

# 여대생의 체질량지수, 마음챙김 및 자아존중감이 신체이미지에 미치는 영향

이 영 미

강원대학교 삼척 제2캠퍼스 간호학과 부교수

## Influences of Body Mass Index, Mindfulness and Self-esteem on the Body Image among University Students

Lee, Young Mee

Associate Professor, Department of Nursing, Kangwon National University, Samcheok Second Campus, Samcheok, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the influences of body mass index (BMI), mindfulness and self-esteem on reported body image among university students. **Methods:** Data were collected through questionnaires from 266 students and were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficients and Stepwise multiple regression analysis with SPSS/WIN 19.0 program. **Results:** As defined by body mass index, the sample was divided into an underweight group was 88.7%, a normal weight group was 10.5%, and an overweight group was 0.8%. The levels of body image depended on family income, personality, and BMI. The body image was significantly correlated with BMI, mindfulness, and self-esteem. The influential factors affecting body image were self-esteem, BMI, family income and personality, which explained about 34.6% of the variance. **Conclusion:** The results of this study indicate that nursing intervention are needed to improve body image, and that such variables should be carefully considered in intervention for university students.

**Key Words:** Body mass index, Mindfulness, Self-esteem, Body image

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

최근 신체이미지에 대한 대중매체의 영향과 사회 인식의 변화로 정상체중의 여성 중 30~50% 정도의 많은 여성들이 마른 체형에 집착하여 자신의 체중을 실제보다 과대평가하고 있으며, 여성의 83.5%가 단순히 외모를 좋게 하기 위해 체중 감소를 원하는 것으로 조사되었다(Chang, 2001). 신체이미지는

현재와 과거의 지각을 바탕으로 자신의 신체에 대한 태도와 느낌으로, 신체의 외모, 크기, 기능 및 잠재력에 대한 느낌과 현재의 감각을 포함하는 것이다(Stuart, 1983). 또한 이는 주관적이고 감정적인 견해를 나타내며, 개인의 신체에 대한 인식이 신체에 대한 만족에 영향을 미치며, 여성의 경우 사회적으로 인식되는 이상적인 체형과의 차이가 많이 날수록 신체에 대한 불만족이 커진다고 하였다(Horn & Gruel, 1981).

각종의 대중매체를 통해 강조되고 있는 날씬하고 마른 체형에 대한 사회문화적인 요구와 이에 대한 여성들의 강박적인

**주요어:** 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감, 신체이미지

**Corresponding author:** Lee, Young Mee

Department of Nursing, Kangwon National University, Samcheok Second Campus, 3 Hwangjo-ri, Dogye-eup, Samcheok 245-907, Korea.  
Tel: +82-33-540-3361, Fax: +82-33-540-3369, E-mail: ymlee@kangwon.ac.kr

투고일: 2011년 11월 23일 / 수정일: 2012년 4월 22일 / 게재확정일: 2012년 4월 22일

사고가 끊임없이 자신의 체중을 감소시키도록 여성들을 내몰고 있다(Kim & Son, 2005). 최근 세계 22개국의 신체이미지에 대한 대학생들의 비교연구에서, 한국 여대생들의 체질량지수는 평균 19.3으로 22개국 여대생 중 가장 낮음에도 불구하고 여학생의 77.0%가 과체중이라고 인식하여 체중조절을 가장 높게 시도하는 것으로 나타나(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006), 국내 여대생이 신체이미지에 대해 지나치게 왜곡하는 한 단면을 보여주고 있다.

이렇듯 여대생은 남학생에 비해 날씬함에 대하여 사회적 압박을 더 크게 지각하고 있기 때문에(Timothy & Stacy, 2003), 결국 심한 저체중으로 인해 생리불순과 영양상태 불량으로 전반적인 여성의 신체 기능 저하가 초래되는 결과를 낳는다(Yu & Lee, 2004). 특히 여학생들은 결혼, 임신과 출산의 과정을 경험하게 될 미래의 모체이기 때문에 이들의 건강을 위협하는 왜곡된 신체이미지는 간과할 수 없는 문제이다.

