

# 청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족이 정신건강에 미치는 영향\*

윤 현 정<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

청소년기는 급격한 신체적 성장과 변화가 일어나면서 자신의 외모에 가장 많은 관심을 갖는 시기이다. 특히 외모 지상주의의 사회적 풍조와 각종 대중매체에서 전달되는 외모에 관한 메시지가 청소년의 신체상 지각과 태도에 영향을 미치고 있다[1]. 이로 인하여 또래관계나 학교생활에서 자신의 외모를 타인과 비교하면서 부정적인 신체상을 갖게 되는 청소년이 증가하고 있다[2]. 국내청소년을 대상으로 진행한 대단위 연구에서 청소년의 50.5%가 신체상 왜곡이 있는 것으로 나타났고[3], 11세에서 12세의 청소년을 대상으로 진행한 국외연구[4]에서는 청소년의 60.1%가 자신의 신체상에 만족하지 못하는 것으로 나타났다.

신체에 대해 부정적인 평가로 정의되는 신체상 불만족은 실제적 신체와 이상적인 신체 사이에 대한 인식의 차이를 의미한다[5]. 이로 인해 자신의 체형이 보통 체형보다 말랐다고 인식하는 청소년들은 더 날씬해지기를 바라며[6], 거식증과 같은 식이장애, 단식이나 무분별한 약물사용 등 위험한 체중조절 행위를 유발하기도 한다[7]. 이와 같이 신체상 불만족은 청소년의 신체적 건강을 위협하는 것뿐만 아니라 낮은 자존감, 우울, 사회적 불안 등과 같이 정신적 건강에도 부정적인 영향을 주고 있다[8-10]. Vannucci와 Ohannessian [9]의 연구에서 청소년의 신체상 불만족은 불안장애의 영향 요인으로 확인되었는데, 불

안장애 종류 중에서 범불안장애, 공황장애와 사회불안장애에서 유의한 영향 요인으로 나타났다. 또한 신체상 불만족은 우울에도 영향을 주는 것으로 확인되었는데, Flores-Cornejo 등[10]의 연구에서 신체상 불만족이 있는 청소년은 신체상 불만족이 없는 청소년보다 우울 점수가 3.7배 높게 나타났다. 또한 청소년의 신체상 불만족은 자살 생각에도 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[11]. 이와 같이 청소년기의 신체상 불만족은 정신건강에 부정적인 영향을 주고 있으며, 이는 성인기까지 지속될 수 있으므로[12] 청소년들의 정신건강 증진을 위해 청소년 스스로 신체상을 긍정적으로 인식할 수 있도록 도와야 할 것이다.

신체상 불만족에 영향을 주는 중요한 위험요인으로 부모, 친구, 미디어가 포함되는데[13], 청소년과 가장 친밀한 부모나 친구는 의식적이거나 무의식적으로 직간접적인 상호작용을 통해 외모와 관련된 기준을 전달하고 향상시킨다[14]. 이와 같은 외모 관련 부모의 압박감, 친구의 압박감은 신체상 불일치, 스트레스와도 관련이 있는 것으로 나타났으며[15], 청소년의 신체상 형성에 영향을 주는 것뿐만 아니라 청소년의 정신건강과도 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 외모에 대한 부모의 관심은 초기 청소년의 우울과 관련성이 있는 것으로 나타났고[16], 외모 관련 사회적 압박감이 높은 청소년은 낮은 자존감, 불안 등을 느끼는 것으로 확인되었다[17]. 또한 Cho와 Park [18]의 연구에서 외모와 관련된 사회적 압력이 인지왜곡이나 폭식행동에 영향을 주는 요인으로 나타나 외모 관련 사회적 압박감, 즉 부모와 친구의 압박감이 청소년기의 정신건강에 어떠한 영향을 주는지 확인할 필요가 있을 것이다. 특히 선행연구에서 청소년

**주요어** : 청소년, 신체상, 정신건강, 또래 영향

\* 이 논문은 2018-2019학년도에 청주대학교 보건의료과학연구소가 지원한 학술연구조성비(특별연구과제)에 의해 연구되었음.

1) 청주대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: hj0429@cju.ac.kr) (<https://orcid.org/0000-0002-7985-6658>)

투고일: 2020년 3월 21일 수정일: 2020년 3월 30일 게재확정일: 2020년 4월 8일

의 정신건강에 영향을 주는 요인들로 성별, 학년, 학교유형, 학업성적, 경제상태 등이 나타났고[3], 청소년 자살위험성의 예측 요인으로 나타난 학교생활 만족도[19]와 신체상 불만족의 예측 변수이면서 정신건강의 영향 요인으로 체질량지수[20] 등의 개인적 요인들이 확인되었다. 하지만 청소년의 신체상 불만족이 나 정신건강에 폭넓게 영향을 주는 환경적 요인을 확인한 연구는 부족한 실정이므로 본 연구에서는 청소년을 둘러싼 사회문화적 요인으로 외모 관련 사회적 압박감을 포함하여 신체상 불만족과 정신건강과의 관계를 확인하고자 한다.

