

# 간호학생의 체중조절 경험에 관한 현상학적 연구

김영경<sup>1</sup> · 김은하<sup>2</sup>

부산가톨릭대학교 간호대학 교수<sup>1</sup>, 조교수<sup>2</sup>

## Phenomenological Research on the Experience of Weight Control Among Nursing Students

Kim, Yeong-Kyung<sup>1</sup> · Kim, Eun Ha<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Professor, <sup>2</sup>Assistant Professor, College of Nursing, Catholic University of Pusan

**Purpose:** This study was conducted to discover the essence and the structure of the experiences of weight control by nursing students. **Methods:** Participants were 12 nursing students who had tried losing weight at C university in Busan, Korea. The data were collected from June 17 to August 6, 2006. For the purpose of this study, focus group discussions and in depth interviews were employed. **Results:** The collected data were analyzed by using Giorgi's method. As the results of the analysis, the following four components of experience were derived: My appearance looked abnormal; Measures for self-realization; Pursuit of my own way only; Feelings of accomplishment and self confidence. **Conclusion:** It is necessary to develop an effective weight control program with minimized side effects that are harmful to health, based on the components of the nursing students' experiences in weight control that were identified in this study.

**Key Words :** Nursing students, Body weight, Qualitative research, Weight loss

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라의 2005년 20세 이상 비만비율은 31.8%로 2001년 30.6%보다 증가하였다(Ministry of Health, Welfare & Family Affairs, 2006). 비만은 당뇨병, 고혈압, 심혈관계 질환의 위험요인이며 신체상 불만족, 자아 존중감 저하, 우울증, 소극적인 스트레스 대처 등 심리적 문제를 유발하여 대인관계 기피 등 사회생활 장애를 가져올 수 있기 때문에 모든 연령층에서 비만해결을 위한 노력이 시도되고 있다(Seo & Suh, 2007).

그러나 최근 실시된 학생건강검진결과에서 2008년 우리나라 중고등학생의 비만비율은 11.2% (경도 6.2%,

중등도 4.2%, 고도 0.8%)로 2007년 11.6%보다 소폭 감소했고, 저체중 학생이 2008년 6.1%로 2007년도(5.8%)보다 오히려 증가한 것으로 나타났다. 그 이유는 과도한 식이조절과 편식 때문인 것으로 보고하였다(Ministry of Education, Science and Technology, 2009). 체중조절을 위한 과도한 식이조절은 자신의 신체에 대한 불만족과 부적절한 식습관을 형성시키며(Jung, & Tae, 2004; Choi, 2005; Lunner et al., 2000), 영양의 불균형이 발생할 뿐 만 아니라 우울증과 같은 심리적인 문제를 야기한다(Park, Park, & Ha, 2004; Hwang, 2004; Neumak-Sztainer et al., 2002).

그럼에도 불구하고 현대사회는 이상적인 아름다움의 기준을 마른 몸매에 두고 영상매체, 광고매체, 패션과 미용 산업들에서 날씬한 몸매를 가진 여성에게 힘, 능

**Corresponding address:** Kim, Eun Ha, College of Nursing, Catholic University of Pusan, 9 Bugok 3-dong, Geumjung-gu, Busan 609-757, Korea. Tel: 82-51-510-0831, Fax: 82-51-510-0838, E-mail: hake1114@cup.ac.kr

\* 본 연구는 2007년도 부산가톨릭대학교 교내 연구비 지원에 의함.

투고일 2009년 11월 23일 수정일 2009년 12월 28일 게재확정일 2009년 12월 29일

력, 자유를 가져다준다는 환상을 제공하기 때문에 많은 여성들이 체중조절에 더욱 집착하게 된다(Choi, 2005). Seo (2007)는 우리나라 여대생들이 특히 본인 체형에 대한 만족도가 낮아 과도한 체중조절을 시도하는 경향이 있음을 지적하였는데, 1999~2001년 국제건강행동 연구(International Health Behavior Survey)결과 세계 22개국 18,512명(여대생 10,397명)중 한국 여대생의 체중조절 시도비율이 77%로 유럽, 미국을 비롯한 일본보다도 높은 수치로 조사되었다(Wardle, Hease, & Steptoe, 2006). 또한 Lee (2004)는 우리나라 여대생의 69.1%가 과거 1회 이상의 체중조절경험을 가지며, 5.3%는 지속적으로 체중조절을 위한 식이요법을 시도하고 있으며 이들의 체질량지수(BMI)는 평균 19.3으로 낮은 수준임을 보고하였다. 대학생은 취업과 결혼 등 사회진출을 준비하는 시기로 특히 여성은 비만여부와 상관없이 체중조절에 관심이 높은 편이다(Kim & Cha, 2007). 이는 체중조절이 단순히 체중을 감량하는 행위를 넘어 젊음과 미를 추구하고 자기 정체성을 드러내어 확인하는 현상이기 때문이다(Lee, Kim, Jeong, & Lee, 2001).

희생과 봉사정신에 입각한 부모의 권유로 간호학을 선택하던 것과 달리 최근에는 안정된 직업, 융통성 있는 업무시간, 능력발휘의 기회가 됨의 이점을 고려하여 스스로 간호학을 선택하고 있기 때문에(Torpe & Loo, 2003), 간호학생이 자신의 가치를 소중히 여기고 자신의 직업에 대해서도 가치를 부여할 수 있는 긍정적인 자아정체감형성이 시급하다(Kim, 2008). 인간의 몸은 주관적인 만족을 얻을 수 있는 장소인 동시에 자아개념을 형성하고 표현하는데 중요한 의미를 가진다는 점에서 단순한 행위이상의 의미를 지닌 살아있는 경험으로 이해해야 한다(Yoon, 2000).

이에 본 연구자는 간호학생의 체중조절의 살아있는 경험을 포커스 그룹과 심층면담을 통해 심층적으로 이해하고자 한다. 이를 통해 사회문화적 측면과 개인적인 측면에서의 체중조절의 의미구조를 밝히고 향후 환자 간호를 위한 전문직업인으로 활동하게 될 간호학생의 긍정적인 자아정체감 형성과 효율적인 체중조절을 위한 간호중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자

한다. 이를 위한 연구 질문은 ‘간호학생이 체험한 체중조절의 의미는 무엇인가’이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호학생의 체중조절 경험의 의미를 탐색하기 위하여 포커스 그룹 방법과 심층면담을 적용하여 수집한 자료를 Giorgi의 현상학적 방법을 적용하여 분석한 질적 연구이다. 포커스 그룹은 유사한 배경을 가진 개인들이 모여 특정주제에 대하여 토론하는 것으로 참여자 간의 상호작용을 통해 사고가 활성화됨으로써 주제에 대한 풍부한 자료를 도출할 수 있는 방법이다(Kim, Kim, Lee, & Lee, 2000). 포커스그룹을 통해 집단의 의견으로서 도출된 서술적이며 개념적인 주제에 대해 참여자들의 개별적인 의견과 경험에 대한 깊이와 구체성이 충분히 확보되지 못할 것(Morgan, 1997)을 우려하여 심층 면담을 통해 자료를 보완하고자 하였다. Morgan (1997)은 포커스 그룹은 특정주제에 대한 오리엔테이션이나 정보제공자의 통찰력에 근거한 가설을 일반화할 때 다른 연구대상들을 평가할 때나 초기 연구의 결론에 대해 참여자의 해석을 얻고자 할 때 포커스그룹을 활용하는 것이 유용하다고 하였다. 즉 접근하기 어려울 수 있는 자료나 통찰력을 생산하기 위해 집단의 상호작용을 명백히 활용하는 방법인 것이다. 그리고 심층면담은 연구주제에 대해 집중적으로 질문할 수 있는 것으로 주로 그동안 은폐되어 온 개인의 경험에 대해 구체적이고 깊이 있는 이해를 얻을 수 있는 방법이다. 따라서 본 연구자는 간호학생이 자유로운 분위기에서 이제까지 확인된 체중조절의 일반화된 의미에 대해 집단의 상호작용을 통해 파악된 해석을 얻어내고 개인적 차원에서 심층적인 이해를 시도하고자 포커스 그룹과 심층면담을 동시에 활용하였다.