한편, 자아존중감은 외면의 성공이나 실패보다는 내면적 정신세계에 뿌리를 두고 있어 미래의 상황에 대처할 수 있도록 성공적인 적응과 관련된 보호적인 대처자원으로 작용하는데(Kim, 2002), 이런 자아존중감도 신체이미지 및 체질량지수와 관련이 있는 변인으로서(Hwang & Shin, 2000), 자신의 신체에 대한 불만족은 낮은 자아존중감과 연관성이 있다(Grossbard, Lee, Neighbors, & Larimer, 2009)고 보고되고 있다.

신체이미지의 왜곡이 문제가 되는 것은 자신의 체형과 외모에 대한 평가를 주관적 판단에 의존하여 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 스스로를 과체중으로 지각한다는 것이 문제이고(Choi, 2008), 날씬함에 대한 무조건적 동경과 외모를 중시하는 가치관으로 인해 성인 초기 여성들이 신체적 심리적 건강에 위협을 받고 있는(Hwang, 2009) 실정이다. 그래서 이들에 대한 올바른 신체이미지 개선과 건강에 대한 인식의 재정립이 절실히 필요하다.

그런데 최근 들어 주목받고 있는 의식의 한 속성인 마음챙김이 심리적 안녕감을 촉진시키고 자기이해를 도와주는 혁신적인 방법으로 주목받고 있다(Kim & Park, 2010). 마음챙김은 현재 자신의 일상생활에서 일어나는 일에 대해 배우는 방법으로, 이미 자신 안에 치유할 수 있는 자원을 이용하여 자신을 치유하고 자신에 대해 앞으로써 대학생의 신체적인 건강뿐 아니라 웰빙에 이를 수 있도록 한다(Center for Mindfulness, n.d.). 또한 마음챙김 수준이 향상되면 부정적 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 강화하여 정서안정에 영향을 주며(Kim, 2007), 자아존중감을 향상시킨다(Chang, 2004). 그

서 마음챙김에 기초한 치료기법들은 자기비난을 감소시키며, 자기이해와 자각증진 및 심리적 안녕감과 삶의 질을 높인다(Park, 2006)고 알려져 있다.

인간은 대부분의 상황에서 의식적이든 무의식적이든 자신의 목표와 욕구 혹은 감정과 사적인 세계관에 의해 편향되어 치우쳐지기가 쉬우며, 무언가를 열심히 이루려 하는 행위 양식(doing mode)에서는 이런 편향적인 치우침이 더욱 현저해질 것으로 본다(Kim, 2008). 그런데 마음챙김은 비합리적 신념과 부적 상관관계를 나타내어 마음챙김 수준이 높을수록 비합리적인 신념의 수준이 낮아진다는 연구(Jeon & Son, 2010)를 바탕으로 고려해 볼 때 여대생들의 편향되고 왜곡된 신체 이미지와 관련된 낮은 자아존중감의 향상을 위해 이들에게 마음챙김이 필요할 것으로 사료되는데, 현재까지 신체이미지와 마음챙김의 관련성에 대한 연구는 미비하다.

따라서 본 연구는 여대생의 체질량지수를 측정하여, 신체 이미지 관련 변수와의 상관성을 확인하여 향후 여대생들의 올바른 신체이미지 개선을 위한 간호중재 개발을 위한 기초자료로 제공하고자 본 연구를 시도하게 되었다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 여대생의 신체이미지에 미치는 영향요인을 체질량지수, 마음챙김 및 자아존중감을 중심으로 알아봄으로써, 대학생의 바람직한 신체이미지 형성을 위한 기초자료를 마련하고자한다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여대생의 체질량지수에 따른 저체중군, 정상체중군 및 과체중군을 파악한다.
- 여대생의 일반적 특성에 따른 신체이미지와 체질량지수에 대한 차이를 파악한다.
- 여대생의 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지와 상관관계를 파악한다.
- 여대생의 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 여대생을 대상으로 체질량지수, 마음챙김 자아존중감 및 신체이미지와 상관관계를 알아보고 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다.

