



여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계 및 우울이 섭식태도에 미치는 영향

장혜경¹⁾ · 손정남²⁾

Influence of Appearance Stress, Ego-Resilience, Interpersonal Relations and Depression on Eating Attitude in Women Undergraduates

Chang, Hae Kyung¹⁾ · Sohn, Jung Nam¹⁾

¹⁾ Professor, Department of Nursing, Hanseo University

Purpose: This study was done to identify the degree of appearance stress, ego-resilience, interpersonal relations, depression, and eating attitude and to investigate the main factors influencing eating attitude in women undergraduates. **Methods:** The research design was a descriptive survey design using a convenience sampling. Data were collected by self-report questionnaires from 238 women undergraduates. Data analyses were done using SPSS/WIN 18.0 program for descriptive statistics, t-test and multiple linear regression. **Results:** The mean score for eating attitude was 0.36. There were statistically significant differences in appearance stress and interpersonal relations according to type of eating attitude. Also, appearance stress, interpersonal relations, and depression were significant predictors explaining 39% of the variance in eating attitude. **Conclusion:** The results indicate that the factors influencing eating attitude should be considered when developing nursing interventions to change poor eating attitude for women undergraduates.

Key words : Stress, Resilience, Interpersonal relations, Depression, Eating

주요어 : 스트레스, 탄력성, 대인관계, 우울, 섭식

1) 한서대학교 간호학과 교수

2) 한서대학교 간호학과(교신저자 E-mail: jnsohn@hanseo.ac.kr)

접수일: 2014년 5월 6일 1차 수정일: 2014년 7월 2일 2차 수정일: 2014년 7월 18일 게재확정일: 2014년 7월 23일

• Address reprint requests to : Sohn, Jung Nam

Department of Nursing, Hanseo University

46 Hanseo 1-Ro, Haemi-Myun, Seosan-Si, Cheungchengnam-Do, 356-706

Tel: 82-41-660-1072 Fax: 82-41-660-1087 E-mail: jnsohn@hanseo.ac.kr

서론

연구의 필요성

발달 단계상 청년후기 또는 성인초기에 속하는 대학생들은 부모로부터 벗어나 독립적인 인격체로 성장하면서 자유롭게 자신의 역할을 탐색하고, 대학졸업 후 사회 구성원으로서의 역할과 의무에 대한 준비를 하며, 이에 따른 고민을 하게 된다. 자아형성이라는 과제를 안고 생활하는 대학생들은 심리적, 신체-생리적, 인지적 변화를 경험하게 되는데, 자아를 형성해 나가는 과정 그 자체가 스트레스 발생빈도를 높인다(Yom & Chang, 2013). 특히 이상적인 신체이미지를 중요시하는 여대생들은 신체기능 보다 외모에 치중하여 자신이 원하는 이미지에 도달하지 못할 경우 개인이 느끼는 상실감이 커져 자존감이 저하되고 이로 인해 심한 스트레스와 불안, 우울 등과 같은 심리사회적인 건강문제를 경험하게 된다(VanBoven & Espelage, 2006).

22개 국가의 대학생들에 대한 연구에서 아시아 국가 대학생들은 과제중에 대한 그릇된 인식과 지나친 다이어트를 하는 것으로 나타났으며(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006), 그 예로, 일본에서는 16세에서 23세 여학생의 섭식장애 발생빈도가 1982년 1.18%, 1992년 4.54%, 2002년 12.74%로 계속 증가하였다(Nakai, Nin, & Noma, 2014). 섭식장애 문제를 가진 대상자들은 자신의 문제를 숨기고 전문가의 도움도 요청하지 않으며, 잘못된 섭식태도로 인해 개인의 신체적 기능과 심리사회적 기능을 심각하게 저해한다(Nakai et al., 2014). 특히 섭식장애는 정신장애 중 사망률이 높고 회복율도 낮으며 재발의 위험성이 높아(Lindberg & Hjerm, 2003), 이런 문제점을 감안한다면 여대생의 섭식태도에 대한 문제를 예방·조기 중재해야 할 필요성이 있다.

여대생의 외모에 대한 불만족과 섭식태도는 심리사회적 건강 문제 중 우울과 관련이 있다고 보고되고 있다(VanBoven & Espelage, 2006). 우울이 부적절한 섭식태도의 후유증인지, 부적절한 섭식태도가 우울의 후유증인지는 명확하지 않지만 체중저하, 불안 및 우울 등의 신체적, 정신적 건강문제와 직접적으로 관련이 있다(Doll, Petersen, & Stewart-Brown, 2000). 특히 여대생의 우울은 폭식행동과 같은 섭식장애를 유발하는 가장 중요한 변수로 알려져 있고, 인간의 존재 자체를 무기력하게 만들거나 개인의 삶의 질에 막대한 영향을 미치게 되므로(Chao et al., 2006), 여대생의 섭식태도는 우울과 같은 정신건강 문제와의 관련성 여부를 고려해야 한다.

