



## 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감 및 우울에 관한 연구

신혜숙<sup>1)</sup> · 백승남<sup>2)</sup>

### 세론

#### 연구의 필요성

초기 성인기에 해당되는 여대생들은 폭넓은 대인관계, 학문적 성취, 배우자 선택과 결혼, 직업선택, 직장 적응 등의 과업을 치루어야 하는 다양한 신체적, 정신적, 사회적 건강문제에 노출되어 있기 때문에 이들 대상자들에 대한 건강문제에 여성건강증진 차원에서 관심을 기울일 필요가 있다.

여대생들은 매력적인 외모가 이 시기의 발달과제 성취에서 중요한 역할을 하기 때문에 체중을 감소시키거나 유지하기 위하여 수많은 여성들이 체중조절을 하고 날씬한 체격 및 체형에 대한 동경과 맹목적인 미의 추구를 위해 의식적으로 지나친 소식(小食)과 빈번한 결식(缺食)을 하는 경향이 있으며 (Choi & Lee, 1997; Park, 1989), 특히 비만한 대학생들은 스스로 체중을 조절하지 못하였다는데서 오는 수치감과 죄의식으로 강한 열등감, 신체적 손상, 자아개념의 약화 등 부분적으로 자신감이 감소된 것으로 나타나 여대생들의 체중조절에 대한 효율적인 건강관리가 요구된다(Heo, 1996; The Korean Academic Society of Primary Medicine, 1996).

실제로 1995년 서울시내 여중고생 1000명을 대상으로 한 Fong 등(1997)의 조사에 의하면 전체 대상 학생들의 85.1%가 자기 체중에 만족하지 못한다고 하였으며, 이상화된 외모의 기준과 일반사람들의 자연스러운 실제 외모 사이의 격차가 남성보다 여성에게 더 크다는 것이다. 이처럼 여성에게는 신체적 매력이 자아개념(self concept)과 중요한 연관을 갖는데

(Ko & Chung, 1992), 여성들이 남성에 비해 자신의 외모에 대하여 불만과 열등감이 더 많고 이것이 여성의 전반적인 자아개념에 부정적인 영향을 미쳐 자신감을 잃게 만들고 자신의 가치를 비하하게 만든다는 것이다(Choi & Lee, 1997; Hwang & Shin, 2000).

특히 정상체중과 과체중 성인을 대상으로 한 Jo(1997)의 연구에 의하면 과체중이 질병이환과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타내었는데, 체중조절의 실패는 여대생들에게 있어서 비만을 초래케 하여 이들의 자존감의 저하와 부정적인 신체상을 갖게 되고, 이에 따라 대인관계를 기피하고 소극적인 사람이 되거나 열등감을 가질 수 있으며 나아가 우울증에 시달리게 하는 요인이 된다고 보고하고 있다(Stunkard & Penick, 1979).

그러므로 본 연구에서는 기존 선행연구들을 기초로 신체상, 자아 존중감, 우울을 여대생의 삶에 서로 영향을 미치는 변인으로 채택하여 그 관계에 대한 상관성 여부를 검증해 보고자 하며, 특히 체중과 관련된 단일 연구로 여대생들의 관련 변수와의 연구가 부족한 실정임으로 이를 파악하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울감의 정도를 비교 분석하고 이들간의 관계를 규명하는데 있으며, 나아가 비만 예방을 위한 과체중 여대생의 체중조절을 위한 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

#### 연구목적

- 정상체중과 과체중 여대생간의 신체상 정도를 파악한다.

주요어 : 과체중, 신체상, 자아존중감, 우울

1) 경희대학교 간호과학대학 부교수, 2) 경희대학교 간호과학대학 교수

투고일: 2002년 6월 20일 심사완료일: 2003년 5월 3일

- 정상체중과 과체중 여대생간의 자아존중감 정도를 파악한다.
- 정상체중과 과체중 여대생간의 우울 정도를 파악한다.
- 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울간의 상관관계를 파악한다.

