



일부 여대생의 체중조절행위와 영향 요인*

양 현 영¹⁾ · 변 영 순²⁾

서 론

연구의 필요성

체중조절은 가장 많은 사람들이 실천하는 보편적인 외모관리행동으로(Kim & Lee, 2010), 본래 의미는 의도적인 노력으로 체중을 늘리는 것과 줄이는 것 모두를 포함하나 여성들 사이에서 성행하고 있는 체중조절행위는 의도적으로 체중을 줄이는 것에 대한 행위를 의미한다(Lee & Hwang, 2009).

최근 마른 체형을 매력 있는 이상형으로 규정하는 사회적 분위기로 인해 여성들은 비만여부와 상관없이 체중 감량을 시도하고 있다(Clemens, Thombs, Olds, & Gorden, 2008; Jaworowska & Bazylak, 2009). 특히 여대생은 취업과 결혼 등 사회진출을 준비하는 시기로 체중조절에 관심이 높은 편이고 건강상의 문제보다는 외모 상 이유가 체중조절의 주요 동기가 되고 있으며(Kim & Lee, 2010), 많은 여대생들은 본인의 체중에 대해 고민하고 부적절한 체중조절을 끊임없이 되풀이하는 양상을 나타내었다(Kim & Cha, 2007; Kim & Yoon, 2000). 이러한 여대생의 비효율적이고 무분별한 체중조절행위는 미래의 태아와 모체에 심각한 영향을 미칠 뿐 아니라 골다공증, 요통과 같은 만성 퇴행성질환의 원인으로 건강을 위협하고 그로 인한 과도한 의료비 지출을 야기할 수 있어(Chang, Kim, & Shin, 2009; Jung, 2006) 여대생의 체중조절행위에 관심을 가질 필요가 있다.

여성들은 사회적으로 기대되는 이상적인 외모나 체형에 대해

기대되는 행동양식, 태도, 가치, 특성 등을 사회화 과정을 통해 획득, 내면화시킴으로써 성역할정체감을 형성하게 된다. 이러한 성역할정체감은 체중에 대한 관심이나 관리, 태도의 변화(Kim & Lee, 2010)뿐 아니라 건강문제를 어떻게 인식하고 반응하는가에 영향을 주어 성별보다 건강행위를 더 잘 설명할 수 있다(Eun, Chung, & Kim, 2009).

마른 체형에 대한 사회적 선호는 여성들이 신체상에 불만족을 갖게 하여 체중조절행위에 영향을 준다(Jaworowska & Bazylak, 2009). 우리나라 여대생들은 90% 이상이 마른체형을 바람직하다고 인식하고 왜곡된 신체상을 갖고 있으며(Lee, Kim, & Yom, 2005), 체중조절 시도율도 세계에서 가장 높은 것으로 조사되었다(Wardle, Haase, & Steptoe, 2006).

Kim과 Cha (2007)의 연구에서 체중조절이 필요한 과체중과 비만 여대생은 4.9%에 불과하였으나 63.8%의 여대생이 체중조절을 하였고, 체중에 대하여 불만족하는 여대생은 78.2%나 된다고 하였다. 이와 같이 객관적인 비만도 뿐 아니라 자신의 체형에 대한 주관적 인식은 체중조절행위에 영향을 미쳐(Chaung & Min, 2006; Jung, 2006; Kim & Yoon, 2000) 체중조절의 동기나 원인으로 작용할 수 있다(Jung, 2006; Kim & Yoon, 2000).

체중조절행위는 어떤 결과를 얻고자 시도하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감에 따라 달라지며 일반적인 자기효능감보다는 식이효능감과 운동효능감이 병행될 때 효과적으로 할 수 있다(Linde, Rothman, Baldwin, & Jeffery, 2006).

주요어 : 체중조절행위, 성역할정체감, 자기효능감, 신체상

* 위 논문은 제1저자 양현영의 석사학위논문의 일부를 발췌한 것임

1) 서울여자간호대학 임상실습 강사(교신저자 E-mail: mild528@naver.com)

2) 이화여자대학교 간호학과 교수

접수일: 2012년 2월 16일 1차 수정일: 2012년 4월 6일 2차 수정일: 2012년 5월 20일 게재확정일: 2012년 5월 21일

여대생을 대상으로 한 체중조절 관련 연구들을 살펴보면 섭식태도와 식습관(Ahn & Park, 2009), 체형인식(Chang et al., 2009), 신체만족도(Chaung & Min, 2006; Cohen, 2006) 등의 식이관련 연구나 체형관련 연구가 대부분 이었다. 체중조절행위는 신념(Clemens et al., 2008), 행위 의도와 태도(Kwak, 2006), 비만정도(Ahn & Park, 2009; Kim & Yoon, 2000), 희망적 비만도(Lee & Hwang, 2009), 체중조절경험(Kim & Cha, 2007) 등의 개인적 요인과 자아존중감(Jung & Tae, 2004), 자기효능감(Jeun, Lee, & Park, 2006), 신체상(Kim & Yoon, 2000; Jung, 2006) 등의 심리적 요인, 스트레스(Jeun et al., 2006; Kwak, 2006), 우울(Lee et al., 2005), 가족지지(Cromley, Sztainer, Story, & Boutelle, 2010) 등의 정신적, 사회 문화적, 환경적 요인에 관하여 연구가 되었다. 그러나 체중조절행위와 몇몇 변수만을 고려한 것이 대부분이었고, 여성에 대한 사회적 기대감의 반영 정도인 성역할정체감을 고려한 연구는 제한적이었다. 여대생들의 무분별한 체중조절행위와 그에 따른 부작용을 예방하고, 적절한 체중을 유지 관리할 수 있는 올바른 체중조절 관련 교육 및 체중조절 프로그램 마련이 시급하다. 또한 체중조절행위는 개인, 심리적, 사회 문화적, 환경 요인에 복합적으로 영향을 받기 때문에 여러 가지 요인을 고려한 연구가 필요하다(Kwak, 2006; Jeun et al., 2006).

