

여대생의 다이어트 경험에 관한 근거이론적 접근

이정섭* · 김병희** · 정현철*** · 이성은****

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 소비문화, 매스미디어 문화의 영향으로 인하여 인간의 육체를 상품화하려는 경향과 맞물려 오감을 통한 자신의 육체에서 만족감을 찾고자 하는 노력이 증가되고 있다. 따라서 성형수술, 다이어트(diet) 등이 최대의 화제 거리로 떠오르면서 미와 날씬함을 추구하는 사람들이 점차 늘어가고 있는 추세이다. 이렇게 현대 사회에서 육체에 대한 관심이 증가됨에 따라 육체를 대상으로 독특한 사회현상이 생산되었는데, 체중감량, 체중조절, 체형관리 등으로 칭해지는 문화현상으로(백은희, 1998) 이제는 '신홍종교'로 불릴 만큼 일상의 한 부분이 되었다(윤영주, 1999). 다이어트 개념이 널리 알려진 배경에는 몸에 대한 관념의 변화를 꼽을 수 있다. 우리나라도 1996년 GNP 10,000달러시대를 맞이하여 소비 행태의 변화가 유발되었고 인간의 오감을 이용한 다양한 경험을 통하여 삶을 풍요롭게 인식하고자 하는 욕망, 즉 각 개인이 주관적으로 느끼는 체형이 중요시되었다(성영신, 1997). 다이어트를 통한 외모 관리를 자기사랑으로 받아들이는 문화는 한국사회에서 1980년대 후반부터 진행

되어 온 소비문화의 발전과 무관하지 않으며(유문무, 1992) 남성의 경우보다 여성에게서 많이 나타나고 있다(이요원과 임양순, 1998).

미의 기준은 시대와 사회에 따라 다르며 서양에서는 15세기에서 18세기까지는 비대한 체형이 물질적인 풍요와 건강을 상징한다고 생각되어 체중을 늘리려는 경향이 높았으나, 1930년대에는 오히려 마른 체형이 유행하였다(Freedman, 1986). 우리 나라의 경우에도 조선시대 화가들의 그림들을 참고하면 대부분 통통한 사람이 미인의 기준이 된 것을 알 수 있다. 최근 들어서는 미의 기준에 대한 서양의 가치관을 우리사회에 그대로 적용하여 개성보다는 서구적인 체형과 외모를 중시하는 가치가 확대되면서 많은 사람들이 마른 체형을 선호하게 되었으며(박진아 등, 1997; 오현주, 1997; 류호경, 1998) '날씬한 것이 아름답고 좋은 것'이라는 태도와 가치가 자리 잡게 되었다(신미영, 1997). 우리나라에서도 대부분의 여중생들이 체중감소에 관심이 있었으며 특히, 과반수 이상의 여학생이 자신을 뚱뚱하다고 인식한다는 연구결과가 있으며(정승교와 박종성, 1997; 오현주, 1997), 그 외 연구에서도 비만의 여부와 관계없이 체중감소를 원하고 실제보다 마른 체형을 선호한다는 결과가 여러 연구에서 보여진다(Storz, 1983; Green 등, 1997).

* 한양대학교 간호학과

** 서원대학교 광고홍보학과

*** 국동정보대학 간호과

**** 경인여자대학 간호과

또한 정상체중군 이하의 마른 여성들도 체중감소를 하고 있다는 연구결과가 여러 연구에서 보여지고 있다(홍은경, 1997; 김경원 외, 1998). 여성의 경우 강하게 나타나는 자기 신체에 대한 불만족은 초등학교생부터 성인에 이르기까지 나이와 결혼여부를 초월하며 여성의 70%가 다이어트를 경험한 것으로 드러났다(박진아 등, 1997).

이미 기존의 여러 연구에서 여중생이나 여고생을 대상으로 다이어트의 실태나 다이어트로 인한 부정적인 영향과 관련요인들에 대해서는 연구된 바가 있다(박선희, 2000; 신미영, 1997; 최서형, 1995). 그러나 다이어트 현상의 결과론적인 이해나 단편적 혹은 사회적인 해석을 넘어 다이어트를 경험하는 여성 자신의 입장에서 왜 다이어트를 시도하고 무엇을 경험하고 또 어떤 과정을 거치고 그 본질은 무엇인지에 대한 이해는 부족하며 이에 대한 시도가 있어야 할 것이다. 다이어트 현상은 남녀를 구별하지는 않으나 여성 특히, 젊은 여성에게 현저하게 보여지는 현상으로서 지식과 문화의 중심지인 대학에서 사회적인 영향을 많이 받고 흡수하고 있는 여대생들의 다이어트 경험에서 그 본질을 잘 파악할 수 있을 것이라 본다. 다이어트 경험의 본질인 다이어트의 중심의미와 과정을 충분히 파악함으로써 다이어트 하는 여성을 이해하고 또 건강에 유해 행동인 맹목적인 다이어트를 금하고 건강을 해치지 않는 범위 내에서 긍정적인 대처를 할 수 있는 방안을 찾는 데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

이에 본 연구를 통하여 다이어트를 시도해 본 적이 있거나 현재 시도하고 있는 여대생들의 다이어트의 경험을 근거이론 방법론을 적용하여 규명함으로써 올바른 다이어트를 위한 개념을 정립하고 효과적인 다이어트 방안을 모색하는데 기여할 이론적 틀을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 경험적 자료에 근거하여 여대생들의 다이어트 경험을 이해하고 과정을 파악하여 자세히 기술하고 설명하며, 다이어트 현상에 관한 실체이론을 개발하여 장기적으로 다이어트와 관련된 포괄적 접근을 하는데 기여할 수 있는 이론적 틀을 제시하고자 하는 것이다.

이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 다이어트의 경험과 관련된 개념을 도출하고 범주화하여 그들의 관점에서 다이어트의 경험의 의미를 파악한다.

둘째, 여대생의 다이어트경험과 관련된 구조적 상황, 전략, 결과를 파악한다.

셋째, 여대생의 다이어트 경험의 과정을 파악함으로써 다이어트 현상에 대한 실체이론을 구축한다.

II. 문헌 고찰

1. 다이어트의 개념

다이어트는 미용이나 건강을 이유로 체중을 조절하기 위한 규정식 또는 체중조절을 위한 식이요법으로 정의되며(최신 의료대백과사전, 1992), French와 Story, Downes, Resnick, Blum(1995)도 체중감소를 위하여 자신의 식습관을 변화시키는 것으로 정의하였다. 다이어트의 어원은 그리스어로 diaita에서 유래하였으며, 삶의 규제로서 명시된 규율에 따라 개인적인 육체를 관리하고 유지하는 것이다(Turner, 1996). 다이어트는 음식섭취를 억제한다는 행동적 측면 외에도, 체형이나 체중 문제에 대한 편협한 몰두와 역기능적인 신념 등의 인지적 측면이나 섭취 열량을 줄여서 체중 감소를 이루려는 동기와 노력 등을 포함하고(Lowe, 1993), 신미영(1997)도 다이어트를 체중감소를 위하여 섭식을 제한하는 행동과 인지적 노력 모두를 포괄하는 의미로 정의하고 있으며, 체중감소를 위한 섭식 행동 뿐만 아니라 운동행위는 물론 실제 행동이 아닌 체중감소를 원하는 욕망까지 포함한다고 제시하여(Neumark-sztainer & Story, 1998) 다이어트라는 용어는 신체적인 측면 외에도 의미하는 바가 다양하나 명확하게 규정되어 있지는 않다.

정일준의 번역서(1994)인 '미셸 푸코(M. Foucault)의 권력이론'에서는 다이어트를 일상적 수준에서 행사되는 미시권력(micro-power)이 인간의 육체를 대상으로 실시하는 전략으로 파악하였다. 즉, 다이어트는 개별적인 개인의 사회적 삶과 육체를 대상으로 일상생활에 행사되는 권력이라고 보았다. 따라서 다이어트는 일상적 삶을 파고드는 권력이며 육체와 삶을 관심과 통제의 대상으로 삼아 그것을 최대한 이용하려는 속성과 전략을 노출하며 우리의 육체를 끊임없이 분석하고 조정한다는 관점으로 해석을 내리기도 하였다(Turner, 1996).

즉, 인간의 몸은 주관적인 만족을 얻을 수 있는 장소가 된다. 개인이 자아개념을 형성하고 또 표현하는데 있어 자신의 몸의 이미지는 중요하기 때문에 아름다운 몸과 건강한 몸은 주요 관심사가 되어 떠오르게 되므로 자

신의 몸을 어떻게 보살피고 있는가는 자신의 가치를 높여주고 자신의 지위와 삶의 태도를 상징하는 것이 되는 것이다(윤영주, 2000).

