

## 여대생들의 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구\*

김경원<sup>†</sup> · 이미정 · 김정희 · 심영현

서울여자대학교 영양학과

### A Study on Weight Control Attempt and Related Factors among College Female Students

Kyungwon Kim,<sup>†</sup> Mi Joung Lee, Jung Hee Kim, Young Hyun Shim

Department of Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the weight control attempts and related factors among 220 female college students in Seoul. Factors examined included body image, body satisfaction, interest in weight control, beliefs related to weight control, social norms, social expectations regarding subjects' body size and weight change. Data were analyzed using t-test and chi-square test(at  $\alpha=0.05$ ). The average height and weight of subjects were 160.7cm, 52.2kg respectively. BMI and body fat(%) were 20.2 and 25.2%, respectively. One hundred-seventy two students(78.2%) had attempted to control their weight, mainly to lose weight, and were categorized as the weight control attempt group. Subjects used diet modification as well as unhealthy method to control weight. 48.2% in the attempt group were underweight or normal weight(by BMI), suggesting that their weight control attempts were unnecessary. Students in the attempt group described their own size as heavier than those in the no-attempt group( $p<0.01$ ) or other girls of their age( $p<0.05$ ) ; more dissatisfied with their body size( $p<0.01$ ), and showed more interest in weight control( $p<0.01$ ). Several differences in beliefs were also noted( $p<0.001$ ). The attempt group believed less strongly in the harmful effects or difficulties in weight control and believed more strongly in the advantages of weight control. With respect to social factors, the attempt group perceived that their family and friends wanted them to be smaller than they were( $p<0.001$ ), perceived that significant others felt that they should lose weight( $p<0.05$ ). These results suggest that educational programs for college female students should start focusing on the harmful effects of excessive dieting and information about desirable weight control methods. Students should be helped to have a correct body image. In addition, educational programs should incorporate strategies to change beliefs regarding weight control, as well as modifying social expectations from significant others. (*Korean J Community Nutrition* 3(1) : 21~33, 1998)

**KEY WORDS** : weight control · body image · body satisfaction · beliefs regarding weight control · social norms · social expectations.

\*본 연구는 1997년도 서울여자대학교 학술연구지원비의 일부로 수행되었음.

<sup>†</sup>**Corresponding author** : Kyungwon Kim, Department of Nutrition, Seoul Women's University, #126 Kongnung 2-dong, Nowon-gu, Seoul 139-774, Korea

Tel : (02) 970-5647, Fax : (02) 976-4049

E-mail : Kyung@cyberimagination.com

## 서 론

현대사회에서는 체중과 외모면에서 마른 체형의 여성을 선호하고 이상적으로 받아들이고 있으며, 이러한 개인적·사회문화적 관념에 따라 여성들, 특히 젊은 여성들 사이에서 체중조절이 빈번하게 시도되고 있다. 미국에서 실시한 18세 이상 성인 대상의 Behavioral Risk Factor Survey에 의하면 여성의 38%, 남성의 24%가 다이어트를 하고 있다(Serdula 등 1994). 다이어트는 청소년이나 대학생 등 젊은 층에서 더 보편화되어 있고 무리한 감량이나 하체 사용 등 부적절한 방법도 많이 이용된다(Rosen & Gross 1987; Seymour 등 1997). 우리나라에서도 체중조절 실태가 점차 알려지고 있는데, 여고생을 대상으로 한 조사에서 김용주(1988)는 체중조절을 시도한 경험이 있는 학생이 28.7%, 앞으로 해 볼 의향이 있는 여고생이 54.9%로 보고하였다. 최근 지방 일부지역의 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 전체의 42.5%, 특히 여고생의 56.2%가 체중조절의 경험이 있다(류호경 1997)고 하여 체중조절에 대한 관심이 매우 높아졌음을 반영한다. 서울과 서울근교에서 실시한 조사에서는 여대생의 57.4%가 체중 감량을 위한 다이어트를 하고 있어 체중조절이 여대생에게서 빈번히 시행되고 있음을 시사하고 있다. 특히 다이어트는 감량이 필요한 비만군에서 뿐만 아니라, 저체중인 여대생의 53.8%, 정상체중인 여대생의 60.5%가 다이어트를 한다고 하여 실제로는 정상 체중이나 저체중임에도 불구하고 상당수가 불필요한 다이어트를 하는 것으로 나타났다(박혜순 등 1997).

체중조절은 영양적으로 균형된 식사를 하면서 열량 섭취를 제한하고 규칙적인 운동을 병행하는 등 과학적인 방법으로 이루어져야 하지만, 식욕억제제나 이뇨제, 다이어트 식품의 남용, 단식, 사우나 등 건강을 해치는 방법도 흔히 이용되고 있다. 미국 미시간주에서 조사한 바에 의하면 부적절한 다이어트 방법은 대학 졸업생이나 대학을 다니지 않는 사람들보다 대학생, 특히 여대생이 많이 이용하는데(Seymour 등 1997), 무리한 체중조절은 영양불량이나 이와 관련된 질병을 발생할 우려가 있어 문제시된다. 날씬해지려는 지나친 욕구는 빈혈, 성장저하는 물론 우울증, 기초대사량의 감소, 월경 불순, 신경성 거식증이나 폭식증 등의 섭식장애, 심리적 장애, 식사에 대한 혐오감 등 신체적·심리적 장애

를 수반한다(Comerci 1988; Story & Alton 1991).

따라서 여대생들이 무분별하게 시도하는 체중조절을 줄이고 이들의 건강을 최적으로 유지하기 위해서는 체중조절과 관련된 요인에 대해 이해하는 작업이 선행되어야 한다. 체중조절을 시도하는 것도 하나의 행동으로 볼 수 있는데, 다른 식행동과 마찬가지로 어느 한 요소의 영향을 받는 것이 아니라 개인의 인지적 요인, 사회환경적 요인 등이 상호작용 하여 결정된다고 볼 수 있다(Perry 등 1990).

체형이나 체중조절과 관련된 연구에서는 이상체형과 현재체형 등 체형에 대한 인식도, 체형 만족도 등 개인의 인지적 요인을 위주로 조사되었다(김경원 등 1997; 김용주 1988; 류호경 1997; 박혜순 등 1997; Fallon & Rozin 1985). 젊은 여성들은 이상적인 체형으로 상당히 마른 체형을 택하고 자신을 뚱뚱하게 여기며 체형에 대한 불만족도가 높다고 한다. 체형에 대한 인식은 사회·문화적 환경의 영향을 받는 것으로 보여지며(Desmond 등 1989) 인종간, 성별간에도 차이가 있다(Fallon & Rozin 1985; Kemper 등 1994). 본 연구에서는 이러한 인지적 특징이 체중조절 여부에 따라 다른지 알아보려고 한다.

신념(beliefs)은 지식과는 다른 개념으로 대상자들이 어떤 사물이나 행동에 대해 갖고 있는 생각 및 기대를 나타낸다. 체중조절과 관련된 신념은 체중조절을 할 때 생길 수 있는 장점이나 단점을 반영하는 것으로, 이를 종합하여 체중조절에 대해 긍정적이거나 부정적인 태도가 형성된다. 따라서 체중조절과 관련된 구체적인 신념을 알아보아 이들이 체중조절 여부와 관련이 있는지 알아보는 것도 의미가 있지만, 아직까지 이에 대한 연구는 극히 일부에 불과하다(Kemper 등 1994).

