



Original Article

# A Study on Eating Disorder, Body Image and Self-Esteem of Female University Students

Hwang, Ran Hee

Associate Professor, Department of Nursing, Kwangju Women's University

## 여대생의 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 관계 연구

황란희

광주여자대학교 간호학과 부교수

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study is to investigate the relationship between eating disorders, body image, and self-esteem of female university students. **Methods:** A total 123 university female students were recruited in April 2009. Data was collected by using questionnaires. The collected data was analysed by SPSS/WIN using frequency, percentage, mean, standard deviation, ANOVA, & Pearson correlation coefficient. **Results:** As defined by body mass index (BMI), the obese subjects were rare (8.9%) and the rest (91.1%) was under weight or normal. More than 51.2% of the subjects perceived their weight as overweight, while 8.9% of the women were obese as defined by BMI. Eighty-eight percent of the subjects were not satisfied with their body shape. The total mean score of anorexia nervosa was higher than bulimia nervosa. The scores of eating disorders did not differ significantly by the BMI score. The score of body image was highest in the group of the overweight. There was high positive correlation between self-esteem and body image. **Conclusion:** To ensure reasonable body image and weight control behaviors in female university students, education should be reinforced. Therefore, nursing intervention programs for cognitive changes correcting the

understanding about body image need to be developed.

**Key Words :** Eating disorder, Body image, Self-esteem

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

섭식장애란 일관성 없는 섭식행동이 핵심으로 신경성 식욕 부진증과 신경성 대식증 같은 생리적, 심리적, 사회문화적, 행동적 구성요소를 갖는 복잡한 장애이다(Gidwani & Rome, 1997). 과거 섭식장애 유병률은 대학생을 대상으로 한 역학조사에서 거식증이 0.7%, 폭식증은 0.8%로 보고되었으나(Hahn et al., 1990) 최근 여대생의 식이태도에 관한 연구에 의하면 이상 식이태도를 보인 여성이 5.93%로 보고 되어(Lee, Kim, Chun, & Han, 2003) 과거에 비해 섭식장애의 발생이 더욱 증가한 것으로 보인다.

섭식장애 문제를 갖는 대상자의 대부분은 여성 특히 청소년

주요어 : 여대생, 섭식장애, 신체상, 자아존중감

Address reprint requests to : Hwang, Ran Hee, Department of Nursing, Kwangju Women's University, 165 Sanjeong-dong, Kwangsan-gu, Kwangju 506-713, Korea. Tel: 82-62-950-3720, Fax: 82-62-950-3962, E-mail: rhhwang@kwu.ac.kr

투고일 : 2009년 7월 23일 1차심사완료일 : 2009년 8월 19일 2차심사완료일 : 2009년 9월 11일 게재확정일 : 2009년 10월 27일

초기부터 초기 성인기에 이르는 여성에게서 더욱 두드러지는 데, 이 시기의 여대생은 대인관계 형성이 중요한 발달과제이고 매력적인 외모가 이런 과제의 성취에서 중요한 역할을 하기 때문이다.

특히 여대생들은 마른 체형을 선호하는 사회문화적 영향으로 잘못된 방법으로 체중관리를 함으로써 건강상의 문제를 일으킬 수 있다. 극심한 저체중 여성은 생리불순은 물론 영양상태 불량으로 인하여 전반적인 기능저하를 초래한다 (Yu & Lee, 2004). 또한 여대생의 경우 곧 임신과 출산의 과정을 경험하게 될 연령층이므로 이들의 건강상태가 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것을 고려한다면 여대생의 건강문제는 개인뿐만 아니라 사회적인 문제가 될 수 있다 (Kim & Kim, 2000).

여대생의 97%가 정상체중 이하임에도 불구하고 90% 이상이 체중조절에 관심을 보이는 등 대부분의 여대생이 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있어 왜곡된 신체상을 가지고 있다 (Lee, Kim, & Yom, 2005). 22개국 남녀 대학생을 대상으로 조사한 결과, 체질량지수는 한국 여대생이 22개국 중 가장 낮았지만 체중감량을 시도 중인 여학생은 77%로 1위를 차지하여 우리나라 여대생의 신체상에 대한 문제가 특히 심각함을 단적으로 보여 주고 있다. 많은 여대생들이 아름다운 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강 손상의 위험을 감수하고서라도 실제로 비만 하지 않는데도 비만과 상관없이 무리하게 체중조절을 시도하고 있다 (Jeon, 2006). 따라서 건강제공자인 간호사가 가장 흔하게 접할 수 있는 건강문제 중 하나이고 간호사가 큰 역할을 할 수 있으므로 중요한 연구문제로 다루어질 필요가 있다.

