

일부 여대생들의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인*

정 윤 경**태 영 숙***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대 사회가 발전함에 따라 질병의 양상은 많은 변화를 가져왔다. 과거에는 영양부족으로 인해 여러가지 질병이 야기되었으나 생활이 윤택해짐에 따라 오히려 영양과잉에 의한 비만이 큰 건강문제로 대두되고 있는 실정이다(Kim, 2000). 비만을 조절하기 위해서 대부분의 사람들은 체중조절이라는 방법을 통해 건강증진에 주력한다. 그러나 대부분의 여성들은 신체적 매력을 너무 강조하는 경향이 있어 여성의 마른 모습에 지나친 가치를 부여하여 건강을 위한 체중조절이 아닌 아름다운 외모를 유지하기 위해 불필요한 체중조절을 시도하고 있다(Rodin, 1993).

특히 대부분의 여대생들은 청소년 티를 갖 벗어난 20세에서 24세의 시기로 외모나 체형에 대한 관심이 고조되는 경향이 강하다(Park, 1989). 젊은 연령층에서는 마른 체형을 선호하는 경향이 높고 이를 이상적으로 받아들이는 경향이 많으므로 여성들이 날씬하고자 하는 욕구에 사로 잡혀 주로 다이어트와 운동을 통해 무리하게 체중을 줄이려고 한다(Jung, 1997). 특히 저 체중이거

나 정상체중인 여대생이 필요 이상의 단식과 다이어트, 약 복용, 지방흡입술 등을 수행하며, 날씬해지려고 하는 지나친 욕구로 말미암아 빈혈, 성장저하, 신경성 소화 불량, 심리적 장애, 먹는 것에 대한 혐오감 등을 수반하게 된다(Hinton & Eppright, 1963). 이들 여대생들은 다음 세대를 이어갈 자녀들의 어머니가 될 사람으로서 다음세대의 건강에까지 영향을 주게 되므로 이들의 체중조절은 특히 중요하다고 하겠다.

또한 자아존중감은 체중을 줄이려는 시도와 밀접한 관계가 있으며, 비만하거나 체중이 증가할수록 자아존중감은 저하된다(Lee, 1998). 여대생들은 곧 임신과 출산의 과정을 겪게 될 연령층으로서 임신 전의 모체의 영양상태와 건강이 태아에게 직접적인 영향을 미치게 된다는 사실을 고려한다면 비만지수가 정상 범위에 속해도 더 날씬해지기를 바라는 여대생들의 건강문제는 개인 뿐 만이 아니라 사회적 문제가 될 것이다. 그러므로 여대생들이 바람직한 신체상을 갖도록 하며 무리한 체중감량으로 인한 부작용이 발생하지 않도록 올바른 체중조절 프로그램이 개발될 필요가 있다고 사료된다.

체중조절행위와 관련된 선행 연구를 보면 주로 비만아동, 여고생을 대상으로 실시한 연구가 많으며, 여대생을 대상으로 한 연구는 영양학적 관점에서 식습관과 섭식

* 고신대학교 보건학석사 학위논문임
** 고신대학교 간호대학 박사과정, 경남교육연수원 지방간호서기, 진주보건대학 간호과 겸임교수(교신저자 E-mail: yunkjung@hanmail.net)
*** 고신대학교 간호대학 간호학과 교수
투고일 2004년 3월 6일 심사위원회 2004년 3월 6일 심사완료일 2004년 12월 3일

태도에 대한 연구가 주로 시행되었고, 체중조절에 대한 실태조사나, 체형, 비만수준, 스트레스, 자아 존중감 등과의 관계연구에 국한되어 있다(Jung, 1989). 건강증진 개념으로서의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인을 규명한 연구는 드물며 여대생을 위한 체중조절 프로그램을 개발한 연구도 드문 실정이다. 이에 본 연구는 여대생들의 체중조절행위 정도와 이에 영향을 미치는 요인들을 규명하여 여대생을 위한 체중조절 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 얻고자 시도되었다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여대생들의 체중조절행위 정도와 그 영향 요인을 규명하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 제 특성(인구사회학적 특성, 체중조절관련 특성) 및 제 특성에 따른 체중조절행위 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 주관적 비만도, 체중조절행위 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 체중조절행위 관련요인(주관적 비만도, 신체상, 자아존중감)과 체중조절행위 정도와의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

3. 용어 정의

1) 체중조절행위
 특정 질병이 없는 사람이 체중감량을 위해 또는 정상 체중 유지를 위해 행하는 활동을 말하며, 본 연구에서는 체중감량 또는 정상체중 유지를 위해 대상자가 행하고 있는 식이요법, 운동요법, 행동 수정요법 및 약물요법 등에 관한 내용으로 구성된, Jung(1989)이 개발한 체중조절행위 측정도구를 수정 보완한 도구로 측정된 값을 말한다.