**용어의 정의**

- 체중 : BMI(Body Mass Index : 신체질량지수) :  $W/H^2$ (W=체중 : 단위는 kg임, H=신장 : 단위는 m임)는 공식에 따라 산출되는 값으로 비만여부를 측정하는데 사용되는데 (Garrow & Webster, 1985), 본 연구에서는 신체질량지수가 20-24.kg/m<sup>2</sup>은 정상체중, 25-29.9kg/m<sup>2</sup>은 과체중을 의미한다.
- 신체상 : 개인이 자신의 신체외모나 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도로, 본 연구에서는 Secord와 Jourard (1953)에 의해 개발된 도구를 기초로 Kim(1997)이 수정보완한 신체상 측정도구에 의해 측정된 점수를 의미한다.
- 자아존중감 : 자아존중감은 자아개념의 평가적인 부분으로서, 자신의 능력, 중요성 등 자신의 가치성을 평가 판단하는 것으로, 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구를 June(1974)이 한국어로 번역한 도구를 통해 측정된 점수를 의미한다.
- 우울 : 인간의 정서적인 기분변화로 근심, 침울함, 실패감, 무력감, 무가치감을 나타내는 정서상태를 의미하는 것으로, 본 연구에서는 Beck(1978)의 자가평가 우울도구를 Han 등(1986)이 번역한 우울 측정도구에 의해 측정된 점수를 의미한다.

**연구 방법**

**연구설계**

본 연구는 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울 정도를 파악하고 이들간의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구(descriptive correlational study)이다.

**연구대상**

본 연구는 서울시에 소재하고 있는 D 대학에 재학중인 여대생을 대상으로 하였으며, 과체중 여대생의 경우 대학내 보건소에 등록되어 있는 여대생(신체질량지수가 25-29.9kg/m<sup>2</sup>인자)을 추천받아 연구의 목적과 취지를 이해하고 설문에 응하기를 동의한 자로서 연구자가 직접 설문지를 배부하여 회수하였다. 정상체중 여대생 134명, 과체중 여대생 111명 총 245명을 대상으로 하였다.

**연구도구**

• 신체상 측정도구

신체상 측정도구는 Secord와 Jourard(1953)에 의해 개발된 신체만족도 측정도구를 기초로 Kim(1997)이 수정보완한 측정도구로 총 50문항으로 구성되었다. 신체상 측정도구는 1점에서 5점까지의 평정척도로 구성되어 있으며 점수의 범위는 50점에서 250점 까지로 측정된 점수가 높을수록 자신의 신체에 대해 긍정적인 의미를 의미한다. Kim(1997)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었으며 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .910이다.

• 자아존중감 측정도구

Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구를 June(1974)이 한국어로 번역하여 사용한 도구로 Shin과 Kim(1998)의 연구에서 사용한 총 10문항으로 구성된 4점 척도의 도구를 사용하였다. 자아존중감 측정도구는 1점에서 4점까지의 평정척도로 구성되어 있으며 점수의 범위는 10점에서 40점으로 측정된 점수가 높을수록 자아존중감이 높고 점수가 낮을수록 자아존중감이 낮음을 의미한다. Shin과 Kim(1998)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었으며, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .846이다.

• 우울 측정도구

Beck(1978)이 개발한 Beck Depression Inventory 측정도구를 Han외 5인(1986)이 번역하여 사용한 도구를 사용하였으며, 본 도구는 총 21문항의 자가보고형 척도로 증상의 심한 정도에 따라 0점에서 3점으로 구성되어 총점의 범위는 0점에서 63점까지 측정된 점수가 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미한다. 여대생을 중심으로 한 Ahn(1994)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .892이다.

**자료수집방법**

본 연구의 대상자는 2001년 5월 1일부터 6월 10일까지 서울시에 위치한 D 대학에 재학중인 여대생을 대상으로 연구의 목적과 취지를 이해하고 설문에 응하기를 동의한 정상체중여대생 134명, 과체중 여대생 111명 총 245명을 대상으로 설문지를 통해 자료를 수집하였다.

**자료분석방법**

- 정상체중과 과체중 유무에 따른 여대생의 특성은 실수와 백분율로 산출하였고 이들간의 차이는  $\chi^2$ -test로 분석하였다.
- 두 집단간의 신체상, 자아존중감 및 우울 정도의 차이는

t-test로 분석하였다.

- 대상자의 신체상, 자아존중감, 우울 정도와의 관계는 pearson correlation coefficient로 분석하였다.

**연구의 제한점**

- 대상자 선정시 BMI 지수가 20-24.9kg/m<sup>2</sup>, 25-29.9kg/m<sup>2</sup>인 사람을 대상으로 하였기 때문에 체지방(Lean Body Mass)이 고려되지 않았다.
- 본 연구는 서울시 소재 4년제 한 개 대학의 여대생만을 대상으로 하였기에 모든 여대생들에게 일반화하는 데는 무리가 있다.

**연구 결과**

**연구대상자의 일반적 특성**

본 연구대상자의 일반적 특성으로는 학년, 종교, 가족과의 동거유무, 가족수입, 한달 용돈, 아버지 비만 유무, 어머니 비만

유무, 체중조절 유무, 주관적 건강상태에 대하여 조사하였다.