지금까지 청소년의 신체상과 정신건강과의 관계를 확인한 연구들은 주로 자존감, 스트레스, 우울, 불안 등 단편적인 변수들만 다룬 연구들[3,8-11]이 대부분이며 청소년의 정신건강 관련 요인을 포괄적으로 확인한 연구는 없는 상태이다. 따라서 본 연구에서는 국내 실정에 맞는 청소년의 포괄적인 정신건강을 확인하기 위해 한국 청소년에게 표준화되어 학교 현장에서 학생 정신건강증진을 위해 사용되는 ‘청소년 정신건강 및 문제행동 선별검사(Adolescent Mental Health and Problem Behavior, AMPQ)’의 개정판인 AMPQ-II 도구를 사용하여 청소년의 정신건강을 측정하고자 한다. AMPQ-II 도구는 국내 학교현장에서 정신건강의 일차적인 선별도구로 사용되고 있으며, 정신건강 관련 문항뿐만 아니라 성, 비행, 가족 관계, 학업 등의 다양한 영역을 포함한다는 장점이 있다[21]. 또한 기존 AMPQ 도구에서 저평가되었던 외현화 문제를 보완한 도구로 내현화 문제까지 모두 다루고 있어 청소년의 정신건강을 광범위하고 정확하게 측정할 수 있을 것이다[21].

이에 본 연구에서는 선행연구에서 청소년의 정신건강과 관련이 있는 변수로 확인된 일반적 특성을 포함하여 청소년의 외모 관련 사회적 압박감과 함께 신체상 불만족, 정신건강과의 관계를 확인하고, 청소년의 정신건강에 외모 관련 사회적 압박감과 신체상 불만족이 청소년의 정신건강에 어떠한 영향을 주는지 확인하고자 한다. 본 연구의 결과는 청소년의 올바른 신체상 형성 및 정신건강 증진을 돕기 위한 프로그램의 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 청소년을 대상으로 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족이 정신건강에 미치는 영향을 파악하는 것이며, 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족, 정신건강 정도를 파악한다.
- 청소년의 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이를 확인한다.
- 청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족 및 정신건강 간의 관계를 파악한다.

- 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 청소년을 대상으로 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족이 정신건강에 미치는 영향을 파악하기 위한 횡단적 조사 연구이다.

### 연구 대상

본 연구의 대상자는 C시에 위치한 인문계 고등학교(남고 1개교, 여고 1개교, 남녀공학 1개교)에 재학 중인 1, 2, 3학년 고등학생이다. 각 학교에서 본 연구의 목적을 이해하고 부모의 동의를 받고 연구에 자발적 참여를 희망하며 설문지 작성이 가능한 학생을 선정기준으로 하여 편의표집하였다.

본 연구의 대상자 수는 G\*Power 3.1 프로그램을 이용하여 산출하였다. 검정력 .80, 유의수준 .05, 중간효과크기 .15, 예측변수 9개로 산출된 최소 표본수인 114명보다 많은 청소년 325명에게 설문지를 배부하였다. 응답이 누락되거나 불성실하게 응답한 설문지 33부를 제외하고 최종 292부를 분석에 사용하였다.

### 자료 수집

자료수집 기간은 2019년 3월 4일부터 2019년 3월 29일까지이며, 해당 고등학교의 학교장과 학년 주임 교사에게 자료수집에 대한 동의를 구한 후 자료수집을 시행하였다. 자료수집은 구조화된 설문지를 통해 이루어졌으며, 설문지 작성은 평균 10분 가량 소요되었다. 각 학교의 담임교사에게 연구의 목적과 방법에 대해 설명한 후 담임교사의 협조를 통해 학생들에게 연구의 목적과 방법, 참여의 자율성, 철회가능성, 비밀보장 등이 기술된 설명문을 제공한 후, 자발적으로 연구의 참여를 원하는 자에 한해 대상자 연구동의서 및 부모의 서면동의서를 받고 연구를 진행하였다. 본 연구는 대학의 기관생명윤리위원회의 승인을 받았으며(No.1041107-201806-HR-012-01) 참여한 대상자에게 감사의 의미로 소정의 답례품(학용품)을 제공하였다.

### 연구 도구

#### ● 일반적 특성

일반적 특성은 총 7문항이며, 대상자의 성별, 학년, 학교유형, 학교생활 만족도, 주관적 학업성적, 주관적 경제상태, 체질량지수(Body Mass Index, BMI)로 구성되었다.

● 외모 관련 사회적 압박감

외모 관련 사회적 압박감은 Helfer와 Warschburger [22]이 개발하였으며, Lee [23]가 변안한 도구를 사용하였다. 외모 관련 사회적 압박감 척도는 친구 압박감 16문항, 부모 압박감 27문항의 총 43문항으로 구성되어 있다. 친구 압박감은 친구에 의한 놀림, 친구에 의한 배제, 학교·학급의 관계, 친구에 의한 표준화로 구성되어 있으며, 부모 압박감은 부모에 의한 놀림, 부모에 의한 부당함, 부모에 의한 격려, 부모에 의한 표준화로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 5점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 외모 관련 사회적 압박감이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 하위영역별 신뢰도 Cronbach's alpha는 .72에서 .92이었고, Lee [23]의 연구에서 하위영역별 Cronbach's alpha는 .65에서 .82이었다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 .76에서 .89로 나타났다.

