

청년기 여성의 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석

류호경[†] · 윤진숙* · 박동연**

밀양대학교 식품과학과, 계명대학교 식품영양학과,* 동국대학교 가정교육학과**

A Study of Factors Influencing Weight Control Behavior in Adolescent Females

Ho Kyung Ryu,[†] Jin Sook Yoon,* Dong Yean Park**

Department of Food Science, Miryang National University, Miryang, Korea
Department of Food Science and Nutrition,* Keimyung University, Daegu, Korea
Department of Home Economics Education,** Dongguk University, Kyongju, Korea

ABSTRACT

This study was conducted to provide information about weight control behavior in adolescent females. To explain the behavior intention of dieting, conceptual framework based on "Social Support, Control and the Stress Process Model" and "Theory of Reasoned Action" was used. The survey was carried out by self-questionnaires with 463 female high school and college students in Daegu. Analysis of data was done using mean, correlation and multiple regression analysis with the SAS computer program. A society preoccupied with thinness gives a burden to women, and this burden may stress dissatisfaction with body image. Social perception of ideal body image except parents' perception, and salient others' expectation of subjects' body image except parents' expectation, were much thinner than normal figures in this study. The influencing factors for behavior intention of dieting of the subjects were perceived stress and attitude toward diet behavior, especially beliefs of behavioral outcome. Influencing factors related to perceived stress-that is dissatisfaction of body image-were current figure, social perception of body image, effect of mass communication and others' estimation of subjects' body image with self-comparison with others, in order. (*Korean J Community Nutrition* 4(4) : 561~567, 1999)

KEY WORDS : adolescents · behavior intention · perceived stress · dissatisfaction of body image.

서론

현재의 체형이 비만이나 과체중인 경우 체중 조절을 하고자 하는 의도는 매우 바람직하나 체중감소가 필요하지 않은 사람이 지나친 체중조절 의도를 가지고 있거나 실제 행동에 옮긴다면 이는 매우 위험한 현상이다(Storz & Greene 1983). 최근 청소년들을 중심으로 지나친 체중조절행동이 문제로 부각되고 있다. 이는 청소년기가 자신의 체형과 외모에 대한 관심이 높은 시기이고 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 체형에 대해 불만족하게 되고 무분별하게 체중을 감소시키려고 하기 때문이다.

[†]Corresponding author : Ho Kyung Ryu, Department of Food Science, Miryang National University, #1025-1 Naci-dong Miryang city, Kyungsangnamdo 627-702, Korea
Tel : 0527) 350-5355, Fax : 0527) 350-5350
E-mail : fdrhk@arang.miryang.ac.kr

청소년들이 마른 체형을 원하게 되는 가장 큰 요인 중의 하나는 사회에서 마른 체형을 요구하기 때문인 것으로 인지되고 있다. 지나치게 마른 체형을 미의 기준으로 여기는 사회적 경향과 청소년기에 증가하는 외모에 대한 관심이 작용하여 자신의 체형이나 체중에 대한 불만족은 더 커질 수 있다. 청소년에 있어 자신의 체형에 대한 기준을 정하는데 영향을 주는 요인으로는 주위 사람들을 들 수 있는데 특히 부모와 친구들이 자신의 외모에 대해 어떻게 평가하는지, 태도는 어떠한지에 영향을 받을 수 있고, 청소년 개개인의 인지 정도에 따라서도 달라진다(Kemper 등 1994). 체형에 대한 왜곡된 생각과 이에 따른 체형에 대한 불만족도는 무분별한 다이어트를 시도하도록 자극하는 요인이 될 수 있다(김경원 등 1997).

