

여자대학생의 비만지수와 신체상에 관한 연구

정 은 순*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

여성들은 아름다운 외모를 추구하며 특히 마른 체형을 선호하여 살 빼기를 위해 노력을 하고 있다. 청소년기에는 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교하게 됨으로써 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 체형에 불만을 갖게 된다.

체중에 대한 불만 정도는 남자보다 여자에서 더 높은 경향(강운주 외, 1998)을 나타내는데 이는 날씬함에 대한 사회적 압력이 여자에게 더 강하게 작용하기 때문인 것으로 보이며, 이에 따라 여성은 비만을 치료하기 위해서가 아니라 사회의 잘못된 외모에 대한 기준을 맞추기 위하여 과도한 체중조절을 시도한다(조선진, 김초강, 1997). 미국의 경우 젊은 여성의 50%가 정상체중임에도 1번 이상 다이어트를 했다는 보고가 있으며, 다이어트를 하는 이유로는 예뻐 보이고, 느낌이 좋고, 사회적으로 인정을 받기 위함이라고 한다(Ruth & Jane, 1981). 이렇듯 젊은 여성들은 날씬한 몸매를 유지하기 위하여 체중조절에 관심을 많이 쓰고 있는 것으로 알려졌다.

청소년기에 날씬해지려는 지나친 욕구는 빈혈, 성장저

하는 물론 신경성 식욕부진, 심리적 장애, 먹는 것에 대한 혐오감 등을 수반하기도 한다(Hinton & Eppright, 1963) 특히 청년기 여성의 경우 곧 임신과 출산의 과정을 갖게 될 연령층이므로 임신 전 모체의 영양상태와 건강이 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것을 고려한다면 이러한 추세는 더욱 중요한 문제이다. 따라서 체형에 관심이 많은 청년기 여성들의 지나친 체중조절행동을 예방하기 위한 대안이 설정되어야 한다(류호경, 윤진숙, 1999).

신체상은 개인이 자신의 신체외모나 신체기능, 신체상태에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도를 말한다(Brunner, 1982). 따라서 신체상은 인간이 자기자신을 묘사할 때 사용하는 복합된 개념으로 자신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람의 견해 등이 통합되어 나타나는 것으로 인간이 환경에 반응하는 것을 결정해 준다고 한다(Luckman & Sorensen, 1974). 신체상은 "우리의 마음에서 형성된 자신의 신체에 대한 청사진"(Schilder, 1950)으로, 신체성장, 외상, 쇠퇴, 환경에 의해 영향받고 상호작용에 의해 계속 변화되고 수정되는 개념이다.

지금까지 비만이나 체중조절에 관한 연구는 많이 이루어진 것으로 알려졌다. 그 외에도 식이 습관과 체중조절행위에 관한 연구(Walcott-McQuigg, Sullivan &

* 부산대학교 의과대학 간호학과 교수

** 부산대학교 의과대학 간호과학 연구소 지원

*** 부산대학교 학술연구비 지원에 의해서 수행된 것임.

Logan, 1995; 김은숙, 1991; 박유경, 1989)등 수 편의 연구가 있고, Fawcett(1977), Fisher & Cleveland (1968)등은 미국 여성을 대상으로 신체상에 관한 연구를, 최의순과 이규은(1997)은 체형과 신체상, 건강문제 호소간의 관계, 김미옥(1996)은 건강증진 생활양식과 신체상에 관한 연구 등 다수의 연구보고가 있으나 비만 지수와 신체상과 자신의 몸매인식의 만족정도간에 어떤 관계가 있는지에 관한 연구보고는 없었다.

특히 여자대학생들은 결혼준비에 해당되므로 그들의 신체적 건강상태는 임신과 출산, 태아의 건강문제와 직접 또는 간접적인 관계가 있으며, 비만지수가 정상범위에 속해도 더 날씬해지기를 바라는 여자대학생들의 건강 문제는 개인뿐만 아니라 사회적 문제이기도 하다.

이에 본 연구에서는 일부 여자 대학생들의 비만지수는 어느 정도인지, 또 대상자들의 신체상을 파악하고, 또 비만지수와 자신의 몸매에 만족정도는 일치하고 있는지, 비만지수와 신체상과의 관계 등을 파악함으로써 여대생들의 비만관리를 바람직한 방향으로 변화시키기 위한 건강교육의 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 일부 여자 대학생들의 비만지수를 알아보고 주관적 몸매인지정도와 신체상과의 관계를 규명하기 위하여 다음과 같은 구체적 목적을 설정하였다.

