

한국청소년문화연구소
<청소년문화포럼>VOL.39

생태체계적 관점에 기반한
여중생의 신체상 개선 프로그램 효과성 연구
The Effectiveness of Program to Improvement the Body
Image for Middle School Girls Based on Ecosystem
Perspectives

최 경 일 • 조 성 심
한라대학교 사회복지학과 조교수 • 신한대학교 사회복지학과 조교수
Choi, Kyungil • Cho, Sungsim
Halla University • Shinhan University

생태체계적 관점에 기반한 여중생의 신체상 개선 프로그램 효과성 연구

The Effectiveness of Program to Improvement the Body Image for Middle School Girls Based on Ecosystem Perspectives

최 경 일*1) • 조 성 심**2)
Choi Kyungil* • Cho Sungsim**

국 문 요 약

최근 우리 사회에서는 자신의 외모에 대해서 불만족하는 경향이 날로 증가하여 무분별한 수준의 운동을 하거나 과도한 성형수술을 하는 경우가 증가하고 있다. 더욱이 이러한 경향이 저연령화 되어 여중생들도 자신의 외모에 대해서 불만족하면서 심각하게 고민하고 있다. 따라서 본 연구는 자신의 외모에 대한 생각이나 태도 등을 의미하는 여중생의 신체상을 개선하는데 도움을 제공하기 위한 프로그램을 실시하여 효과를 파악하는데 목적이 있다. 이를 위하여 신체상이 개인, 가정, 또래 및 학교 등과 같은 다양한 요인의 영향을 받아서 형성된다는 점에 비추어 생태체계적 관점에 기반한 신체상 개선 프로그램을 개발하였다. 그리고 경기도 모 학교에 재학 중인 25명의 학생의 신청을 받아서 15명은 실험집단에 배치하고 나머지 10명은 통제집단에 배치한 후, 사전-사후 실험설계를 실시하였다. 그 결과, 실험집단에 참여한 학생들은 자아존중감, 가족 의사소통, 또래관계, 학교생활 만족도는 물론이고 신체상도 통계적으로 유의미하게 향상되었으나 통제집단에서는 특별한 변화가 나타나지 않았다. 또한 양 집단 구성원들의 특성을 통제하고 신체상의 수준을 측정된 결과에서도 실험집단 구성원이 통제집단 구성원보다 자신의 신체상을 통계적으로 유의하게 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 기초로 여중생의 신체상을 개선하기 위하여 개인, 가족, 또래 및 학교체계가 수행해야 할 실천적 노력과 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주제어 : 신체상, 생태체계적 관점, 여중생

1) 한라대학교 사회복지학과 조교수

2) 신한대학교 사회복지학과 조교수, 교신저자

I. 문제제기

우리나라의 사회 문화가 빠르게 서구화되면서 사람들이 외모와 신체 형태를 과도하게 중요시하고 이를 아름다움의 유일한 기준으로 삼는 경향이 두드러지게 나타나고 있으며 심지어는 외모가 한 개인의 능력이나 성품보다 더욱 중요하게 여겨지기도 한다. 따라서 이제는 연령이나 성별에 관계없이 거의 모든 사람들이 건강함을 지향하는 수준을 넘어서서 과다하고 불필요한 다이어트나 운동을 하는 등 거의 병적이고 강박적으로 외모에 집착하는 경향도 나타나고 있다(신동주 외, 2007; Whestone, 2007).

이러한 경향은 사람들이 자신의 신체와 외모에 대해서 불만족하거나 부정적인 상을 갖기 때문에 나타나는 것으로 볼 수 있다. 이는 곧 자신의 신체에 대한 내적 심상과 그에 대한 정서적 태도(Thompson et al., 1990)라고 정의할 수 있는 신체상에 대해서 불만족하거나 부정적인 상을 갖는 경우가 많다는 것이다. 그런데 선행연구들(Cash et al., 1995; Kostanski et al., 1998)에 따르면 사람들이 자신의 신체상에 대해서 불만족하거나 부정적인 상을 가지면 일상생활 전반에 부적응 현상을 보인다는 것을 더 큰 문제로 지적하고 있다. 즉 부정적인 신체상을 갖고 있으면 낮은 자아존중감이나 우울과 같은 감정을 갖게 되고 사회적으로는 대인관계가 손상되거나 사회생활에서 자신의 능력을 발휘하지 못하면서 전반적인 생활에 불만을 갖는다는 것이다. 이는 반대로 긍정적인 신체상을 갖게 되면 심리정서적인 측면과 사회적인 측면 등에서 건강한 삶을 살게 될 가능성이 높아질 수 있다는 것을 의미한다.

이런 측면에서 자아정체감을 형성하는 시기인 청소년기에 긍정적인 신체상을 가져야 하는 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없을 것이다. 그러나 우리나라 청소년들 중 약 16%가 자신의 주된 고민거리로 외모를 꼽고 있다(통계청, 2010)는 조사결과를 보면 자신의 외모에 만족하지 못하는 경향이 있다는 것을 알 수 있다. 더욱이 우리나라 약 1만 명의 초중고교생을 대상으로 실시한 연구(한국청소년정책연구원, 2007)에 의하면 70.9%가 자신의 외모에 대해 불만족하는 것으로 나타났으며, 최근의 조사(한국청소년정책연구원, 2011)에서는 그 경향이 약 83%로 높아진 것으로 나타나서 우리나라 청소년들이 날이 갈수록 단순히 자신의 신체상에 대해 불만족하는 경향이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 실태를 세부적으로 살펴보면 중학생, 특히 여자 중학생이 외모에 대한 고민과 부정적인 신체상의 문제를 더욱 많이 갖고 있다는 것을 알 수 있다. 2012년 한 해 동안 외모에 관한 문제로 전국의 청소년상담센터에서 상담을 한 중학생들이 호소한 문제의 16.9%가 외모에 대한 고민인 것으로 나타나서, 고등학생들이 호소했던 문제 중에서 외모가 차지하는 비율이 13.6%이었던 것에 비해서 높게 나타났다(통계청, 2012). 또한 선행연구에 의하면 일반적

으로 여자 청소년이 남자 청소년에 비해서 자신의 외모나 신체상에 대해서 불만족하는 경향이 높은 것으로 보고되고 있다(Polce-Lynch et al., 1988). 이에 관해서 최근 대구·경북 지역의 중학생 260여 명을 대상으로 한 외모에 대한 만족도 조사연구(김경화, 2012)에서는 남자 중학생이 45점 만점에 평균 19.65점을 나타내는데 반해 여자 중학생은 평균 17.76점으로 통계적으로 유의하게 낮게 나타나서 같은 중학생이라도 여자 청소년이 남자 청소년에 비해서 외모에 대한 만족도가 낮아서 부정적인 신체상을 갖고 있다는 점을 실증적으로 입증하고 있다. 따라서 청소년들의 신체상을 개선하기 위한 노력들이 앞으로는 여중생을 대상으로 더욱 활발히 이루어져야 할 것이다.

이러한 측면에서 본 연구는 여중생의 신체상을 개선하기 위한 노력을 새롭게 시도하고자 하였으며, 이를 위해 청소년들이 부정적인 신체상을 갖게 되는 원인을 생태체계적 관점에서 찾고자 하였다(Zastrow et al., 2001). 즉, 한 개인은 주변 사회 환경과의 상호작용을 통해서 생활하고 성장 및 발전한다는 생태체계적 관점에 입각하여 청소년들의 신체상 형성에 영향을 미치는 요인을 파악하고 이를 신체상 개선 프로그램에 적용하고자 하였다. 이에 생태체계적 관점에 입각해서 청소년들의 신체상 형성에 영향을 미치는 요인을 파악해 보면, 청소년 자기 자신에 대한 긍정적인 존중감을 비롯해서 가족 특히 부모와의 의사소통, 또래와의 긍정적인 관계, 학교생활에 대한 만족 등의 다양한 체계들을 들 수 있다(정순미, 2006; Choate, 2007; Levine et al., 2002; McKinley, 1999; Paxton et al., 1999). 그리고 이러한 개인, 가족, 또래 및 학교의 환경들은 개별적으로 존재하는 것이 아니라 상호 간에 지속적으로 영향을 주고받는 관계를 형성하면서 개인에게 영향을 미친다. 따라서 청소년들의 신체상을 개선하기 위해서는 어떤 한 가지 요인에 대해서 관심을 갖고 접근할 것이 아니라 생태체계적 관점에 기반한 다양한 주변 환경을 전반적으로 고려하고 지원해야 할 것이다.

