

여대생의 체중조절행위와 비만스트레스

Body Weight Control Behavior and Obesity Stress of College Women

강양희*, 김경희**

창신대학교 간호학과*, 전주비전대학교 간호학과**

Yang-Hee Kang(lamb33@cs.ac.kr)*, Kyung-Hee Kim(khkim@jvision.ac.kr)**

요약

본 연구는 여대생의 체중조절행위와 비만스트레스를 파악하고자 2013년 9월 7일부터 9월 13일까지 경상남도 C시 소재 4개 대학에 재학 중인 여대생 213명을 대상으로 설문지를 배부하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율, t-검증(t-test), 일원분산분석(ANOVA), 사후검증(Scheffe's-test)을 실시하였다. 본 연구결과 대상자의 비만스트레스 정도는 18.26±5.66으로 중간정도로 나타났다. 대상자의 일반적 특성 및 체중조절행위 특성에 따른 비만스트레스와의 차이는 경제상태(F=3.99, p=.020), 체형인식(F=14.41, p<.001), 체형·체격 만족도(F=15.88, p<.001), 체중조절관심도(F=4.82, p=.001), 음식량 조절(F=2.41, p=.050), 체형·체격 강박(F=24.06, p<.001), 식이요법경험(F=6.04, p<.001), 평균수면시간(t=2.10, p=.036), 원하는 체중 감량정도(F=10.47, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있었다. 따라서 여대생을 대상으로 올바른 체중인식과 체중조절 프로그램의 개발 시에는 비만스트레스와 관련된 다양한 특성들을 고려하여 개발하는 것이 필요하다.

■ 중심어 : | 체중 | 비만 | 스트레스 | 여대생 |

Abstract

This study was conducted to investigate weight control behavior and obesity stress of college women. The data were collected from September 7 to September 13 of 2013 and the subjects were 213 college women in C city of Gyoung-nam Province. The data were analyzed by SPSS 20.0 program using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe's test. The score of obesity stress was moderate(18.26±5.66). The level of obesity stress was affected by various general characteristics and weight control behavior characteristics including economic status(F=3.99, p=0.020), figure recognition(F=14.41, p<.001), satisfaction of body figure(F=15.88, p<.001), interest of weight control(F=4.82, p=.001), control of food amount(F=2.41, p=.050), body figure compulsion(F=24.06, p<.001), experience of dieting (F=6.04, p<.001), sleeping hours(t=2.10, p=.036), desired losing weight (F=10.47, p<.001). Therefore, it is necessary to be considered these variables during development of body weight control programs for college women.

■ keyword : | Body Weight | Obesity | Stress | College Women |

I. 서론

1. 연구의 필요성

청년기 여성들은 외모나 체형을 최고의 가치 중에 하나로 여기는 경향이 있어 아름다운 체형을 유지하기 위한 체중조절에 관심을 보이고 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하는 왜곡된 신체상의 편견이 큰 경우가 많다[1-4]. 또한 다양한 대중매체를 통한 날씬한 몸매의 아름다움에 대한 적극적 강조로 많은 젊은 여성들이 자신의 신체에 대해 불만족을 느끼게 되고 다이어트를 시행하게 되며 정상 체중인 사람들도 체중조절을 하는 현상이 빈번한 실정이다[5][6]. 더불어 청년기 여대생 대부분은 외모를 중요시하는 사회적 분위기에 의해 자신의 건강을 위한 비만관리 보다는 외모를 위한 비만에 대한 적극적 관심을 보이며[7], 정상 또는 과소체중임에도 불구하고 자신을 비만하다고 인식하여 아름다운 체형을 유지하기 위해 건강의 위협을 감수하고서라도 무리한 체중조절을 시도하고 있는 것으로 나타났다[5-9].

한편, 많은 여대생들이 단기간에 체중감량을 원하고 다양한 방법들을 시도하고 있지만, 이러한 체중조절 행위들 대부분이 전문가의 조언이나 지도에 따른 것이 아니라 자신 스스로가 선택한 방법으로 실시하다보니 또 다시 체중증가를 초래하여 체중감량을 위한 체중조절 행위를 반복하고 있는 실정이다[7][10][11]. 이와 같이 올바른 지식 없이 실시하는 무모하고 비정상적인 체중감량행위는 생리적 위험뿐만 아니라 체중감소와 증가의 반복적 악순환으로 신체적, 정신적 역효과를 가져오기도 한다[10].

