergence self-perceived competence strategy program for establish right body image of adolescents.

**Key Words** : Body Image, BMI, Perception of Body Shape, Appearance Stress, Self-Perceived Competence

### 1. 서론

청소년기는 이차성징으로 인하여 급격한 신체발달을

경험하며 자신의 외모와 체형에 많은 관심을 보이는 시기로 자신의 변화하는 신체를 현실적이고 이상적인 신체에 비추어 신체상을 형성해 나가는 중요한 시기라 할 수

Received 26 June 2017, Revised 31 July 2017

Accepted 20 August 2017, Published 28 August 2017

Corresponding Author: Eun Jeong

(Department of Nursing, Gwangyang health sciences university)

E-mail: jwon8045@hanmail.net

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

있다. 신체상(Body image)이란 자기 자신의 신체구조와 기능, 외모에 대하여 갖고 있는 태도와 느낌에 대한 개인 내적인 경험을 말한다[1]. 청소년기의 신체상 형성은 부모의 평가와 신체적 매력에 대한 사회문화적 규준에 의해 강력한 영향을 받으며 청소년이 접하는 대중매체의 연예인에 의해 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타났다[2]. 청소년시기에 긍정적인 신체상을 가질수록 자존감이 나 외모에 대한 만족도 등이 높게 나타났으며, 자신감과 긍정적인 태도를 갖고, 자신의 생활에 적극적인 자세와 대인관계를 원만하게 유지하여 사회성을 높이는데 도움을 주고 있다[3]. 반면, 자신의 신체상에 부정적으로 인식하는 경우 자신감의 결여, 남 앞에 나서기를 꺼려하고 대인관계에 있어서 점차 소극적이거나 회피하게 되며, 또래집단과 잘 융화되지 못하는 것으로 나타났다[4]. 또한 자신의 신체에 대한 왜곡된 인식은 극단적인 체중조절행위를 초래하여 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 바람직한 신체상에 대한 인식교육이 필요하다[5]. 따라서 청소년기에 올바른 신체상 확립은 신체적, 심리·정서적으로 긍정적인 영향을 미치므로 바람직한 신체상이 형성되도록 관심을 가질 필요가 있다.

최근 급격한 경제성장과 함께 생활양식의 변화, 서구화된 식생활, 운동부족으로 청소년 비만이 점차 증가 추세를 보이고 있다. 청소년건강행태온라인조사에 따르면 중학생의 비만율이 2007년 6.6%, 2012년 7.6%, 2016년 9.8%로 증가하였으며, 특히 여학생보다 남학생의 비만율이 더 높은 것으로 나타났다[6]. 청소년기의 비만은 성인 비만이나 고혈압, 당뇨, 관절염 등 만성질환으로 이어지는 신체적인 문제와 더불어 열등감, 자존감의 저하, 부정적 대인관계 형성, 부정적인 자기 신체상 등의 심리사회적 문제를 초래한다[7]. 또한 루키즘(Lookism)으로 대변되는 외모지상주의의 심화 속에서 청소년기의 비만은 교우관계를 어렵게 하거나 학업성취도가 떨어지며, 학교생활 부적응으로 이어질 수 있어[8], 청소년 비만관리는 중요하다.

체형인식은 자신의 몸에 대한 개인적, 주관적인 인지로써 청소년의 체형인식에서는 대부분의 학생들이 자신의 체형에 만족하지 못하고, 현재의 체형을 똥똥하다고 인지하고 있으며, 더 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다[9]. 통계자료에 의하면, 체질량지수 85백분위수 미만인 중학생을 대상으로 자신의 체형이 살이 찐 편이라

고 인지한 경우가 남학생 20.3%, 여학생 27.8%로 자신의 신체를 실제보다 왜곡되게 인식하고 있다[6]. 최근 인터넷의 보편화와 스마트폰의 확산으로 블로그, 트위터, 페이스북 등을 통한 SNS가 활발해지면서 대중매체를 통해 보이는 늘씬하고 마른 체형이 이상형으로 집중되면서 자신의 외모와 비교하여 스트레스를 유발한다[10]. 2012 한국아동청소년 정신건강실태조사에 의하면 청소년이 경험하는 스트레스는 학업과 진로에 대한 고민 다음으로 외모스트레스로 나타났으며, 남학생보다 여학생이 훨씬 더 외모에 대한 스트레스를 받는 것으로 나타났다[11]. 청소년기는 자신과 또래의 급격한 신체변화로 인해 외모에 관심이 집중되고 있으며, 외모스트레스로 인해 섭식장애, 자존감 저하, 자기비하 등과 극적인 행동으로 이어지기도 한다[10]. 이에 청소년기의 신체적, 심리적 건강을 증진시키는 노력과 함께 외모에 지나치게 관심을 쏟는 사회문화적 분위기가 변화되어야 한다.

