

청년기 여성의 체형에 따른
체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석
- 대구지역을 중심으로 -

류 호 경
밀양대학교 식품과학과

**Factors Affecting the Weight Control Intention
of the Female Adolescent by Body Size
- In Daegu Area -**

Ryu, Ho Kyung

Department of Food Science, Miryang National University, Miryang, Korea

ABSTRACT

This study was conducted to provide information about the behavioral intentions to diet in adolescent females. To explain the behavior intention to diet, a conceptual framework based on the "Social Support, Control and the Stress Process Model" and the "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 by using mean, correlation and multiple regression analysis with the SAS computer program. Subjects were divided into 3 groups-underweight, normal weight, and overweight-according to their current body size. The most powerful influencing factor related to perceived stress -that is dissatisfaction with body image- was the current figure, regardless of current body size. The fatter the current body size, the higher the score for the behavioral intention to diet. In attitude toward the behavior of dieting, the fatter the current figure, the higher the attitude score, and the belief of behavioral outcome was the main decision variable. For the score of the subjective norm, the overweight group was significantly higher than other groups. The influencing factors for the behavioral intention to diet were perceived stress and attitude toward dieting behavior, especially beliefs of behavioral outcome.

Key words: behavior intention, perceived stress, dissatisfaction of body image, current body size

접수일: 2005년 10월 30일 채택일: 2005년 11월 22일

Corresponding Author: Ryu, Ho Kyung Tel: 82-55-350-5355

E-mail: fdrhk@mnu.ac.kr

I. 서론

청년기는 신체적으로 급격한 변화를 보여주는 시기이다. 따라서 건강한 생활을 유지하기 위한 균형된 영양섭취가 일생의 어느 시기보다 중요하며, 이 시기의 영양 불균형이나 잘못된 식습관은 성인이 된 후에도 큰 영향을 미치게 된다. 특히 청년기 여성의 경우 곧 임신과 출산의 과정을 갖게 될 연령층이므로 임신 전 모체의 영양상태가 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것(김경희 1995; 김재운 1977; 이방자 1978)을 고려한다면 이 시기의 중요성은 더욱 강조된다.

그러나 청년기의 여학생들은 학문적 성취, 직업선택, 배우자 선택과 결혼 등 그 시기의 발달 과제 성취에서 외모가 중요한 역할을 한다고 여기기 때문에 수많은 여성들이 체중을 감소시키거나 유지하기 위하여 지나친 체중조절을 하고 있다(신혜숙·백승남 2003). 체형에 대한 왜곡된 생각과 이에 따른 체형에 대한 불만족도가 무분별한 다이어트를 시도하도록 자극하는 요인(김경원 등 1997)이 되며, 부적절한 체중조절 행위는 신체적 건강 뿐 아니라 정신적, 심리적 상태에도 부정적인 영향을 미치게 된다. 또한 자기에 대해 부정적인 신체상을 가지면 자아존중감을 낮게 하고 우울을 야기하며 섭식장애와도 밀접한 관계를 지니게 된다(박수정·손정락 2002). 본 연구자도 선행연구(류호경·윤진숙 2000)에서 저체중군, 정상체중군 및 과체중군 간에 신체적 건강상태에는 유의적인 차이가 없었으나 심리적 건강상태는 과체중군에서 편집증·공포불안·정신증·우울·대인예민성 등의 증상과 GSI값(전체심도지수, Global Severity Index), PSDI값(표출증상심도지수, Positive Symptom Distress Index)이 유의적으로 높아서 심리적 건강상태가 다른 군에 비해 좋지 못함을 보고한 바 있다.

현재의 체형이 비만이나 과체중인 경우에는 체중조절을 하고자 하는 의도가 매우 바람직하나 체중감소가 필요하지 않은 사람이 지나친 체중조절 의도를 가지고 있거나 실제로 행동에 옮기는 것은 매우 위험한 현상이다(Storz·Greene 1983). 따라서 체중조절 행동을 효과적으로 지도하기 위

해서는 이러한 행동을 유발하는 원인을 파악하여 그에 따른 적절한 영양교육이 필요한데, 우리나라에서는 이를 뒷받침해 줄 수 있는 이론적 연구가 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 하나의 행동을 하도록 유도하는데 다양한 변인들이 복잡하게 작용하며 이러한 복잡하고 다양한 변수들이 행동에 어떤 영향을 미치게 될 것인지, 어떠한 행동을 유발할 것인지를 제대로 예측할 수 있다면 매우 효과적인 영양지도가 가능할 것이라는 데 착안하여 다이어트 행동의도를 예측하기 위한 이론적 연구모형을 구성하였다. 이 연구모형을 통해 청년기 여성들의 체중조절 행동의도를 살펴보고 현재의 체형에 따라 어떤 요인이 어떤 영향을 미치는지 분석하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사 대상

본 연구의 대상자는 대구시에 소재하는 4개 고등학교와 3개 대학교에 재학 중인 여학생이었다. 조사 시 대상자 수는 588명(고교생 413명, 대학생 175명)이었으나 응답이 부실하거나 중요한 종속변수에 응답하지 않은 사람을 제외한 최종 통계처리에 이용한 대상자 수는 463명(고교생 337명, 대학생 126명)이었다.

