

# 남·녀 중학생의 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감의 관계 - 일개 시를 중심으로 -

유문숙<sup>1</sup> · 최정분<sup>2</sup> · 방경숙<sup>3</sup>

아주대학교 간호대학 교수<sup>1</sup>, 박사과정 학생<sup>2</sup>, 부교수<sup>3</sup>

## Relationships among Body Image Concern, Restrained Eating Behavior and Self-esteem of Middle School Students in One City

Yoo, Moon Sook<sup>1</sup> · Choi, Jung Boon<sup>2</sup> · Bang, Kyung Sook<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Professor, <sup>2</sup>Doctoral Student, <sup>3</sup>Associate Professor, Ajou University, College of Nursing

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationships among TV involvement, body image concern, restrained eating behavior and self-esteem of middle school students in one city. **Methods:** A cross-sectional survey design was used. A total of 229 boys and 267 girls enrolled in the middle schools completed self report questionnaire in June, 2009. The data was analyzed by using SPSS/WIN 17.0. **Results:** Of boys, 24.5% was over-weight/obese while 12.7% of girls was over-weight/obese. Compared to boys, girls involved more in TV ( $p<.001$ ), and showed more body image concern, and restrained eating behavior ( $p<.001$ ), but had lower self-esteem ( $p=.020$ ). A significant positive correlation between TV involvement and body image concern was found in both boys and girls. However, only girls showed a negative association between TV involvement and self-esteem, and as well as between restrained eating behavior and self-esteem. As grouped by BMI, both boys and girls showed significantly different scores in restrained eating behavior ( $p<.001$ ). **Conclusion:** These results suggest that the increased number of obese young adolescent need a weight management program including control for unhealthy eating behavior. The influence of mass-media on distorted body image for adolescents should be corrected. Also, an intervention for young obese girls to promote their self-esteem needs to be developed.

**Key Words:** Body image concern, Eating behavior, Self esteem, Middle school student

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

최근 식생활이 개선되고 생활양식이 편리해짐에 따라 비만 이환율이 증가되고 있는 가운데 아동 및 청소년 연령층의 비만도 급격히 증가되고 있다. 비만은 성인에서 뿐 아니라 아동과 청소년에서도 당뇨병, 지방간, 고혈압, 고지혈증,

심혈관질환과 같은 만성 퇴행성질환을 유발하는 것으로 알려져 있다 (Kang, Kim, & Kim, 2009). 아동과 청소년 시기의 비만은 이러한 신체적인 질환 이외에 우울, 부정적 자기 신체상, 낮은 자아존중감과 같은 정신사회적인 문제와도 관련이 있는 것으로 보고되고 있다 (Kim & Kim, 2009).

청소년 시기 중에서도 중학생은 신체 성장 속도가 매우 빠른 시기이면서 특히 제2차 성징이 나타나는 시기로 남학생은 외형상 넓은 가슴과 어깨를 갖추게 되고, 여학생은 유

**주요어:** TV, 신체관심도, 식이행동, 자아존중감, 중학생

**Corresponding author:** Bang, Kyung Sook, Ajou University, College of Nursing, San 5 Wonchon-dong, Yeongtong-gu, Suwon-si, Gyeonggi 443-721, Korea, Tel: 82-31-219-7016, Fax: 82-31-219-7020, E-mail: ksbang@ajou.ac.kr

- 이 연구는 2009년 아주대학교 의료원에서 연구비를 지원받아 수행되었음.

투고일: 2010년 3월 3일 / 심사완료일: 2010년 4월 13일, / 게재확정일: 2010년 4월 19일

방이 발달하고 골반이 커지게 된다. 이러한 신체적 변화는 남자와 여자로서의 자아존중감을 형성하는데 중요한 역할을 하게 되며 건강한 성인으로서의 도약을 준비하게 하는데, 중학생들은 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 증가하면서 자신의 신체적 매력이나 신체에 대한 태도가 자아존중감을 형성하는데 밀접한 영향을 미치게 된다 (Kelly, Wall, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2005).

