

여대생의 건강 다이어트 경험과정

김 정 수

부경대학교 간호학과

The Process of Female University Students' Experiences in Healthy Dieting

Kim, Jeong-Soo

Department of Nursing, Pukyong National University, Busan, Korea

Purpose: This study was to describe and develop the female university students' healthy dieting. **Methods:** The data were collected from 9 female students sampled from two universities. The grounded theory of Strauss and Corbin (1990) was applied. **Results:** As a result, 40 concepts, 16 subcategories, and seven categories were deduced from open coding. Emerged seven major categories were as followings: (1) Recognizing of general health condition, (2) Try to actively participate on social activities, (3) Searching for continuous healthy exercising methods, (4) Utilizing of social support system for healthy dieting, (5) Making an individual healthy rhythms, (6) Exhibiting abilities of self-control, (7) Charging self-confidences. The periods of process were divided into 4 stages, the phase of facing self-health, the phase of searching living conditions, the phase of developing individual strategies, and the phase of forming self-confidence. The core variable, "discovering self competencies" incorporated the relationship between and among all categories and explained the process. **Conclusion:** This study had described the process of healthy dieting of female university students in Korea. These findings have important implications for health promotion of the female university students and can be utilized as material for developing health programs.

Key Words: Life style, Female, Universities, Students, Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

현대사회의 여대생들은 사회문화적 영향에 민감하여 내면적 가치보다 외면적 가치를 중요하게 인식하는 경향이 기성세대보다 두드러진다. 이러한 여성의 외면적 가치에 대한 편중된 인식으로 정상체형임에도 불구하고, 비만에 대한 두려움을 갖거나, 마른체형을 이상적 체형으로 생각하는 경향이 있었다(Chung, 2011; Kim & Sawano, 2010). 또한 이러한 잘

못된 체형인식으로 비롯된 무분별한 다이어트의 만연화는 본인의 통합적 건강을 위협할 뿐만 아니라, 나아가 현세대를 반영하는 건강문제로 이슈화되고 있는 실정이다.

이에 국민건강생활실천과 관련하여 국내 20대 연령층의 건강지표에서는 스트레스 인지율은 여성 33.3%, 남성 28.6%, 격렬한 신체활동 실천율은 여성 14%, 남성 23.1%, 체지방률은 여성 31%, 남성 20.5%였으며, 비만은 남녀모두 연령에 비례하여 증가하였다(Ministry of Health & Welfare [MHW], 2010). 이러한 결과는 젊은 세대의 건강생활실천이 부족하다는 의미를 반영하며, 특히, 젊은 여성의 신체적 건강관리는 매

주요어: 여성, 대학교, 학생, 생활양식, 질적 연구

Corresponding author: Kim, Jeong-Soo

Department of Nursing, Pukyong National University, 599-1 Daeyeon 3-dong, Nam-gu, Busan 608-737, Korea.
Tel: +82-51-629-5784, Fax: +82-51-629-5789, E-mail: downey@pknu.ac.kr

투고일: 2012년 4월 23일 / **심사완료일:** 2012년 9월 3일 / **게재확정일:** 2012년 9월 4일

우 부족하였다. 이는 전반적인 건강생활에 관한 관심이 외모에 대한 관심보다 낮은 수준이라는 것을 나타낸다. 국내뿐만 아니라 국외에서도 여학생이 남학생에 비해 건강생활실천 참여율과 자기효능감이 저조하여(Furia, Lee, Strother, & Huang, 2009; Al-Isa, Campbell, Desapriya, & Wijesinghe, 2011), 자신의 건강에 대한 관심과 인식이 낮은 수준임을 나타내고 있었다.

비록 건강생활실천율과 관련된 만성질환의 이환율은 중년 이후 성인기에서 증가하지만, 성인초기에 해당하는 대학생 시기의 부적절한 건강관리는 중년이후의 건강한 생활을 보장할 수 없기 때문에, 대학생 시기의 건강관리는 매우 중요한 의미를 갖는다. 더욱이, 현재 국내 20대 여성은 고위험 음주율과 우울 관련 경험이 전연령층에서 가장 높으며, 흡연율도 계속 증가추세(MHW, 2010)이기에, 여대생의 건강관리 실천방안이 절실히 요구되고 있는 실정에 처해 있다.

이와 관련하여, 국내 선행연구에서는 여대생의 건강증진의 통제행위(Kim, 2006; Park & Choi, 2003), 건강증진 프로그램의 효과(Yoo & Joo, 2010), 건강증진 생활양식과 자아존중감(Cho, Lee, & Cui, 2010), 체질량지수와 신체만족도(Choi & Kim, 2008; Son, 2011), 비만인식과 생활패턴(Kim & Sawano, 2010)과의 관련성을 파악하였으며, 국외에서는 건강적합성에 대한 자기인식과 신체측정치와의 관련성(Monroe, Thomas, Lagally, & Cox, 2010), 비활동성(Seo et al., 2012), 식생활(Hattersley, Irwin, King, & Allman-Farinelli, 2009; Pettit & DeBarr, 2011), 건강상태(Brandao, Pimentel, & Cardoso, 2011) 등의 변수와 관련하여 여대생의 건강생활실천 방안을 모색하고 있었다.

즉, 선행연구에서는 양적 연구 중심의 여대생의 건강생활과 관련변수에 대한 조사연구가 대부분이었다. 하지만 여대생의 특성을 반영한 효과적인 건강증진 프로그램을 개발하기 위해서는 실제 여대생의 건강 관련 행동특성의 본질을 이해하는 것이 필요하다. 특히, 급변하는 현대사회의 맥락에서 건강에 대한 관심과 실천이 소극적인 여대생의 입장을 고려할 때, 여대생의 건강다이어트 경험 연구는 일상생활에서의 건강생활실천에 대한 설명을 제공할 수 있기 때문에(Choi, 2008), 여대생의 입장에서의 건강다이어트에 대한 해석적인 이해를 가능하게 할 수 있다. 이에 본 연구는 여대생의 건강다이어트의 본질을 이해하고 과정과 구조분석을 통해 나타난 여대생의 특성과 전략을 토대로 여대생의 특성을 반영한 차별화된 중재 프로그램 및 건강관리를 측정할 수 있는 도구개발을 위한 기초자료를 형성하고자 하였다.

이에 본 연구는 건강다이어트를 경험한 여대생을 대상으로 근거이론적 접근방법을 적용하여 건강다이어트 경험의 기본적 사회·심리적 과정(Basic social psychological process)에서 나타나는 의미를 이해하고, 그 상호작용 과정과 구조를 파악하여 실제이론을 개발하는 것이 본 연구의 궁극적 목적이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 Strauss와 Corbin (1990)의 근거 이론적 접근으로 자료로부터 개념을 형성하여 이론을 도출하는 질적 연구설계로 이루어졌다.

2. 연구참여자 선정

본 연구의 참여자는 건강 다이어트의 경험을 가진 총 9명의 여대생이었다. 본 연구의 참여자는 자발적 참여의사를 가지고 자신의 경험을 밝히고자 하였으며, S시 소재 일개대학교와 P시 소재 일개 대학교의 1학년과 2학년 여학생이었다.

