



여대생의 섭식문제 관련요인

변영순¹⁾ · 이난희²⁾ · 이경희³⁾

Factors Influencing Eating Problems among Korean University Women

Byun, Yongsoon¹⁾ · Lee, Nan Hee²⁾ · Lee, Kyunghee³⁾

1) Professor, Division of Nursing Science, College of Health Science, Ewha Woman's University

2) Professor, Jonju Kijeon College, Jeonju Korea

3) Part-time lecturer, Division of Nursing Science, College of Health Science, Ewha Woman's University

Purpose: The purpose of the study was to investigate factors that influence university women with eating problems. **Methods:** Study participants were 307 women from two universities. Self-report questionnaires which included items on eating problems, satisfaction with body shape, self-esteem, body mass index, and weight control methods were used. Data were analyzed using independent t-tests, χ^2 tests, and a multiple binary logistic regression. **Results:** About 20% of the undergraduate women were experiencing eating problems. The problematic eating group showed more dissatisfaction with body shape than the normal eating group, and used more diets, fasting, diet-products, and uretics/laxatives to control body weight. Significant predictors for the problematic eating group were diets, diet-products, BMI, self-esteem and dissatisfaction with body shape. The strongest predictors were diets; risk for women university students who had been on a diet was 15 times higher than their counterparts. **Conclusion:** It is pertinent for health professionals to start intervention programs to educate university women with eating problems. The contents should include information on healthy weight control methods, improving satisfaction with body shape and self esteem, as well as creating social atmosphere about healthy body shape for women.

Key words : Female, Eating disorders, Body mass index, Satisfaction, Self concept

주요어 : 여성, 섭식장애, 체질량지수, 만족도, 자아존중감

1) 이화여대 건강과학대학 간호과학부 교수

2) 전주기전대학 의무부사관과 교수

3) 이화여대 건강과학대학 간호과학부 시간강사(교신저자 E-mail: khlee2042@ewha.ac.kr)

접수일: 2014년 7월 17일 1차 수정일: 2014년 10월 21일 게재확정일: 2014년 10월 29일

• Address reprint requests to : Lee, Kyunghee

Division of Nursing Science, College of Health Science, Ewha Woman's University

52, Ewhayodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul, 120-750, Korea

Tel: 82-10-9445-9681 Fax: 82-2-3277-2850 E-mail: khlee2042@ewha.ac.kr

서 론

연구의 필요성

우리나라 여성의 섭식문제 유병률은 0.2%로 남성에 비해 2배에 달한다[1]. 특히 여대생은 정상체중임에도 자신을 과체중으로 인식하며, 체형 만족도가 낮으며 불규칙한 수업시간과 동아리 활동 등으로 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 간과하여 간식에 의존하는 등 섭식문제가 있음을 알 수 있다[2,3]. 또한, 우리나라 여대생의 체질량지수가 세계 22개국 여대생 중 가장 낮음에도 불구하고, 그 어떤 나라의 여대생보다 많은 77%에 달하는 여대생들이 체중조절을 하고 있는 것으로 드러났다[4]. 여대생들이 건강성이나 실효성이 검증되지 않은 일상적 혹은 극단적 체중조절행위를 하는 것은[5-7] 종단적 연구를 통해 추후 섭식장애 이환의 위험성이 1.6-3.6배 증가되는 것으로 보고되어 체중조절방법은 섭식문제 연구에 있어 주목해야 할 요인으로 여겨진다[8].

섭식문제의 관련요인으로 대부분의 연구에서 체질량지수에 따른 섭식문제의 차이를 보고하고 있다. 정상체중 여대생이 저체중보다 많은 섭식문제를 보고하지만[9,10], 과체중과 정상체중 사이의 차이는 혼재된 양상이다[10,11]. 또한 일부연구에서는 섭식문제와 체질량지수가 서로 관련이 없거나 오히려 저체중을 가진 여대생들이 오히려 섭식문제를 심하게 나타내고 있다는 보고도 있어[5,12] 체질량지수가 섭식문제에 미치는 영향은 결론내리기에는 이르며, 체질량지수가 어떻게 섭식문제에 영향을 미치는지 충분한 이해가 부족한 상황이다. 체형만족도는 여대생을 대상으로 한 섭식문제의 관련변수 중 50%의 높은 설명력을 보이는 개별요인으로[7,13], 체형불만족이 심할수록 극단적인 체중조절방법을 사용하는 경향을 보이고[14], 섭식장애환자군은 정상인에 비해 체형불만족이 높은 것으로 나타나[15] 섭식문제에 영향이 있음을 알 수 있다. 낮은 자아존중감은 섭식장애환자의 재발요인으로 파악되었다[16]. 한편, 자아존중감이 높을수록 체형 만족도가 높다는 결과와[5,17] 그 반대의 결과[14]가 혼재되어 있는 실정이다. 체형만족도는 체질량지수와 관련성을 나타내 정상체중이 저체중보다 체형을 불만족스럽게 지각하고, 저체중과 정상체중군의 21-59%가 자신의 체형에 만족하지 못했다[11,18].