자기역량지각은 청소년기에 부모, 교사, 친구와 같이 자신의 주위의 중요한 사람들과의 긍정적 관계를 통해 자신에 대해 올바르게 평가하고 자아상을 확립해 나가는 것을 말한다[12]. 초기 청소년이 자신의 역량을 긍정적으로 지각하게 되면 환경과 상호작용하는 능력을 적극적으로 발달시키게 되며, 긍정적인 자기개념은 모든 영역에서 수행 가능성을 높여 자기역량지각을 향상시키는 것으로 나타났다[13]. 또한 청소년의 자기역량지각이 높으면 자존감이 증진되고 스스로의 역량을 높게 지각하는 것으로 나타났으며, 또한 사회적인 관계망 속에서 청소년의 자기역량지각을 높일 수 있도록 부모와 교사의 긍정적인 지지와 더불어 긍정적인 평가와 상호 피드백이 중요한 것으로 나타났다[14]. 이처럼 청소년기의 자기역량지각은 부모와 교사, 또래 등 관계형성이 중요하며, 학업성취와 자존감을 높이는 것으로 나타났다[15]. 또한 자기역량지각은 학교생활 및 이후 사회에서의 성공을 가능하게 해주는 능력이 될 수 있다는 점에서 매우 중요하다[16]. 이처럼 청소년 스스로의 역량을 높이고 자기 자신을 긍정적으로 평가할 수 있도록 하여, 청소년의 자기역량지각을 높이고 올바른 신체상을 형성할 수 있는 관리가 매우 중요하게 대두된다.

지금까지 국내외 연구동향을 살펴보면, 청소년의 신체상에 영향을 미치는 요인으로 또래관계, 우울, 자아존중감, 체질량지수 등에 관한 연구가 주로 이루어졌다

[3,4,17,18,19]. 하지만 청소년의 신체상과 긍정적인 자기 개념과 자존감 향상의 자기역량지각과의 관계를 규명하는 연구는 미비한 실정이다. 이에 청소년기의 신체상 확립은 성장기에 중요하며 성인에까지 이어질 수 있어 중요한 개념으로 다루어져야 한다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각과의 관계를 살펴보고, 이들 요인이 청소년의 신체상에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 청소년의 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스 및 자기역량지각이 신체상에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J시 소재한 3개 중학교에 재학 중인 청소년을 대상으로 하였으며, 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하고자 서면 동의한 자를 선정기준으로 하여, 총 140명을 편의 표출하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수는 G-power 3.1.9 program을 이용하여, 다중회귀분석에서 유의수준( $\alpha$ ) .05, 중간 효과크기( $f^2$ ) .15, 검증력( $1-\beta$ ) .90, 예측요인 6개로 필요한 표본 수를 구하였을 때, 총 123명이 필요하였다. 탈락을 10%를 고려하여 총 145부의 설문지를 배부하였고, 응답에 불성실한 설문지 5부를 제외한 140부를 본 연구의 최종 분석에 사용하였으므로, 본 연구의 대상자 수는 적정 수준으로 판단되었다.

자료수집 기간은 2017년 3월 15일부터 2017년 3월 29일까지였다. 먼저 학교 부서장에게 연구의 목적 및 내용을 설명한 후 설문조사에 대한 허락을 구하였다. 대상자에게 연구의 목적 및 방법, 개인정보의 비밀보장, 자발적인 연구 참여의 동의 및 거부 권리를 설명하였고, 연구에 대한 충분한 설명을 들은 후 연구의 목적과 내용을 이해하고 연구 참여에 동의한다는 서면 동의서를 작성한 후, 설문조사를 진행하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 10-20분 정도였고, 완성한 설문지는 바로 회수용 봉투에 넣은 후 밀봉된 상태로 회수하였다. 설문조사를 마친 대상자들에게 감사의 의미로 소정의 답례품을 제공하였다.