일반적으로 비만의 객관적 척도로는 신장과 체중으로 산출하는 체질량지수(BMI)가 널리 사용되고 있기는 하지만, 여대생은 객관적인 비만수준보다 자신 또는 타인의 평가에 의해서 더 큰 영향을 받는 것으로 나타나[7] 주관적으로 인지된 건강상태가 건강관련 행태와 연관될 수 있기에 각 개인이 스스로에 대해 생각하고 인식하는 체형 및 비만도 건강행위의 중요한 요인이 될 수 있다[8][12][13]. 선행연구들에 따르면, 여성은 자신의 신체에 만족하지 못하는 경향이 있으며[14], 남성에

비해 비만을 인지하는 능력이 더 민감하고 신체에 대한 과대평가가 심하여[15], 정상체중이거나 저체중인 여성들까지 자신의 체중을 과체중이나 비만이라고 인식하여 심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다[5]. 이 같은 왜곡된 사회적인 체형인식으로 인한 실제 체형과 체형지각 간의 불일치는 체형 및 체중조절과 관련한 심각한 스트레스를 초래하고[2][7], 이러한 스트레스는 불규칙한 식사, 폭식이나 거식증, 약물복용 등의 무리한 체중조절로 건강에 해를 줄 수 있는 잠재적 건강문제로 이어질 수 있다[5][6]. 따라서 가까운 미래에 임신과 출산, 가정에서 중요한 건강관리자가 될 청년기 여대생들의 건강문제 해결과 건강관리 실천을 위한 올바른 신체상 정립과 체중조절 행위 및 비만스트레스를 조절할 수 있는 상담 및 중재 방안의 모색이 필요하다[11][16][17]. 더불어 여대생들의 체중조절 행위에 대한 올바른 중재적 접근을 위해서는 체중조절 행위에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있는 사회문화적, 심리적 요인들뿐만 아니라 다양한 관련 특성들에 대한 확인도 계속되어야 한다.

지금까지 여대생을 대상으로 비만수준[18][19], 체형인식[6][20], 체중조절행위[6][11], 체중조절행위의 예측요인이나 영향요인[16], 비만스트레스[5][21][22] 등에 대하여 다양하고 꾸준한 연구들이 이루어져왔다. 하지만, 선행연구들은 여대생들의 객관적 비만도나 체형인식, 체형만족도에 따른 비만스트레스나 제한된 변인으로 비만스트레스의 영향요인을 규명하고자하는 연구가 대부분이었으며 여대생들의 다양한 체중조절행위 특성을 실제적으로 살펴본 연구는 부족한 실정이었다. 또한 몇몇 선행연구들에서는 체중조절행위나 비만스트레스에 대하여 서로 다른 견해를 보이고 있어[21-23] 이에 대한 재검증 필요성을 제언하고 있었다.

이에 본 연구에서는 자신의 체형에 민감하고 체중조절에 대해 신경을 많이 쓰며 비만에 대한 스트레스를 많이 받고 있는 청년기 여대생을 대상으로 그들의 실제적 체중조절행위 특성과 비만스트레스를 파악하고자 시도되었다. 이를 통해 여대생의 올바른 신체상 정립과 비만스트레스를 조절할 수 있는 상담 및 중재를 통한 건강관리 실천 방안 등에 활용될 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생들의 체중조절행위와 비만 스트레스를 파악하기 위한 것으로 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 체중조절행위 특성을 파악한다.
- 2) 여대생의 비만스트레스 정도를 파악한다.
- 3) 여대생의 일반적 특성과 체중조절행위 특성에 따른 비만스트레스 정도를 분석한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여대생의 체중조절행위 특성과 비만스트레스 정도를 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구 대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 경상남도 C시에 위치한 4개 대학에 재학 중인 여대생을 편의 표집 하였다.

대상자 표본의 수는 G*Power3.1.5프로그램을 이용하여 유의수준 $\alpha = .05$, 효과크기 .15, 검정력 = .95를 기준으로 산출한 결과 권고한 표본 수는 총 107명이었으나 설문지 회수율을 고려하여 표본수를 230명으로 확대하여 선정하였다. 자료수집 기간은 2013년 9월 7일부터 2013년 9월 13일까지였으며, 연구자가 자료 수집을 도와줄 연구보조원들에게 설문조사 방법에 대한 사전교육을 직접 실시하였다. 교육내용으로는 연구의 목적, 참여의 자율성, 자료수집의 익명성, 비밀보장 및 학문적 목적 이외의 다른 용도로 사용하지 않을 것 등에 대한 사전 설명과 연구윤리준수에 관한 것이었다. 연구보조원들은 대상자들에게 미리 교육받은 내용을 설명하고, 연구에 자발적 참여를 동의한 대상자에게 서면동의서를 받고 설문지 작성요령을 설명을 하였다. 연구대상자의 윤리적 측면을 고려하여 무기명으로 작성한 설문지를 봉투에 넣어 제출하게 하였고 총 230부의 설문지를 배부하여 226부를 수거하였다. 이중 불성실하고 부적절하게 작성된 설문지 13부를 제외한 총 213부를 최종 분석대상으로 삼았다.

