

고등학생의 자아존중감, 신체이미지 및 체형에 대한 외적 요인이 다이어트 실행에 미치는 영향

김효정* · 김미라**

인제대학교 생활상담복지학부, 인간환경복지연구소*

경북대학교 식품영양학과, 장수생활과학연구소**

Effect of self-esteem, body image and external factors of body type on dieting behavior of high school students

Kim, Hyochung* · Kim, Meera**

*School of Human Counseling & Welfare, The Institute of Human Environmental Welfare, Inje University**

*Dept. of Food Science & Nutrition, Center for Beautiful Aging, Kyungpook National University***

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of sociodemographic factors, BMI, self-esteem, body image, and external factors including parents, peers, and mass media on dieting behavior. The data were collected from 360 high school students in Gyeongbuk region. The respondents who have performed diet in the past or present were classified into the diet group. The students of diet group and non-diet group were 238 and 122, respectively. Frequencies, Cronbach's α , t tests, and logistic regression analysis were carried out by SPSS Windows V.17.0. The results of this study were as follows. The diet group had higher level of BMI and concerns about diet than non-diet group. In addition, the diet group showed the more positive attitude about diet, and lower level of self-esteem and body image than the non-diet group. The diet group was more influenced by parents, peers, and mass media on body type than the non-diet group. Finally, according to the result of logistic regression analysis, BMI, attitude about diet, body image, effect of peers on body type, and effect of mass media on body type were significant factors to determine dieting behavior. These results imply that mass media should inform adolescents of proper body image and knowledge about diet. In addition, education for regular exercise also needs for healthy diet.

1) 본 논문은 2009학년도 인제대학교 학술연구조성비 보조에 의한 것임.

2) 교신저자: Kim, Meera, 1370 Sankyuck-dong, Daegu 702-701, Republic of Korea

Tel: 053-950-6233 Fax: 053-950-6229 E-mail: meerak@knu.ac.kr

Key words: 자아존중감(self-esteem), 신체이미지(body image), 체형에 대한 외적 영향요인(external factors of body type), 다이어트 실행(dieting behavior), 고등학생(high school students)

I. 서론

현대사회에서 외모는 자신의 모습을 외부로 표현하는 중요한 수단으로 여겨지고 있어 자신의 외모가꾸기에 열중하는 사람들이 많아지고 있다. 특히 최근 외모지상주의가 확산됨에 따라 날씬한 몸매를 갖고자 하는 사람들의 열망이 높아지고 다이어트에 대한 관심이 급증하고 있다. 그런데 다이어트에 대한 관심은 아동기와 성인기의 중간에 위치한 청소년들에게 더욱 큰 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 즉 청소년기는 2차 성징으로 인하여 신체발달이 급격히 이루어지고 또한 자기 자신의 외모에 대해 많이 생각하게 되는 시기이므로(박옥남, 2006) 그 어느 발달시기보다도 자신의 신체에 대해 관심을 가지고 사회적으로 선호되고 있는 신체모습을 갖기 원한다(전용민, 이명희, 2005).

한편 우리나라 청소년들은 외부여가 활동을 할 수 있는 시간적인 여유가 없기 때문에 자유시간의 대부분을 TV를 시청하는 것으로 나타나고 있고(이미숙, 2000) 또한 TV 프로그램의 내용을 가장 빠르게 모방하는 것으로 나타났다(김수영, 2004). 최근 TV나 신문, 잡지 등의 대중매체는 마른 몸매를 부각시키고 뚱뚱한 체형에 대해서는 부정적인 이미지를 심어주고 있는데, 대중매체에서 제시하는 이러한 신체적 매력에 대한 메시지는 개인의 태도에 영향을 미치게 되므로(조선명, 2000), 외모에 민감한 청소년들도 이런 매체에 의해 더 큰 영향을 받게 된다. 그러나 청소년기에 접어들면서 신체적 변화로 인해 나타나는 청소년들의 체중 증가는 날씬함을 요구하는 대중매체의 메시지와는 상반되는 것이기 때문에 청소년들은 자신의 신체에 자신감을 갖지 못하고 신체에 대한 불만족을 갖게 된다. 따라서 청소년들은 이러한 신체에 대한 불만족으로 인해 무모한 다이어트를 수행할 가능성이 많다.

Neumark-Sztainer 외(2000)에 의하면 부모들로부터 체중과 관련된 놀림을 받은 여자 청소년들은 그렇지 않은 여자 청소년들에 비해서 바람직하지 않은 체중조절 행동을 하는 것으로 나타나서 부모가 청소년들의 다이어트 실행에 영향을 미

치고 있음을 보여주었다. 또한 Field 외(2001)의 연구에 의하면 어머니가 체중감량을 위해 노력한다고 지각하는 경우 여아도 지속적으로 체중조절을 하는 것으로 나타났으며 Smolak 외(1998)의 연구에서 부모가 초등학생 자녀의 체중에 대해 자주 이야기하는 것은 자녀의 체중조절 행동에 영향을 주는 것으로 나타났다.