- 1) 대상자들의 비만지수와 주관적 몸매의 만족정도를 알아본다.
- 2) 대상자들의 신체상을 알아본다.
- 3) 비만지수에 따른 신체상의 정도를 알아본다.
- 4) 주관적 몸매인지도에 따른 신체상의 정도를 알아본다.
- 5) 비만지수와 주관적 몸매인지 및 신체상과의 관계를 알아본다.

3. 용어의 정의

비만지수: 신장과 체중과의 비례정도로 본 연구에서는 Broca변법에 의해 객관적 체형수치100을 기준으로 분류한 신체적 비만정도를 의미한다.

신 체 상: 개인이 자신의 신체구조, 기능, 외모에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도로 본 연구에서는 Secord & Jourad(1953)가 고안

한 도구를 정추자(1984)가 수정 보완한 신체만족도 점수에 의해 평가한 점수를 의미한다.

II. 문헌고찰

1. 신체상과 비만지수

최근 여성들의 미에 대한 관심이 서구화되면서 미에 대한 전통적인 관점이 변화하여 비만은 추함 불 건강, 개인적 오명이며, 날씬함은 높은 지위와 아름다움, 높은 자기조절력의 상징으로 바라보는 보편적인 가치나 태도로 자리잡게 되었다.

신체상은 "우리의 마음에서 형성된 자신의 신체에 대한 청사진"(Schilder, 1950)으로, 신체성장, 외상, 쇠퇴, 환경에 의해 영향받고 상호작용에 의해 계속 변화되고 수정되는 개념이다. 신체상은 신체자아에 대한 만족감을 표현해주며 자아정체에 기초를 이루는 사회적 산물이고 인간행위에 대한 중요한 결정 요소이다. 신체자아에 대한 만족감은 청소년기에 있어서의 주 발달과제인 자아존중감의 형성에 영향을 주고, 신체적 특성에 대한 문제를 크게 느낄수록 신체적 부분과 자아에 대한 부정적 느낌들은 더욱 커지게 된다.

신체상은 개인이 자신의 신체외모나 신체기능, 신체상태에 대해 가지고 있는 느낌이나 태도를 말한다(Brunner, 1982). 프로이드(1961)는 인간의 가장 원초적 자아를 신체자아라고 하였으며 자아가 신체의 지각과 개념 그리고 신체와 관련되어 있는 감정을 포함하여 신체상을 형성한다고 하였다. 따라서, 신체상은 자기 자신을 묘사할 때 사용하는 복합된 개념으로 자신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람의 견해들이 통합되어 이루어지며 인간이 환경에 반응하는 것을 결정해 주고(Fujita, 1972), 끊임없이 변할 수 있는 역동적인 것으로 성장과 발육, 인간과의 상호 경험을 통해 형성되고 재조직 된다고 하였다(Belfer, 1979).

신체상은 의식, 무의식적인 면을 포함하고 있으며 전체적인 자아평가 및 정신건강 척도의 중요한 요소이므로 건강상태의 변화로 야기되는 복합적인 반응들을 이해하는데 유용한 개념이다(Brunner & Suddarth, 1982). 신체상의 구성요소들은 신체지각과 신체태도로 구별되는데 신체지각은 신체모습의 직접적인 정신경험을 의미하며, 태도는 신체에 대한 감정, 태도 및 정서반응을 포함

하여 신체에 대한 개인의 가치를 나타낸다(Fawcett, 1978) Fisher와 Cleveland(1968)는 신체상을 신체경계의 측면에서 정의를 내리면서 신체상경계란 신체표면의 실질적인 속성을 나타내는 것이 아니라, 오히려 표면으로 투사되어진 태도와 기대체제에 대한 표현이라 하였다. 개인의 지각은 대개 자신의 인격, 능력, 특히 신체적 요소가 관련되어 있고(Rice, 1981), 신체적 요소는 청소년기에 개인 스스로가 또는 다른 사람이 자신을 보는 관점에 매우 크게 영향을 미친다.

Rosenbaum(1979)은 사춘기 소녀들과의 면담에서 신체상의 해부학적 변화를 소년들 보다 늦게 지각하게 되나 외부로부터 자극 감수적 메시지에에는 같은 때대의 소년들에 비해 더 민감하다고 한다. Clifford(1971)는 청소년을 대상으로 신체만족에 대한 조사 연구에서 청소년기의 여자는 자신의 이상적인 이미지를 개발시키기 위해서 신체 외모를 변화시키려고 애쓰는데 그런 시도가 종종 부정적 결과를 가져오기도 한다고 한다. Mendelson와 White(1985)는 청소년의 상대적 체중과 신체적 자아상 사이에는 부정적 관계가 있다고 보고하였다.

