

여대생 체중조절 행동의도에 영향을 주는 요인: 계획적 행동이론 적용

김 은 주

한서대학교 간호학과

Factors affecting Weight-Control Behavior Intention in Female College Students: Based on the Theory of Planned Behavior

Kim, Eun Ju

Department of Nursing, Hanseo University, Seosan, Korea

Purpose: This study was carried out to find factors affecting weight-control behavior intention in female college students based on the theory of planned behavior. **Methods:** The subjects were 453 female students from everywhere other than the Gangwon Province and Jeju Island. Data were collected by using a questionnaire. **Results:** The factors affecting weight-control behavior intention in female college students within 2 weeks were attitudes and subjective norms. These two factors accounted for 20.0% of weight-control behavior intention. Also, when body shape satisfaction and BMI were added to variables of the theory of planned behavior like attitudes, subjective norms, and perceived behavior control, these 5 factors accounted for a total of 34.1%. **Conclusion:** Due to their distorted perception in preferring skinny body shapes, female college students are likely to attempt at inappropriate weight control behavior. Through intervention with such factors as attitudes and body image satisfaction, which have been derived from the results of this study, healthy weight control behavior should be pursued in practice.

Key Words: Body weight, Behavior, Intention, Female

서 론

1. 연구의 필요성

최근 들어 우리나라에서도 여성의 미에 대한 관점이 서구화되면서 마른 체형을 선호하여 비만한 사람뿐만 아니라 비만하지 않은 여성들도 다이어트를 통해 마른 몸매를 유지하려는 경향이 증가하고 있다(Kim, 2010; Kim & Cha, 2007; Um,

2008; Yang, 2012). 대학생 중 체중조절이 필요 없는 저체중군 75.9%와 정상체중군 94.7%가 체중감량을 시도하고 있는 연구결과(Hwang, 2010)에서와 같이, 잘못된 체형인식과 판단은 무리한 체중조절 행동의도의 동기가 되며 체중조절의 원인으로 작용할 수 있다(Choi, 2012; Hwang, 2010; Jung, 2006).

이런 행동은 특히, 자신의 외모와 체형에 관심이 높은 여대생에게서 급속히 증가되고 있는 실정이다. 특히, 대부분 여대

주요어: 체중, 행동, 의도, 여성

Corresponding author: Kim, Eun Ju

Department of Nursing, Hanseo University, 360 Daegok-ri, Haemi-myun, Seosan 356-706, Korea.
Tel: +82-41-660-1074, Fax: +82-41-660-1087, E-mail: eunjkim@hanseo.ac.kr

- 이 논문은 2011년도 한서대학교 교비학술연구 지원사업에 의하여 연구되었음.

- This research was supported by grants from Hanseo University Research Foundation in 2011.

투고일: 2013년 3월 13일 / **심사완료일:** 2013년 5월 14일 / **게재확정일:** 2013년 6월 17일

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.

생들은 청소년 티를 갖 벗어난 20세에서 24세로 외모나 체형에 대한 관심이 고조되는 시기이다. 젊은 연령층에서는 마른 체형을 선호하고 이를 이상적으로 받아들이는 경향이 커져 날씬하고자 하는 욕구에 사로잡혀 다이어트나 운동을 통해 무리하게 체중을 줄이려고 한다(Jeon, 2006; Jung, 2003). 그러나 여대생들은 미래의 어머니이자 가정에서 중요한 건강관리자로서 곧 임신과 출산의 과정을 겪게 될 연령층이다. 임신 전 모체의 영양 상태와 건강이 태아에게 직접적인 영향을 미치게 된다는 사실을 고려한다면 체중이 정상 범위에 있어도 더 날씬해지기를 바라는 여대생들의 체중조절 행태는 개인 뿐 만이 아니라 사회적 문제가 될 수 있어 여대생의 체중조절과 관련된 건강관리에 관심을 가질 필요가 있다(Kim & Cha, 2007; Yang, 2012). 특히, 여대생 등 청소년의 체중조절 행동에 영향을 주는 변인들을 파악하여 이의 중재를 통해 건강한 체중조절행태 실천방안이 모색되어야 하겠다.

지금까지 선행연구를 통해 제시된 청소년의 체중조절 행위에 영향을 주는 관련요인으로는 연령(Yang, 2012), 학력(Jeon, Lee, & Park, 2006), 체질량지수(Yang, 2012), 신체상(Jung, 2003; Jung, 2006; Yang, 2012), 자기효능감(Yang, 2012), 체중조절 경험(Kim & Cha, 2007), 체형만족도(Kim, Lee, & Kim, 2003), 매스미디어 노출 정도(Tucker & Tucker, 2011), 자기효능감(Jeon et al., 2006; Yang, 2012) 등이다. 여대생들의 체중조절 행태는 사회문화적 변인 또는 태도 등 심리적 요인들의 영향을 받는 복잡한 행동으로 다양한 요인에 따라 체중조절행위 정도가 다르게 나타난다. 따라서 체중조절 행태를 이해하고 예측할 수 있는 구조적인 접근 방법이 필요한데, 이러한 행동이나 태도의 긍정적인 변화를 이루기 위한 지도계획은 행동변화와 관련된 이론을 이해하고 실제에 적용시킬 때 효과적이라고 한다(Glanz, Lewis, & Rimer, 1990).