그러나 이처럼 청소년의 신체상 형성에 중요한 시사점을 제공하는 생태체계적 관점에 기초해서 여중생의 주변 환경을 변화시키고 이를 통해서 신체상을 개선하고자 하는 연구들이 아직까지 수행된 바가 없다. 단지 청소년들이 자신의 신체상에 대한 부정적인 인식을 바꾸는데 도움을 주고자 했던 연구들이 다수 수행되었다(박수정, 외 2002; Butters et al., 1987; Cash et al., 1995; Dworkin et al., 1987). 이러한 연구들은 청소년들로 하여금 자신의 신체상을 긍정적으로 인식하고자 했다는 점에서는 긍정적이지만 신체상 형성에 영향을 미치는 다양한 요인들을 고려하지 않았다는 한계를 갖고 있다. 따라서 본 연구는 생태체계적인 관점에 기반한 프로그램을 통해서 신체상 형성에 영향을 미치는 개인, 가족, 또래, 학교 환경 및 신체상에 대한 여중생의 인식 변화를 파악하고자 한다. 이를 통해서 여중생들이 건강하고 긍정적인 신체상을 갖도록 하는데 보다 실질적인 제언을 할 수 있을 것이다.

II. 문헌고찰

1. 신체상의 개념

신체상은 자신의 신체적 모습에 대해 본인이 갖는 정신적인 심상으로써 자신의 신체에 대한 사고, 태도, 애착 등을 포함하여 무의식적 태도나 느낌까지도 포함한다(이영미 외, 2009). 따라서 신체상은 인간이 자기 자신을 묘사할 때 가장 쉽게 사용하는 개념으로서 자기개념 형성, 지위획득, 원만한 인간관계를 이루는 중요한 요소이며 주변 사람이나 환경과 상호작용하는 능력을 결정하는 중요한 요인이 되기도 한다(현명호 외, 2009). 실제로 신체상에 대해서 긍정적인 이미지를 갖고 있으면 일상생활에서 보다 적극적이고 능동적인 태도를 갖지만 반대로 부정적인 이미지를 가지면 소극적이고 수동적인 태도를 갖기도 한다. 따라서 최근에 많은 사람들이 만족스런 신체상을 갖기 위해서 다양한 노력을 기울이는 것이며, 그것이 자신의 신체적인 수준을 넘어서서 과도한 다이어트를 하거나 심지어 거식증에 걸리기도 하며 반대로 지나친 운동을 하거나 무분별한 성형을 하는 경우도 종종 발생한다(신동주 외, 2007).

이러한 현상들은 많은 사람들이 자신의 신체에 대해서 부정적인 상을 갖고 있다는 것을 내포하는데, 그 중에서도 특히 여성이 남성보다 자신의 신체를 부정적으로 인식하는 것으로 알려지고 있다. 이에 대해서 한 연구(Choate, 2005)는 여성은 일반적으로 6세 이상만 되면 부정적인 신체상을 갖기 시작해서 평생 동안 이 문제로 고민을 한다는 결과를 제시한 바 있다. 그런데 그 중에서도 특히 청소년기의 여성들이 자신의 신체를 부정적으로 인식하는 경향이 더욱 많은 것으로 알려지고 있다. 예를 들면 적게는 40%에서 많게는 80%에 달하는 여자 청소년들이 자신의 신체를 부정적으로 인식하고 있으며, 이로 인해서 약 45%의 여자 청소년들은 실제로 다이어트를 한다는 결과는 여자 청소년들이 자신의 외모나 신체에 관련된 문제를 많이 갖고 있다는 것을 알게 한다(Levine et al., 2002; Kostanski et al., 1998; Thompson et al., 1999). 이는 우리나라도 크게 다르지 않아서 청소년들의 가장 큰 고민거리는 자신의 신체에 관련된 문제이며 실제로 여자 청소년의 49%가 자신의 신체에 대해서 불만족 하는 것으로 나타나고 있다(통계청, 2012).

이렇게 여자 청소년들이 신체상에 대해서 다른 연령에 비해서 더 많이 불만족 하는 이유는 청소년기는 2차 성징의 발달로 인해서 외모와 신체에 대한 관심이 고조되는데 자신의 외모와 신체가 어린 시절의 모습과 달라졌지만 어른처럼 균형이 잡히거나 완성된 모습을

갖추지 못했다고 받아들이기 때문이다. 또한 청소년기에 들어서면 부모와 가족에 집중된 대인관계가 또래나 학교생활로 확대되고 이들과의 지속적인 상호작용 속에서 자아정체감을 형성하는데, 이 때 자신의 외모를 타인과 비교하면서 긍정적인 인식보다는 부정적인 인식을 갖는 경우가 많기 때문이다. 특히 여성은 다른 사람이 보기에 아름다운 외모를 가져야 한다는 사회적인 인식이 여자 청소년들로 하여금 신체상에 집착하고 불만족하게 하는 중요한 요인이 되기도 한다. 이로 인해서 결과적으로 여성은 남성과 같거나 그 이상의 능력을 갖고 있다고 하더라도 신체적인 외모까지도 훌륭해야 인정받는다라는 잘못된 신화를 갖기 쉬운 것이다. 그러므로 이러한 잘못된 신화는 여자 청소년들이 현재 자신의 외모에 대해서 불만족하게 하여, 결국에는 여자 청소년들이 과다하고 불필요하게 외모를 바꾸려고 노력하게 되는 것이다(Compitello, 2003).

그런데 여자 청소년이 자신의 외모와 신체상에 불만족하는 경향이 있다는 단순한 사실 외에도 그러한 경향이 저연령화 되고 있다는 점은 좀 더 특별한 관심과 주의를 갖게 한다. 이러한 사실은 실증적인 조사 결과를 통해서 파악할 수 있는데, 2012년 한 해 동안 전국의 청소년상담센터에 중학생이 상담을 신청한 주된 문제의 16.9%를 외모가 차지해서 고등학생이 보인 13.6%에 비해서 높다(통계청, 2012)는 결과는 중학생들이 자신의 외모에 대해서 더 많이 불만족하고 있다고 예상할 수 있다. 그런데 같은 중학생이라고 하더라도 남자에 비해서 여자 중학생들이 갖고 있는 신체상에 대한 문제가 더욱 심각한데, 최근에 대구·경북 지역의 중학생 약 260명을 대상으로 자신의 외모에 대한 만족도를 조사(김경화, 2012)한 바에 따르면 남자 중학생이 45점 만점에 평균 19.65점의 만족도를 나타내는데 반해 여자 중학생은 평균 17.76점의 수준으로 남자 중학생에 비해서 통계적으로 유의하게 낮게 나타나서 신체상에 관련된 문제가 여성 중심의 저연령화 경향을 띄고 있다는 것을 알 수 있다.

이처럼 여중생들이 신체상에 대해서 불만족하게 되는 요인은 전술한 바와 같은 사회문화적 특성이나 분위기와 같은 일반적인 이유 외에도 부모가 어린 자녀들에게 외모를 무분별하게 강조하거나 이에 관련된 대화나 활동 등에 집중하는 것과 같은 가족 분위기를 조성하기 때문이다(Baker et al., 2003; Haworth-Hoepfner, 2000). 또한 TV 프로그램이나 광고 혹은 인터넷 등에 날씬하고 감각적인 외모를 갖춘 자신과 비슷한 또래의 여자 중학생이나 심지어는 초등학생도 자주 등장하기 때문에 이들을 신체적인 표준으로 삼고서 이들을 닮아가려는 경향 등을 들 수 있다(Compitello, 2003).

2. 신체상에 영향을 미치는 생태체계적 요인

1) 생태체계적 관점의 의미

생태체계적 관점은 일반 체계이론의 주요 개념들과 생태학적 관점을 결합하여 인간과 환경을 상호작용하는 하나의 전체로 보는 통합모델이다. 즉 인간을 하나의 유기체로서 서로 관련성을 가지고 존재하는 단위의 복합적 전체로 보는 일반 체계이론과 인간과 환경 간의 상호관계를 규명하고자 하는 생태학적 관점을 통합한 것이다. 이는 Bronfenbrenner(1979)가 생태학적 체계이론이라는 용어로 사용하기 시작하였고 이후 Germain 외(1980)가 생활모델이라는 용어를 사용하면서 보다 일반화되었다.

따라서 생태체계적 관점은 원인과 결과라는 단선적 시각에 입각해서 문제를 바라보고 접근하는 것이 아니라 하나의 문제나 현상에 대해서 다양한 원인이 있으며 다양한 체계 간의 상호작용을 고려하기 때문에 보다 다양한 해결책을 시도할 수 있기 때문에 개인이 문제를 해결하는데 보다 적합한 방법이 될 가능성이 있다(Mattaini et al., 1999). 이러한 하나의 문제에 대한 다양한 해결책과 적합성은 생태체계적 관점의 인간관을 통해서 더욱 큰 의미를 갖는다. 즉 생태체계적 관점에서는 인간을 환경에 수동적으로 반응하는 존재로 이해하는 것이 아니라 환경과의 역동적이고 적극적인 상호관계를 통해 지속적으로 발전하고 성장하는 존재로 바라본다(Zastrow et al., 2001).

이와 같이 생태체계적 관점에서 청소년들이 경험하는 문제를 효과적으로 해결하기 위해서는 청소년들과 그들을 둘러싼 다양한 환경 간의 상호작용에 개입해야 한다(Allen-Meares et al., 2003). 따라서 생태체계적 관점에서 신체상의 문제에 접근하면 여중생들로 하여금 자신의 신체에 대한 인식을 바꾸도록 하는 수동적인 대처가 아니라 신체상 형성에 영향을 미치는 자신의 개인적 특성을 포함하여 또래나 가족 관계 등의 환경을 개선하는 노력을 기울일 수 있게 된다.

