

코로나-19 확산 시기 여고생의 외모 관심도와 식행동 및 식사의 질과의 관련성

김민지 · 박선영¹ · 김미현^{1†}국립공주대학교 교육대학원 영양교육전공 · ¹국립공주대학교 식품영양학과

High School Girls' Interest in Beauty and Its Association to Eating Behaviors and Dietary Quality during the COVID-19 Pandemic

Min-Ji Kim · Seon-Young Park¹ · Mi-Hyun Kim^{1†}

Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Kongju National University, Yesan 32439, Korea

¹Dept. of Food and Nutrition, Kongju National University, Yesan 32439, Korea

ABSTRACT

This study assessed the beauty care behavior and the dietary attitudes, eating behaviors, and dietary quality related to beauty care in accordance with the level of interest in beauty care by examining 558 female high school subjects in the Incheon area. The study aimed to identify the interest in beauty care on the part of adolescent girls that impacts their dietary life and provide basic data for nutrition education forming desirable dietary habits. The interest in beauty care on the part of female high school students is relevant to dietary life and dietary attitude, with the high-level interest group attempting to use diet foods more frequently and attempting weight control because of their low satisfaction with their body type. On the other hand, a high level of interest in appearance failed to lead to the practice of a varied and balanced dietary life. Therefore, nutritional education is necessary to avoid a high level of interest in beauty care, leading to an incorrect perception of body shape and excessive weight control. Furthermore, nutrition education is necessary to link interest in appearance to the beauty of a healthy body based on nutritional balance by connecting the interest in appearance to a varied and balanced dietary life that goes beyond the category of practice.

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

서론

본 논문은 석사학위 논문 중 일부임(This paper is part of the master's degree research).

접수일 : 2024년 3월 22일, 수정일 : 2024년 4월 15일,

채택일 : 2024년 4월 16일

[†] Corresponding author : Mi-Hyun Kim, Department of Food and Nutrition, Kongju National University, 54 Daehak-ro, Yesan 32439, Korea

Tel : 82-41-330-1463, Fax : 82-41-330-1469

E-mail : mhkim1129@kongju.ac.kr

ORCID : https://orcid.org/0000-0002-0805-0630

청소년의 규칙적이고 바람직한 식습관은 평생 건강을 지키는 토대가 된다(Lee & Kim 2020). 그러나 청소년들은 건강에 대한 중요성보다는 시간의 효율성이나 본인이 관심을 가지고 있는 일들을 우선시하는 경향이 있어 식사를 소홀히 하기 쉽고, 학업 스트레스,

이른 등교 시간 및 늦은 취침 시간과 같은 요인으로 인해 규칙적인 식습관을 유지하기 어렵다(Cho & Yu 2007; Seo 등 2017). 2022년도 청소년 건강행태 조사에서 전국 800개교 중·고등학생의 식생활을 조사한 결과, 아침식사 결식률은 지속적인 증가 추세를 보이며 잦은 결식과 불규칙한 식사 습관을 보이고 있음을 확인할 수 있다. 과일 및 채소, 우유의 섭취는 감소 경향을 보이지만, 패스트푸드 및 편의식, 탄산 및 가공 음료 섭취는 증가 경향을 보이는 등 많은 청소년이 기호와 편의성에 의존한 식생활을 하고 있다(Korea Disease Control and Prevention Agency 2022). 또한 코로나-19의 장기화는 청소년기의 식생활 및 식습관에 많은 영향을 미쳤다. Park 등(2021)은 초등학교 고학년을 대상으로 한 연구에서 코로나-19로 인해 일정하지 않은 식사 시간이 증가하였다는 의견이 많았으며, Kim(2021)의 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 코로나-19 이전보다 BMI 평균이 0.83 증가하였고, 이는 운동량 감소, 간식 섭취량 증가와 같은 식생활 변화와 관련이 있는 것으로 보았다.

청소년기는 신체적 급성장 이외에도 심리적, 사회적으로 많은 변화가 발생하는 시기이다. 자아에 대한 정체성 확립으로 자신을 독립적, 자율적인 존재로 인식하면서 자신의 신체와 외모에 대한 관심이 높아지고 아름다움에 대한 욕구와 자신만의 개성을 표현하고 싶은 욕구가 증가한다(Jeong 2007). 청소년기에 있어서 외모 가꾸기 행동은 자신을 표현하는 수단일 뿐만 아니라 외모의 만족감이나 성취감, 보상심리, 쾌락 혹은 스트레스 해소의 수단이 되기도 한다(Lim 2011). 또한 생활 수준의 향상과 인터넷 동영상 플랫폼과 같은 미디어 발달로 자신의 외모를 변화시키는 것에 대한 관심이 증가하고 있다(Oh 2018). 외모 가꾸기에 대한 새롭고 다양한 정보의 폭발적인 증가로 뷰티 정보를 쉽게 얻을 수 있을 뿐만 아니라(Kim & Kim 2018), 최근 소셜네트워크(SNS)의 확산으로 자신을 나타내고 타인에게 자신을 인식시키려는 경향도 외모에 관한 관심을 증가시키는 요인 중 하나로 작용하고 있다(Youn 2018).

청소년기의 외모 가꾸기에 관한 관심은 체중조절, 화장 행동, 피부관리, 염색 및 펌과 같은 헤어스타일 변화 등 여러 가지 행태로 나타난다(Lee & Park 2015). 최근 연구에서 청소년들은 체중조절을 위해 규칙적인 운동과 식이조절뿐만 아니라 ‘의사 처방을 받거나 받지 않고 살 빼는 약을 먹음’, ‘설사약 또는 이뇨제 사용’, ‘식사 후 구토’, ‘한 가지 음식만 먹는 다이어트’와 같은 부적절한 방법도 시도하는 것으로 보고되었다(Kim 등 2021). 2022년도 청소년 건강행태 조사에서 전국 800개교 중·고등학생의 체중조절 경험을 조사한 결과, 한 달 내 체중 감소를 위해 노력한 적이 있는 여학생은 3명 중 1명(39.2%), 남학생은 4명 중 1명(24.7%)으로 나타났으며 신체 이미지를 왜곡해서 인지하는 여학생은 4명 중 1명(25.5%), 남학생은 6명 중 1명(17.6%)으로 나타난 것으로 보아 여학생은 남학생보다 체중조절에 대한 경험이 높으며 많은 청소년기 여학생들이 신체에 대한 왜곡된 이미지를 가지고 체중조절을 시도하는 것을 알 수 있었다(Korea Disease Control and Prevention Agency 2022).

청소년들의 외모 가꾸기에 대한 관심이 높아지면서 화장을 하는 학생도 급격히 많아지고 있다. 서울 지역 청소년들의 화장품 사용실태 및 구매 행동에 관한 연구에서 여학생의 52.2%가 메이크업 화장품을 사용하는 것으로 나타났다(Jang & Kim 2014). 서울과 경기지역의 초·중·고등학교 여학생을 대상으로 한 연구에서 처음으로 화장을 시작한 시기는 초등학교 저학년 27.8%, 초등학교 고학년 20.7%, 중학교 33.9%, 고등학교 17.6%로 나타났다(Kang 2014). 또한 인천지역 여고생을 대상으로 한 연구에서 아침을 결식하는 여고생은 외모 가꾸기 관심도가 아침을 먹는 여고생에 비하여 높게 나타났으며, 아침 결식군이 아침식사 대신 등교 전에 가장 많은 시간을 소요하는 활동으로 화장 등 미용이 38.8%로 가장 높은 비율을 차지하였다(Lee & Kim 2020). 이것은 청소년기의 여고생들의 외모 가꾸기와 화장에 관한 관심이 높으며, 외모 관심도 및 화장 행동이 식행동 및 식사의 질에 영향을 미칠 수 있음을 제시하여 준다.

이에 본 연구는 외모 가꾸기를 위한 화장 행동과 체중조절에 대한 관심도가 높은 고등학생의 외모 관심도와 식행동 및 식사의 질과의 관련성을 알아보기 위해 인천 지역 여자 고등학생을 대상으로 외모 가꾸기 행동 및 관심도, 외모 가꾸기 관련 식태도, 식행동, 식사의 질을 평가하였다. 이를 통해 여고생의 외모에 관한 관심이 올바른 식행동과 식사의 질과의 연결될 수 있도록 하는 영양지도의 기초자료를 마련하고자 하였다.

