

## 여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도

†김미옥 · 은종극 · 장은재\*

대구보건대학 건강다이어트과, \*동덕여자대학교 식품영양학과

### Recognition of Body Weight and Body Part Satisfaction in Female College Students

†Mi-Ok Kim, Jong-Geuk Eun and Un-Jae Chang\*

*Dept. of Health & Diet, Daegu Health College, Daegu 702-722, Korea*

*\*Dept. of Food & Nutrition, DongDuk Women's University, Seoul 136-703, Korea*

#### Abstract

Diet is an important focus in solidifying the fundamentals of health; thus, it is necessary to offer and manage accurate and correct information. This study examined the effects of body part satisfaction and attitude on diet, in female college students, who are known to be very interested in their appearances and tend to have a strong propensity to consume. The data were gathered using questionnaires answered by 101 female college students living in Daegu City, after classifying the women into normal weight and overweight groups, respectively. According to the analyzed results, there were no significant differences in satisfaction by body part between the normal weight and overweight groups, however, both groups were found to be dissatisfied with the following body parts, in the order of: thighs > legs > and hips. The motivation factors for weight control were found to be in order: not having a boyfriend > lacking of confidence > seeing slender entertainment stars, and there were no significant differences between the two groups. Finally, the main reasons for weight control were in order: appearance > health > getting a job. It is anticipated that these results will contribute to preparing systematic solutions to promote healthy diets and body satisfaction in society, and will help bring a desirable change in perceptions about diet.

Key words: weight control, body part satisfaction, attitude, female college student.

#### 서 론

현대인에게 비만은 심각한 질병으로 건강을 위협하고 있으며, 이러한 비만에 대한 지나친 두려움은 자신이 정상 체중이면서도 비대하다고 인식하게 되어 건강에 지장을 초래하는 경우가 발생하게 된다. 최근 우리 사회는 아름다운 외모에 대한 높은 가치를 부여하고, 비만에 대해서 부정적인 이미지로 지각하는 경향이 있다(Rhee JH 2007). 우리나라의 상당수의 여성들이 자신의 체형에 대하여 왜곡된 인식을 가지고 있으며 마른 체형을 이상적으로 여기고 체중 감량을 위해 체중 조절의 경험이 있는 것으로 보고되어 있다(Seymour 등 1997; Lee 등 2001). 특히, 여대생들은 다른 연령층

보다도 외모에 민감하고, 마른 체형을 이상형이라고 생각하며 자신의 신체에 대해 대체로 불만족한 것으로 나타났다(Lim & Rha 2007). 또한, 정상 체중임에도 불구하고 여대생의 59.6%가 자신은 살이 찐 편이라고 응답하여 신체의 만족도가 낮은 것으로 보고되었다(Kim 등 1998). 이러한 신체에 대한 불만족은 체중 조절 행동과도 연관되어 있어 Wardle & Haase(2006)가 우리나라 여대생들의 체질량지수는 평균 19.3으로 낮음에도 불구하고 체중 감량을 위해 노력 중인 여대생 비율이 77%로 상당히 높게 나타난 것으로 보고하였다. 더욱이 저체중의 여학생조차 마른 체형을 희망한다는 보고(Ryu 등 1999)와 함께 체중에 민감한 여대생들이 부적절한 방법을 이용해서라도 체중 감량을 시도하는 경우가 많아 영

† Corresponding author: Mi-Ok Kim, Dept. of Health & Diet, Daegu Health College, Daegu 702-722, Korea. Tel: +82-53-320-1366, Fax: +82-53-320-1369, E-mail: mokim@mail.dhc.ac.kr

양 불량이나 이와 관련된 질병 발생의 문제도 제시되고 있다(Seymour 등 1997). 이처럼 여대생들의 잘못된 방법으로 인한 체중 조절은 건강상의 문제를 야기시키고(Lee 등 2001) 있을 뿐만 아니라 식이섭취량을 감소시키고 그 결과 식사의 질이 저하될 수 있다고 알려져 있다(Kim 등 1998). 이러한 대책의 일환으로 체중 감량을 희망하는 여대생들을 대상으로 자신의 체형에 대한 올바른 지도와 식생활에 따른 균형 잡힌 영양섭취의 중요성과 관련된 프로그램이 시급하다는 지적도 보고되고 있다(Lim & RHa 2007). 결국 사회적 상호 작용이 증가하면서 외모에 민감한 여대생들의 날씬하고 아름다운 몸매를 소유하기 위해 무분별한 방법을 통하여 해결하고자 하는 가운데 다양한 문제점도 제시되고 있는 실정이다.

여대생들은 소비성향이 강하고 외모지향적인 사고가 두드러져 자신의 가치를 신체 만족도를 통하여 이루고자 하는 경향이 강하다. 여대생의 체중과 관련한 다양한 연구 가운데 실제 체중을 그대로 인정하기보다 이상적으로 희망하는 몸매를 유지하기 위하여 신체적 가치를 높이고자 하는 인식이 강한 편이다(Nam & Lee 2001). 일반적으로 자신의 신체에 대한 가치는 자신감으로 설명되어 건강, 외모, 재능, 성적 매력 등의 신체적 유능성에 대한 전반적인 의미를 내포하는 것으로 신체적 가치가 낮으면 사회적 불안, 성 기능 장애, 우울증, 신경증, 무기력, 자살 경향성 등의 부정적 영향을 미치며, 반대로 신체적 가치가 높으면 부정적 영향에서 어느 정도 자유로울 수 있다고 알려져 있다(이호성 & 소영호 2005). 개인이 지각하는 신체적 자기가치에 따라 관련된 여러 요인들에 의해 다양한 영향을 미치게 되어 자기 가치를 높이기 위하여 외모관리를 위해 체중 감량을 시도하는 경우가 많은 것이다. 더욱이 서구 문화와 매스미디어의 영향으로 체중에 대한 인식이 마른 체형을 선호하게 되면서 검증되지 않은 다양한 체중 조절 방법이 시행되는 가운데 체중에 대한 바른 인식과 신체에 대한 가치를 높이기 위한 만족도에 따른 올바른 정보의 제공과 관리가 이루어져야 한다.