2) 체중조절행위 관련요인
 (1) 주관적 비만도 : 자신의 체형에 대해 스스로 평가하고 있는 비만정도를(Cho와 Kim, 1997) 의미하며 본 연구에서는 응답자가 주관적으로 저체중, 정상, 비만 등으로 구분하여 평가하는 것을 말한다.

- (2) 객관적 비만도 : 객관적인 비만정도를 나타내기 위해 사용되는 지표로서 체질량 지수(BMI, Body Mass Index)로 나타낸다. 체질량 지수는 체중(kg)/신장(m²)으로 산출되는 값을 말하며 18미만은 저체중, 18~24.9는 표준체중, 25이상은 비만으로 구분한다(Jung등, 1995).
- (3) 신체상 : 개인이 자신의 신체구조, 기능, 외모에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도로 본 연구에서는 Mendelson과 White(1996)의 Body-Esteem 척도를 Jo(1992)가 번안하여 사용한 도구를 수정 보완한 도구로 측정된 값을 말한다.
- (4) 자아 존중감 : 개인이 자신에 대해 형성한 가치판단 혹은 평가로 자신을 중요하다고 생각하거나 성공적이고 존경할만한 가치가 있다고 믿는 정도로 (Coopersmith, 1967) 본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 고안한 Self-esteem Scale을 Chung (1997)이 번안하여 사용한 도구로 측정된 값을 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여자 대학생들의 체중조절행위에 영향 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구는 P시 소재 2개 대학, D시 소재 2개 대학, K시 소재 1개 대학, J시 소재 3개 대학으로, 총 8개 대학에 재학 중인 여대생 310명을 임의 선정하여 본 연구의 목적을 이해하고 동의한 자를 대상으로 하였다.

3. 자료 수집

본 연구의 자료수집 기간은 2003년 2월 3일부터 2월 8일까지 여대생 10명을 대상으로 예비 조사를 실시하여 설문지를 수정 보완한 후 2003년 3월 3일부터 3월 15일까지였다. 자료수집 방법은 선정된 학교에 설문지를 배부하고 조사 대상자가 자기 기입 방법으로 설문지에 응답하게 하였다. 배부된 설문지 350부 중 320부(91%)를 회수하였다. 회수된 320부 중에서 불완전 응

답을 한 설문지 10부를 제외한 총 310부가 분석에 이용되었다.

4. 연구 도구

연구도구는 구조화된 설문지로, 제 특성(인구사회학적 특성, 체중조절관련 특성) 25문항, 신체상 12문항, 자아 존중감 10문항, 체중조절행위 15문항 등 총 62문항으로 구성되었다.

1) 비만도

주객관적 비만도를 말하며, 주관적 비만도는 현재 자신의 체중에 대한 생각을 저체중, 정상, 비만으로 구분하여 응답한 것으로 측정하였다. 객관적 비만도는 자가 보고한 체중과 신장을 이용하여 체중은 kg으로 신장은 미터로 환산한 후 제곱으로 나뉜 체질량 지수를 측정하였다.

2) 신체상

신체상 측정도구는 Mendelson과 White의 Body-Esteem 척도를 청소년을 대상으로 한 Jo(1992)가 수정 보완하여 12문항의 4점 Likert Type으로 작성한 척도를 기초로 고신대학교 간호과 교수들인 전문가의 자문을 통해 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 개인이 자신의 신체와 외모에 대해서 어떻게 느끼는지를 측정하는 것으로, 점수가 높을수록 신체상이 긍정적임을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .7472$ 로 나타났다.

3) 자아 존중감

자아 존중감 측정도구는 Rosenberg(1965)가 고안한 Self-esteem Scale을 Chung(1997)이 번안하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항 4점 척도이며 점수의 범위는 10점~40점으로, 점수가 높을수록 자아 존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에 사용한 척도의 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha = .8345$ 로 나타났다.

4) 체중조절행위

체중조절행위 측정도구는 성인을 대상으로 Jung(1989)이 개발한 도구를 문헌고찰과 전문가의 자문을 통해 수정 보완한 것으로 그 내용은 체중감량 또는 정상 체중 유지를 위해 대상자가 행하고 있는 식이요법, 운동

요법, 행동수정요법 및 약물요법 등에 관한 내용에 대한 실천정도를 묻는 것으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '아주 잘하고 있다' 5점, '조금 하고 있다' 4점, '보통이다' 3점, '별로 하지 않는다' 2점, '전혀 하지 않는다' 1점의 점수를 주어 총 15문항 5점 척도로 점수가 높을수록 체중조절행위 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .7649$ 로 나타났다.

