

# 여대생의 섭식장애행동과 자아존중감 및 우울간의 관계

성 미 혜<sup>1)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

우리사회가 서구화됨에 따라 미의 기준이 점차 날씬한 체형을 선호하는 것으로 변해왔고 따라서 과체중인 사람 뿐 만 아니라 정상체중인 사람들도 체중을 감소하여 마른 체형을 유지하려는 욕구가 높아지고 있다. 이러한 마른 체형에 대한 선호는 하나의 사회적 압력으로서 다이어트나 이상 식이행동을 유발하고 많은 젊은 여성들의 식습관 및 식이태도에 영향을 주게 되는데, 여대생의 25.3%가 다이어트를 하고 있으며, 이노제 사용 등 극단적인 방법을 사용하기도 한다(Lee, 1997). 여성들은 체중조절에 대한 기대, 대중매체의 영향 등 날씬함에 대한 사회 문화적 강박관념이 지나쳐 정상체중을 유지하고 있으면서도 자신이 비만하다고 생각하여 지나친 체중조절을 시도하고 있다. 이러한 날씬함에 대한 동경이나 외모를 중시하는 가치관의 확대에 의해 청년 후기나 성인 초기에 속한 여성들의 섭식장애가 날로 심해지고 있다. 이 시기는 사회응에 따른 새로운 환경 변화를 맞이하기 때문에 많은 인간관계를 가지게 되는 시기로 사회적응과정에서 자신의 외모에 보다 많은 관심을 갖게 되며(Oh, 1994), 매력적인 것과 날씬함이 동일시되는 경향이 강하기 때문에(Shin, 1997), 섭식장애는 18-25세 사이에 있는 여성의 주된 문제로 부각되었다(Lim, 1997).

섭식장애(eating disorder)는 섭식행위의 현저한 장애가 특징으로 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증의 두 증세가 있다.

신경성 식욕부진증은 최소한의 정상 체중유지를 거부하는 것이 특징이며, 신경성 폭식증은 반복되는 한판의 폭식삽화와 이에 뒤따르는 부적절한 보상행동이 특징이다(American Psychiatric Association, 1994). 우리나라의 경우, 많은 여성들이 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 스스로는 과체중이라는 그릇된 인식을 가지고 있으며, 이로 인해 체중조절을 시도하는 경향을 나타내는 것이 연구결과들로 밝혀지고 있다.

Oh(1994)는 여대생을 대상으로 한 연구조사에서, 체중증가에 대한 두려움, 더 날씬해지려는 욕구, 살이 찘다는 강한 생각 등에서 각각 80.4%, 77.0%, 63.2%의 높은 절식율을 보였다고 보고하였다. Kim(2000)은 여대생을 대상으로 체형인식에 영향을 미치는 요인에 관한 연구에서 대상자의 89.7%가 체형에 대해 왜곡된 인식을 가지고 있으며, 건강보다는 외모자체에 관심이 더 많은 것으로 보고하였다. Williamson, Barbara와 Gleaves(1993)의 연구에서 매우 마른 체형부터 매우 뚱뚱한 체형까지의 그림을 제시하고 현재 자신의 신체크기를 잘 나타내는 그림과 이상적인 크기를 나타내는 그림을 선택하게 한 결과, 섭식장애 환자들은 정상적인 여성보다 실제 신체크기를 더 살이 찢 것으로 평가하였고, 이상적 신체크기는 더 마른 것을 선택하였다. 이와같이 이상적인 외모를 중시하는 가치관의 확대에 여성들의 신체크기의 왜곡은 물론 섭식손상이 심각해짐을 알 수 있으며, 이에 대한 연구와 이를 바탕으로 한 올바른 교육 및 간호중재가 필요하다고 본다.

신체에 대한 강한 불만족은 낮은 자아존중감과 우울감을 가중시켜 문제있는 섭식태도로 표출되는가 하면, 우울한 정서와 낮은 존중감이 신체에 대한 불만족을 더욱 강화시키게 되

주요어 : 섭식장애행동, 자아존중감, 우울

1) 인제대학교 간호학과 부교수(교신저자 E-mail: nursmh@inje.ac.kr)