연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 인천 서구 및 계양구 일대 주택가 및 아파트단지에 각각 위치한 2개의 여자 고등학교의 학생을 대상으로 2021년 6월에서 7월까지 설문조사를 실시하였다. 총 600부의 설문지를 배부하였으며, 최종적으로 회수된 576부(회수율 96%)의 설문지에서 무응답 등을 포함한 무성인한 답변을 한 18부의 설문지를 제외하고 총 558부(분석률 93%)를 분석자료로 사용하였다. 본 연구는 공주대학교 기관생명윤리위원회의 승인(KNU_IRB_2021-21)을 받아 진행하였다.

2. 조사방법 및 내용

설문조사는 연구자가 직접 학교에 방문하여 영양(교)사와 담임교사에게 연구목적과 내용, 설문지 조사 방법에 대하여 충분히 설명하고, 이를 충분히 이해한 담임교사가 교실에서 학생들에게 설문지의 목적과 취지를 설명하고 설문조사 안내문을 배부하였으며, 학생이 설문지 작성에 대한 학부모 동의서를 받아 제출하도록 하였다. 설문에 동의한 대상자는 설문지를 배부받아 설문지에 직접 답변하였다. 설문은 일반사항, 외모 가꾸기 행동 및 관심도, 외모 가꾸기 관련 식태도, 식사의 질과 관련된 식행동으로 구성하였다.

1) 일반 사항

연구 대상자의 일반 사항은 학년, 한 달 용돈, 한 달 용돈 중 미용을 위해 사용되는 금액, 등교 시 아침 기상 시간 및 취침 시간, 온라인 수업 시 기상 시간 및 취침 시간, 운동 빈도, 신장과 체중의 총 9문항으로 구성하였다. 조사한 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(BMI)를 산정하였으며, BMI 산정 결과에 따른 비만도 판정은 WHO 아시아태평양지역 기준으로 18.5 kg/m² 미만은 '저체중', 18.5~22.9 kg/m²는 '정상', 23.0~24.9 kg/m²는 '과체중', 25.0 kg/m² 이상은 '비만'으로 분류하였다(World Health Organization 2000).

2) 외모 가꾸기 행동 및 관심도 조사

연구 대상자의 외모 가꾸기 관심도를 알아보기 위하여 선행연구(Koo 2012; Chon 2015; Choi 2019)를 참고하여 '자신을 꾸미는 것은 중요하다고 생각한다', '나는 외모를 가꾸기 위해서 꾸준히 노력한다', '나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴본다', '남들에게 내 모습이 어떻게 보이는지 크게 신경을 쓰지 않는다', '나는 내 외모에 대해 관심이 많다', '피부가 좋아지도록 노력한다', '피부관리를 위해 팩을 사용한다', '내 차림새가 좋지 못하면 신경 쓰인다', '체중조절을 위해 식사하지 않거나 다이어트 식품을 사용한다', '나는 체중을 자주 신경 쓰고 확인한다' 10문항을 '매우 그렇다' 5점, '그렇다' 4점, '보통이다' 3점, '그렇지 않다' 2점, '매우 그렇지 않다' 1점의 Likert 5점 척도를 이용하여 조사하였다. 문항 중 '남들에게 내 모습이 어떻게 보이는지 크게 신경을 쓰지 않는다' 1문항은 역 채점하여 점수가 낮을수록 외모 관심도가 높은 것으로 평가하였다. 연구 대상자의 화장 여부를 조사하였으며 화장을 하는 대상자에 한하여 화장 정도, 화장 시작 시기, 화장 빈도, 화장에 소요되는 시간 4문항을 조사하였다.

연구 대상자의 체형 인식과 만족도를 알아보기 위하여 본인 체형에 대해 어떻게 생각하는지 1문항과 본인 체형에 대해 만족하는지 1문항을 구성하였다. 만족도는 '매우 만족한다' 5점, '만족한다' 4점, '보통이

다' 3점, '만족하지 않는다' 2점, '매우 만족하지 않는다' 1점의 Likert 5점 척도를 이용하여 조사하였다.

3) 외모 가꾸기 관련 식태도 조사

외모 가꾸기 관련 식태도 조사는 '나는 미용에 좋은 음식을 먹는 데 관심이 많다', '나는 싫어하는 음식도 미용을 생각하여 먹어야 한다고 생각한다', '나의 체형과 미용 관리를 위해 식사를 조절하는 것이 중요하다고 생각한다', '식품 선택 시, 영양적인 면보다는 맛을 더 중요하게 생각한다', '식품 선택 시 보다 미용에 좋은 음식을 선택하기 위해 영양표시를 확인하는 것이 중요하다고 생각한다', '내가 먹는 음식이 미용에 중요한 영향을 준다고 생각한다', '체형 또는 미용을 위해 기름진 음식은 먹지 않으려고 한다', '미용을 위해 과일, 채소와 신선 식품을 많이 먹으려고 노력한다' 8가지 문항으로 구성되어 '매우 그렇다' 5점, '그렇다' 4점, '보통이다' 3점, '그렇지 않다' 2점, '매우 그렇지 않다' 1점의 Likert 5점 척도를 이용하여 조사하였다. 문항 중 '식품 선택 시, 영양적인 면보다는 맛을 더 중요하게 생각한다' 1문항은 역 채점하여 점수가 낮을수록 바람직한 것으로 평가하였다.

4) 청소년 영양지수를 통한 식사의 질 평가

식사의 질 평가를 위한 식행동 조사는 Kim 등(2017)의 연구에서 보고된 청소년 영양지수(NQ-A) 산정에 필요한 19개 항목으로 조사하였다. 조사항목은 한번 식사 시 먹는 채소 반찬(김치 포함)의 수, 연구 대상자의 과일 섭취 빈도, 흰 우유 섭취 빈도, 콩·두부 섭취 빈도, 생선 섭취 빈도, 라면 섭취 빈도, 과자 또는 달거나 기름진 빵 섭취 빈도, 가공 음료 섭취 빈도, 카페인 음료 섭취 빈도, 아침식사 빈도, 야식 섭취 빈도, 식탁에 앉아서 식사하는 정도, 반찬 골고루 먹는 정도, 편식 정도, 편의점 등 길거리 음식 섭취 빈도, 영양표시 확인 정도, 음식 먹기 전 손 씻는 정도, 운동 빈도로 구성되었다. 또한 연구 대상자의 가정간편식 섭취 실태를 파악하기 위하여 가정간편식의 구체적인 기준을 제시하고 가정간편식(HMR) 섭취 빈

도와 선호도 2문항으로 구성하였다. NQ-A 산정에 필요한 19개의 항목에 대한 조사 결과를 이용하여 영양지수 점수를 산정하였다. 청소년 영양지수(NQ-A)의 산정 방법은 Kim 등(2017)의 연구에서 제시한 방법에 따라 항목별 점수와 가중치를 이용하여 산정하였으며, NQ-A 점수 및 영역별(균형, 다양, 절제, 환경, 실천) 점수는 각각 100점 만점으로 산정하였다. NQ-A 점수의 판별은 Kim 등(2017)의 연구에서 제시한 전국 조사의 표준화된 백분위 값 분포를 기준으로 63.1~100점은 '상', 49~63점은 '중', 0~48.9점은 '하'로 하였다. 영역별 점수에서 균형은 71.9~100점 '상' 등급, 45.8~71.8점 '중' 등급, 0~45.7점 '하' 등급, 다양은 69.2~100점 '상' 등급, 44.2~69.1점 '중' 등급, 0~44.1점 '하' 등급, 절제는 59.7~100점 '상' 등급, 36.6~59.6점 '중' 등급, 0~36.5점 '하' 등급, 환경은 87.9~100점 '상' 등급, 55.5~87.8점 '중' 등급, 0~55.4점 '하' 등급, 실천은 65.8~100점 '상' 등급, 40.8~65.7점 '중' 등급, 0~40.7점 '하' 등급으로 판정하였다.