5. 자료 분석

자료분석은 SPSS/PC 10.0 통계 프로그램을 이용하여 전산처리 되었으며, 자료분석을 위해 사용된 방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 제 특성은 실수와 백분율로 산출하였다.
- 2) 대상자의 체중조절행위 정도는 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 3) 제 특성에 따른 체중조절행위 정도는 t-test와 ANOVA로 분석하였다.
- 4) 체중조절행위 관련요인(주객관적 비만도, 신체상, 자아 존중감)과 체중조절행위 정도의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 5) 체중조절행위 예측요인을 파악하기 위해서 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 제 특성

1) 대상자의 인구사회학적 특성 및 이에 따른 체중조절행위 정도

대상자의 인구사회학적 특성을 보면, 연령은 20~25세가 64.5%로 가장 많았으며, 학년은 2학년이 61.9%였다. 신장은 161~165cm가 39.7%, 166cm 이상이 20.3%였으며, 체중은 50~54kg이 33.2%로 가장 많았다. 동거 가족수는 4~5명이 43.9%로 가장 많았다. 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 체중조절행위 정도를 보면, 동거 가족 수($F=3.857, p=.010$)와 대학생활 만족도($F=10.783, p=.000$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다<Table 1>.

2) 대상자의 체중조절관련 특성 및 이에 따른 체중조절행위 정도

<Table 1> Sociodemographical characteristics and degree of BW control behavior (N=310)

Variables	Classification	No	(%)	M(SD)	Degree of BW control behavior		F or t	P
					M	± SD		
Age	20 Below	102	(32.9)	162.2±4.5	39.88	6.97	.778	.460
	20~25	200	(64.5)		40.94	7.07		
	26 More	8	(2.6)		40.00	7.67		
Grade	a Freshman	34	(11.0)	52±5.6	41.91	7.14	2.143	.095
	a Sophomore	192	(61.9)		39.78	7.01		
	a Junior	52	(16.8)		41.60	7.56		
	a Senior	32	(10.3)		42.16	5.84		
Height	150~155cm	26	(8.4)	162.2±4.5	39.50	6.51	.622	.095
	156~160cm	98	(31.6)		40.03	7.40		
	161~165cm	123	(39.7)		40.93	7.13		
	166cm More	63	(20.3)		41.11	6.59		
Weight	44kg Less	20	(6.5)	52±5.6	39.45	6.42	.927	.448
	45~49kg	86	(27.7)		39.67	7.03		
	50~54kg	103	(33.2)		40.67	6.61		
	55~59kg	66	(21.3)		41.17	7.18		
	60kg More	35	(11.3)		41.94	8.37		
Campus life satisfaction level	High	77	(24.8)	162.2±4.5	42.96	7.49	10.783	.000***
	Middle	193	(62.3)		40.38	6.41		
	Low	40	(12.9)		36.83	7.50		
Residence	Own home	191	(61.8)	162.2±4.5	41.12	6.75	2.148	.075
	Boarding-house	8	(2.6)		40.50	7.05		
	Relative home	17	(5.5)		40.41	8.88		
	Dormitory	25	(8.1)		36.76	7.61		
	Cooking facilities room	68	(22.0)		40.59	6.93		
Living together	1Person	41	(13.2)	162.2±4.5	38.71	6.35	3.857	.010*
	2~3Persons	106	(34.2)		40.39	7.74		
	4~5Persons	136	(43.9)		41.81	6.83		
	6Persons More	27	(8.7)		37.81	4.76		
Monthly income	₩1,500,000 Below	58	(18.7)	162.2±4.5	39.69	8.22	1.570	.197
	₩1,500,000~2,500,000 Below	125	(40.3)		39.97	6.46		
	₩2,500,000~3,500,000 Below	81	(26.1)		41.85	6.93		
	₩3,500,000 More	46	(14.8)		41.02	7.08		
Religion	Yes	188	(60.6)	162.2±4.5	39.61	6.88	-1.936	.054
	No	122	(39.4)		41.19	7.11		
Monthly pocket money	₩100,000 Less	47	(15.2)	162.2±4.5	39.23	7.45	1.419	.237
	₩110,000~200,000	145	(46.8)		41.18	6.81		
	₩210,000~300,000	85	(27.4)		39.87	6.53		
	₩310,000 More	33	(10.6)		41.55	8.52		
College	Humanities sciences	81	(26.1)	162.2±4.5	40.44	7.54	.369	.831
	Natural sciences	86	(27.7)		40.56	7.05		
	Medical sciences	74	(23.9)		40.47	7.08		
	Engineering sciences	11	(3.5)		43.09	4.59		
	The others	58	(18.7)		40.38	6.81		
Total		310	100.0					

* : p < .05 *** : p < .001

대상자의 체중조절관련 특성을 보면 체중조절관련 강의 수강한 적이 없는 경우가 88.1%였으며, 체중조절 관심도는 '약간 관심 있다' 47.4%. 체중조절행위 계기는

'체중이 늘면 불편함'이 38.3%, 아침결식 이유는 '시간이 없어서'가 70.1%였다. 외식은 '하루 1회 이상'이 43.2%, 간식은 '가끔 한다'가 57.4%였다. 대상자의 체중조절관

런 특성에 따른 체중조절행위 정도를 보면, 체중조절 관심도, 체중조절행위 계기, 체중감량 비결 유무, 가족의 도움정도, 아침식사 경향, 아침결식 이유, 외식정도, 간식정도, 식생활 만족도에서 유의한 차이를 보였다(P

