

여대생의 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울

이 규 은¹⁾ · 김 은 주²⁾ · 염 영 희³⁾

서 론

연구의 필요성

현대사회가 고도로 산업화되고 서구화됨에 따라 여성의 외모와 신체를 중요시하고 날씬한 몸매를 미의 기준으로 삼는 사회문화적인 경향이 두드러지고 있다. 이런 경향은 TV나 잡지 등과 같은 대중매체를 통해서 더욱 강화되고 있다(Park & Son, 2002). 현대사회가 늘씬하고 마른체형을 매력적인 이상형으로 선호함에 따라 자신의 신체에 대한 만족도가 감소하여 남성의 40% 여성의 50% 이상이 체중 때문에 불행하다고 보고하였다(Rodin, 1993). 이러한 체중에 대한 민감성은 여성에게서 더 많이 나타나는 것으로 보이는데 전통적으로 개인의 외모에 대해 관심을 가지고 개인의 미를 증진시키고 보존하려는 노력을 하는 것은 여성의 성 역할 고정관념에서 중심적인 것으로 여겨져 왔으며 날씬함과 여성성이 연결된 것으로 보인다(Stiegel-Moor, Silberstein & Rodin, 1986). Wadden, Brown과 Foster(1991)는 체중과 외모에 대한 인식에 남·녀간 차이가 있는데, 미국 고등학생들의 경우 남학생들이 가장 관심을 갖고 있는 부분은 금전, 외모, 여학생사이에서의 인기, 여학생과의 관계, 미래 등의 순 이었고 체중이 관심사의 13번째인 반면, 여학생에게서는 외모, 몸매, 남학생과의 관계, 체중, 남학생사이에서의 인기 순으로 여학생들은 신체상 및 체중에 관한 관심이 월등히 많았다. 이는 여성이 주로 평가의 차원에서 그리고 남성은 주로 '힘'과 '활동'의 차원에서 자신의

몸을 파악하기 때문이다(Kurtz, 1969). Fallon과 Rodin(1985)은 248명의 여자 대학생과 227명의 남자 대학생들에게 매우 마른 체형에서부터 매우 뚱뚱한 체형의 9개의 신체상에 대한 그림을 보여주고 각각 남, 여 대학생들의 신체상에 대한 평가를 하게 하였다. 남학생들은 현재의 신체상과 이상적인 신체상 그리고 가장 매력적인 신체상 등이 거의 동일하였으나 여학생들은 이성에게 매력적으로 보인다고 생각하는 체형과 실제 이성이 매력적으로 생각한다고 생각하는 체형보다 자신의 현재 체형을 매우 뚱뚱한 것으로 지각하였고 이들 중 21.7%는 극도로 마른 신체상을 이상적인 체형으로 선택하였다. 이는 여자 대학생들이 남자 대학생들에 비해 실제 체형과 이상 체형간에 차이를 가지고 있으며 자신의 체형을 실제보다 크게 지각하고 있다는 것을 보여주는 것이다. 우리나라 여대생을 대상으로 한 연구에서도 실제로 60.4%의 여대생이 저체중군이었고, 37.4%의 여대생이 정상체중군에 속해 있음에도 불구하고 '자신의 체중이 평균치이다'라고 응답한 여대생이 39.6%뿐이었고 51.7%의 여대생이 '지나치게 많이 나간다' 혹은 '많이 나간다'라고 응답하여 자신의 현재 체중과 이상적인 체중간에 불일치함을 보여주었다(Lee & Kim, 1998). 이렇게 자신의 신체크기와 이상적인 신체크기간의 불일치가 클수록 신체불만족이 높게 나타나게 되는데 이는 마른 체형에 대한 사회적 선호 때문에 극도로 마른 체형을 이상적인 신체상으로 내재화시킴으로써 실제의 신체상과 불일치가 커져 신체에 대한 불만족이 생기게 된다(Williamson, Gleaves, Watkins & Schlundt, 1988). 이렇듯 외모를 중시하는 여대생들의 신체에

주요어 : 여대생, 신체존중감, 신체상 불일치, 우울, BMI

1) 관동대학교 의과대학 간호학과 부교수, 2) 한서대학교 간호학과 부교수

3) 중앙대학교 의과대학 간호학과 부교수(교신저자 E-mail: yhyom@cau.ac.kr)

