

신체인지 왜곡 청소년의 스트레스, 슬픔과 절망감 영향 요인에 관한 연구

권명진¹, 김선애^{2*}

¹대전대학교 간호학과 부교수, ²한국교통대학교 간호학과 조교수

A Study on the Factors Influencing Stress, Sadness and Despair of Body Image Distortion Adolescents

Myoungjin Kwon¹, Sun Ae Kim^{2*}

¹Associate Professor, Department of Nursing, Daejeon University

²Assistant Professor, Department of Nursing, Korea National University of Transportation

요약 본 연구는 신체를 왜곡되게 인지하고 있는 청소년의 성별에 따른 정서 관련요인을 파악하기 위한 목적으로 시행되었으며 제 15차(2019년) 청소년건강행태온라인조사 자료를 이차 분석한 연구이다. 본 연구의 대상자는 제 15차(2019년) 청소년건강행태온라인조사 전체 대상자 중 정상체질량 지수임에도 불구하고 자신의 체형을 살이 찐 편이라고 인지한 13-18세 청소년 9,635명으로 남자 3,640명과 여자 5,995명이었다. 주요 분석방법은 신체인지왜곡을 가진 청소년의 성별에 따른 정서와 일반적, 신체적 및 심리적 요인간의 관계는 복합표본통계의 로지스틱 회귀분석을 통해 분석하였다. 주요 결과는 패스트푸드를 많이 섭취할수록 남녀 모두 스트레스와 슬픔과 절망감이 높았으며 대부분 유의하였다($p<.05$). 또한 신체활동을 안하는 경우 남녀 모두 스트레스를 더 받았으며 슬픔과 절망감은 신체활동을 안하는 경우 더 적게 인지하는 것으로 나타났다($p<.05$). 본 연구결과는 신체인지 왜곡 청소년을 위한 중재 개발에 기초자료로 활용될 수 있다.

주제어 : 청소년, 신체인지왜곡, 스트레스, 슬픔, 절망감

Abstract This study aimed to identify the factors associated with distorted body image in adolescents according to sex. The data obtained from the Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey (2019). The subjects included 9,635 adolescents who perceived their body type as overweight, despite having a normal body mass index. The main finding indicated that high levels of fast food consumption were associated with significantly higher feelings of stress, sadness, and despair in both males and females. In addition, both males and females experienced elevated levels of stress, sadness, and despair when they perceived that they were not sufficiently physically active. The results of this study can be used for the development of interventions for adolescents with distorted body image.

Key Words : Adolescents, Body Image Distortion, Stress, Sadness, Despair

*This study is a revised and supplemented paper published at the International Conference of the Korea Convergence Society in 2020.

*Corresponding Author : Sun Ae Kim(sakim@ut.ac.kr)

Received August 25, 2020

Accepted October 20, 2020

Revised October 7, 2020

Published October 28, 2020

1. 서론

신체 인지는 자신의 신체에 대한 인식과 태도, 감정이며[1] 신체인지 왜곡은 개인이 가지는 자신의 객관적인 외모에 대한 왜곡된 인식정도 이다[2]. 신체에 대한 바람직한 체형인식 기준을 갖지 못할 경우 자신의 체형을 왜곡되게 인지하게 되고 이러한 왜곡은 부적절한 체중 감소 시도 등으로 연결될 수 있다[3]. 또한 객관적 데이터와 주관적인 신체인지가 일치하지 않는 신체인지 왜곡은 평균 체중 범위와 평균 체질량 지수를 가졌음에도 불구하고 자신을 저체중 혹은 과체중으로 인지하는 것이다[4]. 신체 인지 왜곡은 타인에게 보여지는 자신의 신체 이미지를 중요하게 생각하는 청소년시기에 긍정적인 자아개념 형성과 관련되는 중요한 문제이다[5,6]. 또한 청소년의 정신건강은 Body mass index 등의 객관적 근거뿐만 아니라 주관적 체형인식과 관련되어 있다[7]. 여성의 경우 남성에 비해 자신의 신체를 실제보다 과대하게 인식하는 경향이 있다[8]. 또한 여성은 다른 몸을 선호하는 반면[9] 남성은 근육질의 몸을 가지는 것에 더 큰 의미를 두는 등[10,11] 남녀 성별에 따른 인식의 차이가 있다. 기존 연구에 따르면 중학생의 24.1%와 고등학생의 28%가 자신의 신체를 잘못 인지하고 있는 것으로 나타났다[12]. 또한 50.5%가 신체 이미지를 왜곡하고 있다는 결과도 있다[13]. 해외 연구에서도 85%의 청소년이 정상 체중이었음에도 남학생의 56%와 여학생의 44%만이 자신의 체중에 만족한다는 결과를 보였다[14]. 청소년들은 자신의 신체에 대한 잘못된 인지가 옳은 것으로 인식하게 되고 획일화된 신체에 대한 미적 기준을 가지게 될 수 있다. 더 나아가 이것이 자칫 평생 고착되는 상황이 우려된다. 또한 청소년은 자신의 외모에 더욱 부정적인 인식을 가질 수 있으며 남자와 여자 모두 외모에 의해 대인관계 및 일 뿐만 아니라 삶의 질을 좌우하는 요인으로 받아들이고 있다[15]. 또한 대중매체의 영향으로 다른 몸에 대한 선호는 스스로에 대한 불만족을 일으키고 이는 불안, 우울 등의 정신건강문제 발생과도 관련된다. 이와 함께 정확하지 못한 신체 인지는 스트레스와 관련되는 것으로 보고되었다[16].

