

인천 지역 여자 고등학생의 외모 가꾸기 관심도에 따른 생활습관과 식행동

이 현 정 · *김 미 현*

공주대학교 식품영양과 석사과정생, *공주대학교 식품영양과 교수

Lifestyles and Dietary Behaviors of High School Girls according to Their Interest in Beauty Care in Incheon

Hyun-Jung Lee and *Mi-Hyun Kim*

Master's Student, Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32439, Korea

*Professor, Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32439, Korea

Abstract

This study aimed to investigate the association between interest in beauty care and dietary behaviors of 581 (analysis rate 96.0%) high school girls in Incheon using a survey done in May 2019. Based on the degree of interest in beauty care, subjects were classified as "Beauty care group (n=346)", and "Non-beauty care group (n=235)". The mean age of the subjects was 16.5 years old. The beauty care group had significantly lower BMI than the non-beauty care group ($p<0.01$). The beauty care group showed a significantly higher interest in weight control than the non-beauty care group ($p<0.001$). The most time-consuming preschool morning activity in the beauty care group was beauty care, while that of the non-beauty care group was eating breakfast ($p<0.001$). The beauty care group had significantly higher frequency of exercise than the non-beauty care group ($p<0.05$). The number of individuals who skipped breakfast was significantly higher in the beauty care group. In addition, the beauty care group had a significantly higher frequency of taking morning snack, convenience food ($p<0.01$), sweet snacks ($p<0.05$), and processed beverages ($p<0.05$) than the non-beauty care group. Our result findings provide important information on the priority groups for nutrition education based on beauty care interest.

Key words: beauty care, dietary behaviors, high school girls

서 론

청소년기 중·고등학생은 신체적으로 급격한 성장과 함께 사회적, 생리적, 심리적 변화를 겪게 된다(Kim 등 2003). 또한, 외모와 신체에 대한 관심이 커져 가는 가운데 잘못된 외모에 대한 기준과 비교하면서 본인의 몸매나 얼굴에 불만족해 하며 이것이 심리적 불안의 원인이 되기도 한다(Chung & Shin 2006; Wee EH 2015). Wee EH(2015)는 청소년들이 사회에서 외모가 중요하다고 인식하고 있으며, 사회의 이상적인 외모가 되고 싶다고 생각하고 자신의 신체를 비교하는 기준으로 삼고 있기 때문이라고 설명하였다. 2019년 청소년 통계 보도자료에 따르면 우리나라 13세 이상 청소년들이 가

장 고민하는 문제 중 외모(10.9%)가 3위로 나타나 높은 순위를 차지하고 있으며(KSIS 2019), 2020년 청소년건강행태 온라인 조사에서는 외모를 스트레스 원인으로 응답한 고등학생 중 여고생의 8.8%, 남고생의 7.6%가 외모로 인해 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다(KCDC 2020). 특히 여자 청소년들은 사춘기가 되면서 체지방과 체중이 증가하는 반면에, 날씬함을 강조하는 사회적 분위기로 인해 남자 청소년들에 비해 본인의 외모에 부정적인 인식을 하고 있으며, 우울함을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Kostanski & Gullone 1998; Holsen 등 2001). 중학생을 대상으로 한 Jang E(2017)의 연구에서 스트레스 요인 중 외모 요인에서 여학생이 남학생보다 외모 스트레스가 유의적으로 높은 것으로

* Corresponding author: Mi-Hyun Kim, Professor, Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32439, Korea. Tel: +82-41-330-1463, Fax: +82-41-330-1469, E-mail: mhkim1129@kongju.ac.kr

나타났으며, 대전시의 중·고등학생을 대상으로 한 연구에서 여학생이 남학생보다 외모지상주의 성향과 미용 관심도가 유의적으로 높게 나타났다(Lee 등 2017).

청소년의 외모 관리 행동을 조사한 연구를 살펴보면 여중생들에서 외모의 관심이 높아질수록 화장품의 사용이 높아졌으며(Na & Song 2014), 매력적인 모습을 위해 옷차림과 자신의 용모관리에 많이 신경을 쓰고 있었다(Kim JM 2006). 2020년 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 여자 고등학생의 44.1%는 체중 감소를 시도한 경험이 있었고, 이는 남자 고등학생 26.9%보다 월등히 높은 비율이었다(KCDC 2020). 여고생들을 대상으로 한 연구에서 체중 조절을 하는 이유로 '외모'가 1위를 차지하여 여자 청소년들이 외모 관리를 위해 체중 조절을 많이 하고 있는 것을 확인할 수 있다(Choi & Yun 2007; Lee 등 2017). 부산 지역 여자 고등학생을 대상으로 과거에 체중 조절을 시도했거나 현재 시도하고 있는지에 대한 조사를 실시한 결과, 저체중, 정상체중 그룹에서 각각 31%, 50%로 나타나 많은 학생들이 과체중이나 비만 여부와 관련 없이 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다(Ahn & Bae 2004). 대구 지역의 여고생 1, 2학년을 대상으로 한 연구에서는 저녁식사를 거르는 이유로 '체중을 줄이기 위해'가 34.8%로 가장 높게 나타나 여고생이 결식과 같은 잘못된 식사 조절 방법을 통해 체중 조절을 시도하고 있는 것으로 나타났다(Choi & Yun 2007). 그러나 불필요한 체중 조절로 인해 잦은 결식과 불규칙한 식사를 할 경우 집중력 저하, 빈혈, 수면장애, 신경성 식욕부진, 신경성 폭식증, 생리불순 등이 나타나 건강에 해를 끼칠 수 있다는 결과들이 보고되고있다(Ryu & Yoon 1998; Lee & Lee 2006).