그런데 최근 외모에 대해 사회적으로 지나치게 마르고 날씬한 체형이 아름다움의 기준이 되고 있어 감각적이고 외부의 자극에 민감하게 반응하는 청소년들은 TV 미디어에서 보여지는 감각적인 영상에 높은 관심을 갖고 이를 현실로 받아들이는 경향이 크다 (Kim & Lee, 2001). 특히 왕성한 호기심과 동일시 모델에 대한 선망을 갖고 있는 청소년들에게 TV를 통해 전달되는 마른 몸매에 대한 선호현상은 자신의 체중이 정상임에도 불구하고 스스로를 과체중이라고 느끼게 하여 자신의 신체에 대해 지나친 관심과 걱정을 하며 자신의 외모와 체형에 대한 불만감을 갖게 할 뿐만 아니라 자아존중감을 형성하는데 혼란을 경험하게 한다 (Kim & Kim, 2009; Min, 2007; Yang, 2000). Yang, Choi와 Lee (2001)는 자신의 신체에 대한 만족도가 낮은 청소년은 심리적 불안감과 자신감의 결여, 자아존중감의 상실 등 정신적인 문제와 함께 사회활동이 위축되고 사회에 대한 부정적인 태도 등 여러 가지 사회심리적 문제가 나타날 수 있다고 하였으며, 이러한 부정적인 자아존중감은 자신에 대한 안정감이나 가치를 손상시켜 우울, 대처능력 저하, 정신적 불안, 대인관계 손상과 같은 행동으로까지 이어질 수 있다 (Min, 2007).

낮은 자아존중감은 식이행동과도 관계가 있는데 특히 과체중 청소년은 자아존중감이 낮은 경우가 많으며, 체형을 바꾸고 싶어하여 폭식 행동을 할 가능성이 높다 (Sung, 2005). 이러한 경향은 여학생이 남학생에 비해, 그리고 자신의 체중에 대한 만족도가 낮을수록 더 두드러져서 이상 식이행동을 보일 확률이 높으며 (Kim, Park, & Kim, 2008), 너무 적게 먹거나 결식과 같은 무리한 체중조절을 시도하게 한다 (Kim & Jang, 2009). 특히 여학생의 날씬한 신체상에 대한 과도한 욕구는 지나친 다이어트, 불규칙한 식사 등의 이상식이행동을 야기한다. Yang (2000)의 연구에서도 이상식이행동군은 낮은 자아존중감을 가지고 있었으며, 자신의 신체에 부정적인 경우 식이요법, 자기유도성 구토, 하체나 이뇨제의 사용, 그리고 다이어트 약물의 사용과 같은 위험한 체중 조절방법을 사용하는 것으로 나타났다.

이렇듯 청소년 비만의 빠른 증가와 마른 체형을 선호하는 대중매체의 영향으로 청소년은 신체에 대한 지나친 관심으로 오히려 자아존중감 형성에 부정적 영향을 미칠 수 있으며 지나친 다이어트에 빠져들 위험도 있어 올바른 식이행동을 통해 보다 건강하게 성장할 수 있도록 이들을 선도해야 할 필요가 있다. 그러나 지금까지 행해진 연구들은 대부분 여고생과 여대생을 대상으로 하거나, 남녀 중학생을 구분하지 않고 함께 대상으로 조사하였기 때문에 연령과 성별에 맞는 효과적인 중재를 제공하기 위한 정보를 얻기에는 미흡한 점이 있었다. 따라서 본 연구에서는 제 2차 성징이 시작되는 중학교 1, 2학년생을 대상으로 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동 그리고 자아존중감과의 관계를 확인하고, 성별, 체질량 지수에 따른 이들 변수의 차이를 비교, 분석하여 중학생들이 올바른 식이행동을 통해 보다 긍정적인 신체상과 자아존중감을 형성하여 바람직한 성장발달이 이루어지도록 하는데 기초자료로 사용하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 중학교 1, 2학년생을 대상으로 성별을 분리하여 각각의 경우에서 TV 관여도, 신체관심도, 식이행동 그리고 자아존중감과의 관계를 확인하고, 비만도에 따른 이들 변수의 차이가 성별에 따라 다른 양상을 보이는지 비교, 분석하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 남, 녀 중학생의 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감의 상관관계를 파악한다.
- 남, 녀 중학생의 비만도에 따른 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감의 차이를 비교한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 중학생의 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감의 상관관계를 파악하고 각각의 성별에 따라 비만도에 따른 이들 변수에 차이가 있는지를 비교한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