하나의 행동을 유도하는 데는 다양한 변인들이 복잡하게 작용한다. 이러한 복잡하고 다양한 변수들이 행동에 어떠한 영향을 미치게 될 것인지, 어떠한 행동을 유발할 것인지를 제대로 예측할 수 있다면 매우 효과적인 지도가 가능해 질 것이다. Ajzen (Choi, 2012에서 인용됨)은 태도와 행동에 관한 이론적 모델로 계획된 행동이론(Theory of planned behavior)을 제시하였다. 계획된 행동이론은 Ajzen과 Fishbein (1980)이 제시한 합리적 행동이론(Theory of reasoned action)에서 확장된 이론으로, Ajzen (Choi, 2012에서 인용됨)은 의도에 의한 통제가 제한되는 행위들을 설명하기 위하여 합리적 행동이론에 지각된 행위통제개념을 포함시켜 계획된 행동이론으로 발전시켰다.

계획된 행동이론은 인간의 행동을 이해할 수 있는 이론적 틀로 행동의도와 행동을 모두 설명하는 이론으로 제안되었지만, 특히, 행동의도에 초점이 맞추어져 있다(Han, 1997). Ajzen (Choi, 2012에서 인용됨)은 이러한 행동의도는 행동에 대한 태도, 주위 준거인의 의견에 대해 행위자가 지각하는 정도인 주관적 규범과 행동이 쉽게 수행될 수 있을지에 대한 개인의 인식인 지각된 행위통제로 구성된 함수로 설명될 수 있다고 하였다.

계획된 행동이론은 여대생 음주행동 이해(Shim, Lee, & Sohn, 2009)와 여성의 외모관리행동(Lee & Park, 2012)을 예측하는 등 다양하게 적용되어 왔으나, 일부 지역의 여고생과 여대생을 대상으로 체중조절행동 유발요인을 분석한 Ryu (1998)의 연구 외에는 여대생을 대상으로 계획적 행동이론을 적용한 연구는 없다. 그러나 Ryu (1998)의 연구는 태도와 주관적 규범 두 가지 변수로만 설명하여 Ajzen과 Fishbein (1980)이 제시한 합리적 행동이론을 적용했다고 볼 수 있고, 본 연구에서는 Ajzen (Choi, 2012에서 인용됨)의 연구에서 제시된 지각된 통제의 개념을 추가한 계획적 행동이론을 적용하였다. 즉, 계획된 행동이론에 기초하여 체중조절을 하고자 하는 행동의도가 결과적으로 체중조절 행동을 유발 할 것이라는 가정 하에, 여대생의 체중조절 행동의도와 관련된 태도, 주관적 규범 및 지각된 행위통제의 설명력을 예측하고, 또한, 그 외의 영향하는 체중조절 관련 변수도 파악하고자 하였다.

Kim과 Cha (2007)의 연구에서 여대생 중 최근 1년 이내에 6회 이상 체중조절 시도했던 대상자는 6.8%, 감량한 체중을 유지한 기간이 1개월 미만인 경우는 17.9%로 나타나 많은 여대생은 단기간동안 체중조절을 시도하고, 감량된 체중도 단기간 유지되는 경우가 많아 또다시 체중감량을 위한 체중조절 행동을 반복하고 있었다. 이에 따라 본 연구에서는 여대생의 현재 체중이나 비만도를 기준으로 한 체중조절행동의도를 측정해야 하기 때문에 현 연구조사 시점부터 체중변화가 거의 없다고 예상되는 최단 기간인 2주 이내 기간 내의 여대생의 체중조절 행동 의도를 파악하고자 하였다. 이를 통해 여대생의 체중조절과 관련하여 적절한 체중 감량 및 올바른 신체상을 정립할 수 있는 상담 및 중재를 통한 건강관리 실천 방안 등에 활용될 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구에서는 계획된 행동이론을 근간으로 2주 이내에 여대생이 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 요인을 파악하

기 위해 수행되었다. 이에 대한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여대생의 체중조절 관련 특성을 파악한다.
- 여대생의 체중조절 관련 변수에 따른 체중조절 행동의도의 차이를 분석한다.
- 여대생의 체중조절 행동의도와 관련된 변수를 파악하고 설명력을 분석한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 계획된 행동이론을 근간으로 여대생들의 체중조절 행동의도를 설명할 수 있는 예측요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 강원도와 제주도를 제외한 서울특별시와 6대 광역시, 경기도, 충청도, 경상도, 전라도 지역을 대상으로 편의의 추출된 여대생을 453명을 대상으로 하였다. 500명의 여대생에게 설문지를 배부하였으나 그 중 471부가 회수되어 회수율은 94.2%였다. 그 중 불성실한 대담으로 분석이 불가능한 18부를 제외한 총 453부를 분석 자료로 사용하였다.

연구대상 수는 G*Power 프로그램에 의해 분석하였으며, 다중회귀분석 시 유의수준 .05, 효과크기 .15, 검정력 .95를 기준으로 하였을 때 107명이 적정 표본수로 제시되어 본 연구의 대상자수는 충족되었다.

3. 연구도구

1) 계획적 행동이론 관련 변수에 대한 측정도구

계획된 행동이론은 비교적 적은수의 개념들을 포함하는 하나의 이론적 틀로서 인간의 다양한 사회적 행동들을 설명,

예측할 수 있도록 Ajzen (1991)에 의해 제안된 이론이다. 특히, 인간이 의도된 행동을 수행하기까지는 수많은 내적, 외적 요인들의 영향을 받게 되는데 의도의 결정요인은 태도(Attitude), 주관적 규범(Subjective norm) 및 지각된 행위 통제(Perceived behavioral control)이다. 이를 기초로 작성한 여대생의 체중조절 행동의도에 대한 예측 모형은 Figure 1과 같다. 이 모형과 관련된 변수들에 대한 설명과 측정하기 위한 도구는 다음과 같다.

