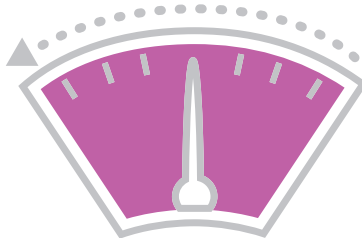


【아동·청소년 이슈 페이퍼 2023-②】

# 아동·청소년의 체중관리 경험과 인식 조사

| 연구 보고서 |



【아동·청소년 이슈 페이퍼 2023-②】

아동·청소년의 체중관리 경험과 인식 조사

연구책임 / 임선영(굿네이버스 아동권리연구소 연구원)

## | 목 차

1. 조사 배경 .....	9
2. 조사 개요 .....	15
3. 조사 결과 .....	19
1) 조사참여자 특성 .....	21
(1) 일반적 특성 .....	21
(2) 디지털 기기 이용 및 심리적 특성 .....	22
(3) 신체 지수 및 BMI .....	24
2) 체형인식 .....	27
(1) 지각체형과 이상체형 .....	27
(2) 외형 만족 및 심리정서 .....	39
(3) 신체이미지 .....	46
3) 다이어트 행동 .....	49
(1) 다이어트 경험 .....	49
(2) 식사태도 (식사장애) .....	67
4) 외모에 대한 사회문화적 태도 .....	72
(1) 외모 지상주의 .....	72
(2) 마른몸 규범화 .....	74
(3) 미디어 영향력 .....	76
(4) 극단적 다이어트 인식, 차별경험 .....	79
4. 요약 및 제언 .....	87
1) 요약 .....	89
2) 제언 .....	92
[참고문헌] .....	95
[부록] .....	97

## | 표목차

[표 1] 최근 5년간 여성 연령대별 거식증 진료 현황 .....	11
[표 2] 척도 출처 .....	17
[표 3] 조사참여자 현황 .....	21
[표 4] 조사참여자 지역 분포 .....	21
[표 5] 조사참여자 경제적 수준 .....	22
[표 6] 조사참여자 주관적 건강 상태 .....	22
[표 7] 디지털 기기 이용 시간 (성별, 학년별) .....	23
[표 8] 주로 이용하는 사이트/앱 .....	23
[표 9] 심리 상태 (행복감, 스트레스, 우울) .....	24
[표 10] 키와 몸무게 .....	24
[표 11] 소아·청소년 표준 성장도표 (질병관리청, 2007) .....	25
[표 12] 조사참여자 BMI .....	26
[표 13] 실제 몸무게와 희망하는 몸무게 .....	27
[표 14] 희망 몸무게 (감량, 유지, 증량) 분류: 성별 .....	28
[표 15] 희망 몸무게 (감량, 유지, 증량) 분류: 성별/학년별 .....	29
[표 16] 실제 몸무게와 희망 몸무게 기준 BMI 분류 .....	30
[표 17] 실제 몸무게와 희망 몸무게 기준 BMI 분류 (성별) .....	31
[표 18] 실제 체중군과 주관적 체형 인식 .....	32
[표 19] 실제 체중군과 주관적 체형 인식 (성별) .....	33
[표 20] 조사참여자 BMI (아동용, 성인용 기준 비교) .....	35
[표 21] 실제 체중군(성인 BMI 기준)과 주관적 체형 인식 .....	35
[표 22] 세부 분석을 위한 집단 구분 .....	36
[표 23] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 교차표 .....	38
[표 24] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 교차표 (여학생) .....	38
[표 25] 집단(저체중 희망*과체중 인식) 구분에 따른 주요 사이트 이용시간 .....	39
[표 26] 만족도 (체중, 체형, 외모) .....	40
[표 27] 체중군별 만족도 (체중, 체형, 외모) .....	41
[표 28] 집단(저체중 희망*과체중 인식) 구분에 따른 만족도 (여학생) .....	41
[표 29] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 만족도 차이 검증 .....	42
[표 30] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 스트레스 차이 검증 .....	43
[표 31] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 행복감, 스트레스 차이 검증 .....	44
[표 32] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 우울 차이 검증 .....	44

[표 33] 집단(저체중 희망*과체중 인식) 구분에 따른 행복감, 스트레스 (여학생) .....	45
[표 34] 집단(감량/유지 희망, 증량 희망) 구분에 따른 행복감, 스트레스 차이 검증 .....	46
[표 35] 신체이미지의 집단 별 평균차이 분석 .....	47
[표 36] 과체중 인식과 저체중 희망에 따른 집단별 신체이미지 .....	48
[표 37] 다이어트 경험 .....	49
[표 38] 다이어트 횟수, 첫 시기 및 기간 .....	51
[표 39] 집단별 다이어트 경험, 횟수 및 첫 시기 (여학생) .....	52
[표 40] 다이어트 경험, 저체중 희망, 과체중 인식 집단별 디지털 기기 이용 시간 .....	54
[표 41] 다이어트 경험 유무에 따른 행복, 스트레스 .....	54
[표 42] 다이어트 경험 유무에 따른 우울 .....	55
[표 43] 다이어트 경험 유무에 따른 사이트/앱 이용 현황 .....	55
[표 44] 집단별 사이트/앱 이용 현황 .....	56
[표 45] 첫 다이어트 시기 (학년별) .....	57
[표 46] 첫 다이어트 시기와 상관관계 .....	58
[표 47] 다이어트 주요 이유 .....	60
[표 48] 다이어트 정보 원천 .....	63
[표 49] 다이어트 방법 .....	64
[표 50] 다이어트로 인한 증상 .....	66
[표 51] 증상을 개선하기 위해 시도한 방법 (중복응답) .....	67
[표 52] 증상 개선하기 위한 시도를 하지 않은 이유 .....	67
[표 53] 식사태도 .....	69
[표 54] 집단에 따른 식사태도 (여학생) .....	70
[표 55] 주관적 건강 상태와 식사태도 .....	71
[표 56] 식사태도와 관련 변수간의 상관관계 .....	71
[표 57] 집단별 평균 차이 분석 (외모 지상주의) .....	72
[표 58] 집단별 평균 차이 분석 (마른몸 규범화) .....	75
[표 59] 집단 별 평균차이 분석 (미디어 영향력) .....	78
[표 60] 집단 별 평균차이 분석 (극단적 다이어트 인식, 차별경험) .....	80
[표 61] 집단별 다이어트 인식 (여학생) .....	82
[표 62] 변수간 상관관계 .....	83
[표 63] 다이어트 경험과 다이어트 방법에 따른 인식 차이 분석 .....	85
[표 64] 개선방안 .....	86

## | 그림목차

[그림 1] 체중군 분포 .....	26
[그림 2] 실제 몸무게 대비 희망 몸무게 .....	27
[그림 3] 희망 몸무게 형태 .....	28
[그림 4] 주관적 체형 인식 .....	34
[그림 5] 저체중군의 주관적 체형 인식 .....	34
[그림 6] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 분류 .....	37
[그림 7] 집단(저체중 희망*과체중 인식) 구분에 따른 주요 사이트 이용시간 .....	39
[그림 8] 외형 만족도 .....	40
[그림 9] 집단 구분에 따른 행복감과 스트레스 (여학생) .....	45
[그림 10] 다이어트 경험 .....	50
[그림 11] 집단별 다이어트 경험율 .....	53
[그림 12] 첫 다이어트 시기 .....	57
[그림 13] 첫 다이어트 시기와 행복감, 스트레스 .....	58
[그림 14] 성별 다이어트 주요 이유 .....	61
[그림 15] 다이어트 방법 .....	65
[그림 16] 집단별 다이어트 방법 .....	65
[그림 17] 외모지상주의 (1) .....	73
[그림 18] 외모지상주의 (3) .....	74
[그림 19] 마른몸 규범화 (2) .....	75
[그림 20] 마른몸 규범화 (3) .....	76
[그림 21] 미디어 영향력 (1) .....	78
[그림 22] 미디어 영향력 (2) .....	79
[그림 23] 극단적 다이어트 인식 .....	80
[그림 24] 외모에 대한 태도와 인식 (점) .....	81
[그림 25] 집단별 다이어트 인식 (여학생) .....	82

**01**

조사 배경

**1** 조사 배경

- 최근 젊은 층의 섭식장애가 증가하고 있으며, 마른 몸을 동경하고 거식증을 찬성하는 의미의 ‘프로아나(proana)’ 현상이 하나의 문화처럼 확산되고 있음.
- 특히, 10대 아동의 거식증이 최근 5년간 97.5% 증가하였으며, 다른 연령층 대비 가장 많이 증가한 상황임.[신현영 의원실 보도자료]
  - 최근 5년간 연령별 여성 식이장애 증가율, 폭식증 20대 46.9% 증가
  - 거식증은 10대가 97.5% 증가한 것으로 나타나 연령대 중 가장 큰 폭으로 증가

[표 1] 최근 5년간 여성 연령대별 거식증 진료 현황

(단위: 명, %)

	2018	2019	2020	2021	2022	합계	18년 대비 22년 증가율
계	1,574 (100.0)	1,853 (100.0)	2,063 (100.0)	2,069 (100.0)	2,335 (100.0)	9,894 (100.0)	48.3% ↑
10대 이하	275 (17.5)	283 (15.3)	329 (15.9)	444 (21.5)	543 (23.3)	1,874 (18.9)	97.5% ↑
20대	221 (14.0)	215 (11.6)	245 (11.9)	262 (12.7)	285 (12.2)	1,228 (12.4)	29.0% ↑
30대	103 (6.5)	122 (6.6)	119 (5.8)	136 (6.6)	156 (6.7)	636 (6.4)	51.5% ↑
40대	109 (6.9)	103 (5.6)	127 (6.2)	102 (4.9)	124 (5.3)	565 (5.7)	13.8% ↑
50대	118 (7.5)	150 (8.1)	151 (7.3)	132 (6.4)	125 (5.4)	676 (6.8)	5.9% ↑
60대	165 (10.5)	204 (11.0)	225 (10.9)	232 (11.2)	223 (9.6)	1,049 (10.6)	35.2% ↑
70대 이상	583 (37.0)	776 (41.9)	867 (42.0)	761 (36.8)	879 (37.6)	3,866 (39.1)	50.8% ↑

- 거식증은 주로 체중증가나 비만에 대한 걱정과 두려움, 체형에 대한 왜곡된 인식과 관련되며 주로 10~30세에 발현됨. 절식, 폭식, 구토와 같은 행동을 동반하는 경우가 많으며, 치료에 무관심한 경우가 대부분임(이세림 외, 2022).

- 아동·청소년 체중관리 이슈는 다양한 기사를 통해 꾸준히 언급되고 있음.
  - “정상체중 청소년 40% ‘난 똥똥해’... 처방없이 다이어트약 복용도” (2022.10.22. 연합뉴스)
  - “코로나 시대, 어린이·청소년 거식증 증가와 ‘신체이미지’ 왜곡” (2021.12.14. 케미컬뉴스)
  - “초등생도 화장하고 다이어트... 韓 외모지상주의 심각” (2015.11.09. 연합뉴스)
  - “여자 청소년 과체중, 남아의 절반 수준... 외모 압박에 초등학교 때부터 다이어트” (2015.11 | 09. 디지털타임스)

- 굿네이버스는 아동청소년의 건강한 식습관과 안전한 성장·발달을 위한 노력을 지속하고 있으며 그 일환으로 <마르지 않아도 좋아요> 캠페인을 진행하고 <미디어 아동권리옹호 토론회>를 통해 ‘프로아나’ 이슈를 집중적으로 다룬 바 있음.
- 이에 더해, 본 연구를 통해 아동의 건강에 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 아동의 체중관리 및 조절에 대한 인식과 실태를 파악하여 실증적 데이터를 구축하고, 아동의 건강권 증진을 위한 옹호활동의 기초자료로 활용하고자 함.



[아동·청소년 다이어트 기사 워드 클라우드]

- 코로나19 위기상황이 완화되고, 온라인을 벗어나 다양한 대면활동과 사회적 교류, 타인과의 상호작용이 급격하게 증가한 상황에서 아동의 체중/외모 관리 행동은 더욱 증가할 것으로 예상됨.
- 가장 급격한 성장과 발달을 경험하는 아동기에 지나친 체중 관리/조절, 섭식과 관련된 어려움은 아동의 신체, 심리정서, 사회성 등 발달 전반에 부정적이며, 아동기를 넘어 생애 전반에 영향을 미칠 수 있기 때문에 아동 건강권 관련 인식개선 및 사회적 대안 마련이 필요함.

**02**

조사 개요



## 2 조사 개요

- 연구 기간: 2023년 8월 ~ 10월 (3개월)
- 조사 기간: 2023년 9월 4일(월) ~ 9월 13일(수), 총 10일
- 조사 방법: 온라인 설문조사
- 조사 대상: 15세 이상 중고생 400여명 (여학생 250명, 남학생 150명)
- 조사 항목
  - 1) 인구사회학적 특성: 성별, 연령, 거주지역, 경제적 수준, 주관적 건강상태, 키/몸무게
  - 2) 심리사회적 특성: 디지털 기기 이용시간, 주요 이용 사이트, 주관적 행복감, 스트레스, 우울, 차별경험, 외모지상주의, 마른몸 규범화, 미디어 영향 등
  - 3) 다이어트 경험: 다이어트 경험, 최근 1년 내 다이어트 횟수와 지속기간, 현재 진행 여부, 첫 다이어트 시기, 다이어트 이유, 다이어트 방법, 다이어트 후 이상 증상 경험 여부 및 형태, 다이어트 계획, 식사태도
  - 4) 체형, 외모 인식: 주관적 체형 인식, 체중/체형/외모 만족도, 신체/외모에 대한 인식(신체 이미지 등)
- 척도 출처
  - 설문지 문항 대부분은 연구자가 직접 구성함.
  - 아동의 체중관리와 관련된 척도는 기 개발된 척도 검토 후 일부 문항을 선택하여 구성함.
  - 신체이미지 척도는 순문항과 역문항 질문을 혼용하여 사용하고 있으나, 해석 시에는 점수가 높을수록 긍정적임을 의미함.
  - 외모지상주의, 마른몸 규범화, 미디어 영향력 척도는 점수가 높을수록 부정적임. 즉, 외모지상주의의 경우 점수가 높을수록 외모지상주의 경향이 강함을 의미함.
  - 식사태도 척도는 식이장애 위험 정도를 파악하는데 활용되는 척도로서, 점수가 높을수록 식이장애 위험성이 높음을 의미함.

**[표 2] 척도 출처**

	척도명	출처
1	신체 이미지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cash(1990)가 개발한 신체이미지 척도를 조선명, 고애란(2001)이 번안하고 고선형(2015)에서 재인용. 15문항 중 3문항 활용</li> <li>• 나는 내 모습 그대로가 좋다.</li> <li>• 몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다.</li> <li>• 남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.</li> </ul>

척도명	출처
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendelson, Mendelson, Andrews, Balfour와 Buchols(1997)가 청소년을 위해 개발한 신체존중감 척도(Body Esteem Scale: BES)를 이정숙(2001)이 번안. 유수림(2023)에서 재인용. 23문항 중 4문항 활용</li> <li>• 나는 보통 사람 정도의 외모는 지녔다고 생각한다.</li> <li>• 나는 내 키에 지금의 몸무게가 적당하다고 생각한다.</li> <li>• 나는 몸무게를 조절하기 위해 온갖 노력을 다하고 있다.</li> <li>• 나의 외모 중에서 많은 곳을 바꾸고 싶다.</li> </ul>
2 외모 지상주의	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이가영(2017)</li> <li>• 7문항 중 3문항 활용</li> <li>• 능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다.</li> <li>• 친구를 사귄 때 외모는 매우 중요한 조건이다.</li> <li>• 외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다.</li> </ul>
3 마른몸 규범화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stomer &amp; Thompson(1996년)이 만든 외모에 대한 사회문화적 척도(SATAQ)를 바탕으로 Botta(1999)의 논문에서 사용된 8개 항목에 5개 항목을 더해 13개 항목으로 개발</li> <li>• 배정원(2006)에서 재인용</li> <li>• 13문항 중 3문항 사용</li> <li>• 우리 사회에서 뚱뚱한 사람은 매력적이지 않다고 생각한다.</li> <li>• 주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다.</li> <li>• 마른 체형을 만들기 위해 건강을 해치더라도 매력적으로 보일 수만 있다면 괜찮다.</li> </ul>
4 미디어 영향력	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 매스미디어의 외모추구형 메시지의 영향에 관한 질문</li> <li>• 배정원(2006)에서 재인용</li> <li>• 18문항 중 3문항 활용</li> <li>• TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다.</li> <li>• 연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다.</li> <li>• 대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다.</li> </ul>
5 식사태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이민규(1998). 한국판 식사태도검사-26(KEAT-26)</li> <li>• 26문항 중 13문항 사용</li> <li>• 살찌는 것이 두렵다.</li> <li>• 배가 고파도 식사를 하지 않는다.</li> <li>• 음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식을 한 적이 있다.</li> <li>• 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다.</li> <li>• 자신이 먹고 있는 음식의 영양소와 열량을 알고 있다.</li> <li>• 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낀다.</li> <li>• 자신이 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다.</li> <li>• 내가 살이 찌는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다.</li> <li>• 음식이 나의 인생을 지배한다는 생각이 든다.</li> <li>• 다른 사람들이 내게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다.</li> <li>• 단 음식을 먹고 나면 마음이 편치 않다.</li> <li>• 위가 비어있는 느낌이다.</li> <li>• 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다.</li> </ul>

# 03

## 조사 결과

- 1) 조사참여자 특성
- 2) 체형인식
- 3) 다이어트 행동
- 4) 외모에 대한 사회문화적 태도

**3** 조사 결과

1) 조사참여자 특성

(1) 일반적 특성

● 조사참여자 현황

- 조사참여자는 15세부터 18세에 해당하는 중고등학생이며, 총 408명(남자 154명, 여자 254명)이 참여함.
- 연령별로 살펴보면, 15세 105명(25.7%), 16세 105명(25.7%), 17세 100명(24.5%), 18세 98명(24.0%)임.
- 권역별로는 경기/인천이 33.6%로 가장 많았으며, 경상권 23.3%, 서울 15.7% 순임.
- 229개 시군구 가운데 125개(54.6%) 지역의 아동이 참여함.

[표 3] 조사참여자 현황

(단위: 명, %)

구분	전체	성별		연령			
		남자	여자	15세	16세	17세	18세
빈도	408	154	254	105	105	100	98
비율	100	37.7	62.3	25.7	25.7	24.5	24.0

[표 4] 조사참여자 지역 분포

(단위: 명, %)

	전체	서울	경기/인천	충청권	전라권	경상권	강원/제주
빈도	408	64	137	45	45	95	22
비율	100	15.7	33.6	11.0	11.0	23.3	5.4

● 경제적 수준 및 주관적 건강 상태

- 경제적 수준은 '보통'이 39.7%로 가장 많았으며, '대체로 여유로움'(20.6%), '약간 여유로움'(19.9%) 순임.
- 경제적으로 어렵다는 응답은 전체의 18.6%로 나타남.
- 주관적으로 인식하는 경제적 수준은 7점 만점 기준 평균 4.4점으로 보통 이상이었음.

[표 5] 조사참여자 경제적 수준

(단위: 명, %, 점)

	매우 어려움	대체로 어려움	약간 어려움	보통	약간 여유로움	대체로 여유로움	매우 여유로움	평균
사례수	4	12	60	162	81	84	5	4.4
비율	1.0	2.9	14.7	39.7	19.9	20.6	1.2	

- 주관적 건강 상태는 건강하다(매우 건강하다는 응답 포함)는 응답이 54.9%, 건강하지 않다(전혀 건강하지 않다는 응답 포함)는 응답은 11.8%임.
- 평균 건강 상태는 5점 만점 기준 평균 3.5점으로 보통 이상으로 나타남.

[표 6] 조사참여자 주관적 건강 상태

(단위: 명, %, 점)

	전혀 건강하지 않다	건강하지 않다	보통이다	건강하다	매우 건강하다	평균
빈도	6	42	136	184	40	3.5
비율	1.5	10.3	33.3	45.1	9.8	

(2) 디지털 기기 이용 및 심리적 특성

● 디지털 기기 이용 현황

- 디지털 기기 이용 시간은 일평균 345분(5시간 45분)으로 나타남.
- 남학생에 비해 여학생의 이용 시간이 약 30분 많았음.
- 학년이 높아질수록 이용 시간이 증가하는 경향을 보였으며, 15세 아동 대비 18세 아동이 일평균 37분 정도 더 이용하는 것으로 나타남.
- 일평균 8시간 이상 이용한다는 응답 또한 15세 아동이 10.5%인 반면, 18세 아동은 18.4%로 나타남.

[표 7] 디지털 기기 이용 시간 (성별, 학년별)

(단위: 명, %, 분)

	사례수	3시간 이하	3~4시간 이하	4~5시간 이하	5~6시간 이하	6~8시간 이하	8시간 ~	계	평균 (분)	
		%	%	%	%	%	%			
전체	408	16.4	14.7	18.4	17.4	19.1	14.0	100.0	345	
성별	남	154	20.8	16.2	19.5	17.5	13.6	12.3	100.0	326
	여	254	13.8	13.8	17.7	17.3	22.4	15.0	100.0	356
연령	15세	105	12.4	18.1	17.1	23.8	18.1	10.5	100.0	331
	16세	105	19.0	16.2	21.0	13.3	18.1	12.4	100.0	335
	17세	100	21.0	15.0	15.0	18.0	16.0	15.0	100.0	346
	18세	98	13.3	9.2	20.4	14.3	24.5	18.4	100.0	368

- 조사참여 아동들에게 주로 이용하는 사이트/앱 상위 3개가 어디인지 물었으며, 3개 사이트/앱별 이용시간을 함께 확인하였음.
- 빈도순으로는 인스타그램 > 유튜브 > 카카오톡 > 틱톡 > 트위터 순으로 나타남.
  - 여학생: 인스타그램 > 유튜브 > 카카오톡 > 트위터 > 틱톡 순
  - 남학생: 유튜브 > 인스타그램 > 틱톡 > 게임 > 유튜브 쇼츠 순
- 이용 시간은 유튜브(150분) > 인스타그램(139분) > 틱톡(123분) > OTT(122분) 순임.

[표 8] 주로 이용하는 사이트/앱

(단위: 명, %, 분)

	구분	전체			여자			남자		
		N	%	시간	N	%	시간	N	%	시간
1	인스타그램	308	25.2	139	192	25.2	138	116	25.1	140
2	유튜브	302	24.7	150	184	24.1	142	118	25.5	163
3	카카오톡 (메신저)	106	8.7	76	85	11.2	72	21	4.5	92
4	틱톡	104	8.5	123	59	7.7	126	45	9.7	119
5	트위터	87	7.1	104	72	9.4	102	15	3.2	116
6	유튜브 쇼츠	80	6.5	105	51	6.7	100	29	6.3	113
7	게임 (로블록스, 마인크래프트 등)	69	5.6	107	28	3.7	95	41	8.9	115
8	OTT (웨이브, 디즈니플러스, 넷플릭스 등)	53	4.3	122	43	5.6	123	10	2.2	120

● 행복감, 스트레스, 우울

- 행복감은 평균 59.9점이었으며, 남학생 64.0점, 여학생 57.4점으로 남학생이 높게 나타남. 연령별로는 16세(고1)가 63.5점으로 가장 높았음.
- 스트레스는 평균 63.8점이었음. 남학생이 60.8점, 여학생이 65.6점이었으며, 연령별로는 16세(고1)가 61.2점으로 가장 낮았음.
- 최근 1년 내 일상생활에 지장이 있을 정도로, 2주 이상 연속적으로 우울한 날이 있었는지 확인한 결과, 조사참여자의 33.1%가 예라고 응답하였음.
  - 남학생은 26.0%, 여학생은 37.4%로 여학생이 11.4%p 높았음.
  - 연령별로는 15세와 16세가 34.3%로 상대적으로 높게 나타남.