인지적 요인뿐 아니라 사회·환경적 요인도 체중조절과 관련된 것으로 보인다. Neumark-Sztainer 등(1996)은 사회인지론에 근거하여 다이어트 및 폭식증을 예측하고자 하였는데, 체중조절에 대한 주위인의 관심 혹은 체중조절에 대한 주위인들의 기대 및 압력 등은 다이어트 행동과 직접 관련은 없었지만 체형에 대한 인식 등 개인의 인지적 요인에 영향을 주어 간접적으로 작용함을 제시하였다. Kemper 등(1994)은 여성 체형에 대한 사회적 기준이나 개인의 체중조절과 관련된 주위인들의 기대(사회적 기대)가 인종간, 그리고 비만 정도에 따라 다르다고 하였다. 체중조절에 영향을 미치는 사회환경적 요인에 대해서는 좀 더 구체적으로 연구,

이해되어야 할 것이다.

여대생의 영양소 섭취 상태가 불량하다는 보고(박혜순 등 1997; 백준남·이일하 1992)에도 불구하고, 여대생들에게서 각종 다이어트나 섭식장애가 늘고 있어 이들의 건강에 위협이 될 우려가 있다. 최근 우리나라에서 비만에 관한 연구나 비만인들의 체중조절에 관한 보고는 많이 이루어지는 반면, 여대생들의 과다한 체중 조절에 관한 연구는 부족하고 체중조절에 영향을 주는 요인에 관한 구체적인 연구는 매우 미흡하다. 따라서 급증하고 있는 체중조절 실패를 파악하고 체형에 대한 잘못된 인식 등 무리한 체중조절을 유도하는 요인에 대한 종합적인 연구가 요구된다.

이에 본 연구에서는 여대생을 대상으로 신체계측치 및 체중조절 실패를 알아보고, 체중조절 시도군과 비시도군 간에 체중조절에 영향을 주는 사회심리적 요인을 비교 분석하여 어떤 요인이 체중조절과 관련이 있는지 파악하여 여대생들을 위한 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 하였다.

## 조사대상 및 방법

### 1. 조사대상

본 연구는 단면연구로, 서울시 소재 여자대학교 2~4학년에 재학하는 여대생을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문 조사는 1997년 5월 30일부터 7월 15일까지 시행되었고, 227명으로부터 자료를 수집하였다. 이중 설문지 응답내용이 불충분한 자료를 제외하고 최종 220부를 자료분석의 대상으로 하였다(96.9%).

### 2. 조사내용 및 방법

설문 내용은 대상자의 일반적 사항과 체중조절 실패, 체중조절과 관련된 요인을 중심으로 구성하였다. 체중

조절과 관련된 요인으로 조사한 내용은 Fig. 1과 같다.

영양지식과 식습관, 식사섭취 실패는 설문 항목에 포함되었으나 본 논문에는 이용되지 않았다. 설문 항목은 대부분 기존의 설문 문항을 이용하고, 체중조절과 관련된 신념의 경우 문헌 조사와 본 연구를 위한 예비조사에서 개발된 문항으로 작성하였다. 본 조사 전에 10명 정도의 여대생에게 예비조사를 실시하여 각 문항에 사용된 단어의 적합성, 내용의 이해도 등을 조사한 후, 그 결과를 토대로 어휘나 내용의 난이도를 수정, 보완하였다.

설문 조사는 영양학과와 타전공의 교과목 강의시간 중 일부를 이용하여 연구자가 연구내용과 응답요령을 설명한 후 여대생이 자기기입식으로 작성하도록 하였다. 응답에 소요된 시간은 20분 내외였고 대부분 응답 후 즉시 회수하였다. 그 후 연구자가 대상자들을 개별적으로 만나 직접 신장, 체중, 체지방을 측정하였고, 신체계측시 간단한 면담으로 설문지 응답중 부족한 부분을 보충하였다.

### 1) 일반 사항, 신체계측 및 체중조절 실패

일반적 사항으로 대상자들의 연령, 학과, 학년을 조사하였다. 신체계측 항목중 신장, 체중은 신장계와 체중계로 직접 측정하고 이에 따라 체질량지수(BMI)를 산출하였다. 체지방은 Bio-electrical Impedance Fatness Analyzer(GIF-891)로 측정하였다. 여대생들의 체중조절 실패에 대해서는 체중조절 경험여부, 체중조절 시행횟수 및 방법, 앞으로 체중조절을 할 것인지의 여부, 원하는 체중에 대해 알아보았다. 체중조절 방법으로는 시중에서 많이 거론되는 방법과 문헌에서 이용한 방법(장영숙 등 1996; Storz & Greene 1983), 예비조사를 통해 조사한 방법 중 12가지를 선택하여 설문항목에 나열하여 실제 해 본 것에 표시하도록 하고 그 외 사용한 방법은 기입하게 하였다.

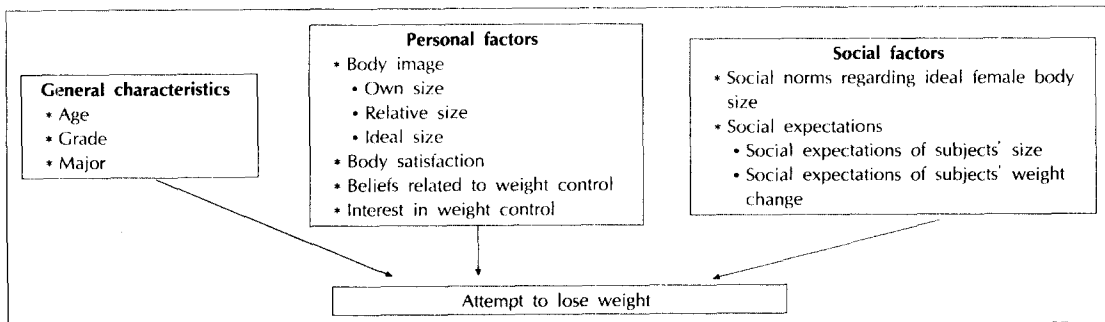


Fig. 1. Factors related to weight control.

**2) 체중조절 관련요인**

체중조절과 관련된 요인으로 체형에 대한 인식도(body image), 체형만족도, 체중조절과 관련된 신념(beliefs related to weight control), 체중조절에 대한 관심, 체형에 대한 사회적 기준(social norms regarding female body size), 대상자의 체형에 대한 사회적 기대(social expectation of subjects' size and weight)를 조사하였으며 이들 변수는 다음과 같이 측정하였다.

(1) 체형에 대한 인식도(body image)

체형에 대한 인식도는 자신의 체형(own size), 이상체형(ideal size), 상대적 체형(relative size)으로 구분하여 대상자들의 체형에 대한 인식을 조사하였다. 상대적 체형은 비슷한 연령과 신장의 또래 친구들과 비교할 때 자신의 체형이 어떤지 알아보는 것이다. 자신의 체형과 상대적 체형에 대한 인식도는 Kemper 등(1994)의 연구에 사용된 문항을 이용하였고, 각각 한 문항으로 자신의 체형은 '매우 말랐다'에서 '매우 뚱뚱하다'로, 상대적 체형은 '매우 가볍다'에서 '매우 무겁다'의 5점 척도로 측정하였다. 이상체형은 Stunkard 등(1983)이 개발한 9가지 다른 체형의 그림을 이용하여 자신이 이상적으로 생각하는 체형과 사회에서 이상적으로 여기는 체형을 조사하였다. 그림의 가장 마른 체형에 1점, 가장 뚱뚱한 체형에 9점을 부과하고 두 문항의 응답점수를 더하여 이상체형을 조사하였다.

