



Original Article

A Study on Obese Female College Students' Weight Control Experiences

Hwang, Yun Young¹⁾

1) Fulltime Lecturer, Department of Nursing, Cheju Halla College

비만 여대생의 체중조절 경험 연구

황 윤 영¹⁾

1) 제주한라대학 간호과 전임강사

Abstract

Purpose: This study attempted to show the implications of obese female college students' weight control experiences and to use this as primary data for developing a nursing intervention. **Method:** The participants were 7 obese students who had tried losing weight at C College on Jeju Island. Their average age was 22 and BMI was 25.6kg/m² on average. The data were collected from May 17th to July 6th 2004, and in-depth interviews were conducted with open-ended questions. **Result:** The analysis was conducted by Colaizzi's phenomenological method, and the analyzed results were categorized into 9 criteria, 22 theme clusters and 50 themes. The 9 criteria include withdrawal, desperation, self-restraint, relief, satisfaction, distraction, depression, regaining self-control and negligence of health. They tended to go through a weight gain loss cycle in a repetitive manner, and were faced with great physical and mental difficulties. In addition, they often went on a severely-strict diet without taking their health condition into consideration, which, in effect, causes various health problems. **Conclusion:** This study gives

insights into the weight control experiences of obese female college students, and it shows developing more practical and effective nursing interventions are urgently needed.

Key words : Obesity, Female, Weight reduction practice, Experience

서론

비만은 유전적, 환경적, 심리적, 사회경제적 요인 등으로 인해 체지방이 과축적된 상태로, 대사장애를 포함한 신체기능의 이상을 유발하여 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병, 심장병 등의 질병률을 증가시킨다(Kim, Park, Seo, Bae, & Shin, 1994; Merkus, Math-Vliegen, Broekhoff, & Heijnen, 1995; Park, Cho, Kim, & Kim, 1992). 뿐만 아니라 우울과 스트레스, 성격장애, 신체상 불만족 등의 심리적인 문제를 유발하며, 대인관계 기피와 자아존중감의 저하를 초래하여 삶의 질에 심각한 위협으로 작용하게 된다(Cho & Kim, 1997; Dong, Sanchez, &

투고일: 2004년 8월 2일 1차심사완료일: 2004년 9월 9일 2차심사완료일: 2004년 10월 29일 최종심사완료일: 2004년 12월 3일

• Address reprint requests to : Hwang, Yun Young

Fulltime Lecturer, Department of Nursing, Cheju Halla College

1534, Nohyungdong, Jeju City, Jeju Do 690-708, Korea

Tel: +82-64-741-7666 E-mail: hyy@hc.ac.kr

Price, 2004; Lee & Hyun, 2001).

이로 인해 비만대상자들은 체중조절을 위해 식이조절, 운동요법, 행동수정요법, 약물복용, 한방요법 등의 다양한 방법을 시도하고 있으나, 대부분 그 효과가 미미하거나 일시적이어서 체중조절에 어려움을 겪는 것으로 나타나고 있다. 그리고 체중조절에 실패하는 경험이 반복될수록 자아존중감이 저하되어 소극적인 성격으로 변하거나 대인관계에 어려움을 겪게 되고, 심한 경우에는 거식증이나 폭식증을 나타내게 되기도 한다.

그러므로 비만대상자들이 체중조절 과정 중에 경험하게 되는 어려움을 관리하여 체중조절 효과를 높이기 위한 간호중재의 개발이 필요하며, 이를 위해서는 비만대상자들의 체중조절 경험을 규명하기 위한 연구가 선행되어야 한다.

그러나 비만과 관련된 국내의 연구들을 살펴보면 비만에 대한 인식과 체중조절 실태·신체상·우울과 삶의 질에 대한 연구 등이 대부분을 차지하고 있으며(Chaug, 2001; Jo, Han & Park, 1995; Lee & Hyun, 2001; Lim, Park, Kim, Shin, & Kim, 2001; Park, Bae, Lee, & Park, 1997), 체중조절 경험과 관련된 연구로는 중년 비만여성을 대상으로 한 연구(Lee, Shin & Lee, 2002) 한 편만이 있는 실정이다.

여성은 남성에 비해 외모에 대한 불만과 열등감이 많아 부정적인 자아개념을 갖게 되는 경우가 많으며, 특히 가임기의 여성 비만대상자들에게서 내분비 기능장애를 동반한 월경장애, 불임증, 임신중독증, 난산, 태아기형, 태아사망율 등의 비율이 높게 나타나고 있으므로(Castro & Avina, 2002; Galtier-Dereure, Boegner, & Bringer, 2000; Lee & Lim, 2001), 가임기 여성을 대상으로 한 체중조절 경험연구와 이를 바탕으로 한 적절한 간호중재의 개발이 매우 시급하다고 할 수 있다.

이에 본 연구는 경험의 의미를 밝히는 기술적 연구로서의 현상학적 접근을 통해 비만 여대생의 체중조절 경험을 그들의 관점에서 이해하여, 효과적인 체중조절을 위한 간호중재 개발에 기초자료로 사용하고자 시도되었다.

연구 방법

본 연구는 비만 여대생의 체중조절 경험의 의미를 확인하고 의미구조를 기술하기 위해 Colaizzi(1978)의 현상학적 방법을 사용하였다. Colaizzi(1978)의 현상학적 방법은 인간의 생생한 경험에 대해 대상자의 관점에서 이해하고 연구하는 방법으로, 비만 여대생의 주관적인 체중조절 경험을 그들의 관점에서 이해하고 파악하여 경험 속에 내재된 의미구조를 확인하는데 적절하다고 사료되었다.

1. 연구참여자 선정

본 연구의 참여자는 제주도 소재 C대학에 재학 중이며, 본 연구의 목적과 취지를 이해하고 연구 참여에 동의한 7명을 대상으로 하였다. 연구 참여자들은 체중에 영향을 주는 특정 질환을 가지고 있지 않았으며, 최근 6개월 이내에 체중조절을 시도한 경험을 가지고 있었고 평균연령은 22세였다. 연구 참여자들의 체질량지수(BMI)는 대한비만학회에서 제시한 「한국인 비만기준」에 의해 18.5kg/m² 미만을 저체중, 18.5~22.9kg/m²을 정상체중, 23~24.9kg/m²을 과체중(위험체중), 25kg/m² 이상을 비만으로 구분한 결과, 평균 25.6kg/m²였다.

2. 연구자의 준비

본 연구를 위해 연구자는 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론을 수강하였으며, 현상학적 연구방법에 관한 세미나에 참석하여 연구방법론을 익혔다. 그리고 질적 연구 모임에 참여하여 타 연구자들의 질적 연구를 접하면서 질적 연구에 대한 관심과 지향을 유지하고자 하였고, 연구진행시 연구계획 단계에서부터 연구과정 전반에 걸쳐 질적 연구 경험이 있는 간호학 교수의 자문을 구하였다.

