

석사학위논문

표준체중아동과 비만아동의
자아개념에 관한 비교연구

지도교수 허철수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

한수정

2005년 8월

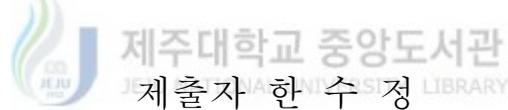
표준체중아동과 비만아동의 자아개념에 관한 비교연구

지도교수 허 철 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2005년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



한수정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2005년 6월 일

심사위원장 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

<국문초록>

표준체중아동과 비만아동의 자아개념에 관한 비교연구

한 수 정

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 표준체중아동과 비만아동의 자아개념을 비교 연구하는 데 그 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 첫째 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 어떤 차이가 있는가?
- 둘째 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 하위변인(학업적, 사회적, 신체적, 정서적)간의 어떠한 차이가 있는가?
- 셋째 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 성별로 어떤 차이가 있는가?
- 넷째 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 학년별로 어떤 차이가 있는가?
- 다섯째 비만정도가 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가?

본 연구의 대상을 선정하기 위해 제주 시내 소재하는 10개의 초등학교 4, 5, 6 학년 아동 중 496명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 그 중 465부를 분석 자료로 사용하였다.

이 연구에서 사용한 자아개념 검사도구는 정종진(1996)이 개발하여 표준화시킨 초등학교용 자아개념 진단검사지이다.

자아개념은 학업적 자아, 사회적 자아, 신체적 자아, 정서적 자아등으로 하위변인을 측정하며 모두 80문항으로 구성되었고 각 변인별로 20문항으로 구성되었으며 총자아공정은 80문항에 대한 점수를 토대로 산출되었다.

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/PC+ 프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 등의 순으로 처리하였다. 비만아동과 표준체중아동의 자아개념을 하위변인, 성별간, 학년별

※ 본 논문은 2005년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

로 차이를 알아보기 위해 이들 각각에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ 수준에서 t-test를 실시하였다.

마지막으로 비만정도가 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보기 위해 선형 회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 표준체중아동이 비만아동보다 자아개념이 더 높다.

둘째, 표준체중아동이 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다.

셋째, 성별로 볼 때 남자인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다.

그러나 여자인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 신체적 자아개념이 더 높다.

넷째, 4학년인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다. 또 5학년과 6학년인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념이 더 높다.

다섯째, 비만정도가 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념에 부정적으로 영향을 미친다. 이는 비만정도가 긍정적 자아개념 형성에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

이상의 결론을 종합해 보면 표준체중아동이 비만아동에 비해 원만한 대인관계와 자신의 신체적 능력에 대해 자신감이 넘치며 정서적으로 안정되고 바람직한 성격을 갖는다.

또한 비만할수록 대인관계에 대해 부정적이고 자신의 외모나 신체적 능력에 대해 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖는다.

따라서 비만아동이 열등감 및 소외감을 갖지 않고 즐거운 학교생활과 자신감을 갖도록 교육현장에서도 가정, 사회에서 분위기를 조성시켜 주어야 한다. 또한 그들에게 좀 더 긍정적인 자아개념을 형성하도록 가르치고 올바르게 인격이 형성하도록 도와주어야 한다. 그러기 위해서는 비만아동이 즐거운 학교생활과 자신감을 갖기 위한 자아개념 증진을 위해 다양한 프로그램이 구안되고 이루어져야 한다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 비만의 정의와 원인 및 분류	5
2. 자아개념의 유형과 특징	11
3. 비만아동과 자아개념과의 관계	23
III. 연구방법 및 절차	27
1. 연구대상	27
2. 연구도구	28
3. 연구절차	29
4. 자료처리	30
IV. 연구결과 및 해석	31
1. 표준체중아동과 비만아동의 자아개념 차이검증	31
2. 표준체중아동과 비만아동의 성별, 학년별 자아개념 차이검증	36
3. 비만정도가 자아개념에 미치는 영향	46
V. 요약, 결론 및 제언	50
1. 요약	50
2. 결론	52
3. 제언	55
참고문헌	56
Abstract	65
부 록	68

표 목 차

<표Ⅲ-1> 표집대상아동	27
<표Ⅲ-2> 자아개념 검사의 구성과 문항	29
<표Ⅳ-1> 표준체중아동과 비만아동의 자아개념	31
<표Ⅳ-2> 표준체중아동과 비만아동의 학업적 자아영역간의 자아개념비교	32
<표Ⅳ-3> 표준체중아동과 비만아동의 사회적 자아영역간의 자아개념비교	33
<표Ⅳ-4> 표준체중아동과 비만아동의 신체적 자아영역간의 자아개념비교	33
<표Ⅳ-5> 표준체중아동과 비만아동의 정서적 자아영역간의 자아개념비교	34
<표Ⅳ-6> 표준체중아동과 비만아동의 하위변인간의 자아개념비교	35
<표Ⅳ-7> 학업적 자아의 성별간 비교	36
<표Ⅳ-8> 사회적 자아의 성별간 비교	37
<표Ⅳ-9> 신체적 자아의 성별간 비교	38
<표Ⅳ-10> 정서적 자아의 성별간 비교	38
<표Ⅳ-11> 표준체중아동과 비만아동의 성별간 자아개념 전체 비교	39
<표Ⅳ-12> 학업적 자아의 학년별 비교	41
<표Ⅳ-13> 사회적 자아의 학년별 비교	42
<표Ⅳ-14> 신체적 자아의 학년별 비교	43
<표Ⅳ-15> 정서적 자아의 학년별 비교	44
<표Ⅳ-16> 표준체중아동과 비만아동의 학년별 자아개념 전체 비교	45
<표Ⅳ-17> 학업적 자아개념에 영향을 주는 변인	47
<표Ⅳ-18> 사회적 자아개념에 영향을 주는 변인	47
<표Ⅳ-19> 신체적 자아개념에 영향을 주는 변인	48
<표Ⅳ-20> 정서적 자아개념에 영향을 주는 변인	48

그림목차

[그림 II-1] 자아개념의 위계적 구조에 관한 가설적 모형	16
[그림 II-2] 자아개념의 위계적 구조	18
[그림 II-3] 자아개념의 구성요소	19



I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리나라의 산업화와 급속한 경제적 성장과 더불어 생활양식, 식생활의 변화로 인해 아동 및 청소년 연령층에 비만이 급격하게 증가되었다. 이는 빈번한 외식 문화, 패스트푸드 소비증가 및 게임, 정보통신의 발달등 여러 가지 사회적인 요인과도 관련이 있다.

제주동초등학교에서 조사한 것에 의하면 2003년 비만도 측정 결과 14.2%가 비만이었으나 2004년 4월에는 14.4%로 비만이 해마다 증가하고 있다 (보건교육시범학교보고서, 2004). 또한 미 정부 추산에 따르면 미국 어린이 6백만명이 건강에 문제가 있을 정도로 비만이 심각하고 나머지 아동 중 5백만명이 비만이 되기 직전으로 미국 어린이 3명중 1명은 비만이거나 비만이 될 위험에 처해 있으며 양적으로 증가하고 있을 뿐만 아니라 비만의 정도가 갈수록 악화되고 있다고 한다(Cowley, 2000).

비만은 체지방이 과도하게 축적된 현상으로 어느 시기에나 발생할 수 있고, 아동기 발생률이 특히 높다. 그리고 아동기와 사춘기의 비만은 성인이 되어서도 지속될 확률이 많으며(이인열 외, 1986; 모수미, 1980), 당뇨병, 심장병, 순환계 질환, 신장질환과 같은 성인병 유발가능성이 클 뿐만 아니라 비만일 경우 성인의 사망률은 정상인보다 훨씬 높다는 것을 생각할 때 비만은 매우 위험한 것이라고 하겠다(김영옥, 1981).

또한 아동기 때의 비만은 자신의 외모에 대한 열등감을 가지며 그로 인해 자신감이 결여되고 놀이 및 여러 가지 집단 활동에서 제외되어 또래집단으로부터 소외감 및 불만족을 경험하게 된다. 이로 인해 신체적, 심리적 정서적인 문제와 성격 형성에 많은 영향을 끼치며 아동의 자아개념에도 큰 영향을 미치고 있다.

아동의 자아개념은 자신에 대해 떳떳하다고 자신감을 가지는 것으로서 이는 특히 신체적 성장과 밀접한 관계가 있으며 어른에 비해 자기 몸이 크기와 모양에 관심을 가진다(Piaget, 1973).

더군다나 요즘은 대중매체의 영향과 서구의 미의 기준으로 바뀌면서 아동기 및 청소년기의 아동들이 자신의 외모에 대해 과도한 관심을 보여 자신이 비만이 아닌데도 자신의 체형에 대해 부정적으로 생각하는 경향을 지니고 있다. 또한 2차성징과 함께 신체적인 변화가 급격히 나타나는 사춘기에는 자기 자신의 자아개념을 신체상에 두는 특징이 있어 비만이 단순히 신체적인 문제가 될 뿐만 아니라 사회적, 심리적 발달에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 따라서 사춘기시절의 비만아동들이 갖는 자아개념이 표준체중 아동과 어떠한 차이가 있는지 알아보는 것이 필요하다.

표준체중아동과 비만아동과의 비교연구에 의하면 비만아동이 표준체중아동보다 자아존중감이 더 낮았고(조선화, 1988), 비만도와 체형인식이 아동의 자아개념에 유의한 차이가 있었으며(최은화, 2001), 비만아동 표준체중아동의 성격 특성 및 자아개념은 성격특성에서는 감정상태, 준법성, 지도성 요인에서 유의한 차이를 보였고 자아개념의 하위요인중 신체적 영역에서 비만아동이 표준체중아동보다 낮게 나타났다(이금화, 2000).

또한 비만소녀는 심각한 우울감, 낮은 자존감, 소외감 같은 심리적 어려움을 갖는 등 비만아동의 자아개념이 부정적임을 알 수 있다(Held & Snow, 1972).

Werkman과 Greenberg(1967)는 비만아동의 인성과 흥미형태에 대한 연구에서 사회적으로 불안하고 침체되어 있고 자기도취적이고 미성숙하고 충격에 대한 조절이 어렵고 덜 창의적이며 상상력이 풍부하지 않다고 보고하였다.

따라서 본 연구자는 표준체중아동과 비만아동의 지니고 있는 자아개념간 어떤 차이가 있으며 특히 비만아동의 자아개념이 어떤 특징을 보이는지 알아보고자 하는 것이 그 목적이다.

2. 연구 문제

본 연구는 표준체중아동과 비만체중아동의 자아개념 비교를 하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.



- 첫째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 어떤 차이가 있는가?
- 둘째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 하위변인(학업적, 사회적, 신체적, 정서적)간의 어떠한 차이가 있는가?
- 셋째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 성별로 어떤 차이가 있는가?
- 넷째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 학년별로 어떤 차이가 있는가?
- 다섯째, 비만정도가 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

1) 비만 (객관적 비만)

- 이론적 정의 : 체내에 지방이 과도로 축적된 상태로서 본인의 체중이 표준체중의 20%이상 초과할 때 비만이라 한다.
- 조작적 정의 : 대한소아과학회(1997)에서 제시한 ‘한국 소아의 신장별 표준체중’을 근거로 비만도(비만도=(실측체중-신장별 표준체중/신장별 표준체중)×100)를 산출하였을 때 20%이상인 경우 비만이라고 한다.

본 연구에서는 신장별 표준체중을 근거로 하여 비만도 30%이상의 중등도 비만아동을 비만아동으로 정의하였다.

2) 표준체중아동



학교신체검사규칙 제4조 2항(교육법전,2004)에 명시되고 1997년 대한 소아과학회에서 제시한 한국소아의 신장별 표준체중(표준체중=표준체중/현재 체중-표준체중×100)을 중심으로 하여 건강기록부상 특수한 질환이 없고 ‘비만도’란에 ‘정상’으로 기록된 아동을 대상으로 비만도를 산출했을 때 ±10%이내에 속하는 아동을 말한다.

Ⅱ. 이론적 배경

이 장에서는 비만의 원인·정의 및 분류와 특징에 대해 소개하고 자아개념의 유형과 특징, 비만아동과 자아개념은 어떠한 관계가 있는 지에 대해 살펴보고자 한다.

1. 비만의 정의와 원인 및 분류

1) 비만의 정의와 원인

비만은 우리 몸에 지방이 과잉 저장된 상태로 일종의 영양장애이다(안부호, 1978). 최근에는 비만에 대한 인식과 그 증가율에 비추어 그에 대한 관심이 높아지고 있다. 그 이유는 비만이 여러 가지 신체에 악조건이 되는 질환을 유발시키는 위험성이 있고 그로 인해 생명을 단축시킬 수 있다는 견지에서 문제가 되고 있기 때문이다.

유호성(1985)등은 비만증이란 지방세포의 수와 크기가 정상 범위에 비해 증가한 상태를 말하며 'eaten up' 또는 learn의 정반대의 경우를 표현하는 단어인 obesus라는 라틴어에서 유래된 것으로 지방세포의 수가 많고 또한 하나 하나의 지방세포가 다량의 지방을 가지고 있는 결과 지방조직량이 증가되어 있는 상태라고 하였다.

또한 교육법전(2004)의 학교신체검사규칙 제4조 2항에 따르면 정상체중의 20%가 넘을 경우를 비만이라 하며, 대한 소아과학회에서 제시한 한국 소아의 표준체중과 비교하여 실측체중이 20-30%이면 경도비만, 30-50%이면 중등도비만, 50%이상이면 고도비만으로 정의하고 있다.

일찍이 William(1926)에 의하면 비만증 자체가 비록 질병이 아니라 해도 이것은 모든 치명적인 질환과 같으며 비만한 경우에는 어떤 부상이나 위협에 대한 회복이 매우 힘들 때가 많다고 하였다. 이러한 비만증의 위험을 5D로 집약할 수 있다. 즉 Disfigurement(용모손상), Discomfort(불편), Disability(무능), Disease(질병), Death(사망)가 그 내용이다(권이혁, 1978, 재인용).

대한영양사회(1993)에 의하면 음식물을 너무 많이 섭취하거나 활동량이 부족해서 혹은 그 외 병적 요소가 원인이 되어 체내 지방량이 비정상적으로 증가된 상태를 비만이라고 정의하고 있다.

따라서 비만을 종합적으로 정리하면 비만이란 신체내에 쌓인 지방질이 정상보다 높아 신체활동에 의해서 소비된 칼로리보다 음식물로 섭취된 칼로리가 많은 경우 여분의 칼로리가 지방조직으로 바뀌어 몸속에 축적되어 생기는 현상으로 볼 수 있다.

비만의 원인에는 유전적 소인, 비만에 대한 인식부족으로 양적 또는 질적으로 무분별한 식품 섭취, 결식, 편식, 간식과 야식 등의 바람직하지 못한 식습관, 학생들의 짝 짜여진 일과시간에 따른 운동부족, 멀티미디어 및 정보화 사회에 따른 학생들의 컴퓨터 조작과 전자오락, TV시청등 활동성 오락을 즐겨하는 경향, 내분비 장애, 정신적인 문제 등을 들 수 있다.

첫째, 유전적 요인이 비만의 발생에 중요한 역할을 한다는 것은 비만이 가족성으로 집중 발생한다는 사실과 일관성 쌍생아중 한 아이가 비만이면 다른 아이도 비만이며 부모 모두가 비만일 경우 그 자녀 중 73%가 비만이 되며 부모 모두가 비만인 경우에는 41.2%, 부모모두가 비만이 아닌 경우에는 9%가 비만아이다(김민희, 2000).

그러나 부모가 비만이라고 해서 반드시 자녀가 비만이라고 볼 수 없다. 가족 내 비만인 사람이 많은 것은 분명히 체질과 관계가 있지만 함께 생활

하는 가족이라면 당연히 식생활도 같기 때문에 환경이 지속적으로 비만을 만들어 내는 것이다.