(2) 체형만족도(body satisfaction)

체형만족도는 자신의 체형에 대한 전체적인 만족도와 신체 각 부위에 대해 느끼는 만족도를 조사하였다. 체형에 대한 전체적인 만족도는 한 문항으로, 신체 각 부위에 대한 만족도는 Secord & Jourard(1953)의 Body-Cathexis scale중 체중조절과 관련된 신체의 16부분(신장, 체중, 얼굴, 팔, 다리, 엉덩이, 허벅지 등)을 골라 5점 Likert-type scale로 측정했다. 각 문항에 대해 '매우 불만족스럽다'는 1점, '매우 만족한다'는 5점을 부과하고 17문항의 점수를 더하여 체형만족도를 산출하였으며, 점수가 낮을수록 자신의 체형에 대한 불만족을 나타낸다.

(3) 체중조절에 대한 관심(interest in weight control)

체중조절에 대한 관심은 한 문항으로 '전혀 관심이 없

다'에서 '매우 관심이 있다'의 5점 척도로 측정하였다.

(4) 체중조절과 관련된 신념(beliefs related to weight control)

체중조절과 관련된 신념은 Kemper 등(1994)이 사용한 문항과 본 연구에서 예비조사시 파악한 내용을 바탕으로 체중조절을 할 때 기대되는 잇점(예 : 데이트하기에 좋다, 옷맵시가 좋아진다, 자신감을 갖게된다 등) 10문항과 단점(예 : 식욕을 억제하기 힘들다, 건강상 좋지 않다, 스트레스를 받거나 짜증이 난다 등) 9문항으로 구성하여 5점 Likert-type scale로 조사하였다. 긍정적인 문항에서 '매우 그렇다'는 5점, '전혀 그렇지 않다'는 1점을 주고 부정적인 문항은 역으로 점수를 부과하였으며, 체중조절과 관련된 신념은 이의 총점으로 측정하여 점수가 높을수록 체중조절시 잇점에 대한 긍정적인 기대가 높음을 나타내었다.

(5) 여성 체형에 대한 사회적 기준(social norms regarding female body size)

여성 체형에 대한 사회적 기준은 Kemper 등(1994)의 연구에서와 같이 체형에 대한 9가지 그림(Stunkard 등 1983)과 문항으로 측정하였다. 여대생들의 체중조절 시도에 영향을 줄 수 있는 주위인을 예비조사로 파악한 후 부모님, 오빠나 남동생, 언니나 여동생, 여자친구, 남자친구로 구분하였다. 여성 체형에 대한 사회적 기준은 이들 5군이 각각 이상적으로 생각하는 여성 체형을 대상자가 답하게 하여 알아보았다. 그림의 가장 마른 체형에 1점, 가장 뚱뚱한 체형에 9점을 부과하고, 사회적 기준은 5문항의 총점으로 하여 점수가 낮을수록 주위인들이 마른 체형을 이상적인 여성 체형으로 여김을 나타내었다.

(6) 대상자의 체형에 대한 사회적 기대(social expectation of subjects' size and weight)

체형에 대한 사회적 기대는 사회적 기준과 마찬가지로 그림(Stunkard 등 1983)과 문항으로 측정하였다. 사회적 기대는 Kemper 등(1994)의 연구에서와 같이 대상자의 체형에 대한 주위인들의 기대, 대상자의 체중 변화에 대한 주위인들의 기대로 구분하였고, 각각에 대해 부모님, 오빠나 남동생, 언니나 여동생, 여자친구, 남자친구로 나누어 조사하였다. 대상자의 체형에 대한 주위인들의 기대는 주위사람들이 대상자에게 바라는 체형으로 여겨지는 것을 그림에서 선택하게 한 후 주위인들

이 바라는 체형과 자신의 체형(own size)간의 차이로 계산하였다. 즉 5문항에서 계산되어진 5개의 차이값(5군의 주위인들이 원하는 체형 - 자신의 체형)을 구하고 이를 더하여, 점수가 낮을수록(음수일수록) 주위인들이 대상자에게 원하는 체형의 기대가 큰 것으로 보였다.

체중 변화에 대한 주위인들의 기대는 대상자가 체중을 늘려야 할 지 줄여야 할 지에 대한 주위인들의 생각을 반영하는 것으로 '상당히 체중을 늘려야 한다'에 1점, '상당히 체중을 줄여야 한다'에 5점을 주고, 5군의 다른 주위인의 점수(5문항)를 더하여 측정하였다.

**3. 통계 분석**

조사된 모든 자료의 통계 처리는 SAS PC package program을 이용하였다. 모든 자료에 대해 기술 통계량인 평균, 빈도, 백분율 등을 구하였고, 체중조절군과 비조절군간에 각 요인과의 관련성은 t-test 및 chi-square test로 분석하였다. 유의성 검증은 유의수준  $\alpha=0.05$ 에서 통계적으로 유의하다고 하였다.

**결과 및 고찰**

**1. 일반적 특성 및 신체계측치**

조사 대상자는 총 220명으로 평균 연령은 20.8세였고 20-21세의 대상자가 전체의 61.8%, 학년별로는 3학년이 49.1%로 가장 많았다(Table 1). 전공학과는 영양학과가 27.3%, 식품·미생물공학과가 12.7%였고, 이외에 컴퓨터학과, 영어영문학과, 사회사업학과 등 자연계 및 인문계 학과가 고루 포함되었다. 대상자들의 일반적 특성은 다시 체중조절 실패에 따라 체중조절을 시도하고 해 본 대상자(이하 체중조절 시도군)와 해 본 적이 없는 대상자(이하 비시도군)로 구분하여 알아보았다. 이에 따라 체중조절 시도군은 172명으로 전체의 78.2%, 비시도군은 21.8%(48명)로 체중조절을 해 본 여대생의 비율이 월등히 높았다. 체중조절은 연령이나 학년과는 별 상관없이 보편적으로 이루어지고 있었으나, 전공과는 관련이 있어 영양학전공 학생들의 대부분이 체중조절 시도군에 속하였다(Table 1). 영양학과 학생들은 영양지식이나 건강에 대한 관심이 높고 이에 따라 올바른 지식과 식행동을 따를 것으로 추측되나, 체중조절을 한 사람의 95.3%는 체중감소를 위한 것임을 고려하면 타전공 학생들에 비해 오히려 무리한 체중조절을 더 시도한 것으로 보여진다.

대상자들의 신장은 평균 160.7±4.6(평균±S.D.) cm, 체중은 평균 52.5±5.7kg였다(Table 2). 이는 이병순·이연숙(1993), 유춘희·홍희옥(1995)의 연구결과와는 약간 다르나, 남혜선·이선영(1992)이 조사한 159.8cm, 51.6kg과는 거의 비슷한 수준을 보이고 있다. 한국 여성의 표준치인 160cm, 53kg(한국영양학회 1995)와 비교하면 대상자들의 신장은 약간 크고 체중은 약간 적다. 이는 신장은 점점 커지고 체중은 줄어드는 추세와 같다. 체질량지수는 20.2±2.2(평균±S.D.)로 겨우 정상 범위(20~25)에 속하였고, 체지방은 25.2%로 정상치보다 약간 높았다(Table 2). 체질량지수는 낮은데 체지방율이 높은 것은 외적으로는 말라 보여

