

# 기숙사 남녀 대학생의 주관적 체형인식, 비만도, 체중조절 행태가 비만스트레스에 미치는 영향

이현주\*

중원대학교 의료정보행정학과\*

## Influence on in-dorm university students' body-shape perception, obesity, and weight control toward Obesity stress

Hyun-Ju Lee\*

Department of Medical Information & Health, Jungwon University\*

**요약** 이 연구는 기숙사 생활을 하는 남녀 대학생을 대상으로 주관적 체형인식, 비만도, 체중조절 행태, 비만스트레스 정도를 파악하고 각 요인들이 비만스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 1개 대학 기숙사 남녀 대학생 총 305명에 대하여 자기기입식 설문을 실시하였으며 조사기간은 2013.5.27.-6.7.까지였다. 분석 결과, 남녀 대학생 모두 자신의 체형을 바르게 인식하지 못하고 있었다. 여대생은 남자 대학생보다 스스로를 더 살찐다고 느끼고 있는 반면 남자 대학생은 정상체중임에도 스스로를 마른 편으로 느끼고 있었다. 비만스트레스는 남자 대학생보다 여대생이 더 컸으며 남녀 학생 모두 비만도가 심해질수록 비만스트레스가 더 커졌다. 여대생은 실제 체형과 스스로 느끼는 체형이 불일치할 때 일치할 때보다 더 비만스트레스를 많이 받고 있었으나 남자 대학생은 여대생과는 반대의 결과를 보였다. 체중조절 시도를 한 군이 안한 군에 비해서 남녀 대학생 모두 더 높은 비만스트레스를 보였다. 남녀 대학생 모두 체중조절에 대한 신념이 높은 군이 낮은 군보다 비만스트레스가 컸다. 다변량 분석을 통해 확인한 비만스트레스에 대한 영향요인은 남자 대학생의 경우 스스로 뚱뚱하다고 느낄수록, 체중조절 관심이 높을수록 비만스트레스가 증가하였고 여대생은 체중조절 관심이 높을수록 비만스트레스가 증가하였다. 분석결과를 바탕으로 비만스트레스 감소에 영향을 미치는 요인들을 활용하여 비만스트레스 취약층을 도출해 낸 후 이들에 대해 보건교육을 집중하고 특히, 남자대학생의 경우에는 마른 체형이 살이 찌 수 있도록 운동프로그램을 병행하는 것이 비만스트레스 감소에 더 좋은 성과를 낼 수 있을 것이다.

**주제어** : 주관적 체형인식, 비만도, 체중조절 행태, 비만스트레스

**Abstract** Targeting in-dorm university students, this study is to check body-shape perception, obesity, weight control, and obesity stress, and to figure out the effect level of each variables toward obesity stress. Data were collected by self-evaluation questionnaire from 305 respondents in dorms of a university, and the survey was conducted from May 27 to June 7 of the year 2013. As a result of the survey, both male and female students did not properly perceive their own body-shape. Female students felt that they were fat more than male students did; on the other hand, male students felt that they were skinny even though they were in standard. Females felt more obesity stress than males, and for both male and female students, more obesity resulted in deeper obesity stress. For female students, when the actual body shape is not similar to the body shape that they believe to be, they feel more obesity stress; however for male students, the result was reversed. The group that tried weight control felt more obesity stress than the other group, for both males and females. In addition, for both male and female, the group that has more will toward weight control felt more obesity stress. The effect factors that were checked through multi-variable analysis is like the following: for male students, as they feel fat and as they pay more attention to weight control, the obesity stress increased, and for female students, as they pay more attention to weight control, the obesity stress increased. Focusing on higher obesity stress groups that are distinguished through applying factors to influence on decreasing obesity stress based on the analysis result, and especially for male university students, running exercise programs at the same time for skinny bodies to gain fat would be more effective to decrease obesity stress.

**Key Words** : Body-shape perception, Obesity, Weight control, Obesity stress

Received 24 September 2013, Revised 22 October 2013

Accepted 20 November 2013

Corresponding Author : Hyun-Ju Lee, PhD(Department of Medical Information & Health, Jungwon University)

E-mail: hyun525h@jwu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대부분의 국가에서 비만으로 인한 유병률이 증가하고 있으며 비만은 전체적인 질병부담에 미치는 영향이 매우 커 특히 청소년기부터 과도한 체중증가를 막는 노력이 필요하다[1,2]. 그러나 비만관련 보건교육은 주로 초·중·고등학교에 집중되어 있고 청소년기의 연장선인 대학생의 경우에는 교양과목이 일부 개설되고는 있으나 교육에 필수 포함사항은 아니다[3].

각종 대중매체에서 볼 수 있는 다양한 비만광고 및 사람들의 관심은 비만인의 체중감량을 실천하는 계기가 될 수도 있다[4]. 그러나 대중매체를 통해 전달되는 정보들은 마른 신체를 이상적인 신체로 지각하고 있다[5,6]. 자신의 체형과 대중매체에 등장하는 체형 간에 괴리가 생기면서 비만스트레스와 같은 정신적인 문제가 대두되기도 하며 마른 여성을 매스미디어를 통해 접한 경우 부정적인 감정과 우울감이 증가하고 자신의 신체 만족도가 낮게 나타나는 등[7-9] 부정적인 면 또한 대두되고 있다. 또한 비만도가 높을수록 신체에 대해 부정적이며 마른체형을 선호함에 따라 자존감이 떨어지고[10,11] 자신의 체중으로 인해 불행하다고 생각하는 등 비만 스트레스를 받고 있다[12,13]. 특히 최근에는 남성도 몸에 착 달라붙어 보기에 멋진 패션이 유행이고[14] TV 광고나 드라마 등을 통해 꽃미남, 몸짱이 유행하면서 자신의 외모에 관심이 많아지는 사회적 분위기가 형성되고 있다[15].