2. 다이어트와 건강

현대에는 여성과 남성을 불문하고 많은 사람들이 다이어트를 원하고 또 실제로 시도하고 있다. 그러나 다이어트는 더 이상 과도하게 살이 찐 사람이 살을 빼기 위한 노력이 아니며 본인이 만족할 수 있을 만큼 날씬한 몸매를 얻기 위하여 끊임없이 살을 빼려는 노력이 지속되고 있다. 이는 체중조절을 시도하는 여고생과 여대생의 절반 가량이 정상 또는 저체중 그룹이라는 연구결과(김경원 등, 1998; 류호경, 1998)와 여중생을 대상으로 한 연구에서 정상체중군의 약 50-70%가, 저체중군의 30-40%가 체중감소를 시도하여 비만여부에 관계없이 많은 사람들이 살을 빼는데 몰두하고 있음을 알 수 있다(고영태과 강정화, 1998; 송원석, 1997; 정승교와 박종성, 1997; 홍은경 등, 1997; 이요원과 임양순, 1998). 정승교(1998)의 연구를 보면 자신의 체형인식을 바르게 하는 학생의 59.5%, 말랐다고 인식한 학생의 23.4%가 체중조절을 시도하였으며, 자신의 체형에 대한 왜곡된 인식으로 다이어트를 하는 경우도 있었다. 고영태, 강정화(1998)의 연구에서는 전체 대상자 중 88%가 정상 또는 저체중군이었으나 다이어트를 시도하는 이유로 '비만 또는 과체중'이 42%, '자신이 정상체중임을 지각하고 있음에도 미용상'이 40%라고 응답하였다.

많이 사용하는 체중감소방법으로는 식사조절, 운동, 약물복용의 방법이었으며(강재현, 1997) 특히, 여학생이 식사 거르기, 다이어트 식품, 약물복용, 흡연 등의 방법을 많이 사용하고 있었다(송홍지, 1999, 홍은경 등, 1997; Tomeo 등, 1999). 이 외에도 다이어트 약물, 구토, 이뇨제와 같은 위험한 다이어트 방법을 사용한다는 연구결과가 있었는데(Laura 등, 1991; Patricia, 1998; Tomeo 등, 1999) 이는 섭식장애의 전형적인 증상으로 볼 수 있으며(강재현, 1997; 민성길, 1999) 여학생에서 이런 경향이 유의하게 높아서(이요원과 임양순, 1998) 다이어트로 인하여 건강을 해칠 위험성도 높은 것으로 보인다.

다이어트의 무리한 시도로 인한 부작용은 여러 가지 측면에서 보고되고 있는데 무리한 체중의 변화는 심혈관 질환의 유병률과 사망률을 높이는 경향이 있으며 경미하

게는 불안, 수면장애, 집중장애, 불안, 피로 등과 불규칙한 생리, 무월경, 케토시스, 성장지연, 성숙의 지연 등이 일어나기 쉽다(Mallick, 1983). 우리나라의 연구에서도 다이어트와 관련된 다양한 부작용이 보고되고 있는데 어지러움, 전신무력감, 의욕상실, 식욕상실, 변비, 복통과 설사, 구토와 설사, 의식상실, 의욕상실, 기미, 검버섯과 같은 피부의 부작용이 보고되고 있다(홍은경 등, 1997; 박명희와 최여선, 1998). 또한 다이어트로 인해 유발되는 섭식 장애로는 신경성 식욕부진, 폭식과 과식의 양상이 있으며 남자보다는 여자에게서 이러한 경향이 심한 것으로 나타났다(강재현, 1997; 민성길, 1999; 류호경, 1997; 신미영, 1997; Patricia, 1998). 다이어트는 신체적 측면 외에도 신체상과도 관련이 있는데 여성에게서 자신을 과체중이라고 여기는 경향이 있어(이요원과 임양순, 1998; Lars, 1995; 송홍지 등, 1999) 자신의 체형에 대한 불만, 왜곡된 체형인식과 신체상을 가지고 있는 것으로 보인다. 실제 신체상의 왜곡을 보이는 경우 건강에 위협을 줄 수 있는 다이어트 행위를 하고 섭식행동의 이상증상을 보이기도 하였다(정근백 등, 1995; Grigg 등, 1996; Story 등, 1991).

3. 다이어트와 대중매체

과거의 다이어트에 관련된 연구가 다이어트의 실패나 관련 신체적 심리적 건강문제에 초점을 두었던 반면 최근의 연구는 다이어트를 사회, 문화적인 현상으로 규정하고 보다 다각적인 접근을 하고 있었으며 특히, 대중매체의 영향에 대하여 심도있게 다루고 있었다.

정진성(1999)의 연구에서는 1990년대 한국 일간지 및 여성지에 나타난 한국 여성의 다이어트 담론분석을 시도하였다. 다이어트에 관한 지배담론과 저항담론을 살펴보는 과정에서 시대를 통해 여성과 여성의 몸에 대한 관념과 건강과 아름다움에 대한 기준 형성에 대하여 파악할 있었다. 즉 다이어트라 경험은 단지 살을 빼는 신체적 측면 뿐 아니라 사회적 여건이나 불평등한 성별관계 등을 통해 형성된 하나의 의미있는 사회현상임을 알 수 있었다.

백은희(1998)의 '미디어의 다이어트 담론 구성과 역할에 관한 연구'에서는 다이어트를 단순히 개인의 육체에 대한 관심이나 욕망의 차원으로 보는 것이 아니라 일상을 파고들어 개인을 지배하는 미시권력과 지식의 전락으로 보고 특히 미디어의 권력이 인간의 육체를 규율하고

감시한다고 보았다. 관련 신문기사의 내용을 양적 및 질적 연구방법으로 분석하였는데 다이어트와 관련된 미디어의 정보들은 사회적으로 확산되어 인간의 육체를 훈육시키고 변형시키는 매개체 역할을 한다는 결론을 보여주고 있다.

이 외에도 대중매체에서 그려지는 여성의 모습이 여성의 신체지각과 다이어트 또 섭식장애 미치는 영향에 관해서 맥을 같이 하는 여러 가지 연구들이 있어(신미영, 1997; Waller, 1994; Gray, 1992) 매스미디어가 다이어트 현상과 깊은 관련이 있음을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법 및 자료수집 절차

1. 연구 방법

본 연구에서는 다이어트에 대한 여대생의 인식을 보다 심층적이며 다차원적으로 알아보기 위해 초점 집단면접법(Focus Group Interview, FGI)을 실시하였다. 일반적으로 질적연구에 있어서 심층면접(In-depth Interview)이 인간의 내면을 보다 깊이 있게 관찰할 수 있는 방법이지만 사전조사 결과 여대생의 몸에 대한 자연스런 질문 유도 및 연속적인 질문을 유발함에 있어서 한계점이 발견되었으며, 특히 면접자가 남성인 경우 이러한 경향이 심하여 심층적이고 다양한 자료수집이 어렵다고 판단되었다. 따라서 참여자 및 면접자의 상호작용을 통해 다이어트라는 특정 쟁점에 관한 생각과 느낌을 발견하기에 용이하며 특히, 구성원의 성별과 연령을 고려할 때 연구를 위한 집단의 역동에 보다 긍정적인 영향을 주며 좀더 생산적인 자료를 얻을 수 있다고 판단되는 초점 집단면접법을 사용하였다. 본 연구에서 인터뷰 진행자는 막연하게 사회를 보는 입장이 아니라 면접법의 기본 원리에 충실하여 참여자들(informants)의 의견을 청취하는 동시에 인터뷰 자체에 개입하여 응답자들 상호간의 대화를 유도하였다. 연구 문제와 관련된 반구조적인 질문 항목을 가지고 있었으나 그에 대한 직접 질문을 하기보다는 필요할 경우에 참조하였으며, 무엇보다도 응답자 상호간의 자발적인 대화 유지에 치중하였다. 질문 항목은 크게 다음과 같다.

- 1) 여성에게 다이어트란 무엇을 의미합니까?
- 2) 어떠한 상황에서 다이어트를 하게 됩니까?
- 3) 다이어트를 하는 동안 어떠한 느낌과 생각이 됩니까?
- 4) 다이어트 후에 일어난 변화에는 무엇이 있습니까?

