

청소년의 신체적 자아상의 변화에 따른 잠재집단 추정과 개인요인 및 정서요인과의 관련성*

박하연¹⁾ 홍예지²⁾

요약

이 연구는 초등학교 5학년부터 중학교 2학년까지 신체적 자아상의 변화에 따른 잠재집단을 추정하고, 잠재집단에 영향을 주는 개인요인과 잠재집단에 따른 정서요인의 차이를 확인하였다. 한국아동패널 12~15차 데이터에서 1,136명의 자료를 활용하여 성장혼합모형 분석을 실시하였다. 연구결과, 신체적 자아상 변화의 잠재프로파일은 '점수 완만증가형', '점수 급감소형', '점수 완만감소형' 3개로 구분되었다. 개인요인에 따른 잠재집단 차이를 확인한 결과, 남학생보다 여학생이, 미디어 이용시간이 많을수록, 체질량지수가 높을수록 '점수 완만증가형'에 비해 '점수 급감소형' 및 '점수 완만감소형'에 속할 가능성이 높았다. 잠재집단에 따른 정서요인의 차이를 확인한 결과, 우울, 행복감 및 삶의 만족도에서 모든 집단 간에 유의한 차이를 보였다. '점수 급감소형' 집단은 가장 부정적인 정서 상태를, '점수 완만증가형' 집단은 가장 긍정적인 정서 상태를, '점수 완만감소형' 집단은 그 중간 수준을 나타냈다.

주제어: 신체적 자아상, 개인요인, 정서요인, 성장혼합모형, 한국아동패널

I. 서론

청소년은 다양한 고민거리와 발달과업에 직면하며 자신에 대한 이해를 넓히고 확립해 나간다. 아동권리보장원(2024)의 '2024 아동분야 주요통계'에 따르면, 청소년이 직면하는 주요 고민은 외모 문제인 것으로 드러났다. 해당 보고서는 통계청의 2022년 사회조사를 근거로 청소년의 42.8%가 외모 문제로 고민하고 있음에 주목하였다. 이는 공부(76.2%)에

* 본 논문은 제15회 한국아동패널 학술대회(2024. 9. 6.)에서 발표한 논문을 수정·보완한 것임.

1) 육아정책연구소 부연구위원

2) 인하대학교 아동심리학과 조교수

이어 두 번째로 높은 비율로, 청소년기부터 탐색할 것이 권장되는 직업(36.2%)에 대한 고민보다 우위에 있다. 청소년의 외모 고민과 관심이 지대해짐에 따라 이러한 특성을 반영한 긍정적인 신체적 자아상의 형성과 발달의 지원이 현재 우리 사회의 큰 화두로 자리매김하게 되었다.

신체적 자아상은 개인이 자신의 신체에 대해 가지는 주관적인 인식과 태도로, 외모, 체형, 체중 등 다양한 신체적 특성에 대한 인지적 평가와 정서적 반응을 포함한다(Muth & Cash, 1997). 청소년기는 급격한 신체적, 심리적 변화를 겪는 시기로, 자아개념이 더욱 분화되고 정교화된다. 이러한 생애 단계적 특성과 맞물려 신체적 자아상은 전반적 자아개념 형성에서 핵심 역할을 담당한다(Harter, 2006). 즉 신체적 자아상의 발달을 이해하는 것은 청소년의 정체성 형성과 일상생활 경험을 이해하는 중요한 시작점이라 할 수 있다.

이에 선행연구들은 종단적 관점에서 청소년기 신체적 자아상의 평균 변화를 조사해 왔다. 그러나 변화의 평균적 패턴에 관해서는 연구별로 일관되지 않은 결과들이 보고되고 있다. 청소년들이 점차 신체적 자아상을 부정적으로 인식해간다고 보고한 연구가 있는 반면(Frisén, Lunde, & Berg, 2015), 일부 청소년들은 성인기까지 긍정적 신체 인식이 높아지는 경향을 보이기도 하였다(Holsen, Jones, & Birkeland, 2012). 이는 청소년기의 신체적 자아상이 단일한 경로로만 발달하기보다 개인차에 따라 상이한 변화 궤적을 보일 수 있음을 시사한다. 실제로 대규모 메타분석 연구(Lacroix, Smith, Husain et al., 2023)에서도 성별, 연령 등이 신체적 자아상의 변화 양상을 조절하는 요인으로 나타나 개인차의 중요성을 뒷받침하였다. 따라서 그동안 시도되지 못했던 사람 중심 접근을 통해 초기 청소년기 신체적 자아상의 다양한 변화 양상을 구체적으로 파악할 필요가 있다. 이에 본 연구는 초등학교 5학년부터 중학교 2학년까지의 네 시점의 종단 데이터를 활용하여 잠재집단을 추정함으로써 신체적 자아상의 중요 발달 시기에 대한 보다 깊이 있는 이해를 제공하고자 한다.

일반적으로 신체적 자아상은 청소년기를 거치며 부정적으로 변화하는 양상을 보인다(Bucchianeri, Arikian, Hannan et al., 2013). 그 배경에는 청소년의 외모에 대한 불만족과 신체를 실제보다 과소하거나 과대하게 평가하며 정확하게 인지하지 못하는 오인 등이 결부되어 있다(Gardner, 2012). 그리고 이는 청소년의 외모 관심과 만족도가 또래 집단의 평가에 상당 부분 기인하는 특성(김경애·선헌연·조은주 외, 2018)을 반영한다. 청소년은 타인을 자주 의식하고 비교 대상으로 삼으며 자신을 이해하는데, 만약 또래로부터 신체에 관한 놀림을 받거나 또래의 신체적 발달과 차이가 있는 특성을 가진다면 이는 청소년의 신체적 자아상에 악영향을 미칠 수 있다.

청소년이 자신의 신체를 부정적으로 인식하게 만드는 또 다른 주요 원인으로는 사회문화적 압력이 있다. 청소년은 미디어에서 제시하는 이상적인 체형, 외적 특징 등을 내면화하고 추구하는 과정에서 자신의 외면을 부족하거나 개선해야 한다고 지각하는 경향을 보인다(Jarman, Marques, McLean et al., 2021; Roberts, Maheux, Hunt et al., 2022). 청소년은 대중문화와 트렌드에 민감하기에, 또래 집단에서 공유하는 기준 역시 대중매체와 소셜미디어를 비롯한 광범위한 미디어에서 선호되는 이상치를 반영하기 쉽다. 또한 한국사회에서 외모지상주의가 강화되는 추세와 완벽한 외모를 추구하는 트렌드(김난도·전미영·최지혜 외, 2023; 박은아, 2015) 등도 청소년기의 신체적 자아상이 부정적 방향으로 형성될 위험을 증가시킬 수 있다.

한편, 모든 청소년이 신체를 부정적으로 인식하게 되는 것은 아니다. 청소년기는 사회적 비교에 민감한 시기이지만, 동시에 개인차가 크게 나타나는 시기이기도 하다. 청소년기 동안 신체에 대한 긍정적 인식이 증가하다가 점차 안정화된다는 경향이 보고된 바 있다(Holsen, Jones, & Birkeland, 2012). 이는 청소년이 성장 과정에서 신체 변화를 자연스럽게 받아들이며 적응해 나갈 가능성을 제시한다. 즉 청소년의 신체적 자아상 발달은 복잡하고 다차원적인 과정임을 알 수 있다. 신체적 자아상은 개인의 심리사회적 특성을 유의하게 예측하며 장기간 영향을 미치기에(Nelson, Kling, Wängqvist et al., 2018; Wilson, Latner, & Hayashi, 2013) 종단적 관점에서 청소년의 신체적 자아상이 어떻게 변화하는지, 혹은 유지되는지 등을 확인하는 연구가 필요하다.

나아가 이 연구에서는 신체적 자아상의 변화에 영향을 미치는 청소년의 개인요인에 주목하고자 한다. 이는 브론펜브레너의 생물생태학적 체계 이론에 기반을 두고 있다(Bronfenbrenner & Morris, 2006). 해당 이론에 따르면 개인의 발달은 다양한 환경 체계와의 상호작용을 통해 이루어지는데, 그중 미시체계는 개인에게 가장 직접적이고 즉각적인 영향을 미치는 체계를 의미한다. 본 연구는 이러한 미시체계에 초점을 맞추되, 그 중에서도 개인적 특성에 집중하여 신체적 자아상에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이는 개인요인이 미시체계 내 다양한 상호작용의 기반이 되는 핵심 요인 중 하나이기 때문이다. 구체적으로 성별, 미디어 이용 시간, 체질량지수를 설정하였다.