급성장기를 거쳐 성인에 이르는 청소년들은 건전한 식행동의 실천과 균형 잡힌 영양 섭취가 중요한 시기이나, 청소년들의 외모에 대한 관심이 잘못된 식행동과 연결되어 오히려 건강에 좋지 못한 결과를 초래할 수 있다는 우려가 높은 상황이다. 따라서 여자 청소년을 대상으로 외모 가꾸기 관심도에 따른 생활습관과 식행동 실태를 평가할 필요성이 높다. 이에 본 연구에서는 여자 고등학생의 외모 가꾸기 관심도에 따라 생활습관 및 식행동 특성을 비교하여 외모에 대한 관심도와 생활습관 및 식행동과의 관련성을 규명하여 여자 청소년들의 올바른 식습관 형성을 위한 영양 교육의 기초 자료를 마련하고자 하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사 대상자 및 방법

본 조사는 인천 부평구 소재의 2개 여자 고등학교에 재학 중인 학생을 대상으로 하였으며, 2019년 5월 20일에서 5월

31일까지 설문조사를 실시하였다. 예비 설문조사는 1학년에서 3학년 각 10명씩 총 30명을 대상으로 2019년 4월에 실시한 후 설문지를 수정·보완하여 본 연구에 사용하였다. 배부된 총 600부의 설문지 가운데 불성실하게 응답하거나 미회수 설문지 19부를 제외한 총 581부(분석률 96.0%)를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구는 공주대학교 기관생명윤리위원회의 승인(000_IRB_2019-29)을 받아 진행하였다.

2. 조사 내용 및 방법

본 연구의 설문에서 사용한 문항은 선행연구(Park 등 2010; Kim 등 2019a; Lee 등 2019a)를 참조하여 연구목적에 맞도록 재구성하여 작성되었다. 설문조사 내용은 일반사항, 생활습관, 체중 감량과 외모 가꾸기에 대한 관심도, 식행동으로 구성되었다.

일반사항에 대한 조사는 학년 및 연령, 한 달 용돈, 신장과 체중의 총 5문항으로 구성하였다. 생활습관은 취침시간, 기상시간, 등교시간, 기상 후 등교하기 전까지 가장 많은 시간을 소요하는 활동, TV 시청시간, 전자기기 사용 시간, 운동시간의 총 7문항으로 구성하였다. 체중 감량에 대한 관심도 1문항과 외모 가꾸기에 대한 관심도 1문항은 Likert 5점 척도를 이용하여 '매우 그렇다' 5점, '그렇다' 4점, '보통이다' 3점, '그렇지 않다' 2점, '매우 그렇지 않다' 1점으로 조사하였다. 식행동 문항은 끼니별 식사 빈도, 편의점 편의식, 라면, 당이 들어간 단 간식, 가공음료의 섭취빈도로 총 5문항으로 구성하였다.

설문조사는 연구의 목적과 내용에 대한 설명을 듣고 설문지 작성에 동의한 학생들이 학부모에게 동의서를 받아 제출하고, 동의서를 제출한 학생이 설문지에 직접 응답하는 방식으로 이루어졌다.

3. 자료 분석방법

본 연구의 모든 자료는 SAS version 9.4(SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 사용하여 분석하였다. 연속형 변수는 평균과 표준편차를, 범주형 변수는 빈도와 백분율을 산출하였다. 본 연구에서는 외모 가꾸기에 대한 관심도에 '매우 그렇다', '그렇다'라고 응답한 대상자를 외모관심군(235명, 40.4%), '보통이다', '그렇지 않다', '매우 그렇지 않다'라고 응답한 대상자를 외모비관심군(346명, 59.6%)으로 분류하였다. 유의성 검증은 범주형 변수의 경우는 χ^2 -test를, 연속형 변수는 각 군의 평균치를 Student's *t*-test를 이용하여 유의성을 검증하였다. 세 군 이상의 연속형 변수를 비교하는 경우 one-way ANOVA test를 실시하였고, 평균 비교에서 유의적 차이가 있을 경우에 Duncan's multiple range test를 이용하여 사후분석을 실시하였다. 모든 통계 검증의 유의수

준은 $p<0.05$ 로 하였다.

결과 및 고찰

1. 일반사항

연구대상자의 일반사항에 대한 결과는 Table 1과 같다. 대상자의 평균 연령은 16.5세였고, 학년별 분포는 외모관심군에서 2학년이 37.9%로 가장 높은 반면에 외모비관심군에서는 1학년이 38.3%로 가장 높게 나타나 외모 가꾸기 관심도에 따라 학년 분포의 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 이는 학년이 올라갈수록 외모 관심이 높아지다가 대학입시를 준비하는 3학년이 되면서 외모에 대한 관심이 학업에 대한 비중으로 인하여 상대적으로 낮아진 것으로 예측할 수 있다. 실제로 Oh & Choi(2020)의 연구에서도 고등학생의 경우 3학년이 저학년(1, 2학년)보다 유의적으로 낮은 외모 가꾸기 관심도를 보였다. 대상자의 평균 키는 외모관심군(161.0 cm)이 외모비관심군(161.9 cm)보다 유의적으로 작았으며($p<0.05$), 몸무게는 외모관심군이 55.0 kg, 외모비관심군이 57.4 kg으로 외모관심군이 외모비관심군에 비해 몸무게가 적게 나타났다($p<0.01$). 체질량지수의 분포는 두 군 모두 정상체중이 각각 61.0%, 52.8%로 가장 높게 나타났다. 외모관심군의 경우 비만의 비율이 8.4%로 낮게 나타난 반면

에, 외모비관심의 경우 비만이 17.0%로 높은 비율을 나타내어 두 군 간의 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 본 연구는 횡단연구이기 때문에 외모 가꾸기 관심도와 비만의 인과관계를 설명하기 어려우나, 외모 가꾸기 관심도가 높아짐에 따라 외적인 모습에 신경을 쓰게 되면서 체중 감량을 하기 때문에 외모관심군이 외모비관심군보다 비만률이 낮고 정상체중의 비율이 높은 것으로 예상된다.