투고일: 2005년 7월 9일 심사완료일: 2005년 8월 18일

대한 불만족은 정서에도 영향을 미칠 것으로 여겨지는데 Cho와 Kim(1997)은 자신이 인식하고 있는 비만수준이 높을수록 스트레스를 더 많이 받고, 신체만족도가 낮았으며, 우울수준이 더 높았다고 하였다. 여중생을 대상으로 한 Chaung과 Park(1997)의 연구에서도 신체상이 부정적일수록 자아존중감이 낮고 우울하다고 보고하여, 신체상과 신체불만족 및 우울간의 어떠한 관련성이 있을 것으로 여겨진다. 이러한 측면에서 볼 때 일생 중 외모를 가장 중요하게 평가하는 여대생 시기에 있어 외모에 직접적인 관련이 있는 BMI와 신체에 대한 평가에 따른 신체존중감, 그리고 자신이 기대하는 신체상과 실제 신체상의 차이에 따른 신체상 불일치 및 신체상을 부정적으로 지각했을 때 나타날 수 있는 우울의 상태 및 그들 간의 관계를 파악하는 것은 여대생의 건강을 유지하고 증진하는데 있어서 중요한 자료로 활용될 수 있을 것으로 사려된다. 특히 여대생들은 가까운 미래에 결혼을 통해 임신과 출산을 앞 둔 미래의 모성이 되므로 여대생들의 건강은 현재의 자신 뿐 아니라 미래의 자녀건강과도 관련된다고 할 수 있다. 그러므로 여대생들이 자신의 신체를 소중하게 생각하고 적정 체중을 유지하며 긍정적인 정서를 유지하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다. 우리나라에서는 Lee(1993)가 여대생을 대상으로 식사행동과 심리적 요인을 조사한 이래 비만수준과 체중조절형태가 스트레스에 미치는 영향(Cho & Kim, 1997), 신체상, 식이절제, 섭취량(Park, Lee & Sung, 1997), 섭식장애, 신체적 증상, 정서간의 관계연구(Lee & Kim, 1998), 신체상과 다이어트가 섭식장애, 식이섭취량, 사회심리적 요인에 미치는 영향(Joo & Park, 1999), 체중조절실태와 신체상(Chaung, 2001)등의 연구가 보고되고 있으나 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울에 관한 연구는 없었다. 이에 본 연구는 매력 있는 신체를 추구하는데 가장 민감 할 것으로 예상되는 여대생을 대상으로 이들의 신체존중감, 신체상불일치 및 우울의 상태를 평가하고, 이들 각 변수의 관계를 확인하여, 여대생들이 자신의 체중과 체형에 대한 올바른 인식과 긍정적인 신체존중감과 정서를 갖도록 하기 위한 기초자료를 마련하고자 본 연구를 시도하였다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 이들의 BMI와 체중에 대한 인식이 어떠한지를 파악하고, 신체존중감, 신체상 불일치의 정도 및 우울간의 관계를 확인하며, 신체존중감의 예측요인을 규명하는 것이다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여대생들의 체형과 체중 관련 특성을 확인한다.
- 여대생들의 BMI, 신체존중감, 신체상불일치 및 우울의 정도를 확인한다.
- 여대생들의 BMI, 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울간의 관계를 확인한다.
- 여대생의 신체존중감의 예측요인을 확인한다.

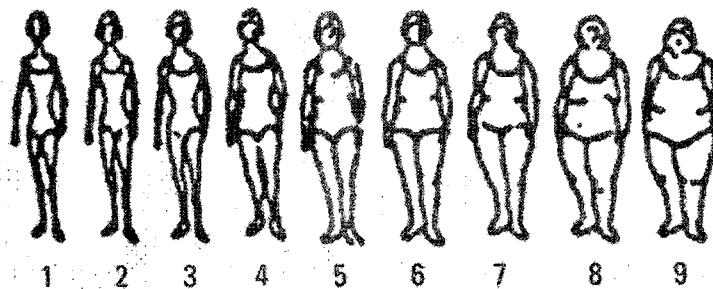
연구 방법

연구대상 및 기간

2004년 4월부터 5월까지 서울과 강원도에 위치한 3개교의 대학과 전문대학에 재학 중인 여대생을 대상으로 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구에 참여할 의사를 밝힌 대상자에게 연구자와 보조연구자가 질문지를 배부하여 직접 기입하도록 한 후 회수하였다. 자료는 400부를 배부하여 380부를 회수하였고 회수된 자료 중 기입이 불완전하거나 누락되어 자료처리가 곤란한 16부를 제외한 총 364부(91%)를 자료처리 하였다.

연구도구

본 연구의 도구는 구조화된 질문지를 사용하였으며 질문지의 내용은 일반적 특성과 체형과 체중 관련 특성 10문항, 신체존중감 9문항, 신체상 불일치 2문항, 우울 20문항으로 구성되었다.



<Figure 1> Body figure discrepancy

● 신체존중감 측정도구

Franzoi와 Shield(1984)가 개발한 여성용 신체존중감 척도(BES)중 체중에 대한 하위척도로서 Lee(1993)가 한국인에게 적합하게 수정한 9문항의 5점 척도로 구성되어있다. '전혀 아니다' 1점, '아니다' 2점, '그렇다' 3점, '매우 그렇다' 4점으로 점수가 높을수록 신체에 대한 긍정적 느낌을 나타낸다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .89$ 였다.

● 신체상 불일치

Stunkard, Sorensen과 Schulsinger(1993)가 개발한 매우 마른 체형에서부터 매우 비만한 체형을 나타내는 9개의 체형 그림을 이용하여 지각한 체형과 이상 체형을 선택하게 한 후 그 차이를 계산하였다. 점수 차가 클수록 신체상의 불일치가 많음을 나타낸다<Figure 1>.

● 우울

Radloff(1977)가 개발하였고 Cho와 Kim(1993)이 한국인에게 알맞도록 타당성 검증을 한 20문항의 4점 척도로 구성되어있다. '극히 드물다(일주일 동안 1일 이하)' 0점, '가끔 있었다(일주일동안 1일에서 2일간)' 1점, '중중 있었다(일주일 동안 3일에서 4일간)' 2점, '대부분 그랬다(일주일 동안 5일이상)' 3점으로 점수가 높을수록 우울한 상태를 나타낸다. 긍정적인 문항은 역계산하였다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .92$ 였다.