기존의 연구들은 신체 인지 왜곡 문제에 있어서 실제로 비만하거나 과체중인 청소년들을 대상으로 하여 진행된 경우가 대부분이었다[17,18]. 그러나 신체인지 왜곡은 전반적인 청소년의 문제이다. 실제로 정상적인 체중을 가

지고 있음에도 불구하고 자신을 비만한 것으로 왜곡되게 인지하고 있는 청소년의 경우에도 정신건강상의 문제가 발생할 수 있다. 또한 신체 불만족으로 연결되어 무조건 식사를 하지 않는 것에서 더 나아가 약물복용, 흡연 등의 잘못된 건강행태를 취하게 될 수 있다[19]. 현재까지 정상체중임에도 불구하고 자신을 비만하게 인지하는 신체 인지 왜곡을 가진 청소년의 정서에 영향을 미치는 요인을 남녀 비교를 통하여 분석한 연구는 찾을 수 없었다. 따라서 신체인지 왜곡을 가진 청소년을 위한 개별화된 문제 접근이 필요하다. 또한 이러한 청소년기의 정신건강 문제는 청소년기에만 영향을 미치는 것이 아니라 평생동안 지속적으로 영향을 미칠 수 있다는 점에서 매우 중요한 문제이다[20]. 또한 다른 편으로 인식하는 경우보다 자신을 비만하다고 인식하는 경우가 스트레스 인지와 자살생각과 자살계획, 더 나아가 자살시도의 위험비가 상대적으로 더 높은 것으로 보고되었다[21]. 실제로 부정적인 신체상 인지가 심해지고 심리적으로 자신의 신체를 받아들이지 못하게 되는 경우, 자살생각, 자살시도를 하는 것으로 나타났다[22]. 이에 본 연구에서도 연령별 체질량 지수가 정상임에도 불구하고 자신을 비만하다고 인지하는 신체인지 왜곡을 가진 청소년이 상대적 위험도가 높기 때문에 이들을 연구 대상으로 하였다. 또한 청소년 전체 대표성을 가진 자료를 통한 연구를 시도하고자 하였다. 현재까지 신체인지 왜곡을 가진 청소년을 대상으로 하여 스트레스와 슬픔과 절망감의 영향요인을 대표성 있는 자료를 통하여 성별비교를 한 연구는 찾기 어려웠다. 이에 본 연구는 우리나라 전체 청소년을 대표할 수 있는 자료인 청소년 건강행태 온라인 조사 자료를 활용하여 신체인지 왜곡을 가진 청소년의 신체적 심리적 특성을 파악하고자 하였다. 또한 남녀 청소년의 성별에 적합한 신체인지 왜곡 중재 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하는 목적으로 수행되었다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 제 15차(2019년) 청소년건강행태온라인조사 자료를 이차 분석한 연구로 성별에 따른 신체를 왜곡되게 인지하고 있는 청소년의 성별에 따른 정서 영향요인을 파악하기 위한 서술적 연구이다.

2.2 연구 대상

제 15차 청소년건강행태온라인조사의 대상자 수는 60,100명이다. 그 중 본 연구의 대상자는 2017년 소아 청소년 성장도표[23]의 연령별 체질량지수 기준 85백분 위수 미만인 남자 20,474명과 여자 20,313명 중에서 체질량지수 기준 정상범위에 속함에도 불구하고 자신의 체형을 살이 찼던 편이라고 인지한(‘매우 마른 편’ 1점에서 ‘매우 살이 찼던 편’ 5점으로 구성된 주관적 체형인지 문항에서 자신의 체형을 ‘살이 찼던 편’과 ‘매우 살이 찼던 편’으로 인지) 13-18세 청소년 9,635명으로 남자 3,640명과 여자 5,995명이었다.

2.3 조사 방법

청소년건강행태조사는 우리나라 청소년의 흡연, 음주, 신체활동, 식생활 등의 건강행태를 파악하기 위해, 중1-고3 학생을 대상으로 실시하는 익명성 자기기입식 온라인조사이다.

본 조사는 국가승인통계조사(승인번호 제117058호)이며 2005년부터 매년 수행하고 있다.

조사 목적은 우리나라 청소년의 건강행태 통계를 산출하는 것이며, 통계 자료는 청소년 건강정책과 건강증진사업의 기획 및 평가에 필요한 기초자료로 활용되고 있다.

제 15차 청소년건강행태온라인조사는 인터넷이 가능한 중학교 400개교, 고등학교 400개교의 총 800개교, 12-18세 60,100명을 대상으로 실시하였으며 학교 컴퓨터실에서 표본학교 학생들에게 1인 1대의 컴퓨터를 배정하고, 무작위로 자리를 배치하여 익명성 자기기입식 온라인조사방법으로 시행되었다. 조사 전체 과정은 수업시간 45-50분 동안 진행되었다. 모든 자료는 가중치 산출 자료로 활용되었다.