미국의 경우 사춘기 소녀들과 젊은 여성들 중 10~15%가 섭식장애 관련증상을 가지고 있다는 보고가 있고(Bailey & Goldberg 1989), Cassel(Cassel 1995)에 의하면 JADA

(Journal of American Dietetic Association)에서의 최근 관심 주제 중의 하나가 증가하는 섭식장애 보유율이라고 한다. 이는 섭식장애에 대한 경각심을 시사하는 바 크다. 우리나라에서는 아직까지는 섭식장애 보유율에 대한 문제가 그다지 심각하게 제기되고 있지 않다. 그러나 우리 나라 청소년들의 체형에 대한 인식과 태도가 서구와 같은 경향으로 변화되고 있으며, 절식을 포함한 식사제한을 이용하는 체중조절의 예가 갈수록 많아지고 있는 것을 주시해야 한다. 지금까지 우리 나라에서는 청소년 연령층의 체형이나 체중조절에 대한 단편적인 연구들은 있어 왔으나 이론적 틀에 근거한 보다 체계적이고 구체적인 연구는 없었다. 그러나 식행동 및 식습관의 변화를 통해 비만을 예방하거나 치료하고자 한다면 우선 식행동의 변화를 유발하는 요인에 대한 이해가 필요하다(김경원 등 1997). 최근 이러한 인식의 변화와 함께 좀 더 효과적인 영양교육의 계획을 위해 행동이론을 적용하여 현 실태에 대한 요인을 파악하고 행동을 예측하고자 하는 연구들이 진행되고 있다.

하나의 행동을 하도록 유도하는데는 다양한 변인들이 복잡하게 작용한다. 이러한 복잡하고 다양한 변수들이 행동에 어떤 영향을 미치게 될 것인지, 어떠한 행동을 유발할 것인지를 제대로 예측할 수 있다면 매우 효과적인 지도가 가능해질 것이다. 그러나 우리 나라에서는 영양지도를 계획하는데 있어 아직 이러한 이론의 적용이 매우 미흡하다. 따라서 본 연구는 행동을 예측하기 위한 하나의 이론적 연구 모형을 설정하고 이 모형을 이용하여 청소년기의 여학생들에서 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 변인들이 무엇이며, 각 변인들이 어느 정도의 강도로 영향을 미치는가를 알아내어 과잉 체중조절행동을 억제하고 적절한 체중조절 행동을 시행할 수 있는 영양교육 프로그램의 개발에 도움이 되고자 하였다.

연구방법

1. 조사 대상

본 연구의 대상자는 대구시에 소재하는 4개 고등학교와

3개 대학교에 재학중인 여학생이었다. 조사는 1998년 6월 중에 실시하였고, 조사 대상자의 수는 463명(고교생 337명, 대학생 126명)이었다(류호경 · 윤진숙 1999).

2. 조사 방법

1) 연구 모형

체중조절 행동 의도를 설명하기 위한 본 연구의 개념적 틀은 스트레스 과정 모형(Social Support, Control and the Stress Process Model)과 합리적 행동 이론(Theory of Reasoned Action)을 기반으로 구성하였다. Social Support, Control and the Stress Process Model은 Cassel에 의해 개발된 이론이다(Israel & Schurman 1990). 스트레스를 일으키는 사회심리적-환경적 상황을 통칭하여 스트레스 요인(stressor)이라고 한다. 개인은 스트레스 요인을 위협적이고 도전적인 것으로 인식할 수 있는데 이럴 때 개인은 심리적으로, 행동적으로, 그리고 생리적으로 여러 가지 방법으로 반응할 수 있다. 스트레스 과정 이론은 스트레스 요인이 인지된 스트레스(perceived stress)를 유발하여 결국 부정적인 건강행위를 하게 된다는 이론이다. 본 연구에서는 날씬한 체형에 대해 조사대상자가 느끼는 사회적 압력과 주관적 인식의 문제를 스트레스 요인으로 보았다. 그리고 체형에 대한 불만족도를 스트레스 요인에 의해 조사대상자에게 인지된 스트레스로 규정하였다.

합리적 행동 이론(Theory of Reasoned Action)은 행동의도가 그 행동을 결정하는 직접적 결정요인이고, 행동에 영향을 주는 모든 다른 인자들은 행동의도를 통해 전달된다고 가정한다(Carter 1990). 이 이론에 의하면 어떤 행동에 대해 강한 의도를 가지고 있으면 그 행동을 할 가능성은 매우 높다는 것이다. 본 연구에서는 체형에 대한 불만족이 생겼을 때 보편적이고도 중요한 대처방안 중 하나로 체중조절 행동을 설정하고, 체중조절을 하고자하는 의도가 강하면 그 행동을 할 가능성은 매우 높을 것이라는 가정에 따라 체중조절 행동의도를 유발하는 요인들을 밝혀보고자 하였다.

