

## 자신을 비만으로 지각하는 성인의 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도

최환석\* · 김숙영\*\* · 문선영\*\*\* · 김신정\*\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

비만이란 신체의 지방조직이 과잉하게 축적되어 있는 상태로, 최근 사회경제적 여건의 향상과 식생활의 개선에 따른 과잉영양 섭취, 신체적 활동량의 감소 등으로 인해 전세계적으로 비만인구가 증가하는 추세이다(Tak & Yoo, 2001). 우리 나라도 2001년 국민건강 영양조사에 의하면 20세 이상 성인의 27.4%가 경도 비만, 3.2%가 고도 비만으로 비만 인구는 날이 갈수록 심화되고 있다(Ministry of Health & Welfare, 2002).

비만은 신체적으로는 당뇨병, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중과 같은 여러 가지 성인병의 위험인자로 널리 알려져 있으며, 직업적인 선택에서는 차별을 받게 되고, 심리적 측면에서는 가족이나 친구들로부터 놀림과 비판의 대상이 되기도 한다. 또한, 비만한 사람에 대해 갖는 일반적인 부정적 편견들로는 못생겼다, 도덕적으로 혹은 정서적으로 문제가 있다, 성적 매력이 없다, 의지가 약하다는 것 등으로(Lim, Park, Kim, & Lee, 2001) 다양한 신체·심리·사회적 장애를 초래하게 된다.

특히, 현대사회에서는 미적 기준이 서구화되면서 날씬하고 마른 체형을 더욱 선호하게 되었고(Gardner, Friedman, & Jackson, 1999) 각종 대중매체들이 마른 체형을 강조하게 되면서(Weatheim, Paxton, Schultz,

& Muir, 1997) 사람들은 자신의 신체에 대해 더 비판적이며 실제보다 더 과체중인 것으로 인식하는 경향이 생기게 되었다(Kilpatrick, Ohannesian, & Bartholomew, 1999).

미국의 경우 대부분의 성인들은 남녀 모두 체중에 대한 관심이 일반적이어서 많은 사람들이 체중조절을 시도하지만 건강에 부정적인 영향을 미치는 방법을 사용하는 경향이 있다고 한다(Sedular et al., 1999) 우리나라의 여대생을 대상으로 조사한 연구(Kim, Ahn, & Kim, 2004)에서도 체중조절을 시도한 경우, 결식이나 절식, 폭식을 하여 과체중에 대한 지나친 염려와 체중감소에 대한 강박관념이 매우 심한 것으로 나타났다.

국내의 경우에는 아직 보고된 바가 없으나, 국민의 30-35%가 과체중인 미국의 경우에는 1980년대부터 1990년대 초반에 이르기까지 의료비 지출의 5.5%(393 억불 이상)를 비만에 관한 비용으로 지출한 것으로 나타났다(Martin & Hunter, 1995).

우리 나라의 경우에도 최근 들어 마른체형이 선호됨에 따라 체중조절을 위한 많은 제품과 프로그램들이 상품화되고 있으나 대부분이 비효과적이고 비용이 많이 들며 잘못된 방법으로 단기간의 감량을 목표로 하여 시행되고 있어 국민의 건강을 해치고 있다(Kim, I. H., 2002).

자신의 체중과 관련된 신체에 대한 인식이나 태도는 정서적인 문제를 유발할 뿐 아니라 잠재적으로 건강에 해를 줄 수 있는 무리한 체중조절 행위를 시도하게 하는

\* 가톨릭대학교 의과대학 가정의학교실.

\*\* 서울여자 간호대학.

\*\*\* 신홍대학 간호과.

\*\*\*\* 한림대학교 간호학부(교신저자 E-mail: kimsj@hallym.ac.kr).

동기로 작용할 수 있으며(Kim, O. S., 2002), 또한 신체에 대한 지각에 따라 자신의 체형만족도나 체형존중감이 유의한 관계가 있다고 보고하고 있다(Kim, 1998).

French, Perry, Leon과 Fulkerson(1996)은 체질량지수가 높은 청소년들이 낮은 자아존중감을 가지고 있었다고 보고하였고, Hill과 Franklin(1998)은 자신들을 과체중으로 인식하는 소년들이 자아존중감이 더 낮다고 보고하였다. 그러나, 자신의 체중과 관련된 신체에 대한 태도나 자아존중감에 대한 연구는 대부분이 사춘기 여고생이나 초등학교, 여대생 등을 대상으로(Kim, O. S., 2002; Kim, Kim, & Kim, 2002; Paek, 2002)하였고 성인을 대상으로 한 연구는 이에 비해 상대적으로 드문 실정이다(Lim et al., 2001; Kim et al., 2004).

따라서 본 연구에서는 실제로 자신을 비만으로 인식하여 비만센터에 내원한 성인들을 대상으로 그들의 비만 정도를 확인하고 그들이 갖는 신체에 대한 태도와 자아존중감의 정도를 확인함으로써 자신을 비만으로 지각하는 성인의 건강관리를 위한 기초자료로 삼고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 자신을 비만으로 지각하여 비만클리닉을 방문한 성인의 비만 정도와 신체에 대한 태도 및 자아존중감의 정도에 대해 조사하고 이들의 관계를 알아보는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 비만 정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 비만 정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 비만 정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도와의 관계를 파악한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 자신을 비만으로 지각하는 성인의 비만 정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도를 알아보기 위하여 설문지를 이용한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구는 서울과 경기도에 소재한 3개의 C대학 부속 병원의 비만클리닉을 방문한 성인을 대상으로 자신이 비만이라고 생각하는지를 연구자가 직접 질문하였다. 그리하여 이러한 질문에 대해서 그렇다고 응답한 성인 142명을 연구 대상으로 선정하였으나 자료가 불충분한 12명을 제외한 129명의 대상자 자료를 연구자료로 사용하였다.