3. 통계 분석

조사된 모든 자료는 SAS version 9.4(SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)를 이용하여 평균과 표준편차, 빈도와 백분율을 산출하였다. 측정 도구들에 관한 정확성이나 정성의 신뢰도를 평가하기 위하여 하나의 개념에 대해 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 사용하는 Cronbach's α 를 분석하였다. 일반적으로 Cronbach's α 값이 0.60 이상이면 신뢰성이 있다고 할 수 있다(Nunnally 1978). 본 연구에서 Cronbach's α 계수를 분석하였을 때 외모 가꾸기 관심도는 0.817, 외모 가꾸기 관련 식태도는 0.830으로 모두 0.60 이상으로 나타나 전체 항목을 하나의 척도로 보고 종합적으로 분석하는 데 문제가 없는 것으로 평가되었다.

대상자는 외모 가꾸기 관심도 점수에 따라 중위값인 3.3점을 기준으로 외모 관심도 점수 3.3점보다 높게 나타나는 군을 '외모고관심군(266명)', 외모 관심도 점수 3.3점 이하인 군을 '외모저관심군(292명)'으로

Table 1. General characteristics of the high school girls.

| Variable | Criteria | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | χ^2 or t-value (P-value) |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Grade | First | 184 (33.0) ¹⁾ | 82 (30.8) | 102 (34.9) | 1.0999 (0.577) |
| | Second | 193 (34.6) | 94 (35.4) | 99 (33.9) | |
| | Third | 181 (32.4) | 90 (33.8) | 91 (31.2) | |
| Height and weight | Ht (cm) | 161.5±4.86 ²⁾ | 161.5±4.64 | 161.4±5.07 | 0.19 (0.848) ³⁾ |
| | Wt (kg) | 54.1±8.14 | 54.2±7.67 | 53.9±8.55 | 0.36 (0.717) ³⁾ |
| BMI (kg/m ²) | <18.5 | 118 (21.1) | 49 (18.4) | 69 (23.6) | 6.5208 (0.089) |
| | ≥18.5 ~ <23 | 336 (60.2) | 172 (64.7) | 164 (56.2) | |
| | ≥23 ~ <25 | 63 (11.3) | 31 (11.6) | 32 (11.0) | |
| | ≥25 | 41 (7.4) | 14 (5.3) | 27 (9.2) | |
| | Means score | 20.7±2.79 | 20.7±2.57 | 20.7±2.98 | |
| Monthly allowance (won) | <50,000 | 164 (29.4) | 60 (22.6) | 104 (35.7) | 28.0963 (<0.001) |
| | ≥50,000 ~ <100,000 | 189 (33.9) | 82 (30.8) | 107 (36.8) | |
| | ≥100,000 ~ <150,000 | 115 (20.7) | 63 (23.7) | 52 (17.9) | |
| | ≥150,000 ~ <200,000 | 35 (6.3) | 26 (9.8) | 9 (3.1) | |
| | ≥200,000 | 54 (9.7) | 35 (13.1) | 19 (6.5) | |
| Expenditure for beauty care (won) | <10,000 | 324 (58.2) | 121 (45.5) | 203 (69.8) | 41.9329 (<0.001) |
| | ≥10,000 ~ <30,000 | 147 (26.4) | 81 (30.4) | 66 (22.7) | |
| | ≥30,000 ~ <50,000 | 51 (9.1) | 37 (13.9) | 14 (4.8) | |
| | ≥50,000 | 35 (6.3) | 27 (10.2) | 8 (2.7) | |
| | Wake-up time when going to school | Before 6:30 a.m. | 22 (4.0) | 16 (6.0) | |
| 6:30 a.m. ~before 7:00 a.m. | 91 (16.3) | 39 (14.7) | 52 (17.8) | | |
| 7:00 a.m. ~before 7:30 a.m. | 254 (45.5) | 128 (48.1) | 126 (43.2) | | |
| 7:30 a.m. ~before 8:00 a.m. | 176 (31.5) | 73 (27.4) | 103 (35.3) | | |
| After 8:00 a.m. | 15 (2.7) | 10 (3.8) | 5 (1.7) | | |
| Wake-up time when online class | Before 6:30 a.m. | 6 (1.1) | 3 (1.1) | 3 (1.0) | 1.1738 (0.882) |
| | 6:30 a.m. ~before 7:00 a.m. | 6 (1.1) | 2 (0.7) | 4 (1.4) | |
| | 7:00 a.m. ~before 7:30 a.m. | 10 (1.8) | 6 (2.3) | 4 (1.4) | |
| | 7:30 a.m. ~before 8:00 a.m. | 35 (6.3) | 16 (6.0) | 19 (6.5) | |
| | After 8:00 a.m. | 499 (89.7) | 239 (89.9) | 260 (89.7) | |
| Bedtime when going to school | Before 12:00 a.m. | 27 (4.9) | 9 (3.4) | 18 (6.2) | 5.3326 (0.255) |
| | 12:00 a.m. ~before 1:00 a.m. | 122 (21.9) | 52 (19.5) | 70 (24.1) | |
| | 1:00 a.m. ~before 2:00 a.m. | 177 (31.8) | 87 (32.7) | 90 (30.9) | |
| | 2:00 a.m. ~before 3:00 a.m. | 169 (30.3) | 89 (33.5) | 80 (27.5) | |
| | After 3:00 a.m. | 62 (11.1) | 29 (10.9) | 33 (11.3) | |
| Bedtime during online class | Before 12:00 a.m. | 17 (3.1) | 4 (1.5) | 13 (4.4) | 8.2923 (0.081) |
| | 12:00 a.m. ~before 1:00 a.m. | 76 (13.6) | 29 (10.9) | 47 (16.1) | |
| | 1:00 a.m. ~before 2:00 a.m. | 139 (24.9) | 70 (26.3) | 69 (23.6) | |
| | 2:00 a.m. ~before 3:00 a.m. | 186 (33.3) | 90 (33.8) | 96 (32.9) | |
| | After 3:00 a.m. | 140 (25.1) | 79 (27.5) | 67 (23.0) | |
| Frequency of exercise | Everyday | 31 (5.6) | 22 (8.3) | 9 (3.1) | 19.7792 (0.0006) |
| | 5~6 times per week | 49 (8.8) | 32 (12.0) | 17 (5.8) | |
| | 3~4 times per week | 157 (28.1) | 79 (29.7) | 78 (26.7) | |
| | 1~2 times per week | 217 (38.9) | 95 (35.7) | 122 (41.8) | |
| | Never | 104 (18.6) | 38 (14.3) | 66 (22.6) | |

¹⁾ n (%)

²⁾ Mean±SD

³⁾ t-value

분류하여 비교, 분석을 실시하였다. 유의성 검증은 범주형 범수는 χ^2 -test를, 연속형 변수는 Student's t-test를 이용하여 각 군의 평균치의 유의성을 검증하였으며, 유의수준은 $P < 0.05$ 로 하였다.

결 과

1. 일반 사항

연구 대상자의 외모 관심도에 따른 일반 사항에 관한 결과는 Table 1과 같다. 대상자의 학년 분포는 외모고관심군의 경우 1학년 82명(30.8%), 2학년 94명(35.4%), 3학년 90명(33.8%)이며, 외모저관심군의 경우 1학년 102명(34.9%), 2학년 99명(33.9%), 3학년 91명(31.2%)으로 외모 관심도에 따른 학년별 분포는 유의적인 차이가 없었다. 외모고관심군과 외모저관심군의 평균 신장과 체중은 두 군 간에 유의적인 차이가 없었다.

한 달 용돈은 외모고관심군과 외모저관심군 모두 5~10만원 미만이 각각 30.8%, 36.8%로 가장 높은 비율을 보였으며, 10만원 이상의 용돈을 받는 비율이 외모고관심군이 외모저관심군에 비해 유의적으로 높았다($P < 0.001$). 한 달 지출 중 미용(화장품 구입, 네

일아트 등)에 사용되는 금액은 외모고관심군과 외모저관심군 모두 1만원 미만이 각각 45.5%, 69.8%로 가장 높은 비율을 보였고, 1만원 이상을 지출하는 비율은 외모고관심군이 유의적으로 높았다($P < 0.001$).