또한 자아존중감이란 자신을 존경하고 바람직하게 여기며, 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로 (Rosenberg, 1965) 자아존중감은 섭식장애, 신체상 및 체질량지수와 관련된 변인인데 (Hwang & Shin, 2000), 섭식장애 여성들이 전반적으로 자아존중감이 낮다고 보고되었다 (Mendelson, McLaren, Gauvin & Steiger, 2002).

날씬함에 대한 동경이나 외모를 중시하는 가치관으로 인해 청소년 후기나 성인 초기에 속한 여성들의 섭식장애가 나타나고 있고 이들은 식습관 뿐 아니라 신체적 및 심리적 건강마저 위협받고 있다. 또한 섭식장애가 체중조절과도 관련된 문제이므로 체질량지수와 섭식장애, 신체상 및 자아존중감과의 관계를 살펴보는 것이 필요하다. 이에 본 연구는 여대생을 대상으로 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 정도를 분석하고 이들 변인간의 관계를 규명함에 있으며, 이런 연구가 다차원적인 측면에서의 섭식장애의 이해에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 여대생들의 체중조절 실태를 파악한다.
- 여대생들의 섭식장애, 신체상, 자아존중감 정도를 파악한다.
- 체질량지수에 따른 섭식장애, 신체상, 자아존중감의 차이를 파악한다.
- 대상자 자신이 인지한 체형에 따른 섭식장애, 신체상, 자아존중감의 차이를 파악한다.
- 여대생들의 체질량지수, 섭식장애, 신체상, 자아존중감 간의 상관관계를 규명한다.

## 3. 용어정의

### 1) 체질량지수 (BMI: body mass index)

$W/H^2$  (W=체중: 단위는 kg임, H=신장: 단위는 m임) 공식에 따라 산출되는 값으로 비만여부를 측정하는데 사용된다 (Garrow & Webster, 1985). 본 연구에서 대상자의 체질량지수는 저체중군 (19.9 이하), 정상체중군 (20~24.9), 과체중군 (25~29.9), 중등도비만 (30~39.9), 고도비만 (40 이상)의 5군으로 분류된다.

### 2) 섭식장애 (eating disorder)

크게 신경성 식욕부진증 (anorexia nervosa)과 신경성 대식증 (bulimia nervosa)으로 나뉘며, 신경성 식욕부진증은 최소한의 정상체중 유지도 거부한 채 계속해서 음식섭취를 제한하는 것이 특징이고, 신경성 대식증은 폭식후에 체중 증가를 막기 위해 부적절한 보상행동 (의도적인 구토, 하제나 이뇨제, 기타 약물 남용, 단식이나 지나친 운동 등)을 반복적으로 하는 것이 특징이다 (Shin, 1997). 본 연구에서는 Garner와 Garfinkel (1979)이 개발한 섭식태도 검사 (eating attitude test)에 Halm, Falk와 Schwartz (1981)가 개발한 폭식 질문지 (binge eating questionnaire) 문항을 추가하여 Shin(1997)이 수정 보완한 도구에 의해 평가한 점수를 의미한다.

### 3) 신체상

개인이 자신의 신체외모나 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도로 본 연구에서는 Osgood (1952)과 그의 동료들에 의해 개발된 도구를 Chung (1984)이 수정, 보완한 신체상 측정도구에 의해 평가한 점수를 의미한다.

#### 4) 자아존중감

자아존중감은 자아개념의 평가적인 부분으로서, 자신의 능력, 중요성 등 자신의 가치성을 평가 판단하는 것으로, 본 연구에서는 Rosenberg (1965)가 개발하고 Jeon (1974)이 번역한 측정도구에 의해 평가한 점수를 의미한다.

### 연구 방법

#### 1. 연구설계

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하여 여대생의 섭식장애, 신체상 및 자아존중감 정도, 체질량지수와 대상자 자신이 인지한 체형에 따른 변수들의 차이 및 변수들 간의 관계를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

#### 2. 연구대상 및 자료수집

자료수집기간은 2009년 4월 20일부터 4월 30일까지였으며, 연구대상은 G시에 소재한 G여대에 재학중인 여대생을 대상으로 임의 표본추출 방법에 의해 선정하였다. 본 연구목적에 동의한 150명 중 설문지 전체 항목에 모두 성실하게 응답해준 123명을 대상으로 하였고 1개 항목이라도 기록이 누락된 27명의 대상자는 분석에서 제외하였다.

#### 3. 연구도구

##### 1) 섭식장애 측정도구

Garner와 Garfinkel (1979)이 개발한 섭식태도 검사 (eating attitude test)에서 식욕부진에 관한 12문항과 Halm, Falk와 Schwartz (1981)가 개발한 폭식질문지 (binge-eating questionnaire)에서 13문항을 추가하여 Shin (1997)이 수정 보완한 도구로 총 24문항의 5점 척도로 구성되었으며 긍정적인 문항은 역계산하여 점수가 높을수록 섭식장애가 많음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .7673$ 이었다.