투고일: 2004년 2월 16일 심사완료일: 2004년 4월 12일

며, 문제있는 섭식태도를 유발시킬 수도 있게 된다(Lee, 1997). 또한, 비정상적인 식습관은 낮은 자아존중감과 우울과 같은 심리적 정서의 위협은 물론 신체적인 건강마저 위협할 수 있는데(Jung, 1998), Kim(1998)은 여대생을 대상으로 한 연구에서 우울 수준이 높을 때 이상 섭식태도가 많이 나타난다고 하였다. Jung(1998)은 여대생을 대상으로 신체에 불만족한 집단과 만족한 집단으로 나누어 자아존중감, 우울, 섭식장애 행동을 비교한 연구에서, 신체 치수에 불만족할수록 자아존중감이 낮고, 높은 우울수준을 나타내며, 섭식장애 행동도 높게 나타났다고 하여, 신체에 대한 불만족이 낮은 자아존중감과 높은 우울수준을 불러일으키고, 섭식장애를 발생시키는 주요 요인이라고 주장하였다. 또한, Lee(1997)는 여고생을 대상으로 한 연구에서, 우울감과 자아존중감은 섭식행동과 정적인 관계에 있고, 그 중에서 우울감이 가장 큰 영향을 미쳤다고 보고하였다. Master, Weise와 Gwirtsman(1995)은 자신의 연구를 통한 많은 양의 자료로부터 확실하게 우울증이 섭식장애 환자들의 일반적이고 유의한 문제라고 주장하였으며, Herzog(1984)는 섭식장애 환자들로부터 높은 퍼센트의 우울증이 수반되었다고 보고하였다. 이상에서 살펴본 바와 같이 이상적인 외모를 중시하는 가치관의 확대로 청소년 후기와 성인초기 여성의 섭식장애가 날로 심각해지고 이러한 식습관 뿐 아니라 낮은 자아존중감과 우울과 같은 심리적 정서의 위협을 받고 있음을 알 수 있다. 또한 섭식장애 문제는 체중조절과도 관련된 문제이므로 신체질량지수(Body Mass Index)와 섭식장애, 자아존중감 및 우울간의 관계를 살펴볼 필요가 있다고 본다. 이에 본 연구는 여대생을 대상으로 섭식장애 행동의 특성을 밝히고, BMI, 섭식장애, 자아존중감 및 우울간의 관계를 파악하여 다양한 측면에서의 섭식장애에 대한 이해를 높이고 이를 바탕으로 여대생의 올바른 섭식행동을 유도하고 이들의 건강증진을 도모하기 위한 간호중재의 기초를 제공하고자 시도되었다.

### 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

- 여대생들의 체중조절 실태를 파악한다.
- 여대생들의 섭식장애, 자아존중감, 우울정도를 파악한다.
- BMI에 따른 섭식장애, 자아존중감, 우울의 차이를 파악한다.
- 여대생들의 BMI, 섭식장애, 자아존중감, 우울간의 상관관계를 규명한다.

### 용어의 정의

- BMI(Body Mass Index : 신체질량지수) : 신체질량지수는

체중의 객관적인 지수로, 이 지수는  $W/H^2$ (W=체중, 단위는 kg; H=신장, 단위는 m)공식에 따라 계산된다(Garrow & Webster, 1985). 본 연구에서는 신체질량지수가 19이하이면 저체중군, 20부터 24는 정상체중군, 25부터 29는 과체중군, 30이상은 비만군으로 분류된다.

- 섭식장애(Eating disorder) : 섭식장애는 심각하게 혼란된 섭식행동을 핵심적인 특징으로 하는 심리장애로, 신경성 식욕부진증(Anorexia Nervosa)과 신경성 폭식증(Bulimia Nervosa)의 두 형태가 특정 진단에 포함된다(APA, 1994). 본 연구에서는 Garner와 Garfinkel(1979)이 개발한 섭식태도검사(Eating Attitude Test)에 Halm, Falk와 Schwartz(1981)가 개발한 폭식질문지(Binge Eating Questionnaire)문항을 추가하여 Shin(1997)이 수정 보완한 도구에 의해 평가한 점수를 말한다.
- 자아존중감 : 자아존중감은 자아개념의 평가적인 부분으로, 자신의 능력, 중요성 등 자신의 가치성을 평가 판단하는 것으로, 본 연구에서는 Rosenberg가 개발하고 Jeon(1974)가 번역한 측정도구에 의해 평가한 점수를 말한다.
- 우울 : 자신에 대한 부정적인 인식의 결과로서 근심, 침울함, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치함을 나타내는 정서적 장애를 말하며(Beck, 1979), 본 연구에서는 Zung(1979)이 개발한 20문항의 우울 측정도구로 측정하여 얻은 점수를 말한다.

### 연구의 제한점

본 연구는 대상자를 임의로 표출하여 선정하였으므로 연구 결과를 모든 여대생에게 일반화 할 수 없다.

