

여대생들의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절에 대한 연구*

김 옥 수**

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회에서 여성들은 과체중이나 비만에 대해 부정적인 견해를 가지며 마른 체형을 선호하며 자신의 체중에 상관없이 체중조절이나 체형에 대한 관심이 매우 크다(Nowak, Speare, & Crawford, 1996; Kim & Yoon, 2000). 이러한 현상과 관련하여 체중과 신장을 근거로 산출한 객관적 비만과 대상자가 판단하는 주관적인 비만을 조사하였을 때 차이가 있는 것으로 보고되고 있다. Park, Lee, Kim, Lee 와 Kim(1994)의 연구에 의하면 체질량지수를 근거로 여대생의 26.4%가 저체중이나 체중과소이고 19.2%가 비만을 포함한 과체중으로 평가되었음에도 불구하고 대상자 자신의 평가에 의한 비만인식은 저체중이나 체중과소 12.5%, 과체중 및 비만이 55%로 나타난 것을 볼 때 대상자들은 실제의 체중보다 더 과체중 및 비만한 쪽으로 평가하는 것을 알 수 있다. 특히 여성은 남성들에 비해 자신의 체중을 더 과대평가하며 체중과 관련하여 신체에 대해 덜 만족하는 경향이 있는데 이는 노인 여성에 비해 젊은 여성들에게 더 심한 것으로 보고되고 있다(Franzoi & Koehler,

1998; White et al., 1997). Pingitore, Spring, 과 Garfield (1997)는 320명의 남녀 대학생들을 대상으로 조사한 연구에서 체질량지수가 증가함에 따라 체중과 체형에 대한 만족이 남녀 모두에서 감소하였으나 여성들의 대부분은 남성들보다 신체와 체중에 더 불만족해 하였고 보고하였다.

대체적으로 여성들은 자신의 신체에 대해 불만족해 하고 부정적인 신체상을 갖는 경향이 있다(Albright, 1999; Guinn, Semper, Jorgensen, & Skaggs, 1997; Shisslak et al., 1998; Tsai, Hoerr, & Song, 1998). 이렇듯이 여성들이 남성에 비해 체중에 대해 더 불만족하고 마른체형을 선호하게 되는 것은 대중매체와 패션의 영향이 큰데(Wertheim, Paxton, Schutz, & Muir, 1997) 가족으로부터도 직접, 또는 간접적으로 외모의 중요성에 대한 메시지를 계속적으로 받고 있다.

미국의 성인들은 남녀모두 체중에 대한 관심이 일반적이며 대부분의 사람들이 체중조절을 시도하지만 건강에 부정적인 영향을 미치는 방법을 사용하는 경향이 있다고 한다(Serdula, 1999). 남녀간에 유사한 비만 정도를 보일지라도 여성들이 남성들보다 더 많은 체중조절 노력을 하는 경향이 있다(Pingitore, Spring, & Garfield,

* 본 논문은 2000년 이화여자대학교 교내연구비에 의하여 연구되었음
** 이화여자대학교 간호과학대학 부교수

1997).

그러나 흑인 여성들의 경우 자신의 신체에 대한 이미지를 신체 크기에 크게 의존하지 않기 때문에 비만한 여성이 많으며 체중조절행위에 대한 관심도 다른 백인 여성들에 비해 높지 않다(Riley et al., 1998). 이와 같이 자신의 신체에 대해 어떠한 태도를 가지느냐에 따라 체중조절행위도 달라질 수 있다.

여성들의 체중과 관련된 신체에 대한 인식이나 태도는 정서적인 문제를 유발할 뿐 아니라 잠재적으로 건강에 해를 줄 수 있는 무리한 체중조절행위를 시도하게 하는 동기로 작용할 수 있는데(Whitaker et al., 1989) 우리나라에서 젊은 여성들에 대한 체중과 관련된 신체에 대한 태도에 대한 연구는 매우 부족한 실정이며, 특히 외모에 관심이 많은 여대생들을 대상으로 실시한 연구는 더욱 부족한 실정이다. 여학생은 남학생에 비해 체중에 대해 더 민감한데(Felts, Tavasso, Chenier, & Dunn, 1992) 이러한 것은 현실적이지 못한 체중 목표를 설정하게 되고 이로인해 무리한 체중조절행위를 실행할 가능성이 있다고 본다. 우리 나라에서는 Kim과 Yoon(2000)이 정상체중 여고생들을 대상으로 실시한 연구에서 대상자의 72.5%가 자신이 살이 찌거나 비만이라고 여기고, 75.4%는 자신의 체형에 대해 불만을 가지고 있었고 대상자들이 주로 많이 사용하는 체중조절 행위는 다이어트와 운동이었다.