2.4 연구 변수

본 연구의 변수는 일반적 특성, 신체적·심리적 특성으로 구분된다.

- 일반적 특성은 나이, 성별, 학업성적, 경제수준, 주당 패스트푸드 섭취 횟수이다.
- 나이: 13-15세와 16-18세로 구분하였다.
- 학업성적: 상, 중, 하로 구분하였다.
- 경제수준: 상, 중, 하로 구분하였다.
- 주당 패스트푸드 섭취 횟수: 0, 1-2회, 3회 이상으로 구분하였다.
- 신체적 요인은 주당 신체활동을 60분 이상 한 일

수, 체중조절 노력이다.

- 주당 신체활동을 60분 이상 한 일 수: 0, 1-2일, 3일 이상으로 구분하였다.
- 체중조절노력: 노력안함, 감소노력, 증가노력 또는 유지노력으로 구분하였다.
- 심리적 요인은 주관적 건강과 자살생각유무이다.
- 주관적 건강: 좋음, 보통, 나쁨으로 구분하였다.
- 자살생각 유무: 있음과 없음으로 구분하였다.
- 정서는 스트레스, 2주내내 슬픔과 절망감 유무이다.
- 스트레스: 많이 느낌, 보통, 조금 느낌으로 구분하였다.
- 2주내내 슬픔과 절망감 유무: 2주 내내 슬픔과 절망감이 있음과 없음으로 구분하였다.

2.5 자료 분석 방법

IBM SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 질병관리본부의 복합표본 분석지침에 따라 가중치를 부여하여 복합표본계획파일을 생성한 후 분석하였으며, 유의수준은 .05로 하였다.

- 대상자의 일반적·신체적·심리적 특성들의 정도는 복합표본통계의 실수와 가중 백분율을 이용하였다.
- 그룹간의 비교는 복합표본통계의 chi-square test를 이용하였다.
- 신체를 왜곡되게 인지하고 있는 청소년의 성별에 따른 정서와 일반적·신체적·심리적 요인간의 관계는 복합표본통계의 로지스틱 회귀분석을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성 비교

나이, 학업성적, 경제수준, 패스트푸드 섭취 빈도에서 두 그룹 간 유의한 차이가 나타났다. 결과는 아래 Table 1과 같다.

남자가 여자에 비해 나이가 어렸고, 학업성적과 경제수준이 좋았으며, 더 자주 패스트푸드를 섭취 하였다 ($p < .005$).

Table 1. Demographic Characteristics of Groups

(N=9635)

Characteristics		n(weight %)	Male(n=3640)	Female(n=5995)	$\chi^2(p)$
			n(weight %)	n(weight %)	
Age(yr)	13-15	5437(53.5)	2147(55.7)	3290(52.1)	11.834 (.037)
	16-18	4198(46.5)	1493(44.3)	27.5(47.9)	
Academic grades	High	1097(11.0)	532(13.9)	565(9.2)	49.267 ($<.001$)
	Middle	7497(78.3)	2726(75.5)	5995(80.0)	
	Low	1041(10.8)	382(10.7)	565(10.8)	
Economic status	High	840(8.8)	435(12.1)	405(6.9)	73.934 ($<.001$)
	Middle	8548(88.8)	3109(85.5)	5439(90.7)	
	Low	247(2.4)	96(2.4)	151(2.4)	
Frequency of eating fast food (/week)	0	1715(17.6)	641(16.8)	1074(18.1)	14.519 (.003)
	1-2	5548(57.5)	2049(56.2)	3499(58.2)	
	≥ 3	2372(25.0)	950(27.1)	1422(23.7)	

Table 2. Physical • Psychological related Factors of Groups

(N=9635)

Characteristics		n(weight %)	Male(n=3640)	Female(n=5995)	$\chi^2(p)$
			n(weight %)	n(weight %)	
Physical factors	Physical activity(/week)	0	3721(39.3)	902(25.3)	728.829 ($<.001$)
		1-2	3057(31.9)	1112(31.4)	
		≥ 3	2857(28.8)	1626(43.3)	
	Weight control effort	No effort	3641(38.6)	1556(43.4)	121.839 ($<.001$)
		Weight loss	4810(49.4)	1545(42.3)	
		Weight gain or Keep weight	1184(12.0)	539(14.3)	
Psycholo-gi cal factors	Subjective health status	Healthy	6214(64.1)	2662(72.3)	177.198 ($<.001$)
		Moderate	2551(26.9)	752(21.2)	
		Not healthy	870(8.9)	226(6.4)	
	Thoughts of suicide	Yes	1519(15.6)	371(10.2)	136.327 ($<.001$)
		No	816(84.4)	3269(89.9)	
	Stress	Yes	4532(47.1)	1289(35.8)	300.925 ($<.001$)
		No	5103(52.9)	2351(64.2)	
	Sadness & despair	Yes	3137(32.6)	860(24.1)	196.225 ($<.001$)
		No	6498(67.4)	2780(75.9)	

3.2 대상자의 신체적·심리적 특성 비교

신체적 요인과 심리적 요인 모두에서 두 그룹 간 유의한 차이가 나타났다. 결과는 아래 Table 2와 같다.

