

# 청소년들의 범불안장애, 정신건강이 체질량지수(BMI)에 미치는 영향

김은엽  
고려대학교 의과대학 안산병원  
key0227@nate.com

## The Impact of Generalized Anxiety Disorder and Mental Health on BMI in Adolescents

Eun-Yeob Kim  
College of Medicine Korea University Ansan Hospital

### 요약

본 논문에서는 제17차 2021년 청소년건강행태조사 통계자료를 이용하여 우리나라 중·고등학생들의 인구사회학적 특성, 건강행태 특성 및 정신건강 요인의 차이를 살펴보았다. 코로나19로 인한 일상생활 변화 중 신체활동은 중학생 보다 고등학생이 줄었고, 아침결식은 중학생이 고등학생보다 많았고, 음주는 고등학생이 중학생보다 늘었고, 흡연은 고등학생이 중학생보다 늘었고, 우울감은 고등학생이 중학생보다 높았다. 평상시 스트레스 인지 정도는 고등학생이 중학생보다 많이 느끼는 것으로 나타났다. 최근 1년 동안 슬픔&절망감과 외로움 경험은 중학생 보다 고등학생이 높았으나, 반면 자살 생각은 중학생이 고등학생 보다 높았고, 자살 계획도 중학생이 높았고, 자살시도도 중학생이 높았고, 자살 시도도 중학생이 높았다. 결과적으로 학업과 친구 관계 등의 많은 요인으로 부정적으로 미칠 수 있는 영향을 최소화하는 노력이 필요하다. 또한, 본 연구결과를 토대로 청소년 건강증진 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 1. 서론

청소년기는 2차 성징이 빠르게 이뤄지고 이때 정신·신체적 성장과 발전은 성인기의 건강에도 중대한 영향을 미치는 중요한 시기다[1]. 그러나 전반적인 사회심리는 마른 체형을 선호하는 분위기가 형성되면서 자신의 체형에 대한 외곡된 인식과 잘못된 체형에 대한 인식으로 청소년의 건강행태에 부정적 영향을 미치고 있다[2]. 최근 우리나라 경우 체질량지수(BMI)가 정상인 29.2%, 저체중 6.6%가 체중감량행위를 한다고 하였다[3]. 이와같이 잘 못된 건강관리는 식사량을 줄이거나 금식 등의 그릇된 행동이 발생함으로써 대사율 감소, 저혈압 및 순환기계 장애 등을 일으켜 결과적으로 질병 사망의 위험을 높이게 된다[4].

본 연구는 2021년 청소년건강행태조사 통계자료를 이용하여 청소년들의 범불안장애와 정신건강이 BMI와의 연관성을 확인함으로써 어떤 문제가 난제 되어 있는지 지금의 현황과 문제점을 살펴보았다.

### 2.1 연구설계

분석은 2021년 청소년건강행태조사 자료를 2차 가공하였다. 청소년 총 53,161명을 연구대상으로 추출 하였다. 체질량지수(BMI)에 따라 저체중, 정상, 과체중 위험, 과체중 4군으로 구분하고 범불안장애와 정신건강과의 연관성을 살펴보았다.

### 2.2 연구방법

분석을 위해 2차 가공은 microsoft EXCEL을 이용하였고, BMI 그룹은 변수에 따라 Chi-square test, ANOVA 분석을 하였다. 통계적 유의수준은 0.05를 기준하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 청소년의 BMI와 GAD

청소년의 BMI와 GAD를 분석한 결과 BMI가 정상군은 GAD가 심각한 수준이 16.2%이었으나 저체중은 18.4%, 과체중 위험군은 17.4%, 과체중군은 16.8%로 BMI 정상군에 비하

여 높은 GAD 증상을 나타냈다( $p < .001$ ). 또한, GAD 중간수준은 저체중군이 가장 높았고 과체중 군으로 갈수록 낮아지는 경향을 보였다.

### 3.2 청소년의 BMI와 정신건강

COVID-19 이후 청소년의 BMI에 따른 일상생활 우울감은 체중이 많을수록 높게 우울감을 느끼는 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 주관적 건강인지는 정상군보다 저체중, 과체중 위험군, 과체중 군 모두 건강하지 않다는 인식이 높았다( $p < .001$ ). BMI 저체중군이지만 주관적으로 체형이 뚱뚱하다고 인식하는 비율이 17.3%로 나타났고, BMI 정상군이지만 주관적 체형이 뚱뚱하다고 63.2%가 생각하는 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 평상시 스트레스 인지는 체중이 증가할수록 평상시 스트레스를 높게 받는 것으로 나타났다( $p < .001$ ).

### 3.3 청소년의 BMI와 비치료적 약물 경험

평치료목적 이외 습관적 약물경험과 BMI 유형에 따른 결과 저체중군 0.6%, 정상군 0.7%, 과체중 위험군 0.8%, 과체중군 1.1%로 BMI가 높을수록 비치료적 약물 경험이 높은 것으로 나타났다( $p = .008$ ).

## 4. 고찰

본 연구는 청소년의 BMI 유형과 범불안장애, 정신건강 인지 요인이 어떠한 연관성이 있는지 파악하였다. 연구결과 청소년들은 자신의 건강에 대하여 정확히 인지하고 있지 못한 것으로 나타났다. 또한, 전반적으로 건강하지 못하다는 인식을 갖고 있는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 범불안장애 역시 체중증가와 양의 상관성이 있는 것으로 나타났다. 비치료적 약물경험도 체중이 증가할수록 높아지는 경향을 나타냈다. 결과적으로 청소년들은 신체·정신적으로 정립되어 가는 과정에서 자신에 대한 부정적인 생각과 잘못된 인지를 하고 있는 것으로 나타났다. 이는 자신은 물론 사회적 요인이 복합적으로 영향을 미치고 있는 것으로 청소년들이 올바른 성장과 완성이 될수 있도록 정신적 상담과 육체적 건강을 유지하도록 해야할 것이다.

### 참고문헌

[1] 이유진, 윤경순. 청소년의 신체이미지 왜곡에 따른 정신건강과의 관계: 제 17 차 청소년건강행태 (2021) 조사자료 이용. 한국산학기술학회 논문지, 2023, 24(3), 166-175.  
 [2] Korea Disease Control and Prevention Agency, The 15th

Korea Youth Risk Behavior, Korea Disease Control and Prevention Agency, c2020 [cited 2020 January 16], Available From:<https://www.kdca.go.kr/yhs/> (accessed June 20, 2022).  
 [3] H. J. Yun, "Influence of Body Mass Index on Weight Loss Behaviors among Underweight and Normal Weight. Adolescents : Focusing on the Mediating Effects of Body Image Distortion", Journal of Health Informatics and Statistics, Vol.45, No.3, pp.231-239, Aug. 2020.  
 [4] D. N. Oh, E. M. Kim, S. H. Kim, "Weight Control Behaviors and Correlates in Korean Adolescents", The Journal of the Korea Contents Association, 2013, 13(3), 218-228.