둘째, 비만이 심리적 요인에 기한다는 정신 역동적 견해를 살펴보면 먹는 행위란 생존을 위한 것 외에 애정의 욕구, 의존욕구등의 정서적 욕구를 동시에 충족시킨다고 보았으며 정서적 갈등이나 충격에 대한 반응으로 과식할 수도 있다고 하였다. 또한 심리적 압박을 피하는 대안으로 정신적 공허감을 상징적으로 채워준다는 의미, 심리적인 부적응을 보상하는 방편으로 자신을 처벌한다는 상징적 의미로서 과식을 하여 비만에 이르게 된다는 견해도 있다(이춘재등, 1990).

이에 관하여 홍창의(1980), Stare(1964)는 아동의 비만은 내분비나 신진 대사장애 혹은 특수질환으로 오는 비만이 아니라 대부분 단순성 비만으로 보았다. 즉 감정상 적응이 잘 되지 않을 때 마음의 상처를 받았을 때 또 부모나 다른 사람과의 관계에서 사랑과 만족을 얻는 정도가 부족할 때 이를 먹는 것으로 보상하려는 경우가 있는데 이것이 비만의 원인이 되고 있다고 보았다. Hiller(1981)와 한희경(1983)도 과식을 하는 다른 감정적 요인으로 많이 먹음으로 인해 부모의 인정과 관심을 획득하려고 노력하여 어떤 이유로든지 부모에게 인정받지 못한다고 느끼는 아동은 많이 먹음으로써 착하고 말 잘 듣는 어린이라고 인정받기를 원하며 부모의 뜻에 절대 순종하고 의존적인 미숙한 성격을 갖게 된다고 하였다.

Stare(1964)는 비만의 원인을 음식이나 음료수의 칼로리와 에너지 소비에 대한 무지, 행동량이 감소되었는데 음식량은 동일할 때, 불안과 불만에 의한 스트레스 해소의 대처방법으로 먹는 방법을 택할 때, 절제가 없는 식사습관에 의하며 음식물을 과다 섭취할 때로 제시하였다.

이러한 이유로 비만은 여러 가지 문제점도 야기할 수 있다.

첫째, 비만한 사람들은 자신의 용모에 열등감을 갖게 되고 부끄러움이

있어 사회활동에 불참하는 경향을 보이는데 비만한 아동들은 자기의 용모에 열등감을 갖게 되고 운동능력이 저하되어 친구들과 어울리는데 곤란을 느끼기 때문에 심리적으로 위축되어 적극적인 교제가 이루어지지 않고 억제된 감정이 되어 혼자서 지내게 되는 일이 많게 된다고 하였다(이지훈, 1986).

둘째, 정서적인 문제로는 TV나 만화에서 비만아는 대부분 매력 없고 모양 없는 대식가로 묘사되고 있어서 비만아동은 몸매, 운동능력에 열등감을 가지며 다른 친구들에게 자신이 경멸적으로 보인다고 생각하여 우울감을 갖거나 불만족하기 쉬운 경향이 있다고 볼 수 있다(이동환, 1996).

셋째, 조선화(1988)는 비만아동이 표준체중아동보다 자아존중감이 더 낮다고 보고하였다. 비만아동은 가정에서도 과보호하는 경향이 강해 자발성 적극성이 부족하게 되고 내향적 성격을 가진 경우가 많으며 신체적 열등감, 정서적 불안 등으로 인해 학업에 열중하지 못해 성적이 부진해지기도 한다고 하였다.

넷째, 비만아동의 사회적인 문제로는 학습태도로서 유영숙(1996)은 학업 성취도에 있어서는 표준체중아동과 차이가 없으나 학습과정에 있어서 비만아동들에게 주의집중 행동이 부족하며 학습 태도에 있어서 표준체중아동에 비하여 태도점수가 낮았다고 보고함으로써 아동기의 비만은 학습태도에도 영향을 주는 것으로 알 수 있다.

2) 비만의 분류와 판정

비만의 분류방법에는 크게 세 가지가 있다. 첫째, 비만원인에 따른 분류로서 단순성 비만과 증후성 비만으로 나눈다. 단순성 비만이란 신체가 필요로 한 에너지보다 많이 섭취하거나 섭취한 에너지를 소비하지 못하는 운동부족에 기인하며 체내에 지방조직이 과잉으로 축적되어 나타난다. 증후

성 비만이란 비만을 초래하는 원인이 확실한 원인이 있어서 나타나는 비만으로 증추성 비만, 내분비성 비만, 유전성 비만등이 있다. 아동비만은 99%가 단순성 비만이고 증후성 비만은 1%이다.

둘째, 지방조직의 형태에 따른 분류로는 아동초기부터 사춘기에 이르는 사이에 발생하고 지방세포수가 증가되는 증식형, 성인기에 발생하는 비만으로서 지방세포의 크기가 증대되는 비대형, 그리고 증식형과 비대형 모두를 포함한 혼합형등 3가지로 나눌 수 있다.

셋째, 지방조직의 체내 분포에 의한 분류인데 이것은 상완과 대퇴부의 둘레와 피하지방을 측정하여 주로 상완에 지방이 분포된 경우를 남성형(android type)비만이라고 하고 하퇴부에 지방이 주로 분포한 경우를 여성형(gynoid type)비만으로 분류한다. 체지방의 분포에 따라 비만의 합병증 발생 양상이 다르며 복부비만 상태인 남성비만일 경우 합병증 발생률이 높게 나타난다(김정화, 2000).

또 비만을 판정하는 방법으로는 여러 가지로 제시되고 있다.

첫째, 신장별 평균체중이 있다. 실제 체중의 표준체중에 대한 비율을 판정하는 방법으로 이 값이 20%이상인 경우 비만으로 정의한다. 20%이상이고 과체중, 20-30%는 경도비만, 30-50%는 중등도비만, 50%이상은 고도비만이며 $\pm 10\%$ 는 정상 -20%이하면 저체중이다²⁾(이주연, 이일하, 1986).

둘째, Rohrer Index가 있다. 이 방법은 주로 아동의 신체충실도를 판정하는데 이용된다. 이는 골격, 근육, 내장 등의 충실성과 영양상태를 종합적으로 표시하기 위하여 인체의 체중을 1로 정하고 체중이 신장을 일변으로 하는 정입방체 안에서 차지하는 인체의 용적 비율을 나타낸 것이다. 동연령 내의 분포를 중심으로 등급을 판정함으로써 상대적인 발육상태 판정도 아

2) 표준체중(kg)= [신장(cm)-100] ×0.9

비만도(%)= 표준체중/현재체중-표준체중×100

올러 검하고 있다³⁾(서울대학교 사범대학 체육연구소, 1991).

셋째, Kaup Index가 있다. 신장과 체중을 짝지어 Kaup지수가 사용되며 영양상태 판정의 대표적 지수로 영유아의 영양상태 판정에 적합하다. 13미만은 영양실조, 13-15는 마른 체중, 15-19는 표준체중, 19-22는 비만, 22이상은 과잉비만으로 판정한다⁴⁾(김기학, 1997).

넷째, 체질량 지수가 있다. 이 방법은 비만 정도나 비만 축적 정도를 나타내는 지수로 미국에서는 비만도를 나타내는데 많이 사용되고 Kaup지수는 일본에서 소아비만도의 측정으로 사용되고 있다. 미국에서는 성인인 경우 표준 체중의 20% 이상이나 BMI 27이상을 비만으로 간주하며 일본에서는 10-12세에서 BMI 20이상을 비만으로 정의한다(김기학, 1997).

다섯째, 비체중이다. 이 방법은 신장에 대한 체중의 비를 나타내는 것으로 성장기 아동의 발육과 영양평가에 많이 쓰이고 있다⁵⁾(고흥환, 1982).

비만을 여러 가지로 분류하는 것과 판정하는 방법을 소개하였는데 본 연구에서는 신장별 평균체중으로 비만도를 측정하는 방법으로 비만아동을 분류하였으며 그 중 중등도 비만과 고도비만아동을 연구대상으로 삼았다.

3) 아동비만의 증가 요인

아동비만의 증가요인으로서는 여러 가지가 있으나 크게 다음과 같이 나누어 볼 수 있다.

3) 98-117은 저체중, 118-148은 표준체중, 149-159는 경도비만, 160이상은 비만으로 판정한다.

로어지수(RI)=신장(cm)/체중(g)×100²

4) 카우프지수=신장(cm)²/체중(kg)×100

5) 비체중 표준치의 75%미만은 심한 저체중, 75-85%는 중간 저체중, 85-90%는 가벼운 저체중, 90-110%는 정상, 110-120은 과체중, 120 이상은 비만으로 판정한다.

/RW=신장(cm)/체중(kg)×100

첫째, 운동부족이다. 운동할 만한 놀이터나, 친구가 없고, 교통수단을 많이 사용하므로써 걷기 등의 운동이 절대적으로 부족하다.

둘째, 식생활의 변화이다. 영양상태가 좋아지며 언제 어디서나 쉽게 먹을 수 있는 패스트푸드 또는 인스턴트식품을 많이 이용하면서 외식의 횟수가 늘고 있다(이동환, 1996).

셋째, 불규칙한 식생활 습관이다. 아침을 먹지 않고 등교하는 아동들이 많아져 과식이 우려된다. 또 편식 등으로 자신이 좋아하는 음식만 많이 먹게 되고 간식 등을 많이 섭취하게 되어 과잉 열량 축적으로 체중이 증가를 초래하게 된다.

넷째, 맞벌이 부부가 많아져서 밖에서 일하는 어머니가 많아졌다. 부모가 집에 없으므로 욕구충족의 한 방법으로 돈을 주어 좋아하는 간식을 많이 먹도록 하는 경우를 쉽게 볼 수 있다.

다섯째, 기타 심리적인 문제, 유전적 소인, 결혼상태, 가족집단의 크기, TV시청 시간, 사회경제적 수준의 영향으로 비만이 유발되고 있다고 보고 있다(최영희, 1989).

2. 자아개념의 유형과 특징

1) 자아개념의 정의

인간 행동의 형성과 이해에 기여하는 변인중의 하나인 자아개념에 대한 관심은 철학자, 사상가, 사회학자, 교육학자 그리고 심리학자등 많은 이들이 관심을 두고 발전해 왔다. 특히 자아개념에 대한 생각은 인간의 기본적인 욕구로 볼 수 있다.

자아개념이란 용어는 1890년 William James의 저서 「심리학의 원리」(The principle of Psychology)에서 처음 사용되었는데 그는 ‘자아의 의식

세계'라는 장에서 처음으로 자아를 사용했으며 영혼, 마음, 정신이라는 말로 표현하였다. 또한 자아이론에서 본능은 습관에 의해서 규제되기보다 상호작용에 의해 영향을 받는다고 말하며 자아를 '한 개인이 자기 것이라고 말할 수 있는 모든 것'이라고 정의하였다. 경험적 자아 혹은 '나를'은 내가 '마음'이라고 부를 수 있는 것의 총합이며 자아에는 의식과 정서 그리고 행동이 있다고 하였다.

그는 자아의 구성요소를 물리적 자아, 사회적 자아, 영적 자아, 순수자아의 네 가지 차원으로 끌어내린 후에 자아의 어떤 측면은 개인과 사회환경 상호작용의 과정에서 형성된다고 강조하였다. 그 후 자아이론은 Freud등의 정신분석학적 자아이론, Cooley등의 사회심리학적 자아이론과 Rogers등의 현상학적 자아이론으로 발전하였다(송인섭, 1998).

송인섭(1998)은 자아개념의 동의어로 자아, 자신, 자기의식, 자아정체, 자기이해, 자아상, 자아존중감, 현상적 자아 등이 있다고 하였는데 본 연구에서는 자아개념을 사용하였다.

정신분석적 자아이론에서 Freud(1946)는 자아개념을 행동을 주관하는 기관인 주체로서의 자아를 강조하였다. 또한 자아를 과정으로서의 자아(ego as process), 즉 자아의 역동성을 중시하였다. Freud는 id, ego, superego란 용어를 사용하였으며 자아는 현실원리(reality principle)에 입각하여 본능(id)의 원시적 충동과 초자아의 도덕적 체제 및 외부현실과 갈등을 조정하는 집행자로서의 역할을 수행한다고 보았다. 자아의 지도하에 본능(id)과 초자아(superego)는 협동체제와 전체로서 기능한다는 것이다(이형득, 2001, 재인용).

이외에도 Allport, Hartmann, Sullivan등이 자아를 정신분석학적인 입장으로 연구한 학자이다.

행동주의적 사고로부터 벗어난 Allport(1955)는 고유자아(proprium)를 사

용하기를 제안하며 “느껴지고 알려진 대로의 나”라고 하였다. 고유자아는 한 개인의 독특한 것을 가리키며 개인의 성장과정에서 주위와의 상호작용의 질에 따라 소유하게 되는 자아개념으로 보았다(송인섭, 1998, 재인용).

사회심리학적 이론에서 자아를 사회생활의 산물로서 혹은 그 반영으로 발생한다고 강조하였다. 즉 개인의 지식과 평가의 대상이 되는 객체로 자아를 보는 입장인데 이것은 자아를 대상으로의 자아(self as object)로 보는 관점이다. Cooley(1902)는 면경자아이론(looking glass self)에서 사람은 다른 사람과 상호작용을 통해서 자아를 볼 수 있는 능력이 있으며 다른 타인과 같이 객체로서 자기 자신에 대해서 칭찬하고 반응할 수 있다고 하였다. 이 접근에서 자아개념은 타인의 반응을 인지함으로써 형성된다는 것으로 개인과 사회의 연관성을 강조하고 있다(이형득, 2001, 재인용).

자아실현을 통해 진정한 자기 자신을 이루게 된다는 Rogers(1951)는 자아와 자아개념 또는 자아구조를 동일한 개념으로 사용했는데 여기서 자아개념이란 감지되어질 수 있는 자기에 대한 지각의 조직된 형태에 간주하는데 그것은 자기의 특징과 능력에 대한 지각, 타인 또는 환경과 관계된 자아의 지각이나 의미가 대상과 경험에 연합된 것으로 본다. 즉 지각된 가치의 성질과 태도 그리고 긍정적 혹은 부정적 가치를 지닌 것으로 지각된 목표와 이상 등의 요소로 형성된 것이라고 하였다. 이것은 자기가 느끼는 자기에 관계되는 모든 지각의 조직체를 의미하는 것으로 결국 자아와 같은 뜻으로 사용되고 있다 (이형득, 2001, 재인용).

현상학적 접근에서 자아는 대상이자 동시에 과정이며 자아개념은 환경과의 상호작용, 즉 경험에 의하여 형성되는 것으로 보고 환경과 자신에 대한 인지적인 지각을 강조하고 있다. 인간의 행동은 유기체의 현상학적 장에 의해 결정되며 이때 현상학적 장이란 사람이 행동하는 순간에 인식하는 경험의 총체로 구성된다. 이러한 자아는 경험의 주체가 된다. 또한 지금 그대

로의 자아를 현실자아 되고자 하는 자아를 이상자아라 하는데 현실자아와 이상자아와의 차이가 크면 클수록 인간은 만족감을 갖지 못하고 부적응 현상을 나타낸다(이형득, 2001).

Shavelson과 Bolus(1982)는 자아개념을 개인에 대한 지각으로 정의하고 이 지각은 개인의 경험과 자신의 환경과의 상호작용을 통해서 형성되며 특히 이러한 지각은 강화와 타인의 자신에 대한 평가에 의해 그리고 개인 자신의 행동을 위한 자신의 속성에 의해 영향을 받는다고 하였다.

정원식(1968)은 자아개념이란 한 개인이 그가 처해 있는 생활의 장에서 자기 자신 및 그의 주변 환경에 대한 느낌이라고 규정짓고 그 구성 요소로 신체적 자아, 성격적 자아, 도덕적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아를 제시하고 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 자아개념에 대한 다양한 정의를 종합하여 송인섭(1998)은 다음과 같이 특징을 제시하였다.

첫째, 그것은 하나의 개념적 조직 내에서 내적으로 일관성있고 위계적이며 조직적 개념의 하위개념이다.