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 연구에 적합성이 있는 대상자 표집을 위하여 인천, 경기, 청주 지역 대학의 여대생들로 적어도 2-3개월 이상 다이어트 경험이 있거나 현재 다이어트를 하고 있는 학생들을 선정하였다. 인천지역과 경기지역은 간호과에 재학중인 학생을 대상으로 하였으며, 청주지역에서는 광고홍보학을 전공하는 학생으로 대상으로 하였다. 연령층은 20-24세로 2, 3학년 학생을 대상으로 하였다. 연구시작 전에 과거 혹은 현재의 다이어트 경험 여부에 대하여 조사하고 연구의 목적을 간략히 설명한 후 자발적으로 연구에 참여하겠다는 의사를 밝힌 자 중에서 15명을 최종 연구대상으로 선정하였다. 최종적으로 인천지역 3명, 경기 6명, 청주 6명으로 구성된 3그룹에 대하여 인터뷰를 실시하였다. 연구 대상자 보호를 위하여 수집된 자료는 연구의 목적으로만 사용하겠다는 점과 연구결과물을 통한 것 이외의 어떠한 경로로든 절대로 외부에 노출시키지 않겠다는 점을 사전에 충분히 설명하고 동의를 구하여 참여자에 대한 윤리적인 측면과 비밀보장의 측면을 고려하였다.

3. 자료 수집

본 연구에 필요한 자료는 2001년 8월에서 10월 사이에 수집하였다. 참여자의 편의 및 심리적 안정감을 위하여 강의가 끝난 오후 시간으로 사전에 시간 약속을 하였다. 다른 공간과 차단되어 최대한 방해받지 않고 한적한 장소로서 연구실이나 연구실이 좁은 경우에는 집단회실을 면담장소를 선택하였으며 사전에 연구장소에 대하여도 참여자의 동의를 구하였다. 간단한 차와 다과를 준비하여 대상자가 이완되고 편안함을 느낄 수 있도록 배려하면서 인터뷰를 진행하였다.

인터뷰 전에 다시 한번 연구의 목적을 설명하였다. 인터뷰 내용은 대학생활, 개인 일상사 등의 광범위한 부분에서 시작하여 주로 다이어트에 대한 개인적인 생각, 과거의 경험, 자기 몸에 대한 주관적 가치 판단, 운동과 다이어트의 관계, 다이어트로 인한 신체 변화 및 그에 따른 가치관의 변화, 매체의 영향으로 인한 몸에 대한 사회적 가치 기준 등 다이어트 현상과 관련된 개인적인 생각과 느낌을 나타낼 수 있도록 광범위하게 진행하였으며 인터뷰 중에 표출된 언어적 및 비언어적 의사소통을 모두 인터뷰 내용에 포함시켰다. 다양한 개념과 범주를 찾

아내기 위해 응답자들로 하여금 가급적 다양한 의견 개진을 하도록 유도하였다.

자료수집은 3지역에서 간호학을 전공하는 2인의 교수와 광고홍보학을 전공하는 1인의 교수가 직접 자료수집을 담당하였다. 광고홍보학을 전공하는 교수는 과거 광고분야에서 수 차례 집단면접법을 진행해 본 경험이 있는 자이며, 자료수집을 담당한 3인의 연구자 모두가 사전에 2차례의 만남을 통하여 연구자간 편차를 줄이고 효과적인 자료수집을 위한 기술습득의 구체적인 방법론과 예측되는 문제 해결에 관하여 토론하는 과정을 거쳤다. 자료수집에 이용된 시간은 1시간 30분에서 2시간 가량 소요되었으며, 2차례의 면담을 통하여 더 이상의 다른 의견이 나오지 않는 포화상태에 이를 때까지 진행하였다. 한 그룹 당 면담은 2-3주 간격을 두고 1-3차례에 걸쳐 진행하였다. 자료 수집에 사용된 도구는 휴대용 녹음기와 현장 노트였다. 인터뷰 내용을 그대로 연구 자료로 활용하기 위하여 연구 대상자의 허락을 받은 뒤 면담 내용을 전부 녹음하였다. 또한, 인터뷰 직후 각 지역에서 인터뷰를 담당한 연구자가 직접 녹음한 내용을 있는 그대로 문자로 바꾸는 Transcription 과정을 거쳤으며, 각기 3지역에서의 1차 인터뷰를 시행한 후 3명의 연구자가 모여 수집된 자료를 빼놓지 않고 낭독하면서 의미를 찾는 분석을 실시하여 어느 정도의 기본적인 개념을 발견하였다. 이후 이론적 민감성을 높이기 위하여 다이어트나 비만에 관한 문헌을 읽고 실제 다이어트를 하고 있는 사람들과 접하면서 그들의 생각과 느낌에 경청하는 과정을 거쳤으며 자료가 포화되지 않았다고 판단되는 그룹에 대해서는 다시 2차 인터뷰를 진행하여 추가적인 자료수집을 하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료는 근거이론의 Strauss과 Corbin (1990, 1998)의 분석 방법을 사용하여 분석하였다. 근거이론의 토대는 사람과 사회적 역할 사이의 상징적 상호작용에 근거하는데, 이는 서로의 행동을 고려하고 이를 해석하고 행위를 재조직하는 과정을 설명하여 현상에 대한 체계적인 관점을 제시할 수 있다. 본 연구 주제인 다이어트 현상도 개인적 현상이라기 보다는 사회구성원 간의 사회적 현상이며, 사람들은 관계 속에서 이해할 수 있는 행위를 정당화하는 근거를 만든다고 보는 관점에서 근거이론적 접근을 선택하였다.

연구의 1차적 자료수집에 참여한 3인의 연구자 즉,

간호학 교수 2인과 광고홍보학 전공 교수 1인은 공동분석을 통해 관련 개념을 도출하였다. 연구의 타당성 확보를 위해 인터뷰 내용과 분석 내용을 질적 연구 특히, 근거이론적 접근에 전문성을 지닌 간호학 전공 교수 1인의 자문을 통해 일련의 개념들에 대한 근거자료를 지속적으로 대조하는 자문과정을 거쳤다. 또한 다시 3인의 연구자가 공동작업으로 개념들에 대한 범주화 작업을 진행하였고 각 범주간의 유사한 관계를 파악하고 상위범주와 하위범주간의 관련성을 통해 범주간의 관계를 규명하였다. 또한 핵심범주를 결정하고 관계를 진술하여 인과적 조건, 맥락, 중심현상, 전략, 결과를 파악하였다. 이들 결과를 서술적으로 기술하고 이론적 도해(diagram)을 제시하여 여대생의 다이어트 현상에 대한 기본적인 모형을 설계하였다.

연구의 신뢰도를 높이기 위하여 인터뷰 후 각 3지역의 대상자들을 강의가 끝난 편한 시간을 선택하여 다시 연구실에서 모이도록 하여 transcription 내용을 제시하고 약 1시간에 걸쳐 읽게 한 후, 자기가 말한 내용과의 일치 여부를 확인하도록 하였으며 다시 수정, 보완하는 작업을 매 인터뷰 후 반복하였다. 분석이 진행될 때마다 연구의 감사능력(auditability)을 높이기 위하여 개념도출에서 범주화 및 패러다임 모형 도출에 이르기까지 근거이론적 접근방법에 대하여 전문가로 인정받는 간호학 교수 1인의 자문을 거쳤으며 매번 일치도는 약 70-80%정도 수준이었다. 자료가 체계적으로 잘 발전되었는지를 확인한 후 자문과 더불어 관련문헌을 통하여 계속적으로 비교하면서 일치도가 완벽한 수준에 이르기까지 개념도출, 범주화, 모형설정, 가설도출 등을 다시 수정, 보완하는 작업을 반복하여 실시하였으며, 그 외도 2차례에 걸쳐 인터뷰 자료와 분석내용에 대하여 질적 연구방법에 대해 연구한 경험이 있는 간호학 교수 1인의 자문을 받았다.

IV. 연구 결과

1. 근거자료 분석에서 나타난 개념 및 개념의 범주화

본 연구의 근거 자료를 분석한 결과 나타난 236개의 개념은 '신체적 불편' '건강문제' '외양변화' '매달리기' '이미지 관리' '타인의 평판' '이성관계' '위축감' '자존감 상실' '불만족' '자기비하' / '매체의 영향' '모방심리' '사회평가' '불평등' '사회적 이중성' '치장하기' '여성심리' '자기인식 변화' '식욕증가' '나태함' '체질' '천성' / '살 빼기' '삶의 의

미' '자아확인' '자기만족' '젊음 추구' '미의 추구' / '의지력' '경제적 여건' '주변의지지' '정보력' '접근도' / '식이관리' '자기절제' '운동' '민간요법' '상품이용' '치료요법' / '건강증진' '체중감량' '외모의 변화' '섭식행동 이상' '욕망강화' '포기하기' '불만족' '자신감' 등의 48개 하위범주로 범주화되었다. 이들 48개의 하위범주는 다시 '신체적 문제' '욕망' '비교의식' / '사회적 평판' '미의식' '자기관리인식' / '미적 자아추구' / '의지력' '지지체계' '접근도' / '생활유형관리' '민간요법' '상품이용' '치료요법' / '긍정적-부정적

몸 변화' '지속-포기' '성취감-실패감'의 17개 상위범주로 통합되었다(표 1).