자료처리 및 분석

수집된 자료는 SPSS/PC 10.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성, 체형과 체중관련 특성 및 신체상 불일치의 분포는 실수와 배분율로, BMI, 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울의 정도는 평균과 표준편차로, 체형과 체중관련 특성에 따른 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울의 정도는 ANOVA로, 그리고 변수간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient로, 그리고 신체존중감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 다중회귀분석으로 처리하였다.

연구 결과

연구대상자의 일반적 특성

연구대상자는 대학과 전문대학에 재학 중인 364명의 여대생으로 이중 20~23세가 52.7%, 19세 미만 37.9%, 24세 이상 9.2%였다. 신장은 160~164cm가 46.4%, 165~169cm 23.4%, 159cm이하 22.5%, 170cm이상 7.7%의 순 이었으며, 체중은 50~54kg 35.1%, 55~59kg 21.5%, 45~49kg 20.3%, 60kg 이상

14.8%, 44kg 이하 8.3%의 순이었다. 종교는 없음 38.7%, 기독교 37.9%, 불교 12.4%, 천주교 9.6%, 기타 1.4%로 나타났다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics of subjects (n=364)

Characteristics	Classification	n	%	Mean± SD
Age(year)	19≥	138	37.9	20.72±2.98
	20~23	192	52.7	
	24≤	34	9.2	
Height(cm)	159≥	82	22.5	162.27±4.83
	160~164	169	46.4	
	165~169	85	23.4	
	170≤	28	7.7	
Weight(kg)	44≥	30	8.3	52.87±6.30
	45~49	74	20.3	
	50~54	128	35.1	
	55~59	78	21.5	
	60≤	54	14.8	
Type of School	University	248	68.1	
	College	116	31.9	
Religion	Protestant	138	37.9	
	Catholic	35	9.6	
	Buddhism	45	12.4	
	Others	5	1.4	
	None	141	38.7	
Total		364	100	

연구대상자의 체형과 체중관련특성

연구대상자의 BMI는 19이하(저체중군) 49.2%, 20~24(정상체중군) 48.3%로 대다수를 차지하고 있었다. 연구대상자 자신이 지각한 체형으로는 비만하다 37.6%, 정상이다 36.0%, 매우 비만하다 14.8%, 날씬하다 8.8%, 매우 날씬하다 2.7%의 순으로 응답하였다. 체형에 대한 만족도에서는 불만족한다 42.9%, 보통이다 30.2%, 매우 불만족한다 18.1%, 만족한다 8.2%, 매우 만족한다 0.5%로 응답하였으며, 연구대상자가 지각한 체중은 무겁다 39.0%, 정상이다 34.9%, 매우 무겁다 16.5%, 가볍다 8.0%, 매우 가볍다 1.6%로 응답하였다. 체중에 대한 만족도에서는 불만족한다 44.6%, 보통이다 26.9%, 매우 불만족한다 17.3%, 만족한다 9.6%, 매우 만족한다 1.6%로 60%이상의 응답자가 자신의 체중에 대해 불만족하고 있었다. 체중 조절에 대한 관심도에서는 매우 관심이 있음 45.1%, 관심이 있음 44.0%, 관심이 없음 9.3%, 전혀 관심이 없음 1.6%로 나타났다<Table 2>.

BMI, 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울의 정도

연구대상자들의 BMI는 20.11±2.20점으로 정상체중의 범위

<Table 2> Characteristics related body shape and body weight

Characteristics	Classification	N	%
BMI	19 \geq (Under weight)	179	49.2
	20~24(Normal weight)	176	48.3
	25~29(Overweight/obesity)	9	2.5
Perception on body shape	Very slim	10	2.7
	Slim	32	8.8
	Moderate	131	36.0
	Fatty	137	37.6
	Very fatty	54	14.8
Satisfaction on body shape	Very satisfied	2	0.5
	Satisfied	30	8.2
	Moderate	110	30.2
	Dissatisfied	156	42.9
	Very dissatisfied	66	18.1
Perception on body weight	Very light	6	1.6
	light	29	8.0
	Moderate	127	34.9
	Heavy	142	39.0
	Very heavy	60	16.5
Satisfaction on body weight	Very satisfied	6	1.6
	Satisfied	35	9.6
	Moderate	98	26.9
	Dissatisfied	162	44.6
	Very dissatisfied	63	17.3
Concern about weight control	Very interested	164	45.1
	Interested	160	44.0
	Not interested	34	9.3
	Extremely not interested	6	1.6
Total		364	100

에 속하나 정상체중 범위 안에서 아주 낮은 정도의 수준이었고, 신체존중감의 정도는 5점 척도중 2.36 \pm .79점으로 중간보다 낮은 정도의 존중감을 갖고 있는 것으로 나타났다. 또한 신체상 불일치는 1.07 \pm .58점으로 연구대상자가 원하는 이상체중보다 지각체중이 큰 것으로 나타났으며, 우울의 정도는 4점 척도중 1.20 \pm .48점으로 낮은 수준의 우울상태에 있는 것으로 나타났다<Table 3>.