[표 9] 심리 상태 (행복감, 스트레스, 우울)

(단위: 점, %)

구분		행복감 100점 평균	스트레스 100점 평균	우울 예 (%)
전체		59.9	63.8	33.1
성별	남자	64.0	60.8	26.0
	여자	57.4	65.6	37.4
연령	15세	58.7	66.3	34.3
	16세	63.5	61.2	34.3
	17세	58.4	62.4	33.0
	18세	58.9	65.4	30.6

(3) 신체 지수 및 BMI

● 몸무게

- 조사에 참여한 남학생의 키는 평균 172.7cm였으며, 몸무게는 평균 67.4kg임.
- 여학생은 평균 161.6cm, 54.7kg으로 나타남.

[표 10] 키와 몸무게

(단위: cm, kg)

전체		키	몸무게
성별	남자	172.7	67.4
	여자	161.6	54.7

● BMI 계산

- 일반적으로 신체질량지수(BMI: Body Mass Index)를 활용하여 비만 정도를 확인함. BMI는 키와 몸무게 만으로 비만 정도를 계산하기 때문에 정확성은 다소 떨어질 수 있으나 비만 정도를 간단하게 추정할 수 있어 보편적으로 사용되는 지수임.
- 아동의 경우 성인 BMI 기준을 동일하게 적용하지 않고, 소아·청소년 표준 성장도표를 기준으로 함(표 11). 아동의 성별과 연령에 따라 BMI 기준을 달리하여 적용하며, 저체중, 정상, 과체중, 비만 범주로 구분함.

[표 11] 소아·청소년 표준 성장도표 (질병관리청, 2007)

(단위: 세)

성별	만연령	저체중	정상	과체중	비만
남자	15	<16.83	16.83≤, <24.74	24.74≤, <27.77	27.77≤
	16	<17.33	17.33≤, <24.95	24.95≤, <27.89	27.89≤
	17	<17.80	17.80≤, <25.08	25.08≤, <27.89	27.89≤
	18	<18.20	18.20≤, <25.18	25.18≤, <27.85	27.85≤
여자	15	<16.78	16.78≤, <23.67	23.67≤, <26.11	26.11≤
	16	<17.27	17.27≤, <23.89	23.89≤, <26.24	26.24≤
	17	<17.68	17.68≤, <23.99	23.99≤, <26.24	26.24≤
	18	<17.96	17.96≤, <23.98	23.98≤, <26.15	26.15≤

\* 대한소아과학회, 표준치 제정위원회

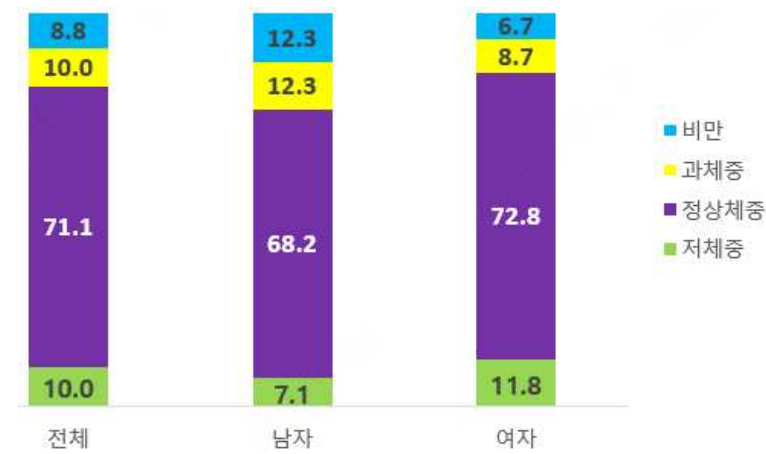
- 조사 참여자들의 BMI를 살펴보면, 평균 21.6이었음. 남학생은 22.6, 여학생은 21.0으로 나타남.
- 체중군별로는 정상체중이 71.1%로 가장 많았으며, 저체중과 과체중은 각 10.0%, 비만이 8.8%로 나타남.
- 남학생의 경우 정상체중이 105명(68.2%)으로 가장 많았으며, 과체중과 비만이 각 19명(12.3%)으로 나타남.
- 여학생의 경우 정상체중 범주는 185명(72.8%)으로 남학생에 비해 4.6%p 많았음. 저체중이 30명(11.8%)으로 뒤를 이었음.
- 저체중군 비율은 남학생은 7.1%, 여학생은 11.8%로 나타나 여학생이 약 1.7배 많았음.
- 과체중/비만 비율은 남학생은 24.6%, 여학생은 15.4%로 남학생이 약 1.6배 많았음.
- [선행연구] 김지은(2008)의 연구는 성인 BMI를 기준으로 분석하였는데, 저체중군 34.4%, 정상체중군 50.9%, 과체중군 14.7%로 나타남. 남학생은 정상체중군(53.4%), 저체중군(24.8%), 과체중군(18.2%)의 순이었으며, 여학생도 정상체중군(49.3%), 저체중군(38.2%), 과체중군(12.5%) 순으로 나타남. 저체중군의 비율은 여학생이 1.5배 많았으며, 과체중군의 비율은 남학생이 1.5배 많았음.

[표 12] 조사참여자 BMI와 체중군 분포

(단위: 명, %)

	BMI 평균	저체중	정상	과체중	비만	계
전체	21.6	41(10.0)	290(71.1)	41(10.0)	36(8.8)	408(100.0)
남자	22.6	11(7.1)	105(68.2)	19(12.3)	19(12.3)	154(100.0)
여자	21.0	30(11.8)	185(72.8)	22(8.7)	17(6.7)	254(100.0)

[그림 1] 체중군 분포 (%)



## 2) 체형인식

### (1) 지각체형과 이상체형

#### ● 희망 몸무게

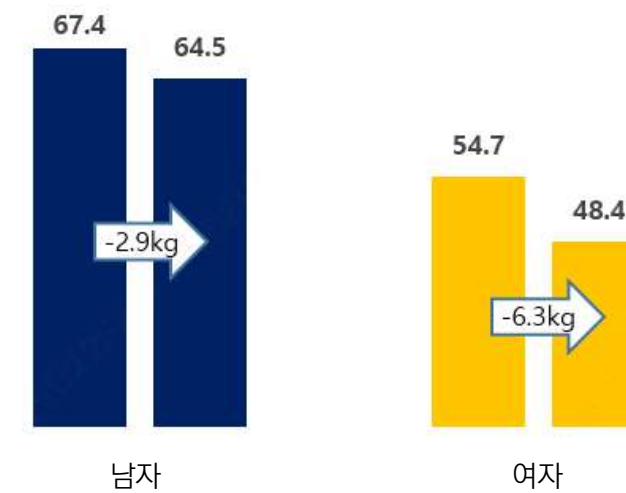
- 실제 몸무게 외에 현재 키를 기준으로 희망하는 몸무게는 어느 정도인지 확인한 결과, 남학생의 현재 몸무게는 평균 67.4kg으로 나타났으며, 현재 키를 기준으로 한 희망 몸무게는 64.5kg으로 약 2.9kg(-4.3%) 적게 나타남.
- 여학생의 평균 몸무게는 54.7kg이며, 현재 키를 기준으로 희망하는 몸무게는 48.4kg으로 약 6.3kg(-11.5%) 적은 것으로 확인됨.
- 실제 체중 대비 희망 체중의 감소 비율은 여학생이 남학생보다 약 3배 정도 높았음.

[표 13] 실제 몸무게와 희망하는 몸무게

(단위: kg, %)

전체		몸무게	희망하는 몸무게	차이	
성별	남자	67.4	64.5	-2.9kg	-4.3%
	여자	54.7	48.4	-6.3kg	-11.5%

[그림 2] 실제 몸무게 대비 희망 몸무게 (kg)



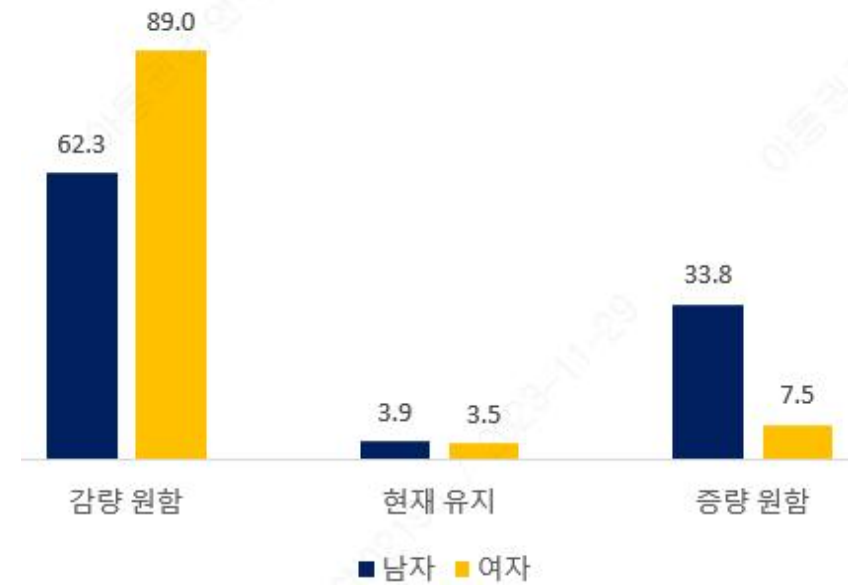
- 아동의 희망 몸무게를 증량, 감량, 유지의 관점에서 살펴보면,
  - 여학생의 89.0%는 현재 기준 감량을 원하며, 증량을 원하는 비율은 7.5%임.
  - 감량을 원하는 남학생 비율은 62.3%로 여학생의 2/3 수준임. 한편, 증량을 원하는 비율은 여학생이 7.5%인데 반해, 남학생은 33.8%로 남학생이 약 4.5배 많았음.

[표 14] 희망 몸무게 (감량, 유지, 증량) 분류: 성별

(단위: 명, %)

구분		감량 원함	현재 유지	증량 원함	전체
성별	여자	226(89.0%)	9(3.5%)	19(7.5%)	254(100.0%)
	남자	96(62.3%)	6(3.9%)	52(33.8%)	154(100.0%)
전체		322(78.9%)	15(3.7%)	71(17.4%)	408(100.0%)

[그림 3] 희망 몸무게 형태 (%)



- 여학생의 경우 모든 학년에서 증량보다는 감량을 원하는 비율이 85% 이상으로 남학생 대비 현저하게 높게 나타남.
- 반면, 남학생의 경우 중3은 감량을 원하는 학생이 71.1%, 증량을 원하는 학생이 21.1%로 1/3 수준이었으나, 학년이 높아질수록 증량을 원하는 비율 상승함.
- 고3 남학생의 경우 감량을 원하는 학생과 증량을 원하는 학생 비율이 48.6%로 동일하게 나타나, 전반적으로 마른 체형을 지향하는 여학생 집단과 명확한 차이를 보임.

[표 15] 희망 몸무게 (감량, 유지, 증량) 분류: 성별/학년별

(단위: 명, %)

구분		여자				남자				전체
		중3	고1	고2	고3	중3	고1	고2	고3	
감량 원함	명	60	61	53	52	27	27	24	18	322
	%	89.6	93.8	86.9	85.2	71.1	67.5	61.5	48.6	78.9
현재 유지	명	3	2	3	1	3	0	2	1	15
	%	4.5	3.1	4.9	1.6	7.9	0.0	5.1	2.7	3.7
증량 원함	명	4	2	5	8	8	13	13	18	71
	%	6.0	3.1	8.2	13.1	21.1	32.5	33.3	48.6	17.4
전체	명	67	65	61	61	38	40	39	37	408
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100

- [표 12]에서 살펴본 것과 같이 조사참여자 BMI는 정상체중이 290명(71.1%), 저체중과 과체중은 각 41명(10.0%), 비만이 36명(8.8%)으로 나타남.
- [표 16]에서는 아동의 실제 몸무게와 희망 몸무게를 기준으로 BMI 값을 산출하였으며, 체중군별로 구분하였음.
- 희망하는 몸무게를 기준으로 BMI를 분류하면, 정상체중 범주가 303명(74.3%), 저체중 범주가 90명(22.1%)으로 나타남.
- 실제 몸무게를 기준으로 할 때 저체중 범주가 10.0%(41명)인 반면, 희망 몸무게 기준으로는 약 2배 이상 많은 22.1%로 나타남.
  - 현재 몸무게 기준 저체중인 그룹 가운데 65.9%는 희망 몸무게 또한 저체중 범주에 해당함.
  - 현재 몸무게 기준 정상체중인 그룹 가운데 77.9%는 희망 몸무게 또한 정상체중 범주에 해당하였으나, 20.3%는 희망 몸무게가 저체중 범주에 해당함.
- [선행연구]
  - (김지은, 2008) 원하는 이상형의 체형: 중학생 대상 연구임에도 성인 기준 BMI를 활용하여 직접적인 비교는 어렵지만, 저체중군의 26.9%, 정상체중군의 25.3%, 과체중군의 14.7%가 마른 체형을 원하는 것으로 나타남.



[표 16] 실제 몸무게와 희망 몸무게 기준 BMI 분류

(단위: 명, %)

구분		실제 몸무게 기준 BMI 분류				전체
		저체중	정상	과체중	비만	
희망 몸무게 기준 BMI 분류	저체중	27 (65.9)	59 (20.3)	2 (4.9)	2 (5.6)	90 (22.1)
	정상	14 (34.1)	226 (77.9)	37 (90.2)	26 (72.2)	303 (74.3)
	과체중	-	2 (0.7)	1 (2.4)	7 (19.4)	10 (2.5)
	비만	-	3 (1.0)	1 (2.4)	1 (2.8)	5 (1.2)
전체		41 (100)	290 (100)	41 (100)	36 (100)	408 (100)

- ■ 실제 BMI 분류 대비 체중을 늘리고 싶어하는 아동
- ■ 실제 BMI 분류 대비 체중을 줄이고 싶어하는 아동

- 실제 몸무게 기준 BMI 분류와 희망 몸무게 기준 BMI 분류의 교차표를 다시 성별로 구분하여 살펴봄[표 17]. 실제 BMI 분류와 희망 BMI 분류, 그리고 성별 분류까지 추가하여 세분화함에 따라 일부 셀은 인원이 5인 미만이거나 해당 인원이 없는 셀이 존재함. 따라서, 전반적인 경향성을 중심으로 살펴보고자 함.
- 희망하는 몸무게를 기준으로 산출한 BMI를 살펴보면, 남학생은 6.5%가 저체중군을 희망하는 반면, 여학생은 약 5배 높은 31.5%가 저체중군을 희망하는 것으로 나타남.
- 실제 몸무게 기준 저체중군에 속하는 남학생 중 63.6%가 정상체중군을 희망한 반면, 여학생의 경우에는 저체중군 가운데 23.3%만 정상체중군을 희망하고, 76.7%는 희망하는 몸무게 또한 여전히 저체중군을 희망하는 것으로 나타남.
- [선행연구]
  - (김지은, 2008) 체중군별 원하는 체중과 신장을 이용한 체중분류: 남학생의 경우, 72.9%가 정상체중군을 원하고 있었으나, 저체중군에서 29.4%가 그대로 저체중을 원하고 있었고 정상체중군에서 14.7%가 저체중을 원함.
  - (김지은, 2008) 체중군별 원하는 체중과 신장을 이용한 체중분류: 여학생의 경우, 78.5%가 저체중을 원하고 있으며 20.4%만이 정상체중을 원함. 저체중군의 84%가 그대로 저체중을 원하고 있었으며, 정상체중군의 77.1%, 과체중군의 67.6%가 저체중을 원함.

[표 17] 실제 몸무게와 희망 몸무게 기준 BMI 분류 (성별)

(단위: 명, %)

구분			실제 몸무게 기준 BMI 분류				전체
			저체중	정상	과체중	비만	
희망 몸무게 기준 BMI 분류	남학생	저체중	4 (36.4)	6 (5.7)	-	-	10 (6.5)
		정상	7 (63.6)	96 (91.4)	17 (89.5)	11 (57.9)	131 (85.1)
		과체중	-	2 (1.9)	1 (5.3)	7 (36.8)	10 (6.5)
		비만	-	1 (1.0)	1 (5.3)	1 (5.3)	3 (1.9)
		전체	11 (100.0)	105 (100.0)	19 (100.0)	19 (100.0)	154 (100.0)
	여학생	저체중	23 (76.7)	53 (28.6)	2 (9.1)	2 (11.8)	80 (31.5)
		정상	7 (23.3)	130 (70.3)	20 (90.9)	15 (88.2)	172 (67.7)
		과체중	-	-	-	-	-
		비만	-	2 (1.1)	-	-	2 (0.8)
		전체	30 (100.0)	185 (100.0)	22 (100.0)	17 (100.0)	254 (100.0)

- ■ 실제 BMI 분류 대비 체중을 늘리고 싶어하는 아동
- ■ 실제 BMI 분류 대비 체중을 줄이고 싶어하는 아동

- 실제 BMI와 주관적으로 인식하는 체형의 격차
  - 아동이 주관적으로 인식하는 체형은 정상체중으로 인식하는 비율이 37.7%로 가장 높았으며, 약간 살찐 편 28.9%, 약간 마른 편 16.4%, 매우 살찐 편 10.3%로 나타남.
  - 실제 BMI 분류 대비 살이 찐 것으로 인식(■ 부분)하는 아동의 비율은 34.8%(142명)로 나타남.



[표 18] 실제 체중군과 주관적 체형 인식

(단위: 명, %)

구분	BMI 분류				전체	
	저체중	정상	과체중	비만		
주관적 체형 인식	매우 마른 편 (초저체중)	5 (12.2)	4 (1.4)	-	-	9 (2.2)
	약간 마른 편 (저체중)	23 (56.1)	43 (14.8)	-	1 (2.8)	67 (16.4)
	보통 (정상체중)	11 (26.8)	139 (47.9)	4 (9.8)	-	154 (37.7)
	약간 살찐 편 (과체중)	1 (2.4)	86 (29.7)	25 (61.0)	6 (16.7)	118 (28.9)
	매우 살찐 편 (비만)	1 (2.4)	15 (5.2)	10 (24.4)	16 (44.4)	42 (10.3)
	고도로 살찐 편 (고도비만)	0 (100.0)	3 (1.0)	2 (4.9)	13 (36.1)	18 (4.4)
전체	41 (100.0)	290 (100.0)	41 (100.0)	36 (100.0)	408 (100.0)	

- ■ 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 살졌다고 인식하는 아동  
 - ■ 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 날씬하다고 인식하는 아동

- 실제 BMI를 기준으로 한 체중군과 아동의 주관적 체형인식을 성별로 구분하여 살펴봄[표 19].
- 실제 BMI가 저체중군이면서 본인을 정상체중 이상이라고 인식하는 비율은 남학생이 9.1%, 여학생은 40.0%로 약 4배 많게 나타남.
- 남학생의 경우, 실제 BMI가 정상체중군이면서 본인의 체형을 마른 편이라고 인식하는 비율은 25.7%이었고, 살찐 편이라고 인식하는 비율은 27.7%로 나타남.
- 여학생의 경우, 실제 BMI가 정상체중군이면서 본인의 체형을 마른 편이라고 인식하는 비율은 10.8%인 반면, 살찐 편이라고 인식하는 비율은 40.5%로 나타남. 실제보다 살이 찼다고 인식하는 비율이 남학생에 비해 약 1.5배 높았음.
- [선행연구]
  - (김지은, 2008) 남학생의 경우 (저체중군) 22.0%가 정상체중이라고 보고, (정상체중군) 9.1%가 저체중/과체중으로 보고, (과체중군) 3.1%가 정상체중이라고 보고. 여학생의 경우 (저체중군) 14.0%가 정상체중이라고 보고, (정상체중군) 13.2%가 저체중이라고 보고, (과체중군) 14.3%가 정상체중/저체중이라고 보고됨.
  - (두미애, 2007) 여성의 36.5%는 자신의 체중이 많이 나간다고 인식함.

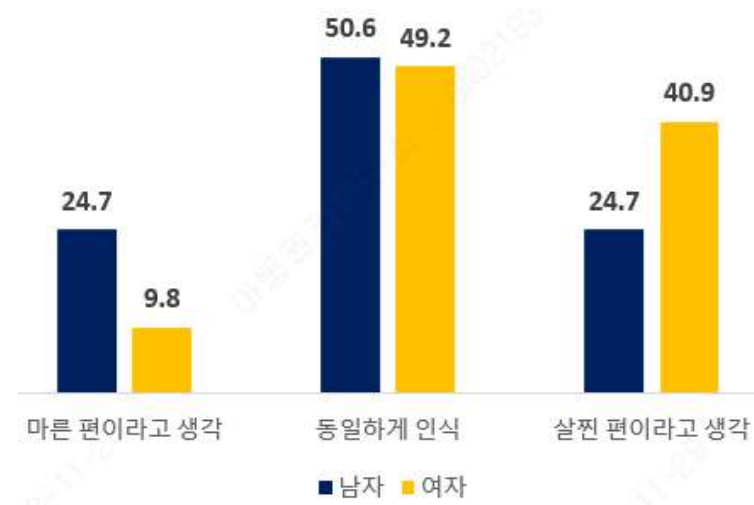
[표 19] 실제 체중군과 주관적 체형 인식 (성별)

(단위: 명, %)

구분	BMI 분류				전체	
	저체중	정상	과체중	비만		
남학생	매우 마른 편 (초저체중)	3 (27.3)	4 (3.8)	-	-	7 (4.5)
	약간 마른 편 (저체중)	7 (63.6)	23 (21.9)	-	1 (5.3)	31 (20.1)
	보통 (정상체중)	-	49 (46.7)	2 (10.5)	-	51 (33.1)
	약간 살찐 편 (과체중)	-	24 (22.9)	14 (73.7)	5 (26.3)	43 (27.9)
	매우 살찐 편 (비만)	1 (9.1)	5 (4.8)	3 (15.8)	8 (42.1)	17 (11.0)
	고도로 살찐 편 (고도비만)	-	-	-	5 (26.3)	5 (3.2)
	전체	11 (100.0)	105 (100.0)	19 (100.0)	19 (100.0)	154 (100.0)
여학생	매우 마른 편 (초저체중)	2 (6.7)	-	-	-	2 (0.8)
	약간 마른 편 (저체중)	16 (53.3)	20 (10.8)	-	-	36 (14.2)
	보통 (정상체중)	11 (36.7)	90 (48.6)	2 (9.1)	-	103 (40.6)
	약간 살찐 편 (과체중)	1 (3.3)	62 (33.5)	11 (50.0)	1 (5.9)	75 (29.5)
	매우 살찐 편 (비만)	-	10 (5.4)	7 (31.8)	8 (47.1)	25 (9.8)
	고도로 살찐 편 (고도비만)	-	3 (1.6)	2 (9.1)	8 (47.1)	13 (5.1)
	전체	30 (100.0)	185 (100.0)	22 (100.0)	17 (100.0)	254 (100.0)

- ■ 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 살졌다고 인식하는 아동  
 - ■ 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 날씬하다고 인식하는 아동

[그림 4] 주관적 체형 인식 (%)



[그림 5] 저체중군의 주관적 체형 인식 (%)



☀ [참고] 아동용 BMI 기준 vs 성인용 BMI 기준

- 성인용 BMI를 기준으로 아동의 체중군 분류 시, 정상체중군에 해당하는 아동은 51.2%임. 아동 BMI 기준 정상체중군이 71.1%임을 감안하면 약 20%p 낮은 수치임.
- 성인용 BMI를 기준으로 하면, 저체중군은 21.1%인 반면, 아동용은 10.0%로 성인용이 약 2배 많음. 과체중군은 아동용 기준 10.0%, 성인용 기준 12.5%로 비슷한 수준임. 비만군은 아동용 기준 8.8%, 성인용 기준 15.1%로 2배가 조금 안되는 수치임.
- 전반적으로 아동용 BMI 적용시, 성인용에 비해 저체중군, 과체중군, 비만군 모두에서 비율이 낮아지며, 정상체중 범주가 높아지는 것으로 나타남.