### 2.3 연구도구

본 연구의 자료는 자가응답식으로 구조화된 설문지를 이용하여 수집하였다. 설문지 내용은 일반적 특성, 신체상, 체질량지수(BMI), 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각에 관한 문항으로 구성하였다. 일반적 특성 문항은 '성별, 학년, 다이어트 경험, 경제수준'으로 구성되었다.

#### 2.3.1 신체상

신체상은 Mendelson과 Whit[20]이 개발한 도구를 Park[21]이 수정한 도구를 측정하였다. 본 도구는 12개 문항으로 5개의 부정문은 역으로 환산하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '정말 그렇다' 4점까지 4점 likert 척도이며, 점수가 높을수록 신체상이 긍정적임을 의미한다. Park[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .70이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85이었다.

#### 2.3.2 체질량지수

체질량지수(BMI)는 세계적으로 통용되는 비만도 판정 기준으로 신장(m)의 제곱을 분모로 하고 체중(kg)을 분자로 한 수치이다. 체질량지수(BMI)를 산출하는 공식은 다음과 같다. 체질량지수(BMI)=몸무게(Kg)/(신장(m)\*신장(m))의 공식을 이용하여 산출한 후, 산출된 체질량지수(BMI)는 WHO[22]기준인 BMI 18.5kg/m<sup>2</sup> 미만을 저체중군, BMI 18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>를 표준체중군, BMI 23-24.9kg/m<sup>2</sup>를 과체중군, 25kg/m<sup>2</sup> 이상을 비만으로 분류하였다.

#### 2.3.3 체형인식

체형인식은 체중에 대한 주관적 인식도를 '매우 마른 체형'에서 '비만 체형'의 5점 척도로 점수가 높을수록 비만으로 생각함을 의미한다.

#### 2.3.4 외모스트레스

외모스트레스는 Yang[23]이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 14문항의 likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '항상 그렇다' 5점으로 배점하여 점수가 높을수록 외모스트레스를 많이 받는 것을 의미한다. Yang[23]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95였다.

2.3.5 자기역량지각

자기역량지각은 Harter[12]가 개발한 Self-Perception Competency for Children (SPCC)도구를 Kim[24]이 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 도구는 학업 6문항, 사회적 수용도 6문항, 운동 6문항, 신체외모 6문항, 행동품행 6문항, 자아가치감 6문항의 영역으로 총 36문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 많이 그렇다' 4점까지의 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 역량을 높이 지각하고 있음을 의미한다. Kim[24]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었고, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계적 분석을 실시하였다. 첫째, 대상자의 일반적인 특성, 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각은 기술통계를 이용하여 분석하였다. 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 차이는 t-test 혹은 one-way ANOVA를 사용하여 분석하였다. 셋째, 대상자의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스와 자기역량지각의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 마지막으로, 대상자의 신체상에 영향을 미치는 요인은 다중 회귀분석을 통해 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 남학생 70명(50%), 여학생 70명(50%), 1학년 62명(44.3%), 3학년 78(55.7%), 다이어트 경험이 있는 경우가 80명(60%), 60명(40%)으로 나타났다. 경제수준은 중이 122명(87.1%)으로 가장 많았으며, 현재 체질량지수(BMI)는 정상이 78명(55.7%), 저체중 24명(17.1%), 비만 20명(14.3%), 과체중 18명(12.9%) 순으로 나타났다. 희망 체질량지수(BMI)는 저체중 113명(80.7%), 정상 27명(19.3%)으로 나타났다. 체형인식은 보통 체형 58명(41.4%), 살찐 체형 55명(39.3%), 비만 체형 15명(10.7%), 조금 마른 체형 12명(8.6%)순으로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> General Characteristics of Participants (N=140)

Characteristics M±SD	Categories	n(%)
Gender	Male	70(50.0)
	Female	70(50.0)
Middle school grade	1	62(44.3)
	3	78(55.7)
Dieting experiences	Yes	80(60.0)
	No	60(40.0)
Economic status	High	8(5.7)
	Middle	122(87.1)
	Low	10(7.1)
Current BMI (21.77±3.39)	Under weight	24(17.1)
	Normal weight	78(55.7)
	Over weight	18(12.9)
	Obese	20(14.3)
Goal BMI (18.26±2.69)	Under weight	113(80.7)
	Normal weight	27(19.3)
Perception of body shape	Thin	12(8.6)
	Moderate	58(41.4)
	Fat	55(39.3)
	Very fat	15(10.7)