3. 자료수집 기간 및 방법

본 연구의 자료수집은 2004년 5월 17일부터 7월 6일까지 연구 참여자와의 일대일 심층면담을 통해 이루어졌다. 연구 참여자는 연구자가 지도하는 학과의 학생과 지인을 통해 소개받은 타 학과 학생들로 구성되었다. 면담을 시작하기 전에 먼저 연구 참여자에게 연구의 취지와 면담목적을 설명하고 동의를 얻었으며, 면담 내용은 익명으로 사용되고 연구 이외의 목적으로 사용되지 않을 것임을 설명하였다. 그리고 참여자가 원하는 경우에는 연구진행 중이라도 언제든지 연구 참여를 중지할 수 있다는 점을 분명히 하였다.

면담은 '체중조절을 어떻게 하셨습니까?', '체중조절 경험을 통해 느꼈던 점은 무엇입니까?' 등의 질문으로 시작하여, 체중조절 방법과 경험, 느낌, 비만과 체중조절에 대한 생각 등에 대해 개방적인 질문을 사용하여 진행하였다. 면담은 참여자가 주변의 방해받지 않으면서 편안하게 자신의 생각을 표현할 수 있도록 친숙한 환경인 학교 내에서 연구자의 연구실 등 적절한 장소를 택하여 시행하였으며, 면담시간은 1시간에서 1시간 40분 정도가 소요되었고 참여자 1인당 면담횟수는 1-2회였다. 면담시에는 면담자료의 누락을 방지하기 위해 연구 참여자의 동의하에 녹음을 하였으며, 연구자가 다시 들으며 가능한 한 빨리 컴퓨터 디스켓에 저장하고 인쇄하여 분석

을 시작하였다.

질적연구는 방법론적인 특성상 연구결과의 엄정성을 확보하기 위해 연구기간 내내 진실성(truth value), 응용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)을 고려해야 한다(Lincoln & Guba, 1985). 진실성(truth value)은 연구 참여자의 경험에 대한 사실적인 가치를 평가하는 것으로, 본 연구에서는 2차 면담시에 1차 면담내용을 요약하여 이야기해 주면서 연구자가 이해하지 못한 부분을 질문하여 연구 참여자에게 사실성을 확인하였으며, 연구결과 도출된 본질적인 주제를 연구 참여자에게 설명한 후에 직접 읽어보게 하여 경험에 대한 사실성을 확인하였다. 응용성(applicability)은 연구 결과가 다른 비만 여대생에게도 적용될 수 있는지를 평가하는 것으로, 본 연구에서는 비만 여대생에게서 나타날 수 있는 전반적이고 실제적인 경험을 얻기 위해 연구 참여자의 진술이 반복되어 더 이상 새로운 의미가 나타나지 않을 때까지 면담을 실시하였다. 면담 후에는 면담 내용을 여러 번 읽으며 그 의미를 숙고하면서, 연구 참여자 경험의 본질을 찾고자 노력하였다. 일관성(consistency)은 연구 참여자의 진술에서 일관성 있는 주제의 형태가 계속 나타나는지를 평가하는 것으로, 본 연구에서는 연구 참여자의 경험에 대한 진술에서 반복적으로 나타나는 주제들을 분리하여 언어적 변형을 거친 후에 그 주제들이 일관성을 가지고 있는지를 확인하였다. 중립성(neutrality)은 연구 과정에서 연구자의 주관성이 배제되어 있는지를 평가하는 것으로, 본 연구에서는 연구 초기에 연구자가 비만과 체중조절에 대해 가지고 있는 가정과 선이해를 명확히 기술하여 의식적으로 거리를 유지하고자 하였으며, 본 연구주제와 관련된 기존 연구로부터의 영향을 최소화하기 위해 자료수집과 분석단계에서는 연구주제와 관련된 심층적인 문헌고찰을 하지 않았다

3. 자료분석 방법

본 연구의 자료분석은 Colaizzi(1978)가 제안한 현상학적 분석방법을 사용하여 다음의 단계를 거치며 진행하였다.

첫 번째 단계는 연구 참여자가 표현한 의미를 훼손하지 않기 위해 연구 참여자의 말을 그대로 옮겨 적은 후에, 천천히 여러 번 반복해 읽으면서 그 의미를 탐구하였다. 두 번째 단계는 비만여대생의 체중조절 경험이라는 현상과 직접적인 관련이 있는 구절이나 문장에 줄을 그어 가며 의미있는 진술들을 추출하였다. 세 번째 단계는 참여자의 구체적인 언어를 과학적인 언어로 변형시키기 위해 비슷한 속성의 의미있는 진술들을 일반적인 형태로 재진술하였다. 네 번째 단계는 의미 있는 진술과 재진술로부터 도출된 의미를 찾아낸 후, 여러 맥락에서 찾아낸 의미의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 질적 연구 경험이 있는 간호학 교수 2인에게 자문을 구하였다. 다섯 번째 단계는 도출된 의미를 주제와 주제군으로 조직한 후 진술된 주제군이 원래의 자료를 설명할 수 있는지를 여러 번 질문해보고, 주제군이 타당하지 않은 경우에는 원자료로 돌아가 진술의 의미를 다시 음미하면서 원자료와 주제군 사이의 불일치를 확인하였다. 여섯 번째 단계는 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 완전하게 기술하였으며, 이때 모든 자료의 분석결과를 서술하여 통합하였다. 일곱 번째 단계는 분석의 전 단계를 통해 도출된 의미의 기술을 바탕으로 본질적인 구조를 진술하였다. 마지막 단계로 분석과정을 통해 드러난 본질적인 구조가 연구 참여자의 경험과 일치하는지를 연구 참여자에게 확인하여 타당화하였다. 이 과정에서 도출된 본질적인 주제를 연구 참여자에게 설명한 후에 직접 읽어보도록 하여, 연구 참여자가 진술한 의미와 일치하는지의 여부를 확인하였다.