[표 20] 조사참여자 BMI (아동용, 성인용 기준 비교)

(단위: 명, %)

기준	저체중	정상	과체중	비만			계
				경도	중등도	고도	
아동용 BMI	41 (10.0)	290 (71.1)	41 (10.0)	36 (8.8)			408 (100.0)
성인용 BMI	86 (21.1)	209 (51.2)	51 (12.5)	40 (9.8)	21 (5.1)	1 (0.2)	

[표 21] 실제 체중군(성인 BMI 기준)과 주관적 체형 인식

(단위: 명, %)

구분	BMI 분류						전체
	저체중	정상	과체중	경도 비만	중등도 비만	고도 비만	
주관적 체형 인식	매우 마른 편 (초저체중)	6 (7.0)	3 (1.4)	-	-	-	9 (2.2)
	약간 마른 편 (저체중)	42 (48.8)	24 (11.5)	-	-	1 (4.8)	67 (16.4)
	보통 (정상체중)	33 (38.4)	111 (53.1)	8 (15.7)	2 (5.0)	-	154 (37.7)
	약간 살찐 편 (과체중)	4 (4.7)	58 (27.8)	35 (68.6)	19 (47.5)	2 (9.5)	118 (28.9)
	매우 살찐 편 (비만)	1 (1.2)	10 (4.8)	8 (15.7)	14 (35.0)	9 (42.9)	42 (10.3)
	고도로 살찐 편 (고도비만)	-	3 (1.4)	-	5 (12.5)	9 (42.9)	1 (100.0)
전체	86 (100.0)	209 (100.0)	51 (100.0)	40 (100.0)	21 (100.0)	1 (100.0)	408 (100.0)

- □: 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 살찐다고 인식하는 아동
- □: 실제 BMI 분류 대비 본인의 체형이 날씬하다고 인식하는 아동

● 세부 자료분석을 위한 집단 구분

- 1) [저체중 vs 과체중] 청소년의 외형에 따라 사회적인 시선, 차별, 압력 등이 다를 수 있으므로 저체중군과 과체중/비만군을 비교 분석
- 2) [저체중 희망 \* 과체중 인식] 저체중 희망 여부와 과체중 인식 여부를 기반으로 총 4개의 집단으로 분류하여 세부 분석 진행

[표 22] 세부 분석을 위한 집단 구분

(단위: 명)

구분		정의	인원	
1	저체중 vs 과체중	저체중	BMI 분류상 저체중군 해당 청소년	41
		과체중 이상	BMI 분류상 과체중군 또는 비만군 해당 청소년	77
2	과체중 인식 *	비해당	비해당	210
		과체중 인식	실제 본인이 해당하는 BMI 범주보다 상위 범주로 인식. 즉, 실제보다 살이 찼다고 인식하는 청소년	108
	저체중 희망	저체중군이 되고 싶어하는 청소년	56	
	과체중 인식* 저체중 희망	본인이 실제보다 살이 찼다고 인식하는 '과체중 인식' 집단에 해당하는 동시에 저체중군이 되고 싶어하는 '저체중 희망' 집단에도 해당하는 청소년	34	

\* [과체중 인식] 실제 체중군보다 상위 체중군으로 인식하는 아동. 즉,

- ① 실제 BMI는 저체중군이나 주관적 체형 인식이 정상체중/과체중/비만/고도비만이거나,
- ② 실제 BMI는 정상체중군이나 주관적 체형 인식이 과체중/비만/고도비만이거나,
- ③ 실제 BMI는 과체중군이나 주관적 체형 인식이 비만/고도비만이거나, 마지막으로
- ④ 실제 BMI는 비만군이나 주관적 체형 인식을 고도비만으로 인식하는 아동

\* [저체중 희망] 희망하는 몸무게 기준 BMI가 저체중 범주에 해당하는 아동(90명), 즉

- ① 현재와 같이 저체중을 계속 유지하고 싶어하거나,
- ② 현재 정상체중/과체중/비만체중 범주에 해당하나 저체중이 되고 싶어하는 아동

- 아동의 ① 실제 몸무게를 기준으로 아동이 주관적으로 인식하는 체형과 ② 희망하는 몸무게를 기준으로 한 체중군을 종합하여 아래와 같이 분류함.

- [그룹 ①] 실제 체중보다 과체중으로 '비인식', 저체중군이 되기를 '비희망'
- [그룹 ②] 실제 체중보다 과체중으로 '인식', 저체중군이 되기를 '비희망'
- [그룹 ③] 실제 체중보다 과체중으로 '비인식', 저체중군이 되기를 '희망'
- [그룹 ④] 실제 체중보다 과체중으로 '인식', 저체중군이 되기를 '희망'

[그림 6] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 분류



- 체중과 관련하여, 실제 체중보다 더 살이 찼다고 인식하거나, 현재 체중에 관계없이 절대적으로 마르고 싶어하는 경우 등 여러 양상이 나타날 수 있음.
- 따라서, 본인이 해당하는 실제 체중군보다 더 상위 체중군으로 인식하고 있지만, 저체중을 희망하는 것은 아닌 아동(그룹 ②), 본인을 과체중이라고 생각하지 않으면서, 저체중이 되고 싶은 아동(그룹 ③), 그리고 두 가지 형태에 모두 해당하거나(그룹 ④), 모두 해당하지 않는 아동(그룹 ①)으로 구분하여 세부 분석을 실시하고자 함.
- 특히, [그룹 ④]는 실제보다 더 살이 찼다고 인식하면서, 동시에 저체중군이 되기를 희망하는 아동으로 체중 관련 압력을 이중으로 경험하고 있다고 할 수 있음.
- 조사에 참여한 전체 아동을 대상으로 분석한 결과, 저체중군 희망 아동은 22.1%, 비희망 아동은 77.9%로 나타남.
- 실제로 본인이 해당하는 체중군보다 더 상위 체중군으로 인식하는 과체중 인식 아동은 34.8%, 그렇지 않은 아동은 65.2%로 나타남.
- 두 조건으로 교차 분석한 결과, [그룹 ①]에 해당하는 아동은 전체 아동의 51.5%로 과반이었으며, [그룹 ②]가 26.5%, [그룹 ③]이 13.7%, 그리고 저체중 희망과 과체중 인식에 모두 해당하는 [그룹 ④]는 8.3%로 나타남.

[표 23] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 교차표

(단위: 명, %)

구분		저체중 희망		전체
		비희망	희망	
과체중 인식	비인식	[그룹 ①] 210 (51.5%)	[그룹 ③] 56 (13.7%)	266 (65.2%)
	인식	[그룹 ②] 108 (26.5%)	[그룹 ④] 34 (8.3%)	142 (34.8%)
전체		318 (77.9%)	90 (22.1%)	408 (100.0%)

- 저체중을 희망하거나 과체중으로 인식하는 경향은 일반적으로 여학생 집단에서 더 강하게 나타남. 전체 아동을 대상으로 분석할 경우 성별 요인에 따른 현상을 그대로 파악하기 힘들고, 성별에 따른 영향력이 희석되어 보여질 수 있음. 따라서, 각 집단별 차이를 보다 명확히 확인하기 위해 여학생만을 대상으로 추가 분석 진행함.
- 여학생 집단의 경우 저체중 희망 아동은 31.5%, 비희망 아동은 68.5%로 나타났으며, 과체중 인식 아동은 40.9%, 비인식 아동은 59.1%로 나타남.
- 이어서, 세부 그룹별로는 [그룹 ①]은 39.8%, [그룹 ②]는 28.7%, [그룹 ③]은 19.3%, [그룹 ④]는 12.2%로, [그룹 ①]을 제외한 ②, ③, ④ 그룹은 모두 전체 아동([표 23]) 대비 높은 비율을 보임으로써 여학생 집단이 더 높은 체중 압력을 받는 것으로 볼 수 있음.

[표 24] 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단 교차표 (여학생)

(단위: 명, %)

구분		저체중 희망		전체
		비희망	희망	
과체중 인식	비인식	[그룹 ①] 101 (39.8%)	[그룹 ③] 49 (19.3%)	150 (59.1%)
	인식	[그룹 ②] 73 (28.7%)	[그룹 ④] 31 (12.2%)	104 (40.9%)
전체		174 (68.5%)	80 (31.5%)	254 (100.0%)

\* 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경향이 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

- 집단 구분에 따른 주요 사이트 이용시간을 가장 많이 이용하고 있는 사이트를 중심으로 살펴봄.
- 인스타그램, 유튜브, 카카오톡, 틱톡 모두 [그룹 ④]의 이용시간이 가장 많았음.
- [그룹 ②]와 [그룹 ③] 비교시 [그룹 ②]의 이용시간이 인스타그램, 카카오톡, 틱톡에서 높게 나타남.

[표 25] 집단(저체중 희망\*과체중 인식) 구분에 따른 주요 사이트 이용시간

(단위: 분)

구분	인스타그램	유튜브	카카오톡	틱톡
[그룹 ①]	134	135	69	119
[그룹 ②]	145	164	72	131
[그룹 ③]	129	168	66	83
[그룹 ④]	168	175	122	186
전체	139	150	76	123

- [그룹 ①] 비해당, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망

[그림 7] 집단(저체중 희망\*과체중 인식) 구분에 따른 주요 사이트 이용시간



(2) 외형 만족 및 심리정서

● 체중/체형/외모 만족도

- 만족도는 체중, 체형, 외모 만족도로 구분하여 살펴보았음.
- 만족도는 외모>체형>체중 순으로 높게 나타나, 외모, 체형 보다는 체중에 대한 불만족이 상대적으로 높은 것으로 확인되었으며, 이와 같은 경향성은 남학생과 여학생 모두에서 확인됨.
- 체중, 체형, 외모 만족도 모두 남학생에 비해 여학생이 낮게 나타남.

[표 26] 만족도 (체중, 체형, 외모)

(단위: 명, 점)

만족도		사례수	체중 만족도	체형 만족도	외모 만족도
전체		408	2.39	2.51	2.66
성별	남자	154	2.49	2.66	2.86
	여자	254	2.33	2.42	2.54

[그림 8] 외형 만족도 (점)



- 체중군별 만족도를 살펴보면, 체중 만족도는 저체중군의 만족도가 가장 높았으며, 남학생, 여학생 집단별로도 저체중군의 만족도가 가장 높았음.
- 체형 만족도 또한 저체중군의 만족도가 가장 높았음. 성별로는 여학생은 저체중군에서 체형 만족도가 가장 높았던 반면, 남학생은 정상체중에서 체형 만족도가 가장 높게 나타나 성별 차이를 보임.
- 외모 만족도는 저체중군과 과체중군의 만족도가 높게 나타남. 여학생의 경우 저체중군의 외모 만족도가 가장 높았으며, 남학생은 정상체중의 외모 만족도가 가장 높게 나타남.
- 남학생의 경우 체형 만족도와 외모 만족도는 정상체중군에서 가장 높았던 반면, 여학생은 체중, 체형, 외모 만족도 모두 저체중군에서 가장 높게 나타나, 체중, 체형, 외모 만족도와 다른 체중 간의 관련성이 남학생에 비해 높은 것으로 보임.

[표 27] 체중군별 만족도 (체중, 체형, 외모)

(단위: 점)

BMI 분류	체중 만족도			체형 만족도			외모 만족도		
	전체	여자	남자	전체	여자	남자	전체	여자	남자
저체중	3.12	3.27	2.73	2.83	2.90	2.64	2.76	2.77	2.73
정상	2.43	2.32	2.63	2.55	2.42	2.78	2.66	2.51	2.93
과체중	2.17	1.95	2.42	2.34	2.32	2.37	2.76	2.68	2.84
비만	1.47	1.29	1.63	1.97	1.65	2.26	2.44	2.29	2.58
전체	2.39	2.33	2.49	2.51	2.42	2.66	2.66	2.54	2.86

- 집단 구분에 따른 만족도를 여학생을 대상으로 살펴본 결과, 체중, 체형, 외모 만족도 모두 [그룹 ①]이 가장 높게 나타났으며, [그룹 ③]이 뒤를 이음.
- 본인 체중군 대비 과체중이라고 인식하는 [그룹 ②]의 경우 체중 만족도와 체형 만족도가 가장 낮았으며, [그룹 ④]는 외모 만족도가 가장 낮게 나타남.

[표 28] 집단(저체중 희망\*과체중 인식) 구분에 따른 만족도 (여학생)

(단위: 명, 점)

구분*	N	체중 만족도	체형 만족도	외모 만족도
[그룹 ①]	101	2.78	2.77	2.83
[그룹 ②]	73	1.63	2.01	2.36
[그룹 ③]	49	2.59	2.53	2.43
[그룹 ④]	31	2.10	2.03	2.19
전체	254	2.33	2.42	2.54

- [그룹 ①] 비해당, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망
- 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경향이 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

- 집단간 차이를 보다 명확히 살펴보기 위해, 체중, 체형, 외모 만족도를 위와 같은 4개 집단이 아닌 저체중 희망 여부(희망/비희망)와 과체중 인식 여부(인식/비인식)와 같이 보다 명료한 기준으로 구분하여 살펴봄.
- 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 만족도를 살펴보면, 체중, 체형 만족도는 집단 간 차이가 확인되지 않았으나, 외모 만족도에서는 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였음.
  - 저체중 비희망 집단의 외모 만족도 평균은 2.75점인 반면, 희망 집단은 2.33점으로 체중, 체형 만족도에 비해 차이가 컸음.



- 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 만족도를 살펴보면, 체중, 체형, 외모 만족도 모두 집단간 차이가 유의미하였음.
- 체중 만족도는 본인의 체중을 실제 체중군으로 인식하고 있는 집단(비인식)이 2.68점의 만족도를 보인 반면, 본인의 체중을 실제보다 과체중이라고 인식하고 있는 집단의 만족도는 1.85점으로 나타남.
- 체형 만족도는 과체중 인식 집단은 2.10점, 비인식 집단은 2.73점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미함.
- 외모 만족도 또한 집단 간 평균 차이가 통계적으로 유의미하였는데, 비인식 집단은 2.80점, 인식 집단은 2.39점으로 본인의 체중을 실제 체중군으로 인식하고 있는 집단(비인식)의 외모 만족도가 높게 나타남.

[표 29] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 만족도 차이 검증

(단위: 명, 점)

구분	저체중 희망	N	평균	t	과체중 인식	N	평균	t
체중	비희망	318	2.39	.117	비인식	266	2.68	7.745 ***
	희망	90	2.38		인식	142	1.85	
체형	비희망	318	2.56	1.841	비인식	266	2.73	5.784 ***
	희망	90	2.32		인식	142	2.10	
외모	비희망	318	2.75	3.197 **	비인식	266	2.80	3.620 ***
	희망	90	2.33		인식	142	2.39	

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

● 스트레스, 행복감 그리고 우울

- 만족도에 이어 스트레스 차이 또한 비슷한 경향성을 보임.
- 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 스트레스의 차이는 외모 스트레스에서만 유의미하였음.
- 외모 스트레스의 경우 저체중 희망 집단은 3.57점, 비희망 집단은 3.14점으로 나타남.
- 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 스트레스의 차이는 체중, 체형, 외모 스트레스 모두에서 통계적으로 유의미하였음.
- 체중 스트레스는 과체중 인식 집단이 3.74점으로 높았으며, 비인식 집단은 2.92점으로 상대적으로 낮게 나타남. 두 집단 간 스트레스 차이는 통계적으로 유의미하였음.
- 체형에 대한 스트레스 또한 과체중 인식 집단이 3.44점으로 높았으며, 비인식 집단은 2.99점으로 나타남.

- 외모 스트레스는 인식 집단이 3.44점, 비인식 집단은 3.12점으로 집단 간 격차는 가장 적었으나, 두 집단 간 차이 역시 통계적으로 유의미한 수준이었음.

[표 30] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 스트레스 차이 검증

(단위: 명, 점)

구분	저체중 희망	N	평균	t	과체중 인식	N	평균	t
체중	비희망	318	3.20	-.223	비인식	266	2.92	-6.891 ***
	희망	90	3.23		인식	142	3.74	
체형	비희망	318	3.09	-1.841	비인식	266	2.99	-3.762 ***
	희망	90	3.34		인식	142	3.44	
외모	비희망	318	3.14	-3.002 **	비인식	266	3.12	-2.813 **
	희망	90	3.57		인식	142	3.44	

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

- 이어서, 일상생활 중 행복감과 스트레스, 우울의 집단별 차이를 살펴봄.
- 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 집단 간 차이는 행복감, 스트레스, 우울 모두 통계적으로 유의미하였음.
- 아동의 행복감은 저체중 비희망 집단이 7.22점인 반면, 저체중 희망 집단은 6.19점으로 집단 간 차이는 1점 이상으로 나타남.
- 스트레스는 저체중 희망 집단이 8.00점, 비희망 집단이 7.21점으로 그 격차는 행복감에 비해 적었음.
- 저체중 비희망 집단의 경우 우울을 경험한 집단이 29.9%에 그친 반면, 저체중 희망 집단은 44.4%로 높게 나타남.
- 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 집단 간 차이는 일상적 스트레스는 유의미하였으나 행복감, 우울에서는 통계적 유의미성이 확인되지 않음.
- 과체중 인식 집단의 스트레스는 7.71점, 비인식 집단은 7.21로 나타났으며, 이러한 차이는 p<.05 수준에서 통계적으로 유의미함.
- 행복감은 과체중 비인식 집단이 7.07점, 인식 집단은 6.84점이었음. 우울은 과체중 인식 집단은 37.3%, 비인식 집단은 30.8%가 경험한 것으로 나타나 6.5%p 차이를 보였으나 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준은 아니었음.

[표 31] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 행복감, 스트레스 차이 검증  
(단위: 명, 점)

구분	저체중 희망	N	평균	t	과체중 인식	N	평균	t
행복감	비희망	318	7.22	3.698 ***	비인식	266	7.07	.950
	희망	90	6.19		인식	142	6.84	
스트레스	비희망	318	7.21	-3.276 ***	비인식	266	7.21	-2.381 *
	희망	90	8.00		인식	142	7.71	

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

[표 32] 집단(저체중 희망 여부, 과체중 인식 여부) 구분에 따른 우울 차이 검증  
(단위: 명, %)

구분	저체중 희망			x <sup>2</sup>	과체중 인식			x <sup>2</sup>		
	비희망	희망	전체		비인식	인식	전체			
우울	예	95	40	135	6.726 **	82	53	135	1.765	
		29.9%	44.4%	33.1%		30.8%	37.3%	33.1%		
아니오		223	50	273	184	89	273	69.2%	62.7%	66.9%
		70.1%	55.6%	66.9%	69.2%	62.7%	66.9%			
전체		318	90	408	266	142	408	100%	100%	100%
		100%	100%	100%	100%	100%	100%			

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

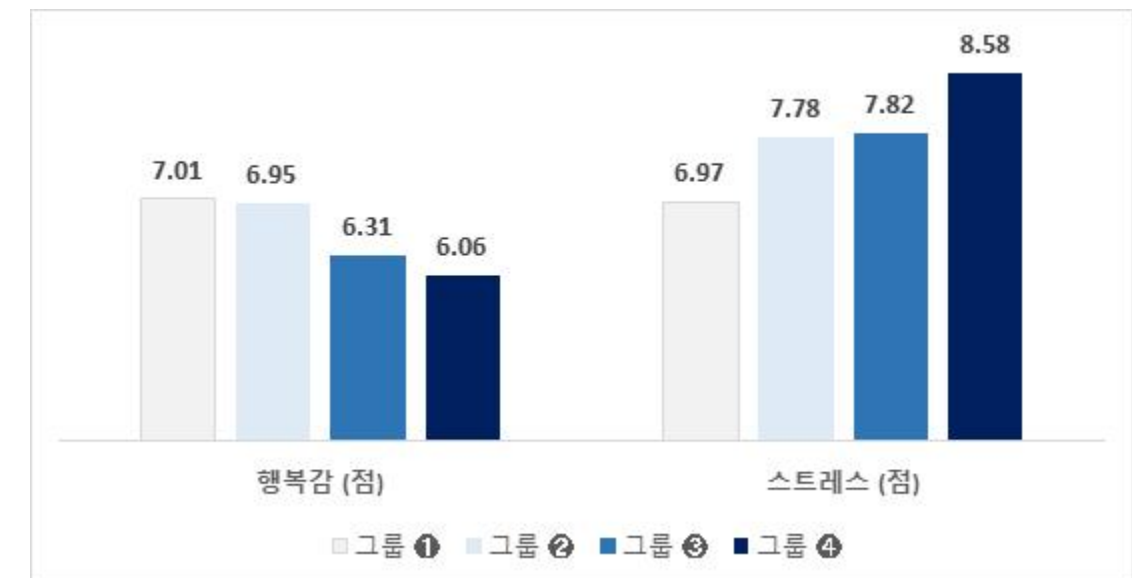
- 여학생을 대상으로 과체중 인식 여부(인식/비인식)와 저체중 희망 여부(희망/비희망)를 교차하여 살펴봄.
- 행복도와 스트레스 모두 [그룹 ①]이 가장 긍정적이었음. 과체중 인식과 저체중 희망이라는 특성을 함께 가지고 있는 [그룹 ④]의 행복도는 6.06점으로 가장 낮았으며, 스트레스는 8.58점으로 가장 높았음.
- 한 가지 특성만 가지고 있는 [그룹 ②]와 [그룹 ③]에서는 과체중 인식 집단이 저체중 희망 집단에 비해 행복도는 높았으며, 스트레스는 다소 낮은 것으로 나타남.

[표 33] 집단(저체중 희망\*과체중 인식) 구분에 따른 행복감, 스트레스 (여학생)  
(단위: 명, 점)

구분	N	행복도	스트레스
[그룹 ①]	101	7.01	6.97
[그룹 ②]	73	6.95	7.78
[그룹 ③]	49	6.31	7.82
[그룹 ④]	31	6.06	8.58
전체	254	6.74	7.56

- [그룹 ①] 비희망, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망
- 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경향이 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

[그림 9] 집단 구분에 따른 행복감과 스트레스 (여학생)



- 단순히 감량/유지를 원하는 집단과 증량을 원하는 집단으로 구분할 경우, 남학생 모형에서 집단 간 스트레스 정도에 차이를 보임.
  - 여학생의 경우 감량 또는 현재 몸무게 유지를 원하는 비율이 92.5%(235명), 증량을 원하는 비율이 7.5%(19명)로 나타남.
  - 남학생의 경우 감량/유지를 원하는 비율이 66.2%(154명), 증량을 원하는 비율은 33.8%(52명)로 나타남. 증량을 원하는 남학생의 경우 감량/유지를 원하는 남학생에 비해 행복감과 스트레스 모두 높게 나타남.
  - 감량/유지와 증량 간 차이는 스트레스 정도에서 통계적으로 유의미하였는데, 감량/유지를 원하는 남학생의 스트레스 정도는 6.79점인 반면, 증량을 원하는 남학생의 스트레스는 7.65점으로 차이를 보임.