3. 자료수집

1) 이론적 표본추출 과정

개방적 질문을 미리 구상하여 반구조화된 인터뷰를 시도하였다. 이에 따라 추출된 개념을 중심으로 범주를 정교화하고, 출현된 개념의 속성과 차원을 지속적으로 비교하면서 그 차이를 만드는 변인을 밝히기 위해 이차적 질문을 형성하고 그에 따른 후속 인터뷰를 통해 목적적 표본추출을 하였다.

인터뷰 후 즉시 자료분석과 개념을 명명하였으나, 사례 간 비교분석은 세 번째 참여자의 인터뷰 후에 실시하여 공통점과 차이점에 따라 추가 질문의 방향을 설정해 나갔다.

본 연구의 범주의 한 예로서 ‘건강운동 방법을 모색함’을 살펴보면, 이 범주의 속성은 ‘활동수준’이었다. ‘활동수준’의 차원은 정적인 활동과 동적인 활동으로 정적인 활동은 교실, 독서실 등에서의 좌식활동 위주의 소범위의 활동의 경우를 말하며, 동적인 활동은 동아리 활동 등 다양한 대학생화로 확장되어 활동성이 높아지는 차원까지 다양하였다. 이러한 건강운동 방법을 모색함의 범주의 속성의 차원의 차이를 밝히는 개념은 ‘체지방감사의 경험’이었다. 이에 후속 대상자는 ‘체지방감사’를 받은 대상자를 선정하여 이론적 표본추출을 하였다.

이러한 이론적 표본추출방법으로 대상자를 선정하고, 개념의 차이를 밝히고자 하여 자료수집의 방향을 설정해 나갔다.

2) 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 2011년 6월 5일~2011년 12월 24일 까지이었으며, 본 연구자의 연구실과 학생상담실, 테이크아웃 커피숍 등에서 심층면담으로 이루어졌다. 1회 면담시간은 40분에서 60분 사이였으며, 평균 2회 면대면 면담을 하고, 추가 필요한 경우 전화면담도 실시하였다. 인터뷰 후 녹음내용은 본 연구자가 직접 필사하였다. 자료수집 초기에는 공통된 개념에서 범주를 구성하면서, 이차면담이후에는 공통된 범주에서 차이점을 지속적으로 비교하여, 차이점을 밝히며 자료수집을 진행하였다.

4. 자료분석

본 연구자는 자료수집과 자료분석을 동시에 하면서 개념의 차이에 따른 의미를 파악하면서 문헌고찰을 통해 이론적 코딩을 병행하여 자료에서 나온 개념을 확인하는 과정을 거쳤다.

또한, 연구자료에서 지금 일어나고 있는 것이 무엇인지에 집중하도록 하였으며, 참여자에게 건강다이어트의 의미는 무엇인지, 건강다이어트 경험과정에서의 참여자간 공통점과 차이점은 무엇인지 그리고, 그 차이가 무엇에서 비롯되었는지 스스로 질문하며 숙고하는 과정을 거쳤다. 또한 6하 원칙에 입각하여, ‘언제 가장 어려웠는가?’, ‘어떻게 건강다이어트를 하였는가?’, ‘어디서 정보를 얻을 수 있었는가?’, ‘어떤 내용으로 건강다이어트를 하였는가?’, ‘그 결과는 어떠하였는가?’에 대해 질문하였으며, 만약 반대상황이었으면 어떠하였을까 가정해 보는 플립플롭 기법을 활용하여 개념의 정교화와 이론적 표본추출의 방향을 탐색하였다.

구체적으로 분석방법은 근거이론적 방법론의 절차에 따라 인터뷰 자료에서 개념화, 하위범주, 범주를 구성하여 개방코딩을 하였다. 또한 경험적 자료의 구조분석을 위해 범주간의 관계를 축 코딩으로 분석하고 과정분석은 시간의 흐름에 따라 4단계로 구성하였다. 또한 코딩과정은 순환적으로 반복 분석하였으며, 선택코딩과정에서 전 범주를 통합할 수 있는 핵심 범주를 이끌어내었다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 P대학교 연구윤리진실성위원회의 규정에 따라

연구승인을 받고 진행하였으며(PKUN-2011-04), 연구자는 연구참여자와 대면하여 연구목적을 설명하고 동의서를 승인 받았다. 그 과정에서 본 연구에서의 인터뷰 자료는 연구목적으로 익명으로 사용되며, 비밀보장을 명시하였고, 자의에 의해 언제든지 거절할 수 있음을 설명하였다. 또한 인터뷰 진행 과정에서 약속된 시간에 대상자 편의를 우선으로 고려하여 대상자의 개인적 사정에 따라 불가피한 경우에는 다시 약속 시간을 정하여 인터뷰를 진행하였으며, 인터뷰 종료 후 소정의 답례품을 제공하였다.

6. 연구결과의 타당성

본 연구과정과 이론형성을 뒷받침 하는 타당성을 평가하기 위해 Morse (2005)의 엄격성 확인 기준을 사용하였다.

연구과정의 반응성은 연구자 자신이 연구의 도구로 직접 연구에 몰입해야 하며, 연구과정에서 연구자는 어떤 변수도 조정하지 않고 개방적인 태도를 확보하는 것이다. 이를 위해 지속적인 비교와 이론적 표본추출 방법으로 자료의 포화상태까지 순환적인 자료수집과 분석을 하였으며, 문헌고찰과 선행연구로 이론적 민감성을 가지고 자료를 분석하였다.

방법론적 일관성을 이루기 위해 ‘여대생의 건강다이어트 경험과정은 무엇인가?’의 연구문제를 근거이론적 접근방법을 적용하였다. 또한 표본추출의 충분성을 이루기 위해 이론적 표본추출방법을 적용하여 이론적 포화를 이를 때까지 자료수집을 하였다.

자료분석은 지속적 비교법과 순환적 코딩을 사용하였으며, 다른 관점을 얻기 위해 플립플롭 기법으로 개념 간 비교를 하였다.

또한 본 연구를 통해 여대생의 건강다이어트 경험과정에서의 개념의 속성과 차원을 밝히고 범주를 조직하여 범주간의 관계를 논리적 서술을 통해 일관성을 이루어 ‘자아역량 발견하기’의 여대생 건강다이어트 경험과정을 설명하였다. 이에 대한 검증은 차후 이루어져야 할 것이다.

7. 연구자의 준비와 연구결과의 검토

본 연구자는 질적 연구 학회 참여 및 학위논문 및 학술지논문의 저술을 통해 질적 연구방법을 심도있게 고찰하였다. 이러한 질적 연구의 경험을 가지고 본 연구에서는 자료를 분석하는 민감도를 높이기 위해 연구주제에 대해 본 연구자의 선입견이 무엇인지 숙고하는 과정을 가졌다. 또한 인터뷰 자료

수집의 내용을 지속적으로 비교하면서 자료의 원인, 맥락, 결론 등과 관련하여 대답할 수 있도록 순환적 고찰로 주제에 관한 통찰력을 확보하기 위해 노력하였다. 이에 면담을 시작하기 전에 반구조화된 면담질문의 방향설정을 위해 질적 연구의 경험이 풍부한 전문가의 의견을 반영하는 준비과정을 가졌다. 그 후 연구결과는 도출된 개념, 범주를 연구참여자에게 재질문하면서 같은 내용인지 확인하고 수정하는 과정을 통해 형성되었고, 타당도를 확보할 수 있었다.