한편 청소년기에는 가족의 영향으로부터 점차 벗어나 또래 관계에 참여하는 비율이 증가하고 이에 따라 또래집단의 영향이 아동기에 비해 더욱 커지게 된다. 청소년기의 또래집단은 당면한 공통의 문제와 고민을 공유할 수 있는 집단으로(임정하, 정옥분, 1997), 또래집단의 인정에 대한 여부는 자신의 신체적 특징과도 관련이 있고, 또한 친구와의 비교를 통해 신체적으로 너무 살이 찌거나 지나치게 키가 작은 것 등은 청소년들이 고민하는 주된 요인이 되는 것으로 나타나고 있다(김아날리아, 2006). Davis(1999)에 의하면 청소년들은 친구들과 자주 체중에 대해 이야기하면서 더 날씬해지는 것에 대해 경쟁을 한다고 하였으며 Huon 외(2002)의 연구에서 청소년기 여학생들은 연령이 증가함에 따라 또래와 더 많은 비교를 하게 되면서 체중을 줄이려는 행동이 증가한다고 하였다. 초등학교와 중학교 여학생을 대상으로 한 Paxton 외(1999)의 연구에서 여학생들은 또래들에게 받아들여지기 위해서는 날씬함을 이상적 기준으로 여기고 뚱뚱한 것을 거부해야 한다는 믿음을 갖고 있다고 하였다. 그러므로 또래집단도 다이어트 행동에 영향을 미치는 한 요인으로 볼 수 있다.

또한 자신의 능력, 자기확신, 잠재적 지도력, 사회적 기술, 실용적 지식 등의 특성을 가져 올바른 성장발달을 돕는 데에 큰 역할을 하는 자아존중감의 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되지만 다른 발달단계보다 특히 청소년기는 자아존중감 형성의 가장 중요한 시점이다(서윤경, 2003). 그런데 박미영(2000), 이윤영(1998) 등의 연구결과에 의하면 낮은 자아존중감은 체중을 줄이려는 시도와 관계가 있는 것으로 나타나고 있다.

앞에서 살펴본 바와 같이 청소년들의 다이어트 실행 여부는 여러 요인에 의해 영향을 받고 있음에도 불구하고, 그중

안 국내에서 수행된 연구들은 인구통계학적 특성, 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 체형에 대한 인식도에 따른 다이어트 실행에 관한 것들이 대부분이다(김은정, 2004; 김지연, 2006; 김지은, 2008; 이희정 외, 2005; 허은실 외, 2003). 또한 많은 연구들이 여학생을 대상으로 수행되었으나(류호경, 2002; 류호경, 2005; 윤진숙, 박정아, 2002; 이희정 외, 2005; 남슬기, 2007), 최근에는 남학생도 외모에 대한 관심이 높으며 또한 외모에 대한 스트레스를 받고 있고 남성다우면서도 날씬한 체형을 선호하는 것으로 나타나고 있다(윤지혜, 2008; <http://www.chosun.com/cp/edaily/201005/04/20100504000403.html>). 따라서 본 연구에서는 청소년들이 신체이미지와 다이어트에 대해 올바른 인식을 갖는데 도움을 주기 위하여 고등학교에 재학 중인 남학생과 여학생을 대상으로 하여 인구통계학적 특성과 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모, 친구, 대중매체 등 외적 영향요인이 다이어트 실행에 미치는 영향력에 대하여 살펴보았다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 자료는 경북지역의 고등학생을 대상으로 설문지를 통한 자기기입식 방법으로 수집되었다. 본 조사에 앞서 고등학생 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였고 그 결과를 분석하여 설문지의 일부 문항을 수정, 보완하여 재구성하였다. 본 조사는 2010년 4월에 380명을 대상으로 실시되었으며 이 중 부실기재된 것을 제외하고 최종 360부의 설문지를 분석자료로 이용하였다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용한 설문지는 선행연구들(신용철 외, 1997;

이미희, 2005; 이상선, 2005; 이주아, 2005)을 기초로 하여 개발되었다. 설문지는 조사대상자의 성별, 학년, 부모님의 연령, 부모님의 교육 수준 등 인구통계학적 특성에 관한 문항, 현재 신장과 체중, 다이어트 실행 여부, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모의 영향, 체형에 대한 또래집단의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향에 관한 문항들로 구성되었다. 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모의 영향, 체형에 대한 또래집단의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향에 관한 문항은 각각 5점 Likert 척도를 이용하여 측정하였으며 각 문항에 대한 설명은 다음과 같다.