오늘날 대학생은 사회적 비교를 통하여 자신의 외모에 대하여 인식하고 여학생이 남학생보다 신체 만족도가 더욱 낮다는 보고가 있다(Cho & Choi 2007). 그러나 여대생들의 체중에 대한 인식 및 그 인식에 따른 신체 부위별 만족도에 대한 연구는 아직 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 대체로 신체 만족도가 낮다고 보고되어 있는 여대생들을 대상으로 비만에 대한 인식을 바로잡고 올바른 체중 조절을 위한 방안 제시에 도움이 되고자 체중에 대한 인식 정도와 신체 부위별 만족도를 살펴보고자 한다.

## 조사 대상 및 방법

### 1. 조사 대상

본 연구는 대구광역시 소재하고 있는 2년제 대학에 재학 중인 여학생 대상으로 2008년 9월 1일부터 9월 15일까지 직접 설문 조사를 실시하여 101부를 최종자료 분석에 사용하였다.

### 2. 설문지 문항 구성

본 연구에서 사용한 설문지는 자기보고식 설문 문항으로 구성되어 있으며, 선행 연구를 참고하여(Cho & Kim 1997; Cho & Choi 2007) 신체를 14부위로 나누어 5점 척도(1점: 매우 불만족, 5점: 매우 만족)로 측정하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성으로는 성별, 거주 장소, 거주 형태, 용돈, 등교에 대한 항목을 조사하고, 신체적인 특성으로 중심경향을 나타내는 중심 경향치(measure of central tendency)와 분포의 흩어진 정도를 나타내는 분산도(variation)를 살펴보았다. 먼저 여대생들의 비만도를 파악하고 체중에 대한 인식에 대한 사항을 알아보기 위하여 체중 만족 정도, 체중 변화 여부, 체중 변화 원인, 그리고 부모 비만 여부에 대한 문항으로 구분하여 알아보았다. 신체 부위별 만족도는 얼굴, 팔, 어깨, 가슴, 엉덩이, 허벅지, 허리, 손목, 발목, 턱, 목, 얼굴 윤곽, 키, 다리를 살펴 보았다. 비만이라고 답한 여대생들의 비만에 대한 태도에서는 비만의 원인, 체중 조절에 대한 희망 여부, 창피함에 대한 인식, 체중 감소 권유에 대한 질문과 비만교실 참여 의사에 대한 문항으로 구분하였다. 그리고 체중 조절의 동기 유발 요소를 알아보기 위하여 선행 연구를 참고하여(Cho & Kim 1997; Cho & Choi 2007) 의복 사이즈, 의복 디자인, 거울을 볼 때, 날씬한 사람과 비교될 때, 타인이 나를 보고 수군댈 때, 날씬한 연예인을 볼 때, 남자친구가 없을 때, 건강이 나쁠 때, 자신감이 결여되었을 때로 구분하여 각각 문항을 구성하였다.

### 3. 비만도 조사

비만의 평가는 방법에 따라서 계산법이나 기준이 다르게 적용되고 있는데, 본 연구에서는 대상자들이 기입한 신장과 체중을 토대로 Broca 지수 공식을 적용하여 비만도를 산출하기로 하였다. 비만도는 연구대상자의 실제 체중과 표준체중과의 차를 표준체중과 비교한 백분율로 나타내고 실제 체중이 표준체중에 비해서 10% 이상은 과체중, 20% 이상은 비만으로 판정하였다(Yang MO 2004; Yang 등 2008; Kim & Chang 2009).

$$\text{비만도} = \frac{(\text{실측체중(kg)} - \text{표준체중(kg)})}{\text{표준체중(kg)}} \times 100\%$$

### 4. 분석방법

본 연구의 자료는 통계 프로그램 Window SAS(statistical analy-

sis system) 8.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 통계에 사용된 검사는 항목에 따른 유의성 검증을 위하여 기술 통계 분석, 교차분석 방법을 사용하였고, 유의확률은  $p < 0.05$  를 기준으로 판단하였다.

## 결과 및 고찰

### 1. 일반적 특징

여대생을 대상으로 일반적인 특성을 알아보기 위해서 Table 1에 나타내었다. 일반적 특징으로는 거주 장소, 거주 형태, 용돈, 등교에 대한 항목을 조사하였다. 가족과 함께 거주하는 사람이 53.5%, 자취하는 사람이 19.8%로 많았고, 거주 형태로는 아파트, 연립주택, 단독주택 순으로 많이 거주하는 것으로 나타났다. 용돈은 11~20만원(38.6%) 정도가 가장 많았으며, Cho & Choi(2007)의 연구에서는 대학생들의 월평균 용돈이 20~30만원으로 나타난 결과보다는 다소 낮게 확인되었다. 그리고 등교는 걸어서 가는 경우가 43.6%로 가장 많이 나타나 가족과 함께 거주하는 경우와 자취하는 경우가 많기 때문에 나타난 결과로 보인다.

