

서울지역 청소년의 외모만족과 자아존중감이 비만스트레스에 미치는 영향: 잠재변인을 사용한 모델 검증

이지은* · 어성연** · 정인경* · 김정현*¹⁾

중앙대학교 가정교육과* · 중앙대학교 가족복지학과**

The effects of body appearance satisfaction and self-esteem on the perceived obesity stress in adolescence in Seoul area: A latent model test

Lee, Ji Eun* · Auh, Seongyeon** · Jung, In-Kyung* · Kim, Jung-Hyun*¹⁾

*Dept. of Home Economics Education, Chung-Ang University**

*Dept. of Family Welfare, Chung-Ang University***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of body appearance satisfaction(BAS) and the self-esteem on the obesity stress(OS). A survey sample drawn from the total of 664 middle school students(324 of females and 340 of males) were analyzed with the suggested conceptual model by employing the latent variables such as BAS and OS. By using the AMOS statistical program, we found that the conceptual model fitted well with the data set and paths in the model significantly predicted the OS. The middle schoolers' BAS had significant direct effects on the OS and self-esteem as well as a indirect effect via self-esteem on the OS. Self-esteem had a significant direct effect on the OS which was larger than the total effects from BAS on OS. Therefore, self-esteem could be buffered the negative influences from the BAS on the OS.

Key words: 비만스트레스(Obesity stress), 외모만족(body appearance satisfaction), 자아존중감(self-esteem)

1) 교신저자: Kim, Jung-Hyun, Department of Home Economics Education, Chung-Ang University, Heuksuk-Dong, Dongjak-Gu, Seoul, 156-756, Republic of Korea
Tel: 02-820-5378, Fax: 02-817-7304, E-mail: jjhkim@cau.ac.kr

2) 이 연구는 중앙대학교 학술연구비 지원에 의한 것임.

I. 서론

청소년기에는 신체적인 성장 뿐 아니라 심리적인 성장이 동시에 일어나며, 심리적인 면으로는 자기주관이 확립되고, 자아정체성이 확립되는 시기다. 또한 청소년기에는 신체적 자아에 대한 관심이 높아지고, 신체적인 성장이 급격하게 이루어지며, 2차 성징이 나타남에 따라 빠르게 변화되는 신체 이미지나 성 문제에 대해 혼돈스러함과 동시에 자기 신체에 대해 당황해 하고 불안에 빠지게 된다. 이와 같이 자아정체성과 신체 성장이 완성되어 가는 시기에 놓인 청소년들은 타인으로 부터의 시선에 매우 민감하며, 외모에 대한 관심이 높다. 청소년기의 신체나 외모상은 자아개념을 형성하고 적절한 사회적 관계를 수립하는데 있어서 강력한 영향요소로 작용하게 되는데 이 시기에 비만이거나 비만이었던 청소년들은 자기 외모에 열등감을 갖게 되고, 심리적으로 위축됨으로써 친구들과 적극적으로 교우관계를 맺지 못하고 혼자서 지내게 되는 일이 많다 (Rodin, Price, Sanchez, & McElligot, 1989; Stewart & Brook, 1983). 뿐만 아니라 비만인 청소년의 경우 또래 집단의 평가에 매우 민감하여 또래 친구들로부터 비만으로 인해 놀림을 당하는 경우 심한 열등감과 스트레스에 시달리게 될 수도 있다(Stunkard & Wadden, 1992). 그러나 비만도와 비만스트레스 간에 상관관계에 대한 학계 연구 결과는 혼재된 양상을 보여 왔다. Jeon and Ahn(2006), Kim(2006), Kim(2005), Park(2012) 등의 연구들에서는 비만한 청소년들의 비만스트레스가 높다는 결과를 보고하여 두 개념 간에 정적 상관관계를 보인다고 하였으나, Jeon(2009)과 Son(2008) 등의 연구에서는 객관적 비만도에 따른 비만스트레스의 수준에는 유의한 차이가 없었다.

이에 최근에는 비만스트레스와 관련이 있는 중요한 변인으로 비만에 대한 주관적인 척도에 관심이 모아지고 있다. 즉 자신의 신체에 대한 인지수준이 비만스트레스와 관련이 있으며, 비만스트레스에 영향을 주는 중요한 변인이라는 연구결과가 꾸준히 보고되고 있다(Choi & Choi, 2008; Kim, Son, Lee, Kim, & Jung, 2009; Kim & Kim,

2010; Kwon, 2008).

자신의 신체에 대한 주관적 인지수준은 외모만족도, 체형만족도, 신체만족도 등의 개념으로 연구되어 왔다. 선행 연구들(Chae, 2008; Hong, 2009; Jung, 2003; Kim & Kim, 2002; Kuh & Lee, 1994; Sul, 2010)에서는 이 세 가지 개념들이 유사하게 인식되고 혼재되어 사용되어 왔는데, 신체만족은 자연발생적으로 가지고 태어나는 신체의 모양 및 구조 기능들에 대한 주관적 만족수준에 초점을 두는 경향이 있고, 체형만족도는 신체만족도와 거의 유사한 개념이나 체중과 체형에 관한 만족도가 추가된다. 또한, 외모만족은 신체의 모양 및 구조 기능과 더불어 외적으로 보이는 전반적인 것을 포함하는 보다 포괄적인 개념이 된다. 외모 만족도는 신체 만족도와 매우 높은 상관관계를 보이는 요소로(Kim, 2009) 신체의 각 부위에 대한 주관적인 만족수준이며, 정신건강의 지표로 활용될 수 있다고 보고되었으며(Chae, 2008; Kim, 2003) 고정되어 있지 않고 항상 변화하는 속성을 가지고 있다고 설명되고 있다 (Shim, 2006)