둘째, 그것은 상이한 경험적 자아들, 즉 육체적·정신적·사회적 자아 등을 포함한다.

셋째, 그것은 경험과 함께 변하는 역동적 조직이다.

넷째, 그것은 중요한 타인과의 사회적 상호작용으로부터 경험으로 발생한다.

다섯째, 자아개념은 최소한 두 가지의 기본 기능이 있다. 우선 그것은 경험의 자료, 즉 행동 반응의 예언적 연속으로 사회적 상호작용을 포함하는 경험을 조직한다. 다음으로 불안정과 불안을 피하는 반면, 욕구를 충족시키는 시도를 촉진한다.

여섯째, 그것은 조직의 유지 기능을 가지고 있다. 자아개념 조직이 위협을 받을 때 개인은 불안을 경험한다. 그리고 그 위협에 대해 자신을 방어한다. 만약 그 방어가 실패하면 스트레스가 쌓이고 전체적 조직이 붕괴한다.

이상에서 살펴본 자아이론에 대한 견해들을 종합하여 볼 때 자아란 자신이 경험한 내적인 모든 것이며 환경과 상호작용을 통하여 여러 개의 자아가 있고 또 이런 자아는 주관적이어서 개인의 인격 형성의 요소가 된다. 또 자아개념(self-concept)이란 “인간이 자기 자신에 대해 가지는 생각, 감정 및 태도의 종합”으로 요약할 수 있고 인간의 행동의 결정에 영향을 주고 인간의 제 심리적 특성과 같이 개인의 행동을 이해하는 중요한 요인이 되는 것을 알 수 있다.

2) 자아개념의 구성요소

자아개념의 구조는 학자에 따라 견해가 다르나 지각내용에 따라 분류하기도 하고 그 하위요인에 따라 일반성을 띠는 자아개념과 구체성을 나타내는 특정한 자아개념으로 나타내기도 한다.

James(1890)는 자아의 세 측면은 의식과 정서 그리고 행동이라고 하였다. 자아개념의 구성요소는 물질적 자아, 사회적 자아, 정신적 자아, 순수 자아의 네 차원으로 구별하여 자아에 대한 형이상학적 개념을 경험적 차원으로 변환하였다. 그는 자아의 구성요소(송인섭, 1998, 재인용)에서 첫째, 물질적 자아란 신체와 옷, 가족, 가정으로서 우리가 관심을 갖는 물질이라고 하였다.

둘째, 사회적 자아란 스스로가 인식하는 경향성으로 한 개인에게는 그를 알고 기억하는 수만큼의 사회적 자아가 있다는 것이다. 사람은 본능적으로 자신의 사회적 자아를 높이고자 하는 욕구를 가지고 있고 이는 자아존중감

의 높고 낮음으로 나타나게 된다고 한다.

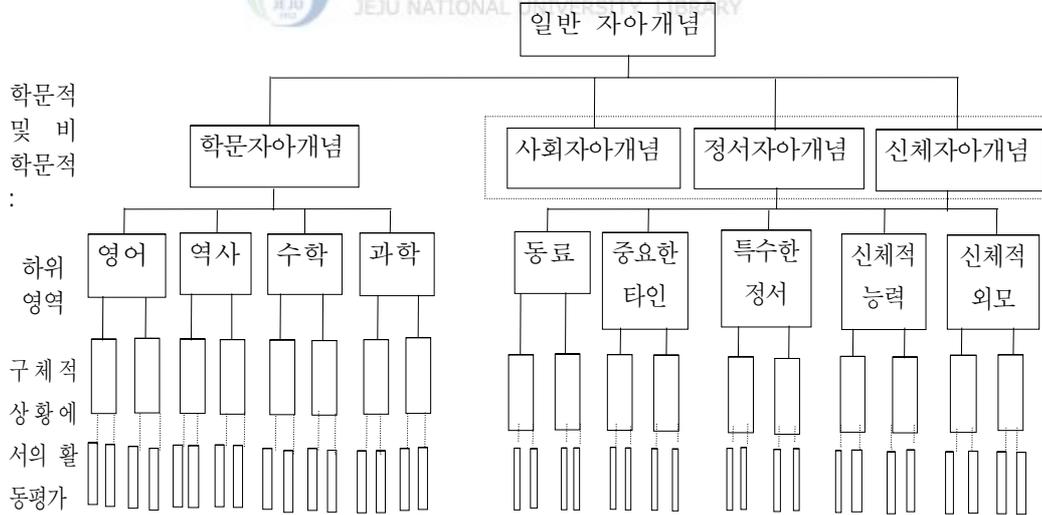
셋째, 정신적 자아는 가장 본질적이고 지속적이며 내적 혹은 주관적인 존재이다. 이것은 Descartes의 “나는 생각한다. 고로 나는 존재한다”는 것과 같이 자신을 생각하는 것을 포함한다.

넷째, 순수자아란 추상적이고 가설적이며 개념적인 의미로 주의집중과 반사를 통해서 형성되는 개인 정체성의 원리로 영혼의 정신적 구인이다.

이렇게 자아의 구성요소들간에는 위계성이 있고 그중 물질적 자아가 하위 차원에 기초를 이루고 있고 그 위에 사회적 자아, 정신적 자아, 순수자아로 구성된다고 하였다.

Fitts(1965)는 자아영역을 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아로 구조화해서 자아개념을 측정할 수 있게 하였고 정원식(1965)에 의해 번안되어 국내에서 자아개념 검사도구로 사용되어 왔다.

Shavelson, Hubner 및 Staton(1976)은 자아개념을 환경적 강화와 중요 타인에 의해서 영향을 받게 된다고 하고 [그림Ⅱ-1] 에서와 같이 자아개념을 제시하였고 다음과 같은 특성을 가지고 있다고 하였다.



[그림Ⅱ-1] 자아개념의 위계적 구조에 관한 가설적 모형(shavelson, Hubnet, Staton, 1976)

첫째, 자아개념은 조직화되고 구조화되어 있다. 각 개인은 환경과의 경험을 통하여 얻어진 자신에 대한 방대한 정보를 몇 개의 범주로 구분하고 이 범주들을 서로 관련시켜 체계화한다.

둘째, 자아개념은 다면적(multifactorial)성질을 지니고 있으며 개인에 의해서 채택되어진 가치체계를 반영한다.

셋째, 자아개념은 위계적인(hierarchical)구조로 이루어져 있는 가장 높은 차원의 '일반적 자아개념'으로부터 위계적으로 각각의 하위영역이 구성된다.

넷째, 자아개념은 비교적 영속적인 특성을 가지고 있다. 자아개념은 인성의 핵심을 이루고 있기 때문에 쉽게 변화하지 않는 안정성을 가진다.

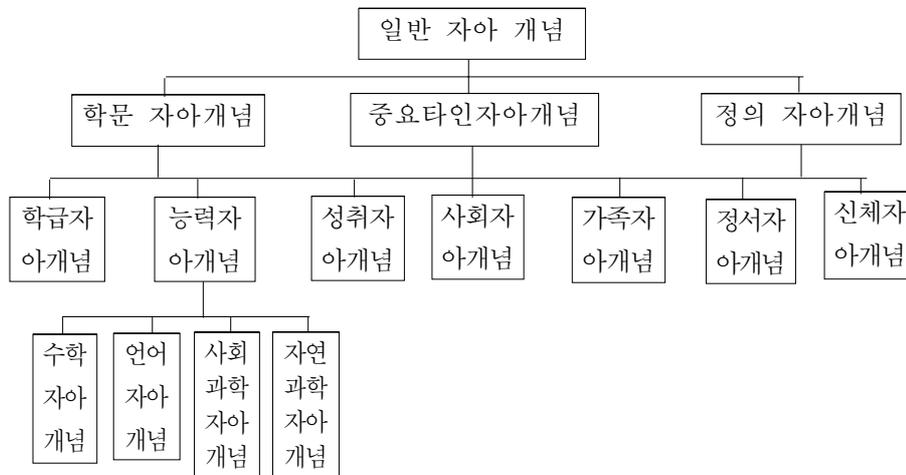
다섯째, 자아개념은 발달적(developmental)이며 분화적인 특성을 가진다. 총체적이고 미분화적인 자아개념은 인간이 성장하고 경험이 증가됨에 따라 점진적으로 분화·발달되어 간다.

여섯째, 자아개념은 기술적이면서 평가적인 특성을 가지고 있다. 인간은 주어진 환경에서 자신의 행동이나 신체적 특성을 수동적으로 지각하는 것이 아니라 자신이나 중요한 타인의 기대에 따라 자신의 행동이나 신체적 조건을 평가하기도 한다.

일곱째, 자아개념은 다른 이론적 개념과 구별된다. 즉 자아개념은 다른 개념적 구성요인들과 독립적이다.

특정 자아개념은 논리적으로 관련이 있는 구성요소들을 구별할 수 있게 하고 또한 논리적으로 분석할 수 있게 하는 기능을 가지고 있다.

송인섭(1998)은 자아개념의 구조에 관한 연구결과에서 [그림Ⅱ-2]와 같이 자아개념 3차원적 위계요인 모형이 자아개념의 내적 구조를 설명하는 타당한 모형임을 검증했다.



[그림 II-2] 자아개념의 위계적 구조(송인섭, 1998)

이 연구에서 자아가 일반적 자아이상의 많은 요인으로 구성되어 있고 일반적 자아로의 제한된 개념화는 자아과정의 영향력을 낮게 평가하고 있음을 지적했다.

이와 같은 연구결과의 함축적, 이론적 의미는 James(1890)의 ‘복합적 나’와 그리고 개인은 역할과 외적, 심리적 환경의 수만큼 많은 자아를 가지고 있다는 주장에서 알 수 있듯이 자아개념 구조의 특징은 다면적이며 위계적이라는 것이며 다음과 같은 자아개념의 속성을 제시하였다(송인섭, 1998, 재인용).

첫째, 자아개념은 한 개인이 역할 상황 속에서 대상으로서의 자아에 원인이 되는 만큼의 의미를 부과하였다.

둘째, 자아개념은 비교적 영속적인 특성을 가지며 일단 형성된 자아개념은 주어진 환경과 일반적 상호작용에 의해서는 변화되기 힘들다는 것이다.

셋째, 자아개념은 발달적 측면에서 분화적인 속성을 가지며 개인이 성숙

함에 따라 환경과 자신의 지각이 증가함에 따라 다면성과 구조화가 이루어진다.

넷째, 자아개념은 기술적이고 평가적인 성격을 가지고 있어서 주어진 상황에서 타인의 기대에 따라 자신의 행동이나 신체적 특성을 평가하게 되며 이러한 평가적인 차원은 바로 자아존중감에 반영된다.

다섯째, 자아개념은 독립적 의미를 갖으며 일테면 학문적 자아개념은 신체적 능력보다 학업성취와 관계가 더 높다.

이 연구에서 자아개념은 대상으로서 자아(self-as-object)로 자신에 대한 각 개인의 정의적 특성을 의미하는 뜻으로 사용된다. 이때의 자아는 개인의 지각 및 대상으로서의 자신의 평가를 포함한다.

황정규(1988)는 [그림 II-3] 과 같이 자아개념은 자기 자신에 대한 자아 자신감과 자아존중감으로 구성되어 있다고 하였다.



[그림 II-3] 자아개념의 구성요소

민영순(1980)은 자아개념을 각 개인이 처해 있는 사회적 요인과 역할에 따라 이상적인 자아와 현실적인 자아로 나누었다.

이상적인 자아란 개인이 도달하려고 하는 신념체제이고 현실적인 자아란 개인이 지각하고 있는 자신에 대한 사실적 규정이라고 하였다.

한편 정보현(1991)은 자아개념을 하위영역으로 분할될 수 있는 다면적인 것으로 규정하고 Shavelson과 Bolus(1982)의 자아개념 구조에 관한 모형을 기초로 하여 자아개념의 하위영역을 다음과 같이 확정하였다.

첫째, 학업적 자아개념으로 자신의 능력과 학업에 대해 어떻게 지각하고 평가하는지를 나타낸다. 이 영역에 점수가 높은 아동은 자신의 능력과 학업에 대해 우월을 느끼며 자신감을 갖고 있는 반면에 점수가 낮은 아동은 자신의 능력과 학업에 대해 열등감을 갖고 있으며 자신감이 부족하다고 할 수 있다.

둘째, 사회적 자아개념으로 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계에서 자신이 보는 관념체제를 나타낸 것으로 한 개인의 사회적 상황에 적응하는 정도에 대한 지각을 말한다. 이 점수가 높은 아동은 대인관계가 원만한 것에 비해 점수가 낮은 아동은 대인관계에서 성공하지 못하고 소외되어 있음을 판단할 수 있다.

셋째, 신체적 자아개념으로 자신의 신체와 외모, 운동능력에 대해 어떻게 느끼고 평가하고 있는지를 나타낸다. 따라서 점수가 높은 아동은 자신의 신체적 외모나 신체적 능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있는 반면에 점수가 낮은 아동은 자신의 신체적 상태나 능력에 대해 불만족과 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

넷째, 정서적 자아개념으로 자신의 정서적 반응성, 이상성, 도덕성 성격에 대해 어떻게 생각하고 느끼고 있는가를 나타낸다. 이 점수가 높은 아동은 안정되어 있고 바람직한 성격특징을 갖고 있는 반면에 이 점수가 낮은 아동은 불안정하고 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태에 있다고 볼 수 있다.

다섯째, 총 자아긍정으로 이는 위의 4가지 자아개념 영역을 모두 포함하는 상위개념으로 총체적인 자신의 모습에 대한 지각을 나타낸다. 이 점수

가 자아개념 검사를 대표하는 가장 중요한 점수로서 곧 개인의 전체적인 자아존중감과 자아효능감을 나타내 주는 것이 된다. 따라서 이 점수가 높은 아동은 자기 자신에 대해 긍정적으로 생각하며 만족스럽게 여기고 자신감을 갖고 있는 반면, 이 점수가 낮은 아동은 자기 자신에 대해 부정적이고 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 자아개념은 구성요소가 다양하며 여러 가지 하위요인으로 분류될 수 있고 일반 자아개념부터 특정 자아개념까지 위계적이고 그 구조가 다면성을 띠고 있음을 알 수 있다. 또한 긍정적인 자아개념은 자기를 존중하며 타인과의 관계가 원만하며 행복한 생활을 할 수 있고 부정적인 자아개념은 자기 자신에 대해 수용적이지 못하며 자신감이 없고 불안하며 불행하다고 느끼는 것이다.

본 연구에서는 Shavelson과 Bolus(1982)의 자아개념 구조에 관한 모형을 기초로 하여 정종진(1996)이 초등학생용으로 개발하여 표준화시킨 자아개념 검사지의 하위변인을 사용하였다.

3) 자아개념의 형성과 발달

자아개념은 한 시기에 갑자기 전체 혹은 전무형식으로 발달하는 것이 아니다. 또한 개개의 사람들은 다양한 자아개념을 소유하고 있으며 자아개념 발전의 과정은 결코 끝날 수 없다. 자아개념은 개인이 '되어지는' 과정에서 새로운 잠재력을 계속해서 발견하는 것처럼 출생에서 죽음에 이르기까지 진행되고 있다(송인섭, 1998).

또한 자아개념의 형성은 인간이 성장하는 과정에서 부모, 동료, 교사 등과 같은 중요한 타인들이 자기를 어떻게 보고 믿는가에 따라 많은 영향을 받는다고 볼 수 있다. 즉 자기에게 커다란 영향을 미치는 타인들이 자기를

긍정적으로 보면 자아개념이 긍정적인 방향으로 형성되기 쉽고, 부정적으로 보면 부정적인 방향의 자아개념이 형성되기 쉬운 것이다. 이렇게 주위의 중요한 타인들의 평가적인 태도를 어떻게 받아들이느냐가 자아개념의 방향과 내용을 결정하는 중요한 요인이 된다(이금화, 2000).

