

# 청소년의 신체상이 우울감에 미치는 영향: 자기역량지각의 매개효과

하영미<sup>1</sup> · 채여주<sup>2</sup>

경상대학교 간호대학 간호학과 · 건강과학연구원<sup>1</sup>, 경상대학교 간호대학 대학원<sup>2</sup>

## Impact of Body Image on Depressive Symptoms of Adolescents: Mediating Effect of Self-perception

Yeongmi Ha<sup>1</sup> · Yeoju Chae<sup>2</sup>

<sup>1</sup>College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University, <sup>2</sup>College of Nursing, Gyeongsang National University

### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the mediating effect of self-perception on the relationship between body image and depressive symptoms in middle school adolescents. **Methods:** This study performed a pathway analysis with a sample of 284 adolescents recruited from three middle schools. Self-reported questionnaires consisted of items regarding body image, self-perception, and depressive symptoms. **Results:** Body image, self-perception, and depressive symptoms showed a significant correlation. Self-perception was directly affected by body image and depressive symptoms were not affected by body image. The mediating effect of self-perception on body image's impact on depressive symptoms was confirmed. Self-perception had a significant indirect effect on depressive symptoms, which means that self-perception has a full mediating effect on body image's impact on depressive symptoms. **Conclusion:** The effect of body image on depressive symptoms was fully mediated by self-perception in early adolescents. It suggests that self-perception needs to be considered when providing nursing interventions for adolescents.

**Key Words:** Body image; Self concept; Depression

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

신체상은 자신의 신체에 대한 자기 지각 및 태도로 정의된다[1]. 신체적·정신적으로 급격한 변화를 경험하는 청소년들은 이 시기에 자신의 변화하는 신체에 대해 신체상을 형성해 나간다[2]. 21세기 미디어시대에 접어들면서 다양한 대중매체

를 통해 현대인들은 날씬하고 마른 여성 혹은 근육질을 가진 남성의 모습을 지향하도록 인식되고 있다. 외모와 체형에 대한 관심이 증가하는 청소년기 학생들은 대중매체에서 보여지는 신체상과 자신의 몸을 비교하여 자신의 체형이 덜 매력적이라는 부정적인 자기평가를 하게 되어 신체상 불만족이 증가할 수 있다[3]. 신체상 불만족은 거식증과 다식증 등의 위험한 식습관 행위, 지나친 운동, 단식과 무분별한 체중조절 약물 사용 등의 위험한 체중조절 행위로 이어질 수 있다[2]. 또한 청소년

Corresponding author: Yeoju Chae

College of Nursing, Gyeongsang National University, 15 Jinju-daero, 816 Beon-gil, Jinju 52727, Korea.  
Tel: +82-55-772-8253, E-mail: yjchae413@hanmail.net

Received: Apr 8, 2019 / Revised: Apr 15, 2019 / Accepted: Apr 15, 2019

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.

들이 체중조절에 성공하여 정상체중에 이르게 되더라도 자신의 체중에 대해 여전히 만족하지 못하여 부정적인 신체상을 갖게 된다면 위험한 체중조절 행위가 지속될 수 있다[2]. 이렇듯 자신의 신체상에 대한 불만족은 불건강한 체중조절행위를 통해 청소년들의 신체적 건강에 나쁜 영향을 미칠 뿐만 아니라 우울감 등의 중요한 정서적 문제를 일으킬 수 있다[4].

청소년기는 신체적으로 건강한 시기이지만, 우울과 불안 등의 정신건강과 관련된 여러 가지 문제가 발생하기 쉬운 시기이다. 청소년들이 자신의 신체상을 부정적으로 인식할 경우 자신감이 결여되고, 대인관계에 있어서도 소극적이거나 회피하는 성향을 가지게 되어 이들의 우울감에 영향을 미치는 것으로 나타났다[4,5]. 특히, 청소년들은 정상체중임에도 불구하고 현재의 체형과 이상적 체형사이의 괴리가 클수록 우울과 자살사고가 증가하는 것으로 나타났다[6]. 신체상 불만족을 경험하는 청소년의 우울감은 낮은 자아존중감, 사회생활 부적응, 행동장애, 자살 등을 유발하므로[7] 이들의 올바른 신체상을 심어주기 위한 노력이 필요하다.