### 3. 자료수집 기간 및 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2004년 4월 1일부터 12월 20일까지 이었다.

자료수집 방법은 연구자가 비만클리닉을 방문한 성인 중 연구의 목적에 적절하다고 판단된 자신을 비만으로 생각한다고 응답한 대상자만을 선정하였으므로 비확률표출방법 중 의도표출 방법을 사용하였다. 선택된 대상자들에게는 연구의 목적을 설명하고 허락을 받았으며 연구에 대한 참여는 강요하지 않았다.

대상자의 비만 정도는 체질량지수(이하 BMI: Body Mass Index = 체중(kg)/신장(m)<sup>2</sup>)를 이용하여 계산하였는데 BMI가 19kg/m<sup>2</sup> 미만은 여위, 19-21kg/m<sup>2</sup> 미만은 여위 중세, 21-25kg/m<sup>2</sup> 미만은 보통, 25-27kg/m<sup>2</sup> 미만은 경증비만, 27-30kg/m<sup>2</sup> 미만은 중증비만, 30kg/m<sup>2</sup> 이상은 고도비만으로 정의하였다(Academy of Korea Obesity Society, 1995). BMI를 측정하기 위해서는 설문지 조사 시점을 기준으로, 대상자의 키와 체중을 측정하여 기록하였는데, 키는 전자식 신장계를 이용하여 0.1cm까지 측정하였으며, 체중은 동일한 회사제품의 전자체중계를 이용하여 0.1kg까지 측정하였다. 체중 측정 시에는 대상자가 동일한 가운을 착용한 상태에서 연구자가 직접 측정하였다.

설문지는 연구대상자 본인이 직접 읽고 표기를 하였으며 설문지 작성에 소요된 시간은 평균 15분 정도이었다.

### 4. 연구도구

본 연구의 도구 중 자아존중감 도구는 Rosenberg(1965)가 개발하여 Jon(1974)이 번역한 도구로 1-4점 척도의 10개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미하는데, 부정문항의 경우, 역코딩하여 처리하였고 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach's  $\alpha = .73$ 으로 나타났다. 신체에 대한 태도는

그림과 문항으로 구성된 도구를 사용하였는데, 신체에 대한 태도를 나타내는 체형 그림은 1번부터 9번까지의 신체의 모습으로 남성, 여성으로 구별되어 있으며 번호가 클수록 비판한 모습을 나타내는데, 대상자가 현재 자신의 체형과 가장 비슷하다고 생각하는 신체의 모습과 자신이 원하는 체형의 모습을 선택하도록 하였다. 신체에 대한 태도를 나타내는 문항은 Ben-Tovim과 Walker (1991)가 개발한 Body Attitudes Questionnaire(BAQ)를 Cho(1997)가 수정, 보완한 도구를 사용하였는데, 11개 문항의 1-5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 신체에 대한 태도가 부정적임을 나타내며 본 연구에서의 신뢰계수 Cronbach's  $\alpha = .92$ 로 높게 나타났다.

## 5. 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Win 프로그램을 이용하여 분석하였다.

대상자의 비판정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도 정도는 평균과 표준편차를 이용하였으며 대상자의 일반적 특성에 따른 비판정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도 정도의 차이는 t-test와 ANOVA를 이용하였고 비판정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도와 관계는 Pearson Correlation coefficient를 이용하여 분석하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자는 총 129명으로 이들의 일반적 특성은 다음과 같다. 대상자의 연령은 21-69세의 범위로 평균 42.5세이었으며 성별에 있어서는 여성이 66.7%로 남성(33.3%)보다 많았다. 대상자의 교육정도는 고졸이 49.6%로 가장 많았으며 월수입에 있어서는 100만원 이상- 200만원 미만인 34.9%로 가장 많았다. 결혼 상태에서는 대부분(89.9%)이 기혼이었으며 92.2%의 대상자가 배우자와 동거하고 있는 상태이었다. 건강상태에 있어서는 46.5%의 대상자가 보통이라고 응답하였으며 가족 중 비판한 사람이 있는지는 질문에 대해서는 61.2%가 있다고 응답하였다. 가족 중 비판인 사람이 있는 경우는 대상자의 어머니가 38.2%로 가장 많았으며 그 다음으로는 아버지가 16.4%로 대상자의 부모가 54.6%를 차지하였다.

대상자가 체중조절을 위해 사용한 방법으로, 식이조절은 56.6%가 경험이 있다고 응답하였으며 식이조절을 시도한 횟수는 1-30회로 평균 4.3회이었다. 운동은 71.3%가 경험이 있다고 하였으며 운동을 시도한 횟수는 1-20회의 범위로 평균 4.0회이었다. 비판 조절을 위한 약물투여는 경험이 없는 경우가 55.0%로, 있는 경우의 45.0%보다 조금 더 많았다. 약물투여를 시도한 횟수는 1-10회의 범위로 평균 2.3회를 차지하였다.

본 연구에서, 비판이 아닌 정상으로 나타난 BMI가 25kg/m<sup>2</sup> 미만으로 정상 체중으로 나타난 대상자의 특성을 살펴보면, 40대가 38.7%로 가장 많았으며 그 다음으로는 30대가 25.8%, 20대가 19.4%의 순으로 나타났으며 성별에 있어서는 여성이 74.2%로 남성의 25.8%보다 많았다. 이들의 교육정도는 고졸이 71.0%로 가장 많았으며 월수입은 100만원-300만원 미만이 50.0%로 가장 많았다. 결혼상태에 있어서는 90.3%가 기혼상태로 96.3%의 대상자가 배우자와 동거하고 있는 상태이었다. 가족 중 비판한 사람이 있는지는 질문에 대해서는 51.6%의 대상자가 있다고 하였으며 식이조절은 56.0%, 운동은 66.7%, 약물투여는 40.0%의 대상자가 실시한 경험이 있다고 응답하였다.