남자가 여자에 비해 신체적 운동을 더 자주했으며 체중감소 노력은 더 적었다. 주관적 건강에서 더 건강하게 인지하였고, 자살생각은 더 적었다. 스트레스와 슬픔과 절망감 모두 여자에 비해 적게 인지하였다($p<.001$).

3.3 성별에 따른 슬픔과 절망감 관련 요인

스트레스는 남자의 경우 경계수준, 패스트푸드 섭취 빈도, 신체활동, 주관적 건강, 자살생각, 슬픔과 절망감에서 유의한 관련성이 나타났고, 여자의 경우 학업성적, 패스트푸드 섭취빈도, 신체활동, 주관적 건강, 자살생각, 슬픔과 절망감에서 유의한 관련성이 나타나 두 그룹 간 차이가 있었다.

학업성적이 낮은 여자 대상자에 비해 중간인 대상자가 0.788배($p=.023$) 스트레스를 적게 받았으나 남자대상자는 유의하게 나타나지 않았다. 경제수준의 경우 남자 대상자는 경제수준이 낮은 경우에 비해 높은 경우에 0.539 배($p=.013$), 중간인 경우에 0.529배($p=.006$) 적게 받는 것으로 나타났으나, 여자 대상자의 경우 유의하게 나타나지 않았다. 패스트푸드 섭취빈도의 경우 주당 3회 이상 섭취하는 남자 대상자에 비해 섭취를 안 하는 남자대상자의 경우에 0.786배($p=.034$) 스트레스를 더 적게 받는 것으로 나타났고, 신체활동의 경우 여자 대상자에게서 안 하는 경우에 1.190배($p=.035$) 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 주관적 건강은 남, 녀 모두에게서 건강하다고 인지하는 대상자가 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났으며, 자살생각도 있는 대상자에 비해 없는 대상자가 남자의 경우 0.312배($p<.001$), 여자의 경우 0.332배

($p<.001$) 낮게 나타났다. 슬픔과 절망의 경우에도 있는 대상자에 비해 없는 대상자가 남자의 경우 0.285배($p<.001$), 여자의 경우 0.276배($p<.001$) 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 결과는 아래 Table 3과 같다.

슬픔과 절망감은 남자의 경우 나이, 학업성적, 신체활동, 주관적 건강, 자살생각, 스트레스에서 유의한 관련성이 나타났고, 여자의 경우 학업성적, 패스트푸드 섭취빈도, 신체활동, 주관적 건강, 자살생각, 슬픔과 절망감에서 유의한 관련성이 나타나 두 그룹 간 차이가 있었다.

슬픔과 절망의 경우 남, 녀 모두 학업성적이 낮은 경우에 비해 높은 경우에 0.684배($p=.036$), 0.669배($p=.004$) 슬픔과 절망을 적게 인지하는 것으로 나타났고, 여자 대상자의 경우 패스트푸드를 주당 3회 이상 섭취하는 경우에 비해 섭취는 안하는 경우에 0.686배($p<.001$), 1-2회 섭취하는 경우 0.745배($p<.001$) 슬픔과 절망을 적게 인

Table 3. Influencing Factors on Stress, Sadness and Despair

(N=9635)

Variables	Categories	Male(n=3640)						Female(n=5995)					
		Stress			Sadness & despair			Stress			Sadness & despair		
		OR	95% CI	ρ	OR	95% CI	ρ	OR	95% CI	ρ	OR	95% CI	ρ
Age(yr)	13-15	0.892	0.776-1.031	.125	0.698	0.584-0.835	.001	0.900	0.798-1.016	.088	0.903	0.791-1.031	.132
	16-18	1.0			1.0			1.0			1.0		
Academic grades	High	1.010	0.761-1.340	.945	0.684	0.480-0.975	.036	0.914	0.701-1.192	.506	0.669	0.508-0.881	.004
	Middle	0.896	0.713-1.125	.343	0.794	0.600-1.049	.104	0.788	0.641-0.968	.023	0.824	0.673-1.008	.059
	Low	1.0			1.0			1.0			1.0		
Economic status	High	0.539	0.330-0.879	.013	0.701	0.405-1.214	.205	0.669	0.417-1.073	.095	0.707	0.474-1.054	.089
	Middle	0.529	0.335-0.835	.006	0.889	0.548-1.442	.634	0.698	0.457-1.064	.095	0.710	0.503-1.003	.052
	Low	1.0			1.0			1.0			1.0		
Frequency of eating fast food (/week)	0	0.786	0.629-0.982	.034	0.763	0.577-1.009	.058	0.958	0.800-1.147	.640	0.686	0.576-0.817	<.001
	1-2	0.804	0.682-0.947	.009	0.906	0.739-1.110	.340	0.829	0.729-0.943	.004	0.745	0.652-0.850	<.001
	≥3	1.0			1.0			1.0			1.0		
Physical activity(/week)	0	1.091	0.900-1.323	.376	0.671	0.529-0.851	.001	1.190	1.012-1.399	.035	0.737	0.627-0.867	<.001
	1-2	1.298	1.083-1.554	.005	0.892	0.726-1.096	.277	1.250	1.053-1.484	.011	0.872	0.740-1.027	.101
	≥3	1.0			1.0			1.0			1.0		
Weight control effort	No effort	0.919	0.726-1.164	.483	0.788	0.607-1.022	.072	0.998	0.819-1.215	.981	0.846	0.683-1.048	.126
	Weight loss	0.967	0.762-1.226	.780	1.027	0.796-1.326	.836	0.956	0.796-1.149	.633	1.073	0.871-1.321	.508
	Weight gain or Keep weight	1.0			1.0			1.0			1.0		
Subjective health status	Healthy	0.309	0.223-0.428	<.001	0.681	0.489-0.948	.023	0.314	0.249-0.396	<.001	0.670	0.551-0.815	<.001
	Moderate	0.547	0.391-0.766	<.001	0.847	0.602-1.192	.341	0.579	0.455-0.738	<.001	0.901	0.736-1.103	.313
	Not healthy	1.0			1.0			1.0			1.0		
Thoughts of suicide	Yes	1.0			1.0			1.0			1.0		
	No	0.312	0.233-0.418	<.001	0.150	0.114-0.196	<.001	0.332	0.275-0.401	<.001	0.198	0.169-0.231	<.001
Stress	Yes				1.0						1.0		
	No				0.285	0.242-0.335	<.001				0.276	0.244-0.312	<.001
Sadness & despair	Yes	1.0						1.0					
	No	0.285	0.242-0.335	<.001				0.276	0.244-0.313	<.001			