아동·청소년의 역량에 대한 자기지각 연구는 Harter [8]에 의해 시작되었으며, 자신의 역량에 대한 지각이 높을수록 환경과 성공적으로 상호작용할 수 있는 능력이 증가하면서 사회적응과 학습능력이 높아진다는 연구결과가 발표되면서[8] 자기역량지각 변수에 대한 관심이 증가되고 있다. 자기역량지각은 ‘자신의 가치에 대한 개인적 판단’, 혹은 ‘자신에 대한 부정적 또는 긍정적 평가’와 관련된 것으로서, 자기 존중 및 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 말한다[8]. 아동·청소년의 역량지각은 성취동기를 유발하는 내적 힘을 지니게 하며 [9], 학교생활 뿐 아니라 이후 사회에서의 성공을 가능하게 해주는 능력이라는 점에서 매우 중요하다[10]. 역량지각 요인은 학문적 역량, 사회적 역량, 운동적 역량, 신체적 역량, 행동적 역량, 전반적인 자아가치감 역량 등의 다양한 요인들로 구성된 다차원적인 개념으로 설명된다[8]. 지금까지의 아동·청소년의 역량지각은 가족 관련, 학교 관련 요인과의 관계로 다양한 연구가 진행되었다. 부모와의 상호작용이나 안정적인 애착관계가 역량지각을 높이는 것으로 나타났고[11,12], 역량지각이 높을수록 학교생활에 잘 적응하고, 학업효능감이 높은 것으로 나타났다[12,13]. 자기역량지각이 높은 집단에 속한 청소년의 우울감이 더 낮은 것으로 나타난 선행연구를 볼 때[14], 청소년에게 올바른 자기역량지각의 확립은 자신의 신체에 관한 불만족스러운 상황을 극복하고 자존감을 향상시켜주어 이들의 우울감을 감소시키는 데 큰 역할을 할 것으로 보인다.

지금까지 청소년의 신체상과 우울감에 관한 연구는 이들 변

수간의 관련성을 살펴보는 회귀분석 연구가 대부분이었고 [4-6], 이들 변수들 간의 인과관계를 규명하기 위한 경로분석 혹은 구조방정식에 대한 연구는 찾아보기 어려웠다. 변수들 간의 인과관계 규명을 위해서는 잠재변수를 이용하여 변수들 간의 관계를 추정·검증하는 구조방정식 모형을 통해서 가능하다. 청소년의 신체상 불만족이 정신적·정서적 불건강과의 관련성은 선행연구를 통해 일부 검증되었지만, 청소년의 신체상과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 살펴본 연구는 찾기 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 신체상이 우울감에 미치는 영향을 알아보고 신체상과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 규명하여 청소년의 정신건강증진을 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 청소년의 신체상과 자기역량지각이 우울감에 미치는 직간접적인 효과를 확인하기 위해 경로분석을 수행하고 매개효과를 검증하는 서술적 상관관계 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 K도 S시에 소재한 3개 중학교를 임의 표출하였으며, 중학교 1학년에 재학중인 남녀 학생들 중에서 본 연구의 목적을 이해하고 서면동의서에 사인을 하고 동의한 학생을 대상으로 하였다. 구조방정식 모델에서 표본 크기는 관측변수 수의 10~20배 혹은 최대우도법을 기준으로 150~400명 정도가 적당하다는 견해가 있다[15]. 본 연구에서는 중학교에 재학중인 남녀 학생 300명을 편의표집 하였다. 그 설문조사 결과 응답에 불성실한 설문지 16부를 제외한 284부를 최종 분석에 이용하였다.

### 3. 연구도구

대상자의 일반적 특성은 연령, 성별, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태로 구성되었다. 주관적 경제상태는 ‘가정의 경제상태에 대해 어떻게 생각 하십니까?’ 라는 질문에 대해 응답하도록 하였다. ‘매우 잘 사는 편이다, 잘 사는 편이다, 보통이다, 못 사는 편이다, ‘매우 못 사는 편이다’로 구성되었다. 주관적

건강상태는 ‘평소 자신의 건강상태에 대해 어떻게 생각 하십니까’ 라는 질문에 대해 응답하도록 하였다. ‘매우 건강한 편이다, 건강한 편이다, 보통이다, 건강하지 않은 편이다, 매우 건강하지 않은 편이다’ 로 구성되었다.

### 1) 신체상

자신의 체형을 어떻게 인식하는지를 측정하기 위해서 Truby 와 Paxton [18]이 개발한 ‘신체상 척도(Children’s Body Image Scale, CBIS): 아시아 아동용’를 이용하였다. 이 도구는 남자와 여자 도구가 서로 구별되어 있으며, 7개의 그림을 보고 ‘자신의 현재 체형에 가장 가까운 그림을 하나 고르세요’라는 질문과 ‘내가 가장 원하는 체형을 하나 고르세요’라는 질문에 각각 응답하도록 구성되었다. 가장 마른 체형 모델을 1점으로 하고 가장 뚱뚱한 체형 모델을 7점으로 점수화하였다. 자신의 현재 체형과 희망하는 체형 간에 차이가 ‘0’이 되면 자신의 신체상에 만족하는 것이고, ‘+’가 되면 날씬해지기를 희망하는 것으로, ‘-’이면 살이 찌기를 원하는 것으로 평가한다.