3. 연구 도구

3.1 체중조절행위

체중조절행위는 국·내외 선행연구와 관련문헌을 참조하여 문항을 발췌하였고 정윤경과 태영숙[6]이 사용한 항목을 채택하여 연구자가 본 연구의 목적에 맞게 재구성하였다. 체중조절행위문항에는 체질량지수(Body Mass Index; BMI), 본인이 인지하는 자신의 체형, 체형에 대한 만족, 체중조절 경험 등에 대한 항목을 포함한 총 21문항으로 구성되어 있다. 체질량지수는 체중(kg)/신장(m)²으로 산출하는 값으로 실제체형을 판정하기 위해 설문을 통해 확인된 신장과 체중을 이용하여 산출하였다. 본 연구에서는 세계보건기구(WHO)의 아시아태평양 기준에 따라 BMI 18.5kg/m²미만을 저체중군, 18.6-22.9kg/m²를 표준체중군, 23-24.9kg/m²를 과체중군, 25kg/m² 이상을 비만군으로 분류하였다.

3.2 비만스트레스

비만스트레스는 비만으로 느끼는 주관적 스트레스를 말하며[7], 본 연구에서는 Bem-Tovim과 Waker[24]가 개발한 Body Attitudes Questionnaire(BAQ)를 조선진과 김초강[7]이 수정·보완한 도구로 측정하였다. 이 도구는 총 11문항으로 구성된 Likert 5점 척도였으나, 본 연구에서는 도구개발 연구경험이 있는 교수 2인과 통계학 교수 1인의 자문을 통하고 신뢰도와 타당도를 검증하여 3점 Likert 척도(1='그렇지 않다', 2='보통이다', 3='그렇다')로 변형한 척도로 측정하였고 점수가 높을수록 비만스트레스가 높음을 의미한다. 조선진과 김초강[7]의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .904$ 이었다.

4. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 20 program을 이용하여 대상자의 일반적 특성과 체중조절행위 특성, 비만스트레스 정도는 실수와 백분율, 평균평점과 표준편차 등의 기술통계를 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 체중조절행위 특성에 따른 비만스트레스정도의 차이는 t-검증(t-test), 일원분산분석(ANOVA), Scheffe's test로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같았다.

전체 연구대상자 213명 중 1학년 55명(25.8%), 2학년 61명(28.6%), 3학년 80명(37.6%), 4학년 17명(8.0%)이었으며, 대상자의 전공계열은 인문사회계열 77명(36.2%), 보건계열 73명(34.3%), 예체능계열 34명(16.0%), 자연과학계열 13명(6.1%), 공학계열 6명(2.8%), 기타계열이 10명(4.7%)이었다. 전공에 대한 만족여부는 '만족' 88명(41.3%), '그저 그렇다' 84명(39.4%), '매우 만족' 19명(8.9%), '불만족' 16명(7.5%), '매우불만족' 6명(2.8%) 순이었다. 대상자가 인지한 가정의 경제 상태는 '중' 170명(79.8%), '하' 24명(11.3%), '상' 19명(8.9%)이었으며, 성적은 '보통' 107명(50.2%), '좋음' 65명(30.5%), '나쁨' 29명(13.6%), '매우 좋음' 8명(3.8%), '매우 나쁨' 4명(1.9%) 순이었다.

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=213)

특성	분류	N	%
학년	1학년	55	25.8
	2학년	61	28.6
	3학년	80	37.6
	4학년	17	8.0
전공	인문사회계열	77	36.2
	자연과학계열	13	6.1
	공학계열	6	2.8
	예능계열	34	16.0
	보건계열	73	34.3
	기타	10	4.7
전공만족도	매우 불만	6	2.8
	불만족	16	7.5
	그저 그렇다	84	39.4
	만족	88	41.3
	매우 만족	19	8.9
경제상태	상	19	8.9
	중	170	79.8
	하	24	11.3
성적	매우 좋음	8	3.8
	좋음	65	30.5
	보통	107	50.2
	나쁨	29	13.6
	매우 나쁨	4	1.9

2. 대상자의 체중조절행위 특성

대상자의 체중조절행위 특성은 [표 2]와 같았다.