이상의 이론들을 기반으로 하여 Fig. 1과 같은 연구모형을 설정하였다. 그리고 자아존중감(self-esteem)이 스트레

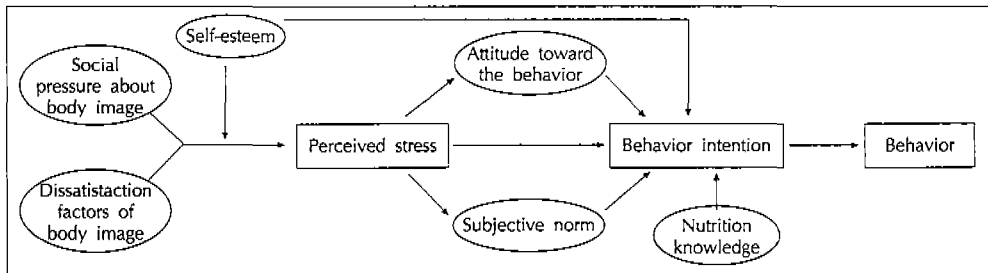


Fig. 1. Conceptual framework for diet behavior intention.

스 요인이 스트레스로 인지되는 과정에, 자아존중감과 영양 지식이 행동의도에 영향을 미칠 것으로 기대되어 연구의 모형에 첨가하였다.

2) 설문 항목

(1) 체형에 대한 인식

체형에 대한 인식을 알아보기 위해서는 본 연구자가 개발한 체형의 그림을 이용하였다(류호경 1997). 체형에 대한 사회적 기준, 체형에 대한 주변인의 기대 등을 알아보기 위해 부모·형제·친구들의 생각을 예측하여 체형그림에서 선택하여 답하게 하였다.

(2) 스트레스 요인

대중 매체의 영향(2문항), 의복 선택시의 어려움(2문항), 자신의 외모에 대한 타인의 평가와 비교(5문항), 활동 및 건강(2문항) 등의 스트레스 요인들이 인지된 스트레스에 미치는 영향의 정도를 알아보기 위해 '전혀 그렇지 않다'로부터 '매우 그렇다'까지 5점 척도의 Likert Type scale을 주어 답하게 하였다.

(3) 다이어트 행동의도

다이어트 행동의도를 측정하기 위해 '앞으로 2주 내에 다이어트를 시작할 의사가 얼마나 됩니까'의 질문에 '매우 많다'로부터 '전혀 없다'까지 5단계 Likert type scale로 응답하게 하였다. '매우 많다'에 4점으로부터 '전혀 없다'에 0점까지 단계적으로 점수를 부여하여 행동의도값을 산출하였다.

(4) 다이어트 행동의도에 영향을 미치는 요인

행동의도는 그 행동에 대한 태도와 주관적 규범의 두 요인에 의해 결정된다. 이 요인들의 측정을 위한 설문은 공동 연구자인 박동연(박동연 미발표)이 개발한 설문을 이용하였다.

행동에 대한 태도값을 구하기 위해 다이어트 행동결과에 대한 신념 15개 문항에 '그럴 것이다'로부터 '그렇지 않을 것이다'의 5단계 Likert type scale로 응답하게 하였고, 각 문항 중 긍정적 문항은 '그럴 것이다'에 2점으로부터 '그렇지 않을 것이다'에 -2점까지 단계적으로 값을 부여하고, 부정적 문항은 '그럴 것이다'에 -2점으로부터 '그렇지 않을 것이다'에 2점까지 단계적으로 값을 부여하여 환산하였다. 행동결과에 대한 평가 15개 문항에는 '좋다'(2점)로부터 '나쁘다'(-2점)의 5단계 Likert type scale로 응답하게 하여 값을 환산하였다. 행동에 대한 태도값을 산출하는 공식은 다음과 같다.

$$Attitude = \sum_{i=1}^{15} B_i \times E_i$$

(B=Belief of behavioral outcome, E=Evaluation of behavioral outcome)