경기도 일개 시에 소재한 중학교 중 임의로 선택된 2개교

의 1학년과 2학년에 재학 중인 학생 중 임의 표출하였으며, 대상자 수는 남, 녀 중학생의 비만율이 약 8~13%임을 고려하여 남, 녀 학생을 구분하였을 때 비만에 해당되는 최소집단의 수가 20명 이상 되도록 하기 위해 남, 녀 각각 250명씩 500명으로 하였다. 자료수집을 위해 연구자가 직접 학교를 방문하여 학교 당국으로부터 연구진행에 대한 허락을 받은 후 자료를 수집하였다. 자료수집 전 연구대상자들에게 연구의 목적과 취지를 충분히 설명하고 설문에 답할 의사를 밝힌 학생에게 서면으로 연구동의를 받았다. 연구에 동의한 학생에게는 설문지를 나눠주어 자가 보고하도록 하였으며 조사된 내용은 무기명으로 처리하였으며 연구이외의 목적으로는 사용하지 않았다. 2009년 6월 1일부터 6월 15일까지 총 500부를 배부하여 회수된 것 중 불완전하거나 누락되어 자료처리가 곤란한 4부를 제외한 나머지 496부를 자료분석에 이용하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 일반적 특성과 TV 관련 사항

대상자의 일반적 특성으로 연령, 성별, 체중, 신장, 그리고 TV 관련사항에 대한 문항에 응답하도록 하였으며, 대상자가 자가 보고한 체중과 신장을 이용하여 체질량 지수(체중(kg)/신장의 제곱(m<sup>2</sup>))를 계산하였다. 계산된 체질량 지수는 본 연구의 대상자가 중학교 1, 2학년 학생이므로 한국소아과학회의 기준에 따라 성별과 연령별(Body mass index-for age-percentiles) 체질량 지수 계산법을 이용하여 분류하였다. 즉 해당 성별과 연령 기준에서 BMI가 95 percentile 이상일 경우 비만에 해당하며, BMI가 85~95 percentile일 경우는 과체중, 그리고 BMI가 5 percentile 미만일 경우는 저체중으로 분류하였다.

TV 시청시간은 평일, 토요일, 일요일의 평균 TV 시청 시작 시간과 끝나는 시간을 표시하도록 하여 이를 토대로 평균 1일 TV 시청시간을 계산하였다. TV 관여도는 Lee (2000)의 연구에서 제시한 청소년의 미디어에 대한 이용 실태와 태도 그리고 인기 연예인이나 대중가수에 대한 태도 등을 조사하는 도구로 “텔레비전은 나의 생활에 꼭 필요하다”, “좋아하는 프로그램은 빼놓지 않고 꼭 본다”, “나는 친구들과 TV 프로그램의 내용에 대해 토론하기를 좋아한다”, 등의 6개 문항으로 5점 척도로 이루어졌으며, 점수가 높을수록 TV 관여도가 높은 것을 의미한다.

#### 2) 신체관심도

본 연구에서 신체관심도는 Cash (1990)가 개발한 전체적인 신체외모 평가척도를 Lee (2000)가 수정 보완한 신체관심도 측정 도구를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 외모에 대한 평가, 외모에 대한 관심, 체중에 대한 관심의 3가지 영역에 대한 총 12 문항의 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 가능한 총점은 12점에서 60점으로, 높은 점수일수록 외모와 체중 등 신체에 대한 관심도가 높음을 의미한다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .79$ 이었다.