표 2. 대상자의 체중조절행위 특성 (N=213)

특성	평균±표준편차(최대값-최소값)		
신장	162.52±4.42(150~174)		
체중	52.90±6.92(38~85)		
체질량지수(BMI)	20.03±2.21(15.22~28.4)		
특성	분류	N	%
체질량지수(BMI)	저체중군(<18.59)	56	26.3
	표준체중군(18.60~22.99)	137	64.3
	과체중군(23~24.99)	13	6.1
	비만군(≥ 25)	7	3.3
체형인식	아주 마른편	2	0.9
	마른편	24	11.3
	표준	106	49.8
	살찐편	72	33.8
	아주 살찐편	9	4.2
체형과 체격 만족 정도	항상	6	2.8
	가끔	75	35.2
	드물게	63	29.6
	없음	69	32.4
체중조절 관심도	매우 관심 있다	89	41.8
	약간 관심 있다	74	34.7
	보통이다	35	16.4
	관심 없다	15	6.9
음식량 조절	항상	20	9.4
	대부분	40	18.8
	가끔	78	36.6
	드물게	40	18.8
	없음	35	16.4
체형·체격 강박	항상	19	8.9
	대부분	27	12.7
	가끔	28	13.1
	드물게	66	31.0
	없음	73	34.3
식이요법 경험	없음	50	23.5
	한번	48	22.5
	2~3번	56	26.3
	4~5번	25	11.7
	5번 이상	34	16.0
평균수면시간	7시간 미만	97	45.5
	7시간 이상	116	54.5
원하는 체중감량	5kg 이하	155	72.8
	6~10kg	50	23.5
	11kg 이상	8	3.8

대상자의 신장은 평균 162.52±4.42, 체중은 평균 52.90±6.92이었다. 평균 BMI는 20.03±2.21로 BMI 상 '표준체중군' 137명(64.3%), '저체중군' 56명(26.3%), '과체중군' 13명(6.1%), '비만군'은 7명(3.3%)이었다.

체형인식에서는 '표준'으로 인식하는 경우가 106명(49.8%)으로 가장 많았고, '살찐 편'으로 인식하는 경우가 72명(33.8%), '마른 편'은 24명(11.3%), '아주 살찐 편'은 9명(4.2%)으로 나타났다. 체형과 체격 만족정도에서 대상자들은 '가끔' 75명(35.2%), '없음' 69명

(32.4%), '드물게' 63명(29.6%), '항상' 6명(2.8%)으로 답했다. 체중조절 관심도에서는 89명(41.8%)이 '매우 관심 있다', 74명(34.7%)은 '약간 관심 있다', 35명(16.4%)은 '보통이다', 15명(6.9%)은 '관심이 없다'로 나타났다. 음식량 조절은 '가끔'하는 경우가 78명(36.6%)으로 가장 많았다. 체형·체격 강박은 '없음'이 73명(34.3%), '드물게' 66명(31.0%), '가끔' 28명(13.1%), '대부분' 27명(12.7%), '항상' 19명(8.9%)이었으며, 식이요법 경험은 '2~3회'가 56명(26.3%), '없다' 50명(23.5%), '한번' 48명(22.5%), '5회 이상' 34명(16.0%), '4~5회' 25명(11.7%)순으로 나타났다. 평균 수면시간은 '7시간 이상'이 116명(54.5%), '7시간 미만'은 97명(45.5%)이었으며, 원하는 체중 감량은 '5kg 이하'가 115명(72.8%)으로 가장 많았고 '6~10kg'가 50명(23.5%), '11kg 이상'이 8명(3.8%)으로 나타났다.

3. 대상자의 비만스트레스 정도

대상자의 비만스트레스 정도는 [표 3]과 같았다. 대상자의 비만스트레스 정도는 평균 18.26±5.66(평균평점 1.66±0.51)으로 나타났다.

표 3. 대상자의 비만스트레스 정도 (N=213)

특성	평균±표준편차	최소값	최대값
비만스트레스	18.26±5.66	11	33

4. 대상자의 일반적 특성과 체중조절행위에 따른 비만스트레스 정도

대상자의 일반적 특성에 따른 비만스트레스 정도는 [표 4]와 같았다.

대상자의 비만스트레스 정도는 경제상태(F=3.99, $p=.020$), 체형인식(F=14.41, $p<.001$), 체형·체격 만족도(F=15.88, $p<.001$), 체중조절관심도(F=4.82, $p=.001$), 음식량 조절(F=2.41, $p=.050$), 체형·체격 강박(F=24.06, $p<.001$), 식이요법경험(F=6.04, $p<.001$), 평균수면시간($t=2.10$, $p=.036$), 원하는 체중 감량(F=10.47, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 자신의 체형을 비만하게 인식할수록, 체형·체격에 덜 만족할수

록, 체형·체격에 대한 강박이 잦을수록, 식이요법경험이 많을수록, 원하는 체중 감량의 무게가 많을수록 비만스트레스가 높았다.