(1) 체중조절에 대한 태도(Attitude)

체중조절에 대한 태도는 Ryu (1998)가 개발한 5점 척도 (-2~2점)의 행위신념 15개 문항과 이에 상응하는 결과평가 15개 문항을 각각 곱하여 전체문항을 합산한 점수로 측정된다. 즉, 행위신념 문항의 예로 “다이어트를 하면 체중이 감소될 것이다”에 대한 점수와 이에 상응하는 결과평가 문항인 “다이어트를 통해 체중이 감소되면 어떠한가?”에 대한 점수를 서로 곱하고, 같은 방식으로 계산된 다른 문항들의 점수를 모두 합산한 점수가 체중조절 행동에 대한 태도를 간접법으로 측정하는 점수가 된다. 본 연구에서는 최고 60점에서 최저 -60점이 가능하며 점수가 높을수록 체중조절에 대해 긍정적인 태도를 보이는 것이다. 이에 따른 행위신념과 결과평가에 대한 도구에 대한 설명은 다음과 같다.

① 행위신념(Behavioral belief)

어떤 행동 수행 시 특정 행동의 결과가 얼마나 나타날 것인가에 대한 신념(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 체중조절을 통해 기대되는 결과 또는 대가에 대한 신념으로 점수가 높을수록 체중조절 결과와 대가에 대한 긍정적인 신념이 강한 것을 의미한다. 본 도구를 개발한 Ryu (1998)의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었으며, 본 연구에서는 .85였다.

② 결과평가(Outcome evaluation)

어떤 행위의 결과로 나타나는 것에 대한 좋아함 또는 싫어

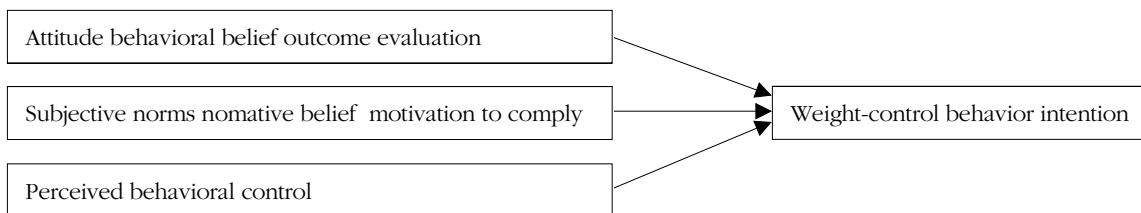


Figure 1. Model of female college students' weight-control behavior intention based on theory of planned behavior

함의 정도(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 체중조절을 통한 결과에 대해 만족하는 정도로 점수가 높을수록 체중조절 결과평가가 긍정적임을 의미한다. 본 도구를 개발한 Ryu (1998)의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .75$ 였으며, 본 연구에서는 .86이었다.

(2) 체중조절에 대한 주관적 규범

체중조절에 대한 주관적 규범은 Ryu (1998)가 개발한 5점 척도(-2~2점)의 규범적 신념 7개 문항과 이에 상응하는 순응 동기 7개 문항을 각각 곱하여 전체문항을 합산한 점수로 측정된다. 본 연구에서는 최고 28점에서 최저 -28점이 가능하며 점수가 높을수록 체중조절에 대해 긍정적인 주관적 규범을 가지고 있는 것이다. 이에 따른 규범적 신념과 순응동기에 대한 도구에 대한 설명은 다음과 같다.

① 규범적 신념(Normative belief)

대상자에게 의미 있는 사람들이 대상자가 특정행위를 해야 한다고 생각하는 개별 신념(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 체중조절을 한다면 주위사람들이 얼마나 대상자의 행동을 격려해 줄 것인가에 대한 신념으로 점수가 높을수록 체중조절에 대한 규범적 신념이 강함을 의미한다. 본 도구를 개발한 Ryu (1998)의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었으며, 본 연구에서는 .90이었다.

② 순응동기(Motivation to comply)

대상자가 특정인들의 생각을 전반적으로 따르려는 정도(Ajzen, 1991)이다. 본 연구에서는 체중조절을 하는데 대상자가 의미 있는 사람들의 생각을 따르려는 정도를 말하며 점수가 높을수록 순응동기가 높음을 의미한다. 본 도구를 개발한 Ryu (1998)의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .92$ 였으며, 본 연구에서는 .89였다.

(3) 체중조절에 관한 지각된 행위통제(Perceived behavioral control)

특정행위 수행에 대해 대상자가 지각하는 어려움 또는 용이함(Ajzen, 1991)으로 본 연구에서는 체중조절에 대해 느끼는 용이성 또는 어려움의 개별 신념들로서 연구자가 개발한 9 문항의 7점 척도 -3에서 3의 범주로 측정된 값을 말한다. 본 도구는 연구자가 충남소재 H대학교 여대생 무작위 20명에게 예비 사전 조사를 실시 한 후 수정·보완하여 사용하였다. 점수가 높을수록 체중조절 행위를 하는 것에 대해 대상자가 지

각하는 용이함을 의미하며, 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .70$ 이었다.