주관적 규범값을 구하기 위해 규범적 신념 8개 문항, 순응동기 8개 문항을 제시하고, 8명의 준거인을 열거하였다. 규범적 신념은 준거인이 '적극 격려할 것이다'(2점)로부터 '전혀 격려하지 않을 것이다'(-2점)까지 5단계 Likert type scale에 답하도록 하여 값을 산출하였다. 순응동기를 알아보기 위해 규범적 신념에 포함된 준거인 8명의 뜻에 '그렇게 하겠다'(2점)로부터 '그렇게 하지 않겠다'(-2점)까지 5단계 Likert type scale에 답하도록 하여 값을 산출하였다. 주관적 규범을 산출하는 공식은 다음과 같다.

$$Subjective\ norm = \sum_{i=1}^8 N_i \times M_i$$

(N=Normative belief, M=Motivation to comply)

신뢰도 검사 결과 다이어트 행동 결과에 대한 신념의 Chronbach's α는 0.76이었고, 행동결과에 대한 평가의 α는 0.75, 규범적 신념의 α는 0.88, 순응동기의 α는 0.92로 순응동기의 α값이 조금 높은 값인 것을 제외하면 모두 만족할만한 수준이었다. 타당도 분석 결과 다이어트 행동 결과에 대한 신념의 문항에서 10번째 문항인 '음식에 드는 비용을 절약하게 될 것이다'와 행동 결과에 대한 평가의 문항에서 첫 번째 문항인 '체중이 감소되는 것은'만이 타당성이 부족한 것으로 나타났고, 그 외의 모든 문항은 타당성이 있는 것으로 평가되었다. 그러나 행동 결과에 대한 신념과 평가는 서로 쌍을 이루는 문항이고, 각 1문항씩은 전체의 결과에 영향을 미치지 않을 것으로 사료되어 해당 문항을 삭제하지 않고 모든 응답 결과를 통계 처리하였다.

(5) 자아존중감

자기 자신에 대해 얼마나 자부심을 가지고 있는지를 알아보기 위하여 Rosenberg가 개발한 10개 질문을 5점 척도를 주어 답하게 하였다(Alfonso 1995).

(6) 영양지식

영양지식은 비만과 관련하여 열량원, 식품, 식습관 등에 관한 지식과 체중 조절 행동과 관련된 지식 등 17개 문항으로 구성하였다.

3) 통계 처리

통계처리는 SAS program을 이용하였다. 설문 문항의 내적 일관성에 대한 신뢰도는 Cronbach's α값으로 측정하였고, 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시하였다. 요인분

석 방법은 Varimax 회전법으로 회전한 후의 요인패턴(rotated factor pattern)으로 해석하였다.

스트레스 요인들이 인지된 스트레스에 어느 정도 영향을 미치는지를 분석하기 위해 이들 변수간의 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 다음으로 인지된 스트레스, 다이어트 행동에 대한 태도와 주관적 규범, 자아존중감 그리고 영양지식이 다이어트 행동 의도에 어느 정도 영향을 미치는지 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과 및 고찰

1. 조사대상자들의 실태

조사대상자들의 평균 연령은 17.4세이었다. 조사대상자들의 신장과 체중은 평균 161.2cm와 53.4kg이었고, BMI의 평균은 20.5였다. 체형에 대한 인식에 있어 현재 자신의 체형에 대한 인식은 4.60으로 평균 체형보다 약간 다른 체형이었고 자신이 원하는 체형은 더 마른 체형인 3.12로 현재 자신의 체형과 원하는 체형간의 차이인 체형에 대한 불만족도는 평균 1.48로 현재 자신의 체형에 불만족하여 체중을 줄이고자 하는 욕구를 가지고 있는 것으로 나타났다(류호경·윤진숙 1999).

2. 체형에 대한 불만족 유발 요인

체형에 대해 불만족을 초래하는 스트레스 요인 중 하나로

체형에 대한 사회적 인식과 주변인들의 기대 인식을 살펴 보았다. 이 결과는 Table 1과 같다. 조사 결과, 부모를 제외한 모든 사람들이 이상적으로 생각할 것이라고 청소년들이 인지하는 체형은 정상보다 훨씬 더 마른 체형이었다. 부모님이 생각하는 이상적인 체형은 현 체형과 유사한 체형이었다. 주변의 사람들이 대상자 자신에게 기대하리라고 여겨지는 체형에 있어서도 부모를 제외한 모든 사람들이 자신에게 정상체형보다 더 마른 체형을 기대하는 것으로 인식하고 있었다. 이러한 체형에 대한 사회적 인식이나 주변인의 기대가 정상체중 혹은 저체중임에도 불구하고 자신의 체형에 대해 불만족하고 더 체중을 줄이기를 희망하는 큰 요인으로 작용한 것으로 생각된다. 따라서 대상자 자신의 인식 뿐 아니라 주변인들이 대상자에게 바라는 체형에 대한 인식을 새로이 하는 노력도 이루어져야 할 것이다.