<Table 3> The degree of BMI, body esteem, body figure discrepancy and depression

Categories	Mean \pm SD	Min	Max
BMI	20.11 \pm 2.20	14.69	29.41
Body esteem	2.36 \pm .79	1.00	4.78
Body figure discrepancy	1.20 \pm 1.15	-3	5
Depression	1.07 \pm .58	0.00	2.80

연구대상자의 신체상 불일치

매우 마른 체형(1)에서부터 매우 비만한 체형(9)까지의 9가지의 그림에서 자신이 지각한 자신의 체형을 선택하게 한 결

과 4번 41.3%, 3번 20.0%, 5번 16.8%, 6번 9.1%, 2번 8.8%, 1번과 7번 각각 1.9%, 8번 0.3%로 응답하여 평균 3.98 \pm 1.22점으로 나타났으며 자신이 지각한 체형을 보통체형보다 마른체형이라고 응답하였다. 또한 이상체형을 선택하게 한 결과 연구대상자 전원이 보통체형인 5번 이하 마른체형을 선택하였는데 3번 57.2%, 2번 27.5%, 4번 11.8%, 1번 3.3%, 5번 0.3%로 나타났고, 이에 대한 평균은 2.78 \pm .70점으로 연구대상자 전원이 정도의 차이는 있지만 매우 마른체형을 원하고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 지각체형에서 이상체형의 차이를 뺀 신체상 불일치의 분포를 살펴 본 결과 지각체형이 이상체형보다 큰 +1의 불일치 43.2%, +2의 불일치 26.3%, 일치 11.2%, +3의 불일치 8.1%로 나타났고, 또한 지각체형이 이상체형보다 적은 -1의 불일치 7.0%, +4의 불일치 1.7%, -2의 불일치 1.1%, +5의 불일치 0.6%, -3의 불일치 1명(0.3%)로 나타나 불일치 점수는 평균 1.20 \pm 1.15점으로 지각된 체형이 이상체형보다 크다고 지각하는 연구대상자가 80%에 도달하고 있었고 지각된 체형과 이상 체형이 일치하는 대상자는 11.2%인 반면 이상체형이 지각된 체형보다 큰 연구대상자는 8.4%에 지나지 않아 거의 모든 연구대상자(90% 정도)가 신체상에 불일치를 경험하고 있었다<Table 4>.

<Table 4> The degree of body figure discrepancy

Categories	Classification	n	%	Mean \pm SD
Perceived body shape	1	7	1.9	3.98 \pm 1.22
	2	32	8.8	
	3	73	20.0	
	4	150	41.3	
	5	61	16.8	
	6	33	9.1	
	7	7	1.9	
	8	1	0.3	
Ideal body shape	1	12	3.3	2.78 \pm .70
	2	100	27.5	
	3	208	57.2	
	4	43	11.8	
	5	1	0.3	
Body figure discrepancy (perceived body shape - ideal body shape)	-3	1	0.3	1.20 \pm 1.15
	-2	4	1.1	
	-1	25	7.0	
	0	40	11.2	
	1	156	43.2	
	2	94	26.3	
	3	29	8.1	
	4	6	1.7	
	5	2	0.6	

체형과 체중에 관련 특성에 따른 신체존중감, 신체상불일치 및 우울

체형과 체중관련특성에 따른 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울의 정도를 확인한 결과 BMI에 따른 신체존중감(F=26.389, p<.0001)과 신체상불일치(F=64.167, p<.0001)에서 유의한 차이를 보여 저체중군 정상체중군, 과체중군의 순으로 신체존중감은 높았고 신체상불일치의 정도는 낮았다. 그러나 우울의 정도에는 차이가 나타나지 않았다. 대상자가 지각한 체형따라 신체존중감(F=50.096, p<.0001)과 신체상불일치(F=85.923, p<.0001)에서 유의한 차이를 보여 자신의 체형이 낫다고 느낄수록 신체존중감의 정도는 높았고 신체상불일치의 정도는 낮았으나 우울의 정도에는 차이가 없었다. 체형에 따른 만족도에서는 신체존중감(F=63.814, p<.0001), 신체상불일치(F=36.127, p<.0001) 및 우울(F=3.363, p<.01)에서 모두 유의한 차이를 보였다. 대상자가 지각한 체중에 따라 서로 신체존중감(F=47.113, p<.0001)과 신체상불일치(F=67.968, p<.0001)에서 유의한 차이를 보였으나 우울의 정도에는 차이가 없었다. 체중에 대한 만족도에서는 신체존중감(F=63.481, p<.0001), 신체상불일치(F=40.004, p<.0001) 및 우울(F=2.926, p<.05)에서 모두 유의한 차이를 보였다. 체중조절에 대한 관심에서는 신

체존중감(F=21.221, p<.0001)과 신체상불일치(F=24.686, p<.0001)에서 유의한 차이를 보여 체중에 대한 관심이 적을수록 신체존중감이 높았고 신체상불일치의 정도가 덜했으나 우울에 따른 차이는 보이지 않았다<Table 5>.

변수간의 상관관계

신체존중감, 신체상불일치, 우울 및 BMI간 상관관계를 분석한 결과 신체존중감과 신체상불일치간(r=-.582, p=.0001), 우울감(r=-.120, p=.028) 및 BMI간(r=-.422, p=.0001) 부적 상관관계를 보여 신체존중감이 높을수록 신체상 불일치, 우울 및 BMI가 낮았다. 또한 신체상불일치와 BMI간(r=.630, p=.0001) 양적 상관관계를 보여 BMI가 높을수록 신체상이 불일치하였다<Table 6>.

