

문화기술지를 이용한 체중조절 성공 남자 대학생의 건강행위 양상*

김 정 수**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회 비만인구의 가파른 증가로 세계보건기구는 비만을 세계적인 전염병으로 규정하기에 이르렀고, 우리나라에서도 비만을 만성질환의 범주에 포함하여 건강관리의 지표로 삼고 있다. 이러한 사회적 인구 특성의 변화에 따라 비만을 관리하기 위해 보편적으로 사용되는 기준으로 신체적 지표를 두 가지로 분류할 수 있다. 첫째, 체중과 키로 산정되는 체질량지수(Body Mass Index, BMI)를 기준으로 25.0 이상일 경우와, 둘째, 허리둘레를 기준으로 한국인 남성은 90cm 이상, 여성은 85cm 이상인 경우이다(Lee et al., 2006; Yoon, Kim, Hwang, Lee, & Suh, 2011).

대체적으로 우리사회에서 남성은 체격이 건강해야 체력이 좋다는 사회통념으로 인해 남성의 체중증가를 건강의 심각성으로 민감하게 받아들이지 않았다. 그러나 남성의 체중증가는 근육량 뿐만 아니라 체지방의 증가를 반영하기 때문에(Gropper, Simmons, Connell, & Ulrich, 2012), 남성비만은 건강을 위협하는 주요

인자로 관심을 가져야 한다. 또한 국내 성인 비만 유병률은 연령에 비례하여 증가하며, 체질량지수를 기준으로 남성 35.1%, 여성 27.1%, 허리둘레를 기준으로 남성 27.2%, 여성 22.7%로 각각 집계되어(Ministry of Health & Welfare [MHW], 2012), 여성보다 남성의 비만 유병률이 더 높았다. 또한 중년기에 최고조를 이룬 비만율은 중장년층 남성의 심혈관계 질환 및 중증합병증과 불가분의 관계이므로, 사회적인 관심을 가지고 남성비만에 대한 경각심과 더불어 건강실천을 강화해야 할 단계라고 파악된다. 그러나 실제 비만율과 다르게 스스로 비만하다고 인식하는 주관적 비만 인지율은 젊은 세대인 20대 연령층이 가장 높아(Kim & Lee, 2010; MHW, 2012), 청년기의 비만인식 기준은 질환과의 관련성보다는 체형에 대한 관심도 즉, 심리적 요인이 크게 작용하였다. 또한 국내 20대 남성의 건강행태를 연도별로 비교할 때, 2005년도에 비하여 2011년도의 중등도 이상 신체활동실천율이 17.0%에서 11.3%로 지속적으로 감소되는 추세이며(MHW, 2012), 청년 비만을 증가와 관련된 직접적인 요인이 활동량의 감소인 것으로 추정할 수 있었다.

이렇듯, 비만은 활동량 감소와 관련된 현대사회 성

* 본 논문은 부경대학교 자율창의학술연구비(2013년)에 의하여 연구되었음.

** 부경대학교 간호학과(교신저자 E-mail: downey@pknu.ac.kr)

투고일: 2013년 4월 15일 심사회의일: 2013년 5월 7일 게재확정일: 2013년 6월 26일

• Address reprint requests to: Kim, Jeong-Soo

Department of Nursing, College of Natural Science, Pukyong National University
599-1 Daeyeon3-dong, Nam-gu, Busan, 608-737

Tel: 82-51-629-5784 Fax: 82-51-629-5789 E-mail: downey@pknu.ac.kr

인의 당연한 건강문제이다. 하지만, 체중관리와 관련된 국내연구는, 주로 여대생을 대상으로 이루어지고 있었다. 즉, 다이어트 프로그램에서 생활양식의 변화와 심리적 건강의 관계(Lee, 2007), 사회비교추구성향(Song, Jang, & Kim, 2009), 생활양식에 따른 체성분의 변화(Eom & Jung, 2012) 등이 보고되었다. 또한 근거이론을 적용한 질적연구에서는 사회활동에 적극적인 여대생일수록 지지체계의 도움을 받아 다양한 다이어트 전략을 시도하여 자아역량을 발견한다고 보고되었다(Kim, 2012-b). 이에 반해 남자대학생을 대상으로 한 연구에서는 성의식과 성태도(Kim & Yoon, 2012), 신체활동과 체력과의 관련성(Lee, Shin, & Go, 2011), 운동량에 영향을 미치는 심리적 요인(Suh, 2008) 등이 관련연구로 파악되었다. 이는 다이어트의 주체가 여성이라는 사회적 통념으로 고려되지만, 실제 대학생들은 성별의 구분없이 외모관리가 최우선의 관심사인 현시점의 사회문화적 맥락을 고려할 때, 비만인 남자대학생의 체중조절에 대한 행위를 재 고찰해야 할 필요성이 제기된다. 이는 남학생의 건강행위는 그들의 가치, 신념, 의식구조를 반영하며, 건강과 관련된 일상생활에 대한 이해를 추구할 수 있다고 사료되기 때문이다.

한편 국외연구에서는 일상생활의 식사형태(Savoca et al., 2011), 일상생활에서 건강에촉요인(Schmidt, 2012), 체중, 체성분, 체형의 변화(Gropper et al., 2012)에 대한 변수간의 상관관계를 확인하는 양적연구가 주를 이루고 있다. 하지만 체중조절과 관련하여 이러한 단편적인 변수의 확인보다는 남자대학생의 일상생활에서 비롯되는 건강행위에 대한 통합적인 이해가 중요하다고 사료된다.

이에 본 연구는 Kim (2012-a)의 여대생에 대한 현상학 연구에서 일상생활에서 비만으로 판정된 자신의 몸과 몸의 상태에 대한 인식이 사회와 문화에 따라 다르게 인식되어 건강행위를 실천한다는 선행연구결과에 토대를 두었다. 또한 건강행위는 사회문화적 맥락에서 역동적 과정인 건강증진(King, 1994)의 차원에서 인간 내면의 가치와 의지를 반영하기 때문에 본 연구 주제인 체중조절의 건강행위에 대해 남자대학생의 건강행위 양상과 지속성, 전략 등이 어떠한지와 양상간의 차이점과 공통점 등을 기술하기 위해 문화기술지적 질

적 연구방법론을 적용하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 체중조절 프로그램에 참여한 남자대학생의 건강행위 양상을 사회문화적 맥락 하에서 포괄적으로 이해하고자 하는 것이다. 이를 위한 연구 질문은 '본인은 어떻게 프로그램에 참여하게 되었는가?', '프로그램에 등록 후 어떤 건강행위를 어떻게 하였는가?' 등 행위동기와 계획, 실천을 어떠한 맥락에서 하였는지를 질문하는데 근간을 두었다. 그 후 상황에 따른 후속질문을 적용하였다. 즉, '그 과정에서 주변사람들과의 관계는 어떠하였는가?', '어떤 상황에서 건강행위를 지속할 수 있었는가?' 등이었다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학교 건강증진 체중조절 프로그램에 등록하고 성공한 남자대학생의 건강행위 양상을 사회문화적 맥락에서 탐구한 문화기술지적 질적 연구 설계이다.

