

# 청소년의 가족건강성, 자아존중감이 신체상에 미치는 효과

정은<sup>1</sup>, 정미라<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>광양보건대학교 간호학과, <sup>2</sup>한영대학교 간호학과

## Effects of Family Strength and Self-Esteem in Adolescents on Body Image

Eun Jeong<sup>1</sup>, Mi-Ra Jung<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Gwangyang Health Sciences University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Hanyeong College University

요 약 본 연구는 청소년의 가족건강성과 자아존중감이 신체상에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료 수집은 J시에 소재한 3개 중학교에 재학 중인 140명의 청소년을 대상으로 2017년 3월 15일부터 3월 29일까지 실시하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation, 다중회귀 분석으로 분석하였다. 본 연구결과 청소년의 신체상은 가족건강성, 자아존중감과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 다중회귀분석결과 신체상에 영향을 주는 요인으로 자아존중감( $\beta=.24, p<.05$ ), 가족건강성( $\beta=.19, p<.05$ ), 성별( $\beta=.16, p<.05$ )이었고, 이들의 설명력은 17.9%로 확인되었다( $F=11.10, p<.001$ ). 따라서 본 연구결과를 토대로 청소년의 올바른 신체상을 확립하기 위해서는 자아존중감과 가족건강성을 강화시키는 중재프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각된다.

주제어 : 가족건강성, 자아존중감, 신체상, 중학생, 청소년

**Abstract** The purpose of this study was to investigate factors affecting body image in adolescents. The subject of study is 140 adolescents in the three middle schools from the J city. The data were collected using a self-report questionnaire from March 15 to March 29, 2017. Data were analyzed by descriptive statistics, T-test, ANOVA, Pearson's correlation, and multiple regression with SPSS 20.0 program. Body image was found to be in a significant positive correlation with family strength and self-esteem. The result of the multiple regression indicates the self-esteem( $\beta=.24, p<.05$ ), family strength( $\beta=.19, p<.05$ ) and gender( $\beta=.16, p<.05$ ) predict 17.9% ( $F=11.10, p<.001$ ) of body image. Therefore, it is necessary to develop self-esteem and family strength strategy intervention program for establishing a right body image of adolescents.

**Key Words** : Family Strength, Self-Esteem, Body Image, Middle School Students, Adolescents

### 1. 서론

청소년기는 신체적, 정신적 측면으로 아동에서 성인기로 이행하는 시기이므로 청소년기의 주요 발달과업 중 하나인 올바른 신체상을 확립해 나가는 중요한 시기라

할 수 있다. 신체상(Body image)은 개인이 마음속에 형성한 자신의 신체에 대한 모습이며, 신체 외모나 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도를 의미한다[1]. 청소년기의 신체상은 대인관계나 자아존중감에 영향을 줄 뿐만 아니라 정서적인 긴장을 유발시키거나 성격의 변화를 일

\*Corresponding Author : MI-Ra Jung(kcc4977@hanmail.net)

Received April 30, 2018

Accepted July 20, 2018

Revised May 31, 2018

Published July 28, 2018

으키기도 하고 자아존중감을 낮게 하여 자아상실의 위험을 초래하기도 한다[2]. 청소년의 신체상에 긍정적으로 만족하면, 부모와의 의사소통이 원활하며 부정적인 요소의 소외감, 비만, 폭식, 우울 등이 감소하는 것으로 확인되었다[3,4]. 반면, 부정인 신체상을 갖는 청소년은 자기를 수용하는데 어려움이 있으며, 자기 존재의 가치를 낮게 평가하고, 또래집단과의 상호작용 수용 및 타인과의 협동심과 이해심이 낮으며, 학교적응에 어려움을 경험하고 있다[5].