##### 2) 신체상

신체상 측정도구는 Osgood (1952)과 그의 동료들에 의해 개발되어 Chung (1984)에 의해 수정 보완된 도구로 총 22문항으로 구성되었다. 언어의 의미나 가치와 같은 주관적 의미의 표상을 객관적으로 측정하는 방법으로서 대상자들에게 "내 자신의 몸은"이라는 개념으로 의미의 구조를 파악하게

하였다. 5점 척도로 되어있고 최저 22점, 최고 110점으로 점수가 높을수록 신체상이 긍정적임을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .8152$ 이었다.

#### 3) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg (1965)의 자아존중감 측정척도를 Jeon (1974)이 번역한 도구를 사용하였으며 총 10문항으로 구성되었다. 4점 척도로 최저 10점, 최고 20점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .7395$ 이었다.

#### 4. 윤리적 고려

연구자는 연구대상자에게 설문지 작성 전에 연구목적, 연구진행절차, 혜택과 보상, 사생활 보호, 자료 보호 등에 대해 충분히 설명한 후 대상자의 자발적인 참여 동의를 받았다. 수집된 자료는 연구목적외로만 사용할 것과 연구결과 내용을 대상자가 원할 경우 회신을 주거나 체성분분석기 (InBody520)를 이용하여 체성분분석을 하여주었다.

#### 5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 프로그램을 이용하여 통계처리하였다.

- 대상자의 체중조절 실패는 실수와 백분율로 산출하였다.
- 대상자의 섭식장애, 신체상, 자아존중감은 평균과 표준편차를 구하였다.
- 체질량지수에 따른 대상자의 섭식장애, 신체상, 자아존중감의 유의성 검증과 대상자가 인지한 체형에 따른 섭식장애, 신체상, 자아존중감의 유의성 검증은 ANOVA로 분석하였다.
- 대상자의 체질량지수, 섭식장애, 신체상, 자아존중감 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 처리하였다.

### 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자 123명의 평균 연령은  $20.8 \pm 1.17$ 세, 신장은  $161.8 \pm 5.03$  cm, 체중은  $52.5 \pm 5.97$  kg, 체질량지수는

20.0 ± 2.09 kg/m<sup>2</sup>로 조사되었다 (Table 1).

Table 1. General characteristics of subjects (N=123)

Characteristics	M±SD	Range	
		Min	Max
Age (year)	20.8±1.17	19	28
Height (cm)	161.8±5.03	150	173
Weight (kg)	52.5±5.97	42	85
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	20.0±2.09	16.4	28.7

BMI=body mass index.

## 2. 대상자의 체중조절 실태

아시아 성인 체질량지수 분류에 의해 저체중군 (18.5 이하), 정상체중군 (18.5~22.9), 과체중군 (23~24.9), 중등도 비만 (25~29.9), 고도비만 (30 이상)으로 분류한 결과 정상 체중군 68.3%, 저체중군 22.8%로 연구대상자 123명 중 11명을 제외한 거의 대다수가 정상체중군과 저체중군에 속해 있었다. 대상자 자신이 지각한 본인의 체형은 '약간 살찐 편이다'가 37.4%, '표준형이다'가 34.1%, '매우 살찐 편이다'가 13.8%, '날씬하다'가 11.4%였다. 체형에 대한 만족도는 '약간 불만족하다'가 62.6%, '매우 불만족한다'가 29.3%, '만족한다'가 11.3%로 나타났다. 체중조절의 경험에 관해서는 '현재 하고 있다'가 62.6%, '앞으로 해볼 것이다'가 25.2%, '과거에 하였다'가 12.2%로 모든 대상자가 체중조절을 한 경험이 있거나 할 예정인 것으로 나타났다. 체중조절에 영향을 준 요인은 '자신의 판단에 의해서'가 63.4%로 압도적으로 많았으며, '친구의 영향'은 14.6%를 차지하였고, 체중조절방법은 '운동량을 늘린다'가 31.7%, '식사의 양을 줄인다'가 30.9%, '간식의 섭취량을 줄인다'가 25.2% 순으로 나타났다 (Table 2).

## 3. 대상자의 섭식장애

섭식장애는 크게 식욕부진과 관련된 12문항, 대식증과 관련된 12문항 두 하위변인으로 나뉘었는데 식욕부진 (32.88점)이 대식증 (27.14점)보다 높은 것으로 나타났다.

식욕부진과 관련된 문항에서 가장 높은 순위는 '더 날씬해지고자 하는 욕망에 사로잡혀 있다'로 평균 3.93점 이었고 '운동을 할 때 칼로리가 소모되는 것에 대해서 생각한다', '내가 더 먹는다면 주위 사람들이 더 좋아할 것이다', '항상 살이 찐다는 생각으로 가득 차 있다'의 순으로 나타났다.