체중을 감소시키기 위해 행하는 방법으로는 식이조절, 운동, 특수한 식이를 사용하는 다이어트, 경락마사지, 양약이나 한약 복용, 몸에 랩감기 등 다양하나 가장 많이 사용되고 있는 방법은 식이조절인 것으로 보고되고 있다(Felts et al., 1992; Kim & Yoon, 2000). 그러나 식이조절 방법도 끼니를 거르는 등 건강에 해로운 영향을 미치는 방법들을 주로 사용하고 있는 것으로 나타나고 있는데(Kim & Yoon, 2000) 우리나라에서 여대생을 대상으로 실시한 연구는 부족한 실정이다. 간호사들은 대상자들에게 바람직한 신체관을 교육하여 무리한 체중조절행위를 예방할 필요가 있을 것으로 본다.

따라서 본 연구의 목적은 일부 여자 대학생들의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절 여부에 대해 조사하고 이들의 관계를 알아보는 것으로서 구체적인 목적은 1) 대상자의 비만도를 객관적, 주관적, 및 희망하는 비만도로 나누어 알아보고, 2) 신체에 대한 태도 및 식이조절 여부를 파악하고, 3) 대상자의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절과의 관계를 파악하는 것이다.

2. 용어의 정의

· 비만도 : 비만도는 칼로리섭취가 신체활동, 신체유지 및 성장에 요구되는 칼로리소비를 초과하여 체내에 지방이 과다하게 축적된 정도이다(Bray, 1976). 본 연구에서 객관적인 비만도는 대상자의 체중과 신장을 기준으로 산출한 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 의미하며 주관적비만도는 대상자가 자신의 비만도를 주관적으로 평가한 것을 의미한다.

· 신체에 대한 태도 : 정상적인 여성들이 자신의 신체에 대해 내리는 전반적인 평가를 의미하며(Ben-Tovim & Walker, 1991), Ben-Tovim과 Walker(1991)가 개발한 Body Attitudes Questionnaire(BAQ)로 측정된 값을 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 서울과 지방의 여대생들의 비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절 여부를 조사하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자는 서울 3개교와 지방에 소재하고 있는 2개의 대학교에 재학중인 531명의 여자 대학생들로 연구의 목적을 이해한 후 본 연구에 동의하는 자로 하였다. 대상자의 연령범위는 18-26세였으며 평균연령은 20.74(SD= 1.26)세였다. 학년은 1학년이 67명(12.6%), 2학년이 173명(32.6%), 3학년이 200명(37.7%), 4학년이 91명(17.1%)을 차지하였다.

3. 연구도구

1) 비만도 : 객관적인 비만도를 사정하기 위해 체질량지수(Body Mass Index, BMI)(Korean Society for the Study of Obesity, 1995)를 사용하였다. 이는 체중(Kg)/신장(m²)으로 산출되는 값을 나타내며 18미만은 저체중, 18-25미만은 표준체중, 25이상은 비만(Park, 1998)으로 구분된다. 본 연구에서는 자

가보고한 체중과 신장을 사용하여 객관적 비만도를 산출하였다. 주관적 비만도는 대상자가 평가한 비만도로서 저체중, 정상, 비만으로 나누어 응답하도록 하였다. 또한 대상자 자신이 희망하는 체중과 신장을 기초로 희망하는 체질량지수를 산출하였다.