제 13차 온라인행태조사에 따르면, 청소년의 신체 왜곡 인지율이 중학생은 24.1%, 고등학생은 28%로 확인되어[6], 청소년의 건강을 위협하는 왜곡된 신체상을 청소년의 긍정적이고 올바른 신체상으로 지각하고 평가하는 것이 중요하다. 신체상과 관련된 선행연구들에서 일관된 결과를 보여주는 변수는 자아존중감과 가족건강성인데, 자아존중감이 높을수록 그리고 가족건강성이 높을수록 신체상이 좋아진다는 것이다[7,8]. 반면에 국내외연구에서 자아존중감이 낮을수록 신체상 불만족이 높아지는 것으로 나타났다[9,10]. 따라서 올바른 신체상 확립은 청소년기에 신체적, 심리-정서적으로 긍정적인 영향을 주기 때문에 바람직한 신체상이 형성되도록 관심을 가져야 할 필요가 있다. 청소년은 가족 안에서 자라나면서 사회문화의 가치를 받아들여 되고 신체상을 비롯한 자기개념을 형성하게 되며, 원만한 가족환경은 심리사회적 적응에 긍정적 영향을 줄 수 있다[11].

가족건강성(family strength)이란 가족 개개인의 성장과 발달을 도모하고, 가족원간 분명하고 긍정적인 의사소통을 하며, 유대와 결속을 도모하고, 가족문제나 위기를 잘 해결하며, 가족 공통의 가치관과 규칙이 있는 가족을 말한다[12]. 가족의 건강성은 가족 구성원들 간의 문제를 함께 공유하고 해결하기 위해 노력하고 지원하므로 청소년의 신체상 확립의 기여요인으로 볼 수 있다. 가족은 청소년기의 대표적 주변 환경으로, 가족원들 간 친밀감과 신뢰는 만족스런 생활로 이어질 수 있다[13,14]. 선행연구의 초기 청소년을 대상으로 가족원간의 유대관계가 높고, 원만한 대화가 이루어지며, 문제해결을 위해 공유하는 가치체계가 있는 가정에서 성장한 자녀가 긍정적인 신체상과 자존감을 형성하는 것으로 나타났다[7]. 따라서 청소년기의 성장과정에 있어 긍정적인 신체상 확립이 가족건강성 향상에 중요한 요소로 작용할 것이다.

청소년기는 급격한 신체적, 정신적 변화를 겪게 되는

시기로 높은 자아존중감 형성은 청소년기 발달에 있어 매우 중요하다[15]. 자아존중감(self-esteem)이란 자신에 대한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련되며, 자신에 대한 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 여기는 정도를 의미한다[16]. 선행연구에 따르면 청소년기의 자아존중감을 발달시키기 위한 가장 중요한 요소는 가족이라고 하였으며, 화목한 가정의 청소년은 그렇지 않은 가정에 비해 자아존중감이 더 높은 것으로 나타났다[15,17,18]. 이러한 자아존중감은 신체상의 중요한 영향요인으로 나타나[7] 청소년기의 올바른 신체상 형성이 자아존중감 증진에 기여요인으로 볼 수 있다.

지금까지 청소년을 대상으로 신체상에 관련된 변인들은 체질량지수, 체형인식, 비만, 우울, 정신건강, 신체불만족, 의사소통, 소외감 등이었다[10,19]. 대부분 대상자가 아동, 학령기, 대학생을 대상으로 신체상의 연구가 이루어졌으며, 개인의 내적요인에 해당하는 자아존중감과 환경요인인 가족건강성의 변인 모두를 고려한 연구가 필요함에도 불구하고 청소년을 대상으로 신체상에 대해 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 일반 청소년의 가족건강성, 자아존중감과 신체상의 관계를 파악하고, 이들 요인이 청소년의 신체상에 미치는 영향을 규명하여 향후 청소년의 신체상 증진을 위한 중재개발의 기초자료를 제시하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구의 목적은 청소년의 가족건강성, 자아존중감과 신체상의 관계를 파악하고, 이들 요인이 청소년의 신체상에 미치는 영향을 규명하여 청소년의 올바른 신체상의 확립하기 위함이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 J시 소재한 3개 중학교에 소속 중인 140명의 청소년으로 대상으로 하였고, 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하고자 서면 동의한 대상자로 하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수는 G-power 3.1.9 program을 이용하였으며, 다중회귀분석에서 유의수준( $\alpha$ ) .05, 중간효과크기( $f^2$ ) .15, 검증력( $1-\beta$ ) .90, 예측요인 6개로 필요한 표본 수를 구하였고, 총 123명이 확인되었다. 탈락율