지금까지 여대생의 섭식문제에 영향을 미치는 요인에 대한 연구들이 요인들 간의 관련성에도 불구하고 여러 복합적 요인들이 섭식문제에 미치는 영향에 대한 연구들은 매우 제한적이다[7,10,13]. 또한 우리나라 섭식문제 연구들은 체중조절방법의 시도여부에 초점을 맞추고 있으며[19,20], Kim [7]의 연구를 제외하고 하체/이노체의 사용, 의도적인 구토 등 임상적 섭식장애 진단의 하부범주로 사용되는 극단적인 체중조절

방법을 포함한 연구가 매우 드문 실정이다. 더욱이 일상적 다이어트 행동과 극단적 체중조절행동을 보이던 미국 성인여성들의 추적조사에서 고위험군 여성이 섭식장애를 진단받게 되는 위험이 약 4배까지 높은 것을 파악되었으며[8], 과거에 일상적 다이어트 행동을 하던 정상체중을 가진 여학생의 약 25%가 극단적인 체중조절방법을 사용하였고[3], 1년에 5회 이상의 빈번한 다이어트행동이 추후 임상적 섭식장애의 이환과 관련성이 높다는 종단적 연구에도 불구하고[6] 섭식문제에서 체중조절행동에 대한 주목은 미약한 실정이다.

이에 본 연구는 섭식문제군과 정상군의 체중조절방법, 체질량지수, 체형만족도 및 자아존중감의 차이를 파악하고, 체중조절방법을 포함한 다중 이분형 회귀모형을 통해 섭식문제의 관련요인을 파악하여 여대생의 바람직한 체중조절 및 섭식문제 예방을 위한 프로그램 개발에 근거자료를 제시하고자 한다.

연구 목적

섭식문제군과 정상군의 체중조절방법, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 차이를 파악하고, 여대생 섭식문제의 관련요인을 확인하고자 한다.

- 여대생의 체중조절방법 및 섭식문제, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 정도를 파악한다.
- 섭식문제(정상군과 문제군)에 따른 체중조절방법, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 차이를 파악한다.
- 여대생 섭식문제의 관련요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 서술적 조사연구로 섭식문제군과 정상군의 체중조절방법, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 차이를 파악하고, 여대생 섭식문제의 관련요인을 파악하고자 하였다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 도시에 소재한 2개 대학 여대생을 대상으로 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 자를 편의표집을 통해 선정하였다. 표본크기를 산출하기 위해 G power 3.10 프로그램을 이용하여 회귀분석에 필요한 유의수준 .05, 검정력 .8, 효과크기 .15일 때 최소표본 크기 196명이 산출되었으며, 대단위 강의를 듣는 학생 중 연구목적에 이해하고 참여에 동의한 307명의 자료가 분석에 사용되어 최소 표본크기의 조건을 만족시켰다.

연구 도구

본 연구는 대상자의 체중조절방법 및 체질량지수, 섭식문제, 체형만족도, 자아존중감 척도를 사용허가를 받은 후 사용하였다. 세부사항은 아래와 같다.

● 섭식문제

본 연구에서는 섭식문제의 정도를 측정하기 위해 Garner 등 [21]이 개발하였고, Rhee 등[22]이 한국인 여대생을 대상으로 타당도검증을 거친 KEAT-26 (Korean version of Eating Attitudes Test-26)을 사용하였다. 이 척도는 섭식에 대한 자기통제와 대식증, 날씬함 및 음식에 대한 집착, 다이어트 행동의 허부범주를 가지며, 총 26문항 4점 척도(0-78점)로 측정되었으며, 한국여성에서 심각한 섭식문제를 나타내는 절단점으로 제시된 22점 이상이 섭식문제군에 속한다[22]. 개발당시의 신뢰도는 .94이며, 한국대학생을 대상으로 보고된 Cronbach's alpha 값은 .80에서 .88이었다[19, 22]. 본 연구의 Cronbach's alpha 값은 .84이다.

