



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

# 초등학생의 체형인식과 다이어트 행동에 관한 실태조사

A Survey on Physique Recognition and  
Diet Behavior of Elementary School  
Students

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

강종훈

2020년 8월



# 초등학생의 체형인식과 다이어트 행동에 관한 실태조사

## A Survey on Physique Recognition and Diet Behavior of Elementary School Students

지도교수 한 남 익

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

강 종 훈

2020년 5월





강 종 훈의

교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 홍영주 인 

심사위원 김태진 인 

심사위원 최태희 인 

제주대학교 교육대학원

2020년 6월



# 목 차

표 목 차 .....	iii
그림목차 .....	iii
국문초록 .....	iv
I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 .....	3
3. 연구의 제한점 .....	3
4. 용어의 정의 .....	4
가. 초등학생 .....	4
나. 체형인식 .....	4
다. 다이어트 행동 .....	4
라. 비만도 .....	4
II. 이론적 배경 .....	5
1. 초등학생의 체형인식 .....	5
2. 초등학생의 비만 .....	6
3. 초등학생의 다이어트 .....	7
4. 초등학생의 체형인식과 비만 및 다이어트의 관계 .....	8
III. 연구방법 .....	9
1. 연구 대상 .....	9
2. 연구 절차 .....	10
3. 조사 도구 .....	10
4. 자료 처리 .....	11
IV. 연구결과 .....	12
1. 초등학생들의 성별에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석 .....	12
2. 초등학생들의 학년에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석 .....	16
3. 초등학생들의 비만도에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석 .....	20
V. 논 의 .....	28

VI. 결론 및 제언 .....	32
참고문헌 .....	33
부 록 .....	37
Abstract .....	41

## 표 목 차

[표 III-1] 연구 대상자의 일반적 특성 .....	9
[표 III-2] 성별에 따른 체형인식도 .....	13
[표 III-3] 성별에 따른 다이어트 행동 .....	15
[표 III-4] 학년별 체형인식도 .....	17
[표 III-5] 학년별 다이어트 행동 .....	19
[표 III-6] 비만도별 체형인식도 .....	21
[표 III-7] 비만도별 다이어트 행동 .....	25

## 그림 목 차

[그림 III-1] 연구 절차 .....	10
------------------------	----

국 문 초 록

# 초등학생의 체형인식과 다이어트 행동에 관한 실태조사

강 종 훈

제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공

지도교수 한 남 익

본 연구는 초등학생들을 대상으로 체형인식 및 다이어트 행동에 관련된 사항들을 설문조사를 통해 비교 분석하여 어린이들에게 체형관리에 대한 올바른 정보와 인식을 갖도록 하는데 목적이 있다.

연구대상자는 총 579명으로, 2019년 6월 현재 제주특별자치도 S시에 위치한 N초등학교와 T초등학교, J시에 위치한 I초등학교와 J초등학교 학생들이었다. 연구 방법은 설문조사를 실시하였으며, 설문지는 대상자의 일반적 특성 관련 4문항, 체형인식도 관련 10문항, 그리고 다이어트 행동 관련 9문항 등 총 23문항으로 구성하였다. 수집된 자료는 SPSS program version 18.0(IBM, New York, USA)을 이용하여 조사항목별 빈도수와 백분율을 산출하였다. 성별, 학년별, 비만도별 체형인식 및 다이어트 항목 비교는 교차분석을 실시하였으며, 다음과 같은 연구 결과를 얻었다.

초등학생들의 체형인식 및 다이어트 행동에서 여학생이 남학생보다 본인의 체형에 대체로 불만족을 보였으며 체형 관련 스트레스를 더 받고 있었다. 반면, 남학생은 보통 체형을 이상적이라 생각하며 본인 체형에 대체로 만족을 보이는 것으로 나타났다. 다이어트 경험은 여학생이 남학생보다 높았으며 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 몸매 관리의 중요성과 다이어트 정보에 대한 신뢰가 더 높은 것으로 나타났다. 비만도가 과체중이거나 비만인 학생은 자신의 체형에 불만족하고 다이어트 경험도 많았다. 또한, 비만도가 정상인 학생 또한 자신의 체형에 불만족하고 다이어트 경험이 많은 것으로 나타났다. 이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 자신의 체형을 부정적으로 인식하여 자신감을 잃어가기 쉬운 학생 개개인의 몸 상태에 맞게끔 학교에서 정규 과정/특별 수업, 가정에서 부모에 의해 올바른 체형인식과 다이어트에 관한 지식을 얻을 수 있도록 지속적인 교육이 필요할 것으로 사료된다.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 사람들은 급속한 산업발달과 성장으로 경제적 풍요로움을 누리게 되었다. 이러한 물질적 풍요 속에서 성장하는 청소년들은 그들만의 새로운 소비 문화를 만들고 단일화된 모습보다는 자신만의 개성을 추구하는 등 외모에 대한 관심이 급증하고 있다. 또한 아름다움에 대한 의식이 서구화 되어가면서 예로부터 동양에서 추구하는 풍만함과 유려한 선에서 마른 체형을 추구하는 여성들이 많아졌다(이윤, 신혜경, 최병민, 은백린, 박상희, 이기형, 신철, 2008). 우리나라를 비롯한 일본의 여자 대학생들은 ‘날씬하게 잘 보이고 싶어서, 체중 증가 및 타인의 지적, TV·잡지·날씬한 모델의 영향’ 등의 이유로 인해 다이어트 행동을 하는 것으로 나타났다(구광수, 최태희, 한남익, 서영환, 차효정, 남윤신, 2019). 대중매체에서 강조하는 외모지상주의는 날씬하고 아름다우며 젊은 여성의 이미지를 부각시키고 비만 체형에 대해서는 부정적인 이미지를 심어주었다(Stice, Schupak-Neuberg, Shaw, & Stein, 1994). 이러한 현상은 비만이 사회적으로 부적합하다고 비난받을 수 있으며 체중이 늘도록 내버려 두는 것이 게으르고 자기관리를 잘 못한 것이라는 인식을 심어줄 수 있다. 결과적으로 ‘여성은 날씬하고 아름다워야 한다.’는 사회적 메시지는 사람들에게 내재화되고 체중이나 외모에 더 집착하게 함으로써 무리한 다이어트를 시도하게 한다(Williamson, Barker, Bertman & Gleaves, 1995).

초등학교 5, 6학년은 청소년기의 초기 단계로 사춘기의 시발점인 성장과 발달의 초기 단계이다. 이시기에는 신체적인 부분뿐 아니라 정신적, 심리적, 사회적인 면에서 큰 변화가 일어나는 시기이다(김다혜, 2013). 초등학교의 사춘기가 빨라지면서 외모에 대한 관심도가 증가하고 있는 상황에 이들은 자신의 체형에 대해 높은 관심을 보인다. 최근에 사회적 추세가 마른 체형을 날씬한 것으로 인지하고 그런 체형을 선호하고 있다. 이는 일부 학령기의 아동, 특히 여학생의 경우 성장과 성적 성숙에 영향을 끼치는 것으로 나타났다(이연숙, 임현숙, 안홍석, 장남수, 2003). 또한 TV에 나오는 날씬한 몸매가 매력적인 모습으로 부각되면서 청소년들에게까지 큰 영향을 끼쳐 일찍부터 다이어트에 집중하게 만드는 등 왜곡된 외모 지상주의 문화가 젊은이들의 건강마저도 위협하게 하고 있다(박정임, 2015). 자신의 신체적 특성에 대한 문제를 크게 느낄수록 신체적 부분에 대한 부정적 느낌이 더욱 커지게 되고, 기본적인 신체상에 위협을 받게 되면 정체감이 파괴되어 정상적인 생활, 모든 사회관계 및 대인관계의 분리로 자존감의 상실을 초래한다(Wassner, 1982).

비만을 인지하는 능력은 남성에 비해 여성이 더 양호하지만, 여성의 신체에 대한 과대평가는 남성보다 심하다(강문호, 황재경, 김홍규, 공희상, 윤호중, 황용하, 이기영, 정연실, 이성광, 박혜영, 김갑환, 최원철, 2002). 자신의 신체에 만족하지 못하는 경향이 있기 때문에 비만 여성들뿐만 아니라 정상체중이거나 저체중인 여성들까지 자신의

체중을 과체중이나 비만이라고 인식하여 스트레스를 받고 있는 것으로 보고되고 있다(권영숙, 2008). 선행 연구(이원옥, 2009)에서는 청소년기의 여학생들이 정상체중임에도 불구하고 스스로가 과체중이거나 비만이라고 인식을 하면서 자신감 하락 등을 겪게 되며, 외모를 매력적으로 보이기 위한 수단으로써 다이어트에 관심을 갖는 것으로 보고되고 있다. 그리고 현재의 남학생들에게도 정상체중이거나 저체중임에도 불구하고 본인의 체형에 불만족한 경우가 많이 보여지고 있다. 이는 과거에 성인 여성들의 관심 분야였던 것이 남성들, 학생들의 관심 분야로도 확산되고 있는데, 그만큼 많은 청소년들이 자신의 체형에 대한 만족도가 낮게 나오고 있다는 것이다. 여기서, 그들이 행하는 다이어트 행동은 체중을 감량하기 위한 모든 행동으로, 식이요법 같은 건강한 다이어트 방법과 적절한 규칙적인 운동, 단식과 원 푸드(one food) 다이어트 등과 같은 부적절한 방법, 요새 유행한다는 살 빼는 약을 복용, 식사 후 구토 등과 같은 극단적 다이어트 행동으로 구분된다(오두남, 2013).

현대사회가 사회·경제적 발전으로 인하여 일상이 풍요롭고 편리해진 이면에는 고칼로리의 과잉 영양 섭취나 운동량 부족으로 인한 비만 인구의 증가라는 문제를 발생시켰다(유미진, 2009). 비만은 어느 시기에서나 발생할 수 있지만 학령기의 발생률이 특히 위험한 데, 이는 학령기에서의 비만은 성인이 되어서도 각종 질병인 고지혈증, 비만간, 고혈압, 당뇨병 등의 합병증을 나타내는 것으로 밝혀졌다(임희진, 박형란, 구현경, 2012). 여러 선행 연구들(곽지영, 1998; 이분옥, 1999; 조양래, 1997)에서 보고된 바에 의하면 비만아동에게 있어 생리적 문제들보다 더 심각한 것은 부정적인 신체상, 낮은 자아존중감, 우울 및 불안, 낮은 사회성의 심리적 문제들을 안고 있다는 것이다. 비만으로 인해 또래 집단으로부터 놀림을 받거나 소외를 당하는 일이 일어나고 있으며, 학업이나 친구 관계에서도 부정적인 결과를 초래하여 인지·정서 발달을 저해할 수도 있다. 최근 사회적으로 비만에 대한 관심과 날씬한 체형에 대한 사회적 압력이 증가되면서 많은 청소년들이 비만이 아닌데도 불구하고 자신을 비만이나 과체중으로 인식하는 왜곡된 신체상을 가지고 있다.

사회적으로 비만에 대한 관심이 증가하면서 비만과 지나친 다이어트는 신체 건강 뿐 아니라 정신적으로도 부정적인 영향을 미침에도 불구하고 과학적으로 검증되지 않은 다이어트 방법들이 소개되며 후기를 믿고 수용해서 건강을 해치고 있다(전해정, 2009). 너무나도 많은 다이어트 방법들이 넘쳐나고 그걸 믿으며 제일 좋은 방법이라고 서로 추천하는 가운데에서, 저체중에 속한 청소년들의 발달저하와 성인병이라고 볼 수 있는 비만을 예방하기 위해서는 운동과 식습관의 변화, 자기 외모인식 및 다이어트에 관한 정보를 알아볼 필요가 있다(문선순, 이양순, 2009).