비만할수록 강해지는 신체에 대한 비하태도와 사회적 영향으로 인해 비만에 대한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났으며[16], 최근 들어 의류 사이즈가 마른 체구 위주로 출시되거나 몸매를 부각시키는 경향이 있어 이 또한 비만스트레스를 유발하는 요인이 되고 있다.

성별 체중에 대한 인식을 살펴보면 여성은 저체중을 선호하는 사회분위기로 인해 정상 체중임에도 불구하고 스스로를 비만이라고 생각하는 등 대체적으로 자신의 체형을 바르게 인식하지 못하고 불만족스러워 하고 있어 스트레스를 많이 받고 있다[5,6,17-21]. 특히, 여학생이 남학생보다 더 비만하게 지각하는 편이다[22]. 반면 남성의 경우에는 자신의 체형을 실제보다 말랐다고 생각하는 경향이 있다[23].

선행연구[18,19]에서는 실제 비만수준 및 자신이 느끼

는 비만수준이 높을수록 비만스트레스가 증가하였고 특히, Choi & Kim연구[4]에서는 실제 비만수준 보다는 자신이 느끼는 비만수준에 의해 더 비만스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. Kwon[18], Choi & Choi[19] 연구에서는 실제 체형과 자신이 주관적으로 느끼는 체형이 일치하는 경우보다 불일치하는 경우에 비만스트레스가 높은 것으로 확인되었다.

여대생의 경우 체중조절에 대한 관심도가 매우 높고 [20] 특히, 청소년기 이후는 신체외모에 대한 관심이 많은 시기이기 때문에 비만스트레스가 더욱 크다[24,25].

Kim[17], Choi & Kim[4], Lee & Kim[6]의 연구에서는 비만정도가 높을수록 체중조절을 시도한 경험이 있는 비율이 더 높고 체중조절을 시도한 경험이 있는 경우가 없는 경우에 비해 더 비만스트레스를 많이 받았고 운동, 식사조절, 다이어트 식품으로 체중조절을 시도한 체중조절 행동별로는 체중조절 시도를 한 군이 안한 군보다 비만도가 높고 비만 스트레스도 더 높다는 결과도 확인되었다[6].

체중조절신념과 비만스트레스의 관계를 보면 체중조절 성패가 자신에게 달려있다는 신념이 강할수록 비만스트레스를 더 많이 받는다는 연구결과가 있다[4].

남성의 외모에 대한 관심이 증가하는 사회분위기 속에서도 지금까지 대학생에 대한 관련 연구는 주로 여대생을 대상으로 하고 있어 본 연구에서는 남자 대학생의 특성도 함께 알아보려 한다. 또한 기숙사에서 공동체 생활을 하는 학생들은 또래 유행에 더 민감할 수 있어 일반 대학생과 차별화된 특성이 있을 것으로 추정되나 기숙사생 대상 보건분야 연구는 건강행위 실천에 관한 연구가 일부 있을 뿐이어서 본 연구에서는 기숙사 생활 중인 학생을 연구대상으로 선정하고자 한다[26,27].

### 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 기숙사 생활을 하는 일부 남녀 대학생의 주관적 체형인식, 비만도, 체중조절 행태, 비만스트레스를 파악한다.
- 2) 각 독립요인이 비만스트레스에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

기숙사 생활을 하고 있는 1개 대학 일부 남녀 대학생을 대상으로 연구를 수행하였으며 남녀 성비를 구분하였다.

본 설문은 자기기입식으로 2013년 5월 27일 - 6월 7일 까지 약 2주간 실시하였으며 이 중 응답하지 않은 문항이 있어 분석이 제한적인 경우를 제외한 총 305명에 대하여 분석을 실시하였다.

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 주관적 체형인식

본인이 생각하는 자신의 체형과 주위에서 생각하는 자신의 체형에 대해 각각 조사하였다. 설문항목은 Kim[17]과 Lee[24]가 사용한 항목을 채택하였으며 자신의 체형을 ‘매우 살찐 편’, ‘살찐 편’, ‘보통’, ‘마른 편’, ‘매우 마른 편’으로 구분하고 ‘매우 살찐 편’을 5점, ‘매우 마른 편’을 1점으로 산정하였다.

#### 2.2.2 비만도

실제 체형을 판정하기 위해 본 연구에서는 설문을 통해 확인된 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 산출하였다. BMI 산출식은 체중(kg)/신장(m<sup>2</sup>) 이다. 본 연구에서는 WHO의 아시아태평양 기준[28]에 따라 BMI를 분류하였으며 분류 기준은 Table 1. 과 같다.

〈Table 1〉 Body Mass Index (BMI) classification by Asia-Pacific standard

Classification	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Underweight	<18.5
Normal	18.5-22.9
Overweight at risk	23.0-24.9
Obese I	25.0-29.9
Obese II	≥30

#### 2.2.3 체중조절 행태

체중에 대한 관심도, 체중조절 시도 경험 여부와 방법, 체중조절 신념을 채택하였으며, 설문문항은 Choi[20]가

개발한 12문항 중 긍정적 신념에 해당하는 7문항을 채택하였으며 체중조절 신념이 강할수록 점수가 높아지도록 5점 척도로 분석하였다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = 0.707$  이었다.