여러 가지 개념 및 개념에 대한 하위 범주, 그리고 상위 범주를 인과적 조건, 맥락, 중심 현상, 중재 상황, 상호작용 전략, 결과 등을 다양한 측면에서 검토한 결과, '미적 자아추구'가 가장 핵심적인 중심현상으로 나타났다.

2. 근거의 범주 및 과정 분석

<표 1> 근거이론적 접근 방법에 의한 범주화

개 념	하위범주	상위범주	패러다임
보행시 숨참, 관절불편,보행시 땀남, 앉았있기 어려움, 몸이 쪼뽏둡함, 버거움, 땀 흘림, 다니기 불편, 몸 부대낌, 힘듦	신체적 불편	신체적 문제	인과적 조건
성인병 우려, 잔병치레	건강문제		
살찜, 윗배 나옴, 배가 집힘, 뱃살 나옴, 허리 살찜, 허벅지 굵음, 무다리, 체지방 증가, 출렁이는 살, 부분비만, 하체비만, 상체비만, 엉덩이가 큼, 부은 얼굴, 살뚱	외양변화	욕망	
다이어트 충동, 다이어트 목숨걸기, 다이어트 집착하기	매달리기		
미모에 호감, 친근한 느낌 조성, 이미지선점, 선입견, 첫인상	이미지 관리	타인의 평가	
타인과 비교됨, 날씬한 주변인, 옷 맵시비교, 타인의 시선, 타인의 평가, 친구 등 평가	타인의 평가		
남자사귀, 남학생선호, 남자기준, 이성의 시선, 남자 친구의 권유	이성관계	비교의식	
대인관계 위축, 이성관계 위축, 자신감 상실, 대인기피, 마음의 문을 닫음, 우울감, 소심한 성격, 소외감	위축감		
속상함, 불안감, 심각, 열등감, 자신에 대한 회의, 자존심 상함, 상처받음, 부담감	자존감 상실	불만족	
걱정, 충격, 옷 안맞음, 맵시 없음, 부조화, 어색함, 안어울림	불만족		
보기싫함, 둔해보임, 굴러다니남	자기비하	매체의 영향	
매스컴의 영향, 다이어트 광고, TV영향, TV채널	매체의 영향		
마른 연예인, 연예인 닮기, 연예인 우상, 모방심리	모방심리	사회적 평판	
외모중시 풍조, 사회분위기, 마른사람 가치부여, 살찐사람 가치저하, 획일적 옷치수	사회평가		
부당함, 불리한 대우, 타인의 무시, 불리한 조건, 불이익, 취업에 영향	불평등	사회적이중성	
용모단정의 숨은 뜻, 취업조건	사회적이중성		
옷 구입, 예쁜 옷 입기, 옷에 몸 맞추기, 몸매노출, 패션감 인지	치장하기	미의식	맥락
여자의 심리, 날씬함에 대한 시샘, 미인에 대한 시기	여성심리		
몸에 대한 의식변화, 자기가치관 변화	자기인식변화	식욕증가	
왕성한 식욕, 자주 먹음, 고열량 식이, 식탐, 군것질, 습관적인 먹기, 구미가 당김	식욕증가		
안 움직임, 운동안함, 먹고 자기, 불규칙한 생활, 자기관리 소홀, 느슨한 생활	나태함	체질	
선천성 비만, 몰만 먹어도 살찜	체질		
낙천적 성격, 푸근한 성격	천성	살 빼기	
빼는 거, 몸무게 유지, 살 빼려는 의지, 마르려는 의지, 몸매관리, 감량욕구	살 빼기		
삶 자체, 새로운 시작	삶의 의미	자아확인	중심 현상
자기확인, 자기정체성 찾기	자아확인		
자기만족, 기쁨, 뿌듯함	자기만족	젊음추구	
젊음에 대한 상징, 나이에 맞게 살기	젊음추구		
미스코리아 몸매 만들기, 균형잡힌 몸매 만들기, 환상적인 몸매 유지, 잘빠진 몸매 만들기, S선 몸매 만들기, 꼭 빠짐, 섹시함, 정형화된 미적기준	미의 추구	의지력	
동기유발, 자기다짐, 자기시험, 버티기, 꾸준히하기, 지속하기, 끈기 가지기	의지력		
경제적 부담, 경제적 풍요, 비용마련	경제적 여건	주변의 지지	
친구의 배려, 가족의 협조, 주변분위기	주변의 지지		
조언받기, 정보찾기, 잘못된 정보, 위협적 정보	정보력	접근도	
시간여유, 주변환경, 본인의 적합성	접근도		

<표 1> 근거이론적 접근 방법에 의한 범주화(계속)

개 념	하위범주	상위범주	패러다임
식사량 조절, 고른영양 섭취, 균형잡힌 식사, 과일먹기, 굶기, 저녁 안먹기, 밤에 안먹기, 군것질 안하기	식이관리	생활유형 관리	상호 작용 전략
잠 안자기, 긴장하기, 적게 자기	자기절제		
운동의 습관화, 조깅, 유산소운동, 달리기, 줄넘기, 스쿼시, 수영, 걷기, 에어로빅, 배드민턴, 재즈댄스, 식이요법과 운동의 병행, 야간산보, 스트레칭	운동		
황제 다이어트, 밴드 다이어트, 감자 다이어트, 포도 다이어트	민간요법	민간요법	결과
다이어트식품 이용, 다이어트 프로그램 참가, 단식원 가기	상품이용	상품이용	
약물복용, 지방흡입술, 침맞기	치료요법	치료요법	
체력증진 심폐기능 향상, 다지기 편함, 깨끗한 느낌	건강증진	긍정적-부정적 몸 변화	결과
날아감, 몸이 가벼워짐, 빠짐, 옷이 헐렁해짐, 지방분해, 체중유지, 옷이 맞음	체중감량		
얼굴이 작아짐, 몸매 변화, 체중변화	외모의 변화		
거식증, 폭식, 폭식후 후회, 신경성 식욕부진, 요요현상	섭식행동이상	지속 -포기	결과
지속적인 욕구, 지속하기, 강화하기, 버티기	욕망강화		
포기하기, 굶기, 미루기, 중지하기, 전환하기	포기하기		
절망감, 실망, 상실감, 후회	불만족	실패감	결과
당당해짐, 희열감, 만족감, 웃음은 즐거움, 타인의 칭찬	자신감	-성취감	

1) 여대생의 다이어트 경험에 관한 패러다임 모형

(1) 인과 조건

중심현상인 미적 자아추구의 인과적 조건은 '신체적 문제' '욕망' '비교 의식'이었다. 비만으로 인하여 여러 가지 불편함을 느끼고 있었으며 어떻게 해서라도 살을 빼야 한다는 근원적인 욕망을 지니고 있었다. 또한, 자기 주변의 타인들과의 비교를 통하여 심한 위축감을 느끼는 동시에 자기 자신의 자존심에도 큰 상처를 입고 있었다. 불행은 누구와 비교하는 데서 시작된다는 속담도 있듯이 다이어트에 임하는 여대생의 경우 여러 가지 비교 의식을 통하여 다이어트에 대한 태도를 형성하고 있었다. 결국, 신체적 문제와 욕망 그리고 비교 의식은 결국 '미적 자아 추구'를 위한 인과적 조건으로 기능하고 있었다.

"뚱뚱하다고 해서 체력이 좋은 것은 아니거든요.. 몸이 확실히 안좋아지고 아파요, 잔병은 없어도 왜 딱히 아파서 치료를 받아야 되는거 말구요 그냥 여기저기가 쭈시고 아파요 (신체적 문제)"

"나도 다이어트를 해야겠다는 충동이 생겨요, 하다보면 점점 더 빼야겠다는 생각이 생기고 자꾸자꾸 거기에 집착하게 되구... 그렇게 하면 나도 뭔가 다른 사람에게 좋은 이미지를 줄 수 있다는 생각이 들어요 (욕망)"

"날씬한 여자가 미니스커트를 입었는데 정말 짝 빠졌다. 진짜 저런 거 입고 싶다는 생각이 들어요. 같은 여자가 볼 때도 보기 좋다. 아... 나는 언제한번 입어보나, 그런 생각이 들어요 (비교의식)"

(2) 맥락

맥락은 '사회적 평판' '미의식' '자기관리인식'으로 나타났다. 이들 상위 범주는 중심현상인 '미적 자아추구'를 매개하고 있었다. 특히, 체중이나 몸매에 대하여 타고난 천성이나 체질에 의하여 결정된다고 생각하거나 혹은 자기관리의 범위로 인식하는가는 미적 자아추구 행위에 영향을 주고 있었으며, 매스컴에 등장하는 연예인의 신체에 대한 영향으로 인해 자기 몸매에 대한 사회적 평판에 대하여 대단히 민감한 반응을 나타내고 있었다. 때로는 그런 사회적 평가에 대해 비판적인 입장을 취하기도 하지만 외출이나 취업시 면접 같은 경우에는 사회적 평가에 순응하려는 동기를 강하게 가지는 것으로 나타났다. 이때의 미의식은 자기 몸매에 대한 미적 기준을 정립하거나 몸매에 대한 확고한 철학을 갖기보다는 일반적으로 '마르고 날씬한' 몸매를 지향하는 획일적인 기준을 의미하고 있었다.