3.2 대상자의 신체상, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 정도

대상자의 신체상 평균점수는 2.54±0.55점(범위 1-4)이었으며, 체형인식 3.52±0.80점(범위 1-5), 외모스트레스 3.01±0.83점(범위 1-5), 자기역량지각은 2.44±0.43점(범위 1-4)으로 하위영역인 학업 2.42±0.62점, 사회적 수용도 2.11±0.52점, 운동 2.43±0.42점, 신체외모 2.55±0.52점, 행동품행 2.59±0.48점, 전반적 자아가치감 2.52±0.56점으로 행동품행이 가장 높은 점수를 보였다<Table 2>.

<Table 2> Mean Scores for Body Image, Perception of Body Shape, Appearance Stress, Self-Perceived Competence (N=140)

Variables	M±SD	Range
Body image	2.54±0.55	1-4
Perception of body shape	3.52±0.80	1-5
Appearance stress	3.01±0.83	1-5
Self-perceived competence	2.44±0.43	1-4
Scholastic excellence	2.42±0.62	
Social acceptance	2.11±0.52	
Athletic ability	2.43±0.42	
Physical appearance	2.55±0.52	
Behavioral conduct	2.59±0.48	
Overall self-worth	2.52±0.56	

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 신체상의 차이는 <Table 3>와 같다. 대상자의 일반적인 특성에 따른 신체상은 성별( $t=-3.92, p<.001$ ), 체형인식( $F=3.24, p<.05$ )에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

<Table 3> Differences of Body Image by General Characteristics of Participants (N=140)

Characteristics	Categories	M±SD	t/F(p)
Gender	Male	2.71±0.52	-3.92(<.001)
	Female	2.36±0.52	
Middle school grade	1	2.51±0.50	0.52(.598)
	3	2.56±0.60	
Dieting experiences	Yes	2.56±0.54	0.51(.611)
	No	2.51±0.55	
Economic status	High	2.86±0.38	1.47(.232)
	Middle	2.52±0.54	
	Low	2.50±0.63	
Current BMI (21.77±3.39)	Under weight	2.57±0.45	2.21(.089)
	Normal weight	2.67±0.57	
	Over weight	2.52±0.55	
	Obese	2.32±0.58	
Goal BMI (18.26±2.69)	Under weight	2.57±0.50	0.09(.075)
	Normal weight	2.24±0.59	
	Thin	2.68±0.22	
Perception of body shape	Moderate	2.68±0.54	3.24(.024)
	Fat	2.40±0.55	
	Very fat	2.38±0.57	

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

### 3.4 대상자의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 상관관계

대상자의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각 간의 관계를 파악하기 위해 피어슨의 상관계수를 구한 결과는 다음과 같다<Table 4>. 신체상은 자기역량지각( $r=.41, p<.001$ )에 유의한 양(+의) 상관관계를 체형인식( $r=-.23, p<.001$ ), 외모스트레스( $r=-.29, p<.001$ ), 체형인식( $r=-.23, p<.01$ )에 유의한 음(-의) 상관관계로 나타났다. 체질량지수는 체형인식( $r=.47, p<.001$ )에 유의한 양(+의) 상관관계, 체형인식은 외모스트레스( $r=.17, p<.05$ )에 유의한 양(+의) 상관관계를 자기역량지각( $r=-.17, p<.05$ )에 유의한 음(-의) 상관관계가 있었다. 외모스트레스는 자기역량지각( $r=-.47, p<.001$ )에 유의한

음(-)의 상관관계로 나타났다. 자기역량지각은 신체상( $r=.41, p<.001$ )에 유의한 양(+의) 상관관계를 체형인식( $r=-.17, p<.05$ ), 외모스트레스( $r=-.47, p<.001$ ) 유의한 음(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<Table 4> Correlation between Body Image, BMI, Perception of Body Shape, Appearance Stress, Self-Perceived Competence (N=140)

Variables	Body Image	BMI	Perception of Body Shape	Appearance Stress	Self-Perceived Competence
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Body Image	1				
BMI	-.08 (.360)	1			
Perception of Body Shape	-.23 (.007)	.47 (<.001)	1		
Appearance Stress	-.29 (<.001)	.02 (.816)	.17(.048)	1	
Self-Perceived Competence	.41 (<.001)	-.13 (.134)	-.17(.047)	-.47 (<.001)	1