2. 연구 모형

본 연구에서는 스트레스과정이론과 합리적 행동이론을 통합하여 체중조절 행동의도를 설명하기 위한 연구모형을 설정하였다. 스트레스 과정이론을 토대로 날씬한 체형에 대해 조사대상자가 느끼는 사회적 압력과 주관적 인식의 문제를 스트레스 요인으로 보았고, 체형에 대한 불만족도를 스트레스 요인에 의해 조사대상자에게 인지된 스트레스로 규정하였다. 또한 합리적 행동이론을 토대로 체형에 대한 불만족이 생겼을 때 체중조절 행동이 보편적이고도 중요한 대처방안의 하나일 것이라고 보고, 체중조절을 하고자 하는 의도가 강하면 그 행동을 할 가능성이 매우 높을 것이라는 가설을 설정하였다.

3. 설문항목

1) 체형에 대한 인식

체형에 대한 인식을 알아보기 위해서는 본 연구자가 개발한 체형의 그림을 이용하였다(류호경 1997). 본 연구에 사용한 체형그림은 마른 체형부터 뚱뚱한 체형까지 9단계(1-9점)로 구분되었고, 자신이 인식하고 있는 현재의 체형과 자신이 원하는 체형간의 차이를 체형에 대한 불만족도로 보았다.

2) 스트레스 요인

대중 매체의 영향, 의복 선택 시의 어려움, 자신의 외모에 대한 타인의 평가와 비교, 활동 및 건강 등의 스트레스 요인들이 인지된 스트레스에 미치는 영향의 정도를 알아보기 위해 '전혀 그렇지 않다'부터 '매우 그렇다'까지 5점 척도의 Likert type scale을 주어 답하게 하였다.

3) 다이어트 행동의도 및 행동의도에 영향을 미치는 요인

다이어트 행동의도를 측정하기 위해 '앞으로 2주 내에 다이어트를 시작할 의사가 얼마나 됩니까'의 질문에 '매우 많다'부터 '전혀 없다'까지 5점 척도의 Likert type scale로 응답하게 하였다. 행동의도값은 '매우 많다'의 4점부터 '전혀 없다'의 0점까지 단계적으로 점수를 부여하여 산출하였다.

행동의도에 영향을 미치는 요인은 그 행동에 대한 태도값과 주관적 규범값으로 구하였다(류호경 등 1999). 행동에 대한 태도값은 다이어트 행동 결과에 대한 신념 15개 문항과 행동결과에 대한 평가 15개 문항에 응답하도록 하여 산출하였다. 주관적 규범값은 규범적 신념 8개 문항, 순응 동기 8개 문항을 제시하고 8명의 준거인을 열거하여 5단계 Likert type scale에 답하도록 하여 산출하였다.

4) 자아존중감

자기 자신에 대해 얼마나 자부심을 가지고 있

는지 알아보기 위해 Rosenberg가 개발한 10개 질문을 5점 척도를 주어 답하게 하였다(Alfonso 1995).

5) 영양지식

영양지식은 비만과 관련하여 열량원, 식품, 식품섭취 등에 관한 지식과 체중조절 행동과 관련된 지식 등 17개 문항으로 구성하였다.

3. 통계처리

통계처리는 SAS program을 이용하였다. 설문 문항의 내적 일관성에 대한 신뢰도는 Cronbach's α 값으로 측정하였고 타당도 검증을 위해 요인분석을 실시하였다. 요인분석 방법은 Varimax 회전법으로 회전한 후의 요인패턴(rotated factor pattern)으로 해석하였다.

인지된 스트레스에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위하여 인지된 스트레스인 체형에 대한 불만족도와 여러 영향요인간의 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다. 그리고 이 요인들이 인지된 스트레스에 어느 정도 영향을 미치는지를 분석하기 위해 이들 변수간의 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 다음으로 인지된 스트레스, 다이어트 행동에 대한 태도, 주관적 규범 등이 체중조절 행동의도에 어느 정도의 영향을 미치는지 다중회귀분석을 실시하였다.

체형군별 비교를 위해서는 분산분석을 실시하였다.