- 2) 신체에 대한 태도 : 신체에 대한 태도는 Body Attitudes Questionnaire(BAQ)로 측정하였는데 이는 여성들이 자신의 신체 외모에 대한 사정과 신체의 내적기능에 대한 특정한 측면을 사정하기 위한 44문항으로 구성된 자가보고식 도구이다 (Ben-Tovim & Walker, 1991). BAQ는 '비만한 느낌'(feeling fat), 자신의 신체를 비하하는 '신체비하'(body disparagement), 자가평가한 체력과 신체 단련에 대한 느낌인 '체력과 체력단련'(strength and fitness), 개인의 인생에 있어서 체중과 체형이 차지하는 중요성인 '체중과 체형의 중요성'(salience of weight and shape), 대상자가 지각한 자신의 신체에 대한 매력 '신체매력'(attractiveness), 및 자신의 대퇴나 둔부가 비만하다고 느끼는 '하체비만'(lower body fatness) 등 6개의 하위척도로 구성되어있다 (Ben-Tovim & Walker, 1991).
- 대상자들은 '매우 동의한다(5 점)'부터 '매우 동의하지 않는다(1점)'까지 5점 척도의 Likert Scale을 사용하여 자신과 관련한 신체진술에 대한 동의 정도를 나타내었다. 44항목 중 9개 항목은 진술이 역방향으로 구성되어 있어 점수를 역으로 환산하였다. 점수가 높은 것은 각 하부영역에서 동의정도가 더 강한 것을 의미한다. Ben-Tovim과 Walker(1991)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 0.87로 나타났다. 본 연구에서는 Chapman과 Carter(1979)의 도구번역과정에 근거하여 번역, 역번역을 실시한 후 한글판 도구를 준비하여 사용하였으며 Cronbach's alpha는 .89로 나타났다.
- 3) 식이조절 : 최근 6개월 동안 체중을 감소시키기 위해 대상자가 다이어트를 실시하였는지 여부를 '예' '아니오'로 조사하였다.

4. 자료수집 절차

자료수집은 1999년 11월부터 2000년 3월까지 서울 시내와 지방에 위치하고 있는 5개의 대학교를 편의 추출하여 학과목 담당교수에게 의뢰한 후 담당교수가 학생들

에게 본 연구의 목적을 설명한 후 본 연구에 동의하는 학생들에게 연구동의서를 포함한 질문지를 배부하고 직접 작성하게 한 후 질문지를 회수하였다. 설문지 작성에 대한 회수율은 86.5%였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN을 사용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 체질량지수, 신체에 대한 태도와 식이조절 여부를 파악하기 위해 빈도와 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 2) 대상자의 체질량지수, 신체에 대한 태도, 식이조절 여부와와의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients를 구하고 One-way ANOVA, Tukey test, t-test를 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 비만도와 식이조절

대상자들이 자가보고한 평균체중은 51.57Kg이었고 신장은 161.68cm로써 이를 기초로 산출한 체질량지수는 19.75로 나타났다. 체질량지수를 다시 세 영역으로

<Table 1> Body Weight, Height, BMI and Dieting (N=531)

	M±SD n (%)	Obtained Range
Body Weight(kg)	51.57±5.27	38.5-78.0
Height(cm)	161.68±4.61	150.0-176.0
Desired Body Weight(kg)	48.85±3.23	41.0-60.0
Desired Height(cm)	165.14±3.51	151.0-177.0
Objective BMI	19.75±1.77	15.43-28.31
Underweight	79(14.9)	
Normal weight	447(84.2)	
Obesity	5(0.9)	
Subjective Obesity		
Underweight	44(8.3)	
Normal weight	344(64.8)	
Obesity	143(26.9)	
Desired BMI	17.91±1.05	14.69-22.58
Underweight	303(57.1)	
Normal Weight	228(42.9)	
Obesity	0(.0)	
Dieting		
Yes	221(41.6)	
No	310(58.4)	

<Table 2> Body Attitude Subscale

(N=531)

BAQ subscale	M±SD	Possible Range	Obtained Range
Feeling fat	41.37±8.77	13-65	13-63
Body disparagement	17.82±4.07	8-40	9-35
Strength and fitness	16.71±3.38	6-30	8-28
Saliency of weight/shape	22.53±4.15	8-40	12-36
Attractiveness	13.94±3.13	5-25	5-23
Lower body fatness	12.89±2.84	4-20	5-20

구분하였을 때 저체중이 14.9%, 정상체중이 84.2%, 그리고 비만은 0.9%를 차지하였다. 그러나 대상자들은 8.3%가 저체중, 64.8%가 정상, 그리고 26.9%가 비만이라고 스스로를 평가하였다. 또한 대상자 자신이 바라는 체중과 신장을 질문하였을 때 평균체중은 48.85Kg, 평균신장은 165.14cm로 나타났고 이를 근거로 산출한 희망하는 체질량지수는 17.91이었다. 이를 세영역으로 구분하면 저체중은 57.1%, 정상체중은 42.9%, 그리고 비만을 바라는 대상자는 아무도 없었다. 최근 6개월 동안 체중감소를 위해 식이조절을 시행한 경험이 있는 대상자는 41.6%이었다<Table 1>.