연구 결과

본 연구결과 비만 여대생의 체중조절 경험에 관한 의미 있는 진술로부터 총 9개의 범주와 22개의 주제군, 50개의 주제를 도출하였다. 도출된 범주와 주제군, 주제 사이의 관계는

<Table 1> Criteria of obese female college student's weight control experience

Criteria	Clusters of Themes	Themes
Withdrawal	Concerning too much about others' gazes	• Concerning others' attention • Curious to know what others think
	Lack of confidence	• Having a complex with appearances • Avoiding socializing with people
	Getting rebukes from others	• Restraining from eating by others • Recommended often to lose weight
Desperation	Prioritizing	• Losing weight is the best priority • Losing weight is more important than studying
	Taking physical harms into consideration	• However harmful it can be, they want to lose weight • Feeling like sleeping without eating

<Table 1> Criteria of obese female college student's weight control experience(continued)

Criteria	Clusters of Themes	Themes
Self-restraint	Reducing chances to access to foods	<ul style="list-style-type: none"> • Not going to any social occasion with making excuses • Avoiding drinking parties
	Dietary treatment	<ul style="list-style-type: none"> • Not having a dinner • Drinking a lot of water • Having a small amount of foods 3 times a day on a regular basis • Trying to reduce dining out • Not having snacks
	Consistent exercise	<ul style="list-style-type: none"> • Trying to find suitable exercise • Being exercise regularly
	Enduring current difficulties by thinking about future	<ul style="list-style-type: none"> • Enduring by thinking about better looks after losing weight • Seeking for better image
Relief	Psychological stability	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling secure if the weight control goes well like a plan • Feeling less stressed if the weight control goes well
	Controllability	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling confident of controlling themselves
Satisfaction	Confidence	<ul style="list-style-type: none"> • Confident of looks • Feeling confident of their potential • Feeling confident of doing other activities
	Sense of self-fulfillment	<ul style="list-style-type: none"> • Proud of themselves • Satisfied and fulfilled by others' recognition
Distraction	Loosening tension	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling loose while losing weight • Paying less attention to themselves after losing weight • Gluttonizing once in a while
	Lack of endurance	<ul style="list-style-type: none"> • Lack of endurance • Giving up halfway
	Regret	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling regret after having food • Feeling lack of confidence after having food
	Depression	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling down whenever hearing about gaining weight • Feeling down by the fact that they cannot control themselves like others do • Feeling stressed out by failing to control themselves
	Despair	<ul style="list-style-type: none"> • Feeling despaired by the fact that they should keep it up • Feeling hard by thinking that it does not go as they plan
Regaining self-control	Acknowledging their own weight control method	<ul style="list-style-type: none"> • Weight control requires exercise and dietary treatment • The way they did for themselves is the most effective • Exercise is the most important factor • Consistent exercise keep themselves from yo-yo diet syndrome
	Recognizing the need of long-term management	<ul style="list-style-type: none"> • Weight control requires long-term management • Weight control requires fundamental changes in lifestyle
Negligence of the health	Causing physical health problems	<ul style="list-style-type: none"> • Weight control may cause problems in health
	Indifference to the health	<ul style="list-style-type: none"> • Not paying enough attention to the health • Neglecting health care as they are still young

<Table 1>과 같다.

[범주 1. 위축됨]은 <타인의 시선을 의식함>, <자신감 상실>, <주변으로부터의 질책>이라는 3개의 주제군으로 구성되었으며, 각각에 반영된 주제를 살펴보면 다음과 같다.

<주제군 1. 타인의 시선을 의식함>

“잘 모르는 사람인데 ‘나를 어떻게 볼까’하고 걱정되고, 같이 있는 애들 중에서 내가 제일 똥똥하지 않을까 그런 게 신경 쓰여요”, “똥똥한 사람을 싫어해요, 자기관리를 너무 안 하는 것 같아서. 그런데 저도 다른 사람 눈에 그렇게 보일까 봐...” 의 「타인의 평가에 신경이 쓰인다」와 “요즘 심해진 게 다른 사람이 보는 나를 알고 싶은 거예요. 애들이랑 지나가다가 좀 통통한 여자를 보면 ‘나도 저 여자만큼 하니?’ 하고 물

어보게 되요”의 「타인의 평가를 알고 싶다」로 구성된 <타인의 시선을 의식함>은 낯선 사람을 만나거나 여러 사람들과 어울리게 됐을 때 남들이 자신을 뚱뚱하다고 생각할까봐 의심조사하며, 다른 사람들의 눈에 자신이 어떻게 비춰지는지를 궁금해 하는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 자신감 상실>

“뚱뚱해서 외모에 대한 열등감이 많아요”, “사람들 만나고 할 때 아무래도 외모 때문에 위축이 되긴 하죠...”의 「외모에 대한 콤플렉스가 있다」와 “외모에 자신이 없으니까 지금은 다른 사람 만날 기회가 있어도 피해요”, “방학 때 밖에 잘 안 나가고, 거의 집에만 있어요”의 「사람들과 만나는 기회를 피한다」로 구성된 <자신감 상실>은 남들보다 뚱뚱하다는 생각에 외모에 대한 열등감을 느끼고 자신감을 잃게 되어, 다른 사람과 만나는 것을 피하거나 외출을 삼가며 지내게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 3. 주변으로부터의 질책>

“동생들이랑 같이 먹고 있을 때 ‘너는 이제 그만 먹어도 되지 않겠느냐’고 하시면 속상해요. 혼자서 울 때도 있고...”, “엄마 아빠가 가끔 저 먹는 걸 보면 놀라서 자제를 시키시죠”의 「먹는 것에 대해 제지를 받는다」와 “5kg이 더 쪼서 방학 때 올라갔더니 안 그러시던 아빠까지 ‘너 이제 살 빼야겠다’고 하시니까...”의 「살을 빼라는 말을 듣는다」로 구성된 <주변으로부터의 질책>은 살이 찌면서 평소 먹는 것에 대해 특별한 제지를 하지 않던 가족들로부터 제지를 받게 되고, 직접적으로 살을 빼라는 지적을 듣게 되는 것으로 나타났다.

[범주 2. 절실함]은 <우선순위로 설정>, <신체적인 위해를 고려>등 2개의 주제군으로 구성되었다.

<주제군 1. 우선순위로 설정>

“지금은 빼겠다는 생각 밖에 없어요”, “우선은 빼 놓고 보자는 생각이예요”의 「살을 빼는 것이 우선이다」와 “비중이 체중조절에 70, 공부에 30 정도요...”, “시험을 다 포기할 순 없지만, 시험공부를 다 못하는 한이 있어도 (체중조절) 하던 건 계속 해야죠...”의 「공부보다 살을 빼는 것이 더 중요하다」로 구성된 <우선순위로 설정>은 살을 빼는 것을 가장 우선적인 목표로 삼고 있으며, 그 목표를 달성하기 위해서라면 공부까지도 등한시하게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 신체적인 위해를 고려>

“내 몸을 망가뜨려서라도 살을 빼고 싶다는 생각을 했어요”, “위가 안 좋으면 안 먹게 되니까 술 마시고 위를 안 좋

게 해볼까 하는 생각도 했구요...”, “뭇 먹게 되도록 자주 체했으면 하고 바랄 때도 있어요”의 「몸에 위해를 가해서라도 살을 빼고 싶다」와 “수면제 먹고 한 5일 동안 잠만 자다가 일어나면 몇 kg이나 될까 그런 생각도 해요”, “방학 때는 하루 이틀씩은 거의 아무것도 안먹고 잠만 잤어요”의 「아무 것도 먹지 않고 잠만 자고 싶다」로 구성된 <신체적인 위해를 고려>는 원하는 체중조절을 위해서라면 일부러 자신의 몸에 위해를 가하는 방법들까지도 시도하고 싶어하는 것으로 나타났다.