섭식태도는 개인 자신에게 신체적-심리적 건강문제를 초래할 뿐 아니라 사회적 활동과 대인관계에도 부정적인 영향을 미치게 된다(Shroff & Thompson, 2006). 대학생은 사회성의

발달로 사회적 활동이나 대인관계에 적극적으로 참여하게 되어 이 시기에는 자신의 신체와 용모에 큰 관심을 갖게 되는데, 신체나 외모에 만족하면 대인관계가 원만하고 사회생활에 적극적이며 안정감을 느끼지만 그렇지 못할 경우 심한 스트레스, 우울 및 섭식장애를 유발한다(Mayer, Muris, Meesters, & Zimmermann-van Beuningen, 2009).

섭식태도와 관련된 요인 중 개인 내적 매개요인(Kim, 2011)인 자아탄력성은 일시적이고 적응이 필요한 스트레스의 영향으로부터 다시 그 이전의 자아통합 수준으로 변화시킬 수 있고 되돌아 갈 수 있는 역동적인 능력을 의미한다(Block & Kremen, 1996). 자아탄력성이 낮은 사람은 자아탄력성이 높은 사람보다 스트레스를 지각하는 상황이 많고, 불안, 우울 및 섭식장애와 같은 정신장애의 발생빈도가 높은 것으로 나타나(Kim, 2011), 자아탄력성이 약한 사람이 외모지상주의와 같은 문화적 압력에 취약하여 이상섭식태도에 영향을 받을 수 있다고 생각한다.

지금까지 섭식태도에 관한 연구는 대상자의 체질량지수, 체형, 인식, 건강통제위 성격, 자아존중감, 우울 등(Doll et al., 2000; Mayer et al., 2009)과 같이 대부분의 개인내적 요인들과의 관계연구가 대부분이며, 섭식태도에 영향을 미치는 사회환경적 변수로도 가족구조 및 기능 대한 연구가 대부분(Baek, Park, Kim, & Kim, 2012; Park, Baek, Kim, Lim, & Kim, 2013)이다. 그러나 여대생의 경우 청소년에 비해 가족에 대한 영향보다는 포괄적인 대인 관계문제나 영향력이 상대적으로 크게 작용하므로 대인관계 변수와의 관련성을 확인할 필요가 있다. 또한 자아존중감과 같은 자아개념은 섭식태도 관련 변수로 연구되어 일부 지지를 받았으나(Wardle et al., 2006) 자아개념 중 자아탄력성과 같은 개인의 자아통합력을 증진시킬 수 있는 매개변수에 대한 연구는 없어 이에 대한 연구를 통해 섭식태도에 대한 체계적인 중재 프로그램 개발을 위한 기초연구가 필요하다.

여대생은 결혼, 임신과 출산을 앞둔 가임기 여성으로서 부모가 되어 가정과 사회에서 중요한 역할을 해야 할 사람인데, 이 시기에 사회진출의 준비로 어느 시기보다 자신의 외모에 관심이 많아서 이로 인해 신체적, 심리적인 건강문제를 초래하곤 한다. 따라서 이 시기에 올바른 섭식태도를 유지시키는 것은 향후 건강한 성인기를 보낼 수 있는 초석이 될 것으로 본다. 이에 본 연구에서는 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도정도를 확인하고, 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이 및 섭식태도에 미치는 영향요인을 파악하고자 한다. 본 연구결과는 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계 및 우울이 섭식태도에 미치는 영향요인에 대한 경험적 준거의 축적과 함께 이와 관련된 중재 프로그램 개발의 기초를 마련할 것이다.

연구 목적

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도를 확인하고, 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이 및 섭식태도에 미치는 영향요인을 확인하기 위함이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이를 파악한다.

셋째, 대상자의 섭식태도에 미치는 영향요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 횡단적 자료를 이용하여 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도를 알아보고, 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이 및 섭식태도에 미치는 영향요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 대상자는 서울, 경기도, 충청도, 강원도에서 4년제 대학이 있는 1개 도시를 선정하고, 각 지역에 위치한 4년제 대학의 여대생을 유한모집단으로 하여, 비확률적 표출법으로 대상자를 편의 표출하였다. 대상자는 자료수집 당시 재학생으로 본 연구목적에 이해하고 참여할 것을 서면 동의한 여대생을 선정하였다.