2) 신체상에 영향을 미치는 생태체계적 요인

선행연구에 기초해서 여중생의 신체상에 영향을 미치는 요인을 생태체계적 관점에서 분석하면 개인, 가족, 또래 및 학교 요인으로 구분할 수 있을 것이다. 그 중에서 우선 개인적 요인은 자아존중감이라는 측면에서 찾을 수 있다. 일반적으로 여자 청소년들은 남자 청소년에 비해서 자신의 신체와 외모에 대해서 만족하는 정도가 낮는데 이에 대한 가장 큰

요인은 여자 청소년들이 자신의 신체 변화를 자연스럽게 받아들이지 못하는 경향이 많기 때문이다(Feingold et al., 1998). 즉 청소년기에 접어들면 여성들은 일반적으로 체중이 급격하게 증가하는데 그 중 대부분이 엉덩이나 허리 같은 부분에 집중되기 때문에 자신이 평소에 이상적으로 생각하는 신체상과는 다른 모습을 갖게 된다(Levine et al., 2002). 따라서 자신의 신체를 가급적이면 숨기려하고 이에 대한 대화도 꺼리고 혼자서 고민을 하면서 결국은 자기 자신의 가치를 평가 절하하는 형국이 되어 버린다.

이러한 점들은 여자 청소년들이 평소에 어느 정도의 자아존중감을 갖는지에 따라서 신체상의 수준에 차이가 나타날 수 있다는 점을 알게 한다. 즉 여자 청소년들이 자신의 신체 변화를 자연스러운 현상으로 받아들이며 더욱 성숙하게 되기 위한 과정이라고 긍정적으로 인식할수록 긍정적인 신체상을 갖게 된다는 것이다(Choate, 2007). 따라서 여자 청소년들이 자신의 신체 변화에 구애받지 않고 자아존중감을 지속적으로 향상시킬 수 있도록 신체나 외모에 크게 관계되지 않는 취미나 여가 활동 등을 즐길 필요도 있을 것이다. 그리고 자신의 신체 변화에 대한 감정을 자연스럽게 표현함으로써 긍정적인 자아존중감 형성에 부정적인 요인이 되는 과도한 스트레스를 피해야 할 것이다.

여중생의 신체상 형성에 영향을 미치는 가족 요인은 가족, 그 중에서도 특히 부모의 역할에서 찾을 수 있다. 즉 부모가 여자 청소년 자녀의 외모와 신체에 대해서 긍정적으로 표현해주고 평소에 가족 간에 신체나 외모에 대해서 개방적으로 의사소통을 할 수 있어야 한다는 것이다(Baker et al., 2003; Haworth-Hoepfner, 2000). 그러나 어려서부터 여자답지 못한 불공손하고 단정하지 못한 언행과 외모 때문에 부모에게서 핀잔을 받고 자라면 청소년기에 이르러서도 부정적인 신체상을 갖게 되고 실제로 필요한지의 여부를 떠나서 맹목적으로 다이어트를 하거나 과도하게 외모에 집착하게 되는 경향을 갖는다(Green et al., 2003; Haworth-Hoepfner, 2000; Stice et al., 2002). 따라서 여자 청소년들이 긍정적인 신체상을 형성하기 위해서는 부모와 자녀 간에 의미가 분명하고 합리적인 의사소통이 이루어져야 하며 이와는 반대로 여자이기 때문에 반드시 어떠한 언행을 취해야 한다는 강요나 신체를 비하 하는 메시지는 절제되어야 한다(McKinley, 1999).

한편 청소년들은 또래들을 통해서 외모와 신체에 대한 다양한 정보를 교류하기 때문에 또래 요인은 청소년들이 신체상을 형성하는데 가장 중요한 영향을 미치는 중요한 요인 중의 하나이다(Paxton et al., 1999). 일반적으로 청소년기에는 또래들과 동질성을 갖고자 하는 성향이 많기 때문에 또래들과의 대화에 끼지 못하거나 친밀한 관계를 형성하지 못하면 놀림과 따돌림의 대상이 되기도 한다(Choate, 2007). 그런데 또래들로부터의 놀림과 따돌림은 대인관계 차원의 문제로 그치는 것이 아니라 외모나 신체에 대한 정보 교류와 평가를 얻지

못할 가능성이 많으므로 왜곡되거나 부정적인 신체상을 갖게 되는 것으로 확대될 수 있다. 따라서 청소년들이 친밀한 또래관계를 형성하면 신체의 변화나 이와 관련되어 나타날 수 있는 일상생활의 문제에 대해서 긍정적이고 적극적으로 대처하게 될 수 있을 것이다 (Choate, 2007).

이외에도 학교 환경이 청소년들의 신체상에 영향을 미칠 수 있는데, 이에 관한 예로는 최근까지도 우리나라 학교에서는 출석번호가 특별한 이유 없이 남자부터 시작하는 경우가 일반적이었고 화장실이나 탈의실 같은 교육 시설이 여학생이 이용하기에 불편하고 부족하며, 교과서에 등장하거나 수업 시간에 교사가 제시하는 사례나 교육 내용이 남성 중심적인 경우 등을 들 수 있다(정순미, 2006). 또한 남성은 주도적이고 독립적이어야 하는 반면에 여성은 타인의 감정에 민감하면서 자신보다는 타인의 요구를 받아주어야 하며 남성에 순응해야 한다는 전통적인 성 역할이 학교문화에도 스며들어서 학생들에게 영향을 미칠 것이다(Bem, 1974). 이에 관련하여 전통적인 성 역할을 수용하는 정도가 높은 여학생일수록 자신의 외모를 부정적으로 인식하면서 왜곡된 식습관을 갖는 경우가 많을 수 있다(McCreary et al., 2005)는 연구결과도 발표된 바 있다. 따라서 학교가 양성평등적이고 학생 개개인의 개성을 존중하는 환경과 분위기를 조성하고 이로 인하여 학생들이 학교생활에 만족하게 되는 과정들이 긍정적인 신체상 형성에 큰 영향을 미칠 것이다.

3. 여중생의 신체상 개선 프로그램

1) 선행 프로그램에 대한 연구

그동안 이루어진 신체상 개선을 위한 접근은 주로 개인의 인식변화를 위한 치료적 접근으로 이루어졌다(박수정 외, 2002; Butters et al., 1987; Cash et al., 1995; Dworkin et al., 1987). 즉, 이들 프로그램들은 참가자들이 자신의 신체에 대해서 갖고 있는 부정적인 느낌이나 태도를 긍정적으로 개선시키고자 하는 것이 주된 내용이었다. 물론 일부의 연구들은 사회문화적으로 왜곡된 신체상을 강요하는 경향을 발견하고 이에 대해서 주체적으로 대처할 수 있는 방법을 교육(황효정 외, 1999)하거나 다이어트나 운동에 대한 올바른 지식을 제공하는 경우(Fisher et al., 1994)도 있었지만 이러한 프로그램들도 개인의 신체에 대한 인식 변화가 기본적인 내용을 이루고 있다. 이와 같은 신체상에 대한 개인의 인식 변화를 위한 프로그램의 실행 방법은 전형적인 인지행동치료법에 기초해서 자신의 사고 구조를 발견하고 이에 대한 비판과 새로운 대안을 모색하게 하는 것이었다. 즉 자신의 신체상에 대해서

갖고 있는 부정적인 자기언어와 사고방식을 발견하고 이것들의 오류와 비합리적인 부분을 찾아낸 후 새로운 대처방식을 내재화하기 위한 방법을 실습하고 결과적으로 이것이 새로운 자신의 신념으로 확립되게 하는 방식이다. 이외에도 신체상에 대한 인식 변화를 위해서 미술치료를 활용한 경우도 있었다(김도영, 2000; 이성은 외, 2002; Liebmann, 1986). 즉 자신의 현재 부정적인 신체상을 버리고 긍정적이고 새로운 신체상을 갖기 위해서 미술치료 기법으로 회화, 데생, 조소 및 꼴라주 등의 방법을 활용하는 것이다.

이상과 같은 개인의 신체상에 대한 인식 변화를 위한 프로그램들은 개인적인 특성에 국한한 자아존중감의 향상이나 우울의 감소와 같은 변화를 나타내기는 했지만 청소년들의 신체상 형성에 영향을 미치는 또래나 가족 관계 등에 관한 변화는 나타나지 않았다(이성은 외, 2002). 따라서 본 연구는 선행연구의 성과와 한계를 바탕으로 청소년의 신체상 형성에 다양한 영향을 미치는 개인적 요인과 또래나 가족 관계와 같은 요인들을 고려한 연구 프로그램을 개발하였다.