[범주 3. 절제함]은 <먹을 기회를 줄임>, <식이조절>, <지속적인 운동>, <미래를 생각하며 인내함>등 4개의 주제군으로 구성되었다.

<주제군 1. 먹을 기회를 줄임>

“저녁에 만나자고 그러면 거의 다른 핑계 대고 안 나가고, 꼭 만나야 될 때는 좀 빨리 만나자고 그래요”, “모임에 잘 안 가는 편이에요”의 「다른 핑계를 대고 모임에 가지 않는다」와 “술은 안되요. 술 때문에 배가 엄청 나왔어요”, “술을 마시면 안되니까 술자리는 잘 피해다니는거죠”의 「술자리를 피한다」로 구성된 <먹을 기회를 줄임>은 계획한 체중조절을 위해서 많이 먹게 되는 여러 모임이나 술자리의 참석을 일부러 피하게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 식이조절>

“점심을 늦게 먹고 저녁은 안 먹어요”, “아침에는 우유 마시고 1시가 되면 든든히 먹고, 그 이후에는 안 먹어요”, “점심 때까지는 뭐라도 조금 먹는데, 저녁 때 되면 아무것도 안 먹어요”의 「저녁을 먹지 않는다」와 “녹차 같은 물 종류를 많이 먹어요, 집도 아예 다 녹차물이구요”, “배고프면 물을 많이 마시거나, 울무차를 뽑아 마셔요”의 「물을 많이 마신다」, “하루 세 끼를 조금씩이라도 챙겨 먹어야 폭식을 안하게 되니까 오히려 살이 안 찌는 것 같아요”의 「세 끼 식사를 소량씩 규칙적으로 먹는다」, “엄마가 ‘외식만 안 해도 살이 2~3kg은 빠질 거다’ 그러셔서, 이제는 아예 집에서 나올 때 돈을 조금만 가지고 나와요”의 「외식을 줄이려고 노력한다」, “밥 먹고 애들이 아이스크림 먹으러 가자고 하면 저 먼저 강의실로 와요”, “군것질은 전혀 안해요”의 「간식이나 군것질을 하지 않는다」로 구성된 <식이조절>은 체중조절을 위해 저녁을 굶거나 세 끼를 규칙적으로 먹고 물 종류를 많이 섭취하면서, 가급적 외식과 군것질을 피하려고 노력하는 것으로 나타났다.

<주제군 3. 지속적인 운동>

“매일 할 수 있는 게 효과적인 것 같아서, 학교 끝나고 집

에까지 한 2시간 30분 정도 걸어가는 거 하고 있어요”의 「가능한 운동을 찾아서 한다」와 “초등학교 다니는 동생이랑 같이 저녁마다 마당에서 줄넘기해요”, “○○랑 오늘 분량만큼 운동을 다 하는지 서로 체크해주면서 해요... 그러면 잘 안 빠지게 되요”의 「규칙적으로 운동을 시행한다」로 구성된 <지속적인 운동>은 체중조절을 위해 일상에서 쉽게 시행할 수 있는 운동을 찾아서 매일 규칙적으로 하기 위해 노력하는 것으로 나타났다.

<주제군 4. 미래를 생각하며 인내함>

“살을 빼면 예뻐지고 자신감도 생기고 더 당당해지고 그러니까 힘들어도 참아야 할 것 같아요”, “살을 뺐을 때의 느낌을 아니까, 몸도 가볍고 옷도 잘 맞고 애들도 예뻐졌다고 하고...”의 「살을 뺐 후의 좋은 모습을 생각하며 참는다」와 “몸은 노력으로 되는 거잖아요, 살을 빼서 사람들이 다시 쳐다보도록 만들고 싶어요”, “저도 그런 뭔가를 보여주고 싶어요”의 「이미지를 상승시키고 싶다」로 구성된 <미래를 생각하며 인내함>은 체중조절을 하고 있는 현 상황이 힘들고 어렵지만, 체중조절 후 다른 사람들에게 인정받으며 당당해져 있을 미래의 모습을 떠올리며 참아내는 것으로 나타났다.

[범주 4. 안도함]은 <심리적인 안정감>, <조절감>등 2개의 주제군으로 구성되어 있다.

<주제군 1. 심리적인 안정감>

“운동이나 음식조절 같은 걸 생각대로 잘 하면 ‘그래도 내가 뭔가를 하고 있구나’하는 생각에 직접 살이 빠지는 게 아니어도 마음이 편하고 좋아요”, “힘들어도 일단 심리적으로는 안정이 되요”의 「계획대로 진행되면 심리적으로 안정이 된다」와 “귀찮고 힘들어도 아침에 운동을 갔다 오면 하루가 좋고 그런 쪽으로 스트레스를 덜 받아요”, “몸은 힘들지만 그래도 마음은 편해요...”의 「잘 진행되면 스트레스가 덜하다」의 <심리적인 안정감>은 체중조절 시도가 계획대로 잘 진행되면 정신적으로 안정감을 느끼면서 체중조절에 관련된 여러 가지 스트레스를 덜 받게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 조절감>

“안 먹었을 때의 그 허한 느낌이 더 좋아요. 내가 조절되고 있고 잘하고 있다는 가쁜한 느낌이 들어요”, “남들 먹을 때 조금 참고 안 먹으면 ‘아, 참았다, 잘했다’라는 생각이 들어요”의 「조절감」은 체중조절 시도를 계획대로 잘 진행하면 자신 스스로를 잘 조절할 수 있다는 생각을 갖게 되는 것으로 나타났다.

[범주 5. 만족감]은 <자신감>, <뿌듯함>등 2개의 주제군으로 구성되어 있다.