III . 결과 및 고찰

1. 조사대상자들의 실태

조사대상자들의 연령은 15세에서 19세이었고, 평균 연령은 17.4세이었다. 조사 대상자의 신장과 체중은 평균 161.2 cm와 53.4 kg이었다. 이들의 체형을 분류하기 위해 BMI값을 이용하였다. BMI는 가장 널리 사용되는 체조성의 지표이나 그 기준의 적용에 있어서는 일률적이지 못하다. 따라서 본 연구에서는 여러 문헌들(Brown 1995; Hamilton 등 1991; Smolin · Grosvener 1994; Wardlow 등 1994; Whitley · Rolfes 1993)을 참고

Table 1. Body size and distribution of BMI of subjects

Body size	High school students	College students	Total	Range
	(n=337)	(n=126)	(n=463)	
Height(cm)	161.5 ± 4.6	160.8 ± 4.9	161.2 ± 4.7	145.0 - 175.0
Weight(kg)	54.5 ± 6.7	51.5 ± 6.8	53.4 ± 6.9	38.0 - 87.0
BMI	20.9 ± 2.4	19.9 ± 2.2	20.5 ± 2.4	14.8 - 33.1
Distribution of BMI			n(%)	
≤ 19			116 (25.1)	
19< ≤24			309 (66.7)	
24< ≤27			32 (6.9)	
27<			6 (1.3)	
Total			463 (100.0)	

로 하여 조사대상자인 청소년들에게 가장 적합하다고 생각되는 기준을 적용하여 BMI 19 이하는 저체중, 19.1 이상 24 이하는 정상체중, 24.1이상 27이하는 과체중, 27.1이상은 비만 등으로 분류하였다. BMI의 평균은 20.5로 정상체중의 범위에 속하였으나 조사대상자 중 비정상체중의 비율이 33.3%나 되었고 특히 저체중의 비율이 25.1%로 높았다(Table 1).

2. 체형에 대한 불만족 유발요인

조사된 체형에 대한 불만족 유발요인이 실제로 체형에 대한 불만족과 관계가 있는지를 알아보기 위해 체형에 대한 불만족도와 개별요인과의 상관관계를 분석하였다. 그 결과 여러 요인들 중 체형에 대한 주변인의 기대만이 유의적인 상관관계가 없었고 다른 모든 변인들은 개별적으로 체형에 대한 불만족도와 연관이 있는 것으로 나타났다(류호경 등 1999). 그러나 각각의 요인들이 개별적으로 상관이 있다 할지라도 실생활에서는 여러 요인들이 동시에 존재하기 때문에 이들 요인이 동시에 작용할 경우 종속변수에 어떤 요인이 어느 정도의 영향을 미치는가를 확인하기 위해 인지된 스트레스인 체형에 대한 불만족도에 예측되는 변수들을 모두 포함시켜 다중회귀분석을 실시하였다. 또한 현재의 체형에 따라 인지된 스트레스를 결정하는 요인들이 다르게 영향을 미칠 것으로

예상되어 체형별로 나누어 분석하였다.

인지된 스트레스에 미치는 영향 요인을 조사한 결과는 Table 2와 같다. 결정계수(R^2)는 모형의 설명력을 나타내는 것으로 횡단면분석임에도 불구하고 매우 높게 나타났으며, 각 변인들의 계수(β) 부호 조건이 이론적으로 일치하고 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 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. 본 연구에서는 저체중군의 경우에는 현 체형(X_0), 체형에 대한 사회적 인식(X_1), 활동 및 건강(X_6) 등이 인지된 스트레스에 가장 중요한 영향 요인이었다. 정상체중군에서도 현 체형(X_0)이 가장 크게 영향을 미쳤고, 체형에 대한 사회적 인식(X_1), 매스컴의 영향(X_5), 체형에 대한 주변인의 기대(X_2), 타인과의 비교 및 평가(X_4) 등이 주요 영향 요인이었다. 과체중군의 경우에는 다른 군들과는 매우 다른 양상을 보였는데, 인지된 스트레스를 결정하는 요인으로 현재의 체형(X_0)과 타인과의 비교 및 평가(X_4)만이 영향을 미쳤다. 즉 과체중군은 다른 군들에 비해 실제 생활 속에서 부딪히는 문제들에서 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 자아존중감은 모든 군에서 인지된 스트레스에 영향을 미치지 못한 것으로 나타났는데 체형에 대한 불만족의 문

Table 2. Contributing factors on perceived stress with current body size

Body size		X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	R ²	n
Underweight	β	-0.3632	0.1360	-0.0508	0.0632	0.0334	0.2384	0.0753	0.4342	0.47	116
	(t)	(-3.325)**	(1.249)	(-0.580)	(0.626)	(0.381)	(2.828)**	(1.017)	(5.465)**		
Normal weight	β	-0.3389	0.1942	0.1015	0.1618	0.1502	0.0847	0.0054	0.2719	0.59	309
	(t)	(-4.606)**	(2.666)**	(1.767)	(2.407)*	(2.753)**	(1.636)	(0.104)	(5.337)**		
Overweight	β	-0.0608	0.3107	0.1621	0.5796	0.0775	0.0432	0.1144	0.3391	0.46	38
	(t)	(-0.348)	(-1.811)	(0.746)	(2.084)*	(0.467)	(0.314)	(0.817)	(2.202)*		