체중은 신체이미지와 자아존중감의 외형적으로 드러난 비판적 기준이고, 체중감소를 희망하는 사람일수록 자신이 신체적으로 매력적이지 못하다고 느낀다고 한다(Hesse-Biber, Clayton-Matthews & Downey, 1987). White(1984)는 비만여성 89명을 대상으로 한 근거이론 연구에서 체중조절을 하는 주요 이유가 신체상에 대한 관심이라고 하였으며 홍미령(1995)도 비만한 자를 대상으로 한 연구에서 신체상은 자기조절행위의 촉진과 체중조절에 중요한 개념으로 확인되었으며 지각된 장애성, 지각된 민감성과 심각성, 지각된 건강상태, 사회적지지, 자기효능에 의해 유의하게 직접적인 영향을 받았다고 하였다. 자신의 신체상에 불만족하는 여성들은 실제적으로 과체중인지 아닌지 개의치 않고 체중감소를 위하여 식이를 변형시킨다고 한다(Miller, Coffman & Linke, 1980).

Rosenbaum(1979)은 청소년기 소녀들은 사회가 여기는 여성의 매력에 대해 예민하게 느끼고 필사적으로 매력을 가지기 위해 노력하며 야윈과 매력을 동의어로 생각하고 다이어트한다고 한다. Falon와 Rozin(1985)은 미국여대생들이 현재 그들의 외모가 이상적인 신체상 보다 뚱뚱하다고 생각하였고 게다가 그들은 남성이 이상적이다 라고 생각하는 여성의 모습에 대한 지각은 남성이 실제적으로 선호하는 것보다 더 여위었다.

Williamson 등(1993; 1989)이 이상식욕항진대상자와 정상 대조군표본에서 현재 체중측정치와 이상적 체중간의 일치도 연구에서 이상식욕 항진자들은 대조군에 비해서 이상적 체중은 낮게 평가하고 현재 체중은 과대 평가하고 있다고 하며, 이러한 모순은 체중에 대한 불만족을 의미한다고 한다.

Dornbusch 등(1984)이 비만에 관한 연구에서 청년기 소녀들은 사춘기 성 발달과 관계있는 신체지방의 증가를 부정적으로 평가하고 체중의 증가를 지방의 증가로 보았기 때문에 불만족스럽게 보았고, 평균체중의 대다수 소녀들은 그들이 뚱뚱하다고 느끼고 강할 정도의 음식제한을 한다고 하였다. 비만은 심혈관계 질환, 고혈압, 당뇨병, 관절염, 담낭질환 외에도 몇 가지 암을 포함한 다양한 건강문제와 상관관계를 갖고 있다. 이와같은 질병과 비만의 연계성은 신체상 비만의 위치 때문이라는 사실을 주장하고 있다(Fitzgerald, 1981; Rodin, 1990).

체중감소 프로그램에 참여하는 사람은 남성보다는 여성들의 수가 압도적으로 많다(Rodin, 1990). 여성들은 대퇴부나 엉덩이에 살이 찐 것을 불만스러워 하며 다이어트를 할 가능성이 높다고 한다(Chrisler, 1994). 무리한 다이어트는 영양의 부조화, 피로, 허약, 신경과민, 우울, 사회적 자폐증, 성욕감퇴 그리고 심부정맥으로 인한 돌연사 등을 일으키게 된다(Ciliska, 1990)

체형에 대한 불만족과 체중조절행동과는 밀접한 관계가 있으며, 특히 청소년기의 여성에 있어서는 그 비율이 매우 높음이 보고되고 있다. 사춘기 소녀들에서 대상자의 62%가 평균체중이하이었으나 이중 83.5%가 체중감소를 희망했다고 한 Storz와 Greene(1983)의 결과나 여대생의 경우 95%가 정상체중을 가지고 있으나 이중 85%가 본인의 체형에 불만족하였으며, 65%가 식사조절로 체중을 조절하고 있다는 Bailey와 Goldberg의 보고(1989)가 그 중의 일례이다. 국내의 연구 조사에서 여대생의 57.4%(박혜순 외 1997)와 78.5%(김복란 외 1997), 여고생의 57.2%(강윤주 외 1998), 여중생의 65.1%(정승교 외 1997)가 체중을 감량하기 위해 체중조절을 시도한 것으로 나타났다. 또한 김애리(1992)에 의하면 고등학생의 체중에 대한 인식도 조사에서 여자의 경우 자신이 말랐다고 인식하는 대상자는 한 명도 없었으며 정상체중군에서 자신이 비만이라고 생각하는 학생이 24.1% 이었다고 한다. 여대생을 대상으로 실시한 조선진, 김초강(1997)의 연구에 의하면 대상자들은 대체

적으로 객관적인 비만수준보다 자신을 과체중에 가깝게 인식하는 경향이 있었다.