청소년의 외모만족에 대한 연구결과(Kim, 2006; Kim & Kim, 2009; Kim & Kim, 2010)에 의하면 남학생들 보다는 여학생들이 그리고 저학년 보다는 고학년의 학생들이 외모에 민감하며, 외모만족도가 낮은 경향을 보였다. 아울러 외모 만족도가 낮을수록 저체중을 선호한다고 보고하였다. 또한 선행연구들(Choi, 2008; Jeon & Ahn, 2006)에 의하면 마른 체형에 대한 사회적 선호의 만연은 정상체중 혹은 저체중인 경우에도 자신을 비만하다 잘못 인지할 수 있고 이러한 자신의 체형에 대한 불만족은 자아존중감의 저하, 자아부정에 이르며 열등감을 조장하고 스트레스를 경험하게 한다고 하였다. 한편 Moon (1993), Han(1996)과 같은 연구자들은 자아개념과 스트레스와의 관계에 주목하였는데, 긍정적인 자아개념은 낮은 수준의 스트레스와 연관성을 보이고 있었고 반면에 낮은 수준의 자아존중감은 스트레스를 증가시킨다고 보고하고 있다.

결론적으로 비만스트레스와 외모만족 그리고 자아존중감 간에 관계에 대한 선행연구의 결과들을 토대로 고려해 볼 때 이들 요인들 간에 유의한 관계가 존재하고 있음을 미루어 짐작할 수 있다. 그러나 대부분의 연구들이 비만

스트레스의 하위 영역별 수준과 외모만족 혹은 체형만족, 그리고 자아존중감의 수준 간에 단순한 관계에 대한 설명에 그치고 있을 뿐, 비만스트레스와 외모만족, 그리고 자아존중감 간의 역동적 관계에 대한 설명은 극히 제한적이었다. 이러한 선행연구에서의 제한점들을 바탕으로 생각해 볼 때 이들 세 개념간의 인과관계 그리고 매개적 역할에 대한 모델이 제안되고 분석되어져야 할 필요성이 대두된다. 더욱이 대부분의 선행연구에서는 비만스트레스에 대한 하위 영역별 수준의 비교는 시도 되었지만 정작 이들 하위영역을 바탕으로 하나의 잠재변인을 도출시켜 통합적인 개념으로서의 비만스트레스에 대한 분석적 연구는 시도된 바가 없었다. 따라서 비만스트레스에 대한 통합적인 접근이 시도되어야 할 필요가 있으며, 이에 본 연구에는 잠재변수를 사용하여 비만스트레스와 더불어 외모만족도에 대한 통합적 접근을 시도하고자 한다.

본 연구에서는 잠재변수를 이용한 구조방정식을 도입하여 비만스트레스를 결정하는 외모만족도와 자아존중감의 영향력을 분석하고자 선행연구의 고찰을 통해 개념적 모델을 제안하는 바이며, 수집된 자료를 이용하여 제안된 개념모델을 검증하는 것을 연구 목적으로 한다. 본 연구에서는 다음과 같은 개념 모델에 의거한 연구문제 및 가설로 외모만족이 비만스트레스에 영향을 미치는 요인인지 살펴보고, 자아존중감이 비만스트레스를 조절하는데 있어 효과가 있는지에 대해 살펴보고자 한다.

연구 문제 1. 중학생들의 외모만족과 자아존중감은 비만스트레스에 영향을 미치는가?

연구 문제 2. 제안된 개념모델은 자료에 잘 부합하는가?

가설 1. 제안된 개념모델은 수집된 자료에 잘 부합할 것이다.

가설 2. 외모만족은 비만스트레스와 자아존중감에 직접적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 자아존중감은 비만스트레스에 직접적인 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 외모만족은 자아존중감을 경유하여 비만스트레스에 간접적인 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 연구 설계

본 연구는 2007년 7월 6일부터 8월 27일까지 서울 지역 9개 중학교 3학년에 재학 중인 남·여학생을 대상으로 실시되었다. 총 824부의 설문지를 배부하여 회수하였고, 회수가 되지 않았거나 응답이 불충분한 설문지를 제외하고 총 664부의 설문지를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 조사 도구

본 연구에 사용한 설문지는 선행연구(Kim, 2005; Ahn, 2003; Jung, 2003; Cho, 1997; Cho, 1992; Han, 2004)를 참고로 작성되었고, 예비조사를 통해 본 연구에 적합하도록 수정, 보완하였다. 설문지에 포함된 문항은 주로 객관식 문항으로 학생들의 일반사항, 체형인식, 비만스트레스, 자아존중감 등을 조사하였다.

1) 일반사항

일반사항은 연령, 성별, 학교유형, 가구의 경제적 수준, 월평균 용돈, 신장(cm), 체중(kg)을 조사하였다. 작성된 체중과 신장을 기준으로 체질량지수(BMI, kg/m^2)를 계산하였으며, 체중군을 BMI에 따라 저체중군($\text{BMI} < 18.5$), 정상체중군($18.5 \leq \text{BMI} < 23$), 과체중군($23 \leq \text{BMI}$)으로 분류하였다(WHO, 1998).

2) 비만스트레스

대상자들의 비만스트레스는 Cho(1997)가 사용한 28문항의 비만스트레스 측정도구를 이용하여 평가하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 비만스트레스가 높음을 의미한다. 또한, 이 도구는 신

체상 불편함으로 오는 스트레스 12문항, 비만스트레스를 극복하기 위한 자신의 노력 7문항, 비만에서 오는 정신적 스트레스 9문항 등 3개의 하위차원으로 구성되어있다. 각각의 하위차원의 신뢰도 계수는 .59, .78, .55 였다. 본 연구에서는 3가지 하위 영역의 점수를 이용하여 잠재변수를 도출하여 분석에 사용하였다.

