

# 학생의 성격유형에 따른 섭식태도 및 비만 스트레스에 관한 연구

김선경\*, 이무식\*\*, 홍지영\*\*, 나백주\*\*

\*건양대학교 보건복지대학원

\*\*건양대학교 의과대학 예방의학교실

e-mail : mslee@konyang.ac.kr

## A Study on Eating Attitude, and Obesity stress According to Personality Type in University Students.

Sun-Kyung Kim\*, Moo Sik Lee\*, Ji Young Hong\*, Baeg Ju Na\*

\*Department of Public Health and Welfare Graduate school of Konyang University

\*\*Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Konyang University

### 요 약

본 연구는 대학생의 성격유형에 따른 섭식태도 및 비만스트레스를 알아보기 위해 2009년 11월 2일~ 11월 19일까지 대전지역 일개대학 대학생을 대상으로 설문지를 배포하여 총 285부의 유효부수를 조사에 활용하였다. 각 문항에 대한 빈도분석과 백분율, 교차분석을 이용하였고, 집단간 차이에 대한 유의성 검증을 위해 카이제곱과 로지스틱 분석을 실시하였다. 본 연구의 주요결과는 대학생의 성격유형(A형,B형)에 따른 섭식태도는 카이제곱 분석을 한 결과 조사대상자의 일반적 특성 통계적으로 유의하지 않아서, 성격유형에 따른 섭식태도의 차이를 나타내지 않았다. 대학생의 성격유형(A형,B형)에 따른 비만 관련 스트레스는 카이제곱 분석을 한 결과 조사대상자의 일반적 특성 통계적으로 유의하지 않아서, 성격유형에 따른 비만스트레스는 차이를 나타내지 않았으며, 섭식태도와 비만스트레스에 영향을 미치는 요인을 로지스틱 분석한 결과 각각에 성격유형에 따른 차이를 나타내지 않았다.

본 논문은 대학생의 성격유형에 따른 섭식태도, 비만스트레스에 차이가 있을 것으로 예상하였으나, 연구결과 별 다른 차이를 보이지 않아 섭식태도, 비만스트레스는 성격유형과 무관한 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 볼 때 대학생의 성격유형과 섭식태도, 비만스트레스는 무관한 것으로 판단되어 진다. 선천적인 성격유형과 비만과의 관계에 대한 다각적인 선행연구가 전문학 실정으므로 앞으로 보다 많은 연구를 통해 비만관련 영양 교육 및 보건교육, 나아가 비만 관련 치료 시 성격유형에 대한 고려가 이루어지기를 기대한다.

### 1. 서론

최근 우리나라의 식생활은 급속한 산업발달, 경제수준의 향상, 외국과 활발한 무역교류로 인한 식품산업의 발달과 외식산업의 발달로 식생활의 패턴이 서구화되었고, 음식의 종류가 다양해지면서 가공식품과 인스턴트 식품의 이용이 크게 증가해 고지방, 고밀도, 에너지 식품위주로 식습관이 변하고 좌식생활이 늘면서 비만이 급속히 늘고 있다. 비만인구도 늘어나고 있지만, 특히 젊은 층은 건강이 위협을 받을 정도로 극심한 저체중을 선호하는 체중의 양극화 현상이 두드러지게 나타나고 있다<sup>1)</sup>. 또한 각종 대중언론매체들과 사회적 유행은 마른 체형을 강요하여 많은 젊은이들이 그들 자신을 실제 신체질량지수(BMI)보다 비만이나 과체중인 것으로 인식하게 하였다<sup>2)</sup>.