먼저, 청소년의 성별에 따라 신체적 자아상 변화의 잠재집단이 다르게 나타날 수 있다. 여학생은 자신이 과체중이라고 느낄 가능성이 더 높고 평균적으로 남학생보다 더 부정적인 신체적 자아상을 보고한다(Hartmann, Rieger, & Vocks, 2019; He, Sun, Zickgraf et al., 2020). 예를 들어 Lacroix, Smith, Husain et al.(2023)는 남학생은 10~24세 사이에 자신의 신체에 대해 점차 긍정적으로 인식하는 반면, 여학생은 10~16세에 부정적 인식

이 강화되다가 16세 이후 긍정적 방향으로 변화하는 패턴을 보인다고 밝혔다. 한편 박우철 (2020)의 연구는 초등학교 4학년부터 중학교 2학년까지의 초기 청소년을 대상으로 신체 불만족의 변화를 추적하였는데, 여학생의 신체 불만족이 남학생보다 높았으며, 두 성별 모두 초등학교 고학년 때 신체 불만족이 가장 크게 악화된 것을 확인하였다. 이러한 연구들은 신체적 자아상 발달 과정에서 성별에 따른 복잡한 발달 양상을 짐작하게 한다. 더욱이 남학생들 역시 외모를 향한 관심이 늘어나고 있고(Tatangelo, Connaughton, McCabe et al., 2018), 소셜미디어 등을 통해 이상화된 외모에 노출되는 것은 남녀 청소년 모두에게 비현실적인 기준을 제시하며 신체적 자아상의 발달에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 신체적 자아상 변화의 잠재집단이 성별에 따라 어떻게 다르게 나타나는지 추가적인 검증이 요구된다.

또한 청소년의 미디어 이용시간에 따라 신체적 자아상의 종단적 변화가 다르게 관찰될 수 있다. 코로나19를 거치는 동안 청소년은 실내에서 많은 시간을 보내고 규칙적 일과가 무너지며 따라 미디어를 더 오래 이용하는 것으로 나타났다(정현선·조병영·권은선 외, 2021). 미디어 이용시간이 많다는 것은 좌식활동이 주를 이루고 신체활동과 그에 따른 에너지 소비가 적은 생활 패턴을 지니고 있음을 짐작하게 한다. 미디어 이용과 관련된 좌식 활동, 특히 스크린 기반 활동은 다른 형태의 활동에 비해 신체활동 수준을 감소시키며 전반적인 건강 문제를 이끄는 주요인으로 여겨진다(Melkevik, Torsheim, Iannotti et al., 2010). 또한 장기간의 미디어 이용은 미디어에서 제시하는 이상적인 신체 이미지와 자신을 비교하게 만들어 신체 불만족을 증가시킬 수 있다(이상의·이숙정, 2019; Marengo, Longobardi, Fabris et al., 2018).

더불어, 신체적 자아상의 종단적 변화 유형을 예측하는 요인으로 체질량지수에 주목하고자 한다. 체질량지수와 신체 불만족 간의 연관성을 살펴본 연구들은 남녀 청소년 모두에서 유의한 결과를 보고하였으며(Calzo, Sonnevile, Haines et al., 2012; Rodgers, McLean, Marques et al., 2016) 심지어는 초기 성인기까지도 신체적 자아상에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다(Holsen, Jones, & Birkeland, 2012). 이러한 일관된 연구 결과들은 체질량 지수가 신체적 자아상의 발달에 주요한 요인으로 고려되어야 함을 보여준다.

한편, 신체적 자아상은 청소년의 정서요인과 밀접한 관련을 가진다. 청소년기의 정서적 경험에서 신체 인식은 핵심적인 영향력을 행사할 수 있다. 학업, 운동 능력과 같은 다른 자아개념은 특정 맥락에 국한되는 반면, 신체는 본질적으로 자아가 존재하는 모든 순간에 편재하기 때문이다(박우철, 2020). 따라서 신체적 자아상의 종단적 변화 유형에 따른 정서요인의 차이를 탐색하는 것은 중요한 통찰을 제공할 수 있다. 이는 단순히 신체적 자아상과

정서적 경험 간의 일회적 관계를 넘어 시간의 흐름에 따른 변화 유형이 청소년의 정서적 웰빙에 어떻게 영향을 미치는지를 종합적으로 파악할 수 있게 해준다. 특히 청소년기의 정서적 경험이 성인기의 심리사회적 적응으로 이어짐을 고려하면(Clayborne, Varin, & Colman, 2019), 이러한 접근은 청소년의 현재 상태뿐만 아니라 미래의 정신건강을 예측하고 개선하기 위해 유용할 수 있다.

우울은 청소년기에 흔히 나타나는 대표적인 정신건강 문제 중 하나이며, 청소년의 우울 예방은 범국가적으로 사회의 주요 과제로서 인식되고 있다(Clayborne, Varin, & Colman, 2019). 그리고 신체적 자아상은 국내와 국외 모두에서 청소년의 우울에 영향을 미치는 주요 변인으로 밝혀져 왔다(신해림·김정민, 2020; Murray, Rieger, & Byrne, 2018). 두 변인 간 관계가 양방향적이라는 연구도 존재하나(Paans, Bot, Brouwer et al., 2018), 최근 종단연구에서는 신체적 자아상이 우울에 선행함을 보여주었다(Blundell, De Stavola, Kellock et al., 2024). 따라서 본 연구에서는 우울을 결과요인으로 설정하여 신체적 자아상의 잠재집단과의 관계를 알아보고자 한다.

또한 신체적 자아상은 삶의 만족도 및 전반적 행복감과 유의한 연관을 가질 수 있다. 성인을 대상으로 한 다수의 연구에서 신체 불만족이 삶의 만족도, 주관적 웰빙 등을 예측한다고 보고하였으며(Frederick, Sandhu, Morse et al., 2016; Swami, Weis, Barron et al., 2017), 청소년을 대상으로 수행된 연구에서도 유사한 결과를 보고하였다(Forste & Moore, 2012). 그러나 Sakellariou(2023)는 청소년기 신체적 자아상의 역할을 살펴본 연구는 여전히 부족하며, 이는 연구자들이 주로 신체 불만족을 정신건강 관련 결과와 연결하였기 때문이라고 지적하였다. 우울로 대표되는 정신건강의 지표만이 아니라 개인의 삶의 질과 행복감과 같은 보다 광범위한 정서 경험에 대한 파악이 동반될 때 맞춤형 지원과 개입의 설계가 가능해질 것이다.

종합하면, 이 연구는 청소년의 신체적 자아상의 종단적 변화에 따른 잠재집단을 확인하고, 잠재집단에 미치는 예측요인의 영향을 살펴보고자 한다. 또한 각 잠재집단에 따른 청소년의 정서요인의 차이를 검토하고자 한다. 연구 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 청소년의 신체적 자아상의 변화에 따라 구분되는 잠재집단은 몇 개이며, 각 잠재집단의 특성은 어떠한가?
- 연구문제 2. 청소년의 개인요인(성별, 미디어 이용시간, 체질량지수)에 따른 신체적 자아상 잠재집단의 차이는 어떠한가?
- 연구문제 3. 청소년의 신체적 자아상 잠재집단에 따른 정서요인(우울, 전반적 행복감, 삶의 만족도)의 차이는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

이 연구는 육아정책연구소의 한국아동패널 12~15차년도 자료(초등학교 5학년~중학교 2학년)를 활용하였다. 예측요인으로 개인요인인 청소년의 성별과 미디어 이용시간 및 체질량지수(BMI)를 고려하였으며, 미디어 이용시간과 체질량지수는 12, 13, 14, 15차년도의 네 시점의 평균값, 결과요인으로 청소년의 정서적 특성은 15차년도 자료를 활용하였다. 전체 표본 중 신체적 자아상의 네 시점에는 모두 응답하고, 예측요인과 결과요인에는 모두 응답하지 않은 청소년을 제외하여 총 1,136명의 자료를 분석하였다. 12차년도 기준으로 인구사회학적 특성을 살펴보면, 청소년의 나이는 평균 11세 4개월이며, 성별은 남아 587명(51.7%), 여아 549명(48.3%)이다.