2. 참여자 선정

본 연구에서 참여자는 P대학교 체중조절 프로그램 등록자 50명 중 본 연구주제에 충족하는 체중조절 성공 남자대학생을 편의 추출 방법으로 선정하였다. 본 연구참여자 선정기준은 BMI 25 이상자 중에서 6개월간 건강행위를 통해 최초 체중보다 5% 이상 감량에 성공한 남자대학생이었다. 최종적인 연구 참여자는 12명이었으며, 참여자의 연령은 21세-30세로, 현재 비만 이외의 질병은 없었고, 두 명의 고혈압 유병력자가 있었다. 건강관리를 통한 체중조절의 경험은 가지고 있지 않았다. 또한 체중조절 프로그램은 대학교 건강증진센터에서 운영하는 프로그램으로(Figure 1. 참조), 본 연구자의 질적연구 진행은 프로그램과는 별도로 참여자의 동의를 구해서 진행하였습니다.

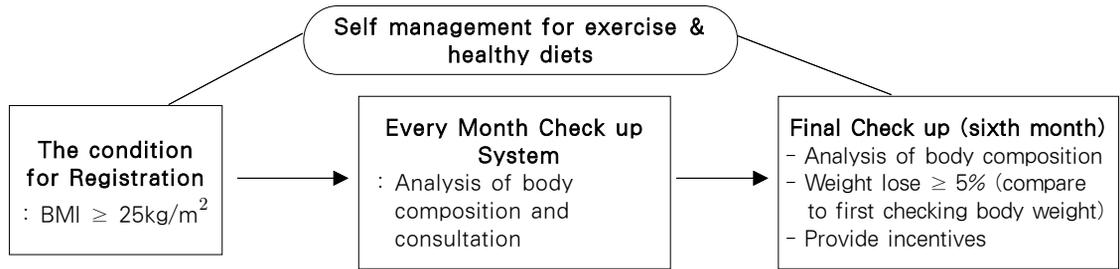


Figure 1. Weight Control Program for College students

3. 자료 수집

본 연구를 위한 사전조사는 연구초점과 맥락을 파악하는 자료에 중점을 두었고 그 후 본 조사를 통해 연구주제에 대한 자료를 수집하는 과정을 가졌다. 사전조사는 2011년 7월에 진행하였으며, 본 조사는 2011년 8월부터 2012년 7월까지 진행하였다.

자료수집은 심층면담과 참여관찰법(Spradley, 1980)을 적용하여 분석과 동시에 순환적으로 실시하였다. 면담장소는 상담실 또는 연구실이었으며, 면담시간은 1회에 약 40분에서 90분으로, 평균 2회 실시하였다. 면담에서는 Spradley (1980)의 세 가지 질문 유형인 기술적, 구조적, 대조적 질문을 사용하였으며, 참여자로서의 관찰은 본 연구자가 참여자의 건강상담자로서와, 건강증진센터에서 트레드 밀을 하면서 관찰한 내용이었다. 관찰자로서의 참여는 건강관리자와 참여자의 활동을 관찰하는 방법으로 진행하였다.

4. 윤리적 고려

본 연구는 연구 대상자인 체중조절 프로그램 등록 남자대학생에게 연구목적을 설명하고 이에 동의한 자를 참여자로 선정하였다. 참여자에게 연구과정에서 진행되는 인터뷰와 참여관찰에 대해 설명하고, 인터뷰 내용이 녹음된다는 것, 녹음된 자료는 익명으로 연구목적으로만 사용되고 폐기된다는 것, 면담과정에서 녹취를 거부할 수 있음과 언제든지 자유의사로 연구참여를 중단할 수 있다는 것, 참여자로서 기여할 수 있는 점과 예상되는 불편감에 대한 내용과 필사된 면담자료를 확인할 수 있도록 허락하는 것을 포함한 내용의 동의서에 승인을 받았다. 또한 연구계획서에 대해 P대학교

연구윤리진실성위원회의 연구승인을 받고 절차를 진행하였다(PKNU-2011-04). 연구종료 후 참여자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료 분석

자료분석에 필요한 텍스트는 녹음된 면담자료와 참여자의 행동에 대한 참여관찰 내용으로 작성하였다. 녹음된 면담자료는 반복하여 들으면서 그대로 필사하고 참여관찰 내용은 현장노트로 작성한 후 두 자료를 비교 검토하였다. 건강행위 양상과 그 구조를 파악하기 위해 Wolcott (1994)의 텍스트 분석과 Spradley (1980)의 분류분석 틀을 적용하였다. 분석은 전 과정을 순환적으로 하였으며, 행간분석, 초점분석을 반복하여 영역분석, 분류분석, 성분분석, 주제분석의 순서로 진행하였다. 영역분석은 참여자들은 자신의 체중조절을 위해 어떤 건강행위를 하였는가와 같은 기술적 질문으로 진행하였다.

6. 연구결과의 엄정성(rigor) 확보

연구의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 Meadows와 Morse (2001)가 제시한 검증, 확인 및 타당도의 측면에서 평가하였다. 검증기준은 연구방법에서 제시한 절차에 따라 진행하면서 수집된 자료를 지속적으로 비교하면서 기술하여 충족되었다. 확인기준은 분석과정에서 분류항목과 해당자료의 의미에 대해 연구 참여자들의 자료점검을 통해 이루어졌다. 타당도의 기준은 자료수집 및 분석의 순환적 실시와 질적 연구 경험이 풍부한 교수 1인으로부터 타당성 확인을 받음으로써 충족할 수 있었다.

또한 본 연구자는 질적연구 및 발표, 질적연구 학회, 세미나, 심사활동 등을 통해 자료에 대한 통찰력과 유연성, 반사적 사고를 훈련하였다. 이러한 훈련은 문화기술지의 인식론적 특성인 맥락내에서 실재를 바라보며, 참여자의 관점에서 자료를 도출하고 기술하는 것 (Shin, Cho, & Yang, 2005)을 가능하게 하였다. 또한 본 연구와 관련하여 비만과 체중조절, 건강증진 등의 주제와 관련된 다양한 출처의 기록을 섭렵하고, 참여자의 인터뷰 및 참여관찰에서 추출한 의미체계를 통합하여 포괄적으로 자료의 의미를 해석할 수 있었다.

III. 연구 결과

본 연구결과는 참여자의 '건강행위의 계기가 되는 사건', '몸 인식의 초점', '건강행위의 지향성', '건강행위의 목적과 중요성 인식 정도', '건강행위의 종류와 실천 정도', '건강행위에 참여하는 대상의 특성', '체중조절 프로그램에서의 활동유형' 등을 선정하여 분류분석으로 도출되었다. 분류분석에서 도출된 문화 범주들을 '주행위자', '사용 언어', '실천방법', '구체적 행위' 등의 차원으로 대조하면서 성분분석을 하였다. 주제분석에서는 영역과 영역과의 관계, 문화범주들간의 관계, 영역과 문화범주들의 공통점을 확인하면서 참여자들이 실제 어떠한 건강행위 양상인가를 기술하였다.