본 연구자는 2013년 8월부터 2019년 현재까지 초등학교 교사로 재직 중이다. 재직 기간 동안 5학년 담임교사를 2회, 6학년 담임교사를 2회 맡아 학생들을 교육하였다. 5·6학년 학생들의 담임교사로 근무하면서 5학년 학생들과 6학년 학생들 간에도 사춘기의 정도에 차이가 있다고 생각하였다. 5학년 학생들은 일부 여학생에게서 옷차림, 화장 등 외모에 신경을 부쩍 쓰는 경우가 관찰되었다. 6학년 학생들은 5학년에 비해

높은 비율의 여학생 및 일부 남학생들까지 외모에 신경을 쓰는 경향이 있음을 파악하였다. 선행 연구(구영화, 2005)에 의하면 사춘기의 신체·정신적 변화는 누구에게나 일어나는 보편적 현상이지만 그에 따른 적응력은 사람마다 다르게 나타나고 그 시기 또한 다르다. 또한, 사춘기의 시작 연령은 개인에 따라 차이를 보이는데 일찍 성숙하기 시작하여 일찍 끝나는 청소년 즉 조숙아(early maturer)들도 있고, 늦게 성숙하기 시작하므로 성숙의 종결도 늦은 만숙아(late maturer)들도 있다. 이들은 성숙 속도에 따라 서로 다른 심리 사회적 경험을 하고 적응에도 차이를 보이고 있다(Petersen, 1988).

제주지역 초등학생의 비만율은 17개 시·도 중 가장 높았고, 소아비만 유병률이 20% 이상이 되는 유일한 지역으로 조사되었다(교육부, 2015; 2016). 또한, 경도비만 이상이 18.1%이었고, 초등학교 4-6학년은 30%를 초과하여 연령이 증가함에 따라 소아비만 유병률이 증가하였다(제주특별자치도교육청, 2015). 이에 따라, 제주도내 초등학생들이 비만으로 인하여 자신의 체형을 부정적으로 인식하거나 무리한 다이어트 행동을 통해 건강을 해치게 될 우려가 있다. 제주지역 초등학생들이 사춘기를 지나 신체적·정신적으로 건강하게 성장해나가기 위해서는 교육 현장에 올바른 체형인식 및 다이어트에 대한 프로그램이 개발되어 적용되어야 한다. 따라서 본 연구는 제주지역 남녀 초등학생의 체형인식 및 다이어트 행동에 관한 설문조사를 통해 성별, 학년별, 비만도별에 따라 분석하고, 체형인식과 다이어트 행동에 관한 실태조사 자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구는 제주 S시와 J시 지역의 초등학교에 재학하고 있는 남녀학생을 대상으로 그들이 자신의 체형에 대해 어떻게 인식하고 있으며 다이어트에 관해 어떠한 행동을 하고 있는지 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 가. 초등학생의 성별에 따라 체형인식, 다이어트 행동에 차이가 있는가?
- 나. 초등학생의 학년에 따라 체형인식, 다이어트 행동에 차이가 있는가?
- 다. 초등학생의 비만도에 따라 체형인식, 다이어트 행동에 차이가 있는가?

## 3. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.  
제주특별자치도 S시와 J시 지역의 초등학교에 재학 중인 학생들만을 대상으로 연구가 이루어졌으며, 그 결과를 일반화시키기에는 한계점이 있을 수 있다.

#### 4. 용어의 정의

##### 가. 초등학생(학령기 아동)

초등학교에 다니는 학생들을 의미하며, 약 8세~13세(한국나이 기준) 까지의 사람을 칭한다. 본 연구에서는 초등학교 5·6학년 학생만을 '초등학생'으로 정의하였다.

##### 나. 체형인식

자신의 외모와 몸매가 어떠한가를 스스로 인식하는 행위를 의미한다. 본 연구에서는 설문조사를 통해 연구 대상자가 생각하는 아름다운 여자의 체형, 멋있는 남자의 체형, 현재 자신의 체형에 대한 생각, 현재 자신의 체형에 대한 만족도, 자신의 체형이 앞으로 어떻게 변해야 하는지에 대한 생각, 날씬해져야 하는 데서 오는 스트레스의 여부, 체형 관리의 중요성에 대한 생각, 다이어트를 했을 때 기대되는 효과, 다른 사람들이 자신보다 훌륭한 체형을 갖고 있는지에 대한 생각, 자신의 체형이 다른 사람들에게 어떻게 보이는지 걱정되는지에 대한 생각을 '체형인식'으로 정의하였다.

##### 다. 다이어트 행동

현재의 체중을 증감해서 이상적인 체중에 가깝게 하려고 노력하는 일을 의미한다. 본 연구에서는 설문조사를 통해 연구 대상자가 다이어트를 생각한 적이 있는지 여부, 다이어트가 필요한 이유, 다이어트 경험 여부, 다이어트 방법, 최근 1~2년 내 다이어트 경험 여부, 최근 다이어트 방법, 다이어트 정보를 얻는 출처, 다이어트 정보 신뢰 여부, 다이어트 방법 선택시 중요 고려 사항에 대한 생각을 '다이어트 행동'으로 정의하였다.

##### 라. 비만도

체내에 과도한 지방 조직이 있는 상태를 '비만'이라 한다. 이 비만의 정도를 나타내는 것이 '비만도'이며 체질량지수(BMI, body mass index, 체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>)로 계산한다. 본 연구에서는 연구 대상자의 키와 몸무게를 설문조사를 통해 조사하여 체질량지수를 계산한 뒤, 비만도를 저체중, 정상체중, 과체중, 비만으로 분류하여 정의하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 초등학생의 체형인식

학령기의 시기 중 초등학교 5·6학년은 사춘기가 시작되는 단계이므로 본인의 외모에 대한 관심이 증가한다. 이 시기 사회문화적으로 받아들여진 마른체형을 선호함으로써 인해 비만한 학생들뿐 아니라 정상, 저체중인 학생들까지도 다이어트에 관심을 갖고 있다. 이는 부적절한 식이행동 및 다이어트 행동으로 이어질 수 있기 때문에 학령기의 신체에 대한 올바른 인식 확립은 매우 시급하다(김복란, 김윤선, 2010).

신체가 급격히 성장하는 10세에서 12세에는 자아의식이 증가하고 신체와 신체기능에 대한 지식이 증가하는 시기로 신체상의 변화는 정서적인 긴장을 유발시키거나 성격의 변화를 일으키기도 하고, 혹은 자존감을 상실하게 하여 자아 상실의 위기를 초래하기도 한다. 아동기 후반과 사춘기에는 부정적인 신체상이 잠재적으로 발달하는 시기로 이 시기에 시작된 비만은 성인기에 시작된 비만보다 훨씬 문제가 심각하고 신체상에 더 큰 영향을 준다. 왜냐하면 비만에 대한 편견과 차별로 인하여 초래되는 대표적인 현상이 신체상에 대한 경멸이기 때문이다. 즉, 비만아동들은 자신의 신체가 기형적이라고 생각하고, 남들이 적대적으로 대하는 것으로 믿고 있으며 그 결과로 비만에 대하여 사실 이상으로 지나친 편견을 갖게 된다. 비만으로 인한 부정적인 신체상은 사회생활이 위축되며 나아가서 인생에 부정적인 영향을 주어 비만이라는 신체적 문제가 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강까지 해치게 된다(황윤신, 2007).

외모는 얼굴과 체형 모두를 뜻하는 말이다. 문화에 따라서 선호하는 외모가 전혀 다른데, 이것에 관해서는 과거나 현재나 남녀노소 구분할 것 없이 관심을 가지고 있었다. 그러나 과거 조선에서는 남성들은 은근하게 옷 스타일을 바꾼다거나 악세서리 하나를 바꾼다거나 등의 표현을 했다. 그러기에 외모관리 및 인식은 여성들의 전유물이나 다름없었으며 동서양 할 것 없이 외모를 꾸미는 것이 그들의 생활 중 하나로 인식되어 있기에 시대별로 좀 더 이성·동성에게 화장과 고급 의류의 착용 등을 통해서 본인이 대단한 사람임을 뽐내는 것이 관례였다. 현대 사회에서도 외모는 본인의 내·외적 상태를 나타내는 상징이며, 사회적 위치나 경제적 상황, 본인의 정체성까지도 변하게 할 수 있다(전향란, 2009).

기존 연구 결과에 의하면 10대의 여학생들은 10대의 남학생들보다 신체상을 더 부정적으로 지각했고, 고학년이 저학년에 비해 신체상을 더 부정적으로 지각하는 것으로 나타났다(이분옥, 1999; 이영미, 2004). 또다른 연구에서는 정상체중 청소년 중 약 43%가 자신의 체형을 왜곡하여 인식하고 있었으며, 체형인식은 체중조절 노력과도 연관된다고 보고하였다(이은지, 2017). 이러한 본인의 체형에 대한 부정적인 인식은 개인의 자아 발달과 심리상태에 부정적인 영향을 줄 수 있다.

## 2. 초등학생의 비만

체내에 지방 조직이 과다한 상태를 비만이라고 한다. 체중은 많이 나가지만 근육량이 증가해 있고 지방량이 많지 않은 경우는 비만으로 부르지 않는다. 비만도를 나타내는 체질량지수(BMI: body mass index)는 체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>이다. 여성은 체지방률이 20~25%이면 정상, 25~30%이면 과체중, 30~40%이면 비만, 40% 이상이면 고도비만이라고 판정한다. 남성의 경우 체지방률이 15~20%이면 정상, 20~25%이면 과체중, 25~35%이면 비만, 35% 이상이면 고도비만이라고 판정한다. 비만의 발생은 유전적 요인과 환경적 요인이 함께 작용하는 것으로 볼 수 있다. 유전적 요인의 경우를 살펴보면 부모 모두가 비만일 경우 그 자녀 중 73%가 비만이 되며, 어느 한쪽만 비만할 경우는 41%, 부모 모두가 비만이 아닐 경우는 9%로 낮아진다고 보고하고 있다. 환경적 요인으로는 부적절한 식습관, 운동부족, 잘못된 생활습관, 사회경제적 요인 및 감정적 스트레스로 인한 과식 등을 들 수 있다(대한비만학회 소아비만위원회, 2006).

비만은 어느 연령층에서나 발생될 수 있다. 특히 초등학생 시기에는 높은 발생률을 나타낸다. 학령기에 관련된 건강문제 중 비만은 치료가 매우 어렵고, 정신적·신체적인 건강 상태에 오랫동안 그 영향을 끼친다. 또한 초등학생 시기의 비만은 지방세포의 크기가 커지는 성인의 비만 유형하고는 달리 지방세포의 수가 증가하는 비만 유형이 많다. 따라서 지방 세포의 수를 감소시키기가 거의 불가능하므로 일반적으로 초등학생 시기에서 비만이 되어 버리면 체중을 감소하는 것이 매우 어렵다. 또한 이들은 대다수가 성인 비만으로 이어질 확률이 높기에 주의해야 하며, 이들은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등과 같은 각종 성인병의 유발과 관련이 있는 것으로 나타났다(김종균, 임정수, 임 준, 박상현, 홍두호, 2007).

우리나라의 경우, 매년 시행하고 있는 학생건강검사 표본조사 결과 초등학생의 비만 유병률이 2008년 11.2%에서 2015년 15.6%로 약 4% 이상 증가하였다. 제주지역 초등학생의 비만율은 17개 시·도 중 가장 높은 것으로 나타났는데, 제주지역 초등학생의 비만율이 22.98%로 전국 평균 14.53%보다 약 8% 이상 높았고, 소아비만 유병률이 20% 이상이 되는 유일한 지역인 것으로 조사되었다(교육부, 2015; 2016). 제주특별자치도 교육청 조사에서도 경도비만 이상이 18.1%이었고, 초등학교 4-6학년은 30%를 초과하여 연령이 증가함에 따라 소아비만 유병률이 증가하였다(제주특별자치도교육청, 2015).