10%를 고려하였으며 총 145부의 설문지를 배부하여 응답이 불성실한 5부를 제외한 140부를 최종분석에 사용하여 적정수준에 충족 하였다. 자료수집 기간은 2017년 3월 15일부터 2017년 3월 29일까지였다. 먼저 학교 부서에 연구의 목적 및 내용을 설명한 후 설문조사에 대한 허락을 받았다. 설문 전 대상자에게 연구목적과 방법을 설명한 후 언제든지 중도에 참여 철회가 가능하고 개인정보는 비밀보장이 됨을 설명한 후 연구 참여에 동의한다는 동의서를 작성한 후 설문조사를 진행하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 20분 정도였고, 설문조사를 끝낸 대상자들에게 감사의 의미로 선물을 제공하였다.

### 2.3 연구도구

본 연구의 설문지는 일반적 특성, 가족건강성, 자아존중감, 신체상에 관한 문항으로 구성하였다. 일반적 특성 문항은 ‘성별, 학년, 다이어트 경험, 경제상태, 성적, 가족구성 형태’의 총 6문항으로 구성되었다.

#### 2.3.1 가족건강성

가족건강성은 가족이 지니는 건강한 성질 또는 경향을 평가하기 위한 것으로, Eo와 Yoo[20]의 가족건강성 도구는 4가지 하위요인의 총 34문항으로 구성되었다. 하위요인은 가족원간의 유대 10문항, 가족원간 의사소통 9문항, 가족원간 가치체계 공유 9문항, 가족의 문제해결 수행능력 6문항이다. ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 1점에서 5점까지 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 가족건강성이 높음을 의미한다. Eo와 Yoo[20]연구의 Cronbach’s α는 .92, 본 연구에서 Cronbach’s α는 .97이었다.

#### 2.3.2 자아존중감

자아존중감은 자기 자신에 대한 태도나 자신의 가치에 대한 판단으로 긍정적 혹은 부정적 인식을 의미하는 것으로 Rosenberg[21]의 Rosenberg Self-Esteem Scale(RSES)을 사용하였다. 총 10문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 1점에서 5점까지 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Rosenberg[21]의 Cronbach’s α는 .92, 본 연구에서 Cronbach’s α는 .89였다.

#### 2.3.3 신체상

신체상은 Mendelson과 White[22]이 개발한 도구를

Park[23]이 수정한 도구로 12개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘정말 그렇다’의 1점에서 4점까지 4점 likert 척도이며, 점수가 높을수록 신체상이 긍정적임을 의미한다. Park[23]의 연구에서 Cronbach’s α는 .70이었고, 본 연구에서 Cronbach’s α는 .85였다.

### 2.4 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램으로 분석하였다. 첫째, 대상자의 일반적인 특성, 가족건강성, 자아존중감, 신체상 정도는 기술통계를 이용하여 분석하였다. 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상의 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였다. 셋째, 가족건강성, 자아존중감, 신체상의 상관관계는 Pearson’s correlation coefficient로 분석하였다. 넷째, 청소년의 신체상에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 사용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

연구에 참여한 청소년은 남학생 70명(50%), 여학생 70명(50%)이었으며 1학년 62명(44.3%), 3학년 78명(55.7%)이었고, 다이어트 경험이 있는 경우가 80명(60.0%)으로 많은 것으로 나타났다. 경제수준은 중간수준이 122명(87.1%)으로 가장 많았으며, 학교성적은 ‘중’ 95명(67.9%), ‘하’ 31명(22.1%), ‘상’ 14명(10.0%)의 순으로 나타났다. 가족구성 형태는 부모와 같이 사는 가정이 80명(57.1%)으로 가장 많았으며, 부모와 조부모가 같이 사는 가정이 31명(22.1%), 부모이혼, 재혼, 한부모 가정이 29명(20.7%)의 순으로 나타났다(Table 1 참고).