등교 시 기상 시간은 외모 관심도와 유의적인 관련성을 보이면서 외모고관심군은 7시 30분 이전에 기상하는 학생이 68.8%인 반면, 외모저관심군은 63.0%로 외모고관심군의 기상 시간이 빨랐다($P=0.017$). 온라인 수업 시 기상 시간은 외모 관심도에 따른 두 군 간에 유의적인 차이가 없었다. 등교 시 취침 시간은 외모고관심군은 2시~3시 이전이 33.5%로 가장 높았고, 외모저관심군은 1시~2시 이전이 30.9%로 가장 높게 나타났으나 두 군 간에 유의적인 차이는 보이지 않았다. 온라인 수업 시 취침 시간은 외모고관심군과 외모저관심군 모두 2시~3시 이전이 각각 33.8%, 32.9%로 가장 많았으며 두 군 간의 분포는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

2. 외모 가꾸기 관심도

연구 대상자의 외모 가꾸기에 대한 관심도에 대한 결과는 Table 2와 같다. 외모 관심도 평균 점수는 5.0점 만점에 외모고관심군이 3.9점, 외모저관심군이 2.9

Table 2. Interest in beauty care of the high school girls.

| Variable | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | t-value (P-value) |
|---|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| I think it is important to decorate myself | 3.8±0.82 ¹⁾ | 4.2±0.70 | 3.4±0.72 | 13.44 (<0.001) |
| I constantly strive to improve my appearance | 3.4±0.88 | 3.9±0.71 | 2.9±0.72 | 17.18 (<0.001) |
| I frequently check my appearance in the look in the mirror | 3.3±1.06 | 3.9±0.85 | 2.8±0.95 | 14.37 (<0.001) |
| I do not care about how others see me ²⁾ | 3.4±1.02 | 3.8±0.99 | 3.1±0.93 | 8.30 (<0.001) |
| I have a great interest in my appearance | 3.7±0.84 | 4.2±0.66 | 3.2±0.70 | 17.08 (<0.001) |
| I try to improve my skin | 3.7±1.00 | 4.2±0.79 | 3.3±0.99 | 11.58 (<0.001) |
| I use skin packs (mask packs, natural packs, etc) for skin care | 2.9±1.24 | 3.5±1.11 | 2.3±1.07 | 13.02 (<0.001) |
| If I do not look good, I do care | 3.9±0.91 | 4.3±0.69 | 3.4±0.90 | 12.83 (<0.001) |
| I do not eat or use diet foods to lose weight | 2.4±1.19 | 3.0±1.15 | 1.9±0.93 | 13.46 (<0.001) |
| I check my weight frequently and pay attention | 2.9±1.21 | 3.5±1.07 | 2.3±1.03 | 29.81 (<0.001) |
| Total score | 3.3±0.63 | 3.9±0.40 | 2.9±0.38 | 0.3439 (<0.001) |

¹⁾ Mean±SD

²⁾ Reverse scoring

점으로 유의적인 차이를 보였고(P<0.001), 외모 가꾸기에 대한 관심도를 알아보기 위한 10가지 문항은 모두 유의적인 차이를 보이면서 외모고관심군이 높았다.

3. 화장 행동

연구 대상자의 외모 가꾸기 관심도에 따른 화장 행동에 대한 결과는 Table 3과 같다. 화장을 하는 비율은 외모고관심군에서 84.2%로, 외모저관심군 58.9%보다 유의적으로 높았다(P<0.001). 화장 정도는 외모고관심군, 외모저관심군 모두 ‘피부화장 및 전체 색조 메이크업(풀메이크업)’이 각각 47.7%, 36.6%로 가장

높은 비율을 보였다. ‘피부화장 및 부분 색조 화장’이 각각 34.0%, 29.6%, ‘색조 화장만’ 하는 비율이 각각 10.7%, 22.7%, ‘피부화장만’ 하는 비율이 각각 7.6%, 11.1% 순으로 나타나 외모 가꾸기 관심도가 높은 군의 화장 정도가 유의적으로 높은 결과를 보였다(P=0.004). 화장을 시작한 시기는 외모고관심군, 외모저관심군 모두 중학교 때 시작한 비율이 각각 61.6%, 66.9%로 가장 높았고, 초등학교 4~6학년 때 시작한 비율이 33.5%, 23.8%, 고등학교 때가 3.1%, 9.3%, 초등학교 3학년 이전이 1.8%, 0%로 외모고관심군이 외모저관심군에 비하여 어린 나이에 화장을 시작한 비율이 높은 유의적인 차이를 보였다(P=0.005).

Table 3. Makeup behavior of the high school girls.

| Variable | Criteria | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | χ^2 -value (P-value) |
|--------------------------|---|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Applying makeup | Yes | 396 (71.0) ¹⁾ | 224 (84.2) | 172 (58.9) | 43.2663 (<0.001) |
| | No | 162 (29.0) | 42 (15.8) | 120 (41.1) | |
| Degree of makeup | Skin makeup only | 36 (9.1) | 17 (7.6) | 19 (11.1) | 13.3947 (0.004) |
| | Color makeup only | 63 (15.9) | 24 (10.7) | 39 (22.7) | |
| | Skin makeup and partial color makeup | 127 (32.1) | 76 (34.0) | 51 (29.6) | |
| | Skin makeup and color makeup (full makeup) | 170 (42.9) | 107 (47.7) | 63 (36.6) | |
| First time of makeup | Before third grade of elementary school | 4 (1.0) | 4 (1.8) | 0 (0.0) | 12.9736 (0.005) |
| | 4th grade to 6th grade in elementary school | 116 (29.3) | 75 (33.5) | 41 (23.8) | |
| | In middle School | 253 (63.9) | 138 (61.6) | 115 (66.9) | |
| | In high school | 23 (5.8) | 7 (3.1) | 16 (9.3) | |
| Makeup frequency (times) | 5~7/week | 70 (17.7) | 48 (21.4) | 22 (12.8) | 8.3988 (0.078) |
| | 3~4/week | 93 (23.5) | 51 (22.8) | 42 (24.4) | |
| | 1~2/week | 112 (28.3) | 67 (29.9) | 45 (26.1) | |
| | 1~2/month | 76 (19.2) | 36 (16.1) | 40 (23.3) | |
| | On a special day | 45 (11.3) | 22 (9.8) | 23 (13.4) | |
| Makeup time (min) | <10 | 53 (13.4) | 22 (9.8) | 31 (18.0) | 12.2446 (0.016) |
| | ≥10~<20 | 135 (34.1) | 77 (34.4) | 58 (33.7) | |
| | ≥20~<40 | 148 (37.4) | 81 (36.2) | 67 (39.0) | |
| | ≥40~<60 | 41 (10.3) | 31 (13.8) | 10 (5.8) | |
| | ≥60 | 19 (4.8) | 13 (5.8) | 6 (3.5) | |

¹⁾ n (%)

화장 빈도는 외모고관심군의 경우, '1주일에 1~2회' 29.9%, '일주일에 3~4회' 22.8%, '일주일에 5~7회' 21.4%, '한 달에 1~2회' 16.1%, '특별한 날에만' 9.8% 순이었으며, 외모저관심군의 경우 '1주일에 1~2회' 26.1%, '일주일에 3~4회' 24.4%, '한 달에 1~2회' 23.3%, '특별한 날에만' 13.4%, 일주일에 5~7회가 12.8% 순으로 외모 관심도와 관계없이 일주일에 1~2회 화장하는 학생이 가장 많았으나, 외모 가꾸기 관심도와 화장 빈도 간의 유의적 관련성은 나타나지 않았다.

화장 소요시간은 20분 이상 40분 미만이 소요된다고 응답한 비율이 외모고관심군, 외모저관심군 모두 각각 36.2%, 39.0%로 가장 높게 나타났으며, 외모고관심군은 10분 이상 20분 미만이 34.4%, 40분 이상 60분 미만이 13.8%, 10분 미만이 9.8%, 60분 이상이 5.8% 순으로 나타났고, 외모저관심군은 10분 이상 20분 미만이 33.7%, 10분 미만이 18.0%, 40분 이상 60분 미만이 5.8%, 60분 이상이 3.5% 순으로 나타나 외모고관심군은 화장 소요시간이 긴 비율이 외모저관심군보다 높았다($P=0.016$).