체형에 대한 사회적 인식과 주변인의 기대 외에 대상자들에게 체형에 대한 불만족을 유발하는 요인이 될 것으로 생각되는 요인들을 조사하였다. 의복 구매시의 어려움, 자신의 체형에 대한 타인의 평가나 자신의 체형과 다른 사람과의 비교, 매스컴의 영향, 활동 및 건강 등이 체형에 대한 불만족을 유발할 것으로 기대되어 조사되었다. 그리고 자아존중감이 높으면 스트레스 요인이 스트레스로 인지되는 것을 완화시켜 체형에 대한 불만족도를 낮출 것으로 기대하여 자아존중감을 포함시켰다.

이들 요인이 동시에 작용한다고 가정하였을 때 어떤 요인

Table 1. Perception of body image

Perception of body image		Mean±S.D.	Range
Perceived ideal body image,	per society	2.60±0.89	1.00 - 6.00
	per parents	4.21±0.86	2.00 - 6.00
	per brothers	2.96±0.83	1.00 - 7.00
	per sisters	2.87±0.77	1.00 - 5.00
	per male friends	2.94±0.82	1.00 - 5.00
	per female friends	2.90±0.81	1.00 - 5.00
Desired body image,	per parents	4.02±0.86	1.00 - 6.00
	per brothers	3.23±0.88	1.00 - 6.00
	per sisters	3.23±0.88	1.00 - 6.00
	per male friends	3.17±0.81	1.00 - 6.00
	per female friends	3.32±0.89	1.00 - 9.00

Table 2. Contributing factors on perceived stress in subjects

	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	R ²	n
Total	β -0.2693 (t) (-5.710)**	0.0786 (1.670)	0.0778 (1.905)	0.1107 (2.248)*	0.1304 (3.491)**	0.1132 (3.111)	0.0299 (0.887)	0.5133 (14.049)**	0.53	463

*p<0.05 **p<0.01

X₂ : Salient others' expectation of subjects' body image

X₄ : Others' estimation of subjects' body image and comparison with others

X₅ : Mass communication

X₇ : Self-esteem

X₁ : Social perception of body image

X₃ : Difficulty in clothes purchasing

X₆ : Activity and health

X₈ : Current body image

이 인지된 스트레스인 체형에 대한 불만족도에 어느 정도의 영향을 미치는가를 확인하기 위해 영향을 미치리라고 예측되는 변수들을 모두 포함하는 다중회귀분석을 실시하였다. 조사 대상자 전체에서 현 체형(X_6)이 인지된 스트레스에 가장 크게 영향을 미쳤고, 체형에 대한 사회적 인식(X_1), 마스크의 영향(X_8), 타인의 평가 및 비교(X_4) 등의 순으로 영향을 크게 미치는 것으로 나타났다(Table 2). 이 때 횡단면 분석인데도 불구하고 모형의 설명력을 나타내는 결정계수(R^2)가 0.53으로 높게 나타났으며, 각 변인들의 계수(β_i) 부호 조건이 이론적으로 일치하고 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉 체형에 대한 사회적 인식(X_1)의 β 값이 음의 부호인 것은 사회적으로 마른 체형을 선호할수록(체형의 값이 작을수록) 인지된 스트레스 즉 체형에 대한 불만족이 커짐을 의미한다.

자아존중감은 인지된 스트레스에 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다. 선행연구들(정선진 1998 : Phillips & Hill 1998 : Polivy 등 1988)의 결과를 통해 자아존중감이 체형에 대한 불만족을 완화시킬 것으로 기대했던 것과는 다른 결과이다. 체형에 대한 불만족의 문제에는 자아존중감이 영향을 미치지 못할 만큼 다른 요인들이 강하게 작용하는 것으로 판단된다.