Table 1. General characteristics of participants

(N=140)

Characteristics	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)

School performance	High	14(10.0)
	Average	95(67.9)
	Low	31(22.1)
Family structure	Both parents	80(57.1)
	Both parents and grand parents	31(22.1)
	single parent or none	29(20.7)

### 3.2 대상자의 가족건강성, 자아존중감, 신체상의 정도

대상자의 가족건강성의 평균점수는 3.38±0.71점으로 하위요인 ‘가족원간의 유대’ 3.66±0.86점, ‘가족원의 문제 해결수행능력’ 3.43±0.77점, ‘가족원간 가치체계 공유’ 3.38±0.69점, ‘가족원간의 의사소통’ 3.05±0.72점으로 나타났다. 자아존중감 평균점수는 3.18±0.50점이었으며, 신체상 평균점수는 2.54±0.55점으로 나타났다(Table 2 참고).

Table 2. Degree of family strength, self-esteem, body image (N=140)

Variables	Range	M±SD
Family strength	1-5	3.38±0.71
Bond		3.66±0.86
Troubleshooting and performance		3.43±0.77
Shared value		3.38±0.69
Communication		3.05±0.72
Self-esteem	1-5	3.18±0.50
Body image	1-4	2.54±0.55

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상의 차이

일반적 특성에 따른 신체상의 차이는 성별( $t=-3.92, p<.001$ )에 따라 유의한 차이가 났다(Table 3 참고).

Table 3. Differences of grit 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	

School performance	High	2.70±0.52	1.37 (.257)
	Average	2.55±0.55	
	Low	2.42±0.53	
Family structure	Both parents	2.50±0.56	0.99 (.371)
	Both parents and grand parents	2.66±0.50	
	single parent or none	2.52±0.56	

### 3.4 가족건강성, 자아존중감, 신체상의 상관관계

대상자의 신체상은 가족건강성( $r=.30, p<.01$ ), 자아존중감( $r=.34, p<.01$ )과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감은 가족건강성( $r=.57, p<.01$ )과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 4 참고).

Table 4. Correlations among family strength, self-esteem, body image (N=140)

Variables	Family strength	Self-esteem	Body image
	r(p)	r(p)	r(p)
Family strength	1		
Self-esteem	.57 (<.01)	1	
Body image	.30 (<.01)	.34 (<.01)	1

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

### 3.5 신체상에 미치는 영향요인

대상자의 신체상에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 회귀분석을 실시하였다(Table 5 참고). 다중공선성 확인 결과 공차한계 0.64-0.95으로 0.1보다 큰 것으로 나타났다. 분산팽창인자(VIF)는 1.05-1.55의 범위로 10미만으로 나타나 다중공선성 문제를 배제할 수 있었다. Durbin-Watson 통계량은 1.59로 2에 가까워 자기상관의 문제는 없는 것으로 나타났다. 자아존중감과 가족건강성 및 일반적 특성에서 신체상에 유의한 차이를 보였던 변수인 성별을 더미변수 처리하여 독립변수로 추가하여 다중회귀분석을 실시한 결과 자아존중감( $\beta=.24, p<.05$ ), 가족건강성( $\beta=.19, p<.05$ ), 성별( $\beta=.16, p<.05$ )이 청소년의 신체상에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 이들의 설명력은 17.9%인 것으로 나타났다( $F=11.10, p<.001$ )

Table 5. Influencing factors on body image (N=140)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	.95	.29		3.23	.002
Family strength	.15	.07	.19	1.99	.048
Self-esteem	.26	.10	.24	2.55	.012
Gender(male)*	.18	.08	.16	2.08	.039

Durbin-Waston =1.59, F=11.10,  $p<.001$ , Adjusted  $R^2= .179$

\*Dummy variables

#### 4. 논의

본 연구는 청소년의 가족건강성, 자아존중감, 신체상과의 관계를 파악하고 각 변수들이 신체상에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 시도되었다.