대식증과 관련된 문항에서는 '내 자신이 먹는 것에 열중하

Table 2. Status of weight control of subjects (N=123)

Variables	n (%)
BMI	
Under weight group	28 (22.8)
Normal weight group	84 (68.3)
Over weight group	8 (6.5)
Mild obese group	3 (2.4)
What do you think about your body figure?	
Very thin	4 (3.3)
Thin	14 (11.4)
Standard	42 (34.1)
A little fat	46 (37.4)
Very fat	17 (13.8)
Satisfaction of body figure	
Satisfied	15 (12.2)
A little unsatisfied	77 (62.6)
Very unsatisfied	31 (25.2)
Diet experience	
I was on a diet before	15 (12.2)
I am on a diet now	77 (62.6)
I will do	31 (25.2)
I will never try	0 (0.0)
Reason to diet	
My own decision	78 (63.4)
Friend's experience	18 (14.6)
Influence of mass media	9 (7.3)
Influence of family	3 (2.4)
Influence of social customs	5 (4.1)
No response	10 (8.1)
Method for weight control	
No breakfast	2 (1.6)
Reduce meal	38 (30.9)
Reduce between meal	31 (25.2)
Increase exercise	39 (31.7)
Select diet food	5 (4.1)
No response	8 (6.5)

BMI=body mass index.

고 있음을 느낀다'가 평균 3.44점으로 가장 높은 순위를 보였으며, '참을 수 없다고 느꼈을 때는 정신없이 먹곤 한다', '나는 과식을 하는 편이다', '먹는 것을 중단할 수 없이 끊임 없이 먹은 적이 있다'의 순으로 나타났다 (Table 3).

## 4. 체질량지수에 따른 섭식장애, 신체상, 자아존중감 정도

대상자의 체질량지수에 따른 평균 섭식장애의 점수는 중등도비만군 63.00점, 과체중군 61.00점, 정상체중군 60.18점, 저체중군 58.93점으로 중등도비만군에서 평균 섭식장애 점수가 가장 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다 (F=.22, p=.87).

대상자의 체질량지수에 따른 평균 신체상 점수는 중등도비만군 81.33점, 정상체중군 79.48점, 저체중군 78.61점으로 중등도비만군에서 평균 신체상 점수가 가장 높았으나 통

Table 3. Level of eating disorder (N=123)

Areas	Items	M±SD	
Anorexia nervosa	I got desire to be thinner	3.93±1.09	
	I am afraid of gaining weight	2.50±0.99	
	I'm always thinking I'm fat	3.30±1.24	
	I think about the calories during exercise	3.65±1.20	
	If I eat more, the people around me feel better	3.49±1.15	
	I prefer to be an empty stomach	2.63±1.11	
	People usually compel me eat more	2.47±1.10	
	I tend to make food chopped before eating	2.48±0.99	
	I love to eat fresh and nutritious foods	2.27±1.24	
	I have a guilty feeling after eating	2.08±1.09	
	Everyone tells me I'm so skinny	2.38±1.04	
	I know the exact calories of the foods I ate	1.70±0.96	
	Subtotal	32.88±4.81	
	Bulimia nervosa	I tend to overeat	3.21±1.11
		I find that I am absorbed in eating	3.44±1.11
I'm ravenous when I feel not to stop		3.23±1.26	
I ate constantly, because I couldn't control myself		3.14±1.30	
I eat when I'm angry or feel bad		2.75±1.31	
I eat properly when I'm with people, but I overeat when I'm alone		2.11±1.10	
I believe that food control my life		1.93±1.04	
I over-exercise due to anxiety about gaining weight		1.79±0.98	
I eat or drink secretly		1.58±0.86	
I think I should vomit to lose weight		1.41±0.78	
After overeating, I take a stool softener pill or a diarrhea remedy		1.33±0.74	
I vomit after eating		1.23±0.65	
Subtotal		27.14±7.12	
Total		60.02±10.08	

계적으로 유의한 차이는 없었다 ( $F=.86, p=.83$ ).

대상자의 체질량지수에 따른 평균 자아존중감 점수는 중등도비만군 34.00점, 저체중군 32.61점, 과체중군 31.13점, 정상체중군 31.11점으로 중등도비만군에서 평균 자아존중감 점수가 가장 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다 ( $F=1.02, p=.38$ ) (Table 4).