이상의 선행연구의 결과를 요약하면, 청소년기에는 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교하게 됨으로써 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 체형에 대해 불만족하게 되며, 체형에 대한 불만족은 체중조절 행동으로 이행되고, 무분별한 체중감소행위는 여성들의 건강유지에 문제가 생긴다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 2000년 4월부터 6월 사이에 부산시 소재 3개 대학에 재학중인 여자 대학생 중 본 연구의 목적과 취지에 동의한 자중 임의 표출 법에 의해 450명의 여대생을 선정하였다.

대상자들에게 연구의 목적 및 취지를 설명 한 후 그 자리에서 바로 질문지를 배포해주고 작성하게 하여 회수하는 방법으로 수집하였다. 회수된 설문지는 총 420부였으나 부실응답과 선정기준에 어긋난 16부를 제외하여 본 연구의 대상은 총 404 부이다.

2. 연구도구

신체상 측정도구: 신체상 측정을 위해 Secord와 Jourard(1953)에 의해 개발된 신체만족도 측정도구를 사용하였다. 도구는 신체 각 부분과 기능에 대해서 개인이 지니고 있는 느낌의 강도를 측정하는 것으로 총 54문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 정추자(1984)가 번안한 도구를 기초로 김미옥(1997)이 한국사람의 정서와 차이가 있는 문항(예, 성문제 등)을 일부 삭제하여 수정 보완한 50문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 신체 각부분과 기능에 대하여 "매우 만족스럽다" 5점에서 "매우 불만족스럽다" 1점으로 5점 척도로 측정하였고 최고 250점에서 최저 50점으로 점수가 높을수록 자신의 신체에 대해서 만족하고 있음을 의미한다.

도구 개발당시 도구의 신뢰도는 반분 법에 의해 측정 한 신뢰도가 .83이었고 김미옥의 연구에서는 .94이었으며 본 연구에서는 .91이었다.

3. 자료 분석 방법

수집된 자료는

- 1) 대상자의 비만지수와 주관적 몸매인식은 빈도와 백분율로 산출하였다.
- 2) 대상자의 일반적 특성, 신체상, 비만지수는 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 3) 대상자의 비만지수와 신체상의 차이는 t-test와 분산분석으로 검정하였다.
- 4) 대상자의 주관적 몸매 인식과 신체상의 차는 t-test와 분산분석으로 산출하였다.
- 5) 비만지수와 주관적 몸매인식 및 신체상과의 관계는 Pearson상관계수로 분석하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 대상자의 특성

대상자를 여대생으로 한정되었으므로 성별, 직업, 학력, 결혼유무, 월수입, 부모학력 등이 본 연구에 영향을 미치는 변수가 아니라고 생각되어 일반적 특성을 나이, 신장, 몸무게 및 비만지수에 관하여 조사하였다(표 1 참조).

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성 (N=404)

	평균	표준편차
연령	20.70	2.47
신장	161.64	4.71
몸무게	51.77	5.46
비만지수(BMI)	19.80	1.79

대상자의 나이는 평균 20.7세로 거의 대부분이 20대 이었다. 신장은 평균161.6cm, 몸무게는 평균 51.7 Kg 이고 비만지수는 평균 19.8점 이었다.

체형관리 시설에 등록한 여성을 대상으로 조사한 최의순, 이규은(1997)의 연구와는 몸무게와 비만지수가 다소 낮았으며 이는 표집 대상자의 차에 의한 것으로 생각한다.

2. 비만지수와 주관적 몸매인지도

비만지수를 19점 이하를 저체중군, 20점에서 24점까지를 정상군, 25점 이상을 과체중으로 분류하고 자신의 몸매에 대한 인지도를 조사한 결과는 〈표 2〉와 같다.

〈표 2〉 비만지수와 주관적 몸매인지도 (N=404)

		빈도	퍼센트
비만지수	저체중군	228	56.4
	정상군	170	42.1
	과체중군	6	1.5
주관적 몸매인식	만족	61	15.1
	보통	117	29.0
	불만족	226	55.9

비만지수가 19점 이하(저체중군)가 228명(56.4%)으로 가장 많고, 다음이 20-24점(정상군)으로 170명(42.1%)이고, 25점 이상(과체중군)은 6명(1.5%)으로 가장 적었다. 즉 조사대상자의 56.4%가 저체중군에 속하며 과체중은 매우 소수에 속하고 중증 과체중은 없었다.