### 2) 자기역량지각

자기역량지각은 Harter [8]가 3~8학년 아동·청소년들의 주관적 역량지각을 측정하기 위해 개발한 ‘자기지각 프로파일(Self-Perception Profile for Children, SPPC)’를 Rhee, Shin 과 Song [18]이 타당성을 검증한 도구를 이용하였다. SPPC는 학업 역량(scholastic competence; 6문항), 사회적 수용(social acceptance; 6문항), 운동 역량(athletic competence; 6문항), 외모(physical appearance; 6문항), 품행(behavioral conduct; 6문항), 전반적인 자기 가치감(global self-worth; 6문항)의 6 가지 차원의 영역으로 총 36문항으로 구성되었다. SPPC 도구는 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(4점)까지 4점 Likert 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 아동·청소년들이 자신의 역량에 대해 높게 지각하고 있음을 의미한다. Rhee 등[19]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach’s  $\alpha$  는 .89로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach’s  $\alpha$  는 .90로 나타났다.

### 3) 우울감

우울감을 측정하기 위해서 Radloff [16]가 개발한 ‘역학연구센터 우울척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)’를 임상현장에서 쉽게 사용할 수 있도록 수정·보완한 간편 척도인 CES-D 10[16]을 이용하였다. 본 연구를 위하여 CES-D 10 도구를 국문으로 번역한 후, 국문으로 번역된 CES-D 10 도구를 영어와 한국어에 능통한 간호

학 전공자에 의해 역번역 과정을 거쳤으며, 연구팀에서 역번역 문항과 원문 도구를 검토하여 설문문항을 확정하였다. CES-D-10은 지난 한 주 동안 특정 증상을 얼마나 경험했는지를 평가하는 척도로 우울정서(4문항), 긍정정서(2문항), 신체 및 행동둔화(4문항)의 하위요인으로 구성되었다. 총 10개의 문항에 대해 ‘극히 드물었다(일주일 동안 1일 이하)’, ‘가끔 있었다(일주일 동안 1일에서 2일간)’, ‘종종 있었다(일주일 동안 3일에서 4일간)’, ‘대부분 그랬다(일주일 동안 5일 이상)’로 4점 Likert 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 우울감이 높은 것을 의미한다. Bjorgvinsson 등[17]연구에서 Cronbach’s  $\alpha$  는 .89로 나타났고, 본 연구에서는 Cronbach’s  $\alpha$  는 .83로 나타났다.

## 4. 자료수집

본 연구를 위하여 2015년 3월 3개 중학교 교장에게 먼저 연구목적과 연구 내용을 설명하고 설문조사에 대한 허락을 얻은 후 중학생을 대상으로 설문조사의 목적과 내용, 방법 등을 설명한 후 참여에 대한 동의를 구하였다. 설문조사 참여에 동의한 학생의 법적대리인인 학부모를 대상으로 설문조사의 목적과 내용, 방법 등을 설명한 설명문과 설문조사 승낙서를 배부하여 허락을 구하였다. 응답의 비밀보장과 개인을 식별할 수 있는 어떠한 정보도 절대로 노출되지 않을 것과 오직 연구만을 위해서 사용될 것임을 설명한 후 대상자 동의서와 법적대리인 승낙서에 모두 사인을 받은 대상자에 한해 설문조사를 수행하였다. 이때 연구참여에 동의한 경우라고 할지라도 언제라도 연구참여를 철회할 수 있음을 설명하였으며, 설문지 작성에 소요되는 시간은 10분 정도였고, 대상자가 질문지를 읽고 응답한 후 곧바로 회수하였다. 설문조사를 마친 대상자에게 감사의 뜻으로 소정의 선물을 제공하였다.

## 5. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS/WIN 23.0과 Amos 18.0 프로그램을 이용하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 대상자의 일반적 특성과 신체상, 자기역량지각, 우울감의 정도는 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차를 이용하여 분석하였고, 자료의 정규성 판단을 위해 관측변수들의 왜도(Skewness), 첨도(Kurtosis) 및 다변량 정규성을 검정하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 차이 비교는 독립표본 t-test와 ANOVA로 분석하였고, Scheffé test로 사후 검정을 실시하였다. 둘째, 대상자의 신체상, 자기역량지각, 우울감의 상관관계

를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 이용하여 분석하였다. 셋째, 본 연구의 연구모형을 검증하기 위해 경로 분석을 이용하였으며 모형의 적합도를 확인하기 위해  $\chi^2$  test, 기초적합지수(Goodness of Fit Index, GFI), 비교적합지수(Comparative Fit Index, CFI), SRMR (Standardized Root Mean Residual), 개략오차평균제곱의 제곱근(Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA)를 사용하였다. 각 지수의 기준치는  $\chi^2/df < 3$ ,  $GFI \geq .90$ ,  $CFI \geq .90$ ,  $SRMR \leq .05$ ,  $RMSEA \leq .07$ 로 하였다. 최대우도법(maximum likelihood)을 이용하여 모수를 추정하고, 모형에서 경로의 유의성을 검증하기 위해 경로계수 추정치와 Critical Ratio (CR)를 분석하였다. 경로의 직접효과, 간접효과 및 총효과를 분해하고 매개효과와 유의성을 검증하기 위해 500번 반복 추출한 샘플에 대해 95% 신뢰구간을 적용한 부트스트래핑(bootstrapping) 검정을 실시하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 평균 나이는 14.69세 이고, 여학생이 52.5%, 남학생이 47.5%였다. 대상자들의 주관적인 경제상태는 높은 편이다가 23.9%, 보통이다가 64.1%, 낮은 편이다가 12.0%로 나타났으며, 주관적인 건강상태는 건강한 편이다가 67.3%, 보통이다가 22.2%, 건강하지 않은 편이다가 1.06%로 나타났다. 대상자들의 신체상 이미지(Perceived figure score)는 3.40점으로 나타났으며(범위 1~7점), 이상적인 신체상 이미지(ideal figure score)는 2.57점으로 나타났으며(범위 1~7점), 신체상(perceived-ideal discrepancy score)은 1.29점으로 나타났는데 이는 현재 체형보다 날씬해지기를 희