### 2. 연구참여자 및 기간

본 연구에서는 Giorgi (1997)의 ‘충분성’과 ‘적절성’

의 원칙에 근거하여 체중조절에 대한 경험이 충분하고 자신의 경험에 대해 적절하고 풍부한 정보를 제공할 수 있는 참여자를 선정하였다. 이에 본 연구참여자들은 B광역시에 소재한 일 대학 간호학과에 재학 중인 3~4학년생이며 간호학과 입학 때부터 현재까지 최소 2회 이상의 체중조절경험을 가지고 있는 12명의 간호학생이었다. 일반적으로 포커스 그룹은 6~10명으로 운영되므로 (Morgan & Kruger, 2004), 1차 포커스 그룹은 6명의 간호학생을 대상으로 2006년 6월 17일에 진행하였고, 2차 포커스 그룹은 2006년 7월 13일에 6명의 간호학생을 대상으로 하였다. 1차 포커스 그룹에 참여한 6명의 학생은 3학년에 재학 중이었고 2차 포커스 그룹에 참여한 6명의 학생은 4학년에 재학 중이었다. 포커스 그룹에 참여한 간호학생의 연령은 22세에서 23세 (평균 22.6세)이었고 신장은 155에서 167cm이었다. BMI 측정결과 2명이 과체중이었으며 나머지 8명은 정상범주에 속하였고 2명은 저체중이었다. 동거상태는 3명이 학교근처에서 자취생활을 하고 있었고 2명은 기숙사에 입소한 상태였고 나머지 7명은 부모와 함께 동거 중이었다. 종교는 없음이 5명, 기독교 2명, 가톨릭 4명, 불교가 1명이었다.

연구참여자의 윤리적 고려를 위해 포커스 그룹 진행 전에 연구의 목적과 방법, 연구자에 대한 소개와 연락처 및 연구참여에 대한 자발적 동의성과 연구참여를 중단할 수 있는 권리가 있음을 설명하였다. 또한 자료에 대한 비밀유지를 위한 익명성, 토론내용에 대해 녹음을 실시할 것이고 녹음된 자료는 연구가 끝남과 동시에 폐기처분할 것에 대해 설명해주고 서면으로 된 연구참여 동의서에 서명을 받았다. 녹음된 모든 자료는 컴퓨터에 저장하고 암호를 걸어 외부에 노출되지 않도록 세심한 주의를 기울였다.

### 3. 자료수집

포커스 그룹 연구방법 (Kim et al., 2000)의 절차에 따라 질문의 원칙을 숙고하고 연구문제를 명확히 하여 질문의 아이디어를 공동연구원과 함께 모아 질문의 초안을 만들고 이를 검토한 다음 최종적인 질문을 구성

하였다. ‘간단하게 자신을 소개하세요’라는 도입질문을 시작으로 “지금까지 체중조절을 시도하였던 경험을 통해 학생에게 체중조절의 의미는 무엇이라고 생각하는가?”, “체중조절을 시도하면서 구체적으로 어떠한 느낌과 생각을 가지게 되었는가?” 등의 주요 질문을 하고, ‘지금까지 자신의 체중조절 경험에 대해 이야기를 나누었는데 더 이야기하고 싶은 것이 있나요?’라는 질문으로 마무리 하는 것으로 질문을 구성하였다. 연구자들은 토론에 앞서 개별적인 인구·사회적 자료를 수집하기 위해 간단한 설문지를 작성하도록 하였고 원활하고 효율적인 토론 진행을 위해 토론의 규칙을 설명하고 연구 진행자가 먼저 질문을 던져 토론을 시작하도록 하였다. 토론 진행시 연구자는 2인이 1조를 이루어 한 그룹에 주진행자와 보조진행자로 참석하여 토론을 진행하였으며 토론 진행시간은 총 90분 정도였고 토론 장소는 간호학생이 다니는 대학의 빈 강의실에서 이루어졌다. 토론을 진행하는 동안 보조진행자가 토의된 내용을 기록하였고 마지막에는 토의된 내용을 요약하여 읽어주면서 진위여부를 확인하였고 모든 토론내용은 녹음하여 그대로 필사하였다. 포커스그룹이 끝난 뒤, 심층면담에 동의한 6명의 참여자를 대상으로 연구자의 연구실에서 최소 1회에서 3회까지 개별면담이 이루어졌다. 1회의 개별 면담시간은 약 30~50분 정도였다. 면담을 위한 질문은 포커스그룹에서 제시하였던 질문을 사용하였으나 심층면담을 충실하게 개별적으로 좀더 깊이 진행하였고 참여자들의 진술 중 공통적인 하위구성요소가 발견되고 구성요소를 설명하는 충분한 기술들이 완성되어 더 이상 차이점이 발견되지 않는 시점까지 자료를 수집하였다 (Giorgi, 1997).

### 4. 자료분석

포커스 그룹을 활용한 연구에서의 분석은 질적 연구의 분석원칙 중 현상학적 연구나 근거이론의 분석방법을 적용할 수 있다 (Kim et al., 2000). 본 연구에서는 현상학적 방법 중에서도 개방적인 태도로 참여자의 체험에 대한 기술을 취함으로써 실제 사건이 되는 현상에 대한 본질적 의미를 이해할 수 있는 Giorgi (2004)의

현상학적 분석방법을 적용하였다. 1단계는 연구할 내용에 대한 전반적인 인식을 시도하는 단계로 필사된 내용을 여러 번 반복적으로 읽은 후 여대생의 체중조절의 의미에 대해 분석하거나 과학적으로 설명하기 보다는 체험자체를 순수한 기술(description)로 인식하려고 노력하였다. 2단계는 수집된 자료에 대해 내용의 변화가 인식되는 부분을 구분하는 단계로 연구자의 이론적인 편견이 참여자의 기술내용에 들어가지 않도록 괄호치기(bracketing)를 통해 순수한 기술로서의 간호학생의 체중조절 경험에서 내용상 변화가 있는 곳을 찾아 구분하였다. 3단계는 참여자의 기술로 다시 돌아가 구분된 의미단위가 가지는 간호학적 측면을 학문적인 표현으로 전환하는 단계로 이는 현상학적 환원(phenomenological reduction)이 필요한데 즉 동일한 상황에 대해 연구자와는 다른 관점을 함축하고 있는 대상자의 진술에 대한 모든 의미를 추적하는 것이다. 이러한 과정을 통해 간호학생의 체중조절 체험에 대해 연구자가 인지하는 간호학적 측면에서의 의미를 찾아내는 것이다. 4단계는 본질을 찾기 위해 자유상상의 변형(free imaginative transformation)이 요구된다. 즉 연구자가 참여자의 기술(description)에 서로 얽혀있는 의미와 관련된 구성요소들을 재편성하고 그것들이 원래 사건의 유형을 정확하게 설명해주도록 시간적인 순서로 배열하면서 자유로운 상상을 통해 참여자가 체험한 상황을 설명하는 과정을 통해 간호학생의 체중조절경험의 본질적인 의미를 찾아내려고 시도하였다.