<주제군 1. 자신감>

“자신감이 제일 많이 생겼어요, 외모 그런 거에...”, “미팅에서 매번 분위기 띄우는 역할이었는데 살 빼고 나갔을 때 저 좋다고 2명인가가 지목을 해서 ‘나도 이제 외모에 자신을 가져도 되겠구나’ 그런 생각이...”의 「외모에 자신감이 생긴다」와 “살 빼고 나서 ‘나한테도 이런 구석이 있구나’하는 생각에... 3학년 때부터는 공부도 더 열심히 하게 됐어요”의 「잠재력을 확인하게 된다」, “다른 것도 다 할 수 있을 것 같은 자신감이 생겨요, 수능도 다시 칠 수 있을 것 같아요”, “열심히 하니깐 됐던 것 같아요, 다른 일들도 독하게 마음먹고 하면 잘 할 것 같아요”의 「다른 일에도 자신감을 갖게 된다」로 구성된 <자신감>은 계획했던 체중조절이 성취되면 외모에 자신감을 갖게 되고 자신의 능력을 새삼 확인하게 되면서, 다른 일들도 잘 해낼 수 있을 것으로 생각하게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 뿌듯함>

“9kg 뺐을 때 애들이 살 빠졌다고 하면 뿌듯하고 거울만 봐도 좋았어요”, “그냥 아침에 일어났을 때 기분이 좋고 뿌듯한 그런 게 있어요”의 「스스로 마음이 뿌듯하다」와 “사람들이 살 빠졌다고 알아봐 주니까 좋고, 집에서도 잘 했다고 그러고...”, “만나는 사람들마다 살 빠졌다고 얘기하고, 애들 호응도 좋고...”의 「남들이 인정해 주면 기분이 좋고 흐뭇하다」로 구성된 <뿌듯함>은 계획했던 체중조절이 이루어지면 자신 스스로와 주위 사람들로부터 인정을 받게 되어 뿌듯함을 느끼게 되는 것으로 나타났다.

[범주 6. 흐트러짐]은 <긴장을 늦춤>, <의지력 부족>등 2개의 주제로 구성되었다.

<주제군 1. 긴장을 늦춤>

“아무래도 ‘내가 이만큼 뺐구나’하는 생각에 일종의 안도감 같은 걸 느끼고 하다 보니까 마음이 느슨해져서 전처럼 안하게 되는 것 같아요”, “조금 더 먹어도 이렇게 유지될 거라고 생각했어요”의 「살이 빠지면 마음이 느슨해진다」와 “살 좀 빠지고 안심이 되고 그러면 또 해이해지게 되는 거죠, 신경을 잘 안 쓰고...”의 「살이 빠지면 신경을 덜 쓰게 된다」, “다이어트 기간이 길다 보니까 흐지부지 되고 지쳐서 먹게 되고 그래요”, “일단 한 번 고삐가 풀렸다 싶으면 계속 먹게 되더라고요”의 「때때로 폭식을 한다」로 구성된 <긴장을 늦춤>은 계획했던 체중조절이 이루어지거나 체중조절 시도가 장기

간 지속되면 긴장이 풀리면서 마음이 느슨해져 신경을 덜 쓰게 되고, 때때로 폭식을 하게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 의지력 부족>

“제가 독하지가 못하다고 해야 하나... 살 찢 텐데 하면서도 간식 같은 거 먹고 자고 그래요”, “제가 끈기가 부족해서 오래 못하는 것 같아요”의 「끈기가 부족하다」와 “잘해오다가 입맛 당기는 시기에 또 먹고 운동 안 가고...”, “한 번 조절이 안되면 일주일 정도 계속 그러다가 흐지부지 되고 그래요”의 「중간에 포기하게 된다」로 구성된 <의지력 부족>은 체중조절 시도가 장기화되면 의지력 부족으로 인해 계획대로 진행하지 못하고, 중간에 자주 포기하게 되는 것으로 나타났다.

[범주 7. 낙담함]은 <후회함>, <우울함>, <막막함> 등 3개의 주제로 구성되었다.

<주제군 1. 후회함>

“다 먹고 나면 바로 ‘한 번 만 더 참을 걸... 내가 왜 먹었을까’ 하는 거죠”, “그냥 바로 ‘마시지 말 걸...’하고 후회하고...”의 「먹고 나면 후회를 한다」와 “못 참고 다 먹고 나면 제가 한심하게 느껴지고 속상해요”, “막 먹고 나면 ‘내가 하는 게 다 이렇지 뭐...’하고 그래요... 마음이 안 좋죠”의 「먹고 나면 자존감이 저하된다」로 구성된 <후회함>은 식욕이나 충동을 자제하지 못하고 음식을 먹고 나면 금방 후회를 하면서, 자신을 나약하고 한심한 존재로 여기게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 우울함>

“주위에서 살 많이 찼다고 하면 우울해지고 그래요”, “애들이 ‘너 살 다시 빼야겠다’ 그러면 ‘내버려둬’ 그러고 가는데 기분도 그렇고... 속상해요”의 「살이 찼다는 말을 들으면 우울하다」와 “다시 찌면 허무하고 우울해지죠, ‘남들은 다 하는데 나만 못하는구나’ 하는 생각에...”의 「남들처럼 잘 조절하지 못해서 우울하다」, “내가 나를 조절하지 못한다는 게 힘들어요, 정신적으로 가라앉고 많이 쳐지는 것 같아요”, “살 빼면서 정신적으로 힘든 것도 많은 것 같아요, 잘 안 빠지면 힘들어요...”의 「스스로를 조절하지 못해 정신적으로 힘들다」로 구성된 <우울함>은 체중조절을 계획대로 진행하지 못하면 우울감을 경험하면서, 남들처럼 조절하지 못한다는 생각에 정신적으로 많이 지치게 되는 것으로 나타났다.

<주제군 3. 막막함>

“아침에 일어나면 ‘이 하루를 또 어떻게 보내나’하는 생각이 들어요”, “내가 나중에 아줌마가 되어서도 이렇게 해야 하나 그런 생각이 들면 중간에 포기하고도 싶고... 스트레스 받아요”

의 「앞으로 계속해야 한다는 사실이 힘들고 막막하다」와 “힘들게 빼 냈는데 또 찌고, 다이어트 생각은 있는데 먹을 땐 계속 먹고 그래서 마음대로 안되고 하니깐 많이 지쳐요”의 「생각대로 잘 되지 않아서 힘들다」로 구성된 <막막함>은 체중조절 과정의 어려움과 장기적으로 시행해야 한다는 사실로 인해 앞날에 대한 막막함을 느끼게 되는 것으로 나타났다.

[범주 8. 추스름]은 <자신만의 방법을 터득함>, <장기적인 관리의 필요성을 인식함> 등 2개의 주제로 구성되었다.