● 체질량지수

본 연구의 체질량지수(Body Mass Index [BMI])는 체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나누어 산출한 값이다. 체중과 신장은 자가보고법을 통해 자료가 수집되었으며, 아시아태평양지역 세계보건기구지침의 분류에 근거하여 저체중군은 18.5미만, 정상체중군은 18.5-23미만, 과체중군은 23이상으로 구분하였다 [23].

● 체형만족도

Cooper 등[24]이 체형에 대한 관심 정도를 측정하기 위해 개발한 도구(Body Shape Questionnaire)로서, Noh와 Kim [17]이 번안한 후 한국 여대생집단에서 타당도검증을 실시하였다. 총 34문항 6점 척도로(34-204점), 점수가 높을수록 체형만족도가 낮음을 시사한다. 한국 여대생 대상 연구의 Cronbach's alpha 값은 .73~.80[13,17]이었고, 본 연구의 Cronbach's alpha 값은 .96이다.

● 자아존중감

자아존중감은 자신의 능력 및 가치에 대한 판단으로, 본 연구에서는 Rosenberg [25]가 개발하고 Jon [26]이 번안한 Self-Esteem Scale을 사용하였다. 총 10문항을 4점 척도로 측정하며(10-40), 점수가 높을수록 자존감이 낮음을 의미한다. 한국 여대생에서 보고된 Cronbach's alpha 값은 .81 [5]이었고, 본 연구의 Cronbach's alpha 값은 .85이다.

자료 수집 방법

본 연구의 자료수집기간은 2012년 9월 15일부터 10월 15일 까지였다. 우선 두 대학의 간호대학 교수들에게 연구의 목적과 절차를 구두로 설명한 후에 연구진행을 허락받은 후 대단위 공통과목의 수업 전 연구자들이 학생들에게 다시 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구의 참여를 희망하는 학생들을 모집하였다. 총 360부의 자가보고식 설문지를 배부하여 350부를 회수하였고(회수율, 97.2%), 불성실하게 응답된 43부를 제외한 307부를 자료분석에 사용하였다.

대상자의 윤리적 고려

본 연구의 진행을 위해서 본 연구의 연구자가 소속되어 있는 대학교의 윤리심의위원회에 연구계획서를 제출하여 승인받았다(승인번호: IRB No. 2012-06-05). 연구의 목적과 절차를 설명한 후 자발적 참여를 희망하는 학생에게 연구 참여 동의서에 서명을 받았으며, 연구 중에도 연구 참여를 철회할 수 있음과 연구목적으로만 자료가 사용됨을 설명하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다.

- 체형만족도와 자아존중감은 평균과 표준편차, 체중조절방법은 실수와 백분율을 구하였다.
- 체질량지수(저체중, 정상체중, 과체중)와 섭식문제(정상군, 문제군)는 평균과 표준편차 및 실수와 백분율을 산출했다.
- 섭식문제군과 정상군 간의 체형만족도, 체질량지수, 자아존중감의 차이는 t-test를 실시하였고, 체중조절방법과 체질량지수(저체중, 정상체중, 과체중)의 차이는 χ^2 검정 혹은 Fisher's exact test를 사용했다.
- 섭식문제군과 정상군의 관련요인을 확인하기 위해 전진선택방법을 이용한 다중 이분형 로지스틱 회귀분석(Multiple binary logistic regression)을 사용했다.

연구의 제한점

대상자의 선정에 있어 편의표집을 사용한 점과 여대생들이 섭식문제나 체중이 민감한 사안으로 솔직히 답변하지 않았을 가능성을 배제할 수 없어 연구결과 해석에 주의를 요한다.

연구 결과

연구대상자의 체중조절방법 및 섭식문제, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 정도

여대생들의 평균나이는 20세였다. 구체적인 체중조절방법으로는 운동(70%)과 다이어트(49.2%), 금식(41%)이 가장 많았으며, 다이어트 보조 상품 사용(18.9%), 이뇨제나 변비약물 복용(5.9%), 의도적인 구토(3.9%), 흡연(2.6%) 등의 방법도 함께 사용되었으며, 체중조절을 위해 외과적 수술을 한 경우(0.7%)도 보고되었다(Table 1). 섭식문제의 평균은 15.6 (8.6)으로, 대부분이 정상군(78.5%)에 속했으나 섭식문제군도 21.5%에 달했다. 여대생들의 체질량지수 평균은 20.4 (2.5)로 표준체중에 속했다. 저체중은 19.2%, 정상체중은 69.4%, 과체중은 11.4%로, 약 30%가 비정상체중에 속했다. 여대생들의 평균 체형만족도와 자아존중감은 각각 112.2±34.9, 20.1±4.7을 나타냈다(Table 1).