따라서 본 연구는 다양한 변수를 고려해 여대생의 체중조절행위에 영향을 주는 요인을 파악하여 여대생의 불필요한 체중조절을 막고, 체중조절에 대한 올바른 가치관을 확립하는 효과적인 체중조절 교육 및 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

연구 목적

본 연구의 목적은 여대생들의 체중조절행위와 그 영향 요인을 규명하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다

- 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 체중조절행위 정도를 파악한다.
 - 대상자의 체중조절 관련 특성과 체중조절 관련 특성에 따른 체중조절행위 정도를 파악한다.
 - 대상자의 체중조절행위, 성역할정체감, 신체상, 자기효능감 정도를 알아본다.
 - 대상자의 성역할정체감 유형별 체중조절행위 정도를 파악한다.
 - 대상자의 신체상, 자기효능감, 객관적 BMI, 희망적 BMI와 체중조절행위 정도와의 관계를 분석한다.
- 대상자의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 일반 여대생들의 건강을 유지하기 위해 효과적인 체중조절행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다

연구 대상

연구대상자는 여대생이며 근접모집단은 서울의 A대학교, B전문대학, 전주의 C전문대학에 현재 재학 중인 여대생으로 본 연구의 목적을 이해하고 동의한 자 중 각 대학에서 100명씩 임의표출 하여 총 300명을 대상으로 하였다.

연구 도구

● 체중조절행위

체중조절행위는 특정 질병이 없는 사람이 체중 감량이나 정상 체중 유지를 위해 행하는 활동을 말하며(Jung & Tae, 2004), 본 연구에서의 체중조절행위는 성인을 대상으로 Jung (1987)이 개발한 도구를 Jung과 Tae (2004)가 수정 보완한 것으로 그 내용은 대상자가 행하고 있는 식이요법, 운동요법, 행동수정요법 및 약물요법 등에 관한 실천정도로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 ‘아주 잘 하고 있다’ 5점, ‘조금 하고 있다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘별로 하지 않는다’ 2점, ‘전혀 하지 않는다’ 1점의 점수를 주어 총 15문항 5점 척도로 점수가 높을수록 체중조절행위 정도가 높은 것을 의미한다. Jung (1987)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .72$ 이었고, Jung과 Tae (2004)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .77$ 이었으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 값은 .77이었다.

● 비만도

객관적·주관적·희망적 비만도를 말하며, 객관적 비만도는 자가 보고한 체중과 신장을 이용하여 체질량지수(BMI; Body mass index, 체중(kg)/신장²(m²))를 구하여 사용하였다. 체질량지수는 대한비만학회(2000)에서 아시아인을 대상으로 선정된 기준을 따라 18.5미만은 저체중, 18.5~23미만은 정상, 23~25미만은 과체중, 25이상은 비만으로 구분하였다. 주관적 비만도는 현재 자신의 체형에 대한 생각을 저체중, 정상, 과체중, 비만으로 구분하여 응답한 것을 말한다. 희망적 비만도는 대상자가 자가 보고한 자신이 희망하는 체중과 신장을 바탕으로 체질량지수(BMI)를 구하여 대한비만학회(2000) 기준에 따라 구분하였다.

● 성역할정체감

성역할정체감은 자기 자신이 남성적, 또는 여성적 특성을 얼마나 소유하고 있는지를 평가하는 것(Bem, 1975)으로 남성성, 여성성, 양성성 그리고 미분화성의 네 가지 유형이 존재한다. 본 연구에서 성역할정체감의 측정은 Lee, Kim과 Koh (2002)가 개발한 한국인의 성역할정체감 검사도구(KGRII)를 사용하였다. 양성성 이론을 기초로 한국인의 성역할정체감을 검사하기 위해 개발된 이 도구는 폭넓은 대상과 객관적 분석 방법을 사용하여 정확성을 높였고 신뢰도와 타당도가 검증, 확인된 도구로, 남성성 15문항, 여성성 15문항, 남성성·여성성 어느 쪽에도 속하지 않는 사회적 바람직성 15문항 등 총 45문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 ‘거의 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않은 편이다’ 2점, ‘조금 그런 편이다’ 3점, ‘매우 그렇다’ 4점의 Likert식 척도로 점수화한다. 그러나 성역할정체감 측정도구의 사회적 바람직성은 성역할정체감 분류에 영향을 주지 않아(Lee et al., 2002) 본 연구에서는 남성성 15문항과 여성성 15문항을 사용하였다. 도구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 개발 당시 .93, 남성성 문항은 .92, 여성성 문항은 .84였고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 값은 전체가 .92, 남성성 문항은 .90, 여성성 문항은 .91 이었다.

성역할정체감 유형의 구분은 Spence, Helmreich와 Stapp (1975)이 고안한 중앙치 분리법(median split method)을 사용하였다. 중앙치 분리법은 전체 응답자의 남성성, 여성성 점수 중 중앙치를 준거로 남성성 점수가 중앙치 이상이고 여성성 점수가 중앙치 미만이면 남성성 유형, 남성성 점수가 중앙치 미만이고 여성성 점수가 중앙치 이상이면 여성성 유형, 두 점수 모두 각각의 중앙치 이상이면 양성성 유형, 두 점수 모두 중앙치 미만이면 미분화성 유형으로 분류하였다.

● 신체상

신체상은 개인이 자신의 신체구조, 기능, 외모에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도를 말한다(Chung, 2001). 신체상 측정도구는 Mendelson과 White의 Body-Esteem 척도를 청소년을 대상으로 Jo (1992)가 변안한 도구를 기초로 Jung과 Tae (2004)가 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 12문항 4점 Likert식 척도이며, 점수가 높을수록 신체상이 긍정적인 의미를 가진다. Jung과 Tae (2004)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 값은 .75이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .70이었다.

● 자기효능감

자기효능감은 개인이 어떤 결과를 얻기 위하여 필요한 특성의 행위를 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 신념을 말하며(Bandura, 1993), 본 연구에서는 식이효능감과 운동효능감을

측정하여 사용하였다. 식이효능감 측정도구는 CDSS (Child Dietary Self-Efficacy Scale; Guy, 1995)와 Eating Self-Efficacy Scale (Mathew, 1991)을 Lee (2001)가 수정 보완한 것을 사용하였고, 운동효능감 측정도구도 Stewart (1996)가 개발하여 사용한 Physical Activity Self-Efficacy Scale과 David (1993)가 개발한 Exercise Self-Efficacy Scale을 토대로 Lee (2001)가 수정 보완한 것을 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 18문항의 식이효능감과 7문항의 운동효능감으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 이 도구는 Lee (2001)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 값은 식이효능감이 .93, 운동효능감이 .87 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 값은 전체 자기효능감이 .88, 식이효능감이 .86, 운동효능감이 .84이었다.