특히 아동의 자아개념 발달은 초기 몇 년 동안 부모와 다른 가족 구성원에 의해 점차 성장하면서 친구, 급우, 교사에 의해 영향을 받게 된다. 또한 자아개념은 여러 다른 상황에서의 지속적인 자기 평가를 통해 발달한다(Shavelson & Bolus, 1982).

Angrilli와 Helfat(1981)는 아동의 자아개념 형성에 미치는 요인으로 가족 구성원, 동료집단, 중요한 타인, 그리고 일상생활에서의 성공과 실패의 영향을 들고 있는데 특히 아동이 학교에 입학하여 경험하게 되는 학업성취에 의해서 그의 자아개념은 크게 영향을 받는다고 하였다. 아동 자신이 다른 친구들보다 주어진 학습과제를 더 어렵게 해결한다든가 그것을 해결하지 못하면 자신에 대한 태도는 점차 타격을 받게 되며 따라서 아동의 체반 경험들과 타인과의 비교를 통한 지속적인 자기평가적 과정으로 자아개념을 형성하는데 영향을 행사한다는 것이다(이금화, 2000, 재인용).

Allport(1973)는 자기의식이 생후 3년간에 서서히 발달하기 시작한다고 하였다. 그리고 이 때의 자기의식은 신체적 자기의 감각 동일성의 표현 방식, 감각, 자존심의 3가지 양상을 띠며 4세부터 16세 사이에는 지식 생활의 발달과 함께 자기를 새롭게 하는 측면이 발달하여 청년기에 이르러서는 본격적인 자아개념이 형성된다고 하였다.

Rogers(1951)는 초기의 잘 적용된 인생경험이 자아발달의 기본이 된다고 보면서 자아개념과 자아에 대한 평가는 주변의 주요인물(부모등)과 상호작용을 통하여 형성된다고 하였다. 즉 인간관계에서의 경험이 중요하다고 생각했다(이형득, 2001, 재인용).

박용현(1981)에 의하면 자아개념의 형성은 인간관계를 통한 사회적 학습의 결과에 따르는 것으로 주로 모방학습과 역할학습에 의한다고 하였고 황정규(1973)는 학교의 학습활동에서 계속 실패하고 그래서 부적절한 경험을 맛본 학생은 일반적으로 부정적 자아개념을 형성할 확률이 크다고 하였다.

Secord와 Backman(1974)은 각 개인이 가지고 있는 자기 자신에 대한 감정과 인지를 자아개념이라 하고 개인이 자기 자신을 보는 태도를 인지적·정의적·행동적 측면으로 나누었다. 그들에 따르면 모든 태도 형성은 사회적 경험에 의해 이루어지나 자아개념은 타인이 자신을 어떻게 보고 평가하느냐에 대한 자신의 지각과 자신에 대한 자기 자신의 평가를 사회 규범이나 타인이 기대하는 것과 비교하여 생기는 지각의 상호작용으로 형성된다고 하였다.

이상과 같이 자아개념의 형성과 발달에 관한 학자들의 견해를 종합해 보면 자아개념은 발달 초기에 가정의 영향 즉, 부모의 영향을 받아 형성되고 발달되며 인간관계를 통하여 계속적으로 변화되어진다. 또한 타인에 의한 평가유형과 성공과 실패의 경험에 의해서 자아개념은 더욱 긍정적 혹은 부정적으로 변화된다고 볼 수 있다.

3. 비만아동과 자아개념과의 관계

자아를 이해하고자 하는 연구는 대부분 자아존중감(self-esteem)에 집중되어 왔다.

Wylie(1979)는 자아개념에 대한 광대한 양의 문헌분석에서 연구의 약 80%가 자아존중감에 치중되어 있음을 보고하였으며 이는 자아존중감이 교육현장에서 실제적으로 응용가능하고 중요한 분야로서 학자들의 일차적인 관심을 받아왔기 때문이라고 하였다. 이와 같이 자아에 대한 연구에서 자

아존중감 연구의 중심적인 주체가 되어왔지만 최근에는 자아존중감의 개념적 근거인 자아개념도 학자들의 관심이 모아지고 있다(송인섭, 1998).

비만아동을 대상으로 한 연구에서도 자아개념보다는 자아존중감 및 신체상을 연구한 논문들이 더 많이 보고되고 있다.

조선화(1988)의 아동을 대상으로 한 연구에서 비만아동은 표준체중아동보다 낮은 자아존중감을 가지고 있는 것으로 보고하고 있으며 신관호(1996)의 연구에서는 부정적인 신체상을 가진 아동들은 그렇지 않는 아동보다 자아존중감과 학업성취도가 낮았다고 하였다.

주현옥(1997)등은 학동기 아동들이 비만으로 놀림 당함으로써 사회적, 심리적으로 위축될 수 있으며 그로 인해 자아존중감이 낮아질 수 있다고 하였다.

박항순(1999)의 비만아동과 표준체중아동의 자아존중감을 비교한 연구에서는 비만아동의 자아존중감 정도는 표준체중아동보다 낮았다.

Strauss, Smith와 Frame(1985)은 아동기 비만과 관련된 개인적 특성과 대인간 특성을 연구한 결과 비만아동들은 표준체중아동에 비하여 또래에 의해 거부당하고 더 우울하며 낮은 자아존중감을 나타냈다고 하였다.

Mendelson과 White(1982)는 36명의 초등학생을 대상으로 자아존중감과 신체상을 조사하였는데 남·녀 아동 모두 신체상과 자아존중감이 상관이 있었다고 밝혔다.

비만아동의 자아개념에 대한 선행연구를 구체적으로 살펴보면 신철(1991)의 “정상아와 비만아의 성격특성 및 자아개념에 관한 연구”는 초등학교 4-6학년을 대상으로 신체충실지수에 따라 정상아, 비만아 각각 44명을 표집하여 정원식(1968)이 제작한 자아개념 검사를 사용하여 연구한 결과 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아등 모든 영역에서 정상아 집단이 비만아 집단보다 긍정적으로 나타났고, 성별에 따라서는 표준체중아동 집단의 여자아동이 비만아동 집단의 여자아동보다

훨씬 긍정적인 면을 나타냈다고 하였다.

엄정례(1984)는 유치원아동의 동료간 매력결정은 체형에 따라 영향이 있다고 하고 뚱보체형과 마른 체형보다는 보통체형을 선호했다고 보고하였다.

백승례(1995)의 “아동의 비만도와 가정환경에 따른 자아개념과 관련변인에 대한 연구”에서는 초등학교 1,2학년 아동을 대상으로 신체충실지수에 따라 저체중아, 표준체중아, 비만아 세 집단으로 분류하여 ‘한국행동과학연구소’에서 개발한 능력에 대한 자아개념 검사와 정원식(1968)의 자아개념 검사 중 신체적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아의 검사항목을 1,2학년 아동이 이해하기 쉬운 용어로 수정한 도구를 사용하였다. 연구결과 자아개념은 비만도, 성, 연령에 따라 차이가 있다고 하였고 비만도가 높을수록 신체적 자아개념과 사회적 자아개념이 낮았으며 남아보다는 여아가 가정적 자아개념 및 사회적 자아개념이 높다고 하였다.

이경희(1997)는 비만아동은 표준체중아동보다 심리적으로 타인에게 많이 의존하고 신체적 열등감이 높아 감수성이 민감하여 자신의 신체적 조건으로 인해 부정적인 자아존중감을 가질 수 있다고 하였다.

강재성(1996)은 중학생을 대상으로 한 연구에서 과체중군은 자신의 체형에 불만족이 컸으며 주관적인 만족도도 낮았고 학교생활, 성적 및 외모에 대한 자신감이 없거나 자아개념에 문제가 있음을 보고하였다.

이정희(1994)의 “아동의 자아개념과 체격 및 체력과의 관계에 관한 연구”는 초등학교 6학년 학생을 대상으로 Rohrer지수를 사용하여 산출한 신체충실지수를 다섯 그룹으로 분류한 후 정원식(1968)이 제작한 자아개념검사를 사용하여 자아개념의 외적 자아준거 체제인 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아에서 유의한 차이가 없었고 자아개념의 내적 자아 준거 체제인 자아동일성, 자아수용, 자아행동에서도 유의한 차이가 없다는 상반된 결과를 보여 주었다.

Wadden, Foster, Brownell과 Fineley(1984)의 연구에 의하면 총 210명의 3~8학년 비만아와 표준체중아의 우울정도와 자아개념을 비교하였으나 그 차이는 유의하지 않았다. Kimm, Sweeney, Janosky와 Mac Millan(1991)도 8~17세 아동과 청소년을 대상으로 비만아의 우울정도와 자아개념을 연구한 결과 유의미한 차이를 발견하지 못하였다.

Mendelson(1961)등은 비만인 경우 자신의 모습에 비관적이었으며 자신의 모습 때문에 다른 사람들이 덜 존중한다고 스스로 느꼈다고 보고하였다. 반면 김기만(1983)은 체격이 큰 사람이 작은 사람보다 자아개념이 더 긍정적이고 안정적이라 하였다.

이금화(2000)에 의하면 표준체중아동과 비만아동의 자아개념의 차이는 신체적 자아요인에만 차이가 있었고 성별로는 표준체중인 남자아동과 학년별로는 표준체중아동인 5, 6학년 아동이 비만아동보다 긍정적인 것으로 나타났다.

최은화(2001)에 의하면 체형인식은 일반자아개념, 학급 및 성취자아개념, 정서 자아개념, 신체 자아개념에 영향을 주는 변인으로 나타났으며 비만도는 사회 자아개념, 신체 자아개념에 영향을 주는 변인으로 나타났다. 그리고 비만도와 자신의 체형인식 모두 영향을 주는 변인으로는 신체 자아개념으로 나타났다.

이상의 연구결과를 종합하여 살펴보면 비만은 자아개념에 부정적인 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있다. 비만아동의 외모에 대한 열등감은 학교생활 및 사회생활에 필요한 대인관계에 영향을 끼쳐 소극적이 되고, 자신의 모습에 있어서 자신감을 상실하여 어떤 일을 함에 있어서 부정적인 대처기전을 사용하게 되면서 긍정적인 자아개념 형성에 문제를 가져오게 되는 것이다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

1. 연구 대상

이 연구는 초등학교 4, 5, 6 학년 아동으로 표준체중아동과 비만아동의 자아개념을 비교 연구할 목적으로 조사되었다.

본 연구의 대상자는 제주시내에 소재 하는 10개의 학교 4, 5, 6 학년 아동 중에 본 연구자의 설문에 응답한 496명 중 불성실 응답자 31명을 제외한 465명을 대상으로 하였다.

표집학교는 연구자가 임의로 선정하였고 그에 따른 구체적으로 내용을 살펴보면 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 표집대상 아동

구분	4학년		5학년		6학년		계
	남	여	남	여	남	여	
표준체중아동	48	40	32	36	33	54	243
비만아동	34	20	45	28	59	36	222
계	82	60	77	64	92	90	465

2. 연구의 도구

본 연구의 도구는 이미 표준화되거나 예비 조사에 의해 사용되어 검증된 기존의 검사지를 사용하였다. 검사지 내용은 자아개념 80문항으로 구성되었다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 자아개념 검사

본 연구에서 사용된 자아개념 검사는 정종진(1996)이 개발하여 표준화시킨 자아개념 진단검사이다. 이 도구는 4개의 하위변인을 가지고 있고 모두 80문항이다. 4점 Likert척도(항상 그렇다 4점, 대체로 그렇다 3점, 대체로 그렇지 않다 2점, 전혀 그렇지 않다 1점)이며 부정문항의 경우는 역산하였다. 이 검사의 타당도는 논리적 타당도, 내용타당도 및 구인타당도가 적절한 것으로 검토되었고, 신뢰도 계수는 척도별로 .68~ .89의 범위(중양치 .82)를 그리고 Cronbach's α 계수 .82~.95(중양치 .90)를 나타내고 있어 신뢰도는 비교적 만족스러운 것으로 나타났다.

본 연구에서도 신뢰도 계수는 척도별로 .65~.73범위를 나타나 만족스러운 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 측정도구는 신뢰할 만한 수준이다.

<표Ⅲ-2>에서 보듯이 자아개념 검사의 하위변인인 학업적 자아개념, 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념 및 총자아개념이 있다. 따라서 점수가 높을수록 자아개념이 각 영역에서 높다고 할 수 있다.

<표Ⅲ-2> 자아개념 검사의 구성과 문항

하위변인	문항수	해당문항번호	Cronbach's α
학업적 자아개념	20	1 5 9 13 17 21* 25 29 32* 36 41 45 49 53 57* 61* 65 69 73* 77	.73
사회적 자아개념	20	2 6 10* 14* 18 22* 26 30* 33* 37 42 46 50 54 58* 62 66* 70* 74* 78	.65
신체적 자아개념	20	3 7* 11 15* 19* 23 27 34 38* 40* 43 47 51* 55* 59 63 67 71 75* 79*	.71
정서적 자아개념	20	4* 8* 12 16* 20* 24* 28* 31* 35 39 44* 48* 52* 56 60* 64 68* 72* 76 80*	.65
총 자아개념	80	위의 80개 문항에 대한 점수를 토대로 산출됨	.69

*은 부정문항임

3. 연구절차

본 연구는 2004년 7월 1일부터 9월 30일까지 총 3개월 동안 다음과 같은 절차를 거쳐 수행하였다.

제주도내에 소재한 10개의 초등학교를 임의로 선정하여 그곳에 재학중인 4~6학년 아동 중 각 학교 보건교사와 담임교사에게 도움을 얻어 표준체중 아동 243명, 비만아동 222명을 대상으로 본 연구자가 직접 학교로 방문하여 설문지 조사를 실시하였다. 이때 연구자는 건강기록부 내에 표준체중아동과 비만아동의 기준에 합당한 대상을 선정하였는데 그 과정은 다음과 같다.

1) 비만아동

비만아동은 건강기록부에 기록된 중등도 비만이상의 아동으로 표준체중의 30%이상 초과된 아동 전원을 선정하였다.

2) 표준체중아동

표준체중아동은 건강기록부에 기록된 표준체중의 $\pm 10\%$ 이내에 속하는 아동중 각 반 비만아동의 남, 여 비율을 비슷하게 하여 무선으로 표집하였다.

이상의 기준에 따라 표준체중아동 243명, 비만아동 222명을 선정하였다.

4. 자료 처리

수집된 자료는 SPSS/PC⁺ 프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 등의 순으로 처리하였고, 자료분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 표준체중아동과 비만아동의 자아개념에 대한 차이를 알아보기 위해 이들 각각에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 그 유의정도를 t-test를 통하여 산출하고 검증하였다.

둘째, 표준체중아동과 비만아동의 자아개념을 성별간, 학년별로 차이를 알아보기 위해 이들 각각에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 그 유의정도를 t-test를 통하여 산출하고 검증하였다.

셋째, 표준체중아동과 비만아동의 자아개념에 대한 하위변인의 차이를 알아보기 위해 이들 각각에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 그 유의정도를 t-test를 통하여 산출하고 검증하였다.

넷째, 비만정도가 자아개념에 미치는 영향을 검증하기 위해 선형 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 연구문제별 결과는 다음과 같다.

1. 표준체중아동과 비만아동의 자아개념

표준체중아동과 비만아동의 자아개념이 어떠한 차이가 있는지 알아보기 위해 분석한 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 표준체중아동과 비만아동의 자아개념

구분	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
자아개념	210.51	26.47	204.72	25.34	2.41*

*p < .05

표준체중아동과 비만아동의 자아개념에 대한 차이를 살펴보면 표준체중아동이 평균 210.50으로 비만아동의 204.72보다 높은 점수를 보이면서 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 표준체중아동이 자기 자신에 대해 만족스럽고 긍정적으로 생각하

며 자신감을 갖고 있는 반면 비만아동은 자기 자신에 대해 부정적이고 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

2. 표준체중아동과 비만아동의 하위변인간의 자아개념

표준아동과 비만아동의 자아개념이 하위변인간에 차이를 알아보기 위해 자아개념의 4가지 하위변인을 분석한 결과는 <표IV-2>~<표IV-6>이다.