자신의 몸매에 대한 인지도는 불만족스럽다가 226명(55.9%)으로 가장 많았고, 다음이 보통으로 117명(29.0%), 만족한다가 61명(15.1%)으로 대상자의 과반수 이상이 자신의 몸매에 불만을 나타내었다.

Dornbusch 등(1984)의 연구에서 청년기 소녀들은 체중의 증가를 불만스럽게 생각하나 소년들은 체중의 증가를 힘겹으로 생각하고 만족스럽게 생각한다고 하였다. 최의순과 이규은(1997)의 연구에서는 표준체형이 47.7%로 본 연구 결과와는 다소 차이가 있으며 이는 표집대상집단에 의한 차이에 의한 것으로 생각하며 체형에 대한 만족도는 약간 또는 매우 불만족한다가 88.6%로 높아 이는 젊은 여성들은 실제로는 정상체중 또는 다소 여원 상태임에도 불구하고 자신을 비만이라고 생각하는 Heidi(1995)의 연구 결과와 일치하고 있으며, 서울 지역 여자대학생 469명을 대상으로 한 조사연구에서 55.9%가 몸무게가 기준치에 못 미치는 저체중으로 나타났는데도 87%의 여자대학생이 "살을 더 빼야한다"고 답하였다고 한(동아일보 96년 10월 12일자)보도와도 관련이 있는 것으로 생각된다.

3. 비만지수에 따른 주관적 몸매만족도

〈표 3〉 비만지수에 따른 주관적 몸매인지도 (N=404)

	평균	표준편차	F	P
저체중군	2.21	.77	21.415	.000
정상체중군	2.65	.61		
과체중군	3.00	.00		

비만지수에 따른 자신의 몸매를 어떻게 만족하고 있는지를 나타낸 것은 〈표 3〉과 같다.

자신의 몸매에 매우 만족한다 에 5점으로, 보통으로 만족한다 에 3점, 매우 불만스럽게 생각한다 에 1점으로 배점하여 비만지수에 따라 주관적 만족도의 차를 조사한 결과 과체중 군에서 주관적 만족도가 3.0점으로 가장 높았고, 다음이 정상체중 군으로 주관적 만족도의 평균이 2.65점, 저체중 군에서 주관적 만족도의 평균이 2.21점의 순 이었고, 3 군간에는 F=21.42, p=.000으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 특히 과체중 군에서 자신의 몸매를 만족스럽게 인지하고 있음을 알 수 있다. 이는 Walcott-McQuiag, Sullivan, Logan(1995)등의 아프리카계 미국인 여성을 대상으로 조사한 것에 의하면 과체중 군에서 자신의 몸매만족도가 높았다고 한 것과 일치하였다.

4. 비만지수와 신체상

비만지수에 따라 저체중군, 정상체중군 과체중 군으로 나누어 각 체중군의 신체상을 알아본 결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 비만지수에 따른 신체상의 정도

	평균	표준편차	F	P
저체중군	160.21	23.06	2.900	.056
정상체중군	155.57	22.76		
과체중군	140.00	33.12		

신체상의 평균은 저체중 군에서 160.21점으로 가장 높았고 다음이 정상체중 군으로 155.57점, 과체중 군에서 140.0점의 순 이었으나 3군간에는 유의한 차가 나타나지 않았다.

이러한 결과는 최의순과 이규은(1997)의 연구결과와 여고생을 대상으로 한 황란희, 신혜숙(2000)의 연구결과와 유사하였다.

5. 주관적 몸매인지도와 신체상 정도

자신의 몸매를 어떻게 생각하는가를 만족, 보통, 불만족으로 나누어 신체상의 정도를 조사한 것은 〈표 5〉와 같다.

〈표 5〉 주관적 몸매인지도에 따른 신체상의 정도

	평균	표준편차	F	P
만족	178.19	22.86	35.724	.000
보통	161.08	20.16		
불만족	150.82	21.08		

신체상과 주관적 몸매인지도는 자신의 몸매를 만족한다 에서 평균이 178.19점으로 가장 높았고 다음이 보통으로 161.08점이고, 불만족하게 생각 한다가 150.82점으로 나타났으며, 집단간에 유의한 차가 있었다 ($F=35.72, p=.000$). 이는 자신의 몸매를 만족하게 인지하는 군이 신체상의 만족도 역시 높게 나타내고 있음을 의미한다.