정상체중 여대생과 과체중 여대생간의 차이를 나타낸 일반적 특성으로는 학년( $\chi^2=7.876, p=.049$ ), 가족수입( $\chi^2=6.000, p=.050$ ), 체중조절 유무( $\chi^2=6.140, p=.046$ ), 주관적 건강상태( $\chi^2=10.523, p=.005$ )이었다<Table 1>.

대상자의 학년은 1학년이 42.2%로 가장 많았고, 정상체중 여대생은 2학년이 47.4%로 가장 많은 분포를 차지하는 반면 과체중 여대생은 1학년이 64.3%로 가장 많은 분포를 나타냄으로써 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

종교에 있어서는 대상자의 53.9%가 종교를 지니고 있었으며, 정상체중여대생과 과체중 여대생간에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

가족과 동거유무는 대상자의 69.8%가 가족과 동거하고 있으며, 정상체중 여대생과 과체중 여대생간에는 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

가족수입에 있어서는 200만원 이상인 경우가 정상체중 여대생은 50.9%이고, 과체중 여대생은 65.1%로 나타나 두 집단간에는 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다.

한달 용돈에 있어서는 대상자 모두에 있어서 10-20만원 정

<Table 1> The General Characteristic of Subjects (N=245)

Characteristics	Categories	Total	normal weight group		X <sup>2</sup>	P
		(N=245) N(%)	(N=134) N(%)	over weight group (N=111) N(%)		
grade	1	106(42.2)	35(25.9)	71(64.3)	7.88	.049*
	2	79(33.3)	63(47.4)	16(14.3)		
	3	40(16.3)	24(17.8)	16(14.3)		
	4	20( 8.2)	12( 8.9)	8( 7.1 )		
religion	yes	132(53.9)	77(57.5)	55(50 )	4.01	.256
	no	113(46.1)	57(42.5)	56(50 )		
living together with family	yes	171(69.8)	93(69.4)	78(70.4 )	0.98	.612
	no	74(30.2)	41(30.6)	33(29.7 )		
household income (10000won/month)	- 200	105(42.9)	66(49.1)	39(34.9 )	6.00	.050*
	200 -	140(57.1)	68(50.9)	72(65.1 )		
pocket money (10000won/month)	- 10	13( 5.3)	8( 6.1)	5( 4.9 )	3.12	.373
	10 - 20	109(44.5)	66(48.8)	43(39.0 )		
	20 - 30	88(35.9)	43(32.2)	45(40.2 )		
	30 -	35(14.3)	17(12.9)	18(15.9 )		
father's obese	yes	46(18.8)	23(17.2)	23(21.5 )	0.00	1.000
	no	199(81.2)	111(82.8)	88(79.5 )		
mother's obese	yes	57(23.2)	26(19.6)	31(28.3 )	3.21	.073
	no	188(76.7)	108(80.4)	80(71.17)		
weight control experience	yes	157(64.1)	70(52.3)	87(78.1 )	6.14	.046*
	no	88(35.9)	64(47.4)	24(21.9 )		
perceived health status	good	120(48.8)	65(48.1)	56(50.5 )	7.17	.028*
	not bad	104(42.4)	61(45.6)	39(35.2 )		
	bad	21( 9.8)	8( 6.3)	16(14.3 )		
BMI mean(kg/m <sup>2</sup> )			20.7	26.3		

\* P < .05

도가 44.5%로 가장 많은 분포를 나타냈고, 정상체중 여대생과 과체중 여대생간에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

아버지 비만 유무에서는 전체 대상자의 81.2%의 아버지가 비만하지 않았으며, 이는 정상체중 여대생과 과체중 여대생간에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

어머니 비만 유무에서는 전체 대상자의 76.7%의 어머니가 비만하지 않았으며, 이는 정상체중 여대생과 과체중 여대생간에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

체중조절 유무는 정상체중 여대생은 체중조절 경험이 52.3%, 과체중 여대생의 경우는 체중조절 경험이 78.1%로 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

주관적 건강상태는 정상체중 여대생은 양호하다(47.4%)가 가장 많은 분포를 나타낸 반면에 과체중 여대생은 보통이다(38.8%)라는 분포가 가장 높게 나타나 두 집단간에는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

한편 정상체중군의 BMI 평균은 20.7kg/m<sup>2</sup>, 과체중군의 BMI 평균치는 26.3kg/m<sup>2</sup>이었다.

