http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.9.479

한국여성의 자아존중감과 비만스트레스와의 융복합적 관계에 관한 연구

박은희*, 박해령**
광주여자대학교 간호학과*
광주여자대학교 교양교직과정부**

Convergence Relationship between Self-Esteem and Obesity Stress among Women in Korea

Eun-Hee Park*, Hae-Ryoung Park**
Dept. of Nursing, Kwangju Women's University*
Division of Liberal Arts & Teacher Training, Kwangju Women's University**

요 약 본 연구는 20대 여성의 외모만족도, 외모지향성, 외모평가 및 자아존중감을 파악하고 각 요인들이 비만스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 시행되었다. 분석결과 20대 여성은 실제 BMI(Body Mass Index)보다 주관적 체형을 더 크게 인식하고 있었다. 대상자의 제 변수간의 상관관계를 살펴본 결과, 외모지향성(r=.386, p=<.001), 자아존중감(r=.324, p=<.001)으로 정적상관성을, 외모평가(r=-453, p=<.001), 외모만족도(r=-.560, p=<.001)는 부적상관성을 보였다. 위계적 회귀방법으로 비만스트레스에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 1단계 모형에서 외모만족도 31.3%, 2단계 모형에서 외모지향성, 외모평가, 외모만족도가 45.3%, 3단계 모형에서 주관적 체형, BMI 및 제 변수가 54.7%를 설명하였다. 분석결과를 토대로 20대 여성에게 실제 정상BMI를 가진 체형이 가장 이상적인 체형임을 인식하는 교육과 삶의 지표를 외형보다 내면에 둘 수 있도록 다양한 프로그램을 마련하는 것이 20대 여성의 비만스트레스를 다소나마 줄여 줄 수 있을 것으로 사료된다.

주제어 : 비만스트레스, 외모만족도, 외모지향성, 융복합, 자아존중감

Abstract The purpose of this study was to examine the factors affecting Obesity-Stress among women in their twenties. The research design for this study was a descriptive survey design using a convenience sampling. Data collection was done using self-report questionnaires with 216 women located in M city. Pearson correlation coefficients and Hierarchical multiple regression with the SPSS Win 18.0 Program were used to analyze the data. In the hierarchical multiple regression analysis, Perceived body shape and BMI significantly predicted. A result of examining the correlation between stress and obesity Stress and the variables, Appearance Orientation,(r=.386, p=<.001) Self-Esteem(r=.324, p=<.001) Body Evaluation(r=-453, p=<.001), Body Appearance Satisfaction(r=-.560, p=<.001). hierarchical multiple regression step 3 shows that variables explained 54.1%. As a result on the basis of, This will require a variety of training programs provided in order to reduce obesity stress.

Key Words : Obesity-Stress, Body Appearance Satisfaction, Appearance Orientation, Convergence, Self-Esteem

* 본 논문은 2015년 광주여자대학교 학술연구비에 의하여 지원되었음(KWU15-56)
Received 16 July 2015, Revised 19 August 2015
Accepted 20 September 2015
Corresponding Author: Hae-Ryoung Park(Division of Liberal Arts & Teacher Training, Kwangju Women's University)
Email: hrpark@kwu.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

우리나라의 여대생 중에 “자신의 몸매가 멋지다”고 대답한 응답이 불과 11.5%에 지나지 않았다. 이는 동일 연령대 일반여성의 평균보다 키는 1.5cm이 컸고, 몸무게는 4.1Kg나 적어 평균보다 날씬하고 키가 큰 여성들이었다[1]. 이런 행태는 대상자들이 정상적인 체형을 가진 여성을 보편적이고 자연스러운 모습으로 인식하기보다 대중매체에 등장하는 날씬하고 마른 여성이 매력적이라고 느끼기 때문이다. 더불어 이런 체형이야말로 행복과 사랑을 쟁취할 수 있는 조건으로 인식하고 있기 때문이다[2]. 이런 사회적 흐름에 편승하듯 매스컴은 외모가 더 이상 개인 간의 편차나 경쟁에 그치는 것이 아니라 취업, 승진, 성공 등 사회전반의 삶의 핵심이 이미 되고 있으며 이런 시대적 흐름을 받아들여야 하다고 주장한다[3].