**Table 1.** General characteristics of subjects N(%)

Variables	Total (N=220)	Attempt for weight control		$\chi^2$
		Attempt (N=172)	No-attempt group (N=48)	
<b>Age</b>				
≤19	29(13.2)	24(14.0)	5(10.4)	0.70
20	68(30.9)	52(30.2)	17(35.4)	
21	68(30.9)	54(31.4)	14(29.2)	
≥22	55(25.0)	42(24.4)	12(25.0)	
<b>School year</b>				
Sophomore	62(28.2)	50(29.1)	12(25.0)	0.51
Junior	108(49.1)	83(48.3)	26(54.2)	
Senior	50(22.7)	39(22.6)	10(20.8)	
<b>Major</b>				
Nutrition	60(27.3)	53(30.8)	7(14.6)	13.63***
Food & microbial technology	28(12.7)	15(8.7)	13(27.1)	
Others	132(60.0)	104(60.5)	28(58.3)	

\*\*\*p<0.001

**Table 2.** Anthropometric data of subjects

Variables	Total (N=220)	Attempt for weight control		t
		Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
Height(cm)	160.7±0.3 <sup>1)</sup>	160.8±0.3	160.1±0.7	0.90
Weight(kg)	52.2±0.4	52.8±0.4	50.0±0.8	3.05**
BMI <sup>2)</sup>	20.2±0.2	20.4±0.2	19.4±0.3	2.69**
Body fat(%)	25.2±0.2	25.4±0.3	24.6±0.4	1.43

\*\*p<0.01

1) Values are Mean±SE.

2) Body Mass Index

도 체내 지방이 차지하는 비율이 높은 것으로 가공식품이나 편의식품의 이용, 시구화 되어가는 식생활로 지방의 섭취비율 증가, 여대생들의 운동부족이 그 원인으로 사료된다.

체중조절 시도군과 비시도군간의 신체측치치를 보면, 신장과 체지방율에서는 두 군간에 차이가 없지만 체중과 체질량지수에는 유의적인 차이( $p < 0.01$ )가 있었다(Table 2). 체중조절 시도군의 평균 체중은 52.8kg, 체질량지수는 20.4로 비시도군의 50.0kg, 19.4보다 높았다. 체중조절 시도군의 체중이 더 무거웠으나 체질량지수로 볼 때 체중 감량이 필요한 집단은 아님을 알 수 있다.

## 2. 체중조절 실태

여대생들의 체중조절 실태에 대해 구체적으로 알아본 결과는 Table 3과 같다. 앞서 언급한 바와 같이 체중조절 시도군과 비시도군의 구분은 체중조절을 해 본

**Table 3.** Characteristics of subjects regarding weight control status

Variables	N	%
<u>Weight control attempt</u>		
Yes	172	78.2
No	48	21.8
<u>Plan for weight control</u>		
Yes	177	80.5
No	43	19.5
<u>Period for weight control</u>		
≤1 week	71	41.8
1 week < period ≤ 1 month	79	46.5
1 month < period ≤ 6 month	18	10.6
> 6 month	2	1.2
No response	(2)	
<u>Method used for weight control</u>		
Skiping dinner	117	68.0
Exercise	107	62.2
Adequate diet with restricted calories	70	40.7
Fasting	63	36.6
One food diet	41	23.8
Adhesive plaster diet	20	11.6
Denmark diet	18	10.5
Sauna and steam bath	16	9.3
Commercial diet	14	8.1
Diet cream	10	5.8
Chinese medicine	2	1.2
Appetite suppressant	1	0.6

적이 있는지에 따라 구분하였는데, 전체 대상자의 78.2%가 시도군에 속하여 여대생들에게서 체중조절을 위한 시도가 매우 빈번함을 확인하였다. 체중조절자의 구분을 3군, 즉 비조절자, 1주 이하 시도한 자, 그 이상 시도한 자로도 나누어 보았는데, 1주 이하 시도자가 그 이상 시도한 자간에 체중조절과 관련된 모든 요인 분석에서 유의적인 차이가 없었으므로 체중조절 시도자와 비시도자의 두 군으로 나누어 결과를 분석하였다. 본 연구에서 체중조절을 시도한 자의 비율은 김복란 등(1997)의 연구와 거의 일치하는 수준이었고 박혜순 등(1997)이 보고한 57.4%보다 월등히 높았다. 또한 앞으로 체중조절을 해보겠다고 응답한 사람은 80.5%나 되어 여대생들에게서 체중조절이 점차 만연되어 감을 제시하고 있다.

체중조절 기간에 있어서는 1주에서 1달까지 해 본 여대생이 체중조절을 시도한 자의 46.5%로 가장 많았고, 그 다음으로는 1주 이하 41.8%, 1달 초과 6개월 이하 10.6%의 순이었다. 체중조절의 방법으로는 저녁 안먹기(체중 조절시도자의 68.0%), 운동(62.2%), 칼로리 적당량 제한식(40.7%), 단식(36.6%), one food diet (23.8%)를 주로 이용하여 식사를 조절하는 방법이 많이 시도되었다. 이는 체중조절자중 여대생들은 식사의 양을 줄이는 방법을, 남학생은 운동량을 늘리는 방법을 주로 사용한다는 보고(김복란 등 1997)와 일치한다. 체중조절 방법에 있어서 저녁 안먹기, 단식, one-food diet 등 건강상 해롭고 영양학적으로 옳지 못한 방법을 이용하는 경우가 허다하고, 이외에도 반창고 다이어트, 덴마크 다이어트, 다이어트 상품으로 등장한 다이어트 식품이나 크림 이용, 사우나나 한증 등 비과학적인 방법을 이용하고 있어서 체중조절 방법상의 문제가 제기되었다(Table 3). 미국의 18~24세 연령층 조사에서 diet pills나 파우더, 구토, 하제 사용과 같은 적절치 못한 다이어트 방법을 이용하는 경우가 남성은 9%인데 비해 여성은 33%, 특히 여대생은 43%에 이르러 여대생들이 사용하는 체중조절 방법에 있어 심각함이 지적되었는데(Seymour 등 1997). 본 연구결과 이는 이제 우리 사회에서도 우려해야 될 문제로 등장하였음을 시사한다.

체중조절을 하는 대상자들이 실제로 체중 감소가 필요한지 구체적으로 알아본 결과(Table 4), 체중조절 시도군의 48.2%는 체질량지수에 따라 저체중이거나 정

상체중으로 판정되어 체중조절자중 거의 절반에 해당되는 대상자들은 체중조절이 불필요한데도 불구하고 시행함을 알 수 있었다. 이는 여고생이나 여대생 대상의 다른 보고(류호경 1997 ; Storz & Greene 1983)와

일치된 결과이다. 게다가 체중조절 시도군은 비시도군에 비해 앞으로도 체중조절을 해 보겠다는 비율이 유의적으로 높아 체중조절을 지속하거나 새로 해 보겠다는 강한 의욕을 나타내었다(Table 4).