연구결과

1. 개방코딩

개방코딩 과정에서 40개의 개념과 16개의 하위범주, 7개의 범주가 각각 도출되었으며, 그 내용을 Table 1에 제시하였다.

1) 총체적인 건강상태를 인식함

이는 여대생이 건강검진 및 신체증상 등을 통해 자신의 신체지수와 신체조성과의 관련성을 파악하면서, 전체적으로 자신의 모습을 통찰함을 의미한다. 도출된 개념은 ‘비활동적 성향의 체형변화를 인식함’, ‘외모자신감의 저하를 인식함’, ‘건강검진의 경각심을 갖게 됨’, ‘체지방을 이상으로 생활습관을 반성함’, ‘불규칙한 생활패턴을 인식함’, ‘한정된 식사습관을 형성함’, ‘피로감이 누적됨을 인식함’, ‘이전 다이어트로 위장질환이 가중됨’이었다. 이를 좀 더 추상화한 하위범주로 분류하여, ‘비활동적 성향의 체형변화를 인식함’, ‘외모자신감의 저하를 인식함’은 ‘활동양상과 체형자신감의 상호 관련성을 인식함’으로, ‘건강검진의 경각심을 갖게 됨’, ‘체지방을 이상으로 생활습관을 반성함’, ‘불규칙한 생활패턴을 인식함’, ‘한정된 식사습관을 형성함’은 ‘신체조성을 반영하는 생활습관의 중요성 인식’으로, ‘피로감이 누적됨을 인식함’, ‘이전 다이어트로 위장질환이 가중됨’은 ‘신체증상을 자각함’으로 각각 명명하고, 이를 ‘총체적인 건강상태를 인식함’으로 범주화하였다.

2) 적극적으로 사회활동에 참여하고자 함

이는 여대생 자신이 갖고 있는 경험과 지식을 바탕으로 현재 자기의 모습에 좌절하지 않고, 긍정적으로 발전 및 변화시키고자 노력함을 의미하며, 일단 건강을 위해 전반적으로 변화된 삶을 추구하고 있는 것을 내포한다. 도출된 개념은 ‘호감 주는 이미지를 바람’, ‘새로운 자신으로의 변화를 갈망함’, ‘건강관리와 취업의 상호 관련성을 인식함’, ‘건강미를 사회적 요

구로 받아들임’이었다. 이로부터의 하위범주는 ‘호감 주는 이미지를 바람’, ‘새로운 자신으로의 변화를 갈망함’은 ‘긍정적인 대인관계에 대한 바램’으로, ‘건강관리와 취업의 상호 관련성을 인식함’, ‘건강미를 사회적 요구로 받아들임’은 ‘사회적 인정과 성공에 대한 바램’으로 각각 명명하고, 이를 ‘적극적으로 사회활동에 참여하고자 함’으로 범주화하였다.

3) 지속적인 건강운동 방법을 모색함

이는 여대생들이 실제 현장에서 이루어지는 건강 다이어트를 위한 방안으로 실천 가능하고 지속적으로 할 수 있는 활동을 탐색하는 것을 의미한다. 도출된 개념은 ‘춤 동작과 함께 걷는 운동을 고안함’, ‘스포츠 동아리활동에 참여함’, ‘자가점검 방법을 적용함’, ‘일상활동량을 증가시킴’이었다. 여기서 ‘춤 동작과 함께 걷는 운동을 고안함’, ‘스포츠 동아리활동에 참여함’은 ‘흥미요소와 접목된 운동을 계획함’으로, ‘자가점검 방법을 적용함’, ‘일상활동량을 증가시킴’은 ‘실용적인 방법을 모색함’으로 추상화하고, 이를 통합하여 ‘지속적인 건강운동 방법을 모색함’으로 범주화하였다.

4) 건강다이어트를 위한 사회적 지지체계를 활용함

이는 건강증진을 위한 다이어트를 실행함에 있어, 자신의 결단이 중요하지만 이를 뒷받침해 줄수 있는 주변의 지지로 도움을 받음을 의미한다. 이에 도출된 범주는 ‘어머니의 식사 지원을 받음’, ‘가족의 모니터링을 받음’, ‘트레이너의 효율적 관리를 받음’, ‘학교 건강관리자의 조언에 자극받음’, ‘의료전문가의 건강상담에 민감해짐’, ‘인터넷 동호회의 노하우를 섭렵함’, ‘건강지식을 적용함’이었다. 이로부터 하위범주는 ‘어머니의 식사지원을 받음’, ‘가족의 모니터링을 받음’, ‘트레이너의 효율적 관리를 받음’, ‘학교 건강관리자의 조언에 자극받음’, ‘의료전문가의 건강상담에 민감해짐’은 ‘인적 지지체계를 활용함’으로, ‘인터넷 동호회의 노하우를 섭렵함’, ‘건강지식을 적용함’은 ‘다양한 지식정보망을 활용함’으로 추상화하고, 이를 ‘건강다이어트를 위한 사회적 지지체계를 활용함’으로 범주화하였다.

5) 개별적인 건강리듬을 형성함

이는 자신만의 고유의 방법으로 실천하면서 자신을 단련하는 단계에서의 변화를 의미한다. 즉, 도출된 개념은 ‘걷기운동이 일상화됨’, ‘동영상 활용의 운동방법을 터득함’, ‘회식을 자제함’, ‘직접 식사준비를 위해 몰두함’, ‘기호식품을 줄여감’, ‘숙면을 취하게 됨’, ‘마음에 담아두는 일이 줄어들음’이었다. 이