4. 체형에 대한 인식 및 만족도

외모 관심도에 따른 체형 인식 및 만족도에 관한 결과는 Table 4와 같다. 체형에 대한 인식은 외모고관심군은 '살이 찐 편이다' 41.0%로 가장 높았고, '보통이다' 40.2%, '마른 편이다' 12.0%, '매우 살이 찐 편이다' 6.4%, '매우 마른 편이다' 0.4%의 순으로 나타났다. 외모저관심군은 '보통이다'가 40.7%로 가장 높았고, '살이 찐 편이다' 34.6%, '마른 편이다' 15.8%, '매우 살이 찐 편이다' 6.9%, '매우 마른 편이다' 2.0%의 순으로 나타났고, 두 군 간에 유의적인 차이는 없었다.

체형에 대한 만족도는 외모고관심군, 외모저관심군의 경우, 모두 '만족하지 않는다'가 각각 47.7%, 39.0%로 가장 높았으며, 외모고관심군은 '매우 만족하지 않는다' 24.4%, '보통이다' 19.6%, '만족한다' 7.5%, '매우 만족한다' 0.8%의 순이었고, 외모저관심군은 '보통이다' 32.9%, '만족한다' 16.1%, '매우 만족하지 않는다' 9.3%, '매우 만족한다' 2.7% 순으로 나타나 외모 가꾸기 관심도와 체형에 대한 만족도 간에 유의적인 관련성을 보였다($P<0.001$). 외모 가꾸기 관심도와 체형에 대한 만족도 점수는 유의적인 차이를

Table 4. Body image perception and satisfaction of the high school girls.

| Variable | Criteria | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | χ^2 or t-value (P-value) |
|------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Perception of the body image | Very thin | 7 (1.3) ¹⁾ | 1 (0.4) | 6 (2.0) | 6.0711 (0.194) |
| | Thin | 78 (14.0) | 32 (12.0) | 46 (15.8) | |
| | Normal | 226 (40.5) | 107 (40.2) | 119 (40.7) | |
| | Fat | 210 (37.6) | 109 (41.0) | 101 (34.6) | |
| | Very fat | 37 (6.6) | 17 (6.4) | 20 (6.9) | |
| Satisfaction with body image | Not satisfied at all | 92 (16.5) | 65 (24.4) | 27 (9.3) | 42.8401 (<0.001) |
| | Not satisfied | 241 (43.2) | 127 (47.7) | 114 (39.0) | |
| | So-so | 148 (26.5) | 52 (19.6) | 96 (32.9) | |
| | Satisfied | 67 (12.0) | 20 (7.5) | 47 (16.1) | |
| | Very much satisfied | 10 (1.8) | 2 (0.8) | 8 (2.7) | |
| | Mean score | | 3.3±0.63 ²⁾ | 2.1±0.89 | |

¹⁾ n (%)

²⁾ Mean±SD

³⁾ t-value

보이며, 외모고관심군이 외모저관심군보다 유의적으로 낮았다($P < 0.001$).

5. 외모 가꾸기 관련 식태도

외모 가꾸기 관심도에 따른 외모 가꾸기 관련 식태도를 조사한 결과는 Table 5와 같다. 외모고관심군의 경우 5.0점 만점에 평균 3.0점, 외모저관심군의 경우 2.5점으로 외모고관심군의 외모 가꾸기 관련 식태도 점수가 높았다($P < 0.001$). 외모 가꾸기 관련 식태도의 세부 조사항목 모두 두 군 간에 유의적인 차이를 보였으며, 두 군 모두 ‘체형과 미용 관리를 위해 식사를 조절하는 것이 중요하다고 생각한다’는 문항의 점수가 가장 높았고, 외모고관심군은 3.9점, 외모저관심군은 3.0점으로 유의적인 차이를 보였다($P < 0.001$). ‘내가 먹는 음식이 미용에 중요한 영향을 준다고 생각한다’는 문항에 대하여 외모고관심군 3.2점, 외모저관심군 2.7점으로 유의적인 차이를 보였다($P < 0.001$). ‘미용을 위해 과일, 채소와 신선 식품을 많이 먹으려고 노력한다’는 문항에 대한 태도 점수가 세 번째로 높았고, 외모고관심군은 3.1점, 외모저관심군은 2.6점으로 유의적인 차이를 보였다($P < 0.001$).

6. 식사의 질 평가

식사의 질을 평가하기 위해 청소년 영양지수 점수를 산출한 결과는 Table 6과 같다. 외모 관심도에 따라 청소년 영양지수(NQ-A)는 외모고관심군은 49.2점, 외모저관심군은 47.9점으로 유의적인 차이를 보이지 않았다. 세부 영역별 평가에서 균형 영역, 절제 영역, 다양성 영역, 환경 영역 점수는 외모 관심도에 따른 두 군 간에 유의적 차이를 보이지 않았다. 그러나 실천 영역 점수는 외모고관심군이 54.7점으로 외모저관심군의 47.1점보다 유의적으로 높았다($P < 0.001$).

청소년 영양지수 NQ-A와 영역별 점수의 등급을 상, 중, 하로 구분하여 분석하였을 때 NQ-A의 등급 구분은 외모 관심도와 유의적인 차이가 없었고, 전체 대상자의 54.3%가 ‘하’ 등급, 36.7%가 ‘중’ 등급, 9.0%가 ‘상’ 등급으로 나타났고, 외모고관심군, 저관심군 모두 ‘하’의 비율이 각각 52.6%, 55.8%로 가장 높았다. 균형 영역, 다양성 영역, 환경 영역에서 두 군 간의 등급별 분포는 유의적인 차이가 없었다. 절제 영역에서 외모고관심군의 경우 ‘상’과 ‘중’의 비율이 낮고, ‘하’ 등급 비율이 외모저관심군에 비하여 높았다($P=0.046$). 반면, 실천 영역에서는 외모고관심군은

Table 5. Attitudes toward eating related to beauty care of the high school girls.

| Variable | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | t-value (P-value) |
|---|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| I am very interested in eating foods that are good for beauty | 2.6±0.97 ¹⁾ | 2.9±0.98 | 2.3±0.87 | 7.91 (<0.001) |
| I believe that even food that I dislike should be eaten for beauty | 2.3±1.06 | 2.6±1.10 | 2.1±0.95 | 6.08 (<0.001) |
| I think it is important to control the diet for my body shape and beauty management | 3.4±1.09 | 3.9±0.93 | 3.0±1.06 | 10.41 (<0.001) |
| When choosing food, taste is more important than the nutritional aspect | 2.2±0.90 | 2.1±0.83 | 2.3±0.95 | -2.08 (0.0377) |
| When choosing food, I think it is important to check the nutritional information to choose foods that are better for beauty ²⁾ | 2.8±1.03 | 3.0±0.98 | 2.5±1.01 | 5.88 (<0.001) |
| I think the food I eat has an important impact on my beauty | 3.0±1.09 | 3.2±1.03 | 2.7±1.08 | 5.71 (<0.001) |
| I try not to eat oily food for body shape or beauty | 2.4±1.02 | 2.8±1.00 | 2.2±0.95 | 7.29 (<0.001) |
| I try to eat a lot of fruit, vegetables, and fresh foods for beauty | 2.9±1.08 | 3.1±1.00 | 2.6±1.08 | 5.79 (<0.001) |
| Total score | 2.8±0.66 | 3.0±0.63 | 2.5±0.66 | 9.06 (<0.001) |

¹⁾ Mean±SD

²⁾ Reverse scoring

‘중’과 ‘하’의 비율이 낮고, ‘상’의 비율이 외모저관심군에 비하여 높았다($P < 0.001$).