2) 체중조절 관련특성

체중조절 관련특성으로 체질량지수(Body Mass Index; BMI), 현재 체질량지수와 이상적 체질량지수 차이, 체형 만족도, 과거 체중조절 경험 유무, 첫 체중조절 시기 및 2주 이내에 체중조절을 시도할 의도를 설문조사 하였다.

체질량지수는 체중(kg)/신장(m²)으로 산출되는 값으로, 세계보건기구와 아시아·태평양 지역 및 대한비만학회가 아시아 지역 성인기준으로 제시한 분류기준을 사용하여 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9는 표준체중, 23~24.9는 과체중, 25 이상은 비만으로 구분하였다. 현재 체질량지수와 이상적 체질량지수 차이는 이상적 체질량지수에서 현재 체질량지수 값을 뺀 값을 의미하며, 체형 만족도는 '매우 만족하지 않는다' 1점에서 '매우 만족 한다' 5점으로 점수가 높을수록 만족도가 높음을 뜻한다.

2주 이내에 체중조절을 시도할 의도는 전혀 없다(1점)에서 매우 많다(5점) 등 5점 척도로 측정하였다.

4. 자료수집

본 연구에서 자료수집은 2011년 6월 25일에서 8월 31일에 걸쳐 조사면접자 15명에 의해 수행되었으며, 연구자에 의해 설문 조사에 대한 사전교육을 받고 투입됨으로서 자료수집 절차상의 오차를 최소화 시키고 자료수집자 간 신뢰도를 높이고자 하였다. 조사면접자들은 자신이 거주하는 인접 지역 여대생들을 대상으로 구조화된 설문지를 나누어 주고 직접 기입하도록 한 후 회수하였다. 설문지 응답은 15분 정도 소요되었고, 자료수집 과정에서 대상자에게 윤리적인 고려를 위해 수집된 자료는 연구목적에만 사용할 것과 비밀보장 됨을 사전에 설명하였다. 또한, 연구의 목적과 설문지 내용을 설명하고 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알린 후 연구참여에 동의하는 서면동의서를 작성한 자발적인 참여자를 대상으로 조사하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 체중조절 관련특성은 빈도와 백분율로 분석하였으며, 대상자의 체중조절 관련 특성에

따른 체중조절 행동의도의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였다. 또한, 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인들은 단계적 다중회귀분석(Stepwise Multiple Regression Analysis)을 통해 분석하였다.

연구결과

1. 대상자 특성

조사대상자는 1학년이 265명(58.5%), 2학년, 3학년, 4학년이 각각 100명(22.1%), 49명(10.8%), 39명(8.6%)이었다. 거주지는 서울특별시와 6대 광역시가 214명(47.3%), 경기도 121명(26.7%), 충청도 54명(11.9%), 경상도 29명(6.4%), 전라도 35명(7.7%)이었다. 경제수준은 대상자가 지각한 상중하로 분류하였는데 중이 397명(87.7%)로 가장 많았으며, 하가 30명(6.6%), 상이 26명(5.7%)이었다(Table 1).

조사대상자의 체중조절 관련특성을 보면, 체질량지수는 정상체중군이 324명(71.5%)로 가장 많았고, 저체중군 84명(18.5%), 과체중군 22명(4.9%), 비만군은 23명(5.1%)이었다. 대상자의 현재 체질량지수와 이상적으로 생각하는 체질량지수 간의 차이는 0~1.99가 203명(44.8%)로 가장 많았으며, 2~3.99는 156명(34.4%)이었다. 자신의 체형 만족도에 대해서는 불만족이 188명(41.5%), 보통이 171명(37.6%), 매우 불만족이 54명(12.0%)이었으며, 만족이 37명(8.2%), 매우 만족이 3명(0.7%)이었다. 대상자 중 과거에 체중조절을 한 경험이 있는 자는 274명(60.5%)이었고, 첫 체중조절 시기는 16~18세가 132명(48.2%), 13-15세 68명(24.8%)이었으며, 13세 미만도 58명(21.2%)이나 되었다(Table 2).

2. 체중조절 관련특성에 따른 체중조절 행동의도의 차이

대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도는 체질량지수 분류군($F=20.92, p<.001$), 현재 체질량지수와 이상적 체질량지수 간의 차이($F=22.48, p<.001$), 체형만족도($F=25.85, p<.001$), 첫 체중조절 시기($F=2.93, p=.030$)에 따라 차이가 있었다. 또한, 과거 체중조절 한 경험이 있었던 군은 없었던 군에 비해 체중조절 의도가 높았다($t=9.40, p<.001$). 사후 검정을 통해 분석해 본 결과, 저체중군에 비해 정상군, 과체중군, 비만군의 체중조절 행동의도는 높았다. 또한, 본인이 이상적으로 생각하는 체질량지수가 현재 체질량지수보다 큰 경우에는 작은 경우에 비해 체중조절 행동의도

Table 1. General Characteristics

Variables	Categories	n (%)
Grade	Freshmen	265 (58.5)
	Sophomore	100 (22.1)
	Junior	49 (10.8)
	Senior	39 (8.6)
Place of residence	Seoul and six metropolitan cities	214 (47.3)
	Kyonggi	121 (26.7)
	Chungcheong	54 (11.9)
	Kyungsang	29 (6.4)
	Jeolla	35 (7.7)
Economic status	Well	26 (5.7)
	Moderate	397 (87.7)
	Poor	30 (6.6)

