

남자 중학생의 다이어트 경험

진주혜

울산대학교 간호학과

Experiences of Dieting among Korean Middle School Boys

Juhye Jin

Department of Nursing, University of Ulsan, Ulsan, Korea

Purpose: Little is known about the dieting experiences of obese adolescent boys, as the majority of studies on obesity in children and adolescents have included only girls. This qualitative study was designed to explore the ways in which male middle school boys attach subjective meanings to their obese bodies, and experience dieting practices in their everyday lives. **Methods:** Fifteen obese boys aged 14 to 16 were interviewed via in-depth, face-to-face interviews. All interview data were audiotaped, transcribed, and analyzed using thematic analysis. **Results:** Having a large build and increased strength that prevented bullying by peers had positive meanings participants attributed to their obese bodies. However, negative meanings existed as well, including feeling heavy and having no physical endurance, having a clammy and odorous body, and being bullied and vulnerable to disease. With respect to dieting experiences, multiple positive and negative subthemes were identified. **Conclusion:** The findings of this study show the intersection between adolescence and everyday life challenges for obese middle school boys in the Korean culture. Further, recommendations for healthcare professionals include a gender-specific approaches when intervening and planning programs for obese adolescents.

Key words: Adolescent, Men, Obesity, Qualitative research, Weight loss

서론

연구의 필요성

우리나라 아동·청소년 약 10명 중 1명은 비만이며 유병률은 2015년 기준 남자 15.1%, 여자 12.4%에 달한다. 이 중에서 12-14세의 비만 유병률은 남자 19.9%, 여자 15.9%이므로 여학생에 비해 남학생의 비만이 심각한 실정이다[1]. 더욱이 국내 청소년 인구의 상당수는 신체활동 참여 수준은 저조하고, 정적인 여가활동인 컴퓨터나 모바일 게임에만 집중하는 경향이 있으며, 패스트푸드 섭취 증가로 인한 과잉 영양 등으로 인해 앞으로 청소년 비만 인구는 더욱 증가할 것으로 판단된다[2]. 청소년

년기 비만은 성장함에 따라 성인기 비만으로 이어질 수 있으며, 지방간, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증과 같은 대사합병증 이환이라는 신체적 문제와 더불어 낮은 자아 존중감, 외모만족도 저하로 인한 섭식장애 등 심리사회적 문제 또한 야기한다[3]. 또한 비만 청소년은 또래집단에 속하지 못하고, 교우관계에서 어려움을 겪고 따돌림을 당하며, 결국 학교생활 부적응과 학업성취 저하와 관련된 스트레스를 경험한다[4-6].

비만으로 초래된 이와 같은 심리사회적 폐단에는 청소년기 자아개념 형성의 일부인 신체상이 연관된다. 즉, 비만은 청소년에게 있어서 외모에 대한 관심, 느낌 및 태도인 신체상에 부정적인 영향을 미칠 수 있다[7,8]. 관련 선행 연구들에서는 남학생에 비해 여학생이 신체만족도가 낮으며 신체상에 대한 지각이 높아 체중조절행위를 더 많이 한다고 보고하였는데[7,9], 남학생도 역시 비만할수록 신체상은 부정적으로 평가되고 있으며, 또 그러한 몸에 대한 남학생 본인의 인식이 체중감량을 시도하고 유지해나가는 데 있어서 영향을 미칠 수 있기 때문에 성공적인 비만 탈출을 위해 수행된 다이어트 경험 탐색에 있어서 남학생이 몸에 부여하는 의미를 함께 탐색해 볼 필요가 있다.

다이어트를 하는 것(Dieting)이란 체중 조절, 특히 감량을 목표로 식

Corresponding author Juhye Jin Department of Nursing, Ulsan University, 93 Daehak-ro, Nam-gu, Ulsan 44610, Korea

TEL +82-52-259-1237 FAX +82-52-259-1236 E-MAIL jhjin@ulsan.ac.kr

Key words 중학생, 남자, 비만, 질적연구, 다이어트

Received 5 January 2017 **Received in revised form** 20 January 2017

Accepted 20 January 2017

© This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

습관을 바꾸는 것[10], 건강과 미용을 목적으로 식사량과 종류를 제한하는 것[11], 그리고 '열량을 계산하는 것', '적게 먹는 것', '식사를 거르는 것' 등의 속성을 포함하고 있어[12], 음식 섭취 관련 제한이 주요 골자이다. 이러한 제한 외에 다이어트는 신체활동 수준을 증가시키는 운동을 포함하는 행위로도 정의된다[13]. 국외에서 전자의 개념적 접근으로는 주로 섭식장애 영역에서 연구되어졌으며, 후자의 경우는 '다이어트'란 단어를 사용하기보다는 '체중조절'이나 '체중감량' 실천이라는 실무 어휘로 구체화하여 접근하고 있다. 하지만 연구자에 따라 사회문화적으로 보다 더 통용되는 어휘를 선택하는 경향이 큰 터라, 본 연구에서는 다이어트란 단어를 선택, 사용하게 되었다. 다이어트란 식이와 물론이고, 활동과 운동까지 개인이 삶을 조절, 통제해나가는 방식이 될 수 있다고 판단하였기 때문이었다.

한편, 국내 아동·청소년을 대상으로 한 비만 연구는 수십 편이 진행되었는데, 간호학 분야에서는 청소년보다는 아동을 주로 대상으로 하였고 비만에서의 영향 요인이나 비만관리 프로그램 개발 연구가 많았다. 기타 학문 분야에서는 비만 관련 인식, 자아상, 자기효능감, 비만 중재, 그 중에서도 운동 프로그램 처방 및 운영 등과 관련하여 비만한 여학생을 위주로 상당수의 연구가 이루어졌다. 질적으로 접근한 소수의 다이어트 경험 연구 또한 여학생 참여자 위주로 연구되었다[14-18]. 물론 사춘기 초기 신장과 체중이 같이 증가하여 남학생의 비만도는 증가하는 경향이 있다[19]. 이러한 생물학적 특성을 어쩔 수 없는 것으로 받아들여지면 다이어트 수행에 대한 긴장이 해이해질 수 있고, 여기에 남학생의 비만도가 계속 증가하게 될 경우 적극적인 비만 중재의 시기를 놓치게 될 수도 있다. 따라서 연구 대상으로 간과되었던 초기 청소년기 비만 인구인 남자 중학생들을 대상으로 그들의 외모에 대한 인식을 이해하는 것을 기반으로 하여 비만 해결을 위한 실천을 심층적으로 설명하는 연구가 필요하다고 본다.