#### 2.2.4 비만스트레스

Body Attitudes Questionnaire(BAQ)[29]을 Choi[20]가 번안하여 연구목적에 맞게 수정사용한 11개 문항을 채택하였다. 비만스트레스가 높을수록 점수가 높아지도록 5점 척도로 분석하였다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = 0.935$ 로 나타났다.

### 2.3 통계분석

데이터 분석은 PASW Statistics Ver. 18.0을 이용하였으며 이변량분석은 빈도분석, 대응표본 T-검정, 독립표본 T-검정, Mann-Whitney 검정, 일원배치분산분석, 교차분석을 실시하였고 다변량분석은 선형회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 주관적 체형인식

#### 3.1.1 본인과 주위에서 생각하는 자신의 체형

나의 체형에 대해서 스스로는 어떻게 생각하는 지에 대한 설문분석 결과 남자 대학생은 매우 마른편이 6.6%, 마른편 23.4%, 보통 37.7%, 살찐편 26.9%, 매우 살찐편 5.4%으로 이 중 보통이라고 응답한 비율이 가장 높았다. 여대생은 살찐편이 44.2%로 가장 높아 남자 대학생에 비해 살찐 편으로 스스로 더 많이 느끼는 것으로 나타났다.

주위에서 내 체형에 대해서 어떻게 생각하는 지에 대해서는 남자 대학생은 매우 마른편이 7.8%, 마른편 28.7%였고, 여대생은 매우 마른편이 4.3%, 마른편 21.0%로 남자 대학생이 여대생에 비해 마른 편이라는 응답이 더 높았으며 여대생은 남자 대학생에 비해 살찐 편이라는 응답이 높게 나타났다(Table 2).

<Table 2> Perception of body shape by sex

(N(%))

	Male		Female		Total	
	my perception	others perception	my perception	others perception	my perception	others perception
very thin	11(6.6)	13(7.8)	2(1.4)	6(4.3)	13(4.3)	19(6.2)
thin	39(23.4)	48(28.7)	20(14.5)	29(21.0)	59(19.3)	77(25.2)
moderate	63(37.7)	59(35.3)	44(31.9)	60(43.5)	107(35.1)	119(39.0)
fat	45(26.9)	38(22.8)	61(44.2)	36(26.1)	106(34.7)	74(24.3)
very fat	9(5.4)	9(5.4)	11(8.0)	7(5.1)	20(6.6)	16(5.2)
Total	167(100)	167(100)	138(100)	138(100)	305(100)	305(100)

<Table 3> Perception gap on body shape between mine and others by sex

(Mean±SD)

	N	my perception ①	others perception ②	Gap (①-②)	t-value
Male	167	3.0±.99	2.9±1.02	0.1±.42	3.665***
Female	138	3.4±.88	3.1±.92	0.4±.59	7.199***
Total	305	3.2±.97	3.0±.98	0.2±.52	7.721***

Statistical significance was evaluated by paired t-test , \*\*\* p<0.001

### 3.1.2 본인과 주위에서 생각하는 자신의 체형 간의 차이

내 체형에 대해 매우 살찐편으로 생각하면 5점, 매우 마른편이면 1점으로 하여 분석한 결과는 Table 3과 같다. 남자 대학생에서는 본인이 생각하는 자신의 체형과 주위에서 생각하는 자신의 체형 간에는 0.1점의 차가 발생하였고, 여대생은 그 차이가 0.4점으로 남자 대학생보다 인식의 차이가 컸으며 남녀 학생 모두에서 주위에서 생각하는 것보다 나 스스로 더 살찐 편으로 생각하고 있었다 (p<0.001).

### 3.2 비만도

현 비만도를 BMI로 산정한 결과(Table 4), 남자 대학생은 저체중 8.4%, 과체중 18.6%였으나 여대생은 저체중 18.1%, 과체중 16.7%로 남자 대학생에 비해 저체중의 비율이 높고 과체중의 비율이 더 낮게 나타났다(p<0.05).

### 3.3 비만도별 주관적 체형인식 정도

현 비만도 군별 스스로 생각하는 자신의 체형에 대한 주관적 인식 정도에서 남녀 대학생 모두 비만도가 높을수록 자신의 체형을 살찐 편으로 인식하고 있었으며 (p=0.000), 같은 과체중의 경우에도 남자 대학생은 3.61점, 여대생은 4.09점으로 인식하는 등 같은 비만군 내에서도 여대생이 남자 대학생보다 살찐 정도를 더 크게 인식하고 있었다(Table 5).