2. 주요 변인

가. 신체적 자아상

신체적 자아상은 Mendelson과 White(1982)의 척도를 한국아동패널 연구진이 수정 및 보완하고, 전문가의 검토를 통해 신장(키) 관련 문항을 추가한 척도로 측정되었다. “나는 거울에 비치는 내 모습이 좋다” 등 5문항이며, 청소년의 자기 보고로 측정되었다. 4점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다:1점~매우 그렇다:4점)로 측정되었으며, 해석의 일관성을 위해 일부 문항은 역코딩을 실시하였다. 문항의 평균 점수를 사용하였고, 점수가 높을수록 청소년이 긍정적인 신체적 자아상을 가지고 있음을 의미한다. 신뢰도 계수는 12차년도 .62, 13차년도 .68, 14차년도 .64, 15차년도 .66이다.

나. 개인요인

청소년의 개인요인으로 성별, 미디어 이용시간 및 체질량지수를 고려하였다. 청소년의 성별은 남학생=0, 여학생=1로 더미 코딩하였다. 미디어 이용시간은 청소년 자기 보고로, 1일 평균 이용 정도로 측정되었다. 12, 13차년도에는 시간 단위로 보고되었고, 14, 15차년도에는 시간 및 분 단위로 보고되었다. 각 차수의 미디어 이용시간 평균값을 분석에 활용하였다. 체질량지수는 체중(kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값으로, 해당 지표는 지방의 양을 직접적으로 측정하지는 않지만 비만측정도구로 효율적이고 신뢰도가 높다(Centers for

Disease Control and Prevention, 2012). 청소년의 키와 몸무게의 자료로 산출된 각 차수의 체질량지수 평균값을 분석에 활용하였다.

다. 정서요인

정서요인으로 우울, 전반적 행복감 및 삶의 만족도를 고려하였다. 우울은 허만세, 이순희와 김영숙(2017)의 척도를 활용하였으며, 총 11문항에 대해 지난 1주일 동안 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 내용에 4점 Likert 척도(극히 드물다(1주일 중 1일 이하):1점~거의 대부분(5~7일):4점)로 측정되었다. 해석의 일관성을 위해 일부 문항은 역코딩하였다. 신뢰도 계수는 .85다. 전반적 행복감은 MCS(2008)의 척도에서 일상생활의 여섯 개의 영역(학교 공부, 외모, 가족, 친구, 학교, 삶)에 대한 행복감을 측정하는 6문항으로 구성되며, 4점 Likert 척도(전혀 행복하지 않다:1점~매우 행복하다:4점)로 측정되었다. 신뢰도 계수는 .78이다. 삶의 만족도는 김지경·백혜정·임희진 외(2010)의 척도에서 청소년이 지각하는 삶에 대한 만족도를 확인하는 3문항으로 구성되며, 4점 Likert 척도(그렇지 않다:1점~매우 그렇다:4점)로 측정되었고, 해석의 일관성을 위해 일부 문항은 역코딩을 실시하였다. 신뢰도 계수는 .63이다. 모든 척도는 청소년 자기보고로 측정되었으며, 문항 평균 점수를 산출하여 분석에 사용하였다. 점수가 높을수록 해당 특성이 높음을 의미한다.

3. 분석 방법

이 연구는 시간의 흐름에 따른 청소년의 신체적 자아상 변화에 따른 집단을 분류하기 위해 성장혼합모형(Growth Mixture Modeling, GMM)을 적용하였다. 최종모형은 정보준거지수, 분류의 질 및 모형비교 검증 등의 통계적 적합도와 해석의 가능성을 함께 고려하였다. 정보준거지수는 AIC, BIC, sBIC를 확인하여 값이 작을수록 좋은 적합도를 의미한다. Entropy값을 통해 분류의 질을 확인할 수 있으며, 대략 0.8 이상일 때 양호한 것이라 볼 수 있다(Muthén, 2004). 다음으로 경쟁모형과 상대적 적합을 통계적 검증으로 확인하는 조정된 카이제곱 차이검증 즉, LMR과 BLRT를 확인하여 잠재집단이 k개인 모형을 지지하기 위해 잠재집단이 k-1개인 모형이 기각되는지 검증하는 데, p 값이 유의하지 않으면 k-1개의 잠재집단 모형을 선택하고, 유의하면 k개의 잠재집단 모형을 선택한다(Lo, Mendell, & Rubin, 2001). 분류된 잠재집단에 대한 해석 가능성을 고려하여 최종 잠재집단의 수를 결정하였다. 이후 예측요인 및 결과요인과 잠재집단 간의 관계를 확인하기 위해 3단계 접근법을 활용하였다. 이는 예측요인 및 결과요인이 투입되면 잠재집단의 분류에

영향을 미치므로, 분류요류를 제약한 후 투입된 요인의 효과를 추정하기 위한 방법이다 (Asparouhov & Muthén, 2014). 잠재집단의 수를 추정하고, 집단 간 예측요인 및 결과 요인의 차이를 확인하기 위해 결측치는 완전정보최대우도법(full information maximum likelihood: FIML)을 이용하였고, 모든 분석은 Mplus 8.4 프로그램을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 주요 변인의 상관관계 및 기술통계치

주요 변인의 상관관계 분석 결과 및 기술통계치는 <표 1>과 같다. 청소년의 미디어 이용 시간 평균은 대략 4시간 16분이고, 체질량지수의 평균은 20.63($SD = 3.42$)이었다. 초등학교 5학년부터 중학교 2학년까지 신체적 자아상의 평균은 3.09점($SD = .54$), 2.88점($SD = .55$), 2.71점($SD = .42$), 2.65점($SD = .40$)으로 점차 낮아졌다. 우울의 평균은 1.52점($SD = .44$), 전반적 행복감의 평균은 2.85점($SD = .48$), 삶의 만족도의 평균은 2.89점($SD = .53$)이었다. 다음으로 청소년의 미디어 이용시간은 우울($r = .09, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 체질량지수는 네 시점의 신체적 자아상($r = -.15 \sim -.11, p < .001$)과 유의한 부적 상관, 삶의 만족도($r = .06, p < .05$)와는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 네 시점의 신체적 자아상은 우울($r = -.37 \sim -.19, p < .001$)과 유의한 부적 상관을, 전반적 행복감($r = .26 \sim .47, p < .001$) 및 삶의 만족도($r = .25 \sim .46, p < .001$)와 유의한 정적 상관을 보였다.

<표 1> 주요 변인의 상관관계 결과 및 기술통계치 ($N=1,136$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	-									
2	-.05	-								
3	-.22***	.05	-							
4	-.07*	-.02	-.15***	-						
5	-.17***	-.05	-.11***	.55***	-					
6	-.17***	-.02	-.14***	.27***	.38***	-				
7	-.16***	-.01	-.12***	.25***	.37***	.46***	-			
8	.07*	.09**	-.06	-.19***	-.23***	-.20***	-.37***	-		
9	-.09**	-.06	.02	.26***	.36***	.32***	.47***	-.55***	-	
10	-.16***	-.03	.06*	.25***	.33***	.31***	.46***	-.63***	.66***	-

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
평균	.48	4.26	20.63	3.09	2.88	2.71	2.65	1.52	2.85	2.89
표준편차	.50	1.54	3.42	.54	.55	.42	.40	.44	.48	.53
왜도	.07	.67	.73	-.25	-.19	-.23	-.25	1.49	-.38	-.22
첨도	-2.00	.56	.42	-.04	.21	.20	.58	3.31	1.00	.60

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

주: 1 = 청소년 성별; 2 = 미디어 이용시간; 3 = 체질량지수; 4 = 신체적 자아상 12차; 5 = 신체적 자아상 13차; 6 = 신체적 자아상 14차; 7 = 신체적 자아상 15차; 8 = 우울; 9 = 전반적 행복감; 10 = 삶의 만족도. 청소년 성별은 남=0, 여=1로 코딩.