*p<0.05 **p<0.01

X₁ : Social perception of body image

X₂ : Salient others' expectation of subjects' body image

X₃ : Difficulties of clothes purchasing

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

X₅ : Mass communication

X₆ : Activity and health

X₇ : Self-esteem

X₈ : Current body image

제에는 자아존중감이 영향을 미치지 못할 만큼 다른 요인들이 강하게 작용하는 것으로 판단된다.

3. 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석

1) 행동의도

행동의도는 그 행동을 결정하는 직접적 결정 요인이고, 행동에 영향을 주는 모든 인자들은 행동의도를 통해 전달된다(Carter 1990). 본 연구에서 다이어트 행동의도 값을 산출한 결과(Table 3), 체형군간에 유의적인 차이가 있어 저체중군보다 정상체중군에서, 정상체중군보다 과체중군에서 다이어트 행동의도가 높은 것으로 나타났다.

Table 3. Behavior intention of dieting with current body size

Current body size	n (%)	Mean ± S.D.	Significance (Pr > F)
Underweight	116	1.78 ± 1.48 ^a	
Normal weight	309	2.72 ± 1.31 ^b	0.0001
Overweight	38	3.32 ± 0.91 ^c	

* means with the different letters in column are significantly different by Duncan test

행동의도는 그 행동에 대한 태도(Attitude toward the behavior)와 주관적 규범(Subjective norm)의 두 가지 요인에 의해 결정된다(Carter 1990).

① 행동에 대한 태도

행동에 대한 태도는 그 행동의 결과에 대한 신념과 행동결과에 대한 평가를 통해 얻어진다. 행동에 대한 태도를 결정하기 위하여 행동결과에 대한 신념 15개 문항과 행동결과에 대한 평가 15개 문항에 대하여 '그럴 것이다'로부터 '그렇지 않을 것이다'의 5단계 Likert type scale에 응답하게 하였다. 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.

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

(B = Belief of behavioral outcome

E = Evaluation of behavioral outcome)

먼저, 행동결과에 대한 신념을 체형군으로 나누어 분석한 결과(Table 4), '체중이 감소될 것이다,' '식욕을 억제하는데서 오는 스트레스가 높아

Table 4. Beliefs of behavioral outcome with current body size

Behavioral outcome	(Mean ± S.D.)			
	Underweight	Normal weight	Overweight	Pr > F
Will loss weight	1.02 ± 1.19	1.21 ± 1.02	1.32 ± 0.90	0.1605
Will be healthier	-0.64 ± 1.15 ^{a*}	-0.03 ± 1.18 ^b	0.32 ± 1.28 ^b	0.0001
Will find activities easier	0.27 ± 1.35 ^a	0.94 ± 1.08 ^b	1.26 ± 0.79 ^b	0.0001
Will feel achievement & self-confidence	0.69 ± 1.38 ^a	1.34 ± 0.96 ^b	1.61 ± 0.59 ^b	0.0001
Will have more attractive appearance	0.84 ± 1.23 ^a	1.21 ± 1.06 ^b	1.58 ± 0.64 ^c	0.0003
Will have a boy friend	-0.50 ± 1.15 ^a	-0.12 ± 1.30 ^{ab}	0.27 ± 1.24 ^b	0.0017
Will have a wider choice of clothes	0.59 ± 1.43 ^a	1.35 ± 1.03 ^b	1.71 ± 0.46 ^c	0.0001
Will be more attractive & sexy to others	0.17 ± 1.29 ^a	0.49 ± 1.20 ^{ab}	0.61 ± 1.00 ^b	0.0357
Will be treated better	-0.21 ± 1.33 ^a	0.16 ± 1.20 ^a	0.84 ± 1.13 ^b	0.0001
Will save food cost	-0.10 ± 1.43 ^a	0.29 ± 1.37 ^{ab}	0.42 ± 1.39 ^b	0.0218
Boy friend will be satisfied	-0.11 ± 1.26 ^a	0.34 ± 1.24 ^b	0.70 ± 1.00 ^b	0.0004
Will have gastrointestinal trouble	-0.42 ± 1.43 ^a	-0.01 ± 1.33 ^{ab}	0.08 ± 1.36 ^b	0.0153
Will be more stressed & nervous due to suppressed appetite	-0.12 ± 1.43	0.20 ± 1.36	0.00 ± 1.39	0.0948
Will have conflict with parents due to dieting	0.25 ± 1.47 ^a	0.80 ± 1.33 ^b	1.00 ± 1.25 ^b	0.0004
Will cost less than other dieting methods	-0.01 ± 1.25	0.31 ± 1.23	0.24 ± 1.21	0.0579
Total	1.72 ± 10.62 ^a	8.45 ± 8.42 ^b	11.89 ± 6.88 ^c	0.0001

* means with the different letters in row are significantly different by Duncan test.