<주제군 1. 자신만의 방법을 터득함>

“다이어트하면 운동하고 식이 조절 밖에 없는 것 같아요”, “사이트 같은데 들어가서 봐도 살 뺀 사람들은 다 운동하고 식이조절해서 뺀 사람들이예요”의 「체중조절에는 운동과 식이 조절이 필수적이다」와 “제가 성공했던 방법으로 하는 게 저한테는 제일 좋은 것 같아요”, “하루에 1400kcal 이상 안 먹는 걸로 여기까지 와서, 남들이 ‘이런 방법이 좋다더라’ 그래도 그냥 듣고 넘어가요. 나만의 방법이 있으니까...”의 「자신이 성공했던 방법이 가장 효과적이다」, “장기적으로 보면 역시 운동 밖에 없는 것 같아요”, “운동으로 땀 흘려서 지방을 빼는 게 가장 중요한 것 같아요”의 「운동이 제일 중요하다」, “아무래도 운동을 안 했을 때 제가 요요가 왔던 것 같아요”, “이번에는 운동을 별로 못하고 식이조절만 했더니 요요가 온 것 같아요”의 「요요예방을 위해 지속적인 운동이 필요하다」로 구성된 <자신만의 방법을 터득함>은 체중조절을 위해서는 운동과 식이조절이 중요하며 시행착오를 통해 알게 된 자신만의 방법을 효과적이라고 느끼면서, 특히 운동을 체중조절과 유지에 필수적인 방법으로 생각하는 것으로 나타났다.

<주제군 2. 장기적인 관리의 필요성을 인식함>

“성공하려면 장기적으로 해야 한다는 생각이 들어요”, “요요 같은 거 안 오게 하고 그러려면 평생 매달려야 할 것 같다는 생각은 해요”의 「체중조절은 장기적인 관리가 필요하다」와 “생활패턴을 아예 바꿔서 이런 걸로 습관화시켜야 될 것 같아요”, “하루 이틀 할 것도 아니고 하니깐 지금처럼 바꿔야 할 것 같아요... 일찍 일어나고 운동 계속하고 그렇게...”의 「체중조절은 생활습관의 변화가 필요하다」로 구성된 <장기적인 관리의 필요성을 인식함>은 그동안의 체중조절 경험을 통해 성공적인 체중조절을 위해서는 장기적인 관리가 필요하며, 평소의 생활습관들을 적절하게 바꿔야 할 것으로 인식하는 것으로 나타났다.

[범주 9. 건강에 대한 소홀함]은 <건강문제 유발>, <건강에 대한 무관심> 등 2개의 주제로 구성되었다.

〈주제군 1. 건강문제 유발〉

“손톱 끝이 심하게 갈라지고 너무 어지러워서 약국에 갔더니 눈 밑이 하얗다고 빈혈이라고 하더라구요... 그동안 많이 피곤하고 춥고 그랬어요”, “생리도 불규칙해지고... 한 달 건너 뛰고 그랬어요”, “감기가 잘 안 걸리는데 다이어트 한 이후로 감기를 달고 살고 그래서 혹시 병이 있는 게 아닌가...”, “다이어트 하면서 변비가 생겼어요”, “어제도 계속 누워있었어요...기운도 없고 움직이기도 싫고 그래서...”의 「체중조절로 인해 건강문제가 발생한다」로 구성된 <건강문제 유발>은 장기간에 걸친 무리하고 비체계적인 체중조절 시도로 인해 여러 가지 건강문제를 겪게 되는 것으로 나타났다.

〈주제군 2. 건강에 대한 무관심〉

“건강 그런 거 생각하면서도 신경은 잘 안쓰게 되죠”, “건강에 대해서는 생각 안 했던 것 같아요”의 「건강에 대해 특별한 신경을 쓰지 않는다, 와 “건강은 아무래도 뒷전이에요, 아직은 젊고 그러니까...”, “지금은 그래도 젊으니까 이렇게 해도 좀 괜찮지 않을까 그렇게 생각했어요”의 「아직 젊으므로 건강은 뒷전이다」로 구성된 <건강에 대한 무관심>은 체중조절에 지나치게 치중하면서 아직 젊다는 이유로 인해 자신의 건강에 대한 고려는 거의 하지 않는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구를 통해 비만 여대생은 자신에 대한 타인의 평가를 의식하게 되고, 주변으로부터 체중조절에 대한 질책을 받으며 외모에 대한 자신감을 상실하게 되어 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다. 이는 일부 여대생을 대상으로 한 Cho와 Kim(1997)의 연구에서 여대생은 객관적인 비만수준보다 자신 또는 타인의 평가에 의해서 더 큰 영향을 받는 것으로 나타났다. Shin과 Paik(2003)의 연구에서 정상체중 여대생에 비해 과체중 여대생의 신체상 평균 점수가 유의하게 낮게 나타났다는 결과와도 유사하였다. 또한 비만도와 신체상은 유의한 역상관 관계를 보여 비만도가 높을수록 신체상이 낮았다는 결과(Chung & Park, 1997)와, 자신을 똥똥하다고 생각한 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 더 낮은 신체상을 보였다는 결과(Park & Lee, 1997)와도 유사하였다. 그러나 Chung(2001)은 여대생의 주관적인 몸매인지도와 신체상간에는 상관관계가 있었으나, 비만지수와 신체상간에는 직접적인 상관관계가 없는 것으로 나타났다고 보고하여 다소 차이를 보였다. 한편 여대생을 대상으로 체중조절 이유에 대해 연구한 Chung(2001)은 외모 때문에 체중조절을 하는 경우가 전체의 76%로 가장 많았고, 자신감을 갖기 위해서가 7.2%, 건강을 위해서가 3.6%인 것으로 나타났다고 하였으며,

성인 여성을 대상으로 한 Shin과 Kim(1998)의 연구에서도 체중조절로 인한 외모유지의 효과가 건강유지의 효과보다 유의하게 높은 것으로 나타났다고 하였다. 그러나 남녀 비만 성인을 대상으로 한 Park, Bae, Lee와 Park(1997)의 연구에서는 체중조절 이유로 건강을 위해서인 경우가 72%, 외모 때문인 경우가 9.2%로 나타나 상반된 결과를 보였는데, 이는 20대 초반의 여대생에 비해 성인은 여러 가지 성인병에 대한 우려와 건강에 대한 관심이 더 높으며, 특히 남성은 여성에 비해 외모나 신체상에 큰 가치를 부여하지 않기 때문인 것으로 고려해볼 수 있다.

비만 여대생은 체중감량을 위해 세 끼 식사를 소량씩 규칙적으로 먹거나 저녁을 거르고 물을 많이 마시면서, 외식과 군것질을 피하고 운동을 꾸준히 하는 것으로 나타났다. 이는 여대생의 체중조절 방법으로 운동과 식이요법을 가장 선호하는 것으로 나타났다는 Chung(2001)의 결과와 일치하였으며, 비만 성인의 체중조절 방법으로 식이조절과 운동이 가장 많았다는 Park, Bae, Lee와 Park(1997)의 결과와도 일치하였다. 특히 비만 여대생은 시행착오를 통해 식이조절과 운동 이외의 다른 방법들은 체중조절에 별 효과가 없는 것으로 인식하였으며, 자신이 시도해서 성공했던 방법들을 가장 효과적인 방법으로 고려하는 것으로 나타나, 체중조절을 위해 남들이 하는 대로 따라하거나 좋다는 방법들을 모두 시행해본다는 결과(Lee et al., 2002)와 차이를 보였다.

