



Original Article

# Weight Control Behaviors in Female College Students

Kim, Eun-Ju<sup>1)</sup> · Cha, Bok-Kyeong<sup>2)</sup>

1) Associate Professor, Department of Nursing, Hanseo University  
2) Associate Professor, Graduate School of Health Promotion, Hanseo University

## 여대생의 체중조절행위

김 은 주<sup>1)</sup> · 차 복 경<sup>2)</sup>

1) 한서대학교 간호학과 부교수 2) 한서대학교 건강증진대학원 부교수

### Abstract

**Purpose:** This study was carried out in an attempt to find weight control behaviors (BMI, experiences of weight control, weight control related factors, etc.) of college female students. **Method:** The subjects were 596 female students in 104 universities and colleges in Korea. Data was collected by using a questionnaire developed through a pretest. **Result:** Seventy five percent of subjects were in the normal range in weight, but 63.8% have experienced weight control behaviors and 58.9% have worried about their weight. Middle and high school was the first time to have concerns about their weight/body image. In addition, the influence towards weight control was mainly by mass communication. Weight control frequency in the most recent most year correlated with concern about weight, first time of weight control, maximum maintaining period of losing weight and BMI. **Conclusion:** To ensure reasonable body image and weight control behaviors in women, education has to begin in elementary schools. In the case of weight control, scientific and systematic weight reduction programs should be developed.

Key words : Weight reduction, Female

### 서 론

비만은 각종 성인병의 위험요인으로 작용할 뿐 아니라 비만도의 증가에 따라 사망률도 상승하므로 비만의 예방과 치료는 건강유지 및 증진에 있어 매우 중요하다. 그러나 최근에는 지나치게 마른 체형을 선호하는 사회적 현상에 따라 정상 체중임에도 불구하고 체중조절과 자기 체형에 대한 지나친 관심이 문제시 되고 있다.

특히 여대생들은 청소년을 갓 벗어난 시기로 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높아지는 경향이 강한 때이다. Lee, Kim과 Yom(2005)은 여대생의 97%가 정상체중 이하임에도 불구하고 90%이상이 체중조절에 관심을 보이는 등 대부분의 여대생이 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있어 왜곡된 신체상의 편견이 크다고 하였다. 22개국 남녀 대학생들을 대상으로 조사한 결과, 비만도를 보여주는 체질량지수(BMI)는 한국 여대생이 22개국 중 가장 낮았지만 체중감량을 시도 중인 여학생은 77%로 1위를 차지하여(Chosun Ilbo,

투고일: 2007. 10. 15 1차심사완료일: 2007. 10. 25 최종심사완료일: 2007. 12. 5

• Address reprint requests to : Kim, Eun-Ju(Corresponding Author)

Department of Nursing, Hanseo University  
360, Daegok-ri, Haemi-myun, Seosan-si, Chungcheongnam-do 356-706, Korea  
Tel: 82-41-660-1074 Fax: 82-41-660-1087 E-mail: Eunjikim@hanseo.ac.kr

2006) 우리나라 여대생의 신체상에 대한 문제가 특히 심각함을 단적으로 보여주고 있다. 이렇게 건강보다는 아름다운 체형에 더 가치를 부여하는 청년기 여성인 여대생의 대부분은 아름다운 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강의 손상의 위험을 감수하고서라도 실제로 비만 하지 않는데도 비만과 상관없이 무리하게 체중조절을 시도하고 있다(Jeon, 2006; Jung, 2003; Kim & Kim, 2000; Kim & Yoon, 2000).

올바른 지식이 없는 상태에서 비정상적인 체중감량을 실시할 경우 생리적인 위험을 초래할 수 있는데, 특히 체중조절을 하는 사람들 중 일부는 단기간 동안 체중조절에 성공하기도 하지만 이렇게 감소된 체중이 다시 증가되는 경우도 많다. 이에 따른 체중감소와 증가의 반복적인 악순환으로 신체적, 정신적인 역효과를 보여 이는 영양장애, 성장장애, 골다공증, 의욕상실 및 거식증이나 폭식증 등의 식이장애 행동으로 이어질 수도 있다(Herzog, 1985; NIH, 1993). 또한 청년기 여성의 경우 곧 임신과 출산의 과정을 경험하게 될 연령층이므로 이들의 건강상태가 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것을 고려한다면 여대생의 건강문제는 개인뿐만 아니라 사회적인 문제가 될 수 있다(Kim & Kim, 2000).