3) 외모만족도

대상자들의 외모만족도는 Mendelson과 White가 개발한 body-esteem 척도를 수정 보완한 것으로 Cho(1992)과 Jung(2003)이 청소년을 대상으로 사용하였던 척도¹⁾를 수정 보완하여 개인이 자신의 신체와 외모에 대해서 어떻게 느끼는지를 측정하였다. Body-esteem 총 12문항 중 외모만족과 연관된 문항인 세 문항이 본 연구에 잠재변수를 구성하는데 사용되었다: ‘나의 얼굴은 잘 생겼다’, ‘나는 다른 사람에게 호감을 주는 외모를 가지고 있다’, ‘나의 옆모습은 잘생겼다.’ 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 세 문항의 신뢰도는 .85 였다. 외모만족도 개념은 잠재변수로 도출되어 분석에 사용되었다.

4) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 척도를 Choi & Jeon(1993)가 번역한 것으로 긍정문항과 부정문항을 포함하여 총 11문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 신뢰도 계수는 .83 이었다.

3. 자료의 분석

자료의 분석은 SPSS(Version 20) 및 AMOS 20.0을 이용하여 실시하였다. 연구대상자의 인구학적 특성 중 범주

형 자료는 빈도와 백분율(N(%))로 나타내었고, 연속형 자료의 경우 평균과 표준편차(mean±S.D.)로 나타내었다. 각 변인들 간의 상관관계는 Pearson 적률상관관계를 이용하여 분석하였다.

연구가설의 검증을 위해 AMOS 통계프로그램을 이용하여 구조방정식 모델의 검증에 사용하였다. 측정모델의 적합도 제안된 개념모델의 적합도와 제안된 개념간의 경로 계수를 산출하였다. 모델 적합도²⁾를 평가하기 위해 표본 크기에 비교적 덜 민감한 CFI(comparative-fit index), TLI(Tuker Lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation) 등을 이용하였다. 개념 모델의 측정을 위해서 GFI, AGFI도 추가적으로 검증되었다.

III. 결과 및 고찰

1. 연구 참여자의 일반적 특성과 비만 분포

대상자들의 일반사항은 <Table 1>과 같다. 총 664명의 중학생 중 남학생이 340명 여학생이 324명으로 성비가 균형을 이루고 있었다. 대상자들의 평균 연령은 14.6세였고, 남학생이 14.7세, 여학생이 14.5세였다. 학교 유형별로 보면 남학교 재학생이 33.6%, 여학교 재학생은 33.4%, 그리고 남녀공학 재학생이 33%였다. 가구의 경제적 수준에 대해서는 상 3.9%, 중상 18.5%, 중 60.5%, 중하 14.2%, 하 2.9%로 80% 이상이 중정도 이상으로 파악되었다. 대상자의 월평균 용돈은 3만원 이상으로 응답한 비율(25.5%)이 가장 많았고, 그 다음이 기타(25.5%), 2-3만원 미만(22.4%), 1만원-2만원 미만(15.2%), 1만원 미만(4.7%)의 순이었다.

본 연구대상자들의 신장 및 체중은 평균 165.9cm, 56.2kg(남자 170.4cm, 61.0kg, 여자 161.2cm, 51.2kg) 이었으며, 비만정도는 BMI 20.4kg/m²(남자 21.0kg/m², 여자

1) Cho(1992)와 Jung(2003)은 본 척도를 체형만족도라 명명하고 사용하였다.

2) CFI, TLI, GFI, AGFI는 적합도 지수로 .90 이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석할 수 있고, RMSEA는 측정모델의 오류 수준을 규정하는 것으로 .05-.06 이하면 수용할 수 있는 수준이라고 판단한다.

19.7kg/m²) 이었다. 또한 체중의 분포는 저체중 30.6%, 정상 52.3%, 과체중 17.1% 였다. 이는 2005년 국민건강영양조사(Korean Ministry of Health and Welfare, 2006) 대상 중학생의 평균 신장 및 체중 160.4cm와 53.3kg(남자 163.5cm, 56.2kg, 여자 157.7cm, 49.9kg)이나 중학생을 대상으로 한 다른 연구(Jang, 2005) 대상자들의 신장 및 체중인 남자 166.9cm, 56.2kg, 여자 158.9cm, 49.8kg 과 비교하여 신장이 크고, 체중은 많이 나가는 편이었다. 그러나, 대상자들의 비만정도는 BMI 20.4kg/m²(남자 21.0kg/m², 여자 19.7kg/m²)으로 2005년 국민건강영양조사(Korean Ministry of Health and Welfare, 2006) 결과인 BMI 20.5kg/m²(남자 20.9kg/m², 여자 20.0kg/m²)과 비슷한 수준이었다.

2. 외모만족, 자아존중감, 비만스트레스 간의 상관관계 분석

본 연구에서 제안된 개념모델을 구성하고 있는 외모만족감과 측정변수인 외모만족감, 자아존중감, 비만스트레스의 평균값과 표준편차 및 관측변수들 간의 관계성을 검증하기 위하여 상관분석을 실시한 결과를 <Table 2>에 제시하였다.

외모만족의 평균은 8.2점이었으며, 자아존중감은 총 55점 만점에 36.5점으로 중간 이상의 수준이었고, 비만스트레스는 총 140점 중 65.2점으로 중간 이하의 수준이었다.