일반적으로 식이섭취가 문제되는 경우 성격에도 이상을 나타내는 경우가 많다. Erthard<sup>3)</sup>는 편식하는 사람일수록 괴벽이 있으며 남의 눈치를 잘 보고 신경질이 많은 등 성격적으로 많은 결함이 있다고 보고하였으며, 김숙희<sup>4)</sup>는 음식에서 가리는 것이 많고, 기호가 너무 강해 골라먹는 사람 중에 성격상 괴벽이나 결함이 많고, 따라서 건강도 좋지 않은 경우를 볼 수 있다고 하였다. 초등학생을 대상으로 한 이희숙<sup>5)</sup>의 연구에 의하면 식습관이 좋을수록 기본 정서와 인성이 건전하다고 하였다

이와 같이 선행연구에서는 식습관이 성격에 영향을 준다고 보고되었지만, 일반적으로 성격유형은 타고나는 원초적인 것으로 식습관에 의해 영향을 받기보다는 그 반대로 식습관형성에 영향을 줄 수 있으므로, 결과적으로 영양 상태에 영향을 줄 수 있다고 하겠다. 그러나 성격이 식습관에 영향을 주는지, 식

습관이 성격에 영향을 주는지 두 인자의 관련성은 성격의 유형론적 관점인가 또는 특성론적 관점인가에서 보느냐에 따라 그 관계가 달라진다. 유형론에서의 성격은 뚜렷이 구분되는 비연속적인 범주라고 보고 특성론에서는 사람들이 연속적인 변수 혹은 차원에 따라 서로 다르다고 가정을 하고 그들의 성격 안에 내재해 있는 다양한 특징의 양(amounts)에 의해 분류된다고 정의하였다<sup>6)</sup>.

여성의 성격과 비만과 관련하여서는 여대생의 다이어트 행동과 심리적 변인들 간의 관계에 대한 연구로 권희경 등<sup>7)</sup>의 여성의 신체불만족, 자존감, 섭식태도를 중심으로 연구한 논문과, 우남희<sup>8)</sup>이 연구한 비만아동의 성격특성 및 식습관 분석이 있다. 최근 고등학생의 체형 인식도에 따른 성격유형(MBTI) 및 자아존중감 간의 관계연구 논문<sup>9)</sup>과 여성의 MBTI 성격기질과 체형불만족도 식사태도 및 비만관련 스트레스의 관계<sup>10)</sup>등이 연구되었다.

## 2. 연구목적

본 연구는 스트레스 민감도를 기준으로 성격유형을 분석한 M. Friedman의 성격유형이론을 활용, 성격유형에 따른 섭식태도, 체형만족도 및 비만스트레스에 대한 관계를 분석하여 보는 것도 상당한 의미가 있다고 여겨진다. 따라서 외모에 민감할 수 있는 시기인 대학생들의 성격유형을 분석하여(A형 또는 B형) 성격유형별 체형만족도, 섭식태도 및 비만에 대한 스트레스와의 관계 연구를 통해 자신의 체형을 올바르게 인식하여 체중조절과 섭식태도에 올바른 가치관을 형성하도록 하고, 추후 영양상담, 운동처방 및 체형관리 등의 교육프로그램 개발 및 검증 시 성격유형을 활용한 영양교육, 보건교육의 기초자료를 제시하고자 한다.

## 3. 연구대상 및 방법

### 3.1 연구대상

본 연구는 2009년 현재 대전광역시에 소재하고 있는 1개 대학교 학생을 대상으로 편의추출방식으로 표본을 추출하여 2009년 11월 2일~ 11월 19일까지 설문지를 배포하여 자기기입식 조사 후 회수하였다. 총 300부의 설문지를 배부하여 298부가 회수되었고, 이 중 불충분하게 기재되었거나, 응답하지 않는 문

항이 있는 경우를 제외한 285부를 분석 자료로 사용하였다. 본 설문지는 일반적인 특성으로 성별, 학년, 전공, 종교, 소득, 거주방법 등 14문항, 건강행동관련 문항으로 흡연, 음주, 식습관, 가족비만력, 운동여부, 간식횟수, BMI 6문항, 성격유형 측정문항 10문항, 섭식태도 관련문항 26문항, 비만스트레스관련 문항 15문항 총 71문항을 질문하였다.