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

### 3.5 신체상에 미치는 영향요인

대상자의 신체상에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 다중 회귀분석 결과를 실시한 결과는 다음과 같다<Table 5>. 다중공선성 확인 결과 공차한계는 0.72-0.94로 0.1보다 큰 것으로 나타났으며, 분산팽창인자(VIF)는 1.05-1.37의 범위로 10을 넘지 않아 다중공선성 문제를 배제할 수 있었다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.55으로 2에 가까워 자기 상관의 문제는 없었다. 분석결과 성별( $\beta=.20, p=.015$ ), 자기역량지각( $\beta=.28, p=.002$ )이 신체상에 유의미한 영향을 미치는 변인으로 나타났으며, 총 설명력은 21%였다( $F=10.25, p<.001$ ).

<Table 5> Influencing Factors on Body Image (N=140)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	1.80	0.45		4.03	<.001
Gender(ref.=Male)	0.22	0.08	.20	2.46	.015
BMI	0.02	0.06	.04	0.48	.631
Perception of Body Shape	-0.10	0.06	-.15	-1.71	.088
Appearance Stress	-0.06	0.05	-.09	-0.99	.323
Self-Perceived Competence	0.37	0.11	.28	3.24	.002

Durbin-Watson =1.56, F=10.25,  $p<.001$ , Adjusted R<sup>2</sup> =.210

#### 4. 논의

본 연구는 청소년의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 관계를 파악하고, 각 변수들이 신체상에 미치는 영향을 파악하여 청소년의 올바른 신체상 확립에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구결과 대상자의 신체상은 평균 2.54±0.55점(범위 1-4)으로 중정도를 나타냈다. 이는 본 연구와 같은 도구로 청소년의 신체상을 측정된 Park[21]의 2.54점, Park[3]의 2.53점으로 모두 비슷한 수준으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 청소년의 신체상을 보통 수준으로 만족하고 남학생이 여학생보다 신체상에 대한 점수가 유의하게 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다[19]. 또한 청소년의 학년이 높아질수록 신체상에 대한 지각이 증가하며, 남학생의 경우 신체상에 대한 만족이 더 높은 것으로 본 연구결과를 뒷받침하고 있다[18]. 청소년이 자신의 외모와 건강에 대한 신체상을 긍정적으로 지각하고 부모와 개방적인 의사소통을 할수록 자기 자신을 가치롭게 느껴 긍정적인 신체상이 자아가치감을 높이는 것으로 나타났다[25]. 하지만 신체상에 불만족일 경우 사회적 상황이나 대인관계에서 자신을 잘 표현하지 못하고 소극적 대처와 학교생활에 부적응, 열등의식, 부정적 자아개념이 형성되기도 한다[26]. 따라서 청소년기는 신체적 급성장으로 신체상을 정립하는데 중요한 시기이기 때문에 신체상을 건강한 이미지와 함께 긍정적 이미지로 묘사되도록 매스미디어의 보편적 노출과 함께 다양한 사회문화적 의식 변화가 요구되며[27], 청소년이 신체상을 긍정적으로 인식하여 건강한 가치관을 갖도록 대처방안이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과 청소년의 신체상에 유의한 영향을 미치는 변수는 '성별', '자기역량지각'이었으며, 그 중 자기역량지각은 대상자의 신체상에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타났다. 대부분의 선행연구에서 청소년의 신체상은 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기역량지각의 변수와 함께 살펴본 연구가 없어 직접 비교는 어렵지만, 자기역량지각의 하위영역으로 학업, 사회적 수용도, 운동, 신체외모, 행동품행, 자아가치감으로 행동품행이 가장 높은 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 청소년의 자기역량지각의 하위영역에서 행동품행이 자존감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 행