여대생을 대상으로 체중조절행태와 관련된 선행연구를 보면 주로 일부지역의 여대생을 대상으로 주로 진행되었고, 우리나라 전국적 지역의 여대생을 대상으로 광범위한 체중조절행태를 서술한 논문은 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구는 전국적 지역을 대상으로 우리나라 여대생들의 기초적인 체중조절행태와 요인을 파악하여 필요이상의 체중조절을 시도하는 여대생들의 체중조절관리를 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 기초 자료를 제공함을 목적으로 시도되었다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여대생의 인구학적 특성, 비만도, 체중조절 관련특성을 파악한다.
- 여대생의 체중조절행태 경험관련특성을 파악한다.
- 여대생의 최근 1년간 체중조절횟수에 영향을 미치는 변수들을 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 우리나라의 여대생들의 체중조절행태를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 전국을 대상으로 서울 27개, 경기도·인천 20개, 충청 21개, 강원 6개, 전라도 9개, 경상도 21개로 총 104개 대학 및 대학교의 여학생을 임의 선정하여 설문 조사하였다. 사전에 교육을 받은 충남소재 H대학교 간호학과 여대생 30명이 연구보조원들이 전국 지역별로 직접 방문하여 자가보고식 설문지를 배부하고 회수하여 설문지 621부중 615부를 회수하였고, 그 중 불성실한 대답으로 인한 19부를 제외한 총 596부를 자료 분석에 사용하였다.

### 3. 설문 도구

설문지는 우리나라의 여대생들의 체중조절 행태를 파악하기 위해 기존의 참고문헌을 참조로 연구자가 작성하였다. 개발된 설문지는 본 자료수집 들어가기 전에 충남소재 H대학교 여대생 55명을 대상으로 예비조사를 실시하여 일부 문항에 대한 수정, 보완 작업을 하였다. 문항은 여대생의 인구학적 특성과 비만도에 관한 10문항, 체중조절 관련특성에 관한 문항 5문항(체중에 대한 고민, 체중조절에 대한 관심도, 체중조절 관심도기 및 체중조절에 대한 최초 관심시기 등), 체중조절행위 경험 관련 특성 12문항(체중조절경험 유무, 최초 체중조절경험 시기, 최근 1년 동안 체중조절횟수, 최고 체중감량, 감량체중 유지기간과 체중조절 방법 등)으로 구성되어 있다.

### 4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 10.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 여대생의 인구학적 특성, 체중조절 관련특성, 체중조절행태 경험관련특성은 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 체중에 대한 고민 유무에 따른 BMI의 차이는 t-test로 분석하였다.
- 최근 1년 동안 체중조절횟수에 따른 BMI, 최고 체중감량, 감량체중 유지기간의 차이는 ANOVA로 분석하였으며 사후검정으로 Scheffe' test를 사용하였다.
- 최근 1년 동안 체중조절횟수와 체중조절에 대한 관심도, BMI, 최초 체중조절경험 시기, 최고 체중감량 및 감량체중 유지기간 간의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

## 연구 결과

### 1. 여대생의 인구학적 특성, 비만도, 체중조절 관련특성

본 연구 대상자의 전공은 의약계가 23.3%, 인문계가 20.0%

이었으며, 거주 지역은 충청도가 27.7%, 서울이 26.7%, 경기도가 12.6%이었다. 거주형태는 자가가 41.2%, 자취 28.2%, 기숙사가 24.3%이었으며, 대상자 가족한달의 총수입은 201-300만원이 37.9%로 가장 많았고 301-400만원이 24.0%이었다 <Table 1>.