### 5. 대상자가 인지한 체형에 따른 섭식장애, 신체상, 자아존중감 정도

대상자가 인지한 체형에 따른 평균 섭식장애 점수는 '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군 62.24점, '약간 살찐 편이다'라고 생각하는 군 61.15점, '표준형이다'라고 생각하는 군 59.60점, '날씬하다'라고 생각하는 군 57.93점, '매우 날씬하다'라고 생각하는 군 49.25점으로 '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군에서 평균 섭식장애 점수가 가장 높았으나 통계

Table 4. Level of eating disorder, body image, self-esteem with respect to BMI (N=123)

Variables	n	M±SD	Range	F	p
Eating disorder					
Under weight group	28	58.93±10.31	42~78	0.22	.87
Normal weight group	84	60.18±10.18	33~87		
Over weight group	8	61.00±10.88	48~80		
Mild obese group	3	63.00±2.64	61~66		
Body image					
Under weight group	28	78.61±9.96	62~98	0.28	.83
Normal weight group	84	79.48±9.89	50~101		
Over weight group	8	76.63±8.33	64~86		
Mild obese group	3	81.33±7.76	75~90		
Self-esteem					
Under weight group	28	32.61±5.24	20~39	1.00	.38
Normal weight group	84	31.11±4.57	20~40		
Over weight group	8	31.13±4.22	27~40		
Mild obese group	3	34.00±1.73	33~36		

BMI=body mass index.

적으로 유의한 차이는 없었다 ( $F=1.69, p=.11$ ).

대상자가 인지한 체형에 따른 신체상 점수는 '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군 83.77점, '매우 날씬하다'고 생각하는 군 82.75점, '날씬하다'고 생각하는 군 79.57점, '약간 살찐 편이다'라고 생각하는 군 78.04점, '표준형이다'고 생각하는 군 77.98점으로 '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군에서 평균 신체상 점수가 가장 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다 ( $F=1.42, p=.23$ ).

대상자가 인지한 체형에 따른 자아존중감 점수는 '매우 날씬하다'고 생각하는 군 34.50점, '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군 32.82점, '날씬하다'고 생각하는 군 31.71점, '약간 살찐 편이다'라고 생각하는 군 31.22점, '표준형이다'라고 생각하는 군 31.22점으로 '매우 날씬하다'라고 생각하는 군에서 평균 자아존중감 점수가 가장 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다 ( $F=.92, p=.45$ ) (Table 5).

### 6. 대상자의 체질량지수, 섭식장애, 신체상, 자아존중감 간의 상관관계

대상자의 자아존중감과 신체상 간 ( $r=.52, p=.00$ ) 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 나타내었고, 섭식장애와 체질량지수 간 ( $r=.07, p=.41$ ), 신체상과 체질량지수 간 ( $r=.01, p=.90$ ), 섭식장애와 신체상 간 ( $r=.00, p=.93$ )에 정적 상관관계를 나타냈으나 통계적으로 유의하지 않았고, 자아존중감과 체질량지수 간 ( $r=-.05, p=.56$ ) 자아존중감과 섭식장애 간 ( $r=-.13, p=.14$ ) 부적 상관관계를 나타냈으나 통계적으로 유의하지 않았다 (Table 6).

Table 5. Level of eating disorder, body image, self-esteem with respect to body figure

Variables	n	M±SD	Range	F	p
Eating disorder					
Very thin	4	49.25±7.54	42~58	1.69	.11
Thin	14	57.93±9.56	42~71		
Standard	42	59.60±8.15	46~73		
A little fat	46	61.15±11.47	33~87		
Very fat	17	62.24±10.34	46~80		
Body image					
Very thin	4	82.75±14.63	67~98	1.42	.23
Thin	14	79.57±9.66	66~96		
Standard	42	77.98±10.07	50~98		
A little fat	46	78.04±9.30	59~101		
Very fat	17	83.77±8.15	71~100		
Self-esteem					
Very thin	4	34.50±5.44	27~39	0.97	.45
Thin	14	31.71±4.76	25~39		
Standard	42	30.98±5.27	20~40		
A little fat	46	31.22±4.32	23~39		
Very fat	17	32.82±3.77	25~40		

Table 6. Relationship among the study variables

Categories	BMI	Eating disorder	Body image	Self-esteem
BMI	1.00			
Eating disorder	.07 (.41)	1.00		
Body image	.01 (.90)	.00 (.93)	1.00	
Self-esteem	-.05 (.56)	-.13 (.14)	.52 (.00)	1.00

BMI=body mass index.

## 논 의

본 연구는 여대생들의 체중조절실태와 섭식태도를 파악하고 섭식태도와 신체상, 자아존중감 간에는 어떤 관계가 있는지를 알아보기 위해 여대생 123명을 대상으로 한 설문조사이다. 연구대상자의 평균 연령은 20.80세였다. 이 시기는 초기 성인기에 해당되며 사회 적응에 따른 새로운 환경 변화를 맞이하기 때문에 많은 인간관계를 가지게 되는 시기로 사회적응과정에서 자신의 외모에 보다 많은 관심을 갖게 되는 시기이다.

