

---

# 여대생의 BMI, 신체상, 식생활 습관 및 섭식태도

김미정\*

## BMI, Body Image, Food habit and Food Attitude in College Female Students

Mee-Jung Kim \*

**요약** 본 연구는 여대생의 비만관리에 중요한 영향을 미치는 비만도(BMI), 신체상, 생활습관 및 섭식태도 정도를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 광주광역시에 소재한 1개 전문대학에 재학중인 여대생 173명을 대상으로 구조화된 설문지로 자기보고식으로 실태조사하였다. 연구결과 평균나이는 19.5세, 평균 21.8kg/m<sup>2</sup>이었으며, 식생활 습관은 주거지(p=.004), 섭식태도는 BMI(p=.006), 지각적 신체상 중 현재체형과 BMI(p=.000), 상태 신체존중감도 BMI( p=.000), 섭식태도도 BMI(p=.006)와 통계적 유의한 차이가 있었다. 제 변수들간의 관계에서는 BMI가 높을수록 지각적 신체상 점수가 높게 나왔고, 섭식태도에 문제가 있는 것으로 나왔다. 식생활 습관은 지각적 신체상과 상태 신체존중감이 높을수록 섭식태도의 점수가 높을수록 양호한 것으로 나왔다. 현재 체형이 비만할수록 상태 신체존중감이 낮고, 섭식태도도 문제가 있는 것으로 나왔다. 따라서 여대생의 비만 및 체중관리를 병행되어야 할 사항은 긍정적 신체상을 확립하고 올바른 섭식태도를 형성할 수 있는 교육내용이 포함되어야 할 것이다.

**주제어** : 비만도(BMI), 식생활 습관, 신체상, 섭식태도

**Abstract** This descriptive study looks into the levels of BMI, dietary habits, body image, and eating attitudes which have a major impact on the obesity management of female college students. A total of 173 female college students from the same school participated in this study by filling out a self-administered questionnaire investigating actual conditions. The average age of the participants was 19.5 years old and the average BMI was 21.8 kg/m<sup>2</sup>. There were statistically significant differences in dietary habit at home (t=2.957, p=.004), eating attitudes BMI (F=5.324, p=.006), actual body image within perceived body esteem and BMI (F=36.979, p=.000), level of state body esteem BMI (F=11.539, p=.000), level of eating attitudes BMI(F=5.324, p=.006). Among the relationships between variables, the higher the BMI, the higher the score for perceived body esteem and problems concerning eating attitudes became prevalent. The higher the actual body image score, the lower the state body esteem and problems concerning eating attitudes became prevalent. Therefore, there is a need for education that enhances positive body image and eating attitudes in order for female college students to manage obesity due to dietary habits.

**Key Words** : Female College Students, BMI, Food habit, Body Image, Food Attitude

---

### 1. 서론

#### 1. 연구의 필요성과 목적

우리사회에서 비만은 매우 심각한 사회적 문제 중 하나이다. '98년과 '07~'09년 국민건강영양조사 자료에 기

초해 분석 발표한 보건복지부[1] 따르면 성인비만 유병율은(19세 이상) '98년 26.0%, '07년 30.7%, '09년 31.3%로 지난 10년간 저소득층을 중심으로 급속히 증가하고 있다. 한국인 비만의 사회경제적 비용은 2005년 전체 국민의료비의 3.7%, GDP의 0.22%에 해당하며, 사회경제적 비

---

\*이 논문은 2012년도 광주보건대학교 교내연구비의 지원을 받아 수행된 연구임(3012017)

\*소속 광주보건대학교 보건행정과, 조선대학교 대학원 보건학과

논문접수: 2012년 10월 18일, 1차 수정을 거쳐, 심사완료: 2012년 11월 10일

용이 가장 큰 질병은 여자의 경우 고혈압, 당뇨병, 골관절염 순이었다. 이는 국민소득이 향상되고 생활양식이 서구화되어 칼로리는 과다섭취하면서 운동량은 줄어든 결과로 보고 있다.