<Table 4> Obesity(BMI) by sex

(N(%))

	Male	Female	Total
Underweight	14(8.4)	25(18.1)	39(12.8)
Normal	18(52.7)	78(56.5)	166(54.4)
Overweight	31(18.6)	23(16.7)	54(17.7)
Obese I	27(16.1)	10(7.3)	37(12.1)
Obese II	7(4.2)	2(1.4)	9(3.0)
Total	167(100.0)	138(100.0)	305(100.0)

\* p<0.05

<Table 5> One's own perception of body shape by Obesity classification by sex

(Mean±SD)

	Male		Female		Total	
Underweight	1.57±.756 <sup>a</sup>		2.20±.577 <sup>a</sup>		1.97±.707 <sup>a</sup>	
Normal	2.56±.604 <sup>b</sup>		3.47±.639 <sup>b</sup>		2.99±.771 <sup>b</sup>	
Overweight	3.61±.558 <sup>c</sup>	85.768***	4.09±.417 <sup>cd</sup>	42.392***	3.81±.552 <sup>c</sup>	75.761***
Obese I	4.11±.320 <sup>cd</sup>		4.30±.675 <sup>cd</sup>		4.16±.442 <sup>c</sup>	
Obese II	4.71±.488 <sup>d</sup>		5.00±.000 <sup>d</sup>		4.78±.441 <sup>d</sup>	
Total	3.01±.994		3.43±.887		3.20±.968	

\*\*\*p<0.001, a<b<c<d (scheffe)

### 3.4 체중조절 행태

#### 3.4.1 체중조절에 대한 관심도

남녀 대학생별 체중조절에 대한 관심정도를 관심이 매우 많은 편, 약간 있는 편, 약간 없는 편, 전혀 관심 없는 편으로 분류한 결과(Table 6), 여대생이 남자 대학생에 비해 체중에 대한 관심이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다( $p<0.01$ ).

<Table 6> Interest in Weight control by sex (N(%))

	Male	Female	Total	
not very interested	9(5.4)	1(0.7)	10(3.3)	
not interested	30(18.0)	11(8.0)	41(13.4)	16.057**
interested	83(49.7)	70(50.7)	153(50.2)	
very interested	45(26.9)	56(40.6)	101(33.1)	
Total	167(100)	138(100)	305(100)	

\*\*  $p<0.01$

#### 3.4.2 체중조절 시도여부

체중조절을 시도한 경우는(Table 7) 남자 대학생이 91명으로 55.2%인 반면 여대생은 113명, 81.9%로 남자 대학생에 비해 여대생이 체중조절 시도를 더 많이 하는 것으로 유의하게 나타났다( $p=0.000$ ).

<Table 7> Whether tried or not on Weight control (N(%))

	Male	Female	Total	
tried	91(55.2)	113(81.9)	204(67.3)	24.413***
not tried	74(44.8)	25(18.1)	99(32.7)	
Total	165(100)	138(100)	303(100)	

<Table 9> Obesity stress by one's own perception of body shape by sex (N, Mean±SD)

	Male			Female			Total		
	N	M±SD	f-value	N	M±SD	f-value	N	M±SD	f-value
very thin	11	2.14±.534 <sup>d</sup>		2	1.68±.579 <sup>d</sup>		13	2.07±.543 <sup>d</sup>	
thin	39	1.77±.613 <sup>ab</sup>		20	2.05±.620 <sup>ab</sup>		59	1.86±.625 <sup>d</sup>	
moderate	63	2.13±.824 <sup>ab</sup>	14.555***	44	2.66±.717 <sup>abc</sup>	14.738***	107	2.35±.821 <sup>d</sup>	32.738***
fat	45	2.82±.771 <sup>bc</sup>		61	3.19±.725 <sup>bc</sup>		106	3.03±.764 <sup>b</sup>	
very fat	9	3.13±.526 <sup>c</sup>		11	3.52±.600 <sup>f</sup>		20	3.35±.638 <sup>b</sup>	
Total	167	2.29±.847		138	2.86±.834		305	2.55±.888	

\*\*\* $p<0.001$ , a<b<c<d (scheffe)

#### 3.4.3 체중조절 신념

체중조절 성패가 자신에게 달려있다는 신념이 강한 정도를 5점 만점으로 하였을 때 남녀 대학생의 체중조절 신념은 남자 대학생 4.00, 여대생 3.99로 모두 높게 나타났다으며 남녀 간 유의한 차이는 없었다(Table 8).

### 3.5 비만스트레스

비만스트레스는(Table 8) 남자 대학생이 2.29점, 여대생은 2.86점으로 여대생이 더 비만스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며 남녀 간의 차이가 유의한 것으로 확인되었다( $p=0.000$ ).

<Table 8> Belief in Weight control & Obesity stress by sex (Mean±SD)

	N	Belief		Obesity stress	
		Mean±SD	t-value	Mean±SD	t-value
Male	167	4.00±.566	0.220	2.29±.847	-5.943***
Female	138	3.99±.487		2.86±.834	
Total	305	4.00±.531		2.55±.888	

\*\*\* $p<0.001$

### 3.6 각 요인과 비만스트레스와의 관계

#### 3.6.1 나의 주관적 체형인식에 따른 비만스트레스 비교

스스로 생각하는 자신에 대한 주관적 체형인식에 따른 비만스트레스는 여대생의 경우 스스로 살이 찼다고 생각할수록 비만스트레스가 높게 나타났다(Table 9). 반면 남자 대학생은 매우 마른편이라고 생각하는 군이 마른편이나 보통체격으로 느끼는 군에 비해서 더 심한 비만스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다( $p=.000$ ).