## 5. 연구의 진실성

본 연구에서는 Giorgi (1997)가 제시한 연구의 엄격성에 대한 4가지 평가기준에 따라 첫째, 체계적인가(systematic)를 질문하여 본 연구자는 Giorgi의 현상학적 절차를 따라 연구내용에 대한 전반적 인식, 의미단위 구분, 학문적 용어로의 전환과 의미의 본질 도출 단계까지 4단계를 철저히 따랐다. 두 번째, 접근가능한가(accessible)는 Giorgi의 현상학적 분석방법은 구체적으로 설명되어 있어 학계의 모든 사람들이 그 방법과 절차를 따르기가 용이하다(Giorgi, 1997). 또한 각 단계

를 수행하기 위해 판단중지, 괄호치기, 현상학적 환원, 자유상상의 변형 방법을 적용할 수 있도록 Giorgi (2004)가 직접 주관한 질적 연구방법론에 대한 수업과 워크숍 등에 참여하고, 학술적 문헌과 비 학술적 문헌을 고찰하여 연구자 스스로 질적 연구의 도구로서 준비를 하였다. 세 번째, 적용가능한가(applicable)를 질문하여 본 연구에서도 4단계의 절차를 철저히 따라 결과를 도출하고 연구에 참여한 모든 참여자의 기술 중 공통적인 주제가 발견되어 주제를 설명하는 충분한 기술들을 추출할 수 있고 더 이상 차이점이 발견되지 않는 시점까지 면담을 지속적으로 수행하였다. 마지막으로 비판적(critical) 타당성을 갖는가를 질문하였는데 이를 위해 Giorgi (2004)는 예를 들어 ‘의자의 본질적인 의미는 앉는 것이다’라고 할 때 이에 예외가 있는지를 지속적으로 비교할 것을 제안하였는데, 본 연구자는 ‘간호학생의 체중조절의 동기는 내 모습이 비정상적으로 보임’이다. 라는 방식으로 지속적인 비교를 통해 본질적인 의미에 대한 예외를 찾고자 노력하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 간호학생이 체험한 체중조절에 대한 구성요소

포커스그룹과 개별면담을 활용하여 간호학생의 체중조절 경험의 의미를 Giorgi의 현상학적 방법으로 분석한 결과 15개의 하위구성요소와 4개 구성요소가 도출되었고 이를 통해 경험의 전체적인 의미를 통합하여 간호학생이 체험한 체중조절의 의미구조를 도출하였다 (Table 1).

#### 1) 비정상적인 내 모습

간호학생이 체험한 체중조절은 사회적 미(美)의 기준에 비추어 ‘내 모습이 비정상적으로 보임’을 의미하였다. 참여자들은 메스미디어를 통해 타인의 날씬한 체형에 대해 부러움을 가지게 되었고 대부분이 자신의 이미지에 부정적이었다. 일부 참여자들은 특히 다리, 허리와 같은 신체의 일부분에 대해서 불만족하고 있었고 신체에 대한 불만족은 옷맵시와 관련해서 많은 부

**Table 1.** The meaning of experience of weight control in nursing students

Component	Sub-component	Meaning unit		
		Participant 1	Participant 2	Participant 3
My appearance looked abnormal	Others' enviable slender figures	My figure is in contrast to nice figures of star performers	All actresses appearing on dramas are seen to have nice figure	Feel envy of star entertainers in tight blue jeans
	Displeased image of my figure	The lower part of my body is thick	Dislike to wear skirts due to my thick legs	Due to ill-proportioned figure, the measures of jacket and skirt (trousers or) are different each other
Measures for self-realization	Impossible to wear graceful clothes	Be uncomfortable due to tight wears	Can not wear favorite clothes due to short measure (ill-fitting)	Enlarged the measure of old clothes bigger because of ill-fitting
	Unpleasant eyes of others	Be concerned about my fat tummy	Be laughed at by others due to bulky body	Be laughed at as piggy by others
	Pursuit of dignified personal relations	Feel gloomy when my appearance was compared with those of others	Loose clothes that I wear to hide my fat body are seen to be ugly	Become gloomy and feel a morbid fear of meeting people because of my stout figure
	Pursuit of superior excellence to others	Dancing slim women are seen to be pretty	Want to dress and make up myself beautifully during my twenties age	Think that slender women are popular to men
Pursuit of my own way only	Pursuit of an expert doing self-controlling well	Want to hear that my figure is nice	Don't want to be treated as a woman who can not manage herself	Want that my appearance wearing blue jeans is looked slim
	Search of successful strategies	Previously study the ways how to control weight that are introduced by mass media	Heard about various ways of diet	Investigate a diet and medications in detail and check their side-effects
	Worrying over physical health	Worry about getting illness	Worry about excess burden from exercise	Worry about health problems from continuing controlling weight
	Choice of easy approach	Follow the way (approach) that entertainers used	Weight is losing by eating less and moving more	Follow the way of weight control that my mom used
Feelings of accomplishment and self confidence	Pain that should be born	Hard to endure hunger	Bear boredom while running on treadmill	Feel depressed after losing the joy of eating
	Modification of goal	Skip dinner after taking energy supplement	Change diet to reduce caloric intake	Regret for losing the goal of weight management
	Retrieved self-esteem	Be able to dance fabulously since my weight become light	Losing weight to become feel better	Become satisfied with himself/herself and active
	Embarrassing side effects	Physical conditions like anemia become wors	Constipation and fart occur repeatedly	Skin gets worse and its color changes
Constant trial of weight reduction	Constant trial of weight reduction	Want to continue to be on diet, but be worried about side effects	Want to maintain diet despite hardship	Managing weight and health issues are considered as two sides of coin

Table 1. The meaning of experience of weight control in nursing students (continued)

Component	Meaning unit		
	Sub-component	Participant 4	Participant 5
My appearance looked abnormal	Others' enviable slender figures	Think that the TV entertainers win popularity because of their beauty and slender figure	Feel envy of entertainers who lost weight · Those with slender figure who are the same age as my mom look stylish.
	Displeased image of my figure	Looked stupid because of big body comparing to head size	Looked ugly because of drooped flesh of parts of body, I don't like my body image
	Impossible to wear graceful clothes	Be laughed at by my family when I wear my sister's clothes that are ill-fitting due to my stout body	Clothes covering the fleshy part of my body are not only uncomfortable but also ugly
	Unpleasant eyes of others	Colleagues who are working with me talk cynically about my stout figure.	Be distressed when my family members are making fun of my fat body by touching the folded parts of flesh
Measures for self-realization	Pursuit of dignified personal relations	Feel envy of women in miniskirt	Cry alone at night when I am compared with my slim sister
	Pursuit of superior excellence to others	Slender women are favored by men as well as women	Want to become a pretty woman being highly evaluated in every aspects
	Pursuit of an expert doing self-controlling well	Feel like trying my slim sister's clothes that are looked pretty	Feel like meeting people wearing stylish clothes at interviews
Pursuit of my own way only	Search of successful strategies	Survey the hospitals that have successful weight control programs and the necessary medical expenses	Visit a diet center ("Dansikwon") that has a successful weight control program
	Worrying over physical health	Worry about side effects from using medicine	Worry about continuous yo-yo phenomena and vomiting
	Choice of easy approach	Consider a way with minimum economical burden	Think that trying to control weight worsens health
	Pain that should be born	Cannot sleep due to extreme hunger coming from eating less	Choose the way that can be continued without feeling less boring less
Feelings of accomplishment and self confidence	Modification of goal	Take medicine that can eliminate emotional instability	Enduring hunger is physically and emotionally painful
	Retrieved self-esteem	Be satisfied with himself/herself without any specific reasons	Do physical exercise and control diet concurrently
	Embarrassing side effects	Become very unstable emotionally after taking medicine	Feel happy because of new clothes presented by father
	Constant trial of weight reduction	Having slim body gives pleasure, and difficulty simultaneously.	Yoyo effect occurs from chronological diet failure · Worry about gaining weight again but willing to lose weight simultaneously

분 영향을 받았다. 자신의 옷을 쇼핑하거나 타인의 옷 맵시와 자신의 옷맵시를 비교하는 과정에서 더욱 자신을 비정상적으로 인지하게 되었다. 두꺼운 팔, 다리 혹은 큰 덩치 등 자신의 부정적인 모습이 주변사람에 의해 인식되는 것이 부담스럽게 느끼게 되면서 체중조절에 대해 동기부여가 되었다.

(1) 부러워지는 타인의 날씬한 체형

참여자들은 대학생이 되기 전 날씬한 체형이었던 기억을 가지고 있기 때문에 자신의 모습이 정상적이지 않다고 느끼고 있었다. 특히 자주 접하게 되는 뮤직비디오, TV, 잡지 및 인터넷에서 날씬한 체형의 연예인에 대한 부러움을 느끼게 되면서 날씬한 체형에 대한 부러움이 커져갔다.