Table 1. Categorization by Grounded Theory

Paradigm model	Categories	Sub-category	Concept
Casual condition	Recognizing of general health condition	Understanding of relationships in activity style and figure confidence	<ul style="list-style-type: none"> · Perceiving on inactivities and body change · Perceiving on lowering in figure confidence
		Recognizing of importance in lifestyle for body composition	<ul style="list-style-type: none"> · Having alerted by health examination · Looking back on living habits by the body fat ratio · Recognizing on irregular living patterns · Forming of limited diet habits
		Realizing physical symptoms	<ul style="list-style-type: none"> · Getting tired easily · Aggravating gripy by earlier diet experiences
Context	Try to actively participate on social activities	Desiring of positive personal relations	<ul style="list-style-type: none"> · Hoping to be changed new person · Desiring to have favorable images
		Desiring of social recognition and success	<ul style="list-style-type: none"> · Perceived on importance of health management related to finding jobs · Considered healthy beauty of modern society
Phenomenon	Searching for continuous healthy exercising methods	Planning of interesting exercising methods	<ul style="list-style-type: none"> · Running Machine exercises with dance motions · Participating on sports group activities
		Devising practical methods	<ul style="list-style-type: none"> · Applying by self checking-out · Increasing activities of daily life
Intervening condition	Utilizing of social support system for healthy dieting	Applying personal support system	<ul style="list-style-type: none"> · Received material supports of mother · Monitored by a family member · Improving methods of exercises by trainers · Alerted by university health managers · Concerned about interviews with medical professionalist
		Applying various knowledge networks	<ul style="list-style-type: none"> · Having know-how by the internet cafe activities · Appling health related knowledge
Action/ interactions	Making an individual healthy rhythms	Habituated in selfish exercises	<ul style="list-style-type: none"> · Routinized walking activities · Knowing methods of exercise by videos
		Practicing healthy diets	<ul style="list-style-type: none"> · Limited eating out · Preparing meals personally · Diminished popular foods
		Becoming emotionally stable	<ul style="list-style-type: none"> · Taking a sound sleep · Decreased events holding in minds
Consequences	Exhibiting ability of self-control	Maintaining systematic daily life	<ul style="list-style-type: none"> · Habituated on breakfast · Controled on body weight
		Practicing continuous health care	<ul style="list-style-type: none"> · Familiarized limited diets · Recognized diets to takes lifetime · Doing one's best to the end
	Charging self-confidences	Forming of positive minds	<ul style="list-style-type: none"> · Strengthened one's concentrations · Granted performance scholarships · Praised by others
		Caring health with leadership	<ul style="list-style-type: none"> · Being lighter on physical activities · Overcoming anxieties about future

로부터 하위범주는 ‘걷기운동이 일상화됨’, ‘동영상 활용의 운동방법을 터득함’은 ‘혼자하는 운동에 익숙해짐’으로, ‘회식을 자제함’, ‘직접 식사준비를 위해 몰두함’, ‘기호식품을 줄여감’은 ‘건강식단을 실행함’으로, ‘숙면을 취하게 됨’, ‘마음에 담아두는 일이 줄어들’은 ‘정서적으로 안정됨’으로 자기명명하고, 이를 ‘개별적인 건강리듬을 형성함’으로 범주화하였다.

6) 자기조절력을 발휘함

이는 건강증진과정을 통해 참여자들에게 나타난 긍정적 결과로 스스로 건강해질 수 있음을 나타낸 것이었다. 즉, 도출된 개념은 ‘아침식사가 습관화됨’, ‘체중이 조절됨’, ‘절제된 식단에 익숙해짐’, ‘다이어트는 평생습관인 것으로 인식함’, ‘끝까지 최선을 다함’이었다. 이로부터 하위범주는 ‘아침식사가 습관화됨’, ‘체중이 조절됨’은 ‘규칙적인 일상생활이 지속됨’으로, ‘절제된 식단에 익숙해짐’, ‘다이어트는 평생습관인 것으로 인식함’, ‘끝까지 최선을 다함’은 ‘지속적 관리를 실천함’으로 각각 추상화하고, 이를 ‘자기조절력을 발휘함’으로 범주화하였다.

7) 자신감이 충전됨

이는 건강증진의 정신력에서 비롯하여, 실생활에서의 긍정적 마인드로 전환됨을 의미한다. 도출된 개념은 ‘집중력이 강화됨’, ‘학습능력이 향상됨’, ‘주변인의 칭찬을 받음’, ‘활동적으로 생활함’, ‘장래에 대한 불안감을 극복함’이었으며, 이로부터 하위범주는 ‘집중력이 강화됨’, ‘학습능력이 향상됨’, ‘주변인의 칭찬을 받음’은 ‘긍정적 마인드를 형성함’으로, ‘활동적으로 생활함’, ‘장래에 대한 불안감을 극복함’은 ‘리더적 건강관리’로 각각 추상화하고, 이를 ‘자신감이 충전됨’으로 명명하였다.

2. 축코딩

본 연구는 근거자료에서 도출된 범주간의 관련성을 구조와 과정으로 분석하였다.

1) 구조분석

(1) 인과적 조건

본 연구에서 인과적 조건은 ‘총체적인 건강상태를 인식함’이었다. 이는 자신의 외모와 건강상태와의 관련성을 건강검진에서 가시화된 건강수치로 인식하여 신체조성과 생활습관의 관련성을 총체적으로 파악함으로 ‘지속적인 건강운동 방

법을 모색함’의 현상을 이끌고 있었다.

(2) 맥락적 조건

본 연구의 중심현상에 영향을 미치는 전후관계의 맥락적 조건은 ‘적극적으로 사회활동에 참여하고자 함’이었다. 건강다이어트를 시도하는 여대생들은 인생의 목표를 가지고 자신을 표현하고 싶고 발전하고 싶은 욕구를 표출하면서 적극적 사회참여를 통해 새로운 자신을 발견하고자 하였다.

(3) 현 상

본 연구에서 ‘여대생의 건강증진 과정에서는 무엇이 진행되고 있는가?’를 나타내주는 현상은 ‘지속적인 건강운동방법을 모색함’이었다. 본 연구참여 여대생들은 건강운동을 지속할 수 있는 방법을 강구하고 있었으며, 이는 흥미요소와 경제성을 고려하여 실생활에서 활용할 수 있어야 하는 것으로 파악하고 있었다.

(4) 중재적 조건

본 연구의 작용/상호작용 전략에 영향을 미치는 중재적 조건은 ‘건강다이어트를 위한 사회적 지지체계를 활용함’이었다. 이는 다양한 인적 지지체계와 지식정보망을 구축하여 도움을 받고 있음을 의미한다.

(5) 작용/상호작용 전략

본 연구에서 여대생의 건강증진과정에서 나타난 현상을 조절하는 작용/상호작용 전략은 ‘개별적인 건강리듬을 형성함’이었다. 이는 혼자서 할 수 있는 운동을 다양화하고, 건강식단의 실행과 정서적 대처를 포함하는 건강리듬을 형성함을 의미한다.

(6) 결 과

본 연구의 중심현상에 대해 여대생의 건강다이어트 경험과정에서 취한 전략을 통해 도출된 결과는 ‘자기조절력을 발휘함’과 ‘자신감이 충전됨’이었다.

2) 과정분석

본 연구에서 시간흐름에 따른 여대생의 건강다이어트 경험과정은 자아건강 직면기, 생활여건 탐색기, 개별적 전략개발기, 자신감 형성기의 4단계로 나타났으며 구체적 과정은 다음과 같다(Figure 1).