## 2. 연구대상

본 연구의 대상은 강원도에 소재하는 2개의 대학교에 재학 중인 여학생을 대상으로, 표본의 크기는 G\*power 3.0 프로그램으로 계산하였을 때 회귀분석에 필요한 중간정도의 효과 크기인 .15, 유의수준 .05, 통계적 검정력 .80, 그리고 독립변수 5개를 투입하여 산출한 결과 최소 92명이 필요한 것으로 나타났다. 집단이나 개별적인 홍보에 의해 연구의 목적을 이해하여 자발적으로 연구의 참여에 동의한 후 연구동의를 서명한 266명의 대상자를 편의 표집하였으며, 본 연구의 표본 수는 충분하였다. 본 연구는 연구자가 소속되어 있는 대학이 IRB 승인 기관의 부재로 부득이 IRB 승인을 받지 못하였다.

## 3. 연구도구

### 1) 신체질량지수

본 연구에서는 '아시아 태평양 기준' 체질량 지수(Body Mass Index, BMI)에 근거하여 체중(Kg)을 신장(cm)의 제곱으로 나누어 산출하였고, 값이  $23.0 \text{ kg/m}^2$  이상이면 과체중 집단,  $18.5$  이상  $23.0 \text{ kg/m}^2$  미만은 정상체중집단,  $18.5 \text{ kg/m}^2$  미만은 저체중 집단으로 분류하였다(KorMedi, 2009). 신장과 체중은 동일한 표준화된 신장계와 체중계를 사용하여 측정하였다.

### 2) 신체이미지

본 연구에서 사용한 척도는 Bae (2011)의 도구로서 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다'의 5점까지 Likert 5점 척도로 측정되며, 긍정적 문항 7개, 부정적 문항 2개의 총 9개 문항으로 구성되어있다. 점수의 범위는 최저 9점에서 최고 45점까지이며, 점수가 높을수록 신체이미지가 긍정적임을 의미한다. Bae (2011)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .70$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .74$ 였다.

### 3) 마음챙김

본 연구에서 사용한 척도는 Park (2006)이 개발한 마음챙김(mindfulness) 도구로 대학생의 마음챙김을 4개의 하위요인인 현재자각(현재순간에 대한 알아차림), 주의집중(현재 경험에 집중), 비판단적 수용(평거나 판단을 멈추고 그대로를 받아들이), 탈중심적 주의(관찰자위치에서 바라봄)로 구성되어 있고, 각 하위영역은 5문항씩 포함하고 있어 총 20문항으로 이루어져 있다. 또한 전체 문항이 역 문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 Likert식 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서

'매우 그렇다'의 5점으로 되어 있고, 점수의 범위는 최저 20점에서 최고 100점까지이며, 역 채점 후 점수를 기준으로 하여 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 Park (2006)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .72$ 였고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .89$ 였다.

### 4) 자아존중감

자아존중감에 대한 측정도구는 Rosenberg (1965)가 개발하고 Jeon (1974)이 번역한 도구로 '거의 그렇지 않다'의 1점에서 '항상 그렇다'의 4점까지 Likert 4점 척도로 측정되며 긍정적 문항 5개, 부정적 문항 5개의 총 10개 문항으로 구성되어 있다. 점수의 범위는 최저 10점에서 최고 40점까지이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 본 도구의 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 였고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었다.

## 4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2011년 10월 4일부터 10월 12일 까지이었고, 본 연구자가 연구목적과 자료수집방법에 대해 연구보조원 1명에게 훈련을 하였으며, 본 연구자와 보조원이 연구대상자에게 연구목적을 설명하고 연구목적 이외에는 본 자료들이 사용되지 않을 것을 설명하였다. 연구의 참여는 자발적인 의사로 하였고, 철회를 하더라도 불이익이 없음을 강조하였다. 참여에 동의한 대상자는 서면 동의서와 설문지를 작성하였다. 설문지는 300부를 배부하였으나, 자료가 불충분한 34부를 제외하고 266부를 이용하였다.

## 5. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  coefficient로 검정하였다. 대상자의 일반적 특성과 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지는 기술적 통계로 산출하였으며, 일반적 특성에 따른 신체이미지의 차이는 t-test, ANOVA, Scheffe's test로, 일반적 특성에 따른 체중군의 차이는  $\chi^2$ -test로 분석하였다. 대상자의 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체 이미지와의 상관관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다. 대상자의 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중 공선성 진단 후 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로는 신장은 평균 161.48 cm이었고, 체중은 평균 53.43 kg이었다. 가족의 월수입은 200~300만 원 미만이 35.0%로 가장 높은 빈도를 차지하였으며, 성격은 외향적인 학생이 60.2%였고, 성적은 65.0%가 중간정도를 차지하였으며, 음주는 52.3%가 하고 있었고, 흡연은 3.4%가 하는 것으로 나타났다. 운동은 23.7%가 하고 있었으며, 체질량지수는 88.7%가 저체중이었고, 10.5%가 정상체중이며, 0.8%가 과체중으로 나타났다(Table 1).