**Table 4.** Characteristics regarding weight control by attempt for weigh control

Variables	Attempt for weight control		$\chi^2$
	Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
<u>Plan for weight control</u>			
Yes	153(89.0) <sup>2)</sup>	22(50.0)	36.2*
No	19(11.0)	22(50.0)	
<u>BMI<sup>1)</sup></u>			
Underweight	78(45.3)	29(60.4)	3.4
Normal	5( 2.9)	1( 2.1)	
Overweight	89(51.7)	18(37.5)	
Ideal weight (kg)	48.0±0.3 <sup>3)</sup>	47.4±0.4	1.0 <sup>4)</sup>

\*p<0.05, \*\*p<0.01

1) BMI<20 : Underweight, 20≤BMI<25 : Normal, 25≤BMI : Overweight

2) N(%) 3) Mean±SE 4) t value by t-test

대상자들이 원하는 체중은 평균 47.8±3.3kg으로 현 체중보다 4.4kg, 적정체중((신장-100)×0.9)인 54.6kg보다 6.8kg이 적은 수치이다. 이는 적정체중의 90% 수준인 49.1kg보다도 훨씬 적은 저체중으로 여대생들이 원하는 체중이 정상에서 훨씬 벗어난 저체중임을 알 수 있다. 또한 체중조절 시도군과 비시도군에서 원하는 체중은 각각 48.0kg, 47.4kg으로 유의적인 차이를 보이지 않았는데 이는 두 군 모두 극도의 저체중을 원하기 때문으로 여겨진다(Table 4). 체중조절 실패나 원하는 체중에 대한 결과로 볼 때, 여대생을 위한 영양교육은 건강 향상을 위한 일반적 교육 외에 정상체중에 대한 올바른 지식과 무리한 체중조절시의 폐해, 무분별한 체중조절 방법의 위험성 등의 내용도 포함시켜야 한다고 본다.

**Table 5.** Comparison of body image, interest in weight control, body satisfaction by attempt for weight control

Variables	Total (N=220)	Attempt for weight control		$\chi^2$
		Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
<u>Own size</u>				
Very thin	0( 0.0) <sup>1)</sup>	0( 0.0)	0( 0.0)	18.9**
Thin	29(13.2)	14( 8.1)	15(31.3)	
About the right	79(35.9)	62(36.1)	17(35.4)	
Heavy	105(47.7)	90(52.3)	15(31.3)	
Very heavy	7( 3.2)	6( 3.5)	1( 2.1)	
<u>Relative size</u>				
Much lighter	5( 2.3)	4( 2.3)	1( 2.1)	10.6*
Lighter	31(14.1)	18(10.5)	13(27.1)	
About the same	83(37.7)	64(37.2)	19(39.6)	
Heavier	89(40.5)	75(43.6)	14(29.2)	
Much heavier	12( 5.5)	11( 6.4)	1( 2.1)	
<u>Interest in weight control</u>				
Not at all	3( 1.4)	1( 0.6)	2( 4.2)	65.0**
Not interested	24(10.9)	7( 4.1)	17(35.4)	
So so	36(16.4)	21(12.2)	15(31.3)	
Somewhat interested	88(40.0)	75(43.6)	13(27.1)	
Very much interested	69(31.4)	68(39.5)	1( 2.1)	
Ideal size <sup>1)</sup>	5.0±0.1	4.9±0.1	5.3±0.2	- 1.82
Body satisfaction <sup>2)</sup>	43.4±0.7	42.4±0.7	47.1±1.4	- 3.03**

\*p<0.05, \*\*p<0.01

1), 2) Values are mean±SE and t-values.

1) The lower the score, subjects selected thinner body size as ideal.

2) The lower the score, subjects were more unsatisfied with one's body/size.

### 3. 체중조절과 관련된 요인

#### 1) 체형에 대한 인식도, 체형만족도, 체중조절에 대한 관심

체형에 대한 인식도는 자신의 체형, 상대적 체형, 이상 체형에 대한 결과로 구분하여 알아보았다(Table 5).

대상자들의 체질량지수가 평균 20.2였음에도 불구하고 자신이 뚱뚱하다고 인식하는 대상자들이 50.9%였고, 또래 친구들보다 자신이 무겁다고 인식하는 대상자들도 46.0%로 자신을 과체중으로 인식하는 대상자가 많았다. 이들 변수를 체중조절 여부에 따라 살펴보면, 자신의 체형에 대한 인식도에서 자신이 뚱뚱하다고 평가한 대상자가 체중조절 시도군에서 55.8%, 비시도군에서 33.4%로 유의적인 차이가 있었고( $p < 0.01$ ), 상대적 체형에 있어서도 같은 또래보다 자신이 무겁다고 인식한 학생이 체중조절 시도군 50.0%, 비시도군 31.3%로 차이를 보였다( $p < 0.05$ )(Table 5). 체중조절 시도군의 평균 체중이 비시도군보다 높은 결과로 볼 때(Table 2), 두 군간 체형에 대한 인식도의 차이는 어느 정도 실제 체중의 차이 때문으로 볼 수 있다. 그러나 체질량지수가 체중조절 시도군은 20.4, 비시도군은 19.4로 두 군 모두 정상 내지 약간 저체중임을 감안하면 실제 체중이라는 객관적 측면 때문만이 아니라, 체형에 대한 인식이라는 주관적 생각에 있어서 두 군간에 차이가 있는 것으로 보인다. 즉 체중조절을 하는 군은 자신의 체형이나 상대적 체형에 있어 자신을 객관적인 지표보다, 또는 필요 이상으로 뚱뚱하다고 인식하는 경향이 있었고 이는 체중조절이라는 행동과 연결될 수 있다. 다른 연구에서도 거식증, 비만, 정상체중군에서 체형에 대한 인식도에 유의적으로 차이가 있었고, 거식증이 있는 군에서 자신의 체형을 과대 평가하고 비만군에서는 과소 평가한다고 하였다(Bell 등 1986). 인종간 체형에 대한 인식도를 비교한 연구(Kemper 등 1994)에서 흑인이 백인보다 자신의 체형이나 상대적 체형에서 스스로를 마른 것으로 인식하고 있었는데, 이는 일반적으로 흑인의 비만율이 높고 체중조절 시도가 적은 것과 연관된다고 본다. 이러한 연구들로 볼 때 체형에 대한 인식도가 체중조절이라는 행동에 직접 영향을 미치는 것으로 사료된다.

대상자들은 극도의 저체중을 원했던 결과(Table 4)와 유사하게 이상 체형에 있어서도 상당히 마른 체형을 이상적으로 선택하였고, 두 군간 유의적인 차이가 없었

는데 이는 두 군 모두 마른 체형을 이상체형으로 선호하고 있기 때문으로 해석된다(Table 5). 이 결과는 다이어트 여부에 상관없이 마른 체형을 바람직한 체형으로 여긴다는 보고(박혜순 등 1997)와 일치하는 것으로, 이상 체형에 대한 인식은 개인적 요인(인지적 요인)보다는 광고나 TV의 영향이 큰 현대 사회에서 사회문화적으로 형성되어 군간 차이가 없는 것으로 보여진다. 이상체형과 현재체형에 대한 차이는 왜곡된 신체상을 형성하는 요인이며 최근 우리나라 여고생이나 여대생들의 상당수가 왜곡된 신체상을 갖고 있다고 보고된 바 있다(김복란 등 1997; 류호경 1997; 홍은경 등 1995). 이는 또한 체형에 대해 불만족 요인으로 이어지고 무분별한 체중조절을 자극하게 될 것으로 우려된다.

본 연구에서 체형만족도는 평균 43.4점으로(가능점수: 17~85, 낮을수록 불만족상태임) 자신의 체형에 대해 약간 불만족한 것으로 나타났으며(Table 5), 부위별로 보면 허벅지, 종아리, 엉덩이 순으로 만족하지 못하였다. 체중조절 시도군은 비시도군에 비해 더 만족하지 못하는 것으로 나타났는데( $p < 0.01$ ) 이는 체형에 불만족일 때 체중조절을 많이 하는 결과(Macdonald 등 1983)와 같다.

체중조절 시도군은 비시도군에 비해 체중조절에 대한 관심도가 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ )(Table 5). 체중조절 시도군의 83.1%가 체중조절에 관심이 있다고 한 반면 비시도군에서는 29.2%에 머물러, 체중을 줄이고자 하는 욕구와 관심이 실제 행동과 관련성이 높았다.