"우선 전제되는 것은 살이 안찌야 된다는 거죠. 뚱뚱하다는 것은 아무리 아니라고 해도 결국에 드러나는 불리한 조건이에요. 용모단정함 이라는 것은 날씬함을 함축한 말이고 그렇지 않다면 사회적으로 불리한 처지에 놓이게 되요 (사회적 평판)"

"어렸을 땐 몰랐는데... 대학와서 사복을 입다보니 미에 눈 뜨게 되요.... (중략)... 지금 저희 또래 사람들은 다 연예인들이 하는 거 하고 싶잖아요. 연예인처럼 누구라도 쳐다보고 싶고 눈길 받을 수 있는 날씬한 그런 몸

매가 가지고 싶어요 (미의식)”

“천성이 낙천적이어서 그런지 특히 수능 끝나고 갑자기 살이 붙어나면서 몸이 부대끼고 다니기 불편하고 얼굴이 붙어있고 식욕은 점차 좋아지고.... 더 이상은 이렇게 있으면 안되겠다는 생각이 들기 시작했어요 (자기관리인식)”

(3) 중심 현상

본 연구의 핵심적인 의미는 대상자들이 '미적 자아추구'를 가장 중요한 가치로 삼는다는 점이다. 즉, 여대생의 다이어트 경험에서는 미적 자아추구가 중심현상으로 나타났다. 대상자들은 다이어트에 대한 노력을 곧 아름다움을 추구하는 생활 자체로 인식하고 있었다. 살 빼기는 삶의 의미를 찾아가는 과정인 동시에 자아를 확인하고 자기 만족감을 고양시키는 과정이나 다름이 없었다. 이러한 인식은 몸을 정신의 반대 개념으로 이해하거나 육체(몸)보다 정신이 상위라는 정신 우월주의 시대는 가고, 이제 몸이라는 새로운 패러다임을 통해 자아 정체성 (self identity)을 확인하는 시대적 의식 변화와 맞물려 있다. 일찍이 서구 지식들은 정신(이성)을 통해 얻은 것이 전쟁과 착취 따위의 야만적인 것이었다는 반성과 함께 몸에 대해 특별한 관심을 쏟은 바 있다. 그들은 지금까지 데카르트가 찬사를 보낸 '순수하며 몸에서 분리된' 이성이 가부장적인 권위를 누리면서 우리 몸이 철학으로부터 소외되었다고 본다(정화열, 1999). 현대의 몸 철학자들은 데카르트가 그의 저서 방법서설(이현복 역, 1997)에서 언급하였듯이 인간을 정신(soul, res cogitans)과 몸(body, res extensa)으로 나눈 2분법을 거부하는 포스트모더니즘적 인식이 확산되면서 “나는 몸으로 말한다. 고로 나는 존재한다”는 식으로 데카르트를 패러디함으로써 데카르트적 사유에 반기를 드는 것이다(김병희, 2000). 이것이 바로 1960년대 들어 프랑스 철학자 미셸 푸코(Michel Foucault)(이광래 역, 1999)와 메를로 폰티(Merleau-Ponty) (오병남 역, 1989)를 중심으로 활발하게 논의되어 온 신체론이다.

특히 텔레비전 프로그램과 광고 메시지는 소비 대중 사회에서 문화 산업으로서 뿐만 아니라 자아 정체성 형성의 중요한 요인으로 작용하는데(김덕자, 1998), 이러한 사회적 배경과 시대적 상황은 대상자의 다이어트 과정에 대한 인식에도 그대로 반영되고 있다. 다이어트를 통한 미적 자아추구는 곧 젊음의 추구였으며 여러 사회적 관계 속에서 자기 정체성을 찾아가는 청춘의 통과와

레나 마찬가지로였다.

“전 사춘기 이후부터 삶 자체가 다이어트였어요. 비록 지금 이렇게 뚱뚱하기는 하지만 한번도 그걸 잊어본 적이 없어요.. 잘 안되기는 하지만 다이어트를 하려고 시도 하는 것에 대해 자기만족감을 느껴요.... (중략)... 다이어트 하는 것이 젊은 나이에 맞게 사는 것이고 나도 내 나이에 맞게 날씬하고 아름답고 싶어요 (미적 자아추구)”

(4) 중재상황

미적 자아 추구가 자신의 삶 자체이기는 하지만 주어진 상황 속에서 전략적인 선택을 해야하는 양상을 띠고 있었다. 다이어트를 하는 데에도 비용이 들고, 가족이나 친구 등 주변의 협조도 영향을 미치는 변수가 되고 있으며, 짧은 기간 동안에 살을 빼게 해준다는 다이어트에 대한 허위·과장 및 허풍 광고, 그리고 여러 상황에 대응하는 자기 자신의 의지력 등 여러 가지 변인들이 미적 자아를 추구하는 개인들에게 영향을 미칠 수 있는 전략적 대안들로 나타났다. 따라서 중재 상황은 '의지력' 지지체계 '접근도'로 설명이 가능하며 각 상위범주들이 중재하는 상황의 강도는 대상자에 따라 차이를 나타내고 있다.

“정말로 이번에는 꼭 해야겠다는 생각이 들고 이번 시험에 나 자신을 시험해야겠다는 생각이 들었어요.... 가끔씩 관둬버릴까 하는 생각도 들었지만 이번에 못하면 또 못할 것 같아요 (의지력)”

“친구가 제게도 살 빼서 옷 사러 다니는 즐거움을 주고 싶대요..자기도 너무 힘들었지만 살 빼면 주위에서 대해주는 게 다르다고 하면서 저한테도 꼭 하라고 해요.. 살 뺐다고 하면 엄마도 오이 같은 야채 준비해주시고.. 좋다는 잡곡밥으로 해주시고... 제가 냉장고문 열 때마다 사인을 주시는 거예요 (지지체계)”

“방법은 많지만 아무거나 할 수 있는 거는 아니잖아요...성형수술이나 지방흡입술 같은 걸 하고 싶지만 아무나 할 수 있는거는 아니잖아요.. 경제하고도 연관되는 것 같고.. 그래도 돈 적게 들고 운동하면 살은 빠질 수 있을 테니까요.. 하지만 시간 없고 학교실습 때는 이것도 쉽지 않아요 (접근도)”

(5) 상호작용 전략

대상자들은 중재 상황에 적극적으로 대응하는 방안으

로 여러 가지 요법을 상호작용 전략으로 고려하고 있었다. 즉, '생활유형관리' '민간요법' '상품이용' '치료요법' 등을 실질적인 상호작용 전략으로 생각하며, 실제로 그 전략들을 실천하고 있었다. 대상자들은 이 밖에도 '미적 자아 추구'를 실현하는데 필요한 모든 방안들을 활용할 용의가 있다는 의견을 나타냈다. 이는 몸을 치유로서의 예술 형태, 다시 말해서 몸을 건강성의 회복으로서의 예술로 본 공병혜의 연구(2001)를 반증하는 결과라 하겠다. 즉, 다이어트를 삶 자체로 파악하는 여대생의 실존적 고민을 반영하는 것으로 보이며 전략에 대한 실천 의지를 강조하는 것으로 분석할 수 있다.