대상자의 신체상은 평균 2.54점(1-4범위)으로 중간보다 높게 나타났다. 대상자를 달리한 선행연구에서는 초등학교를 대상으로 한 Park[2]은 2.53점, 대학생을 대상으로 한 Seo와 Son[8]의 2.58점으로 본 연구와 비슷한 결과로 나타났다. 청소년들의 가장 큰 고민은 공부와 직업 다음으로 외모에 관련된 문제이며 여자 청소년의 19.2%가 남자 청소년의 14.5%에 비해 자신의 신체에 대해서 불만족 하는 것으로 나타나[24] 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 부정적인 신체상은 청소년의 정신건강을 위협하는 중요한 위험요인이 되며[10], 이러한 정신건강을 위협하는 부정적인 정서를 예방하고 완화하기 위해서는 사회적인 차원의 지원과 더불어 지속적인 애정과 관심이 필요하며 긍정적인 내적 자원의 개입이 필요하다[25].

본 연구결과 청소년의 가족건강성의 정도는 평균점수는 3.38점으로 중간수준 이상 이었으며, 본 연구와 동일한 도구를 이용하여 청소년의 가족건강성을 연구한 Yun, Lee과 Jun[15]의 연구에서도 3.38점으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 또한 선행연구에서 가족건강성의 하위영역에서 가족원간의 유대가 가장 높은 것으로 나타났고 의사소통과 가치체계 공유가 낮은 것으로 나타나 [15,17] 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년들이 가족간의 강한 유대감을 가지고 있으나 가치체계를 공유하거나 행동적인 측면에서 가족들과 의사소통하는 부분이 적다고 분석할 수 있다[17] 또한 청소년시기에는 과중한 학업으로 인해 학교뿐만 아니라 교외의 학업에도 많은 시간을 할애하며 또래 친구들과의 관계를 중요시 여기면서 또래와의 어울림으로 인해 가족

들과 함께 하는 시간이 줄어들면서 원활한 의사소통이 되지 않는 것으로 해석할 수 있다. 자녀의 일상에 관심을 갖고 함께 공유하는 부모와 자녀간의 의사소통은 청소년기 자녀의 성취에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났으며[26], 가족건강성이 높은 가정에서 성장한 청소년은 긍정적인 신체상과 자존감을 형성하는 것으로 나타났다 [7]. 따라서 가족건강성은 청소년의 성장과 발달에 영향을 주는 변인이므로 이러한 가족건강성을 높게 유지하기 위해서 가정에서는 많은 시간과 대화를 통해 원만한 의사소통이 이루어질 수 있는 방안이 필요하며 사회적으로는 꾸준한 관심과 지지가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과 청소년의 자아존중감의 평균점수는 3.18점으로 중간이상으로 나타났으며 동일한 도구를 사용하여 청소년을 대상으로 자아존중감을 측정한 Lee[27]의 연구에서 3.36점, Yun, Lee과 Jun[15]의 연구에서 3.41점으로 본 연구결과 보다 낮은 것으로 나타났다. 자아존중감은 청소년들이 환경에 잘 적응할 수 있는지를 결정하는 주요 요소로서 올바른 성장발달을 위해 높은 자아존중감을 갖도록 하는 것이 중요하다[28]. 또한 이미 형성된 자아존중감도 청소년기까지는 변화 될 가능성이 있기 때문에[29] 낮은 자아존중감을 높여주기 위한 방안이 필요하며 본 연구에서는 선행연구에 비해 자아존중감이 낮은 것으로 나타나 반복연구가 필요하며 자아존중감을 높여주기 위한 학교 차원의 프로그램의 개발과 가정에서는 칭찬과 격려로 긍정적인 정서의 지지가 필요할 것으로 기대된다.