잠재변인 중 외모만족을 구성하는 변수들 간에 유의적인 정적 상관관계가 있었고 상관계수가 높아 잠재변수의

Table 1. General characteristic

		N(%)		
Variables	Categories	Boys (n=340)	Girls (n=324)	Total (n=664)
Age		14.7±0.7 ¹⁾	14.5±0.6	14.6±0.7
School type	Boy's school	223 (65.6)	0 (0.0)	223 (33.6)
	Girl's school	0 (0.0)	222 (68.5)	222 (33.4)
	Co-education	117 (34.4)	102 (31.5)	219 (33.0)
Economic status	High	19 (5.6)	7 (2.2)	26 (3.9)
	High-middle	65 (19.1)	58 (17.9)	123 (18.5)
	Middle-middle	195 (57.4)	207 (63.9)	402 (60.5)
	Middle-Low	51 (15.0)	43 (13.3)	94 (14.2)
	Low	10 (2.9)	9 (2.8)	19 (2.9)
Monthly pocket money (Won)	Less than 10,000	20 (5.9)	11 (3.4)	31 (4.7)
	10,000~20,000	51 (15.0)	50 (15.4)	101 (15.2)
	20,000~30,000	72 (21.2)	77 (23.8)	149 (22.4)
	Over 30,000	116 (34.1)	98 (30.3)	214 (32.2)
	Others	81 (23.8)	88 (27.2)	169 (25.5)
Height(cm)		170.4 ± 7.1 ¹⁾	161.2 ± 5.2	165.9 ± 7.8
Weight(kg)		61.0 ± 12.4	51.2 ± 7.3	56.2 ± 11.3
BMI(kg/m ²)		21.0 ± 4.1	19.7 ± 2.5	20.4 ± 3.4
Distribution of weight	Underweight	94 (27.7)	109 (33.6)	203 (30.6)
	Normal	163 (47.9)	184 (56.8)	347 (52.3)
	Overweight	83 (24.4)	31 (9.6)	114 (17.1)

1) Mean±S.D.

Table 2. Correlation among body-appearance satisfaction, self-esteem, and obesity stress

	Body appearance satisfaction			Self-esteem	Obesity stress		Mean±S.D.
	①	②	③		④	⑤	
Body appearance satisfaction	①	1					8.2±2.6
	②	.688***	1				
	③	.655***	.643***	1			
Self-esteem		.373***	.391***	1			36.5±7.2
	④	-.298***	-.238***	-.258***	1		
Obesity stress	⑤	-.136***	-.084*	-.116**	-.170***	.380***	65.2±16.3
	⑥	-.301***	-.264***	-.317***	-.574***	.640***	
						.414***	

- ① I have good looking.
- ② I have a likable look.
- ③ I have good side body.
- ④ Stress of physical discomfort.
- ⑤ Their own effort to overcome their obesity stress.
- ⑥ Psychological stress from obesity.

*** p<.001, ** p<.01, * p<.05

수렴타당도가 높았다. 비만스트레스도 각 변수들 간에 유의미한 정적 상관관계가 있었으며 수렴타당도도 높은 것으로 나타났다.

주요 변인들의 상관분석 결과 외모만족을 구성하는 변수들과 자아존중감은 정적상관을, 외모만족을 구성하는 변수들과 비만스트레스는 부적상관을 나타내었으며, 자아존중감과 비만스트레스는 부적상관을 나타내었다. 이는 자신의 외모에 대해 긍정적으로 인식하고 있을수록 자아존중감이 높고, 부정적으로 인식하고 있을수록 비만스트레스가 높음을 의미한다. 또한 자아존중감이 높은 청소년은 비만스트레스가 낮음을 의미한다. 이는 자신의 체형에 대한 만족이 높을수록 자아존중감이 높았고, 자신의 체형을 저체중이나 과체중으로 인식하는 경우 스트레스가 높았다는 연구결과(Kim & Kim, 2010)와 일치하며, 여자 중학생들을 대상으로 체형만족도와 비만스트레스간의 관계를 분석한 연구결과(Kim et al., 2009)와도 일치한다. 뿐만 아니라 신체상 만족도가 높은 아동들의 자아존중감 수준이 높은

것으로 보고한 다른 연구결과(Chun & Kwak, 2011)와도 비슷한 경향이였다.

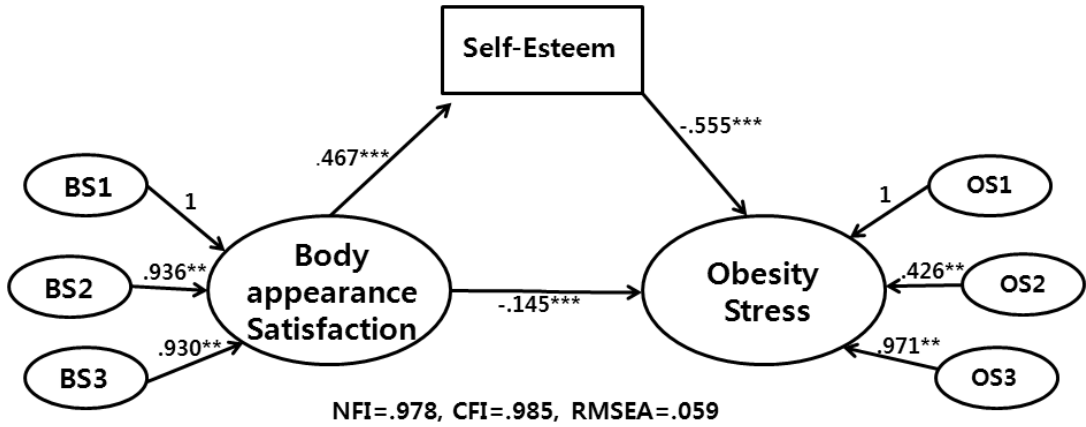
위와 같이 관측변인들 간의 관계성을 검증한 결과 각 변인들 간에 수렴타당도가 있음을 알 수 있었고, 각 변인들 간에도 유의미한 관계성이 있었으므로 제안된 개념모델의 검증을 시도하였다.