지하였다. 남, 녀 대상자 모두 신체활동을 적게 하는 경우와 주관적으로 건강하다고 인지하는 경우에 슬픔과 절망을 적게 인지하는 것으로 나타났다. 자살생각이 있는 대상자에 비해 없는 남자대상자는 0.150배($p<.001$), 여자대상자는 0.198배($p<.001$) 슬픔과 절망을 적게 인지하였고, 스트레스가 있는 대상자에 비해 없는 남자대상자는 0.285배($p<.001$), 여자대상자는 0.276배($p<.001$) 슬픔과 절망을 적게 인지하였다.

4. 논의

본 연구는 제 15차 청소년 건강행태온라인 조사 자료를 활용하여 성별에 따른 신체인지 왜곡을 가진 청소년의 스트레스와 슬픔과 절망감 영향요인을 확인하여 중재 개발의 기초자료로 제공하고자 시행되었다.

주요 연구결과를 중심으로 논의를 하고자 한다.

본 연구결과 신체인지 왜곡을 가진 남학생이 신체인지 왜곡을 가진 여학생에 비해 주관적으로 자신을 더 건강한 것으로 인지하고 있었다. 또한 자살생각과 스트레스와 슬픔과 절망감 역시 적게 인지하고 있었다. 이러한 결과는 일반청소년을 대상으로 한 기존의 연구와 단순비교는 어렵지만, 청소년기의 여학생이 남학생보다 우울과 불안이 급격하게 높아진다는 연구결과와 성별 차이에서 일치한다[24,25]. 청소년들의 경우 부정적인 사건이나 상황을 경험하고 이를 반추 하는 과정에서 우울이 크게 증가하는 것으로 나타났다[26]. 특히 이런 부정적인 경험의 반추는 남자보다 여자들이 더 많이 하는 것으로 보고되었다[27]. 따라서 부정적인 대처 방식을 더 많이 사용하는 여학생의 정서 중재 전략과 대처방식과 남학생의 중재 전략은 접근 방식이 달라야 함을 알 수 있다.

신체인지 왜곡이 정서에 미치는 영향에 대한 결과에서 스트레스의 경우 성별에 따른 차이가 있었다. 여학생은 성적이 낮은 경우보다 중간인 경우, 즉 더 높은 경우에 스트레스를 적게 받았으며 신체활동을 안하는 경우 스트레스를 더 많이 받았다. 주관적 빈곤 청소년을 대상으로 한 연구에서 학업성적이 '하'인 학생이 학업성적이 '상'인 학생에 비해 스트레스를 1.21배 더 높게 인지하고 있었으며 성별에서는 여학생의 경우 남학생에 비해 스트레스를 2.27배 더 받는 것으로 보고되어 본 연구결과와 동일한 결과를 보였다[28]. 다른 연구에서도 여학생의 경우 남학생보다 스트레스를 더 많이 받고 우울과 자살생각 등 정신건강 문제를 더 많이 경험하는 것으로 보고되었

다[29]. 또한 이전 연구에서 고등학생이 중학생에 비해 1.33배 높은 스트레스를 받고 있었으며 통계적으로 유의하였다[28].