#### 3) 절제식이행동

Van Strien, Frijter, Bergers와 Defares (1986)가 개발한 Dutch 식이행동 설문지를 Kim, Lee와 Kim (1996)이 한국어로 번역하여 사용한 식이행동 설문지를 이용하였다. Dutch 식이행동 설문지는 정상체중 및 체중과다인 사람의 식이유형을 평가하기 위한 설문지로 절제, 정서, 그리고 외부 식이행동의 세 가지 세부척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중에서 절제식이행동이 순수하게 섭식절제만을 측정한다는 주장(Kim et al., 1996)에 따라 절제식이행동만을 측정하였다. 절제식이행동은 10문항의 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 음식섭취를 통제하여 체중을 조절하고자 하는 행동의 성향이 강함을 나타낸다. 본 도구 개발 당시 높은 내적일관성과 타당도가 입증되었으며(van Strien et al, 1986), 우리나라의 여대생을 대상으로 연구한 Kim 등 (1996)의 연구에서 절제식이행동의 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .81$ 이었다.

#### 4) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg (1965)가 개발하고 Kim (2009)이 번역하여 사용한 자아존중감 측정도구를 사용하였다. 10항목의 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Kim (2009)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .80$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .82$ 이었다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 17.0을 이용하여 분석하였으며, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율 그리고 평균과 표준편차를 이용하여 기술하였다. 대상자의 TV 관여도, 신

체관심도, 절제식이행동과 자아존중감 정도는 평균과 표준편차로 기술하였으며, Pearson's correlation coefficients를 이용하여 변수들 간의 상관관계를 분석하였다. 남·녀 대상자의 일반적 특성의 차이, 그리고 성별과 체질량지수에 따른 제 변수를 비교하기 위해 t-test와  $\chi^2$  test, ANOVA를 이용하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 남학생과 여학생의 평균 연령은 13.3 (0.7)세로 같았다. 남학생의 평균 체중은 53.0 kg이었으며 신장은 162.3 cm이었고, 여학생의 평균 체중은 47.9 kg이었다. 체질량지수의 구성 비율을 비교한 결과 남학생과 여학생이 유의한 차이가 있었으며 ( $\chi^2=13.74, p=.004$ ), 남학생의 경우 과체중이상의 학생이 총 24.5%이었으나 여학생은 121.7%이었다. 여학생의 평균 TV시청시간은 5.0시간으로 남학생의 3.9시간보다 유의하게 많았다 ( $t=-4.81, p<.001$ ). 성별에 따른 주요변수를 비교해봤을 때, 신체관심도는 남학생보다 여학생이 높았으며 ( $t=-7.21, p<.001$ ), 절제식이행동도 여학생이 유의하게 높았다 ( $t=-5.81, p<.001$ ). 자아존중감은 여학생보다 남학생이 유의하게 더 높았다 ( $t=2.33, p=.020$ ) (Table 1).

### 2. 남, 녀 중학생의 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감의 상관관계

여학생에서 TV 관여도는 신체관심도 ( $r=.323, p<.001$ ), 절제식이행동 ( $r=.150, p<.05$ )과 유의한 정적상관관계를 보였으며 자아존중감과는 음적 상관관계를 보였다 ( $r=-.128, p<.05$ ). 신체관심도는 절제식이행동 ( $r=.533, p<.001$ )과 유의한 정적상관관계를 보였으며 자아존중감과는 상관관계를 보이지 않았다. 또한 절제식이행동은 자아존중감과 음적 상관관계를 보였다 ( $r=-.174, p<.001$ ).

남학생에서 역시 TV 관여도는 신체관심도와 유의한 정적 상관관계를 보였으나 ( $r=.214, p<.001$ ) 절제식이행동이나 자아존중감과는 상관관계를 보이지 않았다. 또한 신체관심도와 절제식이행동 역시 유의한 정적상관관계를 보였으나 ( $r=.318, p<.001$ ) 자아존중감과는 상관관계를 보이지 않았다. 또한 여학생과 달리 남학생의 절제식이행동은 자아존중감과 상관관계를 보이지 않았다 (Table 2).