동품행은 자기중심적 사고에서 벗어나 객관적으로 생각하고 상호인정을 존중하는 태도를 학습하는 것으로[28]. 본 연구결과와 맥락을 같이하고 있다. 자기역량지각의 하위영역을 살펴보면, 학업역량은 학업수행이나 학습과 관련된 자신의 능력을 어떻게 지각하는가를 의미하고, 사회적 수용도는 또래로부터 사회적인 수용이 된다고 생각하는 것을 뜻하며, 운동역량은 운동이나 게임 또는 실외활동에서의 자신의 능력을 어떻게 지각하는지를 의미한다[24]. 신체외모는 자신의 키, 몸무게, 얼굴모습 등 자신의 신체에 만족하는지를 의미하고, 행동품행은 자신의 행동방식에 대해 얼마나 만족하는지를 말하며, 자존감은 자신의 전반적인 가치에 대해 어떻게 평가하는지를 측정하는 것을 의미한다[24]. 선행연구에 의하면, 자기역량지각은 자신의 학문적, 사회적, 행동적, 전반적 자아가치감에 대한 자아 평가적인 지각을 의미하는 것으로 청소년의 자기역량지각에는 부모나 또래 등 중요한 타인과의 관계가 포함되는 것으로 나타났다[15]. 청소년의 자기역량지각은 자존감이 높을수록 자신의 체중에 대해 만족하고 자신의 외모에 대해 긍정적인 느낌을 가지며 다른 사람들이 자신의 신체를 긍정적으로 평가할 것이라고 하였다[19]. 또한 청소년의 자기역량지각이 높으면 자기 자신 뿐만 아니라 타인도 사랑하고 수용할 수 있는 긍정적인 효과를 보이는 것으로 나타났다[29]. 본 연구와 대상자가 같은 중학교 1학년과 3학년 학생으로 자기역량지각이 높으면 우울을 낮추고 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타나 자기 자신을 긍정적으로 평가할 수 있도록 하며 청소년 스스로의 역량을 높게 지각할 수 있도록 돕는 것이 필요하다고 하였다[14]. 초기 청소년을 대상으로 자기역량지각은 학년과 부모애착이 높을수록 자신을 더 긍정적으로 지각하는 것으로 나타났으며, 자기역량지각의 하위영역에서 사회적 수용도가 가장 높아 본 연구결과와 상반된 결과를 보였다[30]. 이는 초기 청소년이 청소년보다 또래 및 친구관계 형성을 더 중요시 여기는 것으로 생각된다.

본 연구결과 성별은 신체상에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 선행연구에 따르면, 청소년의 신체상은 남학생이 여학생보다 높은 것으로[19,31] 본 연구결과를 지지하고 있다. 이는 일반적으로 여학생이 남학생보다 외모와 체형에 관심이 높고 민감하게 인식하기 때문이라고 생각된다. 또한 외모에 대한 긍정적인 평가는 남학생이

더 높았으며, 신체상의 만족도는 남학생이 여학생에 비해 구체적인 자신의 신체부위에 더 만족하는 것으로 나타났다[18]. 또한 남학생은 외모신체상과 건강신체상에 모두 자아가치감을 지각하는데 의미 있는 변인이었고, 여학생은 남학생보다 자신의 외모에 대해 더 부정적으로 지각함으로써, 외모신체상 만에 의미를 두었고 건강신체상은 중요하게 지각하지 않은 것으로 나타났다[25]. 이는 남학생보다 여학생이 더 외모에 대한 신체상을 중요시 여기는 것으로 확인되었다. 반면, 사춘기 남학생 청소년들도 여학생 못지않게 외모에 대한 관심이 많아진 것을 알 수 있는데, 여학생들이 마른체형을 갖고 싶어 하는 것과 달리 남학생들은 근육증가, 체중감소의 관심증가로 신체상 점수가 여학생과 비슷한 수준으로 증가한 것으로 본 연구결과와 상반된 결과를 보였다[32].

청소년의 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스가 신체상에 영향을 미칠 것으로 예상하였지만, 유의한 결과가 나오지 않은 이유는 신체상에 체형인식은 부적상관계가 있는 것으로 나타났으나, 체형인식에 대한 신뢰도와 타당도가 검증된 도구가 없어 한 문항으로 된 질문을 통해 체형인식을 측정하였기 때문에 추후연구를 통해 체형인식에 대한 신뢰도와 타당도가 확보된 도구를 이용하여 청소년의 신체상과 체형인식의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 대부분의 선행연구에서는 청소년의 신체상에 체질량지수가 영향을 미치는 것으로 나타났으나[18,19,31] 본 연구에서는 학생의 체질량지수가 표준 체중이 70%이상으로 나타나 신체상에 영향을 미치지 않은 것으로 나타나 향후 정상체중과 비만을 구분한 반복연구를 통해 이들의 관계를 좀 더 살펴볼 필요가 있을 것으로 생각된다.