Table 2. Characteristics according to Weight Control

Variables	Categories	n (%)
BMI	Underweight (< 18.5)	84 (18.5)
	Normal weight (18.5~22.9)	324 (71.5)
	Overweight (23.0~24.9)	22 (4.9)
	Obesity (≥ 25.0)	23 (5.1)
Difference between the real and ideal BMI	< 0	34 (7.5)
	0~1.99	203 (44.8)
	2~3.99	156 (34.4)
	4~5.99	38 (8.4)
	> 6	22 (4.9)
Satisfaction of body shape	Very dissatisfied	54 (12.0)
	Dissatisfied	188 (41.5)
	Moderate	171 (37.6)
	Satisfied	37 (8.2)
	Very satisfied	3 (0.7)
Experience in weight control	Have	274 (60.5)
	Have not	179 (39.5)
First period of weight control (year)	< 13	58 (21.2)
	13~15	68 (24.8)
	16~18	132 (48.2)
	> 18	16 (5.8)

BMI=body mass index.

가 높았으며, 본인 체형에 매우 불만족하거나 불만족한 경우는 매우 만족한 경우에 비해 체중조절 행동의도가 높았다(Table 3).

3. 체중조절 행동의도에 영향을 미치는 요인

계획된 행동이론 변수인 체중조절에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행위통제가 대상자의 2주 이내 체중조절을 할 행동의도에 미치는 영향력을 파악하기 위해 다중회귀분석을 하

였다. 독립변수들 간의 상관계수는 .20~.43로 .80 이상인 변수가 없어 계측변수들이 독립적임이 확인되었으며, 오차의 자기상관 검사에서 Durbin-Watson 통계량이 1.884로 잔차의 독립성에 문제가 없었으며, 분산팽창지수(VIF)가 1.010~1.101로 기준인 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없어 분 회귀 분석의 결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다. 분석 결과, 체중조절에 대한 태도($\beta = .32, p < .001$), 주관적 규범($\beta = .23, p < .001$) 두 변수만 유의하였으며 지각된 행위통제($\beta = .05, p = .287$)는 유의하지 않았다. 즉, 체중조절에 대한 태도가 긍정적이며, 주관적 규범이 클수록 체중조절 할 행동의도가 높았으며, 특히, 체중조절에 대한 태도가 미치는 영향력이 컸다. 이 두개의 변수는 대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도를 총 20.0% 설명할 수 있었다(Table 4).

또한 계획된 행동이론 변수 외에 또 다른 체중조절 관련변수를 포함하여 대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 요인 파악을 위해 다중회귀분석을 하였다. 독립변수들 간의 상관계수는 .80 이상인 변수가 없고, Durbin-Watson 통계량이 1.917, 분산팽창지수(VIF)가 1.157~3.976로 회귀분석의 결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다. 분석 결과, 체형만족도($\beta = -.29, p < .001$), 체중조절에 대한 태도($\beta = .25, p < .001$), 체질량지수($\beta = .17, p < .001$), 주관적 규범

($\beta = .14, p < .001$), 지각된 행위통제신념($\beta = .09, p = .029$)이 유의한 변수로, 대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도를 총 34.1% 설명할 수 있었다. 즉, 자신의 체형에 만족하지 못할수록, 체중조절에 대한 태도가 긍정적일수록, 체질량지수가 클수록, 주관적 규범이 클수록, 지각된 행위통제가 클수록 체중조절 할 행동의도가 높았다. 특히, 체형만족도, 체중조절에 대한 태도의 설명력이 컸으며, 주관적 규범과 지각된 행위통제의 영향력은 미미하였다(Table 5).

논 의

청년기 여성인 여대생의 대부분은 건강보다는 아름다운 체형에 더 가치를 두고 건강의 위험을 감수하고서라도 체형과 체중에 대한 인식의 왜곡으로 무리하게 체중조절을 시도하고 있었다.(Jeon, 2006; Jung, 2003; Kim & Kim, 2000). 그러나 여대생은 외모나 체형에 대한 관심이 최고로 높아지는 시기로, Lee, Kim과 Yom (2005)은 여대생의 97%가 정상체중 이하 임에도 불구하고 90% 이상이 체중조절에 관심을 보이는 등 대부분의 여대생이 표준체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하는 왜곡된 신체상의 편견이 큰 시기이기도 하다.

본 연구에서 정상체중군은 71.5%이며, 과체중군 이상은

Table 3. Weight Control Intention within 2 Weeks according to Variables related to Weight Control

Variables	Categories	n (%)	M±SD	t or F	p	Scheffé
BMI	Underweight (< 18.5) ^a	84 (18.5)	2.24±1.12	20.92	< .001	a < b, d, c
	Normal weight (18.5-22.9) ^b	324 (71.5)	3.23±1.12			
	Overweight (23.0-24.9) ^c	22 (4.9)	4.00±0.87			
	Obesity (≥ 25.0) ^d	23 (5.1)	3.82±1.33			
Difference between the real and ideal BMI	< 0 ^a	34 (7.5)	1.82±1.14	22.48	< .001	a < b, c, d, e b < d, e
	0-1.99 ^b	203 (44.8)	2.90±1.14			
	2-3.99 ^c	156 (34.4)	3.41±1.03			
	4-5.99 ^d	38 (8.4)	3.73±1.13			
	> 6 ^e	22 (4.9)	3.95±1.25			
Satisfaction of body shape	Very dissatisfied ^a	54 (12.0)	4.11±1.09	25.85	< .001	a, b > e
	Dissatisfied ^b	188 (41.5)	3.38±1.09			
	Moderate ^c	171 (37.7)	2.71±1.10			
	Satisfied ^d	37 (8.2)	2.32±1.06			
	Very satisfied ^e	3 (0.7)	1.67±1.15			
First period of weight control (year)	< 13	58 (21.2)	3.79±1.06	2.93	.030	
	13~15	68 (24.8)	3.68±1.01			
	16~18	132 (48.2)	3.36±1.08			
	> 18	16 (5.8)	3.31±1.40			
Experience in weight control	Have	274 (60.5)	3.49±1.10	9.40	< .001	
	Have not	179 (39.5)	2.49±1.10			

BMI=body mass index.