<Table 2> The weight control-related features of the subjects (N=310)

Variables	Categories	No	(%)	Degree of BW control behavior		F or t	P
				M	± SD		
Body weight control class	Yes	37	(11.9)	42.51	6.59	1.80	.073
	No	273	(88.1)	40.30	7.08		
Level of interest	Very high	122	(39.4)	41.76	7.49	2.98	.032*
	High	147	(47.4)	40.25	6.15		
	Low	33	(10.6)	38.24	7.20		
	Very low	8	(2.6)	37.63	11.64		
Method used	Control food intake	116	(37.4)	40.68	6.22	.74	.532
	Avoid sweet & fat	25	(8.1)	38.88	4.94		
	Execise	164	(52.9)	40.78	7.47		
	Taking medicine	1	(0.3)				
	No method(heredity)	4	(1.3)	43.25	16.50		
know-how to control body weight	Have	60	(19.4)	44.33	7.14	4.77	.000*
	Don't have	250	(80.6)	39.66	6.73		
Family's help	Very high	13	(4.3)	42.77	9.18	8.24	.000*
	High	30	(9.9)	46.07	6.68		
	Middle	81	(26.8)	41.63	6.80		
	Low	110	(36.4)	39.88	5.85		
	Very low	68	(22.5)	38.21	7.39		
body weight control motive	Mass media	96	(32.5)	40.95	6.39	2.33	.042*
	Invitation(include Family)	18	(6.1)	40.83	8.71		
	Seeing a pyknic	6	(2.0)	48.50	10.33		
	Find a sufferer from a obesity	16	(5.4)	42.88	4.13		
	Uncomfortable	113	(38.3)	40.66	6.89		
	Others	46	(15.6)	39.04	7.98		
Average meal eat day	<2	141	(45.5)	39.95	6.66	1.60	.204
	3	156	(50.3)	41.25	7.01		
	>4	13	(4.2)	39.00	10.62		
Breakfast inclination	everyday	109	(35.2)	41.80	7.62	6.11	.007**
	Never	53	(17.1)	38.08	6.96		
	Sometimes	148	(47.7)	40.55	6.43		
Reason not having breakfast	body weight control	3	(1.5)	45.00	8.54	4.92	.003**
	Habit	38	(18.9)	39.29	7.14		
	Not enough time	141	(70.1)	39.34	6.22		
	Lose appetite	18	(9.0)	45.06	6.49		
	Being moneyless	1	(0.5)				
Eating out time	>1 day	134	(43.2)	39.39	6.84	3.34	.006**
	2 week	20	(6.5)	40.94	7.08		
	1 week	71	(22.9)	42.45	6.61		
	1 month	42	(13.5)	43.83	7.38		
	Others	43	(13.9)	39.53	6.57		
Dietary food life satisfaction level	Very high	14	(4.5)	44.50	9.53	5.60	.000**
	High	143	(46.1)	42.06	7.16		
	Middle	115	(37.1)	39.05	6.05		
	Low	33	(10.6)	37.82	5.51		
	Very low	5	(1.6)	39.80	13.33		
계		310	100.0				

* : p < .05 ** : p < .01

<0.05, P <0.01><Table 2>.

2. 대상자의 주·객관적 비만도, 체중조절행위 정도

1) 대상자의 주·객관적 비만도

본 연구에서 대상자의 주·객관적 비만도에서 주관적 비만도는 정상이 63.9%, 비만이 25.8%, 저체중이 10.3%로 나타났으며, 객관적 비만도는 평균 19.8±1.90으로 정상이었으며, 대상자의 체질량 지수의 분포는 정상이 82.3%, 저체중이 17.1%, 비만이 0.6%였다 <Table 3>.

2) 대상자의 체중조절행위 정도

대상자의 체중조절행위 정도는 평균이 40.56±7.05 (최저 15점, 최고 65점), 평균평점 2.70±0.47(최저 1점, 최고 5점)로 나타났다<Table 4>.

3. 대상자의 체중조절행위 관련요인과 체중조절행위 정도와의 관계

대상자의 체중조절행위 관련요인인 자아 존중감, 신체상, 주관적 비만도, 객관적 비만도와 체중조절행위 정도와의 관계를 보면 신체상(r= .279, p= .000)과 자아 존중감(r= .282, p= .000)은 미약한 순 상관관계가 있었으며, 주관적 비만도(r= .034, p= .553)와 객관적 비만도(r= .098, p= .085)와는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다<Table 5>.

4. 대상자의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인

대상자의 체중조절행위에 영향을 미치는 예측 요인을 규명하기 위해 자아존중감, 신체상, 주·객관적 비만도 및 체 특성의 변인들을 독립변수로 하여 다중 회귀 분석을 하였다. 체 특성 중 명목변수는 가변수 처리하여 회귀분석하였다. 분석한 결과 체중조절행위 정도에 유의한 영향력이 있는 변수는 간식정도, 가족의 도움 정도, 식생활 만족도, 체중감량 비결 유무, 신체상, 대학생할 만족도, 체중조절 관심도의 순으로 나타났으며, 위의 예측 요인들은 모두 39.3%의 설명력이 있었다<Table 6>.