● 신체상 불만족

신체상 불만족은 Mendelson과 White [24]가 개발하고 Lee [25]에 의해 수정된 도구를 사용하였다. 신체상 불만족 척도는 전반적인 자신의 외모에 대한 신체상 불만족 정도를 측정하는 도구로 총 23문항으로 구성되어 있다. 문항 중 신체에 대한 긍정적인 문항들은 역산하여 처리하였으며, 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다’ 1점에서 ‘정말 그렇다’ 4점까지 4점 척도로 점수가 높을수록 신체상 불만족 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha는 .74에서 .85이었고, Lee [25]의 연구에서 Cronbach's alpha는 .79이었으며, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

● 정신건강

정신건강 척도는 국내 청소년에게 표준화되어 정신건강문제를 일차적으로 선별하기 위해 개발된 ‘청소년 정신건강 및 문제행동선별검사(Adolescent Mental health and Problem-behavior Questionnaire, AMPQ)’를 바탕으로 Bhang 등[21]이 개정한 AMPQ-II를 사용하였다. 이 도구는 최근 1개월간의 기분, 행동, 생활, 적응 상태에 대한 38문항으로 이루어져 있으며, 걱정 및 생각 10문항, 기분 및 자살 9문항, 학업과 인터넷 관련 문제 5문항, 친구문제 3문항, 규칙위반 및 가해 4문항의 5개 하위영역으로 구성되어 있고 하위영역에 포함되지 않는 문항은 총점에만 반영된다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 3점까지 4점 척도로 이루어져 있으며, 총점이 높을수록 정신건강이 좋지 않음을 의미한다. Bhang 등[21]의 연구에서 Cronbach's alpha는 .88이었으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 외모 관련 사회적 압박, 신체상 불만족, 정신건강 수준은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였고, 일반적 특성에 따른 정신건강의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였다. 세 집단 이상의 다중비교는 Scheffé test를 이용하였다. 외모 관련 사회적 압박, 신체상 불만족, 정신건강 간의 관련성은 Pearson's correlation coefficient로 분석하였고, 정신건강에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 multiple linear regression을 이용하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 청소년은 남학생이 143명(49.0%), 여학생이 149명(51.0%)이었으며, 고등학교 1학년이 66명(22.6%), 2학년이 102명(34.9%), 3학년이 124명(42.5%)이었다. 학교유형은 ‘남녀공학’이 154명(52.7%)으로 가장 많았고, 학교생활 만족도는 ‘만족함’으로 응답한 학생이 144명(49.3%)으로 가장 많았다. 주관적 학업성적과 주관적 경제수준은 ‘중’으로 응답한 학생이 각각 175명(59.9%), 222명(76.0%)으로 가장 많았고, 체질량지수(BMI)는 ‘정상체중’이 146명(50.0%)으로 가장 많았으며, ‘과체중’이 49명(16.8%), ‘비만’이 50명(17.1%)으로 확인되었다(Table 1).

외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족과 정신건강 수준

청소년의 외모 관련 사회적 압박감 평균 점수는 1.92±0.39점이었고, 친구 압박감은 2.26±0.46점으로 부모 압박감 1.57±0.45점보다 높게 나타났다. 청소년의 신체상 불만족 평균 점수는 53.78±9.74점으로 나타났고, 정신건강의 평균 점수는 15.89±12.98점으로 나타났다. 정신건강의 하위영역은 ‘걱정 및 생각’이 4.58±4.02점으로 가장 높게 나타났고, ‘기분 및 자살’(4.32±4.24점), ‘학업과 인터넷 관련 문제’(3.43±2.70점), ‘친구문제’(0.62±1.16점), ‘규칙위반(가해)’(0.45±1.22점) 순으로 확인되었다(Table 2).

일반적 특성에 따른 정신건강의 차이

정신건강 점수는 성별, 학년, 학교유형, 체질량지수(BMI)에 따라 유의한 차이가 없었으나 학교생활 만족도에서 ‘불만족함’으로 응답한 경우 정신건강 점수가 가장 높았으며(F=13.43, p<.001), 주관적 학업성적이 ‘하’인 경우(F=7.50, p=.001)와 주관적 경제수준이 ‘하’인 경우(F=3.58, p=.029)에 통계적으로 유의하게 정신건강 점수가 높은 것으로 나타났다(Table 1).

**외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족, 정신건강 간의 상관관계**

청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족, 정신건강 간의 상관관계 분석 시 외모 관련 사회적 압박감( $r=.50, p<.001$ ), 하위영역인 친구 압박감( $r=.43, p<.001$ )과 부모 압박감( $r=.43, p<.001$ ) 모두 정신건강과 유의한 양적 상관관계가 나타났다. 외모 관련 사회적 압박감과 정신건강, 그리고 정신건강의

모든 하위영역과도 유의한 양적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이 중 ‘걱정 및 생각’( $r=.45, p<.001$ )이 가장 높게 나타났다. 신체상 불만족( $r=.30, p<.001$ )도 정신건강, 그리고 정신건강의 모든 하위영역과 유의한 양적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 하위영역 중 ‘걱정 및 생각’( $r=.36, p<.001$ )이 가장 높게 나타났다(Table 3).