Table 4. Variables Affecting Weight Control Intention within 2 Weeks based on Theory of Planned Behavior

Variables	R ²	Cum. R ²	β	F	p
Attitude toward the behavior	.150	.150	0.32	7.12	< .001
Subjective norm	.050	.200	0.23	5.24	< .001
Perceived behavioral control	.000	.200	0.05	1.07	.287

Table 5. Variables Affecting Weight Control Intention within 2 Weeks

Variables	R ²	Cum. R ²	β	F	p
Satisfaction of body shape	.184	.184	-0.29	-6.53	< .001
Attitude toward the behavior	.106	.290	0.25	6.01	< .001
BMI	.026	.316	0.17	1.98	< .001
Subjective norm	.018	.334	0.14	3.30	< .001
Perceived behavioral control	.007	.341	0.09	2.20	.029

Note. excluded variables: Difference between the real and ideal BMI, First period of weight control (year).
BMI=body mass index.

10.0% 뿐임에도 불구하고 과거 체중조절을 했던 경험자는 60.5%로 많았으며, 대상자의 79.2%가 현재 체질량지수보다 본인의 이상적 체질량지수를 낮게 제시하고 있었다. 또한, 자신의 체형에 만족하는 경우는 8.9%에 불과하였으나 불만족하는 경우는 79.2%로 높았다. 이는 우리나라 정상체중군 여대생의 상당수가 자신의 체형에 대한 왜곡된 인식을 가지고 있었으며, 마른 체형을 이상적으로 여기고 있었다는 연구결과를 뒷받침하고 있다(Kim & Cha, 2007; Yang, 2012). Park과 Yoon (2005)도 우리나라 여대생의 경우 체중조절과 체형에 대한 관심도가 극히 높아 이상적인 체형과 자신의 체형에 대한 인식에 있어 왜곡된 현상이 두드러지며 부적절한 방법으로 체중 조절 시도 경험도 많다고 하였다. 이는 체중조절 시도에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 이의 중재를 통해 바람직한 방향으로 이끌 수 있는 교육이나 프로그램 개발이 절실한 이유이기도 하다.

지금까지 건강행동의 관련요인을 파악하려는 선행연구가 계속 이루어져 왔는데 특히, 태도는 행동의 선행요인으로 가정되어 많은 연구가 수행되어 오고 있다. Ajzen (1991)은 태도와 행동에 관한 이론적 모델로 계획된 행동이론을 제시하였다. 일반적으로 인간은 긍정적으로 생각하는 태도를 갖고, 사회적으로 그것을 행하도록 압력이 가해지는 주관적 규범이 있을 때 행동을 시도하고자 하는 경향이 있다. 여기에 지각된 행위통제요인을 추가함으로써 인간 행동에 있어서 자의성이 강한 행동은 물론, 제한적으로 통제력을 행사할 수밖에 없는 행

동에 대한 예측도 가능하게 되었다. 이에 따른 계획된 행동이론에 의하면 사람들의 행동은 그 행동을 하고자 하는 개인의 행동의도에 의해 영향을 받으며, 행동의도는 행동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행동통제력에 의해 영향을 받는다는 것이다(Ajzen, 1991).

계획된 행동이론을 적용하여 행동 영향 변수를 찾는 선행 연구를 보면, 우리나라 여대생들의 음주행동 예측 변수는 주관적 규범, 지각된 행동통제로 태도는 영향을 미치지 않았고(Shim, Lee, & Sohn, 2009), 또한, 여성의 외모관리 중 특히, 체중관리에 대해서는 태도만이 영향 변수이었다(Lee & Park, 2012). 본 연구에서는 대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 계획된 행동이론 변수는 체중조절에 대한 태도와 주관적 규범으로 이 두개의 변수는 총 20.0%의 설명력을 가지고 있었다.

Ajzen (1991)은 태도는 개인이 특정행위의 결과에 대해 갖는 신념인 행위신념과 그 결과와 관련된 가치인 결과평가에 의해 결정된다고 한 바 있다. 이에 따라 체중조절에 대한 태도가 체중조절을 할 행동의도에 미치는 영향력이 크다는 것은 체중조절 행동을 한 후 개인이 가지는 그 결과에 대한 긍정적인 느낌과 가치가 큰 것을 의미한다. 다시 말해 체중조절 후 나타날 수 있는 긍정적인 결과에 대한 신념과 가치가 체중조절 행동의도를 갖도록 이끈다고 볼 수 있다. 이는 청년기 여성을 대상으로 한 Ryu (1998)와 초등학생을 대상으로 한 Kim 등(2003)의 연구결과와 일치하는 것으로 계획된 행동이론 변

수 중 체중조절을 할 행동의도에 가장 크게 영향을 미치는 변수는 체중조절에 대한 태도이었다.