2. 신체에 대한 태도

신체에 대한 태도는 6개의 하부 영역으로 나뉘어지며 그 결과는 <Table 2>와 같다. '비만한 느낌'은 평균 41.37, '신체비하'는 17.82, '체력과 신체단련'은 16.71, '체중과 체형의 중요성'은 22.53, '신체매력'은 13.94, '하체비만'은 12.89로 나타났다.

3. 비만도와 신체에 대한 태도의 관계

객관적 비만도와 신체에 대한 태도와의 관계 분석에 대한 결과는 <Table 3>과 같다. 신체에 대한 태도의 6개의 하부영역과 체질량지수와의 모두 유의한 관계가 있

었다. 체질량지수가 높을수록 '비만한 느낌'(p=.000), '신체비하'(p=.000), '체력과 건강함'(p=.011), '체중과 체형의 중요성'(p=.000), '하체비만'(p=.000)에 대한 동의정도가 강하였다. 반면에 체질량지수가 높을수록 '신체매력'(p=.000)에 대한 동의정도는 낮았다.

주관적 비만도 역시 6개의 신체에 대한 하부영역 태도와 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>. Tukey test로 사후검증을 실시한 결과 비만이 저체중이나(p=.000) 정상에 비해(p=.000) 그리고 정상이 저체중에 비해(p=.000) 살찐 느낌과 하체비만에 대한 느낌이 더 강했고, 체중과 체형을 더 중요하게 생각하였다. 또한 비만한 대상자가 저체중이나(p=.000) 정상에 비해(p=.000) 신체에 대한 비하느낌이 더 많았고 자신의 신체적 매력이 더 적다고 생각하였다. 정상이 저체중에 비해(p=.021) 체력이 더 강하다는 느낌을 가지고 있었다.

<Table 3> Correlations between Objective BMI and Body Attitudes

(N=531)

BAQ subscale	Objective BMI	
	r	p
Feeling fat	.58	.000
Body disparagement	.31	.000
Strength and fitness	.11	.011
Saliency of weight/shape	.30	.000
Attractiveness	-.28	.000
Lower body fatness	.37	.000

<Table 4> Differences of Mean Body Attitude by Subjective Obesity

(N=531)

BAQ subscale	Subjective Obesity			F	p
	Under Weight M±SD	Normal Weight M±SD	Obesity M±SD		
Feeling fat	26.82±6.28	40.20±6.77	48.64±6.52	195.17	.000
Body disparagement	16.39±3.29	16.85±3.44	20.61±4.38	55.51	.000
Strength and fitness	15.45±3.51	16.90±3.39	16.66±3.26	3.60	.028
Saliency of weight/shape	19.16±2.98	21.99±3.85	24.87±4.00	47.37	.000
Attractiveness	14.82±3.00	14.59±2.88	12.10±3.02	38.79	.000
Lower body fatness	9.41±2.29	12.70±2.67	14.41±2.25	68.09	.000

4. 비만도와 식이조절의 관계

비만도와 식이조절의 관계를 조사한 결과 식이조절을 실시하는 대상자들의 체질량지수가 식이조절을 하지않는 대상자들에 비해 높은 것으로 나타났다($p=.000$). 주관적인 비만도와 식이조절은 유의한 관계가 있었다($p=.000$). 대상자 자신이 저체중이라고 평가하는 경우에는 체중감량을 위해 식이조절을 실시하는 자가 없었으며 비만이라고 인식하는 대상자들은 그렇지 않은 대상자들에 비해 식이조절을 더 많이 실시하였다. 정상이라고 인식하는 대상자들은 식이조절을 덜 하는 경향이 있었다 <Table 5>.

5. 신체에 대한 태도와 식이조절의 관계

체중감소를 위해 식이조절을 실시하는 집단은 실시하지 않은 집단에 비해 신체에 대한 태도 중 비만한 느낌($p=.000$), 신체비하($p=.000$), 체력과 신체단련($p=.033$), 체중과 체형의 중요성($p=.000$), 하체비만($p=.000$)에 대한 동의정도가 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 신체 매력과 식이조절 여부와는 관계가 없었다($p=.081$) <Table 6>.