체중조절을 통해 원하는 체중을 감량한 비만 여대생은 외모에 자신감을 갖게 되고 다른 일들도 잘 할 수 있을 것으로 느끼게 되며, 다른 사람으로부터 인정을 받으면서 스스로에 대해 뿌듯함을 느끼게 되는 것으로 나타났다. 이는 중년 비만 여성의 체중조절 경험에 대한 Lee 등(2002)의 연구에서 체중감소로 인해 몸매에 대한 자신감이 생기고 다른 사람으로부터 칭찬을 받게 되어 뿌듯함을 느끼게 되었다는 결과와 일치하였으며, 비만환자의 체중감소와 삶의 질의 관계에 대한 Lim 등(2001)의 연구에서 체중감소로 인해 사회적 기능, 신체적 기능, 활력, 건강에 대한 만족도, 전반적인 건강상태 등 대부분의 삶의 질이 향상되는 것으로 나타났다는 결과와도 부분적으로 일치하였다.

그러나 비만 여대생은 원하는 체중을 감량하게 되거나 장기간에 걸쳐 체중조절을 시행하게 되면 마음이 느슨해지면서 체중조절에 신경을 덜 쓰게 되어 체중이 증가하게 되는 것으로 나타났다. 이에 대해 체중조절 후 다시 체중이 증가한 비만여성의 특성에 대해 연구한 Byrne, Cooper와 Fairburn(2003)은 계획했던 체중조절 실패와 현 체중에 대한 불만족, 체중조절에 대한 강박적인 이분법적 사고, 음식섭취로 기분상태를 조절하려는 성향 등이 체중을 다시 증가하게 하는 요인이라고 설명하여 본 연구결과와 다소 차이를 보였다.

비만 여대생은 폭식을 하거나 살이 많이 쪼면서 스스로를 잘 조절하지 못한다고 느끼면 자존감이 저하되며, 우울과 정신적인 피로 등의 부정적인 정서를 경험하게 되는 것으로 나타났다. 이는 체중조절 후 다시 체중이 증가한 비만 여성이 감량한 체중을 유지한 여성에 비해 부정적인 정서를 나타냈다는 결과와 일치하였으며(Foreyt et al., 1995), 청소년기 비만 여학생이 정상체중 여학생에 비해 신체상에 대한 인지왜곡과 자존감 결여 정도가 높아 우울증을 보였다는 Fitzgibbon, Stolley와 Kirschenbaum(1993)의 결과와, 비만이 우울에 직접적인 영향을 끼칠 뿐 아니라 신체상 불만족이라는 인지변인을 통해 간접적으로 영향을 주게 된다는 Hyun, You와 Lee(2002)의 결과와도 유사하였다. 특히 Jo 등(1995)은 비만환자 중 여성 비만환자의 우울성향이 남성 비만환자에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다고 하였으며, Bin 등(2004)과 Dong 등(2004)도 여성 비만환자의 우울성향이 남성 비만환자의 우울성향보다 유의하게 높은 것으로 나타났다고 하였으므로, 여성 비만환자의 우울증 발생을 감소시키고 빠른 회복을 도모할 수 있는 적절한 간호중재의 개발이 필요할 것으로 고려된다.

한편 비만 여대생은 체중조절시 건강에 대한 무관심과 소홀함으로 인해 빈혈과 두통, 전신무력감, 생리불순, 변비 등 여러 가지 건강문제를 경험하게 되는 것으로 나타났다. 이는 비만 성인을 대상으로 한 Park, Bae, Lee와 Park(1997)의 연구에서 체중조절의 부작용으로 전신무력감과 피로, 어지러움, 두통, 변비, 구토 등이 나타났다는 결과와 일치하였으며, 성인 여성을 대상으로 한 Shin과 Kim(1998)의 연구에서 체중조절로 인한 신체적 변화로 어지러움, 변비, 전신무력감, 의욕상실, 메스꺼움, 구토 등이 나타났다는 결과와도 일치하였다. 그러므로 체중조절을 하고 있는 대상자에게 건강관리의 필요성을 인식시킴과 아울러, 건강에 해를 끼치지 않는 올바른 체중조절 방법에 대한 교육의 시행이 시급할 것으로 사료된다.

비만 여대생은 체중조절을 통해 자신감을 갖게 되어 스스로에 대한 뿌듯함을 느끼게 되지만, 도중에 긴장을 늦추고 흐트러져 체중이 증가하게 되면서 우울함과 막막함을 경험하게 되고 차츰 장기적인 관리의 필요성을 인식하게 되는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 과정 속에서 건강에 대한 배려가 이루어지고 있지 않아 여러 가지 건강문제를 겪게 되는 것으로 나타났다.

이상을 통해 비만 여대생의 체중조절 경험에 대한 심층적인 이해가 가능하게 되었으며, 비만 여대생의 간호요구에 대한 민감성의 향상과 효과적인 간호중재 개발을 위한 기초자료로 활용하게 되어 간호지식체의 발전에 기여하게 될 것으로 사료된다.

결 론

본 연구는 비만 여대생의 체중조절 경험의 의미를 이해하여, 효과적인 체중조절을 위한 간호중재 개발에 기초자료로 사용하고자 시도되었다. 연구방법은 Colaizzi의 현상학적 분석 방법을 사용하였으며, 연구참여자는 제주도 소재 C대학에 재학 중이며 최근 6개월 이내에 체중조절 시도경험을 가지고 있는 비만 여대생 7명으로, 평균연령은 22세였으며 체질량지수는 평균 25.6kg/m²였다. 자료수집은 2004년 5월 17일부터 7월 6일까지 개방형 질문을 사용한 일대일 심층면담을 통해 이루어졌으며, 면담시간은 1시간에서 1시간 40분 정도가 소요되었고 참여자 1인당 면담횟수는 1~2회였다.