“운동할 시간이 없다고 핑계들을 대는데, 솔직히 말해서 집에서 학교까지 버스 타고 다니지 말고 걸으면 되지요.... 가령 과자를 사러 가는데, 자기가 사러 가는 생활 습관을 익힌다든지 많이 움직이는 쪽으로요. 엘리베이터 타지 말고, 계단으로 다닌다던가 그렇게 해야죠. (생활유형관리)”

“잡지나 책에 보면 살 빼는 방법 많아요. 제 친구는 포도만 먹거나 요즘은 감자 쥬스만 하루에 몇 덩이 씩 먹으면서 뺀다고 해요.... (중략)... 예전에 모 그룹 회장은 황제다이어트라고 고기만 먹으면서 살을 뺐다던데요. 한가지만 먹으면 다른 영양소가 부족해서 살이 빠지거든요 (민간요법)”

“다이어트 하려고 해도 자꾸 실패하니까 다이어트 프로그램에 참가해볼까 하는 생각도 들었어요. XX에서 나온 배 안고프고 다이어트하는 식품도 먹었지만 먹다말다 효과가 없어서 어디라도 한달 들어가서 빼는 것이 나올 수도 있어요 (상품이용)”

“돈만 있으면 연예인 XX처럼 지방흡입술 받아보고 싶은데... 연예인들은 말은 운동해서 빠졌다지만 사실은 그런 수술을 받는다고 해요... 하지만 일반 사람은 너무 비싸서... (중략)... 제 친구는 엄마하고 한약방에 가서 침 맞고 효과봤는데.... 입맛이 떨어지니까 살이 빠지더라요 (치료요법)”

(6) 결과

중심현상인 '미적 자아 추구'가 여러 가지 상호작용 전략을 통해 유지되며 강화되는 과정으로써 본 연구에서는 '긍정적-부정적 몸 변화' '성취감-실패감' '지속-포기' 등 3가지 상위범주가 결과에 해당되었다.

“샤워하러 목욕탕에 들어가서 거울을 딱 봤는데, 오늘

따라 배가 들어가 보일까, 팔이 가늘어 보일까 그럴 때 되게 좋아요 - 갑자기 먹고 싶은 욕구에 혼자서 막 먹어요. 그리고나서 금방 후회하고.. 다 토해버려요. 이게 몸에 안좋은 것은 알지만... 그리고 또 폭식하고, 또 토하고 반복하는거예요.. 스스로 안좋다는 걸 알고 속이 쓰려도 주체 못하고 또 해요 (긍정적-부정적 몸 변화)”

“똥가를 했다는 자신감이 생기고... 정말 나 자신이 달라보이는 거예요. 사람들이 생각하는 수준에 도달하는 만족감 그런게 생겨요. - 나는 해도 해도 안된다는 생각이 들고... (중략)... 버스를 타면 누가 소곤거리는 것 같은 느낌이 들고 불안감이 느껴지고... 그런게 상처가 되요 (성취감-실패감)”

“요만큼 뺀 거는 만족스럽지만, 아직은 내가 평범한 수준까지는 못 내려 갔으니까 좀 더 뺐으면 좋겠다 이런 생각을 가지게 되는 거지요... (중략)... 스스로한테 조건을 주면서 계속 빼는 거예요 - 안 먹고 참다가 (다이어트 하다가) 어느 순간 폭식해 버려요... 운동하다가도 우울해지고 집 밖에 나오지도 않고 관둬버려요. 쓸데 없는 일 같이 느껴져요. 그러면서 더 우울해지고 마음의 문을 닫게 되요 (지속-포기)”

2) 상황적 관계

근거이론적 접근에서 상황적 관계는 중심 현상에 대해 대상자가 느끼는 사회·문화적 관계의 틀을 밝혀보려는 보조적 수단이다. 본 연구에서는 '미적 자아추구'를 지속하는 대상자가 광고 메시지, 텔레비전 프로그램의 텍스트 및 살찐 사람을 경시하는 사회적 평판 같은 외적인 요인과 자기 몸에 대한 열등감 및 다이어트에 대한 자기의 노력 같은 내적 요인이 상호작용을 하면서 다이어트에 대해 과도한 집착을 보이는 동시에 다이어트를 가장 높은 수준의 존재론적 가치로 인식하는 것으로 추정할 수 있었다. 즉, 개인이 다이어트 노력을 하는 데에는 반드시 살이 찌기 때문에 시도하는 것이 아니라 외적 내적 요인의 상호작용 관계 및 사회적 맥락 속에서 실시하고 있다는 것이다.

3) 이야기 윤곽(story line) 전개

이야기 윤곽이란 연구의 중심현상의 속성을 파악하고 각 범주간의 관계를 서술하고 분석적으로 표현하기 위하여 개념화하여 제시하는 것으로 다음과 같다.

본 연구에 의하면 여대생은 신체적인 문제, 비교의식, 다이어트에 대한 욕망으로 다이어트의 중심현상이 미적

자아추구를 시도하게 되는데, 이는 여성의 몸에 대한 사회적인 평판이 치우쳐지거나 사회적 미의 기준에 도달하려는 미의식과 스스로의 몸에 대한 자기관리인식이 강할수록 미적 자아추구의 성향은 강하게 표현된다. 여대생은 미적 자아추구의 방법으로 여러 가지 형태의 자기절제나 혹은 상업화된 다이어트 프로그램이나 상품 또는 외과적 수술까지도 의존하게 되는데, 이는 대인관계나 경제력과 같은 지지체계와 본인의 의지력 및 접근가능성의 정도에 따라 그 형태와 강도가 다르게 나타난다. 여대생은 다이어트 행위를 통해서 긍정적 혹은 부작용으로 인한 부정적인 몸 변화를 경험하며 다이어트 과정과 몸 변화의 형태에 따라 실패감이나 성취감을 느끼면서 이러한 미적 자아추구 행위를 지속하거나 포기하게 된다(그림 1).

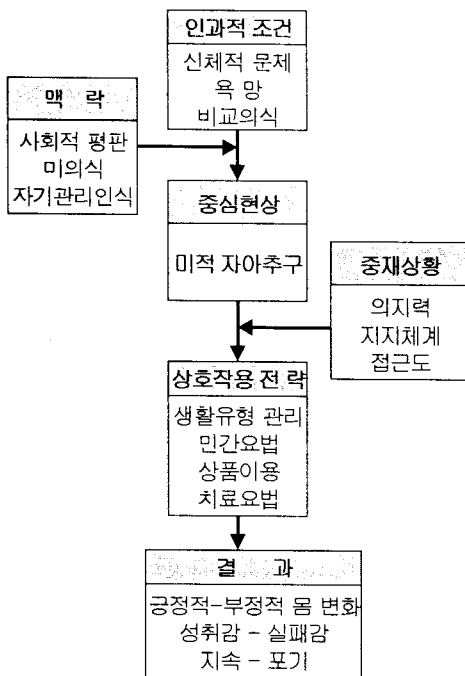


그림 1. 여대생의 다이어트 경험

4) 가설적 관계 진술

자료의 범주화 과정에서 나타난 중심현상인 '미적 자아추구' 패러다임을 구성하는데 있어서 인과적 조건, 맥락, 중재상황에 대한 가설적 관계를 진술할 수 있는 가능성이 발견되었다. 근거이론적 접근 방법을 통한 범주화 과정에서 발견된 가설적 관계 진술은 다음과 같다.

- (1) 대상자가 느끼는 타인과의 비교의식이 클수록 '미적 자아추구' 성향은 크게 나타날 것이다.
- (2) 대상자의 다이어트 욕망이 커질수록 '미적 자아추구' 성향은 크게 나타날 것이다.
- (3) 대상자의 신체문제가 클수록 '미적 자아추구' 성향은 크게 나타날 것이다.
- (4) 대상자에 대한 사회적 평판은 대상자의 '미적 자아추구' 성향에 영향을 미칠 것이다.
- (5) 대상자의 미의식이 높을수록 '미적 자아추구' 성향이 강해질 것이다.
- (6) 대상자의 자기관리에 대한 인식이 증가될수록 '미적 자아추구' 성향이 강해질 것이다.
- (7) 대상자의 다이어트에 대한 의지력이 강할수록 '미적 자아추구'의 지속성과 강도에 영향을 미칠 것이다.
- (8) 대상자의 지지체계와 접근도는 '미적 자아추구'의 지속성과 강도에 영향을 미칠 것이다.

V. 논 의

본 연구에서 다이어트의 본질을 파악하고자 하는 의도로 도출된 다이어트의 핵심적인 개념과 그 연관되는 개념과의 관계는 다음과 같다.

먼저 다이어트를 유발시키는 조건을 살펴보면 반드시 비만이 선행되는 것은 아니었다. 물론 살이 찌는 것으로 인해 야기되는 신체적인 불편감도 있었지만 스스로가 바람직하지 못하다고 인식하는 몸의 외양상의 변화가 선행되었으며 대인관계나 다른 사람의 평가를 통해 스스로의 신체상에 대하여 불만족하고 위축감을 느끼는 등의 비교의식이 강하게 지적되었다. 이는 자신의 체형에 불만족스러워하거나(송원석, 1997) 자신의 체형에 대한 주관적인 인식이나 왜곡(정승교, 1997; 박선희, 2000)으로 체중조절을 시도한다는 기존의 결과와 맥을 같이한다. 또한 사회화를 통해 성인의 가치기준을 가지게 되고 이성친구를 만나는 것과 관련하여 외모에 대한 관심이 증가되므로(Kelly, Christopher, 1995) 이러한 시기에 비교의식은 다이어트에 대한 욕망을 불러일으키게 된다. 다이어트에 대한 욕망은 서서히 발생하기 보다는 비교의식 속에서 낮아진 자존감을 회복하고 타인과의 관계에서 좋은 이미지를 선점하려는 열망으로 때로는 충동적으로 나타나 다이어트에 집착하고 빠져들게 된다.