### 정상체중 여대생과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울 정도

정상체중 여대생과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울 정도는 <Table 2>와 같다.

정상체중 여대생의 신체상 정도는 평균 2.97점, 과체중 여대생의 신체상 정도는 평균 2.67점으로 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다(P=.000). 이는 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 신체상 정도가 높음을 시사한다.

정상체중 여대생의 자아존중감 정도는 평균 2.89점, 과체중 여대생의 자아존중감 정도는 평균 2.79점으로 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다(P=.000). 이는 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 자아존중감이 높음을 시사한다.

정상체중 여대생의 우울 정도는 평균 1.71점, 과체중 여대생의 우울 정도는 평균 1.97점으로 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다(P=.000). 이는 정상체중 여대생보다 과체중 여대생이 우울 정도가 더 높음을 시사한다.

### 여대생들의 신체상, 자아존중감, 우울간의 상관관계

여대생의 신체상, 자아존중감, 우울간의 상관관계는 <Table 3>에서와 같이 신체상과 자아존중감(r=.502, P=.000), 신체상과 우울(r=-.694, P=.000), 자아존중감과 우울(r=-.710, P=.000)간에 통계적으로 유의한 수준에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 자아존중감과 우울의 상관성(r=-.710, P=.001)이 가장 높게 나타났다. 따라서 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울간에는 서로 상관성이 있는 것으로 설명된다.

<Table 3> Correlation Matrix of Study Variables (N=245)

Variables	body image	self-esteem	depression
body image	1.000		
self-esteem	.502*** (P=.000)	1.000	
depression	.694*** (P=.000)	.710** (P=.000)	1.000

\* p< .05

## 논 의

본 연구결과를 중심으로 한 논의 및 고찰은 다음과 같다.

본 연구대상자의 학년은 정상체중 여대생은 2학년이 47.4%로 가장 많은 분포를 차지하는 반면 과체중 여대생은 1학년이 64.3%로 가장 많은 분포를 나타냄으로써 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(P=.049). 한편 본 연구에서는 과체중 여대생의 비율은 저학년에서 더 많은 것으로 나타났는데, 일반적으로 여대생을 중심으로 한 연구에서는 학년보다는 연령을 제시하거나 학년을 선택적으로 선정하여 연구가 이루어져 본 연구결과에 대한 타 연구와의 비교는 어려운 실정이다. 여중생을 대상으로 한 연구(Chang & Park, 1997)에서는 학년별 비만도는 차이가 없는 것으로 제시하였다.

연구대상자의 가족수입은 여대생 전체 중 200만원 이상 차지하는 비율은 57.1%이며, 정상체중 여대생과 과체중 여대생간의 가족수입에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타나(P=.050), 이는 여중생을 대상으로 한 연구(Chang & Park, 1997)에서 확인할 수 있듯이 경제수준 상군의 비만도는 보통군보다 높아 경제수준과 비만도와는 유의한 차이가 있는 것으로 보고

<Table 2> Body image, Self-esteem, Depression between the normal weight groups and the overweight groups (N=245)

변 인	normal weight group		over weight group		t	P
	M	SD	M	SD		
body image	2.97 ± .51		2.67 ± .52		4.529	0.000***
self-esteem	2.89 ± .37		2.79 ± .42		1.964	0.051***
depression	1.71 ± .59		1.97 ± .75		-2.977	0.003***

\* p< .05

하여 본 연구결과와 일치하는 결과를 제시하고 있다.

체중조절 유무에 있어서 본 연구에서는 전체 여대생의 체중조절 경험 정도는 64.1%로 나타났는데, 이러한 결과는 여대생을 대상으로 한 Lee, Kim, Lee, Jung과 Jang (2001)연구에서는 67.0%, Chaung(2001)연구에서는 68.7%, Cho와 Kim(1997) 연구에서는 68.7%, Lowry 등(2000)은 61.3%, 한편 여고생을 대상으로 한 Kang, Sohn, Jin, Kim, Ohr와 Suh(1998)연구에서는 57.2%, 여중생을 대상으로 한 연구(Chaung & Park, 1997)에서는 65.1%가 체중조절을 시도한 것으로 나타나 연구대상자들의 60%이상에서 체중조절 한 경험이 있는 것으로 확인할 수 있다. 한편 본 연구에서 정상체중 여대생과 과체중 여대생 간의 체중조절 경험에 차이가 있는 것으로 나타났는데 ( $P=.046$ ), 이는 Chaung(2001), Chaung과 Park(1997)연구에서도 체중조절 경험이 비만도가 높은 군에서 더 높게 나타나 체중조절과 비만도간에 통계적으로 유의한 것으로 확인할 수 있다. 따라서 과체중 여대생의 경우 좀 더 체중조절에 관심을 많이 쏟고 있다고 설명할 수 있겠다. 특히 이러한 연구결과를 통해 볼 때 체중조절 후 체중이 다시 증가할 경우에 사람들은 자신의 자제력 부족 등을 한탄하며 스스로를 비난하고 이로 인해 자존감을 상실하게 되기에(Ruth & Jane, 1995; The Korean Academic Society of Primary Medicine, 1996) 과체중 여대생에 대한 체중조절의 효과적인 방법에 대한 연구와 관리에 관심을 쏟아야 할 것이다.