2) 신체상 개선 프로그램의 개발

본 연구 프로그램의 개발을 위해서 우선 국내외 다양한 선행연구를 조사했으며 이와는 별도로 여자 중학생 6인을 비구조화 된 형태로 면접하여 신체상과 관련한 그들의 다양한 생각을 청취하였다. 또한 중학교에서 근무하는 교사와 지역사회교육전문가³⁾ 총 4인을 역시 비구조화 된 형태로 면접하여 전문가가 판단하는 학생들의 신체상에 대한 의견을 청취하였다. 이러한 과정을 통해서 본 연구자가 신체상 개선 프로그램을 구성했으며 이를 앞서 면접한 중학생, 교사 및 지역사회교육전문가에게 제시하고 그들이 제시한 의견을 토대로 수정한 후 완성하였다.

구체적으로 살펴보면, 생태체계적 관점에 근거한 3회기의 개인체계에 대한 개입, 1회기의 가족체계 개입, 2회기의 또래체계 개입, 2회기의 학교체계 개입 및 1회기의 종결로 구성되었다. 개인체계에 대한 개입은 초기에 배치하였는데 자신의 신체를 실질적이고 객관적으로 살피는 내용을 시작으로, 자신의 신체에 대해서 의도적으로 부정적인 표현을 한 후에 실제 자신의 외모와 부정적인 인식을 비교한 후 최종적으로는 왜곡된 인식을 긍정적 인식으로 승화하게 하였다. 또한 일상생활에서 겪는 신체상을 부정적으로 인식하게 하는 상황에 능동적으로 대처하도록 하는 훈련을 하였다. 이후, 가족체계의 변화를 위하여 가족 의사소통이

3) 경기도 Y지역에서 교육복지우선지원사업 및 학교사회복지사로서의 경력을 지닌 지역사회교육전문가 4인으로 총 경력 5년 이상을 가진 자로 구성

<표 1> 신체상 개선 프로그램 개요

프로그램의 목적	
생태체계적 관점의 신체상프로그램을 통한 여중생의 신체상에 대한 인식 개선	
↓	
프로그램의 목표	
①자신의 신체상에 대한 올바른 이해 및 신체상에 관련된 상황 대처능력 습득을 통한 자아존중감 향상 ②지지적인 가족관계 습득을 통한 가족 의사소통 향상 ③자신과 또래와의 관점 차이 및 또래지지활동을 통한 긍정적인 또래관계 형성 ④신체상에 관련된 학교문화 만들기 활동을 통한 학교생활만족도 향상	
↓	

회기	주제	목적	활동 내용	개입체계
	오리엔테이션	프로그램 이해	<ul style="list-style-type: none"> ●프로그램의 목적 설명 ●상호 소개 및 친밀감 형성하기 ●사전검사(자아존중감, 학교생활만족도, 신체상, 가족의사소통, 또래관계) ●프로그램 계약 	-
1	변화하는 나의 몸	자아 존중감 향상	<ul style="list-style-type: none"> ●신체 플라쥬 ●자기 들여다보기 ●자신의 신체에 대한 특성 발견 ●신체 세밀히 살피기 	개인
2	신체상 왜곡 대처하기		<ul style="list-style-type: none"> ●자신의 신체상을 의도적으로 왜곡해 보기 ●의도적 왜곡에 따른 신체 콤플렉스에 대한 부정적 느낌을 실제 자신의 신체와 비교하기 ●왜곡된 신체상을 긍정적으로 승화시키며 자신의 신체상이 왜곡된 사고임을 인식하기 	
3	대처능력 키우기		<ul style="list-style-type: none"> ●신체상에 관련한 상황에 대한 대처능력 키우기 ●긍정적 상황: 칭찬연습 ●부정적 상황: I-message로 대처하기 연습 	
4	가족의 의사소통	지지적인 의사소통 방식 확립	<ul style="list-style-type: none"> ●가족 의사소통 피자 만들기 ●긍정적인 가족 의사소통을 발견해서 피자 토핑으로 꾸밈 ●가족에게 쓰는 편지(가족에게 고맙웠거나 바라는 점 편지쓰기) ●가족과 함께 가족의 신체상에 대해 나누기 (과제 및 토론) 	가족
5	관점의 차이 발견	긍정적인 또래관계 형성	<ul style="list-style-type: none"> ●이상형 월드컵 ●남녀의 자아상과 이성상 파악하기 ●남녀 간, 동성 간의 서로 다른 생각을 파악하고 이해하기 	또래
6	지지 활동		<ul style="list-style-type: none"> ●별나무 만들기 ●집단 구성원들의 장점을 별 나무에 꾸며서 선물하기 	
7	인식개선 활동 I	학교생활 만족도 향상	<ul style="list-style-type: none"> ●신체상에 관련된 불합리한 학교문화에 대한 토론 ●학교문화 개선을 위한 캠페인 기획 토론 	학교
8	인식개선 활동 II		<ul style="list-style-type: none"> ●긍정적인 신체상 형성을 위한 학교문화 만들기 캠페인 ●화장실, 교실 등에 게시물 부착 ●교사에게 관련 유인물 전달 및 내용 홍보 	
	종결	마무리 및 총평가	<ul style="list-style-type: none"> ●전체 프로그램 참여과정 정리하기 ●프로그램 참여 소감문 작성 ●사후검사(자아존중감, 학교생활만족도, 신체상, 가족의사소통, 또래관계) 	-

합리적이고 상호 존중적인 분위기에서 이루어지기 위한 프로그램을 실시하였으며 이와는 별도로 지역사회교육전문가의 대상학생 가족에 대한 가족상담 및 개입이 이루어졌다. 또래 체계에 관해서는 남녀 간의 신체에 대한 차이를 인식하고 또래를 자신의 지지집단으로 구성하기 위한 응집력 강화 활동을 실시하였다. 마지막으로 학교생활 만족도 향상을 위하여 신체상을 부정적으로 인식하게 하는 학교의 문화를 개선하기 위한 캠페인 활동 등을 실시하였다. 이상과 같이 생태체계적 관점에 근거하여 개인, 가족, 또래 및 학교에 대한 여중생의 신체상 개선 프로그램은 학생 자신, 또래 및 가족관계, 학교생활에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 실험집단은 본 프로그램 내용을 토대로 오리엔테이션을 포함하여 2012년 3월 26일부터 5월 11일까지 총 10회기동안 매회 90분에서 100분정도 실시하였다. 이렇게 해서 완성된 프로그램의 구체적인 내용은 위의 <표 1>과 같다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도에 소재한 모 중학교에 재학 중인 2학년 여학생이다. 연구대상을 선정하기 위해서 우선 이 학교에 재학 중인 학생들이 가장 쉽게 볼 수 있는 장소인 매점, 현관 및 각 교실 등에 프로그램 안내문을 게시하고 교내 방송을 통해서 자신의 외모에 고민이 있는 학생들을 모집했으며 그 결과 총 25명이 신청을 했다. 이 중에서 무작위로 총 15명을 선발하여 연구 프로그램에 참여하게 하였고 나머지 10명은 참여하지 않았다⁴⁾. 이후 프로그램은 이 학교의 지역사회교육전문가가 진행했으며, 매 회 프로그램이 시작하기 전과 후에 연구진에게서 1시간 여 썩의 자문을 받았다.

2. 연구도구

본 연구의 주요 관심사인 신체상을 측정하기 위해서 Mendelson 외(2001)가 개발하여 국내에서 이정숙(2001)이 사용한 23문항으로 구성된 신체존중감 척도(Body Esteem Scale)를 활용했으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.875$ 였다. 그리고 신체상 형성에 영향을

4) 본 연구의 프로그램에 참여하지 않은 10명의 통제집단에 속한 학생들은 본 연구가 종료된 이후 실시된 별도의 프로그램에 참여하였다.

미칠 수 있는 요인들을 측정하기 위해서 몇 가지 척도를 활용했는데, 우선 개인 요인에 관해서 자아존중감은 Rosenberg가 개발하고 오승환(2001)이 사용한 10문항으로 구성된 자아존중감 척도를 사용했으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach α =.875였다. 가족 요인으로 설정한 가족의사소통을 측정하기 위해서는 Epstein 외(1983)가 개발하여 우리나라에서 한인영 외(2006)가 사용한 가족사정척도(Family Assessment Device)의 하위요인 중 하나인 의사소통기능 7문항을 활용했으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach α =.624였다. 또래 요인인 또래관계를 파악하기 위해서 Schlein 등이 개발하고 박현선(1998) 등이 사용한 7문항의 대인관계 변화 척도를 사용했으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach α =.646였다. 마지막으로 학교생활에 대한 태도를 측정하기 위해서 김누리(2008)가 개발하여 활용한 학교생활적응 척도 중에서 교칙준수 등에 관한 11문항을 활용했으며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 Cronbach α =.608이었다.