고찰

청소년기 여자 고등학생의 외모 가꾸기에 대한 높은 관심이 식행동 및 식사의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 인천지역 여자 고등학생 558명을 대상으로 외모 가꾸기에 대한 관심도를 평가한 후 외모고

관심군과 외모저관심군으로 분류하여 화장 행동, 체형 인식, 식태도, 식행동, 식사의 질을 비교하였다. 외모 가꾸기에 대한 관심도가 높은 여고생은 자신을 꾸미는 것을 중요하게 생각하며 피부관리, 체중조절의 외모 가꾸기 행동을 통해 본인을 가꾸는 데 더 노력하였다. 또한 타인에게 내가 어떤 외모로 보이느냐에 대해서 중요하게 생각할 뿐만 아니라 외모에 대한 자기만족도 중요하게 생각하는 것으로 나타났다.

외모에 대한 관심은 외모 가꾸기를 위한 금전적 소모 및 외모 가꾸기를 위한 직접적인 행동과 연관성

Table 6. Assessment of the nutrient quotient score of the high school girls.

| Variable | Total (n=558) | High beauty care interest (n=266) | Low beauty care interest (n=292) | χ^2 -value (P-value) |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| NQ-A ¹⁾ | 48.5±9.92 ²⁾ | 49.2±9.79 | 47.9±10.01 | 1.50 (0.135) |
| Low (0~48.9) | 303 (54.3) ³⁾ | 140 (52.6) | 163 (55.8) | 1.6531 (0.438) |
| Medium (49.0~63.0) | 205 (36.7) | 98 (36.9) | 107 (36.7) | |
| High (63.1~100) | 50 (9.0) | 28 (10.5) | 22 (7.5) | |
| Balance | 39.4±18.07 | 39.2±17.58 | 39.6±18.54 | -3.0 (0.765) |
| Low (0~45.7) | 374 (67.0) | 181 (68.1) | 193 (66.1) | 0.6167 (0.735) |
| Medium (45.8~71.8) | 157 (28.2) | 74 (27.8) | 83 (28.4) | |
| High (71.9~100) | 27 (4.8) | 11 (4.1) | 16 (5.5) | |
| Moderation | 45.4±16.18 | 44.3±16.40 | 46.4±15.95 | -1.51 (0.133) |
| Low (0~36.5) | 173 (31.0) | 96 (36.1) | 77 (26.4) | 6.1696 (0.046) |
| Medium (36.6~59.6) | 280 (50.2) | 123 (46.2) | 157 (53.8) | |
| High (59.7~100) | 105 (18.8) | 47 (17.7) | 58 (19.8) | |
| Diversity | 50.6±20.74 | 52.2±21.37 | 49.2±20.08 | 1.7 (0.089) |
| Low (0~44.1) | 207 (37.1) | 92 (34.6) | 115 (39.4) | 2.4065 (0.300) |
| Medium (44.2~69.1) | 231 (41.4) | 110 (41.3) | 121 (41.4) | |
| High (69.2~100) | 120 (21.5) | 64 (24.1) | 56 (19.2) | |
| Practice | 50.7±16.31 | 54.7±16.58 | 47.1±15.20 | 5.68 (<0.001) |
| Low (0~40.7) | 121 (21.7) | 44 (16.5) | 77 (26.4) | 23.0549 (<0.001) |
| Medium (40.8~65.7) | 335 (60.0) | 153 (57.5) | 182 (62.3) | |
| High (65.8~100) | 102 (18.3) | 69 (26.0) | 33 (11.3) | |
| Environment | 63.9±20.21 | 63.6±20.46 | 64.2±20.02 | -0.35 (0.727) |
| Low (0~55.4) | 213 (38.2) | 108 (40.6) | 105 (36.0) | 2.2571 (0.324) |
| Medium (55.5~87.8) | 264 (47.3) | 117 (44.0) | 147 (50.3) | |
| High (87.9~100) | 81 (14.5) | 41 (15.4) | 40 (13.7) | |

¹⁾ NQ-A: nutrition quotient for adolescents

²⁾ Mean±SD

³⁾ n (%)

을 보였다. 외모고관심군이 외모저관심군보다 10만원 이상의 용돈을 쓰는 비율과 용돈 중 외모 가꾸기를 위해 사용하는 금액의 비율이 모두 높았다. Bamg(2013)의 서울지역 여고생의 외모 관리 행동 연구에서도 용돈이 많을수록 외모에 대한 관심이 더 높아 유사한 결과를 보였다. 또한 본 연구에서 화장을 하는 비율 및 화장의 정도는 외모 가꾸기 관심이 높을수록 유의적으로 높은 결과를 보였다. Chon(2015)의 여자 중고등학생을 대상으로 한 연구에서는 외모 관심 그룹에 따른 화장 여부를 조사한 결과 현재 화장을 하고 있다고 답변한 비율이 외모 관심이 높은 군의 경우 90.8%, 외모 관심이 낮은 군은 76.3%, 외모 관심이 보통 이하인 군은 36.8%로 외모 관심이 높을수록 화장을 하는 비율이 유의적으로 높아 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다. Choi(2019)의 서울, 대구, 경북지역 소재 13개교를 선정하여 청소년들의 외모 관심도와 화장 행동을 연구한 결과, 화장 행동 범위는 외모 관심에 따라 유의적 차이를 보이며 외모 관심이 높을수록 풀메이크업을 하는 비율이 가장 높았고 외모고관심군, 외모저관심군 모두 풀메이크업이 34.4%, 17%로 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

화장을 시작한 시기는 외모고관심군이 외모저관심군보다 더 빨랐으며 두 군 모두 중학교 때부터의 비율이 가장 높았다. Lee(2017)의 인천지역 여고생 화장 행태에 관한 연구에서도 색조 화장을 시작한 시기에 대한 문항에서 중학교 때부터라는 답변이 72.2%로 가장 높은 비율로 나타났다. 서울지역 여고생 화장품 사용실태 연구에서도 색조화장품의 사용 시작 시기로 '중학생' 시기에 41.5%, '초등학생 혹은 이전' 시기에 16.8%, '고등학생' 시기에 15.3%가 사용하기 시작했다고 응답하였다(Yeom & Shin 2020). 광주지역 여고생 대상의 연구에서 화장 횟수는 46.0%가 '일주일에 1번 정도 한다'라고 하여 본 연구 결과와 유사하였다(Yang 2009). Chon(2015)의 서울, 경기지역 여자 중고등학생의 화장 행동 연구에서는 화장에 10~20분을 소요하는 학생이 47.8%로 가장 많았으며 10분 미만

(32.5%), 30~40분(16.6%), 50분~1시간(3.2%) 순으로 나타났고 학년이 높을수록, 이성 친구가 있는 학생일수록, 외모에 대한 관심이 높을수록 화장 소요 시간이 유의적으로 길게 나타났다. 외모 가꾸기에 대한 관심도가 높을수록 화장에 소요하는 시간이 길었던 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

연구 대상자들의 기상 및 취침 시간은 코로나-19로 인하여 등교 수업과 온라인 수업이 병행되는 상황을 고려하여 분리하여 조사하였다. 등교 시 기상 시간에만 두 군 간에 유의적인 차이를 보여, 외모고관심군에서 7시 30분 이전에 빠르게 기상하는 비율이 유의적으로 높았다. Lee & Kim(2020)의 인천지역 여고생 아침식사 관련 연구에서 등교 전에 가장 많은 시간을 소요하는 활동 문항에서 화장 등 미용이 아침결식군에서 38.8%로 가장 높게 나타났으며 아침식사군의 경우에도 25.7%로 두 번째로 높은 비율을 차지한 것으로 보아 아침 시간에 화장 등 미용 활동을 하는 학생들이 많으며 외모고관심군의 기상 시간이 외모저관심군보다 빠르게 나타난 것은 아침 시간 외모 가꾸기 행동과 관련이 있을 수 있음을 보여준다. 온라인 수업 시 기상 시간과 취침 시간은 두 군 간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 등교 시와 비교할 때 두 군 모두 기상과 취침 시간이 늦었고, 코로나-19로 인한 수업방식의 변화는 학생들의 생활 습관에 큰 영향을 미쳤음을 알 수 있었다.