(1) 자아건강 직면기

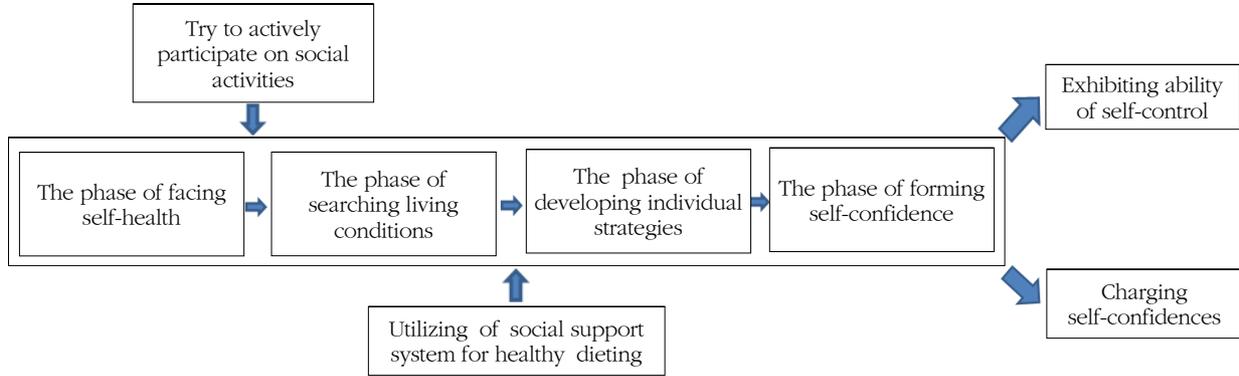


Figure 1. The process of 'Healthy dieting'.

자아건강 직면기에서 참여자들은 자신의 현실을 직시하게 된다. 외적으로 노출된 자신의 이미지를 객관적으로 조망하며, 본인의 활동량과의 관련성을 파악하고, 건강검진으로 나타난 건강위험 수치가 내적 변화를 가져와 신체증상을 유발할 수 있음을 경험하였다. 또한 이러한 건강상태의 변화가 생활습관과 관련됨을 인식하여 자신의 생활습관을 점검하고, 건강에 무신경했던 자신에 대해 경각심을 인식하는 시기로 파악된다.

“학교에서 하는 건강검진은 매번 했거든요. 일 년에 두 번씩 했어요. 한번 콜레스테롤이 225가 나온 적이 있었어요. 그래서 놀래서, 운동 많이 하고 기름진 거 많이 안 먹으려고 했었어요. 건강 검진 수치보고 항상 놀래요. 중요하다고 생각해요. 매달 체크하면서 체지방보고, 이 걸 언제다 빼지하고 생각했어요.”

“맨날 앓아 있다 보니까 살이 쪼는 거 같기도 해요. 지금 계절학기라서 공부를 하는데요. 공부하다보면 계속 앓아 있어서 살이 쪼는 것 같아요. 그래서 지금 아니면 안 되겠다는 생각이 들었어요. 지금 아니면 내가 몸무게를 뺄 수 있는 기회가 없겠다 생각하죠.”

“걱정되는 거는 몸 안에 쌓인 지방이죠. 요즘 가슴이 답답할 때도 있고 위가 팽길 때도 있고 해서요. 전체적으로 검진 한번 받아봐야겠어요. 기름진 거 많이 먹을 때 그런 증상이 있는 거 같아요.”

(2) 생활여건 탐색기

이 시기에 참여자들은 건강다이어트를 위해 생활습관을 교정하는 것이 필요하다고 생각하고, 일단 건강한 식사와 운동

량을 확보하기 위한 자신의 제반여건을 검토한다. 또한 인터넷이나 대중매체에서 다이어트에 관한 정보를 수집하면서, 여러 가지 다이어트 방법이 있지만, 학생신분에 맞게 일상생활에서 가능하고, 경제적인 방법으로 건강해지는 방법을 강구하고 있었다.

“운동은 저희동네에 아시아 주경기장이 있거든요. 매일 스타디움에 세바퀴씩 돌고 그랬어요. 매일요. 저녁에 했어요.”

“웬만하면 집에서 먹으려고 해요. 밖에서 먹으면 제 돈 주고 먹잖아요. 근데 다 못 먹어요. 1/3만 먹어야 되고, 그리고 조미료 들어가고, 소스도 제 맘대로 조절 못하고, 맛 자체도 그렇잖아요.”

(3) 개별적 전략개발기

참여자들은 이시기에 건강한 아름다움을 위해 다양한 방법들이 많지만, 자신에게 맞는 고유의 전략을 개발한다. 지인의 도움을 받거나, 정보망을 구축하여 활용하기도 하고, 자신에게 변형하여 지속적으로 건강생활을 할 수 있는 방안을 모색하여 실천하는 것이 자신의 노력을 헛되지 않게 한다고 믿고 자신의 전략을 개발하고 있었다. 또한 건강생활을 실천하다가 중단했을 때 다시 되돌아가는 자신의 모습을 회상해보면서 마인드 컨트롤을 하기도 하였다.

“저는 좀 재미있게 하려고 노력하거든요. 춤추듯이 상체운동하면서 러닝머신해요. 한 3개월 정도 효과가 없던 그냥 규칙적으로 운동하는 게 좋아요. 먹을 거 좀 조절하면서요.”

“커피도 많이 좋아했는데, 그때는 다 끊었어요. 원래 저는 맨날 한 잔씩 먹었는데, 그때는 3일에 한 번... 운동을 많이 하게 되면 식욕이 많이 떨어져요. 처음에는 먹고 싶었지만, 내가 한 운동들을 생각하면 ‘음~다시 돌아오겠지’라고 생각되어서 안 먹게 돼요... 야채는 좋아하는데, 샐러드 맛있게 먹을 수 있는데, 다이어트 할 때 소스를 많이 못 먹어요. 그게 좀 힘들지 그래서 양상치는 먹는데, 치커리 섞고 그러면 쓴 야채는 못 먹어요. 비타민은 먹었어요. 비타민이 부족하니까요.”

(4) 자신감 형성기

이 시기는 참여자들이 건강 다이어트 경험 과정을 통해 나름대로 실행하면서 신체적, 정신적 건강과 자신감을 충족시켜 자신의 가치감을 나타내는 시기였다. 참여자들은 일상생활의 조절이 말처럼 쉽지 않음을 깨달으면서, 자신의 리듬을 찾아가는 과정이 인내심과 자기절제를 요구한다는 것을 터득하였다. 이에 건강다이어트에 성공한 참여자들의 자기만족은 무슨 일이든 할 수 있다는 자신감으로 이어질 수 있었다.

“다이어트 하는 게 공부하는데 도움이 되었어요. 운동 때문에 많이 피로감이 덜했어요. 스트레스가 운동하면서 잊어지기도 하구요. 수업하면서 잡념도 없어졌어요.”

“목표에 도달하니까, ‘나도 이런 거 할 수 있구나, 나도 좀 되는구나’ 하는 자신감. 어머니도 ‘니 이대로 계속하면 되겠다’ 그러셨어요. 용돈 좀 많이 받았어요... 칭찬을 많이 듣게 되고 니 되게 많이 변했다. 왜 이렇게 예뻐졌는데, 라고 할 때 나도 이런 말을 들을 수 있구나 하는 자신감. 다른 사람들 시선이 덜 부담스럽게 되었어요.”

“저의 장점은 낙천적 인거요. 그래서 단점은 끈기도 없고 쉽게 포기하기도 하고 다혈질인거예요. 그런데 다이어트 과정을 통해서 인내력을 길렀어요.”

3. 핵심범주: ‘자아역량 발견하기’

선택코딩 과정에서 여대생의 건강다이어트 경험 과정을 설명하는 핵심범주는 ‘자아역량 발견하기’이었다.