**Table 1. General characteristics of subjects** N(%)

		A division	A college woman
Residence place	With a family	54( 53.5)	
	A kinsman	5( 5.0)	
	A dormitory	4( 4.0)	
	A boardinghouse	3( 3.0)	
	Cooking food for oneself	20( 19.8)	
The others		15( 14.9)	
Residence form	An apartment house	36( 35.6)	
	Row houses	27( 26.7)	
	Independence house	17( 16.8)	
	A multiplex house	18( 17.8)	
	The others	3( 3.0)	
Spending money	Less than 50,000 won	19( 18.8)	
	60,000~100,000 won	17( 16.8)	
	110,000~200,000 won	39( 38.6)	
	210,000~300,000 won	23( 22.8)	
More than 310,000 won		3( 3.0)	
Attending school	On foot	44( 43.6)	
	By bicycle	1( 1.0)	
	By bus	51( 50.5)	
	By car	3( 3.0)	
	The others	2( 2.0)	
Total		101(100.0)	

### 2. 신체적 특징

전체 자료에 대한 중심경향치와 분산도를 Table 2에 나타내었다. 전체 집단의 중심경향 값에 따른 분포의 형태를 보면 신장은 부정편포(negatively skewed distribution)로 신장이 작은 응답자는 일부이고, 대부분 161.7 cm 신장을 가진 응답자임을 알 수 있었다. 체중은 평균 53.7 kg을 나타내었다. 한편, 비만도의 평균을 보면 저체중에 가까운 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 여대생의 신장에서 Lee 등(2007)의 연구에서는 161.7 cm로 동일한 수준이었고, Cho & Choi(2007)의 연구에서는 162.2 cm로 보고되어 거의 유사한 경향이였다. 또한, 체중에서는 Lee 등(2007)의 연구에서는 51.4 kg, Cho & Choi(2007)의 연구에서는 51.9 kg으로 다소 높은 결과가 나타났다, 또한, 비만도는  $20.5 \pm 2.4$ 로 나타나서 Lee 등(2007)의 연구 결과와 유사한 경향을 나타내었다. 즉, 본 연구에서 비만도는 정적분포로 낮은 비만도를 가진 학생들이 많이 분포하고 있음을 알 수 있다.

### 3. 여대생들의 실제 비만 정도

여대생들의 비만 정도를 Table 3에 나타내었다. 정상 체중의 경우가 56.4%로 가장 많았고, 저체중(27.7%), 과체중(9.9%), 비만(4.0%) 그리고 극심한 저체중(2.0%)로 나타나서 비교적 여대생들의 자기 체중관리에 비교적 철저한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 여대생들의 외모지향주의 선호 및 취업을 위한 외모관리 또는 정상 체중 임에도 불구하고 더욱

**Table 2. Body characteristics of subjects**

Variable	A college woman			
	$\bar{x}$	$s$	$S_k$	$P_d$
Age(yrs)	21.0	2.5	6.9	58.6
Height(cm)	161.7	4.8	0.2	-0.9
Body wight(kg)	53.7	6.7	0.3	-0.1
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	20.5	2.4	0.6	0.1
Obesity rate	-3.0	11.5	0.7	0.1

$\bar{x}$  mean,  $s$  standard deviation,  $S_k$  skewness,  $P_d$  kurtosis.

**Table 3. The degree of obesity** N(%)

		A division	A college woman
Obesity grade	Extreme low weight		2( 2.0)
	Low weight		28( 27.7)
	Normal		57( 56.4)
	Over weight		10( 9.9)
	Obesity		4( 4.0)
Total			101(100.0)

낯선한 외모를 유지하기 위해 저체중을 선호하는 것인지를 알아보기 위해 체중에 대한 인식 정도를 살펴보기로 하였다. 먼저, 자신이 체중으로 느끼는 비만 여부를 조사하고 비만이라고 인식하는 여대생들의 실제 비만도를 알아보았다.

#### 4. 여대생들의 비만 인식 정도

여대생들 자신이 느끼는 비만 여부에 대하여 조사한 결과 (Table 4), 여대생들의 52.5%는 자신이 비만이 아니라고 답하였고, 47.5% 정도는 비만이라고 인식하고 있는 것으로 나타났다. Table 3에서 나타내었듯이 과체중 이상의 비만도를 나타내는 여대생들은 13.9%에 불과한데, 본인의 실제 체중과는 상관없이 인식하는 인식 체중에 차이가 크게 나타나는 것을 알 수 있다. 이렇게 비만이라고 답한 여대생들의 실제 비만도를 조사한 결과는 Table 5에 나타내었다.

#### 5. 비만이라고 답한 여대생들의 실제 비만 정도

자신이 실제 체중과 상관없이 비만이라고 답한 여대생 48명(47.5%)에 대한 실제 비만도를 살펴보면(Table 5) 본인이 비만이라고 답한 여대생들 가운데 본인이 인식하고 있는 체중과는 달리 실제 체중은 과체중의 경우가 60.4%로 가장 많았고, 비만(18.8%), 고도 비만(8.3%) 순으로 나타났다. 이것은 체질량지수가 높은 대상자일수록 비만하다는 느낌이 강할 뿐 아니라 체중에 더 많은 관심을 가지고 고민하는 경향이 있다는 보고와 유사하게 나타났다(Kim OS 2002). 더욱이 정상 체중인 경우도 10.4%를 차지하고, 저체중인 경우도 2%로 차지하는 것으로 나타나서 여대생들의 체중에 대한 인식이

**Table 4. The degree of obesity about thinking weight**  
N(%)

A division	A college woman
Obesity	48( 47.5)
Not obesity	53( 52.5)
Total	101(100.0)

**Table 5. The degree of obesity for the college woman that be answered obesity**  
N(%)

A division	A college woman
Low weight	1( 2.1)
Real	5( 10.4)
obesity	29( 60.4)
grade	9( 18.8)
Extreme obesity	4( 8.3)
Total	48(100.0)

실제 체중과 인식 체중에서 차이가 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 실제 자신의 체중보다 스스로 자신을 어떻게 평가하고 인식하고 있는가 하는 인지 체형에 의해 더욱 영향을 받고 있다는 연구보고와 일치하였다(Lee 등 2007).