<Table 1> General characteristics of subjects (N=596)

Variable	Category	f(%)
Major	Medicine/Pharmacy	139(23.3)
	Humanities	119(20.0)
	Social science	100(16.8)
	Natural science	67(11.2)
	Education	58( 9.7)
	Engineering	43( 7.2)
	Art/Physical exercise	70(11.7)
Place of residence	Seoul	159(26.7)
	Kyonggi	75(12.6)
	Chungcheong	165(27.7)
	Kyungsang	67(11.2)
	Jeolla	75(12.7)
	Kangwon	55( 9.2)
Subjects' living arrangement	Family home	246(41.2)
	Dormitory	145(24.3)
	Private room	168(28.2)
	Lodging	16( 2.7)
	Relative's home	20( 3.4)
	Other	1( 0.2)
Family monthly income (10,000won)	≤100	15( 2.5)
	101-200	90(15.1)
	201-300	226(37.9)
	301-400	143(24.0)
	410-500	72(12.1)
≥500	50( 8.4)	

본 연구에서 정상체중에 속하는 여대생이 74.9%이었으며 저체중이 18.3%, 과체중 4.4%, 비만 0.5%이었으나 체중에 대해 고민을 하고 있는 여대생은 85.9%로 많았다. 처음으로 체중이나 체형에 관심을 갖게 된 시기는 38.3%가 고등학생 시기, 중학생 24.2%, 대학교 입학 후는 24.0% 순으로 나타났다. 체중조절에 관심을 갖게 된 동기는 TV나 인터넷의 영향이 27.8%로 가장 높았으며 그 외에도 친구 25.6%, 이성 친구 12.9%, 신문·잡지 12.4%로 나타났다. 또한 과거에 체중조절 경험이 있는 대상자는 63.8%로 나타났다<Table 2>.

## 2. 여대생의 체중조절행태 경험관련특성

과거에 체중조절 경험이 있는 대상자 중 47.7%가 고등학생 인 만 16-18세에 처음 체중조절을 해보았다고 했으며 중학생 인 만 13-15세에도 19.0%가 체중조절을 한 경험이 있었다. 또한 최근 1년 이내에도 2-3회 체중조절을 시도했던 대상자는

<Table 2> BMI and concerns about weight (N=596)

Variables	Category	f(%)
BMI†	≤18.5	111(18.3)
	18.6-25.0	455(74.9)
	25.1-29.9	27( 4.4)
	≥30.0	3( 0.5)
Worry about weight	Have	512(85.9)
	Have not	84(14.1)
First period of concern about weight/body image	Elementary school	43( 7.2)
	Middle school	144(24.2)
	High school	228(38.3)
	College	143(24.0)
	No concern	38( 6.4)
Motivation for concern about weight control	TV / Internet	155(27.8)
	Friends	143(25.6)
	Boy friends	72(12.9)
	Newspaper/Magazine	69(12.4)
Experience in Weight Control	Others	119(21.3)
	Have	380(63.8)
	Have not	216(36.2)

† Body Mass Index

28.9%였으며 4-5회는 18.2%, 6회 이상도 6.8%였다. 체중을 조절하였을 때 최대로 4-6Kg 감량한 경우가 38.7%, 2-3Kg 감량은 35.8%, 12Kg이상 감량한 경우도 6.3%였다, 감량한 체중을 유지한 기간은 2-6개월이 29.5%, 1-2개월이 26.8%이었으며 1개월 미만도 17.9%였다<Table 3>. 본인의 체중에 대한 고민 여부는 본인의 비만도인 BMI와는 연관성이 없었다<Table 4>.

<Table 3> Weight control pattern among subjects who have experienced about weight control (N=380)

Variable	Category	f(%)
First period of weight control(year)	≤12	9( 2.4)
	13-15	72(19.0)
	16-18	181(47.7)
	≥19	118(31.2)
Frequency of last year weight control	None	21( 5.5)
	1	110(28.9)
	2-3	154(40.5)
	4-5	69(18.2)
Maximum losing weight through weight control(Kg)	≥6	26( 6.8)
	0-1	19( 5.0)
	2-3	136(35.8)
	4-6	147(38.7)
	7-9	36( 9.5)
Maximum maintaining period of losing weight(month)	10-12	18( 4.7)
	≥13	24( 6.3)
	<1	68(17.9)
	1-2	102(26.8)
	2-6	112(29.5)
	6-12	53(13.9)
	≥12	45(11.9)