2. 신체적 자아상의 변화에 따른 잠재집단 분류 및 특성

가. 잠재집단의 결정

청소년의 신체적 자아상의 변화 형태를 확인하기 위해 네 시점의 무성장모형($\chi^2=203.698$, $df=5$, CFI=.785, TLI=.743, RMSEA=.187, SRMR=.132), 일차함수모형($\chi^2=32.454$, $df=5$, CFI=.980, TLI=.974, RMSEA=.050, SRMR=.058) 및 이차함수모형($\chi^2=3.062$, $df=1$, CFI=.998, TLI=.987, RMSEA=.043, SRMR=.011)의 적합도 지수를 확인하였다. χ^2 검증의 표본 민감성을 보완하기 위하여 CFI, TLI, RMSEA 및 SRMR의 적합도 지수를 통합적으로 고려하였다. 모형의 적합도는 CFI와 TLI는 .90이상, RMSEA와 SRMR은 .08이하가 양호하다(Hu & Bentler, 1999). 일차함수모형의 적합도가 양호한 기준을 충족시켰고, RMSEA이 0.15 이하의 차이를 보이는 경우, 모형의 적합도에 차이가 없다고 보는 Chen(2007)의 준거에 따라 이 연구에서는 일차함수모형을 연구모형으로 선택하였다.

신체적 자아상 변화에 따른 잠재집단은 정보지수와 적합도 지표를 바탕으로 결정하였으며, 관련 결과는 <표 2>와 같다. 잠재집단의 수가 2개에서 4개로 증가할 때, 정보지수인 AIC, BIC 및 sBIC값이 지속적으로 감소하였으며, 3개 잠재집단에서 감소가 둔화되었다. Entropy값은 집단의 수와 상관없이 .75 이상의 비슷한 값을 지속적으로 유지하였다. 마지막으로 모형의 비교검증 결과를 살펴보면, LMR과 BLRT는 잠재집단의 수가 4개일 때 모두 유의하지 않았다. 분류의 질과 모형의 비교검정 결과 및 집단별 이질성에 대한 해석의 가능성을 통합적으로 고려하여 가장 설명력 있는 잠재집단의 수를 선택할 필요가 있다는 Nylund-Gibson, Grimm, Quirk 외(2014)의 근거에 따라 통계적 검증과 해석의 측면에서 잠재집단의 수가 3개인 모형이 집단별 이질성을 설명하는 데 가장 적절하다고 보았다. 즉, 신체적 자아상 변화를 시각화한 그래프에서 잠재집단의 수가 3개와 4개일 때 3번째 잠재집단과 4번째 잠재집단의 그래프가 다소 상이한 위치에서 동일 패턴을 보여 두 잠재집단

이 해석의 측면에서 적절하지 않음을 확인할 수 있었다. 따라서 3개의 집단의 구분이 명확하였으므로 이후의 분석은 3개의 잠재집단을 기초로 하였다.

〈표 2〉 잠재집단 분류 기준 ($N=1,136$)

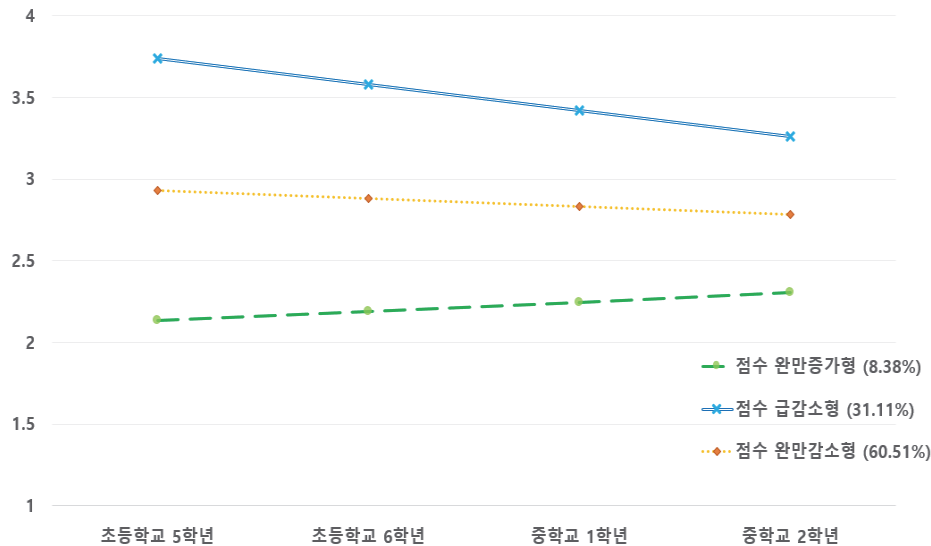
분류기준		잠재집단 수		
		2	3	4
정보지수	AIC	5129.414	5076.352	5071.631
	BIC	5189.837	5151.881	5162.266
	sBIC	5151.722	5104.237	5105.093
모형비교검증	LMR	$p<.001$	$p<.01$	$p>.001$
	BLRT	$p<.001$	$p<.001$	$p>.001$
분류의 질	Entropy	.788	.768	.782
n (%)	1	75 (6.67)	95 (8.38)	27 (2.35)
	2	1061 (93.34)	354 (31.11)	89 (7.75)
	3		687 (60.51)	668 (58.85)
	4			352 (31.05)

나. 분류된 잠재집단의 특성

분류된 잠재집단의 특성을 살펴본 결과는 〈표 3〉과 같다. 첫 번째 잠재집단은 초등학교 5학년의 초기치가 2.13점으로 가장 낮지만 이후 점진적으로 증가하는 양상을 보여 ‘점수 완만증가형’이라 명명하였고, 전체의 8.38%를 차지하였다. 두 번째 잠재집단은 초기치가 3.74점으로 가장 높으나 이후 급격하게 감소하는 양상을 보여 ‘점수 급감소형’이라 명명하였고, 전체의 31.11%를 차지하였다. 세 번째 잠재집단은 초등학교 5학년의 초기치가 2.93점으로 중간 수준에서 시작하여 이후 점진적으로 감소하는 양상을 보여 ‘점수 완만감소형’이라 명명하였고, 전체의 60.51%를 차지하였다. 잠재집단별 변화 양상은 [그림 1]과 같다.

〈표 3〉 잠재집단별 명칭, n (%) 및 계수 ($N=1,136$)

잠재집단		n (%)	계수	표준오차	p	
1	점수 완만증가형	95 (8.38%)	초기값	2.13	.06	.000
			기울기	0.06	.02	.003
2	점수 급감소형	354 (31.11%)	초기값	3.74	.03	.000
			기울기	-0.16	.01	.000
3	점수 완만감소형	687 (60.51%)	초기값	2.93	.02	.000
			기울기	-0.05	.00	.000



[그림 1] 신체적 자아상의 잠재집단별 변화 양상

3. 개인요인에 따른 신체적 자아상 잠재집단의 차이

청소년의 개인요인에 따른 신체적 자아상 잠재집단의 차이를 확인한 결과는 <표 4>와 같다. 산출된 계수는 예측요인에 대한 잠재집단 간의 비교를 위해 각 준거집단을 설정하여 비교집단에 속할 확률에 대한 로짓값이다.

구체적으로, 청소년의 성별과 미디어 이용시간은 신체적 자아상의 ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 증가형’과 ‘점수 완만감소형’과의 비교에서 유의하였으며, 체질량 지수는 ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 완만감소형’의 비교뿐만 아니라 ‘점수 급감소형’과 ‘점수 완만감소형’의 비교에서 유의하였다. 구체적으로, 남학생보다 여학생은 ‘점수 완만증가형’에 비해 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’에 속할 가능성이 더 높았으며, 미디어 이용시간 역시 미디어 이용시간이 많을수록 ‘점수 완만증가형’에 비해 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’에 속할 가능성이 더 높았다. 또한 체질량지수가 높을수록 ‘점수 완만증가형’에 비해 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’에 속할 가능성이 더 높으며, ‘점수 완만감소형’에 비해 ‘점수 급감소형’에 속할 가능성이 더 높았다.

〈표 4〉 청소년의 개인요인에 따른 신체적 자아상 잠재집단의 차이 ($N=1,136$)

변인	점수 완만증가형 vs. 점수 급감소형		점수 완만증가형 vs. 점수 완만감소형		점수 급감소형 vs. 점수 완만감소형	
	계수 (표준오차)	승산비	계수 (표준오차)	승산비	계수 (표준오차)	승산비
성별	.99 (.30)**	2.69	.92 (.30)**	2.51	-.08 (.17)	.92
미디어 이용시간	.32 (.13)*	1.38	.26 (.12)*	1.30	-.07 (.08)	.93
체질량지수	.20 (.04)**	1.22	.13 (.04)**	1.14	-.07 (.03)**	.93

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

주: 청소년의 성별은 남=0, 여=1로 코딩.