비만은 초등학생 시기 학생들에게 신체적 발달뿐 아니라 정서적인 발달에도 영향을 미친다. 조양래(1997)의 학령기 아동의 비만 스트레스와 우울증에 관한 연구에서는 비만아동이 정상아동보다 비만으로 인한 스트레스 정도가 심각하고 우울 정도가 높았다고 보고하였다. 곽지영(1999)의 연구에서는 초등학생의 체중에 따른 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울의 관계에서 비만아 집단이 정상 및 저체중 집단보다 더 낮은 신체상 만족도와 자아존중감을 나타낸다고 보고하였다.

### 3. 초등학생의 다이어트

일반적으로 다이어트의 방법으로는 운동요법, 식이요법, 간헐적인 약물요법 등이 추천되고 있으며 가장 바람직한 다이어트 방법은 운동요법과 식이요법을 병행하는 것이다. 섭취 칼로리를 제한하고 소비 칼로리를 높이면서 운동을 통해 체중을 유지 및 감소시키는 방법이 가장 이상적인 방법으로 알려져 있다(정현정, 2013). 표준으로 본인의 체중을 맞추고 싶어 하는 사람들이 사용하는 방법으로는 식단조절, 규칙적인 운동, 혹은 식단과 운동의 복합, 외과적 수술, 혹은 약물 등이 있다. 여러 가지 다이어트 방법 중에 가장 바람직한 방법은 먼저 본인의 몸 상태를 체크하고 많은 다이어트 방법 중에 어느 것이 본인에게 이상적인지를 고민해보고 적용해보는 것이 다이어트의 올바른 예라고 볼 수 있다. 음식 섭취를 절제하는 것은 다이어트 행동을 구분 짓는 일차적인 기준이며(Herman & Polivy, 1980) 다이어트 방법 중 가장 대표적인 방법이다. 규칙적인 운동 또한 체중을 감소시키는 중요한 요인이며(Manson, Skerrett, Greenland, & VanItallie, 2004), 성공적인 다이어트를 위해서는 음식 섭취의 제한과 더불어 규칙적인 운동의 병행이 권장되고 있다.

또래관계를 특히 중요시하는 사춘기 학생들의 경우, 주위 또래들로부터 영향을 받아 다이어트 행동이 시작될 수 있다. 사춘기에 접어든 학생들이 마른 체형을 추구하고 이를 중시하는 태도와 다이어트 행동은 또래 친구들로부터 영향을 받는다(Polivy & Herman, 2002). 초등학생의 아동들은 예민한 감수성과 더불어 외모와 체형에 대한 관심이 많기 때문에 체중을 조절하여 매력적으로 변하려는 욕심으로 전문가의 도움 없이 다이어트를 스스로 시도하는 것으로 나타났다(류호경, 1997). 또한, 자신의 외형에 만족하지 못하면 우울감, 불안, 열등감 등을 가지게 되어 또래들과의 관계에서 위축이 되는 것으로 조사되었다(배하영, 한덕웅, 이민규, 2005). 선행 연구에 의하면 청소년기 여학생이 남학생에 비해 본인의 체형에 대해 만족하지 못하고, 체형관련 스트레스를 많이 받고 있었다. 또한, 여학생의 다이어트 경험 또한 남학생보다 많은 것으로 나타났다(조아라, 2017).

초등학교 시기 아동들은 자신의 외모에 대한 만족을 다이어트에 대한 욕구로 표출하고 있다(이정숙, 이정운, 임현정, 조미란, 차성호, 조여원, 2003). 다이어트의 목적이 건강관리를 위함이 아닌 올바른 지식 없이 대중매체나 인터넷의 잘못된 유언비어를 수용하여 적절치 못한 방법으로 다이어트를 시도하는 경향이 있어 문제가 된다(류호경, 1997). 어떤 사람들은 날씬한 체형이 되기 위해 장기간 동안의 단식, 약물섭취, 구토와 같은 극단적인 방법을 사용하기도 하는데, 이러한 극단적인 방법을 사용하는 비율은 다이어트 기간이 길어질수록 증가하는 경향이 있다(Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg, & Loth, 2011). 다이어트 행동에 과도하게 몰입하여 극단적인 방법을 사용할 경우 다이어트 행동은 섭식장애까지 연결될 수 있다(Pyle, Mitchell, & Eckert, 1981; Fairburn & Cooper, 1982).

#### 4. 초등학생의 체형인식과 비만 및 다이어트의 관계

비만 아동은 몸매, 운동능력, 이성 친구, 질병 발생, 친구의 놀림 등이 스트레스 요인이 되며 비만으로 인해 정신적인 스트레스를 경험하고 있다. 비만도 감소를 위한 프로그램을 통해 비만에서 탈출할 수 있다는 자신감을 가지며 비만을 극복하려는 노력을 긍정적으로 받아들인다. 하지만, 현재 비만으로 인해 느끼는 신체 활동에 대한 불편함과 타인의 시선으로 인해 느끼는 열등감은 쉽게 감소되지 않는다(박광혜, 2007). 한편 개인의 처치를 통해 체중을 줄인다 하더라도 체중이나 외모에 대한 주관적인 판단에 변화가 없다면 체중에 대한 걱정과 불안으로부터 해방되기 어렵다(Cash&Hicks, 1990). 비만아동의 심리사회적 손상에 가장 핵심이 되는 것은 신체적 손상이라고 할 수 있다. 표준체중 아동과 비만아동의 신체상을 연구한 결과 비만아동이 부정적인 신체상을 갖는다고 하였다(신관호, 1996; 이영미, 2004; 우민지, 2007). 6세 소아들도 같은 또래의 비만인 아동을 “게으른, 어리석은, 더러운, 못생긴, 거짓말쟁이” 같은 언어로 표현하고 있다(조홍철, 2002). 이런 사회적인 분위기는 비만아동들에게 부정적인 신체상을 경험하게 하고 열등감을 경험하게 하여(조선화, 1989) 비만인이 갖는 심리적 갈등을 크게 만든다.

초등학교 5·6학년은 사춘기가 시작되는 단계이므로 이 시기 사회문화적으로 받아들여진 마른체형을 선호함으로 인해 비만한 학생들뿐 아니라 정상, 저체중인 학생들까지도 다이어트에 관심을 갖고 있다(김복란 외, 2010). 또래관계를 특히 중요시하는 사춘기 학생들의 경우, 주위 또래들로부터 영향을 받아 다이어트 행동이 시작될 수 있다. 사춘기에 접어든 학생들이 마른 체형을 추구하고 이를 중시하는 태도와 다이어트 행동은 또래 친구들로부터 영향을 받는다(Polivy & Herman, 2002). 초등학교 5·6학년 학생들은 자신을 살찐 체형으로 인식할수록 섭식절제행동이 크게 나타났으며, 다이어트 관심도도 크게 나타났다(김다혜, 2013). 초등학교 5·6학년 학생들 중 절반은 자신의 체형에 불만족하고 있었으며, 마른 체형일수록 자신의 체형에 만족하고 있었다. 또한, 자신이 정상체중임에도 불구하고 체중을 줄이는 것을 선호하였다(박윤희, 박은숙, 2010).

초등학교 5·6학년 학생 중 비만인 학생은 정상체중인 학생보다 다이어트에 대한 관심이 상대적으로 많다. 때문에 비만인 학생은 식습관에 많은 노력을 기울이며, 체중감소를 위해 노력했다는 경험이 많았다. 또한, 식사량 줄이기, 원푸드 다이어트 등 다양한 다이어트를 시도한 것으로 나타났다(송혜영, 2010). 비만이 건강에 커다란 해악을 주며 비만의 해결책으로 체중을 감소하는 것이 건강에 많은 혜택을 준다는 것은 잘 알려져 있다. 비만인 학생들은 또래 관계에서의 자신감 결여, 부모의 가정에서의 압력, 사회문화적 영향으로 인해 다이어트에 대한 관심도가 높다(오육자, 2006). 이처럼 초등학생의 체형인식과 비만 그리고 다이어트는 각 요인이 상호 연관되어 있다고 사료된다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

제주특별자치도 J시에 위치한 I초, J초 및 S시에 위치한 T초, N초에 재학 중인 5, 6학년 학생을 대상으로 피험자들이 자기기입식 방법으로 설문지를 작성하도록 하였다. 불성실하게 응답하였거나 응답내용 일부가 누락된 46명을 제외한 576명의 자료를 분석하였으며 구체적인 내용은 [표 Ⅲ-1]과 같다.

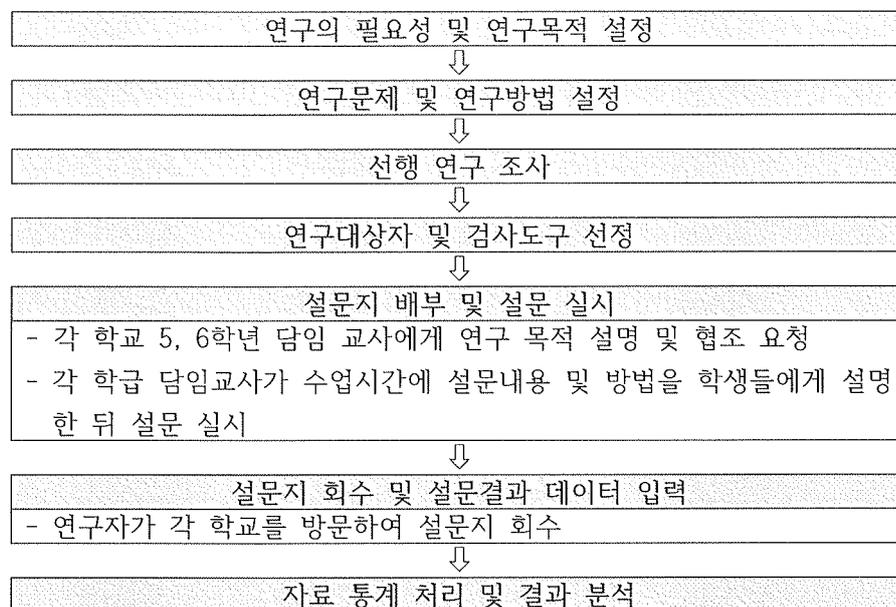
[표 Ⅲ-1] 연구 대상자의 일반적 특성

(n=576)			
구분	내용	인원(명)	빈도(%)
성별	여학생	307	53.0%
	남학생	272	47.0%
학년	5학년	246	42.5%
	6학년	333	57.5%
비만도	저체중	29	5.0%
	정상	399	68.9%
	과체중	85	14.7%
	비만	66	11.4%

연구 대상은 모두 579명(여학생 307명, 남학생 272명)이고, 그 중 5학년 246명, 6학년 333명으로 이루어져 있으며 비만도에 따라 저체중(29명), 정상(399), 과체중(85명) 그리고 비만(66명)으로 분류하였다.

## 2. 연구절차

본 연구의 전체적인 절차는 다음과 같다.



[그림 III-1] 연구 절차

## 3. 조사도구

본 연구는 선행연구(조아라, 2017)에 쓰인 설문지를 본 연구의 목적에 맞게끔 수정한 후 설문조사를 실시하였다. 설문지 초안을 1차적으로 연구자와 심리학 전공 교수가 검토한 후, 연구자·심리학 전공 교수·초등체육교육 전공 대학원생들이 모여 토의한 뒤 설문지를 수정하여 완성하였다. 설문지는 총 23문항으로 구성하였다. 문항은 연구대상자의 일반적인 특성 4문항, 체형인식 10문항, 다이어트 9문항으로 구성하였다. 일반적인 특성 4문항은 연구 대상자의 성별·학년·키·몸무게를 묻는 것으로 구성하였다. 체형인식 10문항은 연구 대상자가 생각하는 아름다운 여자의 체형, 멋있는 남자의 체형, 현재 자신의 체형에 대한 생각, 현재 자신의 체형에 대한 만족도, 자신의 체형이 앞으로 어떻게 변해야 하는지에 대한 생각, 날씬해져야 하는 데서 오는 스트레스의 여부, 체형 관리의 중요성에 대한 생각, 다이어트를 했을 때 기대되는 효과, 다른 사람들이 자신보다 훌륭한 체형을 갖고 있는지에 대한 생각, 자신의 체형이 다른 사람들에게 어떻게 보이는지 걱정되는지에 대한 생각을 묻는 문항으로 구성하였다. 다이어트 9문항은 다이어트를 생각한 적이 있는지 여부, 다이어트가 필요한 이유, 다이어트 경험 여부, 다이어트 방법, 최근 1~2년 내 다이어트 경험 여부, 최근 다이어트

방법, 다이어트 정보를 얻는 출처, 다이어트 정보 신뢰 여부, 다이어트 방법 선택시 중요 고려 사항을 묻는 문항으로 구성하였다.