섭식집단별 체중조절방법, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감의 차이

정상군과 섭식문제군의 체중조절방법의 차이를 검정한 결과 섭식문제군에서 유의하게 많이 사용된 방법으로는 다이어트, 금식, 다이어트 보조 상품과 이뇨제/하제의 사용을 들 수 있다(Table 1). 정상군의 반수(49.2%)에 비해 문제군은 대부분

(86.2%)이 다이어트를 유의하게 많이 사용하였고($\chi^2=17.56$, $p<.001$), 금식의 방법을 사용하는 비율도 문제군(69%)이 정상군(38.1%)보다 유의하게 높았다($\chi^2=10.32$, $p=.001$). 다이어트 보조 상품의 사용은 문제군(44.8%)이 정상군(16.2%)보다 2배 이상 많았으며($\chi^2=14.06$, $p=.001$), 이뇨제/하제의 사용은 문제군(24.1%)이 정상군(4%)보다 6배 높게 나타났다($\chi^2=14.06$, $p=.001$).

체질량지수와 자아존중감은 두 집단에서 차이를 보이지 않았으나, 체형만족도는 유의한 차이를 보였다(Table 1). 문제군(156.6±20.0)이 정상군(107.5±32.8)보다 유의하게 높은 체형만족도 점수를 나타내, 섭식문제를 가진 여대생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 자신의 체형을 불만족스럽게 지각하고 있었다($t=-11.68$, $p<.001$).

섭식문제군의 관련요인

섭식문제군의 관련요인을 파악하기 위해 Rhee 등[22]이 제시한 22점을 기준으로 정상군과 문제군을 종속변수로 하여 나이, 체중조절방법(운동, 다이어트, 금식, 다이어트 보조상품 사용, 이뇨제나 하제의 사용), 체형만족도, 자아존중감, 체질량지수를 독립변인으로 한 다중 이분형 회귀분석을 시행하였다. 측정된 변수들 중 의도적인 구토, 흡연, 성형수술의 체중조절 방법들은 독립변수에서 제외하였다. 이 세 변수들 모두 세 명 이하의 표본수로 섭식문제군을 대표할 수 없어 독립변수로 투입하지 않았다. 체질량지수 또한 저체중군과 과체중군의 표

Table 1. Group Differences of the Two Groups

(N=307)

Variables	Categories	Total sample	NEG [†]	PEG [§]	t(p) or $\chi^2(p)$
		n(%)	n(%)	n(%)	
		307(100)	241(78.5)	66(21.5)	
			M±SD		
Age		20.0±2.2	20.0±2.3	20.4±1.3	-0.87 (.383)
Weight reduction methods [†]	Exercise	215(70.0)	195(70.1)	20(69.0)	0.02(.895)
	Diet	151(49.2)	126(45.3)	25(86.2)	17.56(<.001)
	Fasting	126(41.0)	106(38.1)	20(69.0)	10.32(.001)
	Diet-products	58(18.9)	45(16.2)	13(44.8)	14.06(.001)
	Diuretics or laxatives	18(5.9)	11(4.0)	7(24.1)	19.38(<.001)
	Self-induced vomiting	12(3.9)	9(3.2)	3(10.3)	3.52(.093)
	Smoking	8(2.6)	6(2.2)	2(6.9)	2.32(.169)
	Cosmetic surgery	2(0.7)	1(0.4)	1(3.4)	3.86(.180)
	Total	20.4±2.5	20.4±2.5	20.8±1.8	-0.93(.354)
Body mass index	Under weight	59(19.2)	56(20.1)	3(10.3)	
	Normal	213(69.4)	190(68.3)	23(79.3)	1.59(.461)
	Over weight	35(11.4)	32(11.5)	3(10.3)	
Body shape satisfaction		112.2±34.9	107.5±32.8	156.6±20.0	-11.68(<.001)
Self-esteem		20.1±4.7	20.2±4.6	19.8±5.7	0.41(.681)

[†] Multiple answers were allowed in the question of weight reduction methods; [‡] NEG: normal eating group; [§] PEG: problematic eating group;

^{||} Fisher's exact test.