### 3. 남, 녀 중학생의 체질량지수에 따른 TV 관여도, 신체관심도, 절제식이행동과 자아존중감

체질량지수에 따른 비교에서 여학생의 경우 TV 관여도 ( $F=2.69, p=.047$ ), 절제식이행동 ( $F=7.61, p<.001$ ), 그리고 자아존중감 ( $F=2.76, p=.042$ )이 비만 정도에 따라 유의

**Table 1.** Characteristics of Participants and Comparison between Boys and Girls

(N=496)

| Characteristics               | Categories   | Boys (n=229)  | Girls (n=267) | $\chi^2$ or t | p     |
|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|
|                               |              | M±SD or n (%) | M±SD or n (%) |               |       |
| Age                           |              | 13.3±0.7      | 13.3±0.7      | -0.51         | .609  |
| Body weight (kg)              |              | 53.0±10.6     | 47.9±8.3      | 6.09          | <.001 |
| Height (cm)                   |              | 162.3±8.0     | 157.3±6.1     | 7.96          | <.001 |
| Body mass index (BMI) group   | Under-weight | 4 (1.7)       | 11 (4.1)      | 13.74         | .004  |
|                               | Normal       | 169 (73.8)    | 222 (83.1)    |               |       |
|                               | Overweight   | 35 (15.3)     | 24 (9.0)      |               |       |
|                               | Obese        | 21 (9.2)      | 10 (3.7)      |               |       |
| Daily TV watching time (hour) |              | 3.9±2.5       | 5.0±2.7       | -4.81         | <.001 |
| TV involvement                |              | 15.1±4.0      | 16.9±4.0      | -5.25         | <.001 |
| Body image concern            |              | 28.9±5.1      | 32.4±5.5      | -7.21         | <.001 |
| Restrained eating behavior    |              | 19.2±7.5      | 23.0±8.5      | -5.81         | <.001 |
| Self-esteem                   |              | 32.1±6.0      | 30.7±7.0      | 2.33          | .020  |

**Table 2.** Correlations among TV Involvement, Body Image Concern, Restrained Eating Attitude, and Self-esteem (N=496)

| Variable      |                            | TV involvement | Body image concern | Restrained eating behavior |
|---------------|----------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|
| Girls (n=267) | Body image concern         | .323**         |                    |                            |
|               | Restrained eating behavior | .150*          | .533**             |                            |
|               | Self-esteem                | -.128*         | -.098              | -.174**                    |
| Boys (n=229)  | Body image concern         | .214**         |                    |                            |
|               | Restrained eating behavior | .075           | .318**             |                            |
|               | Self-esteem                | -.080          | .116               | -.122                      |

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$ .

**Table 3.** Comparison of TV Involvement, Body Image Concern, Restrained Eating Behavior, and Self-esteem according to BMI Group (N=496)

| Variables                  | Body mass index (BMI) group |                         |                         |                         | F (p)         | Scheffe     |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
|                            | Under-weight (n=11)         | Normal (n=222)          | Over-weight (n=24)      | Obese (n=10)            |               |             |
| Girls (n=267)              |                             |                         |                         |                         |               |             |
| TV involvement             | 15.5 (4.6)                  | 17.1 (4.0)              | 17.1 (3.0)              | 13.9 (3.1)              | 2.69 (.047)   |             |
| Body image                 | 29.7 (6.0)                  | 32.4 (5.5)              | 33.5 (4.6)              | 32.5 (4.2)              | 1.16 (.325)   |             |
| Restrained eating behavior | 16.5 (4.5) <sup>a</sup>     | 23.0 (8.5) <sup>b</sup> | 29.3 (6.8) <sup>c</sup> | 28.4 (5.7) <sup>d</sup> | 7.61 (<.001)  | a<c, d; b<c |
| Self-esteem                | 31.2 (6.3)                  | 30.8 (6.8)              | 32.0 (6.8)              | 24.8 (8.9)              | 2.76 (.042)   |             |
| Boys (n=229)               |                             |                         |                         |                         |               |             |
| TV involvement             | 13.0 (2.6)                  | 15.2 (3.8)              | 14.3 (4.2)              | 15.2 (4.5)              | 0.89 (.449)   |             |
| Body image                 | 33.3 (3.0)                  | 28.5 (4.7)              | 29.7 (5.7)              | 30.5 (6.2)              | 2.24 (.084)   |             |
| Restrained eating behavior | 15.3 (3.9) <sup>a</sup>     | 17.2 (6.2) <sup>b</sup> | 23.9 (7.5) <sup>c</sup> | 27.4 (7.7) <sup>d</sup> | 21.89 (<.001) | a<d; b<c, d |
| Self-esteem                | 30.7 (7.1)                  | 32.4 (53.8)             | 31.8 (6.2)              | 30.2 (6.4)              | 0.94 (.422)   |             |