#### 2) 체중조절과 관련된 신념

체중조절과 관련된 신념(beliefs)은 총 19문항으로 측정하였고 점수가 높을수록 체중조절에 대한 잊점을 더 많이 긍정적으로 인식하고 있는 것인데, 평균 61.9점(가능점수: 19~95)으로 대상자들은 체중조절에 대해 약간 긍정적인 반응을 보였다. 체중조절 시도군은 비시도군에 비해 체중조절에 대한 신념에서 유의적인 차이( $p < 0.001$ )를 보였고, 시도군의 점수가 높은 것으로 미루어 체중조절에 대한 잊점은 보다 긍정적으로, 단점은 비시도군보다 덜 심각하게 받아들여졌음을 나타낸다(Table 6).

구체적으로 총 19항목의 모든 문항에서 체중조절 시도군이 더 긍정적인 신념(기대)을 갖고 있었는데 이중 11문항에서 유의적인 차이가 있었다. 시도군은 비시도



**Table 6.** Comparison of beliefs regarding weight control by attempt for weight control

Variables	Attempt for weight control		t
	Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
Beliefs regarding weight control <sup>1)</sup>	63.3±0.5 <sup>2)</sup>	57.1±1.1	5.45***
Good for dating	3.6±0.1	3.5±0.2	0.65
Wear my clothes stylishly	4.5±0.0	4.2±0.1	3.03**
Hazardous health <sup>3)</sup>	3.2±0.1	2.6±0.2	3.79***
Satisfied with myself	4.4±0.1	4.1±0.1	2.04*
Feel attractive	3.9±0.1	3.9±0.1	0.65
Unplease my parents <sup>3)</sup>	3.3±0.1	2.6±0.2	3.84***
Gain confidence in myself	4.2±0.1	3.8±0.1	2.61**
Better appearance	4.3±0.1	3.9±0.1	3.62***
Feel better	4.4±0.1	3.9±0.1	3.19**
Agree with my friends	3.7±0.1	3.4±0.1	1.33
Feel dizzy <sup>3)</sup>	2.5±0.1	2.2±0.1	1.76
Feel frustrated <sup>3)</sup>	3.2±0.1	3.0±0.1	1.35
Difficult to control eating <sup>3)</sup>	2.1±0.1	2.1±0.2	0.31
Feel discouraged <sup>3)</sup>	2.8±0.1	2.1±0.1	4.41***
Bad health <sup>3)</sup>	2.9±0.1	2.3±0.1	3.91***
Be stressed or annoyed <sup>3)</sup>	2.7±0.1	2.3±0.1	2.46*
Avoid meetings <sup>3)</sup> (ex. birthday party)	3.1±0.1	2.7±0.2	2.05*
Gain weight again <sup>3)</sup>	2.3±0.1	2.2±0.1	1.14
Cause overeating <sup>3)</sup>	2.2±0.1	2.3±0.2	-0.80

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

1) Total score of 19 items (Possible score : 19-95)

2) Mean±SE. The higher the score, subjects hold more positive belief regarding weight control.

3) Scored inversely(1 : strongly agree, 5 : strongly disagree). For these items, the higher the score, subjects hold more negative belief regarding weight control.

군보다 체중조절을 한다면 '건강상 좋지 않다', '건강에 해로운 것이다' 등 건강의 위해성에 동의하지 않았고 (p<0.001), '체중조절시 의욕이 저하되고 참기 힘들다' (p<0.001), '부모님이 싫어하실 것이다'(p<0.001), '스트레스를 받거나 짜증난다'(p<0.05), '생일 등 모임을 피하게 된다'(p<0.05) 등 체중조절시 생길 수 있는 난점을 덜 어렵게 느끼고 있었다. 반면 체중조절시 잇점에 대해서는 시도군에서 '외관상 보기 좋을 것이다'(p<0.001), '몸이 가뿐하게 느껴질 것이다'(p<0.01), '옷맵시가 좋아진다'(p<0.01), '자신감을 갖게 된다'(p<0.01), '스스로 만족할 것이다'(p<0.05) 등 실제적 잇점에 대해 보다 긍정적으로 동의하였다. 이는 개인의 심리적 요인이 다이어트 및 폭식 행동에 있어서 매우 중요하다는 여고생 대상 연구(Neumark-Sztainer 등 1996)와 유사한 결과이다. 본 연구는 개인의 인지적 요인이 실제 행동과 관련이 높음을 제시하며, 올바른 체중조절을 위한 교육에서 지식전달에만 치중할 것이 아니라 체중조절과 관련된 신념(생각)을 바꾸는데도 중점

을 두어야 할 것임을 시사하고 있다.

### 3) 여성 체형에 대한 사회적 기준

여성 체형에 대한 주위인들의 생각을 반영하는 사회적 기준은 평균 11.4(가능점수 : 5~45)로 주위인들이 매우 마른 체형을 이상적 여성 체형으로 선택하였음을 알 수 있다. 또한 체중조절 시도군과 비시도군간 여성 체형에 대한 사회적 기준에 유의적인 차이(p<0.05)는 있었으나 그 정도로 볼 때 점수차는 미미하여 두 군 모두 주위인들이 여성의 이상체형으로 마른 체형을 선호하는 경향이었다(Table 7).

사회적 기준의 구체적 항목에 대해 알아본 결과, 시도군은 비시도군보다 부모님의 사회적 기준에서만 유의적인 차이가 있었다(p<0.05)(Table 7). 이는 대상자들이 군에 상관없이 여성의 이상체형으로 마른 형을 선호했던 것과 비슷한 결과로, 사회적 기준 역시 주위인들 개인의 생각보다는 마른 체형을 바람직하다고 여기는 사회적 관념에 따른 것으로 보인다. 반면 이 변수를 측정

**Table 7.** Comparison of social norms by attempt for weight control

Variables	Attempt for weight control		t
	Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
Social norms regarding body size <sup>1)</sup>	11.2±0.2 <sup>2)</sup>	12.2±0.5	-1.97*
Parents	3.2±0.1	3.4±0.1	-2.29*
Brother	2.1±0.1	2.2±0.1	-0.82
Sister	1.8±0.1	2.1±0.2	-1.59
Girl friend	2.1±0.0	2.3±0.1	-1.33
Boy friend	2.0±0.1	2.2±0.2	-0.87

\*p<0.05

1) Total score of 5 items

2) Values are Mean±SE. The lower the score, subjects felt that significant others selected thinner body size as ideal

**Table 8.** Comparison of social expectations by attempt for weight control

Variables	Attempt for weight control		t
	Attempt group (N=172)	No-attempt group (N=48)	
Social expectations of subjects' body size <sup>1)</sup>	-6.6±0.4 <sup>3)</sup>	-3.5±0.7	-3.49***
Parents	-0.8±0.1	0.1±0.1	-4.59***
Brother	-1.4±0.1	-0.9±0.2	-2.63**
Sister	-1.7±0.1	-1.1±0.2	-2.38*
Girl friend	-1.2±0.1	-0.7±0.1	-3.17**
Boy friend	-1.5±0.1	-1.0±0.2	-2.46*
Social expectations of subjects' weight change <sup>2)</sup>	16.7±0.3	15.0±3.9	2.47*
Parents	3.3±0.1	2.9±0.1	2.81**
Brother	3.4±0.1	3.2±0.2	1.11
Sister	3.2±0.1	2.8±0.2	1.79
Girl friend	3.6±0.1	3.3±0.1	2.36*
Boy friend	3.2±0.1	3.0±0.2	0.95

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

1) Total score of 5 significant others. The lower the score(·), subjects felt that significant others would like her to be smaller than she is.