#### 4. 자료 처리

2019년 5~6월 두 달 동안에 제주특별자치도 S시 및 J시 지역 네 곳의 학교에 재학 중인 5, 6학년 학생들을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

본 연구의 자료는 통계프로그램 Window SPSS 18.0 프로그램을 사용하였다. 인구통계학적 특성인 성별, 학년, 연령, 비만도의 평균과 표준편차를 구하기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 각 독립변수들과 체형인식, 다이어트 관련 항목 비교는 교차분석( $\chi^2$ -test)를 실시하였으며 통계적 유의성은  $\alpha < .05$ 로 하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 초등학생들의 성별에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석

#### 1) 초등학생들의 성별에 따른 체형인식 차이 분석

[표 III-2]에서 보는 바와 같이 남학생(47.8%)이 여학생(41.7%) 보다 자신의 몸매에 대한 만족도가 높았으며 체형관련 스트레스는 여학생(25.7%)이 남학생(13.6%) 보다 더 많이 받고 있는 것으로 나타났다( $p<.001$ ). 체형관리의 기대 효과로서 남학생은 자신감 향상, 더 나은 삶 순으로 응답하였으며 여학생은 자신감 향상, 맵시 순으로 응답하였다( $p<.001$ ). 그리고 여학생들(35.9%)이 남학생들(26.5%) 보다 타인의 몸매를 더 많이 부러워하고 있는 것으로 나타났으며( $p<.05$ ) 또한 여학생들(45.3%)이 자신의 체형에 대해서 남학생들(41.5%) 보다 더 부정적으로 인식하는 것으로 나타났다( $p<.001$ ). 그러나 아름다운 여자 체형, 멋진 남자 체형 그리고 몸매 관리의 중요성에서는 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

[표 III-2] 성별에 따른 체형인식도

항목	여학생 (n=272)	남학생 (n=307)	$\chi^2$	p
<u>아름다운 여자 체형</u>				
마른 체형	98 (31.9%)	76 (27.9%)	1.925	.382
보통 체형	203 (66.1%)	193 (71.0%)		
통통한 체형	6 (2.0%)	3 (1.1%)		
<u>멋진 남자 체형</u>				
마른 체형	29 (9.4%)	34 (12.5%)	3.559	.169
보통 체형	264 (86.0%)	232 (85.3%)		
통통한 체형	14 (4.6%)	6 (2.2%)		
<u>현재 자신의 체형</u>				
매우 마름	12 (3.9%)	12 (4.4%)	10.989	.027
약간 마름	45 (14.7%)	54 (19.9%)		
보통	135 (44.0%)	84 (30.9%)		
약간 뚱뚱함	87 (28.3%)	95 (34.9%)		
매우 뚱뚱함	28 (9.1%)	27 (9.9%)		
<u>자신몸매 만족 여부</u>				
매우 만족	39 (12.7%)	60 (22.1%)	14.520	.006
대체로 만족	89 (29.0%)	70 (25.7%)		
보통	90 (29.3%)	90 (33.1%)		
대체로 불만족	64 (20.8%)	39 (14.3%)		
매우 불만족	25 (8.1%)	13 (4.8%)		
<u>체형 변화 생각</u>				
많이 날씬해져야	45 (14.7%)	36 (13.2%)	15.290	.004
약간 날씬해져야	156 (50.8%)	112 (41.2%)		
만족한다	80 (26.1%)	72 (26.5%)		
약간 살이 썩어야	21 (6.8%)	43 (15.8%)		
많이 살이 썩어야	5 (1.6%)	9 (3.3%)		
<u>체형 관련 스트레스</u>				
매우 크다	29 (9.4%)	7 (2.6%)	26.469	.000
크다	50 (16.3%)	30 (11.0%)		
보통	78 (25.4%)	53 (19.5%)		
적다	40 (13.0%)	36 (13.2%)		
거의 없다	110 (35.8%)	146 (53.7%)		
<u>몸매관리 중요성</u>				
매우 중요	79 (25.7%)	57 (21.0%)	3.933	.415
중요	123 (40.1%)	102 (37.5%)		
보통	78 (25.4%)	87 (32.0%)		
조금 중요	21 (6.8%)	20 (7.4%)		
거의 중요하지 않음	6 (2.0%)	6 (2.2%)		

[표 III-2] 이어서

<u>몸매관리 기대 효과</u>				
이성 친구 호감	17 (5.5%)	27 (9.9%)		
자신감 증가	127 (41.4%)	122 (44.9%)		
맵시 있게	98 (31.9%)	23 (8.5%)	55.428	.000
더 나은 삶	39 (12.7%)	68 (25.0%)		
기타	26 (8.5%)	32 (11.8%)		
<u>다른 사람들과의 비교</u>				
매우 그렇다	26 (8.5%)	18 (6.6%)		
그렇다	84 (27.4%)	54 (19.9%)		
보통이다	166 (54.1%)	155 (57.0%)	9.712	.046
그렇지 않다	25 (8.1%)	32 (11.8%)		
전혀 그렇지 않다	6 (2.0%)	13 (4.8%)		
<u>체형 관련 걱정</u>				
매우 걱정된다	31 (10.1%)	14 (5.1%)		
약간 걱정된다	108 (35.2%)	64 (23.5%)		
보통이다	99 (32.2%)	81 (29.8%)	32.645	.000
걱정되지 않는다	39 (12.7%)	45 (16.5%)		
전혀 걱정되지 않는다	30 (9.8%)	68 (25.0%)		

## 2) 초등학교생들의 성별에 따른 다이어트 행동 차이 분석

[표 III-3]에서 보는 바와 같이 여학생은 다이어트를 늘 또는 자주 생각(43.9%)하는 것으로 나타났다. 다이어트의 필요 이유로는 건강(55.7%), 좀 더 나은 외모(25.7%), 그리고 자신감 회복(15.3%) 순으로 나타났다( $p < .001$ ). 여학생이 남학생보다 다이어트 경험이 많았고(63.5%), 식이요법(29.2%)의 방법으로 다이어트를 하는 것으로 나타났다. 반면, 남학생은 다이어트를 생각해 본 적 없음(30.5%)이 가장 높았으며 다이어트 이유로 건강을 위해서(76.5%) 한다고 응답하였다. 최근 1~2년 사이 다이어트 경험은 여학생(55.0%)이 남학생보다 많았으며 최근 다이어트 방법으로는 운동(61.5%)과 식이요법(29%) 순으로 응답하였다( $p < .001$ ).

다이어트 정보 출처로는, 남학생은 신문, 잡지, TV·라디오(29.8%), 부모·형제자매(29.8%)를 통해 정보를 얻었으며 여학생은 주로 인터넷(45.0%)을 통해 정보를 얻는 것으로 나타났다. 여학생(50.8%)들이 다이어트 정보를 남학생(40.5%) 보다 더 신뢰하는 것으로 나타났으며 다이어트 방법에서 여학생들이 빠른 효과를 얻을 수 있는 방법을 선호하는 것으로 나타났다( $p < .05$ ).

[표 III-3] 성별에 따른 다이어트 행동

항목	여학생 (n=272)	남학생 (n=307)	$\chi^2$	p
<u>다이어트 생각</u>				
늘 생각함	52 (16.9%)	23 (8.5%)	32.071	.000
자주 생각함	83 (27.0%)	44 (16.2%)		
가끔 생각함	85 (27.7%)	79 (29.0%)		
아주 가끔 생각함	41 (13.4%)	43 (15.8%)		
생각해 본 적 없음	46 (15.0%)	83 (30.5%)		
<u>다이어트 필요 이유</u>				
외모 때문에	79 (25.7%)	25 (9.2%)	37.282	.000
건강을 위해	171 (55.7%)	208 (76.5%)		
좋은 교우 관계	2 (0.7%)	4 (1.5%)		
자신감 회복	47 (15.3%)	25 (9.2%)		
기타	8 (2.6%)	10 (3.7%)		
<u>다이어트 경험</u>				
있다	195 (63.5%)	124 (45.6%)	18.740	.000
없다	112 (36.5%)	148 (54.4%)		
<u>다이어트 방법 1</u>				
운동	137 (70.3%)	93 (75.0%)	19.738	.000
식사량 줄이기	57 (29.2%)	30 (24.2%)		
다이어트 식품 복용	1 (0.5%)	1 (0.8%)		
한방요법	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
비만 클리닉	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
기타				
<u>최근 다이어트 경험</u>				
있다	169 (55.0%)	85 (31.2%)	33.173	.000
없다	138 (45.0%)	187 (68.8%)		
<u>다이어트 방법 2</u>				
먹는 양 줄이기	49 (29.0%)	31 (36.5%)	38.346	.000
특정 음식 섭취	16 (9.5%)	7 (8.2%)		
다이어트 식품 복용	0 (0.0%)	2 (2.4%)		
운동	104 (61.5%)	45 (52.9%)		
기타	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
<u>다이어트 정보 출처</u>				
신문, 잡지, TV, 라디오	49 (16.0%)	81 (29.8%)	25.971	.000
친구, 이웃 등	27 (8.8%)	26 (9.6%)		
부모, 형제자매	83 (27.0%)	81 (29.8%)		
인터넷	138 (45.0%)	73 (26.8%)		
기타	10 (3.3%)	11 (4.0%)		

[표 III-3] 이어서

다이어트 정보 신뢰도					
매우 믿음	21 (6.8%)	25 (9.2%)			
약간 믿음	135 (44.0%)	85 (31.3%)			
보통	111 (36.2%)	103 (37.9%)	15.657		.004
별로 믿지 않음	33 (10.7%)	41 (15.1%)			
전혀 믿지 않음	7 (2.3%)	18 (6.6%)			
다이어트 선택시 고려					
건강을 해치지 않음	217 (70.7%)	199 (73.2%)			
빠른 효과	78 (25.4%)	47 (17.3%)			
유행하는 방법	4 (1.3%)	8 (2.9%)	12.144		.033
비용	5 (1.6%)	9 (3.3%)			
기타	3 (1.0%)	8 (2.9%)			

## 2. 초등학생들의 학년에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석

### 1) 초등학생들의 학년에 따른 체형인식 차이 분석

<표 III-4>에서 보는 바와 같이 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 몸매 관리를 더 중요하게 생각하는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 아름다운 여자 체형과 멋진 남자 체형, 현재 자신의 체형, 앞으로의 체형 변화, 체형 관련 스트레스, 몸매 관리 기대 효과, 다른 사람들과의 체형 비교, 그리고 체형 관련 걱정에서 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 더 많은 관심을 갖고 걱정이 많은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