다이어트에 대한 관심도는 다이어트에 어느 정도 관심이 있는지를 질의하였고 다이어트에 대한 인식도는 ‘현대사회에서 다이어트는 필수라고 생각한다’, ‘자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다’, ‘다이어트가 건강에 미치는 영향이 크다’의 3문항으로 구성되었다. 다이어트에 대한 인식도 문항의 Cronbach's alpha는 0.68로 일반적으로 alpha 계수가 0.6 이상이면 비교적 신뢰도가 높다고 볼 수 있으므로(안광호, 임병훈, 2004) 다이어트에 대한 인식도 문항들의 내적일관성이 높은 것으로 판단되었다.

자아존중감은 Rosenberg(1965)가 제작한 자아존중감 척도를 신용철 외(1997)가 번안하여 사용한 도구를 이용하였다. ‘대체로 나는 나 자신에 대하여 만족한다’, ‘나는 내가 올바르게 산다고 생각한다’ 등 총 10문항으로 구성되었다. 이들 문항을 합하여 자아존중감 점수를 산출하였으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 이들 문항의 Cronbach's alpha는 0.87이었다.

신체이미지는 Rosen 외(1996)가 제작한 도구를 이상선(2005)이 번안하여 사용한 문항 중 본 연구와 직접적인 관련이 있는 문항만을 사용하였다. ‘몸매가 매우 걱정되어 다이어트를 해야겠다고 느낀 적이 있다’, ‘허벅지나 엉덩이가 다른 신체 부위에 비해 너무 크다고 생각한 적이 있다’ 등 자신의 신체에 대한 이미지를 평가하기 위한 총 24문항으로 구성되었다. 이들 문항의 합계 총점이 높을수록 조사대상자들이 자신의 신체에 대한 만족정도가 높은 것을 의미하며 Cronbach's alpha는 0.96이었다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적인 특성

변 수	구 분	빈 도(%)
성 별	남학생	144(40.0)
	여학생	216(60.0)
학 년	1학년	121(33.6)
	2학년	90(25.0)
	3학년	149(41.4)
아버지 연령	45세 이하	113(31.4)
	46세 이상	247(68.6)
어머니 연령	45세 이하	245(68.0)
	46세 이상	115(32.0)
아버지 교육 수준	고졸 이하	213(59.2)
	전문대졸 이상	147(40.8)
어머니 교육 수준	고졸 이하	270(75.0)
	전문대졸 이상	90(25.0)
다이어트 실행 여부	예	238(66.1)
	아니오	122(33.9)
계		360(100.0)

체형에 대한 외적 요인에는 부모, 또래집단, 대중매체가 포함되었으며 Keery 외(2004)가 제작한 척도를 이주아(2005)가 사용한 문항을 수정, 보완하였다. 부모의 영향에 관한 문항은 ‘아빠는 내가 살찌는 것을 걱정하신다’, ‘엄마는 내가 살찌는 것을 걱정하신다’, ‘아빠는 내가 날씬하기를 바라신다’, ‘엄마는 내가 날씬하기를 바라신다’ 등 부모들의 자녀 체중에 대한 걱정 및 자신의 외모와 체중조절에 대한 관심 정도를 묻는 총 16문항으로 구성되었다. 체형에 대한 또래집단의 영향에 관한 문항은 ‘친구들은 날씬한 것을 중요하게 생각한다’, ‘나는 친구들과 살을 빼는 것에 대해 자주 이야기한다’ 등 또래들의 외모와 다이어트에 대한 관심 정도 및 대화 정도에 관한 총 11문항으로 구성되었다. 그리고 체형에 대한 대중매체의 영향에 관한 문항은 ‘나는 다이어트에 대한 텔레비전 방송에 관심이 많다’, ‘잡지나 텔레비전을 보면 외모는 매우 중요한 것 같다’ 등 다이어트 방송에 대한 관심 정도, 대중매체에서 외모 및 몸매의 중요성 등 총 6문항으로 구성되었다.

이들 총합 점수가 높은 것은 부모나 또래집단, 대중매체의 영향을 많이 받고 있음을 의미한다. 이들 문항의 Cronbach¹⁵ alpha는 부모와 또래집단의 영향에 관한 문항은 각각 0.90이었고 대중매체의 영향에 관한 문항은 0.89이었다.

3. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS Windows V. 17.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반적인 특성 및 각 문항에 대하여 빈도분석을 실시하였고 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체만족도, 체형에 대한 외적 요인 문항에 대한 신뢰도 검정을 위하여 Cronbach's alpha를 구하였다. 또한 다이어트 실행집단과 비실행집단 간에 문항별 차이를 살펴보기 위하여 t 분석을 실시하였다. 그리고 조사대상자의 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 살펴보기 위하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적인 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 남학생이 40.0%, 여학생이 60.0%이었으며, 학년별로는 1학년

33.6%, 2학년 25.0%, 3학년이 41.4%이었다. 아버지 연령은 46세 이상이 68.6%이었고, 어머니 연령은 45세 이하가 68.0%이었다. 아버지 교육 수준은 전문대졸 이상이 40.8%, 어머니 교육 수준은 전문대졸 이상이 25.0%이었다. 전체 응답자의 66.1%가 과거에 다이어트를 한 경험이 있거나 현재 다이어트를 실행하고 있는 것으로 나타났다.