그렇다면 실제 비만이라고 답한 여대생들의 비만에 대한 태도를 알아보기로 하였다.

#### 6. 비만이라고 답한 여대생들의 비만에 대한 태도

비만이라고 답한 여대생들의 실제 체중을 정상 체중과 과체중 이상으로 구분하여 비만에 대한 태도를 알아보고 그 결과를 Table 6에 나타내었다. 비만의 원인으로는 체중과 상관없이 잘못된 식습관이 제일 큰 원인이라고 답하였다. 이러한 결과는 여대생들의 체중 조절을 위하여 섭취량을 조절하여 소식하는 경우가 많으며(Kern 등 2002), 비만인의 과반수 이상은 항상 또는 가끔 과식을 한다는 보고와도 비슷한 결과를 나타냈다. 체중 조절에 대해서는 체중과 상관없이 여대생 대부분이 매우 희망하고 있는 것으로 나타났고, 자신의 체중과 관련하여 창피함에 대한 인식은 정상 체중인 여대생이라도 그렇다(58.62%)와 매우 그렇다(27.59%)의 답이 높게 나타나 실제 체중과 상관없이 자신의 인식 체중에 대한 인식면이 민감하게 작용하고 있음을 짐작할 수 있었다. 또한, 과체중 이상의 여대생은 체중 감소 권유를 받은 적이 모두 있다고 나타났다( $p<0.05$ ), 정상 체중이라 하더라도 체중 감소의 권유를 받은 적이 있는 것으로 나타나서 저체중을 선호하는 외모에 대한 인식이 강한 것으로 판단되며, 실제로 정상 체중은 여대생들의 대부분이 체중 조절을 경험하고 심지어 저체중 임에도 불구하고 체중 조절을 시도한다는 연구 보고(Lee 등 2007)가 뒷받침되는 결과이다. 그리고 비만교실 참여 의사에 대해서는 체중과 상관없이 여대생 전원이 참여할 의사가 있는 것으로 나타났기에 체계적인 프로그램을 활용하여 자신의 체중 조절하고자 하는 의지를 나타내는 것으로 보인다.

그렇다면 여기서 구체적으로 전체 조사 대상 여대생들의 체중에 대한 인식을 살펴보기 위하여 실제 정상 체중을 가진 여대생과 과체중 이상에 해당하는 여대생으로 구분하여 살펴 보았다.

#### 7. 여대생들의 체중에 대한 인식

여대생들의 체중에 대한 인식 결과를 Table 7에 나타내었다. 먼저 체중에 대한 만족 정도에서 정상 체중인 여대생이더라도 자신의 체중에 대해서 매우 만족, 만족, 그리고 보통인 경우를 모두 합하여 10% 내외에 불과하며, 만족하지 않는 경우(40.4%)와 매우 만족하지 않는 경우(42.1%)가 대부분을 차지하였다. 이러한 결과는 기존의 연구보고와 유사한 경향으로 나타났다(Cho & Choi 2007; Lee 등 2007). 또한, 과체중 이

**Table 6. Obesity about posture for the college woman that be answered obesity**

A division		A college woman			$\chi^2(p)$
		Standard(%)	Over weight(%)	Total(%)	
Cause of obesity	be alike parents	0( 0.0)	1( 7.7)	1( 2.4)	5.78 N.S. (0.085)
	wrong diet habit	18(62.1)	11(84.6)	29(69.1)	
	lack of exercise	10(34.5)	1( 7.7)	11(26.2)	
	the others	1( 3.5)	0( 0.0)	1( 2.4)	
Weight control desired	1	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	0.20 N.S. (0.686)
	2	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	
	3	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	
	4	5(17.2)	3(23.1)	8(19.1)	
	5	24(82.8)	10(76.9)	34(81.0)	
Level of shame	1	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	3.33 N.S. (0.336)
	2	2( 6.9)	0( 0.0)	2( 4.8)	
	3	2( 6.9)	1( 7.7)	3( 7.1)	
	4	17(58.6)	5(38.5)	22(52.4)	
	5	8(27.6)	7(53.9)	15(35.7)	
Being offered inducement of weight losses	1	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	8.30 (0.047)*
	2	4(13.8)	0( 0.0)	4( 9.5)	
	3	5(17.2)	0( 0.0)	5(11.9)	
	4	15(51.7)	6(46.2)	21(50.0)	
	5	5(17.2)	7(53.9)	12(28.6)	
Intention to participate in obesity clinic	1	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	3.88 N.S. (0.156)
	2	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	
	3	8(27.6)	1( 7.7)	9(21.4)	
	4	10(34.5)	3(23.1)	13(31.0)	
	5	11(37.9)	9(69.2)	20(47.6)	

1. not very right, 2. not right, 3. normal, 4. right, 5. very right, \*Significant at the  $p < 0.05$ , N.S.: Not significant.

상의 여대생들은 자신의 체중에 만족하지 않거나 매우 만족하지 않는 답만으로 만족하는 여대생이 단 한명도 없었다. 체중 변화에 대해서는 정상 체중의 여대생의 경우, 5 kg 증가한 경우가 38.6%로 가장 많이 나타났고, 3~5 kg 증가도 28.1%로 높게 나타났다. 한편, 과체중 이상인 여대생의 경우도 정상 체중인 여대생과 유사한 경향을 나타내었다. 이러한 결과는 여대생들은 체중 변화에 대해 민감한 편이며, 체중 변화의 폭이 다소 큰 것을 알 수 있었다. 또한, 체중 변화 원인으로는 체중과 상관없이 모든 여대생들이 스트레스 때문이라는 답이 가장 많이 나타났다(53%). 이러한 결과는 예전부터 많은 여성들이 정상 체중을 유지하고 있음에도 불구하고 스스로는 과체중이라는 잘못된 신체 인식을 가지고 있어 스트레스를 받고 있는 것으로 보고되었다(Ross EC 1994). 본 연구 결과도 기존의 연구보고와 동일하게 나타났으며(Kim 등 2004),

그 외 외모 가꾸기(7.6%)가 체중 변화 원인으로 나타났다. 그리고 부모 비만 여부에 대해서 알아본 결과, 아버지(64%), 부모님(24%), 어머니(12%) 순으로 나타났다.