〈Table 1〉 Differences of Mental Health by General Characteristics (N=292)

Characteristics	Categories	n (%)	Mental health		
			Mean±SD	t or F	p
Gender	Male	143 (49.0)	16.90±14.43	1.23	.221
	Female	149 (51.0)	15.05±11.05		
Grade	1st	66 (22.6)	16.71±10.19	1.24	.291
	2nd	102 (34.9)	17.12±14.23		
	3rd	124 (42.5)	14.59±12.83		
School type	Male	67 (22.9)	18.88±17.45	2.32	.100
	Female	71 (24.3)	15.41±11.35		
	Coeducation	154 (52.7)	14.93±10.85		
School satisfaction <sup>†</sup>	Satisfied <sup>a</sup>	144 (49.3)	13.58±12.02	13.43	<.001 b,c<a <sup>‡</sup>
	Average <sup>b</sup>	132 (45.2)	16.97±11.44		
	Dissatisfied <sup>c</sup>	15 (5.1)	30.40±20.53		
Perceived school achievement	High <sup>a</sup>	49 (16.8)	13.06±12.97	7.50	.001 a,b<c <sup>‡</sup>
	Middle <sup>b</sup>	175 (59.9)	14.81±11.42		
	Low <sup>c</sup>	68 (23.3)	20.99±14.83		
Perceived economic status <sup>†</sup>	High <sup>a</sup>	50 (17.1)	14.12±14.17	3.58	.029 a<c <sup>‡</sup>
	Medium <sup>b</sup>	222 (76.0)	15.70±11.56		
	Low <sup>c</sup>	18 (6.2)	23.33±20.62		
BMI <sup>†</sup> (kg/m <sup>2</sup> )	Underweight (<18.5)	32 (11.0)	16.13±11.63	0.17	.916
	Normal (≤18.5~22.9)	146 (50.0)	15.41±11.93		
	Overweight (≤23.0~24.9)	49 (16.8)	16.88±15.64		
	Obesity (≥25.0)	50 (17.1)	16.18±14.17		

BMI=body mass index.

<sup>†</sup> Missing data is not included in the values; <sup>‡</sup> Scheffé test.

〈Table 2〉 Comparison of Social Pressure Related to Appearance, Body Image Dissatisfaction, and Mental Health by Body Image Perception (N=292)

Variables	Mean±SD	Min-Max	Range
Social pressure related to appearance	1.92±0.39	1.20-3.74	1-5
Peer pressure	2.26±0.46	1.06-3.88	1-5
Parental pressure	1.57±0.45	1.00-3.72	1-5
Body image dissatisfaction	54.20±10.18	27-86	23-92
Mental health	15.89±12.98	0-84	0-114
Worry and thought	4.58±4.02	0-20	0-30
Mood and suicide	4.32±4.24	0-21	0-27
Academic and internet related problems	3.43±2.70	0-13	0-15
Peer problem	0.62±1.16	0-6	0-9
Rule violation	0.45±1.22	0-9	0-12

(Table 3) Correlations among Social Pressure Related to Appearance, Body Image Dissatisfaction, and Mental Health (N=292)

Variables	Social pressure related to appearance			Body image dissatisfaction			Mental health					
	Total	Peer pressure	Parental pressure	Total	Parental pressure	Body image dissatisfaction	Total	Worry /thought	Mood /suicide	Academic /internet related problems	Peer problem	Rule violation
Total	1											
Social pressure related to appearance												
Peer pressure	.87 (<.001)	1										
Parental pressure	.86 (<.001)	.49 (<.001)	1									
Body image dissatisfaction												
Total	.36 (<.001)	.34 (<.001)	.29 (<.001)	1								
Total	.50 (<.001)	.43 (<.001)	.43 (<.001)	.30 (<.001)	1							
Worry /thought	.45 (<.001)	.43 (<.001)	.35 (<.001)	.36 (<.001)	.87 (<.001)	1						
Mood /suicide	.40 (<.001)	.33 (<.001)	.37 (<.001)	.29 (<.001)	.88 (<.001)	.68 (<.001)	1					
Mental health												
Academic /internet related problems	.33 (<.001)	.30 (<.001)	.28 (<.001)	.25 (<.001)	.79 (<.001)	.66 (<.001)	.62 (<.001)	1				
Peer problem	.35 (<.001)	.27 (<.001)	.35 (<.001)	.10 (.105)	.56 (<.001)	.35 (<.001)	.42 (<.001)	.30 (<.001)	1			
Rule violation	.36 (<.001)	.27 (<.001)	.36 (<.001)	-.01 (.852)	.53 (<.001)	.35 (<.001)	.38 (<.001)	.25 (<.001)	.50 (<.001)	1		

### 정신건강에 영향을 미치는 요인

청소년의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 단변량 분석 시 정신건강에서 유의한 차이가 있었던 일반적 특성(학교생활 만족도, 주관적 학교성적, 주관적 경제수준)과 정신건강과 유의한 상관관계를 나타낸 외모 관련 사회적 압박감의 하위영역인 친구 압박감, 부모 압박감과 신체상 불만족을 독립변수로 하여 다중회귀분석 중 입력(enter) 방법으로 분석을 실시하였다. 독립변수에 대한 회귀분석의 가정을 검증하기 위하여 독립변수간의 다중공선성 검증 결과 공차한계(tolerance)는 모두 .16-.82로 0.1이상이었으며, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor)도 1.21-6.23으로 값이 10미만이므로 다중공선성에 문제가 없음을 확인하였다. 오차항의 독립성을 보기 위한 Durbin-Watson 지수는 2.05로 2에 가까우므로 자기상관이 없는 것으로 판단되어 회귀모형이 적합하다고 해석되었다.