<표IV-2> 표준체중아동과 비만아동의 학업적 자아영역간의 자아개념 비교

하위 변인	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
학업적 자아	51.04	11.12	51.63	10.81	-.57

<표IV-2>에 의하면 학업적 자아는 비만아동이 평균 51.63으로 표준체중아동의 51.04보다 높았으나 점수의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

이는 표준체중아동이나 비만아동 모두 다 공부를 잘 하고 싶은 욕구와 남에게 인정받고 싶은 욕구가 강하고 자신의 능력과 학업에 대해 긍정적으로 생각하고 있음을 알 수 있다.

<표IV-3> 표준체중아동과 비만아동의 사회적 자아영역간의 자아개념 비교

하위변인	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
	사회적 자아	54.14	6.93	50.91	

***p<. 001

<표IV-3>에 의하면 사회적 자아는 표준체중아동이 평균 54.14로 비만아동의 평균 50.91보다 높은 점수를 보이면서 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 표준체중아동은 대인관계가 원만한 것에 비해 비만아동은 대인관계에서 성공적이지 못하고 소외되어 있음을 판단할 수 있다.

<표IV-4> 표준체중아동과 비만아동의 신체적 자아영역간의 자아개념 비교

하위변인	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
	신체적 자아	50.67	6.90	47.46	

***p< .001

<표IV-4>에 의하면 표준체중아동이 평균 50.67로 비만아동의 평균 47.46보다 높은 점수를 보이면서 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 표준체중아동은 자신의 신체적 외모나 신체적 능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있는 반면에 비만아동은 자신의 신체적 상태나 신체적 능력에 대해 불만족과 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

<표IV-5> 표준체중아동과 비만아동의 정서적 자아영역간의 자아개념 비교

하위변인	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
정서적자아	54.67	8.97	52.62	8.42	2.54*

* $p<.05$

<표IV-5>에 의하면 정서적 자아에서 표준체중아동이 평균 54.67로 비만아동의 평균 52.62보다 높은 점수를 보이면서 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 표준체중아동은 안정되어 있고 바람직한 성격특징을 갖고 있는 반면에 비만아동은 불안정하고 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태에 있다고 볼 수 있다.

<표IV-6> 표준체중아동과 비만아동의 하위변인간의 자아개념 비교

하위변인	표준체중아동 (n=243)		비만아동 (n=222)		t
	M	SD	M	SD	
	학업적 자아	51.04	11.12	51.63	
사회적 자아	54.14	6.93	50.91	7.14	4.96***
신체적 자아	50.67	6.90	47.46	6.04	5.32***
정서적 자아	54.67	8.97	52.62	8.42	2.54*

*p<. 05 ***p< .001

이를 전체적으로 보면 <표IV-6>과 같다. 학업적 자아는 비만아동이 평균 51.63으로 표준체중아동의 평균 51.04보다 높았으나 점수의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 사회적 자아는 비만아동이 평균 50.91로 표준체중아동의 평균 54.14보다 낮았으나 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 신체적 자아에서 표준체중아동이 평균 50.67로 비만아동의 평균 47.46보다 높은 점수를 보이면서 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 정서적인 측면에서는 표준체중아동이 평균 54.67로 비만아동의 평균 52.62보다 높고 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

이는 백승혜(1995)가 초등학생을 대상으로 한 아동의 비만도와 가정환경에 따른 자아개념과 관련 변인에서 비만아동의 신체적 자아개념과 사회적

표준체중아동보다 낮았다는 연구결과와 일치한다. 그리고 신철(1991)이 초등학생을 대상으로 한 표준체중아동과 비만아동의 성격특성 및 자아개념에 관한 연구에서 자아개념의 모든 하위요인이 비만아동보다 표준체중아동이 더 긍정적인 자아형성이 이루어지고 있다는 연구결과에서 학업적 자아개념을 제외하고 모든 하위영역에서 일치한다.

그러나 이금화(2000)의 표준체중아동과 비만아동의 성격특성 및 자아개념에 대한 비교 연구에서는 신체적 자아개념을 제외하고는 다른 하위영역의 자아개념은 통계적으로 유의하지 않다고 나온 연구결과와는 차이가 있다. 본 연구에서는 비만아동이 신체적 자아개념은 물론 학업적 자아개념을 제외한 사회적 자아개념, 정서적 자아개념이 표준체중아동의 자아개념보다 낮게 나왔다. 이는 학업적 자아개념을 제외하고 자아개념의 대부분의 하위요인에서 표준체중아동이 비만아동에 비해 긍정적임을 알 수 있다.

3. 표준체중아동과 비만아동의 성별간 자아개념 비교

표준체중아동과 비만아동의 자아개념의 차이를 알아보기 위해 성별로 구분하여 자아개념의 4가지 하위변인을 분석한 결과는 <표IV-7>~<표IV-11>과 같다.

<표IV-7> 학업적 자아의 성별간 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
학업적 자아	남	113	51.60	10.47	138	51.85	10.28	-19
	여	134	50.55	11.68	84	51.26	11.69	-43

<표IV-7>에 의하면 학업적 자아는 비만아동이 평균 51.85로 표준체중아동의 평균 51.60보다 높았으나 점수의 차이는 남·녀 유의하지 않는 것으로 나타났다.

이는 자신의 능력과 학업에 대해 지각하는 것이 표준체중아동이나 비만아동들이 성별간 별다른 차이가 없는 것을 알 수 있다.

<표IV-8> 사회적 자아의 성별간 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
사회적 자아	남	113	53.02	7.21	138	50.09	7.16	3.21**
	여	134	55.12	6.55	84	52.24	6.97	3.07**

**p< .01

<표IV-8>에 의하면 사회적 자아는 표준체중아동이 남자 평균 53.02, 여자 평균 55.12로 비만아동의 남자 평균 50.09, 여자 평균 52.24보다 높은 점수를 나타내면서 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계에서 자신을 보는 관념체제를 나타내는 사회적 자아가 표준체중아동은 사회적 상황에 대해 잘 적응하지만 비만아동은 적응하지 못하고 소외되어 있음을 판단할 수 있다.

<표IV-9> 신체적 자아의 성별 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
신체적 자아	남	113	51.99	6.64	138	47.55	6.23	5.45***
	여	134	49.52	6.95	84	47.30	5.75	2.44*

*p<. 05 ***p<. 001

<표IV-9>에 의하면 신체적 자아는 표준체중아동이 남자 평균 51.99, 여자평균 49.52로 비만아동의 남자평균 47.55, 여자평균 47.30보다 높으면서 남자인 경우 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 여자인 경우 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이는 표준체중아동은 남·녀 모두가 자신의 신체와 외모, 운동능력에 대해 자신감과 만족감을 갖고 있으나 비만아동은 남·녀 모두 자신의 신체적 상태나 능력에 대해 불만족과 열등감을 지니고 있다.

<표IV-10> 정의적 자아의 성별간 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
정서적 자아	남	113	55.99	8.78	138	52.94	8.34	2.81**
	여	134	53.54	9.01	84	52.10	8.59	-.76

**p< .01

<표IV-10>에 의하면 정의적 자아는 남자인 경우 표준체중아동이 평균 55.99로 비만아동의 평균 52.94보다 높으면서 통계적으로 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 여자인 경우 표준체중아동이 평균 53.54로 비만아동의 평균 52.10보다 높은 점수를 보였지만 점수의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

남자인 경우 자신의 정서적, 이상성, 도덕성 성격에 대해 표준체중아동은 바람직하고 안정된 성격특징을 갖는 반면에 비만아동은 불안정하고 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태를 갖는다고 볼 수 있다.

<표IV-11> 표준체중아동과 비만아동의 성별간 자아개념 전체 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
학업적 자아	남	113	51.60	10.47	138	51.85	10.28	.19
	여	134	50.55	11.68	84	51.26	11.69	.43
사회적 자아	남	113	53.02	7.21	138	50.09	7.16	3.21**
	여	134	55.12	6.55	84	52.24	6.97	3.07
신체적 자아	남	113	51.99	6.64	138	47.55	6.23	5.45***
	여	134	49.52	6.95	84	47.30	5.75	2.44*
정서적 자아	남	113	55.99	8.78	138	52.94	8.34	2.81**
	여	134	53.54	9.01	84	52.10	8.59	-.75

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

이를 전체적으로 보면 <표IV-11>과 같다. 사회적 자아에서 표준체중아

동이 남자 평균 53.02, 여자 평균 55.12로 비만아동의 남자 평균 50.09, 여자평균 52.24보다 높은 점수를 보이면서 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

신체적 자아에서는 남자인 경우 표준체중아동이 평균 51.99로 비만아동의 47.55보다 높으면서 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

여자인 경우에도 표준체중아동이 평균 49.52로 비만아동의 평균 47.30보다 높은 점수를 보이면서 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이것은 여자보다 남자인 경우에 신체적 영역에서 표준체중아동과 비만아동의 자아개념이 통계적으로 유의한 차이가 현저하게 나타난 것이다.

또한 정의적 자아는 남자인 경우 표준체중아동이 평균 55.99로 비만아동의 평균 52.94보다 높으면서 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 여자인 경우 표준체중아동이 평균 53.54로 비만아동의 평균 52.10보다 높은 점수를 보였지만 점수의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

그러나 학업적 자아는 비만아동이 남자 평균 51.85, 여자평균 51.26으로 표준체중아동의 남자평균 51.60, 여자평균 50.55보다 높았으나 점수차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

이는 남자인 경우 비만아동이 표준체중아동보다 신체적, 사회적, 정서적 자아개념이 낮은 것은 2차성징이 나타나기 시작하면서 뚜렷한 신체적 변화로 신체상이 저하되고 이로 인해 신체적 자아개념이 낮아진다. 그리하여 교우관계 및 대인관계시 자신감이 상실하게 되어 낮은 사회적 자아개념이 나타난다. 그로 인해 정서적으로 불안정하고 열등감을 경험하게 되어 정서적 자아개념이 낮아진 것이라고 해석할 수 있다.

반면에 표준체중아동은 자신의 신체에 대해 매력을 갖고 있어 외모와 운동능력에 대한 긍정적인 자세를 가질 수 있다. 이로 인해 친구들과의 사귀

에서도 자신감을 갖는다고 볼 수 있다.

그리고 여자인 경우 표준체중아동은 자신의 신체적 외모와 능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있는 반면에 비만아동은 신체적 상태나 능력에 대해 불만족과 열등감을 가지고 있다고 볼 수 있다.

그러나 학업적 자아개념인 경우 표준체중아동이나 비만아동 모두가 공부를 잘하고 싶은 욕구와 남에게 인정받고 싶은 욕구가 강하여 통계적으로 별다른 차이가 나타나지 않았다.

4. 학년에 따른 표준체중아동과 비만아동의 자아개념

표준체중아동과 비만아동의 자아개념의 차이를 알아보기 위해 학년별로 구분하여 자아개념의 4가지 하위요인을 분석한 결과는 <표IV-12>~<표IV-16>과 같다.


제주대학교 중앙도서관
 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
 <표IV-12> 학업적 자아의 학년별 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
학업적 자아	4학년	88	51.35	11.71	54	50.74	10.92	.31
	5학년	68	51.47	11.53	73	53.89	11.46	-1.25
	6학년	87	50.39	10.25	95	50.39	10.05	.00
	전체	243	50.04	11.12	222	51.63	10.81	.57

<표IV-12>에 의하면 학업적 자아에서 4학년은 표준체중아동이 평균 51.35, 비만아동의 50.74보다 높았고 5학년은 비만아동이 53.89로 표준체중아동의 51.47보다 높은 점수를 보였으나 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그리고 6학년인 경우에도 표준체중아동과 비만아동간에는 커다란 차이가 없었다. 이것 역시 통계적으로도 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이는 학업적 자아인 경우 표준체중아동이나 비만아동 모두다 공부를 잘 하고 싶은 욕구와 남에게 인정받고 싶은 욕구가 강하여 학년별로 별다른 차이가 나타나지 않았다.

<표IV-13> 사회적 자아의 학년별 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
사회적 자아	4학년	88	52.65	7.78	54	51.02	7.56	1.22
	5학년	68	53.74	6.77	73	50.59	7.21	2.67**
	6학년	87	55.98	5.69	95	51.08	6.93	5.18***
	전체	243	54.14	6.93	222	50.91	7.14	4.96***

p< .01 *p< .001

<표IV-13>에 의하면 사회적 자아에서는 4학년은 표준체중아동이 평균 52.65로 비만아동의 51.02보다 높은 점수를 보였지만 통계적으로 유의한 차

이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 5학년인 경우 표준체중아동이 평균 53.74로 비만아동의 평균 50.59보다 높은 점수를 보이면서 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 6학년인 경우에는 표준체중아동 55.98로 비만아동의 51.09보다 높은 점수를 보이면서 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

이는 5, 6 학년 아동인 경우 2차성징이 나타나기 시작하면서 비만아동들이 뚜렷한 신체적 변화로 신체상이 저하되었다. 이로 인해 교우관계 및 대인관계시 자신감이 상실하게 되는 것으로 볼 수 있다.

<표IV-14> 신체적 자아의 학년별 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
신체적 자아	4학년	88	52.50	6.77	54	49.20	5.78	2.97**
	5학년	68	49.76	7.44	73	47.62	6.39	1.84
	6학년	87	49.53	6.26	95	46.34	5.72	3.60***
전체		243	50.67	6.90	222	47.46	6.04	5.32***

** $p < .01$ *** $p < .001$

<표IV-14>에 의하면 신체적 자아요인에서는 4학년은 표준체중아동이 평균 52.50으로 비만아동 49.20보다 높은 점수를 보이면서 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 또 6학년은 표준체중아동이 평균 49.53으

로 비만아동 46.34보다 높았고 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그러나 5학년인 경우 표준체중아동이 평균 49.76으로 비만아동의 평균 46.34보다 높았으나 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이는 4, 5, 6학년아동인 경우 2차성징이 나타나기 시작하면서 5학년을 제외하고 표준체중아동은 자신의 신체적 외모나 신체적 능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있는 반면에 비만아동은 자신의 신체적 상태나 신체적 능력에 대해 불만족과 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

<표IV-15> 정서적 자아의 학년별 비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
정서적 자아	4학년	88	55.31	9.48	54	51.96	9.21	2.06*
	5학년	68	54.63	8.58	73	53.36	8.35	.90
	6학년	87	54.08	8.80	95	52.43	8.07	1.32
	전체	243	54.68	8.97	222	52.62	8.43	2.54*

* $p < .05$

<표IV-15>에 의하면 정서적 자아는 4학년인 경우 표준체중아동이 평균 55.31로 비만아동 51.96보다 높은 점수를 보이면서 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러나 5학년과 6학년인 경우 표준체중 아동이 비만아동보다 높은 평균을 가지고 있으나 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이는 4학년인 경우 표준체중아동은 비만아동에 비해 바람직한 성격특성을 갖고 있음을 알 수 있다.