표 4. 대상자의 일반적 특성과 체중조절행위 특성에 따른 비만스트레스 정도

특성	분류	비만스트레스	
		M±SD	t or F(p) Scheffe's
학년	1학년	18.35±5.48	0.081 (.970)
	2학년	18.30±5.31	
	3학년	18.06±5.95	
	4학년	18.76±6.52	
전공	인문사회계열	17.23±5.95	2.161 (.060)
	자연과학계열	18.85±6.15	
	공학계열	15.50±4.23	
	예능계열	17.41±4.87	
	보건계열	19.84±5.61	
	기타	18.40±0.40	
전공만족도	매우 불만	18.67±6.86	0.839 (.502)
	불만족	15.81±5.46	
	그저 그렇다	18.29±5.39	
	만족	18.59±6.11	
	매우 만족	18.53±4.38	
경제상태	상 ^a	15.32±5.20	3.991 (.020) c)a
	중 ^b	18.32±5.65	
	하 ^c	20.13±5.38	
성적	매우 좋음	16.25±4.59	1.233 (.298)
	좋음	17.31±5.46	
	보통	19.00±5.86	
	나쁨	18.03±5.67	
	매우 나쁨	19.50±3.42	
체질량지수(BMI)	저체중군(<18.59)	16.82±5.56	1.884 (.133)
	표준체중군 (18.60~22.99)	18.63±5.61	
	과체중(23~24.99)	19.69±5.82	
	비만군(≥ 25)	19.86±6.26	
체형인식	아주 마른편 ^a	21.00±11.31	14.411 (<.001) d, e)c)b
	마른편 ^b	13.38±3.03	
	표준 ^c	17.07±4.79	
	살찐편 ^d	20.96±5.88	
	아주 살찐편 ^e	23.11±3.92	
체형과 체격 만족 정도	항상 ^a	14.33±3.72	15.883 (<.001) d)a,b,c
	가끔 ^b	16.27±5.04	
	드물게 ^c	17.25±4.74	
	없음 ^d	21.68±5.68	
체중조절 관심도	매우 관심 있다 ^a	20.01±5.75	4.821 (.001) a)c
	약간 관심 있다 ^b	17.76±5.58	
	보통이다 ^c	15.89±4.39	
	관심 없다 ^d	15.52±5.42	
음식량 조절	항상	20.10±6.77	2.418 (.050)
	대부분	19.88±4.91	
	가끔	17.51±5.25	
	드물게	18.53±6.08	
	없음	16.71±5.74	

체형·체격 강박	항상 ^a	24.68±4.14	24.062 ($<.001$) a,b)d)e c)e
	대부분 ^b	21.85±3.80	
	가끔 ^c	20.54±5.32	
	드물게 ^d	17.76±5.48	
	없음 ^e	14.84±4.16	
식이요법 경험	없음 ^a	15.76±4.99	6.046 ($<.001$) a(c,d,e)
	한번 ^b	16.94±5.15	
	2-3번 ^c	19.82±5.28	
	4-5번 ^d	20.24±5.83	
	5번 이상 ^e	19.76±6.21	
평균수면시간	7시간 미만	19.14±5.47	2.105 (.036)
	7시간 이상	17.51±5.73	
원하는 체중감량	5kg 이하 ^a	17.22±5.44	10.471 ($<.001$) a(b)
	6-10kg ^b	20.96±5.21	
	11kg 이상 ^c	21.50±6.46	

IV. 논의

본 연구는 여대생의 체중조절행위와 비만스트레스를 파악하여 여대생의 올바른 신체상 정립과 비만스트레스를 조절할 수 있는 상담 및 중재 방안에 활용될 수 있는 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 파악된 여대생의 체중조절행위 특성과 비만스트레스를 중심으로 논의해보면,

대상자의 체중조절행위 특성에서 나타난 평균 신장은 162.52cm, 평균 체중은 52.90kg이었다. 이는 체위기준치[25] 신장 160cm, 체중 56.3kg과 비교해 볼 때, 신장은 크고 체중은 적었으며, 김미옥과 Kayokol[19]의 연구에서 보고한 한국 여대생의 평균 신장 161.7cm보다 크고, 평균체중 53.7kg보다 적은 체중을 나타내었다. 이는 여대생들이 이상적으로 생각하는 신장은 165.36cm, 체중은 48.65kg으로 여대생들의 기준체형에 대한 잘못된 인식이 심각하여 큰 신장과 적은 체중을 기대한다는 연구[24]에서의 현상실현을 일부 보여주고 있다고 할 수 있다.