이처럼 외모 가꾸기로 인한 체중 변화를 시도하는 여대생들의 신체 부위별 만족도를 살펴보기 위해 정상 체중과 과체중 이상 그룹으로 구분하여 다음과 같이 알아보았다.

#### 8. 여대생들의 신체 부위별 만족도

Table 8에 여대생들의 신체 부위별 만족도에 따른 결과를 나타내었다. 먼저 정상 체중의 여대생의 경우, 대부분 허벅지 부위(61.4%)가 매우 불만족스럽다고 답하였다. 그 이외에 다리(47.4%), 턱(38.6%), 허리(36.8%), 팔(31.6%) 등의 순서로 매우 불만족하다고 나타났다. 만족하는 부위로는 손목, 발목, 목, 키 정도였다. 또한, 과체중 이상의 여대생들은 허벅지(71.4%),

Table 7. Understanding for the weight of college woman weight

A division	A college woman			$\chi^2(p)$	
	Standard weight(%)	Over weight(%)	Total(%)		
Weight satisfaction grade	Very satisfaction	1( 1.8)	0( 0.0)	1( 1.4)	6.59 N.S. (0.200)
	Satisfaction	3( 5.3)	0( 0.0)	3( 4.2)	
	Normality	6(10.5)	0( 0.0)	6( 8.5)	
	Do not satisfaction	23(40.4)	3(21.4)	26(36.6)	
	Do not very satisfaction	24(42.1)	11(78.6)	35(49.3)	
Weight change grade	No change	4( 7.0)	1( 7.1)	5( 7.0)	5.02 N.S. (0.662)
	Increase of 1~3 kg	4( 7.0)	0( 0.0)	4( 5.6)	
	Increase of 3~5 kg	16(28.1)	2(14.3)	18(25.4)	
	Increase of more than 5 kg	22(38.6)	8(57.1)	30(42.3)	
	Decrease of 1~3 kg	3( 5.3)	0( 0.0)	3( 4.2)	
	Decrease of 3~5 kg	2( 3.5)	0( 0.0)	2( 2.8)	
	Decrease of more than 5 kg	6(10.5)	3(21.4)	9(12.7)	
Weight change factor	A different surname	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	1.90 N.S. (0.305)
	Stress	26(49.1)	9(69.2)	35(53.0)	
	Appearance	4( 7.6)	1( 7.7)	5( 7.6)	
	A disease	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	
Parents obesity	The others	23(43.4)	3(23.1)	26(39.4)	0.67 N.S. (0.512)
	Parents	4(21.1)	2(33.3)	6(24.0)	
	Father	13(68.4)	3(50.0)	16(64.0)	
	Mother	2(10.5)	1(16.7)	3(12.0)	
	Do not exist	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	

N.S.: Not significant.

다리(71.4%), 엉덩이(64.3%), 팔(42.9%) 등의 순서로 매우 불만족하게 나타났고, 만족하는 부위는 거의 없는 정도(7% 내외)로 나타났다. 한편, 얼굴에 대해서는 체중과 상관없이 그저 그렇다는 답이 가장 많이 나타났으며, 가장 불만이 많은 부위는 체중과 상관없이 허벅지, 다리, 엉덩이로 나타났다. 이는 여성들의 엉덩이와 허벅지 부위에 체지방이 증가하는 것에 대한 불만이 대체로 큰 것을 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과는 체질량지수가 높을수록 하체도 비만하다는 느낌이 강하다는 보고(Kim OS 2002)와 일치하는 경향이었다. Cho & Choi(2007)의 연구 결과에서는 신체부위별 만족도와 관련해서 여대생은 목부분에 대해서만 만족하고, 다리, 팔, 배 부분에 대한 불만족 정도가 큰 것으로 보고하였다. 또한, 대체적으로 얼굴의 이목구비에는 만족하지만 전체적인 몸매를 결정짓는 바디라인에 대해서는 불만족한 것으로 나타났으며, 여대생의 경우 다리나 팔 등 의복 착용시 노출이 되며 굵기가 강조되는 부위에 대해서 콤플렉스를 가지고 있는 것으로 보고하여(Cho & Choi 2007) 본 연구 결과와 유사한 경향을 나

타내었다. 더욱이 신체만족도에 대한 연구에서 여대생의 경우(Cho & Choi 2007)와 함께 성인 여성의 경우(Rhee JH 2007)에서도 얼굴을 포함한 상반신 만족도가 하반신 만족도보다 높은 것으로 보고되어 본 연구 결과와 유사한 경향을 나타내었다. 한편, 허리, 배, 다리 등에 대한 만족도는 비만한 그룹보다 저체중 그룹에서 만족도가 큰 것으로 보고되었지만(Cho & Choi 2007), 본 연구에서는 정상 체중인 그룹과 과체중 이상인 그룹 사이에 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 단지 여대생들은 체중과 상관없이 날씬한 체형에 대한 선호도가 높아 신체에 대한 불만족이 대체로 높게 나타났다.