[표 34] 집단(감량/유지 희망, 증량 희망) 구분에 따른 행복감, 스트레스 차이 검증

(단위: 명, 점)

구분		여자			남자		
		N	평균	t	N	평균	t
행복도	감량/유지 원함	235	6.72	-.518	102	7.35	-.392
	증량 원함	19	7.00		52	7.50	
스트레스 정도	감량/유지 원함	235	7.54	-.527	102	6.79	-2.705 **
	증량 원함	19	7.79		52	7.65	

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

(3) 신체이미지

- 신체이미지 관련 문항은 총 7문항으로 구성되며, 점수가 높을수록 본인의 신체에 대한 이미지는 긍정적임을 의미함. 성별 외에 체중군별, 그리고 저체중 희망 집단, 과체중 인식 집단을 중심으로 집단별 평균 차이 분석 실시함.
  - '나의 외모 중에서 많은 곳을 바꾸고 싶다'는 문항의 평균은 3.26점으로 7개 문항 가운데 가장 높았으며, '나는 몸무게를 조절하기 위해 온갖 노력을 다하고 있다'는 문항은 평균 2.52점으로 가장 낮게 나타남.
- 여학생의 신체이미지는 평균 2.83점, 남학생은 3.12점으로 나타나, 남학생의 신체이미지 정도가 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미함.
  - 하위 문항을 살펴보면, 1, 2, 3, 7번 문항에서 성별 차이가 통계적으로 유의미하였음. '나의 외모 중에서 많은 곳을 바꾸고 싶다' 문항과 '남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다'는 문항에서 남학생과 여학생의 평균 차이가 가장 크게 나타남.
- 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 신체이미지 평균은 비희망 집단은 3.01점, 희망 집단은 2.65점으로 저체중을 원하는 집단이 약 0.36점 낮게 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
  - 세부 문항별로는 1, 2, 3, 4, 7번 문항에서 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 차이가 통계적으로 유의미하였는데, 그 차이가 가장 큰 문항은 '나는 내 모습 그대로가 좋다'는 문항으로 확인됨. 저체중을 희망하는 집단이 2.46점인 반면, 희망하지 않는 집단은 3.06점으로 0.6점 높았음.
- 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 신체이미지 평균의 차이는 비인식 집단이 3.10점, 본인이 실제 체중군보다 더 살이 찼다고 인식하는 집단은 2.63점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - 세부 문항별 분석 결과, 모든 문항에서 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였음.

[표 35] 신체이미지의 집단 별 평균차이 분석

(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중 희망 여부		과체중 인식 여부	
		여자	t	비희망 희망	t	비인식 인식	t
		남자					
전체	2.94	2.83 3.12	-3.918 ***	3.01 2.65	4.176 ***	3.10 2.63	6.284 ***
1 나는 내 모습 그대로가 좋다.	2.93	2.76 3.21	-3.907 ***	3.06 2.46	4.561 ***	3.09 2.63	3.879 ***
2 몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	3.00	3.16 2.73	3.437 ***	2.88 3.41	-3.598 ***	2.88 3.22	-2.619 **
3 남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.	2.57	2.37 2.89	-4.468 ***	2.67 2.21	3.316 ***	2.70 2.32	3.194 **
4 나는 보통 사람 정도의 외모는 지녔다고 생각한다.	3.22	3.18 3.27	-.812	3.29 2.97	2.436 *	3.39 2.89	4.487 ***
5 나는 내 키에 지금의 몸무게가 적당하다고 생각한다.	2.61	2.57 2.68	-.844	2.61 2.60	.091	2.89 2.09	6.648 ***
6 나는 몸무게를 조절하기 위해 온갖 노력을 다하고 있다.	2.52	2.48 2.58	-.825	2.48 2.64	-1.115	2.40 2.74	-2.716 **
7 나의 외모 중에서 많은 곳을 바꾸고 싶다.	3.26	3.46 2.92	4.239 ***	3.16 3.60	-2.927 **	3.11 3.53	-3.183 **

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

- 과체중 인식과 저체중 희망에 따른 집단별 신체이미지 정도는 [그룹 ①]이 3.20점으로 가장 높았으며, [그룹 ④]의 신체이미지 점수가 2.55점으로 가장 낮았음. [그룹 ④]는 본인이 해당하는 체중군보다 더 살이 찼다고 인식하는 동시에 저체중군이 되기를 희망하는 집단으로 과체중 인식과 저체중 희망이라는 이중압력을 느끼고 있다고 할 수 있기 때문에 신체이미지 또한 가장 낮은 것으로 추측할 수 있음.
  - 여학생의 경우, [그룹 ①]의 신체이미지는 3.11점으로 가장 높았고, [그룹 ④]는 2.49점으로 가장 낮았음.
  - 남학생의 경우, [그룹 ④]의 신체이미지 점수가 3.24점으로 [그룹 ②]나 [그룹 ③]에 비해 높게 나타나, 여학생과는 다른 양상을 보임.



[표 36] 과체중 인식과 저체중 희망에 따른 집단별 신체이미지

(단위: 점)

구분	전체	여자	남자
[그룹 ①]	3.20	3.11	3.27
[그룹 ②]	2.66	2.59	2.80
[그룹 ③]	2.71	2.79	2.18
[그룹 ④]	2.55	2.49	3.24
전체	2.94	2.83	3.12

- 남학생 [그룹 ③]과 [그룹 ④]는 해당 인원이 각각 7명, 3명으로 해석에 주의를 요함.

### 3) 다이어트 행동

#### (1) 다이어트 경험

##### ● 다이어트 경험

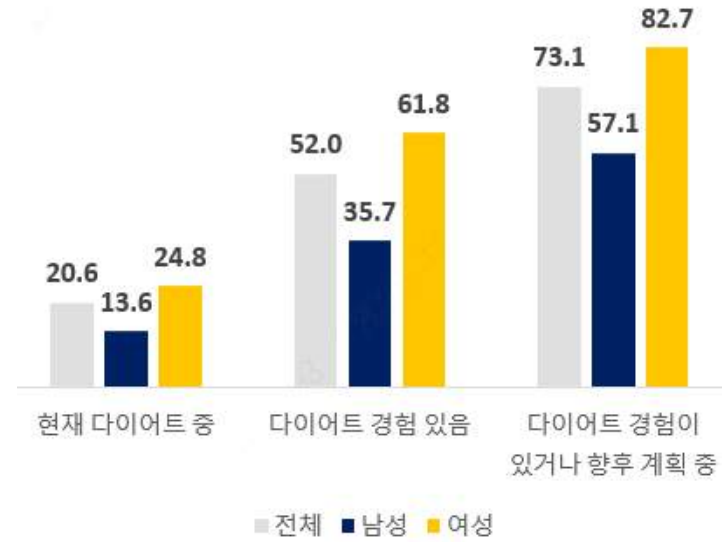
- 조사참여자의 약 52.0%의 아동이 다이어트 경험이 있는 것으로 확인됨.
  - 여학생은 조사참여자의 61.8%, 남학생은 35.7%가 다이어트 경험이 있는 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 1.7배 많았음.
  - 15세 아동의 경우 다이어트 경험이 있다고 응답한 비율은 54.3%로 나타남.
- 조사 시점 기준, 다이어트 중인 아동은 20.6%임.
  - 여학생이 24.8%, 남학생이 13.6%로 여학생이 1.8배 많았음.
- 다이어트 경험이 있거나 향후 계획 중인 비율은 73.1%임.
  - 여학생은 82.7%, 남학생은 57.1%로 여학생이 1.4배 많았음.
- [선행연구] 이익자(2000)의 연구에서는 중학교 여학생의 60% 이상이 체중조절을 한 경험이 있는 것으로 나타났으며, 이요원(1998)의 연구에서는 87.0%의 학생이 체중조절에 관심이 있는 것으로 조사됨.

[표 37] 다이어트 경험

(단위: 명, %)

구분	사례수	다이어트 경험 O		다이어트 경험 X		
		현재 O	현재 X	계획 중	계획 X	
전체	408	20.6%	31.4%	21.1%	27.0%	
성별	남성	154	13.6%	22.1%	21.4%	42.9%
	여성	254	24.8%	37.0%	20.9%	17.3%
연령	15세	105	22.9%	31.4%	17.1%	28.6%
	16세	105	24.8%	33.3%	24.8%	17.1%
	17세	100	18.0%	31.0%	20.0%	31.0%
	18세	98	16.3%	29.6%	22.4%	31.6%

[그림 10] 다이어트 경험



- 최근 1년 내 다이어트 횟수는 평균 3.4회로 나타남.
  - 남학생은 3.02회, 여학생은 3.51회로 여학생이 1.2배 많았음.
  - 연령별로는 15세 아동이 3.82회, 16세 아동이 3.64회, 17세 아동이 3.12회 순으로 연령이 어릴수록 다이어트 횟수가 많은 것으로 조사됨.
- 처음 다이어트를 한 연령은 평균 13.9세였음.
  - 남학생은 14.2세, 여학생은 13.8세에 처음 다이어트를 시작한 것으로 조사됨.
  - 연령별 첫 다이어트 시기는 15세 아동은 12.8세, 16세 14.0세, 17세 14.3세, 18세 14.8세로 확인됨. 16~18세 아동은 첫 다이어트 시기가 14세인 반면, 15세 아동은 12.8세로 첫 다이어트 시기에 차이가 있는 것으로 나타남.
- 다이어트 기간은 1~2주가 34.3%로 가장 많았음.
  - 연령별로는 16~18세 아동은 1~2주가 31~43%로 가장 빈도가 높은 반면, 15세 아동은 3~4주가 34.8%로 가장 빈도가 높게 나타나 더 오래 지속하는 것으로 조사됨.

[표 38] 다이어트 횟수, 첫 시기 및 기간

(단위: 명, 회, 세, %)

구분	사례수 (명)	1년내 횟수 (회)	첫 시기 (세)	기간 (%)							
				1주 이내	1~2주	3~4주	1~3개월	4~6개월	6~12개월	1년 이상	
전체	212	3.38	13.9	11.2	34.3	21.9	19.1	6.7	3.4	3.4	
성별	남성	55	3.02	14.2	9.3	34.9	23.3	20.9	2.3	4.7	4.7
	여성	157	3.51	13.8	11.9	34.1	21.5	18.5	8.1	3.0	3.0
연령	15세	57	3.82	12.8	10.9	28.3	34.8	15.2	4.3	2.2	4.3
	16세	61	3.64	14.0	14.8	31.5	16.7	22.2	5.6	5.6	3.7
	17세	49	3.12	14.3	14.6	36.6	14.6	22.0	4.9	2.4	4.9
	18세	45	2.76	14.8	2.7	43.2	21.6	16.2	13.5	2.7	0.0

- 여학생을 대상으로 과제중 인식과 저체중 희망으로 구분하여 다이어트 경험과 횟수, 첫 다이어트 시기를 살펴봄.
- 여학생 가운데 조사 시점 기준 다이어트를 하고 있는 참여자는 24.8%였음.
  - 집단별로는 [그룹 ④]가 32.3%로 가장 비율이 높았으며, [그룹 ②]가 31.5%로 뒤를 이음
  - 다이어트 경험은 [그룹 ④]에서는 74.2%가 경험이 있었으며, [그룹 ②]에서는 71.2%가 다이어트 경험이 있었음.
- 최근 1년 내 다이어트 횟수는 평균 3.38인 반면, 여학생은 3.51로 다소 높았음.
  - 집단별로는 [그룹 ①]이 3.73회로 가장 많았으며, [그룹 ③]이 2.93회로 가장 낮았음.
  - [그룹 ④]가 다이어트 횟수가 많거나 다이어트 기간이 다른 집단 대비 길 것으로 예상되었으나, [그룹 ①]의 다이어트 횟수가 가장 많은 것으로 나타나 아동의 다이어트 행동은 모든 아동에게 보편화되어 있는 것으로 보임.
- 첫 다이어트 시기는 전체가 13.9세, 여학생이 13.8세로 나타남.
  - 집단별로는 [그룹 ①]과 [그룹 ②]가 각 13.7세로 가장 빨랐으며, [그룹 ③]은 14.3세로 가장 늦었음.

[그림 11] 집단별 다이어트 경험을 (%)



- ‘다이어트 경험 유무’, ‘저체중 희망 여부(희망/비희망)’, ‘과체중 인식 여부(인식/비인식)’에 따른 집단 간 디지털 기기 이용 시간에 차이가 있는지 확인하였으나 유의미한 차이가 없거나 제한적 수준이었음. 아동의 디지털 기기 이용 시간 자체는 다이어트 행동 여부나 저체중 희망 여부(희망/비희망)와는 관련이 없는 것으로 나타남.
- 다이어트 경험이 있는 집단의 디지털 기기 이용시간은 348분이었으며, 없는 집단의 이용 시간은 평균 342분으로 확인됨.
- 저체중 희망과 비희망 집단 간 디지털 기기 이용 시간은 희망하는 집단이 358분, 희망하지 않는 집단은 341분으로 저체중 희망집단이 17분 정도 더 사용하는 것으로 나타났으나, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않았음.
- 과체중 인식과 비인식 집단 간 디지털 기기 이용 시간은 과체중으로 인식하는 집단은 366분, 인식하지 않는 집단은 334분으로 인식 집단이 32분 더 사용하는 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 10% 수준에서 제한적으로 유의미하였음.

[표 39] 집단별 다이어트 경험, 횟수 및 첫 시기 (여학생)

구분	다이어트 경험 O		다이어트 경험 X		1년내 횟수		첫 시기		기간					
	현재 O	현재 X	계획 중	계획 X	전체	여자	전체	여자	1주 이내	1~2주	3~4주	1~3개월	4~6개월	6개월 이상
전체	63	94	53	44	3.38	3.51	13.9	13.8	11.9%	34.1%	21.5%	18.5%	8.1%	6.0%
그룹 ①	21	31	18	31	3.30	3.73	14.0	13.7	16.7%	28.6%	21.4%	16.7%	14.3%	2.4%
	23	29	17	4	3.79	3.67	13.7	13.7	4.1%	36.7%	26.5%	18.4%	8.2%	6.1%
그룹 ②	9	21	13	6	2.72	2.93	14.2	14.3	16.7%	37.5%	12.5%	20.8%	4.2%	8.3%
	18.4%	42.9%	26.5%	12.2%										
그룹 ③	10	13	5	3	3.48	3.39	13.8	13.8	15.0%	35.0%	20.0%	20.0%	0.0%	10.0%
	32.3%	41.9%	16.1%	9.7%										
그룹 ④														

(단위: 명, %, 회, 세)

- [그룹 ①] 비희망, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망  
 - 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경험에 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

[표 40] 다이어트 경험, 저체중 희망, 과체중 인식 집단별 디지털 기기 이용 시간

(단위: 명, 분)

	구분	N	평균	t
1	다이어트	무	196	-0.387
		유	212	
2	저체중 희망	비희망	318	-0.879
		희망	90	
3	과체중 인식	비인식	266	-1.747 †
		인식	142	

† p<.1, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

- 다이어트 경험 유무에 따른 행복과 스트레스 정도는 통계적으로 유의미하지 않았음. 즉, 다이어트를 경험한 아동과 경험하지 않은 아동간에 행복감과 스트레스 정도에 별다른 차이가 없는 것으로 나타남.
- 다이어트 경험이 있는 아동의 행복감은 6.98점, 다이어트 경험이 없는 아동의 행복감은 7.00점으로 비슷한 수준임.
- 다이어트 경험이 있는 아동의 스트레스 정도는 7.55점이며, 다이어트 경험이 없는 아동의 일상생활 스트레스 정도는 7.20점으로 0.35점 낮게 나타났으나, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준은 아니었음.

[표 41] 다이어트 경험 유무에 따른 행복, 스트레스

(단위: 명, 점)

다이어트 경험 유무	N	행복		스트레스	
		평균	t	평균	t
아니오	196	7.00	.080	7.20	-1.693
예	212	6.98		7.55	

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

- 다이어트 경험 유무에 따른 우울 경험 여부를 살펴보면, 다이어트 경험이 없는 아동의 경우 우울 경험이 27.0%인 반면, 다이어트 경험이 있는 아동 가운데에서는 우울을 경험한 아동의 비율이 38.7%로 나타남. 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.

[표 42] 다이어트 경험 유무에 따른 우울

(단위: 명, %)

구분	우울	전체	x <sup>2</sup>
다이어트 경험	아니오	196	6.231*
		27.0	
예		212	
		38.7	
전체		408	
		33.1	

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

- 다이어트 경험 유무에 따른 사이트/앱별 이용시간 확인 결과, 인스타그램, 유튜브, 트위터, 게임은 다이어트 경험이 있는 아동이 더 많이 이용하는 것으로 나타남.
- 다이어트 경험이 없는 아동의 경우 카카오톡, 유튜브 쇼츠, OTT 이용시간이 상대적으로 많았음.
- 하지만, 다이어트 경험 유무에 따른 사이트/앱 이용시간의 차이는 모두 통계적으로 유의미한 차이는 아니었음.

[표 43] 다이어트 경험 유무에 따른 사이트/앱 이용 현황

(단위: 명, 분)

구분	경험 없음		경험 있음	
	N	시간	N	시간
1 인스타그램	141	135	167	142
2 유튜브	156	148	146	153
3 카카오톡 (메신저)	54	85	52	66
4 틱톡	36	129	68	120
5 트위터	38	93	49	113
6 유튜브 쇼츠	43	116	37	92
7 게임 (로블록스, 마인크래프트 등)	39	102	30	113
8 OTT (웨이브, 디즈니플러스, 넷플릭스 등)	21	129	32	118

- 저체중 희망, 과체중 인식에 따른 매체 이용 시간을 살펴본 결과,
- 상위 8개의 사이트/앱 가운데 6개의 사이트/앱에서 [그룹 ④]의 이용시간이 가장 많은 것으로 나타남.

[표 44] 집단별 사이트/앱 이용 현황

(단위: 명, 분)

구분	그룹 ①		그룹 ②		그룹 ③		그룹 ④	
	N	시간	N	시간	N	시간	N	시간
1 인스타그램	157	134	79	145	46	129	26	168
2 유튜브	159	135	81	164	39	168	23	175
3 카카오톡 (메신저)	56	69	23	72	14	66	13	122
4 틱톡	56	119	27	131	13	83	8	186
5 트위터	37	115	30	106	13	64	7	117
6 유튜브 쇼츠	43	102	23	110	8	106	6	102
7 게임	41	102	19	123	7	76	2	165
8 OTT	20	112	14	144	14	123	5	102

- [그룹 ①] 비해당, [그룹 ②] 과제중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과제중 인식\*저체중 희망

● 첫 다이어트 시기

- 조사참여자의 첫 다이어트 시기를 학년별로 살펴본 결과,
  - 중3의 경우 첫 다이어트를 초6에 시작했다고 응답한 경우가 31.6%로 가장 높았으며, 중2가 26.3%로 뒤를 이음. 초등학교 때 처음 다이어트를 시작했다고 응답한 비율은 43.9%였음.
  - 고1의 경우 중3 31.1%, 중2 24.6%, 중1 18.0% 순으로 높았으며, 중학교 시기에 처음 다이어트를 시작한 비율이 73.8%를 차지함. 초등학교 때 첫 다이어트를 시작한 비율은 14.8%였음.
  - 고2의 경우 중2와 중3이 각 24.5%였으며, 고1이 18.4% 순이었음. 중학교 때 처음 다이어트를 시작한 비율은 61.2%였으며, 초등학교 때 처음 다이어트를 시작한 비율은 14.3%임.
  - 고3의 경우 중3 20.0%, 고1 15.6%, 중2와 고2가 각 13.3%로 나타남. 중학교 때 처음 다이어트를 시작한 비율은 44.4%였으며, 초등학교에 처음 시작한 비율은 15.6%임.

[표 45] 첫 다이어트 시기 (학년별)

(단위: 명, %)

구분	중3		고1		고2		고3		
	명	%	명	%	명	%	명	%	
전체	57	100.0	61	100.0	49	100.0	45	100.0	
초저학년	2	3.5							
초4(10)	2	3.5	1	1.6	1	2.0	1	2.2	
초5(11)	3	5.3	3	4.9	3	6.1	2	4.4	
초6(12)	18	31.6	5	8.2	3	6.1	4	8.9	
중1(13)	10	17.5	11	18.0	6	12.2	5	11.1	
중2(14)	15	26.3	15	24.6	12	24.5	6	13.3	
중3(15)	7	12.3	19	31.1	12	24.5	9	20.0	
고1(16)			7	11.5	11.5	9	18.4	7	15.6
고2(17)					3	6.1	6	13.3	
고3(18)							5	11.1	

[그림 12] 첫 다이어트 시기 (%)



- 조사참여 아동의 첫 다이어트 시기와 외형 만족도, 외형 스트레스, 행복감 등이 관련되는 지 살펴봄.
- 먼저, 체중, 체형, 외모 만족도는 아동의 첫 다이어트 시기와는 별다른 상관관계가 없는 것으로 확인됨.
- 체중, 체형, 외모 스트레스 가운데, 체중 스트레스는 첫 다이어트 시기와 상관관계가 있는 것으로 확인됨. 즉, 첫 다이어트 시기가 빠를수록 체중 스트레스는 더 많은 것으로 나타남. 다만, 그 수준은  $p < .1$  수준에서 제한적으로 나타남.

- 아동의 행복감은 첫 다이어트 시기와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타남. 즉, 아동의 첫 다이어트 시기가 늦을수록 아동의 행복감 또한 높은 것으로 나타났으며, 이러한 관계는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
- 아동의 일상적인 스트레스는 제한적인 수준에서 첫 다이어트 시기와 상관관계가 있는 것으로 확인됨. 즉 아동의 첫 다이어트 시기가 빠를수록 아동의 스트레스는 높은 것으로 나타남.

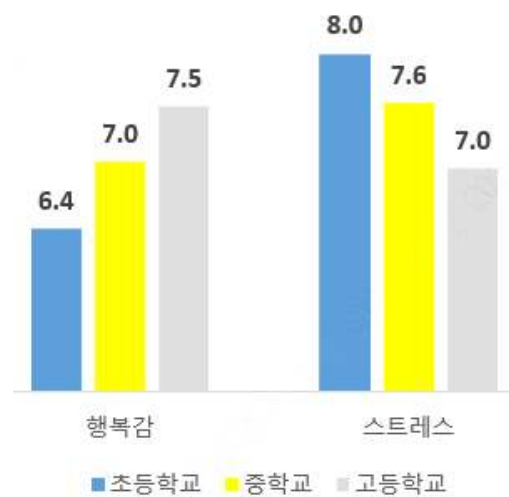
[표 46] 첫 다이어트 시기와 상관관계 (n=212)

	외형 만족도			외형 스트레스			일상생활	
	체중	체형	외모	체중	체형	외모	행복감	스트레스
첫 다이어트 시기 (r)	.090	.041	.068	-.119†	.034	-.056	.138*	-.115†

† p<.1, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

- 초등학교 시기에 처음 다이어트를 시작한 아동의 경우 행복감은 6.4점인 반면, 고등학교에 처음 다이어트를 시작한 아동은 7.5점으로 행복감이 훨씬 높았음.
- 스트레스 또한 초등학교 시기에 처음 다이어트를 시작한 아동은 8.0점인 반면, 고등학교 시기에 처음 시작한 아동은 7.0점으로 스트레스 정도도 낮은 것으로 확인됨.