대상자의 BMI는 평균 20.03kg/cm으로 김미옥과 Kayokol[19]의 연구에서 보여준 한국 여대생의 평균 BMI 20.5kg/cm나 체위기준치 21.99kg/cm보다 낮은 결과를 보여 사회적으로 마른체형에 대한 지나친 강조로 인한 여대생들의 마른체형에 대한 실현이 실제적으로 이루어지고 있는 단면을 보여준다고 할 수 있다.

본 연구에서 저체중에 속하는 여대생은 26.3%로 김

은주와 차복경[11]이 전국 여대생을 실시한 연구에서의 18.3% 보다 저체중의 비율이 더 높았고 본 연구에서의 비만비율은 3.3%로 김은주와 차복경[11]의 연구에서의 비만비율 4.9%보다 낮게 나타났다. 이는 여대생들의 체중조절행위에 대한 심각한 왜곡에 원인이 있다고 해석할 수 있으며, 여대생들의 저체중 비율의 증가는 날씬한 여성을 선호하는 사회 문화적 영향으로 시사하는 바가 크다고 할 수 있겠다. 특히 충분한 영양을 통한 성인기의 건강을 유지할 시점에서 저체중 상태의 지속은 자칫 비만으로 인한 건강의 위협과는 다른 건강 문제를 야기할 수 있기 때문에 여대생의 저체중이 심각한 사회 문제로 대두될 수 있음과 이러한 저체중의 급증 또한 간과되어서는 안 되는 문제로 여겨진다.

체형인식에 있어서는 정상체중군이 64.3%, 과체중이나 비만군이 9.4%임에도 불구하고 자신의 체형을 표준으로 바르게 인식하는 경우가 49.8%, 살찐 편으로 인식하는 경우가 33.8%로 나타나 정상체중군 여대생의 상당수가 자신의 체형에 대한 왜곡된 인식을 가지고 있었다는 선행 연구결과들을 뒷받침하였다[11][16].

체형과 체격 만족정도에서 만족한 적이 거의 없거나 만족하지 않는다는 대상자가 32.4%로 자신의 체형에 불만족하는 여대생이 많았다는 선행연구[11][16]와도 비슷한 결과를 보였다. 이처럼 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교하게 됨으로써 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 체형에 대해 불만족하게 되고 이는 무분별한 체중 감소의 시도로 이행될 수 있다. 따라서 이들에 대한 올바른 체중조절행위에 대한 중재가 필요한 것으로 사료된다. 더불어 본 연구에서처럼 부적절한 체형인식을 하는 집단을 대상으로 체중조절을 위한 교육과 상담은 교육내용과 방법을 세분화하여 접근할 필요가 있다.

체중조절 관심도는 대상자의 76.5%가 관심이 있는 것으로 나타났는데 이는 선행연구에서 여대생의 90% 이상이 체중조절에 관심을 보였던 것[3]과 유사한 결과로 대부분의 여대생이 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하는 왜곡된 신체상의 편견이 큰 것을 보여주고 있다. 대상자의 체형·체격 강박은 65.7%가 느

끼고 있는 것으로 나타나 우리나라 여대생의 경우 체중 조절과 체형에 대한 관심도가 극히 높아 이상적인 체형과 자신의 체형에 대한 인식에 있어 왜곡된 현상이 두드러지며 부적절한 방법으로 체중 조절 시도 경험도 많다고 보고한 연구들[5][14][15][26]을 뒷받침해주고 있다. 식이조절 경험은 76.5%의 여대생들이 시도한 적이 있는 것으로 나타났다. 이는 60.5%의 대상자가 과거 체중조절을 경험했던 것으로 보고한 이주영과 김주덕[9]의 결과와도 일치하였다.

비만스트레스 정도는 18.26 ± 5.66 으로 평균 2.00점 보다 낮은 수준이었다. 이는 권영숙[2]의 연구에서 여대생의 비만스트레스정도인 18.35와 비슷하고 박복남, 이해자와 박중선[27]의 연구에서 나타난 여대생의 비만스트레스 21.77이나 이현주[21]의 연구에서 나타난 기숙사 여대생의 비만스트레스 18.92보다는 낮았다. 이러한 결과는 선행연구에서의 대상자들이 취업을 앞두고 있거나 특정 계열 전공자들을 대상으로 편의 표집 대상군의 차이로 인한 결과라 볼 수도 있지만, 본 연구에서는 계열별, 학년별 차이를 보이지 않고 있어 모든 여대생이 일정 수준의 비만스트레스를 가지고 있는 것을 확인할 수 있었다.