정상체중 여대생과 과체중 여대생의 신체상 정도는 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 나타내어( $P=.000$ ), 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 신체상에 대해 보다 긍정적인 평가를 할 수 있었다. 이러한 연구결과는 여대생을 중심으로 한 Chaung(2001)의 연구에서와 여중생을 중심으로 한 Chaung과 Park(1997)의 연구에서도 유사한 결과로 비만도와 신체상간에는 유의한 역상관관계가 있는 것으로 확인되었으며 따라서 신체적 조건이 신체상에 영향을 미치는 것으로 설명할 수 있겠다. 그러나 여대생을 중심으로 한 연구 Chaung(2001), Choi와 Lee(1997), 여고생을 대상으로 한 Hwang과 Shin(2000) 연구들에서는 신체상과 비만지수간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편 Allan(1989)은 여성들에게서 체중의 중요성은 건강이 아니라 오히려 외모와 자아상과 관련된다 하였고, White(1984)는 비만여성 89명을 대상으로 한 근거이론 연구에서 체중조절을 하는 주요이유가 신체상에 대한 관심이라고 하였으며, Ruth와 Jane(1995)연구에서도 다이어트를 하는 이유로는 예뻐보이고, 느낌이 좋고 사회적으로 인정을 받기 위한 등을 들고 있다. 따라서 Hong(1995)의 연구결과에서도 신체상은 체중조절에 중요한 개념으로 보고한 바와 같이 본 연구결과에서도 과체중과 신체상과는 관련성이 있는 것으로 설명할 수 있겠다.

정상체중 여대생과 과체중 여대생의 자아존중감 정도는 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 나타내어( $P=.051$ ) 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 자아존중감이 높음을 확인할 수 있었다. 이는 신체에 대한 불만족이 높으면 자아존중감이 낮을 수 있다는 연구결과(Kong, 2001)와 비만은 만성질환보다 자아존중감에 더욱 심각하게 영향을 미친다고 보고한(Sohn, Lee and Song, 2001)연구결과들과 일치한다. 즉, 여대생의 경우 신체적인 조건 특히 외모적인 요소가 자아존중감에 영향을 미친다고 설명할 수 있겠다. The Korean Academic Society of Primary Medicine(1996)에서는 이는 사회가 신체적 매력과 날씬함에 가치를 두는 현상이 두드러지고, 비만한 소녀들이 자신들의 외모와 체중에 대한 심한 불안감과 우려를 나타내고 더구나 비만한 대학생들은 스스로의 체중을 조절하지 못하였다는데서 오는 수치감과 죄의식으로 자존감이 감소된 것으로 보고하였다. 이러한 의미에서 과체중 여대생에 대한 사회심리적 간호시 자아존중감을 사정하며 자존감을 증진시키는 간호중재가 요구된다. 한편 본 연구대상 여대생의 자아존중감 정도는 2.84점(4점 척도)이며, 그외 자아존중감 정도는 폭식여성을 대상으로 한 경우(Kong, 2001) 2.41점, 만성신부전증 환자 대상 연구(Sohn, Lee, Song, 2001) 3.08점(5점척도)으로 보고되었다.

정상체중 여대생과 과체중 여대생의 우울 정도는 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있어( $P=.003$ ) 정상체중 여대생보다 과체중 여대생이 더 우울 정도가 높음을 확인할 수 있었다. 이러한 연구결과는 비만 청소년을 대상으로 한 연구(Kim, 1992)에서 비만 청소년은 정상 청소년보다 우울감이 높다는 연구결과와 일치한다. 특히 McCarthy(1989)는 비만자들은 다이어트에 실패하여 체중이 증가하면 자아존중감이 낮아지고 무력감으로 우울해 질 수 있다고 하였으며, Schachter(1982)는 비만한 여성들은 생리적 기능이 저하되며 강한 열등감, 신체상의 손상, 자아개념의 약화 등으로 인한 정신적 고통, 불안, 우울증 등의 정신질환과 관련되며, 비만은 외모 및 건강의 손상, 각종 합병증으로 인한 결근 빈도의 증가, 대인관계의 감소, 취업의 어려움, 결혼 및 성생활의 제한 등에 기인하여 불안이나 우울증을 많이 보인다고 하였다(Heo, 1996; The Korean Academic Society of Primary Medicine, 1996). 따라서 비만여대생 관리시 우울정도의 사정과 사회심리적인 요인을 고려한 지지요법의 배려가 필요하듯이 과체중 여대생의 관리에도 이러한 요소들이 고려되어야 할 것이다.