[그림 13] 첫 다이어트 시기와 행복감, 스트레스 (점)

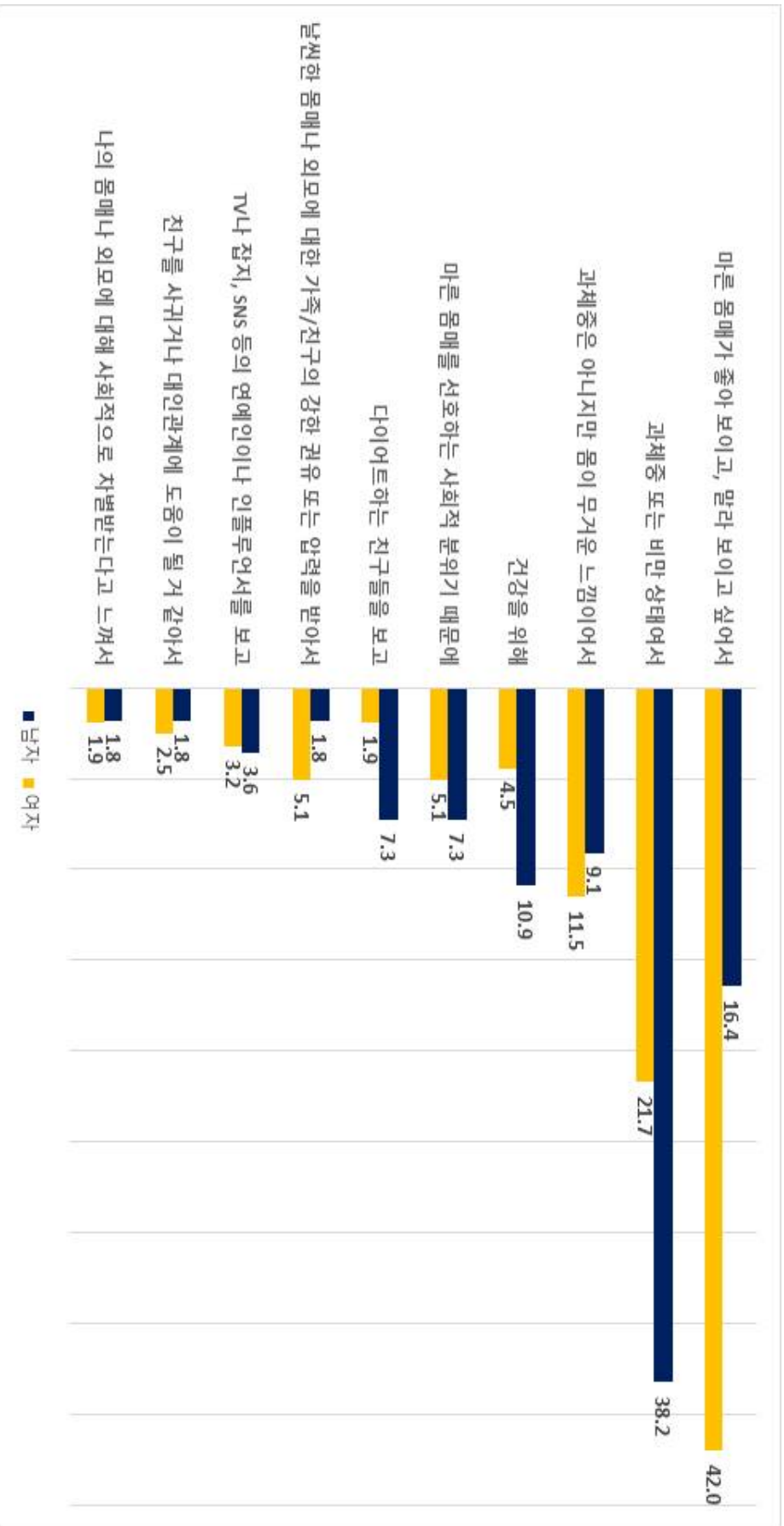


● 다이어트 이유 ([표 47] 참조)

- 1~4번까지는 개인적 사유에 해당하며, 5~8번 문항은 가족이나 친구의 영향, 9~10번 문항은 사회적 이유, 11~12번 문항은 대중매체, 미디어의 영향으로 구분할 수 있음.
- 다이어트 이유가 사회적 시선이나 분위기, 미디어의 영향이라는 응답의 비중은 매우 낮았으며, 대부분 개인적 이유로 다이어트를 했다고 응답함.
- 다이어트의 주요 이유 중 비율이 가장 높은 항목은 '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'라는 항목이며, 35.4%의 아동이 해당함. 이어서, '과체중 또는 비만 상태여서' 25.9%, '과체중은 아니지만 몸이 무거운 느낌이어서' 10.8% 순으로 나타남.
- 여학생은 '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서' 42.0%, '과체중 또는 비만 상태여서' 21.7%, '과체중은 아니지만 몸이 무거운 느낌이어서' 11.5% 순으로 나타남.
- 남학생의 경우 여학생의 다이어트 이유 순위와 차이를 보였는데 '과체중 또는 비만 상태여서'라는 응답이 38.2%로 가장 많았으며, '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'라는 응답은 16.4%로 여학생이 남학생 대비 2.6배 많았음. 이 외에 '건강을 위해'라는 응답이 10.9%로 나타남.
- 이중압력에 따른 집단 구분에서는 [그룹 ❶]의 경우, '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'라는 응답이 32.5%로 가장 많았으며, '과체중은 아니지만 몸이 무거운 느낌이어서'라는 응답은 15.7%로 다른 집단 대비 높은 편이었음.
- [그룹 ❷]의 경우 '과체중 또는 비만 상태여서'라는 응답이 38.2%로 가장 많았으며, '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'라는 응답은 26.5%로 뒤를 이음.
- [그룹 ❸]의 경우, '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'라는 응답이 58.3%로 과반을 차지하였으며, '다이어트하는 친구들을 보고', '날씬한 몸매나 외모에 대한 친구의 강한 권유 또는 압력을 받아서'라는 응답이 합계 16.6%로 다른 집단에 비해 상대적으로 높은 비율을 보임.
- [그룹 ❹]의 경우, '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서' 36.0%, '과체중 또는 비만 상태여서' 32.0% 순으로 나타남.



[그림 14] 성별 다이어트 주요 이유 (%)



[표 47] 다이어트 주요 이유

(단위: 명, %)

다이어트 주요 이유	전체		성별				이중압력							
	빈도	%	여자 빈도	여자 %	남자 빈도	남자 %	그룹 ① 빈도	그룹 ① %	그룹 ② 빈도	그룹 ② %	그룹 ③ 빈도	그룹 ③ %	그룹 ④ 빈도	그룹 ④ %
1 과체중 또는 비만 상태여서	55	25.9	34	21.7	21	38.2	19	22.9	26	38.2	2	5.6	8	32.0
2 과체중은 아니지만 몸이 무거운 느낌이어서	23	10.8	18	11.5	5	9.1	13	15.7	7	10.3	1	2.8	2	8.0
3 마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서	75	35.4	66	42.0	9	16.4	27	32.5	18	26.5	21	58.3	9	36.0
4 건강을 위해	13	6.1	7	4.5	6	10.9	6	7.2	5	7.4	1	2.8	1	4.0
5 다이어트하는 친구들을 보고	7	3.3	3	1.9	4	7.3	4	4.8	-	-	3	8.3	-	-
6 날씬한 몸매나 외모에 대한 친구의 강한 권유 또는 압력을 받아서	6	2.8	5	3.2	1	1.8	-	-	-	-	3	8.3	3	12.0
7 날씬한 몸매나 외모에 대한 가족의 강한 권유 또는 압력을 받아서	3	1.4	3	1.9	-	-	2	2.4	1	1.5	-	-	-	-
8 친구를 사귀거나 대인관계에 도움이 될 거 같아서	5	2.4	4	2.5	1	1.8	3	3.6	1	1.5	-	-	1	4.0
9 나의 몸매나 외모에 대해 사회적으로 차별받겠다고 느껴서	4	1.9	3	1.9	1	1.8	2	2.4	2	2.9	-	-	-	-
10 마른 몸매를 선호하는 사회적 분위기 때문에	12	5.7	8	5.1	4	7.3	5	6.0	4	5.9	3	8.3	-	-
11 온라인에서 이루어지는 다이어트 챌린지나 유행을 보고	2	0.9	1	0.6	1	1.8	-	-	2	2.9	-	-	-	-
12 TV나 잡지, SNS 등의 연예인이나 인플루언서를 보고	7	3.3	5	3.2	2	3.6	2	2.4	2	2.9	2	5.6	1	4.0
전체	212	100	157	100	55	100	83	100	68	100	36	100	25	100

- [그룹 ①] 비헤당, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망

[표 48] 다이어트 정보 원천

순위	원천	빈도	비용	그룹 1	그룹 2	그룹 3	그룹 4	다이어트 횟수
1	대중매체 (TV, 잡지 등)	11	5.2	6.2	5.9	5.6	-	1.2
2	SNS (인스타그램, 틱톡, 페이스북 등)	91	43.3	40.7	41.2	50.0	48.0	3.6
3	오픈채팅방 (카카오톡, 텔레그램 등)	5	2.4	1.2	1.5	2.8	8.0	2.4
4	온라인 카페나 블로그 (다음, 네이버 등)	9	4.3	6.2	5.9	-	-	2.8
5	유튜브	67	31.9	32.1	32.4	27.8	36.0	3.6
6	인터넷 검색엔진 (구글, 네이버, 다음 등)	6	2.9	2.5	5.9	-	-	5.5
7	친구나 가족	10	4.8	3.7	5.9	8.3	-	3.1
8	전문 의료진 (의사, 한의사, 약사 등)	2	1.0	1.2	-	-	4.0	4.0
9	운동 관련 전문가 (헬스 트레이너 등)	9	4.3	6.2	1.5	5.6	4.0	2.4
	전체	210	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	3.4

(단위: 명, 빈도, 점, 회)

● 다이어트 정보 원천 ([표 48] 참조)

- 다이어트 정보를 주로 어디서 얻는지에 대해 살펴본 결과, SNS가 43.3%로 가장 높았으며, 유튜브가 31.9%로 뒤를 이음. 대중매체나 온라인 카페는 5% 내외에 그침.([표 49] 참조)
  - [그룹 3]과 [그룹 4]는 다이어트 정보의 원천이 SNS라는 응답이 각각 50.0%, 48.0%로 다른 집단에 비해 높았음.
  - [그룹 4]의 경우 주로 오픈채팅방에서 정보를 얻는다는 응답이 8.0%로 나타나 다른 집단 대비 높은 비율을 보임. 오픈채팅방은 동일한 관심사를 공유하는 사람들이 대화방이나 채팅방에 모여 서로의 경험을 공유하고 소통하는 형태임.
- 다이어트 정보 원천에 따른 다이어트 횟수는 주요 정보 원천으로 확인된 SNS와 유튜브가 각각 3.6회로 나타남. 주로 대중매체를 통해 정보를 얻는 아동에 비해 SNS, 유튜브에서 정보를 얻는 아동의 다이어트 횟수가 3배 더 많은 것으로 확인됨.

● 다이어트를 위해 시도한 방법 ([표 49] 참조)

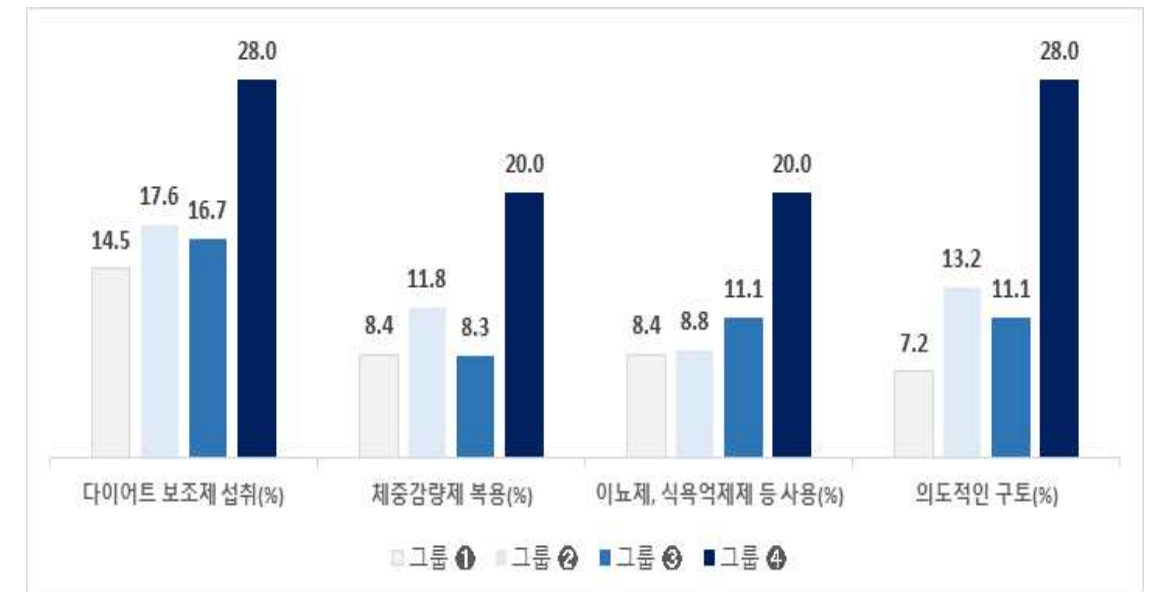
- 다이어트 방법으로 가장 많은 비율을 차지한 것은 '운동'(87.3%)이었으며, '식사량 줄이기'(82.5%), '식사 횟수 줄이기'(65.6%), '음식 종류 제한'(50.5%), '하루 이상 식사 거르기'(39.6%) 순이었음.
- '다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취'(17.5%), '의도적인 구토'(12.3%), '처방받은 체중 감량제 복용'(10.8%), '설사약, 이뇨제, 관장제, 식욕억제제 사용'(10.4%)도 10% 이상의 빈도를 보임.
  - 남학생의 경우, '병원/한의원에서 처방받은 체중 감량제 복용'이 여학생의 2배 비율이었으며, '처방없이 구입 가능한 다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취'는 여학생이 남학생보다 약 1.5배 많았음.
  - '의도적인 구토'는 여학생 12.7%, 남학생 10.9%가 경험한 것으로 나타남.
- 집단별로 다이어트 방법에 차이를 보임.
  - [그룹 2]의 경우 '운동' 항목이 91.2%로 비율이 가장 높았으며, [그룹 3]의 경우 '음식 종류 제한'이 63.9%로 다른 집단 대비 높게 나타남.
  - [그룹 4]의 경우 '운동'과 '음식 종류 제한' 항목을 제외한 모든 항목에서 비율이 가장 높았음. '하루 이상 식사 거르기(단식)', '병원/한의원에서 처방받은 체중 감량제 복용', '처방없이 구입 가능한 다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취', '설사약, 이뇨제, 관장제, 식욕억제제 사용'의 경우 [그룹 1]에 비해 2배 이상 높았으며, '의도적인 구토'는 약 4배 높게 나타남.



[그림 15] 다이어트 방법 (%)



[그림 16] 집단별 다이어트 방법



● 다이어트로 인한 증상

- 다이어트로 인한 증상 경험자는 다이어트 경험이 있는 212명 가운데 101명으로 47.6% 임.
- 다이어트 경험이 있는 여학생의 77.2%, 남학생의 22.8%가 다이어트 시작 후 증상을 경험하였음.

[표 49] 다이어트 방법

문항	전체		여자		남자		집단			
	빈도	%	빈도	%	빈도	%	그룹 1	그룹 2	그룹 3	그룹 4
1 운동	185	87.3	141	89.8	44	80.0	86.7	91.2	80.6	88.0
2 식사량 줄이기	175	82.5	137	87.3	38	69.1	81.9	82.4	77.8	92.0
3 음식 종류 제한 (특정 음식만 먹거나 특정 음식을 먹지 않음)	107	50.5	81	51.6	26	47.3	42.2	50.0	63.9	60.0
4 식사 횟수 줄이기 (하루 중 1~2끼니만 먹기)	139	65.6	110	70.1	27	52.7	57.8	66.2	69.4	84.0
5 하루 이상 식사 거르기 (단식)	84	39.6	65	41.4	19	34.5	27.7	39.7	52.8	60.0
6 병원/한의원에서 처방받은 체중 감량제 복용	23	10.8	14	8.9	9	16.4	8.4	11.8	8.3	20.0
7 처방없이 구입가능한 다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취	37	17.5	30	19.1	7	12.7	14.5	17.6	16.7	28.0
8 설사약, 이노제, 관장제, 식욕억제제 사용	22	10.4	17	10.8	5	9.1	8.4	8.8	11.1	20.0
9 의도적인 구토	26	12.3	20	12.7	6	10.9	7.2	13.2	11.1	28.0

(단위: 명, %)

- [그룹 1] 비헤딩, [그룹 2] 과제중 인식, [그룹 3] 자체중 회망, [그룹 4] 과제중 인식\*자체중 회망

- 주로 경험한 증상은 '기운이 없고 무기력함'(67.3%), '어지러움, 두통'(52.5%), '폭식'(42.6%), '집중력 저하'(40.6%), '우울감, 불안감'(35.6%) 순이었음.
- '우울감, 불안감'을 느낀 비율은 여학생이 2.4배 많았으며, '어지러움, 두통'은 2.8배, '변비, 설사, 복통'은 약 2배 정도 여학생의 비율이 높게 나타남.
- '거식'과 '구토'와 같은 증상을 경험한 비율은 각각 22.8%와 11.9%로 나타남.
- '폭식' 증상은 여학생이 남학생에 비해 2배 이상 많았으며, '거식' 증상 또한 약 2배 정도 많았음. '구토' 증상은 여학생이 남학생에 비해 약 3.3배 많았음.
- 대부분의 항목에서 여학생의 경험율이 높게 나타난 반면, 남학생은 '불면이나 자다 깬' 항목에서 여학생보다 경험율이 높게 나타남.

[표 50] 다이어트로 인한 증상

(단위: 명, %)

문항	전체		여자		남자	
	빈도	%	빈도	%	빈도	%
1 기운이 없고 무기력함	68	67.3	58	74.4	10	43.5
2 집중력 저하	41	40.6	35	44.9	6	26.1
3 어지러움, 두통	53	52.5	48	61.5	5	21.7
4 변비, 설사, 복통	31	30.7	27	34.6	4	17.4
5 불면이나 자다 깬	26	25.7	19	24.4	7	30.4
6 우울감, 불안감	36	35.6	32	41.0	4	17.4
7 구토	12	11.9	11	14.1	1	4.3
8 거식 (음식을 먹지 않고 거부함)	23	22.8	20	25.6	3	13.0
9 폭식 (통제가 되지 않아 단시간 내에 많은 양의 음식 섭취)	43	42.6	38	48.7	5	21.7

● 증상개선방법

- 증상을 경험한 후 해당 증상을 개선하기 위한 시도를 한 비율은 59.4%, 별다른 시도를 하지 않은 비율은 40.6%로 나타남.
- 증상을 개선하기 위해 주로 시도한 방법은 '다이어트 중단' 46.3%, '주변 친구에게 조언 구함' 23.2%, '온라인에서 조언/정보 구함' 11.0% 순이었음.
- 의료적 치료, 정신과 치료나 심리 상담은 각각 9.8%, 6.1%로 나타남.

[표 51] 증상을 개선하기 위해 시도한 방법 (중복응답)

(단위: 명, %)

문항	N	퍼센트
1 다이어트 중단	38	46.3
2 주변 친구에게 조언 구함	19	23.2
3 온라인(카페, 오픈 채팅방 등)에서 조언/정보 구함	9	11.0
4 의료적 치료 (신체 증상 개선을 위한 병원 방문, 치료약 복용 등)	8	9.8
5 정신과 치료나 심리 상담	5	6.1
6 기타	3	3.7
전체	82	100.0

- 증상 개선을 위해 별다른 시도를 하지 않은 경우, 주된 이유는 '다이어트를 하면 일반적으로 나타나는 증상이라고 생각해서'라는 응답이 53.7%로 가장 많았으며, '특별한 해결책이 없다고 생각해서'라는 응답도 24.4%로 뒤를 이음.
- '정신과나 심리 상담을 받고 싶었지만 그에 대한 인식이 좋지 않아서'라는 응답도 4.9%로 나타남.

[표 52] 증상 개선하기 위한 시도를 하지 않은 이유

(단위: 명, %)

문항	빈도	퍼센트
1 다이어트를 하면 일반적으로 나타나는 증상이라고 생각해서	22	53.7
2 특별한 해결책이 없다고 생각해서	10	24.4
3 내가 다이어트 하는 것을 주변에서 아는 것을 원치 않아서	1	2.4
4 증상 완화/치료를 위해 병원에 가거나 약을 복용하고 싶었지만 비용이 부담돼서	1	2.4
5 정신과나 심리 상담을 받고 싶었지만 그에 대한 인식이 좋지 않아서	2	4.9
6 기타	5	12.2
전체	41	100.0

(2) 식사태도

- 아동의 식사태도 지표는 식이장애 위험을 가늠할 수 있는 지표이며, 점수가 높을수록 식이장애 위험 정도가 높음을 의미함. 평균은 2.14점으로 나타남.
- 여학생은 2.18점, 남학생은 2.06점으로 여학생의 식사태도가 상대적으로 부정적으로 나타남.

[표 53] 식사태도

(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중		과체중				
		여자	남자	t	비희망	희망	t	비인식	인식	t
전체	2.14	2.18	2.06	1.360	2.05	2.44	-3.385 **	1.96	2.47	-5.730 ***
1 살찌는 것이 두렵다.	2.64	2.91	2.20	5.481 ***	2.51	3.11	-3.960 ***	2.33	3.22	-6.926 ***
2 배가 고파도 식사를 하지 않는다.	2.03	2.06	2.00	.521	1.93	2.41	-3.543 ***	1.95	2.20	-2.336 *
3 음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식을 한 적이 있다.	2.20	2.25	2.12	1.101	2.13	2.47	-2.113 *	2.00	2.58	-4.745 ***
4 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다.	1.91	1.88	1.95	-.588	1.86	2.07	-1.564	1.91	1.91	-.021
5 자신이 먹고 있는 음식의 영양소와 열량을 알고 있다.	2.08	2.01	2.19	-1.514	2.08	2.08	.006	2.02	2.20	-1.476
6 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낀다.	2.11	2.20	1.95	1.889	2.01	2.44	-2.641 **	1.90	2.50	-4.441 ***
7 자신이 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다.	2.58	2.76	2.29	3.575 ***	2.45	3.07	-3.873 ***	2.28	3.15	-6.490 ***
8 내가 살이 찐다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다.	2.58	2.82	2.18	4.785 ***	2.45	3.03	-3.617 ***	2.20	3.30	-8.345 ***
9 음식이 나의 인생을 지배한다는 생각이 든다.	2.14	2.20	2.03	1.378	2.07	2.38	-1.846	1.86	2.65	-5.830 ***
10 다른 사람들이 내게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다.	1.86	1.77	2.02	-2.042 *	1.79	2.12	-2.377 *	1.74	2.10	-2.838 **
11 단 음식을 먹고 나면 마음이 편치 않다.	2.01	2.02	1.99	.265	1.92	2.33	-2.594 *	1.83	2.35	-3.989 ***
12 위가 비어있는 느낌이다.	1.92	1.84	2.05	-1.783	1.84	2.21	-2.445 *	1.81	2.13	-2.645 **
13 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다.	1.72	1.68	1.79	-.996	1.64	1.99	-2.253 *	1.67	1.81	-1.166

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

- 세부 문항별로는 ‘살찌는 것이 두렵다’는 문항이 여학생과 남학생간 평균의 차이가 통계적으로 유의미하였음. 남학생은 2.20점, 여학생은 2.91점으로 여학생이 살찌는 것에 대한 두려움을 훨씬 많이 느끼는 것으로 나타남. 전체 문항 가운데 본 문항의 평균이 가장 높은 것으로 조사되었으며, 살찌는 것에 대한 두려움을 자주 느끼는 것으로 확인됨.
- ‘자신이 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다’는 문항도 남녀간 평균 차이가 통계적으로 유의미한 수준이었음. 남학생은 2.29점, 여학생은 2.76점으로 더 날씬해져야겠다는 생각은 여학생이 유의미하게 높았음.
- ‘내가 살이 찐다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다’는 문항 또한 남녀간 차이가 유의미하였는데, 남학생은 2.18점, 여학생은 2.82점으로 나타남. 남학생에 비해 여학생의 평균이 유의미하게 높았음.
- ‘다른 사람들이 내게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다’는 문항은 남학생이 2.02점, 여학생이 1.77점이었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
- 저체중 희망 집단의 경우 식사태도 점수는 2.44점, 비희망 집단은 2.05점이었음. 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - 세부 문항별로는 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13번 문항에서 두 집단 간 통계적 유의미성이 확인되었으며, 모두 저체중을 희망하는 집단의 평균이 높게 나타남.
  - 희망 집단에서 평균이 가장 높은 문항은 ‘살찌는 것이 두렵다’ 3.11점, ‘자신이 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다’ 3.07점, ‘내가 살이 찐다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다’ 3.03점으로 위와 같은 생각을 자주 하는 것으로 나타남.
  - ‘식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다’는 문항은 저체중 희망/비희망 모형에서만 유의미하였는데, 저체중 희망 집단은 평균 1.99점, 비희망 집단은 평균 1.64점으로 확인되었으며, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였음.
- 과체중 인식과 비인식 집단 간 식사태도 점수는 인식 집단이 2.47점, 비인식 집단이 1.96점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 식사태도 세부분항별 분석 결과, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12번 문항에서 집단 간 유의미한 차이가 확인됨.
  - 저체중 희망 여부에서는 ‘살찌는 것이 두렵다’는 문항의 점수가 가장 높았던 반면, 과체중 인식 여부(인식/비인식)에서는 ‘내가 살이 찐다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다’는 문항의 점수가 3.30점으로 가장 높았음.
  - 대부분의 문항은 저체중 희망 여부(희망/비희망)와 과체중 인식 여부(인식/비인식) 모두에서 유의미하였으나, ‘음식이 나를 지배한다는 생각이 든다’는 문항은 성별, 저체중 희망/비희망 모형에서는 유의미한 차이가 없었으며, 과체중 인식 모형에서만 유의미하였음.