<표IV-16> 표준체중아동과 비만아동의 학년별 자아개념 전체비교

하위변인	구분	표준체중아동			비만아동			t
		n	M	SD	n	M	SD	
학업적 자아	4학년	88	51.35	11.71	54	50.74	10.92	.31
	5학년	68	51.47	11.53	73	53.89	11.46	-1.25
	6학년	87	50.39	10.25	95	50.39	10.05	.00
	전체	243	50.04	11.12	222	51.63	10.81	.57
사회적 자아	4학년	88	52.65	7.78	54	51.02	7.56	1.22
	5학년	68	53.74	6.77	73	50.59	7.21	2.67**
	6학년	87	55.98	5.69	95	51.08	6.93	5.18***
	전체	243	54.14	6.93	222	50.91	7.14	4.96***
신체적 자아	4학년	88	52.50	6.77	54	49.20	5.78	2.97**
	5학년	68	49.76	7.44	73	47.62	6.39	1.84
	6학년	87	49.53	6.26	95	46.34	5.72	3.60***
	전체	243	50.67	6.90	222	47.46	6.04	5.32***
정서적 자아	4학년	88	55.31	9.48	54	51.96	9.21	2.06*
	5학년	68	54.63	8.58	73	53.36	8.35	.90
	6학년	87	54.08	8.80	95	52.43	8.07	1.32
	전체	243	54.68	8.97	222	52.62	8.43	2.54*

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

이를 전체적으로 살펴보면 <표Ⅳ-16>과 같다. 사회적 자아에서 표준체중아동이 평균 54.14로 비만아동의 평균 50.91보다 높은 점수를 보이며 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 신체적 자아에서는 5학년은 표준체중아동이 49.76으로 비만아동의 평균 47.62보다 높은 점수를 보였지만 통계적으로는 유의한 차이가 없다. 그러나 전체적으로 살펴볼 때 신체적 자아에서도 표준체중아동이 평균 50.67로 비만아동의 평균 47.46보다 높은 점수를 보이면서 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

정서적 자아에서는 5학년과 6학년에서는 통계적으로 커다란 차이가 없었지만 전체적으로 보면 표준체중아동이 평균 54.08로 비만아동의 평균 52.62보다 높은 점수를 보이면서 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

이는 학업적 자아를 제외하고 사회적, 신체적, 정서적 자아인 경우 표준체중아동은 학년별로 자기 자신에 대해 긍정적으로 생각하며 만족스럽게 여기고, 자신감을 갖는다. 그러나 비만아동은 자기 자신에 대해 부정적이며 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

또한 학년이 올라갈수록 자신의 신체변화가 뚜렷해지고 그로 인해 비만아동은 신체적 자아가 낮아졌다. 또 교우관계 및 대인관계시 자신감이 상실하게 되어 사회적 자아가 낮아졌다. 이로 인해 정서적으로 불안정하고 열등감을 경험하게 되는 것으로 볼 수 있다.

5. 비만정도가 자아개념에 미치는 영향

비만정도가 자아개념에 영향을 미칠 것이라는 연구문제를 검증하기 위해

종속변인으로 자아개념의 하위영역을 두고 비만정도를 가변수처리한 후 독립변인으로 하여 선형회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

<표IV-17> 학업적 자아개념에 영향을 주는 변인

독립변인	B	R ²	SE	β	t
비만정도	.59	-.00	1.02	.03	.57

<표IV-17>에 의하면 비만정도를 독립변인으로 하여 학업적 자아개념에 영향을 주는 변인을 분석한 결과, 학업적 자아개념에는 비만정도가 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

이는 자신의 능력과 학업에 관해 우월감을 느끼며 자신감을 갖는 것은 비만정도와 관련이 없음을 알 수 있다.

<표IV-18> 사회적 자아개념에 영향을 주는 변인

독립변인	B	R ²	SE	β	t
비만정도	-3.24	.05	.65	-.22	-4.96***

***p < .001

<표IV-18>에 의하면 비만정도를 독립변인으로 하여 사회적 자아개념에 영향을 주는 변인을 분석한 결과 비만정도(B=-3.24, p<.001)로 영향을 주는 변인으로 나타났다.

이는 비만할수록 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계에서 성공하지 못하고 소외되어 있음을 판단할 수 있다.

<표IV-19> 신체적 자아개념에 영향을 주는 변인

독립변인	B	R ²	SE	β	t
비만정도	-3.22	.06	.60	-.24	-5.32***

***p< .001

<표IV-19>에 의하면 비만정도를 독립변인으로 하여 신체적 자아개념에 영향을 주는 변인을 분석한 결과 비만정도 (B=-3.22, p<.001)로 영향을 주는 변인으로 나타났다.

이는 비만할수록 자신의 신체와 외모, 운동능력에 대해 불만족과 열등감을 갖고 있다고 볼 수 있다.

<표IV-20> 정서적 자아개념에 영향을 주는 변인

독립변인	B	R ²	SE	β	t
비만정도	-2.06	.01	.81	-.12	-2.54*

*p< .05

<표IV-20>에 의하면 비만정도를 독립변인으로 하여 정서적 자아개념에 영향을 주는 변인을 분석한 결과 비만정도 (B=-2.06, p<.05)로 영향을 주는 변인으로 나타났다.

이는 비만할수록 불안정하고 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태에 있다고 볼 수 있다.

종합해 보면 비만정도가 자아개념에 미치는 영향을 검증한 결과 최은화(2001)의 비만도와 체형인식이 학령기 아동의 자아개념에 미치는 영향의 연구결과와 일치한다.

이는 비만할수록 부모와 교사 또래집단과의 인간관계에서 성공하지 못하고 소외되며 자신의 신체와 외모, 운동능력에 대해 불만족과 열등감을 지니고 있음을 알 수 있다. 그리고 정서적으로는 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태를 갖는다고 볼 수 있다.

이것은 비만정도가 아동의 긍정적 자아개념 형성에 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 표준체중아동과 비만아동의 자아개념간에 어떠한 차이가 있는지 하위변인별로, 성별로, 학년별로 분석하고 비만아동의 자아개념이 어떤 특징을 지니는지 알아보았다. 그리하여 교육현장에서나 가정에서 비만아동들을 이해하고 지도할 때 필요한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

이러한 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 어떤 차이가 있는가?

둘째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 하위변인(학업적, 사회적, 신체적, 정서적)간의 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 성별로 어떤 차이가 있는가?

넷째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념이 학년별로 어떤 차이가 있는가?

다섯째, 비만정도가 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가?

위 연구문제를 해결하기 위하여 제주시내 소재 하는 10개의 초등학교 4, 5, 6 학년 아동 496명을 대상으로 설문조사를 실시하여 그 중 465부를 분석 자료로 사용하였다.

본 연구의 대상 학생들이 자아개념을 측정하기 위하여 사용한 자아개념 검사지는 정종진(1996)이 개발하여 표준화시킨 초등학생용 자아개념 진단 검사지이다.

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/PC⁺ 프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 등의 처리하였다. 비만아동과 표준체중아동의 자아개념을 하위변인, 성별간, 학년별로 차이를 알아보기 위해 이들 각각에 대한 평균과 표준편차를 산출하고 $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ 수준에서 t-test를 실시하였다.

그리고 비만정도가 자아개념에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 알아보기 위해 선형 회귀분석을 실시하였다.

본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 표준체중아동과 비만아동간의 자아개념을 비교한 결과 자아개념 ($t=2.41$, $p < .05$)에서 통계적으로 유의미한 수준의 차이를 나타내었다.

둘째, 표준체중아동과 비만아동의 하위변인간의 자아개념을 비교한 결과 학업적 자아는 표준체중아동과 비만아동의 하위변인간의 자아개념이 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났지만, 사회적 자아($t=4.96$, $p < .001$), 신체적 자아($t=5.32$, $p < .001$), 정서적 자아($t=2.54$, $p < .05$) 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

셋째, 표준체중아동과 비만아동의 자아개념을 성별로 비교한 결과 학업적 자아는 남·녀 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 남자인 경우 사회적 자아($t=3.21$, $p < .01$), 신체적 자아($t=5.45$, $p < .001$), 정서적 자아($t=2.81$, $p < .01$) 수준에서 유의한 차이를 보였고 여자인 경우 신체적 자아($t=2.44$, $p < .05$) 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

넷째, 표준체중아동과 비만아동의 자아개념을 학년으로 비교한 결과 학

업적 자아는 모든 학년에서 통계적으로 별다른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 4학년인 경우 신체적 자아($t=2.97, p<.01$), 정서적 자아($t=2.06, p<.05$) 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었지만 사회적 자아에서는 별다른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 5학년인 경우 사회적 자아($t=2.67, p<.01$) 수준에서 유의한 차이가 있었지만 신체적 자아나 정서적 자아에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 6학년인 경우 사회적 자아($t=5.18, p<.001$), 신체적 자아($t=3.60, p<.001$) 수준에서 유의한 차이가 나타났지만 정서적 자아에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

다섯째, 비만정도를 독립변인으로 하여 자아개념에 영향을 주는지를 검증한 결과 비만정도가 사회적 자아($B=-3.24, p<.001$), 신체적 자아($B=-3.22, p<.001$), 정서적 자아($B=-.206, p<.05$) 수준에서 영향을 주는 변인으로 나타났다.

2. 결론



최근 우리나라의 산업화와 급속한 경제적 성장과 더불어 생활양식, 식생활의 변화로 인해 서구사회에서 심각한 문제로 대두되었던 아동 및 청소년 연령층에 비만이 급격하게 증가되었다.

신체적 사회적, 정서적으로 급속하게 발전하는 초등학교 고학년때 비만 아동과 표준체중아동의 자아개념을 비교 분석하여 봄으로써 교육현장에서나 가정에서 비만아동을 이해하고 지도할 때 도움이 되고자 하였다.

본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 표준체중아동이 비만아동보다 자아개념이 더 높다.

이는 표준체중아동은 자기 자신에 대해 긍정적으로 생각하며 만족스럽게 여기고 자신감을 갖고 있다. 그러나 비만아동은 자기 자신에 대해 부정적이고 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖는다.

둘째, 표준체중아동이 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다.

이는 표준체중아동은 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계가 완만하며 자신의 신체적 외모나 운동능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있다. 또한 정서적으로 안정되어 있고 바람직한 성격특성을 갖는다. 그러나 비만아동은 뚜렷한 신체적 변화로 신체상이 저하되고 이로 인해 신체적 자아가 낮다. 이로 인해 교우관계 및 대인관계에서 성공하지 못하며 소외되어 있다. 그로 인해 정서적으로 불안정하고 열등감을 경험한다.

셋째, 성별로 볼 때 남자인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다.

이는 남자는 표준체중아동은 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계에서 상황에 따라 잘 적응하며, 자신의 신체적 능력에 대한 자신감이 넘치고 바람직한 성격을 지니고 있다. 하지만 비만아동은 자기 자신에 대해 부정적이고 불만족스럽게 여기며 자신의 신체와 운동능력에 열등감과 불안감, 무가치적인 성향을 갖는다.

여자인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 신체적 자아개념이 더 높다.

이는 여자는 2차성징을 경험하면서 자신의 자아개념을 뚜렷히 변해가는 신체상에 두어 외모나 신체적 능력에 비중을 둔다.

넷째, 4학년인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 신체적 자아개념, 정서적 자아개념이 더 높다. 또 5학년과 6학년인 경우 표준체중아동은 비만아동보다 사회적 자아개념, 신체적 자아개념이 더 높다.

이는 4학년인 경우 표준체중아동이 비만아동보다 자신의 외모와 신체적

능력에 대해 만족과 자신감을 갖는다. 또한 성격적으로도 매우 안정되어 바람직한 성격을 가지고 있다. 5학년과 6학년인 경우 표준체중아동이 비만아동보다 2차성징이 나타나기 시작하면서 뚜렷한 신체적 변화와 운동능력의 향상으로 인해 자신의 신체능력에 대해 만족과 자신감을 갖고 있다. 이로 인해 교우관계 및 대인관계시 사회적 상황에 잘 적응한다.

다섯째, 비만정도가 사회적 자아개념, 신체적 자아개념, 정서적 자아개념에 부정적으로 영향을 미친다.

이는 비만할수록 부모와 교사, 또래집단과의 인간관계에서 성공하지 못하고 소외되며 자신의 신체와 외모, 운동능력에 대해 불만족과 열등감을 갖고 있다. 그리고 정서적으로 불안정하고 불안하며 자신에 대해 무가치적인 성향이 강한 심리상태를 갖는다. 이는 비만정도에 따라 긍정적 자아개념 형성에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

이상의 결론을 종합해 보면 표준체중아동이 비만아동에 비해 원만한 대인관계와 자신의 신체적 능력에 대해 자신감이 넘치며 정서적으로 안정되고 바람직한 성격을 갖는다.

또한 비만할수록 대인관계에 대해 부정적이고 자신의 외모나 신체적 능력에 대해 불만족스럽게 여기며 열등감을 갖는다.

따라서 비만아동이 열등감 및 소외감을 갖지 않고 즐거운 학교생활과 자신감을 갖도록 교육현장에서도 가정, 사회에서 분위기를 조성시켜 주어야 한다. 그리고 비만아동이 즐거운 학교생활과 자신감을 갖기 위한 자아개념 증진을 위해 다양한 프로그램이 구안되고 이루어져야 한다.

또한 그들에게 좀 더 긍정적인 자아개념을 형성하도록 가르치고 올바르게 인격이 형성하도록 도와주어야 한다.

3. 제언

본 연구의 결과를 근거로 비만아동의 긍정적인 자아개념 형성을 위해 제언하면 다음과 같다.

첫째 본 연구는 자아개념을 조사하여 표준체중아동과 비만아동간의 평균의 차이에 대한 유의수준만을 밝혔기 때문에 자아존중감이나 성격특성에 대한 비교연구도 필요하다.

둘째 비만아동이 즐거운 학교생활과 자신감을 갖기 위한 자아개념 증진을 위해 다양한 프로그램이 구안되고 이루어져야 한다.

셋째 비만이 어떻게 자아개념에 영향을 주는가에 대한 연구가 필요하다.

넷째 비만아동이 체중조절을 한 후 긍정적인 자아개념을 형성하는가에 대한 연구가 필요하다.



참 고 문 헌

- 강재성(1996). **비만청소년의 신체상, 자기개념 및 부모자녀 결합 형태의 특성에 관한 연구**. 미간행석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 고흥환(1982). **체육의 측정 평가**. 서울: 연세대학교 출판부.
- 교육법전편찬회(2004). **교육법전**. 서울: 교학사.
- 권이혁(1978). **최신 정보학**. 서울 : 신광출판사.
- 김기만(1983). **고교생의 체격요인과 자아개념의 상관관계 연구**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김기학(1997). **체육측정평가**. 서울: 형설출판사.
- 김민희(2000). **비만아동들의 자기 건강증진행위와 자기 효능과의 관계 연구**. 석사학위 논문, 중앙대학교 사회개발대학원.
- 김성태(1990). **발달심리학**. 범문사.
- 김영옥(1981). **비만과 영양에 관한 연구**. 목포대 논문집 2(1), 13~14.
- 김영임, 김윤돌(1995). **일부 지역 여중생의 체중변이양상과 체중조절행위에 관한 연구**. 한국학교보건학회지 8(1), 155-166.
- 김정화(2000). **비만아동과 표준체중아동의 신체상만족도 및 자아존중감과의 관계**. 석사학위 논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김정희(1998). **비만학생과 정상체중학생의 생활양식, 신체지각, 스트레스 비교**. 석사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 김현택외8인공저(1999). **심리학**. 학지사.
- 김혜경(2004). **기독교·비기독교 고교생의 자아개념 비교연구**. 석사학위 논문, 제주대학교교육대학원.

- 대한 영양사회(1993). **어린이 비만 이렇게 예방하자**. 서울 영양사회.
- 모수미(1980). **특수 영양학**. 서울 : 한국방송통신대학 출판부.
- 민영순(1980). **교육심리학 신강**. 서울 : 문음사.
- 박용현(1981). **학교사회**. 서울 : 배영사.
- 박지현(2000). **정상아동과 비만아동의 일상생활 스트레스와 대처, 사회적 지지의 비교연구**. 석사학위 논문, 충남대학교 대학원.
- 박미영(2000). **비만아동과 정상체중아동의 신체상과 자아존중감과의 관계**. 석사학위 논문, 조선대학교 교육대학원.
- 박향순(1999). **비만아동의 신체상과 자아존중감 및 우울**. 석사학위 논문, 충남대학교 교육대학원.
- 백승례(1995). **아동의 비만도와 가정환경에 따른 자아개념과 관련 변인**. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 보건교육시범학교 운영보고서(2004). **튼튼이 프로그램 구안·적용을 통한 아동 비만 예방과 치료**. 제주동초등학교 연구보고서.
- 보건교육시범학교 운영보고서(2004). **비만예방과 치료활동을 통한 건강 생활 습관 형성**. 서귀중앙초등학교 연구보고서.
- 부지원(2004). **자기성장 프로그램이 학습부진 고교생의 자아개념에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 제주대학교 교육대학원.
- 서선숙(1994). **국민학교 아동의 자기 효능기대와 귀인유형에 관한 연구**. 석사학위 논문. 연세대학교 대학원.
- 서울대학교 사범대학 체육연구소(1991). **신체충실지수표**. 서울: 삼우출판사
- 송인섭(1997). **자아개념의 발달경향 분석**. 한국교육학회.
- 송인섭(1998). **인간의 자아개념 탐구**. 학지사.
- 송정선(2001). **비만아동과 표준체중아동의 스트레스, 자아존중감 비교 연구**. 석사학위 논문, 경희대학교 교육대학원.