4. 신체적 자아상의 잠재집단에 따른 정서요인의 차이

신체적 자아상의 변화 유형에 따른 평균과 표준편차는 〈표 5〉, 잠재집단 분류에 따른 우울, 전반적 행복감 및 삶의 만족도의 차이를 검증한 결과는 〈표 6〉과 같다. 잠재집단에 따른 정서요인의 차이를 살펴본 결과, 우울, 전반적 행복감 및 삶의 만족도에서 동일한 패턴을 확인하였다. 신체적 자아상의 ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 급감소형’간, ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 완만감소형’간, ‘점수 급감소형’과 ‘점수 완만감소형’간에 우울, 전반적 행복감 및 삶의 만족도에서 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 다시 말해, 우울의 경우, ‘점수 완만증가형’($M = 1.42$)은 ‘점수 급감소형’($M = 1.76$) 및 ‘점수 완만감소형’($M = 1.54$)과 유의한 차이를 보였으며, ‘점수 급감소형’($M = 1.76$)과 ‘점수 완만감소형’($M = 1.54$)간에도 유의한 차이를 보였다. 전반적 행복감의 경우, ‘점수 완만증가형’($M = 3.04$)은 ‘점수 급감소형’($M = 2.58$) 및 ‘점수 완만감소형’($M = 2.78$)과 통계적으로 유의한 차이를 보였고, ‘점수 급감소형’($M = 2.58$)과 ‘점수 완만감소형’($M = 2.78$)간에도 유의한 차이를 보였다. 마지막으로 삶의 만족도 역시 ‘점수 완만증가형’($M = 3.08$)은 ‘점수 급감소형’($M = 2.62$) 및 ‘점수 완만감소형’($M = 2.83$)과 유의한 차이를 보였고, ‘점수 급감소형’($M = 2.62$)과 ‘점수 완만감소형’($M = 2.83$)간에도 유의한 차이를 보였다.

〈표 5〉 잠재집단에 따른 정서요인의 기술통계치 ($N=1,136$)

변인	우울	전반적 행복감	삶의 만족도
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)
점수 완만증가형	1.42 (.03)	3.04 (.03)	3.08 (.04)
점수 급감소형	1.76 (.07)	2.58 (.06)	2.62 (.07)
점수 완만감소형	1.54 (.02)	2.78 (.02)	2.83 (.02)

〈표 6〉 잠재집단에 따른 정서적 특성의 차이 검증 ($N=1,136$)

변인	우울		전반적 행복감		삶의 만족도	
	χ^2	p	χ^2	p	χ^2	p
점수 완만증가형 vs. 점수 급감소형	22.41***	.000	49.56***	.000	33.59***	.000
점수 완만증가형 vs. 점수 완만감소형	8.93**	.003	9.91**	.002	7.96**	.005
점수 급감소형 vs. 점수 완만감소형	12.43***	.000	44.77***	.000	29.27***	.000

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

IV. 논의 및 결론

연구 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 초등학교 5학년부터 중학교 2학년까지 신체적 자아상의 변화는 ‘점수 완만증가형’, ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’으로 구분되었다. 시간의 흐름에 따라 청소년의 신체적 자아상 점수가 완만하게 감소하는 ‘점수 완만감소형’이 가장 높은 비율을 차지하였으며, 다음으로 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만증가형’ 순이었다. 청소년을 대상으로 초등학교 5학년부터 중학교 2학년까지 신체적 자아상 변화의 양상을 확인하였다는 데 의의가 있다.

이는 청소년기 동안 신체적 자아상이 부정적으로 변화한다고 보고한 선행연구(Bucchianeri, Arikian, Hannan et al., 2013; Frisén, Lunde, & Berg, 2015)를 지지하는 결과라고 할 수 있다. 신체적 자아상은 청소년에게 의미 있는 타자인 또래의 평가와 사회문화적 규범의 내면화, 사회적 비교 등을 바탕으로 형성되고 강화된다. 청소년은 일반적으로 또래와 대중이 이상적이라고 생각하고 추구하는 신체적 특성을 토대로 자신에 관한 판단을 내린다(Jarman, Marques, McLean et al., 2021; Roberts, Maheux, Hunt et al., 2022). 이 연구에서 대다수 청소년에게서 신체적 자아상이 부정적으로 변화하는 것은 신체적 자아상의 문제가 단순히 청소년의 개인 차원을 넘어서 사회적 상호작용과 문화적 인식의 맥락에서 이해될 수 있음을 시사한다. 특히 ‘점수 급감소형’(31.11%)의 비중이 작지 않다는 점에 주목할 필요가 있다. 이들은 초등학교 5학년 때 가장 긍정적 수준에서의 신체적 자아상을 보고했으나, 시간이 지남에 따라 다른 집단과의 격차가 줄어들었다. 이러한 추세는 긍정적 신체적 자아상도 초기 청소년기를 거치며 감소할 수 있음을 보여주며, 초등학교 후반부터 중학교 시기를 거치는 전환기에 신체적 자아상을 안정적으로 유지하기 위한 지속적인 관심과 지원이 필요함을 시사한다.

한편 연구참여자 청소년의 8.4%는 ‘점수 완만증가형’ 집단으로, 청소년이 성장 과정에서

신체 변화를 자연스럽게 받아들이며 적응하는 역량을 지니고 있음(Holsen, Jones, & Birkeland, 2012)을 뒷받침한다. 이는 초기 신체적 자아상 수준이 가장 낮았음에도 시간 경과에 따라 의미 있는 상승을 보였다는 점에서 긍정적 의의를 지니며, 청소년기의 신체적 자아상 회복 가능성을 보여준다는 데 중요한 가치가 있다. 그러나 이 집단의 특성을 이해할 때는 이들이 여전히 다른 집단에 비해 낮은 수준을 유지한다는 결과도 함께 고려해야 한다. 즉, ‘점수 완만증가형’이라 하더라도 현실적으로 또래보다 부정적인 인식을 완전히 극복하지 못했을 수 있으므로, 보다 적극적인 지지와 보호 요인을 발굴하여 이들의 긍정적 변화를 한층 더 촉진할 필요가 있다. 이들의 특성을 더욱 구체적으로 파악한다면 청소년의 신체적 자아상 개선을 위한 실효성 있는 중재 방안을 마련하는 데 유용한 시사점을 제공할 것이다.

둘째, 청소년의 개인요인인 성별, 미디어 이용시간 및 체질량지수는 모두 신체적 자아상 변화의 잠재집단 분류에 유의한 영향을 미쳤다. 먼저, 남학생보다 여학생은 ‘점수 완만증가형’에 비해 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’에 속할 가능성이 높았다. 이는 여학생이 외모에 대한 평가에서 더 엄격한 대우를 받으며, 날씬한 몸과 같은 이상화된 체형의 내면화에 취약하다는 점을 토대로 해석할 수 있다. 선행연구들은 여학생의 신체 불만족이 남학생보다 유의하게 높은 결과를 보고하면서 여학생이 사춘기를 맞닥뜨릴 때 신체 이미지에 대한 부정적 인식이 강화되는 것으로 해석하였다(e.g., 박우철, 2020; Lacroix, Smith, Husain et al., 2023). 사춘기를 겪으면서 체중이 증가하고 체형이 변화하는 것은 대개 여학생이 이상적으로 평가하는 마른 몸으로부터 멀어지게 만들기 때문이다(Grower, Ward, & Beltz, 2019). 또한 여학생은 실제보다 자신이 더욱 비대하다고 인식하는 등 객관적인 지표나 평균 체중과는 무관하게 자신의 체형을 판단하는 경향을 보인다. 이는 여성이 사회적 관계에서 비만이나 과체중에 대한 낙인을 더 자주 경험하는 것과도 연관되어 있다(Krems & Neuberg, 2022). 낙인 경험이나 그에 대한 노출은 자기의 몸을 더 엄격하게 판단하도록 하며, 결과적으로 실제 상황보다 자신의 체형을 더 비판적으로 바라보도록 유도할 우려가 있기 때문이다.