대상자의 일반적 특성 및 체중조절행위에 따른 비만스트레스와의 차이는 경제상태, 체형인식, 체형·체격 만족도, 체중조절관심도, 음식량 조절, 체형·체격 압박, 식이요법경험, 평균수면시간, 원하는 체중 감량정도에 따라 유의한 차이가 있었다. 이는 비만스트레스가 모든 체중조절 행동에서 유의한 차이를 보였던 이주영과 김주덕[9]의 연구와 유사한 결과로 사후검정 결과 자신의 체형을 비만하게 인식할수록, 체형·체격에 덜 만족할수록, 체형·체격에 대한 압박이 잦을수록, 식이요법경험이 많을수록, 원하는 체중 감량의 무게가 많을수록 비만스트레스가 높게 나타났다. 더불어 권영숙[2]의 연구에서도 여대생의 비만스트레스에 영향을 미치는 중요한 요인으로 체형에 대한 인식, 선호체형과 현재체형과의 불일치, 체중조절경험 등이 다른 가장 영향력 있는 변수들로 작용하여 여대생에 있어 자신의 체형을 뚱뚱하다고 지각하고 좀 더 날씬한 체형을 선호하는 것이 비만스트레스의 주된 요인으로 나타났다. 이는 또

한 이주영과 김주덕[9]의 연구에서 여대생들은 체중조절행동에 있어서 식사조절과 운동을 제일 많이 하고 저체중보다 평균체중과 비만집단이 신체에 대한 비만한 느낌을 가지며, 신체를 더 비하하고 체력이 건강하다고 느끼며, 체중과 체형에 관심이 많고 더 중요하게 여기고 신체에 대한 매력은 덜 느끼고 있음을 보고한 결과와도 맥락을 같이 한다. 이러한 결과는 실제로 비만이 아님에도 불구하고 비만에 대한 두려움으로 인한 스트레스가 무리한 체중조절을 하게 되는 동기로 작용할 수 있음을 시사한다. 이는 또한 비만에 대한 정확한 지식과 교육뿐 아니라 여대생의 비만스트레스를 관리해 줄 수 있는 교육이나 프로그램 개발이 절실한 이유를 제시하기도 한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 체중조절행위와 비만스트레스를 파악하고자 시도되었으며, 연구결과 대상자의 비만스트레스 정도는 산술평균보다 낮은 수준으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성 및 체중조절행위 특성에 따른 비만스트레스와의 차이는 경제상태, 체형인식, 체형·체격 만족도, 체중조절관심도, 음식량 조절, 체형·체격 압박, 식이조절경험, 평균수면시간, 원하는 체중 감량정도에 따라 유의한 차이가 있었다. 따라서 여대생을 대상으로 올바른 체중조절행위와 비만스트레스 감소를 위한 체중조절 프로그램의 개발 시에는 이러한 다양한 특성들이 고려되어야 할 것이다. 본 연구의 의의는 여대생의 올바른 신체상 정립과 비만스트레스를 조절할 수 있는 상담 및 중재를 통한 건강관리 실천 방안 등에 기초자료로 활용될 수 있다는 것이다. 하지만, 본 연구가 대상자들이 일 지역에서 편의 표집된 여대생으로 국한되어 있다는 제한점을 가지고 있기에 본 연구결과를 확대 해석하거나 전체 여대생에게 일반화시켜 적용하는데 있어서는 신중을 기해야 할 것이다.