반면 20대 초반 여성의 저체중율과 비만율은 각각 12.1%와 14.1%인데 반해 20대 후반에는 저체중비율은 18.1%로 늘어나고 비만은 14.5%로 20대 초반과 비슷한 추세를 유지하고 있다[2]. 20대 여성이 다른 연령과 비교하여 비만율이 낮고 저체중율이 가장 높은 이유는 여대생의 미에 대한 높은 관심과 지나치게 마른 체형을 정상으로 인식하여 마른 체형에 대한 희망으로 다이어트에 관심이 가장 많은 시기이며[3], 여대생의 경우 남학생에 비해 자신의 신체체형에 대해 실제보다 스스로 더 비만하다고 인식하여, 실제로 과체중이 아님에도 불구하고 무리한 체중조절로 식이조절장애나 식이태도에 문제를 초래하기 때문으로 보고 있다[27]. 또한 이들은 우리나라 대학문화의 특성상 자주 음주나 흡연 및 불규칙한 식사습관뿐만 아니라 수면 부족 등의 신체적 건강위협요소에 노출되어 있는 상황이다[16]. 그러나 이시기는 청소년기를 지나 성인기에 접어들어 골격의 성장과 성적성숙 등 신체발달이 완성되어 여성으로서 행복한 삶을 제대로 영위하기 위해서는 무엇보다도 건강함이 요구되는 때이다[4]. 이시기에 형성된 건강 행동은 자신의 평생건강 뿐 아니라 가족구성원의 건강한 삶의 질을 유지하는데 매우 중요한 영향을 미칠 수 있으므로 건강한 생활양식에 인식과 실천이 필요하다.

김경아 등[4]에 의하면 일부 여대생의 경우 체중과 관계없이 비만에 대한 공포감으로 부적절한 식습관을 보이고, 마르면 마를수록 아름답다는 미에 대한 잘못된 인식으로 부적절하고 무리한 체중조절을 시도할 가능성이 관찰되므로 식습관과 생활습관의 교정을 통한 올바른 체중관리가 필요하다고 하였다. 식생활과 관련된 문제는 다양한 요인들의 상호관련성으로 발생하는데, 그 중 자신의 신체에 대해 내적인 이미지 즉 신체상(body image)에 대한 부정적인 인식은 섭식장애의 병리에 있어 핵심적인 요소로 지적되고 있다[21]. 이처럼 자신의 체형에 대한 왜곡된 인식은 극단적인 체중조절행위를 초래하여 건강에 매우 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 체중조절 및 관리에 앞서 자신의 체형과 비만정도를 정확히 파악하여 바람직한 신체상에 대한 인식교육이 요구되는 바이다.

비만은 또한 비정상적인 식생활 태도와도 연관성이 있는데, 식습관의 변화는 사춘기 전에는 비교적 쉽게 이

루어지나 연령이 증가함에 따라 점차 고착되어 수정하기가 매우 어렵다[5]. 김경아[4]등의 연구에서 식습관과 섭식태도는 유의한 상관성이 있었는데, 특히 아침결식 여대생의 경우 섭식태도에 문제가 있었고, 체형에 대한 인식이 체중조절로 연결되고 자신의 체형에 불만족할수록 체중조절을 시도할 가능성이 증가한 것으로 나왔다. 청소년기의 왜곡된 신체상은 섭식태도의 문제와 잦은 식습관 장애를 초래하며[6], 특히 자신의 신체상이 불안정한 경우 섭식요법, 자기 유도성 구토, 하체나 이뇨제의 사용, 다이어트 약물의 사용과 같은 위험한 체중조절법을 사용할 뿐 아니라 낮은 자존감으로 행동상의 문제[7]까지 야기하는 것으로 보고되었다.