하게 차이가 있는 것으로 나타났으며 과체중이나 비만인 경우 저체중이나 정상체중보다 절제식이행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 남학생의 경우에는 절제식이행동에서만 유의한 차이를 보여 과체중이나 비만인 경우 저체중이나 정상체중보다 절제식이행동을 더 많이 하는 것으로 나타났으나 ( $F=21.89, p<.001$ ), TV 관여도, 신체관심도, 자아존중감에서는 유의한 차이를 보이지 않았다 (Table 3).

## 논 의

최근 우리나라 여성들이 마른 체형을 선호하고, 마른 체형을 갖기 위한 다이어트가 사회적인 주요 관심이 되고 있는 반면, 전반적으로 국민의 비만은 증가되고 있는 실정이다. 이러한 사회적인 변화는 청소년에게도 부정적 영향을 미치고 있어 올바른 신체상을 확립하는데 문제가 되고 있으며 비만조절과 예방 역시 중요한 건강문제로 대두되고 있

다. 본 연구대상자의 비만도를 체질량지수를 기준으로 산출한 결과 남학생은 24.5%가 과체중이상하였고, 여학생은 12.7%가 과체중 이상에 해당하였다. 남학생의 경우 4명 중 1명이 과체중 이상이라는 결과는 우리나라의 비만 이환율이 청소년에게서 증가하고 있음을 보여주는데, 2000년도 시 여고생을 대상으로 시도한 Yang (2000)의 연구에서 과체중이 3.7%에 불과하였으나 현재에는 급격히 증가된 결과는 서양 청소년에게 심각한 문제가 되고 있는 과체중 현상이 우리나라에도 이미 발생하고 있음을 의미한다. 미국 청소년의 경우 한 연구결과에서 과체중이 29.9%라고 보고 되었으며 또한 나이가 들어감에 따라 체중도 증가되는 현상을 예견하였다 (Sarah, Durkin, Paxton, & Wertheim, 2005). 이러한 결과는 청소년의 비만은 곧 성인의 비만이 될 확률이 높고, 그 결과 비만과 관련된 신체질환을 경험할 확률이 더욱 높아지기 때문에 청소년을 대상으로 하는 비만 관리 프로그램이 시급함을 보여준다.

또한 여학생은 절제식이행동에서 남학생에 비해 유의하게 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 Elfhag와 Morey (2008)의 연구에서도 여학생의 절제식이행동이 남학생보다 높은 점수를 보인 것과 유사하며 여학생이 남학생에 비해 음식을 스스로 절제하는 행동을 통해 마른 체형을 갖고자 하며, 체중 감소를 위하여 식이조절에 보다 높은 관심을 갖고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 신체상과도 관련을 갖고 있어 본 연구결과 여학생은 절제식이행동과 신체관심도 사이에 높은 상관관계를 나타내고 있다. 신체 외모에 대한 지나친 관심은 신체에 대한 불만족으로 이어지기 쉬운데, 미국의 여중생과 여고생을 대상으로 조사에서도 신체에 대한 불만은 곧바로 이상식이행동으로 나타난다고 하여 여학생의 체중조절의 심각성을 지적하였다 (Kelly, Wall, Eisenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2005). 또한 이러한 신체불만족은 자살시도와도 관련성을 보일 수 있으므로 Rodroguez-Cano, Beato-Fernandez와 Llarío (2006)는 신체에 대한 불만족이 높은 청소년에 대한 주의깊은 관찰이 필요함을 주장하였다. 따라서 학교와 가정에서는 여학생의 식이행동과 신체관심도에 대한 수준을 관찰하고 저학년부터 올바른 식이행동과 신체상에 대한 교육을 통해 꾸준한 이들의 의식을 개선시켜나가야 할 것이다.