대상자의 거주 형태는 모두 가족과 함께 사는 것으로 나타났다. 외모 가꾸기 관심도와 한 달 용돈은 유의적인 관련성을 보였는데 두 군 모두 5만원 이상~10만원 미만의 비율이 가장 높았으며, 한 달에 5만원 미만의 비율이 외모비관심군(40.0%)에서 외모관심군(23.7%)보다 높은 것으로 보아 외모관심군이 외모비관심군보다 한 달에 사용하는 용돈이 많은 것을 알 수 있다($p<0.001$). 인천지역 및 경기지역 남녀 고등학생 대상의 선행연구에서 한 달 용돈은 5만원 미만이 가장 높은 비율을 보였으며(Lee 등 2019a; Lee 등 2019b), 이들 선행 연구에 비하여 본 연구의 대상자들이 용돈을 더 많이 받는 것으로 나타났다. 서울에 위치한 고등학교의 여학생을 대상으로 한 Barng K(2013) 연구에서 한 달 용돈이 많을수록 뷰티관심도와 뷰티제품관심도 점수가 유의적으로 높은 것으로 보고되었다. 이러한 결과와 연관지어 볼 때 본 연구의 외모관심군의 경우도 외모관리에 필요

Table 1. General characteristics of the subjects

		Beauty care group (n=346)	Non-beauty care group (n=235)	χ^2 or <i>t</i> -value (<i>p</i>)
Age (years)		16.5±1.0 ¹⁾	16.5±1.0	-0.50($p=0.6142$)
Grade	First	107(30.9) ²⁾	90(38.3)	7.4085($p=0.0246$)
	Second	131(37.9)	64(27.2)	
	Third	108(31.2)	81(34.5)	
Height (cm)		161.0±5.2	161.9±5.1	2.06($p=0.0400$)
Weight (kg)		55.0±8.5	57.4±9.5	3.26($p=0.0012$)
BMI (kg/m ²)	<18.5	52(15.0)	33(14.1)	10.5561($p=0.0144$)
	≥18.5~<23	211(61.0)	124(52.8)	
	≥23~<25	54(15.6)	38(16.2)	
	≥25	29(8.4)	40(17.0)	
	Means	21.2±2.9	21.9±3.2	
Residence type	With family	346(100.0)	235(100.0)	-
Monthly allowance (won)	<50,000	82(23.7)	94(40.0)	25.1084($p<0.001$)
	≥50,000~<100,000	144(41.6)	97(41.3)	
	≥100,000~<150,000	74(21.4)	29(12.3)	
	≥150,000	46(13.3)	15(6.4)	

¹⁾ Mean±S.D.

²⁾ n (%).

한 제품을 구입하기 위해 용돈 지출이 증가되었을 가능성이 보이나, 직접적인 연관성을 알아보는 조사가 이루어지지 않아 이에 대한 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다.

2. 체중 감량에 대한 관심도

연구대상자의 외모 가꾸기 관심도에 따른 체중 감량에 대한 관심도에 대한 조사 결과는 Fig. 1과 같다. 외모 가꾸기 관심도와 체중 감량의 관심도에서 유의적인 관련성을 보이면서($p<0.001$), 외모관심군의 경우 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’의 비율이 각각 39.9%, 37.6%로 높은 반면, 외모비관심군의 경우 ‘보통이다’, ‘그렇다’의 비율이 각각 33.2%, 25.1%로 높게 나타났다. 체중 감량 관심도를 5점 만점으로 평가한 결과 외모관심군 4.0점, 외모비관심군 3.1점으로 외모관심군이 외모비관심군에 비해 체중 감량에 관심이 유의적으로 높은 것으로 나타났다($p<0.001$) (data not shown). 2020년 청소년 건강행태 온라인 조사에 따르면 여자 고등학생의 44.1%는 체중 감소를 시도한 경험이 있는 것으로 나타났으며(KCDC 2020), Her 등(2003)은 경상남도의 중·고등학생들을 대상으로 한 조사에서 체중 조절 경험자는 전체의 53.7%, 특히 여학생의 경우 66.0%로 여학생의 약 2/3 정도가 체중 조절을 시도한 것으로 보고하였다. 연구대상자의 체중 감량에 대한 관심도를 외모 가꾸기 관심도와 BMI(body mass index)에 따라 비교한 결과(Fig. 2), 저체중, 정상, 과체중 이상 군에서 모두 외모관심군이 체중 감량에 대한 관심이 높았다($p<0.05$). 부산 지역의 여고생 대상의 조사에서는 저체중의 31.0%, 정상체중의 49.8%가 체중 조절을 시도했거나 현재하고 있다고 나타났으며, 그 이유로 스스로 뚱뚱하다고 인식하기 때문에 많은 청소년들이 불필요한 다이어트를 시도하는 것으

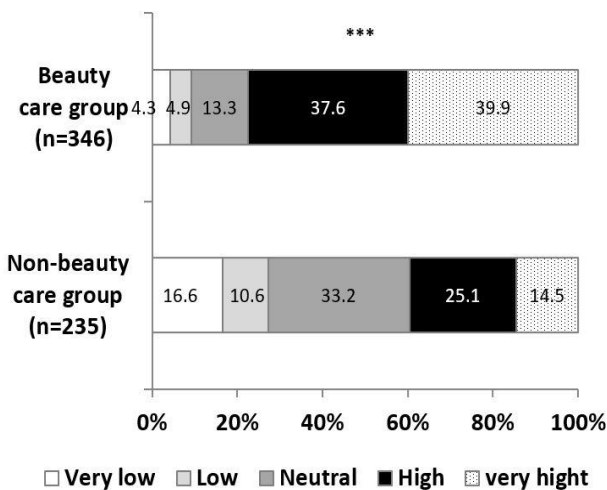


Fig. 1. Degree of interests in weight control. Significantly as determined by χ^2 -test. *** $p<0.001$.

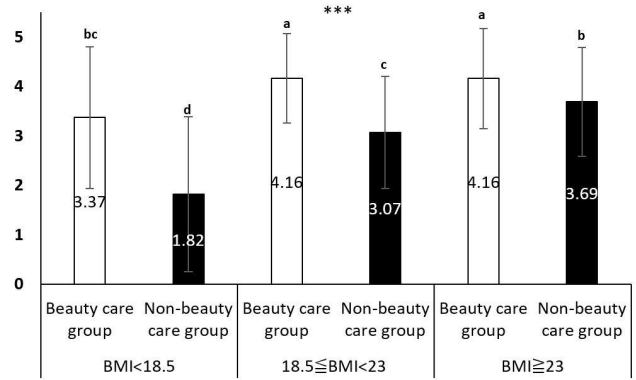


Fig. 2. Scores of interest in weight control by beauty care interest and BMI. Means with different letters (^{a-d}) are significantly different from other at $\alpha=0.05$ as determined by Duncan’s multiple range test ($a>b>c>d$). 5 point scale was used form 1 very low to 5 very high.