Colaizzi의 현상학적 방법으로 비만 여대생의 체중조절 경험과 관련된 의미를 분석한 결과 <타인의 시선을 의식함, 자신감 상실, 주변으로부터의 질책, 우선순위로 설정, 신체적인 위해를 고려, 먹을 기회를 줄임, 식이조절, 지속적인 운동, 미래를 생각하며 인내함, 심리적인 안정, 조절감, 자신감, 뿌듯함, 긴장을 늦춤, 의지력 부족, 후회함, 우울함, 막막함, 자신만의 방법을 터득함, 장기적인 관리의 필요성을 인식함, 건강문제 유발, 건강에 대한 무관심>등 22개의 주제군이 도출되었고, 이는 <위축됨, 절실함, 절제함, 안도함, 만족감, 흐트러짐, 낙담함, 추스름, 건강에 대한 소홀함>이라는 9가지 범주로 재구성되었다.

비만 여대생은 타인의 평가를 의식하고 자신감을 상실하게 되면서 체중조절을 시작하게 되며 체중조절을 통해 자신감을 회복하고 스스로에 대한 뿌듯함을 느끼게 되지만, 도중에 긴장을 늦추고 흐트러지며 체중이 증가하게 되면서 우울함과 막막함을 경험하게 되어 장기적인 관리의 필요성을 인식하게 되는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 과정 중에 건강에 대한 배려가 이루어지고 있지 않아 여러 가지 건강문제를 경험하게 되는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 파악된 비만 여대생의 체중조절 경험을 바탕으로 효율적으로 체중을 조절하며 건강에 해를 주지 않는 체중조절 프로그램의 개발과 시행 및 효과검증에 대한 후속연구가 이루어져야 할 것이다. 실무적인 측면에서는 비만 대상자의 체중조절과 건강관리에 대한 관심을 환기시키고, 비만 여대생을 대상으로 한 교육 및 상담시에 비만 여대생의 체중조절에 대한 이해를 증진시키기 위한 자료로 활용하게 될 것이다. 이론적인 측면에서는 초기 성인기 여성의 건강과 관련된 간호이론 개발을 위한 지식축적에 기여하게 될 것이다.

이상의 결론을 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 비만 대상자의 경험적 특성을 반영한 민감하고 효율적인 체중조절 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

- 비만 대상자를 대상으로 건강수준과 건강관리 행태에 대한 조사연구가 필요하다.
- 비만 대상자가 체중조절 과정 중에 경험하게 되는 문제들에 대한 탐색연구가 필요하다.

References

- Bin, L. Z., Yin, H. S., Man, C. W., Sang, H. K., Pik, L. M., Leung, G. M., & Hing, L. T. (2004). Obesity and depressive symptoms in chinese elderly. *Int J Geriatr Psychiat*, 19(1), 68-74.
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 27(8), 955-962.
- Castro, L. C., & Avina, R. L. (2002). Maternal obesity and pregnancy outcomes. *Curr Opin Obstet Gynecol*, 14(6), 601-606.
- Chang, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college students. *J Korean Soci Health Edu Pro*, 18(3), 161-173.
- Chang, S. K., & Park, J. S. (1997). Weight control practices, obesity and body image of adolescent girls. *J Korean Soci Health Edu Pro*, 14(2), 171-184.
- Chung, E. S. (2001). A study of the body mass index and body image among female college students. *Korean J Women Health Nurs*, 7(4), 622-630.
- Cho, S. J., & Kim, C. K. (1997). The effect of female students' obese level and eight control behavior and attitudes on stress. *J Korean Soci Health Edu*, 14(2), 1-16.
- Colaizzi, P. E. (1978). *Psychological Research as the Phenomenologist Views it*. New York: Oxford University Press.
- Dong, C., Sanchez, L. E., & Price, R. A. (2004). Relationship of obesity to depression: a family-based study. *Int J Relat Metab Disord*, 28(6), 790-795.
- Fitzgibbon, M. L., Stolley, M. R., & Kirschenbaum, D. S. (1993). Obese people who seek treatment have different characteristics than those who do not seek treatment. *Health Psycho*, 12, 342-345.
- Foreyt, J. P., Brunner, R. L., Goodrick, G. K., Cutter, G., Brownell, K. D., & Jeor, S. T. (1995). Psychological correlates of weight fluctuation. *Int J Eat Disord*, 17(3), 263-275.
- Galtier-Dereure, F., Boegner, C., & Bringer, J. (2000). Obesity and pregnancy : complications and cost. *Am J Clin Nutr*, 71(5 Suppl), 1242S-1248S.
- Hyun, M. H., You, J. M., & Lee, S. H. (2002). The effects of obesity, body image dissatisfaction, and binge eating on middle school girls: testing structural equation modeling. *Korean J Clin Psycho*, 21(3), 565-580.
- Jo, J. S., Han, D. N., & Park, H. S. (1995). The depression in the obese. *J Korean Acad Fam Med*, 16(4), 239-245.
- Kim, S. J., Park, S. H., Seo, Y. S., Bae, C. Y., & Shin, D. H. (1994). The prevalence of obesity and the relationship between obesity & its associated disease. *J Korean Acad Fam Med*, 15(7), 401-410.
- Lee, D. N., & Lim, E. M. (2001). A Study on obesity associated women's disease. *J Orient Gynecol*, 14(1), 294-310.
- Lee, S. H., & Hyun, M. H. (2001). The effects of obesity, body image satisfaction, and binge eating on depression in middle school girls. *Korean J Health Psycho*, 6(1), 195-207.
- Lee, S. H., Shin, J. Y., & Lee, Y. J. (2002). A study on middle aged obese women's weight control experiences. *J Qualita Rese*, 3(1), 69-80.
- Lim, Y. T., Park, Y. W., Kim, C. H., Shin, H. C., & Kim, J. W. (2001). Effect of weight loss on health-related quality of life in obese patients. *J Korean Acad Med*, 22(4), 556-564.
- Lincoln, Y. S., Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Merkus, M. P., Mathus-Vliegen, L. M. R., Broekhoff, C., & Heijnen, A. M. P. (1995). Extreme obesity : sociodemographic, familial, and behavioural correlates in the Netherlands. *J Epide Comm Health*, 49(1), 22-27.
- Park, J. H., Bae, Y. H., Lee, G. H., & Park, H. S. (1997). The recognition and practice about weight control in obese adults. *Korean J Obes*, 6(2), 161-168.
- Park, J. S., & Lee, H. Y. (1997). A study of the weight control practices and body image in obesity of adolescent girls. *J Korean Phys Edu Asso Girls & Women*, 11, 155-166.
- Park, H. S., Cho, H. J., Kim, Y. S., & Kim, C. J. (1992). The disease associated with obesity in Korean adults. *J Korean Acad Fam Med*, 13(4), 344-353.
- Shin, J. Y., & Kim, M. (1998). Weight-related attitudes and behaviors of women. *J Phys Grow & Mot Deve*, 6, 179-193.
- Shin, H. S., & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students -normal and overweight-. *J Korean Acad Nurs*, 33(3), 331-338.