자료 수집 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2011년 10월 20일부터 2주 동안 진행되었다. 자료수집 방법은 편의 추출한 학교의 여대생에게 설문지를 배부하고 조사 대상자가 자기 기입 방법으로 설문지에 응답하게 하였다. 배부된 설문지 305부 중 305부(100%)를 회수 하였으며, 일부 불완전 응답을 한 설문지 5부를 제외한 총 300부(98.4%)가 분석에 이용되었다.

자료 분석 방법

수집된 자료를 변인별로 점수화하여 코딩작업을 거친 후 자료 분석은 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 전산처리하였으며, 모든 분석에서 통계적 유의수준은 $p < .05$ 이었다.

대상자의 일반적 특성, 체중조절 관련 특성은 실수와 백분율로 산출하였다. 비만도는 객관적·주관적·희망적 비만도의 빈도와 백분율을 구하고, 객관적 비만도, 희망적 비만도, 체중조절행위, 신체상, 자기효능감, 성역할정체감은 평균과 표준편차를 산출하였다.

- 대상자의 일반적 특성, 체중조절행위 관련 특성에 따른 체중조절행위는 t-test, one way ANOVA와 사후검정(Scheffe's test)으로 분석하였다.
- 성역할정체감 유형 분류는 남성성, 여성성 지수의 중앙치(median)를 이용하여 분류한 뒤 각 유형별 빈도와 백분율을 구하였고 성역할정체감에 따른 체중조절행위는 one way ANOVA와 사후검정(Scheffe's test)으로 분석하였다.
- 객관적 BMI, 희망적 BMI, 신체상, 자기효능감 및 체중조절행위의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 체중조절행위의 영향요인을 파악하기 위해서 Enter Multiple Regression으로 분석하였다.

연구의 제한점

- 본 연구는 대상자의 선정에 있어 여대생 300명을 대상으로 표집 하였기 때문에 여대생 전체의 체중조절행위를 일반화 하기에는 제한이 있다.
- 본 연구에 사용된 성역할정체감 도구는 중앙치분리법을 사용하여 유형이 결정되므로 집단에 따른 중앙치의 변동에 따라 성역할정체감 유형이 달라질 수 있다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성 및 이에 따른 체중조절행위 정도

대상자의 연령은 평균 20.67세로 20~25세가 60%로 가장 많았고, 신장과 체중은 각각 평균 161.5±6.8cm, 52.8±4.9kg, 희망하는 키와 몸무게는 평균 164.0±3.6cm, 48.4±3.7kg이었다. 용돈은 30만원 초과가 34.7%로 가장 많았고, 여대생의 86%가 대학생활에 대해 보통 이상의 만족도를 나타내었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 체중조절행위는 연령(F=6.095, p= .003)과 용돈(F=3.127, p= .012)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 검정한 결과 ‘26세 이상’ 군과 용돈에서 ‘20만원

Table 1. BW Control Behavior by General and Weight Control-related Characteristics (N=300)

Variables	Categories	n	%	M±SD	BW control behavior M±SD	F or t	p	Scheffé
Age (yr)	20 below ¹	105	35.0	20.67±2.59	38.33±7.71	6.095	.003	1,2<3
	20 ~ 25 ²	180	60.0		40.21±8.27			
	26 more ³	15	5.0		45.93±2.72			
Monthly Allowance (₩)	200,000 below ¹	97	32.3		41.88±8.37	3.127	.012	1>2
	200,000 ~ 300,000 ²	99	33.0		38.65±8.25			
	300,000 more ³	104	34.7		39.07±8.11			
Objective obesity degree	Underweight	75	25.0	20.2±2.3 (kg/m2)	37.41±8.84	3.437	.017	-
	Standard	189	63.0		40.04±7.93			
	Overweight	27	9.0		42.08±6.24			
	Obesity	9	3.0		43.22±9.32			
Subjective obesity degree (n=296)†	Underweight ¹	24	8.0		34.96±9.08	3.195	.024	1<2,3
	Standard ²	177	59.0		40.04±8.22			
	Overweight ³	79	26.3		40.78±7.83			
	Obesity ⁴	16	5.3		39.88±9.05			
Ideal obesity degree	Underweight	211	70.3	17.9±1.5 (kg/m2)	39.06±7.62	3.784	.053	
	Standard	89	29.7		41.07±9.25			
Interest in weight control	Yes	270	90.0		40.17±8.37	2.092	< .001	
	No	30	10.0		36.83±7.55			
Current weight control effort	Yes	144	48.0		43.24±7.36	7.383	< .001	
	No	156	52.0		36.69±7.96			
Frequency of weight-control within past year	0	64	21.3		38.28±8.73	2.038	.089	
	1 ~ 3	155	51.7		39.45±7.85			
	4 ~ 6	39	13.0		42.86±7.90			
	7 ~ 9	6	2.0		41.67±7.69			
	10 more	36	12.0		39.31±8.39			
Reasons for weight control* (n=273)	Appearance	209	69.3		39.08±7.71	1.328	.252	
	Physical health	47	15.7		41.74±9.54			
	Sluggish behavior	11	3.7		42.18±5.67			
	Others	6	2.0		43.00±5.12			
Support from others while in weight control* (n=266)	Yes	105	35.0		42.40±8.65	.342	.001	
	No	160	53.7		38.98±7.51			

BW= Body Weight

* = Except non-weight watcher, † = Except people who were not sure

Table 1. BW Control Behavior by General and Weight Control-related Characteristics(continue)

(N=300)