이에 본 연구에서는 질적 접근을 통해 비만 남자 중학생의 몸에 대한 생각을 파악하고, 일상의 학생으로서의 삶 속에서 시도된 구체적인 다이어트 수행 경험을 탐색하고자 한다. 이를 연구문제로 표현하면, 비만 남자 중학생은 자신의 몸에 대해서 어떻게 인지하고 있는가? 그리고 비만 남자 중학생의 다이어트 수행 경험은 어떠한가? 이다. 본 연구의 결과는 남자 중학생의 신체로부터 야기된 인지적, 행동적 지식을 제공하고, 향후 비만 아동 및 청소년을 대상으로 중재 프로그램을 고안하는데 기초 자료로서 역할 할 것이다.

연구 목적

본 연구의 목적은 비만 남자 중학생의 자신의 몸에 대한 생각과 구체적인 다이어트 경험을 탐색하기 위함이다. 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 비만 남자 중학생이 몸에 대해 어떻게 평가하며 의미를 부여하는

지 확인한다.

- 2) 비만 남자 중학생이 시도했던 다이어트 수행 경험을 탐색한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 질적 접근의 연구로서 구체적인 방법은 질적 자료에 대한 서술적 분석의 일환인 주제 분석을 사용하였다. 본 연구의 주제인 다이어트 수행 경험은 현상에 대한 선행 연구가 거의 없기 때문에 질적으로 접근하여 연구하게 되었으며, 방법론(예: 근거이론, 현상학, 문화인류학 등)이 아닌 주제 분석 방법을 활용한 이유는 남자 중학생 참여자가 내면의 생각과 느낌을 성인이나 여성에 비해서는 깊고 세밀하게 드러내기는 어렵다고 간주하였기 때문이었다.

연구 대상

본 연구의 참여자는 체질량지수(Body Mass Index, BMI) 성장곡선 상 95백분위수 이상인 남자 중학생으로서 본인의 경험을 말로 표현할 수 있으며 연구 참여를 자발적으로 동의한 자였다. 비만이라는 건강문제 외에 인지장애나 정신질환을 함께 진단받고 치료 중에 있거나, 법정 대리인인 부모가 연구 참여를 허락하지 않은 학생, 그리고 연구동의서에 서명을 하지 않는 등 참여 의사를 확실히 밝히지 않은 학생은 제외하였다.

모집은 주요 도시에 위치한 중학교, 지역아동센터 등을 접촉하는 것을 시작으로 하였다. 필요시 연구 협조 공문을 발송하고 교장의 허락을 얻은 곳을 연락하였으며, 각 학교의 보건교사에게 연구의 목적과 진행과정을 구체적으로 소개하였다. 연구자는 연구 진행을 허락한 학교에 연락하여 포함 및 제외기준에 따른 연구 참여자 선정을 보건교사와 함께 검토하였고, 잠재적인 연구 참여자 명단을 확보하였다. 수도권 지역 중학교 다섯 곳과 지방 광역시 중학교 두 곳의 남자 중학생들이 최종 참여하였으며, 모집 계획이었던 지역아동센터의 경우는 보호자의 동의를 얻는데 난항을 겪어 자료수집지로는 제외되었다.

자료 수집

자료 수집 기간은 2016년 7월 중순부터 9월 초까지로 중학생 참여자들이 기말고사가 끝난 후 교과목 수업에 부담이 덜 가는 여유가 있는 시기로 정하였다. 보건교사를 통해 위의 선정 결과에 따른 잠재적 연구 참여자에게 개별적으로 연구 설명문과 동의서를 배부하였으며, 연구 참여에 적극적인 의지를 보이고 부모 동의서를 서면, 혹은 구두로 확인할 수 있는 참여자와 면담 약속을 잡았다. 연구자는 첫 면담 시 연구의 목적과 방법, 진행 과정을 재차 설명하고, 부모 동의를 포함하여 연구동의서의 서명을 확인한 후 최종 참여자로 확정되었다. 자료수

집과 분석을 동시에 진행하였고, 분석 단위(unit of analysis)인 다이어트 경험에 대한 구체적 일화, 사건 등을 더 확보하고자 노력하였다. 누적되는 면담 자료를 분석하면서 반복되거나 새롭게 출현하는 개념이 거의 없다고 판단되었을 때 수집을 중단하여 최종 15명을 면담하였다. 기본정보 상 연구 참여자의 학년은 1-3학년까지 고루 분포했고, 체질량지수는 최소 27.7 kg/m², 최대 37.6 kg/m²이었으며, 학업 성취 수준과 가정의 경제 수준을 중, 하로 골고루 응답하였다.

자료 수집은 미리 작성해둔 면담 가이드에 입각하여 보건실이나 상담실 또는 운동장 벤치 등에서 40-50분 정도 일대일 심층면담을 실시하였다. 자료 분석 도중에 확인이 필요한 경우, 면담 끝 부분에 연구자에게 개방한 휴대전화 혹은 이메일을 통해 참여자를 추가 접촉하였고, 분석에 필요한 질의응답 과정을 더 거쳤다. 모든 자료 수집은 연구자 한 명이 실시하였으며, 면담 내용은 참여자의 동의하에 녹음, 녹취되었다. 면담에 사용한 주요 질문은 다음과 같다. 1) 본인의 '몸(신체)'에 대해 말해 봅시다. 자신의 '몸'에 대해 어떻게 평가하나요? 그렇게 생각하게 된 이유, 그리고 의미를 구체적으로 말해주세요. 대답하는데 어려움이 있는 참여자를 위해서는 "본인의 외모에 대한 느낌이나 생각이 어떻습니까?" 라는 대체 질문(probing question)을 부연 설명하여 물었다. 2) 중학생의 삶 속에서 '다이어트'란 무엇입니까? 본인만의 어휘로 표현한다면 뭐라고 할 수 있을까요? 3) 다이어트를 시도해봤다면 구체적인 경험을 이야기해주세요. 단답형으로 답하는 참여자들에게는 그 다이어트 방법을 어떻게 알게 되었고, 과정은 어떠하였습니까? 그(특정) 방법과 관련하여 부정적 혹은 긍정적 경험이 있다면 무엇입니까? 다이어트 시도 전과 후의 자신의 '몸'의 변화에 대한 느낌과 생각은 어떻습니까? 등의 질문을 추가하면서 더 많이 말할 수 있도록 도왔다.