### 2. 대상자의 일반적 특성에 따른 신체이미지의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 신체이미지의 차이는 Table 1과 같다. 일반적 특성에 따른 신체이미지의 가족의 월수입( $F=5.69, p=.001$ ), 성격( $F=2.72, p=.007$ ), 성적( $F=7.81, p=.001$ ), 체질량지수( $F=13.35, p<.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후 검정의 결과에서는 가족의 월

수입에 따른 신체이미지의 차이는 200만 원 이하 집단 보다 401만 원 이상인 집단에서 신체이미지에 대한 점수가 유의하게 높았다. 성격에 따라서는 외향적인 성격의 집단이 신체이미지에 대한 점수가 높았으며, 성적에 따라서는 성적이 좋은 집단이 보통인 집단과 나쁜 집단보다 신체이미지 점수가 높았다. 체질량지수에 따라서는 저체중 집단이 정상체중 집단보다 신체이미지에 대한 점수가 높았다. 그리고 음주, 흡연 및 운동 여부에 따라서는 유의한 차이를 나타내지 않았다(Table 1).

### 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 체질량지수의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 체질량지수의 차이를 보면, 가족의 월수입, 성적, 성격, 음주, 흡연 및 운동유무에 따른 차이가 나타나지 않았다(Table 2).

### 4. 대상자의 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지의 정도

대상자의 마음챙김은 3.69점이었고, 자아존중감은 3.46점 그리고 신체이미지는 2.99점으로 나타났다(Table 3).

Table 1. Differences of Body Image according to Sample Characteristics

(N=266)

Characteristics	Categories	Body image		t or F	p	Scheffé
		n (%)	M±SD			
Height (cm)			161.48±4.81			
Weight (Kg)			53.43±5.90			
Family income (monthly, 10,000 won)	≤ 200 <sup>a</sup>	48 (18.0)	2.73±0.62	5.69	.001	a < d
	201~300 <sup>b</sup>	93 (35.0)	2.97±0.61			
	301~400 <sup>c</sup>	61 (22.9)	3.02±0.63			
	≥ 401 <sup>d</sup>	64 (24.1)	3.19±0.50			
Personality	Extravertive	160 (60.2)	3.08±0.59	2.72	.007	
	Introvertive	106 (39.9)	2.87±0.60			
Academic record	Good <sup>a</sup>	33 (12.4)	3.37±0.44	7.81	.001	a > b, c
	Moderate <sup>b</sup>	173 (65.0)	2.95±0.60			
	Bad <sup>c</sup>	60 (22.6)	2.90±0.63			
Alcohol drinking	Yes	139 (52.3)	3.01±0.58	0.50	.620	
	No	127 (47.7)	2.97±0.64			
Smoking	Yes	9 (3.4)	3.22±0.35	1.13	.258	
	No	257 (96.6)	2.98±0.61			
Exercise	Yes	63 (23.7)	3.02±0.66	0.38	.707	
	No	203 (76.3)	2.98±0.59			
BMI	Under weight <sup>a</sup>	236 (88.7)	3.06±0.59	13.35	< .001	a > b
	Normal weight <sup>b</sup>	28 (10.5)	2.47±0.48			
	Over weight <sup>c</sup>	2 (0.8)	2.55±0.00			

BMI=body mass index.