3. 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석

1) 행동의도

합리적 행동이론에 의하면 행동의도는 그 행동을 결정하는 직접적 결정 요인이고, 행동에 영향을 주는 모든 인자들은

행동의도를 통해 전달된다고 가정한다. 전체 대상자에서 다이어트 행동의도의 평균은 2.53이었다. 또한 합리적 행동이론에 의하면 행동의도는 그 행동에 대한 태도와 주관적 규범의 두 가지 요인에 의해 결정된다고 한다. 행동에 대한 태도값은 그 행동의 결과에 대한 신념값과 행동결과에 대한 평가값을 통하여 얻어지고, 주관적 규범값은 규범적 신념값과 순응동기값으로 얻어진다.

2) 행동에 대한 태도

행동에 대한 태도의 결과는 Table 3과 같다. 행동결과에 대한 신념에 있어서는 다이어트를 한다면 '성취감을 느끼고 심리적으로 자신감을 가지게 될 것이다', '의복을 선택하는 폭이 넓어질 것이다', '체중이 감소될 것이다', '외모가 보기 좋게 될 것이다' 등의 순으로 신념이 확고한 것으로 나타났다. 행동결과에 대한 평가에서는 거의 모든 문항에 대해 긍정적인 응답을 한 것으로 나타났다. 이로써 행동에 대한 태도는 행동결과에 대한 신념이 주요 결정 변수인 것으로 볼 수 있다.

3) 주관적 규범

주관적 규범이란 자신이 중요하다고 생각하는 사람들이 행사하는 영향력에 대한 개인의 동의 정도를 말하며 이는 규범적 신념과 순응동기로 결정된다. 그 결과는 Table 4와 같다. 이에 의하면 본 조사 대상자들은 의복판매원, 여자친구, 형제자매, 남자친구의 순으로 자신의 행동을 지지할 것으로 생각했고, 순응동기로는 남자친구, 여자친구, 어머니 등의 순으로 기대에 따를 것으로 응답했다. 이러한 결과는

Table 3. Attitude toward the behavior of dieting

Behavior outcome	Behavior belief	Outcome evaluation	Range	
Weight loss	1.17±1.06 ¹⁾	1.64±0.82	-2.00	-2.00
Health improvement	-0.15±1.21	1.71±0.75	-2.00	-2.00
Ease in activities	0.79±1.18	1.71±0.66	-2.00	-2.00
Achievement & self-confidence	1.20±1.10	1.74±0.58	-2.00	-2.00
Attractive appearance	1.15±1.40	1.75±0.56	-2.00	-2.00
Have a boy friend	-0.18±1.27	1.21±1.07	-2.00	-2.00
Wider choice of clothes	1.19±1.17	1.76±0.57	-2.00	-2.00
Attractive & sexy to others	0.42±1.22	1.20±1.05	-2.00	-2.00
Treated better	0.12±1.26	1.19±1.11	-2.00	-2.00
Save food cost	0.20±1.39	1.19±1.00	-2.00	-2.00
Please boy friend	0.25±1.24	1.02±1.18	-2.00	-2.00
Gastrointestinal trouble	-0.11±1.37	1.79±0.70	-2.00	-2.00
Stressed & nervous	0.10±1.38	1.70±0.71	-2.00	-2.00
Conflict with parents	0.67±1.38	1.57±0.79	-2.00	-2.00
Cost less than other methods	0.23±1.24	1.14±1.08	-2.00	-2.00
Total	7.05±9.46	22.20±6.95	-26.00	-30.00

1) Mean±S.D.

체중조절과 관련된 영양교육시 교육대상의 선정에 중요한 자료가 될 것으로 기대된다.

4. 인지된 스트레스가 행동에 대한 태도와 주관적 규범에 미치는 영향

인지된 스트레스는 직접 체중조절 행동의도에 영향을 미치기도 하나 체중조절 행동에 대한 태도나 주관적 규범에 영향을 미쳐 간접적으로 행동의도에 영향을 미칠 수도 있을 것으로 생각된다. 따라서 인지된 스트레스와 행동에 대한 태도, 인지된 스트레스와 주관적 규범간의 회귀분석을 하였다. 결과는 Table 5와 같이 인지된 스트레스는 행동에 대한 태도에만 유의적인 영향을 미쳤다.

