

## 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인 분석

류호경\*, 윤진숙. 밀양대학교 식품과학과\*, 계명대학교 식품영양학과

### Analysis of Contributing Factors on Behavior Intention of Dieting

Ho Kyung Ryu\*, Jin Sook Yoon

Department of Food science, Miryang National University, Miryang, Korea.

Department of Food and nutrition, Keimyung University, Taegu, Korea.

본 연구는 체중조절을 하고자 하는 행동의도가 결과적으로 체중조절 행동을 유발할 것이라는 가정 하에 체중조절 행동의도를 예측함으로써 최근 청년기 여성들에게 만연되어 있는 지나친 체중조절행동의 확산 방지를 위한 자료를 제시하고자 실시하였다. 체중조절 행동의도를 예측하기 위하여 스트레스 과정 이론과 합리적 행동 이론을 기반으로 한 연구 모형을 만들고, 이 모형에 근거하여 결과를 분석하였다. 조사대상자는 대구시에 있는 고등학교와 대학교에 재학중인 여학생 463명이었으며, 설문지를 이용하여 체형에 대한 인식, 여러 가지 스트레스 요인들, 자아존중감, 체중조절행동에 대한 태도, 주관적 규범 등을 조사하였고 통계 처리는 SAS program을 이용하였다. 대상자를 체중조절행동 경험 유무에 따라 체중조절 시도군과 비시도군으로 나누어 분석하였다. 체형에 대한 불만족을 가져오는 스트레스 요인들을 분석한 결과 현재의 체형이 뚱뚱할수록, 사회에서 이상적인 체형으로 마른 체형을 선호할수록, 매스컴의 영향을 많이 받을수록 스트레스가 크게 인지되어 체형에 대한 불만이 커지는 것으로 나타났다. 다이어트 행동의도는 체중조절 시도군이 비시도군에 비하여 유의적으로 높게 나타났다. 행동에 대한 태도에 있어 행동의 결과에 대한 신념은 체중조절 시도군이 비시도군보다 높았고, 행동결과에 대한 평가는 어느 군이나 모두 긍정적인 평가를 하고 있는 것으로 나타났다. 주관적 규범에 있어 규범적 신념에서는 의복판매원, 여자친구, 형제자매, 남자친구의 순으로 자신의 행동을 지지할 것으로 생각했고, 순응동기로는 남자친구, 여자친구, 어머니 등의 순으로 기대에 따를 것으로 응답했다. 체중조절 시도군이 비시도군보다 준거인이 자신의 체중조절 행동을 지지할 것이라는 신념도 높았고, 모든 준거인의 뜻에 순응할 의사도 높은 것으로 나타났다. 이상의 결과를 연구모형에 적용하여 체중조절 시도군의 행동의도에 영향을 미친 요인들을 정리하면 다음과 같다. 현재의 체형, 체형에 대한 사회적 인식, 매스컴의 영향 등이 체형에 대한 불만족을 유발하는 중요한 요인들이었고, 이들로 인하여 발생된 인지된 스트레스와 행동에 대한 태도가 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 지나친 체중조절행동을 억제하기 위해서는 바람직한 체형에 대한 올바른 인식과 체중조절과 관련된 신념의 변화를 유도할 수 있는 영양교육 프로그램이 강구되어야 할 것이다.◆