Table 2. Differences of BMI according to Sample Characteristics

(N=266)

Characteristics	Categories	Under weight	Normal weight	Over weight	t or $\chi^2$	p
		n (%)	n (%)	n (%)		
Family income (10,000 won/monthly)	≤ 200	43 (16.2)	5 (1.9)	0 (0.0)	2.63	.854
	201~300	82 (30.8)	10 (3.8)	1 (0.4)		
	301~400	52 (19.5)	8 (3.0)	1 (0.4)		
	≥ 401	59 (22.2)	5 (1.9)	0 (0.0)		
Personality	Extravertive	138 (51.9)	21 (7.9)	1 (0.4)	3.00	.558
	Introvertive	97 (36.5)	7 (2.6)	1 (0.4)		
Academic record	Good	32 (12.0)	1 (0.4)	0 (0.0)	4.34	.362
	Moderate	154 (57.9)	18 (6.8)	1 (0.4)		
	Bad	50 (18.8)	9 (3.4)	1 (0.4)		
Alcohol drinking	Yes	123 (46.2)	14 (5.3)	2 (0.8)	1.89	.389
	No	113 (42.5)	14 (5.3)	0 (0.0)		
Smoking	Yes	9 (3.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1.18	.553
	No	227 (85.3)	28 (10.5)	2 (0.8)		
Exercise	Yes	55 (20.7)	8 (3.0)	0 (0.0)	1.01	.604
	No	181 (68.0)	20 (7.5)	2 (0.8)		

BMI=body mass index.

Table 3. Levels of Mindfulness, Social Support, Self-esteem and Body Image (N=266)

Variables	Range	M±SD
Body Image	2.41~3.32	2.99±0.61
Mindfulness	2.85~4.35	3.69±0.61
Self-esteem	2.02~3.90	3.46±0.66

## 5. 대상자의 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지와 의 상관관계

대상자의 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지와 의 상관관계를 살펴보면, 대상자의 신체이미지는 체질량지수( $r=-0.29$ ,  $p<.001$ )와 유의한 역상관관계를 나타내었으며, 마음챙김( $r=0.23$ ,  $p<.001$ )과 자아존중감( $r=0.49$ ,  $p<.001$ )과는 유의한 순상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 대상자는 자신의 신체에 대한 이미지는 체질량지수가 낮을수록, 마음챙김과 자아존중감이 높을수록 신체에 대한 이미지가 긍정적으로 나타났다(Table 4).

## 6. 대상자의 신체이미지에 영향을 미치는 요인

대상자의 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 단계별 회귀요인분석을 실시한 결과 Table 5와 같다.

Table 4. Correlation among BMI, Mindfulness, Self-esteem, and Body Image (N=266)

Variables	BMI	Mindfulness	Self-esteem
	r (p)	r (p)	r (p)
Body image	-0.29 (<.001)	0.23 (<.001)	0.49 (<.001)

BMI=body mass index.

일반적 특성에 따라 신체이미지에 차이를 나타낸 가족의 월수입, 성격, 성적, 체질량지수와 신체이미지에 유의한 상관관계를 보였던 마음챙김 및 자아존중감을 단계적 회귀식에 포함하였다. 다중 회귀분석을 시행하기 전 독립변수들의 다중 공선성(Multi-collinearity)을 확인하기 위하여 공차한계(Tolerance Limit)와 분산팽창인자(Variance Inflation Factor, VIF)를 분석해 본 결과 공차한계의 값이 0.94~0.98로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자는 1.01~1.05로 10 이하로 나타나 다중공선성의 문제를 배제할 수 있었다. 또한 잔차의 독립성 검증을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 2.07로 나타나 자기상관이 없는 것으로 확인되었다. 그 결과 회귀모형이 통계학적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F=83.30$ ,  $p<.001$ ). 대상자의 신체이미지에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감( $\beta=.419$ ,  $p<.001$ ), 체질량지수( $\beta=-.248$ ,  $p<.001$ ), 가족수입( $\beta=.181$ ,  $p<.001$ ), 성격( $\beta=-.138$ ,  $p=.007$ )로 나타났으며, 이 변수들은 대상자의 신체이미지를 33.6%를

설명하는 것으로 나타났다(Table 5).

## 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 체질량지수, 마음챙김, 자아존중감 및 신체이미지와 상관관계를 알아보고 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 시도되었다.