2. 다이어트 실행집단과 비실행집단의 비교

1) 체질량지수

조사대상자들의 비만을 알아보기 위하여 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 계산한 체질량지수(BMI: Body Mass Index)를 이용하였다. 본 연구에서는 정영진 외(2008)가 제시한 분류에 따라 18.5 미만을 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23 이상을 과체중으로 구분하였다. <표 2>에 제시된 바와 같이 조사대상자의 BMI 평균은 20.46으로 조사대상자들은 정상에 속하는 것으로 나타났다. 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동을 조사한 이희정 외(2005)의 연구에서 BMI 평균은 20.6, 고등학생의 체중조절과 관련된 요인을 살펴본 허은실 외(2003)의 연구에서는 20.8로 본 연구와 유사하였다.

한편 다이어트 실행집단의 BMI의 평균은 20.91, 비실행집단의 BMI 평균은 19.57로 두 집단 모두 정상에 해당되는 수치이었으나, 두 집단 간에는 통계적으로 유의한 차이가 있어 다이어트 실행집단의 BMI가 다이어트 비실행집단에 조금 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이영미, 윤상원(1998), 백유진 외(2001), 허은실 외(2003), Waadegaard와 Petersen(2002)의 연구결과와 일치하는 것이다. 이는 다이어트 실행집단의 경우 비실행집단에 비해 BMI가 좀 높기는 하지만 실제로는 다이어트 실행집단의 BMI도 정상에 속해 다이어트를 할 필요가 없음에도 불구하고 다이어트를 실행하고 있는 것을 보여주는 것이다. 따라서 다이어트 실행집단에게 본인들의 BMI가 정상인지를 먼저 확인하고 정상인 경우에는 굳이 무리한 다이어트를 하지 않도록 지도할 필요가 있는 것으로 나타났다.

2) 다이어트에 대한 관심도

다이어트에 대한 관심도를 살펴보면, 조사대상자 전체의 평균값은 3.57점(1=전혀 관심 없다, 5=매우 관심 있다)으로 대체로 다이어트에 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(윤지혜, 2008; 이희정 외, 2005; 장현숙, 2002; 최종철, 2003)에서 나타난 결과와 유사하다.

다이어트 실행집단과 비실행집단 간의 다이어트에 대한 관심도를 비교해보면 다이어트 실행집단의 평균값은 4.02점, 다이어트 비실행집단의 평균값은 2.69점으로, 두 집단 간에 다이어트에 대한 관심도에 유의적인 차이가 있어, 다이어트를 실행하고 있는 응답자들이 다이어트에 대해 많은 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다.

3) 다이어트에 대한 인식도

총 3문항으로 구성된 다이어트에 대한 인식도를 5점으로 환산하여 살펴보면(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 조사대상자 전체의 평균값은 3.84점이었다. 한편 다이어트 실행집단의 평균값은 4.02점, 다이어트 비실행집단의 평균값은 3.48점으로 다이어트를 실행하고 있는 응답자들은 다이어트를 실행하지 않는 응답자에 비해 다이어트에 대한 인식도의 평균값이 통계적으로 유의하게 높았다. 즉, 다이어트를 실행하고 있는 응답자들은 실행하지 않고 있는 응답자에 비해 다이어트를 현대사회에서 필수적인 것으로 여기고 있으며, 자신감을 얻기 위해서 필요한 것으로 인식하고 있을 뿐만 아니라 다이어트와 건강은 밀접한 관계가 있는 것으로 생각하는 것으로 나타났다.

4) 자아존중감

자아존중감은 총 10문항으로 구성되었는데, 이를 합산한 후 5점으로 환산한 결과(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다), 조사대상자의 평균값은 3.49점이었다. 다이어트 실행집

단과 비실행집단의 자아존중감의 평균값을 비교한 결과 다이어트 실행집단의 평균값은 3.43점, 다이어트 비실행집단의 평균값은 3.61점으로 다이어트 비실행집단의 자아존중감이 다이어트 실행집단에 비해 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

5) 신체이미지

신체이미지는 총 24문항으로 구성되었는데, 이를 합산하여 5점으로 환산한 결과(1=매우 그렇다, 5=전혀 그렇지 않다) 조사대상자의 평균값은 3.12점으로 증가를 약간 상회하는 수준이었다. 한편 다이어트 실행집단의 평균값은 2.81점, 다이어트 비실행집단의 평균값은 3.73점으로 다이어트 실행집단은 자신의 체형에 대해 부정적으로 인식하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 허은실 외(2003)의 연구에서도 신체만족도가 낮을수록 체중조절 경험을 가지는 것으로 나타나고 있어 본 연구결과와 맥락을 같이 하고 있다.