또한 연구대상자의 TV 관여도는 남녀 학생 모두 신체관심도와 유의한 정상관관계를 보였으나, TV 관여도와 절제식이행동 및 자아존중감은 여학생에서만 유의한 상관관계를 보였다. 이는 TV와 같은 대중매체의 영향으로 남녀학생 모두 신체외모에 대한 관심은 높아지지만 특히 여학생의 경우 TV에 노출되는 시간도 더 많고 매체에서 보여지는 대상과 자신의 외모를 비교하면서 절제식이행동도 많이 하며 자신에 대한 실망감과 함께 낮은 자아존중감을 나타내는 것으로 해석된다. 이러한 결과는 대중매체가 개인의 외모와 신체 치수에 대한 신념과 가치에 중요한 역할을 하고 있음을 나타내는 결과로서 Lee (2000)의 연구에서도 TV에 많이 노출된 청소년일수록 자신의 신체상에 대해 부정적임을 보고하였다. 미국에서도 TV에 몰입한 정도에 따라 신체상이 변하며, 이상식이행동이 늘어난다고 지적하였으며, 최근에 여성이 너무 마른 모습으로 TV에 보이면서 청소년 건강에 심각한 문제를 야기한다고 지적하였다 (Derenne & Beresin, 2006). Min (2007)의 연구에서도 텔레비전 오락프로그램이 청소년의 신체변형욕구에 매우 심각한 영향을 미치고 있음을 지적하였으며, 또한 점점 늘어나는 1인 미디어의 영향력에 대해 깊은 우려를 표명하였다. 그러므로 청소년을 대상

으로 중재프로그램을 제공할 때 TV나 미디어매체 관리에 대한 교육내용이 반드시 포함되어야 할 것이다.

또한 과제중 이상의 대상자들은 남녀 모두 절제식이행동을 더 많이 하기는 하지만 남학생은 비만도에 따른 자존감에 차이가 없었으나 여학생은 비만한 군에서 자존감이 많이 떨어지는 것으로 나타나 비만한 여학생에 대한 심리적 지지중재가 필요함을 나타내주고 있다.

이상의 연구결과 우리나라 중학생은 TV관심도에 따라 신체 외모에 많은 관심을 보이며, 여학생의 경우 특히 절제식이행동이 높고 자존감이 떨어지는 등 부정적인 영향을 초래할 수 있음을 확인하였다. 또한 남학생의 경우 외모에 대한 영향은 상대적으로 적었으나 약 25%의 학생이 과제중이었으므로 올바른 식이행동 교육 및 체중관리 프로그램이 함께 병행되어야 할 것이다. 또한 이러한 중재는 자아존중감이 완성되기 전인 청소년 초기 중학생 시기에서부터 시작되는 것이 바람직하다고 생각된다. 이를 위해서는 먼저 청소년들에게 바람직한 신체상과 건강한 식이행동에 대한 기준을 제시하고, 자신의 체중과 체형을 객관적으로 인식할 수 있는 기회가 제공되어야 하며 이를 기반으로 한 자아존중감 증진 교육 등이 요구된다. 또한 TV나 대중매체의 지나친 외모지향주의나 이를 자극하는 프로그램 등에 대한 사회적인 규제활동 역시 함께 요구된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 2009년 6월 경기도 일개 시의 2개교에 재학 중인 중학교 1, 2학년 496명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료수집한 서술적 상관관계 및 비교조사연구이다. 체질량지수에 따른 과제중이상의 남학생은 24.5%이었으며, 여학생은 12.7%로 남학생의 비만율이 더 높았다. 여학생은 남학생보다 TV에서 보여지는 외형적인 것에 영향을 받아 신체에 대한 지나친 걱정과 관심을 나타내는 경향이 있으며 절제식이행동도 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 남학생은 TV 관여도와 신체관심도 사이에만 유의한 정적상관관계를 보였으나 여학생은 TV 관심도가 높을수록 절제식이행동을 많이 하며, 자아존중감은 낮아지는 결과를 보여 성별에 따라 다른 양상을 보였다.