여대생들의 신체상, 자아존중감, 우울간의 상관관계는 신체상과 자아존중감( $r=.502, P=.000$ ), 신체상과 우울( $r=-.694, P=.000$ ), 자아존중감과 우울( $r=-.710, P=.000$ )간에 통계적으로 유의한 수준에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 자아존중감과 우울간의 상관성( $r=-.710 P=.001$ )이 가장 높게 나타

났다.

신체상과 자아존중감 : 본 연구결과에서 확인할 수 있듯이 여대생의 경우 신체상과 자아존중감간에는 손상관관계가 있는 것으로 이러한 결과는 Hwang과 Shin(2000)의 연구결과와 일치하는 것으로 여성에게는 신체적 매력이 자아개념과 중요한 연관성을 갖는다(Ko & Chung, 1992)는 보고와 맥락을 같이 하는 결과이다. 따라서 본 연구결과에 의하면 신체상과 자아존중감은 서로 상관성이 있는 변수임을 확인할 수 있다.

신체상과 우울 : 본 연구결과에서 제시한 바와 같이 여대생의 경우 신체상과 우울간에는 역상관관계가 있는 것으로 이러한 연구결과는 이미 많은 선행연구에서 제시한 바와 같이 비만은 추함, 불건강, 그리고 개인적 오명으로 보는 사회적 가치(Sobal & Stunkare, 1989), 비만 청소년은 정상 청소년보다 우울감이 높다(Kim, 1993), 비만자들은 다이어트에 실패하여 체중이 증가하면 자아존중감이 낮아지고 무력감으로 우울해 질 수 있다(McCarthy, 1989), 신체불만족이 높은 사람은 우울 경향이 높다(Mansfield & Wade, 2000), 비만한 여성들은 생리적 기능이 저하되며 강한 열등감, 신체상의 손상, 자아개념의 악화 등으로 인한 정신적 고통, 불안, 우울증 등의 정신질환과 관련된다(Schachter, 1982)고 언급한 보고들에서 확인할 수 있듯이 신체상과 우울과는 서로가 상관성이 있는 것으로 제시되었다. 따라서 본 연구대상인 과체중 여대생의 경우에도 신체상과 우울과는 관련성이 있는 것으로 설명할 수 있었다.

자아존중감과 우울 : 본 연구결과에서 확인할 수 있듯이 여대생의 경우 자아존중감과 우울간에는 역상관관계가 있는 것으로 나타났으며 특히 자아존중감과 우울간의 상관성이 가장 높은 것으로 나타나 여대생의 우울정도에 가장 큰 영향을 미치는 변수가 자아존중감임을 확인할 수 있다. 따라서 자아존중감은 여대생의 우울정도에 영향을 미치는 매우 중요한 요인 중의 하나로 설명되어 진다. 이러한 연구결과는 폭식여성을 대상으로 한 Kong(2001)연구결과에서도 자아존중감과 우울감에는 강한 역상관관계를 나타내었고, Stein(1996)의 연구결과에서도 자아존중감과 우울은 통계적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타내 본 연구결과와 일치함을 확인할 수 있었다.

이상의 연구결과를 통해 여대생은 사회 적응 과정에서 자신의 외모에 보다 많은 관심을 갖게 되는데, 따라서 과체중 여대생의 경우 그들이 지닌 신체상 및 자아존중감에 대한 사정 및 적절한 체중 관리에 대한 지도가 요구된다.

## 결론 및 제언

## 결론

본 연구는 정상체중 여대생과 과체중 여대생을 대상으로 신체상, 자아존중감, 우울 정도를 알아보고 이들간의 상관관계를 규명함으로써 과체중 여대생을 위한 효율적인 간호중재 전략에 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구의 결론은 다음과 같다.