여대생들은 자신의 신체조성과 신체지수를 포함한 총체적 건강상태가 이전만 같지 못하다고 인식했다. 이는 매사가 귀

찮게 여겨지거나 외출 빈도가 적어지는 등 활동량이 감소함에 따라 비롯된다고 체득하였고, 건강검진 결과와 주변인의 조언을 통해서도 확인할 수 있었다. 한편 여대생들은 졸업 후 취업하면 건강관리에 주력하기는 더욱 힘들다는 선배들의 경험담에 귀기울이면서, 공감을 하기도 하였다. 이는 여대생들이 대학생 시기가 건강의 초석을 마련해야 할 적기라는 것을 인식하고 자신의 건강을 바라볼 수 있게 된 또 하나의 계기가 되었던 것이다. 그 후 여대생들은 외적 건강미와 내적 건강상태의 조화를 이루기 위해 식사조절과 운동조절을 병행하는 건강다이어트를 위해 꾸준히 할 수 있는 다이어트 방법을 자신의 생활여건 내에서 모색하고 있었다. 이러한 ‘지속적인 건강다이어트 방법을 모색함’은 여대생으로서 자신감을 확인할 수 있는 방법이었으며, 본 연구의 주요현상이었다.

“몸무게에 대해서는 별로 콤플렉스가 없었는데.. 대학 와서 친구들한테 취업 이런 거 들으면 외모가 한 부분 차지한다고 ... 그런 얘기 듣다 보면은 좀 자기 생각을 하게 되잖아요. 그래서 ‘아 나도 해야 되겠다’해서 시작하게 된 거예요.... 지금 아니면 안되겠다는 생각이 들었어요. 지금 아니면 내가 몸무게를 뺄 수 있는 기회가 없겠다 생각했죠. 알바를 하면서 느꼈는데, 사회생활을 하게 되면 이게 시간을 내기가 너무 힘들더라고요. 내일하면서 나를 관리하는 건 힘들다는 걸 옆에서 좀 봤어요. 친구도 그렇게 아는 언니들이 그랬더라고요.”

“근력운동은 건강다이어트 책에 밴드운동, 덤벨운동 같은 거 따라서 일주일에 두 번 정도 했어요. 한 20분정도요. 다이어트 6개월 동안 하루도 안 빠지고 계속 걸었어요. 그렇게 오래 운동하니까 체력도 붙는 거 같고 살이 잘 빠지더라고요.”

또한 여대생들은 자신의 계획을 이루기 위해 지지체계의 도움을 받으며, 자신만의 전략을 세워나간다. 이러한 ‘건강다이어트를 위한 사회적 지지체계를 활용함’은 인적 지지체계를 활용하거나 지식정보망을 구축함으로써 가능하였다. 특히, 가까운 사람의 관심과 조언 지속적인 감시는 건강다이어트를 유지하는데 촉진제의 역할을 해 주었다.

“동생이 다이어트를 많이 도와주었어요. 최측근이잖아요. 항상 보는 사람... 근데, 제가 의지가 부족하거든요. 뒷심이 부족하거든요. 시작은 하는데, 중간까지는 가는

데, 어느 정도 되면 이정도면 됐지 싶으면 그냥 그걸 놓아 버리는데, 동생이 그걸 못 봐주는 거예요. 그래서 옆에서 계속 쪼아 대는 거예요. 아니면 내가 좀 지친다 싶으면 식사를 챙겨주는 거예요.”

이에 따라 여대생들은 자신만의 방법으로 혼자 하는 운동에 익숙해지고, 식사수준을 변화시키며, 스트레스 내성이 강화되는 경험으로써 단계적인 신체리듬을 재구성하였다. 다이어트를 지속하는 과정이 지루하고 힘들지만 목표를 다짐하면서, 일상생활에서 체지방을 줄이고 근육량을 늘려가는 식사와 운동을 병행하면서, 자신의 체력이 강화되고, 정신력도 향상되어 일상생활에서 사소한 스트레스는 대수롭지 않게 생각하며 긍정적인 마인드로 변화하는 자신을 발견하게 되었다. 그 결과 여대생들은 다이어트뿐 만아니라 일상에서 자기조절력을 발휘하고 자신감을 회복하였다.

“제가 원래 집에서 흉내 내서 음식 잘 만들거든요. 인터넷에 레시피 나와 있어도, 그게 나랑 맞지도 모르겠고... 그래서, 샐러드 많이 해먹었어요... 또, 먹고 싶을 때는 물을 많이 먹었던 거 같아요. 아침에 나갈 때 항상 물 채워서 나가구요. 물은 배고파서 먹는 게 아니라 있으니까 먹었어요.”

“가만히 있으면 내가 살찐다. 이런 생각을 가지고 무조건 움직이는 거예요. 누가 ‘저거 좀 갖다줘’ 하면 그냥 내가 무조건, 조금이라도 무조건 움직이려고 했어요. 운동은 거의 그렇게 해서 하구요. 가만히 있지 않았어요. 조금이라도 왔다갔다하면서, 제가 알아서 움직이고요... 밖에서도, 집에서도...”

“다이어트를 해도 신경 안 쓰면 다시 돌아올 거 같아요. 그래서 다이어트는 평생 신경 써야 할 거 같아요... 지금보다 습관도 고쳐서 급박하게 많이 빼는 거는 아니고 차츰 차츰 빼서 10년 20년 몸무게를 유지했으면 좋겠어요... 다이어트는 자기 관리예요. 결과적으로 이렇게도 뺄 수 있구나 생각했는데 긴장이 풀리면 다시 돌아온다는 거... 자기조절이 필요하다는 거죠”

이러한 여대생의 건강다이어트 경험과정에서 드러난 기본적인 사회심리적 과정(Basic Social Psychological Process [BSPP])은 ‘자아역량(自我力量) 발견하기’이었다. 그 어원을

살펴보면, ‘자아(自我)’는 ‘자기 자신에 대한 의식이나 관념’을 의미하며, ‘역량(力量)’은 ‘어떤 일을 해낼 수 있는 힘’이다 (National Institute of the Korean language, 2012). 이에 ‘자아역량 발견하기’는 ‘자기자신이 스스로 해낼 수 있는 힘을 찾아내는 것’임을 의미한다.

여대생들은 대학생이 되면서, 누구나 다이어트의 경험을 가지고 있을 수 있다. 하지만, 다이어트는 건강증진을 위한 것이어야 하기 때문에 잘못된 방법으로 자신의 건강을 해칠 수 있는 무리한 다이어트가 되지 않는 것이 중요하다는 것을 본 연구의 참여자들은 인정하고 있었다. 이러한 사고로의 전환은 자신을 객관적으로 바라보면서 시작되었고, 이전의 무모한 다이어트 실패 경험으로 인터넷에는 체중과 관련하여 잘못된 정보가 많다는 것을 터득하고 있었다. 이에 체지방 검사로 자신의 신체건강지수를 점검하면서 운동량과 식사패턴을 조절하여 개별적인 신체리듬을 재구성하여 규칙적인 일상생활과 인내심을 갖게 되면서 자기조절력을 발휘하는 단계에 이르거나, 나아가 기력이 충만해짐과 건강수준이 향상됨을 느끼면서 자신감을 회복하는 결과를 초래하였다.