망하는 것을 의미한다. 대상자의 자기역량지각은 2.80점(범위 1~4점), 우울감은 1.73점(범위 1~4점)으로 나타났다(Table 1).

### 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 자기역량지각, 우울감의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 신체상, 자기역량지각, 우울감의 차이는 다음과 같다(Table 2). 신체상에 유의한 차이를 나타낸 요인은 성별( $t = -4.67, p < .001$ )과 주관적 건강상태( $F = 3.65, p = .027$ )였으며, 자기역량지각에 유의한 차이를 나타낸 요인은 성별( $t = 2.27, p = .024$ ), 주관적 경제상태( $F = 7.87, p <$

**Table 1.** General and Weight-related Characteristics, Self Perception Profile, Depression of Participants (N=284)

Variables	n (%) or M±SD	Range
Age (year)	14.69±0.49	
Sex		
Male	135 (47.5)	
Female	149 (52.5)	
Subjective economic status		
High	68 (23.9)	
Middle	182 (64.1)	
Low	34 (12.0)	
Subjective health status		
Healthy	191 (67.3)	
Moderate	63 (22.2)	
Unhealthy	30 (10.6)	
Body image		
Perceived figure score	3.40±1.18	1~7
Ideal figure score	2.57±0.78	1~7
Perceived-ideal discrepancy score	1.29±1.06	0~6
Self-perception profile	2.80±0.35	1~4
Depression	1.73±0.56	1~4

**Table 2.** Body Image, Self-perception Profile, Depression by General Characteristics of Participants (N=284)

Variables	Categories	Body image <sup>†</sup>		Self-perception profile		Depression	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)
Sex	Male	0.82±0.86	-4.67	2.84±0.36	2.27	1.64±0.49	-2.36
	Female	1.31±0.89	(<.001)	2.75±0.34	(.024)	1.80±0.61	(.019)
Subjective economic status	High	0.87±1.01	2.50	2.92±0.37 <sup>a</sup>	7.87	1.54±0.56 <sup>a</sup>	9.09
	Middle	1.13±0.85	(.084)	2.78±0.33 <sup>b</sup>	(<.001)	1.74±0.54 <sup>b</sup>	(<.001)
	Low	1.08±0.91		2.65±0.32 <sup>c</sup>	a > b, c*	2.03±0.58 <sup>c</sup>	a, b < c*
Subjective health status	Healthy	0.98±0.91 <sup>a</sup>	3.65	2.87±0.34 <sup>a</sup>	14.01	1.61±0.52 <sup>a</sup>	12.67
	Moderate	1.32±0.91 <sup>b</sup>	(.027)	2.67±0.29 <sup>b</sup>	(<.001)	1.92±0.54 <sup>b</sup>	(<.001)
	Unhealthy	1.20±0.81 <sup>c</sup>	a < b*	2.61±0.39 <sup>c</sup>	a > b, c*	2.02±0.65 <sup>c</sup>	a < b, c*

\*Scheffé test; <sup>†</sup> Body image measured by perceived-ideal discrepancy score.

.001), 주관적 건강상태( $F=14.01, p<.001$ )로 나타났다. 우울감에 유의한 차이를 나타낸 요인은 성별( $t=-2.36, p=.019$ ), 주관적 경제상태( $F=9.09, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $F=12.67, p<.001$ )로 나타났고, 사후 검증 결과는(Table 2).

### 3. 신체상, 자기역량지각, 우울감의 상관관계

대상자의 신체상, 자각역량지각, 우울감의 상관관계 정도는 다음과 같다(Table 3). 신체상은 자기역량지각과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며( $r=-.32, p<.001$ ), 우울감과는 유의한 정의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r=.27, p<.001$ ). 자기역량 지각은 우울감과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r=-.51, p<.001$ )(Table 3).