### 2. 대상자의 비판정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도

대상자의 비판정도는 신장과 체중을 측정하여 비판정도를 나타내는 BMI를 파악한 결과, 18.0-35.3kg/m<sup>2</sup>의 범위로 평균 27.38kg/m<sup>2</sup>이었다. 비판정도별로는 BMI 수치가 25kg/m<sup>2</sup> 미만인 대상자가 26.3%로 가장 높은 비율을 나타내었으며 그 다음으로는 「고도 비만」을 나타내는 BMI 30kg/m<sup>2</sup> 이상이 25.6%, 「중증 비만」을 나타내는 BMI 27- 30kg/m<sup>2</sup> 미만이 24.8%, 「경증 비만」을 나타내는 BMI 25-27kg/m<sup>2</sup> 미만이 23.3%의 순이었다.

정상으로 나타난 대상자 31명 중 「여傭」을 나타내는 BMI 19kg/m<sup>2</sup> 미만인 대상자는 2명이었으며 「여傭 증세」로 명명되는 BMI가 19- 21kg/m<sup>2</sup> 미만인 대상자는 3명, 「보통」으로 정의되는 BMI가 21-25kg/m<sup>2</sup> 미만으로 나타난 대상자는 29명 이었다(Table 1).

대상자의 자아존중감 정도는 16-38점의 범위로 평균 29.1점으로 나타났으며 이를 문항별로 살펴보면 다음과 같다(Table 2).

<Table 1> Degree of Obesity BMI of the Subjects (N=129)

Category	n(%)	Min	Max	M(SD)
Below 19	2( 1.6)	17.58	18.22	17.90( .45)
19- below 21	3( 2.3)	19.96	20.96	20.31( .56)
21- below 25	29( 22.5)	21.41	24.98	23.85(1.09)
25- below 27	30( 23.3)	25.01	26.90	26.12( .65)
27- below 30	32( 24.8)	27.11	29.97	28.44(1.03)
Above 30	33( 25.6)	30.06	35.30	31.84(1.57)
Total	129(100.0)	17.58	35.30	27.38(3.57)

대상자의 자아존중감 문항에서는 전체 문항별 평균은 2.91점으로 보통보다 높게 나타났다. 가장 높게 나타난 문항은 「나는 가끔 쓸모없는 사람이라고 생각한다」가 3.21점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 「나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다」가 3.20점이었고, 「나는 적어도 내가 다른 사람과 같은 정도로는 가치 있는 사람이라고 생각한다」와 「대체적으로 나는 실패한 사람이라는 느낌이 든다」가 3.13점으로 나타났다.

대상자의 신체에 대한 태도는 <Figure 1>에서 제시하

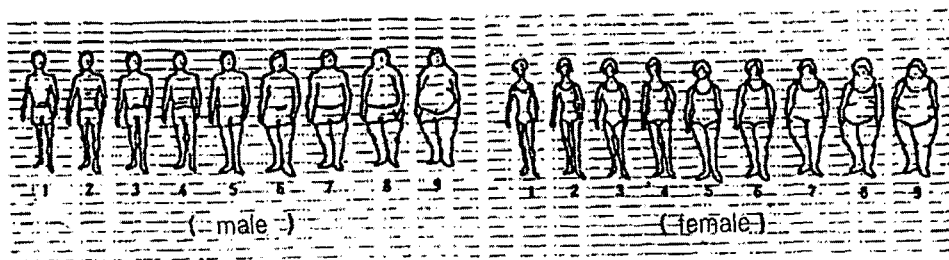
<Table 2> The Degree of Self-esteem Perceived by the Subjects

No	Content	M	(SD)
1	I think I'm at least the same worthy like others.	3.13	(.61)
2	I think I have many good characters.	3.03	(.58)
3*	Genally, I feel I fail in my life.	3.13	(.82)
4	I can do well the same extent like most of them.	3.04	(.80)
5*	I have nothing particular to pride myself.	2.64	(.75)
6	I have positive attitude toward myself.	2.98	(.75)
7	Generally, I am satisfied with myself.	2.66	(.81)
8	I wish I respect myself more.	2.09	(.67)
9*	Occasionally, I think I'm useless.	3.21	(.74)
10*	Sometimes, I think I'm not good.	3.20	(.79)
Total		29.1	(3.6)

\* negative item.

<Table 3> Intercorrelations Between Current Body Shapes and Wanted Body Shapes for Subjects

Current body shape		BMI(kg/m <sup>2</sup> )		Wanted body Shape		BMI(kg/m <sup>2</sup> )		Current body shape
No	Frequency	M	(SD)	No	Frequency	M	(SD)	Wanted body Shape
1	2	18.77	(1.68)	1				
2	2	20.41	(3.09)	2	14	24.19	(3.72)	
3	4	22.39	(1.70)	3	21	27.22	(3.29)	
4	8	23.75	(1.76)	4	45	26.89	(3.23)	
5	19	26.49	(2.95)	5	34	28.81	(3.61)	r = .411
6	45	27.24	(2.77)	6	7	29.44	(2.67)	p = .000
7	30	29.27	(2.12)	7	1	29.94		
8	12	31.96	(2.58)	8				
r = .627, p = .000				r = .401, p = .000				



<Figure 1> Body shapes of male and female.

고 있는 그림 중 자신의 현재 체형은 1-8번의 범위로 6번이 36.9%로 가장 많았으며 그 다음으로는 7번이 24.6%, 5번이 15.6%의 순이었고 앞으로 원하는 체형은 2-7번의 범위로 4번이 36.9%로 가장 많았으며 그 다음으로는 5번이 27.9%, 3번이 17.2%, 2번이 10.7%의 순이었다.

또한 대상자가 지각하는 자신의 현재 체형과 원하는 체형에 따른 비만정도와 그 관계는 다음과 같다(Table 3).