IV. 논 의

최근 젊은 여성이 실시하는 무리한 체중조절행위가 여러 가지 건강문제를 유발할 수 있어 본 연구는 여대생들의 객관적 및 주관적비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절 여부를 조사하고 이들의 관계를 살펴보기 위해 실시되었다.

대상자들의 객관적 비만도를 알아보기 위해 자가보고한 신장과 체중을 기준으로 산출한 체질량지수는 19.75로서 이는 Park(1998)의 분류에 의하면 정상범주내에 속하였다. 이들 중 비만은 0.9%를 차지하였고 저체중은 14.9%로 여대생에게는 비만보다는 저체중이 잠재적으로 건강을 위협하는 문제가 될 가능성을 보이고 있다. 본 연구의 대상자들은 신장은 약 3.5cm 정도 더 크기를 바라고 있었고 체중은 약 2.6kg 정도 덜 나가기를 원한 것으로 볼 때 체중에 있어서는 Tienboon, Rutishauser와 Wahlqvist(1994)의 연구대상자인 여자 중학생에 비해 더 현실적인 판단을 하는 것으로 여겨진다. Tienboon 등(1994)은 14-15세의 여자 청소년들을 대상으로 실시한 연구에서 대상자들은 자신의 실제 체중보다 약 2-6.6Kg 정도 덜 나가기를 원하였고 신장은 8-12.8cm 정도 더 크기를 바라고 있어 실제 체질량지수와 원하는 체질량지수와는 차이가 있음을 나타내었다.

<Table 5> Differences of Mean BMI and Subjective Obesity Category by Dieting (N=531)

BMI	Dieting		t or χ^2	p
	M±SD n %	M±SD n %		
Objective BMI	20.22±1.57	19.36±1.80	-5.84	.000
Subjective Obesity				
Underweight	0 .0	44 14.2		
Normal weight	135 61.1	209 67.4	52.35	.000
Obesity	86 38.9	57 18.4		

<Table 6> Differences of Mean Body Attitudes by Dieting groups (N=531)

BAQ subscale	Dieting		t	p
	Yes (n=221) M±SD	No (n=310) M±SD		
Feeling fat	45.32±7.35	38.55±8.63	-9.74	.000
Body disparagement	18.71±4.49	17.19±3.62	-4.18	.000
Strength and fitness	17.08±3.42	16.45±3.34	-2.13	.033
Saliency of weight/shape	24.63±3.96	21.03±3.60	-10.91	.000
Attractiveness	13.66±3.25	14.14±3.03	1.75	.081
Lower body fatness	13.75±2.63	12.27±2.82	-6.12	.000

따라서 우리나라의 여자 청소년들을 대상으로 연령에 따른 희망하는 체질량지수에 차이가 있는지를 비교분석하는 연구가 필요하다고 여겨진다.

희망하는 체질량지수를 알기 위해 대상자가 바라는 신장과 체중을 기준으로 산출한 체질량지수는 17.91로 저체중에 속하였으며 대상자들의 26.9%가 자신이 비만하다고 평가하였는데 이는 최근에 우리나라 사회가 여성의 날씬함을 중요시하는 경향을 반영하는 것이라고 할 수 있다. 체중감소를 위해 식이조절을 시행하는 대상자는 41.6%이었는데 대상자들은 주로 식사량을 줄이거나 식사를 거르는 방법들을 주로 사용하고 있었다. 또한 과일이나 채소 등 특정한 한가지 음식만을 먹거나 식사량을 많이 줄이고 대신 물만 마시는 경우도 있었다. 따라서 여대생들이 체중조절 또는 유지를 위해 바람직한 방법을 사용할 수 있도록 교육프로그램을 개발할 필요가 있다. 또한 이러한 행동들이 신체적, 정신적 건강과 어떠한 관련이 있는지를 연구할 필요가 있다고 사료된다. Kim과 Yoon(2000)은 정상체중 여고생들 중 75.5%가 식이조절이나 운동 등을 비롯한 체중조절행위를 실시하였다고 보고하였는데 본 연구에서는 이보다 낮은 비율로 나타나 여고생들과 여대생들에 있어 체중조절행위에 차이가 있는지를 비교분석할 필요가 있다고 여겨진다.