본 연구의 결과로는 대상자의 88.7%가 저체중 집단으로 나타났고, 10.5%가 정상체중 집단이며, 0.8%가 과체중 집단으로 나타났다. 본 연구와 같은 판정법으로 132명의 여대생을 대상으로 조사한 Park (2009)의 연구에서 저체중 집단이 21.2%, 정상체중 집단이 55.3%, 과체중 집단이 23.5%로 나타났고, 여대생 406명을 대상으로 한 Yom과 Lee (2010)의 연구에서는 저체중 집단이 18.5%, 정상체중 집단이 73.4%, 과체중 집단이 8.1%로 나타난 결과와는 다르게 본 연구에서는 저체중 집단이 높은 비율을 나타내었고, 정상 체중집단이 매우 낮은 비율의 결과를 나타내었다. 이러한 결과는 미래의 어머니가 될 여대생의 건강수준에 영향을 끼쳐 많은 건강문제가 초래 될 것으로 보인다. 본 연구의 결과는 소재해 있는 지역이 학생 수와 지역에 따른 편차로 인해 각기 다른 대학을 대상으로 한 선행연구들과 차이가 날 수 있으므로 향후 국내 대학에 재학 중인 여대생 전체를 대상으로 하여 한국대학교육협의회 차원에서 연구가 이루어져야 할 것으로 보인다.

본 연구에서 여대생의 신체이미지에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 일반적 특성으로는, 가족의 월수입, 성격, 성적, 체질량지수로 나타났으며, 즉 가족의 월수입이 많을수록 신체 이미지에 대해 긍정적으로 나타났는데, 이는 여대생을 대상으로 한 Oh (2003)의 연구에서 가족의 월수입이 많을수록 신체 이미지가 긍정적이라는 결과와 같았다. 이는 부모로부터 경제적으로 독립을 하지 못한 여대생들은 부모의 경제력의 영향 많이 받아 경제상태가 좋은 경우는 신체이미지를 긍정적으로

인지하는 것으로 보이며, 반면에 부모의 낮은 경제력을 배경으로 한 여학생은 경제적 지지가 적을 뿐만 아니라 여러 가지 생애 가치신념의 형성에 부정적인 영향을 끼쳐 자신의 신체 이미지 형성에 대해서도 부정적인 것으로 생각된다.

성격에 따른 신체이미지를 보면, 외형적인 성격의 소유자가 신체이미지가 긍정적이었는데, 이는 Oh (2003)의 연구에서 성격이 긍정적인 여대생이 신체이미지가 긍정적이라는 결과와 유사한 것으로, 성격이 외향적이고 긍정적인 사람들이 긍정적인 신체이미지를 갖는다는 것을 알 수 있었기 때문에 올바른 신체이미지 형성 관련 프로그램 적용 시 성격에 따라 차별화된 중재가 필요하며, 심도 있는 성격의 분석을 통한 후속 연구가 필요하다.

학교의 성적에 따라서는, 성적이 좋을수록 신체이미지가 긍정적이었고, 이는 성적이 좋을수록 대학생활에 자신감을 가지고 발전적으로 생활하기 때문인 것으로 사료된다. 또한 체질량지수는 신체이미지와 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 체질량지수가 낮은 집단일수록 신체이미지가 긍정적으로 나타났는데, 이는 여대생을 대상으로 한 연구에서 체질량지수에 따른 신체이미지 점수는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다는 연구(Hwang, 2009) 결과와는 상반된 것이었으나, 체질량지수에 따른 신체존중감은 체중이 낮은 집단일수록 신체존중감이 높았다는 연구(Lee, Kim, & Yom, 2005)결과와는 일치한다. 대중 매체에서 마른 체형을 이상적인 체형으로 시각화하면 여학생들은 이를 내면화하여 자신의 외모와 체중을 대중매체에서 제시된 기준에 스스로를 맞추려고 하는 경향이 있는데(Yom & Lee, 2010), 이런 외모지상주의의 왜곡된 정보를 제공하는 대중매체에 대한 엄격한 기준 마련과 외모와 관련된 올바른 정보를 제공하는 것이 필요하며, 여대생의 신체이미지 개선의 노력과 건강에 대한 올바른 정보 제공이 우선적으로 필요하다.

신체이미지는 마음챙김과 유의한 순상관관계를 나타내었

**Table 5.** Variables influencing Body Image

(N=266)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	2.121	0.243		8.72	< .001
Self-esteem	0.384	0.047	.419	8.14	< .001
BMI	-0.4337	0.089	-.248	-4.87	< .001
Family income	0.106	0.029	.181	3.59	< .001
Personality	-0.168	0.062	-.138	-2.70	.007
$R^2 = .346$ , Adj. $R^2 = .336$ , $F = 83.30$ , $p < .001$					

BMI=body mass index.