## 연구 방법

### 연구대상 및 방법

2003년 11월 1일부터 11월 30일까지 B시에 위치한 I대에 재학중인 여대생을 대상으로 연구의 목적과 취지를 설명하고 설문에 답할 의사를 밝힌 대상자에게 질문지를 배부하여 직접 기입하도록 한 뒤 회수하였다. 자료는 총 350부를 배부하여 328부(93.7%)가 회수되었고 회수된 자료중 불완전하거나 누락되어 자료처리가 곤란한 46부를 제외한 총 282부(80.0%)를 자료처리하였다.

### 연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 질문지를 사용하였으며, 질문지

의 내용은 일반적 특성과 체중조절에 관련된 8문항, 섭식장애 24문항, 자아존중감 10문항, 우울관련 10문항으로 구성하였다.

● 섭식장애 측정도구

Garner와 Garfinkel(1979)이 개발한 섭식태도검사(EAT)에서 식욕부진에 관한 12문항과 Halm, Falk와 Schwartz(1981)가 개발한 폭식질문지(Binge-Eating questionnaire)에서 12문항을 추가하여 Shin(1997)이 수정 보완한 도구로 총 24문항의 5점 척도로 구성되었으며 긍정적인 문항은 역계산하여 점수가 높을수록 섭식장애가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .801 이었다.

● 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg가 고안한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 Jeon(1974)가 번역한 도구를 사용하였으며 총 10문항으로 구성되었다. 이 도구는 4점 척도로 점수의 범위는 10점-40점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .805 이었다.

● 우울

Zung(1979)이 개발한 우울 측정도구를 번안하여 하였으며, 도구는 20문항으로 '거의 없다' 1점에서 '매우 많다'4점으로 그중 10문항은 역문항으로 역으로 환산하였으며, 점수가 높을수록 우울정도가 심하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .814 이었다.

● 자료처리 및 분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN을 이용하여 분석하였다. 대상자의 체중조절 실태는 실수와 백분율을 산출하였고, 대상자가 지각한 섭식장애, 자아존중감, 우울정도는 평균과 표준편차를 산출하였다. BMI에 따른 대상자의 섭식장애, 자아존중감, 우울의 유의성 검증은 t-test로, 대상자의 BMI, 섭식장애, 자아존중감, 우울간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다.

연구 결과

<Table 1> State of weight control of subjects (n=282)

Characteristics	Classification	Number	Percentage(%)
BMI	Underweight group	175	62.1
	Normal weight group	107	37.9
Figure perceived by subject	Very slender	9	3.2
	Slender	29	10.3
	Standard	129	45.7
	A little fat	99	35.1
	Very fat	16	5.7
Level of satisfaction with figure	Satisfied	34	12.0
	A little unsatisfied	210	74.5
	Very much unsatisfied	38	13.5
Experience with weight control	Have done	97	34.4
	Doing now	44	15.6
	Will	89	31.6
	Will not do	52	18.4
Choice of method of weight control	Subject's decision	167	59.2
	Friend's experience	33	11.7
	Mass media	54	19.1
	Specialist's prescription	1	0.4
	Family	13	4.6
	Others	14	5.0
Method of weight control	Skipping of breakfast	7	2.5
	Light eating	120	42.6
	Reduction of snacks	86	30.5
	Increase of exercise	59	20.9
	Choice of low calories food	10	3.5
Health condition perceived by subject	Very good	20	7.1
	Good	97	34.4
	Average	147	52.1
	Bad	18	6.4