자료 분석

면담 녹취록은 Braun과 Clarke[20]이 제시한 주제 분석(thematic analysis) 6단계의 과정을 따랐다. 첫째, 녹취록 전체 읽기와 부분 읽기를 수차례 반복하면서 연구자가 텍스트 자료에 친숙해지는 과정을 거쳤다. 둘째, 녹취록 전반에 걸쳐 주요 개념으로서 두드러지는 결과 기술 부분에 표시하며 첫 코딩 작업을 실시하였다. 이때 자료에서 드러나는 지시적이며 반복되는 의미 있는 특징을 수집하여 코드화하였다. 셋째, 모아진 코드들을 바탕으로 주제 만들기를 시행하였다. 넷째, 도출된 주제들을 하나씩 보면서 전체와 부분 읽기 상에서 부합되지 않는 점이 있는지 검토하였다. 다섯째, 검토한 주제들을 좀 더 명확히 정의하고 명명할 수 있도록 정련하는 과정을 거쳤다. 마지막 여섯째, 각 주제를 명료하게 전달하는 예문을 선별, 요약하여 원고를 작성하였다.

이상의 단계적 절차를 밟는 것 외에 면담마다 작성된 연구자의 해석적 견해를 서술한 분석 메모를 최종 결과 자료에 통합시켰으며, 주요

주제는 필요에 따라 참여자에게 되물어 의미에 대한 연구자의 해석에 대한 적합성 여부를 확인하였다.

윤리적 고려

본 연구는 연구자가 속한 대학교의 생명윤리심의위원회 승인을 받고 시행하였다(1040968-A-2016-004). 서명된 동의서를 받기 전에 연구의 목적과 절차를 연구자가 직접 설명하였으며, 연구 참여자가 원하면 연구 과정 중 언제라도 참여를 중지할 수 있고, 또한 익명성이 철저히 보장됨을 알렸다. 참여자의 개인 정보가 담긴 모든 연구관련 서류 및 녹취록은 연구자 외에는 볼 수 없을 것이며, 잠금장치가 되어있는 연구자 오피스 내 캐비닛 안에만 보관될 것임을 강조하였다. 또한 자료 분석이 종료됨과 동시에 모두 폐기처분될 것이고 학술적 편찬 목적 이외의 용도로는 절대 사용되지 않음을 알렸다. 본 연구에서 중도 하차한 참여자는 없었다. 연구 참여에 대한 보상으로 첫 면담 종료 후 소정의 문화상품권을 지급하였다.

연구 참여 자체를 주변 급우들이 비만한 중학생을 향해 또 하나의 사회적 스티그마를 부여할 수 있기에 모집과 자료수집 전반에 있어서 만반의 주의를 기울였다. 예를 들면, 모집공고문 게시를 하지 않았으며, 교내에선 연구 참여에 대해 보건교사, 경우에 따라 담임교사까지만 알게 하였다. 면담 장소는 참여자에게 우선권을 주어 선택하게 하였는데 대부분 보건실을 원하였다. 면담 당일에는 보건교사의 협조를 얻어 교사가 직접 학급에 찾아가 참여자로 하여금 심부름 시킬 것이 있으니 잠시 나와 보라고 한다든가, 아니면 참여자가 잠시 보건실에서 쉬기 위해 방문하는 등 연구 참여를 숨길 수 있는 전략들을 보건교사와 연구자가 미리 계획하여 활용하였다. 또한 참여자가 면담 과정 중에 느꼈을 지도 모르는 수치심, 불편감 등의 여부를 면담 중에 자주 물어 확인하였으며, 면담 시작과 마지막은 본 연구 주제 외에 일상적인 대화를 함으로써 딱딱하고 어색한 분위기를 풀어주고자 노력하였다.

연구의 엄정성(rigor) 확보

본 연구의 엄정성 확보는 Guba[21]의 진실성(trustworthiness) 네 가지 기준에 입각하여, Shenton[22]의 전략을 따랐다. 첫째, 연구자는 비만 청소년이나 성인의 체중감량을 위한 수행에 대한 문헌을 읽는 것으로 시작하여, 자료 분석 기간 동안 수집된 자료에 대한 연구자의 해석을 확인하는 과정인 참여자 검증(member checking)을 거쳐 개념화 과정에서 결과를 보다 명확히 하는 전략을 되풀이하여 신뢰성(credibility)을 높이고자 노력하였다. 둘째, 연구 방법인 주제 분석 과정을 자세히 서술함으로써 추후 유사 주제로 질적 연구할 때 타 연구자가 참고할 수 있으므로 신인성(dependability)도 어느 정도 충족한다고 본다. 셋째, 연구 결과에 제시된 남학생의 다이어트에 관한 구체적 상황, 그리고 그 속에서 일어난 세밀한 진술은 남학생, 혹은 남자 비만 집단을

대상으로 한 다이어트 연구의 결과에서도 연결시킬 수 있다고 판단되어 대체성(transferability) 기준을 위한 노력이라고 할 수 있겠다. 넷째, 확인가능성(confirmability) 기준을 위해서 매 면담이 끝날 때마다 연구자는 필드 노트와 분석 메모 작성을 꾸준히 하였고, 보다 중립적인 연구 자세를 갖고자 아동청소년을 대상으로 다이어트 관련 중재나 연구를 해 본 경험이 있는 대학원생이나 교수들과 도출된 개념에 대한 의견을 묻는 과정을 거쳤다.

연구자 준비

연구자는 박사학위논문을 질적 연구 방법론에 의거하여 썼으며, 이후 다수의 질적 연구과제 수행을 통해 논문을 작성한 바 있다. 또한 대학원에서 질적 연구 교과목을 담당하여 가르치고 있으며, 질적 연구 워크숍 및 글쓰기 세미나에 다수 참여한 이력이 있다.

연구 결과

본 연구의 결과는 크게 두 부분으로 제시하였다. 비만 남자 중학생이 본인의 몸에 부여하는 의미에 대한 결과와, 이어서 구체적인 다이어트 수행 경험을 서술하였다. 분석 과정에서 두 가지 모두 긍정적, 부정적 패턴으로 구분이 되어 아래 구체적인 결과를 이에 따라 정리하였다. Table 1과 2에는 각각의 주제들을 제시하였다.