6) 체형에 대한 부모의 영향

체형에 대한 부모의 영향에 관한 문항은 총 16개로 구성되었으며, 이를 합산하여 5점으로 환산한 결과(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 조사대상자의 평균값은 2.18점으로 체형에 대한 부모의 영향력은 크지 않은 것으로 나타났다. 다이어트 실행집단과 비실행집단을 비교하여 보면 다이어트 실행집단의 평균값은 2.09점, 다이어트 비실행집단의 평균값은 1.96점이었고, 다이어트 실행집단의 경우 비실행집단에 비해 체형에 대한 부모의 영향력이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다.

7) 체형에 대한 친구의 영향

총 11문항으로 구성된 체형에 대한 친구의 영향에 관한 조사대상자의 평균값은 2.92점이었(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다). 이는 앞에서 살펴본 체형에 대한 부모의 영향의 평균값보다 높은 것으로 고등학생들에게 있어서 또래집단이 부모보다 강한 영향력을 가지고 있음을 보여주는 결과

〈표 2〉 다이어트 실행집단과 비실행집단의 비교

변 수	전 체 (n=360)	다이어트 실행집단 (n=238)	다이어트 비실행집단 (n=122)	t-value
체질량지수	20.46±2.29	20.91±2.13	19.57±2.34	5.30***
다이어트에 대한 관심도 ¹⁾	3.57±1.35	4.02±1.15	2.69±1.27	9.97***
다이어트에 대한 인식도 ²⁾	3.84±0.69	4.02±0.59	3.48±0.73	7.00***
자아존중감 ³⁾	3.49±0.67	3.43±0.70	3.61±0.60	-2.53*
신체이미지 ⁴⁾	3.12±0.93	2.81±0.79	3.73±0.88	-9.80***
체형에 대한 부모의 영향 ⁵⁾	2.18±0.71	2.09±0.70	1.96±0.67	4.25***
체형에 대한 친구의 영향 ⁶⁾	2.92±0.81	3.08±0.79	2.61±0.77	5.38***
체형에 대한 대중매체의 영향 ⁷⁾	3.19±1.03	3.51±0.95	2.56±0.89	9.20***

*p<0.05, ***p<0.001

- 1) 총 1문항으로 구성되었으며 1점(전혀 관심 없다)부터 5점(매우 관심 있다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 2) 총 3문항으로 구성되었으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 3) 총 10문항으로 구성되었으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 4) 총 24문항으로 구성되었으며 1점(매우 그렇다)부터 5점(전혀 그렇지 않다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 5) 총 16문항으로 구성되었으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 6) 총 11문항으로 구성되었으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.
- 7) 총 6문항으로 구성되었으며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지의 Likert 척도로 측정하였음.

이다.

한편 다이어트 실행집단의 경우 체형에 대한 친구의 영향 평균값은 3.08점, 다이어트 비실행집단의 경우 2.61점으로 다이어트를 실행하고 있는 응답자들에게는 체형에 대한 친구의 영향력이 큰 것으로 나타났다. 즉 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 친구들이 체중, 외모, 다이어트에 대한 관심이 많고 또한 이런 주제로 친구와 대화를 자주 하는 것으로 나타났다.

8) 체형에 대한 대중매체의 영향

체형에 대한 대중매체의 영향은 총 6문항으로 구성되었는데, 이들 문항을 합하여 5점으로 환산한 결과(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 조사대상자의 평균값은 3.19점으로 체형에 대해 부모나 또래집단에 비해 대중매체의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 따라서 대중매체가 청소년들에게 주는 영향력을 고려해서 비현실적으로 날씬한 몸매를 강조하거나 이상적 표준으로 전달하지 않도록 유의할 필요가 있는 것으로 보인다.

또한 다이어트 실행집단의 경우 3.51점, 다이어트 비실행 집단의 경우 2.56점으로 다이어트를 실행하고 있는 응답자들은 체형에 대해 대중매체로부터 영향을 많이 받는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해보면, 다이어트 실행집단은 비실행집단에 비해 체질량지수가 높고 다이어트에 대한 관심이 많으며 다이어트에 보다 긍정적으로 인식하고 있고 자아존중감과 신체이미지에 대한 만족도가 낮으며 체형에 대한 부모, 친구와 대중매체의 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타났다.

3. 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수

다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 살펴보기 위하여 조사대상자의 성별, 학년, 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체

형에 대한 부모의 영향, 체형에 대한 친구의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향을 독립변수로 하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 종속변수의 범주가 ‘다이어트를 한 경험이 없다’와 ‘다이어트를 과거에 한 경험이 있거나 현재 하고 있다’의 2개이므로 종속변수 y 는 각각 0 또는 1의 로짓함수의 형태로 모형화 되었다.