### 9. 여대생들의 체중 조절의 동기 유발 요소

여대생들을 정상 체중과 과체중으로 구분하여 체중 조절의 동기 유발에 대한 요소를 알아본 결과를 Table 9에 나타내었다. 먼저 정상 체중의 경우, 그렇다고 답을 한 문항에서 보면 거울을 볼 때(49.1%)와 의복 사이즈(38.6%) 때문이라는 대답이 가장 많았고, 매우 그렇다고 답을 한 문항에서는 남자친

**Table 8. Satisfied with body parts of college woman**

	Normal					Total	Over weight					Total	$\chi^2$ (p)
	1(%)	2(%)	3(%)	4(%)	5(%)		1(%)	2(%)	3(%)	4(%)	5(%)		
Face	5( 8.8)	21(36.8)	30(52.6)	0( 0.0)	1( 1.8)		0( 0.0)	4(28.6)	7(50.0)	21(14.3)	1(7.1)		10.76 N.S. (0.065)
Arms	18(31.6)	20(35.1)	16(28.1)	3( 5.3)	0( 0.0)		6(42.9)	5(35.7)	3(21.4)	0( 0.0)	0(0.0)		1.34 N.S. (0.903)
Shoulders	9(15.8)	16(28.1)	22(38.6)	8(14.0)	2( 3.5)		5(35.7)	4(28.6)	4(28.6)	0( 0.0)	1(7.1)		4.89 N.S. (0.275)
Breast	11(19.3)	15(26.3)	23(40.4)	6(10.5)	2( 3.5)		5(35.7)	3(21.4)	5(35.7)	1( 7.1)	0(0.0)		2.13 N.S. (0.841)
Hips	16(28.1)	22(28.6)	15(26.3)	4( 7.0)	0( 0.0)		9(64.3)	4(28.6)	1( 7.1)	0( 0.0)	0(0.0)		7.31 N.S. (0.939)
Thigh	35(61.4)	14(24.6)	6(10.5)	2( 3.5)	0( 0.0)		10(71.4)	3(21.4)	1( 7.1)	0( 0.0)	0(0.0)		0.85 N.S. (1.000)
Waist	21(36.8)	21(36.8)	7(12.3)	6(10.5)	2( 3.5)		5(35.7)	8(57.1)	1( 7.1)	0( 0.0)	0(0.0)		3.37 N.S. (0.673)
Wrist	6(10.5)	4( 7.0)	25(43.9)	18(31.6)	4( 7.0)	57(80.3)	4(28.6)	1( 7.1)	7(50.0)	1( 7.1)	1(7.1)	14(19.7)	5.20 N.S. (0.191)
Ankle	10(17.5)	11(19.3)	20(35.1)	15(26.3)	1( 1.8)		4(28.6)	3(21.4)	5(35.7)	2(14.3)	0(0.0)		1.65 N.S. (0.769)
Chin	22(38.6)	13(22.8)	18(31.6)	2( 3.5)	2( 3.5)		1( 7.1)	4(28.6)	9(64.3)	0( 0.0)	0(0.0)		7.73 N.S. (0.103)
Neck	7(12.3)	11(19.3)	28(49.1)	10(17.5)	1( 1.8)		0( 0.0)	5(35.7)	9(64.3)	0( 0.0)	0(0.0)		6.26 N.S. (0.189)
Features	14(24.6)	19(33.3)	18(31.6)	5( 8.8)	1( 1.8)		1( 7.1)	6(42.9)	7(50.0)	0( 0.0)	0(0.0)		4.46 N.S. (0.411)
Height	10(17.5)	12(21.1)	16(28.1)	13(22.8)	6(10.5)		6(42.9)	3(21.4)	3(21.4)	1( 7.1)	1(7.1)		4.91 N.S. (0.341)
Legs	27(47.4)	12(21.1)	12(21.1)	4( 7.0)	2( 3.5)		10(71.4)	2(14.3)	2(14.3)	0( 0.0)	0(0.0)		3.24 N.S. (0.743)

1. not very right, 2. not right, 3. normal, 4. right, 5. very right, N.S.: Not significant.

구가 없을 때(59.7%)와 자신감이 결여되었을 때(33.3%) 체중 조절을 하고 싶은 것으로 나타났다. 또한, 과체중의 여대생의 경우도 정상 체중과 거의 유사한 경향을 나타내어 정상 체중과 과체중인 여대생 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 단지 과체중의 여대생의 경우 체중 조절의 동기 유발 요소로 거울을 볼 때 그렇다(64.3%), 매우 그렇다(35.7%)로 각각 답하였다.

**10. 여대생들의 체중 조절에 대한 태도**

여대생들의 체중 조절에 대한 태도에 대하여 체중 감량에 대한 관심도, 체중 체크 정도, 체중 관심 시기, 체중 감량의 직접 동기, 체중 감량의 주된 이유로 구분하여 조사한 결과를

Table 10에 나타내었다. 먼저 체중 감량에 대한 관심도에서 정상 체중인 여대생이라도 매우 관심이 있다는 답이 68.4%로 높게 나타났다. 반면에 자신의 체중에 대한 체크 정도는 정상 체중의 여대생의 경우, 그렇지 않다가 38.6%로 가장 높게 나타나서 실제 체중에 대한 조바심은 적은 반면에 인식 체중에 대한 기대치가 상당히 높은 것을 알 수 있었다. 체중에 관심을 가지기 시작하는 시기로서는 체중에 상관없이 고등학교 시절에 관심도가 가장 높았음을 알 수 있다. 또한, 체중 감량의 직접적인 동기로는 정상 체중의 여대생인 경우는 친구들과 과의 대화에서 가장 큰 동기 부여를 받는데 비해서, 과체중의 여대생은 매스컴의 영향이 가장 크게 나타났지만 유의적인 차이는 없었다. 그리고 체중과 상관없이 모든 여대생들이 외

Table 9. Important factor of motivation about weight control of the college woman