참여자들은 각자의 상황에서 자신의 몸을 객관적으로 보게 되는 계기를 맞는다. 즉, 질병의 경험, 만성질환의 진단, 자신의 몸에 대한 주변인의 반응, 체중증가로 인한 심리적 위축감 등을 경험하면서 체중조절을 결심하게 된다. 자신의 몸에 대해 원래 살찌는 체질이라고 체념하기도 하였으나, 몸을 자신감의 표출로 인식해 매력적인 근육체질로 변화하고자 하는 의지를 보이기도 하였고, 건강검진으로 자신의 몸에 나타난 내재적 질환은 체중증가에서 기인했다는 것을 자각하기도 하였다. 이렇듯 참여자들은 자신이 처한 상황에서 자신의 몸을 다양한 각도에서 재인식하고 있었다. 특히, 현대 사회문화에서 체중증가에 대한 부정적 인식으로 자존감이 저하되면서, 이를 회복하고자 체중감량의 필요성을 공감하기도 하였고, 자신의 몸을 전신거울에 비추어 보면서 객관적으로 자각 하곤 하였다. 그리곤 이제 더 이상 이런 상태로 살아갈 수 없다고 한계상황을 느끼

면서, 체중감량에 대한 의지를 더욱 확고히 굳혔다. 이러한 상황에서의 대학생 체중조절 프로그램은 대상자의 의지를 실천할 수 있는 기회로 받아들여졌다. 참여자들은 무엇보다 자신의 의지로 참여했기 때문에, 쉽게 포기하지 않고 건강행위를 적극적으로 실천할 수 있던 계기로 삼게 되었다.

결과적으로 참여자의 체중조절을 위한 건강행위 양상은 건강의지 동기화 양상과 사회적 역량 개발 양상으로 구분할 수 있었다. 참여자들은 몸에 대한 사회적 통념, 생활사에서 유발된 에피소드, 유년시절의 질병경험과 현재의 자각증상 및 의학진단 등이 혼재되어 자신의 범주에서 그들 특유의 전략으로 건강행위 양상의 차이가 있었다. 즉, 대학생으로서의 정보수용의 범위, 경제적 여건, 인적 물적 자원 등에 영향을 받아 행위변화가 이루어졌으며, 행위양상은 이러한 참여자가 처한 사회문화적 상황에 따라 상호작용하고 있었다.

참여자 12명은 건강증진 프로그램을 통해 체중이 평균 $11.22 \pm 6.09(\%)$ 감소하였으며, 군복후후 복학생이 7명이었으며, 주거형태는 자취 8명, 자가 4명이었다. 전공은 인문학 4명, 자연과학 2명, 공학 6명이었다.

1. 건강의지 동기화 양상

참여자들은 자신의 몸에 대한 부정적인 인식을 가지지만 조절할 수 있다는 의지를 가지고 있었다. 참여자들은 자신의 몸에 대한 타인의 시선보다는 먹는 즐거움에 만족하면서 몸의 변화에 민감하지 않은 일상을 살아간 경험이 있었다. 이러한 양상에서 몸은 의지를 실천하고 경험하는 주체의 근간이며, 일생을 살아가는 자본이라는 내적인 동기화를 이룬다. 그러한 건강의지의 동기화로 체중조절을 실행하기에 이르렀다. 이 양상에서는 질병관리 동기화 양상과 적극성 개발 양상으로 구분할 수 있었다. 구체적으로 질병관리 동기화 양상에서 참여자들은 자신의 몸에 대해 진단을 받는다. 구체적으로 동맥경화성 고혈압, 지방간, 신장질환 등을 경험하였고, 이러한 만성질환에서의 자각은 자신의 몸에 대한 방치의 결과로 질병관리를 동기화하는 양상을 보인 것이다. 또한 적극적 일상관리 양상은 체중과다로 인해 일상 활동에서 무리가 오며, 자신감이 저하되는 요인이 자신의 몸에 대한 관리의 부재임을 체득하여,

자기결단을 통해 단계적 계획을 실천하는 양상이었다. 즉 이러한 참여자들은 자신의 의지로 건강행위의 실천이 동기화되고 있었다.

1) 질병관리 동기화 양상

이 양상의 참여자들에게 자신의 몸은 평생을 살아가는 밑천인데, 젊은 시기에 질병진단으로 자신의 몸이 고갈되어 있음에 충격을 받았다. 이에 건강을 걱정하며 일상생활에서 차지하는 몸에 대한 비중을 가장 우선시하게 되었다. 즉, 질병진단에 대한 충격으로 일상생활을 건강중심으로 바꾸어 나가고 있는 것이었다. 또한 다음과 같은 진술에서 나타나듯이 건강해질 수 있는 방법을 다각도로 검토하여, 자신만의 건강방법을 모색하여 습관화를 위해 지속적으로 노력하고 있었다.

“일상생활에서 할 수 있는 걸로 살이 빠지면 얼마나 좋을까 싶었어요.....(중략)... 그러나 내가 생명에 위협이 있다고 하니깐 내가 살아야지 하는 이유가 가장 큰 동기가 되었습니다. 고혈압을 동반한 혈관경화가 있다고 진단받아 심근경색으로 갈 수 있다고 하여서 큰 충격을 받았습니다... (중략)... 너무 충격을 받아서, ‘아버지는 뇌졸중, 나는 내일 죽을 수 있다’ 이런 조건이 형성된 것이 가장 큰 동기가 된 거죠. 그래서 식단을 단순하게 그냥 야채 식초, 고춧가루, 발사믹소스, 두부, 콩은 밥에... 이렇게 세끼 다 먹고 삶거나 찜 음식으로 먹었습니다. 가장 중요한 것은 먹고 싶은 대로 마음대로 먹다가 배부를 때는 딱 손을 놓는 습관을 들이는 것 이었습니다(참여자3).”

“혈액검사를 했는데 혈청 간수치가 높네요. 그래서 K대학 병원에서 검사를 했는데, 지방간이래요. 병원에서 살을 빼라고 하더라고요. 근육량을 늘리라고 했어요.... 워낙 몸이 크니까 체지방도 많았어요.... 몸무게가 84kg인데, 그게 다 지방일수도 있고 아니면 근육이 많을 수도 있잖아요. 어차피 똑같은 몸무게의 스펙이면 차라리 근육 많은 게 현명하다고 생각하거든요. 근육이 많을수록 기초 대사량이 커서 많이 먹어도 잘 안찌거든요. 조금씩 하루에 꾸준히 하다보면 근육운동은 어렵지 않아요(참여자6).”

참여자 3과 참여자 6은 가족력과 더불어 생활습관에서 비롯된 과체중으로 과대한 자신의 몸을 인식함과 동시에 질환을 동시에 겪으면서, 건강행위가 식습관, 운동을 반영하며 선택이 아닌 필수 불가결한 행위임을 자각하고 있었으며, 현재의 건강관리는 생존을 위한 절박함을 나타내면서 질병관리 동기화 양상임을 드러내고 있었다.