연예인들을 보면 바지 입었을 때 늘씬하잖아요. 대중매체에서 보이는 게 우선 TV를 많이 보는데 거기 있는 사람들은 뚱뚱한 사람이 거의 없잖아요. 그게 정상으로 보이는 거예요. 저한테는... 그렇게 보이는 모습과 내가 청바지를 입고 거울에 섰을 때 내 하체가. 허벅지가 너무 비대해 보이는 거예요 (참여자6)

(2) 불만족스러운 내 몸의 이미지

참여자들은 날씬한 체형에 대한 부러움이 커져갈수록 자신의 모습과 비교하면서 자신의 신체상에 대해 매우 부정적으로 생각하였다. 자신의 체형을 상체와 하체의 비율, 상체의 각 부분별로 불만을 표현하거나 자신의 신체상에 대한 불만족을 가지고 타인에게 드러내기가 부끄럽다고 생각하였다.

저는 고등학교 2학년 때 체중 조절을 한번 본격적으로 한번 해봤었는데, 그 이유가... 우선 치마를 입으니까 다리가 보이니까... 다리가 굵으니까 너무 보기 싫더라고요. 그게 좀 부끄럽고.. 제가 몸집은 그런 대로 그냥 그렇게 뚱뚱하다는 생각보다는 팔뚝이랑 다리 있는 데가 다른 사람에 비해 튼튼해서 허리는 역수 크고 엉덩이하고 다리가 역수로 많이 차이나요 (참여자4)

(3) 맵시 나는 의복착용 불가능

참여자들은 의복에 대해 남다른 집착을 보였는데 최근 유행하는 옷을 입고 맵시를 내고자 하는욕구를 표출할 수 없기 때문에 자신의 모습이 정상에서 벗어났다는 생각을 하게 되었다. 특히나 특정부위의 뚱뚱한 체형을 가리기 위해 유행하지 않는 스타일의 옷을 입을 수밖에 없을 때 자신의 모습을 비정상이라고 인식하게 되었다.

옷 사러 가고 하면 안 맞고 그러면 속상하고.. 또 봤을 때 안 이쁘고 그러니까 이쁘게 보일라고 시작했구요. 저는 대학교 와서 친구를 보면 날씬하고 다 이쁘는데 제가 상체가 많이 뚱뚱한 편이라서.. 어디 옷집에 가도 위에 옷만 자꾸 보게 되고 잘 안 어울리는 것 같고 그래서 괜히 자존감도 낮아지는 것 같다는 생각도 들고 예로 티를 입어도 팔은 팍 끼고 다른 데는 헐렁하고 (참여자6)

(4) 부담스러운 주변의 시선

참여자들은 타인의 외모와 비교당할 때 우위를 점할 수 없다는 점에서 주변의 시선을 부담스러워하였다. 외모에서 비교우위에 있는 경우에는 주목을 받지만 그렇지 못한 경우에는 자괴감이 들기도 하기 때문에 자신의 모습에 대한 불만이 더욱 커지게 되었다.

면접 볼 때 치마 정장을 입고 가야 되는데 바지 정장을 입으면 되지만 다 치마 정장 입고 오는데 내 혼자 바지 입고 가면 될 것 같고 이래서 다리가 안 날씬하고 그러니깐 역수 부끄럽고 면접관들도 다리를 쳐다보는데 역수 민망하고... (참여자)

2) 자아실현의 수단

간호학생의 체중조절 경험은 자기에 대한 인식을 통해 ‘자아실현의 수단’을 의미하였다. 참여자들은 사회적 비교를 통해 인식했던 신체에 대한 불만족으로 인해 타인을 만나는 것을 기피하고 외모에 치중한 사회적 잣대에 대해 불만을 가지게 되었다. 그러나 사회적 잣대에 비추어 비교우위를 점할 수 없는 자신을 발견하게 되고 자신감이 떨어지고 자신의 모습이 전문가

의 모습과는 동떨어져 있음을 인식하게 되었고 1~2년 후에 사회에 진출하여 간호사가 될 참여자들은 전문가로서의 모습을 갖추기 위한 요소로서 체중조절의 필요성을 절실히 느끼고 있었다.

(1) 당당한 대인관계 추구

참여자들은 새로운 사람을 만날 때 위축되고 싶지 않아서 체중조절의 필요성을 느낀다고 하였다. 미팅이나 소개팅과 같이 짧은 시간동안의 만남은 자신의 내면의 모습보다는 외면으로 평가받기 때문에 당당한 모습을 가지기를 원하였다.

요즘에 애들 한창 직장 다니면서 소개팅 같은 거, 선본다, 이런 거 많이 하는데... 애들이 막 시켜준다 해도... "됐다" 뭐, 이런 식으로... 내가 위축되는 거... 예전엔 그런 적이 없었는데... 그냥... 학교 다닐 때 미팅, 이런 게 아니라... 그냥 그런데 대해서 역수로 위축되고 이래서 "아, 살을 빼야겠다." 하게 되잖아 (참여자6)

뚱뚱한 사람은 난 이 상태로 당당하게 살아갈 거야 이것보다는 반드시 빼야한다고 생각해. 노력하면 하면 되는 거거든. (참여자1)

(2) 남보다 나은 탁월성 추구

참여자들은 타인과 비교해서 뒤처지는 몸을 비하하는 애칭으로 불리면서 날씬한 체형이 여성스러운 것이고 날씬한 여성이 아름다운 것이며 타인에게도 여성으로서 인간으로서 좋은 평가를 받게 된다는 사회적 기준에 자신을 변화시키고 싶은 욕구를 느꼈다.

요즘에 또 동창들 모임 이런 거 나갈 때마다 내가 역수로 스트레스... 내 나름대로 스트레스야...애들도... 내가 그리 생각하는지는 모르겠는데 "저 애는 아직도 저리 입고 다니나. 하나도 변한 게 없네" 라고... 나는 제일 우리가 참 좋을 때잖아. 20대 초반 나이 때 이 때가 가장 이쁠 때고 가장 좋을 텐데, 이 때 가장 이쁜 옷을 입어보고 싶고 가장 이쁘게 꾸미고 싶고 이런 생각이 있었어. 그런 걸 해 보고 싶고 (참여자 2)

(3) 자기 관리 잘하는 전문가 추구

참여자들은 날씬한 몸매를 가지는 것 또한 전문직업인이 갖추어야 할 요소라는 생각을 하게 되었다. 즉 날씬한 여성은 자기관리를 잘하는 사람으로 인식되고 살이 없는 몸을 자랑스럽게 생각할 수 있다는 생각에 체중조절을 시도하는 동기가 되었다.

간호사는 약간 살이 찌고 뚱뚱한 사람은 자기 관리가 안 된 사람이라고 생각하고 간호사가 뚱뚱하면 약간 싫어한다는 이런 말도 있다. 자기 관리도 안 되는데 남 관리는 어떻게 해 주냐..면접 볼 때도 너무 마른 사람도 싫지만 너무 뚱뚱한 사람도 싫어한다고 하여서 (참여자2)

3) 나만의 방식 추구

간호학생의 체중조절 경험은 목표를 효과적으로 달성하기 위한 ‘나만의 방식을 찾음’을 의미하였다. 참여자들은 다양한 방법으로 성공담에 대한 탐색을 하면서 신체에 미치는 영향에 대해서도 알게 되었는데 전공에서 배운 인체와 관련한 강의를 통해 건강에 좋지 않은 결과를 초래할 수도 있다는 불안감을 가지게 되었다. 그럼에도 불구하고 자신의 경제적 사정, 신체적 특성을 고려하여 가장 자신이 실행하기 편리한 방법을 선택하였다. 일부 참여자들은 비용이 가장 적게 드는 방법을 찾으려고 하였고 또 다른 참여자들은 시행하기 편리하고 지루하지 않은 방법을 선택하고자 하였다. 결국 선택한 방법으로 체중조절을 시도하게 되면서 참여자들은 고통스러운 시간을 보내게 되지만 힘든 상황에서도 포기하지 않고 자신이 견딜 수 있도록 목표를 수정하여 체중조절 행위를 지속하였다.