	Normal						Over weight						$\chi^2$ (p)
	1(%)	2(%)	3(%)	4(%)	5(%)	Total	1(%)	2(%)	3(%)	4(%)	5(%)	Total	
Clothes size	4( 7.0)	6(10.5)	10(17.5)	22(38.6)	15(26.3)		0(0.0)	1( 7.1)	1( 7.1)	7(50.0)	5(35.7)		2.61 N.S. (0.779)
Clothes design	4( 7.0)	6(10.5)	9(15.8)	21(36.8)	17(29.8)		0(0.0)	1( 7.1)	2(14.3)	7(50.0)	4(28.6)		1.63 N.S. (0.960)
A looking glass	0( 0.0)	2( 3.5)	13(22.8)	28(49.1)	14(24.6)		0(0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	9(64.3)	5(35.7)		4.70 N.S. (0.178)
Compare with slim	2( 3.5)	7(12.3)	13(22.8)	19(33.3)	16(28.1)		0(0.0)	0( 0.0)	3(21.4)	9(64.3)	2(14.3)		5.79 N.S. (0.272)
Talking low about me	6(10.5)	14(24.6)	11(19.3)	19(33.3)	7(12.3)	57(80.3)	0(0.0)	2(14.3)	3(21.4)	6(42.9)	3(21.4)	14(19.7)	2.98 N.S. (0.613)
Seeing slim entertainer performer	3( 5.3)	4( 7.0)	17(29.8)	15(26.3)	18(31.6)		0(0.0)	4(28.6)	1( 7.1)	6(42.9)	3(21.4)		9.08 N.S. (0.069)
w/o sexual friend	0( 0.0)	3( 5.3)	9(15.8)	11(19.3)	34(59.7)		0(0.0)	0( 0.0)	1( 7.1)	7(50.0)	6(42.9)		6.07 N.S. (0.145)
Bad health (or condition)	13(22.8)	23(40.4)	12(21.1)	6(10.5)	3( 5.3)		1(7.1)	7(50.0)	3(21.4)	3(21.4)	0( 0.0)		3.44 N.S. (0.558)
Lacking of confidence	3( 5.3)	6(10.5)	18(31.6)	11(19.3)	19(33.3)		0(0.0)	0( 0.0)	2(14.3)	7(50.0)	5(35.7)		7.60 N.S. (0.155)

1. not very right, 2. not right, 3. normal, 4. right, 5. very right, N.S.: Not significant.

모를 체중 감량의 주된 이유로는 선택했다. 체중 조절시 이로운 점으로 외모에 대해 긍정적인 결과를 나타낸 Kim 등 (1998)의 연구결과와 유사한 경향을 나타내었다.

## 요약 및 결론

본 연구는 대구광역시에 거주하는 여대생 101명을 대상으로 정상 체중과 과체중 이상으로 구분하여 각각 설문지를 이용하여 조사 분석을 실시하여 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도를 살펴보았다.

1. 여대생의 비만 정도를 살펴보면 정상 체중 56.4%, 저체중 27.7%, 과체중 9.9% 순으로 나타났다. 체중에 대한 만족 정도로는 정상 체중인 여대생이라도 자신의 체중에 만족하는 경우는 10% 수준에 불과하며 대부분이 매우 불만족하다고 답하였다. 체중이 변화하는 이유로는 스트레스를 가장 큰 이유로 꼽았다. 또한, 비만이라고 답한 사람들의 실제 비만도에서는 정상 체중과 저체중인 여대생도 각각 10.4%와 2.1%를 차지하였다. 즉, 여대생은 실제 체중보다 자신이 인지하고 있는 체중에 대한 불만족이 큰 것으로 확인할 수 있었다.

2. 여대생의 신체 부위별 만족도에서 정상 체중과 과체중

이상의 그룹 모두에서 허벅지, 다리, 엉덩이 순으로 불만이 큰 것으로 나타났다. 그리고 비만이라고 답한 여대생들의 비만에 대한 태도에서 비만의 원인으로 체중과 상관없이 잘못된 식습관이 가장 큰 원인으로 나타났다. 또한, 실제 체중과 상관없이 체중 조절에 대한 희망뿐만 아니라 창피함에 대한 인식도 높게 나타나 자신의 실제 체중보다 인식하고 있는 체중에 대하여 더 민감하게 작용하는 것을 알 수 있었다. 또한, 이들 대부분은 비만교실의 참여 의사가 강하게 나타났다.

3. 체중 조절의 동기 유발 요소로는 체중과 상관없이 모든 그룹에서 거울을 볼 때와 의복 사이즈 때문이라는 답이 가장 많이 나타났다. 체중 감량에 대한 관심도에서 정상 체중의 그룹에서도 매우 관심이 있는 것으로 나타났고, 이들의 체중 감량의 직접적인 동기로는 정상 체중 그룹에서는 친구들과의 대화에서 가장 큰 동기 부여를 받는데 비해서 과체중 이상의 여대생들은 매스컴의 영향이 가장 큰 것으로 나타났다. 또한, 체중과 상관없이 모든 그룹에서 여대생들은 외모를 체중 감량의 주된 이유로 나타났다.

여대생들의 건강을 최적으로 유지하면서 무분별하게 시도하는 체중 조절을 줄이기 위하여 체중 조절과 관련된 다양한 요인에 대한 이해와 체계적인 대책 마련에 대한 작업이 선행