<Table 4> BMI according to worry about weight (N=596)

Variable	Category	f	BMI		t	p
			M±SD			
Worry about weight	Have	512	20.6±2.3		5.10	.83
	Not have	84	19.3±2.3			

3. 여대생의 최근 1년간 체중조절횟수에 영향을 미치는 변수

최근 1년 이내의 체중조절 시행 횟수는 체중조절을 통한 최고 감소 체중량과는 유의한 차이가 없었지만 BMI(p=.027), 최초 체중조절 시기(p<.000), 최대 체중감량 유지기간(p=.005)과는 유의한 차이가 있음을 보여주었다. 특히 최초로 체중조절을 시도해 본 시기가 빠를수록, 체중감량을 유지한 기간이 짧을수록 최근 1년간 체중조절 시도를 한 횟수가 많았다<Table 5>.

최근 1년간 시도한 체중조절 횟수와 상관있는 요인은 체중에 대한 관심도, 최초 체중조절 시기, 체중감량 유지기간으로, 최근 1년간 시도한 체중조절 횟수는 대상자가 체중에 관한 관심도가 클수록, 최초로 체중조절을 시도한 시기가 빠를수록, 체중감량을 유지한 기간이 짧을수록, BMI가 클수록 많아졌다<Table 6>.

<Table 6> Correlation among frequency of weight control last year and weight control related variables (N=380)

Variables	Frequency of weight control last year
Concern about weight	.20***
First period of weight control	-.19***
Maximum maintaining period of losing weight	-.19***
BMI	.14**
Maximum losing weight through weight control	.05

\*p<.001, \*\*p<.01

논 의

본 연구에서 정상체중에 속하는 여대생은 74.9%이었으며 과체중이 4.4%, 비만이 0.5%였다. 이 중 체중조절이 필요한 과체중과 비만 여대생은 4.9%에 불과하였으나 과거에 체중조절을 한 경험이 있는 여대생은 63.8%였으며, 85.9%가 현재 본인의 체중에 대해 고민하고 있어 여대생 대부분이 자신의 체중을 더 과대평가하고 있었다. 이는 현대 사회가 신체적 매력을 너무 강조하여 여성의 마른 모습에 지나친 가치를 부여하고 있는 데에 기인하는 것으로 본다. 이렇듯 사회가 마른 체형을 선호하여 이에 따라 표준체중 이하의 체형을 이상형으로 받아들인 젊은 여성들은 자신의 신체에 자신감을 갖지 못하고 정상임에도 불구하고 더 날씬해지기 위해 체중조절을 시도하고 또한 고민하고 있다(Chaug, 2001). 이러한 정상체중이나 저체중인 여대생들의 신체에 대한 왜곡된 인식은 잠재적으로 위험하고 부적절한 체중조절행위를 시도하게 하는 동기로 작용할 가능성이 있다는 점이 문제시 된다(Kim, 2002; Song & Park, 2003).

본 연구 대상자의 62.5%는 중·고등학교 시기에 처음으로 체중이나 체형에 대한 관심을 보였다. 또한 과거 체중조절을 해본 경험이 있던 자 중 절반에 해당하는 47.7%가 고등학교 시기에 처음 체중조절을 해보았으며, 중학생 시기는 19.0%이었다. 이는 처음 다이어트를 한 시기로는 고등학교가 가장 많았다는 Kim(1998)의 연구 결과와 일치하는 것으로 많은 여성들은 중·고등학교 시절부터 체중조절에 관심을 갖고 있을 뿐만 아니라 실제로 이 때에 체중 조절을 시도하는 경우도 많았다.