### 3.2 연구방법

A형 행동양상에 대한 측정도구로 Haynes(1978)등이 Framingham Heart Study에서 개발한 정신사회성 척도(TABP) 측정도구로서 10개 문항으로 이루어져 있으며, 중앙값보다 높은 값을 가진 사람은 A형 행동양상, 중앙값이하인 사람은 B형으로 구분하였다. Garner와 Garfinkel이 개발한 40문항 척도를 26문항으로 개정한 섭식태도 척도 26(Eating Attitude Test, EAT26)을 이민규(1998)가 표준화한 한국판 섭식태도척도26(KEAT-26)을 사용, 도구는 6점 척도로 구성하였다. 비만스트레스는 5점 척도의 Likert 척도를 사용하였으며, Ben-Tovim과 Walker<sup>11)</sup>에 의해 개발된 Body Attitude Questionnaire(BAQ)를 번역하여 44문항 중 5문항과 조선진(1996)이 구성한 질문지 중에서 비만관련 스트레스 11문항 중 10항목을 선택한 이승현<sup>10)</sup>의 질문지 항목으로 구성하였다. 중앙값을 기준으로 중앙값보다 높으면 '스트레스가 높다'로 구분하여 분석하였다. 본 연구의 자료는 SPSS WIN(ver 12.00 한글판)프로그램을 이용하여 분석하였고, 통계적 유의성의 판정기준은  $p < 0.05$ 로 하였다. 구체적인 자료 분석방법으로 대상자의 일반적 특성과 건강행동에 관한 특성은 카이제곱검정을 하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 섭식태도와 비만스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

## 4. 연구결과

성별에 따른 조사대상자의 일반적 특성은 남자가 157명(55.1%), 여자가 128명(44.9%), 학년별로 1학년 22.8%, 2학년 43.5%, 3,4학년은 33.7%이었다. 전공별로는 인문, 사회계열이 173명(60.7%)으로 가장 많았으며, 종교는 기독교가 38.6%, 소득수준은 299만원 이하가 40.7%로 가장 많았다. 거주방법은 기타기숙사, 자취, 하숙 등이 53.3% 이었으며, 성격유형은 전체 조사대상자 중 58.6%가 B형이었다(표 1).

[표 1] 성별에 따른 조사대상자의 일반적 특성

연구변수	남	여	계	p-값*
학년				
1학년	39(24.8)	26(20.3)	65(22.8)	0.421
2학년	70(44.6)	54(42.2)	124(43.5)	
3,4학년	48(30.8)	48(37.5)	96(33.7)	
전공				
인문, 사회	85(54.1)	98(68.8)	173(60.7)	0.015
자연공학	72(45.9)	40(31.3)	112(39.3)	
종교				
기독교	59(37.6)	51(39.8)	110(38.6)	0.531
불교,천주교,기타	98(62.4)	77(60.2)	175(61.4)	
소득				
299만원 이하	64(40.8)	52(40.6)	116(40.7)	0.652
300~499만원	65(41.4)	48(37.5)	113(39.6)	
500만원 이상	28(17.8)	28(21.9)	56(19.6)	
거주방법				
자택	68(43.9)	64(50.0)	133(46.7)	0.340
기타	88(56.1)	64(50.0)	152(53.3)	
성격유형				
A형	68(43.3)	50(29.1)	118(41.8)	0.546
B형	88(56.7)	78(60.9)	167(58.6)	
계	15(55.1)	128(44.9)	285(100.0)	

섭식태도에 영향을 주는 요인에 대한 로지스틱회귀 분석 결과, 통계적으로 유의하게 도출된 변수는 운동, 음주, 비만스트레스이었다(표 2).

[표 2] 섭식태도에 영향을 미치는 요인에 대한 로지스틱 회귀분석 결과

	B	S.E	Odd Ratio (95% CI)
성격유형(ref: B형)	-0.074	0.406	0.93 (0.42-2.06)
성별(ref:여)	1.302	0.552	3.68(1.25-10.85)
학년(ref:4학년)	-0.838	0.588	0.43 (0.14-1.37)
기타 학년	0.339	0.436	0.71 (0.30-1.68)
전공(ref:자연공학계열)	0.873	0.481	2.39 (0.93-6.14)
종교(ref:천주교,불교)			
기독교	-0.717	0.477	0.49 (0.19-1.24)
기타	-0.158	0.485	0.85 (0.33-2.21)
소득(ref:못사는 편)			
잘사는 편	-0.340	0.526	0.71 (0.25-2.00)
보통	0.016	0.517	1.02 (0.37-2.80)
비만가족여부(ref:없음)	0.043	0.414	1.04 (0.46-2.45)
간식(ref:안먹음)			