이에, ‘자아역량 발견하기’는 여대생의 건강다이어트 경험과정에서 나타난 상호작용의 의미를 포괄할 수 있는 핵심범주이며, 핵심범주의 속성은 건강증진의 ‘이해도’, 건강증진의 ‘지속성’, 건강증진의 ‘창의성’이었다. 즉, 건강증진을 위한 건강다이어트를 하는 여대생들은 그 과정에서 건강증진에 대한 이해도, 지속성, 창의성에 따라 ‘자아역량 발견하기’의 차이가 있었다.

논 의

본 연구에서 도출된 여대생의 건강다이어트 경험과정은 ‘자아역량 발견하기’의 과정이었으며, 참여자들은 자신의 비활동적 생활양상에 따라 체형자신감이 저하되었다는 것을 인식하고, 내적 건강상태를 확인하면서 생활습관을 되돌아보게 된다. 또한 신체적 자각증상을 경험하는 것과 더불어 신체조성과 신체지수를 포함한 건강상태에 대한 고려는 ‘총체적인 건강상태를 인식함’이었다. 이와 관련하여 선행연구에서는 대학생의 생활습관 중 비활동성과 관련된 주요변수로 성별과 체질량지수(Al-Ksa et al., 2011)인 것은 본 연구참여자가 여대생이라는 성별특성과 체질량지수에 비례하여 비활동성이 증가된 점에서 유사하였다. 한편, 본 연구에서의 외모자신감 저하와 관련된 여대생의 인식 차이는 체중에 대한 인식에서였다. Chang, Kim과 Shin (2009)은 청년기 여성들은 마른 체

형을 선호하여 이에 따른 외모관리에 관심이 있기 때문에, 저체중과 정상체중이면서 체지방률이 높은 마른 비만의 여대생이 각각 2.0%, 39.0%라고 보고하여 외모관리에서 마른 체형을 선호하면서 비정상적으로 체지방률이 증가하여 건강에도움이 되지 못하는 외모관리를 하고 있는 것으로 확인하였다. 또한 Kim과 Lee (2010)의 연구에서도 실제 자신의 체중보다 더 높게 인식하기 때문에 무리한 체중조절을 시행하는 것으로 확인되고 있었다. 한편 본 연구에서는 여대생의 외모관리와 관련하여 건강다이어트 실행의 차이를 주는 차원이 체지방 검사였기 때문에 이에 대한 경험을 가진 여대생들은 자신의 체형을 객관적인 검진과 비교하여 다시 인식하고 생활습관의 교정을 통해 건강다이어트를 실행한 것이 차이가 있었다. 또한 결과적으로 나타난 자신의 체지방률을 인지하고 생활습관을 회고하며 생활습관과 건강상태의 관련성을 파악한다는 점에서 단순한 식행동에 대해 과자 등 간식을 선호하는 경향 (Chien-Huang & Hung-Chou, 2010)을 조사한 선행연구보다 여대생의 생활습관을 결정하는 요인이 어떻게 밝혀지고 있는지에 대한 자료를 제공하였다. 즉, 선행연구는 조사연구로 단편적인 영향요인을 탐색하는 것이 목적이었다면, 본 연구에서는 심층 인터뷰과정을 거쳐 변수에 대한 인과관계와 속성을 파악하여 설명력을 제공하고 있는 것이 차이점이라고 할 수 있겠다. 즉, 본 연구참여자들은 자신의 전반적 건강에 대해 스스로 인식하고 건강다이어트를 결정하였으며, 이러한 통합적 건강인식은 '적극적으로 사회활동에 참여하고자 함'에 영향을 받아 '지속적인 건강운동 방법을 모색함'의 주요현상을 이끌어 내고 있었다.

본 연구의 맥락적 조건인 '적극적으로 사회활동에 참여하고자 함'은 '긍정적인 대인관계에 대한 바람'과 '사회적 인정과 성공에 대한 바람'으로 구성되었다. 이는 이전의 소극적 활동양상으로 비활동적 성향이 자신의 체형을 변화시키고, 점점 더 자심감이 위축되는 상황으로 몰아치는 것에 대한 극복 의지를 나타낸 것이었다. 즉, 대인관계의 개선과 사회적 인정 및 성공에 대한 욕구는 사회적인 소통으로 확인할 수 있었다. 이는 Kim (2011)의 연구에서 도출된 개념인 '과시적 건강', 즉, 단순한 체중조절이 아니라 체중조절을 통해 외형적으로 건강하고 절제된 모습을 표출하는 것이라는 의미와 유사하지만, 본 연구의 '적극적으로 사회활동에 참여하고자 함'은 단순한 외모의 변화에 대한 바람을 넘어서 사회적 건강을 내포하고 있다는 점에서 차이가 있었다.

이러한 맥락적 전후관계에 따라 본 연구의 주요현상인 '지속적인 건강운동 방법을 모색함'이 나타나고 있었다. 이는 '흥

미있는 운동방법을 계획함'과 '실용적 방법을 모색함'으로 구성되었다. 여기서 참여자들은 다양한 건강다이어트를 시도했던 과거의 경험을 반영하여 건강증진을 위해서는 꾸준히 지속할 수 있는 방법이 모색되어야 한다는 것을 공감하면서 건강다이어트가 일상생활이 될 수 있는 자신만의 방법을 강구하는데 몰두하고 있었다. 관련 국내연구에서도 생의주기별로 볼 때 대학생시기에 신체활동이 극감한다는 보고가 있다(Kim, Koh, Kim, & Shin, 2011). 이는 사회 환경적 측면에서도 고려되어야 하지만, 신체활동은 사적인 영역이기 때문에, 본 연구에서 나타난 흥미성과 지속성, 실용성을 포괄하는 개별적인 접근전략이 효과적이라고 사료된다.

또한 본 연구의 중재조건은 사회적 지지체계이며 이는 인적 지지와 정보망의 활용이었다. 이는 건강증진은 사회적 관계에서 더 효과적인 전략을 실천할 수 있음을 의미한다. 이는 Kim (2011)의 노인을 대상으로 한 건강증진 경험에서는 지역사회 기관을 활용한 점과 같은 맥락으로 건강증진에서의 사회적 지지체계의 중요성을 시사하고 있다.

이에 본 연구에서는 개별적인 건강리듬을 형성하는 전략으로 혼자하는 운동에 익숙해짐, 식사수준을 변화시킴, 스트레스 내성이 강화됨을 사용하였다. 이는 건강증진 활동이 운동, 영양, 정서적 영역이 모두 포함된 복합적 전략으로 건강증진을 추구하면서 단계적으로 변화하는 양상을 개념으로 설명하고 있으나, Hattersley 등(2009)은 대학생의 건강증진 결정요인을 사회환경적 요인, 음식의 특성, 개인의 건강신념으로도 출하면서, 각각의 주제와 관련하여 대학생이 건강증진 활동을 결정하고 있음을 서술하여 본 연구와 차이점이 있었다.