3. 자료수집

신체상 개선 프로그램의 효과성을 밝히고자 하는 본 연구의 목적을 달성하고자 동일한 특성을 갖춘 실험집단과 통제집단을 구성하고 프로그램을 실시하기 전에 양 집단에 설문조사를 실시하며, 실험집단에만 프로그램을 실시하되 통제집단에는 아무런 개입을 하지 않은 후 다시 양 집단에 설문조사를 실시하는 사전-사후 실험설계 방법을 통해서 자료를 수집하였다. 사전 설문조사는 프로그램이 시작되기 전인 2012년 3월 23일에 실시하였으며, 사후 설문조사는 모든 프로그램이 종결된 이후인 2012년 5월 12일에 실시하였다. 설문조사는 중립성을 확보하기 위해서 프로그램 진행자가 아닌 연구자가 진행하였으며, 사전, 사후 설문조사에는 실험집단과 통제집단에 배정된 숫자인 15명과 10명이 모두 참여했다.

4. 자료분석

본 연구의 자료분석은 연구 대상자의 인구사회학적 특성을 측정하고자 빈도분석과 기술통계를 활용했다. 실험집단과 통제집단 구성원들의 동질성을 파악하기 위하여 χ^2 을 실시하였고, 기타 본 연구 프로그램의 효과를 측정하기 위하여 실험집단의 프로그램 실시 전과 후를 비교하는 paired sample t-test와 양 집단 구성원들의 주요 변수에 대한 사전검사 값과 신장, 체중을 통제한 후에 프로그램의 효과성을 파악하기 위해서 ANCOVA를 활용했다. 이러한 양적인 분석을 위해서 SPSS 19.0 version을 활용하였다. 한편 프로그램 참여자들의 회기별

프로그램 만족도와 이들의 소감문, 인터뷰 및 과정기록지의 내용을 활용한 질적 자료분석을 통하여 양적 자료분석 결과를 보충하였다.

IV. 연구결과

1. 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구에 실험집단과 통제집단 구성원으로 각각 참여한 학생들의 일반적 특성을 조사하였으며, 그 결과를 <표 2>에 제시하였다. 이들의 종교를 살펴보면 실험집단 구성원에게서는 기독교와 무교가 가장 많았으며, 불교와 천주교가 그 뒤를 잇고 있었다. 통제집단 구성원에게서는 무교인 경우가 가장 많았고 그 뒤를 이어서 불교와 기독교로 나타났다. 학업성적은 매우 잘하거나 잘하는 편이라고 응답한 학생들은 없었으며, 양 집단 모두에서 못하는 편이라고 응답한 경우가 각각 66.7%와 70.0%로 가장 많았다. 이로써 양 집단 구성원들의 학업성적은 전반적으로 보통 이하의 수준이라는 것을 알 수 있다. 가정의 경제적 수준에 대해서는 실험집단 구성원의 66.7%, 통제집단 구성원의 50%가 못하는 편이라고 응답하였으며, 나머지 구성원들은 모두 보통이라고 응답하였다. 따라서 양 집단 구성원들 가정의 경제적 수준은 보통 이하의 비교적 어려운 형편이라고 예측할 수 있다. 신장의 경우 실험집단과 통제집단 구성원들 모두 150cm를 약간 넘는 수준이었고, 체중은 50kg 내외의 비슷한 수준으로 나타났다.

<표 2> 프로그램 참가자의 일반적 특성

		n(%) / m(sd)	
		실험집단	통제집단
종교	기독교	5(33.3)	2(22.2)
	천주교	1(6.7)	0(0)
	불교	4(26.7)	3(12.5)
	무교	5(33.3)	4(16.7)
학업수준	보통	3(20.0)	3(30.0)
	못하는 편	10(66.7)	7(70.0)
	매우 못함	2(13.3)	0(0)
경제수준	보통	5(33.3)	5(50.0)
	못하는 편	10(66.7)	5(50.0)
	신장	150.80(4.858)	151.90(3.665)
	체중	48.33(3.754)	50.50(1.716)

신장과 체중은 m(sd)을 나타내고, 기타의 내용은 n(%)를 나타냄

2. 실험집단과 통제집단 구성원의 동질성 검증

본 연구의 목적인 신체상 개선 프로그램의 효과를 파악하기 이전에 실험집단과 통제집단 구성원들이 동일한 특성을 갖고 있는지 알아보는 것이 필요하다. 예를 들어서 실험집단 구성원들이 통제집단 구성원들보다 원래부터 긍정적인 특성을 갖고 있는 상태에서 프로그램이 긍정적인 결과를 보였다면 그것이 프로그램의 순수한 성과인지 아니면 실험집단 구성원들이 갖고 있던 특성에 의거한 성과인지 구분하기가 어려울 수 있기 때문이다. 이를 위하여 본 연구의 주요 관심변수에 대한 양 집단 구성원들의 사전조사 값을 기준으로 동질성 검증을 실시하였으며, 그 결과를 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 실험집단과 통제집단 구성원의 동질성 검증

	집단	M	S.D	χ^2	p
자아존중감	실험(n=15)	2.75	.16	3.750	.586
	통제(n=10)	2.80	.15		
가족 의사소통	실험(n=15)	2.62	.26	8.125	.229
	통제(n=10)	2.76	.22		
또래관계	실험(n=15)	2.48	.28	13.750	.056
	통제(n=10)	2.86	.26		
학교생활 만족	실험(n=15)	2.87	.22	9.722	.465
	통제(n=10)	2.96	.20		
신체상	실험(n=15)	2.00	.09	18.889	.091
	통제(n=10)	2.24	.13		

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

우선 자아존중감은 가장 긍정적인 수준을 의미하는 5점을 기준으로 실험집단 구성원은 보통을 약간 밑도는 평균 2.75점, 통제집단 구성원은 이와 거의 유사한 평균 2.80점의 수준을 나타내었다($\chi^2=3.750$, $p=.586$). 가족 구성원 간의 의사소통 수준은 역시 5점을 기준으로 실험집단 구성원은 평균 2.62점, 통제집단 구성원은 평균 2.76점을 나타내어서 모두 보통보다는 낮은 수준으로 나타났다($\chi^2=8.125$, $p=.229$). 또래관계도 5점을 기준으로 했을 때, 실험집단 구성원은 평균 2.48점, 통제집단 구성원은 이보다 긍정적인 수준인 평균 2.86점을 나타내었다($\chi^2=13.750$, $p=.056$). 학교생활만족도는 실험집단 구성원들에게서 평균 2.87점으로 나타났으며, 통제집단 구성원들에게서는 이보다 약간 높은 2.96점을 보였다($\chi^2=9.722$, $p=.465$).

마지막으로 가장 큰 관심변수인 신체상의 사전 점수 값을 비교하였는데, 역시 가장 긍정적인 인식 수준인 5점을 기준으로 실험집단 구성원들은 평균 2.00점을, 통제집단 구성원들은 이보다 높은 평균 2.24점을 나타내었다($\chi^2=18.889$, $p=.091$). 이러한 결과를 종합할 때, 변수에 따라서 양 집단 구성원들 간에 약간의 점수 차이는 있었으나 이러한 차이가 통계적으로 유의하여 양 집단 구성원들이 이질적인 특성을 갖고 있다고 볼만한 수준은 아닌 것을 알 수 있다. 따라서 신체상 개선 프로그램의 결과가 구성원들의 이질적인 특성으로 인한 것이기 보다는 프로그램 자체로 인한 것이라고 할 수 있다.

3. 신체상 개선 프로그램 실시에 따른 변수 값의 변화

신체상 개선 프로그램을 실시하기 이전과 이후에 신체상 영향 요인인 개인, 친구, 가족 및 학교요인, 즉 자아존중감, 또래관계, 가족 의사소통 및 학교생활 만족도에 어떠한 변화가 나타났는지를 비롯해서 본 연구의 관심변수인 신체상의 변화를 측정하였다. 우선 실험집단의 결과를 살펴보면, 자아존중감의 사후 평균값은 3.09점으로서 사전 평균에 비해서 0.34점 향상한 것으로 나타났다($t=4.278$, $p<.001$). 가족 구성원 간 의사소통 수준의 사후 평균값은 2.84점으로서 사전 평균값에 비해서 0.22점 향상하였으며($t=3.031$, $p<.01$), 또래관계의 사후 평균값은 3.10점으로서 사전 평균값에 비해서 0.62점 향상하였다($t=8.442$, $p<.001$). 그리고 학교생활 만족도의 사후 평균값은 3.26점이어서 사전 평균값에 비해서 0.39점 향상하였다($t=5.461$, $p<.001$). 마지막으로 주된 관심 변수인 신체상은 프로그램 종결 이후에 평균 2.67점이어서 사전 평균인 2.00점에 비해서 0.67점 향상한 것으로 나타났다($t=8.620$, $p<.001$). 이렇게 볼 때, 실험집단 구성원들이 신체상 개선 프로그램에 참여한 이후 모든 측정 변수에서 긍정적인 향상이 나타난 것을 알 수 있으며, 더욱이 이러한 변화는 모두 통계적으로 유의한 수준이어서 더욱 의미있다고 할 수 있다.