주관적 규범은 개인이 특정행위의 수행 여부에 대해 특정 인물로부터 사회적 압력을 느끼는 정도인 규범적 신념과 특정 준거인을 따르려는 정도인 순응동기에 의해서 결정된다고 하였다. 이는 행위자에게 중요한 의미를 가지는 준거인의 의견에 대해 행위자가 지각하는 정도를 의미하는 것으로 이러한 주관적 규범은 사회적 영향력, 또는 사회적 압력이라고 표현하기도 한다. 즉, 주관적 규범이 체중조절 행동의도에 영향력이 있다는 것은 여대생이 체중 조절하는데 있어서 대중매체, 사회적 인식, 주변사람들의 반응과 판단에 민감하게 반응한다고 볼 수 있다(Ajzen, 1991).

본 연구결과에서 주관적 규범도 대상자가 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 변수로 제시되었다. 이는 친구와 가족 등 주위 사람들이 체중조절 하는 행위를 격려나 권할 경우 실제로 체중조절 할 의도가 높다는 것을 의미하는 것으로 초등학생을 대상으로 한 Kim 등(2003), 고등학생을 대상으로 한 Choi (2012)의 연구결과와는 일치하였다. 그러나 청년기 여성을 대상으로 한 Ryu (1998)의 연구에서는 주관적 규범은 체중조절 행동의도의 영향요인으로 제시되지 않은 바 있어 후속 연구를 통하여 계속적인 검증이 요구된다.

계획된 행동이론에서 핵심은 지각된 행위통제라고 할 수 있다. 지각된 행위통제는 자신이 하고자 하는 행동을 실제로 얼마나 잘 수행하고 통제할 수 있는지에 대한 주관적 평가로서, 상황적인 제약 등에 의해 행동 의도가 행동을 온전히 설명할 수 없다는 한계를 극복하기 위한 것이다. 행동하고자 하는 의도를 실제 행동으로 옮기기 위해서는 동기 요소뿐 아니라 행동을 하기 위한 기회나 자원인 시간, 돈, 기술, 타인과 협동 등의 요소들도 중요한 영향을 미치며, 이러한 요소들은 행동에 대한 개인의 통제감에 영향을 미치게 된다. 따라서 행동이 실제로 발생하려면 행동을 하고자 하는 행위 의도인 동기뿐 아니라 실제 행동을 할 수 있는 능력도 필요한데 이를 계획된 행위 이론에서는 지각된 행위통제라고 한다(Ajzen, 1991).

본 연구에서 지각된 행위통제는 계획된 행동이론 변수만으로 다중회귀분석 시에는 영향요인으로 제시되지 않았으나, 또 다른 체중조절 관련변수를 추가하여 분석 시에는 영향요인으로 제시되었다. 고등학생을 대상으로 한 Choi (2012)의 연구에서도 지각된 행위통제는 체중조절 행동의 영향요인으로 제시되어 이는 본 연구결과와 부합되었다. 또한, Ajzen (1991)은 지각된 행위통제의 개념은 반두라(Albert Bandura)가 사회 학습 이론에서 말했던 지각된 자기효능감과도 연관될 수

있다고 한바 있는데, Yang (2012)은 여대생의 체중조절행위의 영향 요인으로서는 자기효능감을 제시한 바 있다. 따라서 본 연구에서 지각된 행위통제는 태도나 주관적 규범에 비해 영향력이 크지는 않았지만, 대상자가 체중조절을 행동으로 실천하기에 장애가 없다고 지각하는 수준과 행동으로 실행하는 것이 개인의 통제력 하에 있다고 믿는 정도인 지각된 행위통제가 클 경우에는 2주내 체중조절 할 행동의도도 커졌다.

본 연구에서 여대생의 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 계획된 행동이론 변수 외에 또 다른 체중조절 관련 변수를 포함하여 다중회귀분석을 한 결과, 계획된 행동이론의 변수인 태도, 주관적 규범, 지각된 행위통제 뿐만 아니라 체형만족도와 체질량지수도 영향을 미치는 변수로 제시되었다. 이 5개 변수가 가진 설명력은 총 34.1%였으며, 이 중 체형만족도, 체중조절에 대한 태도, 체질량지수, 주관적 규범, 지각된 행위통제 순으로 설명력이 컸다.

본 연구에서 체형만족도는 체중조절 행동의도에 미치는 영향력이 가장 컸는데, 체형만족도가 낮을수록 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도가 컸다. 이는 초등학생의 체중조절에 대한 행동의도에 영향을 미치는 요인으로 체중에 대한 만족도를 제시한 Kim 등(2003)의 연구결과와 여중생의 60% 이상이 자신의 체형에 대한 불만족으로 체중조절을 하고 있었다는 Lee (2000)의 연구결과와 부합하였다. 또한, 여대생의 체중조절행동과 신체상은 관계가 있으며(Jung, 2003; Yang, 2012), Grunewald (1985)도 여대생의 경우 체중조절은 실제의 비만정도 보다도 자신의 체형에 대한 인식 정도에 더 영향을 받는다고 한 바 있어 여대생의 체중조절 행동은 자신의 신체에 대한 주관적 인식이 많은 영향을 미침을 알 수 있었다.

또한 본 연구에서 자신의 신체에 대한 객관적 지수인 체질량지수도 영향요인이었는데, 체질량지수가 클수록 체중조절을 할 행동의도가 컸다. 선행연구에서 보면 체형만족도, 체질량지수와 체중조절 행동은 서로 무관하지 않았는데, 체질량지수가 높거나 살찐 체형이라고 인식하는 집단일수록 체형만족도가 낮았으며 또한 체중조절 경험도 많았고(Um, 2008), 감량에 대한 집착이 높았다(Kim, 2010). 즉, 체질량 지수가 높으면 체형만족도가 낮으며, 이에 따라 체중조절 행동의도나 행동도 커지는 경향을 보여주고 있었다.

