

# 성인여성의 체형인식과 비만스트레스가 체중조절행동에 미치는 영향

이운영\*, 김명\*\*

\*이화여자대학교 대학원 보건관리학과, \*\*이화여자대학교 보건관리학과

## ■ 연구배경 및 목적

본 연구는 성인여성을 대상으로 체형인식과 비만스트레스가 체중조절행동에 미치는 영향을 파악하여 체중조절에 대한 올바른 인식을 형성하게 하는 성인여성의 비만교육프로그램의 기초 자료를 제공하고자 실시하였다.

## ■ 연구대상 및 방법

서울지역에 거주하고 있는 20세 이상 59세 이하의 성인여성 422명을 대상으로 2009년 10월 1일부터 10월 30일까지 설문조사와 체질량지수(BMI) 측정을 실시하였다.

조사한 자료는 SPSS Win 17.0 프로그램을 이용하여 기술통계(빈도, 백분율, 평균, 표준편차), 일원배치 분산분석(One-way ANOVA), 상관분석(Pearson correlation coefficient), 다중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다.

## ■ 연구결과

체중조절행동에 유의한 영향을 미치는 변수는 비만스트레스였고, 15.1%의 설명력이 있었다. 체중조절행동 각 유형별로는 식이요법, 식품요법, 도구이용법에 유의한 영향을 미치는 변수는 비만스트레스였고, 약물요법과 기타요법 3(음식 먹은 후 구토)은 타인이 평가한 체형과 비만스트레스로 나타났다.

행동수정요법은 본인이 평가한 체형과 비만스트레스였으며, 기타요법 2(비만·체형관리실 이용)는 BMI와 비만스트레스가 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났다. 운동요법과 기타요법 1(사우나, 찜질방 등에서 땀 빼기), 수술요법은 어떠한 변수도 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

## ■ 고찰 및 결론

객관적인 비만도(BMI)에 비해 체형인식(본인의 체형평가, 타인의 체형평가, 체형만족도)과 비만스트레스가 체중조절행동과 관련성과 영향이 더 큰 것으로 밝혀졌기 때문에 성인여성들이 올바른 비만도의 기준을 정확히 알게 하여 자신의 체형을 객관적으로 판단하고 적절한 체중조절을 할 수 있도록 하는 보건교육 및 중재 프로그램의 개발과 실시가 필요하다.