3. 개념모델 검증: 외모만족과 자아존중감이 비만스트레스에 미치는 영향력 검증을 위한 경로모델 분석결과

중학생들의 외모만족, 자아존중감, 비만스트레스와의 관계에 대한 모형검증 결과는 <Table 3>과 같다. 모델 적합도를 나타내는 CFI (.985)와 NFI (.978)에서 우수한 적합성을 나타내었으며, 카이제곱값은 39.470으로 자유도 12에서 유의하였는데 이는 표본크기가 큰 경우에 나타나는 카이제곱값의 인플레이션 현상으로 해석된다. 뿐만 아니라

Table 3. Model fit summary of research model

Goodness of fit tests	χ^2	CFI	NFI	RMSEA
Conceptual model				
Nested Model	39.470 (df=12, p=.000)	.985	.978	.059
Fully recursive model	1824.6 (df=21, p=.000)	.010	.000	.360



*** p<.001, ** p<.01

Figure 1. Effects of body appearance satisfaction and self-esteem on obesity stress

잠재변수들의 에러를 측정하는 RMSEA도 .059로 측정오차가 크지 않음을 알 수 있었다. 또한, 외모만족은 자아존중감을 통계적으로 유의한 수준에서 예측하고 있었고, 자아존중감 변이의 21.8%를 설명하고 있었다 <Figure 1>.

제안된 모델이 수집된 데이터와 잘 부합하였으므로 각 경로의 효과의 크기와 유의성에 대한 검증을 실시하였으며 그 결과는 <Table 4>와 같다. 외모만족은 비만스트레스에 직접효과와 간접효과를 나타내었고, 그 효과는 통계적으로 유의하였다. 또한 외모만족이 자아존중감을 경유하여 비만스트레스에 미치는 간접영향력(B=-.260, p<.001)이 직접영향력(B=-.145, p<.001)보다 큰 것으로 나타났다. 이는 외모만족이 비만스트레스에 영향을 미치는 데 있어 자아존중감이 중요한 매개효과 혹은 버퍼링효과가 있음을 의미한다. 자아존중감은 비만스트레스에 부적 상관관계를 보여(B=-.555, p<.001) 자아존중감이 낮은 학생들은 비만스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 또한 외모만

족과 자아존중감의 직간접 영향력은 비만스트레스 잠재변수의 변이의 40.5%를 설명하고 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 연구가설 1, 2, 3, 4가 모두 채택되었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 중학생들의 비만스트레스 인지에 미치는 외모만족과 자아존중감의 영향력과 그 관계의 역동성을 분석하고자 하였다. 이를 위해 연구변인들 간의 관계를 나타내는 구조 방정식 모형을 설정하고, 서울 지역 9개 중학교 3학년에 재학 중인 남·여학생을 대상으로 설문을 진행하여 자료를 수집하였다. 자신의 외형 만족이 자아존중감이거나 비만 스트레스에 미치는 영향은 많은 선행연구들을 통해 예측할 수 있다. 특히, 청소년기는 자신의 외모에 매우

Table 4. The direct, indirect, and total effects of relationships among body appearance satisfaction, self-esteem, and obesity stress

Paths	Direct effect	Indirect effect	Total effect
Body appearance satisfaction → Self-esteem	.467***		.467
Body appearance satisfaction → Obesity stress	-.145***	-.260***	-.405
Self-esteem → Obesity stress	-.555***		-.556

*** p<.001

민감하여 자신의 체형을 왜곡되게 인식하는 경우가 많으며, 잘못된 체형 인식이나 외모에 대한 불만족은 자아존중감을 낮출 뿐 아니라 비만 스트레스를 유발하게 된다. 따라서, 본 연구에서는 청소년들의 비만스트레스에 주관적인 외모만족이 어떠한 영향을 미치는 가 그리고, 자아존중감은 외모만족의 영향을 어떻게 증재하고 있는지에 대한 역동성을 설명함으로써 청소년들이 건강하게 성장하는데 도움이 되는 기초적 자료를 제공한다는데 의미가 있다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

외모 만족과 자아존중감이 비만스트레스에 영향을 미치는 경로를 살펴본 결과, 외모 만족은 비만스트레스에 직접효과와 간접효과를 나타내었고, 외모 만족이 자아존중감을 경유하여 비만스트레스에 미치는 간접영향이 직접영향보다 큰 것으로 나타났다. 또한, 자아존중감은 비만스트레스에 대해 직접적으로 영향을 미쳤으며, 그 효과는 외모만족이 비만스트레스에 미치는 효과보다 컸다. 따라서, 본 연구결과에 대한 논의는 외모만족이 비만스트레스에 미치는 영향과 자아존중감이 비만스트레스에 영향을 미치는 간접경로를 중심으로 논의하고자 한다.