따라서 본 연구는 여성건강 측면에서 여대생의 비만도, 신체상, 식생활 습관, 및 섭식태도를 확인하고 제변수간의 상관관계를 파악하여 긍정적인 신체상과 올바른 식습관과 섭식태도를 형성할 수 있는 관리 프로그램의 기초자료로 활용하고자 시도하였다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 여대생을 대상으로 BMI, 식생활 습관, 신체상 및 섭식태도를 조사하고, 이들 변수간의 상관관계를 파악하고자 시행한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

연구대상자는 광주광역시에 소재한 1개 전문대학의 1-3학년에 재학중인 여대생 180명을 대상으로 실시하였다. 대학의 3개 학과에 재학중인 여대생에게 연구자와 관련학과 학과장님의 도움을 받아 연구목적, 익명성 및 자율적 참여를 설명한 후 연구 참여에 동의한 학생들은 연구동의서에 서명하고 구조화된 설문지를 배부하였다. 대상자는 설문지에 자기보고식으로 응답한 후 바로 제출하였다. 회수율은 총 180명 중 설문지를 제출한 학생은 173명으로 96.1%이었다. 연구조사 기간은 2012년 5월 3일에서 6월 8일까지였다.

### 2.3 연구도구

설문지 구성은 일반적 특성 6문항, 식생활 습관 20문항, 섭식태도 26문항, 신체상은 지각적 신체상 2문항과

상태 신체존중감 5문항 등 총 59문항으로 이루어졌다.

식생활 습관에 관한 설문지는 선행연구자인 김미화[8]와 보건복지부에서 매년 3년마다 실시하는 국민건강영양조사에서 보건위식행태조사 설문지를 근거로 한 김길범[9]의 설문지로 구성하였다. 설문지 문항은 규칙적인 식생활 5문항, 균형잡힌 식습관 7문항, 식생활과 건강 8문항 등 총 20문항이며 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 습관이 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .823이었다.

섭식태도에 관한 설문지는 한국판 식사태도 척도-26(The Korean version of Eating Attitude Test-26; KEAT-26)을 한우수 등[8]이 번안한 도구로 26개 문항으로 구성되어 있으며, '전혀 아니다'에서 '항상 그렇다'의 6점 척도를 각 문항 당 0점에서 3점으로 채점되며 총점의 범위는 0-78점으로 점수가 높을수록 부정적 섭식태도를 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .865이었다.

신체상에 관한 도구는 지각적 신체상과 상태 신체 존중감으로 구분되어 있다. 지각적 신체상은 이미숙[11]이 개발한 지각적인 신체상 측정도구를 사용하여 개인이 지각하는 자신의 실제 신체상과 이상적으로 생각하는 신체상을 측정하였다. 이 측정도구는 성별, 연령에 따라 달리 제작되었으며, 초등학교생과 고등학생/성인용의 두 가지로 개발되었기 때문에 본 연구에서는 고등학생과 대학생은 동일한 척도를 사용하였다. 이 척도는 사람의 체형을 나타내는 실루엣으로 되어있으며 얼굴 생김새나 의복과 같은 정보는 주어지지 않는다. 또한 이 척도는 신체상의 길이 항목은 고정시키고 너비 항목만을 일정한 간격으로 넓혀감으로써 총 7단계로 되어있다. 이때 가장 마른 모습이 1, 가장 뚱뚱한 모습이 7로 평균적인 신체상은 4에 해당하도록 고안되었다. 상태 신체 존중감은 Heatherton과 Polivy[12]가 개발한 상태 자기존중감(state self-esteem) 척도 중 외모 부분의 존중감을 묻는 하위 척도 총 6문항을 박은아[13]가 번역, 사용한 문항을 선택하였다. 이 척도는 신체나 외모와 관련된 질문들로서, 각각 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 6점의 Likert식 6점 척도로 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .822이었다.

### 2.3 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/win 18.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편

차를 구하고 일반적 특성과 체변수간의 관계는 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 제 변수간의 상관관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다. 신뢰도 검사는 Cronbach's alpha로 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1. 대상자의 일반적인 특성

연구대상자인 여대생의 평균 나이는 19.5세이었으며, 평균 체중은 56.5kg, 평균신장은 160.9cm로 이를 비만지수(BMI)로 환산한 결과 23 이하가 71.8%, 23-25가 13.5%, 25 이상이 14.5%를 나타냈다. 학년은 1학년이 63.3%, 2학년 27.8%, 3학년 8.9%이었으며, 주거지는 자택이 60.7%로 가장 많았으며, 그 외에는 기숙사 21.4%, 자취 15.0% 순이었다. 가정의 월수입정도는 200-299만원이 35.2%로 가장 많았으며, 그 다음으로는 300만원 이상이 32.1%, 100-199만원이 22.6%로 나왔다(표 1).