● 대상자의 체중조절 실태

대상자의 평균 신장은 161.76cm(SD=4.67), 평균체중은 51.67kg(SD=5.37)이었으며, BMI에 의해 저체중군(19이하), 정상체중군(20-24), 과체중군(25-29), 비만(30이상)으로 분류한 결과, 저체중군 62.1%, 정상체중군 37.9%로 연구대상자중 과체중군과 비만군에 속하는 대상자는 없는 것으로 나타났다. 대상자 자신이 지각한 체형은 '표준형이다'가 45.7%, '약간 살찐 편이다'가 35.1%, '날씬하다'가 10.3%, '매우 살찐 편이다'가 5.7%, '매우 날씬하다'가 3.2% 순으로 나타났다. 체형에 대한 만족도는 '약간 불만족한다'가 74.5%, '매우 불만족한다'가 13.5%, '만족한다'가 12.0%로 대부분의 대상자가 자신의 체형에 대해 불만족하는 것으로 나타났다. 체중조절 경험에 관해서는 '과거에 하였다'가 34.4%, '앞으로 해 볼 것이다'가 31.6%, '시도하지 않을 것이다'가 18.4%, '현재에 하고 있다'가 15.6%로 대부분의 대상자가 체중조절의 경험이 있거나 앞으로 시도할 것으로 나타났다. 체중조절 방법에 영향을 준 요인으로는 '자신의 판단'에 의해서가 59.2%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 '대중매체'가 19.1%, '친구의 경험'이 11.7%, '기타'가 5.0%, '가족의 영향'이 4.6% 순이었으며, '전문가의 처방'은 0.4%로 대부분이 의료의 도움을 받지 않는 것으로 나타났다. 체중조절 방법으로는 '식사의 양을 줄인다'가 42.6%, '간식을 줄인다'가 30.5%, '운동량을 늘인다'가 20.9%, '살이 찌지 않는 식품을 선택한다'가 3.5%, '아침 식사를 굶는다'가 2.5%로 대부분의 대상자가 운동보다는 굶거나 식이조절에 의존하는 것으로 나타났다. 자신이 지각한 현재의 건강상태에 대해서는 '보통이다'가 52.1%, '좋은 편이다'가 34.4%, '매우 좋다'가 7.1%였으며, '나쁜 편이다'로 답한 경우는 6.4%로 나타났다 <Table 1>.

● 섭식장애

● 대상자의 섭식장애 정도

대상자의 섭식장애 정도는 평균 55.64점으로 나타났으며, 섭식장애는 크게 식욕부진과 관련된 12문항, 대식증과 관련된 12문항인 두 하위변인으로 나눈 결과, 식욕부진(31.52)이 대식증(24.12)보다 높은 것으로 나타났다. 식욕부진과 관련된 문항에서 가장 높은 순위는 '더 날씬해지고자 하는 욕망에 사로잡혀 있다'로 평균 3.54점이었고, '음식을 잘게 나누어 먹는 편이다', '체중이 늘까봐 몹시 두렵다', '새롭고 영양가 많은 음

식을 좋아한다'의 순으로 나타났다. 한편, 대식증과 관련된 문항에서 가장 높은 순위는 '나는 과식을 하는 편이다'가 평균 3.06점 이었고, '마음이 상하고 언짢을 때 먹는다', '먹는 것을 중단할 수 없이 끊임없이 먹은 적이 있다', '참을 수 없다고 느꼈을 때는 정신없이 먹곤한다'의 순으로 나타났다.

● BMI에 따른 섭식장애의 정도

대상자의 BMI에 따른 섭식장애 정도는 정상체중군 61.44점, 저체중군 53.79점으로 정상체중군이 저체중군에 비해 평균 섭식장애 점수가 높았으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다( $t=-6.94, P=.000$ )<Table 2>.

● 자아존중감

● 대상자의 자아존중감 정도

대상자의 자아존중감 정도는 평균 32.60점으로, 최대점수는 39점, 최소점수는 15점으로 나타났다.

● BMI에 따른 자아존중감 정도

대상자의 BMI에 따른 자아존중감 정도는 저체중군 32.70점, 정상체중군 32.40점으로 두 군의 평균 자아존중감 정도는 비슷하게 평균 이상을 보여, 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=0.53, P=.591$ )<Table 2>.

● 우울

● 대상자의 우울정도

대상자의 우울정도는 평균 44.40점으로, 최대점수는 73점, 최소점수는 27점이었다.

● BMI에 따른 우울정도

대상자의 BMI에 따른 우울정도는 저체중군과 정상체중군이 모두 평균 44.40점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이는 없었다( $t=0.10, P=.992$ )<Table 2>.

● 대상자의 BMI, 섭식장애, 자아존중감, 우울간의 상관관계  
대상자의 BMI와 섭식장애( $r=.383, p<.01$ ), 섭식장애와 우울( $r=.161, p<.01$ )간에는 정적 상관관계를 나타내었으며, 섭식장애와 자아존중감( $r=-.196, p<.01$ ), 자아존중감과 우울( $r=-.537, p<.01$ )간에는 부적 상관관계를 나타내었다<Table 3>.