Table 5. Evaluation of behavioral outcome with current body size

Behavioral outcome	(Mean ± S.D.)			
	Underweight	Normal weight	Overweight	Pr > F
To lose weight	1.16 ± 1.23 ^{a*}	1.78 ± 0.56 ^b	1.97 ± 0.16 ^b	0.0001
To be healthier	1.64 ± 0.76	1.71 ± 0.78	1.89 ± 0.31	0.1849
To find activities easier	1.53 ± 0.88 ^a	1.76 ± 0.58 ^b	1.89 ± 0.31 ^b	0.0015
To feel achievement & self-confidence	1.68 ± 0.68	1.75 ± 0.56	1.84 ± 0.44	0.3040
To have more attractive appearance	1.69 ± 0.62	1.78 ± 0.53	1.71 ± 0.61	0.2842
To have a boy friend	1.17 ± 1.08	1.23 ± 1.05	1.13 ± 1.19	0.8196
To have a wider choice of clothes	1.63 ± 1.68 ^a	1.79 ± 0.53 ^{ab}	1.84 ± 0.37 ^b	0.0246
To be more attractive & sexy to others	1.26 ± 0.96	1.20 ± 1.06	1.11 ± 1.18	0.7140
To be treated better	1.04 ± 1.15	1.26 ± 1.06	1.08 ± 1.30	0.1592
To save food cost	1.10 ± 1.03	1.19 ± 1.00	1.47 ± 0.83	0.1405
To please boy friend	0.97 ± 1.25	1.04 ± 1.16	1.00 ± 1.19	0.8323
To have gastrointestinal trouble	1.74 ± 0.62	1.69 ± 0.72	1.61 ± 0.72	0.5680
To be more stressed & nervous due to suppressed appetite	1.75 ± 0.62	1.69 ± 0.75	1.63 ± 0.71	0.6018
To have conflict with parents due to dieting	1.63 ± 0.68 ^a	1.58 ± 0.76 ^a	1.26 ± 1.18 ^b	0.0391
To pay less than other dieting methods	0.97 ± 1.13 ^a	1.17 ± 1.06 ^{ab}	1.37 ± 1.02 ^b	0.0801
Total	20.94 ± 7.21	22.60 ± 6.87	22.82 ± 6.50	0.3123

* means with the different letters in row are significantly different by Duncan test.

지고 신경질적이 될 것이다,' '다른 방법에 비해 비용을 절약하게 될 것이다' 등의 문항을 제외한 모든 문항에서 군 간에 유의적인 차이가 있어서 BMI값이 클수록 신념이 큰 것으로 나타났다. 총 점에서도 BMI값이 높을수록 유의적으로 높은 신념을 가지는 것으로 나타났다. 행동결과에 대한 평가에 있어서는 개별 문항 간에 약간의 차이는 있으나 전체적으로 체형군 간에 차이가 없이 모두 긍정적인 평가를 하고 있는 것으로 나타났다 (Table 5). 이에 따라 Table 6에 나타난 바와 같이 다이어트 행동에 대한 태도는 체형군에 따라 유의적인 차이가 있어 과체중군으로 갈수록 태도의 점수가 높았다.

Table 6. Attitude score toward the behavior of dieting

Current body size n(%)	Mean ± S.D.	Significance (Pr > F)
Underweight	116 6.39 ± 19.21 ^{a*}	0.0001
Normal weight	309 18.40 ± 16.12 ^b	
Overweight	38 23.63 ± 13.28 ^c	

* means with the different letters in column are significantly different by Duncan test

② 주관적 규범

주관적 규범이란 자신이 중요하다고 생각하는 사람들이 행사하는 영향력에 대한 개인의 동의정

도를 말한다. 이는 규범적 신념(Normative belief) 과 순응동기(Motivation to comply)로 결정된다. 본 조사에서는 규범적 신념에 8명의 준거인을 열거하고 그에 대한 신념을 표시하도록 하였다. 준거인이 '적극 지지할 것이다'(2점)로부터 '전혀 지지하지 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. 공식은 다음과 같다.

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

(N = Normative belief
M = Motivation to comply)

체형에 따른 규범적 신념은 모든 준거인에서 군간에 유의적으로 차이가 있었다(Table 7). 즉 저체중군에서는 의복판매인을 제외한 모든 준거인이 '지지하지 않을 것'으로 나타났고, 과체중군에서는 모든 준거인이 '지지할 것'으로 나타났다. 순응동기에서는 모든 군에서 남자친구의 뜻에 순응할 의사가 높은 것으로 나타났고, 그 이외의 준거인에 대해서는 과체중군에서 순응할 의사가 가장 높은 것으로 나타났다(Table 8).