- 집단을 보다 세분화해서 분석해본 결과, 식사태도는 [그룹 ④]가 평균 2.74점으로 가장 높았으며, [그룹 ②]가 2.39점으로 뒤를 이음.
- 세부 항목별로 살펴보면, 모든 항목에서 [그룹 ④]의 평균이 가장 높게 나타나 이중 압력을 경험하는 집단이 식사태도 또한 부정적 경험 정도가 높은 것으로 나타남.

[표 54] 집단에 따른 식사태도 (여학생)

(단위: 점)

문항	그룹 ①	그룹 ②	그룹 ③	그룹 ④	전체
전체	1.84	2.39	2.23	2.74	2.18
1 살찌는 것이 두렵다.	2.44	3.29	2.88	3.58	2.91
2 배가 고파도 식사를 하지 않는다.	1.86	1.99	2.20	2.61	2.06
3 음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식을 한 적이 있다.	1.87	2.53	2.29	2.77	2.25
4 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다.	1.79	1.86	1.98	2.06	1.88
5 자신이 먹고 있는 음식의 영양소와 열량을 알고 있다.	1.91	2.12	1.96	2.13	2.01
6 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낀다.	1.83	2.47	2.24	2.71	2.20
7 자신이 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다.	2.14	3.29	2.78	3.55	2.76
8 내가 살이 찼다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다.	2.08	3.58	2.73	3.58	2.82
9 음식이 나의 인생을 지배한다는 생각이 든다.	1.79	2.53	2.08	2.97	2.20
10 다른 사람들이 내게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다.	1.47	1.84	1.86	2.45	1.77
11 단 음식을 먹고 나면 마음이 편치 않다.	1.74	2.14	2.04	2.61	2.02
12 위가 비어있는 느낌이다.	1.55	1.84	2.02	2.52	1.84
13 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다.	1.44	1.66	1.94	2.10	1.68

- [그룹 ①] 비해당, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망  
 - 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경향이 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

- 아동이 주관적으로 인식하는 건강 상태와 식사태도를 살펴보면, 건강하지 않다고 생각할수록 식이장애 위험성과 관련되는 식사태도 점수는 높게 나타남.
- 전혀 건강하지 않다고 생각하는 아동의 식사태도가 3.06점으로 가장 높았으며, 건강하지 않다 2.62점, 보통이다 2.20점이었음.

[표 55] 주관적 건강 상태와 식사태도

(단위: 점)

	평균	전혀 건강하지 않다	건강하지 않다	보통이다	건강하다	매우 건강하다
식사태도	2.14	3.06	2.62	2.20	1.98	1.99

- 식사태도는 식이장애 위험성을 체크하는 지표로도 활용되는데, 식사태도와 아동의 외형 만족도, 외형 스트레스, 행복감, 스트레스 간 상관관계를 살펴봄.
- 식사태도와 외형 만족도, 외형 스트레스, 일상적 스트레스와 상관관계가 있는 것으로 나타남. 체중, 체형, 외모 만족도가 낮을수록 식사태도 점수는 증가하였으며, 외형 스트레스가 증가할수록 식사태도 점수도 유의미하게 증가하는 것으로 나타남. 일상적 스트레스가 증가할수록 아동의 식사태도 점수도 증가하였음.
- 아동 행복감의 경우, 외형 만족도, 외형 스트레스, 스트레스와는 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났으나, 식사태도와는 별다른 상관관계가 확인되지 않음. 아동의 외형 만족도가 높을수록, 외형 스트레스가 낮을수록, 그리고 일상적 스트레스가 낮을수록 아동의 행복감은 유의미한 수준에서 높아지는 것으로 나타남.

[표 56] 식사태도와 관련 변수간의 상관관계

	식사태도	외형 만족도			외형 스트레스			행복감
		체중	체형	외모	체중	체형	외모	
외형 만족도	체중	-0.256 ***						
	체형	-0.176 ***	0.605 ***					
	외모	-0.129 **	0.423 ***	0.550 ***				
외형 스트레스	체중	0.392 ***	-0.527 ***	-0.311 ***	-0.194 ***			
	체형	0.291 ***	-0.274 ***	-0.470 ***	-0.255 ***	0.618 ***		
	외모	0.286 ***	-0.212 ***	-0.259 ***	-0.490 ***	0.513 ***	0.603 ***	
행복감	-0.042	0.231 ***	0.267 ***	0.342 ***	-0.208 ***	-0.205 ***	-0.283 ***	
스트레스	0.168 ***	-0.061	-0.105 *	-0.142 **	0.221 ***	0.183 ***	0.284 ***	-0.351 ***

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



#### 4) 외모에 대한 사회문화적 태도

##### (1) 외모 지상주의

- [표 57]을 통해 외모 지상주의 척도의 집단별 차이를 살펴보면, 외모 지상주의 정도 평균은 3.08점이었으며, '외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소'라는 응답이 3.50점으로 가장 높게 나타남.
- 외모 지상주의 전체 평균과 세부 문항에서 성별 차이는 통계적으로 유의미한 수준은 아니었음.
- 외모지상주의 인식 정도에 있어 집단 간 차이가 가장 명확하게 확인된 집단은 저체중 희망 집단과 비희망 집단으로 나타남.
  - 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 집단 별 차이에서는 전체 평균에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였는데 저체중 희망 집단의 외모 지상주의 인식 정도는 3.34점, 비희망 집단은 3.01점으로 나타남.
  - 세부 문항에서도 '능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다'는 문항과 '외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다'라는 문항에서 저체중 희망 집단의 평균이 모두 높았으며, 두 집단 간 평균의 차이는 통계적으로 유의미하였음.
- 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 집단간 외모지상주의 인식 정도의 차이는 모두 통계적으로 유의미하지 않았음.

[표 57] 집단별 평균 차이 분석 (외모 지상주의)

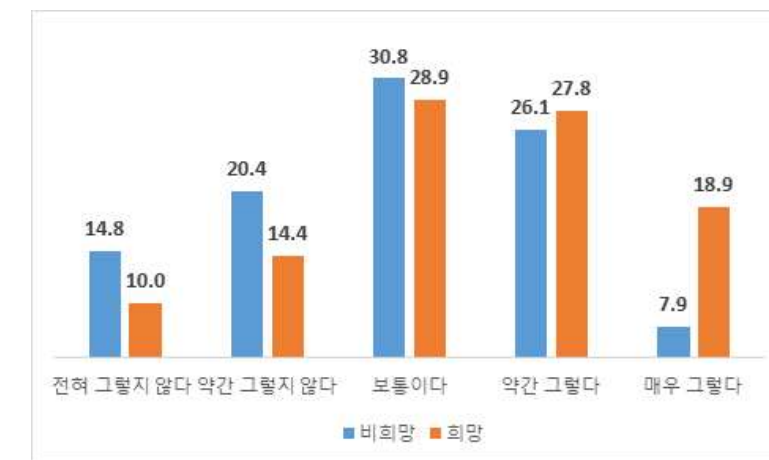
(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중 희망 여부		과체중 인식 여부	
		여자	t	비희망	t	비인식	t
		남자		희망		인식	
전체	3.08	3.08	.035	3.01	-2.956	3.04	-1.046
		3.08		3.34	**	3.15	
1 능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다.	3.00	3.00	-.192	2.92	-2.784	3.01	.061
		3.02		3.31	**	3.00	
2 친구를 사귄 때 외모는 매우 중요한 조건이다.	2.74	2.67	-1.400	2.69	-1.660	2.68	-1.412
		2.84		2.92		2.85	
3 외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다.	3.50	3.57	1.879	3.42	-2.953	3.45	-1.298
		3.37		3.79	**	3.59	

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

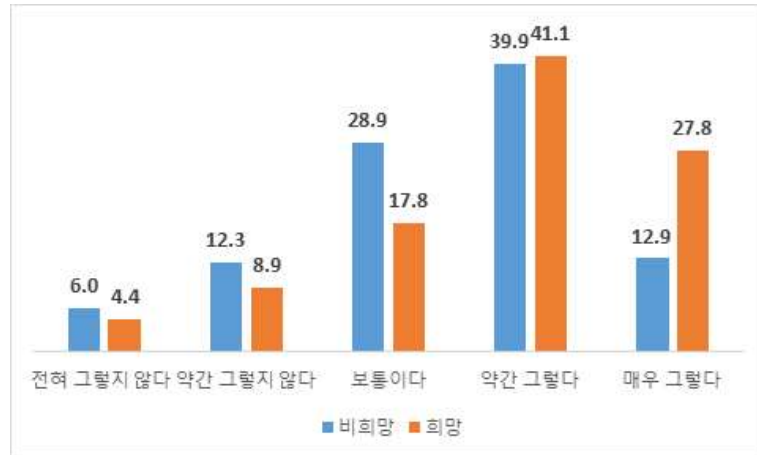
- 외모지상주의와 마른몸 규범화, 미디어 영향력 등 다이어트에 대한 인식 문항에서 차이가 전반적으로 유의미한 집단 구분은 저체중 희망 여부(비희망/희망)에 따른 구분이었음. 따라서, 해당 집단 구분을 중심으로 빈도분석을 실시하였음.
- 외모지상주의 하위문항에서 집단별 차이가 유의미한 문항은 1, 3번으로 확인됨. 세부 문항별로 빈도를 살펴보면, '능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다'는 문항은 '그렇지 않다'는 문항과 '보통이다'라는 문항 비율은 비희망 집단의 비율이 높은 반면, '그렇다'라는 응답은 저체중 희망 집단의 비율이 높는데 특히 '매우 그렇다'라는 응답은 비희망 집단이 7.8%, 희망 집단이 18.9%로 약 2배 이상 많은 것으로 나타남.

[그림 17] 외모지상주의 (1)



- '외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다'라는 문항은 전체적으로 '그렇다'라는 응답의 비율이 높은 것을 알 수 있는데, 비희망/희망 집단을 중심으로 살펴보면, '그렇지 않다', '보통이다'라는 응답은 비희망 집단의 비율이 높은 반면, '그렇다'는 응답은 희망 집단의 비율이 높았음. 특히 '매우 그렇다'라는 응답은 다른 문항과 마찬가지로 희망 집단이 약 2배 이상 많았음.

[그림 18] 외모지상주의 (3)



(2) 마른몸 규범화

- 마른몸 규범화 정도는 평균 2.83점으로 나타남. '주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다'는 문항이 3.08점으로 가장 높았음.
- 성별에 따른 마른몸 규범화 정도는 여학생은 2.94점, 남학생은 2.66점으로 여학생의 마른몸 규범화 정도가 높게 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로도 유의미하였음.
  - 세부 문항에서는 '주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다'는 문항에서 남녀 간 차이가 유의미하였는데, 남학생은 2.63점, 여학생은 3.35점으로 큰 차이를 보였음.
- 저체중 희망 여부에 따른 집단간 마른몸 규범화 정도는 희망 집단이 3.12점, 비희망 집단이 2.75점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미함.
  - 세부 문항에서는 '주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다' 문항이 희망 집단은 3.48점, 비희망 집단은 2.96점으로 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였음.
  - 이어서, '마른 체형을 만들기 위해 건강을 해치더라도 매력적으로 보일수만 있다면 괜찮다'는 응답이 희망 집단에서는 2.83점, 비희망 집단에서는 2.46점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
- 과체중 인식 집단의 마른몸 규범화 정도는 3.13점, 비인식 집단은 2.68점으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
  - 세부 항목별로 살펴보면, '주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다' 문항이 인식 집단은 3.67점, 비인식 집단은 2.76점으로 유의미한 차이를 보임.
  - '마른 체형을 만들기 위해 건강을 해치더라도 매력적으로 보일 수만 있다면 괜찮다'는 응답 또한 인식 집단은 2.76점, 비인식 집단은 2.42점으로 유의미한 차이를 보임.

[표 58] 집단별 평균 차이 분석 (마른몸 규범화)

(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중 희망 여부		과체중 인식 여부	
		여자	t	비희망	t	비인식	t
전체	2.83	2.94	2.809	2.75	-3.185	2.68	-4.558
		2.66	**	3.12	**	3.13	***
1	2.89	2.87	-0.439	2.84	-1.321	2.85	-0.731
		2.92		3.04		2.95	
2	3.08	3.35	5.448	2.96	-3.279	2.76	-6.938
		2.63	***	3.48	***	3.67	***
3	2.54	2.60	1.286	2.46	-2.495	2.42	-2.580
		2.44		2.83	*	2.76	*

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

- 저체중 희망 여부(비희망/희망)에 따른 구분을 중심으로 빈도분석한 결과를 살펴보았으며, 마른몸 규범화 하위문항에서 집단별 차이가 유의미한 문항은 2, 3번으로 확인됨.
- '주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다'는 문항은 '그렇지 않다', '보통이다'라는 항목은 비희망 집단의 비율이 높은 반면, '그렇다'라는 항목은 저체중 희망 집단의 비율이 높았는데, 특히 '매우 그렇다' 항목은 희망 집단의 응답 비율이 약 2배 많았음.

[그림 19] 마른몸 규범화 (2)



- '마른 체형을 만들기 위해 건강을 해치더라도 매력적으로 보일 수만 있다면 괜찮다'라는 문항은 '전혀 그렇지 않다' 항목은 비희망 집단의 응답비율이 저체중 희망 집단에 비해 약 1.8배 많았으나, '매우 그렇다'라는 항목은 저체중 희망 집단이 15.6%로 비희망 집단에 비해 약 2.6배 많아 두 항목간 응답율의 차이를 보임.

[그림 20] 마른몸 규범화 (3)



### (3) 미디어 영향력

- 미디어 영향력에 대한 인식 정도는 평균 3.00점으로 나타남. '대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다'는 응답이 평균 3.27점으로 가장 높았음.
- 성별 미디어 영향력 인식 정도를 살펴보면, 여학생은 3.26점, 남학생은 2.56점으로 여학생이 남학생에 비해 미디어 영향력을 더 크게 인식하였으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음. 세부 문항 분석 결과, 세 문항 모두 성별 차이가 유의미한 것으로 나타나, 미디어 영향력에 대한 성별 인식 차이가 두드러짐.
  - 'TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다'는 문항은 남학생 2.44점, 여학생 2.99점으로 0.55점의 차이를 보였으며, 통계적으로도 유의미하였음.
  - '연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다'는 문항 또한 여학생은 3.23점, 남학생은 2.45점으로 여학생이 0.78점 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - '대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다'는 문항은 여학생은 3.56점, 남학생은 2.81점으로 0.75점의 차이를 보였으며, 본 문항 역시 통계적으로 유의미한 차이를 보임.

- 저체중 희망 여부(희망/비희망)와 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 미디어 영향력의 집단 간 차이는 여러 문항에서 확인됨.
- 저체중 희망 여부(희망/비희망)에 따른 미디어 영향력 점수는 희망 집단이 3.31점, 비희망 집단은 2.90점으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.
  - 세부 문항별로는 'TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다'는 문항은 희망 집단은 3.13점, 비희망 집단은 2.68점으로 확인되었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - '연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다'는 문항 또한 저체중 희망 집단은 3.38점, 비희망 집단은 2.81점이었으며, 통계적으로 유의미한 차이였음.
- 과체중 인식 집단과 비인식 집단 간 차이를 살펴보면, 인식 집단은 3.37점, 비인식 집단은 2.80점으로 과체중 인식 집단의 미디어 영향력 정도가 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - 세부 문항별로는 'TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다'는 문항은 인식 집단이 3.21점, 비인식 집단이 2.55점으로 유의미한 차이를 보임.
  - '연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다'는 문항 또한, 실제 체중보다 과체중으로 인식하는 집단은 3.39점, 비인식 집단은 2.69점이었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
  - '대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다'는 응답은 점수가 가장 높았는데, 인식 집단은 3.49점, 비인식 집단은 3.15점으로 나타남. 이 문항 역시 통계적으로 유의미한 차이를 보임.

[표 59] 집단 별 평균차이 분석 (미디어 영향력)

(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중 희망 여부		과체중 인식 여부	
		여자	t	비희망	t	비인식	t
		남자		희망		인식	
전체	3.00	3.26	6.954	2.90	-3.354	2.80	-5.469
		2.56	***	3.31	**	3.37	***
1	2.78	2.99	4.338	2.68	-2.968	2.55	-5.082
TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다.		2.44	***	3.13	**	3.21	***
2	2.94	3.23	5.816	2.81	-3.553	2.69	-5.146
연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다.		2.45	***	3.38	***	3.39	***
3	3.27	3.56	6.258	3.23	-1.414	3.15	-2.677
대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다.		2.81	***	3.43		3.49	**

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

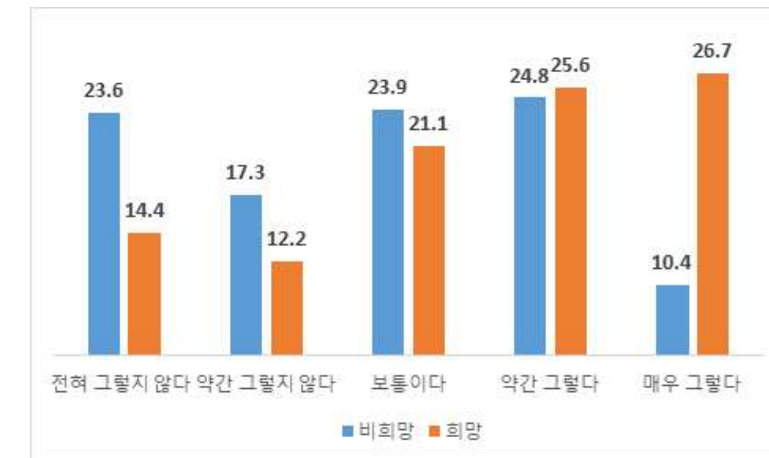
- 저체중 희망 여부(비희망/희망)에 따른 구분을 중심으로 빈도분석한 결과를 살펴보았으며, 미디어 영향력 하위문항에서 집단별 차이가 유의미한 문항은 1, 2번으로 확인됨.
- 'TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다'라는 문항은 '그렇지 않다', '보통이다' 항목은 비희망 집단의 비율이 높았으며, '그렇다'라는 항목은 저체중 희망 집단의 비율이 높게 나타남. 특히, '매우 그렇다' 항목은 저체중 희망 집단이 비희망 집단에 비해 약 2.5배 더 많이 응답한 것으로 나타남.

[그림 21] 미디어 영향력 (1)



- '연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다'는 문항은 비희망 집단과 희망 집단 간 차이가 더 두드러졌는데, '전혀 그렇지 않다' 항목은 비희망 집단의 응답 비율이 약 1.6배 많았으나, '매우 그렇다' 항목에서는 저체중 희망 집단의 응답율이 약 2.6배 많은 것으로 나타나 집단 간 차이가 큰 것으로 확인됨.

[그림 22] 미디어 영향력 (2)



(4) 극단적 다이어트 인식, 차별경험

- 극단적 다이어트에 대한 인식은 평균 2.50점으로 나타남.
  - 성별로는 여성은 2.48점, 남성은 2.54점으로 남성의 인식이 상대적으로 긍정적이었음.
  - 저체중 희망과 비희망 집단 간에는 희망 집단은 2.93점, 비희망 집단은 2.38점으로 저체중 희망 집단이 극단적 다이어트에 대한 인식이 긍정적이었으며, 이러한 차이는 통계적으로도 유의미하였음.
- 외모 때문에 차별받은 경험은 평균 2.52점이었음.
  - 남학생은 2.58점, 여학생은 2.48점으로 남학생의 차별경험이 높게 나타남.
  - 과체중 인식 여부(인식/비인식)에 따른 차별경험 정도는 인식 집단은 2.73점, 비인식 집단은 2.41점이었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.



[표 60] 집단 별 평균차이 분석 (극단적 다이어트 인식, 차별경험)

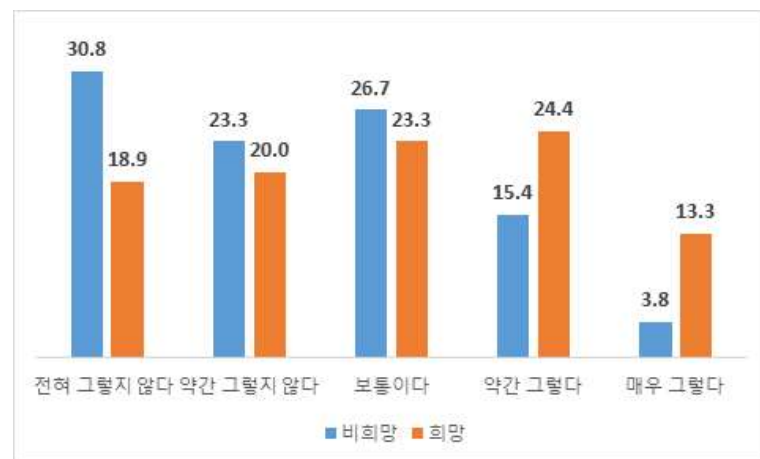
(단위: 점)

문항	전체	성별		저체중 희망 여부		과체중 인식 여부	
		여자	t	비희망	t	비인식	t
		남자		희망		인식	
빠만 남을 정도의 극단적인 다이어트일지라도 개인적인 선택이기 때문에 크게 문제가 되지 않는다.	2.50	2.48	-.466	2.38	-3.820 ***	2.48	-.476
		2.54		2.93		2.54	
외모(얼굴, 키, 몸무게 등) 때문에 차별받아본 경험이 있다.	2.52	2.48	-.725	2.49	-.967	2.41	-2.501 *
		2.58		2.63		2.73	

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

- 이어서, 극단적 다이어트에 대한 인식 문항도 저체중 희망 여부(비희망/희망)에 따른 구분을 중심으로 빈도분석을 실시하였음.
- 분석 결과, ‘빠만 남을 정도의 극단적인 다이어트일지라도 개인적인 선택이기 때문에 크게 문제가 되지 않는다’는 문항에서 ‘전혀 그렇지 않다’라는 항목은 비희망 집단의 응답율이 30.8%로 높았으나, ‘그렇다’라는 응답은 비희망 집단이 합계 19.2%인 반면, 저체중 희망 집단은 합계 37.7%로 약 2배 정도 더 많은 것으로 나타남. 즉, 저체중 희망 집단의 경우 극단적 다이어트에 대한 인식이 비희망 집단에 비해 훨씬 긍정적인 것으로 나타남.