<Table 10> Obesity stress by Obesity by sex

(N, Mean±SD)

	Male			Female			Total		
	N	M±SD	f-value	N	M±SD	f-value	N	M±SD	f-value
Underweight	14	1.98±.558 <sup>a</sup>		25	2.10±.633 <sup>a</sup>		39	2.06±.602 <sup>a</sup>	
Normal	88	1.97±.776 <sup>a</sup>		78	2.90±.779 <sup>ab</sup>		166	2.41±.908 <sup>ab</sup>	
Overweight	31	2.67±.729 <sup>ab</sup>	11.448 <sup>***</sup>	23	3.23±.778 <sup>ab</sup>	10.348 <sup>***</sup>	54	2.91±.794 <sup>b</sup>	11.021 <sup>***</sup>
Obese I	27	2.88±.770 <sup>b</sup>		10	3.48±.588 <sup>b</sup>		37	3.04±.767 <sup>b</sup>	
Obese II	7	2.84±.913 <sup>b</sup>		2	3.55±.000 <sup>b</sup>		9	3.00±.849 <sup>b</sup>	
Total	167	2.29±.847		138	2.86±.834		305	2.55±.888	

\*\*\*p<0.001, a<b<c<d (scheffe)

<Table 11> Obesity stress by whether they match between Obesity and one's own perception of body shape & Interest in Weight control & Whether tried or not on Weight control & Belief in Weight control by sex

(N, Mean±SD)

	Male			Female			Total		
	N	M±SD	t-value	N	M±SD	t-value	N	M±SD	t-value
accordance	112	2.40±.855	2.624 <sup>*</sup>	86	2.77±.832	-1.587	198	2.56±.862	0.500
discordance	55	2.04±.785		52	3.01±.826		107	2.51±.935	
not interested	39	1.93±.797	-3.114 <sup>**</sup>	12	2.04±.746	-3.743 <sup>***</sup>	51	1.95±.780	-5.484 <sup>***</sup>
interested	128	2.40±.834		126	2.94±.802		101	2.67±.861	
tried	91	2.57±.882	5.324 <sup>***</sup>	113	3.01±.808	4.673 <sup>***</sup>	204	2.81±.868	9.051 <sup>***</sup>
not tried	74	1.93±.662		25	2.20±.616		99	2.00±.659	
low belief	9	1.95±.700	-0.177	7	2.21±.343	-0.019 <sup>†</sup>	16	2.06±.571	0.016 <sup>*</sup>
high belief	158	2.31±.853		131	2.90±.840		289	2.57±.885	

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

### 3.6.2 비만도에 따른 비만스트레스 비교

비만도 군별 비만스트레스 정도를 살펴본 결과(Table 10), 남자 대학생, 여대생 및 남녀 전체에서 공통적으로 비만 정도가 심해질수록 비만스트레스가 전반적으로 유의하게 높아지는 것으로 확인되었다(p=.000).

### 3.6.3 실제 비만도와 나의 주관적 체형인식 간 일치여부에 따른 비만스트레스 정도

실제 비만도와 나의 주관적 체형인식을 비교하여 비만도에서 저체중과 주관적 체형인식에서 매우 마른편 및 마른편을 상호 일치로, 비만도에서 정상체중과 주관적 체형인식에서 보통을 상호 일치로, 비만도에서 과체중과 주관적 체형인식에서 살찐편 및 매우 살찐편을 각각 상호 일치로 간주하였다. 상호 일치 여부에 따라 남녀 학생별 비만스트레스 정도를 살펴본 결과 남자 대학생의 경우에만 상호 일치할 때에 불일치 할 때보다 비만스트레스가 유의하게 높게 나타났다(p<0.05). 반면 여대생 및

대학생 전체의 경우에는 상호 일치여부에 따라서는 유의한 결과가 나타나지 않았다(Table 11).

### 3.6.4 체중조절 관심도에 따른 비만스트레스

체중조절 관심 정도에 따른 남녀 학생의 비만스트레스는(Table 11) 남자 대학생, 여대생 및 남녀 합계에서 공통적으로 체중조절에 관심이 있는 군이 없는 군보다 비만스트레스가 높은 것으로 나타났다(p=0.000).

### 3.6.5 체중조절 시도여부에 따른 비만스트레스

체중조절 시도여부에 따른 남녀 학생의 비만스트레스는(Table 11) 남자 대학생, 여대생 및 남녀 합계 군에서 모두 체중조절을 시도한 군이 체중조절을 시도안 한 군보다 비만스트레스가 높은 것으로 나타났다(p=0.000).

### 3.6.6 체중조절 신념에 따른 비만스트레스

체중조절 신념이 높은 군과 낮은 군으로 이분하여 남

<Table 12> Correlation between Obesity stress and influence factors by sex

	1	2	3	4	5	6	7
1. One's own perception of body shape	-	-.414***	.483***	.090	.250**	.769***	.550***
2. Interest in Weight control	-.104	-	.431***	-.195*	-.180*	-.279***	-.429***
3. Whether tried or not on Weight control	.400***	.536***	-	.156	.094	.400***	.372***
4. Belief in Weight control	.268***	-.168*	.256**	-	-.019	.102	.208*
5. whether they match between obesity and one's own perception of body shape	.510***	-0.031	.163*	-.056	-	-.109	.135
6. Obesity	.814***	.153*	.333***	.205**	-.348***	-	-.491***
7. Obesity stress	.449***	.287***	.375***	.053	-.200**	.425***	-

Coefficient of correlation above the diagonal line for females(n=138)

Coefficient of correlation below the diagonal line for males(n=167)