[표 III-4] 학년별 체형인식도

항목	5학년 (n=246)	6학년 (n=333)	$\chi^2$	p
<u>아름다운 여자 체형</u>				
마른 체형	67 (27.2%)	107 (32.1%)	1.614	.446
보통 체형	175 (71.1%)	221 (66.4%)		
통통한 체형	4 (1.6%)	5 (1.5%)		
<u>멋진 남자 체형</u>				
마른 체형	29 (11.8%)	34 (10.2%)	.437	.804
보통 체형	208 (84.6%)	288 (86.5%)		
통통한 체형	9 (3.7%)	11 (3.3%)		
<u>현재 자신의 체형</u>				
매우 마름	9 (3.7%)	15 (4.5%)	1.029	.905
약간 마름	43 (17.5%)	56 (16.8%)		
보통	97 (39.4%)	122 (36.6%)		
약간 뚱뚱함	76 (30.9%)	106 (31.8%)		
매우 뚱뚱함	21 (8.5%)	34 (10.2%)		
<u>자신몸매 만족 여부</u>				
매우 만족	52 (21.1%)	47 (14.1%)	7.077	.132
대체로 만족	68 (27.6%)	91 (27.3%)		
보통	66 (26.8%)	114 (34.2%)		
대체로 불만족	42 (17.1%)	61 (18.3%)		
매우 불만족	18 (7.3%)	20 (6.0%)		
<u>체형 변화 생각</u>				
많이 날씬해져야	38 (15.4%)	43 (12.9%)	1.164	.884
약간 날씬해져야	111 (45.1%)	157 (47.1%)		
만족한다	62 (25.2%)	90 (27.0%)		
약간 살이 썩어야	29 (11.8%)	35 (10.5%)		
많이 살이 썩어야	6 (2.4%)	8 (2.4%)		
<u>체형 관련 스트레스</u>				
매우 크다	16 (6.5%)	20 (6.0%)	2.958	.565
크다	39 (15.9%)	41 (12.3%)		
보통	54 (22.0%)	77 (23.1%)		
적다	27 (11.0%)	49 (14.7%)		
거의 없다	110 (44.7%)	146 (43.8%)		
<u>몸매관리 중요성</u>				
매우 중요	70 (28.5%)	66 (19.8%)	12.495	.014
중요	78 (31.7%)	147 (44.1%)		
보통	70 (28.5%)	95 (28.5%)		
조금 중요	22 (8.9%)	19 (5.7%)		
거의 중요하지 않음	6 (2.4%)	6 (1.8%)		

[표 III-4] 이어서

<u>몸매관리 기대 효과</u>					
이성 친구 호감	18 (7.3%)	26 (7.8%)			
자신감 증가	113 (45.9%)	136 (40.8%)			
맵시 있게	46 (18.7%)	75 (22.5%)	3.888		.421
더 나은 삶	49 (19.9%)	58 (17.4%)			
기타	20 (8.1%)	38 (11.4%)			
<u>다른 사람들과의 비교</u>					
매우 그렇다	20 (8.1%)	24 (7.2%)			
그렇다	59 (24.0%)	79 (23.7%)			
보통이다	127 (51.6%)	194 (58.3%)	4.773		.311
그렇지 않다	29 (11.8%)	28 (8.4%)			
전혀 그렇지 않다	11 (4.5%)	8 (2.4%)			
<u>체형 관련 걱정</u>					
매우 걱정된다	17 (6.9%)	28 (8.4%)			
약간 걱정된다	77 (31.3%)	95 (28.5%)			
보통이다	73 (29.7%)	107 (32.1%)	3.811		.432
걱정되지 않는다	31 (12.6%)	53 (15.9%)			
전혀 걱정되지 않는다	48 (19.5%)	50 (15.0%)			

## 2) 초등학생들의 학년에 따른 다이어트 행동 차이 분석

<표 III-5>에서 보는 바와 같이, 6학년 학생들이 5학년 학생들보다 다이어트 정보를 더욱 신뢰하는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 다이어트 생각, 다이어트 필요 이유, 다이어트 경험 및 방법, 최근 다이어트 경험 및 방법, 다이어트 정보 출처, 다이어트 선택 시 중요 고려 사항 항목에서 6학년 학생들이 5학년 학생들보다 다이어트에 관한 관심과 경험은 더 많은 것으로 나타났지만 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

[표 III-5] 학년별 다이어트 행동

항목	5학년 (n=246)	6학년 (n=333)	$\chi^2$	p
<u>다이어트 생각</u>				
늘 생각함	32 (13.0%)	43 (12.9%)	1.248	.870
자주 생각함	55 (22.4%)	72 (21.6%)		
가끔 생각함	64 (26.0%)	100 (30.0%)		
아주 가끔 생각함	37 (15.0%)	47 (14.1%)		
생각해 본 적 없음	58 (23.6%)	71 (21.3%)		
<u>다이어트 필요 이유</u>				
외모 때문에	44 (17.9%)	60 (18.0%)	.768	.943
건강을 위해	158 (64.2%)	221 (66.4%)		
좋은 교우 관계	3 (1.2%)	3 (0.9%)		
자신감 회복	32 (13.0%)	40 (12.0%)		
기타	9 (3.7%)	9 (2.7%)		
<u>다이어트 경험</u>				
있다	144 (58.5%)	175 (52.6%)	2.048	.152
없다	102 (41.5%)	158 (47.4%)		
<u>다이어트 방법 1</u>				
운동	104 (72.2%)	126 (72.0%)	4.588	.205
식사량 줄이기	38 (26.4%)	49 (28.0%)		
다이어트 식품 복용	2 (1.4%)	0 (0.0%)		
한방요법	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
비만 클리닉	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
기타	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
<u>최근 다이어트 경험</u>				
있다	114 (46.3%)	140 (42.0%)	1.062	.303
없다	132 (53.7%)	193 (58.0%)		
<u>다이어트 방법 2</u>				
먹는 양 줄이기	32 (28.1%)	48 (34.3%)	5.108	.276
특정 음식 섭취	9 (7.9%)	14 (10.0%)		
다이어트 식품 복용	2 (1.7%)	0 (0.0%)		
운동	71 (62.3%)	78 (55.7%)		
기타	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
<u>다이어트 정보 출처</u>				
신문, 잡지, TV, 라디오	53 (21.5%)	77 (23.1%)	2.713	.607
친구, 이웃 등	19 (7.7%)	34 (10.2%)		
부모, 형제자매	75 (30.5%)	89 (26.7%)		
인터넷	88 (35.8%)	123 (36.9%)		
기타	11 (4.5%)	10 (3.0%)		

[표 III-5] 이어서

다이어트 정보 신뢰도					
매우 믿음	27 (11.0%)	19 (5.7%)			
약간 믿음	86 (35.0%)	134 (40.2%)			
보통	92 (37.4%)	122 (36.6%)	10.781	.029	
별로 믿지 않음	26 (10.6%)	48 (14.4%)			
전혀 믿지 않음	15 (6.1%)	10 (3.0%)			
다이어트 선택시 고려					
건강을 해치지 않음	186 (75.6%)	230 (69.1%)			
빠른 효과	47 (19.1%)	78 (23.4%)			
유행하는 방법	3 (1.2%)	9 (2.7%)	5.962	.31	
비용	6 (2.4%)	8 (2.4%)			
기타	3 (1.2%)	8 (2.4%)			

### 3. 초등학생들의 비만도에 따른 체형인식 및 다이어트 행동 차이 분석

#### 1) 초등학생들의 비만도에 따른 체형인식 차이 분석

[표 III-6]에서 보는 바와 같이, 비만도가 정상임에도 불구하고 자신의 체형이 약간 뚱뚱하다 또는 매우 뚱뚱하다고 인식하는 학생이 24.3%나 되었다. 자신의 체형에 대한 만족도에서 과체중(43.5%)과 비만(48.5%) 학생이 저체중 학생(13.7%)보다 자신의 체형에 더 불만족한 것으로 나타났다( $p<.001$ ). 자신의 체형 변화에 대한 질문에 비만 학생과 과체중 학생들은 약간 혹은 많이 날씬해져야 한다고 응답하였다. 또한, 비만도가 정상인 학생들도 52.4%가 날씬해져야 한다고 생각하였다. 반면, 비만도가 저체중 학생들은 자신의 체형에 만족(37.9%) 하는 것으로 나타났다( $p<.001$ ).

과체중 학생들(34.1%)과 비만 학생들(42.2%)은 몸매에 대해 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 비만도가 정상인 학생들 중 일부(14.8%)도 스트레스를 받는 것으로 나타났다( $p<.001$ ). 몸매 관리의 중요성에서 저체중 학생들(37.9%)은 과체중 학생(68.3%)과 비만 학생(77.3%)에 비해 상대적으로 몸매 관리를 덜 중요하게 여기는 것으로 나타났다( $p<.01$ ). 또한, 체형 관련 걱정에서 과체중 학생(45.8%)과 비만 학생(59.1%)이 저체중 학생(34.4%), 정상 학생(32.4%)에 비해 다른 사람에게 자신의 체형이 어떻게 보이는지 더 걱정하는 것으로 나타났다( $p<.01$ ). 아름다운 여자 체형, 멋진 남자 체형, 몸매 관리 기대 효과, 다른 사람들과의 체형 비교에서 비만도별 그룹 간에는 통계적으로 유의하지 않았다.

[표 III-6] 비만도별 체형인식도

항목	비만도				$\chi^2$	p
	과체중 (n=85)	비만 (n=66)	저체중 (n=29)	정상 (n=399)		
<u>아름다운 여자 체형</u>						
마른 체형	20 (23.5%)	13 (19.7%)	7 (24.1%)	134 (33.6%)	12.073	.060
보통 체형	64 (75.3%)	50 (75.8%)	22 (75.9%)	260 (65.2%)		
통통한 체형	1 (1.2%)	3 (4.5%)	0 (0.0%)	5 (1.3%)		
<u>멋진 남자 체형</u>						
마른 체형	8 (9.4%)	4 (6.1%)	2 (6.9%)	49 (12.3%)	6.660	.353
보통 체형	75 (88.2%)	57 (86.4%)	26 (89.7%)	338 (84.7%)		
통통한 체형	2 (2.4%)	5 (7.6%)	1 (3.4%)	12 (3.0%)		
<u>현재 자신의 체형</u>						
매우 마름	0 (0.0%)	0 (0.0%)	9 (31.0%)	15 (3.8%)	360.607	.000
약간 마름	0 (0.0%)	0 (0.0%)	15 (51.7%)	84 (21.1%)		
보통	7 (8.2%)	4 (6.1%)	5 (17.2%)	203 (50.9%)		
약간 뚱뚱함	63 (74.1%)	32 (48.5%)	0 (0.0%)	87 (21.8%)		
매우 뚱뚱함	15 (17.6%)	30 (45.5%)	0 (0.0%)	10 (2.5%)		

[표 III-6] 이어서

<u>자신몸매 만족 여부</u>						
매우 만족	5 (5.9%)	4 (6.1%)	6 (20.7%)	84 (21.1%)	86.303	.000
대체로 만족	14 (16.5%)	6 (9.1%)	8 (27.6%)	131 (32.8%)		
보통	29 (34.1%)	24 (36.4%)	11 (37.9%)	116 (29.1%)		
대체로 불만족	30 (35.3%)	18 (27.3%)	1 (3.4%)	54 (13.5%)		
매우 불만족	7 (8.2%)	14 (21.2%)	3 (10.3%)	14 (3.5%)		
<u>체형 변화 생각</u>						
많이 날씬해져야	20 (23.5%)	33 (50.0%)	0 (0.0%)	28 (7.0%)	242.521	.000
약간 날씬해져야	58 (68.2%)	28 (42.4%)	1 (3.4%)	181 (45.4%)		
만족한다	7 (8.2%)	5 (7.6%)	11 (37.9%)	129 (32.3%)		
약간 살이 찌야	0 (0.0%)	0 (0.0%)	9 (31.0%)	55 (13.8%)		
많이 살이 찌야	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (27.6%)	6 (1.5%)		
<u>체형 관련 스트레스</u>						
매우 크다	8 (9.4%)	12 (18.2%)	0 (0.0%)	16 (4.0%)	69.990	.000
크다	21 (24.7%)	16 (24.2%)	0 (0.0%)	43 (10.8%)		
보통	23 (27.1%)	21 (31.8%)	7 (24.1%)	80 (20.1%)		
적다	10 (11.8%)	5 (7.6%)	3 (10.3%)	58 (14.5%)		
거의 없다	23 (27.1%)	12 (18.2%)	19 (65.5%)	202 (50.6%)		
<u>몸매관리 중요성</u>						
매우 중요	22 (25.9%)	26 (39.4%)	5 (17.2%)	83 (20.8%)	28.369	.005
중요	36 (42.4%)	25 (37.9%)	6 (20.7%)	158 (39.6%)		
보통	21 (24.7%)	12 (18.2%)	12 (41.4%)	120 (30.1%)		
조금 중요	5 (5.9%)	3 (4.5%)	6 (20.7%)	27 (6.8%)		
거의 중요하지 않음	1 (1.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	11 (2.8%)		