Variables	Categories	n	%	M±SD	BW control behavior M±SD	F or t	p	Scheffé
Best support group on weight control behavior* (n=244)	Sports experts ¹	19	6.3		41.95 ± 8.47	7.576	< .001	4>5
	Health care providers ²	6	2.0		41.80 ± 7.07			
	Friends ³	42	14.0		40.71 ± 7.67			
	Family ⁴	60	20.0		44.27 ± 7.28			
	None ⁵	105	35.0		37.86 ± 7.23			
	Other ⁶	12	4.0		45.08 ± 10.39			
Secret method for weight loss (n=299)	Yes	81	27.0		44.32 ± 7.56	6.048	< .001	
	No	218	72.7		39.14 ± 8.01			
Specific methods (n=80)	Diet food	33	11.0		43.41 ± 6.33	0.562	.642	
	Exercise	20	6.7		44.60 ± 8.02			
	Diet food and exercise	25	8.3		44.75 ± 8.90			
	Using drugs	2	0.7		50.00 ± 8.49			
Difficulties while weight loss* (n=254)	Insufficient time	50	16.7		41.78 ± 6.49	1.368	.236	
	The difficulty in selection	29	9.7		39.62 ± 7.19			
	Side effects	6	2.0		40.50 ± 4.68			
	Lack of will	162	54.0		39.94 ± 8.82			
	Other	7	2.3		40.86 ± 6.01			
Eating breakfast (n=174)	Yes	126	42.0		41.91 ± 8.71	3.750	< .001	
	No	Weight control	3	1.0				38.33 ± 7.74
		Habituation	21	7.0				
		Insufficient time	136	45.3				
		Other	14	4.6				
Exposure time to mass media (hours)	2 below ¹	155	51.6		40.55 ± 7.71	7.089	.001	1,2>3
	2~4 below ²	117	39.0		40.21 ± 8.78			
	4 more ³	28	9.3		34.32 ± 8.01			
Stress	High	153	51.0		39.58 ± 8.29	0.918	.400	
	Middle	125	41.7		39.75 ± 8.28			
	Low	22	7.3		42.14 ± 9.04			

BW= Body Weight

* = Except non-weight watcher, † = Except people who were not sure

미만' 군이 '21~30만원' 군보다 체중조절 행위 점수가 유의하게 높게 나타났다(Table 1).

대상자의 체중조절 관련 특성 및 이에 따른 체중조절행위 정도

대상자의 객관적 비만도는 평균 BMI 20.2±2.3 (kg/m²)로 정상이었으며 체질량지수의 분포는 정상 63.0%, 저체중이 25.0%, 과체중 9.0%, 비만이 3.0%이었다. 주관적 비만도는 정상 59.0%, 과체중 26.3%, 저체중이 8.0%, 비만 5.3%로 나타났다. 여대생의 희망적 비만도는 평균 BMI 17.9±1.5 (kg/m²)로 저체중이었으며, 저체중 70.3%, 정상 29.7%이었고, 과체중과 비만은 없었다.

대상자의 90%가 체중조절에 관심이 있으며 현재 체중을 줄

이기 위한 노력을 '하고 있는 사람'이 48%이었고, 1년 동안의 체중조절 시도 횟수는 과반수이상(51.7%)이 1~3회, 한 번도 하지 않은 경우가 21.3%, 10회 이상 습관적으로 체중조절을 하는 사람도 12%였다. 체중을 줄이기 위한 노력을 하는 이유는 '외관상의 이유'가 69.3%로 가장 많았고, '건강상의 이유'가 15.7%이었다. 가족이나 친구들 중에 체중을 줄이려고 노력하는 사람이 있는 대상자는 85.7%이었고, 체중조절을 할 때 주변의 도움은 '있다'가 35%였으며, 체중조절을 할 때 가장 많은 도움을 준 그룹은 가족이 20%, 친구 14%이었고, 운동전문가나 의료인과 같은 전문가의 도움을 받는 경우는 8.3%였다. 체중조절 비결은 '없다'가 72.7%였고, 구체적인 방법으로는 굶기, 식사량 감소, 식이요법 등의 식이 관련 방법(11%), 운동을 병행한 식이 관련 방법(8.3%), 운동(6.7%)이 있었고 2명(0.7%)은 약물 복용이라고 답하였다. 체중조절을 할 때 가

장 어려운 점은 실천의지 부족 54%, 시간부족 16.7%, 적절한 체중조절 방법 선택의 어려움 9.3% 순이었고, 아침 식사는 갖은 결식을 하는 경우가 58%이었으며 아침식사를 결식하는 이유로는 ‘시간이 없어서’(45.3%)가 가장 많았다. 하루 중 TV, 인터넷, 신문, 잡지 등의 대중매체를 접하는 시간은 대상자의 32.3%가 1시간~2시간이라고 답했으며, 스트레스는 ‘많다’가 51% 이었다(Table 1).

대상자의 체중조절관련 특성에 따른 체중조절행위 정도는 주관적 비만도($F=3.195, p=.024$), 체중조절에 대한 관심 유무($t=2.092, p<.001$), 체중조절 노력 유무($t=7.383, p<.001$), 체중조절 시 주변의 도움 유무($t=0.342, p<.001$), 체중조절 비결 유무($t=6.048, p<.001$), 아침식사 유무($t=3.750, p<.001$), 하루에 대중매체를 접하는 시간($F=7.089, p=.001$)에서 유의한 차이를 보였(Table 1).

대상자의 체중조절행위, 신체상, 자기효능감 및 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위 정도

대상자의 체중조절 행위는 정규성, 등분산성의 가정을 만족하고 정규분포 하였으며 평균 39.84 ± 8.34 이었고, 신체상과

자기효능감의 평균은 각각 $29.85 \pm 4.56, 76.73 \pm 12.88$ 이었다. 성역할정체감은 남성성이 평균 42.75 ± 7.07 , 여성성이 평균 49.21 ± 6.15 이었다. 성역할정체감의 유형은 대상자의 남성성 중앙치 43, 여성성 중앙치 48을 기준으로 분류한 결과 양성성(34%)이 가장 많았고, 미분화성(29.7%), 여성성(19%), 남성성(17.3%) 순으로 나타났다. 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위 정도는 양성성(42.45 ± 8.60)이 가장 높았고, 남성성(39.29 ± 6.94), 미분화성(38.10 ± 8.35), 여성성(37.46 ± 6.84)의 순이었으며 통계적으로 유의한 차이($F=6.716, p<.001$)가 확인되었다(Table 2).