대상자가 지각하는 자신의 현재 체형에 따라서는 1번 체형의 경우가 비만정도가 18.77kg/m<sup>2</sup>로 가장 낮고 8번 체형의 경우 비만정도가 31.96kg/m<sup>2</sup>로 가장 높아 변화가 높을수록 비만정도가 심해지는 것으로 나타나 유의한 상관관계가 있었다( $r = .627, p = .000$ ). 대상자가 앞으로 원하는 체형에 따라서도 2번 체형을 원하는 경우가 24.19kg/m<sup>2</sup>로 비만정도가 가장 낮고 7번 체형의 경우가 29.94kg/m<sup>2</sup>로 비만 정도가 가장 심한 것으로 나타나 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r = .401, p = .000$ ). 또한 대상자가 지각하는 현재 체형과 원하는 체형과의 상관관계에서도 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r = .411, p = .000$ ), 이를 통해 대상자의 현재 체형에 따라 원하는 체형에 차이가 있음을 알 수 있다.

문항을 통해 나타난 대상자의 신체에 대한 태도는 11-53점의 범위로 평균 27.2점으로 나타났으며 대상자의 신체에 대한 태도 문항에서는 문항의 평균이 보통보다 낮은 2.47점으로 보통정도로 나타났는데 「다이어트를 해야 한다고 느껴지는 나의 모습에 매우 화가 난다」가 3.09점으로 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 「다른 사람들이 내 허리주위에 주름 잡힌 살을 보게 될까봐 걱정된다」가 2.95점이었고 「거울이나 상점 유리에 비친 내 자신을 보면 내 모습이 안 좋게 느껴진다」

가 2.78점의 순이었다. 이를 문항별로 살펴보면 다음과 같다(Table 4).

### 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도의 차이는 다음과 같다(Table 5).

대상자의 비만정도는 대상자의 교육정도( $F = 4.102, p = .019$ )에 따라 유의한 차이가 있었으며 대상자의 자아존중감 정도는 대상자의 성별( $t = 2.484, p = .014$ ), 교육정도( $F = 5.412, p = .006$ ), 월수입( $F = 2.781, p = .044$ ), 약물투여 여부( $t = 2.003, p = .048$ )에 따라서, 신체에 대한 태도 정도는 대상자의 연령( $F = 3.059, p = .019$ ), 성별( $t = -5.281, p = .000$ ), 식이조절 여부( $t = -3.286, p = .001$ ), 운동 여부( $t = -3.286, p = .001$ ), 약물투여 여부( $t = -3.659, p = .000$ )에 따라서 유의한 차이가 있었다. 즉, 대상자의 비만정도는 대졸 이상, 중졸 이하, 고졸 인 집단의 순으로 유의한 차이가 있었다( $F = 4.102, p = .019$ ). 대상자의 자아존중감 정도는 남성이 여성보다 높아 유의한 차이가 있었으며( $t = 2.484, p = .014$ ) 교육정도에 따라서는 대졸이상 집단이 자아존중감 정도가 가장 높아 유의한 차이가 있었다( $F = 5.412, p = .006$ ). 또한 월수입에 따라서는 300만원 이상인 집단이 자아존중감 정도가 가장 높았으며( $F = 2.781, p = .044$ ) 약물투여 경험에서는 약물을 투여한 경험이 없는 집단이 약물 투여 경험이 있는 집단에 비해 자아존중감 정도가 높았다( $t = 2.003, p = .048$ ). 대상자의 신체에 대한 태도는 연령에 있어서 30대에서 가장 부정적이었고 그 다음으로는 20, 40대의 순으로

<Table 4> The Degree of Attitude about Their Body Shape Perceived by the Subjects

No	Content	M	(SD)
1	I get angry with my appearance requiring diet.	3.09	(1.25)
2	I am anxious if others see my wrinkled flesh around the waist.	2.95	(1.14)
3	I am depressed because of my appearance seen by others.	2.43	(1.01)
4	I am sad when I compared me with the slim people.	2.61	(1.01)
5	My life is destroying because of my external figure.	1.94	(.97)
6	When I think about my image, I can not concentrate on other things.	2.00	(.89)
7	When I show myself through looking glass or shop mirror, I feel unwell.	2.78	(1.04)
8	I spend lots of time thinking about my body weight.	2.19	(1.00)
9	I have no confidence in life because of my figure.	2.16	(1.15)
10	I worry about the flesh of the femoral region and the buttocks if others see these areas.	2.36	(1.20)
11	I feel the people surrounding me estimate my figure badly.	2.64	(1.13)
Total		27.2	(8.80)

<Table 5> The Difference of BMI, Self-esteem and Attitude about Body According to Their General Characteristics (N=129)