다음으로, 미디어 이용시간이 많을수록 ‘점수 완만증가형’에 비해 ‘점수 급감소형’ 및 ‘점수 완만감소형’에 속할 가능성이 높았다. 미디어 이용은 대개 좌식행동으로 나타나기에 신체 에너지 소비의 감소와 연관이 있다. 또한 일상생활시간의 활용 측면에서 접근할 때, 미디어 이용시간의 증가는 다른 생활시간의 감소를 동반할 수 있다(이재현·이현우·이관섭, 2008; 하여진, 2023). 하루 대다수의 시간을 교육기관에서 보내는 학생들의 상황을 고려한다면, 미디어 이용시간이 늘어나는 것은 신체활동 또는 생산적 여가 시간의 감소를 동반

할 가능성이 높다. 이러한 행위들은 적정량의 신체 에너지를 소모하지 못하게 만듦으로써 체중 증가를 촉진하는 등 부정적인 신체 인식을 이끌 수 있다.

또한 청소년이 접하는 미디어 콘텐츠에는 이상화된 외모와 신체적 규준이 공유될 가능성이 높고, 이에 대한 지속적인 노출은 신체 불만족과 연관된다는 연구가 수행된 바 있다(이상의·이숙정, 2019; Marengo, Longobardi, Fabris et al., 2018). 후속 연구에서는 청소년의 미디어 이용시간과 더불어 청소년이 주로 이용하는 미디어 채널과 목적을 함께 고려하여 미디어 속 외모 규범의 영향을 검토한다면 더욱 풍부한 논의가 가능할 것이다. 현재로서는 청소년의 긍정적인 신체 인식을 증진하고 나아가 우울, 삶의 만족도를 비롯한 정서요인을 개선하기 위한 중재 방향에 미디어 이용시간에 대한 고려가 동반되는 것이 효과적일 수 있음을 확인하였다는 데 의의가 있다.

마지막 개인요인인 체질량지수는 신체적 자아상 변화의 모든 잠재집단 간 차이를 유의하게 예측하였다. 특히 체질량지수가 높은 청소년은 ‘점수 완만감소형’에 비해 ‘점수 급감소형’에 속할 가능성이 높았다. 이 결과가 중요한 것은 체질량지수가 비만을 진단하는 주요 지표이기 때문이라 할 수 있다. 교육부와 질병관리청(2024)에 따르면 2023년을 기준으로 과체중과 비만을 합친 비만군에 해당하는 초·중·고등학생 비율은 29.6%이며, 초등학생의 비만군 비율은 전년 대비 증가한 것으로 나타났다. 이는 앞으로 청소년들 사이에서 부정적 신체적 자아상이 증가할 수 있다는 우려를 낳는다. 청소년의 신체적, 심리적 건강을 위해서는 초등학교 시기부터 체질량지수를 관리하는 방안이 적극 마련되어야 할 것이다.

이 연구에서 직접적으로 검증하지는 않았으나, 추후에는 체질량지수가 성별 및 미디어 이용시간과 상호작용하여 신체적 자아상에 미치는 영향을 폭넓게 검토해 볼 수 있을 것이다. 권은주와 나은희(2016)는 근래에 남아보다 여아의 체질량지수가 더 이른 시기에 증가하고 있음을 보고하였는데, 이는 오늘날 조기성숙을 경험하는 여아가 늘어나고 있다는 점에서 주목할 만하다. 여아의 조기성숙은 신체 발육에 따른 체중의 증가를 이끄는 동시에 과체중일 때 조기성숙의 가능성이 유의하게 높아지는 등 밀접한 연관을 지닌다(Biro, Greenspan, & Galvez, 2012). 또한 조기성숙과 부정적 신체적 자아상 간 유의한 관련성을 보고한 연구(Zimmer-Gembeck, Webb, Farrell et al., 2018)를 고려했을 때, 체질량지수가 높은 여아의 심리사회적 특성을 살펴보는 것은 흥미로운 연구 방향이 될 수 있다. 더불어, 라진숙과 조윤희(2014)는 스크린 기반 좌식활동이 청소년의 비만도와 유의한 연관성을 가진다고 밝힌 바 있는데, 이는 청소년의 체질량지수와 미디어 이용시간이 결합할 때 신체적 자아상의 변화가 더욱 가팔라지는 등 또 다른 형태가 나타날 가능성을 보여준다. 이렇듯 청소년의 개인요인 간 다양한 상호작용을 살펴보는 것은 신체적 자아상의 종단

적 변화를 설명하는 데 있어 유용한 연구 방향이 되리라 기대한다.

셋째, 청소년의 신체적 자아상의 변화 유형에 따른 정서요인의 차이를 살펴본 결과, 우울, 전반적 행복감, 삶의 만족도에서 모든 집단 간 유의한 차이가 나타났다. 즉 ‘점수 급감소형’ 집단에서 가장 부정적인 정서적 경험을 보고하였고, 이에 비해 ‘점수 완만증가형’ 집단은 더 긍정적인 정서 상태를 보였으며, ‘점수 완만감소형’ 집단은 그 중간에 해당하는 수준을 보고하였다.

주목할 만한 점은 ‘점수 완만증가형’과 ‘점수 완만감소형’ 집단 간 정서요인의 차이보다 ‘점수 급감소형’과 ‘점수 완만감소형’ 집단 간의 차이가 오히려 더 크게 나타났다는 것이다. 이는 신체적 자아상의 변화 방향과 폭이 청소년의 정서적 웰빙에 미치는 영향의 중요성을 시사한다. 구체적으로, ‘점수 급감소형’ 집단은 다른 집단에 비해 높은 수준의 신체적 자아상을 보고하였음에도 불구하고 가장 부정적인 정서 상태를 나타냈으며, ‘점수 완만증가형’ 집단은 낮은 수준의 신체적 자아상을 보였음에도 비교적 긍정적인 정서 상태를 유지하였다. 즉 신체적 자아상의 절대적 수준보다 그 변화 추세가 청소년의 정서에 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

이러한 맥락에서 ‘점수 급감소형’ 집단의 청소년이 가장 높은 우울 수준을 보인 점은 주의 깊은 관찰을 요구한다. 현대사회에서 우울은 청소년의 대표적인 정신건강 문제로 부상하며 시급히 다루어야 할 과제가 되었다. 특히 신체적 자아상의 악화와 우울 증상 간에는 장기간에 걸친 악순환이 발생할 수 있음을 고려할 때(Paans, Bot, Brouwer et al., 2018), 신체적 자아상의 감소를 보고하는 청소년에 대한 조기 진단과 개입의 필요성이 강조된다. 다만, ‘점수 급감소형’ 집단의 청소년들은 가정환경이나 또래관계 등 복합적인 문제를 경험하고 있을 가능성이 존재하므로 추후에는 다양한 요인에 대한 추가적 탐색이 병행되면 좋을 것이다.

최근 아동권리보장원(2024)의 보고에 따르면 우리나라 15세 청소년은 OECD 평균 및 다른 국가들과 비교했을 때 높은 삶의 만족도를 느낀다고 응답한 비율이 낮고, 낮은 삶의 만족도를 느낀다고 응답한 비율이 높은 것으로 나타났다. 이는 우리나라 청소년들이 일상에서 긍정적이고 충분한 정서를 충분히 경험하지 못하고 있음을 짐작하게 한다. 이러한 맥락에서 본 연구가 신체적 자아상의 역할을 밝힌 것은 청소년의 삶의 만족도 향상을 위한 중요한 시사점을 제공한다. 구체적으로, 삶의 만족도는 ‘점수 완만증가형’ 집단에서 가장 높은 수준을 보였는데, 이는 Forste와 Moore(2012)의 주장과 일치하는 것으로 청소년기 동안 신체적 자아상이 점진적으로 개선되는 경험이 전반적인 삶의 만족도 향상으로 이어질 수 있음을 실증적으로 보여준다.

나아가 청소년의 전반적 행복감에서도 유사한 패턴이 관찰되었다. 자신의 신체를 점차 긍정적으로 인식해가는 청소년은 가장 높은 행복감을 보인 반면, 부정적으로 인식해가는 청소년은 가장 낮은 수준의 행복감을 나타냈다. 이는 Sakellariou(2023)가 지적한 바와 같이 청소년의 신체적 자아상이 단순히 정신건강 문제에 국한되지 않고 보다 광범위한 정서적 경험과 밀접하게 연관되어 있음을 확인하는 결과이다.