\*\*\*p<0.001, \*\*p<0.01, \*p<0.05

<Table 13> Influence factors on Obesity stress by sex

	Male				Female			
	β	SE(β)	p	VIF	β	SE(β)	p	VIF
One's own perception of body shape	0.270	0.115	0.020	3.934	0.233	0.125	0.064	3.743
Interest in Weight control	0.167	0.084	0.049	1.454	0.271	0.103	0.010	1.364
Whether tried or not on Weight control (not tried)	0.264	0.148	0.076	1.688	0.113	0.178	0.527	1.441
Belief in Weight control	-0.184	0.106	-0.085	1.124	0.198	0.120	0.103	1.051
whether they match between obesity and one's own perception of body shape (discordance)	0.010	0.142	0.942	1.372	0.095	-0.139	0.496	1.403
Obesity	0.029	0.027	0.283	3.062	0.059	0.034	0.103	3.213
R <sup>2</sup>	0.295				0.383			
F(p-value)	11.000(p=0.000)				13.559(p=0.000)			

녀 학생의 비만스트레스를 비교한 결과 여대생 및 남녀 학생 합계에서는 체중조절에 대한 신념이 높은 군이 낮은 군에 비해 비만스트레스가 높게 나타났다(p<0.05). 남자 대학생 또한 체중조절에 대한 신념이 높은 군이 낮은 군에 비해 비만스트레스가 높은 결과를 보이긴 하였으나 유의하지 않았다(Table 11).

### 3.7 나의 주관적 체형인식, 체중조절행태, 비만도, 비만스트레스 간 상관분석

비만스트레스와 각 영향요인 간 상관관계를 분석한 결과 남자 대학생의 경우에는 비만스트레스와 주관적 체형인식, 체중조절 행태 중 체중조절 관심도와 체중조절 시도여부, 실제 비만도와 주관적 체형인식과의 일치 여부, 비만도가 관련이 있는 것으로 확인 되었다. 여대생은 주관적 체형인식, 체중조절 관심도, 체중조절 시도여부,

체중조절 신념, 비만도가 비만스트레스와 상관관계가 있는 것으로 확인되었다(Table 12).

### 3.8 비만스트레스에 대한 영향요인 분석

이변량 분석을 통해 비만스트레스와 관련성이 유의한 변수인 주관적 체형인식, 체중조절관심도, 체중조절시도 여부, 체중조절 신념, 실제 비만도와 주관적 체형인식과의 일치여부, 비만도에 대하여 선형회귀분석을 실시하였다(Table 13). 유의수준을 0.05로 하였을 때 남자 대학생은 주관적 체형인식에서 스스로 뚱뚱하다고 느낄수록, 체중조절 관심도가 높을수록 비만스트레스가 증가하였고 설명력은 29.5%, 모형은 적합한 것으로 확인되었다(p<0.000). 여대생의 경우에는 체중조절 관심도가 높을수록, 체중조절 관심이 높을수록 비만스트레스가 증가하는 것으로 나타났으며 설명력은 38.3%며 회귀모형은 적합한 것으로 확인되었다(p<0.000).

#### 4. 고찰

나와 주위에서 자신에 대해 생각하는 체형에 대한 인식을 각각 응답자 별로 대응하여 비교한 결과 남녀 학생 모두 주위사람들이 생각할 때 보다 스스로 자신을 더 살쨍했다고 느끼고 있었으며 특히, 여대생이 남자 대학생보다 그 차이가 큰 것으로 확인되었다.

실체체형인 비만도는 남녀 학생 모두 정상체중이 가장 높았으나 여대생의 경우 정상체중이 실제로 56.5%인 데도 스스로는 31.9% 정도에 그치는 등 자신의 체형을 바르게 인식하지 못하고 있었으며 이는 기존 연구와 일치하는 결과였다[6,17,19,30].

비만도 군별로는 남자 대학생은 정상체중임에도 스스로를 마른편으로 느끼고 있어 실제보다 자신의 체형을 말랐다고 생각하는 경향이 있다는 기존 연구 결과[23]와 일치하였다. Baek[22]의 연구에서 여학생이 남학생보다 더 비만하게 지각하였으며 본 연구에서도 같은 비만군의 남녀 학생 간 비교 시 여대생이 남자 대학생보다 스스로를 더 살쨍했다고 느끼고 있어 대학생에서도 같은 결과를 보였다.

반면 기존 여대생을 대상으로 한 연구에서 스스로 뚱뚱하다고 느끼는 비율이 47.7%[6], 25.3%[18]에 비해 이번 기숙사 생활을 하는 여대생의 경우에는 52.2%로 더 높은 결과를 보였다.

체중조절 행태 중 체중조절에 대한 관심은 남녀 학생 모두 높았고 여대생이 남자 대학생에 비해 더 관심이 높은 것으로 확인되었다. 특히 여대생의 경우 관심이 있다는 응답이 91.3%로 여대생을 대상으로 한 1997년 연구[4]에서 87.5%이었던 것에 비해 관심도가 더 높게 나타났다.

체중조절 시도율은 여대생이 남자 대학생보다 더 높았다. 그러나 남녀 학생 모두 체중조절에 대한 관심에 비해서는 체중조절을 시도하는 비율이 낮아 체중조절 실천율은 상대적으로 낮은 것으로 확인되었다.

비만스트레스는 남자 대학생보다 여대생이 더 컸으며, 비만군 별로는 남녀 학생 모두 비만도가 심해질수록 비만스트레스가 더 커지는 기존 연구결과와 일치하였다 [18,19,31-34]

주관적 체형인식에 따른 비만스트레스는 여대생의 경우 스스로 살이 쨍했다고 생각할수록 비만스트레스가 높게 나타나 기존 연구와 일치하였다[18]. 반면 남자 대학생은

매우 마른편이라고 생각하는 군이 보통체격이라고 느끼는 군에 비해 더 심한 비만스트레스를 받는 것으로 나타나 여대생과는 다른 결과를 보였으며( $p=.000$ ) 이는 남성 몸짱을 선호하는 사회적 경향이 반영된 결과로 판단된다.