신체존중감에 대한 신체상불일치, BMI 및 우울의 영향

신체존중감에 대한 신체상불일치, BMI 및 우울이 미치는

<Table 5> Body esteem, body figure discrepancy and depression by body shape and body weight

Characteristics	Classification	Body esteem		Body figure discrepancy		Depression	
		Mean± SD	F or t (p)	Mean± SD	F or t (p)	Mean± SD	F or t (p)
BMI	19≥	2.70± .76	26.389(.000)	.54±1.09	64.167(.000)	1.08±.57	.687(.504)
	20~24	2.10± .71		1.63± .83		1.08±.57	
	25~29	2.03± .85		3.14±1.46		0.83±.64	
Perception on body shape	Very slim	3.44±1.17	50.096(.000)	-1.33± .87	85.923(.000)	1.07±.36	1.159(.329)
	Slim	3.35± .59		-.28± .85		1.07±.56	
	Moderate	2.59± .50		.87± .75		1.01±.57	
	Fatty	2.07± .64		1.60± .80		1.09±.56	
	Very fatty	1.74± .79		2.37±1.02		1.22±.70	
Satisfaction on body shape	Very satisfied	2.39±1.81	63.814(.000)	1.00±1.41	36.127(.000)	1.28±.46	3.363(.010)
	Satisfied	3.53± .76		.00± .91		0.96±.53	
	Moderate	2.73± .49		.70± .97		0.96±.58	
	Dissatisfied	2.15± .56		1.40± .99		1.09±.56	
	Very dissatisfied	1.67± .74		2.19± .99		1.28±.59	
Perception on body weight	Very light	3.20±1.39	47.113(.000)	-1.60±1.14	67.968(.000)	1.19±.19	2.164(.073)
	Light	3.41± .62		-.31± .85		1.05±.59	
	Moderate	2.64± .54		.79± .84		0.99±.57	
	Heavy	2.12± .62		1.56± .82		1.08±.56	
	Very heavy	1.72± .79		2.25±1.04		1.26±.65	
Satisfaction on body weight	Very Satisfied	2.70±1.64	63.481(.000)	1.17±2.56	40.004(.000)	1.31±.24	2.926(.021)
	Satisfied	3.31± .64		-0.057± .73		0.99±.57	
	Moderate	2.82± .55		.70± .99		0.96±.55	
	Dissatisfied	2.13± .51		1.42± .90		1.10±.59	
	Very dissatisfied	1.62± .72		2.22± .96		1.26±.60	
Concern about weight control	Very interested	2.04± .73	21.221(.000)	1.66±1.00	24.686(.000)	1.10±.56	.540(.655)
	Interested	2.55± .70		.99±1.05		1.05±.58	
	Not interested	2.87± .84		.33±1.36		1.16±.74	
	Extremely not interested	3.09± .50		-.50± .55		0.88±.32	

영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석 한 결과 신체상불일치, BMI 및 우울이 신체존중감에 영향을 미치는 요인이었고 신체존중감의 종변량 중 36.7%를 설명하고 있었다<Table 7>.

<Table 6> Correlations among study variables

	Body esteem	Body figure discrepancy	Depression	BMI
	r(p)	r(p)	r(p)	r(p)
Body esteem	1.000			
Body figure discrepancy	-.582(.000)	1.000		
Depression	-.120(.028)	.074(.175)	1.000	
BMI	-.422(.000)	.630(.000)	.022(.704)	1.000

<Table 7> Variables affecting to body esteem

Independent variables	β	t(p)	R	R ²	F(p)
Body figure discrepancy	-.461	-7.726(.0001)			
BMI	-.180	-3.021(.003)	.606	.367	56.732(.0001)
Depression	-.104	-2.226(.027)			

논 의

우리사회에 만연되어 있는 ‘지나치게 마른 체형’이 ‘아름다움’이라는 잘못된 사회적 인식은 과체중인 사람은 물론 정상 체중 및 저체중인 사람들까지도 자신이 비만이라고 생각하게 하면서 다이어트를 비롯한 각종 비만관리 프로그램에 참여하게 하고 있다. 특히 젊은 여성들은 발달단계상의 특성 때문에 자신의 외모에 많은 관심을 갖게 되고 이로 인해 ‘날씬함’에 대한 심리적인 압박감을 더욱 많이 갖게 된다.

본 조사에서도 우리나라 여대생들이 갖고 있는 신체상의 왜곡정도가 매우 심각한 것으로 나타났는데 연구대상자들의 BMI 산출결과 49%가 저체중군, 48%가 정상체중군에 속해 있음에도 불구하고 반수 이상의 대상자가 자신의 체형과 체중을 비만한 것으로 인식하고 있었으며 60%이상의 대상자는 자신의 체형과 체중에 대해 불만족하고 있었고, 90%이상의 대상자가 체중조절에 대한 관심이 있다고 하였다. 이러한 연구결과는 선행연구 결과(Choi & Lee, 1997; Park, Lee & Sung, 1997; Joo & Park, 1999)와 비슷한 경향을 보이며 ‘날씬함’에 대한 인식이 한국사회에서 하나의 보편적인 문화현상이 되었음을 알 수 있게 해준다.