이에 따라 체형에 따른 주관적 규범값은 유의

Table 7. Normative belief by current body size

Salient other	(Mean ± S.D.)			
	Underweight	Normal weight	Overweight	Pr > F
Female friends	-0.08 ± 1.35 ^{a*}	0.81 ± 1.10 ^b	1.18 ± 1.04 ^c	0.0001
Male friends	-0.17 ± 1.21 ^a	0.51 ± 1.12 ^b	1.06 ± 0.79 ^c	0.0001
Father	-1.18 ± 1.04 ^a	-0.49 ± 1.30 ^b	1.03 ± 0.85 ^c	0.0001
Mother	-0.95 ± 1.26 ^a	-0.21 ± 1.38 ^b	1.18 ± 1.14 ^c	0.0001
Brother & sister	-0.29 ± 1.29 ^a	0.82 ± 1.09 ^b	1.55 ± 0.72 ^c	0.0001
Relatives	-0.89 ± 1.04 ^a	-0.08 ± 1.11 ^b	1.11 ± 0.92 ^c	0.0001
Teacher	-0.99 ± 0.92 ^a	-0.39 ± 1.01 ^b	0.71 ± 0.90 ^c	0.0001
Clothes retailer	0.16 ± 1.33 ^a	0.74 ± 1.09 ^b	1.21 ± 0.96 ^c	0.0001
Total	-4.38 ± 7.13 ^a	1.69 ± 5.90 ^b	8.97 ± 4.99 ^c	0.0001

* means with the different letters in row are significantly different by Duncan test.

Table 8. Motivation to comply by current body size

	(Mean ± S.D.)			
Salient other	Underweight	Normal weight	Overweight	Pr > F
Female friends	0.59 ± 0.39 ^{a*}	0.91 ± 1.11 ^{ab}	1.13 ± 1.04 ^b	0.0163
Male friends	0.74 ± 1.45 ^{a*}	0.99 ± 1.23 ^{ab}	1.25 ± 1.02 ^b	0.0672
Father	0.40 ± 1.36 ^{a*}	0.73 ± 1.17 ^{ab}	0.87 ± 1.07 ^b	0.0212
Mother	0.53 ± 1.33 ^{a*}	0.89 ± 1.12 ^{ab}	1.00 ± 1.07 ^b	0.0107
Brother & sister	0.34 ± 1.31 ^{a*}	0.74 ± 1.19 ^b	1.00 ± 1.09 ^b	0.0029
Relatives	0.02 ± 1.32 ^{a*}	0.41 ± 1.21 ^b	0.68 ± 1.02 ^b	0.0012
Teacher	0.08 ± 1.37 ^{a*}	0.41 ± 1.22 ^{ab}	1.58 ± 1.03 ^b	0.0235
Clothes retailer	0.11 ± 1.43 ^{a*}	0.55 ± 1.37 ^b	0.82 ± 1.16 ^b	0.0038
Total	2.76 ± 9.00 ^{a*}	5.58 ± 7.31 ^b	7.26 ± 6.76 ^b	0.0007

* means with the different letters in row are significantly different by Duncan test.

Table 9. Subjective norm score of dieting by current body size

Current body size n(%)	Mean ± S.D.	Significance (Pr > F)
Underweight 116	3.17 ± 11.51 ^{a*}	0.0001
Normal weight 309	2.59 ± 7.97 ^a	
Overweight 38	9.97 ± 11.39 ^b	

* means with the different letters in column are significantly different by Duncan test

한 차이를 보여 저체중군과 정상체중군은 3.17과 2.59인데 반해 과체중군에서는 9.97로 매우 높은 값을 나타내었다(Table 9). 즉, 과체중군에서 다이어트 행동을 할 때 준거인의 뜻에 동의할 의사가 가장 높은 것으로 나타났다.

2) 인지된 스트레스가 행동에 대한 태도와 주관적 규범에 미치는 영향

체형군 별로 나누어 인지된 스트레스가 행동에 대한 태도와 주관적 규범에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과, 저체중군과 정상체중군은 인지된 스트레스가 행동에 대한 태도와 주관적 규범에 모두 유의적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다으나 과체중군에서는 인지된 스트레스가 행동에 대한 태도에만 영향을 미쳤다(Table 10).