- 신관호(1996). **아동의 자아존중감에 따른 자아존중감과 학업성취 차이.**
석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 신철(1991). **정상아와 비만아의 성격특성 및 자아개념에 관한 연구.** 미
간행석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 안부호(1978). **비만증 I. 인간과학 2(11), 1~5.**
- 엄정례(1984). **유아의 체형·선호·성격 정보가 동료 간 매력 결정에
미치는 영향.** 미간행석사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 오명희(2003). **자기성장 집단상담이 우울성향 아동의 자아개념 및 대
인관계에 미치는 효과.** 석사학위 논문, 대구교육대학교
교육대학원.
- 유영숙(1996). **국민학교 비만아동의 학습활동에 관한 연구.** 미간행석사
학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 유호성(1984). **학동기 소아에 있어서 비만증 조사 연구.** 대한소아과학회.
- 유호성·나창수(1985). **학동기 소아에 있어서의 비만증의 조사 연구.** 소
아과 28권 7호, 631~636.
- 이경희(1997). **비만아동과 표준체중아동의 건강통제 소재·열등감 수
준 및 대인거리에 관한 연구.** 미간행석사학위논문, 고려
대학교 교육대학원.
- 이금화(2000). **표준체중아동과 비만아동의 성격특성 및 자아개념에 대
한 비교연구.** 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이동환·이종국·이철·황용승·차성호·최용(1991). **고도비만아의 합병
증에 대한 연구.** 소아과학회지 34권 4호, 445~453.
- 이동환(1996). **비만아의 진단과 관리.** 소아과학회지 39권 8호, 1055~1065.
- 이분옥(1999). **초등학생의 신체상에 따른 절식행동 및 자아존중감에
관한 연구 -정상아와 고도비만아를 중심으로-. 석사학위**

- 논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이부영(2001). **분석심리학**. 일호각.
- 이선미(2003). 초등학교비만아동에 관한 교육적 효과. **한국학교보건학회지**. Vol.16 NO1.
- 이윤영(1998). **비만청소년의 성격특성 및 자아존중감에 관한 연구**. 석사학위 논문, 부산대학교 교육대학원.
- 이인선(1998). **초등학교 5, 6학년 아동의 비만과 관련된 경험**. 석사학위 논문, 경상대학교 대학원.
- 이인열 · 이일하(1986). 서울시내 사춘기여학생의 비만실태와 식이섭취양상 및 일반환경요인과 비만과의 관계. **한국영양학회지**, 19권, 1호.
- 이정희(1994). **아동의 자아개념과 체격 및 체력과의 관계에 관한 연구**. 석사학위 논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이주연 · 이일하(1986). 서울지역 10세 아동의 비만이환실태조사. **한국영양학회지**, 19권, 6호, 411.
- 이지훈(1986). **아동의 비만에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이춘재(1990). **청년 심리학**. 서울 : 중앙적성 출판사.
- 이춘희(2003). **비만아동의 자아존중감 향상을 위한 집단상담프로그램의 효과에 대한 연구**. 석사학위 논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 이형득외 공저(2000). **상담의 이론적 접근**. 형설출판사.
- 이형득(2001). **상담이론**. 교육과학사.
- 이흥규(1990). 비만과 관련된 질환. **한국영양학회지**. 23(5), 341-346.
- 임재련(1987). **청소년 자아개념의 발달적 특성 탐색연구**. 석사학위 논문

- 문, 숙명여자대학교 대학원.
- 장완선(1995). **전기 청소년 아동의 체중특성과 자아상 연구**. 석사학위 논문, 서울여자대학교 교육대학원.
- 정보현(1991). **국민학교용 자아개념 검사의 조작과 발달과정 분석에 관한 연구**. 석사학위 논문, 건국대학교 교육대학원.
- 정연식(1967). **청년심리학**. 서울 : 제동문화사.
- 정원식(1968). **인간과 교육**. 서울: 배영사.
- 정원식(1998). **자아개념 검사 요약**. 서울 : 코리안테스팅 센터.
- 정원식 · 이상노 · 이성진 공저 (1988). **현대교육심리학**, 서울: 서울출판사.
- 정종진(1996). 초등용‘자아개념 검사’의 개발. **새교육**, 500.
- 정종진(1999). 초등학교 아동용 자아개념 검사의 개발 및 표준화에 관한 연구. **학생생활연구(대구대학교)**, 22, 37~66.
- 정지영(1999). **초등학교 아동의 체중에 따른 신체상 만족도 자아존중감 및 우울의 관계**. 석사학위 논문, 전북대학교 대학원.
- 조선화(1988). **비만아동과 표준체중아동의 건강통제위 성격과 자아존중감의 관계**. 석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 주현옥(1997). **비만아동의 성별에 따른 행동특성 및 인식에 대한 연구**. 아동간호학회지.
- 차미선(1988). 서울시내 국민학교 비만아동에 관한 연구. **초등교육 연구 Vol.2 NO1**.
- 최영희(1989). **서울시내 일부 국민학교 학생의 성장 발달 및 비만요인 분석**. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최은화(2001). **비만도와 체형인식이 학령기 아동의 자아개념에 미치는 영향**. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 최정숙(2000). **아동의 비만과 학교사회사업에 관한 연구**. 석사학위 논문,

문, 대전대학교경영행정대학원.

학교보건활성화를 위한 2005학년도 학교보건기본방향. 제주도교육청.

한상분(1992). 아동의 자아개념과 가족체제의 기능유형 - Circumplex Model을 중심으로-. 석사학위 논문, 연세대학교 대학원.

한희경(1983). 비만 학생의 비만에 관한 의식조사연구--서울시내 일부 여고생으로. 미간행석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.

황옥련(2003). 비만아동과 표준체중아동의 신체상, 자아존중감 및 집단 따돌림정도 비교연구. 석사학위 논문, 강원대학교 대학원.

황정규(1973). 교육혁신. 서울 : 배영사.

황정규(1988). 학교 학습과 교육평가. 서울 : 교육출판사.

홍창의(1980). 임상소아과학. 대한교과서 주식회사.



Allport, G. W(1961). *Pattern and growth personalty*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Angrilli, A., & Helfat, L., (1981). *Child psychology*. New York: A Division of Harper & Row publishers.

Byrne, D(1974). *An introduction to personality : Research Theory and Application*. New Jersey : Prentice-Hall.

Cooley, C.H.(1902) *Human nature and the social order*. New York: Scribner's.

Coopersmith, S(1967). *The antecedenta of self-esteem*. san Francisco, W. H, Freeman Company, 19-44.

Cowley, G.(2000), *Generation XXL*. Newseek, 436.

- Dietz, W. H.(1986). *Prevention of Childhood Obesity*. Pediatrics Clinic. North. Am.33(4), 823-833.
- Ellis. A(1973). *Humanistic Psychotherapy : The rational emotive approach*. New York : Julian Press.
- Fitts, M.(1965). *Preliminry manual the tennessee department of mental health self-concept scale*. Nashville, Tennessee : The Dede Wallace Center, 33-35.
- Freud, A(1946). *The Ego and Mechanisms of Defence*. New York: International Univ. Press.
- Held, M. L.,&Snow, DL.(1972). MMPI. Inter-External Control and Problem Checklist Scores of Obese Adolescent Females. *Journal of Clinical Psychology*, 28, Oct, 523-525.
- Hiller, D. V.(1981). The salience of overweight in personality characterization. *Journal of Psychology*, 108, 233-240.
- Hilgard, E. R.(1962). *Introduction to psychology*. New York: Harcor Brace and World.
- James, W.(1890). *Principles of Psychology*. New York:Holt.
- Kimm, L., Sweeney, D., Janosky, A & MacMillan, B. R.(1991). self-concept measures and childhood obesity : A descriptive analysis. *Jounal of Developmental Psychology*, 12(1), 19~24.
- Lazarus, R. S.(1961). *Adjustment and personality*. New York: Mcgraw-Hill Book co.
- Mendelson, M.(1964). *Psycological aspects of obesity*. Medical Clinics of North America, 48, 1373.
- Mendelson, B. K., & White, D. R.(1982). *Relation between Body-esteem*

- of obese and eating attitudes in children. Pediatrics. 84, 482-489.*
- Mendelson, M., Weinberg N., & Stunkard, AJ(1961). *Obesity in Men, Clinical Study of 25 Cases. Ann Intern Med, 54, 660.*
- Piaget, J.(1973). *The child's concept of the word, London, Paladin.*
- Problem Checklist Scores of Obese Adolescent Females.
- Purkey, W.(1970). *Self-concept and school achievement. New Jersey, Prentice-Hall, Inc.*
- Rogers, C.(1951). *Client-centered therapy. Boston, Mought on Mifflin Company, 484-498.*
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent self image. Princeton University Press.*
- Rosenberg, M.(1979). *self-concept from middle childhood through a adolescence. Vol. 3, Hillsdalem NJ: Erlbaum.*
- Secord, P. F. & Backman, C. W.(1974). *Social Psychology(2nd ed). New York: McGraw-Hill Book Co.*
- Shavelson, R. J., & Bolus, R(1982). Self-concept : The interplay of theory and methods. *Manuscript Submitted for Publication to Journal of Educational Psychology, 86.*
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Staton, J. C.(1976). Self-Concept: Validation of construct Interpretations. *Review of Educational Research, 720.*
- Stare, F. J.(1964). *Eating for good health. New York Doubledag Company.*
- Stauss, C. C., Smith, K & Frame, C.(1985). Personal and interpersonal

characteristics associated with childhood obesity, *Journal of Pediatric psychology*. 10(3), 337-343.

Stauss, R. S.(2000). *Childhood obesity and self-esteem*, Pediatrics, 105(1), e15.

Wadden, T. A., Foster, D. G., Browell, D. K. & Fineley, E .(1984). self-concept in obese and Normal-weight children, *Journal of consulting and clinical psychology*, 52(6), 1104~1105.

Werkman, S. L., & Greenberg, E. S(1967). Personality and Interest Patterns in Obese Adolescent Girls.*Psychosomatic Medicine*, 29, 560.

Williams, A.F.(1972). Factors associated seat belt use in families. *Journal of Safety Research*, 4, 133-138.

Wylie, R. C.(1979). *The self-concept, Vol 2, Lincoln*, University of Nebraska.



<Abstract>

**A Comparative Study on Self-Concept between Obese Children
and Non-Obese Children with Standard Body Weight**

Han, Soo-Jung

Counseling Psychology Major
Graduate School of Education, Cheju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Hur, Chul-Soo

The purpose of this study was to make a comparative analysis of self-concept between children with normal weight and obese children. The research questions were posed as follows:

1. What differences are there in self-concept between children with normal weight and obese children?
2. What differences are there in self-concept subvariables, including academic, social, physical and emotional self-concept, between children with normal weight and obese children?
3. What differences do the gender of normal-weight and obese children make to their self-concept?
4. What differences do the academic school year of normal-weight and obese children make to their self-concept?

* This thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2005.

5. What impact does the degree of obesity have on self-concept?

The subjects in this study were 496 children in their fourth, fifth and sixth years at 10 elementary schools in the city of Jeju, on whom a survey was conducted. And the answer sheets from 465 children were analyzed.

The instrument used to evaluate the self-concept of the children was Jeong Jong-jin(1996)'s Standardized School Children Self-Concept Inventory.

The 80-item inventory included 20 items each about academic self, social self, physical self and emotional self, and their overall positive self-concept was identified based on their scores.

The collected data were encoded and analyzed with SPSS/PC+ program, and acquired statistical data were interpreted. After statistical data on mean and standard deviation were obtained, t-test was conducted at the $p<.05$, $p<.01$ and $p<.001$ level of significance to see if there were any gaps in self-concept and its subvariables between the obese children and normal-weight children according to gender and academic school year.

And linear regression analysis was utilized to determine the effect of the degree of obesity on self-concept.

The findings of the study were as below:

First, the children with normal weight excelled the obese children in self-concept.

Second, the children with normal weight were better than the obese

children at social, physical and emotional self-concept.

Third, by gender, the boys with normal weight outdid the obese boys in social, physical and emotional self-concept.

In the event of the girls, the girls with normal weight excelled the obese girls in physical self-concept.

Fourth, the fourth graders with normal weight were superior to the obese children in the same year in physical and emotional self-concept. In the case of the fifth and sixth graders, the children with normal weight outdid the obese children in social and physical self-concept.

Fifth, the degree of obesity exerted a negative influence on social, physical and emotional self-concept, which indicated that the level of obesity could affect the development of positive self-concept.

The above-mentioned findings suggested that the children with normal weight fared better with others and were more confident of their own physical ability than the obese children, and that the former was more secure emotionally and had a better personality.

The children who were obese took a negative attitude toward interpersonal relations, found their appearance and physical ability unsatisfactory and felt an inferiority complex.

Therefore, family, school and society should try to create the condition for obese children to lead a better school life and build confidence without feeling inferior or alienated. And they should be helped to have more positive self-concept and good personality. To make it happen, a wide range of programs should be prepared to boost their self-concept as a way to improve their school lives and confidence.