본 연구 결과 외모 만족이 높은 학생들이 비만스트레스가 낮은 것으로 나타났다. 이는 자신의 외모에 만족할수록 비만으로 인한 스트레스가 적은 반면, 자신의 외모에 대한 만족도가 떨어질수록 자신의 체형에 불만족하게 되고 이로 인해 비만스트레스가 높아진다는 것을 의미한다. 외모 만족도는 신체만족도나 체형만족도와 유사한 개념으로 외모 만족도가 높다는 것은 자신의 현재체형에 대한 만족도가 높은 것으로 보고되고 있다(Kim, 2009). 또한, Kim(2003)에 의하면 외모만족도는 자신의 신체 이미지가 외부로 표출되어 상대방으로부터 매력적인 모습으로 보이고 타인으로부터 보다 긍정적으로 인정받는다는 긍정적인 태도이며, 객관적인 수치보다는 주관적인 판단에 의해서 인지되는 경향이 많고, 타인들과 자신을 비교함으로써 자신에 대한 평가를 통해 인지하게 되므로 외모만족도를 자기 자신의 신체 각 부위에 대한 만족도라 하였다. 즉 외모만족도는 신체이미지와 매우 밀접하게 관련된 개념으로 신체이미지는 고정되어 있지 않고 항상 변화하는 속성을 가지고 있다. 청소년의 외모만족도와 관련한 연구결과들

(Chae, 2008; Ha, 2011; Jang & Song, 2004; Jeon, 2006; Kim, 2005; Kim & Jung, 2006; Kim, 2002; Shim, 2006)에 의하면 여학생이 남학생에 비해 외모 만족도가 낮고, 학년이 올라갈수록 외모만족도가 낮았으며, 외모만족도가 낮을수록 저체중을 선호한다고 하였다. 이는 청소년들이 자신의 외모에 매우 민감하며, 자신의 외모에 만족하지 못하는 학생일수록 더욱 마른 체형을 선호하여 비만으로 인한 스트레스를 받게 된다는 본 연구의 결과와 유사한 경향을 보여준다. 또한 다른 연구들(Bae, Kim, & Sung 2004; Kim, 1998; Kim, 2004; Kim, 2005; Lee & Yun, 2003; Rho, 2000; Rhu, 1997)에서도 마른체형에 대한 선호가 만연해지면서 비만한 사람뿐만 아니라 정상체중 또는 저체중인 경우에도 자신의 체형을 왜곡되게 인식하며, 이로 인해 정상체중이거나 저체중인 사람들도 비만에 대한 과도한 경각심을 지니게 될 뿐만 아니라 자신이 체중을 통제하지 못하고 있다는 사실에 스트레스를 경험하게 된다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치하는 결과를 보였다. Jeon and Ahn(2006)도 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있는 사람들에 비해 자신의 체형을 잘못 인식하여 자신의 체형에 만족하지 못하는 사람들이 비만스트레스를 더 많이 받는다고 하였다. 또한, Choi and Choi(2008)도 자신의 체형에 불만족할수록 비만스트레스를 많이 받는다고 하였으며, 특히 비만한 사람들은 비만도에 의한 스트레스보다 자신이 느끼는 비만평가에 가장 많은 스트레스를 부여한다고 하여 자신의 외모에 대한 만족이 비만스트레스와 밀접한 관련이 있다는 본 연구결과와 같은 결과를 보였다.

본 연구에서는 자아존중감이 낮을수록 비만으로 인한 스트레스가 높게 나타났으며, 자아존중감은 외모 만족에 의한 비만스트레스에 간접적으로 매개역할을 하였다. 이러한 결과는 자아존중감이 낮은 청소년이 자신의 결점이나 약점에 매우 민감하게 반응하게 되며, 특히 외모나 체형에 민감한 청소년기에는 자아존중감이 낮은 청소년들이 자신의 외모와 체형에 만족하지 못하는 경우 이를 자신의 결점으로 받아들여 스트레스를 많이 받게 된다는 것을 의미한다. 이는 자아존중감이 신체적 비만스트레스와 정신적 비만스트레스와 부의 상관관계를 보였다는 Lee (2012)의

연구 결과와 일치한다. 또한, 다른 연구들(Bae, Kim, & Sung 2004; Kim, 2004; Kim, 2005; Lee & Yun, 2003)에서도 젊은 연령층의 경우 마른체형을 선호하게 되면서 비만에 대해 지나치게 경계하게 되고, 자신의 체형에 대한 만족도가 저하되면서 자신이 체중을 조절하지 못했다는 죄책감을 느껴 자아존중감 저하, 자아 부정과 열등감을 유발한다고 하였으며, 이로 인해 스트레스를 경험한다고 보고하여 본 연구 결과와 일치하였다. Jang and Song(2004)은 자신의 외모에 만족하는 고등학생들의 자아존중감이 높았다고 보고하였으며, Lee and Lee(2008)는 자신의 외모에 대한 만족도가 높은 학생들이 일반적, 가정적, 사회적 자아존중감이 모두 높았다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 또한 Cho(1992)에 의하면 청소년기에 자아존중감은 체형만족과 관련이 크다고 하였으며, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 외모를 긍정적으로 평가하는 성향이 있다고 하였다. 뿐만 아니라 Rumpel, Ingram, Harris, & Madans(1994)에 의하면 체중의 증가는 과체중과 정상체중군의 정신건강상태에 좋지 않은 영향을 준다고 하였다. 또한, 자신의 체형 또는 외모에 대한 만족도가 낮은 청소년은 심리적 불안감과 자신감의 결여, 자아존중감의 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회활동이 위축되고 부정적인 태도를 보이는 등 심리적, 사회적 문제가 나타나며, 이는 학교생활에 있어 원만한 교우관계를 형성하기 어려울 뿐 아니라 이로 인해 학교생활 부적응에 까지 영향을 미칠 가능성이 있다고 보고하고 있다(Kim, 2002; Shim, 2006). 다른 연구(Kim & Kim, 2010)에서도 체형에 대한 불만족은 자아존중감을 낮아지게 한다고 하였고, Song(2001)에 의하면 비만 아동들은 표준체중 아동들 보다 스트레스가 높으며 자아존중감이 낮다고 하였다. 따라서 청소년들의 비만스트레스를 줄이기 위해서는 자신의 외모에 대한 만족을 높일 수 있는 올바른 외모 인식과 함께 자아존중감을 높이도록 해야 한다고 사료된다.