(1) 성공적인 전략탐색

참여자들은 체중조절에 대한 성공담에 관심을 가지게 되었고 성공적인 체중조절을 위한 정보를 수집하기 시작하였다. 미디어, 잡지, 인터넷과 지인을 통해 식이조절, 약물요법, 운동, 수지침, 절식, 단식의 다양한 방법을 알게 되었는데, 정보수집과정에서 체중조절의 성공요인과 부작용에 대해서도 인식하게 되었다.



수지침 하는데 데리고 갔어. 우리 엄마도 똥똥한데.. 수지침 하는데 땀고 가서... 이제 침을 맞으면서.. 그게 수지침이 살을 빼는 게 아니고 수지침 맞으면서 장을 보호한다는 명목 하에 한달 동안 먹는 걸 정해주는데. 00 한방병원. 거기 다이어트 되게 잘한대. 한 달에 그래 한약 먹으면 빠진다드라. 얼마예요? 한 달에 90 ~ 100만원 정도 든다는 거라. 자외선 받고 침도 맞아야 되고 약도 먹어야 되고 뭐 되게 많이 해줘야 된다더라 (참여자1)

엄마랑 나랑 이모랑 사촌동생이랑 단식원엘 갔어. 그때는 살 목적으로 간 게 아니고 내가 변비가 있어서 몸도 좀 안 좋고 무릎도 항상 시리다하고 머리도 자주 아프다 해서 그런 잡다한 것 좀 고치려고 단식원엘 간 거였다 말이야 (참여자5)

(2) 신체적 건강에 대한 우려

간호학을 전공한 참여자들은 해부학, 생리학, 병리학, 약리학 등의 전공과목을 공부하면서 인체의 정상적인 생리작용과 병리작용에 대해 알게 되었고 체중조절을 위해 사용했던 방법들이 인체에 미치는 영향과 자신의 몸에서 발생했던 부작용이 연관되어 있음을 알게 되었다. 이로서 체중조절 방법이 성장하고 있는 인체에 악영향을 끼쳤을 수도 있고 부작용이 지속적으로 나타날 수도 있다는 두려움을 느꼈고 일부 참여자들은 나이가 든 후에 건강이상까지 걱정하기도 하였다.

어~ 지금 생리학 수업 들으면서 교수님 말씀하시는 거 들어보면..내 생활습관이 금방이라도 죽을 것처럼 들린다. 나중에 나이 드신 친구 어머니 보면... 지방간 때때 고생한 아줌마 있었거든... 그 아줌마도 내 같이 살 못 빼고 늘 다이어트 실패하고 지방흡입까지 하셨거든 (우와~...) 내랑 같이 맨날 먹으러 다녔었는데 종합진단 받고 지방간 판정 나서... 살 빠지 않으면 못 고친다고 하니깐 누가 말 안 해도 빠더라. (맛다. 아파봐야 안다...) 누가 말 안 해도 살 빠더라고~ 조금 빠지니까 계속 빼데..." (맛다... 가속도 붙어서 계속 빠진다.) (참여자3)

(3) 용이한 접근 방법 선택

참여자들은 다양한 성공적인 방법들을 비교하였

다. 즉 경제적인 측면, 실천하기에 용이성, 지속성의 여부와 부작용까지 고려하여 참여자 자신이 스스로 접근하기 용이한 방법을 선택하였다. 이때 참여자들은 자신의 성격, 생활양식, 가족들의 지지정도와 재정적인 측면에 대해 생각하면서 자신을 이해하는 기회를 가지고 타인과 자신이 같지 않음을 깨닫게 되었다.

일반적인 것은 다 알고 있어. 운동을 하고 같이 식이요법을 병행하면 당연히 많이 빠지는 건 알고 있는데, 그게 마음대로 잘 안 된다 아이가. 나도 역수 움직이기 싫어하는 타입이야. 근까. 헬스장을 나도 한 두 번 끊어 봤는데 언니 말대로 일주일하고 그만두고 일주일하고 그만두고... 식이요법도 했었고. 춤도 배웠었고 (참여자8)

얼마 전에 최화정이 두 달 만에 10킬로 뺐다 아이가. 탄력 받아 갖고 또 우리도 한의원에 갔어. 와~ 돈 없으면 다이어트도 못하겠다. 이런 생각도 들고 (참여자1)

근데 내 같은 경우는 돈을 투자를 해야지 돈이 아까워서 살을 빼는 타입 있다 아이가. 그런 경우야. 안 좋긴 한데. 그런데 투자를 할 필요는 있다고 생각해.. 나를 위해서는... (참여자6)

(4) 견뎌내야만 할 고통

참여자들은 체중조절을 시작하여 줄어든 식사량, 런닝 머신을 하는 동안에 느끼는 지루함, 배고픔, 식욕억제로 인해 일상의 즐거움을 잃어버린 것이 고통스럽게 느껴졌지만 시작한 체중조절을 포기하지 않고 견뎌내고자 하였다.

식이를 조절을 했어. 이제 아침하고 점심은 그대로 먹는데 고기랑 기름기 안 먹고, 저녁은 감자랑 뭐. 양상치 이렇게 먹었는데 근 한, 한 달 먹었나?... 시험시간에 치는데 어지럽고 좀 이상해. 모카빵 2개 커다란 거 사 가지고 가방에 넣어 가지고 엄마 보면 혼나니깐 방에 문 잠그고 밤 12시에 막 먹고 이런 적도 있고, 집에서 엄청 스트레스를 많이 주니까 나는 스트레스 말도 못한다. 기름기 안 먹고 고기 안 먹고, 단백질도 먹었고. 나는 그때 밤 6시 이전에 양배추도 먹었제. 양배추에다가 또 샐러드 하면은 드레싱도 하잖아. 양파 갈아서 갈면 단맛 나거든. 약간 갈아서... 그렇

게 먹었어. 몸무게 빠진 것에 비해서 신체적으로 보다 정신적으로 정말 고통스러워했잖아. 너희도 굶어서 너무 허기져봐야 너희가 내 심정 이해한다고 말했잖아(참여자3)

(5) 목표 수정

참여자들은 부작용을 줄이면서도 체중조절을 포기하지 않기 위해 체력을 유지할 수 있는 식품을 섭취하고, 규칙적으로 소식을 하고 무조건 굶은 방식을 지양하고 심리적 불안정을 해소할 수 있는 약물로 변경하는 등 목표를 재설정하는 방식으로 필사의 노력을 해나갔다.

그렇게 보상심리고 이것저것 더 많이 찾아 먹고 또 먹는 것에 대해서 기왕 굶어서 뺐는데 그러니까 단식해서 몸을 바꿨는데 다시 먹어서 돌아가는 것에 대한 스트레스 때문에, 체중 뺀 것 보다는 그런 것에 대해서 고생을 더 많이 했던 것 같다(참여자1)

내가 생각하는 방법은 솔직히 운동 계속해보니까... 왜 그런 거 있잖아... 운동하러 가면... 버스타고 헬스장 가서 운동복 갈아입으면 운동 시작하잖아. 근데 그게 별로 안 좋은 거 같애... 러닝머신에서 한 시간 열심히 뛰어봐도 4km 정도 밖에 안 나가 있고... 얼마 안 빠지거든..그거 보다가 스트레스 받고 그러는데... (참여자2)

이런 것보다... 내가 제일 많이 빠진 거... 최고 오래 유지할 수 있었던 게 뭐냐면 "무조건 걸어서 가야지" 생각하는 거라... (참여자3)

4) 성취감과 자신감

간호학생의 체중조절 경험은 자신의 외모에 대한 목표를 달성하고 사회적 관계를 형성함에 있어 ‘할 수 있다는 자신이 생김’을 의미하였다. 시행착오 끝에 목표했던 체중으로 조절하여 날씬해진 모습에 성취감과 만족감을 느끼고 자존감을 회복하게 되었다. 그러나 일부 참여자들은 우울증을 경험하고 다른 참여자들도 위장 기능에 이상을 경험하면서 당황스러운 느낌을 갖게 되었다. 즉 온갖 어려움을 극복하고서라도 계속 체중을 조절해야겠다는 동기부여를 하게 되는 반면에 부작용으로 인해 건강상에 악영향을 미치게 될 수도 있다는 막연한 불안감을 느끼게 되었다. 그러나 이미 체중조절

에 성공한 경험이 있으므로 해낼 수 있다는 자신감을 갖게 되었다.