이는 최의순과 이규은(1997)의 연구결과는 표준형에 가까울수록 신체상 점수가 141.36점으로 가장 높았으나 본 연구성적보다는 다소 낮았으며, 집단간에 유의한 차이가 있다고 한 결과는 일치하였다.

6. 비만지수와 주관적 몸매인지도 및 신체상과의 상관

비만지수와 주관적 몸매 인지정도 및 신체상과의 상관을 나타낸 것은 <표 6>과 같다.

<표 6> 비만지수와 주관적 몸매인지도 및 신체상의 상관관계

	비만지수	주관적 몸매인지	신체상
비만지수	1.000		
주관적 몸매인지	.317**	1.000	
신체상	.027	-.415**	1.000

** $p < .01$

비만지수와 주관적 몸매인지도와는 $r=.317$ 의 높은 상관이 있었으나 비만지수와 신체상간에는 상관이 없는 것으로 나타났으며 주관적 몸매인지도와 신체상에는 $r=-.415$ 의 높은 역상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 최의순과 이규은(1997)의 연구에서는 체형과 비만도 간에 높은 상관($r=.559$)이 있다고 하였고 체형과 신체상간에는 높은 역상관($r=-.535$)이 있다고 하여 본 연구결과와 일치하며 신체상이 높은 집단에서 자신의 주관적 몸매는 더 불만족스럽게 인지한 결과 더욱더 날씬해지기 위한 노력을 하게되는 것으로 생각된다. Allan(1989)은 여성들은 체중의 중요성을 건강보다는 외모와 자아상과 관련이 있다고 한 것과 White(1984)가 체중감소 프로그램에 참여한 대상자의 참여동기를 조사한 결과 매력상실과 같은 신체상에 관한 관심이 가장 큰 요인이었다고 한 것과 같은 맥락이라고 본다. 이러한 결과는 비만지수와 신체상이 개인의 인지적각에 영향을 미치는 것으로 여대생의 날씬한 몸매에 관한 인지 지각

을 변화시켜 적절한 체중을 유지하도록 하여 건강을 향상시킬 필요가 있다고 사료된다.

V. 결과 및 요약

본 연구는 여자대학생의 비만지수와 주관적 몸매인지도 및 신체상의 만족 정도와의 관계를 알아보고 저 2000년 4월부터 6월 사이에 부산시 소재 3개 대학에 재학중인 여자대학생 중에서 본 연구의 목적과 취지에 동의한 자를 대상으로 임의표출 법에 의해 대상자를 선정하고 질문지법에 의해 조사하였고 가용설문지는 404 부이었다.

연구 도구는 대상자의 비만정도를 신장과 체중과의 비례정도로 Broca법법에 의해 분류하였고, 신체상 측정도구는 Secord & Jourard(1953)에 의해 개발된 신체상 만족도구를 김미옥이 수정 보완한 것을 사용하였다.

수집된 자료는 백분율, 평균과 표준편차, t 검정, Pearson상관계수로 분석하였고, 그 결과는 다음과 같다.

1. 비만지수는 저체중 군이 56.4%로 가장 많았고, 정상 체중 군이 42.1%이었다.
2. 자신의 몸매에 대한 인지도는 불만족한다 55.9%로 가장 많았고, 만족한다는 15.1%로 적었다.
3. 비만지수에 따른 주관적 몸매 인지도는 과체중 군에서 주관적 만족도의평균이 3.0점으로 가장 높았고, 다음이 정상체중 군으로 2.65점, 저체중 군에서 2.21점의 순 이었고, 3 구간에는 유의한 차 ($F=21.42, p=.000$)가 있는 것으로 나타났다.
4. 신체상의 평균은 저체중군 에서 160.21점으로 가장 높았고 다음이 정상체중 군으로 155.57점, 과체중군 에서 140.0점의 순 이었으나 3구간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.
5. 신체상과 주관적 몸매인지도는 자신의 몸매를 만족한다 에서 평균이 178.19점으로 가장 높았고 다음이 보통으로 161.08점이고, 불만족하게 생각 한다가 150.82점으로 나타났으며, 집단간에 유의한 차이가 있었다($F=35.72, p=.000$).
6. 비만지수와 주관적 몸매인지도와는 상관이 있었고 ($r=.317$), 비만지수와 신체상에는 상관이 없는 것으로 나타났으며 주관적 몸매인지도와 신체상에는 상관이 있었다($r=-.415$).