[그림 23] 극단적 다이어트 인식



[그림 24] 외모에 대한 태도와 인식 (점)



- 과체중 인식과 저체중 희망에 따른 집단별 인식 정도를 살펴봄.
- 외모 지상주의 인식 정도는 [그룹 4]가 3.48점으로 외모 지상주의 정도가 가장 높았으며, [그룹 3], [그룹 2]의 순서로 높게 나타남.
  - ‘외모는 인생을 행복하게 하는데 중요한 요소이다’라는 인식이 [그룹 3]과 [그룹 4]에서 평균 이상으로 나타났으며, 가장 큰 점수를 보임.
- 마른몸 규범화 정도는 평균 2.94점이었으며, [그룹 4]가 평균 3.48점으로 마른몸 규범화 정도가 가장 높았고, [그룹 2]가 3.12로 뒤를 이음.
  - 세부 문항에서는 ‘주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다’는 문항에서 [그룹 4]의 점수는 4.06점으로 매우 높게 나타남.
- 미디어 영향에 대한 인식 또한 [그룹 4]가 평균 3.67점으로 가장 높았으며, [그룹 2]가 3.58점으로 뒤를 이음.
  - 세부 문항별로는 ‘대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다’는 문항이 [그룹 2]에서 3.79점으로 가장 높게 나타남.
- 극단적 다이어트에 대한 인식 또한 [그룹 4]가 3.32점으로 가장 높았음. 반면 [그룹 2]가 극단적 다이어트에 대한 인식 정도는 가장 낮은 것으로 나타남.
- 차별 경험은 [그룹 4]가 3.06점으로 가장 높았으며, [그룹 2]가 뒤를 이음. [그룹 3]과 [그룹 1]은 2.24점으로 차별 경험 정도가 가장 낮았음.

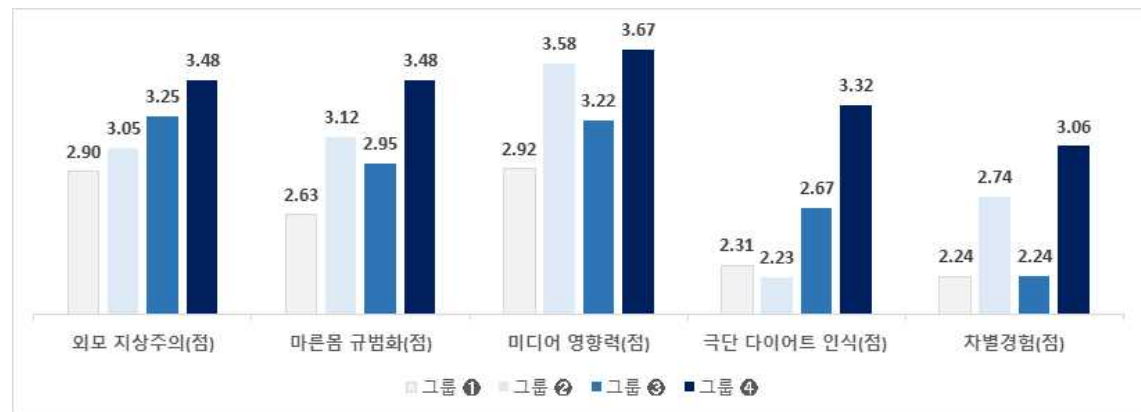
[표 61] 집단별 다이어트 인식 (여학생)

(단위: 점)

	문항	그룹	그룹	그룹	그룹	전체
		①	②	③	④	
외모 지상주의	전체	2.90	3.05	3.25	3.48	3.08
	능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다.	2.85	2.88	3.14	3.52	3.00
	친구를 사귄 때 외모는 매우 중요한 조건이다.	2.46	2.73	2.78	3.10	2.67
	외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다.	3.39	3.55	3.84	3.84	3.57
마른몸 규범화	전체	2.63	3.12	2.95	3.48	2.94
	우리 사회에서 뚱뚱한 사람은 매력적이지 않다고 생각한다.	2.76	2.84	2.86	3.29	2.87
	주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다.	2.79	3.88	3.24	4.06	3.35
미디어 영향	전체	2.92	3.58	3.22	3.67	3.26
	TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다.	2.54	3.37	3.06	3.45	2.99
	연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다.	2.81	3.58	3.22	3.77	3.23
극단 다이어트 인식	대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다.	3.40	3.79	3.39	3.77	3.56
	전체	2.31	2.23	2.67	3.32	2.48
차별 경험	빠른 남을 정도의 극단적인 다이어트일지라도 개인적인 선택이기 때문에 크게 문제가 되지 않는다.	2.24	2.74	2.24	3.06	2.48

- [그룹 ①] 비해당, [그룹 ②] 과체중 인식, [그룹 ③] 저체중 희망, [그룹 ④] 과체중 인식\*저체중 희망  
 - 전체 아동을 대상으로 분석 시 다이어트 행동과 인식에 대한 성별 차이가 희석될 수 있기 때문에 저체중 희망과 과체중 인식 경향이 상대적으로 높은 여학생 집단을 대상으로 세부 분석함.

[그림 25] 집단별 다이어트 인식 (여학생)



- 식사태도와 외모, 미디어 영향, 체중관리 인식 등 관련 변수 간 상관관계 분석 결과, 모든 변수와 유의미한 수준에서 상관관계 확인됨.

- 신체 이미지와 유일하게 부적 관계에 있었는데, 신체 이미지가 낮을수록 식사태도 점수, 즉 식이장애 위험 정도가 높게 나타남.
- 외모지상주의, 마른몸 규범화, 미디어 영향력, 차별경험이 높을수록 식사태도도 높게 나타남.
- 극단적 다이어트에 대한 인식이 긍정적일수록 식사태도 점수 또한 높은 것으로 확인됨.

[표 62] 변수간 상관관계

구분	1	2	3	4	5	6	7	8
1 식사태도	1							
2 신체 이미지	-0.486***	1						
3 외모지상주의	0.230***	-0.323***	1					
4 마른몸 규범화	0.476***	-0.431***	0.515***	1				
5 미디어 영향	0.480***	-0.445***	0.355***	0.639***	1			
6 극단적 다이어트 인식	0.350***	-0.159***	0.309***	0.460***	0.303***	1		
7 차별 경험	0.382***	-0.320***	0.283***	0.409***	0.359***	0.181***	1	
8 첫 다이어트 시기	-.134	.147*	.041	-.116	-.151*	-.017	-.088	1
9 다이어트 횟수	.201**	-.276***	.119	.105	.152*	.041	.021	-.167*

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

- 다이어트 경험에 따른 인식 차이를 살펴본 결과, 다이어트 경험이 있는 집단의 신체 이미지는 다이어트 경험이 없는 집단에 비해 낮았으며, 마른몸 규범화 경향, 미디어 영향력, 극단적 다이어트에 대한 인식, 차별 경험, 식사 태도는 유의미한 수준에서 높게 나타남.

- 외모 지상주의 경향은 다이어트 경험이 있는 집단이 다소 높았으나 통계적으로 유의미한 차이는 아니었음.
- 하루 이상 식사를 거르는 경험이 있거나 의도적인 구토 경험이 있는 집단의 경우 대부분의 항목에서 경험 유무에 따른 집단 간 차이가 유의미하였음.
- 하루 이상의 단식 경험이 있는 집단은 다이어트 경험은 있지만 단식 경험은 없는 집단에 비해 신체 이미지가 낮고, 마른몸 규범화 정도, 미디어 영향력, 극단적 다이어트에 대한

[표 63] 다이어트 경험과 다이어트 방법에 따른 인식 차이 분석

(단위: 점)

항목	신체 이미지	외모 지상주의	미륵몸 규범화	미디어 영향	극단적 다이어트	차별 경험	식사 태도								
								신체 이미지	외모 지상주의	미륵몸 규범화	미디어 영향	극단적 다이어트	차별 경험	식사 태도	
다이어트 경험 유무	무	3.19	7.083	3.03	-1.073	2.64	-4.003	2.71	-5.647	2.31	-3.128	2.29	-3.585	1.83	-7.068
	유	2.70	***	3.13	3.09	3.02	***	3.26	***	2.68	**	2.73	***	2.42	***
운동	무	2.99	3.432	3.09	-0.237	3.17	0.879	3.07	-1.027	2.96	1.394	2.89	0.781	2.45	0.188
	유	2.66	***	3.14	2.99	2.99	0.879	3.29	-1.027	2.64	1.394	2.71	0.781	2.41	0.188
식사량 줄이기	무	2.96	3.103	3.04	-0.624	2.90	-0.773	2.97	-1.905	2.68	-0.045	2.81	0.403	2.29	-0.938
	유	2.65	**	3.15	3.04	3.04	-0.773	3.33	-1.905	2.69	-0.045	2.71	0.403	2.44	-0.938
음식 종류 제한	무	2.88	3.806	3.16	0.431	2.96	-0.780	3.18	-1.167	2.73	0.575	2.67	-0.704	2.24	-2.923
	유	2.52	***	3.10	3.07	3.07	-0.780	3.35	-1.167	2.64	0.575	2.79	-0.704	2.59	**
식사 횟수 줄이기 (1일 1~2끼만 먹기)	무	2.89	2.909	2.95	-1.913	2.84	-1.875	3.16	-1.070	2.62	-0.576	2.74	0.069	2.17	-2.893
	유	2.60	**	3.22	3.11	3.11	-1.875	3.32	-1.070	2.72	-0.576	2.73	0.069	2.54	**
다이어트 (단식)	무	2.83	3.318	3.07	-1.012	2.83	-3.481	3.13	-2.458	2.55	-2.052	2.54	-2.652	2.20	-4.481
	유	2.51	***	3.21	3.30	3.30	***	3.48	*	2.89	*	3.02	**	2.74	***
병원/의원원에서 처방받은 체중 감량제 복용	무	2.70	-0.279	3.11	-0.970	2.96	-2.313	3.24	-1.129	2.60	-4.025	2.65	-2.574	2.32	-4.666
	유	2.74	0.485	3.32	3.46	3.46	*	3.49	-1.129	3.39	**	3.39	*	3.20	***
처방없이 구입가능한 다이어트 식품 섭취	무	2.71	0.485	3.13	0.019	2.97	-1.538	3.22	-1.331	2.66	-0.540	2.59	-3.362	2.31	-4.002
	유	2.65	0.485	3.13	3.24	3.24	-1.538	3.47	-1.331	2.78	-0.540	3.38	***	2.94	***
설사약, 이노제, 관장제, 식욕억제제 사용	무	2.72	1.263	3.12	-0.414	2.98	-1.666	3.23	-1.504	2.65	-1.270	2.65	-2.578	2.32	-5.118
	유	2.52	2.449	3.21	2.93	3.35	-1.666	3.58	-1.504	3.00	-1.270	3.41	*	3.29	***
의도적인 구토	무	2.74	2.449	3.08	-2.046	2.93	-3.364	3.22	-1.799	2.58	-4.447	2.62	-3.412	2.29	-5.893
	유	2.38	*	3.50	3.62	3.62	***	3.60	-1.799	3.46	***	3.54	***	3.32	***

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

인식, 차별 경험, 식사태도 모두 부정적이었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 수준이었음.

- 의도적으로 구토를 한 경험이 있는 집단 또한, 다이어트 경험은 있지만 의도적인 구토 경험이 없는 집단에 비해 신체이미지, 외모 지상주의, 마른몸 규범화, 극단적 다이어트, 차별 경험, 식사태도 모두 부정적이었으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미하였음.
- 식이 장애 위험성을 가늠할 수 있는 식사태도 척도의 경우 ‘음식 종류 제한’, ‘식사 횟수 줄이기’, ‘하루 이상 식사 거르기’, ‘체중 감량제 복용’, ‘다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취’, ‘설사약, 이노제, 관장제, 식욕억제제 사용’, ‘의도적인 구토’ 항목에서 모두 집단 간 차이가 유의하였음.

● 건강한 다이어트를 위해 가장 개선해야 할 방안

- 건강한 다이어트를 위한 개선방안으로는 '바람직한 식습관과 건강 관리를 위한 영양 및 식습관 교육'이 27.7%, '청소년에 적합한 체중관리, 다이어트 정보 제공' 23.0%, '자신의 몸과 외모에 대해 왜곡된 인식을 갖지 않도록 관련 프로그램 및 교육 제공' 13.7%, '마른 몸이 매력 있다고 생각하는 사회적 편견과 인식 개선 활동' 12.3% 순으로 나타남.

[표 64] 개선방안

(단위: 명, %)

	항목	빈도	비율
1	바람직한 식습관과 건강 관리를 위한 영양 및 식습관 교육	113	27.7
2	청소년에 적합한 체중관리, 다이어트 정보 제공	94	23.0
3	자신의 몸과 외모에 대해 왜곡된 인식을 갖지 않도록 관련 프로그램 및 교육 제공	56	13.7
4	자신의 몸뿐만 아니라 다양한 체형과 외모를 있는 그대로 받아들이는 캠페인 활동(바디 포지티브) 등	40	9.8
5	마른 몸이 매력 있다고 생각하는 사회적 편견과 인식 개선 활동	50	12.3
6	과도한 다이어트 경험을 공유하는 SNS나 온라인 매체에 대한 규제	23	5.6
7	다이어트 약물이나 다이어트 식품에 대한 과대광고 규제 등 정부의 관리·감독 강화	16	3.9
8	다이어트 관련 온/오프라인 고민 상담 창구 마련 및 서비스 제공	14	3.4
	전체	408	100.0

# 04

## 요약 및 제언

1) 요약

2) 제언

- 본 연구는 포스트 코로나 시기 아동의 체중관리 및 체중조절 경험과 인식을 확인하고 아동 체중조절에 대한 실증적 데이터 구축을 위한 목적으로 진행됨.
- 분석 결과를 바탕으로 아동 체중관리와 체중조절 관련 주요 이슈와 아동 건강권 관련 개선방안을 제안하였음.

### 1) 요약

#### ● 아동의 체중관리 실태

- 아동의 체중 관련하여 실태를 살펴보면, 체중군별로는 정상체중이 71.1%이었으며, 저체중과 과체중은 각 10.0%, 비만이 8.8%로 나타남.
- 실제 아동이 해당하는 체중군과 아동의 인식하는 체중군 간에는 차이를 보였는데, 실제보다 살이 찼다고 인식하는 아동은 34.8%로 나타남.
- 조사참여자의 약 52.0%의 아동이 다이어트 경험이 있는 것으로 확인됨.
  - 여학생은 조사참여자의 61.8%, 남학생은 35.7%가 다이어트 경험이 있는 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 1.7배 많았음.
  - 조사 시점 기준, 다이어트 중인 아동은 20.6%임. 여학생이 24.8%, 남학생이 13.6%로 여학생이 1.8배 많았음.
- 아동의 연령에 따른 차이도 확인됨.
  - 다이어트 경험이 있다고 응답한 비율은 18세 아동의 경우 45.9%인 반면, 15세 아동은 54.3%로 나타나 연령이 어릴수록 다이어트 경험이 많았음.
  - 다이어트 횟수 또한 15세 아동이 3.82회, 16세 아동이 3.64회, 17세 아동이 3.12회 순으로 연령이 어릴수록 다이어트 횟수가 많은 것으로 조사됨.
  - 처음 다이어트를 한 연령은 평균 13.9세였는데, 연령별 첫 다이어트 시기는 15세 아동은 12.8세, 16세는 14.0세, 17세는 14.3세, 18세는 14.8세로 확인됨. 16~18세 아동은 첫 다이어트 시기가 14세 범주인 반면, 15세 아동은 12.8세로 연령이 어릴수록 첫 다이어트 시기도 빠름.
- 다이어트 방법으로는 ‘다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취’(17.5%), ‘의도적인 구토’(12.3%), ‘처방받은 체중 감량제 복용’(10.8%), ‘설사약, 이뇨제, 관장제, 식욕억제제 사용’(10.4%)도 10% 이상의 빈도를 보임.
  - 다이어트 경험이 있는 여학생의 77.2%, 남학생의 22.8%가 다이어트 후 증상 경험 보임.
  - ‘폭식’ 증상은 여학생이 남학생에 비해 2배 이상 많았으며, ‘거식’ 증상 또한 약 2배 정도 많았음. ‘구토’ 증상은 여학생이 남학생에 비해 약 3.3배 많았음.



● 성별에 따라 다른 양상을 보이는 체중관리 실태

- 아동의 체중관리 경험과 인식에 있어 아동의 성별에 따른 차이가 확인되었음.
- 전반적으로 여학생의 다이어트 비율, 저체중 비율 그리고 저체중을 희망하는 비율이 높았음.
  - 저체중군 비율은 남학생은 7.1%, 여학생은 11.8%로 나타나 여학생이 약 1.7배 많았음.
  - 과제중/비만 비율은 남학생은 24.6%, 여학생은 15.4%로 남학생이 약 1.6배 많았음.
  - 실제 체중 대비, 감량하고 싶은 몸무게는 여학생이 남학생보다 약 3배 많았음.
  - 여학생의 89.0%는 감량을 원하며 증량을 원하는 비율은 7.5%임. 남학생의 62.3%는 감량을 원하고, 33.8%(여학생의 4.5배)는 증량을 원함.
- 실제 체중군에 대한 인식 또한 남녀간 차이를 보임.
  - 저체중군에 속하지만, 상위 체중군(정상체중군 이상)으로 인식하는 비율은 남학생이 9.1%, 여학생은 40.0%로 4배 이상 많이 나타남.
  - 여학생의 경우, 실제 BMI가 정상체중군이면서 본인의 체형을 살찐 편(과체중)이라고 인식하는 비율은 40.5%로 나타남. 실제보다 살이 찼다고 인식하는 비율이 남학생에 비해 약 1.5배 높았음.
- 여학생의 다이어트 동기는 '마른 몸매가 좋아 보이고, 말라 보이고 싶어서'가 42.0%, 남학생의 경우 '과체중 또는 비만 상태여서'라는 응답이 38.2%로 가장 많았음.
- 체중, 체형, 외모 만족도, 신체이미지 모두 남학생이 긍정적임.
  - 남학생의 경우 체형 만족도와 외모 만족도는 정상체중군에서 가장 높았던 반면, 여학생은 체중, 체형, 외모 만족도 모두 저체중군에서 가장 높게 나타나, 체중, 체형, 외모 만족도와 마른 체중 간의 관련성이 남학생에 비해 높은 것으로 보임.
  - 여학생의 신체이미지는 평균 2.83점, 남학생은 3.12점으로 나타나, 남학생의 신체이미지 정도가 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미함.
- 다이어트 관련 인식 또한 남학생이 긍정적임.
  - 여학생의 경우 살찌는 것에 두려움을 남학생에 비해 훨씬 많이 느끼는 동시에 좀 더 낯선해져야겠다는 생각 또한 유의미한 수준에서 더 많이 하는 것으로 나타남.
  - 외모지상주의는 성별 차이가 유의미하지 않았으나, 마른몸 규범화, 미디어 영향력은 여학생이 유의미한 수준에서 높았음.

● 체중관리 및 체중조절 실태를 통해 본 집단간 차이

- 아동을 저체중군을 희망하는지 여부와 실제보다 과체중군으로 인식하는지 여부로 집단을 세분화하여 분석 진행하였으며, 집단에 따라 다이어트 실태와 인식에 차이를 보임.
- 저체중 희망 집단과 과체중 인식 집단은 비슷한 특성을 공유하는 한편, 일부에서는 차이를 보임.

- 저체중 희망 집단의 특성은 다음과 같음.

- 저체중 희망 집단은 살찌는 것을 두려워하고, 자신이 좀 더 낯선해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없으며, 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다는 응답이 유의미한 수준에서 높게 나타남.
- 과체중 인식 집단은 비인식 집단에 비해 스트레스만 유의미한 수준에서 높았으나, 저체중 희망 집단은 비희망 집단에 비해 행복감, 스트레스, 우울감 모두 유의미하게 낮았음.
- 저체중 희망 여부(비희망/희망)에 따른 구분에서 희망 집단은 외모지상주의, 마른몸 규범화 정도, 미디어 영향력, 극단적 다이어트 인식이 높음.

- 과체중 인식 집단의 특성은 다음과 같음.

- 과체중 인식 집단은 살이 찼다는 생각을 떨칠 수 없고, 음식이 나를 지배한다는 생각이 든다는 응답에서 유의미하였음.
- 외모지상주의는 유의미하지 않았고, 마른몸 규범화, 미디어 영향력 인식은 높음.
- 식이장애 위험 정도를 파악할 수 있는 식사태도 지표에서 저체중을 희망하는 동시에 과체중으로 인식하는 [그룹 ④]에 이어 높게 나타남.
- 미디어 영향력에 대한 인식은 저체중 희망군, 과체중 인식군 모두 높게 나타남.

- 저체중을 희망하는 동시에 과체중으로 인식하는 [그룹 ④]는 저체중 희망 또는 과체중 인식이라는 특성을 하나만 가지고 있는 집단에 비해 더 부정적 특성을 보임.

- 보다 세부적인 분석을 위한 집단구분 방식은 [그룹 ④]는 저체중을 희망하는 동시에 본인을 과체중으로 인식하는 아동, [그룹 ③]은 저체중 희망 아동, [그룹 ②]는 실제보다 과체중으로 인식하고 있는 아동, [그룹 ①]은 저체중을 희망하지 않는 동시에, 실제보다 과체중으로 인식하지 않는 아동임.
- 신체이미지 점수가 가장 낮았음.
- 행복도가 다른 집단에 비해 가장 낮고, 스트레스는 가장 높음.
- [그룹 ④]의 경우, 다이어트 방법 중 '운동'과 '음식 종류 제한' 항목을 제외한 모든 항목에서 비율이 가장 높았음. '하루 이상 식사 거르기(단식)', '병원/한의원에서 처방받은 체중 감량제 복용', '처방없이 구입 가능한 다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취', '설사약, 이뇨제, 관장제, 식욕억제제 사용'의 경우 [그룹 ①]에 비해 2배 이상 높았으며, '의도적인 구토'는 약 4배 높게 나타남.
- 식이장애 위험 정도를 파악할 수 있는 식사태도 지표의 경우 [그룹 ④]가 가장 높았음.



## 2) 제언

### ● 일상화, 그리고 저연령화되는 아동의 다이어트

- 조사에 참여한 아동 가운데 52.0%는 다이어트를 한 경험이 있고, 다이어트를 계획 중인 아동까지 포함하면 4명 중 3명(73.1%)이 다이어트를 해본 적이 있거나 앞으로 계획하고 있어 다이어트가 아동의 일상 속에서 보편적으로 이루어지고 있는 것을 알 수 있음.
- 연령별로 살펴보면, 18세 아동의 45.9%가 다이어트를 경험한 반면, 15세 아동은 54.3%로 과반이었으며, 처음 다이어트를 시작한 연령 또한 18세 아동은 14.8세였으나 15세 아동은 12.8세로 2세 정도 빨라진 것으로 나타남. 더불어, 다이어트 지속 기간 또한 연령이 어릴수록 더 길어지는 것으로 나타나 다이어트가 점차 저연령화, 그리고 장기화되는 것으로 확인됨.
- 과체중이나 비만인 아동의 경우에는 건강을 위해 적절한 다이어트가 필요하지만, 이미 정상체중이거나 저체중인 경우, 또는 너무 어린 아동일 경우, 다이어트가 오히려 건강을 약화시키거나 발달에 악영향을 미칠 수 있음.
- 단순히 외모를 위한 체중감량을 지양하고, 아동의 연령이나 발달 단계, 신체적, 심리사회적 상황에 따라 적절한 수준에서 이루어져야 할 것임.