끝으로, 이 연구는 신체적 자아상의 잠재집단에 영향을 미치는 변인으로 청소년의 개인 요인만을 고려했다는 제한점이 있다. 연구의 범위를 고려할 때 많은 변인을 포함하는 것은 현실적 제약이 있으나, 이 연구에서 확인된 신체적 자아상 변화의 잠재집단 중 감소하는 양상을 보이는 집단의 비율이 높음을 고려한다면 청소년의 부정적인 신체 인식을 예방하고 개선할 수 있는 요인을 다각적으로 탐색하는 연구가 동반될 필요가 있다. 예를 들어 후속 연구에서는 남녀 집단에 따른 잠재집단을 각각 파악함으로써 성별에 따라 중요한 개인적 특성이나 취약한 정서적 결과를 확인하고, 이를 통해 더욱 구체적인 중재 방향을 제안할 수 있을 것이다. 아울러 신체적 자아상은 청소년의 가정요인과의 밀접한 연관성을 가진다. 선행연구들은 양육자의 온정적 양육 및 신체에 관한 태도(Jones, Blodgett Salafia, & Hill, 2019; Yourell, Doty, Beauplan et al., 2021) 등을 보호요인으로 제시하였다. 따라서 후속 연구에서는 환경 체계의 역할을 폭넓게 고려함으로써 연구의 결과와 논의를 확장할 것을 제안한다.

그럼에도 이 연구는 청소년기 신체적 자아상의 중요성을 파악하고, 이를 위한 개입 방안을 모색한 점에 의의가 있다. 특히 신체적 자아상의 변화 양상을 확인하고, 이에 영향을 미치는 개인요인과 그로 인한 정서적 영향을 종합적으로 밝혔다. 이러한 포괄적 접근은 청소년의 신체적 자아상에 대한 사회적 인식 재고의 필요성을 제시함과 동시에 개인 특성을 고려한 맞춤형 개입의 중요성을 강조한다. 본 연구의 결과는 청소년의 건강한 자아상 발달을 촉진하고 전반적인 웰빙을 향상하는 데 기여할 수 있으며, 예방 및 조기개입을 위한 유용한 기초 자료를 제공할 것으로 기대한다.

V. 정책적 제언 및 시사점

이상의 논의를 바탕으로 다음과 같은 정책적 제언 및 시사점을 도출하였다. 첫째, 여학생의 신체적 자아상이 더 취약한 것으로 나타났으므로, 성별에 따른 차별화된 지원 방안이 필요하다. 학교와 지역사회에서는 타인의 평가에서 벗어나 자기 신체에 대한 긍정적 인식

을 형성하도록 돕는 마음챙김 교육과 함께 여학생 대상의 포레 멘토링이나 소그룹 상담 프로그램을 운영할 수 있다. 이때 한국보건사회연구원의 보고서(김수경·김혜윤·나원희 외, 2023)에 소개된 스코틀랜드의 'Fit for Girls' 프로그램은 여학생이 활동의 주체로서 기획과 운영에 적극 참여하도록 설계되었다는 점에서 정책적으로 참고할 만하다. 이 프로그램은 지자체 및 정부 유관 기관을 통해 여학생 리더를 모집하고, 이들에게 성인 멘토를 배정하여 정서적·실천적 지원을 제공한다. 리더로 선발된 여학생들은 워크숍을 통해 지역사회 내 신체활동 계획을 수립할 뿐만 아니라, 다양성, 평등, 포용성과 같은 주제를 다루며 포레 집단 내에서 리더이자 인플루언서로서의 잠재력을 개발하는 교육을 받는다. 이를 통해 여학생은 단순한 수혜자나 참여자가 아니라 신체적 자아상 변화에 능동적으로 대응하고 포레에 긍정적 영향을 미치는 주체적 기획자이자 실행자로 성장할 수 있도록 지원받는다.

둘째, 미디어 이용시간이 증가할수록 신체적 자아상이 부정적으로 변화할 가능성을 고려할 때, 교육환경의 디지털 전환에 대한 지속적인 검토와 섬세한 접근이 요구된다. 디지털 교과서 도입이 본격화되는 현시점에서는 미디어 이용 제한에만 초점을 맞추기보다 청소년의 여가를 다채롭게 구성할 수 있는 환경 조성과 활동 계획이 마련되어야 한다. 이와 관련하여 교육부는 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028)에서 체육 수업 시간 확보와 학교스포츠클럽 활성화 등을 제시한 바 있다(관계부처 합동, 2023). 이러한 정책이 효과를 거두기 위해서는 각 학교의 시설 여건과 학생들의 선호도를 반영한 프로그램 개발, 전문 인력 확보, 운영 시간의 탄력적 조정 등 실현 가능한 대책들이 구체적으로 마련되어야 할 것이다. 또한 교육용 미디어 콘텐츠 선정 시 폭력성이나 욕설뿐만 아니라 청소년의 신체적 자아상에 부정적 영향을 미칠 수 있는 요소들에 대한 검토도 함께 이루어진다면 바람직할 것이다.

셋째, 체질량지수는 신체적 자아상과 밀접한 관련이 있다는 점에서 청소년의 식습관 개선을 위한 적극적인 개입이 필요하다. 최근 학생들의 아침 식사 결식률이 높아지고 단맛 음료 섭취가 증가하는 등 주요 식생활 지표들이 전반적으로 악화되는 추세이며(교육부·질병관리청, 2024), 이러한 상황에서 일부 지자체, 교육청, 농협 등 공공·준공공 기관들이 시행하는 청소년 아침밥 지원 사업은 하나의 실질적 대안이 될 수 있다. 예를 들어 전북특별자치도교육청의 시범사업은 높은 학생 만족도와 함께 아침 결식률 개선 가능성을 시사하고 있어(전북특별자치도교육청, 2024), 향후 타지역으로의 확대 시행과 제도화 가능성을 염두에 두고 효과성을 면밀하게 검증할 필요가 있다. 이를 통해 청소년의 체질량지수 및 신체 인식을 개선하는 보다 실효성 높은 정책 방안이 마련될 것으로 기대된다.

넷째, 신체적 자아상의 변화는 청소년의 우울, 행복감, 삶의 만족도와 같은 정서적 건강

에 영향을 미친다는 점에서, 교육부가 추진 중인 학생 마음건강 지원 정책의 틀 안에서 이를 적극적으로 다룰 필요가 있다. Wee센터와 전문상담교사를 통한 대면 상담 외에도 청소년들이 더 편안하게 도움을 요청할 수 있도록 청소년 친화적인 비대면 상담 채널(예: ‘다들 어쨌게’, ‘라임’)의 활성화가 필요하다. 이를 위해 상담 채널의 인지도 제고와 함께 상담 인력들이 청소년기 신체적 자아상 문제의 특수성을 이해하고 전문적으로 대응할 수 있도록 역량 강화 교육을 제공하는 방안을 고려할 수 있다. 또한 이러한 심리정서 지원의 실효성을 높이기 위해서는 부모와 교사를 대상으로 한 인식 개선 교육도 병행된다면 바람직할 것이다.