여대생에게서 나타난 다이어트는 위에서 언급한 바와

같이 단순히 체중을 감량하는 행위를 넘어 젊음과 미를 추구하고 만족감을 느끼며, 자기정체성을 확인하여 마치 삶의 새로운 시작이며 당연한 일상적인 현상으로 받아들이며 '미적 자아추구'라는 높은 가치를 부여하고 있음을 볼 수 있다. 아름다움에 대한 추구는 바람직하며 좋은 것이며 이러한 행위는 삶의 자연스러운 형태로서 인지되고 있다. 다이어트의 핵심개념인 '미적 자아추구' 현상의 구조적 맥락을 보면 '사회적 평판', '미의식', '자기관리 인식'이 있었다. 신미영(1997)의 연구에 따르면 대중매체가 마른 체형을 여성의 이상적 신체상으로 내재화시키며 극도의 다이어트를 직, 간접적으로 조장하는 중요한 원인이 되고 있다고 지적하였으며, 실제 매스컴에 등장하는 날씬한 연예인을 이를 모방하고 닮으려는 시도가 빈번하게 이루어지고 있었다. 또 '미적 자아추구'의 주요한 맥락으로는 겉으로 드러나지 않지만 사회저변에 깔려있는 외모중시 풍조가 커다란 영향을 주고 있는데, 외모로 인해 경험하게 되는 무시나 불합리한 대우 또는 부당함을 직, 간접적으로 경험한 여성들에게 다이어트는 긍정적인 가치일 수밖에 없다. 또한 성인여성으로서 패션감을 인지하고 자신에 몸에 대한 의식에 눈뜨게 되며, 또 스스로의 몸에 대한 책임을 타고난 체질이라기보다는 자기관리의 측면에서 인식하게 되면서 다이어트를 일종의 자기관리로서 받아들이고 있다.

중심현상과 관련된 개념간의 관계에서 여러 가지 다이어트 전략을 강화하는 요인으로는 '의지력', '지지체계', '접근도가 있었다. '지지체계'는 경제적 여건, 정보력, 주변인의 지지로 구성되며 시간적, 경제적 여유로움은 다이어트가 지속되고 성공적으로 이루어지기 위해 필수적인 조건이다. 여성들은 다이어트의 방법과 효과에 대한 수많은 정보속에서 끊임없는 시행착오를 반복하게 된다. 개인의 의지력은 다이어트를 지속하고 또 강도를 강화시키는데 가장 결정적인 역할을 하며 원하는 결과를 얻게 되느냐에 따라 성취감으로 보상받거나 실패감으로 좌절하게 되기도 한다. 의지력이 강한 경우에는 전략적으로 식습관 등에 대한 자기절제를 통해서 생활행태를 수정하는 경향을 보였다. 주변인이나 각종 매체에서 얻은 정보를 이용하여 감자 다이어트, 밴드 다이어트와 같은 일종의 민간요법을 이용한 전략에서부터 본인이 가지고 있는 정보가 부족하거나 스스로의 의지력이 약하다고 판단한 경우에는 외부의 통제와 도움을 받고자 노력으로 단식원과 같은 다이어트 프로그램 참가하거나 설사약이나 이뇨제와 같은 약물복용에서 지방흡입술에 이르기까지 동원

가능한 모든 전략을 사용하고 있었다. 극단적이고 건강에 유해한 영향을 미칠 수 있는 다이어트 방법을 사용함으로써 무력감, 변비, 식욕상실 등의 가벼운 부작용에서부터 거식증, 신경성 식욕부진 같은 심각한 문제를 초래하기도 하여 많은 연구자들이 다이어트 행위가 섭식장애를 유발할 수 있다는 주장(강재현, 1997; 류호경, 1998; Kelly와 Christopher, 1995) 등을 뒷받침하고 있다. 다이어트를 일정기간 지속하게 될 경우 눈에 띄는 외모의 변화를 통해 자신의 몸에 대한 만족감을 얻게 된 경우도 있었으나 외모의 변화가 적거나 없더라도 심리적으로 건강이 증진된 것 같은 느낌을 받고 만족감을 느끼고 더욱 강화되어 다이어트를 지속하게 된다. 중재상황의 한계 등으로 인해 다이어트 전략을 효과적으로 수행하지 못하여 기대수준만큼의 신체적인 변화를 확인하지 못할 경우 좌절감을 느끼고 스스로의 행위에 대하여 후회하게 된다. 적절한 수준의 자극은 다이어트를 지속하려는 의지력을 강화시키기도 하지만 좌절의 정도가 심한 경우 다이어트를 포기하게 된다.

본 연구에서 기존 다이어트에 관한 몇몇의 질적연구에 비하여 무엇보다도 여대생들 자신의 입장에서 다이어트의 의미와 과정을 이해하고 설명하였다는데 그 가치를 둘 수 있다. 결론적으로 여대생들에게서 다이어트 행위는 삶의 자연스러운 과정이면서도 스스로를 높이기 위한 '미적 자아추구'로 보았다. 이는 단순히 개인적인 사건이 아닌 사회의 구성원으로 받아들이는 미적, 사회적 가치에 순응하고 따르려는 자기관리의 노력이며 사회는 암묵적으로 이를 강요하고 분위기를 조성하는데 기여한다고 보여진다. 따라서 건강하고 가치있는 행위로서 다이어트가 수용되기 위해서는 개인적인 차원이 아닌 사회적인 차원에서 다이어트 행위에 대한 중재전략이 마련되어야 한다고 생각한다. 개성있는 개체로서의 자신의 몸에 대한 가치를 인식하도록 해야하며 사회적으로 또 타인에 왜곡된 가치에 좌우되지 않고 올바른 체형에 대한 인식과 더불어 자아정체성과 통합되도록 해야 할 것이다.

일간지 및 여성지에 나타난 한국 여성의 다이어트에 대한 담론 분석을 시도한 정진성(1999)의 연구에서도 몸에 대한 관념의 변화와 건강과 아름다움에 대한 기준의 형성, 다이어트를 할 수 있는 사회 경제적 여건, 지속되어 온 불평등한 성별관계 등이 오늘날 다이어트에 대한 상반되고 갈등적인 구조를 가져왔음을 언급하였으며, 이러한 갈등을 해결하기 위한 변화 역시 오랜 기간에 걸쳐서 이루어지게 될 것이라 본다. 이는 가정과 학교에서

친구, 친지 등과의 대인관계를 통해 보이지 않게 형성될 것이며, 특히 대중에게 강력한 권력을 행사하는 매스미디어는 책임의식을 가지고 신체에 대한 아름다움을 표현해야 할 것이다. 신문, 잡지, 인터넷, TV 등에서는 다이어트에 대한 올바른 정보가 제공되어야 할 것이다. 다이어트 관련 정보도 지속적으로 모니터링 되어야 할 것이며, 지나치게 상업적이고 근거 없으며 건강에 위협적인 광고나 정보는 관련 심의기관을 통해서 법적인 제재를 받도록 제도화가 이루어져야 할 것이다. 또한 학교에서는 올바른 정보를 취사선택할 수 있도록 능력을 길러주어야 할 것이다. 마지막으로 건강을 증진시킬 수 있는 다이어트를 실천하기 위하여 전문가에 의한 구체적인 건강증진 전략이 마련되어야 한다고 본다.

본 연구를 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구는 여대생의 다이어트 경험에 대하여 근거이론적 접근방법을 적용하였다. 이미 다이어트에 대한 담론분석이나 체험연구가 선행되었으나, 계속적으로 다른 대상과 다른 질적 연구방법을 수행함으로써 새로운 개념과 의미를 발견하고 개념정립의 체계화 및 실체이론을 확립해야 한다.
2. 성장기에 있으며 자신의 신체에 특히 예민한 중, 고생 및 대학생을 대상으로 긍정적인 신체상과 더불어 올바른 다이어트의 개념과 방법에 대한 교육을 실시할 수 있는 구체적인 방안이 마련되어야 하겠다.
3. 건강 측면은 물론 타분야 전문가와 협력하여 사회, 문화적 측면에서 다이어트의 본질과 문제 및 해결방안을 제시할 수 있는 연구가 진행되어야 할 것이다.
4. 간호실무에 있어서는 실제적으로 건강을 증진시킬 수 있는 다이어트 실천에 도움을 주기 위하여 간호 분야 및 타분야 전문가와의 협조에 의하여 구체적인 다이어트 방안과 전략이 마련되어야 한다.