(1) 회복된 자존감

참여자들은 결국 체중을 조절하여 날씬해진 자신을 확인하고 성취감과 만족감을 느끼게 되었다. 막연히 기분이 좋아지고 뿌듯함을 느끼고 일상생활에 의욕이 생기기도 하면서 활발한 성격으로 변하기도 하고, 소핑하고 싶었던 옷을 사서 입을 수 있게 되어 웃음이 나오는 것을 느꼈다.

내가 빠져서 내가 좋고. 몸이 가벼우니까 진짜. 배에 가스차고 이런 거도 없다 아이가. 바지. 탕탕하고. 타이트니스... 이런 거 없으니까... 그런 것도 좋고... 남들도 예뻐졌네. 살 빠졌네 이르면 동기부여 되니까(참여자1)

살 빠지면 자신감이 회복되니까 빼보니까 알겠더라... 내 자신이 당당해 지더라고. 애들이 얼굴 살 빠졌다 그러면 거울 한 번 더 보고 싶고 이런 거 있다 아이가. 자기만족 이런 건거 같다. 남 보기에든 막 좀 활동적으로 보이고 이래서 좋은데 내가 봐도 얼굴 살 빠지고 막. 살 빠졌다. 이라면 너무 자신감도 생기고... 옷도 예쁜 거 입고(참여자3)

(2) 당황스럽게 하는 부작용들

참여자들은 시간이 흐름에 따라 빈혈증상, 변비, 가스 참, 심리적 불안정, 구토증상을 동반한 섭식장애, 요요현상, 피부 트러블과 같은 부작용이 발생되어 당황하게 되었다. 체중조절 성공담에서 들어 알고 있었던 것도 있고 그렇지 않고 갑작스럽게 발생하기도 하였는데 부작용으로 인해 일상생활을 수행하는 것조차 곤란을 경험하기도 하였다.

근데 빈혈이 왔는거라. 처음엔 빈혈인지도 몰랐는데 그래 갖고 병원 가니까는 빈혈이 왔다고 그러데. 그래서 다이어트도 중단하고 병원 가서 링겔 맞고... (참여자1)

이래 갖고 다시 했는데. 근데 그때 한 3kg가 빠졌어. 그때 얼굴이 마비가 온 거예요. 안면마비가. 얼굴 돌아간다는 거 있잖아요. 진짜. 오른쪽에... 얼굴에 마비가 와 갖고 놀래 갖고. 내 중학교 때 개근상 받을 거라고 한 번도 지각

도 안하고 결석도 안 했는데 병원 간다고 한 번 결석해 갖고. 개근상 못 받고 백병원 다니고, 진짜 엄마가 놀래 갖고, 여자 얼굴 돌아가니까... 백병원 다니고 한동안 우울증도 걸렸었다니까 내가... 대인기피증 이런 것도 생기더라고... (참여자3)

(3) 지속되는 체중감량 시도

참여자들은 체중조절 후의 모습에 만족감을 느꼈기 때문에 건강에 유해한 영향을 끼치는 것에 대한 두려움은 있으나 계속해서 감량된 체중을 유지하고 싶은 욕구가 생겼다. 참여자들은 체중을 감량하게 되었을 때 타인의 평가뿐만 아니라 자신의 몸에 대한 만족감이 높았던 기억 때문에 현재가 아닌 미래에 발생할 수도 있다는 건강에 대한 악영향에 대한 생각이 사라지는 것을 느꼈다. 그러나 부작용으로 인해 고생스러웠던 기억이 있기 때문에 체중조절을 처음 시도할 때보다는 신중해졌을 뿐 체중조절에 대한 욕구가 사라진 것은 아니었으며 지속적으로 체중조절을 시도하고자 하였다.

처음에 별로 생각이 없었는데 어떻게 살이 조금 빠지면 서 살 빠졌네 이런 얘기 들으니까 기분이 좋은 거야. 또다 시 살 좀 더 빼야 되겠다. 더 빼야 되겠다. 내 같은 경우는 문제가 딱 얼굴부터 빠지는 거야(참여자2)

그게 너무 안 좋은 거야. 아파 보이고 없어 보이고. 그러니까. 그래가지고 생각한 게 운동했고. 헬스랑 자주 했었고. 자주 다니고, 집에서 체조 같은 것도 나름대로 했고. 생식을 하면 필요 없는 부위 살이 빠진다. 그래서 생식도 해서 성공을 했고. 사람들이 살 빠졌네 이런 얘기하면 기분 좋으니까 그런데 자극 받아서 계속해서 유지하려고 노력할 거고 그렇다(참여자1)

2. 간호학생이 체험한 체중조절에 대한 의미구조

본 연구에서 간호학생의 체중조절 경험은 시간적 흐름에 따른 전체적인 과정의 맥락 속에서 이해될 수 있는 하나의 현상이라 할 수 있다. 다음의 Figure 1에서 보는 바와 같이 체중조절이라는 하나의 현상은 역동적이며 지속적으로 일어나는 것으로 다양한 과거의 경험

으로부터 이후의 사회생활에 할 수 있다는 자신이 생김으로 이어지는 연속적인 과정이다. 그러나 이때의 시간개념은 실제의 시간과는 다른 개념으로 개념에 대한 이해를 돕기 위해 조작적으로 구성된 시간이라 할 수 있다.

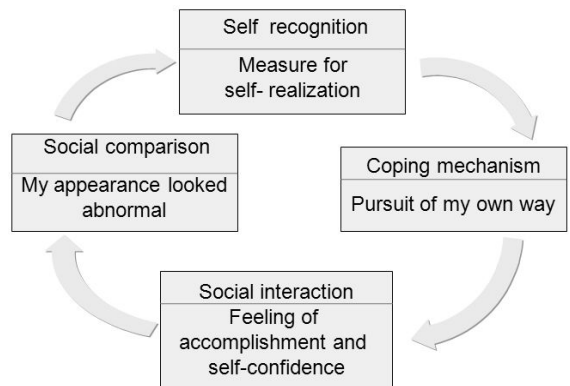


Figure 1. The structure of experience of weight control in nursing students.

IV. 논 의

사회문화적으로 마른 체형을 선호하는 경향에 따라 외모에 대한 지나친 관심으로 인한 절식, 과잉운동, 구토제나 이뇨제를 사용하는 무리한 체중조절 행위가 최근 젊은 여성층에서 문제시되고 있다(Seymont, Hoett, & Huang, 1997). 이에 본 연구는 간호학생의 체중조절 경험을 포커스 그룹과 심층면담을 통해 자료를 수집하고 Giorgi의 현상학적 방법으로 자료를 분석하여 간호학생의 체중조절 경험의 의미를 파악하였다.

간호학생의 체중조절행위는 사회적 미(美)적 기준에 대한 지속적인 비교를 통해 동기유발이 되었다. 여성의 매력이나 아름다움에 대한 판단기준은 시대와 문화에 따라 달라져왔고 지금 현재 서구의 아름다움의 준거는 'Barbie'라는 인형 속에 있다(Dowd, 2005). 참여자들은 인터넷과 TV 미디어의 영상물에 나타난 날씬한 체형과 자신의 실제 체형을 비교하고 자신의 옷 치수를 과거와 현재 것을 비교하면서 자신을 정상에서 벗어난

비정상적으로 인식하였다. 이는 체중조절을 유발시키는 조건에 비만이 반드시 선행되는 것은 아니고 비만으로 인한 신체적 불편감과 더불어 스스로가 바람직하지 못하다고 인식하는 몸의 외양상의 변화가 선행되어 대인관계나 다른 사람의 평가를 통해 스스로의 신체상에 대하여 불만족하고 위축감을 느끼는 등의 비교의식이 강하게 지적되었다고 보고한 Lee 등 (2001)의 연구와 유사하다. 간호학생의 체중조절 행위에 대한 또 다른 동기유발은 타인의 평가였다. 이는 비만여대생의 체중조절행위에 관한 Hwang (2004)의 연구에서 뚱뚱한 외모에 대해 열등감이 생기고 주변으로부터 질책을 받음으로써 체중조절이 절실했다는 결과와 유사하다. 이러한 외모지상주의는 자기정체성 확립의 발달과업을 수행해야 할 청소년기에 자기비하, 신체에 대한 불만족으로 인해 부정적인 영향을 미칠 것으로 사료되며 이는 사회적인 열등감으로 작용될 수 있을 것이다. 따라서 이 시기에 신체적인 측면의 비교보다 적극적인 시민의식과 건설적인 세계관 확립을 통한 긍정적인 자기정체성을 형성할 수 있도록 도울 수 있는 교육프로그램 개발이 요구된다.