본수가 각각 세 명으로 제한적이어서 연속변수로 투입하였다. 전체모델의 적합도를 살피기 위한 Hosmer-Lemeshow의 chi-square 값은 2.62 ($p=.956$)로 적합한 모델임을 알 수 있었다. 전체모델의 chi-square 값은 99.55 ($p<.001$)로 유의하였으며, 설명력은 59.6% (Nagelkerke R^2)였다. 다중 이분형 회귀분석 결과, 다이어트와 다이어트 보조상품 사용, 체질량지수, 체형만족도, 자아존중감이 유의한 관련요인으로 나타났다(Table 2). 즉, 다이어트하거나 다이어트 보조상품을 사용하는 여대생이 그렇지 않은 여대생에 비해 섭식문제군이 될 확률이 각각 15.2배와 7.6배 높았고, 체형만족도가 1점씩 증가할수록 섭식문제를 나타낼 확률이 1.1배 증가하는 것으로 나타났다. 체질량지수와 자아존중감 점수가 1점씩 증가할수록 섭식문제를 나타낼 확률은 각각 0.7배와 0.8배 감소하는 것으로 나타났다.

Table 2. Risk Factors associated with the Problematic Eating Group (N=307)

Variables	95% CI [†]		OR [*]	p
	Lower	Upper		
Age	.849	1.506	1.131	.402
Exercise	.150	4.014	.775	.761
Diet	1.703	135.920	15.212	.015
Fasting	.617	23.577	3.813	.150
Diet-products	1.303	44.630	7.627	.024
Diuretics or laxatives	.621	48.742	5.503	.125
BMI	.500	.862	.657	.002
Body shape satisfaction	1.063	1.148	1.105	.000
Self-esteem	.733	.937	.829	.003
Constant			.001	.112

논 의

본 연구는 여대생들의 체중조절방법의 유형 및 횟수, 체질량지수, 자아존중감, 체형만족도를 파악하고, 섭식문제의 관련요인을 확인함으로써 섭식장애 예방을 위한 중재에 도움을 주고자 수행된 연구이다. 연구결과, 섭식문제군은 정상군에 비해 자신의 체형을 불만족스럽게 지각하였고, 체중조절방법으로 다이어트, 금식, 다이어트 보조 상품 사용 및 이뇨제나 하제의 사용을 더 많이 이용했다. 또한 섭식문제군의 관련요인을 확인한 결과 다이어트, 다이어트 보조 상품 사용, 체형만족도, 자아존중감, 체질량지수가 유의했다. 아래에서 본 연구의 주요결과들을 중심으로 논의하고자 한다.

본 연구에서 섭식문제를 가진 여대생의 비율은 21.5%로 전체 여대생의 1/5이 섭식문제를 경험하고 있는 것으로 나타나 한국 여대생의 섭식문제는 간과될 수준은 아니었다. 여대생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 연구들과 비교해 볼 때, 10년 전인 2004년의 9.8%에 비해 2배 이상 증가하였으며, 그 후로

보고된 2007년의 12.6%, 2009년의 11.3%의 수치에 비해 급격히 상승된 것을 알 수 있다[11-13]. 이러한 증가추세는 보건복지부에서 발표한 지난 10년 동안 섭식장애 유병률이 2배 증가한 추세와 일치한다고 볼 수 있다[1]. 동일한 도구로 측정된 비서구권 국가들[27,28]인 타이완(10.5%)이나 태국(13%)의 유병률과 비교해 볼 때도 한국여대생의 섭식문제가 심각함을 알 수 있다.

본 연구에서 약 50%의 여대생들이 다이어트를 함으로써 체중조절을 시도하고 있었으며, 섭식문제군이 정상군보다 2배가량 더 많이 다이어트를 하고 있었으며, 다이어트는 섭식문제군의 가장 강력한 관련요인으로서 다이어트를 하는 여대생이 그렇지 않은 여대생에 비해 섭식문제군이 될 위험이 15배 높은 것으로 나타났다. 선행연구[3,6]에 따르면 정상체중을 가진 여성들의 42-48%가 다이어트를 하고 있음을 보고하여, 다이어트는 여성들이 흔하게 사용하는 방법이며 극단적 방법들에 비해 건강하고 무해한 체중조절방법으로 여겨지고 있다. 그러나 최근 섭식장애 환자 예측인자에 대한 중단적 연구[8]에서 다이어트 행동을 한 청소년이 성인여성으로 되어 극단적인 체중감량행동을 할 위험성은 1.6배, 섭식장애 환자가 될 확률은 1.4배 더 높아 다이어트가 불건강한 체중감량행동과 섭식장애의 중요한 예측변수로 주목받을 뿐 아니라 본 연구를 통해 섭식문제군의 위험요인임이 확인되었다. 그러므로 여대생들을 대상으로 한 섭식문제 관련 교육프로그램을 기획 시 일상적이며 반복적인 다이어트 행동이 섭식문제 및 섭식장애에 미치는 영향을 포함시키는 것이 유용할 것이다.