본 연구에서 필요한 대상자수는 G*Power 3.12 프로그램을 이용하여 다중선행회귀분석을 위한 통계적 검정력인 95%를 확보하기 위해 중간수준의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 예측 변수 4개로 설정하였을 때 최소 표본 수는 129명으로 산출되었다. 그러나 탈락률 10%를 감안하고, 선행연구에서 여고생의 이상섭식태도 비율이 8.9%였다는 결과(Baek et al., 2012)를 감안하면 G*Power에서 제시한 최소 표본 수만으로는 충분한 이상섭식태도 자료를 확보하기 어려운 것으로 판단되어 256명을 대상으로 하였다. 본 연구에 참여 할 것을 동의한 대상자는 256명이었으며, 238명의 자료를 최종 분석하였다.

연구 도구

● 외모스트레스

외모스트레스는 Yang (1993)이 개발한 측정도구를 사용하

여 측정하였다. 본 측정도구는 총 14문항의 5점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 최저 14점에서 최고 70점까지의 점수분포로, 점수가 높을수록 외모스트레스가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .92였으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .93으로 나타났다.

● 자아탄력성

Block과 Kremen (1996)이 개발한 자아탄력성 측정도구를 Yoo와 Shim (2002)이 번안하여 사용한 측정도구를 이용하였다. 본 측정도구는 총 14문항의 4점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Yoo와 Shim (2002)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 값은 .76이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .77로 나타났다.

● 대인관계

대인관계는 Schlein와 Guerny (1971)가 개발한 인간관계변화척도(Relationship Change Scale)를 우리나라 실정에 맞게 Moon (1980)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 측정도구는 만족도, 의사소통, 신뢰성, 친근성, 개방성, 이해성, 민감성 등 7가지 하위영역의 총 25개 문항, 5점 척도로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지, 점수가 높을수록 대인관계가 좋음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .86이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .94로 나타났다.

● 우울

우울은 Zung, Richards와 Short (1965)가 개발한 자기평가 우울척도(Self-Rating Depression Scale, SDS)를 Lee (1994)가 신뢰도와 타당도를 검증한 후 사용한 척도를 이용하였다. 본 측정도구는 총 20문항의 4점 척도로 구성되어 있으며, 10개의 긍정문항과 10개의 부정문항으로 구성되어 있다. 우울 점수의 분포는 20점에서 80점이며, 일반적으로 우울증을 나타내는 임계점수인 50점을 기준으로 하여 49점 이하이면 정상 수준, 50~59점은 경중-중등도, 60~69점은 중등도-중증, 70점 이상은 중증 우울을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .92이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .92로 나타났다.

● 섭식태도

섭식태도는 Garner, Olmsted, Bohr와 Garfinkel (1982)이 개발한 단축형 섭식태도 측정도구(The Eating Attitude Test-26,

EAT-26)를 Choi, Ahn, Nam, Cho와 Choi (1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 본 측정도구는 총 26개 문항의 6점 척도로 ‘가끔 그렇다’, ‘거의 그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’ 0점, ‘자주 그렇다’ 1점, ‘매우 자주 그렇다’ 2점, ‘항상 그렇다’를 3점으로 배점하며 문항의 총점이 20점 이상일 때 신경성 식욕부진증과 신경성 폭식증 등 이상섭식태도를 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .79이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's alpha 값은 .87로 나타났다.

자료 수집 방법 및 절차

본 연구 조사는 2013년 9월부터 11월까지였으며, 대학도서관, 휴게실 등을 방문하여 자료를 수집하였다. 자료수집은 본 연구자와 2명의 연구보조자에 의해 이루어졌으며, 측정자 간의 오차를 줄이기 위해 자료수집 전 본 연구자는 연구보조자에게 자료수집방법에 대해 교육을 하였다. 또한 대상자가 연구 참여에 동의한 경우 자가보고식 설문지에 기입하도록 한 후 직접 회수하였다. 총 256부를 배부하여 248부가 회수되었고, 회수된 자료 중 기입이 불완전하거나 누락되어 자료 분석이 부적절한 10부를 제외한 총 238부를 자료 분석에 이용하였다.