본 연구에서도 13세에서 15세와 16세에서 18세로 연령을 구분하여 연령별 차이에 의한 스트레스를 확인한 결과 13세에서 15세가 16세에서 18세에 비해 남학생은 0.892배, 여학생은 0.900배 더 적게 인지하는 것으로 나타나 동일한 결과였으나 통계적으로 유의하지 않았다. 다른 연구에서도 중학생에 비해 고등학생이 스트레스를 더 많이 받는 것으로 보고되었는데 스트레스의 유의한 주요 원인으로는 진로, 시험 등 이었다[30]. 또한 남학생, 여학생 모두 패스트푸드 섭취가 많을수록 스트레스를 더 많이 받았다. 일반 청소년의 경우에도 스트레스가 식습관의 불균형을 일으키고 과다한 패스트푸드 섭취 등의 문제와 관련되어 있음이 보고되었다[31]. 최근 분석에서 스트레스 인지가 낮은 학생이 높은 학생에 비해 편의 식품 섭취 경험이 0.78배 낮아 스트레스를 많이 받을수록 편의 식품을 많이 섭취 하는 것으로 나타났다[32]. 그러나 편의식품 등의 섭취 자체가 청소년의 스트레스를 높이는 것으로 보고되어[33] 스트레스와 패스트푸드 섭취는 상호 영향을 주고받는 것으로 보인다. 이와 더불어 청소년의 경우 스트레스 인지가 심한 경우 가당 음료를 섭취하게 되어 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있어[34] 전반적인 건강행태와 함께 살펴볼 필요가 있다. 또한 향후 청소년의 패스트푸드 섭취를 감소시키는 중재가 신체인지 왜곡 정도에 영향을 미치는지 확인하는 실험연구가 필요하다.

슬픔과 절망감의 경우, 성별 차이를 보인 영향요인은 패스트푸드 섭취였으며 여학생의 경우 패스트푸드를 섭취 빈도가 높을수록 슬픔과 절망감을 더 많이 인지하였다. 이전의 연구를 통하여 식습관이 신체 이미지 왜곡과 관련되어 있음이 보고되었다[19,35,36]. 이와 함께 남학생 여학생에서 공통적으로 신체활동이 적은 경우, 슬픔과 절망감을 적게 인지하는 것으로 나타났으나 신체 인지 왜곡, 혹은 신체 인지의 문제를 가진 청소년의 신체활동과 슬픔과 절망감과의 관계에 대한 기존연구를 찾을수 없었다. 일반적으로 활발한 신체 활동을 적게 하는 청소년들이 신체활동을 통한 감정의 환기를 얻지 못하기 때문에 슬픔과 절망감이 더 많을 것으로 예상되었다. 그러나 본 연구결과, 반대의 결과를 나타내어 신체 활동 중재 프로그램을 통하여 신체활동이 슬픔과 절망감에 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다. 한편, 본 연구에서 여학생의 경우, 신체활동을 전혀 안하는 경우가 전체 대상의 약 50%였으며 남학생의 경우 신체활동을 3회 이상 하는 대

상자가 전체 대상의 43%로 대상자 집단의 성별 경향성의 큰 차이를 가지고 있었다. 또한 본 연구결과에서 체중 조절 노력이 유의하지 않은 것도 신체활동을 안할수록 스트레스를 많이 받았음에도 불구하고 실제 운동실천과는 관련이 없다는 이전의 연구와 맥락이 비슷하다[36]. 또 다른 연구에서도 신체활동을 규칙적 신체활동과 격렬한 신체활동, 근력강화운동으로 구분하여 청소년의 신체 이미지 왜곡과 관련하여 본 결과 유의한 관련요인이 없는 것으로 보고되어 본 연구와 동일한 결과로 해석될 수 있다[37]. 청소년의 경우 스스로 비만하다고 느끼지만 힘든 운동을 더욱 큰 스트레스로 인지하여 신체활동을 하지 않는 결과를 가져온다는 기존의 연구결과와도[38] 동일하여 청소년들의 신체활동은 스트레스 인지 및 신체인지 왜곡과는 별도의 다른 동기 요인이 필요함을 알 수 있다. 또한 신체이미지를 정확하게 인식하는 청소년이 긍정적 건강행위인 신체활동도 많이 하고 부정적인 영향을 미칠 수 있는 건강행위인 패스트푸드섭취와 좌식생활도 많이 하는 것으로 보고 되었다[39]. 기존의 연구들에서, 동일하거나 비슷한 대상일지라도 일관되지 않은 결과를 보여주고 있어 반복 연구, 혹은 체계적 분석과 메타분석 연구 등을 통한 결과의 종합적 해석을 위한 확인이 필요하다.

신체활동은 청소년의 건강행위 증진을 위한 프로그램과 많은 연관이 있으며 정부의 청소년 신체활동 지침을 기준으로 학교 및 기관에서 프로그램을 다양하게 개발하고 있어[40] 그 의미가 크다. 그러나 본 연구 자료는 청소년건강태도온라인 조사 자료를 분석한 연구로서 설문문항이 고정되어 있어 이 부분에 대한 분석이 불가능한 한계를 가지고 있다.

본 연구에서는 정상체중임에도 불구하고 자신을 비만하다고 인지하는 청소년의 스트레스와 슬픔, 절망감에 영향을 미치는 요인을 확인하였다. 본 연구를 통하여 확인된 영향요인들은 앞으로 신체인지왜곡을 가진 청소년을 대상으로 하는 중재 프로그램의 기초자료가 될 수 있을 것이다. 본 연구는 대상자 선정과정 및 자료수집과정을 통하여 대표성 있는 자료가 확보되어 해석됨에 있어서 우리나라 청소년을 대표할 수 있는 결과로서의 가치가 있다. 그러나 본 연구는 신체 인지 왜곡과 제시된 요인과의 명확한 인과관계를 상세하게 분석하지 못하는 이차 데이터 분석의 제한점이 있다. 따라서 추후 중재 연구를 통한 변수간의 인과관계가 확인되어야 할 것이다.