또한 과제중 이상의 대상자들은 남녀 학생 모두 절제식이행동을 더 많이 하기는 하지만 남학생은 비만도에 따른 자존감에 차이가 없었으나 여학생은 비만한 군에서 자존감이 유의하게 낮았다.

이상을 토대로 남학생은 체중조절에 대한 교육이, 여학생의 경우 TV매체 개입의 제한을 포함하는 식이행동과 비만아동에 대한 자존감 증진 교육이 필요할 것으로 생각된다. 또한 2차성징이 나타나며 외모에 민감한 시기인 중학생 때 중재를 제공하여 보다 건강한 신체상과 자아존중감을 확립하도록 하는 것이 필요하며, 이들의 변화에 대한 종단적 추후연구를 제언하는 바이다.

## REFERENCES

- Cash, T. F. (1990). Multidimensional body-self relations questionnaire. In J. K Thompson (Ed), *Body image disturbance, assessment and treatment* (pp.125-129). New York: Pergamon Press.
- Derenne, J., & Beresin, E. (2006). Body image, media, and eating disorder. *Academic Psychiatry, 30*(3), 257-261.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors, 8*, 285-293.
- Kelly, M. A., Wall, M., Eisenberg, E. M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: Who are they and what can they teach us? *J Adolesc Health, 37*, 391-396.
- Kang, J., Kim, Y., & Kim, M. (2009). A study on body attitude, body mass index, and perceived stress among women's college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing, 23*(2), 296-305.
- Kim, H., & Jang, H. (2009). Comparison between body perception, attitude on weight-control and self-esteem according to the weight group of high school students in Daegu. *Korean Journal of Home Economics Education, 21*(2), 1-22.
- Kim, J., & Kim, Y. (2009). Body perception, dietary attitude and self-esteem in middle school boys and girls. *Korean Journal of Home Economics Education, 21*(1), 123-139.
- Kim, H., Park, S., & Kim, H. (2008) Correlates of disordered eating behaviors in school-based adolescents, a examination of gender difference. *Journal of Korean Society of Child Welfare, 25*, 71-95.
- Kim, J., & Lee, M. (2001). The effect of TV media on adolescent's body images. *J Korean Soc Cloth Text, 957-968*.
- Kim, J. S. (2009). *A comparative study on body perception, self-esteem, and dietary life between middle school boys and girls*. Master thesis, Korean National University of Education, Cheongju.
- Kim, J. H., Lee, I. S., & Kim, H. J. (1996). A study of the reliability and validity of the Korean version of the eating behavior questionnaire. *Korean J Clin Psychol, 15*(1), 141-150.
- Lee, M. S. (2000). *The effect of TV media on body image, clothing behavior, star-entertainer imitation behavior*. Doctoral thesis, Chungnam University, DaeJeon.
- Min, J. H. (2007). *The effects of media use on adolescents' lookism and the desire to improve body image*. Master's thesis, Sungkyunkwan University. Seoul.
- Rodroguez-Cano, T., Beato-Fernandez, L., & Llarío, A. B. (2006). Body dissatisfaction as a predictor of self-reported suicide attempts in adolescents: A spanish community prospective study. *J Adolesc Health, 38*, 684-688.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sarah, J., Durkin, B. A., Paxton, M., & Wertheim, E. (2005). How do adolescent girls evaluate body dissatisfaction prevention messages? *J Adolesc Health, 37*, 381-390.
- Sung, M. (2005). Relationship among eating disorders, physical symptoms and self-esteem among college women. *J Korean Soc Matern Child Health, 9*(2), 155-166.
- Yang, S. J. (2000). *Eating attitudes, ego-identity, and self-esteem among urban high school girls*. Master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Van Strien, T., Frijter, J. B., Bergers, G. P., & Defares, P. H. (1986). The Dutch eating behavior questionnaire for assessment of restrained, emotional, and external behavior. *Int J Eating Disord, 6*, 296-315.
- Yang, S., Choi, Y., & Lee, H. (2001). Eating attitude, ego-identity, and self-esteem among the urban high school girls. *J Korean Neuropsychol 40*(3), 477-486.