대상자의 윤리적 고려

연구 참여는 본인의 자율적 의사를 충분히 반영하였고, 대상자가 개인적인 정보의 노출을 꺼리는 경우 응답하지 않아도 됨을 사전에 설명하였다. 또한 설문지 완성 후에도 연구 참여를 중단할 수 있음과 추후 언제든지 문의사항이 있을 경우 연락 할 수 있도록 연락처를 알려 주었다. 윤리적 고려를 위해 연구대상자에게 연구목적과 취지를 설명하였고, 연구를 통해 알게 된 내용은 연구목적만을 위해 사용할 것이며, 연구 참여자의 익명이 보장됨을 설명하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 전산 통계 처리하였으며, 자료 분석 방법은 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성과 제 변수들은 서술통계를 구하였고, 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이는 t-test, 대상자의 섭식태도에 미치는 영향요인을 파악하기 위해서는 다중선형회귀분석(Multiple linear regression analysis)을 하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 연령, 학년, 전공, 종교, 경제상태, 주거유형, 우울 및 섭식태도를 조사하였다(Table 1). 대상자의 평균연령은 20.8세(±1.7)이었으며, 학년별 분포는 1학년 52명(21.8%), 2학년 55명(23.1%), 3학년 74명(31.1%), 4학년 57명(24.0%)이었다. 전공별로는 간호전공 92명(38.7%), 비 간호전공 146명(61.3%)이었으며, 종교가 ‘있다’고 응답한 대상자는 110명(46.2%), ‘없다’고 응답한 대상자는 128명(53.8%)이었다. 경제 상태는 171명(71.8%)의 대상자가 ‘중’ 정도로 평가하였으며, ‘하’ 38명(16.0%), ‘상’ 29명(12.2%) 순으로 나타났다. 또한 주거형태는 자기 집 113명(47.5%), 기숙사 62명(26.1%), 기타 63명(26.4%)이었다.

Table 1. General Characteristics (N=238)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Age (year)		20.8 ± 1.7
Grade	Freshmen	52 (21.8)
	Sophomore	55 (23.1)
	Junior	74 (31.1)
	Senior	57 (24.0)
Major	Nursing	92 (38.7)
	Non-nursing	146 (61.3)
Religion	Yes	110 (46.2)
	No	128 (53.8)
Economic status	High	29 (12.2)
	Middle	171 (71.8)
	Low	38 (16.0)
Type of residence	Home	113 (47.5)
	Dormitory	62 (26.1)
	Others	63 (26.4)

대상자의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도

대상자의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도는 다음과 같다(Table 2). 대상자의 외모스트레스 정도는 1~5점까지의 범위 중 평균평점 2.45 (±0.74)점이었으며, 자아탄력성 정도는 1~4점까지의 범위 중 평균평점 2.95 (±0.45)점이었다. 대인관계 정도는 1~5점까지의 범위 중 평균평점 3.69 (±0.55)점으로 나타났으며, 우울 정도는 1~4점까지의 범위 중 2.02 (±0.39)점, 총점 평균 53.58점이었다. 또한 섭식태도 정도는 0~3점까지의 범위 중 평균평점 0.36 (±0.31)점이었다.

대상자의 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이

Table 2. Mean Scores for Variables (N=238)

Variables	Mean	SD	Range
Appearance stress	2.45	0.74	1~5
Ego-resilience	2.95	0.45	1~4
Interpersonal relations	3.69	0.55	1~5
Depression	2.02	0.39	1~4
Eating attitude	0.36	0.31	0~3

Table 4. Factors Influencing Women Students' Eating Attitude

Variables	B	β	t	p
Appearance stress	0.24	.42	4.98	<.001
Interpersonal relations	-0.28	-.21	-2.29	.003
Depression	0.21	.25	3.03	.004
Adj R ² =.39, F=8.70, p<.001				

대상자의 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다(Table 3). 외모스트레스($t=-2.34, p=.020$)와 대인관계($t=2.16, p=.032$)는 정상섭식태도 군과 이상섭식태도 군에서 유의한 차이가 있었다.

대상자의 섭식태도에 미치는 영향요인

대상자의 섭식태도에 미치는 영향요인을 확인하기 위해 섭식태도와 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인된 주요 연구 변수들, 즉 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울의 4개 변수를 독립변수에 포함하였다.

다중선형회귀분석을 실시하기 전 다중공선성을 검증한 결과 제 변수들의 분산팽창지수(VIF)가 1.086~1.843으로 10보다 작아 자기상관이 없는 것으로 간주할 수 있다. 또한 오차항의 독립성을 확인하기 위한 더빈-왓슨(Durbin-Watson) 값은 2에 가까운 1.877로 나타났다. 따라서 다중공선성의 문제가 없어 모든 변수를 분석에 이용하였다.

그 결과 본 대상자의 섭식태도에 영향을 미치는 최종 변수는 외모스트레스, 우울 및 대인관계로 나타났다(Table 4). 이들 3개의 변수는 섭식태도 전체변이의 39%를 설명하는 것으

로 나타났으며, 외모스트레스가 여대생의 섭식태도에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 확인되었다.

관 의

본 연구는 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도의 관계를 파악하고 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이 및 섭식태도에 미치는 영향요인을 확인하기 위함이다.