회귀분석 결과, 정신건강에 영향을 미치는 예측 요인으로 외모 관련 사회적 압박감의 하위영역인 친구 압박감( $\beta=.28, p<.001$ ), 부모 압박감( $\beta=.22, p<.001$ )과 신체상 불만족( $\beta=.11, p=.034$ )이 확인되었다. 일반적 특성으로는 학교생활 만족도에서 ‘불만족함’에 비해서 ‘만족함’인 경우가 청소년의 정신건강에 유의하게 영향을 미쳤고( $\beta=-.27, p=.028$ ), 주관적 학업성적에서 ‘하’인 경우에 비해서 ‘상’( $\beta=-.18, p=.004$ )과 ‘중’( $\beta=-.22, p<.001$ )인 경우가 청소년의 정신건강에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 변수가 청소년의 정신건강 정도를 설명하는 설명력은 32.0%였다(Table 4).

## 논 의

본 연구는 청소년을 대상으로 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족, 정신건강과의 관계를 확인하고, 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 시도되었다. 연구의 결

과, 청소년의 외모 관련 사회적 압박감의 평균 점수는 5점 만점에 1.92점으로 나타났고, 하위영역에서는 친구 압박감이 2.26점으로 부모 압박감 1.57점보다 높게 나타났다. 이는 같은 도구를 사용하여 대학생을 대상으로 진행한 연구[15] 결과와 유사한 수준이나 친구 압박감 점수는 본 연구에서 약간 높게 나타났다. 청소년기는 부모의 영향으로부터 벗어나 또래관계를 중요시하며 주로 친구들을 통해서 외모나 신체에 대한 다양한 정보를 교류하므로[26] 부모보다는 친구들로부터 받는 외모에 대한 압박감이 증가하는 것으로 여겨진다. 청소년들은 연령이 증가하고 사고력이 높아지면서 자신의 주관적인 평가보다 타인이나 사회적 평가에 더 민감하게 반응할 수 있는데[3], 특히 또래들에게 체형에 대해 놀림을 받게 되는 경우 식이 제한을 하거나 체중에 대한 지나친 걱정으로 이어질 수 있어[26] 신체적, 심리적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 따라서 친구로부터 받는 외모에 대한 압박감 정도의 심각성을 확인하고, 이와 같은 압박감을 긍정적으로 대처할 수 있도록 가정과 학교에서 적극적인 관심을 갖아야 할 것이다.

청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족과 정신건강 간의 상관관계 분석 시 외모 관련 친구 압박감, 부모 압박감, 신체상 불만족과 정신건강이 모두 유의한 양적 상관관계가 있음을 확인하였다. 특히 외모 관련 사회적 압박감과 신체상 불만족과의 관련성을 확인할 수 있었는데, 이는 신체상 불일치가 높은 청소년들이 외모 관련 압박감이 높게 나타난 연구결과와 일치하며[15], 부모나 친구가 외모를 중요하게 여긴다고 지각하고 외모를 중요시하는 대중매체 메시지를 강하게 인식하는 경우 자신의 신체에 대해 부정적으로 평가하고 불만족하는 정도가 심하다는 연구결과[16]와 유사하다. 국내 여고생을 대상으로 진행한 신체불만족에 대한 질적 연구[27]에서 대부분의 여고생들은 본인의 신체에 불만족을 표현하고 있었는데, 주로 스마트폰을 이용해 패션이나 뷰티와 관련된 정보를 매일 높은 빈도로 접하고 있었으며, 이러한 요인은 외모에 대한 강한 관심과 신체

<Table 4> Factors Influencing Mental Health in Adolescents (N=292)

Variables	Categories	B	SE	$\beta$	t	p
Constant		-5.21	5.62		-0.93	.355
School satisfaction (ref.=dissatisfied)	Satisfied	-6.88	3.12	-.27	-2.21	.028
	Average	-5.63	3.07	-.22	-1.83	.068
Perceived school achievement (ref.=low)	High	-6.30	2.14	-.18	-2.94	.004
	Middle	-5.68	1.57	-.22	-3.62	<.001
Perceived economic status (ref.=low)	High	-5.16	3.01	-.15	-1.72	.087
	Middle	-3.99	2.70	-.13	-1.48	.140
Social pressure related to appearance	Peer pressure	7.75	1.62	.28	4.78	<.001
	Parental pressure	6.40	1.66	.22	3.87	<.001
Body image dissatisfaction		0.11	0.07	.11	2.13	.034
Adjusted R <sup>2</sup> =.32, F=15.99, p<.001						