Ben-Tovim과 Walker(1992)가 502명의 호주의 정상여성(평균연령, 38세)을 대상으로 실시한 신체태도에 대한 연구결과와 비교해 보면 호주대상자들의 체질량지수는 23.31이며 본 연구에서는 19.75로 더 낮았음에도 불구하고 본 연구의 대상자들이 비만한 느낌, 신체비하, 하체비만, 체력과 신체단련의 하부영역별 점수가 더 높았으며 신체매력과 체중과 체형의 중요성은 더 낮았다. 호주대상자들의 체질량지수가 더 높았지만 신체에 대한 태도는 전반적으로 덜 부정적인 것은 여성들의 연령차이에 기인하는 것으로 사료된다. 그러나 다른 관련 요인도 있을 가능성이 있으므로 젊은 여성들의 신체에 대한 태도에 영향을 미치는 요인에 대한 연구가 필요하다.

본 연구에서 대부분의 대상자들이 체질량지수는 정상범주에 속하였으나 정상범주내에서라도 체질량지수가 높은 대상자일수록 비만하다는 느낌이 강할 뿐 아니라 하체도 비만하다는 느낌이 강했으며 체중과 체형에 대해 더 관심을 가지고 고민을 하는 경향이 있었다. 또한 체질량지수가 높을수록 자신의 외모를 더 비하하며 신체적 매력은 덜 한 것으로 평가하였다. 이에 비해 Ben-

Tovim과 Walker(1991)는 체질량지수가 높을수록 살찐 느낌과 하체비만에 대한 느낌의 정도가 더 강했다고 보고했으나 그 외의 4개 하부영역과 체질량지수는 통계적으로 유의한 차이가 없다고 보고하였다.

본 연구에서 체질량지수가 더 높은 대상자들이 식이조절을 실시한 것으로 나타났는데 이는 정상체중 여고생들을 대상으로 실시한 Kim과 Yoon(2000)의 연구결과와 일치하는 것이었다. 또한 대상자 자신이 비만이라고 평가하는 대상자들이 그렇지 않은 대상자들에 비해 식이조절을 더 많이 실시하였는데 이러한 결과도 Kim과 Yoon(2000)의 연구결과와 일치하는 것이었다. 본 연구의 대상자 중 체중조절이 필요한 비만 대상자는 0.9%에 불과하였으나 대상자들은 자신의 체중을 더 과대평가하는 경향이 있었고 대상자 중 약 42%가 체중감량을 목적으로 체중조절을 시행하여 정상체중이나 저체중인 여대생들의 신체에 대한 왜곡된 인식은 잠재적으로 위험한 체중조절행위를 시도하게 하는 동기로 작용할 가능성이 있다고 여겨진다. 따라서 여대생들에게 체질량지수에 대해 바로 인식할 수 있는 교육이 필요하다고 본다. Ben-Tovim과 Walker(1992)는 저체중인 신경성 식욕부진증 환자들이 정상인에 비해 자신이 더 살이 찌고 하체도 더 비만하다고 평가하였으며 또한 신체를 비하하는 정도도 더 심하며 신체의 매력도 덜하게 느꼈다고 보고하여 신체에 대한 인식이 건강을 위협하는 극단적인 체중감소행위로 이어질 가능성을 시사해주고 있다.

신체에 대한 태도와 식이조절의 관계를 살펴보면 체중감소를 위해 식이조절을 실시하는 대상자들은 그렇지 않은 대상자들에 비해 전체적으로 비만하다는 느낌을 더 많이 가지고 있었으며 체중과 체형에 대해서도 더 많은 관심을 가지고 고민을 하며 시간을 소모하는 것으로 나타났다. 그리고 외모로 인해 신체를 비하하는 느낌도 더 강하게 가지고 있었다. 본 연구에서 객관적으로 비만에 해당하는 대상자는 0.9%에 불과했음에도 불구하고 신체에 대한 태도에 따라 체중조절을 실시하므로 신체에 대한 태도는 긍정적인 방향으로 갖도록 할 수 있는 중재방법에 대한 연구가 필요한 것으로 여겨진다. Nowak(1998)의 연구에 의하면 자신이 과체중이라고 여기는 대다수의 청소년들이 체중을 줄이기 위한 시도를 하였으며 체중인식과 관련하여 자신의 신체에 만족하는 학생은 거의 없었는데 이러한 결과는 본 연구의 결과와 비슷하다고 할 수 있겠다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생들의 객관적 및 주관적비만도, 신체에 대한 태도 및 식이조절 여부를 조사하고 이들의 관계를 살펴보기 위해 실시되었다. 대상자의 연령범위는 18-26세였으며 평균연령은 20.74세였다. 자료수집은 서울시내와 지방에 위치하고 있는 5개의 대학교를 편의 추출하여 질문지법을 사용하여 실시되었다.