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성(N=173명)

일반적 특성	빈도(%)/평균±표준편차
연령	
20세 이하	152 (87.9)
20세 이상	21 (12.1)
평균 연령	19.5± 1.9
체중	
평균체중(kg)	56.5± 10.3
신장	
평균신장(cm)	160.9± 5.6
BMI(kg/m <sup>2</sup> )	
23 이하	122 (71.8)
23 - 25	23 (13.5)
25이상	25 (14.5)
평균 BMI	21.8± 3.6
학년	
1학년	107 (63.3)
2학년	47 (27.8)
3학년	15 (8.9)
주거지	
자택	105 (60.7)
기숙사	37 (21.4)
자취	26 (15.0)
친척집	3 (1.7)
기타	2 (1.2)
가정의 월수입	
100만원 미만	16 (10.1)
100 - 199만원	36 (22.6)
200 - 299만원	56 (35.2)
300만원 이상	51 (32.1)
잘 모름	

### 3.2 일반적 특성에 따른 식생활 습관

대상자의 식생활 습관은 주거지(t=2.957, p=.004)와 통계적인 유의한 차이가 있었으나 BMI에 따른 차이는 없었다. 식생활 습관을 영역별로 분류한 결과에서 규칙적인 식생활과 주거지(t=2.280, p=.024), 균형 잡힌 식생활과 주거지(t=3.953, p=.000), 식생활과 건강과 주거지(t=.841, p=.042)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 이는 자택에서 사는 대상자가 기타환경(기숙사, 자취, 친척집 등)에서 사는 대상자보다 식생활 습관이 양호한 것으로 나왔다(표 2).

〈표 2〉 일반적 특성에 따른 식생활 습관

식생활 습관	주거지	빈도	평균±표준편차	t	p
규칙적인 식생활	자택	105	15.7±5.6	2.280	.024
균형 잡힌 식생활	자택	105	21.5±5.2	3.953	.000
식생활과 건강	자택	105	22.1±6.5	.841	.042
식생활 습관 총점	자택	105	59.3±13.33	2.957	.004
	기타	68	53.0±14.0		

### 3.3 일반적 특성에 따른 섭식태도

대상자의 섭식태도는 BMI(F=5.324, p=.006)와 통계적 유의한 차이가 있었다. BMI가 25이상군은 섭식태도 17.2 점, 23-25점군이 13.6점으로 23이하군 보다 섭식태도에 문제가 있는 것으로 나왔다(표 3).

〈표 3〉 일반적 특성에 따른 섭식태도

BMI	섭식태도		F	P
	빈도	평균±표준편차		
23 이하 <sup>a</sup>	119	10.6±8.9	5.324	.006
23 - 25 <sup>b</sup>	23	13.9±9.5		(<.001*)
25이상 <sup>c</sup>	25	17.2±11.9		

Scheffe test: c>b\*, b>a\*

### 3.4 일반적 특성에 따른 신체상

일반적 특성에 따른 지각적 신체상 중 현재체형과 통계적으로 유의한 차이가 있는 변수는 BMI(F=36.979, p=.000)이었다. BMI가 23이하군의 지각적 신체상은 3.8로 23-25군은 5.0, 25이상군은 5.9로 매우 차이가 있게 나왔다. 신체존중감도 BMI(F=11.539, p=.000)와 통계적 유의한 차이를 나타냈다. BMI 23이하군이 가장 높은 상태 신체존중감을 갖는 것으로 나왔다(표 4).