이상의 결과 청소년의 신체상에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기역량지각으로 나타났으므로, 자기역량지각을 향상시킬 수 있는 방안을 마련하는 것이 우선적으로 필요하다고 여겨진다. 이처럼 청소년의 올바른 신체상 확립을 위해 주위의 중요한 사람들과의 긍정적 관계를 유지하고 자신에 대해 올바르게 평가하는 자기역량지각의 변수를 살펴보았다는 점에서 그 의미가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째 본 연구는 중소도시 중학생을 대상으로 하였으므로 본 연구결과를 일반화하는데 한계가 있으며 다양한 지역의 반복적인 후속연구를 제언한다. 둘째, 신체상에 영향을 미치는 다양한 요인들을 저체중에서 비만인 청소년을 분류한 반복연구를 후속연구로 제언한다. 셋째, 후속연구에서는 다변요인의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 주요변수를 사용한 구조모형 분석을 제언한다. 마지막으로 청소년의 신체상은 자기역량지각에 영향을 받으므로 올바른 신체상 확립을 위한 자기역량강화 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

## 5. 결론

본 연구는 청소년의 신체상, 체질량지수, 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각의 관계를 파악하고 이들의 신체상에 영향을 미치는 요인을 확인하고 청소년의 올바른 신체상 확립을 위한 융복합적 중재프로그램 개발의 기초를 제공하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구결과 청소년의 신체상은 체형인식, 외모스트레스, 자기역량지각과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 신체상에 영향을 미치는 요인으로 자기역량지각과 성별로 이들의 설명력은 21%였다. 따라서 청소년의 올바른 신체상 확립을 위한 자기역량지각강화프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

## REFERENCES

- [1] G. W. Stuart, "Principles and practice of psychiatric nursing." ST Louis: Mosby Company. 1983.
- [2] M. Y. Kim, I. S. Kwon, S. H. Kim, J. S. Kim, T. I. Kim, M. K. Sim, S. Y. Lee, S. E. Chung, K. C. Cho, "Introduction to child health nursing." Seoul: Soomoonsa. 2014.
- [3] P. N. Park, "A study for the body image, self-esteem and sociability of elementary students related on obesity." The Journal of the Korean Society of School Health, Vol. 20, No. 2, pp. 13-21, 2007.
- [4] Y. J. Chyung, "Relationships between body image attitude and its correlates in early adolescence." Journal of the Korean Home Economics Association, Vol. 48, No. 5, pp. 103-117, 2010.
- [5] M. J. Kim, "BMI, body image, food habit and food