실제 비만도와 주관적 체형인식 간 일치여부에 따른 비만스트레스의 경우 여대생은 체형이 일치할 때 보다 불일치할 때 더 비만스트레스를 많이 받고 있어 기존 여대생을 대상으로 한 연구[19]와 결과가 일치하였으나 유의하지 않았다. 반면 남자 대학생은 일치하는 군이 불일치하는 군보다 비만스트레스를 더 많이 받는 것으로 확인되어 여대생과는 다른 결과를 보였다.

체중조절 시도를 한 군이 안한 군에 비해서 남녀 학생 모두 더 높은 비만스트레스를 보이고 있었으며 기존 연구와도 일치하는 결과였다[4,6].

체중조절에 대한 신념이 낮은 군과 높은 군에 대한 비만스트레스를 비교한 결과 남자 대학생은 유의한 결과가 나오지 않은 반면, 여대생은 신념이 높은 군이 낮은 군보다 더 비만스트레스를 많이 받는 것으로 나타나 기존 연구[4]와 같은 결과를 보였다.

비만스트레스에 대한 영향요인은 남자 대학생의 경우 스스로 뚱뚱하다고 느낄수록, 체중조절 관심도가 높을수록, 여대생은 체중조절 관심도가 높을수록 비만스트레스가 증가하는 것으로 확인되었다.

본 연구의 제한점으로는 연구대상을 기숙사형 1개 대학으로 한정하여 표본을 선정하였기 때문에 대학생 전체를 대표하기에는 무리가 있다는 점이다. 그럼에도 본 연구는 남자 대학생에 대한 연구가 시도되었다는 점 및 기숙사형 대학이라는 특수성이 반영되었다는 점에서 의미가 있다.

#### 5. 결론

본 연구는 기숙사 생활을 하는 남녀 대학생을 대상으로 각 요인에 따른 비만스트레스의 변화 및 비만스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하였다. 특히, 본 연구에서는 기숙사에서 생활하는 대학생들의 비만스트레스가 일반 대학생들과 비교하여 어떤 차이가 있는지 및 여대생과 비교하여 남자 대학생은 비만스트레스관련 요인에서 어떤 차이가 있는지를 살펴보고자 하였다.



연구결과 비만스트레스에 대한 영향요인은 남자 대학생의 경우 주관적 체형인식에서 스스로 뚱뚱하다고 느낄수록, 체중조절 관심도가 높을수록 비만스트레스가 증가하였고 여대생은 체중조절 관심이 높을수록 비만스트레스가 증가하는 것으로 확인되었다. 따라서, 향후 비만스트레스 감소를 위하여 비만스트레스에 영향을 미치는 것으로 확인된 위의 요인들을 활용하여 비만스트레스 취약층을 도출해 낸 후 이들에 대해 보건교육을 집중한다면 성과가 클 것이다.

기숙사 생활을 하는 대학생과의 차이는 발견되지 않았으며 남녀 대학생의 차이로는 남자 대학생의 경우에는 여대생과는 달리 매우 마른편인 남자 대학생은 보통체형 남자 대학생에 비해서 비만스트레스를 더 많이 받는 것으로 확인되었다. 또한 실제 비만도와 주관적 체형인식이 불일치하는 경우 비만스트레스가 더 높게 나타난 여대생과는 달리 상호 일치하는 경우에 남자 대학생은 비만스트레스가 더 높았다.

따라서 남자 대학생의 경우에는 비만스트레스를 감소시키기 위하여 비만체형에 대한 비만예방 교육 뿐 아니라 마른체형 학생이 살이 찌 수 있도록 운동프로그램을 병행한다면 더 좋은 성과를 낼수 있을 것으로 기대된다.

본 연구는 기숙사형 1개 대학만을 대상으로 하여 대표성에 한계가 있으므로 향후 대상을 확대하여 추가연구가 필요할 것이다.

## REFERENCES

[1] Korean society for the study of obesity. Clinical Obesity. pp. 3-11, 2008.  
 [2] AN Fabricatore, TA Wadden. Psychological aspects of obesity. Clin Dermatol. Vol. 22, No. 4, pp. 332-337, 2004  
 [3] M. S. Kwon, K. H. Kang, H. R. Cho. The Effects of Health Education on Health Promoting Behavior, Body-image, and Self-efficacy of Female and male College students. Journal of Military Nursing Research, Vol. 30, No. 2, pp. 82-92, 2012.  
 [4] S. J. Choi, C. K. Kim. The effect of female students' Obese Level and Weight control Behavior and