<Table 3> The degree of subjective · objective obesity (N=310)

Variables	Categories	N	(%)	M±SD
Subjective obesity degree	Thin	32	(10.3)	
	Standard	198	(63.9)	
	Fat	80	(25.8)	
Objective obesity degree(BMI)	Thin	53	(17.1)	19.8±1.90
	Standard	255	(82.3)	
	Fat	2	(0.6)	
계		310	100.0	

<Table 4> The degree of body weight control behavior (N=310)

	Items	Range	M±SD	GPA±SD
Degree of BW control behavior	15	15 ~ 75	40.56±7.05	2.70±0.47

GPA : General Point Average

<Table 5> The relation of body weight control behavior relevant factors and degree (N=310)

	Subjective obesity degree	Objective obesity degree	Body image	Self esteem
Objective obesity degree	.471 (p= .000)			
Body image	-.375*** (p= .000)	-.229*** (p= .000)		
Self esteem	-.059 (p= .300)	.003 (p= .960)	.368*** (p= .000)	
Degree of BW control behavior	.034 (p= .553)	.098 (p= .085)	.279*** (p= .000)	.282*** (p= .000)

<Table 6> The predictive factors affecting the body weight control (N=310)

Factors	R	R ²	Beta	T	P
Between meal snack	.438	.192	-.291	-5.510	.000**
Family support	.513	.264	.203	3.918	.000**
Satisfaction diet	.552	.305	.129	2.446	.015*
Body weight control know-how	.578	.334	.181	3.461	.001**
Body Image	.606	.367	.215	3.938	.000**
Campus life satisfaction level	.619	.383	-.120	-2.327	.021*
Body weight control interest level	.627	.393	.110	2.095	.037*

* p < .05 ** p < .01

IV. 논 의

대상자의 체 특성에서 평균 신장이 162.2±4.5(최저 150, 최고179), 평균 체중이 52±5.6(최저38, 최고70)으로 본 연구대상의 체질량지수는 19.8±1.9(최저14.7, 최고25.4)로 비만 정도는 정상으로 나타났는데 이는 여자대학생들을 대상으로 한 Jung(2001)의 연구와 Lee(1997)의 연구, Kim(2000)의 연구 등에서 정상으로 나타난 것과 일치되는 것으로 대부분의 여대생들이 정상 체중을 유지하고 있다는 것을 알 수 있다. 체중조절관련 특성에서 체중조절 관심도가 86.8%로 관심이 있는 편으로 나타났는데 이것은 Park(1989)의 연구 76.6%의 결과에 비해 높은 빈도를 보이고 있으며 대부분의 여대생이 체중조절에 대한 관심이 높은 것으로 사료된다.

또한 효과적인 체중조절 방법은 주로 운동과 식사조절로 나타났는데 이것은 여대생을 대상으로 한 Park(1989)의 연구와 유사하게 나타났으며, 여고생이나 대학생의 대부분이 운동과 식사조절을 체중조절의 중요요인으로 생각하고 있는 것으로 여겨진다. 체중감량 비결 유무는 80.6%가 '없다'고 응답하였는데 이는 성인을 대상으로 한 Jung(1989)의 연구와 일치하는 것으로, 대부분 여대생들이 체중감량 비결을 모르는 것으로 나타나 청년기 대상자들에게 적절한 체중조절 방법에 대한 교육이 요구된다.

아침식사 경향에서 '먹을 때도 있고 먹지 않을 때도 있다'가 47.7%로 조사 대상자의 상당수가 불규칙적인 식사를 하고 있음이 나타났으며, 아침결식 이유로 응답자의 70.1%가 '시간이 없어서'로 응답한 것에서도 알 수 있듯이 아침 결식은 생활환경의 변화에 그 요인이 있다고 볼 수 있으며 이는 여대생을 대상으로 한 Park(1989)의 연구와 일치됨을 알 수 있다.

간식은 응답자의 대부분인 98.0%가 간식을 하는 것으로 나타나, 여대생을 대상으로 한 Park(1989)의 연

구와 유사한 결과로, 이는 간식이 식생활에 중요한 일부가 되었음을 보여주고 있으며, 간식은 정규식사의 보충이라는 측면은 있지만 불규칙한 식습관의 형성을 초래할 수 있는 것으로 사료된다. 또한, 여대생은 미래의 어머니와 한 가정의 아내로서 가족의 식생활을 이끌어 나가야 할 지도적 위치에 있어, 올바른 식습관과 바람직한 가치관 확립이 필요한 시기이므로 올바른 식사습관에 대한 교육과 지속적인 연구가 이루어져야 한다고 사료된다. 식생활 만족도는 응답자의 46.1%가 대체로 만족하는 것으로 나타나 여대생을 대상으로 한 Park(1989)의 연구와 일치하였으며, 식생활의 만족은 모든 사회생활을 건강하게 영위할 수 있는 원동력이 된다는 관점에서 볼 때 바람직한 현상으로 생각된다.