[표 III-6] 이어서

몸매관리 기대 효과						
이성 친구 호감	6 (7.1%)	1 (1.5%)	2 (6.9%)	35 (8.8%)		
자신감 증가	37 (43.5%)	26 (39.4%)	12 (41.4%)	174 (43.6%)		
맵시 있게	14 (16.5%)	14 (21.2%)	7 (24.1%)	86 (21.6%)	10.068	.610
더 나은 삶	18 (21.2%)	18 (27.3%)	6 (20.7%)	65 (16.3%)		
기타	10 (11.8%)	7 (10.6%)	2 (6.9%)	39 (9.8%)		
타인과의 비교						
매우 그렇다	7 (8.2%)	12 (18.2%)	1 (3.4%)	24 (6.0%)		
그렇다	24 (28.2%)	20 (30.3%)	6 (20.7%)	88 (22.1%)		
보통이다	45 (52.9%)	29 (43.9%)	18 (62.1%)	229 (57.4%)	19.403	.079
그렇지 않다	7 (8.2%)	3 (4.5%)	3 (10.3%)	44 (11.0%)		
전혀 그렇지 않다	2 (2.4%)	2 (3.0%)	1 (3.4%)	14 (3.5%)		
체형 관련 걱정						
매우 걱정된다	7 (8.2%)	10 (15.2%)	1 (3.4%)	27 (6.8%)		
약간 걱정된다	32 (37.6%)	29 (43.9%)	9 (31.0%)	102 (25.6%)	27.799	.006
보통이다	22 (25.9%)	18 (27.3%)	12 (41.4%)	128 (32.1%)		
걱정되지 않는다	12 (14.1%)	6 (9.1%)	2 (6.9%)	64 (16.0%)		
전혀 걱정 안된다	12 (14.1%)	3 (4.5%)	5 (17.2%)	78 (19.5%)		

## 2) 초등학생들의 비만도에 따른 다이어트 행동 차이 분석

[표 III-7]에서 보는 바와 같이, 비만 학생(65.2%)과 과체중 학생(49.4%), 정상 학생(28.8%) 순으로 비만도에 따라 다이어트에 대해 늘 또는 자주 생각하는 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 그리고 비만 학생(87.9%)이 다이어트 경험이 가장 많았고, 과체중 학생 중 76.5%의 학생이 다이어트를 한 경험이 있다고 응답하였다. 또한 정상 학생 중 48.4%의 학생들이 다이어트를 한 경험이 있다고 응답하였다( $p < .001$ ). 다이어트 방법으로 정상 학생(73.6%), 과체중 학생(69.2%), 비만 학생(69%) 순으로 운동을 하는 것

으로 응답하였다. 식사량 줄이기는 비만 학생(31.0%), 과체중 학생(30.8%), 정상 학생(25.4%) 순으로 응답하였다( $p < .001$ ). 최근 1~2년 내 다이어트 경험 역시 비만 학생(74.2%), 과체중 학생(63.5%), 정상 학생(37.3%) 순으로 다이어트 경험이 있다고 응답하였으며 다이어트 방법으로는 운동과 식이요법을 주로 활용하는 것으로 나타났다( $p < .001$ ).

다이어트 정보 출처로는 비만 학생은 주로 인터넷(43.9%)에서 정보를 얻고, 과체중 학생은 부모와 형제 자매(40.0%)를 통해 다이어트 정보를 얻는 것으로 나타났다( $p < .05$ ). 그리고 비만 학생이 다이어트 정보를 가장 신뢰하는 것으로 나타났다( $p < .01$ ). 다이어트 방법 선택 시 중요 고려 사항에서 비만(33.3%), 과체중(27.1%), 정상(19.3%), 저체중(10.3%) 순으로 비만 학생일수록 빠른 효과를 얻는 것을 원하는 것으로 나타났다( $p < .01$ ). 다이어트 필요 이유에서는 비만도별 응답의 차이는 있었으나 통계적으로 유의하지 않았다.

[표 III-7] 비만도별 다이어트 행동

항목	비만도				x <sup>2</sup>	p
	과체중 (n=85)	비만 (n=66)	저체중 (n=29)	정상 (n=399)		
<u>다이어트 생각</u>						
늘 생각함	18 (21.2%)	18 (27.3%)	0 (0.0%)	39 (9.8%)	106.391	.000
자주 생각함	24 (28.2%)	25 (37.9%)	2 (6.9%)	76 (19.0%)		
가끔 생각함	32 (37.6%)	15 (22.7%)	3 (10.3%)	114 (28.6%)		
아주 가끔 생각함	7 (8.2%)	7 (10.6%)	3 (10.3%)	67 (16.8%)		
생각해 본 적 없음	4 (4.7%)	1 (1.5%)	21 (72.4%)	103 (25.8%)		
<u>다이어트 필요 이유</u>						
외모 때문에	10 (11.8%)	9 (13.6%)	5 (17.2%)	80 (20.1%)	7.492	.823
건강을 위해	59 (69.4%)	44 (66.7%)	17 (58.6%)	259 (64.9%)		
좋은 교우 관계	1 (1.2%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	4 (1.0%)		
자신감 회복	12 (14.1%)	10 (15.2%)	5 (17.2%)	45 (11.3%)		
기타	3 (3.5%)	2 (3.0%)	2 (6.9%)	11 (2.8%)		
<u>다이어트 경험</u>						
있다	65 (76.5%)	58 (87.9%)	3 (10.3%)	193 (48.4%)	75.135	.000
없다	20 (23.5%)	8 (12.1%)	26 (89.7%)	206 (51.6%)		
<u>다이어트 방법 1</u>						
운동	45 (69.2%)	40 (69.0%)	3 (100%)	142 (73.6%)	78.337	.000
식사량 줄이기	20 (30.8%)	18 (31.0%)	0 (0.0%)	49 (25.4%)		
다이어트 식품 복용	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (1.0%)		
한방요법	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
비만 클리닉	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
기타	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		

[표 III-7] 이어서

<u>최근 다이어트 경험</u>						
있다	54 (63.5%)	49 (74.2%)	2 (6.9%)	149 (37.3%)	61.069	.000
없다	31 (36.5%)	17 (25.8%)	27 (93.1%)	250 (62.7%)		
<u>다이어트 방법 2</u>						
먹는 양 줄이기	18 (21.2%)	16 (24.2%)	0 (0.0%)	46 (11.5%)		
특정 음식 섭취	6 (7.1%)	3 (4.5%)	0 (0.0%)	14 (3.5%)		
다이어트 식품 복용	1 (1.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)	64.818	.000
운동	29 (34.1%)	30 (45.5%)	2 (6.9%)	88 (22.1%)		
기타	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)		
<u>다이어트 정보 출처</u>						
신문, 잡지, TV, 라디오	11 (12.9%)	11 (16.7%)	9 (31.0%)	99 (24.8%)		
친구, 이웃 등	5 (5.9%)	5 (7.6%)	6 (20.7%)	37 (9.3%)		
부모, 형제자매	34 (40.0%)	21 (31.8%)	3 (10.3%)	106 (26.6%)	26.252	.010
인터넷	29 (34.1%)	29 (43.9%)	10 (34.5%)	143 (35.8%)		
기타	6 (7.1%)	0 (0.0%)	1 (3.4%)	14 (3.5%)		
<u>다이어트 정보 신뢰도</u>						
매우 믿음	10 (11.8%)	9 (13.6%)	2 (6.9%)	25 (6.3%)		
약간 믿음	33 (38.8%)	34 (51.5%)	10 (34.5%)	143 (35.8%)		
보통	34 (40.0%)	19 (28.8%)	14 (48.3%)	147 (36.8%)	26.836	.008
별로 믿지 않음	4 (4.7%)	2 (3.0%)	3 (10.3%)	65 (16.3%)		
전혀 믿지 않음	4 (4.7%)	2 (3.0%)	0 (0.0%)	19 (4.8%)		

[표 III-7] 이어서

다이어트 선택시 고려					
건강을 해치지 않음	54 (63.5%)	40 (60.6%)	24 (82.8%)	298 (74.7%)	
빠른 효과	23 (27.1%)	22 (33.3%)	3 (10.3%)	77 (19.3%)	
유행하는 방법	2 (2.4%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	9 (2.3%)	36.369 .002
비용	2 (2.4%)	2 (3.0%)	0 (0.0%)	10 (2.5%)	
기타	4 (4.7%)	1 (1.5%)	1 (3.4%)	5 (1.3%)	

## V. 논 의

초등학교 고학년 학생은 정신적으로도 육체적으로도 왕성하게 성장하는 시기이다. 또한 사춘기가 시작됨으로써 주위와 본인 마음의 상황에 의해 자아존중감이 정해지는 시기이며 미디어 매체에서 정보를 얻으려 하고, 이를 기준 삼아 자신의 체형을 맞추려 한다면 성장이 지연될 수 있으며, 학교생활, 집중력, 학습능력에 지장을 주는 등의 부작용을 초래할 수도 있다. 사춘기가 빨라지면서 외모에 대한 관심도가 증가하고 있는 상황에 이들은 자신의 체형에 대해 높은 관심을 보인다. 최근에 사회적 추세가 마른 체형을 날씬한 것으로 인지하고 그런 체형을 선호하고 있다. 이는 일부 학령기의 아동, 특히 여학생의 경우 성장과 성적 성숙에 영향을 끼치는 것으로 나타났다(이연숙 외, 2003). 따라서, 초등학생들을 대상으로 체형인식 및 다이어트 행동에 관한 사항들을 조사한 뒤 비교 분석하여 학생들에게 체형관리와 다이어트에 대한 올바른 정보와 인식을 갖기 위한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 실시하였다.

먼저, 초등학생의 성별에 따른 체형인식 및 다이어트 행동을 살펴보면 자신의 몸매에 대해 남학생들은 여학생보다 만족도가 더 높은 것으로 나타났으며 여학생은 대체로 남학생보다 자신의 몸매에 대해 불만족하는 것으로 나타났다. 또한 체형 관련 스트레스는 여학생이 남학생보다 더 많이 받는 것으로 나타났다. 그리고 여학생들이 남학생들보다 타인의 몸매에 대해 더 많이 부러워하며 또한 자신의 체형에 대한 자신감이 남학생들보다 떨어지는 것으로 나타났다. 비만을 인지하는 능력은 여성이 남성에 비해 더 양호하지만, 여성들은 남성보다 본인과 타인의 신체에 대해 더 민감하게 반응(강문호 외, 2002)하며 또한 여성들은 자신의 신체에 만족하지 못하는 경향이 있기 때문에 비만 여성들뿐만 아니라 정상 체중이거나 저체중인 여성들까지도 자신의 체중에 대해 과체중이나 비만으로 인식하여 스트레스를 받고 있다(권영숙, 2008). 본 연구에서도 여학생이 남학생보다 몸매에 대해 민감하며 몸매에 대해 불만족하며 자신의 체형에 대해 자신감이 떨어지는 것으로 나타났다.

체형관리의 기대 효과로서 여학생, 남학생 모두 자신감 향상을 가장 먼저 선택했으며 남학생은 더 나은 삶을 그리고 여학생은 옷을 맵시 있게 입을 수 있는 것을 두 번째 기대효과로 선택하였다. 여학생은 남학생보다 다이어트에 대한 생각을 늘 가지고 있으며 남학생 여학생 모두 다이어트가 필요한 이유로 건강을 선택한 비율이 가장 높았다. Williamson 등(1995)은 여성들이 비만으로 인해 사회적으로 비난받을 수 있으며 ‘여성은 날씬하고 아름다워야 한다.’는 사회적 메시지가 사람들에게 내재화됨으로 인해 체중이나 외모에 더욱더 집착하게 된다고 하였다. 본 연구에서도 여학생이 남학생보다 다이어트 경험이 더 많으며 다이어트에 대한 관심도 더 많은 것으로 나타났다. 다이어트 정보 출처로는, 남학생은 TV·라디오, 부모·형제자매를 통해 정보를 얻는 것이 여학생보다 많았으나, 여학생은 주로 인터넷을 통해 얻는 비율이 남학생보다 높게 나타났다.