대상자의 신체상, 자기효능감, 객관적 BMI, 희망적 BMI와 체중조절행위와의 관계

여대생의 신체상, 자기효능감, 객관적 BMI, 희망적 BMI, 체중조절행위 정도 간의 관계를 검정한 결과 자기효능감과 체중조절행위는 강한 상관관계가 있는 것으로 나타나($r=.562, p<.001$) 자기효능감이 높을수록 체중조절행위 점수가 높았다. 신체상($r=.124, p=.032$), 객관적 BMI ($r=.198, p=.001$), 희망적 BMI ($r=.137, p=.017$)와 체중조절행위도 약한 상관관

Table 2. Participants' Body Weight Control Behavior, Body Image, Self-efficacy & Gender Role Identity (N=300)

Variables	n (%)	M±SD	BW control behavior M±SD	F or t	p	Scheffé	
BW control behavior	300 (100.0)	39.84 ± 8.34					
Body image	300 (100.0)	29.85 ± 4.56					
Self-efficacy	300 (100.0)	76.73 ± 12.88					
Androgynous ¹	102 (34.0)	M	49.00 ± 4.98	42.45 ± 8.60	6.716	< .001	1>3,4
		F	54.91 ± 3.79				
Masculine ²	52 (17.3)	M	46.46 ± 2.92	39.29 ± 6.94			
		F	44.60 ± 2.44				
Feminine ³	57 (19.0)	M	36.82 ± 4.22	37.46 ± 6.84			
		F	52.26 ± 3.49				
Undifferentiated ⁴	89 (29.7)	M	37.20 ± 4.20	38.10 ± 8.35			
		F	43.42 ± 3.23				
Total	300 (100)	M	42.75 ± 7.07				
		F	49.21 ± 6.15				

BW= Body Weight, M= Masculinity, F= Femininity

Table 3. Relationship between Body Weight Control Behavior and Related Factors (N=300)

	Body weight control behavior r (p)	Body image r (p)	Self efficacy r (p)	Objective BMI r (p)
Body image	.124 (.032)			
Self efficacy	.562 (<.001)	.239 (<.001)		
Objective BMI	.198 (.001)	-.283 (<.001)	.071 (.223)	
Ideal BMI	.137 (.017)	-.033 (.571)	.073 (.205)	.439 (<.001)

BMI= Body mass index

계가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

대상자의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인

체중조절행위와 상관관계가 있었던 신체상, 자기효능감, 나이, 객관적 BMI, 희망적 BMI와 체중조절행위에 차이가 있었던 주관적비만도, 성역할정체감 유형, 체중조절 관심유무, 체중조절 시 주변의 도움 유무, 아침식사 유무, 하루 중 TV, 인터넷, 신문, 잡지 등의 대중매체에 접하는 시간, 체중조절비결, 용돈 등을 독립변수로 하여 다중회귀 분석을 통해 영향요인을 분석하였다. 이 중 주관적비만도, 성역할정체감, 체중조절 관심 유무, 체중조절 시 주변의 도움 유무, 아침식사 유무, 하루 중 대중매체에 접하는 시간, 체중조절비결, 용돈은 가변수로 처리하여 분석하였고, 방법은 입력(Enter)방식을 이용하였다. 주관적 비만도는 ‘정상 군’을 기준 변수로 하였고, 성역할정체감은 ‘미분화성’을, 용돈은 ‘30만원 이상’을 기준 변수로 하여 각각 가변수 처리 하였고, 변수의 자기상관성과 다중공선성, 영향력분석, 잔차분석을 하여 오차항의 정규성과 등분산성을 확인하였다.

회귀모형을 분석한 결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F=12.840, p < .001$), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수는(R^2)는 .453으로 나타났다. 체중조절행위에 영향이 있는 변수는 자기효능감($\beta = .449, p < .001$), 체중조절비결($\beta = .181, p < .001$), 20만원 미만의 용돈($\beta = .156, p = .006$), 도움

유무($\beta = .124, p = .013$), 아침식사 유무($\beta = .119, p = .015$), 나이($\beta = .113, p = .023$)로 45.3%의 설명력이 있었고 체중조절행위에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기효능감($\beta = .449$)으로 나타났다($p < .001$). (Table 4)

논 의

대상자의 평균연령은 20.67세로 ‘26세 이상 군’에서 체중조절 평균점수가 가장 높았는데 이는 여대생이 취업 및 결혼을 준비하는 시기로 외모에 신경을 많이 쓰고 있기 때문으로 생각된다. 여대생의 실제 신장과 체중은 각각 평균 $161.5 \pm 6.8\text{cm}$, $52.8 \pm 4.9\text{kg}$, 희망하는 키와 몸무게는 평균 $164.0 \pm 3.6\text{cm}$, $48.4 \pm 3.7\text{kg}$ 으로 여대생은 현재상태의 신장보다 평균 3.5cm가 더 큰 키를 바라는 반면 몸무게는 2.5kg 더 적게 나가는 것을 희망하였다.

대상자의 객관적 비만도는 과체중 이상이 12%였으나 주관적으로 과체중 이상으로 인식한 대상자들은 33.6%로 약 2.8배로 많아, 객관적인 비만도보다 자신을 더 비만하게 인식하고 있다는 여대생 대상의 Chang 등(2009), Kim과 Cha (2007), Chaung과 Min (2006)의 연구 결과와 일치하였다. 주관적 비만도는 과체중 군(40.78 ± 7.83)과 정상체중 군(40.04 ± 8.22)이 저체중 군(34.96 ± 9.08)보다 체중조절행위를 많이 하는 것으로 나타났다. 이것은 Kim과 Yoon (2000), Jung (2006)의 연구 결과와 일치하며 비만정도에 관계없이 많은 여대생들이 객관

Table 4. Factors Influencing Weight Control Behavior

Factors	B	S.E.	β	t	p	Adj R ²	F	
(Constant)	-6.066	7.189		-0.844	.400			
Self-efficacy	0.284	0.033	.449	8.650	< .001			
Secret method for weight loss	3.127	0.854	.181	3.660	< .001			
Monthly Allowance (₩)	200,000 below	2.629	.156	2.794	.006			
	200,000 ~ 300,000	0.130	.008	0.141	.888			
Support from others while in weight control	2.010	0.800	.124	2.513	.013			
Eating breakfast	1.909	0.782	.119	2.440	.015			
Age	0.334	0.146	.113	2.283	.023			
Subjective obesity degree	Underweight	-0.847	1.939	-.023	-0.437	.662	.453	12.840
	Overweight	-0.655	1.117	-.038	-0.587	.558		
	Obesity	0.365	2.027	.011	0.180	.857		
Objective BMI	0.283	0.274	.081	1.031	.304			
Ideal BMI	0.111	0.284	.021	0.398	.698			
Body image	0.135	0.099	.077	1.360	.175			
Gender role identity	Masculine	0.685	1.066	.036	0.642	.521		
	Feminine	-0.500	1.178	-.022	-.437	.662		
	Androgynous	0.912	1.017	.052	0.897	.371		
Interest in weight control	2.292	1.625	.070	1.411	.160			
Exposure to mass media for 4 hours or more	-2.412	1.316	-.088	-1.833	.068			