“복근운동 시작하면서 힘든 건, 먹고 싶은 거 못먹는 거... 통닭, 고기자체를 못 먹죠. 거의, 굶든 튀기든 다 기름끼가 있으니까... 약간 스트레스를 받았어요. 몸이 좀더 더 커지겠다 생각하면서, 참았죠. 제가 약간 독해요. 하고자 하는 게 있으면 꼭 이루어요. 커피는 블랙이 헬스에 도움이 된다고 해서 마셔요. 아르바이트로는 노가다를 했어요. 보기엔 몸이 괜찮으니까 힘이 좋은 줄 아는데, 사실은 허약해요. 안 아파 본 데가 없어요. 기흉 수술도 했었고, 담배를 피워 가지고..(참여자 5) ”

한편 참여자 5는 어릴 때 결핵약의 부작용으로 신장병을 앓았으나, 그 후 성장하면서 운동을 꾸준히 하여 식사량이 늘고, 체중이 증가하여 거대한 몸이 되었다고 진술하고 있었다. 그래서 대학생이 되어 체중을 감량하기 위해 헬스를 꾸준히 하면서 나름대로의 식단으로 조절하고 있으며, 학비를 조달하기 위한 육체노동은 힘들기도 하지만, 신체활동에 도움을 받았다고 진술하였다. 본 참여자는 체중조절에 성공하고 나서, 자신의 몸이 자랑스러워 보디빌딩 대회에도 참가하였다.

2) 적극적 일상관리 양상

이 유형에 속하는 참여자들은 자신의 의지로 적극성을 개발하여 일상생활에서 건강행위를 실천하고 있었다. 이러한 의지실천의 동기화는 나름대로의 적극성에서 유발될 수 있었고, 주로 질병이라기보다는 일상생활에서의 몸으로 겪는 불편감, 모호한 증상이 직접적 동기가 된다. 즉, 이들은 질병으로 동기화된 것이 아니라 자신의 증가된 체중으로 몸이 불편하여 이를 극복하고자 하는 건강의지의 적극성을 실천하여 자신의 일상생활을 변화시키는 양상인 것이다. 건강행위는 주로 식습관과 운동을 자신에게 맞게 결정하였고, 누구의 도움을 받기보다는 본인이 생각하는 방법으로 스스로 자신의

몸을 단련하면서 체중감량의 목표를 달성하고 있었다. 기호식품을 절제하고, 부가적으로 용돈 기입장을 작성 하면서 자기감시를 하고, 스스로의 확고한 의지를 실천에 옮기는 양상이었다. 따라서 이들에게는 무엇보다도 체중감량 그 자체가 절대적인 목표였다. 체중조절 프로그램의 참여가 이들에게는 도전이었고, 자신이 목표한 체중대로 꼭 이루어 자신감의 회복으로 성공감을 맛보고자 하였다.

“술은 일단 안먹었구요. 아침, 점심, 저녁을 먹고 따로 간식을 안먹었거든요. 그때 용돈 기입장을 썼었는데, 같이 돈도 아껴보자 했는데, 군것질은 하나도 안했어요. 커피 한잔도 안사먹었거든요. 용돈 기입장에 보면 딱 이틀에 물 한통씩 사먹는 거 밖에 없거든요. 500원짜리. 물은 엄청 먹었어요. 물을 한 시간에 한통씩 500ml씩 정수기에서 받아 마시려고 생각했어요. 근데 어렵잖아요. 그래도 하려고 노력했어요. 그래서 거의 그 정도 먹었어요. 수업하다가 시간되면 물먹고 시간되면 물먹고 쉬는 시간에는 물 떠오고...(참여자 8).”

“도움받은 거는 별로 없구요. 스스로 마음먹고 한 거예요. 제가 인터넷 싸이월드 클럽이 있는데, 이게 살을 많이 뺀 사람들의 클럽인데, 그분이 120kg에서 80kg까지 뺀 스토리를 보고 제가 이걸 보고, ‘어, 나도 해야되겠다.’ 생각하고 클럽가입하고, 자극을 받았어요....예전에 비해 몸은 확실히 좋아졌어요. 몸이 가벼워지는 그런 느낌 있잖아요. 예전에는 조금 움직여도 땀이 많이 났었는데, 그런 게 없어지고... 숨 쉬기 편해지고, 그전에는 누워있으면 배가 크니까 이게 놀리잖아요. 숨쉬기가 어려우니까 옆으로 자고 그랬었거든요 (참여자10).”

이 두 참여자에게는 비만이나 체중과다가 질병으로 인식되기보다는 그 자체가 자신의 문제라고 인식했고, 약간의 신체증상을 가지게 된 것이 직접적인 계기가 되었다. 자신의 의지실천을 위해 여러 가지 전략을 모색하는 것이 나타나고 있었다. 즉, 건강행위를 하는 동기요인이 자신의 내면적인 의지실천이었고 이러한 적극적 일상관리 양상의 참여자들은 자신의 의지를 실천

하는 고유의 결단과 전략을 사용하고 있었다.

“집에서 해 먹었어요. 혼자 자취하면서 아르바이트는 안했어요. 아침은 먹고, 점심은 학교에서, 저녁은 생식 이렇게 먹었어요. 황룡산을 많이 땀어요. 주말 중 하루... 산을 계속 돌아다녔죠. 김밥 같은 거 먹고, 친구랑 같이 갈 때도 있지만, 주로 혼자 갔어요.... 누구에게 도움받은 거 없었어요. 전문가의 손길도 없고, 그냥 혼자서 스스로 계획해서... 집에 저울을 하나 샀거든요. 수시로 체크하면서 경각심을 가졌죠... 매달 한 번씩 인바디 체성분 검사로, 근육량 변화량, 지방 변화량 보면서 관리를 하죠. 내 몸에 관심을 가지게 돼요. 몸무게만 알다가 몸속 변화를 아니까요(참여자 9).”

한편 참여자 9는 자취를 하면서 자기 의지가 더 강해졌고, 체중조절에 집중하여 실행할 수 있었다고 진술하였다. 물론 조력자가 있으면 체중조절에 도움을 받을 수 있다는 것에 동의한다. 하지만 타인에 의해 자신의 몸에 집중하는 것이 방해받을 수 있기 때문에, 쉽지 않다고 생각한다. 다만 체중조절 프로그램에 참여하면서 자신의 몸의 변화에 관심을 더 집중하는 것이 더 바람직하였고, 오히려 건강행위를 지속할 수 있었다고 진술하였다.

2. 사회적 역량 개발 양상

이러한 양상을 나타낸 참여자들은 자신의 몸을 사회적 관계에 의해 평가하고 사회적 역량을 높이기 위해 자신의 몸을 바라보고 관리하고 있었다. 즉, 체중증가로 인해 대인관계에서 소외감, 이성교제에서의 당혹감 또는 주변인의 일상적인 어투에서 민감하게 자극을 받거나, 친근한 사람, 특히 어머니의 조언을 체중조절의 계기로 받아들인다. 이는 사회적으로 자신을 부각시키고 발전하기 위한 동기도 내포하고 있었다. 이러한 양상의 참여자들에게는 혼자서 조절하는 과정보다 주위 사람들과의 관계에서 도움을 받고 관계망을 넓히는 모습이 발견되었다.