본 연구결과, 체중조절에 대한 태도와 체형만족도와 같은 주관적 인식이 여대생이 2주 이내에 체중조절을 할 행동의도에 미치는 영향력이 큰 것으로 나타났으며, 그 외의 체질량지수, 주관적 규범, 지각된 행위통제가 영향요인으로 제시되었다.

결론 및 제언

본 연구는 계획된 행동이론을 근간으로 2주 이내에 여대생이 체중조절을 할 행동의도에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 수행되었다. 계획된 행동이론 변수 중 체중조절에 대한 태도와 주관적 규범이 영향을 미치는 변수였으며, 또 다른 체중조절 관련 변수 중 체형만족도와 체질량지수도 영향을 미치는 변수로 제시되었다. 그 중 체형만족도와 체중조절에 대한 태도가 2주 이내에 수행 할 여대생의 체중조절 행동의도에 영향력이 큰 변수이었다. 이에 따라 청소년기부터 여성의 올바른 신체상을 정립할 수 있는 체계적인 교육과 상담 프로그램의 개발이 요구된다.

본 연구는 강원도와 제주도를 제외한 전 지역을 대상으로 하였으나 편의 추출된 여대생들을 대상으로 하여 일반화하기에 어려움이 있으므로 전국을 대상으로 표본 추출된 여대생을 대상으로 결과를 재검증하는 반복연구가 필요하다. 우리나라 여대생의 경우 자신의 체형에 대한 인식에 왜곡된 현상이 두드러지며 부적절한 방법으로 체중 조절 시도 경험도 많아, 본 연구와 재검증 반복연구에서 제시된 영향요인 등을 파악하여 이의 중재를 통해 적절한 체중 감량 및 올바른 신체상을 정립할 수 있는 건강관리 실천 방안 등의 제시되어야 할 것이다.

REFERENCES

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processed*, 50(2), 179-211.
- Choi, D. J. (2012). *Study on factors related to self-weight control in high school students: Based on the health belief model and theory of planned behavior*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Glanz, K., Lewis, F. M., & Rimer, B. K. (1990). Theory, research, and practice in health education: Building bridges and forging. In K. Glanz, F. M. Lewis, & B. K. Rimer (Eds.), *Health behavior and health education-Theory research and practice* (pp. 17-32). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Grunewald, K. K. (1985). Weight control in young college women. *Journal of American Dietetic Association*, 85(11), 1445-1450.
- Han, D. Y. (1997). Critical review of the social cognitive theories on health behavior. *Korean Journal of Health Psychology*, 2(1), 21-45.
- Hwang, E. M. (2010). *A Survey on body type perception, weight control, and eating habits according to BMI of college students*. Unpublished master's thesis, Ulsan University, Ulsan.
- 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.
- Jeon, Y. S. (2006). *Influence of subjective perception of body image and weight management on obesity stress in college women*. Unpublished mater's thesis, Sungshin Women's University, Seoul.
- 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(4), 365-376.
- Jung, Y. K. (2003). *Predictive Factors of body weight control behavior of female college students*. Unpublished mater's thesis, Kosin University, Busan.
- Kim, E. J., & Cha, B. K. (2007). Weight control behaviors in female college students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 13(4), 320-326.
- Kim, H. K., Lee, W. Y., & Kim, M. (2003). Factors influencing experiences and intention of weight control in elementary school children: Application of theory of planned behavior. *Journal of Physical Growth and Motor Development*, 11(2), 57-68.
- Kim, M. S. (2010). *Study on weight control attitude, obesity stress, depression and eating disorder of university students by actual overweight status and overestimated self body image*. Unpublished master's thesis, Daejin University, Pocheon.
- Kim, O. S., & Kim, K. H. (2000). Weight, self-esteem, and depression in high school and college females. *Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 12(3), 396-406.
- Lee, J. Y., & Park, K. S. (2012). Study on the theory of planned behavior applied to appearance management behavior: Focused on skin care, makeup, apparel, hair and weight management behaviors. *Korean Journal of Human Ecology*, 21(2), 331-347.
- Lee, K. E., Kim, E. J., & Yom, Y. H. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 12(2), 206-214.
- Lee, Y. J. (2000). *A study on the interest of the body weighting control, nutrition knowledge and dietary attitude of the middle school students*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.
- Park, J. A., & Yoon, J. S. (2005). Dietary behaviors and status of nutrient intakes by the obesity levels of housewives in Daegu. *Korean Journal of Community Nutrition*, 10(5), 623-632.
- Ryu, H. K. (1998). *A study of factors inducing weight control behavior in adolescent females*. Unpublished doctoral dis-

- sertation, Keimyung University, Daegu.
- Shim, S. W., Lee, J. W., & Sohn, Y. K. (2009) An approach on drinking reduction campaign strategic establishment of Korean women`s college students: An application of the theory of planned behavior. *Korean Journal of Advertising and Public Relations*, 11(1), 204-247.
- 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(10), 1950-1956.
- Um, J. W. (2008). *Study on dietary habits and weight control of female college students by body image recognition*. Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan.
- Yang, H. Y. (2012). *A study on the factors affecting weight control behavior of female college students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.