본 연구에서는 섭식문제군(69%, 24%)이 정상군(38%, 4%)에 비해 금식과 하제/이뇨제의 사용을 통한 체중조절방법을 각각 약 2배와 6배 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우리나라 여대생을 대상으로 한 선행연구들[7,11]의 결과인 0-20%의 결과에 비해 높은 비율로 극단적인 체중조절방법의 사용이 광범위해진 것으로 해석될 수 있다. 특히, 여대생 섭식문제군의 금식(69%)과 하제/이뇨제 사용(24%)은 심지어 섭식장애 여성 환자들의 금식과 하제/이뇨제 사용비율(각각 42%와 29%)보다 높거나 유사해 심각하게 해석되어야 할 것이다. 더욱이 이러한 극단적 체중조절방법은 섭식장애의 위험도를 4배까지 높일 수 있어[8,29] 연구자들의 관심이 지속되어야 할 것이다. 기존의 섭식문제 연구에서 극단적 체중조절방법을 선택사항에 포함한 연구들이 매우 제한적인 상황[5,7,20]에서 연구자들은 불건강한 체중조절방법의 사용실태를 계속 파악하는 것이 필요하며, 교육중재 프로그램에 극단적 체중조절 방법의 위험성에 대한 교육내용을 포함시키는 것이 필수적이다.

다이어트 보조 상품을 사용한 체중감량은 섭식문제군(44.8%)이 정상군(16.2%)에 비해 약 2.7배 많이 사용하였으며, 다이어

트 보조 상품을 사용하는 여대생들이 그렇지 않은 여대생에 비해 7.6배나 더 섭식문제군이 될 확률이 높은 것으로 나타나 다이어트 보조상품에 대한 관심이 요구된다. 이는 선행연구들 [5,11]에서 나타난 사용비율(0.4%)에 비해 급격하게 증가하고 있는 경향성은 확인되었으나 다이어트 보조 상품의 종류와 안전성 및 효과성에 대한 검증이 미비한 상태로 사용되고 있어 다이어트 보조 상품 이용 시 유의점에 관한 내용도 교육에 포함시키는 것이 필요하다.

본 연구에서 섭식문제군은 정상군에 비해 자신의 체형을 불만족스럽게 지각하고 있었으며 회귀분석을 통해 체형만족도가 섭식문제군의 관련요인을 확인하였다. 이러한 결과는 선행연구들과 일관된다[17,18,28]. 체형만족도는 섭식문제의 50%를 설명하는 주요 단일변수로[13], 섭식문제에 대한 직접효과 및 극단적 체중조절방법을 통한 간접효과[14,30]를 통해 그 중요성을 입증해왔다. 게다가 정상체중의 80%와 저체중의 20%에 해당하는 여성들이 자신의 체형을 불만족스럽게 지각하고 있는 것으로 보고되어[6], 단순하게 체중을 감량하는 것으로 체형만족도가 상승할 것으로 기대하기는 어려운 실정이다. 따라서 건강과 상관없이 마른체형을 선호하는 사회적 가치 및 미디어가 여대생의 체형만족도에 미치는 영향을 감안할 때[30], 건강전문가들은 이러한 사회적 분위기를 개선하기 위해 건강관련기관 혹은 국가적 차원에서 대중매체에 대한 감시활동이 필요하며, 여대생들이 자신의 체형을 인정하고 장점을 탐색하도록 돕는 지지적인 프로그램이 도움이 될 것이다.

자아존중감은 자신을 존중하는 태도로, 본 연구에서 자아존중감은 섭식문제군과 정상군의 차이를 보이지 않았지만, 회귀분석을 통해 섭식문제군의 유의한 예측인자임이 확인되었다. 이는 체중에 대한 낮은 자아존중감이 섭식문제의 유의한 예측변인으로 나타난 결과와 일치한다[10]. 이는 자아존중감이 낮은 여대생들이 자신의 신체를 불만족스럽게 지각하여 섭식문제로 이어지거나, 또는 자신을 돌보지 못하여 불건강한 섭식문제를 나타내는 것으로 설명될 수 있다. 따라서 섭식문제를 가진 여대생의 자아존중감 증진을 위해서는 건강하고 안전한 방법을 통한 성공적인 체중조절경험을 통해 자기간호를 증진할 수 있도록 돕고, 이러한 성공적 경험을 비슷한 친구들과 나누고 서로 지지하는 프로그램이 도움이 될 것이다.