5. 행동의도 예측

이상과 같은 과정들을 통해 얻어진 결과를 연구모형에 적용하여 행동의도를 예측한 결과는 Table 6과 같다. 즉 인지된 스트레스와 다이어트 행동에 대한 태도만이 행동의도에 크게 영향을 미친 것으로 나타났다. 주관적 규범이 행동의도에 미치는 영향력이 매우 낮은 것으로 나타난 것은 사회적 영향이나 주변인들의 영향이 인지된 스트레스내에 포함된 것이 한 요인일 것으로 생각된다. 자아존중감은 다이어트 행동의도에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대하였으

나 영향을 미치지 못하였다. 이는 자아존중감이 체형에 대한 불만족이라는 인지된 스트레스에 영향을 미치지 못함과 같은 이유로 설명될 수 있을 것이다. 영양지식도 다이어트 행동의도에 아무런 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 그러나 선행 연구(이경신·김기남 1997)에서 나타난 바와 같이 단기간에 실시한 영양지식의 교육이 행동의 변화까지는 영향을 미치지 않았으나 태도에는 영향을 미친 것을 참고하여 장기적인 목표를 갖고 영양 지식의 보급에도 힘을 기울여야 하겠다.

요약 및 결론

본 연구는 체중조절 행동의도를 예측함으로써 청년기 여성들에게 만연되어 있는 체중조절행동의 확산 방안을 위한 정확한 자료를 제시하고자 하였다. 체중조절 행동의도를 예측하기 위하여 스트레스 과정이론과 합리적 행동이론을 기반으로 한 연구의 모형을 만들고, 이 모형에 근거하여 결과를 분석하였다.

조사대상자는 대구시에 소재하는 고등학교와 대학교에 재학중인 여학생 463명(고교생 337명, 대학생 126명)이었으며, 조사방법은 설문지를 이용하였고, 통계처리는 SAS program을 이용하였다.

조사를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 청소년들이 생각하고 있는 체형에 대한 사회적 인식과 주변인의 기대를 조사한 결과 부모님을 제외한 모든 사람들이 이상적이라고 생각하거나 조사대상자 자신에게 기대할 것으로 여겨지는 체형은 정상보다 훨씬 더 마른 체형이었다.

2) 체형에 대한 불만족을 가져오는 스트레스 요인들을 분석한 결과 현재의 체형이 뚱뚱할수록, 사회에서 이상적인 체형으로 마른 체형을 선호할수록, 매스컴의 영향을 많이 받을수록 스트레스가 크게 인지되어 체형에 대한 불만이 커지는 것으로 나타났다.

3) 자아존중감은 스트레스 요인이 스트레스로 인지되는 과정에 영향을 미치지 못하였다.

4) 행동에 대한 태도에서는 행동결과에 대한 평가는 모두가 긍정적이므로 행동결과에 대한 신념이 주요 결정 변수인 것으로 나타났다.

Table 4. Subjective norm of dieting (Mean±S.D.)

Salient others	Normative belief	Motivation to comply	Range	
Female friends	0.62±1.24	0.85±1.19	-2.00	-2.00
Male friends	0.38±1.18	0.95±1.28	-2.00	-2.00
Father	-0.54±1.33	0.66±1.22	-2.00	-2.00
Mother	-0.28±1.43	0.81±1.18	-2.00	-2.00
Brother & sister	0.61±1.24	0.66±1.23	-2.00	-2.00
Relatives	-0.18±1.19	0.32±1.24	-2.00	-2.00
Teacher	-0.45±1.07	0.34±1.25	-2.00	-2.00
Clothes retailer	0.63±1.18	0.46±1.39	-2.00	-2.00
Total	0.77±7.11	5.01±7.83	-16.00	-16.00

Table 5. Influence of perceived stress on attitude toward the behavior and subjective norm of subjects

		Attitude toward the behavior	R ²	Subjective norm	R ²
Total	β	0.4134	0.17	0.0363	0.00
	(t)	(9.717)**		(0.779)	

**p<0.01, n : 463

Table 6. Factors related to diet behavior intention

		Perceived stress	Self-esteem	Attitude toward the behavior	Subjective norm	Nutrition knowledge	R ²
Total	β	-0.3517	0.0399	-0.3694	0.0107	-0.0183	0.36
	(t)	(-8.494)**	(1.059)	(-8.860)**	(0.281)	(-0.489)	

**p<0.01, n=463

5) 규범적 신념에 있어서는 의복판매원, 여자친구, 형제 자매, 남자친구의 순으로 자신의 행동을 지지할 것으로 생각했고, 순응동기로는 남자친구, 여자친구, 어머니 등의 순으로 기대에 따를 것으로 응답했다.