### 4. 대상자의 신체상, 자기역량지각, 우울감과의 관계에서 자기역량 지각의 매개효과

다변량 분석을 수행하기 전 정규성을 검증한 결과 모든 변수

**Table 3.** Correlations between Body Image, Self-perception Profile, and Depression (N=284)

Variables	Body image*	Self-perception profile
	r (p)	r (p)
Body image*	1	
Self-perception profile	-.32 (<.001)	1
Depression	.27 (<.001)	-.51 (<.001)

\*Body image measured by perceived-ideal discrepancy score.

**Table 4.** Path Coefficient in the Hypothetical Model

(N=284)

Path	$\beta$	SE	CR (p)	SMC
Body image* → Self-perception profile	-.47	.02	-4.28 (<.001)	.22
Self-perception profile → Depression	-.49	.47	-3.88 (.005)	.27
Body image → Depression	.06	.05	0.76 (.982)	-

\*Body image measured by perceived-ideal discrepancy score; SE=Standard error; CR=Critical ratio; SMC=Squared multiple correlations; SPP=Self-perception profile.

**Table 5.** Standardized Direct, Indirect, and Total Effect for Hypothetical Model

(N=284)

Endogenous variable	Exogenous variable	Direct effect	Indirect effect	Total effect
		$\beta$ (p)	$\beta$ (p)	$\beta$ (p)
Self-perception profile	Body image*	-.47 (.001)	-	-.47 (.001)
Depression	Self-perception profile	-.49 (<.001)	-	-.49 (<.001)
	Body image	.06 (.967)	.23 (.000)	.29 (.014)

\*Body image measured by perceived-ideal discrepancy score.

의 왜도와 첨도가 기준이 되는 절대값 3과 7을 넘지 않는 것으로 나타났다. 경로분석을 위해 모형의 적합도를 검증하였는데, 적합도 지수가  $\chi^2/df=6.25, GFI=.90, CFI=.64, SRMR=.02, RMSEA=.14$  로 나타나 측정모형의 적합성이 검증되었다.  $\chi^2$  값은 표본의 크기가 커질수록 값이 커져 표본의 크기에 민감하게 영향을 받는다는 문제점을 가지고 있어 적합도 기준을 충족하지 못해도 적합도가 낮다고 할 수 없으며 다른 지수들과 함께 적합도를 판단하는 것이 좋다고 하였다. 따라서  $\chi^2$  값을 제외한 나머지 지수가 적합한 것으로 나타났으므로 본 모형의 적합성이 검증되었다. 모형의 경로계수를 분석한 결과 신체상이 자기역량지각( $CR=-4.28, p<.001$ )에 미치는 효과에 대한 경로계수가 유의한 것으로 나타났으며, 자기역량지각이 우울감( $CR=-3.88, p=.005$ )에 미치는 효과에 대한 경로계수도 유의한 것으로 확인되었다(Table 4). 신체상이 우울감( $CR=0.76, p=.982$ )에 미치는 효과에 대한 경로계수는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

본 연구에서는 경로분석을 위해 만든 모형의 효과분해를 위해 총 효과를 직접효과와 간접효과로 분해하였으며 Bootstrapping 검정을 이용하여 간접효과와 총 효과의 유의성을 검증하였고 그 결과를 제시하였다(Figure 1, Table 5). 신체상에서 자기역량지각의 경로를 검증한 결과 효과 크기는 -.47 ( $p=.001$ )로 유의하였으며, 자기역량지각에서 우울감의 경로에 대한 효과 크기는 -.49( $p<.001$ )로 유의하게 나타났다. 신체상에서 우울감의 경로를 검증한 결과 효과 크기는 .06 ( $p=.967$ )로 나타나 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 신체상이 우울감에 미치는 효과크기에 있어 자기역량지각의 매개효과 크기를 확인하였다. 신체상이 우울감에 미치는 영향에 있어 자기역량지각이 매개되었을 경우 .23( $p<.001$ )의

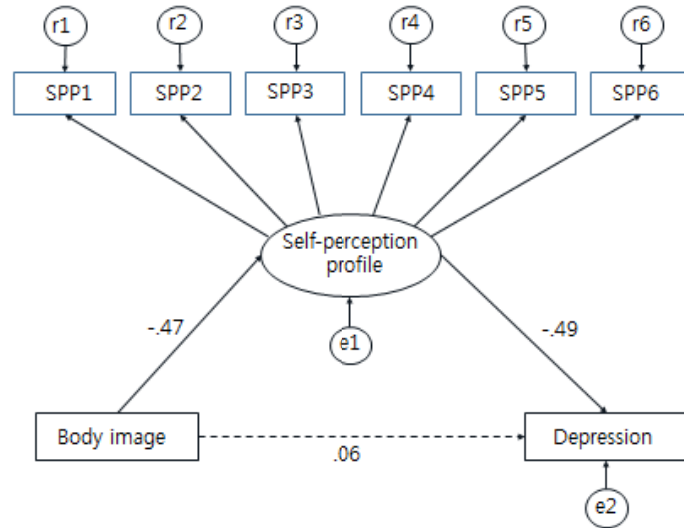


Figure 1. Pathway Model of Body Image, Self-Perception Profile, and Depression.