최근 우리나라에서도 체중조절에 대한 관심이 성인, 청소년 뿐만 아니라 아동에게까지 확산되어 초등학교생들에게도 ‘다이어트’ 라는 단어가 유행하고 있으며(Chaug & Park, 1997), 초등학교생들도 평균체중에 해당하는 학생조차 더 날씬해지기를 바라고 또한 체형과 관련된 강박관념이 학교성적과 건강에 이은 세 번째 걱정거리로 언급되었을 정도로 관심사였다고

<Table 5> Weight control related factors by frequency of weight control last year (N=380)

Variables	Frequency of weight control last year				F	p	Scheffe test*
	1a	2-3b	4-5c	≥6d			
BMI	20.4±2.3	20.7±2.3	21.4±2.7	21.2±2.7	3.09	.03	
First period of weight control(year)	17.7±2.1	17.4±2.0	16.4±2.3	16.7±2.2	6.71	.00	a>c
Maximum losing weight through weight control(Kg)	4.19±2.3	4.58±3.1	4.94±2.4	4.08±2.8	1.37	.25	
Maximum maintaining period of losing weight(month)	4.6±5.1	3.5±4.3	3.0±4.3	1.5±1.3	4.33	.01	a>d

\* Scheffe test are significant at p<.05

하였다(Huh et al., 1997). 본 연구에서 대상자가 초등학교에 체중이나 체형에 관심을 갖게 된 경우도 7.2%나 되었고 실제로 체중조절을 했던 경우는 2.4%이었다. 이렇게 한참 발육이 완성한 성장기 시기인 청소년들이 정상이나 저체중인 경우에도 체중을 조절하기 위해 각종 매체에 소개된 방법을 무분별하게 마구 사용하고 있다는 것도 문제이지만(Chaung & Park, 1997), 특히 시간이 지나갈수록 연령층이 낮아져 이를 아동까지도 답습할 수 있다는 점에 더 큰 문제점이 제기될 수 있을 것으로 본다. 따라서 초등학교 고학년이나 중·고등학교 시기에 자신의 신체를 긍정적인 시각으로 보고 체중조절에 대한 정확한 지식과 태도를 함양하여 저체중이나 정상체중에 해당되는 학생들이 불필요하게 체중을 감소하여 건강을 해치는 일이 없도록 하기 위해서는 초등학교 때부터 체계적인 교육과 홍보가 적극적으로 이루어질 필요가 있다.

본 연구에서 여대생의 40.2%가 TV나 인터넷, 신문, 잡지의 영향으로 처음 체중조절에 관심을 갖게 되어 대중매체의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 이는 기존의 연구와 동일한 결과(Ahn, Kim & Kim, 2005; Field et al., 1999; Lee, Kim, Jeong, & Lee, 2001; Park, Park, & Ha, 2004; Park & Son, 2002; Wertheim, Paxton, Schutz, & Muir, 1997)로 인터넷의 발달과 정보화 시대로의 발전이 우리의 일상생활에 커다란 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 특히 Park과 Son(2002)은 여학생들이 어릴 때부터 잡지 및 방송 등의 대중매체에 나온 모델들의 마른체형을 이상형으로 간주하고 자신의 모습을 그와 비교하기 때문에 저체중이거나 정상인데도 자신을 뚱뚱하다고 잘못 인식하고 살을 빼고 싶어 한다고 하였다. 또한 Lee 등(2001)은 대중매체가 마른체형을 여성의 이상적 신체상으로 내재화시키며 극도의 다이어트를 직간접적으로 조장하는 중요한 원인이 되고 있다고 지적하였다. 특히 건강보다는 외모에 대한 관심이 체중조절에 대한 관심에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타나(Kim, 1992), 이러한 추세가 계속될 경우 비만 여성에만 국한되는 것이 아니라 정상이나 저체중인 여성까지도 포함되는 대부분의 여성에게 체중조절이 일반화될 가능성이 있다.

태도는 행동의 선행요인이므로 체중조절에 대한 관심 정도는 체중조절 행위에 영향을 미칠 수 있다(Jung, 2003). 청소년기 여성은 이상체형에 대한 적절한 평가가 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 사회적 기준에 따라 비교하게 된다. 그러므로 비만과 관련한 정확하지 못한 정보나 이에 준한 잘못된 형성된 사회적 인식이 팽배해 있다면 이러한 그릇된 편견을 바로잡기 위한 사회적인 노력이 이루어져야 할 것이다. 더불어 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중조절에 대한 정확한 지식과 태도를 갖기 위해서는 여성들의 체중에 대한 객관적 기준에 대한 인식도를 높

여야 한다. 따라서 정상체중에 대한 홍보 및 교육을 실시하고, 사회적 여론을 조장하는 대중매체 등을 통해 잘못된 사회적 기준을 바꾸는 작업이 필요하다.