대상자의 섭식태도 정도는 0~3점까지의 범위 중 평균평점 0.36점으로 나타났으며, 같은 도구를 사용한 Park 등(2013)의 연구에서는 0.33점으로 나타났다. 우리나라 섭식장애 평생 유병률은 2006년 0.1%에서 2011년 0.2%로 미국 보다는 낮은 수준이지만 우리나라의 7개 정신질환 중 하나로 제시될 만큼 청년기의 중요한 질환이다(Ministry of Health and Welfare, 2011). 이러한 섭식태도가 여대생들에게 나타나는 가장 주된 이유는 매스미디어에 의해 표현된 신체모습을 이상적인 외모 기준으로 설정하여, 무모한 방법으로 이 기준에 맞추려고 하기 때문이다. 결국 끊임없이 새롭게 변화되는 외적 환경에 의해 자신의 신체에 대해 부정적인 인식을 지니게 되어 신체적, 정신적 건강에 악영향을 미치게 된다(Mayer et al., 2009).

외모스트레스의 평균평점은 2.45점으로 나타났는데 고등학생을 대상으로 연구한 Son (2012)의 연구결과에서는 평균 2.40점으로 나타났다. 여대생의 신체스트레스를 측정한 Yom과 Chang (2013)의 연구에서는 1~5점까지의 범위 중 평균 2.84점으로 외모에서 비롯되는 스트레스 정도가 본 연구결과보다 높았다. 또한 2011년 보건복지부 조사에 따르면 20~24세 청소년의 주된 고민은 직업(36.9%), 공부(19.0%), 외모(12.9%)로 나타났으며(Ministry of Health and Welfare, 2011), 실제로 고용주가 여성 직원을 채용할 때 3번째로 외모를 중요하게 보는 것으로 나타났다(Kim & Kim, 2005). 이러한 결과를 통해 본 대상자인 성인초기에 속하는 여대생들은 이 시기에 취업, 이성 교체 및 결혼 등의 발달과업을 수행해야 하고, 외모가 개인의 경쟁력이라고 생각하는 사회 전반적 풍조로 외모스트레스를 많이 받는 것으로 해석할 수 있다.

자아탄력성은 평균평점 2.95점으로 같은 도구를 사용하여

Table 3. Mean Differences according to Type of Eating Attitude (N=238)

Characteristics	Normal eating attitude group		Abnormal eating attitude group		t(p)
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	
Appearance stress	2.09±0.71	2.47±0.83	2.47±0.83	2.09±0.71	-2.34 (.020)
Ego-resilience	2.97±0.43	2.88±0.55	2.88±0.55	2.97±0.43	.80 (.424)
Interpersonal relations	3.72±0.52	3.26±0.71	3.26±0.71	3.72±0.52	2.16 (.032)
Depression	2.03±0.62	2.18±0.43	2.18±0.43	2.03±0.62	-1.36 (.183)

여대생의 자아탄력성을 측정한 Yom과 Chang (2013)의 연구 결과에서는 2.99점으로 본 연구결과와 유사하였다. Kim (2011)은 대학생의 탄력성 증진은 스트레스를 감소시키며 삶의 질 향상에 필수적인 긍정적 정신건강변수라고 하였다. 특히 자아탄력성은 스트레스 상황에서 개인이 받는 스트레스의 영향을 조절하고, 완충시키거나 적응을 도와주는 중요한 변인으로서 (Block & Kremen, 1996), Ewert와 Yoshino (2011)는 대학생들에게서 자아탄력성 증진을 위한 단기간의 훈련은 자신감, 책임감, 성취감을 증진시킨다고 하였다.

대인관계의 평균평점은 3.69점이었으며, 간호 대학생을 대상으로 한 Park과 Choi (2009)의 연구에서는 3.03점으로 본 연구결과 보다는 낮았다. 대인관계는 사회적 존재인 인간의 기본적 욕구로서 대인관계에 어려움이 있을 경우 긴장, 불안 등 부정적 정서와 부적응적인 행동이 유발되는 등 인간의 적응적 삶에 큰 비중을 차지한다(Son, 2012). 특히 대학생들은 졸업 후 다른 사람들과의 관계 속에서 자신을 계발시켜 나가야만 하므로 자신이 속해 있는 집단 및 그 외 다른 사람과의 대인관계가 매우 중요하다고 본다. 따라서 대학생들에게 원만한 대인관계를 유지할 수 있도록 대인관계술 교육이 필요하다.