본 연구는 청소년기 학생들의 비만스트레스에 미치는 다양한 변인들의 경로를 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 또한, 청소년들의 외모만족에 의한 비만스트레스를 자아존중감이 매개하며, 자아존중감도 비만스트레스에 많은 영향을 준다는 것을 발견함으로써 청소년시기에 외모불만

족으로 인해 발생할 수 있는 비만스트레스를 조절하는데 있어 올바른 외모 및 체형 인식과 자아존중감을 높이는 것이 매우 효과적일 것으로 사료된다. 따라서 성장기에 있는 청소년들의 건강한 성장을 위해서는 학교 교육을 통해 청소년들에게 체형에 대한 올바른 인식을 심어줌으로써 자신의 외모 만족을 높여주는 교육을 함과 동시에 자아존중감을 높일 수 있는 교육을 진행시키는 것이 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

- Ahn, H. Y. (2003). *The relationship between intentions of weight control behavior and health locus of control among women*. Unpublished master's thesis, Seoul National University. Seoul, Korea.
- Bae, Y. J., Kim, S. T., & Sung, B. J. (2004). Body Dissatisfaction, Eating Attitude, Obesity Related Stress, and Exercise Behavior According to Body Mass Index in Female Teenagers. *Journal of Korea Sports Research, 15*(4), 881-889.
- Chae, S. J. (2008). *The difference in adolescents' self-respect and self efficiency made by their satisfaction with their physical appearances*. Unpublished master's thesis, Kyungbuk National University. Taegu, Korea.
- Cho, J. S. (1992). *Relationships among body image, body attraction, distortion of body image and self-esteem on adolescent*. Unpublished master's thesis, Busan National University. Busan, Korea.
- Cho, S. J. (1997). *The effect of female students' obese level and weight control behavior and attitudes on stress*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University. Seoul, Korea.
- Cho, Y. R. (1997). *Obesity stress and depression in school age children*. Unpublished master's thesis, Yonsei University. Seoul, Korea.
- Choi, B. Y., & Choi, M. O. (2008). The survey for body shape

- recognition fitness knowledge and fitness stress of college woman. *J Kor Soc Cosm*, 14(4), 1052-1064.
- Choi, B. G., Jeon, G. Y. (1993). Research: A study on the development of "the Self-Esteem Inventory" (1). *J Korean Home Economics Association*, 31(2), 41-54.
- Choi, S. (2008). *Dancer's satisfaction with body type, restrained eating and eating disorder*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon, Korea
- Chun, M. H., & Kwak, E. J. (2011). The study on the body image satisfaction level and the self-esteem of the obese children participating in sport activities. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Woman*, 25(3), 61-70.
- Ha, J. H. (2011). *The mediating effect of interpersonal relationship in the relation between appearance satisfaction and school adjustment of middle school students*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Taegu, Korea.
- Han, I. K. (2003). *Analysis on the behavioral patterns related to dietary practice and weight control in different age groups of urban women*. Unpublished master's thesis, ChungAng University. Seoul, Korea.
- Han, M. R. (1996). *Relationships among the self-esteem, stress of personal relationships and school adjustment*. Unpublished master's thesis, Yonsei University. Seoul, Korea.
- Hong, M. K. (2009). *Development of a peer counseling program to improve appearance satisfaction level for elementary school students*. Unpublished master's thesis, Korean National University of Education, Cheongwon, Korea.
- Jang, H. S. (2005). Body image recognition, nutrition knowledge and nutrient intakes of middle school students according to the obesity index. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 18(2), 97-110.
- Jang, S. C., & Song, M. H. (2004). Relationships between high school students' appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean Journal of Youth Study*, 11(3), 115-133.
- Jeon, J. S. (2006). *A study of correlation with appearance satisfaction, social support, and self efficacy perceived of the high school students*. Unpublished master's thesis, Sogang University, Seoul, Korea.
- Jeon, S. M. (2009). *Attitude of body weight control, eating disorder and stress by degree of obesity of middle school students in Kunsan area*. Unpublished master's thesis, Kunsan University. Kunsan, Korea.
- Jeon, Y. S., & Ahn, H. S. (2006). Influence of Subjective Perception of Body Image and Weight Management on Obesity Stress in College Women. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition of Esthetic & Cosmeceutics 1*(2): 13-26.
- Jung, Y. K. (2003). *Predictive Factors of Body Weight Control Behavior of Female College Students*. Unpublished master's thesis, Kosin University. Busan, Korea.
- Kim, E. A. (2005). *The weight control behaviors of body-image in high school girls*. Unpublished master's thesis, Yonsei University. Seoul, Korea.
- Kim, E. J. (2004). *Research about recognition of body shape, weight control and the factors related to the disordered eating behaviors in adolescent girls*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University. Seoul, Korea.
- Kim, E. H. (2002). *The relationship of sociality with obesity and obesity stress of children*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University. Seoul, Korea.
- Kim, H. J. (2009). *A study on middle school girls' behaviors towards weight control and appearance satisfaction*. Ewha Womans University. Unpublished master's thesis, Seoul, Korea.
- Kim, H. S., & Kim, Y. R. (2010). The effect of the high school students' body perception on self-esteem and stress (Focused on Chung Cheong Area). *J Kor Soc Cosm*, 16(4), 941-948.
- Kim, J.A., Kim, Y.S. (2002). A study on the body cathexis and appearance management behaviors of high school girls.