본 연구결과 과거 체중조절 경험자 중 최근 1년 이내에도 다시 체중조절을 시도한 경험이 있는 자는 95.5% 였으며 이중 체중조절 시도 4회 이상인 경우도 25.0%로 많았는데, 이는 38.3%가 다이어트를 가끔 실시한다고 한 Kim(1998)의 연구결과와 맥락을 같이 하였다. 또한 Kim(1998)의 연구결과에서 과반수이상(76.7%) 감량된 체중을 유지하지 못하는 것으로 나타났는데 본 연구에서도 감량한 체중을 유지한 기간이 2개월 미만인 경우가 44.7%였다. Kim(1998)과 Kwon, Kim과 Yang(2003)의 연구결과에서 여대생의 다이어트의 실시기간은 일주일 미만인 사람이 가장 많은 것과 같이 본 연구에서도 많은 여대생은 단기간동안 체중조절을 시도하며, 감량된 체중도 단기간 유지되는 경우가 많아 또다시 체중감량을 위한 체중조절의 반복시행이 되풀이하는 비효율적인 체중조절 양상을 보이고 있었다. 즉, 체중조절 하는 사람들 중 일부는 단기간 동안 체중조절에 성공하기도 하지만 종종 감소된 체중이 다시 증가되는 경우가 많다(Byrne, Cooper, & Fairburn, 2003; Whang, 2004). 이러한 체중감소와 증가의 반복적인 악순환은 신체적, 정신적인 역효과를 나타내게 되어 영양장애, 성장장애, 골다공증, 의욕상실 및 거식증이나 폭식증 등의 식이장애 행동으로 이어질 수 있으므로(Herzog, 1985; NIH, 1993) 이에 대한 올바른 지식을 갖고 체중조절행위를 바람직한 방향으로 유도할 수 있는 교육과 홍보가 필요하다고 사료된다.

Kim(2002)은 정상범주 내에서도 체질량지수가 높은 대상자일수록 체중과 체형에 대해 더 관심을 가지고 고민을 하는 경향이 있다고 하였으며, 비만도가 높을수록 신체상은 낮았다는 연구결과가 제시되었다(Chaung & Park, 1997; Hwang, 2004; Park, Bae, Lee, & Park, 1997; Shin & Paik, 2003). 그러나 본 연구에서는 체중에 대한 고민 유무에 따른 BMI를 비교해 보았으나 유의한 차이가 없었다. 그러나 BMI가 클수록 최근 1년간 시도한 체중조절 횟수가 많아지는 상관관계를 보여 이에 대한 내용은 반복적 연구를 통해 다시 규명할 필요가 있다고 본다.

본 연구결과 체중에 관한 관심도와 BMI가 클수록, 최초로 체중조절을 시도해 본 시기가 빠를수록 최근 1년간 체중조절 시도를 한 횟수가 많은 경향을 보였다. 또한 체중조절을 통한 최대 체중감량 Kg은 최근 1년간 체중조절 시도를 한 횟수에 영향을 미치지 못했고 오히려 체중감량을 유지한 기간이 짧을수록 횟수가 많아지는 경향을 보였다.

따라서 최초 체중조절시기가 체중조절 시도횟수에 영향하므로, 체중과 신체상에 대한 교육은 초등학교 고학년 시기부터 이루어져 중·고등학생 시기에 올바른 비만의 기준과 바람직

한 자신의 신체상을 형성해야 할 필요성이 있다. 또한 체중조절이 필요한 대상자인 경우는 체계적인 접근 방식과 꾸준한 관리를 통해 장기적인 효과를 얻을 수 있는 효율적인 체중조절을 시도하게 함으로써 반복적이고 무모한 체중조절 시도를 줄이도록 해야 하겠다.

## 결론

본 연구는 우리나라 104개 대학의 여대생 596명을 대상으로 여대생 체중조절의 일반적인 행태를 자가보고식 설문지로 조사한 서술적 조사연구이다. SPSS WIN 10.0 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, t-test, ANOVA, Scheffe test 및 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

이에 대한 결과는 다음과 같다.