〈표 4〉 일반적 특성에 따른 신체상(N=173명)

신체상	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	빈도	평균±표준편차			
			F	P		
지각적 신체상	현재 체형	23 이하 <sup>a</sup>	120	3.8±1.2	36.979	.000
		23 - 25 <sup>b</sup>	23	5.0±1.0	(<.000*)	
		25이상 <sup>c</sup>	25	5.9±1.3		
	되고 싶은 체형	23 이하 <sup>a</sup>	120	2.2±0.9	1.423	.244
		23 - 25	23	2.3±0.8		
		25이상 <sup>c</sup>	25	2.5±1.0		
신체존중감	상태	23 이하 <sup>a</sup>	117	15.7±4.5	11.539	.000
		23 - 25 <sup>b</sup>	23	3.5±0.7	(<.000*)	
		25이상 <sup>c</sup>	22	4.2±0.9		

Scheffe test: \*c>b, c>a, b>a, \*\*c>b, a>c, a>b

### 3.5 일반적 특성에 따른 섭식태도

일반적 특성에 따른 섭식태도도 BMI(F=5.324, p=.006)와 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 섭식태도에 문제가 있는 군은 BMI 25 이상군에서 17.2 점으로 가장 높게 나왔다.

〈표 5〉 일반적 특성에 따른 섭식태도(N=173명)

BMI	섭식태도		F	p
	빈도	평균±표준편차		
23 이하 <sup>a</sup>	119	10.6±8.9	5.324	.006
23 - 25 <sup>b</sup>	23	13.9±9.5		(<.009*)
25이상 <sup>c</sup>	25	17.2±11.9		

Scheffe test: \*c>b, b>a,

### 3.6 대상자의 BMI, 식생활 습관, 섭식태도, 신체상과의 상관관계

대상자의 제 변수간의 상관관계를 분석한 결과는 BMI와 지각적 신체상중 현재체형(r=.684, p=.000), 되고 싶은 체형(r=.239, p=.002), 섭식태도(r=.196, p=.010)과는 양의 상관관계가 있는 것으로 나왔다. 즉 BMI가 높을수록 지각적 신체상 점수가 높게 나왔고, 섭식태도에 문제가 있는 것으로 나왔다. 반면에 상대 신체존중감(r=-.389, p=.000)은 음의 상관관계가 있는 것으로 나와, BMI가 높을수록 신체존중감이 낮은 것으로 나왔다. 식생활 습관은 지각적 신체상 중 되고 싶은 체형(r=.251, p=.001), 상태 신체존중감(r=.210, p=.007), 섭식태도(r=.309, p=.000)과는 양의 상관관계가 있었다. 즉 식생활 습관은 지각적 신체상과 상대 신체존중감이 높을수록 섭식태도의 점수가 높을수록 양호한 것으로 나왔다. 현재체형은 상태 신체존중감(r=-.453, p=.000)과는 음의 상관관계, 섭식태도

〈표 6〉 대상자의 BMI, 식생활 습관, 섭식태도, 신체상과의 상관관계

변수	BMI	식생활 습관	현재체형	되고 싶은 체형	상태 신체 존중감
총식생활 습관	.036 (.638)				
지각적 신체상	.684** (.000)	.053 (.487)			
되고 싶은 체형	.239** (.002)	.251** (.001)	.195* (.011)		
상태 신체 존중감	-.389** (.000)	.210** (.007)	-.453** (.000)	.000 (.996)	
섭식태도	.196* (.010)	.172* (.025)	.309** (.000)	-.073 (.350)	-.489** (.000)

\*. 0.05, \*\*.0.01,

( $r=.309, p=.000$ )는 양의 상관관계가 있었다. 이는 현재체형이 좋을수록 상태 신체존중감이 낮고, 섭식태도도 문제가 있는 것으로 나왔다. 상태신체 존중감은 섭식태도 ( $r=-.489, p=.000$ )와 음의 상관관계로 상태존중감이 높을수록 섭식태도에 문제가 없는 것으로 나왔다.