참고문헌

- 관계부처 합동(2023). 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028). 세종: 교육부.
- 교육부·질병관리청(2024). 2023년 학생 건강검사 표본통계 및 청소년 건강행태조사. 세종: 교육부, 청주: 질병관리청.
- 권은주·나은희(2016). 한국 소아청소년의 10년간(2006-2015년) 신장, 체중, 비만 추이 분석. 보건교육건강증진학회지, 33(2), 1-13. doi:10.14367/kjhep.2016.33.2.1
- 김경애·선혜연·조은주·임종현·양희준·안해정·한은정·박철휘(2018). 중학생의 성장과정 분석: 학교, 가정, 지역사회를 중심으로(II). 진천: 한국교육개발원.
- 김난도·전미영·최지혜·이수진·권정윤·한다혜·이준영·이향은·이혜원·추예린·전다현(2023). 트렌드 코리아 2024: 2024 대한민국 소비트렌드 전망. 서울: 미래의창
- 김수경·김혜윤·나원희·신지영·김지민·이규일(2023). 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로. 세종: 한국보건사회연구원.
- 김지경·백혜정·임희진·이계오(2010). 한국 아동·청소년 패널조사2010 I(연구보고 10-R01). 서울: 한국청소년정책연구원.
- 라진숙·조윤희(2014). 청소년의 비만도, 우울, 자살생각에 대한 스크린 기반 좌식활동과 수면시간의 수준별 결합효과. 한국보건간호학회지, 28(2), 241-257.
- 박우철(2020). 후기 아동기 및 초기 청소년의 신체상불만족과 자존감: 종단적 패널 연구. Human Ecology Research, 58(2), 163-176. doi:10.6115/fer.2020.012
- 박은아(2015). 문화적 자기개념과 외모중심의 대인지각 성향의 관계: 한국사회의 루키즘(Lookism)에 관한 심리학적 고찰. 사회과학연구논총, 31(1), 159-192.
- 신해림·김정민(2020). 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의와 거

- 부민감성의 이중매개효과. 아동학회지, 41(4), 17-29.
- 아동권리보장원(2024). 2024 아동분야 주요통계. 서울: 아동권리보장원.
- 이상의·이숙정(2019). 소셜미디어 이용이 청소년의 신체상에 미치는 영향: 외모 대화, 마른 몸매의 내면화, 외모 상향 비교, 신체 불만족 간의 관계를 중심으로. 커뮤니케이션학 연구, 27(1), 57-84.
- 이재현·이현우·이관섭(2008). 컴퓨터 게임 이용과 생활시간 패턴: 시간 재할당 가설의 검증. 한국언론학보, 52(6), 146-166.
- 전북특별자치도교육청(2024). 전북교육청, 학생 건강 더 꼼꼼히 챙긴다. 전북특별자치도교육청 보도자료(2024.12.31.).
- 정현선·조병영·권은선·김광희(2021). 청소년 미디어 이용 실태 및 대상별 정책대응방안 연구Ⅱ: 10대 청소년. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 하여진(2023). 초등학생의 미디어 사용유형 잠재프로파일에 따른 학교적응의 차이: 독서시간의 매개효과 및 미디어 과의존의 조절효과 분석. 육아정책연구, 17(2), 131-153.
- 허만세·이순희·김영숙(2017). 한국어판 CES-DC 11의 개발. 정신건강과 사회복지, 45(1), 255-285.
- Asparouhov, T., & Muthén, B. (2014). Auxiliary variables in mixture modeling: Three-step approaches using Mplus. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 21(3), 329-341.
- Biro, F. M., Greenspan, L. C., & Galvez, M. P. (2012). Puberty in girls of the 21st century. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25(5), 289-294.
- Blundell, E., De Stavola, B. L., Kellock, M. D., Kelly, Y., Lewis, G., McMunn, A., Nicholls, D., Patalay, P., & Solmi, F. (2024). Longitudinal pathways between childhood BMI, body dissatisfaction, and adolescent depression: An observational study using the UK Millennium Cohort Study. *The Lancet Psychiatry*, 11(1), 47-55.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Development: Theoretical Models of Human Development*, (pp. 793-828). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7.

- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health, 51*(5), 517-523.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2012). About BMI for children and teens. 2011. URL http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html (accessed March 9, 2013).
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 14*(3), 464-504.
- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: Adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 58*(1), 72-79.
- Forste, R., & Moore, E. (2012). Adolescent obesity and life satisfaction: Perceptions of self, peers, family, and school. *Economics & Human Biology, 10*(4), 385-394.
- Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a US national sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body Image, 17*, 191-203.
- Frisén, A., Lunde, C., & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *European Journal of Developmental Psychology, 12*(1), 99-115.
- Gardner, R. M. (2012). Measurement of perceptual body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 2*, 526-532.
- Grower, P., Ward, L. M., & Beltz, A. M. (2019). Downstream consequences of pubertal timing for young women's body beliefs. *Journal of Adolescence, 72*, 162-166.
- Harter, S. (2006). The self. In W. Damon, R.M. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 505-570). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Hartmann, A. S., Rieger, E., & Vocks, S. (2019). Sex and gender differences in body image. *Frontiers in Psychology, 10*, 1696.
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image, 33*, 90-100.

- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9*(2), 201-208.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image, 36*, 139-148.
- Jones, M. E., Blodgett Salafia, E. H., & Hill, B. D. (2019). The effect of parental warmth on girls' drive for thinness: Do both parents matter?. *Journal of Child and Family Studies, 28*, 182-191.
- Krems, J. A., & Neuberg, S. L. (2022). Updating long-held assumptions about fat stigma: For women, body shape plays a critical role. *Social Psychological and Personality Science, 13*(1), 70-82.
- Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image, 45*, 238-264.
- Lo, Y., Mendell, N. R., & Rubin, D. B. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika, 88*(3), 767-778.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior, 82*, 63-69.
- MCS (2008). MCS Child Paper Self Completion Questionnaire. <http://www.cls.ioe.ac.uk/page.aspx?&sitesectionid=957&sitesectiontitle=Surveys+and+documentation> (인출일: 2015년 1월 21일).
- Melkevik, O., Torsheim, T., Iannotti, R. J., & Wold, B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: A cross national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*, 1-10.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills, 54*(3), 899-905.

- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2018). Body image predictors of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence*, *69*, 130-139.
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make?. *Journal of Applied Social Psychology*, *27*(16), 1438-1452.
- Muthén, B. O. (2004). Latent variable analysis, In D. Kaplan (Ed.), *Handbook of quantitative methodology for the social science*, (pp. 345-368). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology*, *54*(6), 11-59.
- Nylund-Gibson, K., Grimm, R., Quirk, M., & Furlong, M. (2014). A latent transition mixture modeling using the three-step specification. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *21*(3), 439-454.
- Paans, N. P., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. (2018). Contributions of depression and body mass index to body image. *Journal of Psychiatric Research*, *103*, 18-25.
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, *41*, 239-247.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Marques, M., Dunstan, C. J., & Paxton, S. J. (2016). Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*, 1664-1677.
- Sakellariou, C. (2023). The effect of body image perceptions on life satisfaction and emotional wellbeing of adolescent students. *Child Indicators Research*, *16*(4), 1679-1708.
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2017). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *Journal of Social Psychology*, *158*(5), 541-552.
- Tatangelo, G., Connaughton, C., McCabe, M., & Mellor, D. (2018). Preadolescent boys' investment in masculine gender norms and their use of body change strategies. *Psychology of Men & Masculinity*, *19*(2), 291-297.
- Wilson, R. E., Latner, J. D., & Hayashi, K. (2013). More than just body weight:

The role of body image in psychological and physical functioning. *Body Image*, 10(4), 644-647.

Yourell, J. L., Doty, J. L., Beauplan, Y., & Cardel, M. I. (2021). Weight-talk between parents and adolescents: A systematic review of relationships with health-related and psychosocial outcomes. *Adolescent Research Review*, 4(4), 409-424.

Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2018). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*, 30(1), 337-350.

- 논문접수: 2월 5일 / 수정본 접수 3월 31일 / 게재 승인 4월 16일
- 교신저자: 홍예지, 인하대학교 아동심리학과 조교수, yjhong@inha.ac.kr

Abstract

Identifying Change Trajectories of Body Image and its Relation to Individual and Emotional Factors

Hayeon Park and Yea-Ji Hong

This study aimed to identify longitudinal changes in the body image of adolescents and examine their relationship with individual and emotional factors. To achieve these goals, a growth mixture model was constructed using data from the 12th to 15th waves of the Panel Study on Korean Children. The results are summarized as follows: First, the linear model was suitable for longitudinal changes in adolescents' body image, and the change patterns were classified into three latent profiles: slowly increasing, rapidly decreasing, and slowly decreasing. Second, female students were more likely to have a rapidly decreasing score, and the score decreased slowly compared with male students. The same patterns of results were observed for media use. Moreover, adolescents with a higher BMI were more likely to have a rapidly decreasing score and a slow decreasing score than those with a lower BMI. Third, comparisons among the three latent profiles examining the effect of adolescents' body image changes on emotional factors were all significant.

Keywords: Body image, individual factors, emotional factors, Growth Mixture Model, Panel Study on Korean Children