- attitude in college female students." *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol. 10, No. 10, pp. 389-395, 2012.
- [6] Korea Centers for Disease Control & Prevention, "Adolescent health behavior online survey", <https://yhs.cdc.go.kr/new/pages/main.asp> (December 16, 2016)
- [7] S. M. Richardson, S. J. Paxton, J. S. Thomson, "Is body think an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents." *Body Image*, Vol. 6, No. 2, pp. 75-82, 2009.
- [8] P. S. Choi, I. S. Min, W. K. Kim, "The effect of obesity on educational achievement in the adolescence." *Korean Journal of Educational Research*, Vol. 47, No. 3, pp. 73-92, 2009.
- [9] J. A. Park, S. H. Lee, J. S. Kim, "Body-figure preferences in male and female adolescents." *Korean Journal of Health Promotion*, Vol. 5, No. 3, pp. 190-196, 2005.
- [10] M. Y. Hong, "Mediating effects of self-esteem on the relationship between middle school students appearance stress and depression." Master's thesis, Ajou National University, 2013.
- [11] National Youth Policy Institute, "Study on mental health of korean adolescents", [http://www.nypi.re.kr/brdartcl/boardarticleView.do?brd\\_id=BDIDX\\_o852e04z12Gstr15K7ytnU&cont\\_idx=8&menu\\_nix=7BwRfb3e&edomweivgp=R](http://www.nypi.re.kr/brdartcl/boardarticleView.do?brd_id=BDIDX_o852e04z12Gstr15K7ytnU&cont_idx=8&menu_nix=7BwRfb3e&edomweivgp=R) (December 27, 2012)
- [12] S. Harter, "Manual for the self-perception profile for children." University of Denver. 1985.
- [13] S. Harter, "The perceived competence scale for children." *Child Development*, Vol. 53, No. 1, pp. 87-97, 1982.
- [14] J. Y. Min, "Effects of perceived competence and social support on depression of adolescents: Mediation effects of self-esteem." Ph.D. thesis, Anyang National University, 2010.
- [15] S. H. Kim, "The determinants of general self-esteem in adolescents: The influences of self-perceived competence and social supports." *The Korean Journal of Human Development*, Vol. 17, No. 4, pp. 1-18, 2010.
- [16] K. H. Choi, K. M. Lee, I. S. Choi, "Relationship between children's perceived competences and the expressive disposition of interpersonal relations and parents' social support." *The Journal of Korean Society for School Health Education*, Vol. 17, pp. 59-74, 2006.
- [17] L. Choate, "Counseling adolescent girls for body image resilience: Strategies for school guidance." *Professional School Counseling*, Vol. 10, No. 2, pp. 67-72, 2007.
- [18] J. M. Kim, S. J. Yi, "Developmental changes in the effect of sociocultural factors towards appearance, body mass index and self-esteem on body image." *Journal of Korean Home Management Association*, Vol. 27, No. 6, pp. 1-12, 2009.
- [19] W. C. Park, "The effects of adolescents' body mass index, self-esteem, family criticism and media exposure on their body image." Master's thesis, Yonsei National University, 2009.
- [20] B. Mendelson, D. R. White, "Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children." *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 54, pp. 899-905, 1982.
- [21] J. O. Park, "A Study on obesity-related body image, self-esteem and sociability among elementary schoolers." Master's thesis, Pusan National University, 2004.
- [22] WHO, "The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment", Health Communications Australia, Melbourne. 2000.
- [23] K. M. Yang, "The link between body-esteem and self-esteem during adolescence." Master's thesis, Chungbuk National University, 1993.
- [24] H. O. Kim, "Effect of children's social network on self-perceived competence, ego-resiliency and psychological well-being." Ph.D. thesis, Dongduk Women's National University, 2010.
- [25] Y. M. Lee, H. Y. Min, "Adolescents' sense of self-worth according to their body image and parent-adolescent communication." *The Korean*



- Journal of Human Development, Vol. 16, No. 4, pp. 79-94, 2009.
- [26] M. H. Lee, J. K. Kim, "The mediating effects of self-efficacy on body image and social anxiety in adolescents." *Forum for Youth Culture*, Vol. 31, pp. 62-84, 2012.
- [27] D. H. Nam, "The measures of agreement between the classification standard of BMI and that of CDRS in women university students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 2, pp. 519-527, 2016. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.2.519>
- [28] Y. J. Noh, S. H. Kim, "The developmental differences of the influences on self-esteem by self-perceived competences and social support in primary schoolers and secondary schoolers." *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 23, No. 5, pp. 181-204, 2016.
- [29] M. H. Youn, S. H. Kim, "The mediating effects of self-perceived competence on the relationship between covert narcissism and dysfunctional anger expression of middle school students." *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 5, pp. 541-551, 2016. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.5.541>
- [30] S. H. Hong, K. H. Kim, "Attachment to fathers and mothers and self-perceived competence about friendship quality in elementary school children." *Korean Journal of Child Studies*, Vol. 26, No. 2, pp. 225-242, 2005.
- [31] E. H. Choi, M. H. Mo, "Body image according to body mass index of one area of male and female high school and college students." *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 14, No. 3, pp. 1313-1319, 2013.
- [32] J. E. Jung, J. M. Kim, "The effects of narcissism, perfectionism and family resilience on adolescents' body image." *The Journal of Play Therapy*, Vol. 14, No. 3, pp. 1-17, 2010.

정 미 라(Jung, Mi Ra)



- 2014년 3월 ~ 현재 : 여수한영대학 간호학과 조교수
- 2013년 8월 : 우석대학교 간호학석사
- 2016년 8월 : 경상대학교 간호학박사
- 관심분야 : ICT, 웰니스
- E-Mail : kcc4977@hanmail.net

정 은(Jeong, Eun)



- 2017년 3월 ~ 현재 : 광양보건대학 간호학과 조교수
- 2014년 2월 : 경상대학교 간호학석사
- 2016년 8월 : 경상대학교 간호학박사
- 관심분야 : 정보역량, 교수학습
- E-Mail : jwon8045@hanmail.net