#### 4. 고찰

우리나라의 사회경제적 여건이 좋아지고 식생활이 점차 서구화되면서 비만인구가 지속적으로 증가하고 있는 경향이다. 특히 청소년의 비만 및 과다체중이 급증하면서 이에 따른 건강상 많은 문제점이 노출되고 있다. 청소년기인 여대생의 경우 사회로부터 좀 더 날씬하고 마른 체형을 갖도록 무언의 압력을 받아 무리한 다이어트를 시도하여 성인기 건강에까지 부정적인 영향을 미치게 되는 현실이다. 따라서 본 연구는 여대생의 여성건강관리 측면에서 BMI, 식생활 습관, 신체상 및 섭식태도 등을 파악하여 비만관리를 위한 식생활개선 방향을 제공하기 위해 시도하였다.

본 연구에서 여대생의 평균나이는 19.5세, 평균 체중은 56.5kg, 평균신장은 160.9cm로 이를 비만지수(BMI)로 환산한 결과 평균 21.8kg/m<sup>2</sup>이었으며, 23이하가 71.8%, 23-25가 13.5%, 25 이상이 14.5%로, 이는 여대생을 대상으로 한 김춘미 등[16]의 연구에서도 평균 BMI 21.8, 저체중 여대생 27.9%, 정상체중 57.2%, 과체중 14.9%로 유사한 결과를 나타냈으나 본연구에서는 저체중군이 더 높은 비율로 나왔고, 국민건강영양조사[2]에서 만 19세 이상의 비만유병률 남자 36.5%, 여자 26.4%와 미국 (NHANES 2005-2008, 만 20세이상)의 체질량지수 25kg/

m<sup>2</sup>이상 과체중 및 비만 유병률은 남자 72.8%, 여자 63.0%, 30kg/m<sup>2</sup>이상 비만 유병률은 남자 32.9%, 여자 35.6%에 비해 매우 낮은 비율을 나타냈다.

본 연구에서 대상자의 식생활 습관은 BMI에 따른 차이는 없었으나, 주거지와는 통계적인 유의한 차이를 나타냈다. 즉 자택에서 사는 대상자가 기타환경(기숙사, 자취, 친척집 등)에서 사는 대상자보다 식생활 습관이 양호한 것으로 나왔다. 성인남녀를 대상으로 연구한 신보경 등 [17]의 결과에서도 BMI에 따른 식생활에 차이는 없었으나, 식사규칙성에 따른 군간에 유의한 차이가 있었다. 자택에서 학교를 다니는 학생은 기숙사, 자취, 친척집 등에 기거하는 학생들보다 부모의 통제를 받기 때문에 규칙적인 식사와 영양적인 측면이 더 양호하리라 사려된다.

본 연구에서 대상자의 섭식태도는 BMI와 통계적 유의한 차이가 있었으며, BMI가 25이상군은 섭식태도 17.2 점, 23-25점군이 13.6점으로 23이하군보다 섭식태도에 문제가 있는 것으로 나왔다. 비만여대생을 대상으로 연구한 윤영숙[19]의 결과에서는 비만군과 정상군간의 식생활 태도와 식습관에 통계적 차이가 없었으며, 김선경[20] 연구에서는 섭식태도와 성별, 음주에서만 유의한 차이가 있었는데, 즉 남학생에 비해 여학생에서 이상섭식태도를 보였다. 이런 결과는 여성들이 자신의 존재가치를 외모로 판단하는 사회적 풍토로 인해 자신에게 고통을 가하는 이상섭식태도를 보이는 경향이 있으므로 체중조절을 필요로 하는 여성들에게 정상적인 섭식태도가 유지되도록 적절한 교육이 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 일반적 특성에 따른 지각적 신체상 중 현재체형과 상태 신체존중감은 BMI와 통계적 유의한 차이를 나타냈는데, BMI 23이하군이 가장 높은 상태 신체존중감을 갖는 것으로 나왔다. 신체숙과 등[23]의 연구에서