로지스틱 회귀분석 결과 <표 3>에 제시된 바와 같이 체질량지수, 다이어트에 대한 인식도, 신체이미지, 체형에 대한 친구의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향이 다이어트 실행 여부에 유의한 것으로 나타났다. 즉 체질량지수가 높고 다이어트에 긍정적인 인식을 가지고 있으며 자신의 신체에 대해 부정적인 인식을 가지고 있고 체형에 대한 친구나 대중매체의 영향이 클수록 다이어트를 실행할 확률이 높은 것으로 나타났다. 본 연구의 로지스틱 회귀분석을 통해 나타난 최종 회귀식은 다음과 같다.

$$\text{logit(다이어트 실행)} = (-4.44) + 0.23(\text{체질량지수}) + 0.92(\text{다이어트에 대한 인식도}) - 1.16(\text{신체이미지}) + 0.64(\text{체형에 대한 친구의 영향}) + 1.14(\text{체형에 대한 대중매체의 영향})$$

체질량지수가 높을수록 다이어트를 실행할 확률이 높게 나타난 것은 Waaddegaard와 Petersen(2002), 백유진 외(2001), 이영미, 윤상원(1998), 허은실 외(2003)의 연구결과와 일치한다. 또한 허은실 외(2003)의 연구에 의하면 신체만족도가 낮을수록 체중조절 경험이 높아지는 것으로 나타났고, 이억자(2000)의 연구에서 자신의 체형에 만족하지 못하는 여학생 가운데 60% 이상이 체중조절을 하고 있는 것으로 나타나서 본 연구와 유사한 결과를 보여주었다. 이러한 결과는 많은 선행연구들에서(양경미, 2002; 이희정 외, 2004; 홍은경 외, 1997) 다이어트의 주된 동기는 건강 때문이 아니라 외관상 아름답게 보이기 위한 것으로 나타난 결과와 연관이 있는데, 왜곡된 신체상은 청소년들이 무리하게 다이어트를 시도하게 할 수 있으므로 올바른 신체이미지를 갖도록 교육시킬 필요가 있는 것으로 보인다.

한편 대중매체는 다이어트 실행에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 청소년기가 외부 매체를 통한 자극

〈표 3〉 다이어트 실행 여부에 대한 로지스틱 회귀분석 결과

변수	b	Wald	Exp(b)
성별 ¹⁾			
남성	-0.56	1.69	0.57
여성	Ref.	--	--
학년 ¹⁾			
1학년	-0.39	1.09	0.68
2학년	-0.23	0.35	0.79
3학년	Ref.	--	--
체질량지수	0.23	7.90	1.26**
다이어트에 대한 관심도	0.24	2.22	1.27
다이어트에 대한 인식도	0.92	12.51	2.50***
자아존중감	-0.37	2.15	0.69
신체이미지	-1.16	11.04	0.31**
체형에 대한 부모의 영향	-0.10	0.12	0.91
체형에 대한 친구의 영향	0.64	5.14	1.90*
체형에 대한 대중매체의 영향	1.14	19.56	3.14***
상수		-4.44	
-2 Log likelihood		307.56	
Model chi-square		153.45***	
Predicted correctly(%)		83.10	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

¹⁾ 가변수로 처리되었음(Ref.는 기준변수를 의미함).

에 더욱 민감하게 반응한다는 선행연구 결과(Hargreaves & Tiggemann, 2004)도 이를 뒷받침하고 있다. 장희순(2003)에 의하면 초등학교생이나 대학생은 비교적 안정적인 신체상을 형성하여 대중매체와 같은 외부의 자극에 비교적 영향을 덜 받는 반면에 고등학생은 타인의 시선에 민감하고 대중매체에서 보이는 연예인 등과 본인을 동일시하는 경향이 많음이 제시되었다. 그러나 대중매체에서는 지나치게 마른 체형을 이상적인 신체상으로 내재화시키고 있어 청소년들에게 무분별한 다이어트를 시도하도록 자극하게 되는 요인이 될 수 있다. 따라서 대중매체에서의 올바른 미에 대한 기준 확립이 시급하며 이를 통해 청소년들의 다이어트에 대한 그릇된 인식을 바로 잡도록 해야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 청소년들이 가지고 있는 다이어트에 대한 태도를 파악하고 올바른 다이어트를 실행하는데 도움을 주기 위

한 기초자료를 제공하기 위하여 인구통계학적 특성과 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모, 친구, 대중매체 영향요인이 다이어트 실행에 미치는 영향력에 대하여 살펴보았다. 본 연구의 자료는 경북지역의 고등학생으로부터 설문지를 통해 수집되었으며, 최종 360부의 설문지가 최종분석자료로 이용되었다. 다이어트 실행집단과 비실행집단 간의 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모, 친구, 대중매체 영향요인을 비교해보면, 다이어트 실행집단은 비실행집단에 비해 체질량지수가 높고 다이어트에 대한 관심이 많으며 다이어트에 보다 긍정적으로 인식하고 있고 자아존중감과 신체이미지에 대한 만족도가 낮으며 체형에 대한 부모, 친구와 대중매체의 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 또한 로지스틱 회귀분석 결과, 체질량지수, 다이어트에 대한 인식도, 신체이미지, 체형에 대한 친구의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향이 다이어트 실행 여부에 유의한 것으로 나타났다. 한편 본 연구에서 신체이미지 등 두 집단 간의 비교 시 다이어트 실행집단과 비실행집단 모두 체질량지수가 정상체

중에 속해 본 연구의 제한점으로 나타났다.