BMI = Body mass index, B = unstandardized regression coefficients, S.E.= Standard error, β = Standardized regression coefficients Adj R² = Adjustes R square

적 지수보다 주관적인 기준에 의해 체중조절을 하고 있는 것을 알 수 있었다. 대상자들의 희망적 비만도는 70.3%가 저체중을 선호하여 여대생들이 표준 체중 이하의 체형을 이상적으로 받아들인다는 Kim과 Cha (2007), Jung (2006), Lee와 Hwang (2009)의 연구 결과와 일치하였다. 그러나 여대생을 대상으로 한 Jung과 Tae (2004), Jung (2006), Chaung과 Min (2006), Kim과 Cha (2007)의 연구에서 저체중비율이 각각 17.1%, 16.1%, 12.9%, 18.3%인 것에 비해 본 연구에서는 25%의 대상자가 저체중인 것으로 나타났다. 이는 2010년 지식경제부 기술표준원에서 실시한 ‘제6차 한국인 인체치수 조사사업(Size-Korea사업)’ 결과 20대 여성의 저체중 비율 16.4%(Yu, 2010)와 비교해도 높은 수준으로 여대생이 같은 연령대보다 더 많은 체중감량을 하고 있기 때문으로 사료된다. 저체중은 비만과 함께 성장 발달에 부정적인 영향 뿐 아니라 건강상태에도 영향을 미치게 된다(Lee & Hwang, 2009). 따라서 여대생을 대상으로 저체중의 위험성을 알리고 지나친 체중조절행위를 예방하는 교육이 필요하다.

체중조절에 대한 관심이 있는 여대생은 90%로 나타나 여대생들이 체중조절에 대해 높은 관심을 가지고 있다는 Jung과 Tae (2004)의 연구(86.8%), Kim과 Cha (2007)의 연구(85.9%)를 지지하였다. 현재 체중조절 시도 비율은 48%였고, 1년 동안 79%의 여대생이 체중조절행위를 시도하여 한국 여대생의 77%가 체중감량을 하고 있다는 연구 결과와 유사하였다(Wardle et al., 2006). 체중을 줄이기 위한 노력을 하는 이유는 ‘외관상의 이유’가 69.3%로 나타나 외모가 체중조절행위의 중요한 이유임을 알 수 있었다. 체중조절행위를 할 때 주변의 도움은 도움이 있는 군(42.40±8.67)이 없는 군(38.98±7.51)보다 체중조절행위 정도가 유의하게 높게 나타났으며, 가족(20%)이 가장 많이 도움을 주는 것으로 나타났다. Cromley 등(2010)의 비만 청소년 대상 연구에서 가족의 지지나 칭찬은 체중조절을 하는데 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 Kim과 Yoon (2000)의 정상체중 여고생 대상 연구에서는 체중조절행위를 위한 운동과 가족지지가 상관관계가 있었으며, Clemens 등(2008)의 대학생 대상 연구에선 동성의 친한 친구가 체중조절행위에 가장 많은 영향을 주었다. 따라서 부모나 가족, 친구와 같은 주변의 도움은 비만 뿐 아니라 정상체중 대상자의 체중조절행위에도 영향을 주는 것으로 볼 수 있다. 아침식사를 하는 대상자는 42%로 Jung과 Tae (2004)의 연구 결과(41.8%)와 유사하였고, 성인 비만여성을 대상으로 한 Kim (2009)의 연구에선 48.5%였다. 아침 결식 이유는 성인은 ‘습관적으로’가 35.7%인 반면(Kim, 2009), 여대생은 ‘시간 부족’이 45.3%로 가장 높게 나타나 생활환경적 원인으로 추측된다. 하루 중 TV, 인터넷, 신문, 잡지 등의 대중매체를 접하는 시

간은 ‘4시간 이상’에서 체중조절행위 정도가 유의하게 감소하였다. Tucker와 Tucker (2011)는 성인 300명을 대상으로 하루에 TV 시청시간이 1시간미만, 2시간, 3시간 이상의 3부류로 나누어 체지방률과 체질량지수를 측정한 결과 체질량지수는 변화가 없었지만 TV시청 시간과 체지방률에는 강한 상관관계가 있음이 밝혀졌다. 스트레스 정도는 체중조절행위에 영향을 주지 못하였는데, 이것은 Kwak (2006)의 연구결과와 일치하였다. 그러나 Jeun 등(2006)의 연구에서는 스트레스가 체중조절행위에 직접적인 효과가 있다고 하여 추가적인 연구가 필요하다.

여대생의 성역할정체감 유형은 양성성(34%)이 가장 많았고, 미분화성(29.7%), 여성성(19%), 남성성(17.3%) 순으로 나타났다. 이는 여성의 사회진출이 증가하고 공정한 경쟁과 평등사상 등 사회가 변하면서 여성에게 여성성 뿐 아니라 남성성의 성역할도 요구하기 때문에 양성성이 증가한 것으로 여겨진다. 성역할정체감 유형에 따른 체중조절행위는 아직까지 연구가 없어 비교하기 어려우나 대학생의 성역할정체감과 외모관련태도에 대한 연구(Kim, & Lee, 2010)에서 체중관리와 성역할정체감은 남자 대학생에서 유의한 차이를 나타냈으며 양성성 집단은 다른 집단보다 체중관리 점수가 높은 것으로 나타났다. 대상자가 여대생이라서 여성성의 체중조절행위가 높을 것으로 예상되었으나 양성성 유형의 체중조절행위가 더 높았는데 이는 양성성이 여성성과 함께 남성성도 높게 가지고 있어 체중조절행위에 반영되었기 때문으로 사료된다. 반면 Kim과 Lee (2010)의 연구에서는 체중관리가 여성의 양성성과는 관련이 없는 것으로 나타나 추후 더 다양한 집단을 대상으로 한 많은 연구가 필요하리라 생각된다. 그리고 성역할정체감에 따른 체중조절행위의 차이는 같은 여성이라 할지라도 네 가지 유형으로 세분화되어 체중조절행위를 설명할 수 있으므로 성역할정체감이 성별보다 건강행위를 더 잘 설명할 수 있다는 Eun 등(2009)의 연구 결과를 지지하는 것으로, 성역할정체감 유형에 따른 간호중재를 적용하여 효과를 확인하는 연구가 필요하리라 사료된다.