이에 반하여 통제집단의 변화는 네 가지 측정 변수 모두에서 통계적으로 유의미하고 긍정적인 변화가 나타나지 않았다. 즉 자아존중감, 학교생활 만족도 및 신체상의 경우에는 사후 평균값이 약간 향상하였으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었고, 가족 의사소통과 또래관계는 오히려 사후 조사의 결과치가 약간 하락한 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 이러한 변화 결과를 비교하면 신체상에 영향을 미치는 각 체계 요인에 변화를 주고자 한 본 프로그램이 성과를 나타냈다고 볼 수 있다.

<표 4> 신체상 개선 프로그램 실시에 따른 변수 값의 변화

	집단	사전			사후			사후-사전		
		M	S.D	t	M	S.D	t	M	S.D	t
자아 존중감	실험	2.75	.159	-0.734	3.09	.183	1.770	.34	.209	4.278***
	통제	2.80	.149		2.72	.149		.08	.169	1.500
가족 의사소통	실험	2.62	.257	-1.383	2.84	.279	1.043	.22	.279	3.031**
	통제	2.76	.223		2.72	.217		-.03	.131	-.688
또래관계	실험	2.48	.284	-3.391**	3.10	.226	2.550*	.62	.284	8.442***
	통제	2.86	.261		2.84	.264		-.02	.273	-.165
학교생활 만족도	실험	2.87	.222	-1.038	3.26	.208	1.657	.39	.143	5.461***
	통제	2.96	.201		2.88	.177		.08	.132	1.964
신체상	실험	2.00	.092	-5.297***	2.67	.089	3.617**	.67	.115	8.620***
	통제	2.24	.131		2.18	.106		.06	.087	1.128

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

4. 공변인을 통제된 이후의 양 집단 간 신체상의 차이

신체상 개선 프로그램의 성과를 통계적으로 보다 분명하게 입증하기 위하여 각 측정변수에 대한 실험집단과 통제집단 구성원들의 사전 조사 값과 일반적으로 신체상에 큰 영향을 미치는 것으로 알려진 신장과 체중을 비롯하여 생태체계적 관점에 입각하여 추출한 요인인 자아존중감, 가족 간 의사소통, 친구관계, 학교생활 만족도를 공변인으로 투입하고 프로그램 참가 여부에 따른 성과를 측정하였고, 그 결과를 <표 5>에 제시하였다. 분석결과, 신체상의 사후 조사 값은 공변인의 영향력을 통제하더라도 프로그램 참가 여부에 따라서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($F=4.755, p<.05$). 그리고 이 모델의 설명력은 42.1%로 높게 나타났다. 이는 실험집단과 통제집단 구성원의 신체상 사후 조사 값은 공변인이 갖고 있는 영향력으로 인해서 나타난 결과이기 보다는 순수하게 프로그램 참가 여부로 인해서 나타난 성과라는 것을 의미한다. 따라서 실험집단의 신체상 사후 조사 값 평균인 2.64점은 통제집단의 2.18점에 비해서 통계적으로 유의하게 높은 수준($t=7.769, p<.001$)으로 변화했다는 성과는 본 연구에서 실시한 생태체계적 관점에 기반하여 구성한 신체상 개선 프로그램이 분명한 효과를 나타내었다는 것을 입증한다.

<표 5> 공변인을 통제한 이후의 신체상 사후 값

Source	SS	df	MS	F	집단구분	M	SD	t
수정모델					실험집단	2.64	.09	7.769***
공변인(사전 값)	.503	8	.188	2.232*	통제집단	2.18	.15	
신체상								
자아존중감	.056	1	.056	6.924				
가족 의사소통	.001	1	.001	.075				
친구관계	.015	1	.015	1.884				
학교생활 만족도	.001	1	.001	.137				
신장	.003	1	.003	.311				
체중	.017	1	.017	2.084				
프로그램 참가 여부	.009	1	.009	1.081				
부오차	.378	1	.378	4.755*				
	.129	16	.008					
R ²	.421							

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

5. 프로그램 효과성에 대한 질적 분석

본 프로그램에 참여한 대상자의 회기별 자가 평가(빈도분석)와 소감문 및 인터뷰, 과정기록지 등을 통해 통계적 검증에 따른 양적연구의 한계점을 보완하였다. 먼저, 대상자들에게 매 회기 프로그램 참여 후 프로그램의 주제별 참여도, 목표달성 정도, 참여 노력 정도, 참여의 적극성 및 흥미도 등에 대한 회기별 자가 평가에 대해 Likert 5점 척도로 빈도분석을 하였다. 또한, 소감문 내용 및 개방형 질문에 대한 응답 내용을 요약하여 분석하였으며, 과정기록지의 내용을 요약하여 제시하였다. 프로그램의 주제별 참여 및 목표달성 정도, 참여 노력 정도 및 적극성과 흥미도는 '그렇다'와 '매우 그렇다'를 포함하여 평균 80%이상의 만족도를 보였다. 그리고 참여자 대부분은 참여 소감문 및 과정기록지를 통해 자신과 또래의 신체상에 대해 올바르게 인식하게 되었으며, 학교생활에도 자신감을 생겼을 뿐만 아니라 가족과의 의사소통을 통해 자신을 긍정적으로 바라보게 되었다는 평가를 얻었다. 그 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

<표 6> 프로그램 효과성에 대한 질적 분석

회기	주제	프로그램 만족도		소감문 및 과정기록지 요약
		응답	%	
	오리엔테이션	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 20 15 65	<ul style="list-style-type: none"> •어색하지만 재미있을 것 같음 •앞으로 이 프로그램이 기대됨 •게임을 하니까 친해지는 것 같음 •라포형성의 시간이 되었음 •거리감 없이 다가가는 모습을 보였음
1	변화하는 나의 몸	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 25 0 75	<ul style="list-style-type: none"> •내 자신의 모습을 알게 됨 •플라주를 하면서 내 신체에 대해 만족하는 부위가 있다는 것을 알았음 •나도 예쁘고 마음에 드는 부분이 있음 •친구들의 신체묘사에 대해 질문도 하고 친구의 생각에 대해 알게 됨 •오리엔테이션 시간보다 구성원들끼리 친해지고 관계가 좋아진 모습을 보임 •플라주 작업에 아이들이 흥미 있어 하며 즐겁게 진행되었음 •자신의 신체에 대해 고민을 많이 하는 듯 보였지만 이 작업을 통해 만족하는 신체부위가 있다는 것도 알게 됨
2	신체상 왜곡 대처하기	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 20 40 40	<ul style="list-style-type: none"> •나는 내 신체에 대해 너무 잘못 알고 있는 부분이 있음 •올바른 신체상이 무엇인지를 알게 됨 •내 자신도 만족하는 모습이 있음을 알게 됨 •신체상 왜곡에 대해 이해하게 됨 •현재 자신의 모습에 만족해하는 아이들도 많아서 회기의 목표가 달성되었음 •모두 표정이 많이 밝아졌고 프로그램에 적극적으로 참여함
3	대차능력 키우기	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 40 20 40	<ul style="list-style-type: none"> •I-message, You-message가 무엇인지 알게 되었고, 친구들과 어떻게 대화해야 하는지를 알게 됨 •역할극을 해 보니까 진짜 재미있으면서, 내 모습을 알게 되었음 •나의 부정적인 부분에 대해 나는 어떻게 대처해야 하는지를 알게 됨 •실제 친구 및 가족과의 대화에서 자신의 대화방법이 어떠한지를 알게 되었음 •I-message, You-message를 이해하게 되었고 적용이 가능하게 되었음 •역할극에서 상호 신체에 대한 칭찬을 통해 자신의 신체에 대해 자신감이 생겼음
4	가족의 의사소통	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 17 17 68	<ul style="list-style-type: none"> •지난 번 배운 내용으로 가족들과 대화를 어떻게 해야 하는 지 실제로 해보니 재미있고, 또 부모님에 대해 이해하게 됨 •먹는 피자를 활용해서 우리 가족들에게 긍정적인 메시지를 토핑 하는 것이 재밌고 도움이 많이 되었음 •엄마, 아빠에게 편지를 쓰는 데 울컥했음 •그동안 인지하지 못했던 가족에 대한 의미와 의사소통의 중요성을 깨닫는 시간이 되었음 •가족에게 고마운 일이 많다는 것을 알게 되었고, 긍정적인 가족관계를 위해 자신이 해야 할 일에 대해 알게 됨
5	관점의 차이 발견	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 33 0 67	<ul style="list-style-type: none"> •남자와 여자의 차이, 그리고 생각의 차이를 이해하게 되었음 •이성에 대한 나의 신체상을 생각해보았는데, 생각하기 나름인 것 같았음. 제 눈에 안경이란 말이 맞음 •무조건 남자에게 잘보이기 위한 신체를 갖는 것은 아님 •관점의 차이를 이해하게 되었고, 무조건 아름다운 신체가 중요한 것이 아니란 것을 깨닫게 됨 •자신의 신체에 대해 낙담하지 말아야 한다는 내용과 자신의 신체도 중요하지 만 내면의 세계도 중요하다는 것을 알게 됨