참여자들은 동거하고 있는 가족구성원 혹은 아르바이트 동료 등 참여자의 일상생활에서 만나는 중요한 타인과의 관계에서 비만을 추함, 질병, 낮은 지위, 게으름, 무능함, 개인적 수치로 여기는 경향에 따라 몸 이미지에 대한 불만족이 증가하고 심지어 자신을 부정하거나 자아 존중감이 저하되었다 (Matussek, Wendt, & Weiman, 2004). 또한 위축된 자신을 발견하게 되고 다른 여성과 비교우위를 점하지 못하는 자신을 평가절하하게 되었으나 면접, 동창회 모임, 소개팅과 같이 기존의 관계가 아닌 공식적인 사회적 관계를 형성하기 전에 체중조절에 대한 필요성이 증가하였다. 즉 간호학생의 체중조절의 필요성은 항상 존재하지만 특히 사회적으로 개인이 인정받고 싶은 자아실현의 욕구가 생김 (Rudd & Lenon, 2000)으로써 더욱 절실했다. 이는 Kim (2008)의 연구에서 대학생은 청년기에 해당되며 사회진출을 준비하는 시기이기 때문에 면접, 콩쿠르와 같은 사회진출 기회를 앞두고 체중조절을 시도한다는 보고와 유사하다. 즉 간호학생의 체중조절행위는 타인

과의 비교를 통해 자신의 모습을 인식하고 외모에 치중되어 있는 사회적 기준에 저항하기보다 자신을 변화시키고자 하는 욕구를 느낌으로써 동기부여 되었다. 자신이 타인과 다른 고유한 존재라는 의식이라고 할 수 있는 자아정체감은 생활의 부적응, 비효율적인 대인관계로 인한 좌절, 두려움, 불안으로 자아정체감의 위기를 경험할 수 있다. 그러나 지속적으로 타인의 영향을 받아 타인과 비교우위를 점하려는 방식으로 정체감을 형성하는 것은 바람직하다고 할 수 없다. 타인과 구별되는 자신의 모습을 발견하고 자신감을 향상시킴으로써 올바른 자아정체감을 형성할 수 있도록 도울 수 있는 간호중재방안 모색이 필요하다.

참여자들은 체중조절을 결심하고 실천방법을 선택하기 위하여 성공담에 대한 정보를 수집하였는데 절식, 운동, 약물요법, 한방요법 등 다양한 사례를 접하면서 부작용에 대해서도 알게 되었으나 건강문제에 대한 별다른 고려 없이 효과성, 경제적 측면, 편리성에만 초점을 두었기 때문에 체중조절과정은 고통스럽고 견디기 어려운 지루한 과정이었다. 이는 체중조절은 사회적인 관계들과 관련이 깊지만 건강에 대한 관심이 적어서 건강악화의 위험성을 가진다고 보고한 Rudd와 Lenon (2000)의 연구와 유사하다. 이렇듯 건강이외의 측면에 더 많은 비중을 두고 체중조절방법을 선택하는 현상은 전공과 무관한 것으로 나타났다. 그러나 본 연구 대상자는 향후 건강관리를 담당할 전문 인력이며 장차 가족의 건강과 영양관리에 주요한 역할을 해야 하는 위치임을 고려할 때 체중조절을 위한 식습관, 운동법, 약물요법 적용에서 건강에 위해한 요소를 최소화 할 수 있는 생활양식으로의 변화를 유도하는 것이 시급하다.

참여자들은 스스로 선택한 체중조절방법을 적용하면서 고통스런 부작용을 경험하게 되었는데 이는 Kim, Chung과 Byun (2007)의 연구에서 10대 후반에서 20대 초반 연령층은 비만의 심각성에 대한 인식 부족과 적절하지 못한 정보를 가지고 무리하게 단기간에 체중감량을 시도하기 때문에 만족할만한 수준에 달하지 못한다고 보고하여 본 연구결과와 유사하다. 참여자들은 체중조절로 인한 신체적 변화로 어지러움, 변비, 전신무력감, 의욕상실, 메스꺼움, 구토 등이 나타났는데, Kim

과 Kong (2004)의 연구결과 이러한 부작용 외에 높은 우울성향과 섭식장애를 경험한다고 보고하였다. 체중 조절행위를 계속할수록 부작용으로 인해 일상생활을 수행하는 것이 더욱 어려워졌으나 미래에 대한 기대와 과거의 좋지 않았던 기억들을 떠올리면서 포기하지는 않았다. 결국 참여자들은 부작용을 최소화할 있는 수준으로 목표를 재설정함으로써 체중조절행위를 지속하고 있었다. 이는 장기간에 걸친 무리하고 비체계적인 체중 조절 시도로 인해 여러 가지 건강문제를 겪게 되더라도 아직 젊다는 이유로 인해 자신의 건강에 대한 고려는 거의 하지 않는다는 연구결과(Hwang, 2004)와 유사한 것으로 체중조절과정에서 나타나는 부작용은 예고된 것이었고 체중조절행위자체를 저해하는 요인이 아니었다. 이로서 간호학생의 체중조절 행위지속여부는 건강문제와 같은 객관적인 측면보다는 자신의 신체적 기대, 개인의 의지 등 주관적인 측면이 중요한 요인이 됨을 알 수 있었다.

이상에서 간호학생의 체중조절 경험은 비정상적인 자신의 모습에서 굴욕감과 수치심 같은 것을 느끼면서 고유한 인격체로서의 자신을 되돌아보고 보다 나은 자신의 모습을 갈망하게 되었다. 학생들은 자신의 내면적 가치와 상관없이 오로지 외모에 의해서만 평가되는 사회적 잣대에 심리적인 저항도 해보지만 결국 우리사회의 가치관에 따라 자신의 모습을 바꾸기로 결심하게 된다. 이러한 과정은 자신의 존재감에 대한 의미부여 및 자아실현의 욕구를 부추기게 되면서 자신에게 적합한 체중조절 방법을 찾게 한다. 시행착오 끝에 체중을 조절하게 되지만 예상치 못한 많은 부작용을 경험하면서 불안해거나 두려워하기도 하며 심한 경우 우울증에 까지 이르는 경우도 있었다. 그러나 날씬한 몸매에서 느꼈던 성취감과 자신감은 참여자들로 하여금 온갖 어려움을 극복하고서라도 계속 체중을 조절해야겠다는 동기부여를 하게 되는 것으로 나타났다. 체중조절경험은 비록 힘든 과정이긴 하나 그 결과 날씬한 외모를 갖게 하면서 참여자의 자존감을 높이는 일련의 연속적인 과정으로 볼 수 있으나 건강악화와 같은 위험성은 배제되지 않았다. 이로서 사회 진출시기인 간호학생이 외모지상주의에서 탈피하여 긍정적인 자아 정체감을 형

성하고 신체적, 정신적인 건강상태를 유지할 수 있는 바람직한 체중조절 방법을 계획하여 실천하도록 하는 간호중재 프로그램 개발 및 건강교육이 시행되어야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 간호학생의 체중조절 경험의 의미를 이해하여 효과적인 체중조절을 위한 간호중재 개발에 기초 자료를 제공하고자 시도되었다. 연구방법은 포커스그룹 인터뷰와 개별적인 심층면담을 통해 자료를 수집하고 Giorgi의 현상학적 분석방법을 사용하였으며, 연구 참여자는 B광역시 소재 일개 대학에 재학 중이며 현재 까지 2~5회의 체중조절 시도경험을 가지고 있는 3~4학년 12명이었다. 자료수집기간은 2006년 6월부터 8월까지였고 포커스그룹 면담시간은 90분 정도, 심층면담은 개인당 30~50분이 소요되었다. 참여자 1인당 면담횟수는 포커스 그룹 토의를 포함하여 1~4회이었다. Giorgi의 현상학적 방법으로 간호학생의 체중조절 경험의 의미는 '내 모습이 비정상적으로 보임', '자아실현의 욕구가 생김', '나만의 방법을 선택함', '할 수 있다는 자신이 생김'이었다.