<Table 2> Eating disorders, self-esteem and depression according to the BMI

Variables	Under weight group	Normal weight group	T	P
	Mean(SD)	Mean(SD)		
Eating disorders	53.79(7.92)	61.44(10.56)	-6.94	.000
Self-esteem	32.70(3.40)	32.40( 3.50)	0.53	.591
Depression	44.40(6.20)	44.40( 6.40)	0.10	.992

<Table 3> Correlation between the BMI, eating disorders, depression, and self-esteem for the subjects

	BMI	Eating disorders	Depression	Self-esteem
BMI	1.000			
Eating disorders	.383**	1.000		
Depression	-.001	.161**	1.000	
Self-esteem	-.032	-.196**	-.537**	1.000

\*\*p<.01

## 논 의

본 연구는 섭식장애 행동의 특성을 밝히고, BMI, 섭식장애, 자아존중감 및 우울간의 관계를 파악하기 위해 여대생을 대상으로 한 설문조사이다. 연구 대상자들의 BMI 산출결과 62.1%가 저체중군이었으며 37.9%가 정상체중군으로 과체중군이나 비만군은 없었는데, 이는 Lee와 Kim(1998), Hwang과 Shin(2000)의 연구결과와 일치하는 것이다. 최근들어 여성들이 체중조절에 대한 기대, 대중매체의 영향 및 날씬함에 대한 사회 문화적 강박관념이 지나쳐 정상체중을 유지하고 있으면서도 자신이 비만하다고 생각하여 지나친 체중조절을 시도하고 있는 것(Lim, 1997)과 관련이 있다고 할 수 있다. 이러한 신체에 대한 불만족이나 체중조절 및 날씬해지려는 욕구는 섭식행동을 손상시키고 있으며, 이러한 식습관에 대한 불만족은 자신에 대한 가치감이나 유능감(self-efficacy)을 저하시켜 심리적으로 위축하게 되는 등 악순환의 고리를 형성, 유지시킬 수 있다(Oh, 1994). 섭식장애는 청소년기에서 성인 초기의 여성에서 흔히 발생하는데 이 시기가 매력적인 것과 날씬함이 동일시되는 경향이 강하기 때문이다(Shin, 1997). 본 연구 대상자들의 BMI 산출결과 62.1%가 저체중군이었으며 37.9%가 정상체중군인데 비해 대상자들이 지각하고 있는 체형은 '약간 살찐 편이다'가 35.1%, '매우 살찐 편이다'가 5.7%로 약 40%가 자신을 살찐 편이라고 나타내었고, '날씬하다'가 10.3%, '매우 날씬하다'가 3.2%로 약 13%가 날씬하다고 하여, 대상자의 실제 체중과 대상자가 지각하고 있는 체형과의 차이를 나타냈다. 이는 대상자들이 자신의 체형에 대해 왜곡하여 인식하기 때문으로, Korea Institute for Health and Social Affairs(1996)은 체중조절 실천을 조사에서 여성의 경우 BMI를 산출한 결과 실제 과체중은 11%인 반면에 32.5%가 자신이 비만이라고 평가하고 있다고 하였다. 또한 Kim(2000)의 여대생을 대상으로 한 연구에서는 연구대상자의 89.7%가 체중에 대해 왜곡된 인식을 가지고 있는 것으로 조사되었으며, 많은 수의 여성들이 정상체중을 유지하고 있음에도 스스로 과체중이라는 잘못된 신체인식을 가지고 있다는 Lee와 Kim(1998)의 연구결과와도 일치하여, 여대생들의 체형지각이 하나의 개인적 자원으로

작용하며 지나치게 왜곡되어 있음을 알 수 있다. 따라서, 이러한 사회 분위기가 여성으로 하여금 본인이 지닌 내적인 실력이나 분위기보다는 우선적으로 자신의 체형을 좀더 날씬하게 하고자 하는 욕구를 유발시킨 것으로 보인다. 체중조절 경험에 관해서는 과거나 현재에 하고 있거나 앞으로 시도할 의도를 가진 대상자가 약 82%로 대부분의 대상자가 체중조절에 대해 매우 강한 관심을 나타냈는데, 이는 같은 여대생을 대상으로 한 Lee와 Kim(1998)의 약 65%보다 훨씬 높은 결과로, 미국의 경우 여자 청소년들의 67%가 자신의 체중에 대해 만족하지 못하며 70%에서 체중조절 노력을 하고 있는 것으로 나타났는데, Hong, Park, Shin과 Park(1997)은 대부분의 청소년 여학생들이 자신의 신체에 대해 만족하지 못하고 있고, 비만하지 않는데도 자신을 비만하다고 생각하여, 여중생의 53.2%, 여고생의 46.8%가 체중조절 노력을 하고 있다고 보고하였다.

체중조절 방법에 영향을 준 요인으로는 자신의 판단에 의해서가 59.2%로 가장 많았는데, 이는 Lee와 Kim(1998)의 67.5%, Hwang과 Shin(2000)의 70.8%보다는 낮지만 다른 요인보다 우선되는 요인으로 같은 결과라 할 수 있다. 그러나, 대중매체의 영향에 있어 선행연구에서는 대중매체의 영향이 상대적으로 적다고 하였는데, 본 연구에서는 11.8%로 다소 비율의 차이는 있지만 두 번째로 많은 영향을 주는 것으로 나타나 주목할 만한 결과라 할 수 있다.