- 정상체중 여대생과 과체중 여대생간의 차이를 나타낸 일 반적 특성으로는 학년( $x^2=7.876$ ,  $p=.049$ ), 가족수입 ( $x^2=6.000$ ,  $p=.050$ ), 체중조절 유무( $x^2=6.140$ ,  $p=.046$ ), 주관 적 건강상태( $x^2=10.523$ ,  $p=.005$ )이었다.
- 정상체중 여대생의 신체상 정도는 평균 2.97점, 과체중 여대생의 신체상 정도는 평균 2.67점으로 두 집단간에 통계 적으로 유의한 차이를 나타냈다( $t=4.529$ ,  $P=.000$ ). 정상체중 여대생의 자아존중감 정도는 평균 2.89점, 과체중 여대생 의 자아존중감 정도는 평균 2.79점으로 두 집단간에 통계 적으로 유의한 차이를 나타냈다 ( $t=1.964$ ,  $P=.051$ ). 정상체 중 여대생의 우울정도는 평균 1.71점, 과체중 여대생의 우 울 정도는 평균 1.97점으로 두 집단간에 통계적으로 유 의한 차이를 나타냈다( $t=-2.977$ ,  $P=.003$ ).
- 여대생의 신체상, 자아존중감, 우울간의 상관관계는 신체 상과 자아존중감( $r=.502$ ,  $P=.000$ ), 신체상과 우울( $r=-.694$ ,  $P=.000$ ), 자아존중감과 우울( $r=-.710$ ,  $P=.000$ )간에 통계적으 로 유의한 수준에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 자아존중감과 우울의 상관성( $r=-.710$ ,  $P=.000$ )이 가장 높게 나타났다.

이상과 같이 본 연구결과에서는 과체중 여대생의 경우 정 상체중 여대생에 비해 신체상과 자아존중감 정도는 낮고 우 울정도는 높게 나타나 과체중 여대생에 대한 깊은 관심과 이 해가 필요함을 시사해 준다.

## 제언

- 과체중과 성별, 직업, 결혼상태 등에 따른 상관관계 연구 가 필요하다.
- 과체중에 영향을 미치는 또 다른 변인에 대한 연구가 필 요하다.

## References

- Ahn, S. Y. (1994). *A Study on the relationship between Physical dissatisfaction, Self-esteem and Depression of Binge Eater Groups*. Unpublish Master's dissertation from Yonsei University of Korea, Seoul.