보통	-0.313	0.538	0.73 (0.26-2.10)
자주 먹음	0.103	0.457	1.11 (0.45-2.71)
운동(ref:운동안함)			
불규칙적 운동	-0.790	0.511	0.45 (0.17-1.24)
규칙적 운동	-1.196	0.527	0.30(0.11-0.85)
식습관(ref: 불규칙)	0.322	0.451	1.38 (0.57-3.33)
거주방법(ref:자취,하숙)	-0.184	0.417	0.83 (0.37-1.88)
흡연(ref:안함)	0.345	0.481	1.41 (0.55-3.63)
음주(ref:안함)	-1.072	0.448	0.34 (0.14-0.82)
체질량지수(ref:과체중,비만)	-0.061	0.457	0.94 (0.39-2.26)
비만스트레스(ref:높음)	0.131	0.869	0.22 (0.08-0.53)

비만스트레스에 영향을 주는 요인에 대한 로지스틱회귀 분석 결과, 통계적으로 유의하게 도출된 변수는 운동, 흡연, 체질량지수, 섭식태도이었다(표 3).

[표 3] 비만스트레스에 영향을 미치는 요인에 대한 로지스틱 회귀분석 결과

	B	S.E	Odd Ratio (95% CI)
성격유형(ref: B형)	-0.26	0.28	0.77 (0.44-1.33)
성별(ref:여)	2.107	0.361	8.22(4.05-16.69)
학년(ref:4학년)	-0.023	0.399	1.00 (0.45-2.14)
기타 학년	0.180	0.328	1.20 (0.63-2.28)
전공(ref:자연공학계열)	0.043	0.323	1.04 (0.56-1.96)
종교(ref:천주교,불교)			
기독교	0.039	0.325	1.04 (0.55-1.97)
기타	0.404	0.367	1.50 (0.73-3.07)
소득(ref:못사는 편)			
잘사는 편	0.560	0.383	1.75 (0.83-3.71)
보통	-0.083	0.378	0.92 (0.44-1.93)
비만가족여부(ref:없음)	-0.160	0.300	0.85 (0.47-1.54)
간식(ref:안먹음)			
보통	-0.198	0.352	0.82 (0.41-1.64)
자주 먹음	0.170	0.330	1.19 (0.62-2.26)
운동(ref:운동안함)			
불규칙적 운동	1.297	0.381	3.66 (1.73-7.72)
규칙적 운동	0.668	0.343	1.95 (1.00-3.82)
식습관(ref:불규칙)	-0.744	0.322	0.48 (0.25-0.89)
거주방법(ref:자취,하숙)	-0.334	0.287	0.72 (0.41-1.26)
흡연(ref:안함)	-1.871	0.348	0.15 (0.08-0.31)
음주(ref:안함)	0.739	0.342	2.10 (1.07-4.09)
체질량지수(ref:과체중,비만)	-1.338	0.345	0.26 (0.13-0.52)
섭식태도	-1.583	0.469	0.21 (0.08-0.52)

### 5. 결론

본 연구의 대상자는 대전지역 일개 대학생으로 남학생이 157명(55.1%), 여학생이 112명(39.3%)이었다. 대상자의 특성을 성별로 비교해 본 결과 전체 94명(33%)가 흡연자였으며, 남학생에서는 79명(27.7%)가

흡연자였고, 여학생에서는 113명(39.6%)가 비흡연자로 남녀 간 흡연유무의 유의한 차이( $p<0.01$ )가 있었다. 운동여부도 남녀 간 유의한 차이가 있었다.