- 체중조절이 필요한 과체중과 비만 여대생은 4.9%에 불과하였으나 과거에 체중조절을 한 경험이 있는 여대생은 63.8%, 현재 본인의 체중에 대해 고민하는 여대생이 85.9%로 많았다. 즉, 많은 여대생들은 마른체형을 선호하는 왜곡된 인식 때문에 정상체중임에도 불구하고 본인의 체중에 대해 고민하며 이에 따라 부적절한 체중조절을 시도하고 있었다.
- 처음으로 체중이나 체형에 관심을 갖게 된 시기는 중·고등학교 시기가 62.5%로 과반수 이상 이었다. 또한 과거 체중조절을 해본 경험이 있던 자 중·고등학생 시기에 66.7%가 처음 체중조절을 시도해 보아 많은 여성들은 중·고등학교 시절부터 체중조절에 관심을 갖고 있을 뿐만 아니라 실제로 이 때에 체중 조절을 시도하는 경우가 많았다. 또한 초등학교 시기에 체중이나 체형에 관심을 갖게 된 경우도 7.2%나 되어 초등학교 고학년 때부터 체계적인 교육과 홍보로 바람직한 신체상을 형성해야 할 필요성이 있었다.
- 대상자가 처음 체중조절에 관심을 갖게 된 동기는 TV나 인터넷, 신문, 잡지의 영향이 40.2%로 대중매체가 마른체형을 여성의 이상적 신체상으로 내재화 시키는 등 대중매체의 영향력이 컸다. 그 다음 순으로 친구와 이성 친구 등의 또래집단의 영향력이 컸다.
- 과거 체중조절 경험자 중 최근 1년 이내에도 다시 체중조절을 시도한 경험이 있는 자는 95.5%이었으며 이 중 최근 1년 이내에도 2-3회 체중조절을 시도했던 대상자는 28.9%이었다. 체중을 조절하였을 때 최대로 4-6Kg 감량한 경우가 38.7%, 2-3Kg 감량은 35.8%이었다. 또한 감량한 체중을 유지한 기간이 2개월 미만인 경우가 44.7%로 나타나 대부분의 체중조절은 단기간만 유지되는 경향이었으며, 이로 인해 체중조절의 반복시행이 끊임없이 되풀이 되는 비효율적인 체중조절 양상을 보이고 있었다.
- 체중에 관한 관심도와 BMI가 클수록, 최초로 체중조절을

시도해 본 시기가 빠를수록, 체중감량을 유지한 기간이 짧을수록 최근 1년간 체중조절 시도를 한 횟수가 많은 경향을 보였다. 그러나 체중조절을 통한 최대 체중감량 Kg은 최근 1년간 체중조절 시도를 한 횟수와 상관이 없었다.

결론적으로, 사회가 마른 체형을 선호하여 이를 이상형으로 받아들인 젊은 여성들은 정상체중이나 저체중 임에도 불구하고 신체에 대한 왜곡된 인식으로 인해 잠재적으로 위험하고 부적절한 체중조절행위를 시도할 가능성이 높다. 본 연구에서도 여대생은 중·고등학교 시절부터 체중조절에 관심을 갖고 실제로 체중조절을 시도하는 경우가 많았으며, 이러한 체중조절은 단기간만 유지되는 경향으로 계속적이고 반복적인 체중조절이 끊임없이 되풀이 되어 비효율적인 양상을 보여주고 있었다.

또한 최근 1년 동안의 체중조절 횟수는 감량한 체중의 유지기간이 짧을 때, 처음으로 체중조절을 시도해 본 시기가 어릴수록 늘어나는 경향이 있었다. 이에 따라 비만의 기준과 신체상에 대한 적극적인 교육 및 홍보는 초등학교 시기부터 이루어져 일찍부터 바람직한 신체상을 갖도록 해야 할 것이며, 또한 무리한 체중 감량으로 인한 부작용이 발생하지 않도록 올바른 체중조절 접근방법도 제시하여야 한다. 이와 더불어, 비만과 관련하여 정확하지 못한 정보나 이에 준한 사회적 인식이 팽배해 있다면 매스컴이나 사회적인 차원의 노력으로 이러한 그릇된 편견을 바로잡기 위한 노력도 필요할 것으로 사료된다.