본 연구의 대상자인 청소년의 신체상은 가족건강성과 자아존중감에 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 청소년을 대상으로 한 Jang과 Lee[10]의 연구에서 신체상에 대한 불만족이 높을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타나 이러한 신체상 불만족은 정신건강의 중요한 요인이 확인되었다. 청소년기의 주요발달과업 중 하나인 긍정적인 신체상을 확립하는 것은 정신건강 및 정체성 확립과 깊은 관련이 있으며 신체에 대한 새로운 변화에 대한 부적응과 신체상의 불만족은 청소년의 정신병리 발달의 주요 요인이 되기 때문에[30] 청소년기의 올바른 신체상의 정립은 중요하다. 따라서 신체상을 긍정적으로 개선하기 위해서는 개인의 내적요인과 환경요인을 고려하여 가정과 사회에서는 청소년들에게 신체상에 대한 정확한 정보제공과 함께 올바른 가치관을 정립할 수 있도록 긍정적인 내면의 강화와 함께 인식개선이 필요하며

할 것으로 생각된다. 또한 청소년을 대상으로 한 선행연구[15,17,28]에서 가족건강성이 높을수록 청소년의 자아존중감이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다. 따라서 청소년이 높은 자아존중감을 갖기 위해서는 가족의 건강성을 높이는 것이 필요하며 가족의 건강성을 높여 청소년의 자아존중감을 강화시켜 줄 수 있는 내적인 강화를 중점으로 하는 중재프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구의 대상자인 청소년의 신체상에 유의한 영향을 미치는 변수는 자아존중감, 가족건강성, 성별로 나타났다. 본 연구에서 신체상은 성별에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고 선행연구에서 같은 도구를 사용하여 청소년의 신체상을 살펴본 Lee와 Kim[31]과 Kim[4]의 연구결과에서도 남학생은 여학생보다 자신의 신체를 더 긍정적으로 인식하는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 이는 선행연구에서 Kim[4]은 여학생의 경우에 남학생에 비해 성숙이 빨리 이루어지면서 외모에 대한 많은 관심을 갖는 상황에서 외모를 강조하는 루키즘(lookism)적인 사회문화의 영향을 받아 나타난 결과로 설명하였으며, Compitello[32]는 대중매체나 인터넷 등에 날씬하고 감각적인 외모를 갖춘 자신과 비슷한 또래가 등장하면서 이들을 신체적인 표준으로 삼고서 닮아가려는 현상으로 인해 나타난 결과로 설명하였다. 개인의 내적요인인 자아존중감은 신체상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[10,33]. 자아상을 형성하는 청소년기에는 외모에 대한 느낌과 수용은 자아존중감에 영향을 미치는 중요한 요인이지만 외모란 주관적인 평가에 달려있기 때문에[18], 청소년들이 자신을 있는 그대로 받아들여 왜곡된 신체상을 가지지 않도록 하는 것이 중요하다. 긍정적인 신체상의 정립은 성격 형성이나 자아존중감 나아가 대인관계에 이르기까지 중요한 역할을 하며 신체상에 대한 만족은 자신의 신체적 매력에 대한 만족도를 높여 줌으로써 자신감을 키워주고 긍정적인 삶을 살아가는데 도움을 준다[34]. 또한 본 연구에서 환경적 요인인 가족건강성은 신체상에 유의한 영향을 미치는 변수로 확인되었으나 선행연구가 없어 비교하기는 어려우나 여대생[8]과 학령기 후기 아동을 대상으로 한 연구[7]에서 긍정적인 신체상은 높은 가족건강성을 나타내는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 가족원간의 유대가 높고 가족원간의 대화가 잘 이루어지며 문제를 잘 해결하고 공유하는 가치체계가 있는 가정에서 성장한 아동이 긍정적인 신체

상을 형성하기 때문에[7] 가족건강성이 신체상에 주요한 변인으로 작용하여 본 연구결과를 뒷받침 하는 것으로 생각된다. 따라서 청소년의 올바른 신체상을 정립하는데 긍정적인 가족건강성의 확립이 중요하며 가족건강성을 높이기 위해 가족구성원과 더불어 부모의 역할이 중요할 것으로 기대된다. 청소년들이 높은 자아존중감을 갖으면서 건강한 가족 체계에서 생활하여 올바른 신체상을 정립할 수 있도록 가정, 학교, 사회가 연계된 중재 프로그램의 개발을 통해 다각적인 노력과 지지가 필요할 것으로 생각된다.