비만 남자 중학생이 몸에 부여하는 의미

비만한 남자 중학생 참여자는 자신의 몸이 마른 또래보다는 힘이 세다는 점과 큰 덩치의 쓸모 있음에 대해 자긍심을 갖고 있었다. 거대한 몸집은 비록 주변으로부터 놀림과 따돌림은 당할지언정 그러한 몸이 학교생활에서 어디엔가는 도움이 될 수 있고, 또 학교폭력에 있어서는 일종의 방패 역할을 해주고 있다고 생각하였다. 다음은 이에 대한 예문이다.

힘이 세고 덩치가 큼

“몸이 크다는 건 제 몸에 대해 만족하는 부분이에요. 커서 힘도 좋고...”(P2)

Table 1. Meaning Given to Obese Body

Positive meanings
Having a large, strong body
Having a strong body that prevents being beaten up by peers
Negative meanings
Feeling tired and heavy without physical endurance
Clammy, odorous body
Bullied
Body vulnerable to disease

“덩치가 있다 보니까 힘이 세다는 것이 장점인 거 같아요.”(P3)
 “남아도는 힘이 강점이죠. 제가 좀 힘이 많이 세가지고... 힘을 제어할 수도 있어요.”(P4)
 “제 몸에 대해서는 뭐니 뭐니 해도 힘이 좋아요. 남자하면 힘이죠 (웃음).”(P5)
 “무거운 거를 들어야 할 때... 짐 같은 거 옮겨 달라고 할 때 힘센 저를 부르더라고요.”(P12)

친구들로부터 맞지는 않을 몸

“좋은 점은 일단 적어도 어디 가서 맞고 다니지는 않아요. 덩치가 있으니까.”(P6)
 “쉽게 탐비지 못하죠. 제 몸 보면...”(P15)

이상의 비만한 몸에 대해 부여하는 긍정적인 측면 외에, 비만 남자 중학생은 늘어난 체중으로 인해 늘 몸이 무겁고 무얼 하든 오래 버티지 못하는 지구력 결여를 안 좋은 점으로 말하였다. 부모, 그리고 특히 학교 친구들로부터는 냄새가 난다고 멀리 떨어지라는 말을 들었으며, 스스로도 점점 땀이 많이 나서 힘들다는 것을 인정하였다. ‘돼지새끼,’ ‘똥땡이,’ ‘개똥똥,’ ‘곰탱이,’ ‘핵비호,’ ‘극혐’ 등의 욕이나 비속어를 듣는 것을 포함하여 본 연구의 참여자는 자신의 똥똥한 외모를 향한 또래들의 놀림으로 인해 결국 그들과 어울리기 힘든 몸으로 생각하였다. 또한 인터넷 검색을 통해 비만이 각종 병을 초래하는 것을 알게 되어 현재는 자각 증상이 없어도 추후 질병에 이환될 몸이라며 씁쓸하게 생각하였다. 아래에 몸에 대한 부정적인 의미 부여의 예문을 제시해 놓았다.

무겁고 오래 버티지 못하는 지친 몸

“몸이 무거우니까 그러니까 아래로 쏠리는... 힘들어서 버티기가 어려워요. 오래 걸어도 힘들고, 오래 서 있으면 발바닥 자체가 아파요. 한 5분 정도 서 있으면 아파요.”(P4, P5)
 “조금만 뛰어도 헉헉거리고, 학교 언덕 올라올 때 숨이 많이 차요. 스테미나나 지구력이 떨어져서 오래 못 뛰고... 단 애들은 오래 뛰는데 저

Table 2. Dieting Experiences

Positive meanings
Exercising and having fun together
Feeling great about accomplishments
Can postpone dieting until military service
Negative meanings
Cannot be bothered doing anything
Impatient with hunger
Fearful about not growing in stature
Deprived of the time to study
Being different: Experiencing a sense of isolation

는 오래 못 뛰어요.”(P2, P8, P11)

불쾌한 냄새가 나는 축축한 몸

“친구들이 돼지라서 몸에서 냄새 난다고... 땀 냄새 나서 가까이 있기 싫다고...”(P4, P12, P15)

놀림 당하며 친구들과 어울리기 힘든 몸

“안 좋은 거 많죠. 옷도 몸에 맞는 것이 없고 애들한테 똥똥하다, 핵 비호다 욕먹고...”(P1, P9)

“친구들이 저를 부를 때 이름이 아니라 야 이 돼지 새끼야 라고 불러요.”(P6, P10)

“학교 동아리 수영을 하러 갔는데, 애들이 계속 제 몸을 쳐다봐서 기분이 나빴어요.”(P5, P7)

“제가 왕따거든요. 똥똥하다는 이유로 왕따가 되었거든요. “야 너 너무 똥똥해. 우리랑 달라. 너 그냥 왕따야”라고들 해요.”(P1, P10, P13, P14)

“친구랑 교류를 안 해가지고(한숨)... 뭘 같이 할 친구가 주변에 없어요.”(P2, P14)

“학생은 그래도 그 좀 마른 애들이 친구들이랑 어울리기 쉬운 게 확실히 사실이긴 해요. 살아보니까 그래요. 그니까 그거 보면 친구들이랑 어울리는데 좀 더 편하게 하기 위해서 살을 빼려고 하는 사람도 있는 거 같고, 성인들은 자기한테 필요한 거라서... 성인들은 살을 안 빼면 죽는다고 그런 사람들 많잖아요. 그래서 살 빼는 사람들이 많은 거 같아요... 어른들은요.”(P6)

질병에 취약한 몸

“찾아봤는데... 똥똥한 사람은 기름이나 단 거 먹은 거 때문에 당뇨 병에 걸리기 쉬운 거 아닌가요?”(P5)

“거의 보니까 비만이 별의 별 병들의 기초가 되더라고요. 아무래도 나중에 안 좋겠죠.”(P6, P10)