로 나타났다(Ahn & Bae 2004). 청소년기 여학생들이 외모 관심도가 높아지면 신체만족도가 낮아지고 이로 인해 체형 관리를 시도하는 것으로 보고되었다(Choi & Yun 2007; Lee 등 2017). 대구 지역의 여고생을 대상으로 한 Choi & Yun (2007)의 연구에서 체중 조절을 하는 이유로 ‘외모’ 때문이라고 응답한 학생이 65.1%였다.

3. 생활습관

연구대상자의 외모 가꾸기 관심도에 따른 생활습관에 대한 결과는 Table 2 및 Table 3과 같다. 취침시각은 외모관심군의 경우 1시~2시 이전(37.0%)이 가장 높은 비율로 나타났고, 외모비관심군의 경우 2시 이후(31.9%)가 가장 높게 나타났지만 두 군 간의 유의적인 차이는 없었다. 기상시각은 외모관심군, 외모비관심군 모두 7시 이후~7시 반 이전이 각각 46.3%, 40.4%로 가장 높은 비율을 보였으며 유의적이 차이는 없었다. 평균 수면시간은 외모관심군 5.9시간, 외모비관심군 5.8시간으로 두 군 간의 유의적인 차이가 없었다. 남·녀 고등학생 대상 연구를 살펴보면 Choi & Choi(2020)의 연구에서는 오전 12시~1시 전에 취침하는 비율이 가장 높았고 다음이 오전 1시 이후에 취침이 높은 것으로 나타났다. Lee 등(2019c)에서는 오전 12시~1시 사이가 가장 높게 나타나 본 연구와 비슷한 시간대에 취침을 하는 것을 확인할 수 있다. 기상시각의 경우 Choi & Choi(2020)와 Lee 등(2019c)의 연구에서 각각 오전 7시~7시 30분 기상, 오전 7시~8시 기상이 높은 것을 보이며 본 연구와 비슷한 시간대에 일어나고 있었다. 등교를 위한 출발시각은 두 군 모두 7시 반~8시가 가장 높은 비율로 나타났으며 유의적인 차이는 없었다. 등교 전 까지 가장 많은 시간을 소요하는 활동으로

Table 2. Sleep time and life routine in the morning time of the subjects

		Beauty care group (n=346)	Non-beauty care group (n=235)	χ^2 or <i>t</i> -value (<i>p</i>)
Bed time	Before 12:00 a.m.	27(7.8) ¹⁾	19(8.1)	3.1801 (<i>p</i> =0.3647)
	12:00 a.m.~before 1:00 a.m.	102(29.5)	67(28.5)	
	1:00 a.m.~before 2:00 a.m.	128(37.0)	74(31.5)	
	After 2:00 a.m.	89(25.7)	75(31.9)	
Wake-up time	Before 6:30 a.m.	35(10.1)	29(12.4)	3.7136 (<i>p</i> =0.2941)
	6:30 a.m.~before 7:00 a.m.	88(25.4)	56(23.8)	
	7:00 a.m.~before 7:30 a.m.	160(46.3)	95(40.4)	
	After 7:30 a.m.	63(18.2)	55(23.4)	
Length of sleep (hour)		5.9±1.1 ²⁾	5.8±1.1	-0.80 (<i>p</i> =0.4229)
Time to go to school	6:00 a.m.~before 6:30 a.m.	1(0.3)	2(0.9)	1.9382 (<i>p</i> =0.7471)
	6:30 a.m.~before 7:00 a.m.	3(0.9)	4(1.7)	
	7:00 a.m.~before 7:30 a.m.	45(13.0)	33(14.0)	
	7:30 a.m.~before 8:00 a.m.	161(46.5)	104(44.3)	
	After 8:00 a.m.	136(39.3)	92(39.1)	
Most time-consuming pre-school activities	Study	32(9.3)	20(8.5)	42.7858 (<i>p</i> <0.001)
	Breakfast	78(22.5)	75(31.9)	
	Beauty care	142(41.0)	40(17.0)	
	Washing	58(16.8)	51(21.7)	
	Others	36(10.4)	49(20.9)	

¹⁾ n (%).

²⁾ Mean±S.D.

Table 3. Time spent watching TV and using electronic device, frequency of exercise of the subjects

		Beauty care group (n=346)	Non-beauty care group (n=235)	χ^2 -value (<i>p</i>)
Time spent watching TV (hour/day)	≥2	30(8.7) ¹⁾	16(6.8)	2.4651 (<i>p</i> =0.4816)
	≥1~<2	67(19.4)	40(17.0)	
	<1	153(44.2)	101(43.0)	
	Never	96(27.7)	78(33.2)	
Time spent using electronic device (hour/day)	≥4	102(29.5)	55(23.4)	4.4897 (<i>p</i> =0.3438)
	≥3~<4	70(20.2)	50(21.3)	
	≥2~<3	91(26.3)	78(33.2)	
	≥1~<2	55(15.9)	34(14.5)	
	<1	28(8.1)	18(7.6)	
Frequency of exercise	≥5/week	37(10.7)	17(7.2)	8.5112 (<i>p</i> =0.0365)
	3~4/week	41(11.8)	14(6.0)	
	1~2/week	136(39.3)	106(45.1)	
	Never	132(38.2)	98(41.7)	

¹⁾ n (%).

는 외모관심군의 경우 미용이 41.0%로 가장 높은 비율을 보였고, 외모비관심군의 경우 아침식사가 31.9%로 가장 높아 두 군 간에 유의적 차이를 보였다($p<0.001$). 이를 통해 외모 관심군이 외모비관심군보다 등교 전에 미용에 시간을 더 투자하는 것을 확인할 수 있었다.