본 연구의 체질량지수는 섭식문제군과 정상군에 따른 차이를 보이지 않았으며, 이는 체질량지수와 섭식문제와 관련성이 없다는 선행연구와 일치된 결과이다[5]. 단순상관관계나 집단간 차이를 보고한 대부분의 연구들은 체질량지수의 영향력을 지지하고 있으나, 체질량지수가 높을수록 섭식문제가 심각하다는 결과[17,19,20]와 오히려 저체중이나 정상체중에서 섭식문제가 심각하다는 결과[12]가 혼재되어 있다. 본 연구에서는 체질량지수가 낮아질수록 섭식문제군이 될 위험성이 높은 것

으로 나타났다. 그러나 현재의 연구결과로는 어떻게 섭식문제에 체질량지수가 영향을 미치는지를 충분히 이해하기에는 한계를 가진다. 이처럼 체질량지수의 섭식문제에 대한 영향이 혼재된 이유로는 직접 측정된 수치가 아니라 부정확할 가능성이 있으며, 저체중이나 과체중 대상자를 충분히 확보하지 못해 적은수의 대상자가 한 집단을 편향되게 대표했을 가능성이 존재한다. 따라서 체질량지수를 관련변수로 포함한 연구를 계획할 때 연구자가 직접 측정된 수치를 사용하고, 특히 저체중과 과체중 집단의 표본수를 충분히 확보하여 섭식문제와의 관련성을 살펴보는 것이 중요하다.

결론 및 제언

본 연구는 여대생들의 섭식문제의 관련요인을 파악하여 섭식장애 예방을 위한 중재에 도움을 주기위해 실시되었다. 연구결과, 20%에 달하는 여대생들이 섭식문제를 가지고 있었으며, 다이어트와 다이어트 보조 상품 사용이 가장 강력한 섭식문제 관련요인들로 확인되었으며, 체형만족도, 자아존중감, 체질량지수 모두 여대생의 섭식문제에 영향을 미쳤다.

본 연구의 결과를 기반으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 간호실무에서 건강전문가들은 20%에 달하는 섭식문제를 가진 여대생들이 섭식장애로 진행되기 전에 이들 고위험집단을 조기선별 및 중재하는 것이 필요하다. 교육적 중재내용에 포함시킬 내용으로는 광범위하게 사용되고 있는 체중조절방법에 대한 검토 및 그 건강성에 대한 교육을 통해 건강하고 적절한 체중조절방법을 선택하도록 도움을 주어야 할 것이다. 또한, 자아존중감과 체형만족도 향상을 위한 지지적 자조모임을 활성화시키는 것도 유용할 것이다. 간호교육 측면에서 현재 기본간호학 및 정신간호학에서 섭식장애에 대한 교육내용을 포괄하고 있으나 전체 여성이 위험집단으로 강조되고 있어 성인초기 여성집단의 섭식문제 유병률 및 일상적 다이어트 행동이나 극단적 다이어트 행동이 위험요인으로 작용할 수 있다는 구체적 교육내용을 포함시키는 것이 도움이 될 것이다. 마지막으로, 간호연구 측면에서 몇 가지 제언을 하고자한다. 첫째, 연구변수로 체질량지수를 포함할 때 여대생들이 민감하게 지각할 수 있는 체중과 신장을 자가보고법에 의해 산출하는 방법은 측정의 정확성을 떨어뜨릴 수 있어 직접측정을 통해 신뢰도를 높이는 것이 연구결과의 정확성을 높일 것이다. 둘째, 지금까지 본 연구를 포함한 대부분의 섭식문제 연구에서 일상적 다이어트 행동의 여부가 변수로 사용되었으나 다이어트 행동의 횟수나 시작시기 등이 섭식문제의 위험요인으로 파악되고 있으므로[6]다이어트 행동의 다양한 측면을 변수로 포함시키는 것이 필요하다. 또한, 섭식장애의 진단기준에 포함되는 금식, 하제이뇨제의 사용, 의도적 구토 등 극단적

체중조절방법을 연구변수들로 포함하는 종단적 연구설계는 섭식문제와 섭식장애의 연결고리에 대한 이해를 높일 수 있는 유용한 정보를 제공할 것이다.