불만족으로 이어졌다고 하였다. Richardson 등[28]은 영국 청소년을 대상으로 BodyThink 프로그램을 개발하여 제공하였는데, 프로그램 내용에 미디어 정보해독력의 증진과 미디어에서 이상적으로 여기는 날씬함에 대한 내면화 줄이기 등이 포함되었고, 중재 후 신체상 만족도가 증가하였다고 하였다. 이와 같이 대중매체 노출이 증가되는 청소년의 신체상 불만족을 감소시키기 위해서는 다양한 외부 환경에서 접하는 이상적인 신체상을 객관적이고 비판적으로 판단하고 자신의 신체상을 올바르게 인식할 수 있도록 돕는 신체상 개선 중재프로그램들이 개발되어야 할 것이다. 청소년의 외모 관련 사회적 압박감 중 부모의 압박감도 아동의 신체상 불만족과 관련성이 있음을 확인할 수 있었는데, Helfert와 Warschburger [22]의 연구에서 외모 관련 부모의 압박감 중에 체형이나 체중조절에 대한 부모의 격려가 청소년의 체중조절에 대한 관심도에 영향을 주는 가장 강력한 예측인자라고 하였다. 부모가 자녀의 외모에 관심을 많이 가질수록 자녀도 역시 외모에 관심이 많아지므로[29] 외모에 대한 부모의 인식이나 태도가 올바르게 확립되는 것이 무엇보다 선행되어야 할 것이다.

본 연구의 회귀분석 최종 결과, 정신건강에 영향을 미치는 예측 요인으로 외모 관련 사회적 압박감의 하위영역인 친구 압박감과 부모 압박감이 확인되었다. 이는 날씬함에 대한 사회문화적 압력이 청소년 여학생들의 폭식행동과 관련이 있다는 연구결과[18]와 유사하다. Cho와 Park [18]의 연구에서 사회문화적 압력은 섭식관련 인지왜곡을 매개로 하여 폭식행동에 간접적으로 영향을 미친다고 하였는데, 인지적 왜곡은 체형과 체중에 대한 인지적 왜곡뿐만 아니라 부정적인 자기평가를 포함하므로 [18] 인지적 변수와 함께 신체상 불만족을 매개변수로 하여 정신건강에 직·간접적으로 영향을 미치는 요인에 대한 추가적인 확인이 필요할 것으로 판단된다. 또한 Chae [30]의 연구에서 아동 체중에 대한 부모의 관심은 아동의 우울감에 영향을 미치고 있었는데, 여아의 경우 아동의 체중에 대한 부모의 긍정적인 관심은 자녀가 긍정적인 식습관을 형성하게 하고 이로 인해 자신의 외모에 대한 평가와 상관없이 우울감을 낮추는데 영향을 주었다고 하였다. 따라서 청소년의 정신건강 문제를 예방하기 위해서 외모와 관련된 압박감은 줄이고 외모와 관련된 세심한 관심을 보여주는 부모의 역할이 중요할 것이다.

청소년의 정신건강에 영향을 미치는 예측 요인으로 신체상 불만족이 확인되었다. 또한 정신건강의 모든 하위영역은 신체상 불만족과 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 특히 ‘걱정 및 생각’ 영역이 가장 높은 관련성이 있는 것으로 확인되었다. 이는 신체상 불만족이 불안장애와 관련성이 있다는 연구결과 [9]와 유사하며, 초기청소년을 대상으로 진행한 연구에서 신체상 불만족이 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 나타난 연구결과[8]와 일치하였다. Jang과 Lee [8]의 연구에서는 남학생의

경우 공격성, 우울, 대인관계 예민성과 신체상 불만족이 관련이 있었으나 여학생의 경우 신체화, 강박증, 대인관계 예민성, 우울과 불안이 높게 나타났다. 또한 Ha와 Chae [6]의 연구에서 신체상 불만족은 우울에 직접적인 영향을 미치지 않는 반면, 자기역량지각을 매개로 하는 경로를 통해 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 청소년 정신건강을 증진시키기 위해서는 학교나 지역사회에서 중재프로그램을 계획할 때 신체상 불만족을 개선하기 위한 내용을 필수적으로 포함시켜야 할 것이며, 자기역량지각 내용의 포함도 함께 고려할 수 있을 것이다.

본 연구의 결과, 일반적 특성에 따른 정신건강 정도는 학교생활 만족도, 주관적 학업성적, 주관적 경제수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 다중회귀분석 결과에서도 학교생활 불만족과 낮은 학업성적은 청소년의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 청소년의 자살위험성에 영향을 주는 요인으로 학교생활 만족도가 부모관계 다음으로 두 번째로 높게 나타난 연구결과[19]와 유사하며, 학업성적을 ‘상’으로 응답한 청소년에 비해 ‘하’라고 응답한 경우 스트레스를 경험할 위험이 1.4배, 우울은 1.83배, 자살생각은 1.77배로 높게 나타난 연구결과와 유사하다[3]. 따라서 학교생활 만족도가 낮거나 학업성적이 낮은 청소년의 정신건강 문제에 대한 관심이 무엇보다 필요하며, 정신건강 문제를 예방하기 위해 이들의 학교생활 적응을 돕기 위한 전략이 선행되어야 할 것이다. 또한 일반적 특성 중 체질량지수(BMI)에서 청소년의 33.9%가 과체중 및 비만으로 확인되었다. 이는 2010년에서 2014년까지 국가 단위 대규모 자료를 사용한 국내연구에서 청소년의 25.4%가 과체중으로 나타난 연구결과보다 증가된 수치로[20], 국내 청소년의 과체중이나 비만율이 지속적으로 증가추세에 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 체질량지수는 정신건강의 영향 요인으로 통계적으로 유의하게 확인되지는 않았지만, Jang과 Lee [38]의 연구에서 체질량지수가 신체상 불만족의 완전매개를 통해 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 체질량지수와 정신건강과의 관계를 보다 명확하게 확인하기 위해서는 이와 관련된 다양한 변수들 간의 인과적 관련성을 확인하기 위한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