효과크기가 더해져 .29( $p=014$ )이 되었으며 완전 매개를 하는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구에서는 청소년의 신체상이 우울감에 미치는 영향을 알아보고 신체상과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 규명하여 청소년의 정신건강증진을 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 시도되었다. 대상자들이 인식하는 자신의 신체에 대한 지각은 평균 3.40으로 자신의 체형이 보통 체형보다 말랐다고 인식하고 있음에도 불구하고, 향후 바라는 신체상 지각 점수는 이보다 낮아서 앞으로 좀 더 날씬해지기를 희망하고 있음을 알 수 있었다. 특히, 성별에 따른 신체상 지각이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 여학생이 남학생보다 신체상 불만족이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 중학생을 대상으로 한 Jeong과 Jeong [20], Bae와 Park [21]의 연구에서의 결과와 일치하여 본 연구결과를 지지한다. 이처럼 본 연구대상자들이 보통 체형보다 말랐음에도 불구하고 더 마른 체형을 원하게 된 것은 인터넷과 대중매체의 활발한 접촉으로 인해 이상적인 신체상의 기준이 마른 체형을 지향하도록 조장하고 있기 때문이다[22]. 이러한 대중매체를 통해 형성된 사회문화적 기준에 따른 신체상 이미지에 따라 자신의 외모를 비교함으로써 신체상의 불일치가 일어나고, 인터넷과 대중매체에 노출되는 빈도수가 늘어날수록 신체상의 불일치는 점점 더 심해지게 된다[22]. 또한 청소년기는 이성에 대한 관심이 증가하여 외모와 신체상을 중요시하며,

특히 여학생의 경우 청소년기 이후 시간이 흐를수록 외모에 더욱 민감해지며[20] 청소년기에 정립한 자아개념은 성인기 이후로도 지속적인 영향을 미치기 때문에[2] 향후 신체상의 불일치가 심한 여학생에 대한 관심이 필요하다.

신체상, 자기역량지각, 우울감과 상관계에서 신체상 불만족이 클수록 자기역량지각이 낮은 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났는데, 이는 Jeong과 Jeong [20]의 연구결과와 일치한다. 또한 신체상과 우울감과는 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났는데, 이는 아동 청소년을 대상으로 한 선행연구[4, 23, 24]의 연구결과와 일치한다. 신체상의 불일치는 본인의 신체에 대한 부정적인 평가뿐만 아니라 우울과 불안 등의 정신적 문제를 야기할 수 있는 것으로 잘 알려져 있다[4, 23]. 특히 청소년기에 자신의 신체상에 대한 부정적 평가는 생애 전반에 걸친 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있으므로 청소년의 신체상 불만족을 바로 잡을 수 있는 중재가 필요하다.

본 연구에서 경로분석으로 경로계수를 검증한 결과, 신체상은 자기역량지각에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체상이 자기역량지각에 영향을 미치는 것을 본 선행연구는 찾아보기 힘들었지만 Jeong과 Jeong [20]의 연구에서 자기역량지각과 신체상은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자기역량지각과 유사한 개념으로 사용되는 자아존중감과 신체상에 관한 선행연구에서 신체상은 자아존중감에 영향을 미치는 요인으로 나타났다[24]. 자아존중감과 자기역량지각은 동일한 개념은 아니지만 자기역량지각의 하위요인에 자아존중감이 포함된다는 사실로 보아 의미가 있는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 자기역량지각의 하위요인과 신체상의 관계를 구

체적으로 본 선행연구는 찾아보기 힘들었지만, 외모 스트레스가 클수록 자기역량지각은 감소하고[20] 가족건강성이 신체상에 영향을 미친다는 선행연구결과를 볼 때[25] 청소년의 신체상은 신체외모역량과 사회적 역량에도 영향을 미친 것으로 생각된다. 이렇듯 청소년의 올바른 신체상 인식은 자신의 신체적·정신적 자긍심과 자아존중감을 포함한 다양한 역량에 긍정적인 영향을 미침을 고려할 때, 청소년들의 올바른 신체상 인식을 위한 다양한 접근법을 활용한 신체상 개선 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

본 연구결과 자기역량지각은 우울감에 영향을 미치는 유의미한 경로인 것으로 나타났다. Min [26]의 연구에 따르면 청소년의 자기역량지각은 우울감에 영향을 미치는 요인으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. Kim [27]은 자신에 대해 긍정적인 지각을 하는 아동은 쾌활하고 행복한 반면, 부정적인 지각을 하는 아동은 우울감을 보인다고 하였다. 본 연구대상자들은 신체적 정서적으로 많은 변화를 겪기 시작하는 청소년기에 속한다. 이들이 많은 시간을 보내고 있는 학교생활 속에서 자신에 대한 긍정적인 평가와 더불어 신체적·학업적·사회적 역량을 잘 개발시킬 수 있다면 청소년기의 정신건강과 웰빙은 효과적으로 향상될 것이라고 생각된다.