본 연구에서 자기효능감($r = .562, p < .001$), 객관적 BMI ($r = .198, p = .001$), 희망적 BMI ($r = .137, p = .017$), 신체상($r = .124, p = .032$)은 체중조절행위와 관계가 있는 것으로 나타났다. 자기효능감은 Linde 등(2006), Jeun 등(2006), Kwak (2006)의 연구에서도 체중조절행위와 강한 상관관계가 있는 것으로 나타나 체중조절행위와 관련성이 있음이 증명되었다. 신체상($r = .124, p = .032$)은 대학생의 체중조절행위에 관한 연구(Jung & Tae, 2004)와 중년기 비만 여성의 체중조절행위에 관한 연구(Kwak, 2006)에서도 체중조절행위와 상관관계가 있었고 본 연구 결과도 동일하였다. 객관적 BMI ($r = .198, p = .001$)는 체중조절행위와 상관관계가 있었다. 이는 Chaung과

Min (2006)의 연구 결과와 일치하며, BMI가 증가할수록 체중 조절행위를 더 많이 한다고 해석할 수 있다. 희망적 BMI ($r = .137, p = .017$) 또한 체중조절행위와 관계가 있다고 나타났는데, 이는 여대생이 자신의 희망적 BMI에 대해서 저체중 군 (16.89 ± 0.93), 정상 군 (17.85 ± 1.19), 과체중 군 (19.13 ± 1.34), 그리고 비만 군 (19.22 ± 1.25) 모두 현재보다 $2.96 \text{ (kg/m}^2\text{)}$ 정도 낮은 BMI를 원하였고, 집단 간에 통계적으로 차이가 있었다 (Jung, 2006)는 연구 결과와 일치한다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 체중조절행위의 영향요인으로 자기효능감, 체중조절비결, 20만원 미만의 용돈, 도움 유무, 아침식사 유무, 나이로 나타났으며, 위의 영향요인은 45.3%의 설명력이 있었다. Jung과 Tae (2004)의 연구에서는 간식정도, 가족의 도움정도, 식생활만족도, 체중감량비결 유무, 신체상, 대학생활만족도, 체중조절 관심도 등이 39.3%의 설명력을 나타냈고, Kwak (2006)의 연구에서는 체중조절행위의도, 생활습관, 신체상 만족도, 스트레스, 나이, 비만도, 경제수준 등에서 28%의 설명력을 가졌던 것과 비교해볼 때 본 연구 결과는 높은 설명력을 가진다고 할 수 있다. Jeun 등(2006)의 연구에서 자기효능감은 체중조절행위의 결정적 변인으로 보고되었고, 자기효능감, 행위의도, 지각된 건강상태, 비만수준, 나이, 스트레스, 건강통제위의 체중조절행위에 대한 설명력은 42.7%로 나타나 본 연구와 비슷한 설명력을 나타내었다. 객관적 BMI와 주관적 비만도는 체중조절행위에 유의한 영향을 주지 못하는 요인으로 나타났는데, 이는 Kwak (2006), Jung과 Tae (2004)의 연구에서도 일치하였다. 반면 Jeun 등(2006)의 연구에선 유의하게 보고되었다. 신체상도 본 연구에서는 체중조절행위와 약한 상관관계는 있었으나 체중조절행위의 영향요인으로는 유의하지 않았다. 그러나 Kwak (2006), Jung과 Tae (2004)의 연구에서는 유의한 영향을 주는 변수로 나타났다.

본 연구에서 아침식사를 하는 사람과 체중조절 비결이 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 체중조절행위가 높은 것은 체중조절행위는 자발적 노력이 클수록, 생활습관이 좋을수록 체중조절행위를 잘 수행한다는 결과(Kwak, 2006)와 일치한다고 할 수 있다. 그리고 비만여성의 체중조절 행위에서 경제수준이 상인 군이 중간인 군보다 체중조절행위를 적게 하였는데(Kwak, 2006), 이는 여대생의 용돈이 적은 군이 체중조절행위를 더 많이 한다는 결과와 일치한다. 그러나 Jung과 Tae (2004)의 연구에서 체중조절행위는 용돈에 따라 유의한 차이가 없었다. 용돈은 액수보다 군것질이나 외식과 같은 용돈 사용내역과도 연관되어 있을 것이므로 연구를 통해 검증이 더 필요하리라 생각된다.

이상에서 앞으로 여대생의 체중조절행위 관련 증재나 교육은 자기효능감, 체중조절비결, 용돈, 도움 유무, 아침식사 유

무, 나이 등이 고려되어야 함을 알 수 있다. 특히 체중조절행위에 가장 많은 영향을 미치는 자기효능감을 향상시킬 수 있는 방법과 체중조절행위에 대한 올바른 가치관을 확립하고 적절한 체중과 건강한 생활습관을 형성할 수 있도록 하는 체중조절 프로그램의 개발이 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 여대생의 체중조절에 영향을 미치는 요인을 확인하여, 여대생의 불필요한 체중조절행위를 막고 체중조절행위에 대한 올바른 가치관을 확립하며 여대생의 건강유지를 위한 효과적인 건강교육과 체중조절 프로그램 개발의 기초자료를 제시하고자 시도된 서술적 조사 연구이다.

본 연구 결과 여대생의 체중조절행위에 영향을 미치는 자기효능감, 체중조절비결, 용돈, 체중조절시 도움 유무, 아침식사 유무, 나이를 고려한 여대생의 체중조절행위 관련 증재나 교육이 필요하다. 또한 체중조절행위는 성역할정체감 유형에 따른 차이가 있으므로 성역할정체감을 고려하여 체중조절프로그램 증재를 개발하는 것이 효과적인 것으로 사료된다.