대상자의 우울은 평균평점 2.02점이었으며, 같은 도구를 사용한 Jo와 Lee (2008)의 연구에서는 1~4점까지의 범위 중 평균평점 2.15점으로 본 연구결과 보다 우울 점수가 높았다. 또한 본 연구 대상자의 우울 평균값은 53.58점으로 69.7%가 경증-중등도 및 중등도-중증 및 중증우울을 가진 것으로 나타났다. 실제로 우리나라 대학생들이 경험하고 있는 우울증상은 비교적 심각한 것으로 나타났으며, 대학생의 우울증 발병률은 중·고등학교 청소년 보다 높아서 대학생들이 훨씬 심각한 정서적 부적응 상태에 있는 것으로 나타났다(Ministry of Health and Welfare, 2011). 이러한 결과를 통해 볼 때 20~30대는 성인으로서 많은 선택을 해야 하며, 목표를 달성하기 위해 노력해야 하는 시기이다. 그러나 자신이 목표로 한 기대치와 실제 결과가 차이를 보일 때 좌절감을 느끼게 되고 이는 자신감 상실로 이어져 우울증을 초래하는 것으로 해석 할 수 있다.

대상자의 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이를 분석한 결과, 외모스트레스와 대인관계는 정상섭식태도 군과 이상섭식태도 군에서 유의한 차이가 있었다. Shroff와 Thompson (2006)은 외모로 인한 스트레스는 이상섭식태도와 밀접한 관계가 있으며, 외모에 대한 지나친 관심으로 식이섭취 제한과 비정상적인 방법의 체중조절이 두드러지고 있다고 보고하였다. 대인관계 또한 섭식태도 유형에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데, 이 시기는 친밀한 인간관계 수립, 사회 진출과 적응이 중요한 발달과업이므로 매력적인 외모가 이러한 관계 유지의 발달과업 성취에서 보상적인 역할을 하기 때문에 (Mayer et al., 2009), 자신의 외모에서 초래되는 불만족으로

섭식태도가 발생하는 것으로 유추할 수 있다.

섭식태도에 미치는 영향요인을 다중선형회귀분석 한 결과에서는 외모스트레스, 우울, 대인관계가 여대생의 섭식태도에 영향을 미치는 변수로 확인되었으며, 이 들 3개 변인의 설명력은 39%였다. 섭식태도에 미치는 영향요인 중 외모스트레스가 다른 요인에 비해 상대적 영향력이 큰 것으로 나타났는데 이는 Kang 등(2005)의 연구에서 간호사의 섭식태도에 미치는 영향 변수 중 스트레스 점수가 1점 증가 시 이상섭식태도는 2.9배 높아지고 다른 예측 변수에 비해 영향력이 컸다는 결과에서와 같이 스트레스가 섭식태도에 중요한 영향을 미치며 특히 외모와 관련된 스트레스는 섭식태도에 영향을 미치는 주요변수임을 알 수 있다. 또한 세계 22개국 대학생들 중 우리나라 대학생들은 자신이 과체중이라는 인식으로 체중조절에 대한 노력을 가장 많이 하는 것으로 나타났다(Wardle et al., 2006). 이러한 결과를 통해 여대생들은 매스미디어에 의해 표현된 신체모습을 이상적인 외모기준으로 설정하여, 자신들의 정상적인 신체에 대한 불만족이 저체중 혹은 섭식장애 등의 심각한 건강문제를 야기한다는 보고(Park & Choi, 2009)와 비슷한 맥락임을 알 수 있다. Shroff와 Thompson (2006)은 특히 여대생들은 외모나 체형에 대한 관심이 매우 높아 건강보다는 아름다운 체형에 높은 가치를 부여하고 있어 이에 대한 강박관념으로 스트레스, 섭식장애 및 정신적, 심리적인 문제를 일으킨다고 보고하고 있어 본 연구 결과를 뒷받침하고 있다.

우울이 섭식태도에 영향을 미치는 또 다른 유의한 변인으로 나타났는데, 우울은 유전, 신경·화학적 요인 등의 생물학적 요인과 관련되어 있고 이와 함께 스트레스를 포함한 여러 심리사회적 요인들이 상호작용하는 결과로 유발된다(VanBoven & Espelage, 2006). 현재까지 우울과 섭식태도 사이의 심리생물학적 기전은 밝혀지지 않았지만 Schore와 Schore (2008)는 발달과정에서 정서조절능력의 결핍이 주요 병리적 심리상태와 증상의 기저를 이룬다고 하였다. 즉, 섭식태도는 과도한 스트레스나 불안 등의 부정적 정서를 처리하기 위해 무의식적으로 발생한 정서조절 장애이며 이 과정에서 음식은 개인을 위협하는 부정적 정서경험을 조절하는 조절자가 된다고 하였다. 결과적으로 우울은 여대생의 섭식태도에 직접적으로 영향을 미치는 요인이며, 섭식태도의 중요한 매개변수로 보고되고 있다(VanBoven & Espelage, 2006). 우울은 다른 독립변수를 통제한 상태에서 여고생의 이상섭식태도 발생확률이 5.47배 증가되는 예측변수이며(Baek et al., 2012), 여대생들의 우울은 폭식행동과 같은 이상섭식태도를 유발하는 가장 중요한 변수이다(Chao et al., 2006). 뿐만 아니라 우울은 지속될 가능성이 높으며, 재발가능성과 다른 정신장애를 동반하는 경우가 많아 우선적으로 지속적이고 체계적인 관리방법을 모색해야 한다. 또한 사회의 외모지상주의 경향에 따라 여대생이 모든 문제