**Table 10. Posture for the weight adjustment of the college woman**

	A division	A college woman			$\chi^2(p)$
		Normal(%)	Over weight(%)	Total(%)	
The degree of interest in weight loss	Entirely unconcerned	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	1.11 N.S. (0.852)
	Be unconcerned	3( 5.3)	1( 7.1)	4( 5.6)	
	Normal	2( 3.5)	0( 0.0)	2( 2.8)	
	A little concerned	13(22.8)	2(14.3)	15(21.1)	
	Very concerned	39(68.4)	11(78.6)	50(70.4)	
The degree of weight check	Very that is right	5( 8.8)	3(21.4)	8(11.3)	2.19 N.S. (0.668)
	That is right	11(19.3)	3(21.4)	14(19.7)	
	Normal	16(28.1)	3(21.4)	19(26.8)	
	Not that is right	22(38.6)	4(28.6)	26(36.6)	
	Not at all that is right	3( 5.3)	1( 7.1)	4( 5.6)	
Be concerned time of weight	Be unconcerned	2( 3.5)	0( 0.0)	2( 2.8)	1.46 N.S. (0.927)
	A primary school	2( 3.5)	0( 0.0)	2( 2.8)	
	A junior high school	10(17.5)	2(14.3)	12(16.9)	
	A high school	35(61.4)	9(64.3)	44(62.0)	
	A university	8(14.0)	3(21.4)	11(15.5)	
An immediate motive of weight loss	The effect of public eye	10(19.2)	4(30.8)	14(21.5)	4.93 N.S. (0.320)
	School the class	2( 3.9)	1( 7.7)	3( 4.6)	
	Conversation with a friend	17(32.7)	1( 7.7)	18(27.7)	
	Family	4( 7.7)	2(15.4)	6( 9.2)	
	A different surname	3( 5.8)	0( 0.0)	3( 4.6)	
	The others	16(30.8)	5(38.5)	21(32.3)	
The main reason of weight loss	Health	13(25.0)	5(38.5)	18(27.7)	1.32 N.S. (0.776)
	Appearance	31(59.6)	6(46.2)	37(56.9)	
	Laughingstock of friend	0( 0.0)	0( 0.0)	0( 0.0)	
	Getting a job	4( 7.7)	1( 7.7)	5( 7.7)	
	Discomfort of action	3( 5.8)	1( 7.7)	4( 6.2)	
	The others	1( 1.9)	0( 0.0)	1( 1.5)	

N.S.: Not significant.

되어져야 한다. 그 가운데 식품영양학적인 측면에서는 체중 조절을 위하여 자신의 식생활 패턴을 파악하여 교정하고, 자신에게 맞는 음식 섭취량과 종류를 쉽게 선택하는 방안이 마련되어져야 한다. 이는 무조건적인 날씬함을 위하여 식생활의 규칙과 체내 균형적인 영양의 틀을 파괴하는 그릇된 요소를 예방하고, “제대로 먹어서 건강하고 아름다운 몸매”가 건강의 초석을 이루는 일이라 여기며, 이에 따른 다각적인 측면에서의 연구가 필요하리라 본다.

**참고문헌**

Cho HR, Choi J. 2007. Relationship between body satisfaction

and appearance enhancement behavior of college students. *Korean Journal of Human Ecology* 16:825-835  
 Cho SJ, Kim CK. 1997. The effect of female students' obese level and weight control behavior and attitudes on stress. *The Journal of Korean Society for Health Education* 14:1-16  
 Kern LS, Friedman KE, Reichmann SK, Costanzo PR, Musante GJ. 2002. Changing eating behavior a preliminary study to consider broader measures of weight control treatment success. *Eating Beh* 3:113-121  
 Kim KH, Kim OR, Chung KO, Jeong KS, Lee EJ. 2004. Weight control experience, body image and stress coping according to obesity in college female student. *A collection of learned*

- papers of Kimcheon Science College.* 30:63-76
- Kim KW, Lee MJ, Kim JH, Shim YH. 1998. A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J Comm Nutr* 3:21-33
- Kim MO, Chang UJ. 2009. A study on the perception of obesity by age and the attitude toward weight control. *Korean J. Food & Nutr* 22:110-122
- Kim OS. 2002. BMI, body attitude and dieting among college women. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing* 14: 256-264
- Lee JH, Kim MS, O JH. 2007. A comparative study on perceptions of body image, body satisfaction, and dietary habits of beauty art major and non-major female college students. *J East Asian Soc Dietary Life* 17:463-473
- Lee KH, Hwang KJ, Her ES. 2001. A study on body image recognition, food habits, food behaviors and nutrient intake according to the obesity index of elementary children in 4. Changwon. *Korean J Comm Nutr* 6:577-591
- Lee MY, Kim SK, Chang KJ. 2002. Diet behaviors, health related lifestyle and blood lipid profile of obese children in Incheon. *Korean J Comm Nutr* 7:803-813
- Lim JY, RHa HB. 2007. Weight control and associated factors among health-related major female college students in Seoul. *Korean J Comm Nutr* 12:247-258
- Nam YJ, Lee SH. 2001. Comparison of perceived body size and actual body size between Korean and American college women. *Journal of the Korean Society* 25:764-772
- Rhee JH. 2007. A study on effects of somatotypes and stress on body cargesisand preferences of clothing image. *The Research Journal of the Costume Culture* 15:1084-1099
- Ross EC. 1994. Overweight and depression. *Journal of Health and Social Behavior* 35:63-78
- Ryu HK, Yoon JS, Park DY. 1999. A study of factors influencing weight control behavior in adolescent females. *Korean J Comm Nutr* 4:561-567
- Seymour M, Hoerr SL, Huang YL. 1997. Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults : are college students different? *J Nutr Educ* 29:21-26
- Wardle J, Haase AM. 2006. Steptoe a body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *Inter J Obesity* 30:644-651
- Yang MO. 2004. The effect of recreation and dietary habits on obesity in elementary school children. M.S. Thesis, Chinju National University of Education. Jinju, Korea.
- Yang MO, Kim MO, Kim HJ. 2008. A study on leisure activities effects on obesity in elementary school children. *Journal of Korean Practical Arts Education* 14:133-152
- 이호성, 소영호. 2005. 대학생들의 신체적 자기가치 인식이 다이어트 수행에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*. 25: 715-727

---

(2009년 4월 9일 접수; 2009년 5월 20일 채택)