6) 인지된 스트레스, 행동에 대한 태도, 주관적 규범, 자아존중감, 영양지식이 행동의도에 영향을 미치는 정도를 다중회귀분석에 의해 분석한 결과, 행동의도에 크게 영향을 미친 요인은 인지된 스트레스와 다이어트 행동에 대한 태도였다.

이상의 결과를 연구모형에 적용하여 행동의도에 영향을 미치는 요인들을 정리하면 현재의 체형, 체형에 대한 사회적 인식, 매스컴의 영향 등이 체형에 대한 불만족을 유발하는 중요한 요인들이었고, 이들로 인하여 발생된 인지된 스트레스와 행동에 대한 태도, 좀 더 구체적으로는 다이어트 행동 결과에 대한 신념이 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 지나친 체중조절행동의 확산을 억제하기 위해서는 자신의 현 체형과 바람직한 체형의 기준에 대한 바른 인식을 갖도록 하는 것이 가장 시급한 일이다. 또한 체형에 대한 사회적 인식이 중요한 스트레스 요인임을 감안하여 사회 전반에 만연되어 있는 인식의 변화를 위한 노력이 행해져야 한다.

참고 문헌

김경원 · 김영아 · 김정희(1997) : 여고생들의 비만도 및 비만과 관련된 사회심리적 요인 분석. *지역사회영양학회지* 2(4) : 496-504
 류호경(1997) : 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 대한 연구 - 밀양시를 중심으로 -. *지역사회영양학회지* 2(2) : 197-205
 류호경 · 윤진숙(1999) : 청년기 여성의 체형인식에 대한 조사 연구

- 대구지역을 중심으로 -. *지역사회영양학회지* 4(4)
 박동연 : 대학생의 체형인식 및 다이어트 행동의도에 관한 연구. 미 발표
 이경신 · 김기남(1997) : 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과. *지역사회영양학회지* 2(1) : 86-93
 정선진(1988) : 여고생의 자아존중감과 적응 - 산업체 특별학급 여고생과 인문계 여고생을 대상으로 -. 경북대학교 석사학위논문
 Alfonso VC(1995) : Measures of quality of life, subjective well-being, and satisfaction with life. In : Allison DB ed. *Handbook of Assessment Methods for Eating Behaviors and Weight-Related Problems*, p. 63, SAGE Publications, Inc.
 Bailey S, Goldberg JP(1989) : Eating patterns and weight concerns of college women. *J Am Diet Assoc* 89(1) : 95-96
 Carter WB(1990) : Health behavior as a rational process : Theory of reasoned action and multiattribute utility theory. In : Glanz K, Lewis FM, Rimer BK eds. *Health Behavior and Health Education-Theory, Research and Practice*, pp. 63-91, John-Bass Publishers.
 Cassel J(1995) : Social anthropology and nutrition : A different look at obesity in America. *J Am Diet Assoc* 95(4) : 424-427
 Israel BA, Schurman SJ(1990) : Social support, control, and the stress process. In : Glanz K, Lewis FM, Rimer BK eds. *Health Behavior and Health Education-Theory, Research and Practice*, pp. 187-215, John-Bass Publishers.
 Kemper KA, Sargent RG, Drane JW, Valois RF, Hussey JR(1994) : Black and white females' perceptions of ideal body size and social norms. *Obesity Res* 2(2) : 117-126
 Phillips RG, Hill AJ(1998) : Fat, plain, but not friendless : self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *Int J Obes Relat Metab Disord* 22(4) : 287-293
 Polivy J, Heatherton TF, Herman CP(1988) : Self-esteem, restraint, and eating behavior. *J Abnormal Psychology* 97(3) : 354-356
 Storz NS, Greene WH(1983) : Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *J Nutr Educ* 15(1) : 15-18