본 연구에서 신체상은 우울감에 직접적인 영향을 미치지 않았지만, 자기역량지각을 매개로 하는 경로를 통해 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년들이 자신의 신체상에 관한 불만족이 직접적으로 우울감에 영향을 미치는 것은 아니지만, 자기역량지각이 부족한 청소년인 경우 우울감으로 이행할 수 있는 가능성을 만드는 요인이 될 수 있음을 알 수 있다. 신체상과 우울감에 대한 선행연구에서 신체상 불만족이 우울감에 유의한 영향을 미친다고 한 연구[4,23,24]가 있는 반면에 신체상 불만족과 우울감은 남학생의 경우 관계가 없다는 상반된 연구결과[23]가 있다. 본 연구에 참여한 대상자들은 남녀 중학생들로서 향후 후속연구에서는 성별에 따른 신체상 불만족과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 살펴볼 필요가 있음을 시사한다. 자기역량지각은 학업, 사회, 운동, 신체외모, 행동풍행, 자존감의 여섯 영역의 다차원적인 개념으로 정의되고 있다[8]. 자기역량지각은 스스로 활동을 계획하고 추진시켜 나가며 감정을 적절하게 표현할 수 있고 필요할 때면 효과적으로 성인의 관심과 도움을 얻어낼 수 있음을 뜻하는데[28], 자신을 역량 있는 존재로 지각하면 환경에 적극적으로 참여하여 환경과 성공적으로 상호작용할 수 있는 능력을 발전시킬 수 있게 되고, 이들 간의 상호작용이 우울감을 발생시키는 요인에 완충작용을 한 것으로 생각된다. 자신의 신체상

에 대해 부정적인 인식을 가지고 있는 청소년을 대상으로 자신의 신체적·사회적·정서적 역량을 긍정적으로 지각하는 자기역량지각 프로그램을 통해 이들의 우울감으로의 이행을 완화시켜 청소년기 정신건강증진을 도모할 필요가 있다.

본 연구가 청소년들의 신체상 불만족과 우울감과의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 확인한 의미있는 연구임에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 연구 제한점을 가진다. 본 연구에 참여한 대상자들은 3개의 중학교에 재학중인 중학생들이 편의표집되었다는 제한점이 있다. 신체상 불만족과 우울감과 같은 요인은 초기 청소년기에서 후기 청소년기로 갈수록 심화될 우려가 있음을 고려할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 전체 중학생을 대상으로 신체상 불만족과 자기역량지각, 우울감의 인과관계를 분석하였는데 외생변수로 작용할 수 있는 성별을 통제하지 않고 모두 포함하였기 때문에 본 연구결과 해석에 있어 주의를 요한다. 따라서 후속연구에서는 청소년들의 신체상 불만족과 우울감에 영향을 미치는 성별 변수를 고려한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

## 결 론

본 연구결과 신체상은 자기역량지각에 영향을 미치는 요인으로 나타났고, 자기역량지각은 우울감에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 또한 신체상은 우울감에 직접적인 영향을 미치지 않았지만, 신체상이 우울감에 영향을 미치는 경로에서 완전매개를 하는 요인으로 나타났다. 따라서 청소년의 우울감을 감소시키기 위해서는 올바른 신체상을 가질 수 있도록 하고, 자기역량지각을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램을 마련하여 청소년의 우울감을 감소시킬 필요가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 대상자를 중소도시 지역의 중학교 1학년에 재학중인 학생으로 편의추출 하였기 때문에 이를 청소년 전체로 일반화하는데 한계가 있을 수 있다. 청소년기 신체상 불만족은 도시 지역과 농촌 지역 청소년들이 서로 다르게 지각할 수 있고, 후기 청소년기로 갈수록 신체상 불만족이 커질 수 있다는 점을 고려하여 다양한 지역에서 청소년을 대표할 수 있는 중학교와 고등학교의 재학생을 대상으로 한 후속연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 남녀 청소년을 대상으로 신체상 불만족과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 살펴보았는데, 여러 선행연구에서 신체상 불만족과 우울감은 성별에 따른 차이가 있는 것으로 보고되고 있다. 후속연구에서는 남녀 성별에 따른 신체상 불만족과 우울감의 관계에서 자기역량지각의 매개효과를 살

펴보는 연구가 필요하다. 셋째, 청소년의 신체상 불만족이 우울감으로 이행에 있어서 자기역량지각이 매개를 하는 것으로 나타났으므로, 이들의 우울감을 감소시키고 정신건강증진을 위해서는 자기역량지각을 강화시킬 수 있는 중재 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

## CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

## REFERENCES

- Cash TF, Brown TA. Gender and body images: stereotypes and realities. *Sex Roles*. 1989;21(5-6):361-373. <https://doi.org/10.1007/BF00289597>
- Kim HS, Oh JA, Park CS, Yoo MA, Yoo HN, Choi JA, et al. Pediatric nursing: caring for children and their families. Paju: Soomoonsa; 2017. p. 250-251.
- Lorenzen LA, Grieve FG, Thomas A. Brief report: Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction. *Sex Roles*. 2004;51(11-12):743-748. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0723-0>
- Maeng SJ, Han CK. The impact of body image distortion on depression in youths: focusing on the mediating effects of stress. *Health and Social Welfare Review*. 2017;37(4):238-268. <https://doi.org/10.15709/hswr.2017.37.4.238>
- Chyung YJ. Relationships between body image attitude and its correlates in early adolescence. *Family and Environment Research*. 2010;48(5):103-117. <https://doi.org/10.6115/khea.2010.48.5.103>
- Song MK, Ha JH, Park DH, Ryu SH, Oh JH, Yu JH. Effect of body image and eating attitude on depressive mood and suicide ideation in female adolescents. *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*. 2010;18(1):40-47.
- Lee SH, Hoe MS. The analysis of longitudinal causal relationship between depression and delinquency in adolescents. *Journal of Youth Welfare*. 2015;17(2):241-264.
- Harter S. Self-perception profile for children: manual and questionnaires (Grades 3-8, revision of the self-perception profile for children, 1985). Denver: University of Denver; 2012. p. 1-44.
- Harter S. Developmental perspectives on the self-system. In: E. M. Hetherington, P. H. Mussen, editors. *Handbook of child psychology*. New York: John Wiley; 1983. p. 275-385.
- Choi KH, Lee KM, Choi IS. Relationship between children's perceived competences and the expressive disposition of interpersonal relations and parent's social support. *The Korean Society of School Health*. 2006;7:59-74.
- Song MS, Park HW. Effects of perceived parenting behaviors on loneliness and perceived competence among female high school students. *Child Health Research*. 2012;33(2):37-53. <https://doi.org/10.5723/KJCS.2012.33.2.37>
- Hwang YJ, Min HY. The effect of parental attachment on school adjustment perceived by school-age children: self-perceived competence as a mediating variable. *Journal of the Korean Home Management Association*. 2012;30(2):65-73. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2012.30.2.065>
- Byun JH. A study on the hierarchical impact of perceived social competence and academic efficacy on social studies academic achievement. *Social Studies Education*. 2012;51(4):131-145.
- Jeong YS. The influence of self-perception and social support on depressive symptoms [master's thesis]. Gwangju: Chonnam University; 2000. p. 1-32.
- Woo JP. The misunderstanding and prejudice of structural equation models. Seoul: Hannarae Publishing Co.; 2014. p. 276-278.
- Radloff LS. The CES-D scale: a self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;1(3):385-401.
- Bjorgvinsson T, Kertz SJ, Bigda-Peyton JS, McCoy KL, Aderka IM. Psychometric properties of the CES-D 10 in psychiatric sample. *Assessment*. 2013;20(4):429-436. <https://doi.org/10.1177/1073191113481998>
- Truby H, Paxton SJ. The children's body image scale: reliability and use with international standards for body mass index. *British Journal of Clinical Psychology*. 2008;47:119-124. <https://doi.org/10.1348/014466507X251261>
- Rhee UH, Shin SJ, Song YJ. Development of a self-perception scale for elementary school children. *Yonsei Journal of Euthenics*. 1992;6:175-191.
- Jeong MR, Jeong E. Convergence factors influencing body image in adolescents. *Journal of Digital Convergence*. 2017; 15(8):267-275. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.8.267>
- Bae JJ, Park MS. Middle school students' perception of body image and allowance for plastic surgery. *The Journal of Society Health Education*. 2004;5:25-42.
- Park JI, Yoo JM, Kim CS. The effect of overexposure in the mass media's to emphasize the appearance on body images and self esteem of female adolescents. *Korea Youth Research Association*. 2016;23(7):167-187. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.07.23.7.167>
- Lee HM, Ha YS. Mediation effects of self-esteem in the relationship between body image and depression of elementary school students. *The Journal of Korea Elementary Education*. 2014;25 (3):19-33. <https://doi.org/10.20972/kjee.25.3.201409.19>
- Shin IS, Kang HJ. The relationship between body image and depression of poor children: focused on the mediating effects of self esteem. *Korean Association of Youth Welfare*. 2014;16(3): 129-152.



25. Jeong E, Jeong MR. Effects of family strength and self-esteem in adolescents on body image. *Journal of Digital Convergence*. 2018;16(7):317-324.  
<https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.7.317>
26. Min JY. Effects of perceived competence and social support on depression of adolescents: mediation effects of self-esteem [dissertation]. Ahnyang: Ahnyang University; 2010. p. 1-139.
27. Kim SH. The relationships between self-other differences of perceived competence rating and socioemotional adjustment. *Journal of Educational Psychology*. 2001;15(3):29-58.
28. Lee KR. A study on social support for children in poverty family and the effects on children's competence: focused on the family types of children enrolled in community children center [dissertation]. Seoul: Kangnam University; 2007. p. 1-153.