본 연구의 결과를 기반으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 여대생의 체중조절행위에 영향을 미치는 생활습관 및 규명되지 않은 다른 변인들을 첨부하여 연구할 필요가 있다.
- 성역할정체감 유형에 따라 체중조절행위 정도의 차이가 나타났으므로 성역할정체감을 고려한 프로그램 개발과 다른 건강행위 연구를 제언한다.
- 체중조절 프로그램의 적용 시 자기효능감을 높일 수 있는 증재를 우선적으로 적용하여 효과를 확인 하는 연구를 제언한다.

References

- Ahn, B. R. M., & Park, E. S. (2009). Perception of body weight control, life styles, and dietary habits according to the obesity index (OI) of female college students. *Korean Association of Human Ecology, 18*, 167-179.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist, 28*, 117-148.
- Bem, S. L. (1975). Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*, 634-643.
- 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*, 693-699.

- Chang, S. K., & Min, S. Y. (2006). Body satisfaction and weight loss in women college students. *Journal of Korean Academy of fundamentals of nursing*, 13, 485-492.
- Chung, E. S. (2001). A study of the body mass index and body image among female college students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7, 622-630.
- Clemens, H., Thombs, D., Olds, R. S., & Gorden, K. L. (2008). Normative beliefs as risk factors for involvement in unhealthy weight control behavior. *Journal of American College Health*, 56, 635-641.
- Cohen, S. B. (2006). Media exposure and the subsequent effect on body dissatisfaction, disordered eating, and drive for thinness: A review of the current research. *The Wesleyan Journal of Psychology*, 1, 57-71.
- Cromley, T., Sztainer, D. N., Story, M., & Boutelle, K. N. (2010). Parent and family associations with weight-related behaviors and cognitions among overweight adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 47, 263-269.
- Eun, Y. O., Chung, S. H., & Kim, H. K. (2009). Gender role identity and health behaviors in adults. *The Korean Academic Society of Nursing Education*, 15, 100-108.
- Jaworowska A., & Bazylak G. (2009). An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 63, 679-692.
- Jeun, Y. S., Lee, J. R., & Park, C. M. (2006). A study on the development of weight controlling health behavioral model in women. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 23(4), 125-153.
- Jung, D. J. (2006). Influence of weight control behavior, body image, self-esteem, health promotion behavior and mental health promotion behavior in university female students by BMI. *Exercise science: Official Journal of the Korea Exercise Science Academy*, 15, 365-376.
- Jung, Y. K., & Tae, Y. S. (2004). Factors affecting body weight control behavior of female college students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 16, 545-555.
- Jung, H. S. (1987). *A study lon the relationship between their health beliefs and compliance with weight control behavior in adults*. Unpublished master's Thesis, Han-Yang University, Seoul.
- Kim, E. J., & Cha, B. K. (2007). Weight control behaviors in female college students. *Journal of Korean Academy of Womens Health Nursing*, 13, 320-326.
- Kim, H. J., & Lee, M. H. (2010). A study of appearance management behaviors and body exposure attitudes according to sex role identity. *The Journal of the Korean Society of Costumes*, 60(3), 99-109.
- Kim, K. H. (2009). Effects of weight control programs on limiting obesity and improving the eating behaviors of adult obese women. *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 24, 784-792.
- Kim, O. S., & Yoon, H. S. (2000). Factors associated with weight control behaviors among high school females with normal body weight. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30, 391-401.
- Kwak, Y. H. (2006). *A testing the expanded theory of reasoned action in prediction of weight control behavior among mid-aged obese women*. Unpublished doctoral dissertation, Chung-Ang University, Seoul.
- Lee, B. S., Kim, M. A., & Koh, H. J. (2002). Development of Korean gender role identity inventory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32, 373-383.
- Lee, J. I. (2001). *A study on obese children's self-efficacy and health promotion behavior*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungsan University, Kyongbuk.
- Lee, K., Kim, E., & Yom, Y. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 12, 206-214.
- Lee, W. O., & Hwang, Y. Y. (2009). A study on high-school girls' obesity, attitudes towards body and weight control. *Korea Institute of Youth Facility & Environment*, 7(3), 3-11.
- Linde, J. A., Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Jeffery, R.W. (2006). The impact of self-efficacy on behavior change and weight change among overweight participants in a weight loss trial. *Health Psychology*, 25, 282-291.
- Spence, J. T., Helmreich, R., & Stapp, J. (1975). Likability, sex-role congruence of interest, and competence: It all depends on how you ask. *Journal of Applied Social Psychology*, 5, 93-109.
- Tucker, L. A., & Tucker, J. M. (2011). Television viewing and obesity in 300 women: Evaluation of the pathways of energy intake and physical activity. *Obesity* 19, 1950-1956.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: International comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, 30, 644-651.
- Yu, J. W. (2010). *Direct Measurement of the 6th Korean Human Scale Research Project Report*. Retrieved November 20, 2011, from <http://sizekorea.kats.go.kr/>

Weight control behavior in women college students and factors influencing behavior*

Yang, Hyun Young¹⁾ · Byeon, Young Soon²⁾

1) RN, Clinical instructor, Seoul Women's College of Nursing

2) Professor, Department of Nursing Science, Ewha Womans University

Purpose: The purpose of this study was to provide basic data for the development of weight control programs to maintain and promote healthy behavior in women college students by identifying their weight control behaviors and factors that influence these behaviors. **Method:** Data were collected from 300 women student participants and were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and multiple regression with the SPSS 18.0 program. **Result:** Weight control behavior showed a significant difference according to participants' gender role identity type. Weight control behaviors were correlated with self-efficacy, body image, objective BMI, and ideal BMI. Factors influencing weight control behavior were self-efficacy ($\beta = .449, p < .001$), secret method for weight loss ($\beta = .181, p < .001$), monthly allowance below 200,000 won ($\beta = .156, p = .006$), weight control support from others ($\beta = .124, p = .013$), eating breakfast ($\beta = .119, p = .015$), and age ($\beta = .113, p = .023$) with R-sq. value of 45.3%. **Conclusion:** The results of the study indicate that development of interventions for weight control behavior and health education for college women should reflect identified factors influencing weight control behavior and gender role identity.

Key words : Weight loss, Gender identity, Self efficacy, Body image

* This article is based on part of the first author's master's thesis from Ewha University

• Address reprint requests to : Yang, Hyun Young

Seoul Women's College of Nursing

287-89, Hongje-dong, Seodaemun-gu, Seoul, Korea

Tel: 82-2-2287-1798 Fax: 82-2-395-8018 E-mail: mild528@naver.com