여고생을 대상으로 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인 분석에서, 건강보다는 외모에 대한 관심이 체중조절 관심도에 더 큰 영향을 주었으며, 매스컴의 영향력이 중요한 동기가 된다고 보고하였는데, 최근 수년 전부터 점차 미인의 기준이 마른 체형으로 변화되고, 매스미디어, 광고 등에서 이를 관심있게 다루면서 절식에 대한 인지도가 고조되고 있는 가운데, 현대 여성은 말라야 한다는 사회 문화적 압력이 팽배되고 있다(Lee, 1997).

한편, 대상자의 섭식장애 정도는 평균 55.64점으로 식욕부진이 31.52점, 대식증이 24.12점으로, 여고생을 대상으로 한 Hwang과 Shin(2000)의 58.23점(식욕부진 31.95점, 대식증 26.28점)과 일치하였으며, 저체중군과 정상체중군간 섭식장애 정도는 정상체중군에서 더 높아( $t=-6.94, p=.000$ ), Shin(1997), Lee와 Kim(1998), Hwang과 Shin(2000)의 연구결과와 일치하는 것으로 실제 체중이 많이 나갈수록 섭식장애에 대한 위험이 높았다. 대상자의 자아존중감 정도는 평균 32.60점으로 같은 여대생을 대상으로 한 Jung(1998)의 28.45점, 여고생을 대상으로 한 Lee(1997)의 27.24점보다 높게 나타났으며, 저체중군과 정상체중군간 자아존중감 정도는 저체중군이 32.70점, 정상체중군이 32.40점이었으며, 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $t=0.53, p=.591$ ). 이는 Lee(1993)의 여대생

을 대상으로 이상집단과 정상집단을 비교한 연구에서 절식집단은 유의한 차이를 보이지 않았지만 폭식집단은 정상집단보다 유의미하게 자아존중감이 낮았다는 결과와 비교해볼 때, 본 연구의 대상자는 비만군이 없는 상태에서 대상자의 62.1%가 저체중군에 속하는 것으로 보아 폭식집단보다는 절식집단에 해당되는 것으로 사료되며, 이로써 자아존중감 점수에서 차이가 없는 것이라 할 수 있다.

대상자의 BMI와 섭식장애( $r=.383, p<.01$ ), 섭식장애와 우울( $r=.161, p<.01$ )간에는 정적 상관관계를 나타내었으며, 섭식장애와 자아존중감( $r=-.196, p<.01$ ), 자아존중감과 우울( $r=-.537, p<.01$ )간에는 부적 상관관계를 나타내었는데, 이는 Jung(1998)의 연구에서 저체중군과 정상체중군에서, Shin(1997)의 연구에서 저체중군, 정상체중군, 과체중군에서 섭식장애 점수에 유의한 차이가 있음을 나타낸 것과 일치하여 자신이 과체중이라고 지각할수록 식욕부진이나 폭식증을 초래할 가능성이 높음을 시사하고 있다.

절식은 현재보다 낮은 체중의 획득과 유지를 위해 음식물의 섭취를 억제하는 것으로, 절식이 계속 유지되면 거식증 또는 폭식증을 포함하는 섭식장애를 일으키게 되고, 이러한 섭식장애는 자아존중감과 우울과 같은 심리적 정서의 위협을 초래하게 된다(Healtherton, Poliry & Herman, 1991).

또한, An(1993)은 섭식행동의 혼란수준이 높을수록 자아존중감이 더욱 낮다고 하여, 본 연구에서의 섭식장애와 자아존중감이 부적관계에 있다는 연구결과를 뒷받침하고 있다. Button, Loan, Davis와 Sonuga-Barke(1996)도 자아존중감의 역할의 중요성을 밝힘으로써, 낮은 자아존중감이 섭식장애와 섭식과 관련된 문제를 일으키는 주요 요소임을 주장하였다. 섭식장애는 다차원적이고 중요한 심리학적 구성요소를 가지고 있는데, Jung(1998)의 여대생을 대상으로 한 연구에서 우울수준이 높을수록 섭식장애 행동을 일으킬 경향이 높다고 한 연구결과와 An(1994)의 이상섭식태도 집단과 정상섭식태도 집단의 판별분석에서 우울감이 중요한 변인이라고 언급한 결과를 볼 때, 본 연구에서의 섭식장애와 우울간에 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과와 일맥상통한 것으로 보인다. Freud(1966)에 의하면 우울을 일으키는 잠재기는 구강기에 이미 형성되므로, 우울 수준이 높아지면 섭식태도가 증가되고, 음식에 대한 의존성이 증가하게 되면 이상섭식 태도 즉 섭식장애가 증가하게 된다. 이상의 결과를 볼 때, BMI, 섭식장애, 자아존중감, 우울은 순환적인 관계에 있다고 할 수 있으며, 여대생 사이에서 날씬해지려는 욕구와 체중조절은 건강을 해치는 다이어트나 이상섭식을 유발하며 섭식장애행동의 증가를 가져올 수 있다고 할 수 있다. 또한 여성이 자신의 신체에 대해 부정적인 인식을 할 경우 자아개념을 포함한 비합리적인 인지내용을 가지게 되므로, 이들로 하여금 자신의 신체수용