2) Total score of 5 significant others. The higher the score, subjects felt that significant others thought she should lose weight.

3) Values are Mean±SE.

하는데 있어서 주위인들의 인식을 직접 측정하는 것이 아니라 대상자가 답하게 한 간접 방법이므로 이에 따른 오차도 배제할 수 없다. 즉 체형 연구에서 간접 방법을 택했을 때 세대간(부모자식간) 차이는 별로 없지만, 여성들에서 남성들이 이상적 또는 매력적으로 생각할 것으로 인식된 체형은 실제 남성들이 느끼는 체형보다 더 마른 형이라는 여러 선행보고(Fallon & Rozin 1985; Rozin & Fallon 1988)에 따라 사회적 기준에서 유의성이 적었던 것은 간접 방법에 따른 것일 수도 있다.

#### 4) 대상자들의 체형에 대한 사회적 기대

체형에 대한 사회적 기대는 대상자의 체형과 체중변화에 주위인들의 기대로 나누어 알아보았다(Table 8).

대상자의 체형에 대한 사회적 기대는 주위인들이 바라는 체형과 현 체형에 대한 차이로 산출되어 그 수치가 작을수록(또는 음수일수록) 주위인들의 기대가 큰 것을 나타내는데 평균 -5.9점으로 대상자의 현 체형보다 더 마른 체형을 원하고 있었다. 이는 체중조절 시도군에서 -6.6점, 비시도군에서 -3.5점으로 시도군에서 대상자들은 주위인들이 자신에게 현 체형보다 더 마른 체형을 기대하는 것으로 느끼고 있었다(p<0.001). 대상자의 체형에 대한 사회적 기대의 각 항목에서도 군간 유의적인 차이를 보여 체중조절 시도군의 부모, 형제, 친구들이 비시도군보다 대상자들에게 기대하는 체형의 차이가 큰 것으로 인식하고 있었다(Table 8).

체중변화에 대한 사회적 기대도 체중조절 시도군에

서 더 유의적으로 주위인들은 자신이 체중을 줄이도록 원하는 것으로 느끼고 있었다( $p < 0.05$ ). 체중변화에 대한 사회적 기대의 각 항목에 대한 결과를 보면, 체중조절 시도군에서 모든 주위인들이 대상자가 체중을 줄일 것을 기대하는 바가 비조절군보다 높았지만, 부모님( $p < 0.01$ ), 여자 친구( $p < 0.05$ )에서만 군간 유의적인 차이가 보였다(Table 8). 이상의 결과로 볼 때 대상자의 체형이나 체중변화에 대한 주위인들의 기대가 대상자들이 체중조절 여부에 영향을 줄 수 있으므로 주위인들의 역할이 크다고 하겠다. Kemper 등(1994)은 인종간 체형에 대한 사회적 기대의 비교에서 백인 여성은 흑인 여성보다 주위인들이 자신에게 더 작은 체격과 체중을 줄일 것을 기대하는 것으로 보고하여 체형에 대한 사회적 기대가 인종과 문화에 따라 차이를 제시하였다. 여고생들의 조사에서 주위인(특히 어머니)의 체격에 대한 관심, 체중조절과 관련된 주위인의 압력 등 사회환경적 요인은 다이어트 행동에 직접적인 영향은 주지 않았지만 개인의 인지적, 심리적 요인을 통해 작용하는 것으로 알려져 있다(Neumark-Sztainer 등 1996). 본 연구 결과 대상자의 인식 못지 않게 주위인들이 대상자에게 바라는 체형에 대한 인식을 새로이 하는 노력도 이루어져야 할 것이다.

본 연구 결과를 토대로 살펴보면 조사 여대생들은 저체중 니치 정상체중임에도 체중조절을 많이 하는 것으로 나타나고 있는데, 올바른 체중조절을 위해서는 자신의 체형에 대한 정확한 인식이 필요하고 이상체형에 대한 올바른 인식이 선행되어야 한다. 그리고 체중조절에 대한 신념이나 대상자의 체형에 대한 주위인들의 기대(사회적 기대)는 체중조절에 영향을 주는 주요 요인이므로 여대생 대상의 영양교육 및 체중조절 프로그램에서 체중조절과 관련된 신념의 변화를 유도하고 주위인들의 인식 변화와 프로그램에 동참시키는 등 그 방법을 제시해야 할 것이다. 또한 교육 대상자들에게 무리한 다이어트의 피해를 정확히 알려주고 균형된 식생활을 통해 건강미를 소유한 체형이 아름다운 체형이라는 이해가 선행되어야 하며 사회적으로도 체형에 대한 올바른 인식이 필요하다. 이러한 과정을 통하여 무분별한 체중조절로 인한 영양 불량 상태는 막을 수 있을 것이다. 본 연구에서 얻은 결과는 우리 사회에 점차 만연되어 가는 지나치게 마른 체형이 곧 아름다움이라는 잘못된 인식을 일깨우고, 왜 여대생을 비롯한 젊은 여성들 대부분이 다이어트를 시도하는지 그 요인을 일부 파악

하여 부적절한 다이어트가 초래하는 피해를 줄이는데 도움이 될 것으로 본다.

본 연구의 제한점으로는 조사대상자들을 체중조절군과 비조절군으로 구분하는데 대한 정확한 기준이 문헌상에서 부족하여 체중조절의 시도 및 경험 유무를 기준으로 삼았으며, 이에 따라 예상했던 것보다 많은 학생들이 체중조절군(체중조절 시도군)으로 분류되었다. 앞으로의 연구에서는 체중조절 실태를 구분짓는 보다 명확한 기준 설정과 본 연구결과를 바탕으로 올바른 체중조절을 위한 교육 프로그램의 개발이 요구된다.

## 요약 및 결론

본 연구는 서울 지역 여자대학교 2~4학년생 220명을 대상으로 신체계측치 및 체중조절 실태를 파악하고, 체중조절에 영향을 줄 수 있는 개인의 일반적, 인지적, 사회적 요인을 체중조절 여부에 따라 비교하여 어떤 요인이 체중조절과 관련이 있는지 알아보고자 하였다. 이는 단면적 설문조사로 진행되었고, 체중조절에 영향을 주는 요인으로는 연령과 전공 등의 일반적 특성, 체형에 대한 인식도(자신의 체형, 상대적 체형, 이상체형), 체형만족도, 체중조절에 대한 관심, 체중조절과 관련된 신념, 여성 체형에 대한 사회적 기준, 대상자의 체형과 체중변화에 대한 사회적 기대를 조사하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1) 대상자들의 평균 연령은 20.8세, 신장은 160.7cm, 체중은 52.2kg, 체질량지수는 20.2, 체지방은 25.2%이었다. 체중조절 여부에 따라 구분하였을 때 체중조절 시도군은 78.2%(172명)로 높았다. 신체계측치에서 체중조절 시도군은 평균 체중이 52.8kg, 체질량지수 20.4였고 비시도군은 50.0kg, 19.4로 체중과 체질량지수에는 유의적인 차이가 있었으나( $p < 0.01$ ), 신장과 체지방율에는 차이가 없었다. 체중조절 여부는 연령, 학년에는 상관성이 없었으나 전공과는 관련이 있어 영양학 전공 학생들이 타전공에 비해 더 시도하는 것으로 나타났다.