대상자의 주관적 비만도는 정상이 63.9%, 비만이 25.8%로 나타났으며, 객관적인 비만도는 정상이 82.3%, 비만이 0.6%로 나타났는데 비해, 체중조절행위 정도는 평균 40.56±7.05, 평균평점 2.70±0.47로 비교적 높게 나타났다. 이는 여대생들이 객관적으로 체중이 정상인데도 주관적으로 비만하다고 생각하여 체중조절행위를 비교적 높게 실시하고 있는 것을 알 수 있다. Kim(2000)의 연구에서 여학생들은 정상인데도 비만하다고 생각하는 경우가 많고 체중조절행위를 과다하게 한다는 결과와 일치하는 것으로 여대생들의 특성을 파악할 수 있다. 체질량지수와 상관없이 모든 군에서 체중조절을 하여 필요 이상의 체중조절을 하고 있는 것으로 보여지며, 무리한 다이어트로 여성들의 체중이 큰 폭으로 줄면 영양소 섭취의 불균형은 물론 여성호르몬의 생성이 잘 안되어 월경불순 등이 초래되며 장기적으로 골다공증이나 면역대사 기능이 약화될 가능성이 있으므로(Lee, 1997) 무분별한 체중조절은 삼가야 한다고 사료된다. 이에 체중에 대한 그릇된 인식과 기준을 바로 잡아 무리한 체중조절행위를 시도하지 않고 올바른 건강생활을 유지할 수 있도록 해야 하며, 체질량지수에 따라 자신의

신장에 적합한 체중을 표준으로 인식시키는 교육이 필요하다고 사료된다.

체중감량 비결이 있는 군이 없는 군보다 체중조절행위를 잘하는 것으로 나타났는데, 여대생을 대상으로 한 Lee(1997)의 연구에 의하면 체중조절을 했던 대상자들이 앞으로 체중조절을 하겠다고 더 많이 대답했고 체중조절 군은 운동도 더 많이 하고 있는 것으로 나타났던 결과와 일치하는 것으로 체중감량 경험이 있는 자는 자신감이 생겨 더 조절행위를 잘한다는 것을 알 수 있다.

가족의 도움 정도에서 도와주지 않는 경우 보다 도와줄수록 체중조절행위 정도가 높음을 보였는데 이는 성인을 대상으로 한 Jung(1989)의 연구와 일치함을 알 수 있으며, 여대생이나 성인 모두에 있어 가족의 지지가 체중조절행위를 이행하는데 중요하게 작용하는 것으로 사료된다.

외식 정도에서 한 달에 1회 정도 하는 군이 하루 한 번이나 일주일에 한번 하는 군보다 체중조절 행위를 잘하는 것으로 나타났는데 이는 사회구조와 생활양식의 변화로 대부분의 여대생이 도시락을 치참하지 않는 것으로 볼 수 있다. 이는 Park(1989)의 여대생을 대상으로 한 연구와 일치하는 것으로 올바른 식습관 형성을 위한 교육이 필요하다고 생각한다.

체중조절행위와 관련 있는 변인은 신체상($r = .279$, $p = .000$)과 자아존중감($r = .282$, $p = .000$)이며, 주관적 비만도와 객관적 비만도는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 여대생을 대상으로 한 Chung(1997)의 연구에서 신체상이 체중조절에 영향을 주는 요인으로 나타난 것과 유사하며, 청소년이 외모에 관심을 갖는 이유에 대한 연구에서 Hayes와 Ross(1987)은 청소년들은 건강보다는 외모나 매력정도, 대중적 인기를 더 중요하게 여기며, 매력적인 외모는 대인관계에 긍정적인 영향을 주므로 젊은 사람일수록 외모에 관심이 많다고 한다. 이러한 결과는 우리나라 청소년, 여대생들이 자신의 건강상태와는 상관없이 신체상과 관련하여 체중조절을 하고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 이들 여대생에 맞는 체중조절 프로그램 개발이 시급하다고 할 수 있겠다.

또한 자아존중감과 체중조절행위가 관계가 있는 것으로 나타났는데 이는 Lee(1993)의 여대생의 식사행동과 심리적 요인들의 관계연구에서 자아 존중감과 체중조절 행동이 유의한 상관이 있는 것으로 나타난 것과 일치하는 것으로, 자아 존중감이 체중조절 행위에 중요한 요인이 된다는 것을 알 수 있다.

자아존중감이 낮을 경우 자신의 신체를 부정적으로 지각하고 체중조절행동을 통해 자신의 불만족을 해결하는 경향이 있으므로 건전한 자아 존중감을 확립할 수 있도록 돕는 것이 중요하다고 사료된다.