TV 시청시간은 두 군 모두 1시간 미만이 가장 높게 나타났다으며, 외모 가꾸기 관심도와는 유의적인 차이가 없었다. 스마트폰 등 전자기기 사용시간은 외모관심군에서 4시간 이상이 29.5%로 가장 높았으며, 외모비관심군의 경우 2시간 이상~3시간 미만이 33.2%로 가장 높게 나타나 외모관심군이 외모비관심군보다 전자기기를 더 많이 사용하는 경향을 보였으나, 통계적으로 유의적인 차이는 없었다. 남·녀 고등학생을 대상으로 한 Kim 등(2019b)의 연구에서 일별 전자기기 사용시간의 경우 4시간 이상이 남·여학생에서 각각 38.2%와 43.8%로 나타나 가장 높은 비율을 보였고 여학생의 사용시간이 더 길었다. 인천 지역 남·녀 고등학생을 대상으로 한 Lee 등(2019d)의 연구에서는 3~4시간이 28.0%로 나타나 가장 높은 비율을 보였다. Ahn 등(2005)의 연구에서 서울 지역 여고생들은 체중 조절에 관한 정보를 인터넷(62.8%)에서 주로 습득하는 반면에, 실제 여고생의 인터넷 이용과 TV 시청 시간은 체중 조절 여부에 따라 유의한 차이가 없게 나타났다(Ahn 등 2006). 그러나 Yi & Han(2018)의 연구에서는 외모 가꾸기 관심도와 전자기기를 사용하는 SNS의 이용도가 유의적인 양의 상관관계를 나타내었다(Yi & Han 2018). 그러나 스마트폰 등의 전자기기는 SNS 이용뿐만 아니라 교육·학습, 음악듣기, 메신저, 게임 등의 사용으로 다양하게 활용되고 있었으며(KSIS 2019), 이러한 이유

로 사용 목적을 특정하여 질문하지 않은 본 조사에서는 유의적인 차이가 나오지 않은 것으로 생각된다. 운동의 경우 외모비관심군의 ‘운동을 전혀 하지 않는다’의 비율이 41.7%로 외모관심군(38.2%)보다 높게 나타나 외모 가꾸기 관심도와 운동빈도 간에 유의적인 관련성을 보였다($p<0.05$). 이는 체중 감량 관심도와 관련지어 봤을 때 외모관심군이 외모비관심군보다 유의적으로 체중 감량에 더 높은 관심이 있기 때문에 실제 운동 빈도에서도 유의적으로 차이가 나타났다고 사료된다. 체중조절 시도군이 체중조절비시도군보다 체중조절 시 장점에 관한 항목 중 외모에 관련된 항목에서 유의적으로 높은 점수를 보였다(Ahn 등 2005). 실제 대구 지역의 여고생을 대상으로 한 Choi & Yun(2007)의 연구에서 체중 조절을 하는 이유로 65.1%의 학생이 ‘외모’ 때문이라고 답하였으며, 효과적인 체중 조절의 방법으로 운동(81.0%)을 가장 높게 답하였고, 실제 이용 방법에서도 운동이 40.4%로 두 번째로 높게 나타났다. 여고생을 대상으로 한 다른 선행 연구에서도 체중감량시도군이 비시도군보다 규칙적으로 운동하는 비율이 유의적으로 높게 나타났다(Ahn 등 2005; Ahn 등 2006; Lee & Kim 2008).

4. 외모 가꾸기 관심도에 따른 식행동

연구대상자의 외모 가꾸기 관심도에 따른 끼니별 섭취 빈도는 Table 4와 같다. 아침식사는 ‘주 4회 이하’에서 외모관심군(57.2%)이 외모비관심군(48.9%)보다 높게 나타나 아침 식사 결식률이 외모비관심군보다 외모관심군에서 유의적으로 높았다($p<0.05$). 2020년 제16차 청소년건강행태 온라인 조사에 따르면 여학생의 경우 최근 7일 동안 아침식사를 5

Table 4. Intake frequency of meals of the subjects

		Beauty care group (n=346)	Non-beauty care group (n=235)	χ^2 -value (p)
Breakfast	$\geq 5/\text{week}$	148(42.8) ¹⁾	120(51.1)	3.8697
	$\leq 4/\text{week}$	198(57.2)	115(48.9)	(0.0492)
Morning snack	$\geq 5/\text{week}$	50(14.5)	20(8.5)	4.6602
	$\leq 4/\text{week}$	296(85.5)	215(91.5)	(0.0309)
Lunch	$\geq 5/\text{week}$	331(95.7)	223(94.9)	0.1878
	$\leq 4/\text{week}$	15(4.3)	12(5.1)	(0.6648)
Afternoon snack	$\geq 5/\text{week}$	68(19.7)	40(17.0)	0.6406
	$\leq 4/\text{week}$	278(80.3)	195(83.0)	(0.4235)
Dinner	$\geq 5/\text{week}$	292(84.4)	197(83.8)	0.0333
	$\leq 4/\text{week}$	54(15.6)	38(16.2)	(0.8552)
Late night snack	$\geq 5/\text{week}$	22(6.4)	18(7.7)	0.3696
	$\leq 4/\text{week}$	324(93.6)	217(92.3)	(0.5432)

¹⁾ n (%).

일 이상 먹지 않은 비율이 40.7%로 나타나(KCDC 2020), 본 연구의 외모관심군의 결과와 유사하였다. 또한, 2018년의 국민건강영양조사, 청소년건강행태조사, 식품소비행태조사 원시자료를 이용하여 청소년의 아침식사 빈도를 분석한 선행연구에 따르면, 일주일에 5일 이상 아침식사를 섭취하는 비율은 각각 54.5%, 52.0%, 76.4%로 나타났다(Lee & Ryu 2021). 반면에 주 1~2일 이하로 아침 식사를 섭취하는 비율은 각각 31.8%, 33.6%, 7.4%로 나타나 아침식사 결식의 비율이 매우 높은 것을 확인할 수 있다(Lee & Ryu 2021). 대상자의 오전 간식 섭취 빈도에서도 유의적인 관련성을 보이며 ‘주 5회 이상’에서 외모관심군이 14.5%, 외모비관심군이 8.5%로 나타나 외모관심군이 외모비관심군보다 오전간식 섭취빈도가 높았다($p < 0.05$). 남·녀 고등학생을 대상으로 한 연구에서 아침식사 결식에 따른 행동으로 ‘간식을 먹는다’가 가장 높게 나타났다(Choi & Park 2016; Go & Hwang 2016). 본 연구에서도 외모관심군의 오전간식 섭취빈도의 증가는 아침식사 결식과 관련이 있을 것으로 예상된다. 대상자의 점심식사의 경우 외모관심군, 외모비관심군 모두 ‘주 5회 이상’이 각각 95.7%, 94.9%로 높게 나와 대부분의 학생들이 점심식사를 하고 있었다. 오후간식은 외모관심군