2) 체중조절을 시도하거나 경험한 여대생(시도군)은 78.2%였고, 시도자의 95%는 체중 감소의 목적이었다. 조절 기간은 1주에서 1달이 체중조절 시도자의 46.5%, 1주 이하가 41.8%로 대부분이었다. 체중조절의 방법으로는 식사를 조절하는 방법이 주로 시도되었으나, 방법에 있어서 저녁 안먹기, 단식, one-food diet 등 건강상

해롭거나 여러 다른 비과학적인 방법이 이용되고 있어 문제시되었다. 체중조절 시도군중 48.2%는 체질량지수에 따라 저체중이거나 정상체중으로 판정되어 체중조절이 불필요한 경우에도 시행됨이 밝혀졌다. 또한 대상자들이 원하는 체중은 평균 47.8kg으로 현재중보다 4.4kg 적었고, 적정체중의 90% 수준보다 훨씬 낮은 저체중을 원하고 있었다.

3) 체중조절 시도군은 비시도군보다 자신의 체형이 더 뚱뚱하다고 인식하였고( $p < 0.01$ ), 같은 또래와 비교한 상대적인 체형에서도 더 뚱뚱하다고 답하였으며( $p < 0.05$ ), 체중조절에 대한 관심도가 높았으나( $p < 0.01$ ) 이상체중에는 두 군간 차이가 없었다. 체형에 대한 만족도는 비시도군보다 유의적으로 낮았다( $p < 0.01$ ). 체중조절 시도군은 비시도군보다 체중조절과 관련된 신념에서 전반적으로 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 구체적으로 체중조절시 유발될 수 있는 건강상 위해성이나 체중조절시의 난점(시행상의 어려움, 스트레스, 부모님 반대)은 덜 심각하게 느끼는 반면 체중조절시 잊점(외모, 옷맵시, 자신감, 만족감)에 대해서는 보다 긍정적이었다.

4) 체중조절 시도군은 비시도군보다 가족이나 친구 등 주위 사람들이 이상체형으로 더 마른 체형을 선호하는 것으로 느끼고 있었으며( $p < 0.05$ ), 주위 사람들이 대상자들에게 바라는 체형도 현재형과 차이가 큰 마른 체형을 원하고 있는 것으로 응답하였다( $p < 0.001$ ). 대상자의 체중 변화에 대한 주위 사람들의 기대도 체중조절 시도군에서 체중을 줄이라는 대답이 유의적으로 높았다( $p < 0.05$ ).

5) 이상의 결과를 토대로 볼 때 올바른 체중조절을 위해서는 우선 건전한 체중조절의 방법과 무리한 다이어트의 피해를 정확히 알려주어야 한다. 또한 자신의 체형에 대한 정확한 인식과 함께 이상체형에 대한 올바른 인식이 선행되어야 한다. 이와 함께 체중조절과 관련된 신념의 변화를 유도하고 주위인들의 인식 변화와 프로그램에 동참시키는 등 그 구체적 방법이 강구되어야 할 것이다.

## 참고문헌

김경원 · 김영아 · 김성희(1997) : 여고생들의 비만도 및 비만과 관련된 사회심리적 요인 분석. *지역사회영양학회지* 2(4) : 496-504

김복란 · 한용봉 · 장은재(1997) : 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. *지역사회영양학회지* 2(4) : 530-538

김용주(1988) : 여고생의 체중 조절 관심도에 따른 섭취 태도 및 식품의 가치 평가에 관한 연구. *대한가정학회지* 26(4) : 31-41

남혜선 · 이선영(1992) : 충남대 여대생의 철분 섭취량과 영양상태에 대한 연구. *한국영양학회지* 25(5) : 404-412

류호경(1997) : 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구. *지역사회영양학회지* 2(2) : 197-205

박혜순 · 이현옥 · 승정자(1997) : 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식 장애 및 영양 섭취 양상. *지역사회영양학회지* 2(4) : 505-514

백준남 · 이일하(1992) : 대도시 여고생의 빈혈 실태와 이에 영향을 미치는 요인 분석. *대한가정학회지* 30(2) : 73-80

유춘희 · 홍희옥(1995) : 한국인의 일상식이를 섭취하는 여대생들의 칼슘 대사에 관한 연구. *한국영양학회지* 28(11) : 1049-1055

이병순 · 이연숙(1993) : 일부 여대생의 신체지수에 따른 체형분류 및 일부 혈 액요인과의 상관관계 연구. *한국영양학회지* 26(8) : 942-952

장영숙 · 장영주 · 이경숙(1996) : 다이어트 관련 프로그램 모니터 결과 보고서. *국민영양* 96-11 : 45-47

한국영양학회(1995) : 한국인 영양권장량. 제 6 차개정.

홍은경 · 박영선 · 신영선 · 박혜순(1995) : 일부 도시 여중·고생의 신체상에 대한 인지와 체중조절 행태. *가정의학회지* 16(11) : 201

Bell C, Kirkpatrick SW, Rinn R(1986) : Body image of anorexic, obese and normal females. *J Clin Psychol* 42(3) : 431-439

Comerci GD(1988) : Eating disorders in adolescents. *Pediat Rew* 10 : PIR37-PIR47

Desmond SM, Price JH, Hallinan C, Smith D(1989) : Black and white adolescents' perception of their weight. *J Sch Health* 59 : 353-358

Fallon AE, Rozin P(1985) : Sex differences in perceptions of desirable body shape. *J Abnormal Psychol* 94(1) : 102-105

Kemper KA, Sargent RC, Drane JW, Valois RF, Hussey JR (1994) : Black and white females' perceptions of ideal body size and social norms. *Obes Res* 2(2) : 117-126

Macdonald LA, Wearing GA, Moase O(1983) : Factors affecting the dietary quality of adolescent girls. *J Am Diet Assoc* 82(3) : 260-263

Neumark-Sztainer D, Butler R, Palti H(1996) : Personal and socioenvironmental predictors of disordered eating among adolescent females. *J Nutr Educ* 28 : 195-201

Perry CL, Baranowski T, Parcel GS(1990) : How individuals, environments, and health behavior interact : Social Learning Theory. In : Glanz K, Lewis FM, Rimer

- BK eds. *Health Behavior and Health Education*, pp. 161-186, Jossey-Bass Publishers, CA.
- Rosen JC, Gross J(1987) : Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychol* 6(2) : 131-147
- Rozin P, Fallon A(1988) : Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex : A comparison of men and women in two generations. *J Abnorm Psychol* 97(3) : 342-345
- Searles RH, Terry RD, Amos RJ(1986) : Nutrition knowledge and body-image satisfaction of female adolescents. *J Nutr Educ* 18(3) : 123-127
- Secord PF, SM Jourard(1953) : The appraisal of body cathexis and the self. *J Consulting Psychol* 17 : 343-347
- Serdula MK, Williamson DF, Anda RF, Levy A, Heaton A, Byers T(1994) : Weight control practices in adults : results of a multistage telephone survey. *Am J Public Health* 84 : 1821-1824
- Seymour M, Hoerr SL, Huang YL(1997) : Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults : are college students different? *J Nutr Educ* 29 : 21-26
- Story M, Alton I(1991) : Current perspective on adolescent obesity. *Top Clin Nutr* 6 : 51-56
- Storz NS, Greene WH(1983) : Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *J Nutr Educ* 15 : 15-18
- Stunkard AJ, Sorensen TI, Schulsinger F(1983) : Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In : Kety S, Rowland L, Sidman R, Mathysse S, eds. *Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*, pp.115-120, Raven Press, NY.