부 록

<부록1> 자아개념검사지(아동용) 68

<부록2> 비만판정표 71



번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	대체로 그렇다	항상 그렇다
8	나는 아무 까닭없이 슬퍼질 때가 있다.	4	3	2	1
9	나는 공부하는 것이 재미있다.	1	2	3	4
10	나는 선생님께 사랑을 받지 못하고 있다.	4	3	2	1
11	나는 공을 가지고 하는 운동을 잘한다.	1	2	3	4
12	나는 명랑하고 쾌활한 사람이다.	1	2	3	4
13	나의 학교성적은 우수한 편이다.	1	2	3	4
14	선생님은 나를 이해해 주지 못한다.	4	3	2	1
15	나는 나의 신체 일부분을 바꾸고 싶다.	4	3	2	1
16	나는 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	4	3	2	1
17	나는 아무리 어려운 것도 쉽게 배우는 편이다.	1	2	3	4
18	나는 부모님과 항상 즐겁게 지낸다.	1	2	3	4
19	나는 왜 이렇게 못생겼나 하고 고민할 때가 많다.	4	3	2	1
20	나의 마음은 변하기를 잘한다.	4	3	2	1
21	나는 아무리 공부해도 좋은 성적을 받을 수 없다.	4	3	2	1
22	마음에 드는 친구들이 별로 없다.	4	3	2	1
23	나는 힘든 일을 해도 몸이 거뜨하다.	1	2	3	4
24	나도 모르게 화를 잘 낸다.	4	3	2	1
25	나는 똑똑한 편이다.	1	2	3	4
26	선생님은 나를 좋아한다.	1	2	3	4
27	나는 철봉이나 기계체조 같은 운동을 잘한다.	1	2	3	4
28	나는 다른 사람들이 나를 마워하지 않을까 걱정이 된다.	4	3	2	1
29	나는 다음 시험에서는 지금보다 더 좋은 성적을 받을 수 있다.	1	2	3	4
30	나는 친구들 사이에 인기가 없다.	4	3	2	1
31	나는 아무런 이유 없이 울고 싶을 때가 있다.	4	3	2	1
32	나는 아무리 노력해도 안되는 일이 많다.	4	3	2	1
33	우리 부모님은 나를 무척 사랑하고 있다.	4	3	2	1
34	나는 운동신경이 둔한 편이다.	1	2	3	4
35	친구들은 나를 침착한 아이라고 말한다.	1	2	3	4
36	나는 즐거운 마음으로 학교공부를 하고 있다.	1	2	3	4
37	우리부모님은 항상 나를 야단치고 있는 듯한 느낌이 든다.	1	2	3	4
38	나는 신체적으로 멋있는 사람이다.	4	3	2	1
39	나는 거짓말을 잘 하는 편이다.	1	2	3	4
40	나는 외모에 대해 자신이 없다.	1	2	3	4
41	나는 다른 아이보다 공부를 더 잘할 수 있다.	1	2	3	4
42	친구들이 나를 좋아한다.	1	2	3	4
43	나는 어떤 운동이든 잘한다.	1	2	3	4
44	나는 쉽게 화를 낸다.	4	3	2	1
45	나는 앞으로 공부를 더 잘할 수 있다.	1	2	3	4
46	나와 선생님의 관계는 만족스러운 편이다.	1	2	3	4
47	나는 나의 생김새에 대해 만족하고 있다.	1	2	3	4

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다.	대체로 그렇다	항상 그렇다
48	나는 나쁜 사람이라고 느낄 때가 많다.	4	3	2	1
49	나는 공부를 잘 할 수 있는 재주를 타고 난 것 같다.	1	2	3	4
50	친구들은 나와 같이 놀기를 좋아한다.	1	2	3	4
51	나는 얼굴이 못생겨서 거울보기가 싫다.	4	3	2	1
52	나는 변덕이 심한 편이다.	4	3	2	1
53	나의 학습 능력은 우수한 편이다.	1	2	3	4
54	친구들은 나와 함께 놀기를 좋아한다.	1	2	3	4
55	나는 직접 운동경기를 하기보다는 주로 구경하는 편이다.	4	3	2	1
56	나는 정직한 사람이다.	1	2	3	4
57	나는 남보다 뛰어난 것이 별로 없는 것 같다.	4	3	2	1
58	나는 선생님으로부터 인정을 받지 못하고 있다.	4	3	2	1
59	나는 친구들보다 놀이를 잘한다.	1	2	3	4
60	나는 짜증이 나는 때가 많다.	4	3	2	1
61	나는 공부를 못해서 창피하게 느낄 때가 많다.	4	3	2	1
62	나를 사귀 친구들은 모두 나를 좋아한다.	1	2	3	4
63	내 몸집은 튼튼하고 보기 좋게 생겼다.	1	2	3	4
64	나는 항상 기쁘고 즐겁다.	1	2	3	4
65	나는 다른 아이들에 비해 능력이 뛰어난 것 같다.	1	2	3	4
66	우리 부모님은 나에게 관심이 없는 것 같다.	4	3	2	1
67	나는 달리기와 멀리뛰기 같은 육상종목을 잘 한다.	1	2	3	4
68	나는 가슴이 답답하여 괴로울 때가 많다.	4	3	2	1
69	다른 아이들은 내가 공부를 잘한다고 생각하는 것 같다.	1	2	3	4
70	나는 친구를 사귀기가 무척 어렵다.	4	3	2	1
71	내 얼굴은 잘 생겼다.	1	2	3	4
72	나는 가끔 나 자신이 싫어진다.	4	3	2	1
73	나는 공부할 수 있는 능력이 친구들에 비해 뒤떨어지는 것 같다.	4	3	2	1
74	친구들이 종종 나를 괴롭힌다.	4	3	2	1
75	나는 내 키가 좀 더 크거나 아니면 작았으면 좋겠다.	4	3	2	1
76	나는 나 자신을 믿을 수 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4
77	나는 새롭고 신기한 것이면 무엇이든 관심을 가지고 공부한다	1	2	3	4
78	우리 부모님은 나에게 늘 친절하게 대해 주신다.	1	2	3	4
79	나는 운동에 소질이 없다.	4	3	2	1
80	나는 자주 나 자신에 대해 부끄러움을 느낀다.	4	3	2	1

키에 대한 표준 체중 및 비만도(남자)

키(Cm)	표준체중(Kg)	경도비만(Kg)	중등도(Kg)	고도비만(Kg)
105~105.9	17.5	21~22.6	22.8~26.1	26.2이상
106~106.9	18.0	21.6~23.3	23.4~26.9	27이상
107~107.9	18.1	21.8~23.4	23.5~27	27.1이상
108~108.9	18.6	22.4~24.1	24.2~27.8	27.9이상
109~109.9	19.1	23~24.7	24.8~28.5	28.6이상
110~110.9	19.2	23.1~24.9	25~28.7	28.8이상
111~111.9	19.6	23.6~25.4	25.5~29.3	29.4이상
112~112.9	20.1	24.2~26.1	26.2~30.1	30.2이상
113~113.9	20.3	24.4~26.3	26.4~30.4	30.5이상
114~114.9	20.7	24.9~26.9	27~31	31.1이상
115~115.9	21.1	25.4~27.4	27.5~31.6	31.7이상
116~116.9	21.5	25.8~27.9	28~32.2	32.3이상
117~117.9	22.0	26.4~28.5	28.6~32.9	33이상
118~118.9	22.4	26.9~29.1	29.2~33.5	33.6이상
119~119.9	22.9	27.5~29.7	29.8~34.3	34.4이상
120~120.9	23.2	27.9~30.1	30.2~34.7	34.8이상
121~121.9	23.8	28.6~30.9	31~35.6	35.7이상
122~122.9	24.5	29.4~31.8	31.9~36.7	36.8이상
123~123.9	24.8	29.8~32.2	32.3~37.1	37.2이상
124~124.9	25.4	30.5~33	33.1~38	38.1이상
125~125.9	25.8	31~33.5	33.6~38.6	38.7이상
126~126.9	26.3	31.6~34.1	34.2~39.4	39.5이상
127~127.9	27.0	32.4~35	35.1~40.4	40.4이상
128~128.9	27.7	33.3~36	36.1~41.5	41.6이상
129~129.9	28.5	34.2~37	37.1~42.7	42.8이상
130~130.9	29.2	35.1~37.9	38~43.7	43.8이상
131~131.9	29.7	35.7~38.6	38.7~44.5	44.6이상
132~132.9	30.4	36.5~39.5	39.6~45.5	45.6이상
133~133.9	30.9	37.1~40.1	40.2~46.3	46.4이상
134~134.9	31.2	37.5~40.5	40.6~46.7	46.8이상
135~135.9	32.5	39~42.2	42.3~48.7	48.8이상
136~136.9	33.3	40~43.2	43.3~49.9	50이상
137~137.9	33.8	40.6~43.9	44~50.6	50.7이상
138~138.9	34.3	41.2~44.5	44.6~51.4	51.5이상
139~139.9	35.0	42~45.4	45.5~52.4	52.5이상
140~140.9	35.9	43.1~46.6	46.7~53.8	53.9이상
141~141.9	36.9	44.3~47.9	48~55.3	55.4이상
142~142.9	37.6	45.2~48.8	48.9~56.3	56.4이상
143~143.9	38.1	45.8~49.5	49.6~57.1	57.2이상
144~144.9	39.3	47.2~51	51.1~58.9	59이상

키(Cm)	표준체중(Kg)	경도비만(Kg)	중등도(Kg)	고도비만(Kg)
145~145.9	40.2	48.3~52.2	52.3~60.2	60.3이상
146~146.9	41.0	49.2~53.2	53.3~61.4	61.5이상
147~147.9	41.2	49.5~53.5	53.6~61.7	61.8이상
148~148.9	42.4	50.9~55.1	55.2~63.5	63.6이상
149~149.9	43.4	52.1~56.4	56.5~65	65.1이상
150~150.9	43.6	52.4~56.6	56.7~65.3	65.4이상
155~155.9	47.9	57.5~62.2	62.3~71.8	71.9이상
156~156.9	48.8	58.6~63.4	63.5~73.1	73.2이상
157~157.9	49.3	59.2~64	64.1~73.9	74이상
158~158.9	50.3	60.4~65.3	65.4~75.4	75.5이상
159~159.9	51.0	61.2~66.2	66.3~76.4	76.5이상
160~160.9	51.4	61.7~66.8	66.9~77	77.1이상
161~161.9	52.8	63.4~68.6	68.7~79.1	79.2이상
162~162.9	53.4	64.1~69.4	69.5~80	80.1이상
163~163.9	54.7	65.7~71.1	71.2~82	82.1이상
164~164.9	55.9	67.1~72.6	72.7~83.8	83.9이상
165~165.9	57.7	69.3~75	75.1~86.5	86.6이상
166~166.9	58.5	70.2~76	76.1~87.7	87.8이상
167~167.9	58.7	70.5~76.3	76.4~88	88.1이상
168~168.9	60.1	72.2~78.1	78.2~90.1	90.2이상
169~169.9	60.3	72.4~78.3	78.4~90.4	90.5이상
170~170.9	61.5	73.8~79.9	80~92.2	92.3이상
171~171.9	62.1	74.6~80.7	80.8~93.1	93.2이상
172~172.9	63.9	76.7~83	83.1~95.8	95.9이상
173~173.9	64.1	77~83.3	83.4~96.1	96.2이상
174~174.9	64.4	77.3~83.7	83.8~96.5	96.6이상
175~175.9	65.4	78.5~85	85.1~98	98.1이상
176~176.9	66.4	79.7~86.3	86.4~99.5	99.6이상
177~177.9	67.1	80.6~87.2	87.3~100.6	100.7이상
178~178.9	67.7	81.3~88	88.1~101.5	101.6이상
179~179.9	68.5	82.2~89	89.1~102.7	102.8이상
180~180.9	69.7	83.7~90.6	90.7~104.5	104.6이상

키에 대한 표준체중 및 비만도(여자)

키(Cm)	표준체중(Kg)	경도비만(Kg)	중등도(Kg)	고도비만(Kg)
105~105.9	17.4	20.9~22.6	22.7~26	26.1이상
106~106.9	17.7	21.3~23	23.1~26.5	26.6이상
107~107.9	18.0	21.6~23.3	23.4~26.9	27이상
108~108.9	18.2	21.9~23.6	23.7~27.2	27.3이상
105~105.9	17.4	20.9~22.6	22.7~26	26.1이상

키(Cm)	표준체중(Kg)	경도비만(Kg)	중등도(Kg)	고도비만(Kg)
106~106.9	17.7	21.3~23	23.1~26.5	26.6이상
107~107.9	18.0	21.6~23.3	23.4~26.9	27이상
108~108.9	18.2	21.9~23.6	23.7~27.2	27.3이상
109~109.9	18.6	22.4~24.1	24.2~27.8	27.9이상
110~110.9	18.9	22.7~24.5	24.6~28.3	28.4이상
111~111.9	19.4	23.3~25.2	25.3~29	29.1이상
112~112.9	19.8	23.6~25.4	25.5~29.3	29.4이상
113~113.9	20.0	24~25.9	26~29.9	30이상
114~114.9	20.6	24.8~26.7	26.8~30.8	30.9이상
115~115.9	21.0	25.1~27.2	27.3~31.4	31.5이상
116~116.9	21.2	25.5~27.5	27.6~31.7	31.8이상
117~117.9	21.5	25.8~27.9	28~32.2	32.3이상
118~118.9	21.9	26.3~28.4	28.5~32.8	32.9이상
119~119.9	22.5	27~29.2	29.3~33.7	33.8이상
120~120.9	23.1	27.8~30	30.1~34.6	34.7이상
121~121.9	23.4	28.1~30.4	30.5~35	35.1이상
122~122.9	23.8	28.6~30.9	31~35.6	35.7이상
123~123.9	24.6	29.6~31.9	32~36.8	36.9이상
124~124.9	25.0	30~32.4	32.5~37.4	37.5이상
125~125.9	25.4	30.5~33	33.1~38	38.1이상
126~126.9	25.9	31.1~33.6	33.7~38.8	38.9이상
127~127.9	26.7	32.1~34.7	34.8~40	40.1이상
128~128.9	27.0	32.4~35	35.1~40.4	40.5이상
129~129.9	27.8	33.4~36.1	36.2~41.6	41.7이상
130~130.9	28.0	33.6~36.3	36.4~41.9	42이상
131~131.9	29.0	34.8~37.6	37.7~43.4	43.5이상
132~132.9	29.8	35.8~38.7	38.8~44.6	44.7이상
133~133.9	30.6	36.8~39.7	39.8~45.8	45.9이상
134~134.9	31.0	37.2~40.2	40.3~46.4	46.5이상
135~135.9	31.7	38.1~41.2	41.3~47.5	47.6이상
136~136.9	32.1	38.6~41.7	41.8~48.1	48.2이상
137~137.9	32.3	38.8~41.9	42~48.4	48.5이상
138~138.9	33.5	40.2~43.5	43.6~50.2	50.3이상
139~139.9	34.3	41.2~44.5	44.6~51.4	51.5이상
140~140.9	34.8	41.8~45.2	45.3~52.1	52.2이상
141~141.9	35.7	42.9~46.4	46.5~53.5	53.6이상
142~142.9	36.3	43.6~47.1	47.2~54.4	54.5이상
143~143.9	36.5	43.8~47.4	47.5~54.7	54.8이상
144~144.9	37.9	45.5~49.2	49.3~56.8	56.9이상
145~145.9	39.0	46.8~50.6	50.7~58.4	58.5이상
146~146.9	40.0	48~51.9	52~59.9	60이상
147~147.9	41.0	49.2~53.2	53.3~61.4	61.5이상

키(Cm)	표준체중 (Kg)	경도비만 (Kg)	중등도 (Kg)	고도비만 (Kg)
148~148.9	42.0	50.4~54.5	54.6~62.9	63이상
149~149.9	42.8	51.4~55.6	55.7~64.1	64.2이상
150~150.9	44.0	52.8~57.1	57.2~65.9	66이상
151~151.9	45.8	55~59.5	59.6~68.6	68.7이상
152~152.9	46.7	56.1~60.7	60.8~70	70.1이상
153~153.9	48.6	58.4~63.1	63.2~72.8	72.9이상
154~154.9	49.5	59.3~64.3	64.4~74.2	74.3이상
155~155.9	49.9	59.9~64.8	64.9~74.8	74.9이상
156~156.9	50.9	61.1~66.1	66.2~76.3	76.4이상
157~157.9	51.6	62~67	67.1~77.3	77.4이상
158~158.9	52.3	62.8~67.9	68~78.4	78.5이상
159~159.9	52.9	63.5~68.7	68.8~79.3	79.4이상
160~160.9	53.4	64.1~69.4	69.5~80	80.1이상
161~161.9	53.7	64.5~69.8	69.9~80.5	80.6이상
162~162.9	54.9	65.9~71.3	71.4~82.3	82.4이상
163~163.9	55.4	66.5~72	72.1~83	83.1이상
164~164.9	56.0	67.2~72.7	72.8~83.9	84이상
165~165.9	56.7	68.1~73.7	73.8~85	85.1이상
166~166.9	57.1	68.6~74.2	74.3~85.6	85.7이상
167~167.9	57.6	69.2~74.8	74.9~86.3	86.4이상
168~168.9	58.7	70.5~76.3	76.4~88	88.1이상
169~169.9	59.5	71.4~77.3	77.4~89.2	89.3이상
170~170.9	59.7	71.7~77.6	77.7~89.5	89.6이상
171~171.9	61.3	73.6~79.6	79.7~91.9	92이상
172~172.9	61.8	74.2~80.3	80.4~92.6	92.7이상
173~173.9	62.1	74.6~80.7	80.8~93.1	93.2이상
174~174.9	62.9	75.5~81.7	81.8~94.3	94.4이상
175~175.9	63.0	75.6~81.8	81.9~94.4	94.5이상
176~176.9	64.2	77.1~83.4	83.5~96.2	96.3이상
177~177.9	64.7	77.7~84.1	84.2~97	97.1이상
178~178.9	65.0	78~84.4	84.5~97.4	97.5이상
179~179.9	65.5	78.6~85.1	85.2~98.2	98.3이상
180~180.9	66.0	79.2~85.7	85.8~98.9	99이상