의 경우 외모관심군, 외모비관심군 모두 ‘주 4회 이하’가 각각 80.3%, 83.0%로 가장 높았으며, 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 저녁식사 섭취빈도도 ‘주 5회 이상’에서 외모관심군 84.4%, 외모비관심군 83.8%로 나타났으며 유의적인 차이가 없었다. 2013~2015년 국민건강영양조사 자료를 이용하여 정상체중 청소년의 체중 조절 방법에 대해 분석한 연구에 의하면 저녁식사를 주 5회 이상 섭취하는 비율이 91.9%로 나타나 본 연구보다 높은 비율이 나타났다. 또한, 본인을 비만으로 인지한 청소년일수록 저녁식사를 주 4회 이하로 섭취하는 비율(12.4%)이 마르게 인지하는 군과 보통으로 인지하는 군보다 유의적으로 높아 관련성을 보이면서, 실제 하루 에너지 섭취량에서 유의적으로 적은 양을 섭취한다고 보고하였다(Lee EJ 2017). 본 연구 대상자의 야식 섭취 빈도는 외모관심군, 외모비관심군 모두 ‘주 4회 이하’가 각각 93.6%, 92.3%로 높았으며, 야식 섭취빈도 역시 유의적인 차이가 없었다.

외모 가꾸기 관심도에 따른 편의점, 라면, 간식 및 가공음료 섭취빈도에 관한 표는 Table 5와 같다. 편의점 편의식 섭취빈도에 대해서는 외모관심군, 외모비관심군 모두 ‘주 1~2회’가 각각 36.1%, 32.8%로 가장 높았으며, 외모관심군의

Table 5. Intake frequency of convenience food, ramen, snack and processed beverages of the subjects

		Beauty care group (n=346)	Non-beauty care group (n=235)	χ^2 -value (p)
Convenience food at convenience stores	$\geq 5/\text{week}$	35(10.1) ¹⁾	14(5.9)	16.0209 ($p=0.0030$)
	3~4/week	81(23.4)	46(19.6)	
	1~2/week	125(36.1)	77(32.8)	
	1~3/month	91(26.3)	71(30.2)	
	Never	14(4.1)	27(11.5)	
Ramen	$\geq 3/\text{week}$	39(11.3)	23(9.8)	0.8185 ($p=0.8450$)
	1~2/week	138(39.9)	97(41.3)	
	1/two weeks	98(28.3)	62(26.4)	
	$\leq 1/\text{month}$	71(20.5)	53(22.5)	
Sweet snack (cracker, jelly et al)	$\geq 2/\text{day}$	63(18.2)	29(12.3)	8.9258 ($p=0.0303$)
	1/day	80(23.1)	40(17.0)	
	3~4/week	94(27.2)	73(31.1)	
	$\leq 2/\text{week}$	109(31.5)	93(39.6)	
Processed beverages at school	$\geq 1/\text{day}$	42(12.1)	17(7.2)	13.4056 ($p=0.0199$)
	3~4/week	73(21.1)	40(17.0)	
	1~2/week	106(30.7)	76(32.4)	
	1/two weeks	55(15.9)	28(11.9)	
	1/month	28(8.1)	31(13.2)	
	Never	42(12.1)	43(18.3)	

¹⁾ n (%).

경우 ‘한 달 1~3회’ 26.3%, ‘주 3~4회’ 23.4%, ‘주 5회 이상’ 10.1%, ‘먹지 않는다’ 4.1%이었으며, 외모비관심의 경우 ‘한 달 1~3회’ 30.2%, ‘주 3~4회’ 19.6%, ‘먹지 않는다’ 11.5%, ‘주 5회 이상’ 5.9%의 순으로 나타나 외모관심군의 편의점 편의식 섭취빈도가 유의적으로 높았다($p<0.01$). 인천지역의 고등학생을 대상으로 한 Kim 등(2019b)의 연구에 따르면 여자 고등학생의 경우 편의점 편의식 이용빈도가 주 1~2회 (44.6%)가 가장 높았으며, 주 1회 미만인 35.6%, 주 3회 이상이 16.9%로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 라면 섭취의 경우 두 군 모두 ‘주 1~2회’가 가장 높게 나타났으며 유의적인 관련성이 없었다. 여자 고등학생 대상의 연구에서도 라면 섭취 빈도는 ‘주 1회’ 또는 ‘주 1~2회’에서 가장 높은 비율을 보이며, 본 연구와 유사한 결과를 보였다 (Kim MH 2012; Kim 등 2019b). 과자, 젤리 등의 간식의 섭취의 경우 외모관심군의 경우 ‘주 2회 이하’ 31.5%, ‘주 3~4회’ 27.2%, ‘하루 1회’ 23.1%, ‘하루 2회 이상’ 18.2%이었으며, 외모비관심군의 경우 ‘주 2회 이하’ 39.6%, ‘주 3~4회’ 31.1%, ‘하루 1회’ 17.0%, ‘하루 2회 이상’ 12.3%로 외모관심군의 간식 섭취빈도가 외모비관심군의 간식 섭취빈도보다 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). Jeong 등(2014)에서 여자 고등학생의 경우 간식의 섭취비율은 ‘주 3~4회’가 29.9%로 가장 높게 나타나 본 연구보다 간식 섭취 빈도가 높았다. 가공음료 섭취는 외모관심군, 외모비관심군 모두 ‘주 1~2회’가 각각 30.7%, 32.4%로 가장 높게 나타났고, 외모관심군의 경우 ‘주 3~4회’ 21.1%, ‘2주에 1번’ 15.9%, ‘먹지 않는다’와 ‘하루에 1회 이상’ 12.1%, ‘한 달에 1번’ 8.1% 순으로 나타났으며, 외모비관심군의 경우 ‘먹지 않는다’ 18.3%, ‘주 3~4회’ 17.0%, ‘한 달에 1번’ 13.2%, ‘2주에 1번’ 11.9%, ‘하루에 1회 이상’ 7.2% 순으로 외모관심군의 가공음료 섭취빈도가 외모비관심군보다 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$). 이상의 식사 및 간식류 섭취빈도 결과를 종합하여 보면, 외모관심군이 외모비관심군에 비하여 아침식사의 결식 비율이 높았고, 이는 외모관심군의 간식 섭취 비율이 높았던 결과와 연결하여 볼 수 있다. 외모관심군은 아침시간을 외모 가꾸기에 많이 소모하고 또한, 체중 감량 등을 위해 아침식사를 결식하게 되면서, 이후 공복감으로 인해 편의점 편의식 또는 간단하게 먹기 쉬운 음료나 젤리 등을 섭취하는 바람직하지 않은 식행동을 보이는 것으로 사료된다.