이는 건강행위의 지속성이 단순한 건강목적을 넘어선 사회적 역량으로의 확대됨을 의미하였다. 즉, 자신의 몸의 가치를 사회적 관계 속에서 찾고 있었다. 또한 그

행위전략의 방법에 있어서도 고립되기보다는 대인관계망을 활용하여 전략을 세우는 모습이 차별화되었다.

1) 전략적 관계망 활용 양상

“어머니께서 아들 살 좀 빼라고, 너무 위험한 거 같다고 그래서 시작했어요. 어머니가 해주시는 그대로 지키니까 살이 빠진 거예요. 옆에서 규칙적으로 도와주는 사람이 있으면 도움이 된 거 같아요...저는 가벼운 마음으로 했어요. 그냥. 굳이 빼겠다는 마음이 아니라, 그냥 요거만 하겠다. 지키겠다. 그것만 유지하겠다는 방법으로 했어요. 아침에는 선식 먹고 비타민 먹겠다. 점심은 친구들이 먹듯이, 간식같은 것도 가끔씩 친구들이 사올 때가 있잖아요. 친구들과 같이 먹고, 혼자서는 절대 안먹겠어요. 더 많이 먹게 되니까요(참여자1).”

“대학교 와서 1학년 때 춤동아리를 들었어요. 그럼 아무래도 공연을 한단 말이에요. 처음에 할 때는 못 느꼈는데, 같이 춤추는 사람들, 멤버들한테 좀 미안했어요. 제가 덩치가 크니까 그림이 안나오잖아요. 그래서 스트레스를 받았어요(참여자1).”

참여자 1은 어머니의 영향으로 자신의 몸에 관심을 갖게 되었다. 어머니와의 관계형성이 원만하여 자신의 건강 조력자로서 지원을 받게 된다. 또한 자신의 몸에서 비롯되는 역할모습이 동아리에서의 활동에 영향을 미친다는 것을 직시하고 대인관계를 통해 자신의 몸을 바라보고 체중조절도 대인관계를 통해서 지원받아 건강행위를 하고 있었다.

“몸무게 거의 80이상 나왔고, 몸도 무겁고 공부도 잘 안되고, 대인기피증에 비슷하게 걸려서 버스도 잘 못타고... 4학년때 작년에 갑자기 많이 늘었어요. 대학 생되어서는 뚱뚱하다는 생각을 못했었어요. 친구도 많고 해서 잘 느끼지 못했었어요. 고학년되니까 제대로 복학 안하는 친구도 많아 친구가 별로 없었어요. 살도 좀더 찌고, 여자친구랑도 헤어지고... 그래서 기피증 걸렸었어요. 그때 독하게 마음먹었는데.... 체중도 문제가 있다고 생각되었거든요(참여자 2).”

“저는 먹는 거보다는 활동량이 적어서 살이 쯤 거

같아요. 밖에 잘 나가질 않았어요. 그래서 시간대를 새벽으로 바뀌서 운동을 했죠. 그리고 그 시간 때에는 할 아버지, 할머니들만 있어서 괜찮았어요. 친구 또래는 없으니까. 친구들이 살빠지고 성격 좋아졌다고 해요. 그리고 다른 여자친구도 생기구요.. 대인공포증 조금 극복하면서 동아리에서 외국인 친구 사귀고... (중략)... 면접 볼 때 비슷하게 지원한 사람 중에 뚱뚱한 사람도 있었어요. 근데, 사장님이 자기관리 하는 사람을 좋아하셔서, 이렇게 살뺐던 경험 이런 것도 들어드렸는데, 유리하게 작용했던 것 같아요(참여자 2).”

한편 참여자 2는 체중증가로 인해 자신의 대인관계를 회피하게 되고, 모든 인간관계가 자신의 몸의 변화에서 비롯됨을 인식한다. 이에 자신의 몸을 이전의 모습으로 되돌리는 것이 긍정적인 대인관계의 선행요인임을 깨달아 이를 위해 건강행위를 시작하게 되었다. 참여자1과 참여자2의 대인관계 중시 성향은 대인관계가 원만하면 자신의 몸의 심각성을 인식하지 못하다가 대인관계가 소원해졌을 때 비로소 자신의 몸에 대한 관심을 갖고 적극적으로 동기화하여 건강행위를 실행에 옮기는 양상이었다.

“하면서 너무 힘들어서 포기할까 생각도 했었는데, 처음에 그 친구랑 내기를 해서, ‘중간에 먼저 포기하는 사람이 술사주기’ 그래서 서로 의지하면서 계속하게 되었어요. 계속 참고 유지해 나갔죠.... (중략) ... 지표를 보고, 체중, 체지방, 근육을 주로 보는데, 체중을 먼저 보고 일단 빠졌네 하고 좋아하지만, 근육도 같이 빠졌네 하고 실망했죠. 그 분의 설명을 듣고, 헬스하면서 근력운동을 더 많이 하게 되고, 유산소 운동량을 조금 줄이는 식으로 조절했어요. 운동도 스트레스를 받긴 하지만, 먹는 거 줄이는 거 보다는 덜 받았어요.... 여자친구가 있는데, 다이어트 하는데, 먹지 말라고 해주어서 도움이 되었어요. 본인이 먹고 싶어도, 저 때문에 많이 참았어요. (참여자12)”

“사회적으로 살찌는 쪽으로 맛있는 것도 많고 하니 까 찌고 있다고 생각하기 때문에 적절한 체중을 유지하기 위해서 다이어트가 필요하다고 생각합니다. 그래서 다이어트는 걱정 체중을 유지해 가는 거라고 생각

합니다. 평생 해야 될 것 같습니다. 저는 될 수 있으면, 술 좋아하기는 하는데, 그건 좀 피하기가 힘든 것 같아요. 개인적으로나, 사회생활을 하는데 필요한 거 같아요. (참여자 12)”

또한 참여자 12는 건강행위를 하는 과정을 친구, 프로그램 상담자의 지지를 받으며 시작하고 서로 의지하며 체중조절을 지속하고 있었다. 또한 현대사회에서의 외식문화가 체중증가의 원인으로 고려하고 있으며, 체중조절은 장기간에 걸쳐 자신의 몸에 관심을 두고 지속해야 하는 활동으로 인식하고 있었다. 그리고 자신의 몸은 사회생활의 밑천임을 근간에 두고 있어 관계중심양상으로 파악된다.

2) 의식적 외모관리 양상

이러한 양상의 참여자들은 타인에게 비치는 자신의 몸에 대한 관심을 집중하면서 호감가는 자신의 몸 만들기에 집중하고 있었다. 이들은 외모에 의해 자신감이 일어나거나 위축되는 양상이 강하였고, 남들에게 보여지는 자신의 몸에 가치를 높이 두고 있었다.