이상의 결과 청소년을 대상으로 신체상에 영향을 미치는 요인으로 거의 시도되지 않은 환경적 요인인 가족건강성을 투입하여 그 효과를 확인하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

## 5. 결론

본 연구는 청소년의 자아존중감, 가족건강성, 신체상과의 관계를 파악하고 각 변수들이 신체상에 영향을 미치는 요인을 확인하여 청소년의 올바른 신체상을 확립하기 위한 중재프로그램 개발의 기초를 제공하기 위해 시도되었다.

연구결과 청소년의 신체상은 가족건강성, 자아존중감과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 신체상에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감, 가족건강성, 성별이었으며 이들의 설명력은 17.9%였다.

본 연구를 통해 제언하고자한다. 첫째, 본 연구는 소도시 중학교에 재학 중인 청소년들을 대상으로 하였으므로 본 연구결과를 일반화 하는데 한계가 있어 다양한 지역의 청소년을 대상으로 후속연구를 제언한다. 둘째, 본 연구는 신체상에 영향을 미치는 요인으로 거의 시도되지 않은 환경적 요인인 가족건강성을 투입하여 효과를 확인하였으므로 반복 연구를 통해 청소년의 올바른 신체상을 확립하기 위한 중재프로그램 개발을 제언한다. 마지막으로 본 연구는 다변요인으로 추후연구에서는 신체상에 영향을 미치는 다양한 변수를 이용한 구조모형 분석을 제언한다.

REFERENCES

- [1] G. W. Stuart. (1983). *Principles and practice of psychiatric nursing*. ST Louis: Mosby Company.
- [2] P. N. Park. (2007). 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*, 20(2), 13-21.
- [3] M. H. Hyun, J. M. You & S. H. Lee. (2002). The effects of obesity, body image dissatisfaction, and binge eating on depression in middle school girls: Testing structural equation modeling. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(3), 565-580.
- [4] K. H. Kim. (2012). The influences of adolescents' body image and communication with their parents on the alienation of male and female middle school students. *Korean Home Management Association*, 30(5), 121-134.
- [5] Y. M. Lee & H. Y. Min. (2009). Adolescents' sense of self-worth according to their body image and parent-adolescent communication. *The Korean Journal of Human Development*, 16(4), 79-94.
- [6] Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Adolescent health behavior online survey*. <https://yhs.cdc.go.kr/new/pages/main.asp>
- [7] K. S. Bang, S. M. Chae, J. Y. Kim & H. J. Kang. (2012). Relationships between body image, self-esteem and family strengths in late school aged children. *Korean Parent-Child Health Journal*, 15(1), 33-38.
- [8] Y. S. Seo & Y. L. Son. (2014). A study on body image, self-esteem, and family strengths of female university students. *The Journal of Korean Clinical Health Science*, 2(2), 90-97. <http://dx.doi.org/10.15205/kschs.2014.2.2.90>
- [9] L. A. Ricciardelli, M. P. Mc Cabe, K. E. Holt & J. Finemore. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(4), 475-495. [http://dx.doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00070-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00070-4)
- [10] M. H. Jang & G. J. Lee. (2013). Body image dissatisfaction as a mediator of association between BMI, self-esteem and mental health in early adolescents: a multiple-group path analysis across gender. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(2), 165-175. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2013.43.2.165>
- [11] J. W. Suh & Y. T. Jung. (2014). Comparison of influences of variables on subjective happiness in the youth: Personal capability, family environment and school environment. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(8), 265-292.
- [12] Y. J. Yoo. (2001). *Health family studies*. Seoul: Gyomoon.
- [13] J. H. Kim & Y. J. Lee. (2014). Development and evaluation of family strength promotion program. *The Korean Family Studies Association*, 26(2), 189-220.
- [14] Y. R. Choi, H. S. Shin & S. J. Lee. (2014). The relation among family strength and self-efficacy in middle school students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 26(1), 69-80.
- [15] Y. J. Yun, M. S. Lee & C. A. Jun. (2011). The relationships among family health, parental monitoring, and the self-esteem of adolescents. *Journal of Korean Home Management Association*, 29(2), 113-126.
- [16] M. Rosenberg. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- [17] D. H. Kwon & Y. H. Oh. (2004). Family strength and self-esteem perceived by adolescent children. *Journal of Korean Home Management Association*, 22(1), 115-127.
- [18] S. S. Han & K. M. Kim. (2006). Influencing factors on self-esteem in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36(1), 37-44.
- [19] M. R. Jung & E. Jeong. (2017). Convergence factors influencing body image in adolescents. *Journal of Digital Convergence*, 15(8), 267-275. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.8.267>
- [20] E. J. Eo & Y. J. Yoo. (1995). A study on development of the scale for measuring family. *Journal of Korean Home Management Association*, 13(1), 145-156.
- [21] M. Rosenberg. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- [22] B. K. Mendelson & D. R. White. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3), 899-905.
- [23] J. O. Park. (2004). *A Study on obesity-related body image, self-esteem and sociability among elementary schoolers*. Pusan National University, Pusan.
- [24] Statistics Korea. (2015). Statistics Korea 2015. [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=335384](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=335384)
- [25] E. Jeong & M. R. Jung. (2017). Convergence effects of positive psychological capital and social support in adolescents on depression. *Journal of Digital Convergence*, 15(9), 365-373. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2017.15.9.365>
- [26] Y. S. Park, U. C. Kim & B. K. Min. (2002). Longitudinal analysis of Korean adolescents: The influence of