체중조절행위에 대한 예측 요인으로 간식정도, 가족의 도움 정도, 식생활 만족도, 체중감량 비결 유무, 신체상, 대학생활 만족도, 체중조절 관심도 등의 변수들이 체중조절행위를 39.3% 설명할수 있는 것으로 나타났는데 이는 성인을 대상으로 한 Jung(1989)의 연구에서 건강관심도, 민감성, 장애성 등의 변수들에 의해 10.48%의 설명력보다는 더 높게 나타났다. 특히 주관적 비만도와 자아 존중감은 체중조절행위와 관련 있는 변인이나 예측 수준에는 도달하지 못하고 신체상만이 예측요인에 포함된 것은 여대생의 체중조절행위의 특성을 반영한 결과로 볼 수 있다. 주관적 비만도 보다 신체상에 의해 체중조절을 하므로 앞으로 이러한 왜곡된 여대생의 체중조절행위를 수정해줄 수 있는 올바른 교육 프로그램 개발이 시급하다고 본다.

이상에서 여대생의 체중조절행위 영향 요인으로 간식정도, 가족의 도움 정도, 식생활 만족도, 체중감량 비결 유무, 신체상, 대학생활 만족도, 체중조절 관심도 등이 규명되었으므로 앞으로 이들 요인들을 반영한 여대생을 위한 체중조절 프로그램 개발이 필요하다고 사료되며 특히 여대생들이 주관적 비만도 보다는 신체상을 중요시한다는 점을 고려할 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생들의 체중조절행위에 영향 미치는 요인을 규명하여 여대생들의 건강을 유지하고 증진하는데 기여하며, 여대생을 위한 체중조절 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 얻고자 시도된 서술적 조사 연구이다. 연구대상은 P시, D시, K시, J시, 총8개 대학의 여대생 310명이었다. 자료수집 기간은 2003년 3월 3일부터 3월 15일까지였으며, 자료수집은 설문지를 활용한 자가보고 방법을 이용하였다. 자료분석 방법은 SPSS/PC 10.0 통계 프로그램을 사용하여 평균과 표준편차, t-test, Scheffe검정, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, Stepwise multiple regression으로 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 연구대상자의 연령은 20~25세가 64.5%였고, 신장

- 은 161~165cm가 39.7%, 체중은 50~54kg이 33.2%였다. 대학생활 만족도는 62.3%가 '보통이다'로 응답했고, 거주상태는 61.8%가 자택, 동거 가족 수는 4~5명이 43.9%였고, 한달 총수입은 150~250만원이 40.3%였다. 체중조절관련 특성에서 체중조절관련 강의 수강 유무는 88.1%가 없는 것으로 나타났고 효과적인 체중조절 방법은 '운동을 많이 하는 것'이 52.9%였다. 체중조절행위 계기는 '체중이 늘면 불편함'이 38.3%, '매스컴의 영향'이 32.5%로 나타났다. 아침식사 경향으로는 '먹을 때도 있고 먹지 않을 때도 있다'가 47.7%로 불규칙적이었고, 아침결식 이유로는 '시간이 없어서'가 70.1%였다, 외식은 하루에 1회 이상이 43.2%, 간식은 '가끔 한다'가 57.4%로 나타났으며, 식생활 만족도는 46.1%가 '대체로 만족한다'로 나타났다
- 대상자의 주관적 비만도는 정상이 63.9%, 비만이 25.8%, 저체중이 10.3%로 나타났으며, 객관적인 비만도는 정상이 82.3%, 저 체중이 17.1%, 비만이 0.6%로 나타났다. 대상자의 체중조절행위 정도는 평균 점수 40.56±7.05, 평균평점 2.70±0.47로 비교적 높게 나타났다.
 - 대상자의 체 특성에 따른 체중조절행위 정도는 인구사회학적 특성에서는 동거 가족수(F=3.857, p=.010)와 대학생활 만족도(F=10.783, p=.000)가 유의한 차이가 있었으며, 체중조절관련 특성에서는 체중조절 관심도(F=2.98, p=.032), 체중감량 비결 유무(t=4.77, p=.000), 가족의 도움 정도(F=8.24, p=.000), 체중조절 행위 계기(F=2.33, p=.042), 아침식사 경향(F=5.11, p=.007), 아침결식 이유(F=4.92, p=.003), 외식 정도(F=3.34, p=.006), 간식 정도(F=4.63, p=.000), 식생활 만족도(F=5.60, p=.000)가 통계적으로 유의한 차이를 보였다.
 - 대상자의 체중조절행위 정도와 관련요인과의 상관관계에서는 신체상(r=.279, p=.000)과 자아 존중감(r=.282, p=.000)이 미약한 순 상관관계를 보였다. 주관적 비만도(r=.034, p=.553)와 객관적 비만도(r=.098, p=.085)는 유의한 상관관계가 없었다.
 - 체중조절행위 영향 요인으로는 간식정도, 가족의 도움 정도, 식생활 만족도, 체중감량 비결 유무, 신체상, 대학생활 만족도, 체중조절 관심도의 순으로 나

타났으며, 이 7가지 요인들을 모두 합한 체중조절행위에 대한 설명력은 39.3%이었다.