도 정상체중 여대생이 과체중 여대생보다 신체상 정도가 높았으며, 장희순[22]의 연구에서는 연령이 증가함에 따라 시각적 신체상이 점차 날씬해지고 싶어 하였으며, 특히 긍정적인 대중매체의 자극후 BMI가 낮은 경우는 현재 체형과 이상체형 간의 차이가 더욱 커졌으나 상태 신체존중감은 감소하였고, BMI가 높은 경우는 현재 체형과 이상 체형 간의 차이는 감소하였으나 신체존중감은 증가한 것으로 나왔다. 최부영 등[25]의 연구에서도 BMI가 낮을수록 체형만족도가 높게 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 이와 같은 결과는 일부 여성은 자신이 정상체중임에도 불구하고 자신을 뚱뚱하다고 생각하여 자신의 신체에 대해 불만족한 결과가 아닌가 사려된다. Stice, E.등[21]은 자신의 신체에 대해 갖는 내적 이미지인 신체상에 대한 부정적인 인식은 섭식장애의 병리적 요인으로서 매우 중요한 부분이라 지적한 바 있다. 따라서 여대생의 신체상은 사회적 요인에 의해 많은 영향을 받아 소식 혹은 빈번한 결식과 같은 무리한 다이어트를 시도하여 건강에 악영향을 미치게 되므로, 신체존중감을 높여 줄 수 있는 교육프로그램을 통해 건강하게 활동하도록 격려할 필요가 있다. 이는 Carraça 등[26]의 연구에서 신체상의 향상은 행동적 체중조절 프로그램 중재에 효과적이었음을 입증하였다.

대상자의 제 변수간의 상관관계를 분석에서는 BMI가 높을수록 시각적 신체상 점수가 높게 나왔고, 섭식태도에 문제가 있는 것으로 나왔다. 반면에 식생활 습관은 시각적 신체상과 상태 신체존중감이 높을수록 섭식태도의 점수가 높을수록 양호한 것으로 나왔으며, 상태존중감이 높을수록 섭식태도에 문제가 없는 것으로 나왔다. 윤영숙[19]의 연구에서 체중이 정상군과 비만군간의 자아개념과 신체의미에 의한 신체상이 유의한 차이를 나타냈으며, 자신의 신체에 대한 만족수준이 높을수록 긍정적인 자아개념을 갖게 된다고 밝힌 바 있다. 윤영숙[19]의 연구에서 비만정도와 식생활 태도 및 식습관, 신체상과는 통계적으로 유의하지는 않았지만, 신체상과는 자아개념과는 유의한 차이가 있어서 자신의 신체만족 수준이 높을 때 긍정적인 자아개념이 형성되므로, 비만관리시 신체상에 대한 긍정적인 사고는 내적동기유발을 강화하여 체중조절과 유지에 매우 중요한 요소라 할 수 있다. 이는 성민정 등[24]의 여대생의 실제 체형과 체형인지를 확인한 연구에서 대부분 자신이 인식하고 있는 자기체형과 객관적 지표에 의한 체형 사이에는 많은 차이가 있었다.

그러나 이와 같은 결과는 객관적으로 판단된 결과보다 자신을 지나치게 비판한다고 평가하고 있을 뿐 아니라, 과학적 근거없이 자기 신체에 대하여 시각적 평가를 하고 있어 이는 신체의외모에 대한 불만족을 초래하여 무리한 체중조절로 인하여 식생활 습관과 태도에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 바이다.