한편 신체상이 일치하는 11.2%의 연구대상자를 제외하고 대부분의 대상자는 자신의 신체상에 불일치를 나타내고 있었고, 이중 80%정도의 대상자는 자신이 지각한 체형이 이상 체형보다 큰 것으로 왜곡하여 자신의 체형을 과다 추정한 것

로 나타났다. 이는 Chung(2001)의 연구에서 여대생들이 마른 모습의 이상적 체형과 자신의 신체를 비교하여 자신의 체형을 실제보다 뚱뚱한 것으로 잘못 지각하고 스스로를 매력적이지 않은 여성으로 간주한다고 보고한 것과 일치하며, Goodman, Hinden과 Khandelwal(2000)이 여학생을 대상으로 한 연구에서 자신의 체형을 비만한 것으로 인식한 결과와도 일치한다. Bae와 Choi(1997)는 식이제한 집단, 과체중 집단 및 정상체중 집단의 신체적 불만족의 정도를 확인한 결과 과체중 집단이 자신의 신체에 대한 불만족 정도가 가장 높았다고 보고하였고 Moore(1993)도 비만한 소녀집단과 정상 소녀집단을 대상으로 한 연구에서 비만한 소녀집단이 정상 소녀집단에 비해 신체상에 대한 불만족 정도가 높음을 보고하였다. 이는 본 연구에서 체중이 낮은 집단일수록 신체상불일치의 정도는 낮게 나타난 반면 과체중군은 신체상 불일치의 정도가 높게 나타난 것과 일치하는 것으로, 저체중군의 경우 자신의 체형이 자신이 바라는 마른 체형에 거의 근접한 반면, 과체중군은 대중매체를 통해서 보는 마른체형에 비해 자신의 체형이 많은 차이를 보여 이러한 차이가 신체에 대한 불만족으로 표현되는 것으로 보여진다.

특히 본 연구에서는 자신의 체형이나 체중에 대한 만족도를 응답하게 한 선행연구들과 달리 신체상불일치를 측정하기 위해 여대생들에게 체형 그림을 보여주고 자신이 기대하는 신체상과 실제 신체상에 각각 표시하게 함으로써 연구대상자 자신이 구체적으로 그 차이를 알 수 있도록 하여 체형에 대한 자신의 기대와 실제 체형에 대한 피이드백의 효과가 주었다는 점에서 의의가 있었다고 생각된다.

신체존중감의 차이에 있어서 저체중군, 정상체중군 및 과체중군간에는 유의한 차이를 보여 체중이 낮은 집단일수록 신체존중감의 정도가 높았다. 이는 정상체중 여대생과 과체중 여대생의 신체상 정도를 조사한 Shin과 Paik(2003)의 연구에서 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 신체상에 대해 보다 긍정적이었음을 보고한 결과와 유사하였는데, Allan(1989)이 여성들에게서 체중의 중요성은 건강이 아니라 오히려 외모와 자아상과 관련된다고 한 것으로 설명할 수 있다.

본 연구에서 연구대상자들의 우울의 정도는 낮은 상태였고, 신체상불일치나 BMI간 상관관계가 없었다. 이는 Ahn과 Oh(1995)가 정상 여대생 집단과 폭식 여대생 집단에서 신체 불만족 수준과 우울간의 상관관계가 유의하지 않게 나타난 것과 일치하는 결과이며, Choi(2002)가 중년여성을 대상으로 신체불만족과 우울간의 상관관계가 없었음을 보고한 결과와도 일치한다. 그러나 Mable, Blance와 Galgan(1991)은 신체에 대한 불만족이 우울과 상관관계를 가지고 있다고 하여 본 연구 결과와는 달랐다. 또한 본 연구에서는 저체중군, 정상체중군 및 과체중군간 우울의 정도에 차이를 보이지 않았는데 이는

정상체중 여대생과 과체중 여대생간의 우울정도에 차이가 있었으며 과체중 여대생이 정상체중 여대생보다는 우울정도가 높다고 보고한 선행연구(Shin & Paik, 2003)와 다른 결과를 보였다. 따라서 연구자간 우울에 대한 일관된 결과를 보이지 않는 것으로 보인다. 그러므로 여대생의 우울에 관하여 관련 변수를 세밀하게 설계한 후속연구가 필요할 것으로 보인다.

여대생들이 신체존중감, 신체상불일치, 우울, 및 BMI간의 서로 상관관계가 있었는데, 신체존중감이 높을수록 신체상 불일치의 정도는 낮았고 우울정도도 낮았으며 BMI는 낮았으며 신체상불일치가 클수록 BMI가 높았다. 이는 de Zwann 등(1994)이 비만한 소녀가 사회적 차별, 가족과 친구들의 멸시 때문에 스트레스를 많이 받고 체중증가에 대한 두려움, 비판 때문에 나타나는 자존감의 결여, 왜곡된 인식 등을 일으키며 우울증상을 초래한다고 주장한 것으로 설명된다. 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 될 수 있기 때문이다(Stunkard & Penick, 1979).