5. 결과

본 연구 결과 신체인지 왜곡을 가진 청소년의 정서 변인 중 스트레스와 슬픔과 절망감에 영향을 미치는 요인에 대한 검증이 이루어졌다.

정상 체중임에도 불구하고 스스로 비만하다고 인지하는 청소년들이 전반적으로 패스트푸드 섭취를 많이 할수록 스트레스와 슬픔과 절망감을 더 인지하였다. 그러나 신체활동의 경우, 신체활동이 적을수록 스트레스는 많이 받았지만 슬픔과 절망감은 적게 받은 것으로 나타나 부정적 정서에 동일하게 영향을 미치지 않았다. 부가적으로 본 연구에서는 체중조절 노력도 스트레스, 슬픔과 절망감에는 유의한 영향을 미치는 않는 것으로 나타나 신체활동도 체중조절도 유의한 정서 영향요인이 아닌 것으로 나타났다. 그러나 청소년의 건강행위 증진을 위한 프로그램의 많은 종류가 신체활동과 연관되고 신체활동을 통한 다양한 이익을 기반으로 하고 있다. 따라서 청소년의 신체 인지 왜곡에 영향을 미치는 추가적인 변수에 대한 영향요인 확인이 필요하며 본 연구결과와 함께 중재방법에 반영되어야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] T. F. Cash. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5.
- [2] J. K. Thompson & R. M. Gardner. (2004). *Measuring perceptual body image among adolescents and adults.* In: Cash, TF.; Pruzinsky, T., editors. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York : Guilford Press.
- [3] H. I. Park, S. Y. Kwon & C. H. Jung. (2010). The relationship among body weight, self-esteem, depression and anxiety in community adolescents. *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry, 16(1)*, 23-32.
- [4] A. J. Blashull & S. Wilhelm. (2014). Body image distortion, weight, and depression in adolescent boys: Longitudinal trajectories into adulthood. *Psychol Men Masc, 15(4)*, 445-451. doi:10.1037/a0034618.
- [5] H. S. Kim, J. H. Jang, K. M. Lee, S. P. Jung & S. H. Kum. (2015). Association between actual or perceptual weight status and mental health issues in adolescents in Korea. *Journal of Korean Society for Health Promotion and Disease Prevention, 15(3)*, 129-135.
- [6] J. Y. Kim, S. J. Son, J. E. Lee, J. H. Kim & I. K. Jung.

- (2009). The effects of body image satisfaction on obesity stress, weight control attitudes, and eating disorders among female junior high school students. *Journal of Family and Environment Research*, 47(4), 49-59.
- [7] H. W. Byeon. (2013). The relationship between BMI, weight perception and depression-like symptoms in Korean middle school students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(12), 6317-6323
- [8] I. S. Kakeshita & S. S. Almeida. (2008). The relationship between body mass index and body image in Brazilian adults. *Psychology & Neuroscience*, 1(2), 103
- [9] R. H. Striegel-Moore & D. L. Franko. (2004). *Body image issues among girls and women: A handbook of theory, research, and clinical practice..* New York: Guilford Press4.
- [10] D. R. McCreary. (2007). *The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings. Psychological, social, and medical perspectives.* : Washington DC: American Psychological Association.
- [11] R. Olivardia, H. G. Pope, J. J. Borowiecki & G. H. Cohane. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 112-120.
- [12] H. J. Roh & E. Y. Kim. (2011). Effect of television drama exposure on adolescences' appearance satisfaction and self-awareness. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 55(5), 340-365.
- [13] Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Adolescent health behavior online survey.* <https://yhs.cdc.go.kr/new/pages/main.asp>
- [14] T. F. M. ter Bogt, S. van Dorsselaer, K. Monshouwer, J. E. E. Verdurmen, R. C. M. E. Engels & W. A. M. 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.
- [15] H. J. Yun. (2018). Effect of body image distortion on mental health in adolescents. *J Health Info Stat*, 43(3), 191-199. Doi: 10.21032/jhis.2018.43.3.191
- [16] J. K. Ryu. (2019). Effects of body image distortion on stress and suicidal ideation in adolescents of multi-cultural families: Focusing on differences by parents' country of origin. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 44(2), 160-171. Doi:10.21032/jhis.2019.44.2.160
- [17] A. Khambaila, L. L. Hardy & A. Bauman. (2012). Accuracy of weight perception, life-style behaviours and psychological distress among overweight and obese adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(3), 220-227.
- [18] C. M. Lenhart, B. P. Daly & D. M. Eichen. (2011). Is accuracy of weight perception associated with health risk behaviors in a diverse sample of obese adolescents? *The Journal of School Nursing*, 27(6), 416-423.
- [19] M. H. Kim. (2012). Eating habit, body image, and weight control behavior by BMI in Korean female high school students -using Korea youth risk behavior web-based survey 2010 data-. *Korean Journal of Food and Nutrition*, 25(3), 579-589.
- [20] H. S. Kim, J. H. Jang, K. M. Lee, S. P. Jung & S. H. Kum. (2015). Association between actual or perceptual weight status and mental health issues in adolescents in Korea. *Journal of Korean Society for Health Promotion and Disease Prevention*, 15(3), 129-135.
- [21] J. W. Oh, Y. S. Kim, H. J. Kwon & D. H. Kim. (2016). Relationship between body weight perception and mental health in Korean adolescents. *Journal of Korean Alliance for Health Physical Education Recreation, and Dance*, 55(1), 247-260.
- [22] L. Whestone, S. Morrissey & D. Cummings. (2007). Children at risk: The association between perceived weight status and suicidal thoughts and attempts in middle school youth. *The Journal of School Health*, 77(2), 59-100.
- [23] S. H. Yun, D. H. Lim & K. W. Oh. (2018). Development of the 2017 Korean National Growth Charts for children and adolescents. *Public Health Weekly Report*, 11(25), 813-820.
- [24] M. J. Shin., K. M. Chung, & E. S. Kim. (2012). Gender differences in depression and anxiety among Korean adolescents : onset and developmental change. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(1), 93-114.
- [25] T. M. McGuinness, J. G. Dyer, & E. H. Wade. (2012). Gender differences in adolescent depression. *Journal of Psychological Nursing and Mental Health Services*, 50(12), 17-20.
- [26] V. Kraaij, N. Garnefski, E. J. Wilde, A. Dijkstra, W. Gebhardt, S. Maes & L. Doest. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 185-193.
- [27] S. Nolen-Hoeksema, L. E. Parker & J. Larson. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- [28] M. J. Kim & J. H. Jeong. (2019). Factors influencing the mental health in Korean youth in subjective poverty. *Korean J Health Educ Promot*, 36(5), 53-62.