본 연구결과, 신체이미지와 체형에 대한 대중매체의 영향이 조사대상자의 다이어트 실행에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데 청소년기에는 자신의 체형을 객관적인 수치로 판단하는 것이 아니라 주관적으로 인식하는 경향이 많아 왜곡된 신체이미지로 인해 날씬한 몸매에 집착하여 다이어트를 시도할 우려가 있다. 또한 사회 전반적으로 마른 체격을 선호하는 경향이 확산되고 이러한 분위기가 대중매체를 통해서 전파되면서 청소년들은 마르고 날씬한 신체에 대해 동경하거나 지나치게 집착하여 신체적, 정신적으로 문제를 일으킬 수 있으므로 청소년들이 올바른 신체이미지와 다이어트에 관한 인식을 가질 수 있도록 대중매체는 다이어트와 관련된 정보제공 시 유의해야 할 것이다.

한편 청소년기의 잘못된 신체이미지에 의한 무리한 다이어트는 신체적 성장과 건강에 지장을 줄 수 있으므로, 자신의 신체에 대한 만족도를 높이고 긍정적인 신체이미지를 갖도록 하기 위한 방안으로 운동과 같은 규칙적인 신체활동을 하도록 지도가 필요가 있는 것으로 나타났다. 특히 비만 학생의 경우 잘못된 다이어트 방법으로 무리하게 살을 빼지 않고 운동 등을 통한 신체활동을 통해 체중을 조절하고 건강한 몸매를 유지함으로써 자신의 외모와 체형에 대해 긍정적인 평가를 할 수 있을 것이다.

또한 다이어트 실행에 있어 친구의 영향력도 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 또래로 구성된 다이어트 교육 프로그램이나 신체활동 프로그램을 구성하고 실행한다면 서로에 대한 공감이가 쉽게 형성되고 서로 격려해줄 수 있기 때문에 교육 효과도 높일 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

김수영(2004). 트윈세대 아동의 의복 관심도, 연예인 동조성, 매스미디어에 관한 연구. 건국대학교 디자인대학원 석사학위논문.
 김아날리아(2006). 프리틴 세대의 외모관리행동 영향요인: 미디어 관련, 신체만족, 자아존중감을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

김은정(2004). 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련 요인. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
 김지연(2006). 청소년의 체중만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련요인 비교. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
 김지은(2008). 중학생의 체중균별 체중인식, 식행동 및 체중조절에 관한 연구. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
 남슬기(2007). 여고생의 BMI, 체형 인식 및 식행동에 관한 연구. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
 류호경(2002). 대구 및 대구근교지역 여대생과 여고생들의 체형인식, 섭식행동 및 건강상태 비교. **한국지역사회생활과학회지**, 13(3), 69-80.
 류호경(2005). 청년기 여성의 체형에 따른 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석. **한국지역사회생활과학회지**, 16(4), 83-93.
 박미영(2000). 비만아동과 정상체중아동의 신체상과 자아존중감과의 관계. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
 박옥남(2006). 표준체중학생과 비만학생 간의 자아존중감 및 사회성 비교 연구: 중학생을 대상으로. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
 백유진·강현은·임강은·임수영·황승주·윤태우(2001). 서울지역 여고생의 체중조절, 우울 및 비만에 따른 식사태도. **가정의학회지**, 22(5), 690-697.
 서윤경(2003). 청소년의 외모 만족도와 자존감 및 학업성취도와 의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
 신웅철·임은주·곽승웅·정현주·이기영·박태진·김병성(1997). 환자들의 자아 존중감과 신체적 건강의 관계. **가정의학회지**, 18(2), 136-141.
 안광호·임병훈(2004). **SPSS를 활용한 사회과학조사방법론**. 학현사.
 양경미(2002). 여중생의 체형과 다이어트 행위에 관한 연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
 윤지혜(2008). 고등학생의 체중조절관심도와 영양지식 및 식생활 태도에 관한 연구. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.
 윤진숙·박정아(2002). 대구지역 여고생들의 체형인식과 섭식장애에 관련 식행동, 주관적 건강상태와의 관련성. **과학논집**, 28, 101-111.
 이미숙(2000). TV미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및

연예인 모방행동에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위논문.