이상의 연구결과를 요약하면 이는 과체중 군에서 자신

의 체중이 과체중임을 인지하지 못하고 있고, 자신의 몸매를 만족하게 인지하는 군에서 신체상의 만족도 역시 높게 나타났고, 비만지수와 신체상간에는 상관성이 없었으나 주관적 몸매인지정도와 신체상과는 높은 상관성이 있어 비만지수와 신체상이 개인의 인지 지각에 영향을 미치는 것으로 여대생의 날씬한 몸매에 관한 인지 지각을 변화시켜 적절한 체중을 유지하여 건강을 향상시킬 필요가 있다고 사료된다.

참 고 문 헌

강운주, 김한중, 손명새, 오희철, 전기남, 서성재 (1998). 비만아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. 예방의학회지 3(2), 199-214.

김미옥 (1997). 일부 대학생의 건강증진 생활양식과 신체상에 관한 연구. 부산대학교 대학원 석사학위 논문, 부산.

김은숙(1991). 성인여성의 체중조절 관심도에 따른 식습관과 식품의 가치평가에 관한 조사 연구. 연세대학교 교육대학원 석사논문.

김복란, 한용봉, 강은채 (1997). 대학생의 체중조절태도와 식이행동 양상 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지, 2(4), 530-538.

김애리 (1992). 비만 학생과 정상체중 학생의 건강통제위 성격과 우울에 대한 관계 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 서울.

류효경, 윤진숙 (1999). 청년기 여성의 체형인식에 대한 조사연구. 대한지역사회영양학회지, 4(4), 554-560.

박유경 (1989). 여대생의 체중조절 관심도와 식품에 대한 가치평가 및 기호도에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 서울.

박혜순, 조홍준, 김영식, 김철준 (1992). 성인의 비만과 관련된 질환. 가정의학회지, 13(4), 344-353.

조선진, 김초강 (1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문, 서울.

정승교, 박종성 (1997). 여중생의 체중조절실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2), 171-184.

정추자 (1985). 지지적 집단간호가 하지골절환자의 신체상에 미치는 영향. 간호학회지, 15(3), 74-80.

최의순, 이규은 (1997). 여성의 체형과 신체상, 건강문제 호소간의 관계: 체형관리 시설에 등록된 여성을 대상으로. 여성건강간호학회지, 3(2), 169-179.

홍미령 (1995). 비만인의 자기조절 행위와 체중조절에 관한 구조모형. 경희대학교 대학원 박사학위논문, 서울.

황란희, 신혜숙 (2000). 여고생의 섭식장애와 신체상, 자아존중감에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 6(1), 129-140.

Allan, J. D. (1989). Women who successfully manage their weight. Western Journal of Nursing Research, 12(6), 657-675.

Bailey, S., & Goldberg, J. P. (1989). Eating pattern and weight concerns of college women. JADA, 8(1), 95-96.

Brunner, S. (1982). The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender. Berkely: University of California Press, CA.

Cash, T. F., & Brown, T. A. (1987). Body image in anorexia and bulimia nervosa: A review of the literature. Behavior Modification 11, 487-521.

Chrisler, J. C. (1994). Reframing womens Weight: Does thin equal healthy? In Dan, A. J. (Ed). Reframing Womens Health, SAGE. Publications, 330-337.

Ciliska, D. (1990). Beyond dieting: Psycho-educational interventions for chronically obese women-a non-dieting approach. New York: Brunner/Mazel.

Clifford, E. (1971). Body satisfaction in adolescence. Perceptual and Motor Skills, 33, 119-125.

Dornbusch, S. M., Carismith, J. M., Duncan, P. D., Gross, R. T., Martin, J. A., Ritter, P. L., & Siegal-Gorelick, B. (1984). Sexual maturation, Social class and the desire to be thin among adolescent females. Jour. of Develop. and Behavioral Pediatrics, 5, 308-314.

Fawcett, J. (1977). Relationship between Identification and patterns of change in