결과적으로 본 연구에서 여대생들은 건강다이어트 과정을 체험하면서 자기조절력을 발휘함과 자신감을 회복하면서 건강증진을 경험하고 있었다. 즉 규칙적인 일상생활을 지속적으로 관리하여긍정적인 마인드로 리더적 건강관리를 경험하였으며, 이는 '자아역량 발견하기'의 과정이었다.

결론

본 연구는 여대생의 건강다이어트 경험 과정에 대해 근거이론적 접근방법을 사용하여 참여자들이 그 과정에서 무엇을 경험하고 어떻게 해결해 나가는지에 대해 설명하는 실제이론을 형성하였다.

결과적으로 본 연구는 여대생의 지속적 건강운동 방법을 모색하는 건강증진의 경험을 기술한 것에 의의를 둘 수 있다. 이는 단순한 체중감량을 위한 절식과 운동이 아닌, 총체적인

건강생활습관 형성을 통한 건강다이어트였다. 즉, 건강다이어트 경험과정에서 ‘자아역량 발견하기’의 실제이론을 형성하였으며, 이로써 여대생의 건강다이어트 경험 과정을 포괄적으로 이해할 수 있었다는데 본 연구의 의의가 있다.

연구결과에서 도출된 맥락적 조건인 ‘적극적으로 사회활동에 참여하고자 함’과 중재조건인 ‘건강다이어트를 위한 사회적 지지체계를 구축함’에 따라 ‘자아역량 발견하기’의 과정은 복합적으로 진행됨을 알 수 있었다. 과정분석을 통해 단계별로 나타나는 요인을 분석한 전략에 따라 여대생의 건강다이어트 경험 과정은 영향을 받았다. 이로써 여대생의 건강다이어트 경험과정을 이해하고 이에 대한 이론적 개념 틀을 형성하였다.

본 연구결과로 도출된 ‘자아역량 발견하기’의 실제이론은 여대생의 건강다이어트의 경험 과정과 구조를 제시함으로써, 여대생의 건강증진 프로그램 개발 및 연구를 위한 기초자료를 형성하였다. 또한 본 연구에서 여대생들이 사용한 건강다이어트 전략은 기존의 건강증진 전략에서 차별화되어 여대생 입장에서 실천가능한 중재방안을 제시하여 여대생 특성화의 건강증진 지침을 제공하였다는 점에서 간호학적 의의가 있다.

본 연구결과에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과와 비교할 수 있는 후속연구로 남성대학생의 건강다이어트 경험에 대한 연구를 제언한다. 둘째, 본 연구를 기초자료로 한 한국 대학생의 건강다이어트 척도의 개발 연구를 제언한다. 셋째, 여대생의 자기조절력을 강화할 수 있는 속성을 반영한 건강증진 프로그램의 개발을 제언한다.

REFERENCES

- Al-Isa, A. N., Campbell, J., Desapriya, E., & Wijesinghe, N. (2011). Social and health factors associated with physical activity among Kuwaiti college students. *Journal of Obesity*, April, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1155/2011/512363>
- Brandao, M. P., Pimentel, F. L., & Cardoso, M. F. (2011). Impact of academic exposure on health status of university students. *Revista de Saude Publication*, 45(1), 49-58.
- Chang, E. Y., Kim, J. S., & Shin, S. J. (2009). Health promotion lifestyle according to self-perception of obesity and objective status measured by bioelectric impedance analysis in college women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(5), 693-699.
- Chien-Huang, L., & Hung-Chou, L. (2010). How health information affects college students' inclination toward variety-seeking tendency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(6), 503-508.
- Cho, H., Lee, S. J., & Cui, R. S. (2010). Comparison of health promotion lifestyles and self-esteem of Korean and Chinese nursing students. *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing*, 19(1), 22-33.
- Choi, E. J. (2008). Increasing healthy lifestyle practice among adult population. *Health-Welfare Policy Forum*, 7, 32-41.
- Choi, M. O., & Kim, J. Y. (2008). Survey of eating habits, self cathexis and appearance management behaviors in relation to BMI in college women. *Journal of Korean Society of Cosmetology*, 14(2), 605-613.
- Chung, W. Y. (2011). Self-discrepancies about body image perception of women' students participating cultural physical education class in university with the viewpoint of social-culture. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 45(1), 459-466.
- Furia, A. C., Lee, R. E., Strother, M. L., & Huang, T. T-K. (2009). College students' motivation to achieve and maintain a healthy weight. *American Journal of Health Behavior*, 33(3), 256-263.
- Hattersley, L., Irwin, M., King, L., & Allman-Farinelli, M. (2009). Determinants and patterns of soft drink consumption in young adults: A qualitative analysis. *Public Health Nutrition*, 12(10), 1816-1822.
- Kim, H. K. (2006). Factors influencing health promoting behaviors of university students using Pender's model. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 12(2), 132-141.
- Kim, J. M., Koh, K. W., Kim, Y. J., & Shin, Y. H. (2011). Status of and challenges for physical activity in Korean university students. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(5), 51-60.
- Kim, J. S. (2011). Experiences of the elderly with chronic diseases in a health management program. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(3), 17-29.
- Kim, M. O., & Sawano, K. (2010). Comparison of Korean and Japanese female college students' obesity recognition and life style. *Journal of Korean Society of Food Science Nutrition*, 39(5), 699-708.
- Kim, M., & Lee, H. (2010). Overestimation of own body weights in female university students: associations with lifestyles, weight control behaviors and depression. *Nutrition Research and Practice*, 4(6), 499-506.
- Ministry of Health & Welfare. (2010). *Korea health statistics 2009: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES IV-3)*. Seoul: Author.
- Monroe, C. M., Thomas, D. Q., Lagally, K., & Cox, A. (2010). Relation of college students' self-perceived and measured health-related physical fitness. *Perceptual and Motor Skill*, 111(1), 229-239.
- Morse, J. M. (2005). *Ethnography and issue in mixed qualitative research method design*. Seoul: Korea Center for Qualitative Methodology.

- National Institute of the Korean Language. (2012). *Standard dictionary of the Korean language*. Retrieved April 1, 2012, from <http://www.korean.go.kr>
- Park, I. W., & Choi, C. W. (2003). A study on collegians' health promoting lifestyle and health locus of control. *Korea Sport Research, 14*(4), 131-146.
- Pettit, M. L., & DeBarr, K. A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health, 59*(5), 335-341.
- Seo, D. C., Torabi, M. R., Chin, M. K., Huang, S. F., Chen, C. K., Mok, M. M. C., et al. (2012). A comparison of factors associated with physical inactivity among east Asian college students. *International Journal of Behavioral Medicine, 19*(3), 316-323. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-011-9167-4>
- Son, E. J. (2011). Differences of body image and factors influencing body image through the life span of women. *The Korean Journal of Woman Psychology, 16*(3), 357-377.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory, procedurse, and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Yoo, I. Y., & Joo, M. H. (2010). The effects of health promotion program on the metabolic syndrome risk factors, health efficacy and internal locus of control of university students with body fat obesity. *Journal of Korean Society of Living Environment System, 17*(6), 832-840.