### ● 여아의 체중압력과 마른몸 선호 경향

- 분석 결과, 아동의 성별에 따라 체중관리와 체중조절 양상에 차이를 보임.
- 여학생의 다이어트 비율, 저체중 비율, 그리고 저체중을 희망하는 비율이 남학생 대비 높았으며, 실제 체중보다 살이 찼다고 인식하는 비율 또한 남학생에 비해 높게 나타남. 여학생의 경우 살찌는 것에 대한 두려움이 크고, 날씬해져야 한다는 생각의 빈도도 높게 나타나 체중과 관련된 압력을 남학생에 비해 강하게 느끼고 있음.
- 남학생의 경우 과체중/비만 상태가 가장 주된 다이어트 동기인 반면, 여학생은 마른 몸매가 좋아 보이고 마르고 싶어서 다이어트를 시작하는 경우가 많았으며, 마른 몸매가 사회적으로 인정받는 규범이라고 생각하는 마른몸 규범화 정도도 높게 나타남.
- 여아가 느끼는 체중에 대한 압력과 마른몸 선호 경향은 마른 여성을 아름다운 것으로 바라보는 사회적 분위기와, 대인관계나 매체를 통해 그러한 메시지에 반복적으로 노출되면서 자연스럽게 내재화되는데, 이러한 사회문화적 압력은 아동의 외모 인식에도 부정적 영향을 미칠 수 있음.
- 외모에 대한 사회문화적 압력은 여성, 여아에게 더 크게 작용하는데, 이를 단순히 성별, 즉 여성이라는 특성 또는 개인적인 특성과 관련된 것으로 바라볼 것이 아니라, 사회문화적 차원에서 이해하고 접근할 필요가 있으며, 상담, 교육, 프로그램 개입 시에도 개인적 차원의 접근을 넘어 사회문화적 차원의 접근을 병행해야 할 것임.

### ● 아동 다이어트와 정신건강

- 아동의 다이어트 행동이나 인식은 아동의 주관적 행복감, 스트레스, 우울감과 같은 심리정서적 특성과도 연관이 있는 것으로 나타남.
- 저체중을 희망하거나 실제보다 과체중으로 인식하는 아동일 경우, 행복감은 낮고, 스트레스는 높았으며, 우울을 경험한 비율은 더 많았음.
- 아동의 다이어트 경험 유무는 우울과 관련되었으며, 첫 다이어트 시기가 빠른 아동일수록 행복감은 낮았음. 또한, 체중, 체형, 외모 만족도가 낮은 아동일수록 행복감은 낮았으며 스트레스는 높았음.
- 이와 같이 아동의 다이어트 행동이나 체중/체형/외모에 대한 인식 등은 아동의 심리정서적 부분과 밀접하게 관련되어 있음. 일부 연구에서도 아동의 신체 불만족이 부정적 정서를 유발하고 섭식장애와도 관련되는 것으로 확인되었으며, 아동/청소년기의 부정적인 심리정서적 발달은 장기적으로 인생 전반에 영향을 미칠 수 있음.
- 더불어, 아동이 본인의 체중/체형/외모에 대해 왜곡된 인식을 갖거나, 외적인 부분에 가치를 부여하고 부정적 자아상을 가질 경우 이는 무리한 다이어트로 이어질 수 있기 때문에 단순히 식습관 개선이나 영양정보 제공, 운동과 같은 신체적 개입을 넘어 심리사회적 개입이 함께 이루어져야 할 것임.
- 최근, 학교 내에 아동권리교육, 공동체/시민교육과 같은 다양한 프로그램이 진행되고 있는데 몸이나 체중, 외모와 관련하여 올바른 가치를 정립하고, 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는 예방적 프로그램을 실시하는 것도 도움이 될 수 있음.

### ● 특성에 따른 세분화된 개입 필요

- 집단별 분석 결과, 저체중군을 희망하거나 실제 체중보다 과체중으로 인식하는 집단 간에는 많은 공통점과 함께 차이점도 존재함.
- 저체중 희망군은 외모도 능력이라고 생각하는 외모지상주의 경향이 높았으며 극단적 다이어트에 대한 인식이 상대적으로 긍정적이었음.
- 저체중군인 경우 신체만족도가 상대적으로 높은 반면, 과체중군인 경우 미디어 압력과 주변에서의 체중을 감량하라는 압력, 체중 차별 등을 더 과도하게 느낄 수 있음.
- 두 가지 특성을 다 가진 [그룹 ④]의 경우 대부분의 지표에서 가장 부정적인 결과를 보임. [그룹 ④]는 본인을 실제보다 더 살찼다고 인식하는 동시에 저체중군이 되기를 희망하는 집단으로 이중의 압력, 이중의 위험에 놓인 집단이라고 할 수 있음.
- 식습관이나 건강, 영양 관련 교육을 제공하거나 다이어트 정보를 제공하고, 상담을 진행할 때 아동이 어떤 특성을 가지고 있는지를 다각적으로 고려하여 개입할 필요 있음.

● 아동의 디지털 리터러시 강화

- 일반적으로 미디어와 다이어트 행동은 관련이 있는 것으로 알려져 있음. 미디어를 많이 접한 아동이 마른몸을 이상화하거나 미디어에 나오는 연예인이나 인플루언서의 이상적인 외모 기준을 내면화할 가능성이 높기 때문임.
- 본 조사에 참여한 아동들의 디지털 기기 이용시간이나 주로 이용하는 사이트/앱을 살펴본 결과 [그룹 ④]에서 대부분의 사이트/앱 이용시간이 많은 것으로 확인되었으나, 유의미한 수준은 아니었음.
- 이는 디지털 기기 이용시간이 많거나 특정 사이트/앱에 노출이 많을수록 다이어트 행동을 더 많이 할 것이라는 예측과는 다른 결과였는데, 이러한 결과는 아동의 다이어트 경험 유무와 관계없이 아동의 디지털 기기 이용 시간이 일평균 약 6시간으로 매우 높은 수준이며 다이어트 경험이 있는 아동과 없는 아동 간에 디지털 기기 이용시간에 큰 차이가 없음을 의미함. 또한, 사이트/앱별 이용시간도 다이어트 경험 유무와 크게 관련되지 않는 것으로 나타남.
- 아동의 다이어트 행동에는 아동의 미디어 기기 이용시간이나 주로 방문하는 사이트/앱의 형태 외에 더 영향력 있는 제3의 요인이 존재할 가능성이 있으며, 현실적으로도 아동의 미디어 이용시간이나 방문하는 사이트/앱을 통제하는 것은 제약이 따를 수 있기 때문에, 아동이 SNS나 온라인 매체의 수많은 정보를 비판적으로 해석하고 올바르게 활용할 수 있도록 디지털 리터러시 교육을 확대하여 아동의 디지털 리터러시 역량을 우선적으로 강화할 필요가 있음.

● 사회적 인식 개선 및 다양한 옹호활동으로 연계

- 아동 체중관리 이슈는 아동의 권리와 직접적으로 관련되는 이슈로서 당사자인 아동이 직접 참여하여 해당 문제와 관련된 인식 개선이나 지역사회 변화를 도모하는 등의 옹호활동으로 연계할 수 있음.
- 굿네이버스에서 진행하고 있는 아동모니터링단을 활용하여 액션리서치 형태로 아동 체중 관리, 건강권과 관련된 세부 주제를 발굴할 수 있으며, 아동의 욕구를 기반으로 다양한 프로그램을 개발하는 등 여러 형태로 발전시킬 수도 있음.
- 또는 아동 스스로 자신의 몸을 긍정적으로 인식하고, 건강한 다이어트를 할 수 있도록 관련 키트를 개발하여 활용하는 방안도 고려할 수 있음.
- 더불어 마른몸을 규범화하고 외모도 능력이라고 생각하는 외모 지상주의 같은 인식을 전환하고 개선하는 바디 포지티브와 같은 캠페인 등 사회적 활동도 필요함.

고선형(2015). 성인의 자아존중감, 외모관리행동 및 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향. 한서대학교 대학원 석사학위논문.

김지은(2008). 중학생의 체중군별 체중인식, 식행동 및 체중조절에 관한 연구. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.

두미애, 김양하 (2007). 연령 및 성별에 따른 체중 감량에 대한 인식 조사. 한국영양학회지, 40(7), 658-666.

배정원(2006). 매스미디어의 외모추구형 메시지가 대학생의 자기신체 평가에 미치는 영향. 중앙대학교 신문방송대학원 석사학위논문.

유수림(2023). 현재와 이상간의 신체이미지 간극이 신체존중감에 미치는 영향: 외모에 대한 긍정적 피드백에 의해 조절된 지각된 현재 신체이미지의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

이가영(2017). 대전지역 일부 중·고등학생의 외모지향성과 체형관리에 대한 연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이민규, 이영호, 백세현, 손창현, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리(1998). 한국판 식사 태도 검사 표준화연구: 신뢰도 및 요인분석. 정신신체의학회지, 6(2), 155-75.

이세림, 김진영, 전종설(2022). 소셜빅데이터 수집 및 분석을 위한 청소년 섭식장애 온톨로지 개발. 청소년문화포럼, 69-100.

이요원(1998). 중학생들의 체중조절 태도와 식생활 행동에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

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

신현영 의원실 보도자료 (2023.7.16.). “최근 5년간 10대 여성 거식증 97.5% 증가”

[부록]

청소년의 체중관리  
경험과 인식에 관한  
설문조사

[부록] 설문지

### 청소년의 체중관리 경험과 인식에 관한 설문조사

굿네이버스는 UN 아동권리협약(Convention on the Rights of the Child)에 기반하여 아동·청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하고, 아동·청소년의 기본권이 보장되는 사회적 환경을 만들기 위해 국내뿐만 아니라 전 세계 아동·청소년과 함께 하고 있는 글로벌 NGO입니다.

우리 단체는 팬데믹 이후에 아동·청소년의 신체적 건강 상태가 어떠한지에 관심을 갖고 다양한 옹호활동을 진행하고 있습니다. 이와 관련하여 우리 단체에서는 팬데믹 이후 청소년의 체중관리 경험과 인식에 관한 설문조사를 진행하고 있습니다. 평소 체중관리에 대한 관심과 경험, 체중조절 전반에 대한 여러분의 생각을 솔직하게 작성해주시면 감사하겠습니다.

본 설문조사는 통계법 제33조에 의해 철저히 익명으로 진행되며, 연구 목적 이외는 절대로 사용되지 않습니다. 설문은 5분에서 최대 20분 정도 소요되며, 설문 도중 불편함을 느끼시는 경우에는 언제든지 설문조사를 중단할 수 있으며, 그로 인한 어떠한 불이익도 없음을 안내드립니다. 설문조사와 관련하여 궁금한 사항이 있으실 경우 아래 정보를 참고하시어 문의해주시기 바랍니다. 설문에 참여해주셔서 대단히 감사합니다.

○ 응답자 정보

1. 귀하의 성별은?      ① 여자      ② 남자
2. 귀하가 태어난 연도는 언제입니까? \_\_\_\_\_ 년도
3. 현재 살고 있는 지역은 어디입니까? (시/도) \_\_\_\_\_ (시/군/구) \_\_\_\_\_
4. 여러분 가정의 경제적 상황은 대략 어디에 해당합니까?



5. 귀하의 평소 건강 상태는 어떠한가요?



6. 귀하는 하루에 디지털 기기(스마트폰, 컴퓨터, 태블릿 등)를 얼마나 사용하십니까?

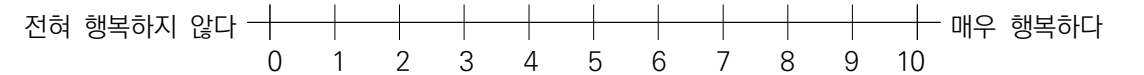
※ 주중과 주말 사용시간을 합산한 후 1일 평균값으로 응답해주세요.  
 • 하루 평균 \_\_\_\_\_ 시간 \_\_\_\_\_ 분

7. 평소 귀하가 주로 이용하는 사이트/앱은 무엇이며, 하루 평균 이용시간은 어느 정도입니까?

※ 주중과 주말 사용시간을 합산한 후 1일 평균값으로 응답해주세요.

1순위		2순위		3순위	
(일평균: 시간 분)		(일평균: 시간 분)		(일평균: 시간 분)	
보기					
① 인스타그램	② 페이스북	③ 틱톡	④ 트위터	⑤ 유튜브	⑥ 유튜브 쇼츠
⑦ 유튜브 라이브	⑧ 인터넷 방송 (트위치, 아프리카 TV 등)	⑨ 카카오토리			
⑩ 카카오톡(메신저)	⑪ 카카오톡(오픈채팅방)	⑫ 텔레그램			
⑬ 카페나 블로그, 밴드 (다음, 네이버 등)	⑭ 게임(로블록스, 마인크래프트 등)				
⑮ 사진 보정/영상 편집	⑯ OTT(웨이브, 디즈니플러스, 넷플릭스, 왓차 등)				
⑰ 인터넷 검색엔진(구글, 네이버, 다음 등)	⑱ 웹게시판(네이트판, 더쿠, 붐부, 디시인사이드 등)				
⑲ 기타 ( )					

8. 여러분은 현재 얼마나 행복한가요? 여러분이 느끼는 행복감 정도를 점수로 표시해 주세요.



9. 일상생활 중에 여러분이 느끼는 스트레스 정도를 점수로 표시해 주세요.



10. 최근 1년 내, 2주 이상 연속으로 일상생활에 지장이 있을 정도로 우울한 적이 있습니까?

① 예      ② 아니오

○ 체중 관리 경험과 인식

11. 현재 귀하의 키와 몸무게는 얼마입니까?

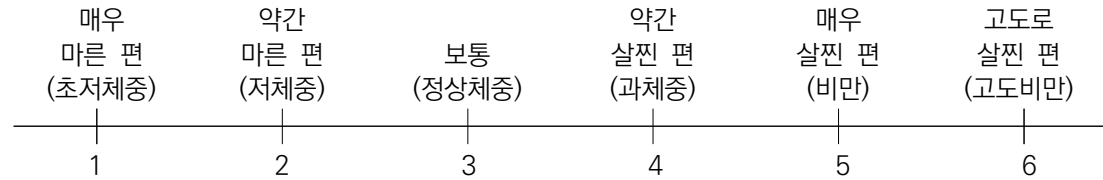
※ 체중 범위를 알아보기 위한 것이므로 소수점 첫째자리까지 기입해주세요.

• 키: \_\_\_\_\_ cm      • 몸무게: \_\_\_\_\_ kg

- 11.1. 현재 귀하의 키를 기준으로 할 때, 귀하가 희망하는 몸무게는 얼마입니까?

• 몸무게: \_\_\_\_\_ kg

12. 현재 귀하의 체형은 어느 범위에 해당한다고 생각하십니까?



13. 본인의 체중/체형/외모에 대한 만족도와 그로 인한 스트레스 정도를 체크해주세요.

\* 체중: 몸무게, 체형: 몸의 형태, 외모: 겉모습, 생김새

구분	만족도					스트레스 정도				
	매우 불만족	약간 불만족	보통	약간 만족	매우 만족	전혀 없음	거의 없음	보통	약간 있음	매우 있음
체중	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
체형	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤
외모	①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤

14. 귀하는 다이어트를 한 적이 있습니까?

※ 다이어트: 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강의 증진을 위하여 제한된 식사를 하는 것

- ① 다이어트 경험이 있으며, 현재 다이어트 중이다.
- ② 다이어트 경험이 있지만, 지금은 하고 있지 않다.
- ③ 다이어트 경험이 없지만, 조만간 할 계획이다. (21번 문항으로)
- ④ 다이어트 경험이 없으며, 앞으로도 별다른 계획이 없다. (21번 문항으로)

15. 최근 1년 동안 다이어트를 한 횟수와 한 번 할 때 평균적으로 어느 정도 지속하는지 적어주세요.

최근 1년 내 다이어트를 한 횟수	한 번 할 때의 평균 지속기간
① 없다	
② 1회    ③ 2회    ④ 3회	① 1주 이내                  ② 1~2주
⑤ 4회    ⑥ 5회    ⑦ 6회	③ 3~4주                      ④ 1~3개월
⑧ 7회    ⑨ 8회    ⑩ 9회	⑤ 4~6개월                   ⑥ 6~12개월
⑪ 10회 이상 (____회)	⑦ 1년 이상

16. 언제 처음으로 다이어트를 하였습니다습니까?



19. 귀하가 다이어트를 하기 위해 시도한 방법은 무엇이며, 그 방법을 얼마나 자주 시도하였습니까?

구분	시도 여부		다이어트 기간 중 얼마나 자주				
	아니오	예	주5회 이상	주2~4회	주1회	월2~3회	월1회 미만
1 운동	①	②	①	②	③	④	⑤
2 식사량 줄이기	①	②	①	②	③	④	⑤
3 음식 종류 제한 (특정 음식을 먹지 않거나 특정 음식만 먹는 다이어트)	①	②	①	②	③	④	⑤
4 식사 횟수 줄이기 (하루 중 1~2끼니만 먹기)	①	②	①	②	③	④	⑤
5 하루 이상 식사 거르기 (단식)	①	②	①	②	③	④	⑤
6 병원/한의원에서 처방받은 체중 감량제 복용	①	②	①	②	③	④	⑤
7 처방없이 구입가능한 다이어트 보조제나 다이어트 식품 섭취	①	②	①	②	③	④	⑤
8 설사약, 이노제, 관장제, 식욕억제제 사용	①	②	①	②	③	④	⑤
9 의도적인 구토	①	②	①	②	③	④	⑤

20. 다이어트 기간 동안 다이어트를 하기 전과 다른 증상을 느끼셨습니까?

- ① 예    ② 아니오 (21번으로)

20.1. 다이어트 기간 동안 경험한 증상과 빈도는 얼마나 됩니까?

구분	경험 여부		다이어트 기간 중 얼마나 자주				
	아니오	예	주5회 이상	주2~4회	주1회	월2~3회	월1회 미만
1 기운이 없고 무기력함	①	②	①	②	③	④	⑤
2 집중력 저하	①	②	①	②	③	④	⑤
3 어지러움, 두통	①	②	①	②	③	④	⑤
4 변비, 설사, 복통	①	②	①	②	③	④	⑤
5 불면이나 자다 깬	①	②	①	②	③	④	⑤
6 우울감, 불안감	①	②	①	②	③	④	⑤
7 구토	①	②	①	②	③	④	⑤
8 거식 (음식을 먹지 않고 거부함)	①	②	①	②	③	④	⑤
9 폭식 (통제가 되지 않아 단시간 내에 많은 양의 음식 섭취)	①	②	①	②	③	④	⑤

20.2. 위와 같은 증상을 경험한 후 이를 개선하기 위한 시도를 하였습니다습니까?

- ① 예    ② 아니오

[20.2번 문항 ①번 선택시 추가문항]

20.3. 증상을 개선하기 위해 시도한 것에 모두 체크해주세요.

- ① 다이어트 중단
- ② 주변 친구에게 조언 구함
- ③ 온라인(카페, 오픈 채팅방 등)에서 조언/정보 구함
- ④ 의료적 치료 (신체 증상 개선을 위한 병원 방문, 치료약 복용 등)
- ⑤ 정신과 치료나 심리 상담
- ⑥ 기타 ( )

[20.2번 문항 ②번 선택시 추가문항]

20.4. 증상이 있었지만 증상을 개선하기 위한 별다른 시도를 하지 않은 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- ① 다이어트를 하면 일반적으로 나타나는 증상이라고 생각해서
- ② 특별한 해결책이 없다고 생각해서
- ③ 내가 다이어트 하는 것을 주변에서 아는 것을 원치 않아서
- ④ 증상 완화/치료를 위해 병원에 가거나 약을 복용하고 싶었지만 비용이 부담되서
- ⑤ 정신과나 심리 상담을 받고 싶었지만 그에 대한 인식이 좋지 않아서
- ⑥ 기타 ( )

21. 다음은 신체, 외모에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가까운 곳에 체크해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1 나는 내 모습 그대로가 좋다.	①	②	③	④	⑤
2 나는 보통 사람 정도의 외모는 지녔다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3 나는 내 키에 지금의 몸무게가 적당하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4 나는 수시로 거울에 비친 내 모습을 살펴본다.	①	②	③	④	⑤
5 몸무게가 조금만 변해도 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
6 나는 몸무게를 조절하기 위해 온갖 노력을 다하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7 나의 외모 중에서 많은 곳을 바꾸고 싶다.	①	②	③	④	⑤
8 남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9 능력이 있더라도 외모가 매력이 없으면 성공하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
10 친구를 사귄다 때 외모는 매우 중요한 조건이다.	①	②	③	④	⑤
11 외모는 인생을 행복하게 사는데 중요한 요소이다.	①	②	③	④	⑤
12 우리 사회에서 뚱뚱한 사람은 매력적이지 않다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13 주변에 날씬한 사람들을 보면 내 몸매가 불만스럽다.	①	②	③	④	⑤
14 마른 체형을 만들기 위해 건강을 해치더라도 매력적으로 보일 수만 있다면 괜찮다.	①	②	③	④	⑤
15 TV, 잡지, 인터넷에 나오는 사람들의 몸매와 내 몸매를 비교한다.	①	②	③	④	⑤
16 연예인의 마른 체형을 보면 더 날씬해지고 싶다는 욕구가 생긴다.	①	②	③	④	⑤
17 대중매체가 몸매에 대한 불만족을 부추긴다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18 뚱뚱 남을 정도의 극단적인 다이어트일지라도 개인적인 선택이기 때문에 크게 문제가 되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19 외모(얼굴, 키, 몸무게 등) 때문에 차별받아본 경험이 있다.	①	②	③	④	⑤
20 다이어트 관련 오픈채팅방에 들어가거나 다이어트 챌린지를 해본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤



22. 다음은 식사태도에 관한 문항입니다. 자신에게 해당하는 칸에 체크해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	대부분 그렇다	항상 그렇다
1 살찌는 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤
2 배가 고파도 식사를 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3 음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식을 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
4 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다.	①	②	③	④	⑤
5 내가 먹고 있는 음식의 영양소와 열량을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
6 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨칠 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8 내가 살이 찼다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
9 음식이 나의 인생을 지배한다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
10 다른 사람들이 내게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
11 단 음식을 먹고 나면 마음이 편치 않다.	①	②	③	④	⑤
12 위가 비어있는 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
13 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

23. 청소년들의 건강한 다이어트를 위해 가장 개선되어야 할 점은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 바람직한 식습관과 건강 관리를 위한 영양 및 식습관 교육
- ② 청소년에 적합한 체중관리, 다이어트 정보 제공
- ③ 자신의 몸과 외모에 대해 왜곡된 인식을 갖지 않도록 관련 프로그램 및 교육 제공
- ④ 자신의 몸뿐만 아니라 다양한 체형과 외모를 있는 그대로 받아들이는 캠페인 활동(바디 포지티브) 등
- ⑤ 마른 몸이 매력 있다고 생각하는 사회적 편견과 인식 개선 활동
- ⑥ 과도한 다이어트 경험을 공유하는 SNS나 온라인 매체에 대한 규제
- ⑦ 다이어트 약물이나 다이어트 식품에 대한 과대광고 규제 등 정부의 관리·감독 강화
- ⑧ 다이어트 관련 온/오프라인 고민 상담 창구 마련 및 서비스 제공
- ⑨ 기타 ( )

### 아동·청소년의 체중관리 경험과 인식 조사

발행	2023년 12월 31일
발행인	김웅철
편집인	한유정
발행처	사회복지법인 굿네이버스
주소	서울특별시 영등포구 버드나루로 13
전화	02-6424-1696
이메일	crrt1@gnk.or.kr
홈페이지	www.goodneighbors.kr
발행번호	23-사07-104
I S B N	979-11-92636-03-0