3) 행동의도 예측

이상과 같은 과정들을 통해 행동의도에 영향을 많이 미치는 요인을 분석한 결과 체형군에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. Table 11과 같이 저체중군에서는 인지된 스트레스와 다이어트

Table 10. Influence of perceived stress on attitude toward the behavior and subjective norm by current body size

Body size		Attitude toward the behavior	R ²	Subjective norm	R ²	n
Underweight	β	0.3238	0.10	-0.3557	0.12	116
	(t)	(3.654) [*]		(-4.063) ^{**}		
Normalweight	β	0.2794	0.08	0.1425	0.02	309
	(t)	(5.074) ^{**}		(2.523) [*]		
Overweight	β	0.3937	0.13	0.2074	0.17	38
	(t)	(2.570) [*]		(1.272)		

*p<0.05 **p<0.01

Table 11. Subjects' estimated result to diet behavior intention by current body size

Body size		Perceived stress	Self-esteem	Attitude toward the behavior	Subjective norm	Nutrition knowledge	R ²	n
Underweight	β	-0.4954	-0.0306	-0.3263	0.0250	-0.0826	0.46	116
	(t)	(-6.374)**	(-0.445)	(-4.462)**	(0.339)	(-1.200)		
Normalweight	β	-0.1801	0.1181	-0.3682	-0.0573	-0.0070	0.22	309
	(t)	(-3.377)**	(2.281)*	(-6.826)**	(-1.084)	(-0.138)		
Overweight	β	-0.2739	-0.0684	-0.3549	-0.1007	0.1276	0.28	38
	(t)	(-1.690)	(-0.453)	(-2.011)	(-0.609)	(0.864)		

*p<0.05 **p<0.01

행동에 대한 태도가 행동의도에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정상체중군에서는 다이어트 행동에 대한 태도, 인지된 스트레스와 함께 자아존중감이 행동의도에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 과체중군에서는 다이어트 행동의도에 크게 영향을 미치는 특정요인은 없는 것으로 나타났다.

본 조사결과에서 영양지식은 체형에 따른 다이어트 행동의도에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 영양지식과 건강행위와의 관계에 대해서는 논란의 여지가 있다. 영양지식과 식습관은 서로 비례관계 또는 양의 상관관계에 있다는 보고들도 있고(Eppright 등 1990; Soliah 등 1983; 김화영 1984; 유희정·송정희 1990; 최운정 1982), 영양지식과 식습관은 항상 비례하지는 않는다는 연구 결과들도 있다(Corruth 등 1970; 권종숙 1993). 그러나 영양지식·식태도·식행동의 상관관계를 살펴본 이경신과 김기남(1997)의 연구에서는 영양교육 실시 후 영양지식·식태도·식행동 사이에 더 높은 정의 상관관계가 나타난 것으로 보고하였다. 영양교육 후 식태도의 점수는 개선되지 않았으나 영양지식·식태도·식행동과의 상관관계가 긍정적으로 개선되었다는 것은 조사대상자 개개인이 나름대로 식태도를 개선하고자 노력한 때문으로 설명하고 있다.

IV. 요약 및 결론

청년기 여성들에게 널리 만연되어 있는 과잉 체중조절행동의 확산을 방지하기 위하여 체형에

다른 체중조절 행동의도를 예측하고자 하였다. 체중조절 행동의도를 예측하기 위하여 스트레스 과정 이론과 합리적 행동이론을 기반으로 한 연구모형을 만들고 이모형에 근거하여 결과를 분석하였다.

조사대상자는 대구시 소재하는 고등학교 대학교에 재학 중인 여학생 463명(고교생 337명, 대학생 126명)이었으며, 조사방법은 설문지를 이용하였고 통계처리는 SAS program을 이용하였다.

조사를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 체형에 대한 불만족을 가져오는 스트레스 요인은 체형에 관계없이 모두 현재의 체형이 가장 큰 스트레스 요인이었고, 다음으로 체형에 대한 사회적 인식과 매스컴이 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감은 모든 군에서 인지된 스트레스에 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다.
- 2) 다이어트 행동의도는 체형이 뚱뚱할수록 높았다.
- 3) 행동에 대한 태도에서 행동결과에 대한 신념은 저체중군에 비해 과체중군으로 갈수록 높게 나타났고, 행동결과에 대한 평가는 모든 군에서 긍정적인 평가를 나타내어 행동결과에 대한 신념이 태도에 대한 주요 결정변수인 것으로 나타났다.
- 4) 주관적 규범은 과체중군일수록 높은 값을 나타내어 다이어트 행동을 할 때 과체중군이 준거인의 뜻에 동의할 의사가 가장 높은 것으로 나타났다. 즉 과체중군이 정상체

중 이하인 군 보다 준거인이 자신의 체중 조절 행동을 지지할 것이라는 신념이 높았다. 모든 체형군에서 남자친구의 경우에만 순응동기가 높았고 그 외의 준거인에 대해서는 과체중군에서 가장 높게 나타났다.