본 연구는 여고생을 대상으로 외모 가꾸기 관심도와 체중 조절, 생활습관, 식행동의 관계를 규명하여 사춘기 여고생의 외모관심도가 적정 체중 유지나 바람직한 생활습관, 식행동의 실천과 같은 바람직한 방향으로 연관이 되고 있는지를 규명하고자 하였다. 그러나 본 연구는 일부 여고생 집단을 대상으로 하였고, 단면 연구이기 때문에 제시된 문제점의

인과관계를 설명하기는 어렵다. 또한 대상자의 외모 가꾸기와 체중감량 관심도의 단편적인 부분만 조사했을 뿐 외모 관리와 체중 감량을 위해 실제로 어떠한 시도가 이루어지고 있으며, 미용을 위해 여고생이 별도로 실천하고 있는 식사 관련 행동이나 습관 등에 대한 세부적인 조사가 이루어지지 않아 향후 이에 대한 심도 있는 후속연구가 이루어져야 할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 사춘기 여고생의 외모 가꾸기에 대한 관심이 바람직한 식행동이나 생활습관과 연결되지 못하고 있는 문제점을 제시함으로써 여고생의 식생활 지도를 위한 기초자료를 제공하였다는 의의가 있다.

요약 및 결론

인천 지역의 여자 고등학교에 재학 중인 여학생 총 581명을 대상으로 2019년 5월 20일에서 5월 31일에 설문조사를 실시하였으며, 외모 가꾸기에 대한 관심도에 따른 ‘외모관심군’ 346명(59.6%)과, ‘외모비관심군’ 235명(40.4%)의 생활습관 및 식행동 특성을 비교한 결과는 다음과 같다. 본 연구의 대상자의 평균 연령은 16.5세였고, 두 군 간의 평균 연령은 유의적인 차이가 없었다. 외모관심군과 외모비관심군의 평균 키($p<0.05$), 평균 체중($p<0.01$) 및 BMI($p<0.01$)에서 유의적인 차이가 나타났으며, 평균 BMI는 외모관심군이 외모비관심군에 비하여 유의적으로 낮았다. 외모 가꾸기 관심도와 한 달 용돈 간에 유의적인 관련성을 보이면서 외모비관심군이 외모관심군에 비해 한 달 용돈이 많은 것으로 나타났다($p<0.001$). 체중 감량 관심도에서 외모관심군은 매우 그렇다와 그렇다가 각각 39.9%, 37.6%로 높게 나타난 반면, 외모비관심군은 보통이다가 33.2%, 그렇다가 25.1%로 높게 나타났고($p<0.001$), 체질량지수의 분포에 따라 비교한 결과에서도 저체중, 정상체중, 과체중 모든 군에서 외모관심군의 체중 감량 관심도가 높았다($p<0.001$). 생활습관의 경우 취침 시각은 오전 1시~2시 사이, 기상시각은 7시~7시 반 사이가 가장 많았고 두 군 간에 유의적인 차이가 없었다. 학교에 등교하기 전까지 가장 많이 하는 활동에 대하여 외모관심군은 화장과 같은 미용이 41.0%로 가장 높은 반면, 외모비관심군은 아침식사(31.9%)를 가장 많이 하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 외모 가꾸기 관심도에 따른 하루 TV 시청시간과 전자기기 사용시간에서는 유의적인 차이가 없었으며, 운동 빈도의 경우 주 3회 이상 운동하는 비율이 외모관심군에서 외모비관심군보다 높았다($p<0.05$). 끼니별 빈도에서 아침식사를 ‘주 5회 이상’ 섭취하는 비율이 외모비관심군(51.1%)이 외모관심군(42.8%)보다 높았고, 오전 간식 섭취 빈도에서 ‘주 5회 이상’ 섭취하는 비율은 외모관심군(14.5%)이 외

모비관심군(8.5%)보다 높았다(각 $p < 0.05$). 외모관심군은 외모비관심군에 비하여 편의점 편의식($p < 0.01$), 과자·젤리 등의 단 간식($p < 0.05$), 가공음료($p < 0.05$)의 섭취빈도가 유의적으로 높았다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때, 외모 가꾸기에 관심이 높은 여학생일수록 미용에 많은 시간을 투자하고 체중 감량과 같은 외모관리에 대한 관심과 운동 빈도가 외모비관심군에 비해 높았으나, 식행동에 관련해서 아침식사의 결식빈도가 높은 반면, 간식, 편의점 편의식, 단 과자, 가공음료 등을 더 자주 섭취하고 있었다. 따라서 외모 가꾸기에 대한 관심이 건강한 생활습관 및 식습관의 실천과 연결되지 못하는 것으로 나타났다. 이에 표면적으로 보여지는 외모나 날씬한 체형유지가 아닌 바람직한 생활습관과 식습관의 실천에서 나오는 건강한 아름다운 신체를 가꾸기 위해 본인에게 맞는 건강한 체중의 아름다움을 인식시키고 올바른 식습관을 실천할 수 있는 식생활 지도의 필요성이 높다고 사료된다.