비만 남자 중학생의 다이어트 경험

본 연구의 참여자들은 모두 성공과 실패를 떠나 체중감량을 위한 다이어트를 했던 경험을 갖고 있었다. 배고픔에 힘들어서 오래 지속하진 못했지만 먹는 양을 감소시키는 식이 조절을 한 경험을 보고하였으며, 대다수 참여자들은 남자의 다이어트란 감량보다는 몸을 만들고 체력을 키우는 운동이라고 강조하면서 시도했던 다양한 종류의 운동 경험을 소개하였다. 자주 보고된 운동을 순서대로 적으면 달리기(조깅), 배드민턴, 헬스, 빠르게 걷기, 자전거 타기, 등산, 축구, 태권도, 수영이었다. 이 중에서 짝이나 함께 할 사람을 반드시 필요로 하는 배드민턴과 축구의 경우에는 비록 체중 감량에 있어서 효과적이진 않지만

즐겁게 지속할 수 있는 운동 경험으로 이야기하였고, 체육 교과목이나 교내 동아리 활동에서 주로 포함하는 종목이라 비교적 자주 접근, 경험할 수 있다고 하였다. 아래는 먼저 남자 중학생의 다이어트를 한 마디로 표현한 대표 진술들이다. 이어서 다이어트 경험에 대해서 구체적으로 살펴보겠다.

“여자들은 헬스 같은 건 안 하고 가볍게 러닝 같은 것을 하지 않나요? 여자들은 살을 빼는 것을 중심으로 하는데, 남자들은 알통 만드는 것을 중심으로 하지요. 지옥훈련이고 일종의 외모관리죠.”(P2)

“몸매를 예쁘게 가꾸다기보다는 체력적인 부분이 많은 거 같아요. 체력을 기르려고 다이어트를 하면서... 근육을 키워 늘리는 그런 쪽으로 하죠.”(P3, P9, P10)

“여자들은 보면 그냥 안 먹고 버티지만 남자들은 운동으로 시작해서 체중이 자연스럽게 줄어나가게 되는 그렇게 하는... 남자들은요...”(P5, P11)

구체적인 다이어트 수행에 있어서 비만 남자 중학생은 또래 친구나, 선배, 가족이나 친척 형 등 남성 짝공과 함께 운동을 함으로써 얻는 즐거움을 긍정적으로 회고하였다. 또한 체중이 감소하거나 무거웠던 몸이 가벼워진 경험을 했을 때에는 어려운 걸 해냈다는 성취감으로 향상된 기분을 맛보기도 하였다. 주목할 점은 본 연구의 참여자들은 체중을 감소시키는데 실패를 했다 할지라도 여유를 부렸는데, 그 저변에는 추후 군대에 가면 살이 무조건 빠진다는 낙관적 믿음이 자리 잡고 있었다. 아래에 이러한 세 가지 주제와 각 예문들을 제시하였다.

함께 즐기며 운동함

“친구들이 옆에 있으니까 편안하고... 힘들어도 참고(배드민턴을) 치는데 그 때 엄청 도움이 되더라고요. 만약 이런 (다이어트) 프로그램 같은 거를 하면 친구를 데려오면 좋겠다는 생각이 들었어요.”(P1, P10)

“혼자 할 때는 강도가 약해졌죠. 형이 억지로 하게 했을 때 하루에 70번 한 것 같은데, 저 혼자서 하니깐 50번만 하게 되고... 아무래도 옆에 형이 있으면 조교가 있는 느낌이라고 할까? 트레이너 같은(웃음)...”(P2)

“혼자 하면 잘 안 되는 느낌이에요. 혼자 하려다 보면 뭔가 포기해도 누가 옆에서 포기하지 말라고 해보자 그런 게 없으니까 하기 싫다 그러면 안 해버리는 거고 중간에 잘 하다가도 뭔가 아니다 싶으면 딱 끊어버리고 혼자 하면은 끝까지 하지는 못하는 거 같아요. 누가 옆에서 잘 이끌어줘야 되는 느낌?”(P3, P15)

성취감으로 기분이 뿌듯함

“스쿼트를 하고 나서 씻고 일어날 때마다 몸이 왜 이렇게 가벼워지

지? 우와 재미나고도 이상하다 왜 이래? 하면서... 내 자신이 좀 자랑스럽고, 좋은데 약간 무서운 거 있죠.”(P1)

“달리기를 해서 몸무게가 좀 빠졌었어요. 그 때 아, 내가 뭔가 하긴 했구나. 포기하지 않았구나. 내가 끈기가 있구나... 그게 좋았어요.”(P4, P12)

군대 가면 살 뺄 수 있음

“솔직히 나중에 뺄 시간은 많기 때문에, 그리고 어른들 말씀 있잖아요. 나중에 크면 다 키로 간다. 그런 말들 때문에 다이어트를 잘 안하게 돼요. 군대 가면 (살) 빠지지 않을까요?”(P15)

“군대 가면 거기서 힘들어서 먹는 거 다 먹어도 빠진단데요? 나중에 다 뺄 수 있으니 지금 살찐 거 다 괜찮아요.”(P13)

좋았던 다이어트 수행 경험 외에 다수의 부정적 경험도 보고되었다. 먼저 비만 남자 중학생의 다이어트 시도, 진행 및 유지에 있어서 ‘귀찮음’이라는 부정적 생각이 지배적이었다. 식사량 감량을 통한 다이어트에 있어서는 특히 더 힘들었음을 토로하였는데 극심한 배고픔이 도리어 스트레스로 작용하였다고 하였다. 중학생 참여자들 대다수가 현재 성장기이기에, 그리고 학업에 집중해야하기 때문에 먹는 것이 중요하고 필요함을 운운하였다. 운동을 통한 다이어트에 관해서도 역시 학업을 핑계로 시간부족을 언급하였으며, 혼자 하게 될 때 의지력이 약해지거나 또는 또래들로부터 홀로 운동 중인 모습을 들켜게 되는 경우 놀림을 당해 결국 운동을 포기하게 되는 경험을 이야기하였다. 근육을 만드는 운동을 하게 될 경우는 키가 잘 자라지 않게 될지도 모른다는 정보로 인한 두려움도 갖고 있었다. 이러한 결과를 아래에 예문과 함께 제시해 놓았다.