여대생의 신체존중감에 영향을 주는 요인을 분석한 결과 BMI, 신체상 불일치 및 우울이 36.7%의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타나 본 연구자가 발견하지 못한 많은 요인들이 있음을 시사하는 것으로 앞으로 이 분야에 대한 지속적인 연구가 필요함을 알 수 있었다. 본 연구에서 여대생의 신체존중감에 가장 많은 영향을 주는 요인은 신체상 불일치임이 확인되었다. 이러한 결과는 Cooper와 Taylor(1988)가 신체에 대한 불만족이 낮은 자아존중감과 유의한 수준의 관련이 있다고 보고한 것과 일맥상통한다.

마지막으로 본 연구는 여대생들의 신체존중감에 영향을 주는 요인이 신체상 불일치, BMI, 우울임을 밝혀내었다 따라서 여대생의 신체존중감을 향상시키기 위해서는 대중매체에서 보여지는 마른체형의 모습이 아니라 있는 그대로 자신의 신체를 수용하고 만족해하는 것이 매우 중요하며 이를 위해 여대생들의 자아를 강화시키는 교육훈련이 필요함을 인식하게 해준다.

결론 및 제언

본 연구는 여대생의 신체존중감, 신체불만족 및 우울을 파악하기 위하여 2004년 4월부터 5월까지 서울과 강원도에 위치한 3개교의 대학과 전문대학에 재학 중인 364명의 여대생을 대상으로 자료 수집을 하였다. 연구도구는 구조화된 질문지를 이용하여 일반적 특성, 체형과 체중관련 특성, 신체존중감, 신체상 불일치 및 우울을 조사하였고, 자료 분석은

SPSS/PC 10.0을 이용하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차, ANOVA, Pearson Correlation Coefficient, Multiple regression으로 분석하였다.

연구결과는 다음과 같다.

- 연구대상자의 BMI는 저체중군 49.2%, 정상체중군 48.3%, 과체중군 2.5%였으나 주관적인 체형 지각은 '비만하다' 37.6%, '정상이다' 36.0%, '매우 비만하다' 14.8%, '날씬하다' 8.8%, '매우 날씬하다' 2.7%로 대부분 자신의 체형을 과다하게 지각하고 있었다.
- 연구대상자들의 BMI는 20.11 ± 2.20 점, 신체존중감은 $2.36 \pm .79$ 점, 신체상 불일치는 1.20 ± 1.15 점, 우울은 $1.07 \pm .58$ 점으로 나타났다.
- BMI에 따라 신체존중감($F=26.389, p<.0001$)과 신체상 불일치($F=64.167, p<.0001$)의 정도에서 유의한 차이를 보였으며, 주관적인 체형지각에 따라 신체존중감($F=50.096, p<.0001$)과 신체상 불일치($F=85.923, p<.0001$)에서 유의한 차이를 보였다.
- 신체존중감과 신체상불일치간($r=-.582, p=.0001$), 우울감($r=-.120, p=.028$), BMI간($r=-.422, p=.0001$), 체중간($r=-.336, p=.0001$)부적 상관관계를 보였고, 신체상불일치와 BMI간($r=.630, p<.0001$) 양적 상관관계를 보였다. 반면에 신체상 불일치와 우울간, 우울과 BMI간에는 관계가 없는 것으로 나타났다.
- 신체상불일치, BMI 및 우울은 신체존중감의 36.7%를 설명하고 있었다.

결론적으로 여대생의 신체존중감, 신체상불일치, 우울 및 BMI는 서로 상호작용하여 실제체형보다 기대하는 체형에 대한 불일치가 높을수록 우울의 정도는 높았고 신체존중감의 정도는 낮다는 것을 확인하였다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 여대생의 신체존중감에 영향을 미치는 제 변수에 대한 탐색적 연구가 필요하다.

둘째, 여대생의 신체존중감을 증가시키는 중재프로그램이 개발되어야 하며 프로그램 개발에 따른 효과검증이 필요하다.

References

- Ahn, S. H., & Oh, K. J. (1995). Effect of body dissatisfaction on self-esteem and depression in binge eater group. *Korean J Clin Psychol*, 14(1), 29-40.
- Allan, J. D. (1989). Women who successfully manage their weight. *West J Nurs Res*, 12(6), 657~675.
- Bae, J. H., & Choi, J. Y. (1997). A Study on psychological