는데, 이는 신체이미지와 마음챙김의 관계를 살펴본 선행연구가 없어서 직접적인 비교는 할 수 없으나, 마음챙김이 높을수록 비합리적 신념의 수준이 낮아진다는 보고(Jeon & Son, 2010)를 바탕으로 한 본 연구의 결과는 신체이미지와 마음챙김과의 상관관계가 순상관관계가 있음을 최초로 확인하였다. 이 결과를 근거로 향후 여대생들이 편향되고 왜곡된 신체이미지를 극복하여 건강한 생활을 영위할 수 있도록 여대생의 마음챙김에 대한 중재 개발이 필요하겠다.

또한 신체이미지는 자아존중감과 유의한 순상관관계가 있음을 확인하였는데 이는 여대생을 대상으로 신체이미지가 긍정적일수록 자아존중감도 향상된다고 보고한 Oh (2003)의 연구결과와 일치하였으며, 여대생 대상으로 하여 신체이미지와 자아존중감 간에는 매우 유의한 상관관계가 있다고 보고한 Hwang (2009)의 연구결과와 일치하였다. 자아존중감은 자신의 능력이나 중요성 등의 자신에 대한 가치를 평가하고 판단하는 것으로 행동과 적응을 결정하는 핵심적인 요인으로서, 인생 전 단계에 걸쳐 생활의 행복과 만족에 영향을 미치는 중요한 역할을 하므로(Seo, 2003), 여대생의 자아존중감을 저하시키는 관련요인은 소홀이 다루어져서는 안 된다고 본다. 그러나 여대생들의 자아존중감을 충족시키는 신체이미지는 건강상의 많은 잠재적 문제를 안고 있는 함량 미달의 체질량지수 수준이어서, 적절한 신체이미지와 자아존중감 수준을 유지하는 것은 매우 어려운 일이라 생각된다. 이런 문제를 해결하기 위해서는 사회 전반적인 의식의 전환이 요구되며, 미래의 모체에 대한 건강관리 측면을 고려하여 범국가적인 차원의 관리가 있어야 할 것으로 보인다.

여대생의 신체이미지에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 단계별 회귀요인분석을 실시한 결과, 여대생의 신체이미지에 영향을 미치는 변수로는 자아존중감이 가장 설명력이 높은 것으로 나타났으며, 다음으로는 신체질량지수, 가족의 월수입, 성격이 신체이미지를 설명하는 유의한 변수로 나타나, 이를 모두 포함시켰을 때 설명력은 33.6%로 나타났다. 이는 여대생이 신체이미지에 대해 올바르게 건강한 인식을 정립시키기 위해서는 무엇보다도 자아존중감 향상이 절실히 필요함을 시사하는 것으로, 향후 여대생의 자아존중감 향상을 위한 중재의 개발이 필요하고 신체이미지에 영향을 미치는 다른 변인에 대한 후속연구가 필요하다.

본 연구의 결과가 향후 여대생의 신체이미지 향상을 위한 프로그램 개발 시 그 근거자료로 활용되기를 기대하며, 본 연구는 2개 대학의 여학생을 대상으로 한 연구결과로 일반화하는 데는 한계가 있다.

## 결론

본 연구는 여대생의 신체질량지수, 신체이미지, 마음챙김 및 자아존중감과 관계를 파악하고 신체이미지의 영향요인을 규명하여 신체이미지 개선을 위한 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하기 위한 연구로써 266명의 여대생을 대상으로 실시하였다.

본 연구에서, 여대생의 신체질량지수는 88.7%가 저체중 집단으로 나타났고, 10.5%가 정상체중 집단이며, 0.8%가 과체중 집단으로 나타났으며, 저체중 집단의 비율이 매우 높은 비율로 나타났는데, 저체중집단을 대상으로 여대생의 건강증진을 위한 중재개발이 요구된다.

또한 신체이미지는 신체질량지수, 마음챙김 및 자아존중감과의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 신체이미지 개선에 대한 프로그램 개발 시 신체질량지수, 마음챙김 및 자아존중감을 중요한 요인으로 포함시켜야 할 필요가 있다. 또한 신체이미지에 영향을 주는 요인으로는 자아존중감, 신체질량지수, 가족의 수입, 성격으로 나타났고, 이는 33.6%의 설명력을 지니고 있었다.