## References

- Ahn, Y., Kim, H. M., & Kim, K. W. (2005). A study of weight control and associated factors among high school female students. *Korean J Community Nutr*, 10(6), 814-824.
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *Int J Obes Relat Metab Disorder*, 27(8), 955-962.
- Chang, S. K., & Park, J. S. (1997). Weight control practices, obesity and body image of adolescent girls. *J Korean Soc Health Edu*, 14(2), 171-184.
- Chang, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college students. *J Korean Soc Health Edu & Pro*, 18(3), 161-173.
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. A. (1999). Exposure to the media and weight concern among girls. *Pediatrics* 103(3), 36-42.
- Herzog, D. B. (1985). Copeland PM: Eating disorders. *N Engl J Med*, 313, 295-303.
- Huh, B. Y., Park, J. A., Kim, S. W., Yang, Y. S., Han, J. I., & Hwang, H. S. (1997). Weight in children's minds: Body

- shape dissatisfactions for 12-year old children. *J Korean Acad Fam Med*, 18(6), 622-631.
- Hwang, Y. Y. (2004). A study on obese female college students' weight control experiences. *Korean J Women Health Nurs*, 10(4), 291-300.
- Jeon, Y. S. (2006). *Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Cultural Industry, Sungshin Women's University, Seoul.
- Jung, Y. K. (2003). *Predictive factors of body weight control behavior of female college students*. Unpublished master's thesis, Kosin University, Pusan.
- Kim, J. H. (1998). A study on nutrition status by diet of female college students of Masan city -1. focus on diet survey-. *J Food & Nut*, 11(2), 185-191.
- Kim, O. S., & Yoon, H. S. (2000). Factors associated with weight control behavior among high school females with normal body weight. *J Korean Acad Nurs*, 30(2), 391-401.
- Kim, O. S. (2002). BMI, body attitude and dieting among college women. *J Korean Acad Soc Adult Nurs*, 14(2), 256-264.
- Kim, O. S., & Kim, K. H. (2000). Weight, self-esteem, and depression in high school and college females. *J Korean Acad Adult Nurs*, 12(3), 396-406.
- Kim, Y. H. (1992). *A study on the factor having an effect on effect control of girls' high school students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womens University, Seoul.
- Korean woman's college students with sliming down disease*. (2006, May 17). Chosun Ilbo, Korea.-
- Kwon, Y. S., Kim, T. H., & Yang, J. H. (2003). Self-perception and experience on weight control of collegiate girls. *Keimyong Nurs Scie*, 5(1), 45-57.
- Lee, J. S., Kim, B. H., Jeong, H. C., & Lee, S. E. (2001). A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean J Women Health Nurs*, 7(4), 596-609.
- Lee, K. E., Kim, E. J., & Yom, Y. H. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *J Korean Acad Funds Nurs*, 12(2), 206-214.
- NIH-Technology Assessment Conference Panel-(1993). Method for voluntary weight loss and control. *Annals Int Med*, 119(7), 764-770.
- Park, J. H., Bae, Y. H., Lee, G. H., & Park, H. S. (1997). The recognition and practice about weight control in obese adults. *Korean J Obes*, 6(2), 161-168.
- Park, J. W., Park H. M., & Ha, N. S. (2004). A study on the obesity and weight control methods of college students. *J Korean Acad Soc Women Nurs*, 13(1), 5-13.
- Park, S. J., & Son, C. N. (2002). The effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem and depression of college women with negative body image. *Korean J Health Psychol*, 7(3), 335-351.
- Shin, H. S., & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students. *J Korean Acad Nurs*, 33(3), 331-338.
- Song K. Y., & Park C. S. (2003). Eating habits, trend of disordered eating, weight reduction practice and body size evaluation of college students in Seoul. *J Korean Acad Soc Women Nurs*, 9(4), 457-466.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining SOCIO cultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.