References

- Ahn HS, Bae HS. 2004. A survey of the weight control and intake pattern of the girl's high school student residing in Busan. *J Korean Soc Study Obes* 13:150-162
- Ahn Y, Kim H, Kim K. 2005. A study of weight control and associated factors among high school female students. *Korean J Community Nutr* 10:814-824
- Ahn Y, Kim H, Kim K. 2006. A study on weight control, nutritional knowledge, dietary attitudes and eating behaviors among high school female students. *Korean J Community Nutr* 11:205-217
- Barng K. 2013. A study on the beauty action of the high-school girl with the beauty, beauty products, and multi-function beauty product interest. *J Fashion Bus* 17:124-139
- Choi EJ, Choi MK. 2020. Eating out status according to skipping and type of breakfast among male high school students in incheon. *Korean J Community Nutr* 25:102-111
- Choi JH, Park GS. 2016. Study on breakfast status and perception of substitution foods for breakfast in high school students in Daegu area. *J East Asian Soc Diet Life* 26:565-574
- Choi MJ, Yun SJ. 2007. The interest of female high school student's for weight control and nutrient intake status in the Daegu area. *J East Asian Soc Diet Life* 17:329-337
- Chung JY, Shin HW. 2006. The appearance management behaviors and clothing benefits sought according to body cathexis and appearance interest of high school students. *Korean Home Econ Educ Assoc* 18:13-23
- Go HH, Hwang EH. 2016. Breakfast intake status and demand of school breakfast between high school students living in dormitory and family home in Iksan city. *Korean J Hum Ecol* 25:99-112
- Her ES, Kang HJ, Lee KH. 2003. The factors associated with weight control experiences among adolescents - Based on self-esteem, body-cathexis, attitudes toward the body, anthropometric characteristics and perceptions of body shape-. *Korean J Community Nutr* 8:658-666
- Holsen I, Kraft P, Røysamb E. 2001. The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *J Health Psychol* 6:613-627
- Jang E. 2017. Relationships between internalizing/externalizing problems and adolescent sex, grade, stress factor. *Korean J Educ Res* 38:57-76
- Jeong KJ, Lee JH, Kim MH. 2014. A study on the nutrition knowledge, dietary behaviors, and dietary habits according to the gender in high school students in Chungnam area. *Korean J Food Nutr* 27:458-469
- Kim EM, Choi MK, Kim MH. 2019b. Association between frequency of convenience foods use at convenience stores and dietary quality among high school students in Incheon. *J Nutr Health* 52:383-398
- Kim HS, Lee US, Kim SH, Cha YS. 2019a. Evaluation of dietary habits according to breakfast consumption in Korean adolescents: Based on the 6th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2013~2015. *J Nutr Health* 52:217-226
- Kim HY, Yang IS, Lee HY, Kang YH. 2003. The analysis of Internet usage for nutritional information by junior and high school students in Seoul. *Korean J Nutr* 36:960-965
- Kim JM. 2006. The effects of sex role identity and interest in the opposite sex of high school male students on appearance making attitude. Master's Thesis, Chonnam National Univ. Gwangju. Korea
- Kim MH. 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 J Food Nutr* 25:579-589
- Korea Centers for Disease Control and Prevention [KCDC]. The statistics on the 16th Korea youth risk behavior web-based survey in 2020. Available from [https://www.kdca.go.kr/yhs/][cited 26 March 2021]
- Korean Statistical Information Service [KSIS]. 2019. 2019 Youth statistics. Available from https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board?bmode=read&aSeq=374490 [cited 1 May 2019]
- Kostanski M, Gullone E. 1998. Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *J Child Psychol Psychiatry* 39:255-262
- Lee EJ. 2017. Body weight perception, mental health, and weight control behavior in normal weight adolescents: Based on the Korea national health and nutrition examination survey 2013-2015. *Child Health Nurs Res* 23:249-257
- Lee G, Park J, Lee J. 2017. Appearance orientation and body shape management of adolescents in Daejeon. *Korean J Community Living Sci* 28:461-479
- Lee HJ, Kim EM, Kim MH. 2019d. Evaluation of dietary behaviors and dietary quality of high school students in Incheon according to breakfast skipping. *J Korean Soc Food Cult* 34:726-738
- Lee HK, Lee YS, Jung SJ, Kang MS, Hwang YJ, Yoo SM, Cha YS, Cho SM. 2019c. The relationship of nutrition of rice and positive evaluation of the rice-based meal on the physical and emotional self-diagnosis and learning efficiency of the middle and highschool students in the Jeonju area. *J Nutr Health* 52:90-103
- Lee JE, Lee I. 2006. Classification of eating disorder patterns of female middle school students and their association with self-body image, weight control behavior, and eating behavior. *Korean J Community Living Sci* 17:89-103
- Lee KW, Kim BR. 2008. A study on weight control attitude, nutrition knowledge and dietary behavior by weight control attempt of high school female students in Wonju area. *J Korean Home Econ Educ Assoc* 20: 91-105
- Lee SJ, Ryu HK. 2021. Dietary lifestyle status of adolescents: Analysis of large-scale survey data in Korea. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 50:95-111
- Lee SK, Choi MK, Kim MH. 2019a. Study on middle and high school students' use of convenience foods at convenience stores in Incheon. *Korean J Community Nutr* a 24:137-151
- Lee SY, Kim JA, Lee SY. 2019b. A study on personality characteristics, eating habits and food neophobia of high school students. *Korean J Community Nutr* 24:38-46
- Na YY, Song SY. 2014. The influence on make-up behavior and cosmetics consumption tendency to interest in appearance of female middle school students: Gwangju area. *Korea Sci Art Forum* 18:221-233
- Oh S, Choi BS. 2020. How do appearance and authenticity affect the quality of life?: Focusing on the cases of high school and college students. *Korean J Sociol* 54:99-146
- Park HK, Hong H, Lee JS, Kim JY. 2010. A study on the dietary habits and health consciousness of high school students in Seoul. *Korean J Nutr* 43:395-403
- Ryu HK, Yoon JS. 1998. Relations of perception of obesity and experiences of weigh control and body image in high school students. *Korean J Community Nutr* 5: 202-209
- Wee EH. 2015. A study on differences in body comparison, body satisfaction, and appearance management behaviors according to social cultural attitudes toward appearance among adolescents in Gwangju and Jeonnam province-by sex and age. *Korean Home Econ Educ Assoc* 27: 13-29
- Yi J, Han M. 2018. Searching for factors associated with teenagers attitudes and behavioral intention of plastic surgery: SATAQ, Interest in appearance, reference groups, and use of SNS. *Media Gender & Cult* 33:51-92

Received 23 September, 2021

Revised 27 September, 2021

Accepted 04 October, 2021