의 원인을 자신의 외모 및 대인관계 문제로 돌리려는 인지적 왜곡 등이 여대생의 우울발생에 영향을 미칠 수 있다고 생각한다. 따라서 우리나라 여대생의 외모에 대한 긍정적 인식을 증진시키는 교육과 외모에 대한 인지적 왜곡을 증재하는 프로그램을 실시하는 것이 필요하다.

한편, 최근 섭식태도 고위험 군에 속하는 청소년을 대상으로 섭식태도를 예방하고 관리하는데 있어 가족과 같은 사회·환경적 요소를 강조하고 있다(Park et al., 2013). 따라서 본 연구에서는 사회·환경적 요소 중 대인관계 변수를 섭식태도와 관련 있는 독립변수로 포함시켰는데, 결과적으로 섭식태도의 관련요인으로 확인되었다. 이는 섭식장애 환자들이 타인을 잘 믿지 못하여 대인관계에 문제가 있는데 이는 사회적 대인관계를 매우 위험하고 긴장되며 실망을 안겨줄 수 있는 것으로 인지하기 때문이라는 연구결과(Garner, 1991)에서와 같이 이상 섭식태도의 경증정도에 따라 차이는 있으나 대인관계가 섭식태도의 영향요인임을 알 수 있다. 대학생은 새롭고 친밀한 인간관계를 형성하면서 자아정체성을 확립시키는 중요한 발달과업을 지니는 시기로 매력적인 외모가 이러한 발달 과업을 성취하는데 중요한 역할을 하기 때문에 부적절한 체중조절을 하게 되어 이상섭식태도가 나타나는 것으로 간주할 수 있다.

본 연구결과에서는 자아탄력성이 섭식태도와는 상관관계가 있으나 관련요인으로는 작용하지 않았다. 이는 자아탄력성에 대한 선행연구가 부족하여 비교하기 어려우나 자아존중감과 섭식태도가 상관관계에서는 음의 관계를 나타내나 다중선형회귀분석에서는 섭식태도에 영향을 미치는 예측변수로 나타나지 않은 Kang 등(2005)의 결과와 유사하다. 자아탄력성의 증진은 외적, 내적 스트레스를 융통성 있게 효율적으로 극복할 수 있는 중요한 요소(Ewert & Yoshino, 2011)이므로 이에 대한 추후 연구를 제언한다.

결론 및 제언

본 연구에서는 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계, 우울 및 섭식태도 정도를 확인하고, 섭식태도 유형에 따른 제 변수의 차이 및 섭식태도에 미치는 영향요인들의 상대적 중요성을 규명하고자 시도하였다.

연구결과, 여대생의 외모스트레스, 우울 및 대인관계가 섭식태도에 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 사회에서 여성의 능력이나 인성보다 외모를 중시하는 문화가 여대생의 외모에 대한 왜곡된 인식과 평가로 섭식태도와 우울 발생 위험성이 증가하고 있다. 따라서 여대생의 잘못된 섭식태도를 변화시킬 수 있도록 외모에 대한 인식변화를 가져올 수 있는 인지 행동 프로그램, 대인관계 양상변화 및 갈등 해소를 할 수 있는 대인관계 증진 프로그램 등이 포함된 개별화된 간호중재 방

안의 모색을 통해 간호실무 발전에 기여할 것이다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 연구대상자가 여대생에 국한되어 있고 표집방법에 있어서도 편의표집이어서 일반화하는데 제한이 있으므로 모집단의 특성을 반영하여 방법론적 취약성을 극복하도록 제언한다.
- 본 연구변수 이외에 여대생의 섭식태도 관련요인을 파악하기 위해 다양한 개인 내적 요인, 가족 및 사회, 환경적 요인을 고려한 지속적인 연구가 요구된다.
- 섭식태도를 예방하고 관리하기 위한 간호중재 개발을 위해 본 연구에서 이용된 변수들 간의 인과관계에 대한 반복연구 및 새로운 변수들 간의 인과관계에 대한 기본연구가 필요하다.
- 본인의 체형에 대한 정확한 인식과 건강하고 아름다운 체형이 다른외모가 아니라는 잘못된 인식을 바로잡기 위한 대중매체의 홍보교육도 필요하다.