Characteristic	Category	n (%)	BMI(kg/m <sup>2</sup> )	Self-esteem	Attitude about body shape
			M (SD)	M (SD)	M (SD)
Age(years)	20-29	14 (10.9)	27.06 (4.98)	27.21 (2.93)	28.86 ( 6.67)
	30-39	35 (27.1)	27.68 (3.59)	29.51 (3.43)	31.03 (10.21)
	40-49	53 (41.1)	27.40 (3.42)	29.11 (3.51)	25.38 ( 8.61)
	50-59	19 (14.7)	27.15 (2.96)	30.05 (4.04)	24.94 ( 6.24)
	60-69	8 ( 6.2)	27.03 (3.89)	28.38 (3.54)	24.25 ( 7.08)
			F= .113, p=.978	F=1.556, p=.190	F= 3.059, p=.019
Sex	Male	43 (33.3)	27.54 (3.62)	30.19 (3.21)	22.40 ( 6.16)
	Female	86 (66.7)	27.28 (3.56)	28.57 (3.61)	29.53 ( 8.99)
			t= .375, p=.708	t=2.484, p=.014	t=-5.281, p=.000
Educational level	Under middle school	40 (31.0)	28.17 (3.40)	27.62 (3.50)	28.77 ( 8.63)
	High school	64 (49.6)	26.47 (3.59)	29.73 (3.38)	26.70 ( 8.80)
	Above college	25 (19.4)	28.52 (3.34)	29.92 (3.43)	25.96 ( 8.89)
			F= 4.102, p=.019	F=5.412, p=.006	F= .976, p=.380
Monthly family income (millionwon)	< 100	19 (14.7)	27.84 (3.50)	27.95 (4.39)	29.21 ( 9.73)
	100-199	45 (34.9)	27.25 (4.02)	28.81 (3.29)	27.07 ( 9.23)
	200-299	37 (27.8)	27.20 (3.78)	29.00 (3.60)	26.82 ( 8.12)
	≥ 300	28 (21.7)	27.89 (2.74)	30.68 (2.62)	26.79 ( 8.25)
			F= .279, p=.840	F=2.781, p=.044	F= .371, p=.774
The obese of family member	Have	79 (61.7)	27.73 (3.41)	29.32 (3.47)	27.87 ( 8.32)
	None	50 (38.8)	26.84 (3.85)	28.76 (3.78)	25.23 ( 9.04)
			t= 1.297, p=.197	t= .850, p=.397	t= 1.672, p=.097
Diet	Have	73 (56.6)	26.66 (3.61)	28.58 (3.93)	30.17 ( 8.49)
	None	56 (43.4)	28.10 (3.68)	29.74 (2.86)	24.07 ( 9.09)
			t=-1.814, p=.073	t=1.614, p=.110	t=-3.392, p=.001
Exercise	Have	92 (71.3)	26.86 (3.89)	29.24 (3.40)	29.32 ( 9.03)
	None	37 (28.7)	27.85 (3.37)	29.28 (3.85)	23.14 ( 7.34)
			t=-1.230, p=.222	t= .046, p=.963	t=-3.286, p=.001
Medication	Have	58 (45.0)	27.24 (3.76)	28.32 (3.82)	31.14 ( 9.51)
	None	71 (55.0)	28.52 (3.50)	29.83 (3.15)	24.31 ( 7.51)
			t=-1.529, p=.131	t=2.003, p=.048	t=-3.694, p=.000

유의한 차이가 있었으며(F=3.059, p=.019) 성별에 따라서는 여성이 남성에 비해 부정적으로 나타나 유의한 차이가 있었다(t=-5.281, p=.000). 또한 식이조절과 운동, 약물투여의 경험에 따라서는 모두 그러한 경험이 있는 집단이 경험이 없는 집단에 비해 신체에 대한 태도가 부정적으로 나타나 유의한 차이가 있었다(t=-3.286, p=.001; t=-3.286, p=.001; t=-3.659, p=.000).

#### 4. 대상자의 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도와의 관계

대상자의 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도와의 관계는 다음과 같다<Table 6>.

<Table 6> Intercorrelations Between BMI, Self-esteem and Attitude toward body shape

	BMI	Self-esteem
BMI	-	
Self-esteem	-.018	
Attitude about body shape	.353***	-.310***

\*\*\*p<.001.

대상자의 비만정도는 신체에 대한 태도와 유의한 정상 관계가 있었으며(r=.353, p=.000) 자아존중감은 신체에 대한 태도와 유의한 역상관계가 있는 것으로 나타났다(r=-.310, p=.000). 즉, 대상자의 비만정도가 심할수록 신체에 대한 태도는 부정적으로 나타났으며 자

자아존중감이 높을수록 신체에 대한 태도는 긍정적으로 나타났다.

#### IV. 논 의

본 연구결과에서 대상자의 비만정도는 평균 27.38kg/m<sup>2</sup>로 비만의 범주에 속하지만, 정상을 나타내는 BMI 수치가 25kg/m<sup>2</sup> 미만인 대상자가 26.3%로 높게 나타난 것은 문제점으로 지적할 수 있다. 즉, 많은 대상들은 자신이 비만의 범주에 속하지 않음에도 불구하고 스스로를 비만으로 지각하여 비만클리닉을 방문한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Lim 등(2001)이 비만클리닉을 내원한 여성을 대상으로 한 연구에서 BMI 수치가 25kg/m<sup>2</sup> 미만인 대상자가 57.9%로 높게 나타난 결과와 유사하다. Lim 등(2001)의 연구에서 본 연구의 대상자보다 비율이 높게 나타난 것은 본 연구는 성인 남녀 모두를 포함하여 나타난 결과로 생각된다. 비만인 대상자가 비만클리닉을 방문하여 체중감량을 위한 행위를 실천하게 된다면 이는 건강한 삶을 영위하게 할 수 있다는 점에서 긍정적으로 평가된다. 그러나 자신의 정상적인 체중을 비만으로 인식하여 무모한 체중조절을 시도하는 것은 큰 문제점으로 생각된다. 청소년을 대상으로 한 Ryu (1997)의 연구에서는 BMI가 정상 체중이나 오히려 저체중에 속하는 군의 경우도 무리한 체중조절을 시도한 것으로 나타났으며 여대생을 대상으로 한 Kim 등(2004)의 연구에서도 비만도가 정상범위인데도 무조건적으로 체중감소를 원하고 있는 것으로 나타났다.

대상자의 자아존중감은 평균 29.1점으로 보통정도로 나타났다. 일반적으로 비만한 사람들은 사회적 편견으로 인해 분노나 불편감을 자신에게로 내재화하는 경향이 있으며 주위 사람들의 멸시로 인해 자신에 대해 부정적인 시각을 갖고 자존심이 결여되어 있으며 일반인에 비해 우울증과 불안증을 더 보인다고 한다(Stregel-Moore, Silberstein, & Rodin, 1986).