## 결론 및 제언

본 연구는 청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족과 정신건강과의 관계를 파악하고, 청소년의 정신건강에 영향을 주는 요인을 확인하기 위해 시도된 서술적 조사연구이다. 청소년의 외모 관련 사회적 압박감, 신체상 불만족과 정신건강은 양적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 정신건강에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 회귀분석 결과, 외모 관련 사회적 압박감과 신체상 불만족이 통계적으로 유의한 영향요인으로 확

인되었고, 학교생활 만족도는 ‘불만족함’에 비해서 ‘만족함’인 경우, 주관적 학업성적은 ‘하’인 경우에 비해서 ‘상’과 ‘중’인 경우 청소년의 정신건강에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관련된 변수들이 정신건강을 설명하는 정도는 32%이다. 연구의 결과를 바탕으로 가정, 학교, 지역사회에서는 청소년의 정신건강 문제가 발생하지 않도록 청소년 스스로 외모와 관련된 부모와 친구의 압박감에 대처할 수 있는 능력을 기르고, 청소년의 신체상 만족도를 향상시키기 위한 증재방안을 모색해야 할 것이다. 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제안으로는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 1개 도시의 인문계 고등학교생들만 연구대상자에 포함시켜 연구결과를 전체 청소년에게 일반화하기에는 무리가 있을 것이다. 따라서 신체상 형성에 있어 중요한 시기인 초기 청소년기를 대상으로 진행되는 연구가 이루어지기를 제안한다. 둘째, 본 연구에서는 외모와 관련된 사회적 압박감, 신체상 불만족과 정신건강과의 관련성 및 직접효과만을 확인하였으므로 경로분석을 통해 신체상 불만족의 직접효과 및 간접효과를 확인하는 연구를 제안하며, 이는 청소년 정신건강의 예방적 증재프로그램을 개발하는데 효과적인 방향을 제시할 수 있을 것이다. 셋째, 청소년을 둘러싼 환경적 요인으로 외모와 관련된 부모와 친구의 압박감을 확인하였으므로, 이외에 형제자매 등의 가족, 교사 등 학교 관련 변수, 대중매체의 노출 등을 고려한 다차원적인 사회문화적 요인을 포함한 연구를 통해 청소년 개인뿐만 아니라 가족, 학교, 지역사회가 참여하는 포괄적인 교육프로그램을 제공할 수 있을 것이다.

## Conflicts of Interest

The author declared no conflict of interest.

## References

- Jang HS, Kim TR. The effect of mass media on body perception and state esteem of body image. *Studies on Korean Youth*. 2006;17(2):57-83.
- Paxton SJ, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*. 2006;42(5):888-899. <http://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Yun HJ. Effect of body image distortion on mental health in adolescents. *Journal of Health Informatics and Statistics*. 2018;43(3):191-199. <http://doi.org/10.21032/jhis.2018.43.3.191>
- Latiff AA, Muhamad J, Rahman RA. Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2018;13(1):34-41. <http://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.07.003>
- Cash TF, Szymanski ML. The development and validation of the body-image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. 1995;64(3):466-477. [http://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403\\_6](http://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6)
- Ha Y, Chae Y. Impact of body image on depressive symptoms of adolescents: mediating effect of self-perception. *Journal of the Korean Society of School Health*. 2019; 32(1):50-58. <http://doi.org/10.15434/kssh.2019.32.1.50>
- 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.
- Jang MH, Lee G. Body image dissatisfaction as a mediator of the association between BMI, self-esteem and mental health in early adolescents: a multiple-group path analysis across gender. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2013;43(2):165-175. <https://doi.org/10.4040/jkan.2013.43.2.165>
- Vannucci A, Ohannessian CM. Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2018;47(5): 785-795. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>
- Flores-Cornejo F, Kamego-Tome M, Zapata-Pachas MA, Alvarado GF. Association between body image dissatisfaction and depressive symptoms in adolescents. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2017;39(4):316-322. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-1947>
- Noh HL, Choi KI. The effect of body image upon youths with suicide ideation: the mediating effects of stress and sense of depression. *Studies on Korean Youth*. 2009; 20(3):141-165.
- Ohring R, Graber JA, Brooks-Gunn J. Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*. 2002;31(4):404-415. <https://doi.org/10.1002/eat.10049>
- Che G, Bliese PD. The role of different levels of leadership in predicting self-and collective efficacy: evidence for discontinuity. *Journal of Applied Psychology*. 2002;87(3): 549-556.
- Phares V, Steinberg AR, Thompson JK. Gender differences in peer and parental influences: body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*. 2004;33(5): 421-429. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000037634.18749.20>
- Lee E, Kim Y. Effect of sociocultural attitudes toward appearance, social pressure and stress on university students' body figure discrepancy. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2017;18(12):173-181. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.12.173>
- Chyung YJ. Relationships between body image attitude and its correlates in early adolescence. *Journal of the Korean Home Economics Association*. 2010;48(5):103-117.
- Page RM, Suwanteerangkul J. Dieting among Thai adolescents: having friends who diet and pressure to diet. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2007;12(3):114-124. <https://doi.org/10.1007/BF03327638>
- Cho SS, Park KH. The effect of sociotropy and