References

- Baek, S. Y., Park, J. Y., Kim, H. S., & Kim, T. H. (2012). Eating attitudes, depression, parent-child interaction, and family function of adolescent girls. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, 21*, 176-187.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349-361. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Chao, S. Y., Liu, H. Y., Wu, C. Y., Jin, S. F., Chu, T. L., Huang, T. S., et al. (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. *Journal of Nursing Research, 14*, 36-45.
- Choi, J. H., Ahn, D. H., Nam, J. H., Cho, Y. G., & Choi, B. Y. (1998). Reliability testing of eating attitude test for Korean adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 9*, 91-97.
- Doll, H. A., Petersen, S. E., & Stewart-Brown, S. L. (2000). Obesity and physical and emotional well-being: Associations between body mass index, chronic illness, and the physical and mental components of the SF-36 questionnaire. *Obesity Research, 8*, 160-170.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 11*, 35-50. <http://dx.doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine, 12*, 871-878. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- Garner, D. M. (1991). *Eating disorder inventory II*. Odessa, FL:

- Psychological Assessment Resources.
- Jo, K. H., & Lee, H. J. (2008). Relationship between self-efficacy, depression, level of satisfaction and death attitude of college students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38, 229-237. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2008.38.2.229>
- Kang, H. G., Jee, Y. G., Kim, S. J., Lim, J. Y., Yoon, H., Jung, W. S., et al. (2005). The effects of psychological factors on eating attitude in university hospital's nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 14, 149-158.
- Kim, B. H., & Kim, J. A. (2005). Attitude and preparation toward employment of female college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 11, 39-51.
- Kim, N. E. (2011). The relationship among stress, resilience, and quality of life in college students. *Journal of Adolescent Welfare*, 13(4), 1-19.
- Lee, J. H. (1994). *Depressive symptoms in acute and chronic schizophrenic patients*. Unpublished doctoral dissertation, Chung-Ang University, Seoul.
- Lindberg, L., & Hjern, A. (2003). Risk factors for anorexia nervosa: A national cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 397-408. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.10221>
- Mayer, B., Muris, P., Meesters, C., & Zimmermann-van Beuningen, R. (2009). Brief report: Direct and indirect relations of risk factors with eating behavior problems in late adolescent females. *Journal of Adolescence*, 32, 741-745. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.12.002>
- Ministry of Health and Welfare(2011, December). *The epidemiological survey of psychiatric illnesses in Korea 2011*. Seoul: Seoul National University College of Medicine.
- Moon, S. M. (1980). A study on the effect of human relations training of university students. *Journal of Gyeongsang National University*, 19, 195-204.
- Nakai, Y., Nin, K., & Noma, S. (2014). Eating disorder symptoms among Japanese female students in 1982, 1992 and 2002. *Psychiatry Research*, 219, 151-156. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.018>
- Park, J. W., & Choi, M. S. (2009). A study on self consciousness, communication competence, and interpersonal relation dispositions of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 18, 351-360.
- Park, J. Y., Baek, S. Y., Kim, H. S., Lim, J. H., & Kim, T. H. (2013). Testing the biobehavioral family model in understanding the eating problems of adolescent girls. *Korean Academy of Child Health Nursing*, 19, 228-237. <http://dx.doi.org/10.4094/chnr.2013.19.3.228>
- Schlein, A., & Guernsey, B. G. (1971). *Relationship enhancement*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008) Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20. <http://dx.doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3, 17-23.
- Son, Y. S. (2012). *Interpersonal stress and the appearance of high school students in relation to the mediating effects of self-esteem*. Unpublished master's thesis, Ajou University, Suwon.
- VanBoven, A. M., & Espelage, D. L. (2006). Depressive symptoms, coping strategies, and disordered eating among college women. *Journal of Counseling and Development*, 84, 341-348. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00413.x>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1038/sj.ijo.0803050>
- Yang, K. M. (1993). *The link between body-esteem and self-esteem during adolescence*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Cheongju.
- Yom, Y. H., & Chang, H. K. (2013). Factors affecting quality of life according to BMI of women college students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 20, 168-176. <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2013.20.2.168>
- Yoo, S. K., & Shim, H. W. (2002). Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea. *Korean Journal of Educational Psychology*, 16, 189-206.
- Zung, W. W. K., & Richards, C. B., & Short, M. J. (1965). Self-rating depression scale in an outpatient clinic: Further validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, 13, 508-515. <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01730060026004>