만사가 귀찮음

“한 번은 다리가 부러졌었어요. 그래서 운동을 아예 못하게 된 거긴 한데 그때부터 계속 먹기만 하고 살은 찌는데 점점 더 운동하기가 귀찮아요. 살이 찌니까 모든 게 귀찮아요. 운동보다는 한군데 앉아 컴퓨터 게임하고 싶고 그런 마음이 더 들어요.”(P6, P8)

배고픔을 참지 못함

“먹는 거 조절을 한 일주일 정도 하고 그만뒀버렸어요. 안 먹으니깐 오히려 스트레스 더 받는 것 같았어요. 안 먹는 걸로 다이어트해서 좋은 점은 없었어요.”(P4, P7)

“일단은 한다면 어떻게든 먹는 것을 조금씩 줄여 나가는 게 좋죠. 알긴 아는데 중학생이니까 성장기라서 먹는 것도 허기져서 엄청 많이 먹잖아요. 그래서 살을 빼기가 정말로 힘들어요. 저도 그걸 충분히 느껴봤고...”(P1, P11)

운동하면 키가 자라지 않을까 두려움

“남자 키는 군대까지 크다던데 벌써부터 헬스(운동)를 해서 근육 만들고 싶지 않아요. 근육 생기면 키를 키우기 힘들다고 저희 반에 운동하는 애들이 알려줬어요.”(P6)

공부할 시간도 부족함

“다이어트를 하기는 하는데 근데 자주는 못 하죠. 저번 주가 시험 기간이었고, 공부도 해야 하고 나중에 직업도 선택해야 하고, 고등학교도 선택해야 하나니까요. 바빠서 다이어트는 엄청 많이 미루게 되죠.”(P1, P11, P14)

“다이어트 할 시간이 없어요. 3시에 방과 후 끝나고, 학원 갔다 오면 6시되고, 밥 먹고 바로 자가지고(한숨)...”(P2, P15)

나만 다르다고 느낌

“눈치가 보이는 거죠. 애들은 학교 마치고 집에 같이 가고 있는데, 저는 따로 달리고 있으니까요. (다른 친구들이 저를 향해) 엄청 ‘재는 뭐야, 재는 친구도 없나 왜 저렇게 뛰고 다니지?’ 이렇게 본다는 느낌이 들면서 진짜 그 때 제일 운동을 하기가 싫었어요.”(P1, P13, P14)

논 의

본 연구는 주제 분석 방법을 활용한 질적 접근으로서 비만 남자 중학생의 몸에 대한 의미 부여와 구체적인 다이어트 수행 경험을 분석하였다. 이에 대한 함의 및 논의는 다음과 같다.

학교라는 사회적 환경에서 비만 청소년은 고립을 피하고 또래들과 다르지 않은 몸을 만들고자 노력한다. 본 연구에서 비만 남자 중학생이 부여한 평등한 외모로 인해 놀림 받는 몸, 땀 냄새나는 몸은 또래들 체격과 비슷해지기를 원하는 체중 감량의 동기화를 부여하였지만, 그 이면에는 본인의 체격이 크기 때문에 그나마 폭력으로부터는 해방될 수 있다는 보호 요인으로 보고되었다. 이는 비만한 청소년이 자신의 문제에 대해 ‘갈보지 못함’의 ‘우량함’의 견해를 갖고 있는 것과도 연결된다[18]. 비만한 몸에 대한 이러한 양가적 의미 부여는 남자 중학생의 다이어트의 실천에 있어서 운동을 체중 감량보다는 힘을 키우는 당위성에 부합시켰다고도 생각되었다. 결국 비만 남자 중학생은 운동에 참여함으로써 신체적 자긍심을 높일 수 있었고, 고무된 성취감은 다시 역으로 강인한 몸, 즉 신체상을 긍정적으로 받아들이게 될 수 있음을 유추할 수 있으며, 특히 운동을 누군가와 함께 하게 될 때 결국 사회적 지지, 원만한 또래 관계가 뒷받침할 때 운동을 통한 다이어트 수행이 강화됨을 알 수 있었다[23].

구체적인 다이어트 수행 경험에 있어 본 연구에서 청소년기 다이어트의 특성으로 밝혀진 성별에 따른 다이어트 방식의 차이를 주목할

만하다. 아시아권인 대만 여학생을 대상으로 한 체중 감소 경험을 다룬 질적 연구에서[24], 식사량에 대한 극도의 통제, 그리고 특히 간식과 단 음식을 끊을 수 없이 갈망한다는 점이 여학생의 다이어트 경험의 부정적 속성이었다면, 남학생만을 대상으로 한 본 연구에서는 이와 같은 방식이 거의 언급되지 않았다. 비만한 남학생에게 있어서 식사량은 기본적으로 유지해야 하는 것으로서 다이어트의 골자는 운동을 시도하거나 늘리려 했다는 점이 달랐다. 하지만 다이어트의 일환인 운동에는 폐단 또한 존재하였다. 즉, 운동을 해서 배가 더 고프고, 운동을 지속하면 키가 안 클까 두렵고, 공부할 시간도 부족하니 운동하는 시간은 더욱 아깝게 느껴지고, 비만에서 벗어나고자 운동하는 것조차 다른 친구들의 주목을 받아 놀림을 받을 수 있다는 것이었다. 이 중에서도 결국 비만에서 벗어나고자 건강행위를 추구하는 자신이 친구들과는 다르다는 느낌을 들게 하여 다이어트 행위를 결국 부정적인 방향으로 인식해 중단하는 듯이 보였다. 이는 비만한 몸의 의미가 양면적인 것처럼, 다이어트의 실천인 운동에도 이와 같은 속성이 존재한다고 해석할 수 있다.

남학생 비만의 특성을 떠나 공통적으로 확인되는 청소년기 다이어트 경험 관련 개념은 일시적 감량을 통한 통제감 획득 및 자긍심[25]이 있는데, 청소년기의 발달 특징인 Elkind의 개인적 우화(personal fable) 개념에도 적용하여 청소년 자신의 현 건강문제인 비만은 별로 문제가 될 것이 없으며 언제든 마음만 먹으면 충분히 뺄 수 있다는 사고 논리의 합리화를 생각해 볼 수 있었으며[26], 기존 청소년 대상 연구에서 비만 관리의 속성으로 보고된 ‘낙관’과도 연결지어보직했다[18]. 단, 여학생들과는 다르게 본 연구의 참여자들은 남자 중학생들은 모두 막연한 낙관의 저변에 향후 반복무라는 사회문화적 조건이 있음을 진술했다는 점이다. 발달기적 특징뿐만 아니라, 여학생에 비해 남학생이 신체만족도가 높고 체중감량에 대해 덜 적극적이어서 그럴 수 있음을 또한 고려해 볼 수 있으며[8], 추후 연구에서 체중감량을 나중으로 미루거나 성공적으로 할 수 있을 것이라는 낙관이라는 속성이 성별, 비만 대상자나 가족 구성원 등 어느 경우에 더 두드러지는지를 추가 탐색해보아야 할 것이라 사료된다.