및 자기수용을 하도록 돕는 것이 필요하다고 본다.

## 결론 및 제언

본 연구는 2003년 11월 1부터 11월 30일 까지 여대생 282명을 대상으로 섭식장애, 자아존중감 및 우울간의 관계를 알아봄으로써 여대생의 섭식장애정도과 이에 따른 건강관리를 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. 연구도구는 일반적 특성과 체중조절에 관련된 8문항, 섭식장애 24문항, 자아존중감 10문항, 우울관련 10문항으로 구성된 설문지를 이용하였다. 대상자의 체중조절 실태는 실수와 백분율을 산출하였고, 대상자가 지각한 섭식장애, 자아존중감, 우울정도는 평균과 표준편차로, BMI에 따른 대상자의 섭식장애, 자아존중감, 우울의 유의성 검증은 t-test로, 대상자의 BMI, 섭식장애, 자아존중감, 우울간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 대상자의 평균 신장은 161.76cm, 평균체중은 51.67kg이었으며, 저체중군 62.1%, 정상체중군 37.9%로 나타났다. 2) 대상자가 지각한 체형은 표준형이다 45.7%, 약간 살찐 편이다 35.1%, 매우 살찐 편이다 5.7%로 대부분의 대상자가 실제보다 자신을 과체중으로 인식하고 있었으며, 자신의 체형에 대한 만족도는 88%가 불만족한 것으로 나타났다. 3) 과거나 현재에 체중조절경험을 가진 대상자는 82%정도였으며, 체중조절 방법으로는 식사의 양을 줄인다(42.6%), 간식의 양을 줄인다(30.5%)에 높은 응답을 보였다. 4) 대상자가 지각한 식욕부진은 31.52점, 대식증은 24.12점으로 나타났다. 5) 저체중군과 정상체중군간 섭식장애의 정도는 유의한 차이를 나타냈다( $t=-6.94, p=.000$ ). 6) 저체중군과 정상체중군간 자아존중감 정도는 유의한 차이를 나타내지 않았다( $t=0.53, p=.591$ ). 7) 저체중군과 정상체중군간 우울정도는 유의한 차이를 나타내지 않았다( $t=0.10, p<.01$ ). 8) 대상자의 BMI와 섭식장애( $r=.383, p<.01$ ), 섭식장애와 우울( $r=.161, p<.01$ )간에는 정적 상관관계를 나타내었으며, 섭식장애와 자아존중감( $r=-.196, p<.01$ ), 자아존중감과 우울( $r=-.537, p<.01$ )간에는 부적 상관관계를 나타내었다.

## References

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(4th ed.)*. Washington, DC : APA.
- An, S. Y. (1994). *Relation between dissatisfaction, self-esteem and depression among bulimia anorexia group*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Beck, C. (1979). the occurrence of depression on women and the effect of the women's movement. *J Psych Nurs*,