Attitudes on Stress. The Journal of Korean Society for Health Education, Vol. 14, No. 2, pp. 1-16, 1997.  
 [5] Eric Stice. Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. re-quote in [5]. Clinical Psychology Review, 14(7), pp. 633-661, 1994.  
 [6] J. Y. Lee, J. D. Kim. A Study on Weight control behavior, Body attitude and Obesity stress of a Women's university students. J. Kor. soc. Cosm. Vol. 17, No. 3, pp. 461-467, 2011.  
 [7] Debraganza Ninoska. Media Exposure of the Ideal Physique on Women's Body Dissatisfaction and Mood. J Black Stud, Vol. 40, No. 4, pp. 700-716, 2010.  
 [8] S. B. Jung, G. S. Cheon. A Correlation between subjective Health Awareness and Obesity Coefficient. Korea Sport Research, Vol. 17, No. 4, pp. 569-576, 2006.  
 [8] Eric Stice, Heather E Shaw. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. J. Soc. Clin. Psychol, Vol. 13, No. 3, pp. 288-308, 1994.  
 [10] Richard S. Strauss. Childhood Obesity and Self-Esteem. Pediatrics, Vol. 105, No. 1, electronic article pp. 1-15, 2000.  
 [11] JA Pesa, TR Syre, E Jones. Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: the importance of body image. J Adolesc Health, May Vol. 26, No. 5, pp. 330-7, 2000.  
 [12] D. J. Shin, N. W. Chung. Convert Narcissism and fear of negative Evaluation and body cathexis on Binge drive for Thinness. The Korean Journal of Health Psychology. Vol. 12, No. 1, pp. 77-99, 2007.  
 [13] Rodin Judith. Cultural and Psychosocial Determinants of Weight Concerns. Annals of Int Med, Vol. 119, No. 7, pp. 643-645, 1993.  
 [14] Newspaper editorials. 2013. accessed online on August 2013 at <http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=1700&key=20130819.22027200156>

- [15] Article. 2013. accessed online on August 2013 at <http://www.fi.co.kr/main/view.asp?idx=44210>
- [16] J. S. Kang, Y. Y. Kim, M. Y. Kim, D. Y. Jung. A Study on Body attitude, Body mass index and Perceived Stress among Women's college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, Vol. 23, No. 2, pp. 296-305, 2009.
- [17] M. H. Kim. Eating habit, Body image and Weight control behavior by BMI in Korean female high school students. - Using Korea Youth Risk behavior Web-based Survey 2010 data. *Korean J. Food & Nutr*, Vol. 25, No. 3, pp. 579-589, 2012
- [18] Y. S. Kwon. A Study on Obesity stress and related factors among Female college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 19, No. 3, pp. 431-442, 2008.
- [19] B. Y. Choi. M. O. Choi. The Survey for Body Shape Recognition Fatness Knowledge and Fatness Stress of College Woman. *J. Kor. Soc. Cosm.* Vol. 14, No. 4, pp. 1052-1064, 2008.
- [20] S. J. Choi. The effect of female students' Obese Level and Weight control behavior and attitudes on Stress. Ph.D. dissertation, Ehwa University. 1997.
- [21] DI Ben-tovim, McKay Walker. The influence of age and weight on women's body attitudes as measured by the Body Attitudes Questionnaire (BAQ). *J Psychosom Res*, Vol. 38, No. 5, pp. 477-481, 1994.
- [22] K. S. Baek. A Study on Obesity index, Body shape satisfaction and Body shape esteem according to Weight Perception in elementary students. *The J. of Korean Community Nursing*, Vol. 13, No. 1, pp. 115-123, 2002.
- [23] A Jaworowska, G Bazylak. An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students. *Biomed Pharmacother*, Vol. 63, No. 9, pp. 679-92, 2008.
- [24] J. S. Lee, S. Y. Lee, J. O. No. The Effects of Body weight status, Perception of body shape and Satisfaction of body shape on Obesity stress, Self-esteem among male and female Middle school student. *Korean Journal of Human Ecology*, Vol. 21, No. 6, pp. 1223-1233, 2012.
- [25] Rho & Dorandt. Weight control behaviors of Korean and German female university students. *Ernährungs-Umschau*, Vol. 53, No. 11, pp. 435-439. 2006.
- [26] C. H. Jang, J. O. Park, J. Y. Park. Health Promotion Behavior and related Factors on the High school Students who lives in a Dormitory. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 23, No. 2, pp. 63-76, 2006.
- [27] N. S. Oh, J. Y. Park, C. H. Han. Health- Promoting Behavior and related Factors for college Students by Type of residence. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol. 28, No. 2, pp. 27-40, 2011.
- [28] World Health Organization Western Pacific Region(WPRO). *The Asia Pacific perspective : redefining obesity and its treatment*, 2002.
- [29] DI Ben-Tovim, MK Walker. The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire(BAQ). a new measure of women's attitudes towards their own bodies. *Psychological Medicine*, Vol. 21, No. 3, pp. 775-784, 1991.
- [30] ND Brener, DK Eaton, R Lowry, T McManus. The association between weight perception and BMI among high school students. *Obes Res*, Vol. 12, No. 11, pp. 1866-74, 2004.
- [31] Ross Catherine E. Overweight and Depression. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 35, No. 1, pp. 63-79, 1994.
- [32] M. S. Kim. Analysis of relationship among consciousness for obesity, academic stress, physical self-efficiency and dietary behaviors in middle school students. Ph.D. dissertation, Yongin University. 2011.
- [33] A. R. Shon, J. Y. Kim. Socio-demographic Variables and Health-related behaviors among Normal, Overweight and Obesity Women of Seoul citizens. *Korean Public Health Research*, Vol. 37,

No. 1, pp. 141-147, 2011.

- [34] Y. S. Jeon, H. S. An. Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women. Journal of Korean Beauty Society, Vol. 1, No. 2, pp. 13-26, 2006.

이 현 주(Lee, Hyun Ju)



- 2006년 8월 : 서울대학교 보건학과 (보건학석사)
- 2009년 8월 : 인제대학교 보건학과 (보건학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 중원대학교 의료정보행정학과 교수
- 관심분야 : 의무기록, 건강증진

• E-Mail : hyun525h@jwu.ac.kr