대상자들의 체질량지수 산출결과 68.3%가 정상체중군이었고 22.8%가 저체중군이었는데 비해 대상자들이 지각하고 있는 자신의 체형은 '약간 살찐편이다' 37.4%, '매우 살찐편이다' 13.8%로 대상자의 약 51%가 자신을 살찐 것으로 생각하고 있어 실제 체형과 대상자가 지각하고 있는 체형과의 차이를 나타내고 있는 점은 날씬함에 대한 사회문화적 강박관념 때문으로 보여진다. 이는 소녀들이나 젊은 여성들은 실제

로는 정상체중임에도 불구하고 자신을 비만이라고 생각하고 있으며 그 밖의 연령층에서도 많은 사람들이 실제와는 달리 자신이 과체중이라고 생각한다라는 Kim (2002)의 연구결과와도 일치한다.

또한 체형에 대한 만족도에서는 '약간 불만족한다'가 62.6%, '매우 불만족한다'가 25.2%로 거의 모든 대상자가 자신의 체형에 대하여 불만족을 표시하고 있었다. 이러한 현상은 여대생들의 97%가 정상체중 이하임에도 불구하고 90% 이상이 체중조절에 관심을 보인다는 Lee 등 (2005)의 연구결과와 관련이 있는 것으로 보여진다. 여성들이 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중에 대한 객관적 기준에 대한 인식을 높이는 교육이 필요하다.

체중조절의 경험에 관해서는 74.8%가 과거에 했거나 현재 하고 있으며, 앞으로 시도해 볼 의도를 가진 대상자가 25.2%로 모든 대상자가 체중조절에 관심을 나타냈는데, 미국에서도 소녀 및 젊은 여성의 50%가 정상 체중임에도 불구하고 한 번 이상 다이어트를 했다는 보고가 있으며 이들이 다이어트를 하는 이유로는 '예뻐 보이고, 느낌이 좋고, 사회적으로 인정을 받기 위함' 등을 들고 있었다 (Ruth & Jane, 1995). 여대생들은 마른 체형을 선호하는 왜곡된 인식 때문에 본인의 체중에 대해서 고민하며 부적절한 체중조절을 시도하고 있었고 Kim과 Cha (2007)의 연구에서도 여대생의 66.7%가 중·고등학교 시절부터 체중조절을 시도하고 있었다.

본 연구에서는 체중조절에 영향을 준 요인으로 자신의 판단에 의해서가 63.4%로 나타난 반면 대중 매체의 영향은 7.3%로 나타나 상대적으로 대중매체의 영향이 적은 것으로 조사되었다. 이는 Hwang과 Shin (2000) 및 Shin (1997)의 연구에서 저체중군, 정상체중군, 과체중군 대중매체의 영향이 유의한 차이를 내지 않은 것과 같은 결과로 보여진다. 그러나 이와 같은 결과들은 대상자들이 자신도 모르게 이미 대중매체가 제시한 통념을 내재화하여 마치 자신의 판단인 것으로 생각할 수도 있음을 가늠하게 한다. TV나 신문, 잡지 등에서도 날씬하고 아름다운 젊은 여성의 이미지를 부각시키고 뚱뚱한 체형에 대해서는 부정적인 이미지를 심어준다. 많은 연구에서는 체중조절에 TV나 인터넷, 신문, 잡지 등의 대중매체의 영향이 가장 큰 것으로 나타났다 (Ahn, Kim, & Kim, 2005; Kim & Cha, 2007; Park, Park, & Ha, 2004).

체중조절의 효과적인 방법 선택으로는 '운동량을 늘린다' 31.7%, '식사의 양을 줄인다' 30.9%로 나타났는데 Hwang과 Shin (2000)의 여고생을 대상으로 한 연구에서도 '식사량을 줄인다' 52.8%, '운동량을 늘린다' 22.9%로 나타났다. Colvin

과 Olson (1983)은 2년 동안 체중을 성공적으로 감소하고 유지시켰던 54명을 대상으로 한 연구에서 대부분의 여성은 운동, 변경된 식이형태, 자기감시로 계속해서 감소된 체중을 유지했다고 보고하였다.

Hwang과 Shin (2000), Lee와 Oh (2004) 및 Choi와 Cheon (2007)의 연구결과에서 섭식장애 정도는 실제 체중이 많이 나갈수록, 체형만족도가 낮을수록 섭식장애에 대한 위험이 높게 나타나 체형만족도가 섭식태도에 중요한 관련 요인임을 보여주었는데 본 연구에서도 체질량지수가 높을수록, 체형만족도가 낮을수록 섭식장애가 높게 나타났으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 이는 여고생을 대상으로 한 연구에서 Kim (2004)은 외모에 대한 사회문화적 태도를 인식하고 내재화할수록 이상 식이태도를 보인다고 한 것과 같은 맥락으로 설명할 수 있다. 따라서 여대생들이 체형에 대해 올바르게 인식하고 사회문화적 가치 기준의 영향을 받아 내재화할 가능성을 감소시키기 위한 섭식장애 예방교육 프로그램이 필요하다.