본 연구 대상자의 신장과 체중은 2017 소아청소년 성장도표에 제시된 16~17세 평균 신장(160.3 cm), 체중(54.0 kg), 체질량지수(21.1 kg/m²)와 유사한 수준이었다(Korea Disease Control and Prevention Agency 2017). 비만도의 분포 및 체형에 대한 인식은 군 간의 유의적인 차이가 없었으나, 체형에 대한 만족도는 외모고관심군이 외모저관심군보다 낮으며 체중조절에 관한 관심이 높고 다이어트 식품이나 결식을 통한 체중조절 시도를 많이 하는 것으로 나타났다. 충남지역 여고생의 체형 만족도에 따른 식행동 관련 연구에서도 체형 불만족군은 체형 만족군보다 체중조절을 2배 이상 높게 시도하였으며, 체형 불만족군이 체형 만족

군보다 아침 결식률이 높게 나타났다(Suh 등 2011). 또한 Ahn 등(2005)이 서울지역 여고생의 체중조절 시도와 관련 요인을 연구한 결과에서도 체중조절시도군은 체형에 대한 만족도는 낮았으며 체중조절에 관한 관심은 상당히 높아 유사한 결과를 보였다. 또한 체중조절시도군은 체중조절의 결과로 ‘옷맵시가 좋다’, ‘외관상 보기 좋다’, ‘매력있게 느껴진다’에 대한 생각을 가지고 있어 체중조절의 목적이 외모와 깊이 관련되어있는 것으로 나타났다. 경상남도 여고생을 대상으로 한 연구에서는 식사장에 위험군에 속하는 여고생이 정상군에 비해 외모에 관심은 더 많으나 현재 외모와 체형에 대한 만족도는 낮아서 이를 해결하려는 방안으로 보다 적극적인 외모 관리 행동과 함께 체중조절에 관심을 가지고 시도하고 있었다(Woo 등 2016). Kim & Kim(2011)의 연구에서는 외모에 관심이 많은 청소년의 경우 잘못된 미적 기준으로 이어질 가능성이 크며, 이에 따라 잘못된 영양 섭취 및 식습관을 반복하여 건강뿐만 아니라 학업에도 큰 영향을 미칠 수 있다는 문제점이 제시되었다.

본 연구에서 외모 가꾸기 관련 식태도를 조사한 결과 외모고관심군이 외모저관심군보다 체형과 미용을 위해 식사를 조절하는 것을 중요하게 생각하는 등 식생활이 미용과 체형에 밀접한 영향이 있다고 생각하고 있었고, 신선 식품을 섭취하려고 노력하거나 기름진 음식을 덜 먹어야 한다는 긍정적인 식태도를 가지고 있는 것으로 나타났다. Kim 등(2013)의 여고생 대상 연구에서는 본 연구와 같이 피부관리를 위해 식생활이 중요하다고 인식하는 긍정적인 결과를 보였다.

외모 관심도에 따른 식사의 질을 평가하기 위해서 조사한 청소년 영양지수(NQ-A)는 총점, 균형, 절제, 다양, 환경 영역에서는 외모 관심도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았고, 실천 영역에서만 외모고관심군이 외모저관심군보다 유의적으로 높았다. Kim & Choi(2020)의 충북지역 남녀 고등학생의 식사의 질 연구 결과 여자 고등학생의 전체 영양지수 평균은 49.8점, 균형 영역 점수는 평균 48.9점, 절제 영역 점수 평균 43.6점, 다양성 영역 점수 평균 51.0점, 실천 영역점수

평균 42.0점, 환경 영역 점수는 평균 63.7점으로 나타나며, 본 연구 대상자와 비교하여 균형 영역 점수가 높게 나타났다. Oh(2021)의 경기도 소재 남녀 고등학생 코로나-19 관련 식생활 연구에서 코로나-19 이후 과일, 우유 섭취가 유의적으로 감소한 것을 고려할 때, 본 연구와의 균형 영역 점수 차이는 코로나-19의 영향이 있었을 것으로 생각된다. Lee 등(2014)의 연구에서 초·중·고등학생의 식행동에 대한 연구 결과 식생활 점수에서 초등에서 중등, 고등학교로 진급함에 따라 바람직하지 않은 식행동이 더욱 증가하였으며 특히 여자 고등학생의 경우 두드러지게 나타나는 것을 볼 수 있었다. 본 연구에서 영양지수 영역 중 실천과 절제 영역이 외모 관심도에 따른 유의적인 차이를 보여, 실천 영역의 점수는 외모고관심군에서 유의적으로 높았고, 절제 영역의 경우 외모고관심군이 외모저관심군에 비하여 ‘하’에 해당하는 비율이 높았던 반면, ‘중’과 ‘상’에 해당하는 비율이 낮은 상반된 결과를 보였다. 이는 결과표로는 제시하지 않았으나, 외모고관심군의 경우 손 씻기, 영양표시 확인 행동 실천율이 외모저관심군보다 높아 식생활 실천 영역에 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 절제 영역의 경우 라면, 달고 기름진 빵, 가공 음료 섭취 빈도, 야식 섭취, 길거리 음식의 섭취 빈도는 외모 가꾸기 관심도에 따른 두 군 간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 카페인 음료 섭취 빈도는 외모고관심군이 외모저관심군에 비하여 자주 섭취하는 비율이 유의적으로 높았던 결과로 인한 것이다. 따라서 외모고관심군의 외모 관심도가 인스턴트나 바람직하지 않은 간식을 절제하는 식행동의 실천으로는 연결되지 않고 있음을 알 수 있다.

이상에서 여자 고등학생의 높은 외모 관심도는 낮은 체형 만족도, 다이어트 식품이나 결식을 통한 체중조절 시도와 연관이 있는 것으로 나타났으며, 식생활이 미용과 체형에 밀접한 영향이 있고, 신선 식품을 섭취하려고 노력하거나 기름진 음식을 덜 먹어야 한다는 식태도를 외모저관심군에 비하여 높게 가지고 있었으나, 실제적인 식행동에 있어서는 균형이나 절

제, 전체적인 식사의 질에서는 외모관심도에 따른 차이를 보이지 않았다. 따라서 외모 관심도가 올바른 영양지식을 바탕으로 균형 있는 식생활로 이어질 수 있도록 학교와 가정에서의 관심과 영양교육이 필요하다.

요약 및 결론

본 연구는 인천지역 여자 고등학교 학생 558명을 대상으로 외모 가꾸기에 대한 관심도에 따라 외모고관심군(266명), 외모저관심군(292명)으로 분류하여 외모 가꾸기 행동 및 외모 가꾸기 관련 식태도, 식행동, 식사의 질을 평가하였다. 이를 통해 여자 청소년의 외모 가꾸기 관심도가 식생활에 미치는 영향을 파악하고 이를 토대로 외모 가꾸기 관심도에 따른 대상의 특성에 따라 바람직한 식습관 형성과 영양지도를 위한 기초자료를 제시하고자 하였으며, 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 한 달 용돈은 10만원 이상의 용돈을 받는 비율이 외모고관심군(46.6%)에서 외모저관심군(27.5%)보다 유의적으로 높았고($P < 0.001$), 한 달 용돈 중 미용에 사용되는 지출 또한 외모고관심군에서 유의적으로 높았다($P < 0.001$). 등교 시 기상 시간은 7시 30분 이전이 외모고관심군 68.8%, 외모저관심군 63.0%로 유의적인 차이를 보였다($P = 0.017$).
2. 화장을 하는 학생은 외모고관심군이 외모저관심군보다 유의적으로 많았으며($P < 0.001$), 화장 정도는 외모고관심군에서 전체 색조화장을 하는 비율이 외모저관심군에 비하여 유의적으로 높았다($P = 0.004$). 외모고관심군은 외모저관심군에 비하여 화장을 시작한 시기가 유의적으로 빠르고($P = 0.005$), 화장 소요 시간도 더 길게 나타났다($P = 0.016$).
3. 체형에 대한 인식은 외모고관심군의 경우 '살이 찐 편이다'라고 인식하는 비율이 가장 높았으며, 외모저관심군의 경우 '보통이다'라고 인식하는 비율이 가장 높았으나, 유의적인 차이가 없었다. 체형에 대한 만족도는 외모고관심군은 매우 만족하

지 않거나 만족하지 않는 비율이 72.1%, 외모저관심군은 48.3%로 외모고관심군의 체형 만족도가 유의적으로 낮았다($P < 0.001$).