“아침에 일어나서 요가를 시작했습니다. 옥주현 다이어트 요가 1시간 정도 따라하고, 아침에 좀 일찍 일어나서 최대한 매일 하려고 노력했습니다. 그리고 아침 먹고 나중에 저녁에 밥량을 조금 줄였습니다. 지금은 만족합니다. 다이어트를 한 이후 그 당시 자신감이 되게 많이 생겼습니다. 그러니까 뭐라고 표현해야 하나. 여자한테 고백을 받았어요. 멋지대구요. 그게 되게 기분 좋더라구요... 내일 모레부터 다시 친구랑 같이 헬스 등록하려고요. 복근 한번 만들어 보려고요... (참여자 4).”

“외모에 대해서는 살이 빠지니까 훨씬 낫습니다. 살 찼을 때는 남들 앞에 못나서고 자신감이 없어지죠. 딱 느낌이 올 때가 있어요. 제 모습을 보고 도저히 이러면 안되겠다 싶으면 다이어트를 해요. 샤워할 때 전신거울을 보고, ‘야, 너 도저히 안 되겠다’ 싶으면 하죠 (중략)... 성공하고 나서는 하면 되는구나 생각했죠. 그 당시에 ‘너 살이 빠진다, 빠진다!!’ 이런 말을 거의 몇주일 동안 계속 들었어요. 그 말이 멋있어졌다는 말

이라고 생각했어요... 다이어트는 다른 사람들과 어울릴 수 있는 외모적인 면이 큰 것 같아요. 취업도 외모적인 면이 같이 연결된다고 생각되요... 만약에 살을 안찼다면, 다른 사람 앞에 제가 못 나설 것 같아요. 살 찼을 때는 한번 더 생각하게 되고 고민하게 되죠. 내가 보기 안좋으니까... 더 더욱 내성적이게 되죠...(중략)... 아버지 따라 헬스장에 갔을 때, 헬스장 아저씨가 저한테 ‘야 너 씨름선수해도 되겠다’ 고 하셨어요. 그 아저씨가 아버지랑 친분이 있었으니까 그렇게 말했죠, 모르는 사람이라면 당장에 똥똥하다고 했을텐데... 그 충격으로 살을 뺄 수 있는 계기가 되었던 거 같아요(참여자 7).”

참여자 4는 이성관계에서의 외모를 중시하는 반면, 참여자 7은 잘 관리된 외모에서 오는 장점을 체득하고 있었다. 또한 외모에서 칭찬받고 자신감으로 직결되고 긍정적인 성격으로 발전할 수 있고 사교적이 된다는 것이었다. 이러한 의식적 외모지향 양상은 체중증가로 인한 불이익이나 충격을 받은 경험에서 비롯되고 있었으며 이러한 충격이 자신의 체중조절을 위한 건강행위의 원동력이 되고 있었다.

“외모에서, 거리에 있는 보세옷이나 이쁜 옷을 못입으니까 살을 빼야겠다고 생각되더라구요. 스트레스는 별로 없습니다. 살 빠지고 나서 몸이 좀 가볍고, 안맞던 바지가 들어가니까 그게 제일 기뻐요... 지금은 취업하는 데 가장 관심이 있어요. 아무래도 살을 빼야 보기도 좋고, 자기 관리가 되었다는 사람으로 인식을 받고 똥똥하면 자기관리를 못했다는 인식을 받을 수 있죠(참여자11).”

그 중 참여자 11은 외모관리로 자신의 만족감을 찾고 자기관리의 기준으로 삼았다. 이에 취업에서 외모의 비중을 크게 생각하여 실력도 중요하지만 외모에서 풍기는 이미지가 부지런하고 일도 잘할 것 같아야 하기 때문에 체중조절을 한다고 진술하였다. 이 유형에 속하는 참여자들은 자신의 외모관리로 자기 효능감을 높이고 스트레스에 대처하는 양상을 보였다.

IV. 논 의

본 연구의 참여자인 체중조절에 성공한 남성 대학생들의 건강행위 양상은 자신의 몸에 대한 인식, 비만에 대한 자각, 체중조절에 대한 목표와 신념, 실천과정, 주변사람들에게 인정받고 싶은 욕구 등 각자의 환경여건과 관련되어 있었다. 체중조절에 성공한 참여자들의 건강행위는 건강의지 동기화 양상, 사회적 역량 개발 양상으로 나타났다.

우선, 건강의지 동기화 양상의 참여자들은 질병관리 동기화 양상과 적극적 일상관리 양상으로 구분할 수 있었다. 그 중 질병관리 동기화 유형은 동맥경화성 고혈압, 비만 등 성인기 만성질환의 진단을 판정받아 자신의 몸에 대해 충격을 받았었다. 이러한 건강상의 충격은 그들에게 자신의 몸을 객관적으로 바라볼 수 있게 하였고, 일상생활의 편의보다는 몸의 건강을 가장 우선시하기 위해 건강생활을 실천하고, 건강을 위해서라면 자신이 가진 생활습관을 교정해야 한다는 신념이 부여되었던 것으로 파악된다. 이러한 동기부여가 건강행위를 지속하게 한 저력이 되었고, 그들의 일상생활을 변화시켜 체중조절에 성공하게 된 주 요인이었다. 또한 적극적 일상관리 유형은 질병의 진단은 아니지만, 모호한 일상에서의 불편감이 체중증가에서 비롯되었다는 것을 자각하고, 일상생활을 적극적으로 관리하는 모습을 보였다. 즉, 운동, 식사방법, 여가시간 등 자신에게 주어진 여건에서의 적극적인 건강관리가 결과적으로 자신의 몸에 변화를 일으켜 신체적 불편감을 개선하고 체중을 감량을 이루어 내었다. 이러한 질병관리 동기화 와 적극적 일상관리 유형은 모두 건강의지 동기화 양상으로 귀결되어, 자신의 내적의지를 실천하는데 성공을 이루었다.

Lee, Lee와 Kang (2005)은 20-30대 건강한 남자의 신체계측(체지방량, 허리둘레)에서의 비만정도가 유전적 원인에서 기인한다고 밝혀, 남자 성인이 외관상 건강해 보일지라도 신체계측에 유의하여 성인 만성질환관리를 해야 할 필요성을 강조하였다. 또한 남학생의 운동실천과 관련하여 규칙적인 운동의 지속성이 건강체력의 향상을 보고한 바 있으며(Lee et al., 2011), 남자 대학생들의 건강행위 지속성과 관련한 연구에서 자기효능감이 높은 사람일수록 격렬한 운동을 많이 하

며, 운동량은 운동에 대한 흥미요소와 자기효능감이 병합되어 상승되었다(Suh, 2008). 이는 남성 대학생에서 강조되고 있는 체력적 요소가 외관상의 건강함보다는 실제 신체계측의 내용면에서 고찰한 것으로 질병관리 차원에서 의의가 있었다. 일반적으로 남성이 여성보다 운동성향이 높지만, 남성의 경우도 일상생활의 지속적인 운동관리를 위해서는 자기효능감을 필요로 하며, 자기효능감은 흥미요소에 의해 증가될 수 있었다(Suh, 2008). 또한 대학생들의 스트레스 증상은 자기효능감과 건강행위를 저해하였다(Han, 2005). 이러한 선행 연구의 결과를 비추어 볼 때, 본 연구의 건강의지 동기화 양상의 참여자들의 질병관리 동기화 유형과 적극적 일상관리유형은 질병의 경험과 자신의 내면적 의지로 자기 효능감을 체득하고 이를 극복하기 위해 건강행위를 지속하는 가운데 스트레스 증상을 극복하고 있어 자신의 의지가 목표와 접목되어 체중조절에 성공할 수 있었다. 이러한 결과는 양적연구의 단편성을 보강하여 더 포괄적인 맥락을 갖는다는 점에서 의의가 있으며, 이러한 건강의지 동기화 유형은 내적동기화에 해당한다고 볼 수 있겠다.