신체상이 섭식장애 행동에 직접적인 영향을 미치고 있어 섭식장애 관련된 예측요인임을 제시하였는데 (Kim & Kim, 2004). 본 연구대상자의 체질량지수에 따른 신체상 점수는 중등도비만군 (81.33)이, 대상자 자신이 인식하고 있는 체형에 따른 신체상 점수는 '매우 살찐 편이다'라고 생각하는 군 (83.77)에서 가장 높았으나 통계적으로 유의하지는 않아 Hwang과 Shin (2000)의 결과와 일치하였다. 그러나 Hwang (2004) 및 Shin과 Park (2003)의 연구에서는 비만도가 높을수록 신체상은 낮아 반복적 연구를 통해 규명할 필요가 있다.

본 연구대상자의 체질량지수에 따른 자아존중감 점수는 중등도비만군 (34.00)이, 대상자 자신이 인식하고 있는 체형에 따른 자아존중감 점수는 '매우 날씬하다'라고 생각하는 군 (34.50)에서 가장 높았으나 통계적으로 유의하지는 않아 Hwang과 Shin (2000)의 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 폭식 집단과 정상 통제 집단 사이에 자아존중감의 차이가 없었던 Katzman과 Wolchik (1984)의 연구결과와 맥을 같이 하는 것인데 이는 자신을 있는 그대로 긍정적으로 지각하고 자신의 신체에 만족하고 있다고 설명할 수 있다.

대상자의 신체상과 자아존중감 간에는 매우 유의한 상관관계를 보였다 ( $r=.52, p=.00$ ). 신체상과 자아존중감이 높은 상관성을 보인 점은 이 두 개념이 상호 영향을 줄 수 있는 관계라는 점을 제시한다고 볼 수 있다. 섭식장애와 체질량지수가 신체상과 상관관계가 낮은 것은 본 연구에서 예상했던 것과 다른 결과였다. 이 결과에 대해서는 몇 가지 설명이 가

능하다. 본 연구의 대상자는 일반여대생으로 68.3%가 정상 체중군, 22.8%가 저체중군, 8.9%가 비만군 이었는데 정상 집단만을 대상으로 분석할 경우 상관계수가 급락한다. 이는 한정된 범위에 대한 분석에서는 섭식장애와 체질량지수 수준의 범위가 축소되고 신체상의 변량도 작아지므로 상관 역시 감소하게 되는 것으로 생각된다.

젊은 여성들은 건강보다는 자아상과 신체상에 관한 관심으로 체중조절을 시도한다. 여대생들이 마른 체형을 여성의 이상적 신체상으로 내재화시켜 반복적이고 무분별한 식사 제한이나 체중조절 시도를 줄이도록 올바른 신체상 형성과 비만의 기준에 대한 체계적인 교육과 잘못된 편견을 바로잡기 위해 대중매체와 사회적 차원의 노력이 필요하다.

## 결론 및 제언

본 연구는 2009년 4월 20일부터 4월 30일까지 여대생 123명을 대상으로 체중조절실태와 섭식장애 정도를 파악하고 섭식장애와 신체상, 자아존중감 간의 관계를 알아봄으로서 여대생들의 건강관리를 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. 연구도구는 일반적 특성 및 체중조절과 관련된 9문항, 섭식장애 24문항, 신체상 22문항, 자아존중감 10문항으로 구성된 설문지를 이용하였다. 대상자의 체중조절 실태는 실수와 백분율로, 섭식장애, 신체상, 자아존중감은 평균과 표준편차로, 체질량지수에 따른 대상자의 섭식장애, 신체상, 자아존중감의 유의성 검증은 ANOVA로, 대상자의 체질량지수, 섭식장애, 신체상, 자아존중감 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

본 연구결과 정상체중군이 68.3%, 저체중군이 22.8%이었으나 대상자의 51.2%가 '살이 찼다'고 생각하고 있었고, 87.8%가 자신의 체형에 불만족하여 과거나 현재 74.8%가 체중조절을 시도하고 있었다. 섭식장애점수는 두 하위변인으로 나뉘었는데 식욕부진 (32.88점)이 대식증 (27.14점)보다 높은 것으로 나타났다. 체질량지수가 높을수록, 체형에 대한 만족도가 낮을수록 높은 섭식장애를 보였으나 유의하지는 않았고, 자아존중감과 신체상간에는 유의한 상관관계 ( $r=.52, p=.00$ )를 보였다.