청소년기 여학생들은 본인의 체형에 만족하지 못하고 체형관련 스트레스를 많이 받

고 있으며 다이어트 경험이 남학생 보다 많다(조아라, 2017). 또한, 우리나라를 비롯하여 일본의 여자 대학생들도 ‘날씬하게 잘 보이고 싶어서, 체중 증가 및 타인의 지적, TV · 잡지 · 날씬한 모델의 영향’ 등의 이유로 인해 다이어트 행동을 하는 것으로 나타났다(구광수 외, 2019). 본 연구에서도 여학생이 남학생보다 다이어트 정보에 대한 신뢰가 높았으며 또한 여학생들은 효과가 빠른 다이어트 방법을 선호하는 것으로 나타났다. 따라서, 아름다운 체형과 외모에 대한 관심이 더 이상 성인들에게만 있는 것이 아니라 점차 연령대가 낮아져 초등학생들에게까지 이르고 있다. 이에 학생들의 올바른 체형인식과 다이어트 행동에 대한 연구 및 교육이 지속적으로 이루어져야 할 필요가 있다고 사료된다.

두 번째로, 초등학생의 학년에 따른 체형인식 및 다이어트 행동에 대해 살펴보면, 몸매 관리의 중요성과 다이어트 정보에 대한 신뢰에서 유의한 결과가 나타났다. 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 몸매 관리의 중요성과 다이어트 정보에 대한 신뢰가 더 높은 것으로 나타났다. 기존 연구 결과에 의하면 10대의 여학생들은 10대의 남학생들보다 신체상을 더 부정적으로 지각했고, 고학년이 저학년에 비해 신체상을 더 부정적으로 지각하는 있다(이분옥, 1999; 이영미, 2004). 전체적으로 학년이 올라갈수록 몸매, 다이어트 정보 등에 대한 관심이 많아지는 것으로 나타났는데 초등학교 고학년 시기는 사춘기가 시작되는 시기로 외모 및 체형에 민감해지기 때문에 학년과 성별에 따라 체형인식과 다이어트 행동의 차이가 있는 것으로 생각해 볼 수 있다.

세 번째로, 초등학생의 비만도에 따른 체형인식 및 다이어트 행동을 살펴보면, 저체중 학생들이 과체중 · 비만 학생들보다 자신의 체형에 대해 더 만족하는 것으로 나타났다. 초등학교 고학년 시기에 시작된 비만이 성인기에 시작된 비만보다 훨씬 문제가 심각하고 신체상에 더 큰 영향을 미친다(황윤신, 2007). 여러 선행 연구들(곽지영, 1998; 이분옥, 1999; 조양래, 1997)에 의하면 비만아동에게 있어 생리적 문제들보다 더 심각한 것은 부정적인 신체상, 낮은 자아존중감, 우울 및 불안, 낮은 사회성의 심리적 문제들을 안고 있다는 것이다. 과체중 학생들과 비만 학생들은 몸매에 대한 스트레스를 받고 있으며 비만도가 정상인 학생들 중 일부도 자신의 체형에 대한 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 본 연구에서도 과체중과 비만 학생들은 본인들이 지금보다 더 체중을 줄여야 한다고 생각하고 있다. 다만, 정상 체중 학생들도 절반 이상이 더 날씬해져야 한다고 생각하는 것으로 나타났다. 대중매체에서 강조하는 외모지상주의가 날씬하고 아름다운 젊은 여성의 이미지를 부각시키고 비만 체형에 대해서는 부정적인 이미지를 심어준다(Stice 외, 1994). 따라서 초등학생들도 대중매체 및 사회문화적 영향으로 인해 날씬한 체형에 대한 압박감을 느끼는 것으로 생각된다. 과체중 학생과 비만 학생들은 몸매 관리를 중요하게 생각하고 있으며 자신의 체형에 대해 걱정하는 것으로 나타났는데, 이는 체형에 대한 그릇된 인식과 기준을 바로 잡아 초등학생들이 무리한 다이어트 행동을 시도하지 않고 올바르게 건강한 생활을 할 수 있도록 유도해야 함을 시사하고 있다.

학생들 대부분 다이어트에 대한 관심이 많으며 다이어트 경험도 있는 것으로 나타

났다. 특히 비만 학생들이 다이어트 경험이 가장 많았으며 비만도가 정상인 학생 또한 다이어트 경험이 있는 것으로 나타났다. 초등학생들도 대중매체, 사회문화적 요인 등의 영향을 받아 날씬한 체형에 대한 압박감을 받고 있다. 사회적으로 비만에 대한 관심이 증가하면서 비만과 지나친 다이어트는 신체 건강 뿐 아니라 정신적으로도 부정적인 영향을 미침에도 불구하고 과학적으로 검증되지 않은 다이어트 방법들이 소개되며 후기를 믿고 수용해서 건강을 해치고 있다(전해정, 2009). 따라서, 학생들이 대중매체 속 날씬한 연예인들의 체형만을 기준으로 삼아 무리한 다이어트 행동을 하도록 하는 것이 아니라, 비만도에 따라 자신의 신장에 적합한 체중을 표준으로 삼을 수 있게 정보를 제공하는 교육이 필요하다고 사료된다.

비만 학생은 주로 인터넷에서 다이어트 정보를 얻고, 과체중 학생은 부모와 형제 자매를 통해 다이어트 정보를 얻는 것으로 나타났으며 비만 학생들이 다이어트 정보를 가장 신뢰하는 것으로 나타났다. 그리고 비만 학생들은 빠른 다이어트 효과를 선호하는 것으로 나타났는데 다이어트는 균형 잡힌 식사, 열량섭취의 제한, 규칙적인 운동 등 과학적인 방법으로 이루어져야 하나, 다이어트를 원하는 대부분의 사람들은 단 시간 내에 효과를 보기 위하여 무절제한 금식이나 부적합한 건강보조식품과 약물섭취 등의 방법을 선택하므로 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(정운경 ; 2003, 김옥수, 윤희상 ; 2000). 따라서, 넘쳐나는 정보의 홍수 속에 자신에게 맞는 정보를 선택하는 것이 무엇보다 중요하고, 개인의 건강 상태에 맞게 다이어트 방법에 대한 올바른 정보를 제공하는 것이 중요하다.

오늘날 대중매체에 나오는 날씬한 체형의 연예인들에게 아름답고 멋지다고 칭찬하는 것을 쉽게 볼 수 있다. 또한, 날씬한 체형의 연예인들이 자신의 체형을 더욱 날씬하게 가꾸기 위해 꾸준히 노력하는 모습이 여러 매체를 통해 지속적으로 비춰지고 있다. 하지만 체중을 줄인다 하더라도 체중이나 외모에 대한 주관적인 판단에 변화가 없다면 체중에 대한 걱정과 불안으로부터 해방되기 어렵다(Cash & Hicks, 1990). 초등학교 고학년 학생들은 사춘기에 접어들어 본인의 체형에 대한 관심이 증가하고 있다. 사춘기 시기에는 또래 집단과 대중매체 속 연예인들을 모방하려는 경우가 많은데 이는 또래 집단 속에서 이질감을 느끼지 않기 위해서, 또는 연예인들의 모습을 모방함으로써 자신의 모습을 연예인과 동일시하는 심리에서 비롯된 것으로 여겨진다. 대중매체와 사회문화적 분위기 등의 요인으로 인해 오늘날 날씬한 체형이 아닌 사람들은 사회적으로 좋은 대우를 받지 못한다는 인식이 자리 잡고 있어 사람들은 더욱 날씬한 체형에 집착하게 된다. 따라서, 초등학교 고학년 학생들은 사춘기의 시작 단계에서 본인의 체형에 불만족하게 되고, 이러한 불만족이 다이어트 행동으로 이어지고 있다.

현재 제주특별자치도 초등학생들의 비만율을 낮추기 위해 아침밥 먹고 1km 이상의 거리 걸어서 등교하기, PAPS 측정 결과 4-5등급 학생들을 대상으로 한 건강체력교실, 비만 학생들의 자기주도적 운동을 위한 체육기구 지원 등 교육지원청과 학교 현장에서 많은 노력을 기울이고 있다. 이러한 노력이 결실을 맺기 위해서 학교 현장에

서 꾸준한 관심과 지속적인 지도가 필요하다. 또한, 단순히 비만도를 낮추기 위한 식이요법이나 운동 등의 행위를 강요하기 보다는 긍정적인 체형인식을 갖도록 하는 프로그램을 개발하여 지속적이고 꾸준히 적용하는 것이 중요하다고 본다. 따라서 초등학생들에게 체육교과 시간, 보건교육, 창의적 체험활동 시간 등 각 학교의 실정에 맞는 시간에 강의, 강연, 상담 등을 통해서 왜곡된 체형인식, 비만 스트레스 등을 수정할 수 있는 교육이 필요하다. 또한 사회적으로도 여러 매체를 통해 날씬한 모습만을 선호하는 직접적인 모습을 삼가도록 노력하는 분위기가 형성되어야 한다. 사회적으로 뿐만 아니라 가정에서도 어린 시절부터 자녀가 자신의 체형에 대해 올바르게 긍정적으로 인식할 수 있는 태도를 가질 수 있도록 노력해야 할 것이다.

## VI. 결론 및 제언

제주특별자치도 S시에 위치한 N초와 T초, J시에 위치한 I초와 J초에 재학 중인 579명을 대상으로 초등학생의 체형인식과 다이어트 행동에 관한 실태를 알아보고자 하였으며 수집된 자료를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 본인의 체형에 대해 여학생들은 만족하지 않는 것으로 나타났다. 여학생들은 자신의 체형에 대해 스트레스를 많이 받고, 다른 사람들에게 보여지는 자신의 체형에 대해 걱정하며 외모에 더욱 민감한 것으로 나타났다.

둘째, 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 몸매 관리의 중요성과 다이어트 정보에 대한 신뢰가 더 높은 것으로 나타났다.

셋째, 과체중과 비만인 학생들은 자신의 체형에 대해 만족하지 않는 것으로 나타났다. 과체중과 비만인 학생들은 자신의 몸매에 대해 스트레스, 걱정이 많으며 체중을 줄여야 한다는 생각을 많이 하고 있는 것으로 나타났다.

본 연구 결과를 통해, 자신의 체형에 불만족하여 자신감을 잃어가기 쉬운 학생 개인의 몸 상태에 맞게 학교에서 정규 과정 혹은 특별 수업, 가정에서도 부모가 올바른 체형 인식 그리고 다이어트에 관한 지식을 얻을 수 있도록 지속적인 교육이 필요할 것으로 사료된다. 또한, 초등학생들이 건강하게 자라날 수 있도록 올바른 체형 인식 방안과 초등학생들의 올바른 다이어트 방법 제공에 관한 연구가 요구된다.