참 고 문 헌

강재현 (1997). 고등학생들의 섭식장애 실태와 대책, 교육월보, 7월호, 72-77.

고영태, 강정화 (1998). 수도권 지역 5개 여자고등학교 학생들의 체중조절 실태와 Diet에 대한 의식구조 조사, 덕성여대 논문집, 29, 391-402.

공병혜 (2001). 철학에서의 미학적 탐구 방식에 관해서, 질적연구, 2(1), 7-18.

김경원, 이미정, 김정희, 심영현 (1998). 여대생들의 체중조절 실태에 및 관련 요인에 대한 연구, 지역사회영양학회지, 3(1), 21-33.

김덕자 (1998). TV 광고에 나타난 자아 정체성에 관한 연구, 광고학 연구, 9(4), 140-150.

김미식 (2001). 영동지역 여중고생의 체형인식 및 다이어트 행동의도에 관한 연구, 관동대학교 석사학위논문.

김병희 (2000). 광고와 대중문화, 서울: 한나대.

류호경 (1998). 청소년기 여성의 체중조절행동 유발요인에 관한 연구, 계명대학교 박사학위논문.

류호경 (1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 - 밀양시를 중심으로, 지역사회영양학회지, 2(2), 197-205.

민성길 (1999). 최신정신의학(3판), 서울: 삼신문화사.

박명희, 최영선 (1998). 대구, 경북지역 여자대학생의 체중조절 방법과 생활 태도에 관한 조사, 대한영양사회 학술지, 4(2), 200-211.

박선희 (2000). 서울시내 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련요인 분석, 서울대학교 석사학위논문.

박진아, 양영승, 한정인, 김성원, 황환식, 허봉렬 (1997). 초등학교 6학년 어린이들의 체형에 대한 만족도, 가정의학회지, 18(6), 622-631.

백은희 (1998). 미디어의 다이어트 담론 구성과 역할에 관한 연구: 미셸 푸코(M. Foucault)의 '지식-권력론'을 중심으로, 성균관대학교 석사학위논문.

송원석 (1997). 여중생들의 체중조절에 대한 인식도 및 비만실태에 관한 조사 연구, 명지대학교 석사학위논문.

송홍지, 오미숙, 안성훈, 박민선, 유태우, 강재현, 최영인 (1999). 청소년에서 체형에 대한 만족도와 관련된 요인과 체중조절행태, 가정의학회지, 20(4), 345-357.

신미영 (1997). 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정, 강원대학교 석사학위논문.

오병남 역 (1989). 현상학과 예술(멜로로 폰티), 서울: 서광사.

오숙현 (1994). 여대생의 섭식장애행동과 부모와의 애착에 관한 연구, 이화여자대학교 석사학위논문.

오현주 (1997). 서울시내 남녀 중학생의 체중조절 관심과 체위별 식행동에 관한 연구, 숙명여자대학교 석사

- 학위논문.
- 최신의료대백과사전(v.5) (1992). 서울 : 신태양사.
- 윤영주 (2000). 일간지 및 여성지에 나타난 한국 여성의 다이어트 담론 분석, 서울대학교 석사학위논문.
- 이광래 역 (1999). 미셀 푸코. 서울 : 민음사.
- 이요원, 임양순 (1998). 중학생의 체형에 대한 인식 및 체중 조절태도-강원도 영월군을 중심으로. 한국가정교육학회지, 10(1), 17-27.
- 이현복 역 (1997). 방법서설: 정신지도자를 위한 규칙들(르네 데카르트), 서울: 문예출판사.
- 정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승욱 (1995). 인천 시내 중·고등학교학생들의 다이어트여부에 영향을 미치는 인자 분석. 가정의학회지, 16(4), 254-260.
- 정승교 (1998). 여중생의 체형지각에 따른 체중조절 실태, 신체상, 자아존중감 및 우울. 세명논총, 제7집, 619-632.
- 정승교, 박중성 (1997). 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-13.
- 정일준 역 (1994). 미셀 푸코의 권력이론. 서울: 새물결.
- 정화열 (1999). Nature and Humanity : A Postmodern Configuration. 박현모 옮김. 몸의 정치. 서울: 민음사, 181-185.
- 최선영 (1996). 섭식 행동에 대한 다이어트의 영향: 3 요인 모형의 예언 검증. 충남대학교 석사학위논문.
- 홍은경, 박샛별, 신영선, 박혜순 (1997). 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절 실태. 가정의학회지, 18(7), 714-721.
- Colin Jones & Roy Porter, Reassessing Foucault : Power, Medicine and the Body London: Routledge(1994).
- Freedman, R. (1986). Beauty Bound. London: Columbus Books.
- French, S. A., Story M., Downes, B., Resnick, M. D., & Blum, R. W.(1995). Frequent dieting among adolescents: Psychosocial and health behavior correlates. American Journal of Public Health, 85, 695-701.
- Grigg, M., Bowman, J., & Redman, S. (1996). Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females. Preventive Medicine, 25, 748-756.
- Killen, J. D., Barr-Taylor, C. B., Telch, M. J., Robinson, T. N, Maron D. J, & Saylor, K. E. (1987). Depressive symptoms and substance abuse among adolescent binge eaters and purgers: A defined population study. American Journal of Public Health, 77, 539-1541.
- Kelly, D. B., Christopher, G. F. (1995). Eating disorders and obesity: A Comprehensive book. The Guilford Press, New York.
- Lars, W. (1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems. -A study of the general adolescent population in Norway-. Psychological Medicine, 25, 567-579.
- Laura, K., Steven, A. K., Barbara I. W., James, G. R., Richard, L., Carl, V. H., Jo, A. G., Lavik, N. J., Clausen, S. E., & Pedersen, W. (1991). Eating behavior, drug use, psychopathology, and parental bonding in adolescents in Norway. Acta Psychiatric Scandinavia, 84, 387-390.
- Lowe, M. R. (1993). The effect of dieting on eating behavior : A three-factor model. Psychological Bulletin, 114(1), 100-121.
- Mallick, M. H. (1983). Health Hazards of obesity and weight control in children : a review of the literature. American Journal of Public Health, 73, 78-82.
- Neumark-sztainer, D., & Story, M. (1998). Dieting and binge eating among adolescents : What do they really mean?. Journal of the American Dietetic Association, 98, 446-450.
- Patricia, A. C. (1988). Gender differences in body weight perception and weight-loss strategies of college students. Woman & Health, 14(2), 27-42.
- Story, M., Rosenwinkel, K., Himes, J. H., Resnick, M., Harris, L. J., & Blum, R. W. (1991). Demographic and risk factors associated with chronic dieting in adolescents. American Journal of Diseases in

Childhood, 145, 994-998.

Tomeo, C. A., Field, A. E., Berkey, C. S., Colditz, G. A., Frazier, A. L. (1999). Weight concerns, weight control behaviors, and smoking initiation. Pediatrics, 104(9), 918-924.

Turner, B. S. (1996). The Body and Society. Nottingham Trent University.

- Abstract -

Key concept : Dietary experiences, Grounded theory, Esthetic self-pursuit

A Grounded Approach to Dietary Experiences in College Women

Lee, Jeong Seop · Kim, Byoung Hee**
Jeong, Hyeon Cheol*** · Lee, Seoung Eun*****

This research is intended to study the dietary experiences by college women to promote women's health through the proper diet. The approach method was used grounded theory. The participants were selected 3 colleges in Seoul, Inchon, and Cheongju. The selected 15 women were college students who had a history of dietary experiences or who were on the way of

diet at the time of the start of this research. The data were collected from August 2001 to October 2001. Data collecting method was a Focus Group Interview. The data were analysed by the Strauss and Corbin's method (1996).

The results were showed that the 236 concepts in the dietary experiences were gathered into 48 sub-categories, eventually being integrated into 17 higher categories. 'Esthetic self-pursuit' is the core phenomenon of the dietary experiences. Such phenomenon is due to subjects' physical problems, sense of comparison, and desire of weight-loss. In the circumstantial context, the esthetic self-pursuit phenomenon is enhanced by social opinions, aesthetic senses, and the recognition of self-control.

The interaction strategy of the esthetic self-pursuit can be intensified and sustained by will power, supporting systems, and accessibility. Through the dietary experiences, the body changes positive or negative figures. Following the sense of success or failure, the diet are sustained or abandoned accordingly.

Therefore, for the application of dietary experience as a available behavior of promoting health, an intervention strategy should be created a collect organized diet program in a social level, not a private level.

* Department of Nursing, Hanyang University

** Department of Advertising & PR, Sewon University

*** Department of Nursing, Keukdong College

**** Department of Nursing, Kyungin Women's College