여대생은 자신의 신체나 외모에 대한 내·외부의 평가에 민감하고 날씬함에 대한 동경을 나타내며 끊임없이 자신의 외형에 스스로 평가를 내린다. 이로 인해 체형 불만족이 생겼을 때 대상자는 외모만족감에 심각한 손상을 받는다[4]. 자신의 체형에 불만족함은 신체 만족감의 저하뿐만 아니라 자아존중감에 손상을 주며 과도한 스트레스를 경험하게 한다[5]. 심각한 문제점은 정상적인 체형을 가진 여학생조차도 자신의 체형을 스스로 비만으로 인식할 때 외모 불만족의 감정에 휩싸이며 부정적 감정을 경험한다는 점이다.

비만스트레스를 경험하는 것이 비만한 여성에 국한되지 않고 스스로 인식하고 있는 체형에 따라 달라질 수 있다. 이처럼 단순하게 보이는 외모지향성, 외모평가와 외모만족감은 다면적 양상으로 대상자에게 영향을 준다.

자신의 외모에 대한 부정적 평가나 불만족은 매순간 자신의 몸과 마음에 영향을 미쳐 자신에 대한 비판적 태도, 우울, 자기비하, 심각하게는 자살 생각 등의 부정적 정서에 노출되게 하여 마음상태에 큰 변화를 겪게 한다[6]. 스스로 자신을 자랑스럽게 느끼게 하고 매순간 자신이 행복함을 느끼며 동료와 어울릴 수 있는 사회적 기반을 마련하게 하는 자아존중감은 부정적 정서에 쉽게 손상된다. 특히 스스로 비만하다고 인식한 여학생은 자존감의 손상을 경험한다. 연구자들은 자아존중감이 높은 이는 높은 자신의 평가를 유지하기 위해, 자아존중감이 낮은 이는 자신의 부정적인 평가를 개선하기 위해 노력한다고 보고한다. 즉 자아존중감이 생활적응의 지표이기도 하며 동시에 행동 조절인자로서 작용함을 시사한다[7]. 자아존중감이 높은 대상자는 고난을 극복하고 스스로 행복을 찾으려 노력하며 마음의 충만을 느끼기 위해 외부의 작용 없이 행동변화를 일으킨다[8].

비만스트레스는 비만과 스트레스의 결합어로 자신의 신체가 비만으로 인식될 때 한 개인이 받는 압박감을 말한다[9]. 타인이 나를 좋아한다는 자신감, 스스로 자신을 존중하는 자존심, 집단에 참여하게 하는 사회성 등은 비만스트레스에 다양하게 영향을 준다[10,11]. 자신의 신체에 대해 외모평가가 낮은 여학생은 과도한 비만스트레스를 느끼면 폭식행동 양상을 보이기도 한다[12]. 이런 잘못된 섭식행위는 일회성에 그치지 않고 섭식장애, 불안 등을 불러와 심각한 정신적인 폐해를 준다.

이처럼 비만스트레스는 자아존중감, 외모만족, 외모에 대한 자기평가, 외모 지향성 등의 다양한 요인에 의해 영향을 받는다. 그러므로 본 연구는 비만스트레스에 영향을 주는 요인들을 파악하고 비만스트레스에 얼마나 영향을 미치는지 파악해 비만스트레스를 감소시킬 수 있는 융합적 교육 프로그램 개발과 기초자료로 활용하고자 한다.

구체적 목적은 다음과 같다.

대상자의 일반적 특성에 따른 비만스트레스 정도를 파악한다.

대상자의 외모지향성, 외모평가, 신체만족도, 비만스트레스, 자아존중감 정도를 파악한다.

외모지향성, 외모평가, 신체만족도, 비만스트레스, 자아존중감의 상관관계를 파악한다.

대상자의 비만스트레스에 미치는 영향요인을 파악한다.