- characteristics of eating disorders: a comparison with restrained, unrestrained(normal) eaters and overweighters. *Korean J Clin Psychol*, 16(2), 209-217.
- Chang, S. K., & Park, J. S. (1997). Weight control practices, obesity and body image of adolescent girls. *J Korean Soc Health Educ*, 14(2), 171-184.
- Chang, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college students. *J Korean Soc Health Educ*, 18(3), 161-173.
- Cho, S. J., & Kim, C. K. (1997). The effect of female students' obese level and weight control behavior and attitude on stress. *J Korean Soc Health Educ*, 14(2), 1-15.
- Cho, K. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D(Korean Version) in the assessment of DSM III-R major depression. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 32(3), 381-399.
- Choi, E. S., & Lee, K. E. (1997). Relationships between body shape, body image and health complaints in women registered at a facility for managing body shape. *Korean J Women Health Nurs*, 3(2), 169-180.
- Choi, M. S. (2002). A study on eating disorder, depression and body dissatisfaction of middle aged women. *Korean J Women Health Nurs*, 8(4), 570-582.
- Cooper, P. J., & Taylor, M. J. (1988). Body image disturbance in bulimia nervosa. *Br J Psychiatry*, 153(supp), 32-36.
- de Zwaan, M., Mitchell, J. E., Seim, H. C., Specker, S. M., Pyle, R. L., Raymond, N. C., & Crosby, R. B. (1994). Eating related and general psychopathology in obese females with binge eating disorder. *Int J Eat Disord*, 15, 43-52.
- Fallon, A. E., & Rodin, P. (1985). Sex differences in perceptions of body shape. *J Abnorm Psychol*, 94, 102-105.
- Franzoi, S. L., & Shield, S. A. (1984) The body-esteem scale. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman(Eds.). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (Vol. 1). Academic Press.
- Goodman, E., Hinden, B. R., & Khandelwal, S. (2000). Accuracy of teen and parental reports of obesity and body mass index. *Pediatrics*, 106, 52-58.
- Joo, E. J., & Park, S. H. (1999). Effects of body image and restrained eating on eating disorder, dietary intakes, self-esteem and sex role identity in college women. *J East Asian Dietary Life*, 8(4), 399-411.
- Kurtz, R. M. (1969). Sex differences and variation in body attitude. *J Consult Clin Psychol*, 33, 625-629.
- Lee, K. E., & Kim, N. S. (1998). The relationship between eating disorder, physical symptoms and mood status among college women. *Korean J Women Health Nurs*, 4(3), 388-401.
- Lee, S. S. (1993). The relationship between eating behavior and psychological factor in university women. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Marble, H. M., Blance, W. D., & Galgan, R. J. (1991). Body image distortion and dissatisfaction in university students. *Percept Mot Skills*, 54, 899-905.
- Moore, D. C. (1993). Body image and eating behavior in adolescents. *J Am Coll Nutr*, 12, 505-511.
- Park, H. S., Lee, H. O., & Sung, C. J. (1997). Body image, eating problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea. *Korean J Community Nutr*, 24(2), 505-514.
- Park, S. J., & Son, C. N. (2002). The effects of cognitive behavior therapy on body image esteem, self-esteem and depression of college women with negative body image. *Korean J Health Psychol*, 7(3), 335-351.
- Rodin, J. (1993). Cultural and determinants of weight concerns. *Ann Intern Med*, 119, 643-945.
- Radloff, L. (1977). The CES-D scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applement Psychomot Measure*, 1, 395-401.
- Shin, H. S., & Paik, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students. -normal and overweight-. *J Korean Acad Nurs*, 33(3), 331-338.
- Stiegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for Bulimia. *Am Psychol*, 41(3), 246-263.
- Stunkard, A. J., & Penick, S. B. (1979). Behavior modification in the treatment of obesity. *Arch Gen Psychiatry*, 36, 801-806.
- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1993). Use of the Danish adoption registry for the study of obesity and thinness. In S. Kety(Ed.). *The genetics of neurological and psychiatric disorders*(pp 115-120). New York : Raven Press.
- Wadden, T. A., Brown, J., & Foster, G. D. (1991). Salience of weight related worries in adolescent male and females. *Int J Eat Disord*, 10, 407.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. D., & Schlundt, D. G. (1988). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *J Psychopathology Behav Assess*, 15(1), 57-68.

Body Esteem, Body Figure Discrepancy and Depression in Women College Students

Lee, Kyueun¹⁾ · Kim, Eunju²⁾ · Yom, Younghee³⁾

1) Associate Professor, Department of Nursing, Kwandong University

2) Associate Professor, Department of Nursing, Hanseo University

3) Associate Professor, Department of Nursing, Chung Ang University

Purpose: The purpose of this study was to identify body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. **Method:** The data were collected during April and May, 2004 using a questionnaire. The participants were 364 women college students attending universities in Seoul and Gangwon-Do. **Results:** The BMI for under weight, normal weight and overweight for the college women were 49.2%, 48.3%, 2.5% respectively. But 52.6% of the students perceived themselves as obese and only 11.5% described themselves as being 'thin'. The mean scores for BMI, body esteem, body figure discrepancy and depression were 20.11 ± 2.20 , 2.36 ± 0.79 , 1.07 ± 0.58 and 1.20 ± 0.48 respectively. Significant difference was found in body esteem score ($F=26.389$, $p<.0001$) and body figure discrepancy ($F=64.167$, $p<.0001$) according to BMI scores. There were negative correlations between body esteem and body figure discrepancy ($r=-.582$, $p=.0001$), between body esteem and depression ($r=-.120$, $p=.028$), between body esteem and BMI ($r=-.422$, $p=.0001$), and a positive correlation between body figure discrepancy and BMI ($r=.630$, $p=.0001$). Factors such as body figure discrepancy, BMI and depression explained 36.7% of the variance in students' body esteem. **Conclusion:** This study suggests that an intervention program is necessary for women college students to increase their body esteem.

Key words : Body esteem, Body figure discrepancy, Depression, College student

• Address reprint requests to : Yom, Younghee

Department of Nursing, College of Medicine, Chung Ang University

221 Hyuksuk-dong, Dongzak-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-2-820-5700 Fax: +82-2-824-7961 E-mail: yhyom@cau.ac.kr