본 연구에서 연구자들은 비만클리닉을 방문한 대상자에게는 자아존중감이 낮거나 자아존중감의 장애가 있을 것으로 추측하였으나 보통 정도로 나타났다. 그러나 Lim 등(2001)의 연구에서는 정상체중군에 비해 비정상체중군에서 유의하게 자아존중감의 정도가 높게 나타났다. 이는 본 연구에서는 대상자들이 비만클리닉을 다닌 기간을 고려하지 않았기 때문에 비만클리닉 방문 후 대상자들의 자아존중감이 높아졌을 가능성도 고려해 볼 수

있다. 또한 자아존중감이 높은 사람이 비만클리닉을 방문했을 가능성도 배제할 수는 없다. 그러므로 정확한 결론을 위해서는 향후 비만클리닉 방문기간, 대상자의 특성 등을 고려하여 비만클리닉을 방문한 성인을 대상으로 한 연구가 더 필요할 것으로 생각된다.

대상자의 신체에 대한 태도는 평균 27.2점으로 나타나 대상자들이 자신의 신체에 대해서 보통정도 보다 약간 더 긍정적으로 지각하고 있음을 알 수 있다. 즉 본 연구에서의 대상자들의 자신의 신체 모습에 대한 태도는 부정적인 측면보다는 긍정적인 측면에 더 가까우나 원하는 체형은 자신의 신체모습보다 다른 신체의 모습을 원하고 있음을 알 수 있다. Rodin(1993)의 연구에서는 다른 체형을 선호함에 따라 남성의 40%, 여성의 50% 이상이 자신의 체중 때문에 불행하다고 보고하였다. 본 연구의 결과도, 특히 여성의 경우, 다른 모습을 정상적으로 인식하는 풍토가 사회적으로 조성되어 있음으로 인해 나타난 결과로 생각된다. 그러나 본 연구에서는 전체 성인을 대상으로 하였으므로 이후의 연구에서는 성인 남녀를 각각 비교해 보는 것도 의의가 있을 것이다.

대상자의 일반적 특성에 따른 비만정도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도의 차이에서는 비만정도는 대상자의 교육수준( $F=4.102, p=.019$ )에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 자아존중감 정도는 대상자의 성별( $t=2.484, p=.014$ ), 교육정도( $F=5.412, p=.006$ ), 월수입( $F=2.781, p=.044$ ), 약물투여 여부( $t=2.003, p=.048$ )에 따라서, 신체에 대한 태도 정도는 대상자의 연령( $F=3.059, p=.019$ ), 성별( $t=-5.281, p=.000$ ), 식이조절 여부( $t=-3.286, p=.001$ ), 운동 여부( $t=-3.286, p=.001$ ), 약물투여 여부( $t=-3.659, p=.000$ )에 따라서 유의한 차이가 있었다.

대상자의 비만정도는 고졸집단의 경우 가장 낮고 대졸 이상 집단의 경우 가장 높아 유의한 차이가 있었는데, 이는 단지 교육정도만의 차이라기보다는 교육 정도의 차이에 따른 다른 요인도 영향을 미쳤을 것으로 추측되므로 추후의 연구를 통해 좀 더 정확한 해석이 가능할 것으로 생각된다.

대상자의 자아존중감 정도는 남성이 여성에 비해 자아존중감 정도가 높아 유의한 차이가 있었는데 남녀 고등학생을 대상으로 한 Kim 등(2002)의 연구에서 비만 여고생들이 저체중이나 정상체중 여고생에 비해 자아존중감이 낮게 나타난 결과와 어느 정도 상통한다고 볼 수 있다. 이는 여성이 남성에 비해 사회적인 영향에 더 민

감하여 나타난 결과(Kim et al., 2004)라고 생각된다. 대상자의 교육정도에 따라서는 대졸 이상의 집단에서, 월수입에 따라서는 300만원 이상인 집단에서 자아존중감이 가장 높아 유의한 차이가 있었는데 이를 통해 자아존중감은 대상자의 사회경제적 위치에 의해서도 영향을 받는 것임을 알 수 있다.

대상자의 신체에 대한 태도는 연령에 따라서는 30대에서 가장 부정적으로 지각하고 있었으며 그 다음은 20대의 순으로 유의한 차이가 있었으며, 남성에 비해 여성이 더 부정적으로 나타나 유의한 차이가 있었다. 또한 체중조절을 위해 식이요법이나 운동, 약물투여 경험에 있는 집단이 없는 집단에 비해 신체에 대한 태도가 더 부정적으로 나타나 유의한 차이가 있었다. 이렇게 신체에 대한 부정적인 식이요법이나 운동, 약물투여를 한 경험이 있는 대상자가 자신의 신체에 대한 태도가 그러한 경험이 없는 대상자에 비해 부정적으로 나타난 결과는 결국 부정적인 신체에 대한 태도와 매우 관련이 있다고 생각된다. Ryu(1997)의 연구에서도 자신의 신체 체형에 불만족할수록 체중조절을 시도할 가능성이 증가하는 것으로 나타났다. 그러므로 부정적인 신체에 대한 태도가 대상자로 하여금 체중조절을 위한 식이, 운동, 투약 등의 경험을 하는 행위로 유도했을 것으로 사료된다. 신체에 대해 어떤 태도를 갖느냐에 따라 대상자의 체중조절 행위 여부는 달라질 것이다. 또한 본 연구결과에서 30대, 20대의 순으로 신체에 대한 태도가 부정적으로 나타난 것은 30대나 20대의 경우, 다른 연령층에 비해 외모에 더 관심을 갖고 있으며 가족이나 사회로부터 직접 또는 간접적으로 외모의 중요성에 대한 메시지를 계속적으로 받고 있기 때문에 나타난 결과로 추측된다. 여성이 신체에 대한 태도가 더 부정적으로 나타난 것은 여학생이 남학생에 비해 자신의 체형을 부정적으로 평가한 결과와 일치한다(Chang, 2001; Lee, 1996). 또한 Paek(2002)의 연구에서도 여학생이 남학생에 비해 실제보다 더 비판하게 지각한 것과 같은 결과인데 이는 여성이 남성보다 더 외모에 관심을 갖기 때문으로 생각된다. 그러나 무조건 마른 체형만을 선호하여 자신의 신체에 대해서 부정적인 태도를 갖는 것은 문제점으로 지적할 수 있다. 그러므로 자신의 체형에 대해 올바르게 평가하여 긍정적인 신체상을 갖도록 해 주어야 할 것이다.