2. 연구설계 및 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 20대 여대생의 자아존중감, 외모지향성, 외모평가, 신체만족도가 비만스트레스에 미치는 효과를 확인하고자 한다. 본 연구는 편의표집을 실시하였다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 자료수집은 2014년 3월 초부터 일주일간 시행되었다. 본 연구의 대상자는 M시의 20대(20-29세) 여

성을 대상으로 본 연구의 목적을 설명하고 연구동의서에 서명한 대상자에게 설문지를 배포 후에 회수 하였다. 총 300부를 배포해 279부를 회수하였고, 문항에 무응답을 나타낸 26부와 40대인 여성 1명을 제외한 216부를 최종 분석에 사용하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 비만스트레스

Ben-Tovin과 Walker(1991)에 의해 개발된 Body Attitude Questionnaire(BAQ) 44문항 중 비만관련 스트레스 연구의 취지에 부합한 11문항으로 구성하여 정유진[13]이 무용과 여대생을 대상으로 사용한 도구를 사용하였다. 본 도구는 Likert식 5점 척도로 구성되었으며 "전혀 그렇지 않다" 1점, "매우 그렇다" 5점으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 비만스트레스가 높은 것을 의미한다. 정유진(2010)의 연구에서 Cronbach's α는.91, 본 연구에서의 Cronbach's α는 .93이었다.

2.3.2 자아존중감

Coopersmith(1967)가 개발하고 전규혁[14]이 수정 보완한 총 40문항의 도구로 측정되었고 역문항은 4, 7, 23, 29,32, 38번 이었다. 본 도구의 하부영역은 일반적 자아상, 사회적 자아상, 가정적 자아상, 학업적 자아상으로 4개의 하부영역으로 구성되었다. 일반적 자아상은 자신의 자아를 바라보는 것으로 16문항, 사회적 자아상은 타인이 자신을 바라보는 것으로 8문항, 가정과 관계되는 가정적 자아상은 8문항, 학업적 자아상은 8문항으로 총 40문항으로 구성되었다. 본 도구는 5점 척도를 사용하여 "전혀 그렇지 않다" 1점, "매우 그렇다" 5점으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 전규혁(1999)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α는 .88이었고 본 연구에서의 Cronbach's α는 .84는 이었다.

2.3.3 신체상(외모지향성과 외모평가)

Cash(1990)의 신체자아에 대한 다차원적 태도적 신체상을 평가하는 척도(Multidimensional Body -Self Relation Questionnaires: MBSRQ)로 신체 및 자아만족도 차원의 외모와 관련된 하위 척도들을 부분적으로 선택한 조선명[15]이 사용한 도구를 재사용하였다. 이 도구는 외모평가(Appearance Evaluation), 외모지향성(Appearance Orientation) 하위척도로 구성되었다.

외모평가는 자신의 신체에 대하여 긍정적 또는 부정적으로 느끼는가에 대한 평가이며 신체에 대한 매력적이거나 매력적이지 않은 느낌으로, 총 5문항으로 구성되어 있다. 외모지향성은 신체에 대한 의식과 관심과 중요성을 의미하며 개인이 얼마나 외모에 대해 중요하게 여기는가, 얼마나 많이 외모에 열중하고 관심을 갖는가, 신체적 외모를 돋보이게 하는데 얼마나 능동적이고 적극적인 성향을 갖고 있는지를 측정하는 것이다. 점수가 높을수록 어떻게 보여 지는가를 중요하게 여기고, 외모에 많은 관심을 기울이고 몸치장을 많이 하는 경향이 있으며 총 12문항으로 구성되어 있다. 조선명의 연구에서 Cronbach's α.85, 본 연구에서의 Cronbach's α는 .83이었다.

2.3.4 외모만족도

Cash(1990)의 신체자아에 대한 다차원적 태도적 신체상을 평가하는 척도(Multidimensional Body -Self Relation Questionnaires: MBSRQ)로 신체 및 자아만족도 차원의 외모와 관련된 하위 척도들을 부분적으로 선택한 조선명[15]이 사용한 도구를 재사용하였다. 이 도구는 12문항으로 5점 척도로 점수가 높을수록 외모에 만족함을 나타낸다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach′s α 는 .83이었으며, 본 연구에의 신뢰도 Cronbach′s α는 .80이었다.