회기	주제	프로그램 만족도		소감문 및 과정기록지 요약
		응답	%	
6	지지 활동	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 0 20 80	<ul style="list-style-type: none"> •만들고 오리고 붙이는 활동을 하니 더 재미있음 •친구들이 나의 장점을 별나무로 꾸며서 선물 받았는데 너무 뿌듯했음 •나도 많은 장점을 지녔다는 것을 알게 되었고, 친구들의 장점이 무엇이 있나 생각해 보게 되었음 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> •장점선물을 통한 지지적인 활동이 자신의 신체상을 긍정적으로 바라보는데 더 도움이 되었음 •상호 지지활동을 통해 자신과 타인을 이해하게 됨
7	인식개선 활동 I	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 0 30 70	<ul style="list-style-type: none"> •진지하게 친구들과 우리학교에서 신체상에 대한 문화를 토론하니 꼭 내가 변호사가 된 것 같고 신났음 •토론을 해 보니 우리 친구들도 긍정적인 신체상을 갖게 해 주고 싶은 생각이 간절함 •진지한 아이디어들이 마구마구 나옴 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> •자발적인 토론을 통해 학교에서 왜곡되어 있는 신체상에 대해 이해하게 됨 •구체적으로 인식개선활동을 위한 아이디어들이 나옴 •그 어느 회기보다 적극적인 활동을 함
8	인식개선 활동 II	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 0 25 75	<ul style="list-style-type: none"> •지난 시간 토론했던 내용을 직접 만들고 학교 곳곳에 붙이니 신이 남 •내가 하는 활동이 친구들에게도 도움이 된다고 생각하니 좋음 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> •자신들이 활동한 올바른 신체상 갖기를 학교 내 게시물로 부착하는 활동에서 자신감과 학교생활에 대한 적극성을 보임 •긍정적인 신체상이 형성된 것 같음
	종결	전혀 아니다 아니다 보통 그렇다 매우 그렇다	0 0 0 30 70	<ul style="list-style-type: none"> •또 이런 활동을 하고 싶음 •다른 친구들도 이런 활동을 하면 좋겠음 •아쉽고 나의 신체에 대해 잘 알게 해 준 고마운 프로그램 임 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> •긍정적인 신체상이 형성되었음 •프로그램을 통해 자아존중감이 향상되었고, 가족관계 및 또래관계에서도 긍정적인 태도를 가지게 됨

V. 결론 및 제언

본 연구는 저연령화 되어 가며 특히 여성들에게 더욱 심화되고 있는 신체상에 대한 불만족을 개선하기 위하여 여중생을 대상으로 신체상 개선 프로그램을 적용하고 그 효과를 측정하는데 목적이 있다. 이를 위하여 신체상 형성에 영향을 미치는 개인, 친구, 가정 및 학교와 같은 다양한 생태체계적 요인들을 고려하여 각 요인들에 맞는 프로그램을 구성하였다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 동일한 특성을 갖는 여중생 25명을 선발하였으며, 이 중 15명을 실험집단에 무작위로 배치하여 프로그램에 참여하도록 하였고 나머지 10명은 통제집단에 역시 무작위로 배치하여 아무런 조치를 하지 않았다.

이에 따라서 생태체계적 관점에 기반한 신체상 개선을 위한 프로그램에 실험집단 구성원으로 참여한 여중생들은 자아존중감, 또래관계, 가족 의사소통 및 학교생활 만족도는 물론이고 신체상에서 긍정적인 변화를 얻을 수 있었다. 그리고 이러한 변화가 실험집단 구성원들이

갖고 있는 특성에 의한 것이기 보다는 순수하게 본 프로그램에 참여함으로써 얻게 된 결과로 밝혀졌다. 이러한 결과를 보면 신체상에 영향을 미치는 것으로 선행연구들에서 밝히고 있는 개인, 또래, 가족 및 학교 요인들의 변화를 통한 신체상 개선이라는 본 프로그램의 접근 방식이 효과를 나타냈다고 볼 수 있다. 이는 '환경 속의 인간'이라는 관점에서 각 개인을 해석하는 생태체계적 관점에서 청소년들을 지원하기 위해서는 어떠한 특정한 한 영역이나 부문에 국한하기 보다는 삶의 다양한 영역에 걸쳐서 다각적이고 통합적으로 접근하는 것이 바람직하다는 것을 의미한다.

이와 관련하여 외모에 많은 관심을 갖고 민감하게 반응하는 여중생들의 신체상을 개선하기 위해서는 개인, 또래, 가족 및 학교 요인이 다각적이고 협력적으로 노력해야 할 것이다. 우선 여중생 자신은 외모에 대해서는 물론이고 자신의 성격과 능력 등 전반적인 자신의 내적, 외적인 측면에 대해서 아끼고 존중하는 자세가 필요할 것이다. 자기 자신의 이러한 노력이야말로 다른 형태의 노력에 대한 기반이 되므로 매우 중요한 특성이 될 것이다. 그런데 일반적으로 청소년들의 자아존중감은 스스로의 노력에 의해서도 형성되지만 주변 사람이나 환경의 반응에 의해서 형성되기도 하므로 또래, 가족 및 학교 요인의 변화가 반드시 수반되어야 한다.

그러므로 여중생의 신체상 개선을 위해서는 이들이 긍정적인 또래관계를 형성할 필요가 있다. 이것은 친한 친구가 많다는 것 이상으로 자신의 감정을 공유하는 친밀하고 신뢰할 수 있는 관계의 친구를 사귀는 것을 포함해서 자신의 의사를 합리적으로 표현하고 상대방의 의사도 수용할 수 있는 개방적인 태도까지 의미하는 것이다. 이러한 또래관계는 학습 장면에서 의도적인 노력을 통해서 얻을 수 있는 것이기 보다는 일상생활에서 다양한 사람들과 교류하면서 성공과 실패의 경험을 통해서 자연스럽게 성취할 수 있는 것이다. 그러므로 중학생 시절은 물론이고 그 이전의 어린 시절부터 다양한 체험활동에 참여할 필요가 있을 것이다. 최근 들어 학교는 물론이고 지역사회와 다양한 기관들이 청소년을 대상으로 하는 각종 프로그램을 운영하고 있는데, 이러한 활동에서 많은 인간관계를 경험하는 것이 도움이 될 것이다.

그런데 이러한 또래관계 속에서 청소년들이 오히려 왜곡된 신체상을 습득하거나 신체상에 관련된 비현실적인 정보를 얻을 수 있는 것도 사실이다. 이러한 부분들에 대해서는 가정, 특히 부모의 일관되고 적절한 지원과 관심이 보완되어야 한다. 실제로 많은 부모들이 부지불식간에 자신의 자녀의 신장이나 체중을 비롯해서 특정한 신체 부위에 대한 부정적인 언행을 하는 경우가 있는데, 이러한 태도는 청소년 자녀가 부정적인 신체상을 갖게 되는 지름길을 안내하는 것과 다름이 없다. 이에 반하여 부모들은 자녀와 신체상에 대해서는 물론

이고 일상생활에서 서로의 감정이나 고민 혹은 생각을 터놓고 얘기할 수 있는 신뢰의 관계를 이루어야 할 것이며, 더 나아가서는 가정에서 남성과 여성이 가사를 분담하고 가족 구성원 간의 대화와 토론을 거쳐서 합리적으로 의사결정을 하는 등의 변화가 필요하다. 가정의 이러한 변화가 앞에서 언급한 것처럼 청소년들이 긍정적인 자아존중감을 형성하게 하는 것은 물론이고 청소년들이 또래들과의 관계에서 신체상에 관련된 부정적이거나 올바르지 못한 인식이나 정보를 바로잡을 수 있는 가장 효과적인 방법이다.

마지막으로 학교의 변화가 필요한데, 이에 관해서는 학교의 물리적 인프라와 교사의 교육 태도에 초점을 맞출 수 있을 것이다. 최근 학교의 물리적 인프라는 과거에 비해서 지속적으로 개선되고 있어서 성별이 다르다는 이유로 불편함이나 부당한 대우를 겪는 경우가 많이 사라지고 있다. 그러나 화장실이나 환복실과 같은 시설은 여학생에게 불편한 점이 여전히 많이 있기 때문에 앞으로 이러한 물리적 환경을 개선한다면 여학생들이 성차별적인 환경에 처해있고 이로 인해서 자신의 성과 신체에 대해서 불만족하는 경우를 줄일 수 있을 것이다. 그런데 이보다 더욱 중요한 것은 교사의 교육태도이다. 즉 교사가 학생들에게 수업 시간에 비록 의도하지 않았더라도 여성비하적인 발언을 하거나 전통적이고 편향된 시각에서 여학생의 진로상담이나 직업 상담을 한다면 여성의 진취적이고 창의적인 가능성을 높이는 것에 저해요인이 될 것이다. 더 나아가서 여학생들이 자신의 성으로 인한 차별의식이나 불만족을 느끼면서 현재 문제되고 있는 것처럼 부적절하고 비현실적인 방법과 수준으로 자신의 외모를 고치려는 노력을 기울일 수밖에 없을 것이다. 따라서 학교에서 교사가 양성평등적인 가치를 바탕으로 학생의 외모보다는 개성과 능력을 존중하는 태도를 학생들에게 보이는 것이 매우 중요할 것이다. 그러나 무엇보다도 청소년들의 학교생활 속에서 부정적인 신체상 개선을 위한 노력이 지속적으로 병행되어야 하는데, 이는 다양한 체육활동이나 청소년 활동 프로그램 등을 접목한 교과내용 및 교과과정 개편으로 가능할 것이다.