## 참 고 문 헌

- [1] 보건복지부 보도자료, 2011년 10월12일
- [2] 보건복지부 (2006). 국민건강영양조사, 2005
- [3] 김미옥 · 은종극 · 장은재(2009). 여대생들의 체중에 대한 인식과 신체 부위별 만족도. 한국식품영양학회지, 22(2), 205-214
- [4] 김경아 · 안기정 · 김경원 (2004). 여대생의 체중조절 시도 여부에 따른 식습관, 이상식행동과 영양교육에 대한 요구도 분석. 대한비만학회지, 13(4), 248-260.
- [5] 이영실 (2008). 청소년이 지각하는 비만의식수준과 태도에 관한 연구. 석사학위 논문, 서경대학교.
- [6] Patten, G. .C., Jojnson-Sabine, E., & Wood K. (1990). Abnormal eating stitutes in London school girls-a prospective epidermiological study: outcome at twelve month follow-up. Psycol Med, 30, 383-391
- [7] Pastore, D. R., Fisher M., & Friedman S.B.,(1996). Abnormalities in weight status, eating attitudes and eating behaviors among urban high school students : correlation with self-esteem and anxiety. J Adolesc Health, 18, 312-319.
- [8] 김미화(2000). 초등학생의 일상생활양식과 체력의 관계. 석사학위 논문, 계명대학교.
- [9] 김길범(2008). 신체활동 수준과 식생활습관별 남자 고등학생의 체력장성적분석. 석사학위 논문, 창원대학교.
- [10] 한오수 · 유희정 · 김창윤 · 이철 · 민병근 · 박인호 (1990). 한국인의 식이장애의 역학 및 성격특성. 정신의학, 15, 270-287.
- [11] 이미숙(2000). TV 미디어가 청소년의 신체이미지와 의복행동 및 연예인 모방행동에 미치는 영향. 석사학위 논문, 충남대학교.
- [12] Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1991). Development

and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 885-910.

[13] 박은아 (2000). 광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과. 박사학위 논문, 고려대학교

[14] 보건복지부. 질병관리본부 (2010). 국민건강영양조사 5기 1차년도. (<http://nhanes.cdc.go.kr/>)

[15] CDC, NCHS. Health, United States, 2010. (<http://www.cdc.gov/nchs/data/nus/hus10.pdf>)

[16] 김춘미 · 김은만 (2010). 일 대학 여대생의 골밀도, 체질량지수, 스트레스 및 건강증진 생활양식. *지역사회간호학회지*, 21(3), 333-340.

[17] 신보경 · 박영민 · 정미진 · 학태선 · 김숙배 (2004). 과체중 및 비만 성인 남녀에 있어서 자신의 신체상과 체성분 및 식생활 태도와의 관계. *대한지역사회영양학회, 춘계학술대회 자료집*, 1-13.

[18] 김성미 (2010). 중학생의 성별과 BMI 형태에 따른 식생활습관, 신체활동 및 체형인식의 차이분석. 석사학위 논문, 용인대학교.

[19] 윤영숙 (2002). 비만 여대생의 신체상과 식습관 및 식생활 태도의 연관성. *대한미용학회지*, 8(1), 11-20.

[20] 김선경 (2010). 대학생의 성격유형에 따른 비만도, 섭식태도 및 비만스트레스에 관한 연구. 석사학위 논문, 건양대학교.

[21] Stice, E., & Agres, W. S.(1998). Anorexia nervosa and bulimia nervosa in children and adolescence: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Children and Adolescent Psychiatry*, 37, 352-359.

[22] 장희순(2004). 대중매체가 신체상의 지각과 상태 신체 존중감에 미치는 영향. 석사학위 논문, 이화여자대학교.

[23] 신혜숙 · 백승남 (2003). 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감 및 우울에 관한 연구. *대한간호학회*, 33(3), 331-338.

[24] 성민정 · 김희은 (2001). 비만 판정지수에 의한 여대생의 체형분류 및 체형인지도. *한국의류산업학회지*, 3(3), 227-234.

[25] 최부영 · 최미옥 (2008). 여대생의 체형인식과 비만 지식 및 비만스트레스 조사. *한국미용학회지*, 14(4), 1052-1064.

[26] Carraça, E. V., Silva, M. N., Markland, D., Vieira,

P. N., Minderico, C. S., Sardinha, L. B. & Teixeira, P. J.(2011) Body image change and improved eatingself-regulation in a weight management intervention in women. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011 Jul 18;8:75.

[27] Eunkyung Park(2011). Overestimation and Underestimation: Adolescents' Weight Perception in Comparison to BMI-Based Weight Status and How It Varies Across Socio-Demographic Factors. *Journal of School Health.* 81(2), 57-64.

김 미 정



- 2012년 ~ 현재 : 조선대학교 대학원 보건학과박사수료
- 2012년 ~ 현재 : 광주보건대학교 보건행정학과 교수
- 관심분야 : 보건, 의료
- E-Mail : mckim@ghc.ac.kr