- spouses's body images during and after pregnancy. Int J Nurs Stud, 14(4), 199-213.
- Fawcett, J., & Frye, S. (1980). An exploratory study of body image dimensionality. Nursing Research, 29(5), 324-327.
- Fawcett, J., Bliss-Holtz, V. J., Bethhaas, M., Leventhal, M., Rubin, M. (1986). Spouses's body images during and after pregnancy: A replication and extension. Nursing Research, 35(4), 220-223.
- Fisher, S., & Cleveland, S. E. (1968). Body image and personality, 2nd Ed, New York Dover Publications, Inc, 43-44.
- Fitzgerald, F. (1981). The problem of obesity. Annual Review of Medicine, 32, 221-231.
- Freud, S. (1961). The Ego and The Id, Condon: Hogart.
- Heidi, O. (1995). Attitude of dietetics student and registered dieticians toward obesity. J. Am. Diet. Association, 95(8), 914-916.
- Hesse-Biber, S., Clyton-Mattews, A., Downey, J. A. (1987). The Differential importance of weight and body image among college men and women. Genet Soc Gen psychol Monogr, 113(4), 509-528.
- Hinton, M. A., Eppright, E. S. (1963). Psychologic and physiologic factors-eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14 years old. JADA, 43, 223-227.
- Luckman and Sorensen (1974). Medical-Surgical Nursing, Saunders.
- Mallick, M. J. (1981). The adverse effects of weight control in teenage girls, ANS, 3(2), 121-123.
- Mendelson, B., White, D. (1985). Developmental of self body-esteem in overweigh youngsters. Developmental Psychology, 21, 90-96.
- Rice, F. (1981). The Adolecsent: Development, Relationships, and Culture, Allyn and Bacon, Inc., Boston.
- Rodin, J. (1990). Determinants of body fat localization and its implications for health. Annals of Behavioral Medicine, 14, 275-281.
- Rosenbaum, M. (1979). The changing body image of the adolescent girl, in M. Sugar(Ed), Female Adolescent Development. New York: Brunner/Mazel, 234-252.
- Ruth, C. R., & Jane, K. P. (1981). Predictors of Attitude Weight and Eating and attribution college-age weight cyclers. J. Am. Diet Association, 915(4), 491-492.
- Schilder, P. (1950). The Image and Appearance of the human body, New York, International Universities Press, NY.
- Schlachter, L. (1971). The relation between anxiety, percied body and personal space and actual body space among young female. New York University, NY.
- Secord, P. F., Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body-Cathexis: Body-Cathexis and the self, Journal of Consulting Psychology, 17(3), 343-347.
- Storz N. S., Greene, W. H. (1983). Body weight, body image and perception of fad diets in aldolescent girls. J Nutr. Educ., 15(1), 15-18.
- Walcott-McQuigg, J. A., Sullivan, J., Dan, A., Logan, B. (1995). Psychococial factors influencing weight control behavior of African American Women, Western J. of Nurs. Research, 17(5), 502-520.
- White, J. H. (1984). The process embarking on a weight control program. Healthcare for Women, International, 5, 77-91.
- Williamson, D. A., Cubic, B. A., & Gleavers, D. H. (1993). Equivalence of body image disturbances in anorexia and bulimia nervosa. Journal of Abnor. Psycho, 102(1), 177-180.
- Williamson, D. A., Davis, C. J., Goreczny, A. J., & Blouin, D. C. (1989). Body image disturbances in bulimia nervosa: Influences of actual body size. Journal of Abnor. Psycho, 98, 97-99.

- Abstract -

Key concept : Body mass Index, Body Image

A Study of the Body Mass Index and Body Image among Female College Students

*Chung, Eun Soon**

This study aims at examining relationships between body mass index and perceived body shape and image.

Using a purposive sampling method, 404 female college students were recruited from three universities located in Busan from April 2000 to June 2000.

To classify the levels of obesity, Broca's method was used. Secord & Jourard's Body Cathexis Scale(1953) modified by Kim mi ok(1997) was also used to measure body image.

The collected data were analyzed with the percentages, Mean, Standard deviation, T-test, and Pearson correlation Coefficient.

The results of this study were as follows.

1. 56.4 % of subjects were under weight, and 42.1% were normal for BMI.

2. 55.9% of subjects were very satisfied with their body shape and 15.1% were satisfied.
3. The mean values of perceived body shape according to the BMI were 3.0 for the overweight group, 2.65 for the normal weight group, and 2.21 for the low weight group, the mean differences among three groups were significantly satisfied ($F = 21.42, P = .000$).
4. The mean scores of body image according to the BMI was 160.21 for low weight group, 155.57 for the normal weight group, and 140.0 for overweight group. The mean differences among the three groups were not significantly satisfied.
5. The mean scores of body image according to perceived body shape were 178.19 for the satisfaction group, 161.08 for the moderate group and 150.82 for dissatisfied group. The mean differences among the three groups were significantly satisfied ($F = 35.72, P = .000$).
6. There were high positive correlations between BMI and perceived body shape($r = .317$) and between perceived body shape and body image ($r = -.415$).

* Department of Nursing College of Medicine Pusan National University