대상자의 비만 정도와 자아존중감은 각각 신체에 대한 태도와 유의한 관계가 있는 것으로 나타나( $r=.353, p=.000$ ;  $r=-.310, p=.000$ ) 대상자의 비만정도가 심할

수록 신체에 대한 태도는 부정적으로 나타났으며, 자아존중감이 높을수록 신체에 대한 태도는 긍정적으로 나타났다.

이러한 결과는 자신이 인식하는 비만수준이 높을수록 신체만족도는 낮아진다는 연구결과(Kang, Park, Park, Chung, & Park, 1994)와 일치한다. 즉, 대상자의 비만정도가 심할수록 신체만족도가 떨어져 부정적인 신체상을 갖게 될 것으로 생각된다. 그러나 자아존중감이 높을수록 신체에 대한 태도가 긍정적으로 나타났으므로, 이를 통해 대상자의 자아존중감을 높여 신체에 대한 태도를 긍정적으로 갖도록 할 수 있는 중재방법에 대한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과를 통해 대상자들이 비만의 범위를 올바르게 인식하지 못하고 강박관념을 가지고 마른 체형을 원하고 있음을 알 수 있었다. 대상자들이 자신의 체중과 관계없이 비만에 대한 공포감으로 부적절하고 무리한 체중조절을 하지 않도록 평소에 올바른 체중관리를 할 수 있는 건강교육 프로그램이 필요하다고 생각한다. 또한 비만인 군은 식습관과 운동, 생활습관의 교정을 통해 비만을 치료하도록 유도해야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 자신을 비만으로 지각하여 비만클리닉을 방문한 성인의 비만정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도를 파악하여 이들의 건강관리를 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

자료수집은 2004년 4월 1일부터 12월 20일까지 서울과 경기도에 소재한 C대학 부속병원의 비만클리닉을 방문한 성인 중 자신을 비만으로 지각하는 성인 129명을 대상으로 하였으며 대상자의 비만정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도, 대상자의 일반적 특성에 따른 비만정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도 정도의 차이, 대상자의 비만정도와 자아존중감, 신체에 대한 태도와의 관계를 분석하였다.

본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 비만정도는 BMI가 평균 27.38이었는데, 비만이 아닌 「정상」이나 「여름」을 나타내는 BMI 수치가 25 미만인 대상자가 26.3%로 가장 높은 비율을 나타내었다.
2. 대상자의 자아존중감 정도는 평균 29.1로 보통 정도로 나타났다.



3. 대상자의 신체에 대한 태도에서 문항을 통해 나타난 대상자의 신체에 대한 태도는 평균 27.2점으로 대상자들이 자신의 신체에 대해서 보통 정도보다 약간 더 긍정적으로 지각하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 체형 그림으로 나타난 자신의 현재 체형은 6번이 36.9%로 가장 많았으며 앞으로 원하는 체형은 4번이 36.9%로 가장 많아 현재의 모습보다 다른 신체의 모습을 원하는 것으로 나타났다.
4. 대상자의 일반적 특성에 따른 비만도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도 정도의 차이에서 대상자의 비만 정도는 대상자의 교육정도( $F=4.102, p=.019$ )에 따라 유의한 차이가 있었으며 대상자의 자아존중감 정도는 대상자의 성별( $t=2.484, p=.014$ ), 교육정도( $F=5.412, p=.006$ ), 월수입( $F=2.781, p=.044$ ), 약물투여 여부( $t=2.003, p=.048$ )에 따라서, 신체에 대한 태도 정도는 대상자의 연령( $F=3.059, p=.019$ ), 성별( $t=-5.281, p=.000$ ), 식이요법 여부( $t=-3.286, p=.001$ ), 운동 여부( $t=-3.286, p=.001$ ), 약물투여 여부( $t=-3.659, p=.000$ )에 따라서 유의한 차이가 있었다.
5. 대상자의 비만도와 자아존중감 및 신체에 대한 태도와 의 관계에서, 대상자의 비만 정도는 신체에 대한 태도와 유의한 정 상관관계가 있었으며( $r=.353, p=.000$ ) 자아존중감은 신체에 대한 태도와 유의한 역 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r=-.310, p=.000$ ). 즉, 대상자의 비만 정도가 심할수록 신체에 대한 태도는 부정적으로 나타났으며 자아존중감이 높을수록 신체에 대한 태도는 긍정적으로 나타났다.

본 연구결과를 통해 성인 대상자들에게도 비만에 대한 올바른 지식 제공과 함께 자신의 신체에 대해 긍정적인 시각을 갖도록 하는 교육이 이루어져야 할 것으로 생각한다.

본 연구결과를 기초로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 비만으로 지각하는 성인을 정상체중군과 비만군으로 나누어 비교 분석하는 연구를 시도해 볼 필요가 있다.
2. 성인 남녀를 나누어 비만도와 자아존중감, 신체에 대한 태도를 비교 분석하는 연구를 시도해 볼 필요가 있다.