- 17(11), 14-19.
- Button, E. J., Loan, P., Davis, J., & Sonuga-Barke E. J. (1996). Self-esteem, eating problem, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16 : a questionnaire and interview study. *Int J Eat Siord*, 21(1), 39-47.
- Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press.
- Garner, D., & Garfinkel, P. (1979). The eating attitudes test : An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psycho Med*, 9, 273-279.
- Garrow, J. S., & Webster, J. (1985). Quetelet's index(w/w<sup>2</sup>) as a measure of fatness. *Int J Obes*, 9, 147-153.
- Halm, K., Falk, J., & Schwartz (1981). Binge-eating and vomitty : A survey of a college population. *Psychological Med*, 11, 697-706.
- Heatherton, TF., Polivy, J., & Herman, C. P. (1991). Restraint, weight loss and variability of Body weight. *J Abnormal Psych*, 100, 78-83.
- Herzog (1984). Bulimia : The secretive syndrome. *Psychosomatics*, 23, 481-487.
- Hwang, R. H., & Shin, H. S. (2000). A study on an eating disorder, body image and self-esteem. *Korean Acad of Women's Health Nurs*, 6(1), 129-141.
- Hong, E. K., Park, S. B. Shin, Y. S., & Park, H. S. (1997). Perception of body image and pattern of diet among Adolescence women. *J Kor Acad Farm Med*, 18(7), 714-721.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem : A test of it's measurability. *Yonsei*, 11, 107-129.
- Jung, H. S. (1998). *Relation between an eating behavior and self-esteem*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, E. H. (2000). *Perception of body attitude among college women*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, G. S. (1998). *Intro-extroversion dimension and depressive level in eating attitude*. Unpublished master's thesis, Ewha Woman's University, Seoul.
- Korea Institute of Health and Social Affairs (1996). *Improvement of community health*. Korea Institute of Health and Social Affairs, Seoul.
- Lee, K. E., & Kim, N. S. (1998). Relation between eating disorders, physical symptoms and feeling. *Korean Acad Women' Health Nurs*, 4(3), 388-401.
- Lee, S. S. (1993). *Relation between diet behavior and psychological factor among college women*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lee, S. H. (1997). *Influence of depression, satisfaction of body and self-esteem*. Unpublished master's thesis, Chung Ang University, Seoul.
- Lee, I. S. (1997). Pattern of eating and diet. *J Korean Psychol*, 16, 87-100.
- Lim, M. K. (1997). *Effect of weight control and change of hematology of using grap among over weight in college women*. Unpublished master's thesis, Dong Ah University, Busan.
- Master, J. D., Weise, R., & Gwirtsman, H. (1995). Depression and its boundaries with selected Axis I disorder. In E. E. Beckham & W. R. Leber(Eds.), *Handbook of Depression* (pp. 86-106).
- Oh, S. H. (1994). *A Study on an eating behavior and attachment with their parents in college women*. Unpublished master's thesis, Ewha Women's University, Seoul.
- Shin, M. Y. (1997). *Influence of mass media in diet and eating disorders among women*. Unpublished master's thesis, Kangwon University, Chuncheon.
- Williamson, D. A., Barbara, A. C., & Gleaves, D. H. (1993). Equivalence of body image disturbance in anorexia and bulimia nervosa. *J Abnormal Psych*, 102, 177-180.
- Zung, W. W. K. (1979). Depression status inventory and self-rating depression scale rate, U.S.. *Department of Health. Edu and Welfare*, 1, 200-204.

## The Relationship between Eating Disorders, Self-esteem and Depression among in College Women

Sung, Mi-Hae<sup>1)</sup>

1) Associate Professor, Department of Nursing, Inje University

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationship between eating disorder, self-esteem and depression in college women. **Method:** Participants were 282 college women. Data were collected between Nov. 1st and 30th, 2003, and provide basic data on eating disorder levels in college women and basic data for health control programs. The instrument was a questionnaire consisting of 8 items on general characteristics and weight control, 24 on eating disorders, 10 on self-esteem and 10 on depression. Analysis of the data was done using

numbers, percentages, means and standard deviations, t-test and Pearson correlation coefficients. SPSS WIN 10.0 was used in data analysis. **Result:** The greatest difference for eating disorders was between the group with normal body weight and the group with low body weight ( $t=-6.94$ ,  $p=.000$ ). There was a high positive correlation between Body Mass Index and eating disorder ( $r=.383$ ,  $p<.01$ ), between eating disorder and depression ( $r=.161$ ,  $p<.01$ ). There was a high negative correlation between eating disorder and self-esteem ( $r=-.196$ ,  $p<.01$ ), and between self-esteem and depression ( $r=-.537$ ,  $p<.01$ ). **Conclusion:** These results indicate that college women need more education and counseling on dietary concerns. Also, systematic efforts to establish a more health conscious social standard for beauty should be taken. Further empirical and experimental studies are required to investigate factors influencing attitudes towards eating held by college women and to determine variables which affect various specific dimensions of these attitudes.

Key words : Eating disorders, Self-esteem, Depression

• Address reprint requests to : Sung, Mi-Hae

Department of Nursing, Inje University

Gaegum-dong Busanjin-gu, Busan 633-165, Korea

Tel: +82-51-890-6825 Fax: +82-51-896-9840 E-mail: [nursmh@inje.ac.kr](mailto:nursmh@inje.ac.kr)