또 다른 유형인 사회적 역량개발 양상을 보이는 참여자들은 건강행위를 하는 목적인 단순한 체중조절보다는 사회성을 개발하려는데 합목적적이라고 볼 수 있었다. 이에 처음의 건강의지 동기화를 내적 동기화라 이룬다면 사회적 역량개발 양상은 외적 동기화라고 사료된다. 그중 전략적 관계망 활용 양상의 참여자들은 주로 가까운 사람들, 어머니, 여자친구, 동아리 친구 등 인적자원에 의해 동기화되며, 인적자원을 활용하여 자신의 건강행위를 지속하고 있었다. 또한 의식적 외모관리 양상의 참여자들은 건강을 위해서라기보다는 외관상의 자신의 몸에 대한 이미지를 긍정적으로 구축하는데 더 집중하고 있었다. 그들은 외모에서 오는 자신감으로 대인관계를 이루어 나간다고 생각하고 있으며, 외모가 내면을 반영한다는 신념으로 건강행위를 지속하여 체중조절을 성공해 나갔다. 이러한 대인관계 전략과 외모 관리양상은 자신의 외적인 동기에 의해 행위를 조절함이 내적동기를 뒷받침한다고 볼 수 있다. 모든 행동의 근원은 내면의 결심에 따르지만, 외적인 자극이 없이는 내적 결심이 서지 않는다는 것이 이러한 참여자들의 특징이라고 볼 수 있었다. 즉 내면의 가치

보다 외적인 사회적 요소에 더 관심이 많고, 사회화를 위해서 자신의 몸을 바꾸어야 한다고 생각했다. 만약에 사회에서 비판인 사람이 대우를 받는다면, 이들은 굳이 체중조절 할 의지가 없어진다고 진술하고 있었다. 따라서 건강관심보다는 사회적 역량에 집중한다는 것이 그들의 행동에 대한 설명이 될 것이다.

이와 관련하여 Yang, Cho와 Lee (2012)는 비판성인의 체중관리 행위를 전략적 자기지향, 선택적 방임, 수동적 집단가치 지향 양상으로 확인하였다. 또한 본 연구의 사회적 역량 개발 양상과 유사한 분류는 수동적 집단가치지향 양상에 해당되며, 이는 타자의존양상과 외모관리양상으로 자신의 내면의 의지보다는 주변의 사람들의 영향을 수동적으로 따른다는 의미가 더 강하게 작용하고 있었다. 하지만, 본 연구에서의 참여자들은 남자대학생으로 주변사람들의 영향을 받지만 그것을 수동적으로 따르기보다는 사회적 기대에 미치는 자신의 몸을 가꾸려는 의지가 사회성에 의해 뒷받침되었으며, 결과적으로 모든 건강행위가 자신의 사회적 역량으로 통합됨을 시도해, 취업에의 의지로 사회적 성공까지 확대되고 있음이 차이점이라고 할 수 있다. 또한 Kim (2001)은 건강 행위의 지속성 측면에서 자기성향은 자신의 우월성에 의해서, 과제성향은 동료와 상호작용에 의해서 건강행위가 촉진된다고 확인되어 본 연구의 사회적 역량개발 유형이 과제 성향과 비슷한 유형인 것으로 나타났다. 하지만 외적 동기는 건강행위의 지속성을 보장할 수 없기 때문에(Deci & Ryan, 1985), 본 연구의 외적 동기에 해당하는 사회적 역량개발 유형의 지속적 건강행위를 형성하기 위한 전략을 개발하는 것이 필요하다고 사료된다.

최근 남성 대학생은 여대생보다 비만율이 높아 만성 질환의 발생률에 더 높은 위험률을 내포하고 있지만, 체중조절에 대한 노력과 관심은 여대생보다 저조하여 실제 프로그램을 적용했을 때 효과적이지 않았다(Boyle, Mattern, Lassiter, & Ritzler, 2011; Shi, Kim, & Kim, 2012). 이러한 보고는 남성 대학생의 건강행위의 지속성을 위한 방법이 무엇인지를 밝혀 동기화시키는 것이 급선무임을 시사하고 있어 본 연구의 체중조절에 성공한 남성 대학생의 유형이 내적 동기와 외적 동기에 근간을 두고 건강의지 동기화 유형과 사회적 역량 개발 유형으로 나타난 것에 대한 맥락적 이해

를 지지해 주는 결과라 볼 수 있었다.

본 연구에서 건강행위는 체중조절을 위해 동기화된 것이지만, 남성 대학생에 있어서 체중조절 과정은 지속적인 운동중심의 생활로 그 패턴을 어떻게 동기화하여 지속성을 이끌었는가에 중점을 두고 내면적 동기와 외면적 동기의 양상으로 구분할 수 있었다. 또한 이러한 지속성을 유지해 주는 것은 몸에 대한 자각에 의한 자기조절이었다. 이와 더불어 이차적인 건강개선이라든지 타인의식이라든지 하는 의지가 목표에 접목 되어 자기조절력을 획득하게 되었고, 건강행위의 전략으로 체중조절에 성공한 것이었다.

마지막으로 본 연구에서는 체중조절 성공 남자대학생에게 초점을 두었기 때문에, 체중조절 실패자의 경험에 대해 탐구하지 못한 것이 제한점이었다.

V. 결 론

본 연구는 6개월간의 건강증진 프로그램에 등록하고 체중조절에 성공한 남성 대학생을 대상으로 건강행위양상을 사회문화적 맥락에서 탐색한 문화기술지적 연구이다. 참여자들의 건강행위 양상은 건강의지 동기화 양상과 사회적 역량개발 양상으로 분류할 수 있었으며, 세부적으로 건강의지 동기화 양상에는 질병관리 동기화 양상과 적극적 일상관리 양상이 건강자각 양상에 따라 구분되었고, 사회적 역량개발 양상은 전략적 관계망 활용양상과 의식적 외모관리양상으로 타인과의 상호작용의 정도에 따라 구분될 수 있었다.