이상의 연구결과를 바탕으로 여대생의 섭식행동에 영향을 미치는 다른 변수에 관한 탐색적 연구와 비만도가 높은 대상자를 선별하여 그들의 섭식행동과 심리적, 정신적인 측면에 관한 연구가 필요하며, 마른 체형을 선호하는 대중매체의 영향을 줄이기 위한 사회적 차원의 노력이 필요하다고 제언한다.

## References

- Ahn, Y., Kim, H. M., & Kim, K. W. (2005). A study of weight control and associated factors among high school female students. *Korean J Community Nutr*, 10(6), 814-824.
- Colvin, R., & Olson, S. (1983). A descriptive analysis of men and woman who have lost significant weight and are highly successful maintaining the loss. *Addict Behav*, 8, 287-296.
- Chung, C. J. (1984). *The effects of supportive group care on body image in low extremity fracture patients*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Choi, M. S., & Cheon, S. H. (2007). Internalization of the socio-cultural attitudes, body shape satisfaction, anger and eating attitudes in college women. *Korean J Women Health Nurs*, 13(4), 327-335.
- Garner, D., & Garfinkel, P. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9, 273-279.
- Garrow, J. S., & Webster, J. (1985). Quetelet's index (W/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness. *Intern J Obes*, 9, 147-153.
- Gidwani, G. P., & Rome, E. S. (1997). Eating disorders. *Clin Obstet Gynecol*, 40(3), 601-615.
- Hahn, O. S., Yoo, H. J., Kim, C. Y., Lee, C., Min, B. K., & Park, I. H. (1990). The epidemiology and personality characteristics of eating disorder in Korea. *Korean J Psychopathol*, 15(4), 270-287.
- Halm, K. A., Falk, J. R., & Schwartz, E. (1981). Binge-eating and vomiting: A survey of a college population. *Psychol Med*, 11, 697-706.
- Hwang, Y. Y. (2004). A study on obese female college students weight control experience. *Korean J Women Health Nurs*, 10(4), 291-300.
- 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), 129-141.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Theses Collection of Yonsei University*, 11, 107-129.
- Jeon, Y. S. (2006). *Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Cultural Industry, Sungshin Women's University, Seoul.
- Katzman, M. A., & Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and binge eating in college women: A comparison of personality and behavioral characteristics. *J Consult Clin Psychol*, 52, 423-428.
- Kim, E. J. (2004). *The research about recognition of body shape, weight control and the factors related to the disordered eating behaviors in adolescents girls*. Unpublished master's thesis, Sungshin University, Seoul.
- Kim, K. N., & Kim, Y. H. (2004). Factors related to eating disorder behavior in university students. *J Korean Home Econ Assoc*, 42(2), 83-97.
- Kim, O. S. (2002). BMI, body attitude and dieting among college women. *J Korean Acad Adult Nurs*, 14(2), 256-264.
- Kim, O. S., & Kim, K. H. (2000). Weight, self-esteem, and depression in high school and college females. *J Korean Acad Adult Nurs*, 12(3), 396-406.
- Kim, E. J., & Cha, B. K. (2007). Weight control behaviors in female college students. *Korean J Women Health Nurs*, 13(4), 320-326.
- Lee, K. H., Kim, S. Y., Chun, K. J., & Han, S. K. (2003). The relationship between eating disorder and self-esteem in female college students. *Korean J Women Health Nurs*, 9(4), 390-399.
- Lee, K. E., Kim, E. J., & Yom, Y. H. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *J Korean Acad Fundam Nurs*, 12(2), 206-214.
- Lee, S. L., & Oh, K. J. (2004). The effect of shape and weight based self-evaluation and body dissatisfaction on disorders eating behaviors of females university students. *Korean J Clin Psychol*, 23(1), 91-106.
- Mendelson, B. K., McLaren, L., Gauvin, L., & Steiger, H. (2002). The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *Intern J Eating Disord*, 31(3), 318-323.
- Osgood, C. E. (1952). The nature and measurement of meaning. *Psychol Bull*, 29, 197-237.
- Park, J. W., Park, H. M., & Ha, N. S. (2004). A study on the obesity and weight control methods of college students. *J Korean Acad Soc Women Nurs*, 13(1), 5-13.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruth, C. R., & Jane, K. P. (1995). Restrained eating and attribution college age weight cyclers. *J Am Diet Assoc*, 915(4), 491-492.
- Shin, H. S., & Park, S. N. (2003). Body image, self-esteem and depression in college female students. *J Korean Acad Nurs*, 33(3), 331-338.
- Shin, M. Y. (1997). *Process of massmedia on diet and eating disorder in women*. Unpublished master's thesis, Kangwon University, Chuncheon.
- Yu, C. H., & Lee, J. S. (2004). A study on the nutritional status according to body mass index in Korean college women. *Korean J Nutr*, 37(10), 899-907.