이미희(2005). 대학생의 다이어트 지식과 인식에 따른 다이어트 행동에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

이상선(2005). 거식 행동과 폭식 행동에 자기 평가의 신체 비중, 신체 불만족, 완벽주의, 충동성이 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

이영미·윤상원(1998). 일부 신도시 고등학생의 식생활태도, 체위와 체력 변화에 대한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 3(2), 190-201.

이윤영(1998). 비만청소년의 성격특성 및 자아존중감에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

이익자(2000). 중학생의 체중조절관심도와 영양지식 및 식생활태도에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문.

이주아(2005). 아동기의 외모만족도에 대한 사회문화적 영향. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.

이희정·최미례·구재욱(2005). 여고생의 체형에 따른 체형인식과 체중조절 및 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 10(6), 805-813.

임정하·정옥분(1997). 아동이 지각한 또래관계와 사회적 능력과의 관계. **아동학회지**, 18(1), 163-175.

장현숙(2002). 대구, 경북지역 남녀 중학생들의 영양지식, 체형인식 및 식행동에 관한 비교연구. **동아시아식생활학회지**, 12(4), 299-306.

장희순(2003). 대중매체가 신체상의 지각과 상태, 신체존중감에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

전용민·이명희(2005). 청소년의 사회적 가치와 의복 및 신체태도와의 관계. **한국의류학회지**, 29, 1219-1229.

정영진·김성애·손천배·김미리·이선영·육홍선(2008). **식생활과 다이어트** 파워북.

조선명(2000). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 신체이미지가 의복추구행태에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

최종철(2003). 고등학생의 체중조절에 대한 관련 행동 및 태도. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

허은실·강현진·이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 8(5), 658-666.

홍은경·박삿별·신영선·박혜순(1997). 일부 도시 청소년 여학

생들의 신체상에 대한 인지와 체중 조절 행태. **가정의학회지**, 18(7), 714-721.

Davis, B.(1999). What's Real, What's Ideal: Overcoming a Negative Body Image. New York: Rosen Publishing Group, Inc.

Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A.(2001). Peer, parent and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107(1), 54-60.

Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M.(2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image*, 1(4), 351-361.

Huon, G. F., Piira, T., Gunewardene, H., Hayne, A., & Strong, K. G.(2002). Assessing body and eating peer-focused comparisons: The Dieting Peer Competitiveness(DPC) Scale. *European Eating Disorders Review*, 10(6), 428-446.

Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K.(2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.

Neumark-Sztainer, D, Falkner, N., Story, M., Hannan. P. J., & Mulert, S.(2000). Weight-teasing among adolescents: Correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity Related Mental Disorder*, 26, 123-131.

Paxton, S. J., Schutz, H., & Wertheim, E. H.(1999). Friendship cliques as peer influences on body image attitudes, dietary restraint, extreme weight loss behaviors and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255-266.

Rosen, J. C., Jones, A., Ramirez, E., & Waxman, S.(1996). Body Shape Questionnaire: Studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 315-319.

Rosenberg, M.(1965). Society and the Adolescent Self-image. Princeton. NJ: Princeton University Press.

Smolak, L., Levine, M., & Schermer, F.(1998). Lessons from lessons: An evaluation of an elementary school prevention program. In: Noordenbos G, & Vandereycken W.(Eds), The Prevention of Eating Disorders, 137-172. London: Athleone Press.

for weight loss among adolescents in Denmark: A questionnaire survey. European Eating Disorders Review, 10(5), 329-346.

<http://www.chosun.com/cp/edaily/201005/04/20100504000403.html>

Waadegaard, M., & Petersen, T.(2002). Dieting and desire

<국문요약>

본 연구는 청소년들이 가지고 있는 다이어트에 대한 태도를 파악하고 올바른 다이어트를 실행하는데 도움을 주기 위한 기초자료를 제공하기 위하여 인구통계학적 특성과 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모, 친구, 대중매체 영향요인이 다이어트 실행에 미치는 영향력에 대하여 살펴보았다. 본 연구의 자료는 경북지역의 고등학생으로부터 설문지를 통해 수집되었으며, 최종 360부의 설문지가 최종분석자료로 이용되었다. 다이어트 실행집단과 비실행집단 간의 체질량지수, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 자아존중감, 신체이미지, 체형에 대한 부모, 친구, 대중매체 영향요인을 비교해보면, 다이어트 실행집단은 비실행집단에 비해 체질량지수가 높고 다이어트에 대한 관심이 많으며 다이어트에 보다 긍정적으로 인식하고 있고 자아존중감과 신체이미지에 대한 만족도가 낮으며 체형에 대한 부모, 친구와 대중매체의 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 또한 로지스틱 회귀분석 결과, 체질량지수, 다이어트에 대한 인식도, 신체이미지, 체형에 대한 친구의 영향, 체형에 대한 대중매체의 영향이 다이어트 실행 여부에 유의한 것으로 나타났다.

- 논문접수일자: 2010년 10월 18일, 논문심사일자: 2010년 10월 30일, 게재확정일자: 2010년 12월 4일