본 연구결과는 성인초기 청년의 체중관리에 대한 양상에서 그들의 자신에 대한 몸의 인식과 대인관계에서의 타협과 고립, 성향, 가치척도 등을 파악할 수 있었고, 이들의 체중조절 성공에 대한 경험과 행위양상을 이해함으로써 효과적인 체중관리를 위해 긍정적 요인과 부정적 요인을 고려한 간호중재 개발에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 따라서 남자대학생의 입장에서 체중관리 양상을 성공적으로 이끌 수 있었던 사회적 맥락의 총체적인 이해를 도모하였다는 점에 연구의 의의를 둘 수 있다. 구체적인 프로그램의 운영에서는 건강행위를 촉진할 수 있는 사회적 맥락을 고려하여, 대상자 개별적인 심리사회적 환경과 건강상태를 포괄한 의지부여의 건강상담이 중요하다 할 수 있겠다. 또한

건강행위의 지속성을 위해 대상자의 의미있는 타인 참여와 동료감시방법을 적용하고, 행위수준에 따른 차별화된 인센티브를 제공한다면 대학생의 건강행위를 촉진시키는 전략이 될 수 있을 것이다. 즉, 본 연구에서 남자대학생의 체중관리는 자신의 내재적 동기화가 핵심을 이루지만, 사회적 상호작용이 중재요소로 내적동기화를 결정할 수 있는 요인으로 이해할 수 있었다.

References

- Boyle, J., Mattern, C. O., Lassiter, J. W., Ritzler, J. A. (2011). Peer 2 peer: efficacy of course-based peer education intervention to increase physical activity among college students. *Journal of American College Health, 59*(6), 519-529. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2010.523854>
- Deci, E. L. ,& Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Eom, J. Y., & Jung, D. (2012). A study of body composition, dietary behavior, and exercise among students at women's colleges. *Journal of Korean Public Health Nursing, 26*(1), 28-37. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.1.028>
- Gropper, S. S., Simmons, K. P., Connell, L. J., & Ulrich, P. V. (2012). Changes in body weight, composition, and shape: a 4-year study of college students. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 37*(6), 1118-1123.
- Han, K. S. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Journal of Korean Academic Nursing, 35*(3), 585-592.
- Kim, B. J. (2001). Goal orientation as a predictor of sources of enjoyment and stress in youth sports. *Korean Journal of Sport Psychology, 12*(1), 125-140.
- Kim, J. S. (2012-a). Female college students' experiences on health promotion. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 29*(2), 33-45.
- Kim, J. S. (2012-b). The process of female university students' experiences in healthy dieting. *Korean Academy of Community Health Nursing, 23*(3), 244-255.
- Kim, M., & Lee, H. (2010). Overestimation of own body weight in female university students: associations with lifestyles, weight control behaviors and depression. *Nutrition Research and Practice, 4*(6), 499-506.
- Kim, S. H., & Yoon, W. C. (2012). Sexual consciousness and attitude of male university students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 26*(2), 248-257. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.2.248>
- King, P. M. (1994). Health promotion: the emerging frontier in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 20*(2), 209-218.
- Lee, M. K. (2007). The development of a healthy diet program for weigh control in the obese. *The Korean Journal of Health Psychology, 12*(1), 59-75.
- Lee, H. J., Lee, Y. W., & Kang, H. S. (2005). Comparison of anthropometric and obesity indices across the UCP2 insertion/deletion gene polymorphism in apparently healthy men of 20~30 years old. *Korean Journal of Obesity, 14*(3), 163-169.
- Lee, S., Park, H. S., Kim, S. M., Kwon, H. S., Kim, D. Y., & Kim, D. J. (2006). Cut-off points of waist circumference for defining abdominal obesity in the Korean population. *Korean Society for the Study of Obesity, 15*(1), 1-9.
- Lee, C. J., Shin, D. S., & Go, Y. H. (2011). The effect of regular exercise on health-related physical fitness in male university

- students. *Journal of Marine Sport Studies*, 1(1), 43-48.
- Meadows, L. M., & Morse, J. M. (2001). Constructing evidence within the qualitative project. In J. M. Morse, J. M. Swanson, & A. J. Kuzel (Eds.), *The nature of qualitative evidence* (pp. 187-200). Newbury Park, CA: Sage.
- Ministry of Health & Welfare (2012). *2011 National health statistics(ISSN 2005-6362)*. Seoul: Author.
- Savoca, M. R., Martine, T. L., Morton, T. B., Johnson, L. T., Bell, N. M., Aronson, R. E., & Wallace, D. C. (2011). Meal patterns and food choices of young African-American men: understanding eating within the context of daily life. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(9), 1335-1342. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2011.06.006>
- Schmidt, M. (2012). Predictors of self-rated health and lifestyle behaviours in Swedish university students. *Global Journal of Health Science*, 4(4), 1-14. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v4n4p1>
- Shi, M. D., Kim, D. Y., & Kim, J. W. (2012). A study on eating habits, exercise habits and body perception according to body mass index among Chinese international students in Korea. *Journal of Leisure and Wellness*, 3(1), 31-42.
- Shin, K. R., Cho, M. Y., & Yang, J. H. (2005). *Qualitative Research Methodology*. Seoul: Ewha Womans University Press.
- Song, S. H., Jang, Y. K., & Kim, J. H. (2009). The relationship between self-control behavior, social comparison attitude, self-efficacy and health promotion activities of college students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 23(1), 27-39.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation* (Shin, J. Y. Trans). Seoul: Thomson Co.
- Suh, K. H. (2008). The relationship among fun seeking, self-efficacy, interest in physical activity and actual physical activity of male college students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 25(1), 1-12.
- Wolcott, H. E. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks: Sage.
- Yang, J. H., Cho, M. O., & Lee, K. (2012). Patterns of health behavior for weight loss among adults using obesity clinics. *Journal of Korean Academic Nursing*, 42(5), 759-770. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2012.42.5.759>
- Yoon, J. Kim, K. K., Hwang, I. C., Lee, K. S., & Suh, H. S. (2011). Association between body mass index, abdominal obesity defined by waist circumference criteria, and estimated glomerular filtration rate in healthy Korean adults: 2007 the Korean health and nutritional survey. *Korean Society for the Study of Obesity*, 20(4), 202-209.

ABSTRACT

Ethnographic Analysis on Health-related Behavioral Patterns of Male College Students in a Weight-control Program*

Kim, Jeong Soo (Assistant Professor, Department of Nursing, Pukyong National University)

Purpose: We performed an ethnographic analysis on health-related behavioral patterns of male college students enrolled in a weight-control program. **Methods:** The participants in this study were 12 obese male college students and one member of the health program staff. Data, collected through interviews and participatory observations during fieldwork, were analyzed using text analysis and taxonomic methods. **Results:** Patterns of health behavior were categorized into one of two types: the type with a willingness and motivation toward improving health (including a positive management of diseases and lifestyle) or the type concerned with social development and competence (including the application of strategic relationships and a self-conscious inclination toward appearance). **Conclusion:** The concepts of body and health in sociocultural contexts lead to weight-control practices. These results strongly indicate that providers of dieting programs for young adults need to understand the physical and psychological concerns of their students. Moreover, another implication from our results is that health-related interventions should be designed according to specific aspects of its participants.

Key words : Qualitative Research, Health Promotion, Health Behavior

* This research was supported by Research Grant of Pukyong National University (2013Year).