이 밖에도 비만 남자 중학생의 다이어트는 많은 어려움과 도전이 남아 있다. 문헌을 통해 이미 남자는 과체중 또는 비만으로 덜 인지하는 경향이 있으며 체중 감소 시도를 안 하려하거나 관련 프로그램에 참여도 덜 한다고 알려져 있다[27,28]. 남자는 웬만해서는 칼로리를 일일이 따지는 등의 식이 제한을 통한 다이어트는 하지 않으며[29], 남학생들은 특히 더 스포츠 활동을 통한 체중 조절을 선호한다고 하였다[25]. 본 연구의 결과에서, 또 이미 위의 논의에서도 언급된 바이다. 여기서 중요한 사안은 이러한 현실과 그를 반영한 연구 결과를 어떻게 비만한 남학생을 중재하는 현장에서 적용할 것이냐 이다. 왜냐하면 본 연구에서는 시간 부족을 탓하며 다이어트보다는 학생으로서 학업에 열중해

야 한다는 사회문화적 압박과 운동을 통한 다이어트가 키 성장에 미치는 영향에 대해 부적절하게 습득된 지식이 다이어트 수행 및 유지의 장애로서 추가 작용하고 있었기 때문이다.

본 연구에서 비만 남자 중학생 참여자는 이에 대한 해답을 제시했을지도 모른다. 바로 ‘함께,’ 그리고 ‘즐겁게’ 운동했던 긍정적 경험에 대한 보고이다. 부정적인 경험인 ‘귀찮음’도 어찌 보면 즐겁지 않기 때문에, 또한 남자 중학생 혼자 운동하긴 멋쩍다고 생각했을 수 있다. 따라서 비만 중학생만이 아니라 더 확대해볼 때 비만한 남자 청소년을 대상으로 한 중재 접근 시 함께 할 수 있는 타인을 짝 지워 주고, 가능한 놀이를 즐기듯이 재미있게 제공해야 함을 알 수 있다.

마지막으로 본 연구의 결과를 토대로 다음을 제언한다.

첫째, 남학생은 그 동안 간과되었던 숨겨진 다이어터(dieter)라 볼 수 있다. 따라서 다이어트를 하는 남학생에 대한 임상실무자, 교육자, 연구자의 관심과 적절한 중재가 증가되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서 드러났듯이 실무에서 프로그램 운영 시 비만한 남학생의 동성 친구, 형, 선배 등을 다이어트 실천의 지지 자원으로 고려하여 함께 운동 할 수 있게끔 짝을 지어 주어야 한다.

셋째, 남학생의 다이어트는 식이 조절보다는 운동이 주를 이루는데 해야 한다는 의무나 과제라기보다는 즐겁게 참여할 수 있도록 교내 단체 운동 및 활동을 보다 더 활성화하고, 자주 지속적으로 제공해야 할 것이다. 본 연구의 참여자들은 학기 중에는 체육 수업과 동아리 활동이 운영되어 급우들과 어울려 운동할 수 있는 기회가 있지만, 문제는 방학 기간이 된다고 언급하였다. 학기 중에 비해 생긴 시간적 여유는 다이어트를 할 수 있게 하는 촉매 역할을 할지 모르나, 평소 친구 관계가 소원한 비만 남학생의 경우 오히려 가족의 인적, 물적 지원이 결여된다면 홀로 운동을 해야 하므로 실천에 옮기기 어려운 경우가 많다고 하였다. 이에 청소년 비만 집단을 대상으로 연구할 때, 다이어트를 수행하는 시기와 사회적 지지의 구체적인 측면을 더욱 고려하여 비교 탐색해 볼 것을 제언한다.

넷째, 남자 중학생이 비만을 해결하기 위한 운동을 할 때 각종 속설에 좌지우지 되지 않도록 학교 차원에서 일관적으로 올바른 지식과 정보를 제공해야 할 것이다. 헬스장에서 무거운 것을 드는 등 근육을 키우는 운동을 하게 되면 키가 크지 않는다는지, 비만은 병은 아니다, 비만은 성인에게만 문제가 된다고 생각하는 것 등이 본 연구에서 드러난 예였다. 남자 청소년 비만이 날로 증가하는 현실에서 예상 외로 학교 차원에서 제공되는 비만 예방 혹은 비만 중재 프로그램도 없었을 뿐더러, 남학생들의 비만과 관련된 지식수준 또한 저조하였다. 따라서 청소년의 비만 관리 및 비만으로 인한 건강 영향에의 지식 정도를 조사하는 연구도 사회문화적 트렌드 변화에 맞춰 지속적으로 수행되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 국내 비만 청소년의 인구에서 최대

다수를 차지하고 있는 남자 고등학생이 아닌 차선책으로 남자 중학생을 선택한 점이 있다. 연구 대상에 대한 접근성 및 실제적인 연구 참여에 있어서 고등학생은 제한이 많을 것이라 판단되어 초기 계획 시 남자 고등학생은 배제한 것이 한계로 남는다. 둘째, 본 연구의 참여자는 모두 광역시 이상의 대도시 소재의 중학교 보건교사에 의해 소개받은 학생들이었다. 따라서 후속 연구 시 비만한 남자 고등학생 인구 집단을 대상으로 다이어트 경험 연구를 확대하고, 또한 농산어촌 등 소도시, 그리고 저소득층 지역 집단의 비만한 남학생의 다이어트 경험도 탐색해보기를 제언한다. 왜냐하면 질적 연구에서는 연구 결과를 일반화하는 것에 목적을 두지 않고, 다양한 상황 맥락에 따라 동일한 현상, 즉 다이어트 경험 양상을 풍부히 발견, 축적해나가는 것이기 때문이다. 셋째, 청소년의 다이어트 수행에 있어서 가족은 중요한 영향요인이 될 수 있다. 본 연구에서는 청소년의 견지에서만 조사하여 가족 관련 자료가 미미하였지만, 후속 연구에서는 가족 구성원, 특히 부모를 포함하여 자녀의 다이어트 실천에 관한 더 다양한 의견을 듣길 제언한다. 더불어 일선 중·고등학교의 체육교사나 보건교사 견지에서 비만한 남학생의 다이어트 경험도 조사해보기를 제언한다.