https://doi.org/10.14367/kjhep.2019.36.5.53

[29] S. H. Park, J. N. Yang & E. J. Choi. (2015). The relationship among stress, depression, and suicidal ideation in adolescents residing in low-income areas: Focused on the mediating effect of depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 22(5), 301-323.

[30] B. J. Seo & W. H. Kim. (2017). Converged Influence of the Academic Stress Recognized by Teenagers on Mental Health: Mediating Effect of Parent-Child Communication. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(7), 283-293.
https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.7.283

[31] W. E. Ansari, H. Adetunji & R. Oskrochi. (2014). Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*, 22(2), 90-97.

[32] S. K. Park & J. H. Lee. (2020). Factors influencing the consumption of convenience foods among Korean adolescents: analysis of data from the 15th (2019) Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *Journal of Nutrition and Health*, 53(3), 255-270.
https://doi.org/10.4163/jnh.2020.53.3.255

[33] S. J. Moon, J. W. Kim, H. J. Kim & D. K. Lee. (2017). Association between dietary habits and mental health in Korean adolescents: a study based on the 10th (2014) Adolescent Health Behavior Online Survey. *Korean J Fam Pract*, 7(1), 66-71.

[34] A. Y. Kim, J. H. Kim & S. H. Kye. (2018). Sugar-sweetened beverage consumption and influencing factors in Korean adolescents: Based on the 2017 Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *Journal of Nutrition and Health*, 51(5), 465-479.
doi: 10.4163/jnh.2018.51.5.465.

[35] J. E. Yoo, D. S. Oh & N. K. Kim. (2014). How does body-shape perception affect the weight control practices?: 2012 Korea national health and nutrition examination survey. *Journal of Society of Korean Medicine for Obesity Research*, 14(1), 29-35.

[36] J. Yost, B. Krainovich-Miller, W. Budin & R. Norman. (2010). Assessing weight perception accuracy to promote weight loss among U.S. female adolescents: A secondary analysis. *BMC Public Health*, 10, 465-475.

[37] H. M. Son, H. Y. Lee & H. Y. Lee. (2015). Factors that Influence Body Image Disturbance among Korean Adolescents Using data from 2013 Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(4), 2251-2267.

[38] Y. S. Hong & C. S. Kim. (2012). The effect of body fat percentage, self body image, and stress of exercise on exercise participation in obese children. *Korean Journal of Obesity*, 21(4), 203-212.

[39] A. Khambaila, L. L. Hardy & A. Bauman. (2012). Accuracy of weight perception, life-style behaviours and psychological distress among overweight and obese adolescents, *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(3), 220-227.

[40] J. Y. Kim & D. G. Sung. (2020). Relationship between the Practice of Physical Activity Guideline for Adolescents and Smartphone Problem Experience. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(6), 215-225. https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.6.215

권명진(Myoungjin Kwon)

[종신회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 간호학과(간호학석사)
- 2008년 8월 : 충남대학교 간호학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 정서, 노인, 정신질환, 만성성인질환
- E-Mail : mjkwon@dju.kr

김선애(Sun Ae Kim)

[정회원]



- 2000년 8월 : 충남대학교 간호학과(간호학석사)
- 2007년 2월 : 충남대학교 간호학과(간호학박사)
- 2018년 2월 ~ 현재 : 한국교통대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 간호중재, 여성, 노인

- E-Mail : sakim@ut.ac.kr