- Allan J. D. (1989). Women Who successfully manage their weight, *West J Nurs Res*, 121(6), 657-675.
- Chang, S. K. (2001). Weight Control Practices and Body Image of Female College Students, *J Korean Soc Health Educ*, 18(3), 161-173.
- Chang, S. K., & Park, J. S. (1997). Weight Control Practices, Obesity and Body Image of Adolescent Girls, *J Korean Soc School Health Educ*, 14(2), 171-184.
- Cho, S. J., & Kim, C. K. (1997). Effect of Obese level and Weight control style of Female College Student on Stress, *J Korean Soc School Health Educ*, 14(2), 1-15.
- Choi, E. S., & Lee, K. E. (1997). The relationship between Perceived Body Shape, Body Image and Health Complaints in Women Registered at Facility for Managing Body Shape, *Korean J Women Health Nurs*, 3(2), 169-179.
- Garrow, J. S., & Webster, J. (1985). Quetelet's index( $W/H^2$ ) as a measure of fatness, *Int J Obesity*, 9, 147-153.
- Han, H. M., Yeam, T. H., Shin, Y. W., Kim, K. H., Yoon, D. J., & Jung, K. J. (1986). Research on Korean Standardization of Beck Depression Inventory, *J Korean Neuropsychiatr Med*, 25(3), 487-502.
- Heo, K. Y. (1996). Dietetic Management of Obesity(1). *The People Nutrition*, 9, 15-23.
- Hong, E. K., Park, S. B., Shin, Y. S., & Park, H. S. (1997). Body image perception and Self-reported weight control activities in adolescent girls, *J Korean Acad Fam Med*, 18(7), 714-721.
- Hong, M. R. (1995). *A Structural Model for Self-regulation behavior and Weight Control of the Obese*. Unpublish Doctoral dissertation, KyungHee University of Korea, Seoul.
- Hwang, R. H., & Shin, H. S. (2000). A Study on Eating Disorder, Body Image and Self-esteem of High School Girls, *Korean J Women Health Nurs*, 6(1), 129-140.
- Kang, Y. J., Sohn, M. S., Jin, K. N., Kim, H. J., Oh, H. C., and Suh, S. J. (1998). Factors influencing weight control behavior and intention of obese children and adolescents. *Korean J Prev Med*, 31(2), 199-214.
- Kim, A. L. (1992). *A Study on Health Locus of Control and Depression between The Obese and The Normal weight students*. Unpublish Master's dissertation form Graduate School of Public Health of Yonsei of Korea, Seoul.
- Kim, M. O. (1997). *A Study on Health promotion lifestyle and Body image of College students*. Unpublish Master's dissertation from Pusan University of Korea, Pusan.
- Co, S. J., & Chung, J. K. (1992). An Outward appearance and A Suppression, *Korean Assoc Women Stud*, 8, 33-70.
- Kong, S. K. (2001). A Study on Binge Eating, Eating attitude, Self-esteem and Depression of Female binge eater., *J Korean Soc Matern Child Health*, 5(2), 185-197.
- Jo, H. Y. (1997). Perceived Weight and Health Promoting Behavior -Normal and Overweight Adults-, *J Korean Fund Nurs*, 4(1), 133-146.
- Lee, J. H., Kim, J. S., Lee, M. Y., Chung, S. H., Chang, K. J. (2001). A Study on Weight-Control Experience, Eating disorder and Nutrition intake of College Students Attending Web Class via the Internet, *Korean J Community Nutrition*, 6(4), 604-616.
- Lowry, R., et al. (2000). Physical activity, food choice and weight management goals and practices among US college students, *Am J Prev Med*, 18(1), 18-27.
- McCarthy, M. (1989). The thin ideal, Depression and Eating disorders in women, *Behavioral Res*, 28(3), 205-215.
- Park, Y. K. (1989). *Concern over Weight-Control, and Value evaluation and Preferences of food in Female College Students*. Unpublish Master's dissertation from Graduate school of Education, Yonsei University of Korea, Seoul.
- Ruth, C. R., & Jane, K. P. (1995). Restrained eating and attribution college-age weight cyclers, *J Am Deit Assoc*, 915(4), 491-492.
- Schachter, S. (1982). Recidivism and self-cure of smoking and obesity, *Am psychol*, 37(4), 436-444.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body-Cathexis: Body-Cathexis and the Self, *J Consulting Psychol*, 17(3), 343-347.
- Shin, H. S., & Kim, Y. H. (1998). The Effects of Education for Women's Health on the Performance of Health Promoting Behavior and Self-esteem of College Women, *Korean Nurs*, 37(4), 72-84.
- Sohn, S. K., Lee, M. H., & Song, M. S. (2001). Relationship between Body image and Self -esteem in Patients with Chronic Renal Failure. *J Korean Fund Nurs*, 8(2), 160-171.
- Stein, K. F. (1996). The Self-schema Model : A theoretical approach to the self-concept in eating disorders, *Arch Psychiatr Nurs*, 10(2), 96-109.
- Stunkard, A. J., & Penick, S. B. (1979). Behavior modification in the treatment of obesity. *Arch. Gen. Psychiatr*, 36, 801-806.
- The Korean Academic Society of Primary Medicine (1996). *Theory and Practice of Obesity*. Seoul: Korea Medicine.
- White, J. H. (1984). The Process of Embarking on a Weight Control Program, *Health Care Women Int*, 5, 77-91.

## Body Image, Self-esteem and Depression in College Female Students - Normal and Overweight -

Shin, Hye-Sook<sup>1)</sup> · Paik, Seung-Nam<sup>2)</sup>

1) Associate Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

2) Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationships among variables of body image, self-esteem and depression in college female students according to the normal and overweight. **Method:** The subjects of this study consisted of 245 college female students. The data was collected through personal interviews using questionnaires from May to June of 2001. The data was analyzed by the SPSS computer program, and it included descriptive statistics,  $\chi^2$ -test, t-test and the Pearson correlation coefficient. **Result:** Demographics provided a significant difference in grade, household income, weight control experience. There was a perceived health status difference, according to the normal and overweight subjects. There was a significant difference in body image, self-esteem and depression between the two groups. There was a significant positive correlation between body image and self-esteem, and negative correlation between body image and depression, and self-esteem and depression in college female students. **Conclusion:** The Findings of this study give useful information to construct further studies in intervention program relating overweight control for college female students.

Key words : Overweight, Body image, Self-esteem, Depression

• Address reprint requests to : Shin, Hye-Sook

College of Nursing Science, Kyung Hee University

#1, Hoeki-dong, Dong daemoon-ku, Seoul 130-701, Korea,

Tel: +82-2-961-9143 Fax: +82-2-961-9398 E-mail: suksh@khu.ac.kr