- sociocultural pressure on binge eating: the mediation effect of cognitive distortion. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*. 2013;27(1):17-32.
19. Kim HS, Park WJ, Park GR, Kim MH. Interpersonal relationships and suicide probability among Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2012;21(1):11-20. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2012.21.1.11>
  20. Shin S, Shin WK, Kim Y. A study on effects of subjective perception to nutrient intake and mental health of Korean adolescents: using the Korea national health and nutrition examination survey. *Journal of Korean Home Economics Education Association*. 2017;29(1): 93-109. <https://doi.org/10.19031/jkheea.2017.03.29.1.93>
  21. Bhang SY, Yoo HK, Kim JH, Kim B, Bahn GH, Ahn D, et al. Revision of adolescent mental health and problem behavior screening questionnaire: development of adolescent mental health and problem behavior screening questionnaire-II. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2011;22(4):271-286. <http://doi.org/10.5765/jkacap.2011.22.4.271>
  22. Helfert S, Warschburger P. A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*. 2011;8(2): 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
  23. Lee HJ. Appearance-relate social pressure, satisfaction with appearance, and self-esteem among Korean adolescent [master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2014. 113 p.
  24. Mendelson BK, White DR, Mendelson MJ. Self-esteem and body esteem: effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 1996;17(3):321-346. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(96\)90030-1](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(96)90030-1)
  25. Lee HJ. REBT group counseling program development for elementary school obese girls' body image-peer relationship improvement [master's thesis]. Chung-buk: Korea National University of Education; 2009. 145 p.
  26. Paxton SJ, Schutz HK, Wertheim EH, Muir SL. Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*. 1999; 108(2):255-266.
  27. Ahn JH, Ha JS. A qualitative study on body dissatisfaction & appearance management of Korean high school girls. *Journal of the Korean Society of Fashion Design*. 2016;16(4): 33-51. <https://doi.org/10.18652/2016.16.4.3>
  28. Richardson SM, Paxton SJ, Thomson JS. Is body think an efficacious body image and self-esteem program? a controlled evaluation with adolescents. *Body Image*. 2009;6(2):75-82. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.001>
  29. Allen KL, Byrne SM, McLean NJ, Davis EA. Overconcern with weight and shape is not the same as body dissatisfaction: evidence from a prospective study of pre-adolescent boys and girls. *Body Image*. 2008;5(3):261-270. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.005>
  30. Chae JY. The influences of parental interest in children's weight, children's appearance schema, and eating habit on depression. *Korean Journal of Human Ecology*. 2012;21(1): 15-25. <https://doi.org/10.5934/KJHE.2012.21.1.15>

# Effect of Social Pressure Related to Appearance and Body Image Dissatisfaction on Mental Health in Adolescents\*

Yun, Hyun Jung<sup>1)</sup>

1) Department of Nursing, Cheongju University, Cheongju, South Korea

**Purpose:** This study aimed to identify the influence of social pressure related to appearance and body image dissatisfaction on mental health in adolescents. **Methods:** Participants included 293 high school students. The data were collected from March 4 to 29, 2019, and were analyzed using t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple linear regression with SPSS ver. 21. **Results:** Mental health was positively correlated with social pressure related to appearance and body image dissatisfaction. Factors influencing mental health were peer pressure ( $\beta=.28, p<.001$ ) and parental pressure ( $\beta=.22, p<.001$ ) related to appearance; body image dissatisfaction ( $\beta=.11, p=.034$ ); "high" ( $\beta=-.18, p=.004$ ) and "moderate" ( $\beta=-.22, p<.001$ ) perceived school achievement; and "satisfied" response to school satisfaction ( $\beta=-.27, p=.028$ ). These factors explained 32% of the variance in mental health. **Conclusion:** These results imply the need to develop effective intervention programs that enhance body image satisfaction to prevent poor mental health in adolescents.

**Keywords:** Adolescent; Body image; Mental health; Peer influence

\* This work was supported by the research grant of Cheonju University in 2018-2019.

• Address reprint requests to : Hyun Jung Yun

Department of Nursing, Cheongju University  
298 Daesung-ro, Cheongwon-gu, Cheongju 28503, South Korea  
Tel: 82-43-229-7969, Fax: 82-43-229-8969, Email: hj0429@cju.ac.kr