## References

- Academy of Korea Obesity Society (1995). *Clinical Obesititics*. Seoul: Koryo Medical Press.
- 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 toward their own bodies. *Psychol Med, 21*, 775-784.
- Chang, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college student. *J. Korean Soc Health Education and Promotion, 18*(3), 163-175.
- Cho, S. J. (1997). *The effect of female student's obses level and weight control behavior and attitudes on stress*. Unpublished master's thesis. Ewha Womans University, Seoul.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1996). Self-esteem and change in body mass index over 3 years in a cohort of adolescents. *Obes Res, 4*, 27-33.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (1999). Body size estimations, body dissatisfaction and ideal size preferences in children six through thirteen. *J Youth Adolesc, 28*(5), 603-618.
- Hill, A. J., & Franklin, J. A. (1998). Mothers, daughters and dieting: Investigating the transmission of weight control. *Br J Clin Psychol, 37*(1), 3-13.
- Jon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonseinonchong, 11*(1), 107-130.
- Kang, J. W., Park, C. W., Park, H. W., Chung, H. S., & Park, Y. R. (1994). Relationship between depression trends and body weight in teen-age girls. *J Korean Acad Fam Med, 15*(9), 639-647.
- Kilpatrick, M., Ohannessian, C., & Bartholomew, J. B. (1999). Adolescent weight management and perceptions: An analysis of the national longitudinal study of adolescent health. *J Sch Health, 69*(4), 148-152.
- Kim, I. H. (2002). The effects of exercise therapy and exercise-behavior modification therapy on

- obesity, blood lipids, and self-esteem of the obese middle-aged women. *J Korean Acad Nurs*, 32(6), 844-854.
- Kim, K. A., Ahn, G. J., & Kim, K. W. (2004). Analysis of dietary habit, eating disorder and needs for nutrition education programs by weight control attempts among female college students. *Korean J Obes*, 13(4), 248-260.
- Kim, O. S. (2002). BMI, Body attitude and dieting among college women. *J Korean Acad Adult Nurs*, 14(2), 256-264.
- Kim, S. N. (1998). *The impact of obesity on body shape satisfaction and body shape esteem in the elementary school student*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Kim, O. S., Kim, S. W., & Kim, A. J. (2002). BMI, Weight control behavior and self esteem in high school adolescents. *J Korean Acad Adult Nurs*, 14(1), 53-61.
- Lee, S. H. (1996). *The state of obesity and interest and method on the weight control for middle school student*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Lim, W. J., Park, S. B., Kim, S. I., & Lee, Y. J. (2001). Relationship between body mass index, alexithymia, coping scale and self-esteem of women in obesity clinic. *J Korean Soc Biol Ther Psychiatry*, 7(2), 200-208.
- Martin, L. F., & Hunter, S. M., Lauve, R. M., & O'Leary, J. P. (1995). Severe obesity: Expensive to society, frustrating to treat, but important to confront. *South Med J*, 88(9), 895-902.
- Ministry of Health and Welfare (2002). *2001 Result of public nutrition survey*.
- Paek, K. S. (2002). A study on obesity index, body shape satisfaction and body shape esteem according to weight perception in elementary students. *J Korean Community Nurs*, 13(1), 115-123.
- Rodin, J. (1993). Cultural and psychological determinants of weight concerns. *Annals of Int Med*, 119, 643-645.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryu, H. K. (1997). A Survey of adolescent's concern and perception about body image at Milyang City. *Korean J Community Nutr*, 2(2), 197-205.
- Sedular, M. K., Collins, M. e., Williams, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E., & Byer, T. E. (1999) Weight control practices of us adolescents and adults. *Annals of Int. Mel* . 19, 667-671.
- Streigel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward and understanding of risk factors for bulimia. *Am Psychologist*, 41, 246-263.
- Tak, K. C., & Yoo, K. S. (2001). An analytical study on health characteristics of obesity of adulthood. *J Korean Soc Health Educ Promot*, 18(2), 115-128.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schultz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight ? An interview study examining sociocultural pressure to be in thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.

- Abstract -

## A Study on BMI, Self-esteem and Attitude toward Body Shape Perceived by Obese Adults

Choi, Whan Seok\* · Kim, Sook Young\*\*  
Moon, Sun Young\*\*\* · Kim, Shin-Jeong\*\*\*\*

\* Department of Family Medicine, Catholic University.  
\*\* Department of Nursing, Seoul Woman's College.  
\*\*\* Department of Nursing, Shin Heung College.  
\*\*\*\* Department of Nursing, Hallym University.

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate BMI, self-esteem and attitude toward body shape perceived by obese adults. **Method:** The subjects were 129 adults selected from visitors to the obesity clinics of three university hospitals in Seoul and Gyeonggi-do. **Results:** 1) Of the subjects, 26.3% appeared normal. 2) The mean BMI was 27.38. 3) The degree of self-esteem showed above average as 29.1 on the average. 4) The degree of attitude toward body shape showed above average as 27.2 on the average. 5) There were significant differences in BMI according to educational level ( $F=4.102$ ,  $p=.019$ ), in self-esteem according to sex ( $t=2.484$ ,  $p=.014$ ), educational level ( $F=$

$2.781$ ,  $p=.044$ ), and medication or not ( $t=2.003$ ,  $p=.048$ ) and in attitude toward body shape according to age ( $F=3.059$ ,  $p=.019$ ), sex ( $t=-5.281$ ,  $p=.000$ ), diet or not ( $t=-3.286$ ,  $p=.001$ ), exercise or not ( $t=-3.286$ ,  $p=.001$ ), and medication or not ( $t=-3.659$ ,  $p=.000$ ). 6) There were significant correlations between BMI and attitude toward body shape ( $r=.353$ ,  $p=.000$ ) and between self-esteem and attitude toward body shape ( $r=-.310$ ,  $p=.000$ ). **Conclusion:** The results of his study suggest that nurses need to help their patients have correct information about obesity.

**Key words :** BMI, Self-esteem, Attitude