결론

본 연구를 통해 비만 남자 중학생의 몸에 부여된 의미는 힘이 세고 덩치가 커서 얻어맞지는 않을 든든한 몸이라는 긍정적 측면과 무겁고, 지구력이 떨어지며, 불쾌한 땀 냄새로 얼룩진, 병에 걸리기 쉽다는 부정적 측면이 드러났다. 비만 남자 중학생은 의미 있는 타인과 함께 즐기면서 운동하고, 해냈다는 성취감에 뿌듯한 기분을 만끽했으며, 설령 현재 체중 감량에 실패한다 하더라도 나중에 군대 가면 살을 뺄 수 있다는 낙관적 사고를 통해 다이어트 경험을 긍정적인 것으로 받아들였다. 하지만 비만으로 인한 무거운 몸 때문에 만사 귀찮음을 경험하였고, 배고픔을 참지 못해 결국 식사 조절은 제대로 하지 못하였으며, 근육 운동을 심하게 할 경우 키가 자라지 않을까 두려워 다이어트를 꺼리거나, 공부할 시간에 쫓겨 다이어트는 차선으로 미루었으며, 비만한 본인 혼자 운동하는 것은 또래와는 다른 경험이기엔 이러한 연유로 다이어트 경험이 어려운 도전이었음을 보고하였다. 본 연구의 결과를 토대로, 특히 긍정적인 다이어트 경험을 활용, 강화하여 중재가 필요한 비만 남자 청소년을 위한 프로그램 마련이 절실히 요구되는 바이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

1. Ministry of Health and Welfare, Centers for Disease Control & Prevention. 2015 Korea national health and nutrition examination survey I: Phase # 6 (2015). Health Survey Report. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2016 December. Report No.: 11-1351159-000027-10.
2. An JS, Kim HJ. A study on the determinants of children and adolescents' health inequality in Korea. *Studies on Korean Youth*. 2013;24(2): 205-231.
3. Richardson SM, Paxton SJ, Thomson JS. Is body think an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*. 2009;6(2):75-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.001>
4. Kim EY, Kim SH. Relevance of the personal characteristics of adolescents using a BMI study. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2014;15(10):6150-6157. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.10.6150>
5. Choi PS, Min IS, Kim WK. The effect of obesity on educational achievement in the adolescence. *Korean Journal of Education Research*. 2009;47(3):73-92.
6. Bae HJ, Ryou B. The effects of obesity on school adjustment and academic achievement among middle school students. *Studies on Korean Youth*. 2015;26(1):79-109.
7. Kim JM, Lee SJ. Developmental changes in the effect of sociocultural factors towards appearance, body mass index and self-esteem on body image. *Journal of Korean Home Management Association*. 2009;27(6): 1-12.
8. Cohane GH, Pope HG. Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*. 2001;29(4):373-379. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.1033>
9. Chun CG, Lee MO. The effect of adolescent body-related variables, self-esteem on eating disorder behavior. *Korean Journal of Human Ecology*. 2007;16(5):1041-1050.
10. French SA, Story M, Downes B, Resnick MD, Blum RW. Frequent dieting among adolescents: Psychosocial and health behavior correlates. *American Journal of Public Health*. 1995;85(5):695-701. <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.85.5.695>
11. Doosan DongA Editorial Department. *Dong-A new Korean language dictionary*. 5th ed. Seoul: Dong-A Publishing Co.; 2011. p. 528.
12. Patton GC, Carlin JB, Shao Q, Hibbert ME, Rosier M, Selzer R, et al. Adolescent dieting: Healthy weight control or borderline eating disorder?

- der? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1997;38(3):299-306. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01514.x>
13. Emmons L. Dieting and purging behavior in black and white high school students. *Journal of the American Dietetic Association*. 1992; 92(3):306-312.
14. Lee JS, Kim BH, Jung HC, Lee SE. A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2001;7(4):596-609.
15. Kim JS. The process of female university students' experiences in healthy dieting. *J Korean Acad of Community Health Nurs*. 2012; 23(3):244-255.
16. Jun MK, Ha JY. Failure experience in losing weight among obese high-school girls. *Journal of Qualitative Research*. 2014;15(2):89-99.
17. Kim JS. Experiences in self-dieting program of obese male college students. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2013;25(5):504-514.
18. Park ES, Im YJ, Im HS. Perceptions of obesity and management behaviors of obese adolescents and their families in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2003;33(7):1028-1037.
19. Kim EY, Rho YI, Yang ES, Park SK, Park YB, Moon KR, et al. Six year follow-up of childhood obesity. *Korean Journal of Pediatrics*. 2001; 44(11):1295-1300.
20. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
21. Guba EG. Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology Journal*. 1981; 29(2):75-92. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02766777>
22. Shenton AK. Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*. 2004;22(2):63-75.
23. Lee JH, Yi KH. An analysis of the determinants of adolescents' health inequality in Korea: A view from the students' self-rated health condition and obesity. *The Korea Educational Review*. 2015;21(2):217-243.
24. Su MC, Jou HJ, Tsao LI. The struggle against fat: Weight loss experiences of overweight adolescent girls in Taiwan. *The Journal of Nursing Research*. 2014;22(1):28-36. <http://dx.doi.org/10.1097/jnr.000000000000017>
25. Wills WJ, Backett-Milburn K, Gregory S, Lawton J. Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland. *Social Science and Medicine*. 2006;62(2):396-406. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.06.014>
26. Elkind D. Egocentrism in adolescence. *Child Development*. 1967;38(4):1025-1034. <http://dx.doi.org/10.2307/1127100>
27. Lemon SC, Rosal MC, Zapka J, Borg A, Andersen V. Contributions of weight perceptions to weight loss attempts: Differences by body mass index and gender. *Body Image*. 2009;6(2):90-96. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.11.004>
28. Lovejoy JC, Sainsbury A, Stock Conference 2008 Working Group. Sex differences in obesity and the regulation of energy homeostasis. *Obesity Review*. 2009;10(2):154-167. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00529.x>
29. Gough B, Conner MT. Barriers to healthy eating among men: A qualitative analysis. *Social Science and Medicine*. 2006;62(2):387-395. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.05.032>