참고 문헌

- [1] 김미옥, 은종극, 장은재, “여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도”, 한국식품영양학회지, 제22권, 제2호, pp.205-214, 2009.
- [2] 권영숙, “여대생의 비만스트레스와 관련 요인에 관한 연구”, 지역사회간호학회지, 제19권, 제3호, pp.431-442, 2008.
- [3] 이규은, 김은주, 엄영희, “여대생의 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울”, 기본간호학회지, 제12권, 제2호, pp.206-214, 2005.
- [4] 김옥수, 김계하, “여고생과 여대생의 체중, 자아존중감 및 우울에 대한 비교 연구”, 성인간호학회지, 제12권, 제3호, pp.396-406, 2000.
- [5] 전영선, 안홍석, “여대생의 체형 및 체중조절에 대한 주관적 인식이 비만스트레스에 미치는 영향”, 한국피부미용향장학회지, 제1권, 제2호, pp.13-26, 2006.
- [6] 정윤경, 태영숙, “일부 여대생들의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인”, 성인간호학회지, 제16권, 제4호, pp.545-555, 2004.
- [7] 조선진, 김초강, “일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향”, 보건교육건강증진학회지, 제14권, 제2호, pp.1-16, 1997.
- [8] 김옥수, 윤희상, “정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한 연구”, 대한간호학회지, 제30권, 제2호, pp.391-401, 2000.
- [9] 이주영, 김주덕, “여대생의 체중 조절 행동과 신체태도 및 비만스트레스에 관한 연구”, 한국미용학회지, 제17권, 제3호, pp.461-467, 2011.
- [10] 김은주, “여대생 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인: 계획적 행동이론 적용”, 지역사회간호학회지, 제24권, 제2호, pp.195-204, 2013.
- [11] 김은주, 차복경, “여대생의 체중조절행위”, 여성건강간호학회지, 제13권, 제4호, pp.320-326, 2007.
- [12] 김현정, 이명희, “성역할정체감에 따른 외모관리 행동 및 신체노출태도에 관한 연구”, 한국복식학회지, 제60권, 제3호, pp.99-109, 2010.
- [13] D. J. Jung, “Influence of weight control behavior, body image, self-esteem, health promotion behavior and mental health promotion behavior in university female students by BMI. Exercise science,” Official Journal of the Korea Exercise Science Academy, Vol.15, pp.365-376, 2006.
- [14] 조혜란, 최종명, “대학생의 성에 따른 신체만족도와 외모향상행동과의 관계”, 한국생활과학회지, 제16권, 제4호, pp.825-835, 2007.
- [15] 임재연, 라혜복, “서울지역 건강관련 전공 여대생의 체중조절 및 관련 요인”, 대한지역사회영양학회지, 제12권, 제3호, pp.247-258, 2007.
- [16] 양현영, 변영순, “일부 여대생의 체중조절행위와 영향 요인”, 기본간호학회지, 제19권, 제2호, pp.190-200, 2012.
- [17] 전연숙, 이종렬, 박천만, “여성의 체중조절행위 모형 구축”, 보건교육건강증진학회지, 제23권, 제4호, pp.125-153, 2006.
- [18] 김현정, 이명희, “성역할정체감에 따른 외모관리 행동 및 신체노출태도에 관한 연구”, 한국복식학회지, 제60권, 제3호, pp.99-109, 2010.
- [19] 김미옥, Kayoko Sawano, “한·일 여대생들의 비만에 대한 인식 및 생활패턴 비교”, 한국식품영양과학회지, 제39권, 제5호, pp.699-708, 2010. DOI : 10.3746/jkfn.2010.39.5.699
- [20] 장은영, 김정선, 신수진, “여대생의 주관적 체형지각과 생체전기 임피던스법으로 측정된 비만도에 따른 건강증진 생활양식”, 한국간호과학회지, 제39권, 제5호, pp.693-699, 2009.
- [21] 이현주, “기숙사 남녀 대학생의 주관적 체형인식, 비만도, 체중조절 행태가 비만스트레스에 미치는 영향”, 디지털정책연구, 제11권, 제11호, pp.573-583, 2013.
- [22] 강지숙, 김예영, 김미영, 장덕유, “여대생의 신체상, 체질량 지수, 스트레스에 관한 연구”, 한국보건간호학회지, 제23권, 제2호, pp.296-305, 2009.
- [23] 오두남, 김은만, 김선호, “한국 청소년의 체중조절행동 영향요인”, 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제3호, pp.218-228, 2013.

- [24] D. I. Ben-tovim and M. K. Waiker, "The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire (BAQ). A new measure of women's attitudes towards their own bodies," Psychological Medicine, Vol.21, pp.775-784, 1991.
- [25] 엄지원, *체형인식에 따른 여대생의 식습관 및 체중조절에 관한 연구*, 동아대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2008.
- [26] 윤은재, 김영란, "여대생의 하체 비만관리: 아로마 에센셜 오일을 이용한 경락마사지를 중심으로", 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제8호, pp.360-366, 2009.
- [27] 박복남, 이해자, 박종선, "건강관리프로그램이 여대생의 체질량지수, 비만스트레스, 자아존중감 및 우울에 미치는 영향", 한국보건정보통계학회지, 제32권, 제2호, pp.1-12, 2007.

저 자 소 개

강 양 희(Yang-Hee Kang)

정회원



- 1999년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학석사)
- 2004년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2010년 2월 ~ 현재 : 창신대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 청소년 건강증진, 여성 및 임산부 건강증진

김 경 희(Kyung-Hee Kim)

정회원



- 1999년 2월 : 고신대학교 대학원 간호학과(간호학석사)
- 2002년 2월 : 부산대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2011년 ~ 2014년 2월 : 동원과학기술대학교 간호과 교수

▪ 2014년 3월 ~ 현재 : 전주비전대학교 간호학과 교수
<관심분야> : 여성질환 및 유방암, 간호시뮬레이션