## 참 고 문 헌

- 강문호, 황재경, 김홍규, 공희상, 윤호중, 황용하, 이기영, 정연실, 이성광, 박혜영, 김갑환, 최원철(2002). 성인에서 비만에 대한 자기 평가. *대한비만학회지*, 11(4): 349-355.
- 교육부(2015). 2014년도 학교건강조사 표본조사.
- 교육부(2016). 2015년도 학교건강조사 표본조사.
- 곽지영(1999). 초등학교 아동의 체중에 따른 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울의 관계. 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 구광수, 최태희, 한남익, 서영환, 차효정, 남운신(2019). 한국과 일본 여자 대학생의 다이어트 행동별 외모 만족도, 체형 인식 및 주관적 건강상태 수준 분석. *한국체육학회지*, 58(1): 329-343.
- 구영화(2005). 어머니와의 의사소통에 따른 여학생의 사춘기 준비에 관한 연구(초등학교 5·6학년 여학생 중심으로). 석사학위논문, 진주교육대학교 교육대학원.
- 권영숙(2008). 여성의 비만스트레스와 관련 요인에 관한 연구. *지역사회간호학회지*, 19(3): 431-442.
- 김다혜(2013). 일부 초등학생의 체형인식에 따른 섭식절제정도, 식습관 및 다이어트 관심도 비교 연구. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김복란, 김윤선(2010). 원주지역 중학생들의 성별에 따른 식행동과 신체만족도 및 체중조절 관심도에 영향이 미치는 변인. *한국식품영양과학회지*, 39(9): 1295-1304.
- 김옥수, 윤희상(2000). 정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한연구. *대한간호학회지*, 30(2): 391-40.
- 김종균, 임정수, 임 준, 박상현, 홍두호(2007). 경제적 수준에 따른 인천지역 청소년 비만의 차이. *대한비만학회지*, 16(2): 76-85.
- 대한비만학회 소아비만위원회(2006). 소아 ; 청소년 비만관리 지침서. 서울: 대한비만학회.
- 류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구(밀양시를 중심으로). *대한지역사회영양학회지*, 2(2): 197-205.
- 문선순, 이양순(2009). 저체중과 비만청소년의 식습관, 운동, 체형인식과 다이어트 비교. *한국생활과학회지*, 18(6): 1337-1348.
- 박광혜(2007). 초등학교 비만아동의 신체조성, 비만도, 식습관, 스트레스에 미치는 비만관리 프로그램 효과. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 박윤희, 박은숙(2010). 초등학생의 비만도에 따른 체중조절과 건강관련생활 식습관. *동아시아 식생활 학회지*, 20(1): 175-186.
- 박정임(2015). 외모를 강조하는 대중매체에의 과도노출이 여자청소년의 신체이미지와 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 경기대학교 일반대학원.

- 배하영, 한덕용, 이민규(2005). 정서, 섭식억제, 체형 및 체중관련 사적자기주의에 따른 섭식 동기 및 섭식행동. *한국심리학회지*, 10(2): 145-165.
- 송혜영(2010). 서울시 일부 초등학교 아동의 비만과 관련된 건강행태 특성. 석사학위논문, 이화여자대학교 보건관리학과 대학원.
- 신관호(1996). 아동의 신체 존중감에 따른 자기 존중감과 학업성취차이. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 오두남, 김은만, 김선호(2013). 한국 청소년의 다이어트행동 영향요인. *한국콘텐츠학회지*, 13(3): 218-228.
- 오육자(2006). 남·녀 초등학생의 비만의식 및 체중조절 실태에 관한 연구. 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 우민지(2006). 비만아동의 심리사회적 문제에 대한 매개 및 중재효과. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 유미진(2009). 초등학생의 비만도, 신체상, 자기효능감, 건강증진행위의 관계. 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 이분옥(1999). 초등학생의 신체상에 따른 절식행동 및 자아존중감에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이윤, 신혜경, 최병민, 은백린, 박상희, 이기형, 신철(2008). 청소년기 여학생의 외모에 대한 인식 및 다이어트 실태 조사. *대한소아과학회지*, 51(2): 134-144.
- 이연숙, 임현숙, 안홍석, 장남수(2003). 생애주기영양학 *Nutrition throughout the life cycle* 1(2): 5-10.
- 이영미(2004). 아동의 체형 지각과 신체상 지각에 따른 부정적 정서. *대한가정학회지*, 42(8): 133-145.
- 이원옥, 황윤형(2009). 여고생의 비만과 신체에 대한 태도 및 다이어트행위에 대한 연구. *청소년시설환경*, 7(3): 3-11.
- 이은지(2017). 정상체중 청소년의 주관적 체형인지와 정신건강, 체중조절 노력. *Child Health Nursing Research*, 23(2): 249-257.
- 이정숙, 이정윤, 임현정, 조미란, 차성호, 조여원(2003). 서울지역 일부 과체중 및 적절체중 학령기 아동의 신체계측, 체지방율, 혈액지표 및 영양소 섭취 상태 비교 분석연구. *대한영양사협회 학술지*, 9(4): 316-325.
- 임희진, 박형란, 구현경(2012). 아동, 청소년 비만 실태 및 정책방안 연구. *한국청소년정책연구원* 2(1): 12-29.
- 전해정, 이명옥(2009). 여대생의 체질량지수에 따른 다이어트 욕구에 관한 연구. *대한피부미용학회*, 7(3): 211-223.
- 전향란(2009). 20~30대 남성의 화장품 구매결정요인. *한국생활과학회지*, 18(6): 1237-1246.
- 정윤경(2003). 일부 여성의 체중조절행위 예측 요인. 석사학위논문, 고신대학교 보건대학원.

- 정현정(2013). 여대생 체중감량 후 요요현상 경험과 다이어트에 대한 인식변화. 석사학위논문, 초당대학교.
- 제주특별자치도교육청(2015). 제주도 학생 비만을 전수조사.
- 조선화(1989). 비만아동과 표준체중아동의 건강통제의 성격과 자아존중감의 관계. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 조아라(2017). 남녀중학생의 체형인식 및 체중조절에 관한 연구. 석사학위논문, 경기대학교 대체의학대학원.
- 조양래(1997). 학령기 아동의 비만 스트레스와 우울. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 조흥철(2002). 비만과 인지행동치료. *생물치료정신의학*, 8(2): 236-241.
- 항윤신(2007). 비만관리프로그램이 초등학교 고학년 비만아동의 비만도, 신체상만족도, 자기존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- Cash, T. F., & Hicks, K. L.(1900). Being fat versus Thinking fat; Relations with body image, eating behavior and well-being. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 327-341.
- Fairburn, C. G., & Cooper, P. J.(1982). Self-induced vomiting and bulimia nervosa: An undetected problem. *British Journal of Psychiatry*, 284(6323), 1153-1155.
- Herman, C. P., & Polivy, J.(1980). Restrained eating. In A. Stunkard(Ed), *Obesity 208-225*. Philadelphia: Saunders.
- Manson, J. E., Skerrett, P. J., Greenland, P., & VanItallie, T. B.(2004). The escalating pandemic of obesity and sedentary lifestyle: A call to action for clinicians. *Archives of internal medicine*, 164(3), 249-258.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., & Loth, K.(2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004-1011.
- Petersen, A. C.(1988). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 39, 583-607.
- Polivy, J., & Herman, C. P.(2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., & Eckert, E. D.(1981). Bulimia: A report of 34 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 42, 60-64.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I.(1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 836.

Wassner, A.(1982). The impact of mutilating surgery or trauma on body image. *International Nursing Review*, 29(3), 86-90.

Williamson, D. A., Barker, S. E., Bertman, L. J., & Gleaves, D. H. (1995). Body image, body dysphoria, and dietary restraint: Factor structure in nonclinical subjects. *Behavior Research and Therapy*, 33(1), 85-93.

<부 록>

## 설 문 지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 교육대학원에서 석사학위 논문을 준비하고 있는 강종훈입니다.

본 설문지는 ‘초등학생의 체형 인식이 다이어트 행동에 미치는 영향’에 대한 여러분의 생각이나 느낌에 대해 알아보고자 하는 것입니다. 응답해 주신 사항은 청소년 건강 프로그램을 개발하는데 귀중한 자료로 활용될 것입니다.

본 설문지에 대해 응답하신 내용은 통계법 제 13조의 규정에 의거하여 순수한 연구목적 이외의 다른 용도로는 사용하지 않습니다.

아울러 본 설문에 소요되는 시간은 약 15분이며, 설문에는 정답이 없으므로 한 문제도 빠짐 없이 솔직하게 응답해주시면 감사하겠습니다.

(작성요령: 설문지를 잘 읽고 자신의 생각이나 느낌과 가장 가까운 항목에 ✓표시하여 주십시오.)

제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공 강종훈 드림

다음 문항은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 ✓표 하여 주십시오.

1. 자신의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 자신의 학년은? ① 5학년 ② 6학년
3. 자신의 키와 몸무게는? 키 : ( )cm / 몸무게 : ( )kg

다음 문항은 체형(몸매) 인식에 관한 질문입니다. 해당하는 번호에 ✓표 하여 주십시오.

※체형이란 뚱뚱하거나 마른 모양, 키가 크거나 작은 모양 등 모양이나 사람 몸의 생김새에 따라 몇 가지로 나눈 것을 말합니다.

1. 가장 아름답게 생각되는 여자의 체형은 무엇입니까?  
① 매우 마른 체형                      ② 약간 마른 체형                      ③ 보통 체형  
④ 통통한 체형                          ⑤ 뚱뚱한 체형
  
2. 가장 멋있다고 생각되는 남자의 체형은 무엇입니까?  
① 매우 마른 체형                      ② 약간 마른 체형                      ③ 보통 체형  
④ 통통한 체형                          ⑤ 뚱뚱한 체형
  
3. 현재 자신의 체형(몸매)에 대해 어떻다고 생각합니까?  
① 매우 마름                              ② 약간 마름                              ③ 보통  
④ 약간 뚱뚱함                          ⑤ 매우 뚱뚱함
  
4. 현재 자신의 체형(몸매)에 대해 만족하십니까?  
① 매우 만족                              ② 대체로 만족                          ③ 보통  
④ 대체로 불만족                      ⑤ 매우 불만족
  
5. 자신의 체형(몸매)이 앞으로 어떻게 변해야 한다고 생각하십니까?  
① 많이 날씬해져야 한다              ② 약간 날씬해져야 한다              ③ 만족한다  
④ 약간 살이 썬야 한다                ⑤ 많이 살이 썬야 한다
  
6. 날씬해져야 한다는 데서 오는 스트레스가 있습니까?  
① 스트레스가 매우 크다              ② 스트레스가 크다                      ③ 보통이다  
④ 스트레스가 적다                      ⑤ 스트레스가 거의 없다
  
7. 체형(몸매) 관리가 얼마나 중요하다고 생각합니까?  
① 매우 중요하다                      ② 중요하다                              ③ 보통이다  
④ 조금 중요하다                      ⑤ 거의 중요하지 않다





## Abstract

# A Survey on Physique Recognition and Diet Behavior of Elementary School Students

Kang Jong Hoon

Jeju National University Graduate School of Education  
primary physical education major

The purpose of this study is to compare and analyze matters related to body type recognition and diet behavior among elementary school students so that children have the right information and awareness about body type management.

A total of 579 people were studied, including N Elementary School and T Elementary School in S City, Jeju Special Self-Governing Province, and I Elementary School and J Elementary School in J City as of June 2019. The research method was conducted, and the questionnaire consisted of 23 questions, including 4 questions related to the general characteristics of the subject, 10 questions related to body type recognition, and 9 questions related to diet behavior. The collected data used SPSS program version 18.0 (IBM, New York, USA) to calculate the frequency and percentage of each survey item. The comparison of body type recognition and diet items by gender, grade and obesity level was conducted by cross-analysis and the following findings were obtained.

In elementary school students' body type recognition and diet behaviors, female students were generally more dissatisfied with their body type than male students and were under more stress related to body type. On the other hand, male students are generally satisfied with their own body types, considering that their body types are ideal. The diet experience showed that girls were higher than boys, and sixth graders were more important in body care and trusted in diet information than fifth graders. Students who

were overweight or obese were unhappy with their body types and had a lot of experience in dieting. In addition, students with normal obesity levels were also found to be dissatisfied with their body types and had a lot of diet experience. Based on the above findings, it is believed that continuous education is needed to ensure that regular courses/special classes at school and knowledge of diet is obtained by parents at home in order to fit the physical condition of individual students who are prone to losing confidence by negatively recognizing their body types.