References

1. Ministry of Health and Welfare. The epidemiological survey of psychiatric illness in Korea. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2011.
2. Kim JG, Kim JS. A study on the physique, BMI, blood pressure and gemati parameters of female university students: Changes from 1999 to 2009. *Gender and Culture*. 2009;2(1): 183-206.
3. Lee K. Weight-related behaviors among non-overweight adolescents: Results from the Korean national survey from 2005 to 2007. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2012;21(2):215-219.
4. Wardle J, Haase AM, Steptoe A. Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity (Lond)*. 2006;30(4):644-651.
5. Hwang RH. A study on eating disorder, body image and self-esteem of female university students. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2009;15(4):328-335. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2009.15.4.328>
6. Kenardy J, Brown WJ, Vogt E. Dieting and health in young Australian women. *European Eating Disorders Review*. 2001;9:242-254. <http://dx.doi.org/10.1002/erv.388>
7. Kim SJ. The effects of perfectionistic self-presentation and body dissatisfaction on the eating disorder symptoms [master's thesis]. Seoul: Catholic University; 2008.
8. Liechty JM, Lee MJ. Longitudinal predictors of dieting and disordered eating among young adults in the U.S.. *International Journal of Eating Disorders*. 2013;46(8):790-800. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.22174>
9. Kim BY. Analyses for effect of eating attitude on eating disorder in female college dancers [master's thesis]. Daegu: Keimyung University; 2006.
10. Yom YH, Lee KE. Factors affecting eating attitude of female undergraduates in regard to BMI. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2010;40(5):676-685. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2010.40.5.676>
11. Park KA. Dietary habits, body weight satisfaction and eating disorders according to the body mass index of female university students in Kyungnam province. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*. 2009;19(6): 891-908.
12. Kim KA, Ahn GJ, Kim KW. Analysis of dietary Habit, eating disorder and needs for nutrition education programs by weight control attempts among female college students. *Journal of Korean Society for the Study of Obesity*. 2004;13(4):248-260.
13. Choi MS, Cheon SH. Internalization of the sociocultural attitudes, body shape satisfaction, anger and eating attitudes in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2007;13(4):327-335.
14. Johns MD, Crowther JH. Predicting the onset of inappropriate compensatory behaviors in undergraduate college women. *Eating Behaviors*. 2013;14(1):17-20. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.10.009>
15. Magallares A, Jauregui-Lobera I, Ruiz-Prieto I, Santed MA. Antifat attitudes in a sample of women with eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. 2013;28(3):649-653. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6383>
16. McFarlane T, Olmsted MP, Trottier K. Timing and prediction of relapse in a transdiagnostic eating disorder sample. *International Journal of Eating Disorders*. 2008;41(7):587-593. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20550>
17. Noh YK, Kim BW. The validation study of the body shape questionnaire (BSQ) in female university students. *The Korea Journal of Counseling*. 2005;6(4):1163-1174.
18. Han JM. The relationships between body shape satisfaction and eating disorders of female college dancers majoring in dance [master's thesis]. Seoul: Sangmyung University; 2008.
19. Kim MJ. BMI, body image, food habit and food attitude in college female students. *Journal of Digital Convergence*. 2012;10(10):389-395.
20. Sung MH. The relationship between eating disorders, self-esteem and depression among in college women. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2004;11(1): 59-66.
21. Garner DM, Olmsted MP, Bohr Y, Garfinkel PE. The eating attitude test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*. 1982;12(4):871-878. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291700049163>
22. Rhee MK, Lee YH, Park SH, Sohn CH, Chung YC, Hong SK, et al. A standardization study of the Korean version of eating attitudes test-26: Reliability and factor analysis. *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*. 1998;6(2):155-175.
23. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*. 2004;363(9403):157-163. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15268-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3)
24. Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairbum CG. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*. 1987;6(4):485-494. [http://dx.doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](http://dx.doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
25. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press;1965.
26. Jon BJ. Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Non-Chong*. 1974;11(1):107-130.
27. Craven KL, Hawks SR. Cultural and western influences on the nutrition transition in Thailand. *Promotion & Education*. 2006;13(1):14-20. <http://dx.doi.org/10.1177/10253823060130010105>
28. Tsai MR, Chang YJ, Lien PJ, Wong Y. Survey on eating disorders related thoughts, behaviors and dietary intake in

- female junior high school students in Taiwan. *Asian Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2011;20(2):196-205.
29. Zerwas S, Lund BC, Holle AV, Thornton LM, Berrettini WH, Brandt H, et al. Factors associated with recovery from anorexia nervosa. *Journal of Psychiatric Research*. 2013;47(7): 972-979. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.02.011>
30. Park JS, Lee MK, Shin HC. The perceived body importance model of self-evaluation on restrained eating and bulimia behaviors in a sample of female undergraduate. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2007;26(1):73-91.