간호학생의 체중조절 경험에 대한 동기부여는 현재의 자신에 대한 부정과 사회적인 기준에 적합한 자신으로의 변화를 추구하기 위함이었다. 또한 자기만을 위한 체중조절방법을 선택하고자 타인과 자신을 지속적으로 비교하는 과정을 거치면서 자신에 대한 통찰력을 가지게 되었고 이러한 자기에 대한 이해는 고통스러운 체중조절의 과정을 견디어 낼 수 있는 원동력이 되어 사회적인 잣대가 아닌 자신에게 알맞은 기준을 설정하도록 하였다. 마침내 타인과는 다른 자신만의 독특한 여성으로서의 자신감을 형성하게 되었고 새롭게 표출된 자신의 모습에서 자존감을 획득하게 되었다. 그러나 본 연구의 참여한 간호학생은 건강문제의 발생에 대해 걱정하고 있었으나 건강이외의 다른 측면에서 접근이 용이한 방법을 선택하였다. 이에 본 연구를 통해 파악된 간호학생의 체중조절의 의미를 바탕으로 건강에 유해한 효과를 줄이면서 효과적으로 체중조절을 할 수

있는 프로그램 개발이 요구되며 체중조절시 발생하는 신체적 심리정서적인 부작용을 조절할 수 있는 간호중재방안 모색하기 위한 심층적인 연구가 이루어져야 할 것이다. 이상에서 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 간호학생의 체중조절 행위에 대한 동기부여는 사회적으로 인정하는 기준에 의한 타인의 평가로 나타났는데, 여대생이 외모에 대한 타인의 평가에 예민하게 반응하는 시기이긴 하지만 인형처럼 마른체형의 신체적인 특성으로만 여성을 인식하기보다는 심리, 정서적 측면에 대한 긍정적인 여성의 속성을 찾아내고 이에 대한 올바른 인식을 통해 정체감으로 내면화하는 교육이 필요하다.

둘째, 간호학생의 체중조절경험은 변화된 외모에 대해 자신감을 회복하기도 하지만 신체에 대한 간호학적 지식을 통해 건강에 대한 유해한 영향에 대한 두려움을 느끼는 것으로 나타났다. 따라서 체중조절을 시도하는 대상자에게 건강교육을 시행함으로써 지나친 절식, 원푸드 다이어트, 약물복용에 따른 부작용을 감소시킬 수 있는 체중조절방법을 선택하도록 유도하는 것이 요구된다.

셋째, 본 연구는 자료수집방법으로 포커스그룹 인터뷰와 개별적인 심층면담을 보충적으로 활용하였는데 다소 소극적이고 의사표현이 적은 여대생이 보다 적극적인 여대생에 비해 충분한 자기표현을 하지 못했을 가능성을 전혀 배제할 수 없고 개별심층면담을 허락한 참여자가 6명으로 한정되었기 때문에 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다. 이에 다양한 대상과 질적 접근법을 활용한 체중조절에 대한 새로운 개념을 탐색하는 후속연구가 계속되어야 할 것이다.

## Reference

- Choi, Y. J. (2005). *A study of women's body dissatisfaction due to exposure to mass media-focusing on body dissatisfaction, diet and the approval with plastic surgery due to the exposure to TV and magazines*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Dowd, M. (2005). What's a modern girl to do? *New York Times*, 10, 30.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenology method as a qualitative research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-261.
- Giorgi, A. (2004). Advanced workshop on the descriptive phenomenological method. In Korean qualitative research center (ed.), *Symposium of Nursing College of Ewha Womans University: Qualitative research methodology*. Seoul: Korean qualitative research center.
- Hwang, Y. Y. (2004). A study on obese female college student's weight control experience. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 10(4), 291-300.
- Jung, Y. K., & Tae, Y. S. (2004). Factors affecting body weight control behavior of female college students. *Journal of Korean Academy Adult Nursing*, 16(4), 545-555.
- Kim, K. H., Chung, B. Y., & Byun, H. S. (2007). The effects of weight control program on body composition, blood pressure, serum lipid and self-regulation behavior in obese college women. *Journal of Korean Academy Adult Nursing*, 19(3), 339-352.
- Kim, M. H. (2008). A study on ego-identity, interpersonal relations ability, and adjustment in nursing students. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, 17(1), 55-64.
- Kim, K., & Cha, Y. (2006). Sociocultural meaning of makeup and beauty of Korean women's self-concept. *The Korean Journal of Women Psychiatric*, 11(1), 107-123.
- Kim, S. J., Kim, H. S., Lee, K. S., & Lee, S. O. (2000). *Research method - focus group*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Kim, Y. S., & Kong, S. S. (2004). A study on weight-control behaviors, eating disorder symptoms and depression among female adolescents. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, 13(3), 304-314.
- Lee, I. S. (2004). Sociocultural context of diet focused on college women's look-discriminatory experience and the body images of mass media. *Korean Journal for Sociology of Culture*, 38(2), 164-187.
- Lee, J. S., Kim, B. H., Jeong, H. C., & Lee, S. E. (2001). A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(4), 317-330.
- Lunner, K., Werthem, E. H., Thampson, J. K., Paxton, S. J., McDonald, F., & Halvaarson, K. S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 430-435.
- Matusek, J. A., Wendt, S. J., & Weiman, C. V. (2004). Dissonance thin ideal and healthy behavior eating disorder prevention programs: Results from a controlled trial. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 376-388.
- Ministry of Education, Science and Technology (2009). *The report of medical examination for student (element, middle, and high school)*. Seoul.
- Ministry of Health, Welfare & Family Affairs (2006). *The third Korean National health and nutrition examination survey (KNAHANES)-Health examination*. Kwachun.
- Morgan, D. (1997). *Focus group as qualitative research*. Thousand

- oak, California: Sage publication.
- Morgan, D. L., & Krueger, R. A. (2004). *Focus group* (K. R. Shin, Y. J. Chang, Y. K. Kim, K. J. Lee, M. M. Choi, H. Y. Kim, O. H. Kim, & Y. H. Kim, Trans.) Seoul: Hyunmoonsa.
- Neumark-Sztainer, D., Falkner, N. Story, M., Perry, C., Hannan, P. J., & Mulet, S. (2002). Weight-teasing among adolescents: Correlation with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 26, 123-131.
- Park, J. W., Park, H. M., & Ha, N. S. (2004). A study on the obesity and weight control methods of college students. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, 13(1), 5-13.
- Rudd, N. A., & Lenon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 18(3), 152-162.
- Seo, Y. M., & Suh, S. L. (2007). The effect of a weight control program with competence. *Journal of Korean Academy Adult Nursing*, 37(7), 1177-1183.
- Seo, Y. J. (2007). A survey on body-type recognition and weight adjustment according to BMI of university student. *Journal of Korean Society for the Study Physical Education*, 12(1), 169-174.
- Seymont, M., Hoett S. I., & Huang, Y. L. (1997). Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factor in young adults are college students different? *Journal of Nutritional Education*, 29(1), 21-26.
- Thorpe, K., & Loo, R. (2003). The values profile of nursing undergraduate students: Implications for education and professional development. *Journal of Nursing Education*, 42(2), 83-90.
- Wardle, J., Hassen, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30, 644-651.
- Yoon, Y. J. (2000). *A study on the discourses of Korean women's "diet" shown up in newspapers and women's magazines*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.