2.4 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적인 특성, 건강관련 특성은 실수와 백분율을 구하였다. 주요변수의 평균과 표준편차를 구하였고 일반적 변수에 따른 비만스트레스의 차이는 ANOVA를 사용하였다.

변수의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 사용하였으며 정규분포와 등분산을 확인하였다. 다중공성선 진단결과 문제가 없는 것으로 나타났으며 위계적 회귀분석을 사용하였다. 일반적 특성에 유의한 차이를 보인 주관적 체형(정상형=0), BMI(정상=0)으로 더미처리를 실시하였다. 1단계는 상관성이 가장 높은 외모만족도를 넣어 분석하였고, 2단계는 외모지향성과 외모평가를, 3단계는 자아존중감과 일반적 특성을 넣어 분석하였다.

〈Table 1〉 Difference of Obesity-stress by the Characteristics N=216

Variables	Category	(%)	M±SD	F	*p*	*Scheffe's*
Age			20.72±2.32			
High(Cm)			162.51±6.53			
Weight(Kg)			53.94±8.21			
Perceived Body Shape	Thin	38(15.8)	20.26±15.17	28.720	<.001	a<b
	Normal	113(46.9)	27.92±8.09			
	Fat	90(37.3)	29.36±11.56			
BMI(Body Mass Index)	Under Weight	51(21.2)	22.04±8.70	10.182	<.001	a<b
	Normal	162(67.2)	30.99±11.91			
	Overweight	28(11.6)	33.21±8.32			
Economic States	High	24(10.0)	28.13±9.30	.186	.831	
	Middle	145(60.2)	29.34±11.11			
	Low	72(29.9)	29.79±13.14			
Excercise(times/week)	None	159(66.0)	29.44±11.06	.023	.977	
	1-2	67(27.8)	29.10±12.86			
	over 3	15(6.2)	29.36±11.56			
Difficulties Managing Body	Fail of Diet	129(53.5)	28.65±11.72	.517	.597	
	Lack of Exercise	95(39.4)	30.14±11.87			
	Family History	17(7.1)	30.35±8.34			
Method of Diet Control	Reduce Exercise and Meal	184(76.3)	26.29±9.35	19.03	<.001	
	Diet Foods	54(22.4)	31.85±11.53			
	Medicine	3(1.2)	18.52±7.46			

3. 결과

3.1 일반적 특성

대상자의 나이는 평균 20.72세이며 키는 평균 162.51cm이었다. 주관적 체형은 마른형 15.8%, 보통형 46.9%, 비만형 37.3%이었던 반면 BMI는 저체중 21.2%, 정상 67.2%, 과체중이상이 11.6%로 실제 자신의 BMI보다 주관적 체형을 더 크게 인식하고 있었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 비만 스트레스는 주관적 체형(F=28.720, p=<.001), BMI(F=28.720, p=<.001)가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 주관적 체형은 마른형보다 정상체형이 비만스트레스를 더 많이 받고 있었으며, 실제 BMI 역시 정상 체형이 더 많은 비만스트레스를 받고 있었다<Table 1>.

3.2 일반적 특성에 따른 비만스트레스

대상자의 자아존중감의 평균은 2.71(±0.32)점이었으며 비만스트레스는 2.66(±1.05)점, 외모지향성은 3.10(±0.41), 외모평가 2.28(±0.49), 신체만족도 2.92(±0.58)로, 대상자는 자신외모를 꾸미고 가꾸는 일은 중요하게 여기는 반면 자신에 외모에 대한 평가는 낮게 측정되었다. 자아존중감의 하부영역은 일반적 자아 2.93(±0.30)점 사회적 자아 2.78(±0.40)점, 가정적 자아272(±0.46)점 순이었으며 학업적 자아는 2.47(±0.50)점으로 가장 낮은 점수를 나타냈다<Table 2>.