- 5) 저체중군에서는 인지된 스트레스와 다이어트 행동에 대한 태도가, 정상체중군에서는 다이어트 행동에 대한 태도, 인지된 스트레스와 함께 자아존중감이 행동의도에 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 과체중군에서는 특정한 요인이 다이어트 행동의도에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 자아존중감은 정상체중군에서만 영향을 나타내었고, 영양지식은 어느 군에서도 아무런 영향을 미치지 못했다.

이상의 결과를 종합하면 현재의 체형, 체형에 대한 인식, 매스컴의 영향 등이 체형에 대한 불만족이라는 스트레스로 인지되고, 이러한 인지된 스트레스와 체중조절 행동에 대한 태도가 체중조절 행동의도를 갖도록 하는 것으로 보인다. 특히 다이어트 행동에 대한 태도는 행동결과에 대한 신념이 주요 변수였음을 감안할 때 체형에 대한 불만족을 유발하는 요인들과 다이어트 행동 결과에 대한 신념이 체중조절 행동을 유발하는 주요 요인인 것으로 판단된다.

따라서 과잉 체중조절의 확산을 억제하기 위해서 현재 자신의 체형과 바람직한 체형의 기준에 대한 바른 인식을 갖도록 하는 것이 필요하다. 그리고 체형에 대한 사회적 인식이 중요한 스트레스 요인임을 감안하여 사회 전반에 만연되어 있는 바람직한 체형에 대한 인식의 변화를 위한 노력이 행해져야 한다. 또한 신념이 행동의도에 큰 영향을 미친다는 결과에 따라 다이어트 행동 결과에 대한 신념이 올바른 지식에 근거한 바람직한 신념으로 변화될 수 있도록 하여야 할 것이다.

또한 본 연구에서는 영양지식이 다이어트 행동의도에 아무런 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 그러나 단기간에 실시한 영양지식의 교육이 행동의 변화까지는 영향을 미치지 않았으나

태도에는 영향을 미친 것을 참고하여 장기적인 목표를 갖고 영양 지식의 보급에도 힘을 기울여야 하겠다.

참고문헌

- 김경원·김영아·김정희(1997) 여고생들의 비만도 및 비만과 관련된 사회심리적 요인 분석. 지역 사회영양학회지. 2(4), 496-504.
- 김경희(1995) 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중 조절태도에 관한 연구-강원도의 도시와 광산지역 중심으로-. 강원대학교 교육학석사학위논문.
- 김재운(1997) 영양과 행동의 발달. 한국영양학회지. 10(2), 12-17.
- 김화영(1984) 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국영양학회지. 17(3), 178-184.
- 류호경(1997) 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 대한 연구 -밀양시를 중심으로 -. 대한지역사회영양학회지. 2(2), 197-205.
- 류호경·윤진숙(2000) 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. 대한지역사회영양학회지. 5(3), 444-451.
- 류호경·윤진숙·박동연(1999) 청년기 여성의 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석. 대한지역사회영양학회지. 4(4), 561-567.
- 박수정·손정락(2003) 인지 행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지. 7(3), 335-351.
- 신혜숙·백승남(2003) 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감 및 우울에 관한 연구. 대한간호학회지. 33(3), 331-338.
- 유희정·송경희(1990) 서울시내 주부들의 영양지식과 태도 및 식생활 실태에 관한 조사 연구. 대한가정학회지. 28(2), 47-55.
- 이방자(1978) 일부 도시지역 여자 대학생의 영양 섭취에 관한 조사 연구. 대한가정학회지. 16(4), 51-28.
- 최운정(1982) 유치원 보모의 영양지식과 태도에 관한 조사. 한국영양학회지. 15(3), 181-185.
- 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. SAGE Publications Inc, 63.
- Brown JE(1995) Nutrition Now. West Publishing, 11-3-11-5.
- 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.

- John-Bass Publishers, 63-91.
- Eppright ES · Fox HM · Fryer BA · Lamkin GH and Vivian VM(1970) J Am Home Eco Assoc 62, 327.
- Hamilton EMN · Whiteny EN and Sizer FS(1991) Nutrition concepts and controversies 5th Ed. West publishing company, 285-288.
- Israel BA and 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. John-Bass Publishers, 187-215.
- Smolin LA and Grosvenor MB(1994) Nutrition-science and application. Saunders College Publishing, 212.
- Soliah L · Lewell GK · Varden AG and Dayton AD(1983) JADA 84, 447.
- Storz NS and Greene WH(1983) Body weight, body image, and perception and fad diets in adolescent girls. J Nutr Educ 15(1), 15-18.
- Wardlaw GM · Insel PM and Seyler MF(1994) Contemporary nutrition -issues and insights- 2nd Ed. Mosby, 323.
- Whitney EN and Rolfes SR(1993) Understanding nutrition 6th Ed. West publishing company, 253-256.