이상에서 여대생의 체중조절행위 영향 요인으로 간식정도, 가족의 도움 정도, 식생활 만족도, 체중감량 비결 유무, 신체상, 대학생활 만족도, 체중조절 관심도 등이 규명되었으므로 앞으로 이들 요인들을 반영한 여대생을 위한 체중조절 프로그램 개발이 필요하며 특히 여대생들이 주객관적 비만도 보다는 신체상을 중요시한다는 사실을 알 수 있다.

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 본 연구에서 체중조절 영향요인으로 규명되지 않은 다른 변인들을 첨가하여 연구할 필요가 있다.
- 체중조절행위를 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 여대생을 위한 체중조절 프로그램을 개발할 필요가 있다.
- 여대생의 신체상과 체중조절행위에 대한 집중적인 연구가 필요하다.

References

- Cho, S. J. (1997). *The Effect of female students' obese level and weight control behavior and Attitudes on Stress*. Ewha Womans University, Seoul.
- Chung, H. S. (1997). *A Study on the relationship between Eating Disordered Behaviors and self-Esteem, depression among undergraduate women*. Seoul Womans University, Seoul.
- Coopersmith, S.(1967). The antecedents of self-esteem, San Francisco: *W.H. Freeman Co.* 19-44.
- Hayes, D, & Ross, C, E.(1987). Concern with appearance, health belief, and eating habits. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 120-130.
- Hinton, M. A., & Eppright, E. S. (1963). Psychologic and psychologic factors - eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14 years old, *J. Am. Diet. A*, 43, 223.
- Jo, G. S. (1992). *The Relationship of Body*

esteem of adolescent-Psygical charm, wrench of Body esteem and Self esteem.
Pusan National University, Pusan.

- Jung, E. S. (2001). A Study of the Body Mass Index and Body Image among Female College Students. *J Female Health Nur*, 7(4), 622-630.
- Jung, G. B., Lim, D. K., Lee, Y. J., Lee, S. G., & Yoon, S. W. (1995). The Analysis of factors influencing to the diet in adolescent. *J Korean Acad Fam Med*, 16(4).
- Jung, H. S. (1989). *A Study on The Relationship Between Their Health Beliefs and Compliance with Weight Control Behavior in Adults.* Hanyang University, Seoul.
- Kim, E. H. (2000). *A Study on the factors influencing body image of college women.* Seoul National University Pub, Seoul.
- Lee, M. J. (1997). *A Study on weight intakes among college female students.* Seoul Women's Uneversity, Seoul.
- Lee, S. S. (1993). *The Relationship between eating behavior and psychological factors in univesity Women.* Yonsei Univesity, Seoul.
- Lee, Y. Y. (1998). *A Study on personality traits and self-esteem of obese adolesent.* Pusan National University, Pusan.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1996). Self-Esteem and Body Esteem: *Effects of, Age, and Weight.* *J. of applied Developmental Psychology*, 17, 321-346.
- Moore-striegel, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American psychologist*, 41, 246-263
- Park, Y. K. (1989). *The Study on eating behavior and value evaluation of food concerning weight control and food preference in college women.* Yonsei University, Seoul.
- Rodin, J. (1993). Cultural and Psychosocial determinants of weight concerns, *Annals If*

Int Med (7 pt 2), 643-645.

- Rosenberg. (1965). The self-esteem scale. In JP Robinson, PR Shaver & LS Wrightsman (Ets.), *Measure of Personality and Social Psychological Attitudes*(Vol. 1), *Academic Press.*

- Abstract -

Factors affecting Body Weight Control Behavior of Female College Students*

Yun Kyoung Jung**·Young Sook Tae***

Purpose: the purposes of this study were: to contribute to maintaining and promoting health for female college students by identifying their body weight control behaviors and the Affecting factors; and, to serve as a basis for the development of weight control programs to orient their weight management to a desirable direction specifically for those who have low or normal body weight but still practice body weight control in a way that is neither useful nor desirable. **Method:** The data were analyzed by the SPSS/PC 10.0 statistical program using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and the Stepwise multiple regression. **Result:** The main predictive factors affecting body weight control was 'between - meal snack', 'family support', 'satisfaction with their diet', 'possession of secret method for weight loss', 'body image', 'satisfaction with university life', and 'interest in weight control'. **Conclusion:** It

* Graduate School of Public Health, Kosin University
Department of Health Care and Nursing

** PhD, Course Student, Department of Nursing College of Medicine, Kosin University; Nurse Gyeong Snag Nam Do Education Center; Part time Professor Jin Ju Health College

*** Professor, Department of Nursing, Kosin University

may be necessary to develop educational programs on weight control for female collegians in consideration of affecting body weight control behavior.

Key words : Body Weight Control Behaviors,
Female College students,
Self-Esteem, Image of the Body,
Subjective Obesity, Objective
Obesity