4. 외모고관심군의 외모 가꾸기 관련 식태도 점수는 5.0점 만점에 평균 3.0점으로 외모저관심군의 2.5점보다 유의적으로 높았다($P < 0.001$). 외모고관심군은 외모저관심군에 비해 체형관리와 미용을 위해 기름진 음식을 적게 먹거나 신선 식품을 많이 먹으려는 등의 식태도를 보였고($P < 0.001$), 영양표시 확인을 더 많이 하였다($P < 0.001$).
5. NQ-A를 이용하여 식사의 질을 평가한 결과, 총점 및 영양지수 하부 영역별 점수 중 균형, 절제, 다양, 환경 영역에서는 외모 관심도에 따라 유의적 차이를 보이지 않았고, 실천 영역에서만 외모고관심군이 54.7점으로 외모저관심군의 47.1점보다 유의적으로 높았다($P < 0.001$). 영양지수의 등급 구분 결과, 외모고관심군은 절제 영역에서 외모저관심군보다 '하' 등급의 비율이 유의적으로 높았고($P = 0.046$), 실천 영역에서는 외모저관심군보다 '상' 등급의 비율이 유의적으로 높았다($P < 0.001$).

이상의 결과를 종합할 때 여자 고등학생의 외모 가꾸기 관심도는 긍정적인 식태도와 관련성이 있었으며, 외모고관심군과 외모저관심군의 체형분포는 유의적인 차이가 없었음에도 체형에 대한 만족도가 낮아 다이어트 식품을 이용하거나 체중조절을 시도하는 경우가 많았다. 식사의 질 평가 결과 외모 관심도가 높은 여고생은 개인위생과 영양표시 확인 실천도는 높았으나, 절제와 함께 다양하고 균형 있는 식생활 실천으로 이어지지 못하는 것으로 나타났다. 따라서 높은 외모 가꾸기 관심도가 잘못된 체형 인식이나 무리한 체중조절 시도 등으로 이어질 우려가 제시되었다. 또한 외모 관심도가 실천 영역을 넘어 다양하고 균형 있는 식생활로 이어져 영양 균형을 바탕으로 한 건강한 신체의 아름다움으로 이어질 수 있도록 하는 영양교육의 필요성이 크다.

ORCID

김민지: <https://orcid.org/0009-0005-5019-5656>

박선영: <https://orcid.org/0000-0003-1156-5843>

김미현: <https://orcid.org/0000-0002-0805-0630>

REFERENCES

- 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(6):814-824
- Barng KJ (2013): A study on the beauty action of the high-school girl with the beauty, beauty products, and multi-function beauty product interest. *J Fash Bus* 17(4):124-139
- Cho SH, Yu HH (2007): Nutrition knowledge, dietary attitudes, dietary habits and awareness of food-nutrition labelling by girl's high school students. *Korean J Community Nutr* 12(5):519-533
- Choi SJ (2019): The effect of teenagers' attention on appearance on make-up behavior and propensity for color cosmetics consumption. Masters degree thesis. Konkuk University. pp.17-99
- Chon HC (2015): Impact of skin and make-up on psychological well-being in secondary school girls. Masters degree thesis. Sookmyung Women's University. pp.28-95
- Jang SM, Kim JD (2014): A study on the use realities and purchasing behaviors of cosmetics in adolescents. *J Soc Cosmet Sci Korea* 40(1):55-88
- Jeong EJ (2007): A study on cosmetics purchasing behavior of male and female high school students by their interest in appearance and cosmetics purchasing orientation. Masters degree thesis. Seokyeong University. pp.19-42
- Kang MJ (2014): A study on the beauty make-up behavior according to self perceived competence in teenage female adolescents. *J Korean Soc Des Cult* 20(3):1-12
- Kim EH, Kim SH (2018): The use of social media on the reliability of beauty information and self-esteem in adolescents. *J Korean Soc Cosmetol* 24(4):836-847
- Kim HJ (2021): Effects of corona virus-19(COVID-19) on dietary life and functional food intake of schoolchild. Masters degree thesis. Konkuk University. pp.13-23
- Kim HK, Kim JH (2011): Comparison of life style, school achievement and snacking behaviors among underweight and overweight adolescents. *Korean J Nutr* 44(2):131-139
- Kim HY, Lee JS, Hwang JY, Kwon SH, Chung HR, Kwak TK, Kang MH, Choi YS (2017): Development of NQ-A, nutrition quotient for Korean adolescents, to assess dietary quality and food behavior. *J Nutr Health* 50(2):142-157
- Kim IY, Choi MK (2020): Association between stress and nutritional status of high school students in Chungbuk using nutrition quotient for Korean adolescents. *Korean J Community Nutr* 25(5):361-373
- Kim NH, Park JH, Seo MW, Jeon JW, Lee JM (2021): The associations of weight control methods with stress, depression, and suicidal behavior in adolescents. *Korean J Phys Educ* 60(2):407-416
- Kim NY, Oh YK, Moon DH, Woo MO (2013): Knowledge, attitude and performance regarding skin health care among female high school students in the Chang-won area. *J Korea Soc Beauty Art* 14(4):61-75
- Koo IS (2012): The effects of talent types and self-appearance perception on make-up and hair appearance management behaviour. *J Fash Bus* 16(5):1-22
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2017). The 2017 Korean National Growth Charts for children and adolescents. Available from: https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_02.do Accessed April 30, 2022
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2022). Korea Youth Risk Behavior Survey. Available from: <https://www.kdca.go.kr/yhs/> Accessed February 16, 2024
- Lee HN, Park YL (2015): The effect of men's values by age on beauty care behavior. *Korean J Aesthet Cosmetol* 13(6): 891-901
- Lee HS (2017): An analysis of high school girls' behavior development in cosmetic use and an educational approach: with a focus on the comparison of 2013 with 2016 and the pros and cons. Masters degree thesis. Incheon National University. pp.40
- Lee JH, Lee EH, Choe EO (2014): Study on eating habits and food preference for breakfast of elementary, middle, or high school students in the Incheon area. *Korean J Food Cook Sci* 30(2):170-182
- Lee S, Kim MH (2020): Association between breakfast and

- lifestyle, interest in beauty care, and attitude toward breakfast in high school girls in Incheon. *J Nutr Health* 53(3): 288-302
- Lim JH (2011): A study on female students' satisfactory level of outlook on self-esteem and school adjustment. Masters degree thesis. Myongji University. pp.26-40
- Nunnally JC (1978): *Psychometric theory*. 2nd ed. McGraw-Hill. New York. pp.225-255
- Oh JS (2018): The appearance management interest of university students and appearance management behavior converged with beauty trend. *J Converg Inf Technol* 8(6):305-315
- Oh JW (2021): Change of diet and watching habits of food-related contents due to COVID-19 outbreak. Masters degree thesis. Daejin University. pp.15-16
- Park WS, Park JH, Lim YM (2021): A qualitative study on the online class experience conducted with COVID-19. *J Learn Cent Curric Instr* 21(12):707-728
- Seo HJ, Park MA, Jang SJ (2017): Affecting factors on food habits related health behavior activities of adolescents. *Korean J Food Nutr* 30(2):297-304
- Suh YS, Kang HJ, Chung YJ (2011): Difference in weight control status and eating behavior between dissatisfied and satisfied female high school students regarding their own body shape. *Korean J Food Cult* 26(4):354-363
- Woo MO, Park HJ, Her ES (2016): Comparison of anthropometric characteristics, weight control and appearance management behavior by eating disorder risk in high school female students. *J Korean Soc Cosmetol* 22(3):534-543
- World Health Organization (2000). The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/206936> Accessed April 23, 2022
- Yang MK (2009): A study on behaviors of the make-up and cosmetics purchase about a girl's high school students. *Korea J Beauty Des* 5(1):15-32
- Yeom NG, Shin KO (2020): Analysis of cosmetic use and starting period of generation Z, female high school students in Seoul-focusing on functional and makeup cosmetics. *J Korean Soc Cosmetol* 26(6):1381-1388
- Youn SY (2018): Online-offline behavior of self-disclosure: SNS users' experience with appearance and online self-presentation. Doctoral dissertation. Hanyang University. pp.66-71