섭식태도에 대해서는 대상자의 특성중 성별과 음주에서만 유의한 차이가 있었는데, 남학생에 비해 여학생에서 이상섭식태도를 보이는 대상자가 더 많음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 남성보다 여성에서 개성이나 존재 자체가 아니라 외모로 판단하고 가치를 매기는 사회 풍토 때문에 많은 여성들이 여성의 아름다움의 기준을 맞추기 위해 자신에게 고통을 가하는 이상섭식태도를 실시한다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 볼 때 여성들에게서 섭식태도가 정상적으로 유지되도록 돕는 교육이 필요하다고 사료된다. 비만스트레스에 대해서는 대상자의 특성중 성별, 흡연, 운동, BMI, 섭식태도에서 유의한 차이가 있었는데, 남학생에 비해 여학생이 자기체형에 대한 관심도가 높은 것으로 인해 섭식태도와 같은 의미로 파악되며, 체질량지수가 높을수록 비만스트레스가 높았다. 성격유형에 따른 대상자의 섭식태도, 비만스트레스는 유의한 차이를 보이지 않았다.

## 6. 제언

인간은 신체적으로 스트레스뿐만 아니라 사회적, 정신적 환경적 인자들에 의해서 스트레스를 받기 때문에 스트레스가 섭식에 미치는 영향을 단기간의 관찰보다는 장기간의 관찰이 요구되고 똑같은 스트레스를 동시에 준다는 것도 제약을 받으며, 같은 스트레스라 하여도 사람에 따라 인지하는 정도가 각각 다르기 때문에 본 연구 설계단계에서 성격유형을 설문항목으로만 구분하여 진행한 것이 연구의 제한점이 될 수 있을 것으로 사료된다. 또한 연구의 대상은 대전광역시 일개 대학에 재학 중인 대학생들 선정하여 연구하였기에 우리나라 전체 대학생에게 적용시킬 수 있는 자료로는 불충분할 것이며, 객관적 비만도 산출을 위해 사용한 신장과 체중은 본인이 알고 있는 신장과 체중을 이용하였으므로 약간의 오차가 있을 것으로 보인다. 그러나 대학생의 선천적인 성격유형과 비만과의 관계에 대한 다각적인 선행연구가 전무한 실정이므로 성격유형에 따른 섭식태도, 비만스트레스에 대한 본 연구는 앞으로 보다 많은 연구를 통해 비만관련 영양 교육 및 보건교육, 나아가 비만관련 치료 시 성격유형에 대한 고려가 이루어지는데 기

여하기를 기대한다.

## 참고문헌

- [1] 하복자. 경상남도 일부 중학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활 태도 및 식이 자기 효능감의 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위 논문. 2002.
- [2] 전영선. 여대생의 체형 및 체중조절에 대한 주관적 인식이 비만스트레스에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문. 2006.
- [3] Erthard. Nutrition education for 'now' generation. J. Nut..Ed.(1971). 2. 135.
- [4] 김숙희. 어떻게 무얼 먹지. 정우사. 1976. 53-60.
- [5] 이희숙. 초등학교 6학년 아동의 식습관과 성격과의 관계. 춘천교육대학원 석사학위논문. 2003.
- [6] 김교현, 심미영, 원두리. 성격심리학-성격에 대한 관점들. 학지사. 2005. 97-110.
- [7] 권희경, 이춘재, 진수경, 서경희, 이지은. 여대생의 다이어트 행동과 심리적 변인들간의 관계. 학생생활상담소 pp.17-159.1996.
- [8] 우남희. 비만 아동의 성격특성과 식습관 분석. 생활과학학회지. 1998.
- [9] 최선영. 고등학생의 체형과 체형인식도에 따른 성격유형(MBTI) 및 자아존중감과의 관계. 용인대학교 대학원 석사학위 논문. 2006.
- [10] 이승현. 여성의 MBTI 성격기질과 체형불만족도, 식사태도 및 비만관련 스트레스의 관계. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문. 2006.
- [11] Ben-Tovim, D.I., M. Kay., & Walker. MK. The development of the Ben-Tovim & Walker Body Attitude Questionnaire(BAQ), a new measure of women's attitude toward their own bodies. Psychological Medicine. 1991. 21.775-784.