본 연구는 이러한 성과에도 불구하고 몇 가지 제한점을 갖고 있는데, 우선은 프로그램의 대상이 특정 지역, 학교 및 학년에 국한한 여중생이었다는 점이다. 또한 본 연구의 대상자는 자발적 참여자이므로 학생의 학습적 능력, 경제적 상황 및 성별 등을 고려하지 못하였다. 이것은 프로그램의 성과를 일반화하는데 제약이 될 수 있으므로 본 연구를 토대로 앞으로는 더욱 많은 여중생은 물론이고 다른 연령과 성별의 청소년들에게 적용할 수 있는 신체상 개선 프로그램을 개발하고 적용해야 할 것이다. 둘째, 신체상 개선을 위한 프로그램의 기반으로 생태체계적 관점을 제시하였는데, 생태체계적 관점에서 볼 때 여중생의 신체상에 영향을 미칠 수 있는 요인들이 본 연구가 제시하고 있는 자아존중감, 또래관계, 가족 의사소통 및 학교생활 만족도 이외에도 다양할 것이다. 따라서 차후의 연구에서는 보다 깊고

풍부한 고찰을 통하여서 다양하고 실질적인 신체상에 대한 영향 요인을 고려할 필요가 있을 것이다.

■ 참고 문헌

- 김경화 (2012). 신체상과 부모와의 의사소통이 남녀 중학생의 소외감에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 30(5), 121-134.
- 김누리 (2008) 학업탄력성 척도 개발 및 타당화. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김도영 (2000) 신체상(Body Image) 개선 프로그램의 효과: 여고생을 대상으로. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박수정, 손정락 (2002) 인지 행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지, 건강, 7(3), 335-351.
- 박현선 (1998) 빈곤청소년의 학교적응유연성. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신동주, 정남운 (2007) 여대생 집단에서 내현적 자기애, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상 만족도가 마르고자 하는 욕구에 미치는 영향. 한국심리학회지, 건강, 12(1), 77-94.
- 오승환 (2001) 저소득 결손가족 청소년의 적응 결정요인. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이성은, 정길수 (2002) 신체상 개선 프로그램이 여대생의 자기주장과 우울에 미치는 영향. 정신간호학회지, 11(3), 363-374.
- 이영미, 민하영 (2009) 남녀 청소년의 신체상과 부모자녀 간 의사소통의 개방성에 따른 자아가치감. 인간발달연구, 16(4), 79-94.
- 이정숙 (2001) 중고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정순미 (2006) 양성평등한 학교문화 정착 방안 연구. 윤리연구, 61, 277-305.
- 한국청소년정책연구원 (2007) 한국 청소년 행복지수 조사연구. 서울: 한국청소년정책연구원
- _____ (2011) 아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구 I. 서울: 한국청소년정책연구원.
- 한인영, 정슬기, 김현수, 유서구 (2006) 아동방임에 대한 가족의사소통의 영향. 한국가족복지학, 18, 257-286.
- 현명호, 유제민, 이수현 (2009) 여중생의 비만, 신체상 불만족 및 폭식이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지, 21(3), 565-580.
- 황효정, 김교현 (1999) 인지-행동 프로그램과 명상훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과. 한국심리학회지, 건강, 4(1), 140-154.
- 통계청 (2010) 청소년상담지원현황. 대전: 통계청.
- _____ (2012) 청소년상담지원현황. 대전: 통계청.

- Allen-Meares, P., Washington, R. & Welsh, B. (2003) *Social Work Services in Schools*(4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Baker, T. & Galambos, L. (2003) Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *Journal of Early Adolescence*. 23, 295-307.
- Bem, L. (1974) The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 42, 155-162.
- Bronfenbrenner, U. (1979) *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Butters, W. & Cash, E. (1987) Cognitive-Behavioral Treatment of Woman's Body-Image Dissatisfaction. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 55, 889-897.
- Cash, T. E. & Grant, J. R. (1995) The Cognitive-Behavioral Treatment of Body-Image Disturbance. In V. Van Hasselt & M. Hersen(eds.). *Sourcebook of Psychological Treatment Manuals for Adult*. New York: Guilford Press. 567-614.
- Choate, H. (2005) Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience. *Journal of Counseling and Development*. 83(3), 320-330.
- _____ (2007) Counseling Adolescent Girls for Body Image Resilience: Strategies for School Counselors. *Professional School Counseling*. 10(3), 317-326.
- Compitello, V. (2003) Through the Eye of the Needle: The Emerging Adolescent. In M. Kopala & M. A. Keitel(eds.). *Handbook of Counseling Women*. London: Sage Press. , 243-255.
- Dworkin, H. & Kerr, A. (1987) Comparison of Interventions for Women Experiencing Body-Image Problem. *Journal of Counseling Psychology*. 34, 136-140.
- Epstein, B., Baldwin, M. & Bishop, S. (1983) The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*. 9, 171-180.
- Feingold, A. & Mazzella, R. (1998) Gender Differences in Body Images Are Increasing. *Psychological Science*. 9, 190-196.
- Fisher, E. & Thompson, K. (1994) A Comparative Evaluation of Cognitive-Behavior Therapy(CBT) Versus Exercises Therapy(ET) for the Treatment Body-Image Disturbance. *Behavioral Modification*. 18, 171-185.
- Germain, B., & Gitterman, A. (1980) *The life model of social work practice*. New York: Columbia University Press.

- Green, P. & Pritchard, E. (2003) Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women. *Social Behavior and Personality*. 31, 215-222.
- Kostanski, M. & Gullone, E. (1998) Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-Esteem, Anxiety and Depression Controlling for Body Mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 39(2), 255-262.
- Haworth-Hoepfner, S. (2000) The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders. *Journal of Marriage and the Family*. 62, 121-227.
- Levine, P. & Smolak, L. (2002) Body Image Development in Adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky(eds.). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. 74-82
- Liebmann, M. (1986) *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises*. Cambridge: Brookline Books.
- Mattaini, A., Lowery, T. & Meyer, H. (1999) *The Foundations of Social Work Practice*(2nd ed.). Washington DC: NASW Press.
- McCreary, R., Saucier, M. & Courtenay, H. (2005) The drive for Muscularity and Masculinity: Testing the Associations among Gender-Role Traits, Behaviors, Attitudes and Conflict. *Psychology of Men & Masculinity*. 6, 83-94.
- McKinley, M. (1999) Women and Objectified Body Consciousness: Mother's and Daughters' Body Experience in Cultural, Developmental and Familiar Context. *Developmental Psychology*. 35, 760-769.
- Mendelson, K., Mendelson, J. & White, R. (2001) Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment*. 76(1), 90-106.
- Paxton, J., Schutz, K., Wertheim, H. & Muir, L. (1999) Friendship Clique and Peer Influences on Body Image Concerns, Dietary Restrain, Extreme Weight Loss Behaviors and Binge Eating in Adolescent Girls. *Journal of Abnormal Psychology*. 108, 255-266.
- Polce-Lynch, M., Myers, J., Kilmartin, T., Frossmann-Falck, R. & Kliewer, W. (1998) Gender and Age Patterns in Emotional Expression, Body Image, and Self-Esteem: A Qualitative Analysis. *Sex Roles*. 38, 1025-1048.

- Stice, E. & Whitenton, K. (2002) Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*. 38, 669-678.
- Thompson, J., Heinberg, J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1990) *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Thompson, J. & Heinberg, L. (1999) The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues*. 55(2), 339-353.
- Whestone, B. (2007) *Body Image: Capacity and Strength in Midlife Women*. Edmonton: University of Alberta
- Zastrow, C. & Kirsh-Ashman, K. (2001) *Understanding Human Behavior and The Social Environment*(5th ed.). Singapore: Wadsworth Publishing.

The Effectiveness of Program to Improvement the Body Image for Middle School Girls Based on Ecosystem Perspectives

Choi, Kyungil*⁵⁾ · Cho, Sungsim**⁶⁾

Abstract

In these time, many people were dissatisfied with their body images. And these trends were showed with middle school girls. So, the purpose of this study is to explore the effectiveness of program to improvement the body image for middle school girls. For this study, 15 middle school girls were participated in program based on ecosystem perspectives and 10 middle school girls don't participated in this program to compare the degree of change about body image. This study reveal that this program is effective to self-esteem, relationship with others, communication with family members, satisfaction to school and body image for middle school girls. The result suggests that some practical ideas to support and change the individual, family, peer group and school systems that affect to body image of middle school girls.

Key Words : body image, ecosystem perspectives, middle school girls

2014. 03. 03 투고
2014. 03. 13 1차심사
2014. 06. 18 2차심사
2014. 06. 23 게재확정

5) Halla University

6) Shinhan University, corresponding author