- parental social support on self-efficacy and life-satisfaction. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 16(2), 63-92.
- [27] H. S. Lee. (2013). Effect of family function and self esteem on stress in adolescents. *The Korean Society of Stress Medicine*, 21(2), 121-129.
- [28] H. S. Kim & Y. S. Kim. (2010). Path analysis among healthy family relationship, self-esteem, and depression of teenagers-based on the survey of teenagers in Gwangju. *Journal of Regional Studies*, 18(3), 155-171.
- [29] E. S. Cho & J. M. Seo. (2010). Factors influencing children's mental health state. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19(1), 57-66.
- [30] T. F. Ter Bogt, S. A. Van Dorsselaer, K. Monshouwer, J. E. Engels & R. C. W. A. Vollebergh. (2006). Body mass index and body weight perception as risk factors for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 39(1), 27-34.
- [31] A. Y. Lee & J. Y. Kim. (2006). Relationships among meaning of life, body image, self-esteem, altruism, and resilience in institutionalized adolescents. *Studies on Korean youth*, 17(2), 159-183.
- [32] V. Compitello. (2003). *Through the eye of the needle: The emerging adolescent*. In M. Kopala & M. A. Keitel(eds.). *Handbook of Counseling Women*. London: Sage Press.
- [33] J. M. Kim & S. J. Lee. (2010). Developmental changes in the effect of sociocultural factors towards appearance, body mass index and self-esteem on body image. *Korean Home Management Association*, 27(6), 1-12.
- [34] J. Y. Ha, H. I. Cho & Y. H. So. (2011). The relationship among body image, physical attractiveness, self-esteem, hopelessness depression and suicidal ideation according to exercise participation in high school students. *The Physical Education and Sports*, 46(1), 843-858.

정 은(Jeong, Eun)

[정회원]



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

정 미 라(Jung, Mi Ra)

[정회원]



- 2013년 8월 : 우석대학교 간호학 석사
- 2016년 8월 : 경상대학교 간호학 박사
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한영대학 간호학과 조교수
- 관심분야 : ICT, 웰니스
- E-Mail : kcc4977@hanmail.net