- Journal of Korean Home Economics Education Association*, 14(1), 55-73.
- Kim, J. H., & Jung, I. K. (2006). A study in body image perception and eating disorders by gender in junior high school students in Seoul. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 45(1), 101-109.
- Kim, J. S. (2005). *A study on the perception and practical use on a lesson dietary behaviors of technology Home Economics in Middle school students*. Unpublished master's thesis, ChungAng University. Seoul, Korea.
- Kim, J. S., & Kim, Y. N. (2009). Body perception, dietary attitude and self-esteem in middle school boys and girls. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 21(1), 123-139.
- Kim, J. Y. (2006). *A study on the factors related to perception on body image, weight control attitude, and dietary behaviors in Korean adolescents by body image satisfaction*. Unpublished master's thesis, ChungAng University. Seoul, Korea.
- Kim, J. Y., Son, S. J., Lee, J. E., Kim, J. H., & Jung, I. K. (2009). The effects of body image satisfaction on obesity stress, weight control attitudes, and eating disorders among female junior high school students. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 47(4), 49-59.
- Kim, K. A. (2003). *Relationship among Appearance satisfaction, body cathexis and Psychological Characteristics during Chidhood and Adolescence*. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University. Seoul, Korea.
- Kim, S. H. (1998). The Perception of Desirable Body Shape in Some Middle School Students of Gyeongnam Area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 27(5), 1007-1014.
- Kim, Y. K. (2005). *Perception, preventive attitude of life-style related and eating behaviors attitude according to obesity level in adult women*. Unpublished master's thesis, SoonChunHyang University. Asan, Korea.
- Korean Ministry of Health and Welfare (2006). *Report on 2005 National Health and Nutrition Survey-Health Examination Survey*. Seoul, Korea.
- Kuh, J. M., & Lee, M. H. (1994). A study on the appearance satisfaction, sociality, and achievement motive of middle school boys and girls. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 32(5), 153-163.
- Kwon, Y. S. (2008). A study on obesity stress and related factors among female college students. *J Korean Acad Community Health Nurs*, 19(3), 431-442.
- Lee, I. S., Lee, K. L. (2008). The relationship among appearance satisfaction, self-esteem and school maladjustment in elementary, middle, and high school students. *The Journal Of The Korean Society Of School Health*, 21(1), 11-22.
- Lee, J. S., & Yun, J. W. (2003). A study on perception about body image, dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake of high school students in Busan. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 32(2), 295-301.
- Lee, S. Y. (2012). *Obesity stress and self-esteem by BMI and body type awareness of middle school students*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University. Junju, Korea
- Moon, K.S. (1993). *A study on the relationships of stress level and self-conception in elementary school students*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University. Seoul, Korea.
- Park, B. Y. (2012). *A study on stress, obesity index and dietary habit among middle school students*. Unpublished master's thesis, Dongkuk University. Seoul, Korea.
- Rho, H. K. (2000). Comparisons of Nutrient Intakes, Dietary Behavior and Perception about Body Image between Adolescent Boys and Girls in Rural Area. *Journal of Community Nutrition*, 5(2S), 280-288.
- Rodin M, Price J, Sanchez F, & McElligot S (1989). Derogation, Exclusion, and unfair treatment of person with social flaws: Controllability of stigma and the attribution of prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 439-451.
- Rosenberg, M (1965). *Conceiving the self*. Malabar, FL: Krieger.

- Ruh, H. K. (1999). *A study of factors inducing weight control behavior in adolescent females*. Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Taegu, Korea
- Rumpel, C., Ingram, D. D. Harris, T. B., & Madans, I. (1994). The association between weight change and psychological well-being in women. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorder*, 18(3), 179-183.
- Shim, K. O. (2006). *Relationships among appearance satisfaction, interpersonal relations, and school adjustment in elementary school students*. Unpublished master's thesis, Ajou University. Suwon, Korea.
- Son, M. J. (2008). *The relation between obesity stress and self-efficacy of 5th and 6th grades obese children*. Unpublished master's thesis, Inje University. Busan, Korea.
- Song, J. S. (2001). *A study on the comparison of stress & self-esteem between an obesity child and a normal weight child*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul, Korea.
- Stewart AL, Brook RH. (1983). Effects of being overweight. *Am J Public Health*, 73(2), 171-8.
- Stunkard AJ, Wadden TA (1992). Psychological aspects of severe obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 55, 524-532.
- Sul, H. J. (2010). *Study on appearance satisfaction and beauty behavior according to the sociocultural elements of the growing generation concerning appearance*. Unpublished doctoral dissertation, Sungshin Women's University. Seoul, Korea.
- WHO (2000). *The asia-pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*. Geneva, Switzerland.

<국문요약>

본 연구에서는 중학생들의 비만스트레스 인지에 미치는 외모만족과 자아존중감의 영향력과 그 관계의 역동성을 분석하고자 하였다. 이를 위해 서울 지역 9개 중학교 3학년에 재학 중인 남·여학생을 대상으로 설문을 진행하여 자료를 수집하였고, 664명(여학생 324명, 남학생 340명)의 자료를 분석하였다. 자료는 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다. 외모 만족과 자아존중감이 비만스트레스에 영향을 미치는 경로를 살펴본 결과, 외모 만족은 비만스트레스에 직접효과와 간접효과를 나타내었고, 외모 만족이 자아존중감을 경유하여 비만스트레스에 미치는 간접영향이 직접영향보다 큰 것으로 나타났다. 또한, 자아존중감은 비만스트레스에 대해 직접적으로 영향을 미쳤으며, 그 효과는 외모 만족이 비만스트레스에 미치는 효과보다 컸다. 따라서, 본 연구결과 외모만족이 비만스트레스에 영향을 미치는 데 있어 자아존중감이 중요한 매개효과 혹은 버퍼링효과가 있는 것으로 나타났다.

■ 논문접수일자: 2012년 10월 29일, 논문심사일자: 2012년 11월 9일, 게재확정일자: 2012년 12월 18일