본 연구는 신체이미지와 마음챙김과의 관계에서 유의한 순상관관계가 있음을 확인한데 의의를 두며, 본 연구의 결과를 여대생의 왜곡된 신체이미지 개선에 적극 활용하기를 기대하며 이러한 왜곡된 신체이미지 개선을 위해 사회의 전체적인 인식 전환이 요구되며 범국가적인 관심과 관리가 필요하다.

## REFERENCES

- Bae, M. J. (2011). *The effects of body image and social support of college on psychological well-being and adjustment*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Center for Mindfulness. (n. d.). *Stress reduction program*. Retrieved May 13, 2011, from <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254&LinkIdentifier=id>
- Chang, H. G. (2004). Therapeutic application of meditation to the stress-related disorders. *The Korean Journal of Health Psychology, 9*(2), 471-492.
- Chang, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 18*(3), 161-173.
- Choi, Y. S. (2008). The relationship between body dissatisfaction and body mass index among college female physical education students. *The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport Science, 10*(2), 1-13.

- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles, 60*, 198-207.
- Horn, M. J., & Gruel, L. M. (1981). *The second skin*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Hwang, R. H. (2009). A study on eating disorder, body image and self-esteem of female university students. *Korean Journal of Women Health Nursing, 15*(4), 328-335.
- Hwang, R. H., & Shin, H. S. (2000). A study on eating disorder, body image and self-esteem of high school girls. *Korean Journal of Women Health Nursing, 6*(1), 129-141.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Journal of Yonsei Medicine, 11*, 107-129.
- Jeon, H. S., & Son, C. N. (2010). The relationship among mindfulness, trait anger, and irrational beliefs. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 29*(4), 989-1007.
- Kim, H. E., & Park, K. (2010). Effects of depression, emotion regulation, and mindfulness on binge eating behavior. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 29*(2), 541-557.
- Kim, J. Y. (2007). *The effects of meditation training program on children's emotional stability and attentiveness*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, K. H. (2008). Mindfulness, self-regulation and wisdom. *The Korean Journal of Health Psychology, 13*(2), 285-306.
- Kim, S. J. (2002). *The relationship among perceived social support, self-esteem and behavior problems of middle-school students*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Masan.
- Kim, S. K., & Son, S. A. (2005). The factors which affected the eating attitude of undergraduate women. *Women's Health, 6*, 53-70.
- KorMedi. (2009, November 20). Retrieved November 20, 2009, from <http://www.kormedi.com/care/center/Default.aspx?category=041010&idx=188>
- Lee, K. E., Kim, E. J., & Yom, Y. H. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in woman college students. *Journal of Korean Academy Fundamental Nursing, 12*(2), 206-214.
- Oh, H. K. (2003). A study on body image, self-esteem and self-efficacy of female students in college. *Journal of Korean Academy of Nursing, 15*(2), 278-286.
- Park, K. A. (2009). Dietary habits, body weight satisfaction disorders according to the body mass index of female university students in Kyungnam province. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 19*, 891-908.
- Park, S. H. (2006). *Development of the mindfulness scale*. Unpublished doctoral dissertation, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Seo, Y. K. (2003). *Relationship between adolescents' appearance satisfaction and self-esteem and academic achievement*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University of Korea, Seoul.
- Stuart, A. (1983). *Principal and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby.
- Timothy, J. B., & Stacy, L. (2003). The association of body mass index, perceived body mass index, and predictors of eating disorders among a sample of college students. *American Journal of Health Education, 34*, 337-342.
- Tsai, C. Y., Hoerr, S. L., & Song, W. O. (1998). Dieting behavior of Asian college women attending an US university. *Journal of American College Health, 46*(4), 163-168.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity, 30*, 644-651.
- Yom, Y. H., & Lee, K. E. (2010). Factors affecting eating attitude of female undergraduates in regard to BMI. *Journal of Korean Academy of Nursing, 40*(5), 676-685.
- Yu, C. H., & Lee, J. S. (2004). A study on the nutritional status according to body mass index in Korean college women. *Korean Journal of Nutrition, 37*(10), 899-907.