본 연구결과 대상자들의 평균 체질량지수는 정상범주 내에 속하였는데 비만은 0.9%인 반면 저체중은 14.9%로 여대생에게는 비만보다는 저체중이 잠재적 건강문제가 될 가능성이 있다. 대상자가 희망하는 신장과 체중을 기준으로 산출한 체질량지수는 17.91로 저체중에 속하였으며 대상자들의 26.9%가 자신이 비만하다고 평가하였는데 이는 최근 우리나라 사회의 미의 기준을 반영하는 것이라고 할 수 있다. 체중을 감소시키기 위해 식이 조절을 시행하는 대상자는 41.6%였다.

본 연구에서 체질량지수가 높은 대상자일수록 비만하다는 느낌이 강할 뿐 아니라 하체도 비만하다는 느낌이 강했으며 체력이 강하고 체중과 체형에 대해 더 관심을 가지고 고민을 하는 경향이 있었다. 또한 체질량지수가 높을수록 자신의 외모를 더 비하하며 신체적 매력은 덜한 것으로 평가하였다. 본 연구에서는 객관적인 비만도 뿐 아니라 주관적인 비만도도 신체에 대한 태도와 거의 유사하게 관련이 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 대상자 중 체중조절이 필요한 비만 대상자는 0.9%에 불과하였으나 대상자들은 자신의 체중을 더 과대평가하는 경향이 있었고 대상자 중 약 42%가 체중 감량을 목적으로 체중조절을 시행하여 정상체중이나 저체중인 여대생들의 신체에 대한 왜곡된 인식은 잠재적으로 위험한 체중조절행위를 시도하게 하는 동기로 작용할 가능성이 있다고 여겨진다.

식이조절을 실시하는 대상자들은 그렇지 않은 대상자들에 비해 전체적으로 자신이 살이 찼다고 느끼며 하체 비만에 대한 느낌을 더 많이 가지고 있었다. 또한 체중과 체형에 대해서 더 많이 관심을 가지고 고민을 하며 시간을 소모하는 것으로 나타났다. 그리고 외모로 인해 신체를 비하하는 느낌도 더 강하게 가지고 있었다.

체중조절행위에 관한 이슈는 체중조절을 부적절하게 실시하는 대상뿐 아니라 앞으로 우리 나라를 이끌어갈 후세들의 건강을 고려해서도 매우 필요하다고 여겨진다. 종적연구를 통해 대학생시기에 체중조절을 무리하게 실

시한 경험이 있는 대상자들의 건강에 대한 추후 연구도 필요하다고 여겨진다.

References

- Albright, A. V. (1999). Vulnerability to depression. *Nurs Clin North Am, 34*(2), 393-407.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1991). The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire(BAQ), a new measure of women's attitudes towards their own bodies. *Psychol Med, 21*, 775-784.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1992). A quantitative study of body-related attitudes in patients with anorexia and bulimia nervosa. *Psychol Med, 22*, 961-969.
- Bray, G. A. (1976). *The obese patient*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Chapman, D. W., & Carter, J. E. (1979). Translation procedures for the cross-cultural use of measurement instruments. *Educ Eval Policy Anal, 1*, 71-76.
- Felts, M., Tavasso, D., Chenier, T., & Dunn, P. (1992). Adolescents' perceptions of relative weight and self-reported weight loss activities. *J Sch Health, 62*(8), 372-376.
- Franzoi, S. L., & Koehler, V. (1998). Age and gender differences in body attitudes: A comparison of young and elderly adults. *Int J of Aging Hum Dev, 47*(1), 1-10.
- Guinn, B., Semper, T., Jorgensen, L., & Skaggs, S. (1997). Body image perception in female Mexican-American adolescents. *J Sch Health, 67*(3), 112-115.
- Kim, O., & Yoon, H. (2000). Factors associated with weight control behavior among high school females with normal body weight. *J Korean Acad Nurs, 30*(2), 391-401.
- Korean Society for the Study of Obesity. (1995). *Clinical Obesity*. Seoul: Korea Medical Book.
- Nowak, M. (1998). The weight-conscious adolescent:

- Body image, food intake, and weight-related behavior. *J Adolesc Health*, 23(6), 389-398.
- Nowak, M., Speare, R., & Crawford, D. (1996). Gender differences in adolescent weight and shape-related beliefs and behavior. *J Pediatr Child Health*, 32(2), 148-152.
- Park, H. S. (1998). Evaluation of Obese patients, *J Korean Acad Fam Med*, 19(5), s329-s331.
- Park, K. S., Lee, Y. H., Kim, Y. S., Lee, K. A., & Kim, S. K. (1994). Evaluation of attitude toward body shape and obesity in college students. *J Soonchunhyang Univ*, 17(1), 159-165.
- Pingitore R. Spring B., & Garfield D (1997). Gender differences in body satisfaction. *Obes Res*, 5(5), 402-409.
- Riley, N. M., Bild, D. E., Cooper, L., Schreiner, P., Smith, D. E., Sorlie, P., & Thompson, J. K. (1998). Relation of self-image to body size and weight loss attempts in black women: The CARDIA study. *Coronary Artery Risk Development in young adults. Am J Epidemiol*, 148(11), 1062-1068.
- Serdula, M. K., Mokdad, A. H., Williamson, D. F., Galuska, D. A., Mendlein, J. M., & Heath, G. W. (1999). Prevalence of attempting weight loss and strategies for controlling weight. *JAMA*, 282(14), 1353-1358.
- Shisslak, C. M., Crago, M., McKnight, K. M., Estes, L. S., Gray, N., & Parnaby, O. G. (1998). Potential risk factors associated with weight control behaviors in elementary and middle school girls. *J Psychosom Res*, 44(3-4), 301-313.
- Stevens, J., Keil, J., Waid, R., & Gazes, P. C. (1990). Accuracy of current, 4-year, and 28-year self-reported body weight in an elderly population. *Am J Epidemiol*, 132(6), 1156-1163.
- Tienboon, P., Rutishauser, I., H., & Wahlqvist, M. L. (1994). Adolescents' perception of body weight and parents' weight for height status. *J Adolesc Health*, 15(3), 263-268.
- Tsai, C. Y., Hoerr, S. L., & Song, W. O. (1998). Dieting behavior of Asian college women attending a US university. *J Am Coll Health*, 46(4), 163-168.
- Whitaker, A., Davies, S., Shaffer, D., Abrams, S., Walsh, B. T., & Kalikow, K. (1989). The struggle to be thin: A survey on anorexic and bulimic symptoms in a non-referred adolescent population. *Psychol Med*, 19, 143-163.
- White, L. L., Ballew, C., Gilbert, T. J., Mendlein, J. M., Mohdad, A. H., & Strauss, K. F. (1997). Weight, body image, and weight control practices of Navajo Indians: Findings from the Navajo Health and Nutrition Survey. *J Nutr*, 127(10), 2094S-2098S.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.

- Abstract -

BMI, Body Attitude and Dieting Among College Women

Kim, Ok-Soo*

Purpose: The purpose of the study was to investigate the relationships between objective obesity, subjective obesity, body attitudes and dieting among college women.

Method: The convenience sample consisted of 531 women. BMI was calculated based on self-reported weight and height. Body Attitudes

* Associate Professor, College of Nursing Science, Ewha Womans University

Questionnaire (BAQ) was used to evaluate attitude toward women's body.

Result: BMI mean score was 19.75. Based on BMI, 84.2 percent of the subjects were in a normal weight range and 0.9 percent of the subjects were obese. However, 26.9 percent of the subjects evaluated themselves as obese. Forty-one percent of the subjects were on a diet to reduce their body weight. Body attitudes were associated with BMI and subjective obesity. BMI of the dieters was higher than that

of the subjects who were not on a diet. Subjective obesity was associated with dieting. BAQ subscales except 'attractiveness' were associated with dieting.

Conclusion: Many subjects were on a diet since they wanted to be thinner. Body attitudes were associated with dieting. Therefore, proper education is needed in weight management for young adult women.

Key words : Obesity, Weight, Diet, Women