〈Table 2〉 The Degree of Variables

Variables	Mean	SD	Min	Max
Self-Esteem	2.71	0.32	1.45	4.31
General Self-Esteem	2.93	0.30	0.30	3.81
Socal Self-Esteem	2.78	0.40	1.50	4.13
Academic Self-Esteem	2.47	0.50	1.00	3.75
Familial Self-Esteem	2.72	0.46	1.63	4.13
Obesity Stress	2.66	1.05	1.00	4.91
Body Image	2.69	0.33	1.78	3.57
Appearance Orientation	3.10	0.41	1.83	4.31
Appearance Evaluation	2.28	0.49	1.85	3.50
Appearance Satisfaction	2.92	0.58	1.33	5.00

3.3 비만스트레스와 자아존중감, 외모지향성, 외모평가, 외모만족도간의 관계

대상자의 자아존중감, 비만스트레스, 외모 지향성, 외모평가 및 신체만족도의 상관관계를 살펴본 결과, 외모지향성(r=.386, *p*=<.001), 자아존중감(r=.324, *p*=<.001)으로 양의 상관관계를 보였으며, 외모평가(r=.-453, *p*=<.001), 외모만족도(r=-.560, *p*=<.001)는 음의 상관관계를 보였다<Table 3>.

〈Table 3〉 Correlation among Variables

Variables	1	2	3	4
Obesity-Stress	1			
Appearance Orientation	.386 (.<001)	1		
Appearance Evaluation	-.453 (<.001)	.039 (.550)	1	
Appearance Satisfaction	-.560 (<.001)	-.099 (.126)	.598 (<.001)	1
Self-Esteem	.324 (<.001)	.386 (<.001)	-.453 (<.001)	-.560 (<.001)

3.4 비만스트레스에 미치는 요인

비만스트레스에 미치는 요인을 확인하기 위해 유의한 상관성을 보인 자아존중감, 외모지향성, 외모평가, 외모만족도를 위계적 회귀분석을 실시하였다.

일반적 특성에 유의한 차이를 보인 주관적 체형(정상형=0), BMI(정상=0)는 더미처리를 실시하였다. 1단계 모형에서 가장 상관성을 높게 보인 외모만족도는 Adjusted R2가 .311로 31.1%의 설명력을 나타냈다. 2단계 모형에서 Adjusted R2가 .453으로 외모지향성과 외모평가가 14.2%를 더 설명했다. 마지막으로 일반적 특성과 자아존중감을 포함한 3단계에서 Adjusted R2가 .547로 9.4%의 설명력을 추가했다. 3단계에 포함된 일반적 특성 중 주관적 체형은 마른형(β=-.268, p=<.001)일 때 비만스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 실제 BMI는 정상(β=.157, p=.003)일 때 오히려 비만스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

이상의 결과로 비만스트레스는 외모만족도가 높을수록 낮아졌으며 외모평가가 높을수록 낮아졌다. 반면 외모지향성은 높을수록 비만스트레스를 더 받고 있는 것으로 나타났으며 주관적 체형의 마른형이 비만스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 그러나 자신의 BMI가 정상인 경우 비만스트레스를 상대적으로 더 받고 있었다.

이들 변수들의 자기상관성을 파악하기 위해 분석한 결과 Durbin-Watson 통계량은 1.865로 잔차의 자기상관성이 없었으며 회귀 표준화 잔차의 등분산성과 정규분포 가정을 모두 만족하는 것으로 나타났다. 또한 변량확대요인(Variation inflation factor, VIF)은 모두 1.09에서 1.71로 0.1이상으로 나타났으며 최소공차한계(Tolerance)는 0.58에서 최대 1.00으로 기준치인 10을 넘지 않아 독립변수간의 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

4. 논의

본 연구는 20대 여성의 비만스트레스에 영향을 미치는 요인들을 파악하여 여성이 건전하고 올바른 신체에 대한 개념을 확립해 건강하고 활기 찬 삶을 도모하는데

〈Table 4〉 Influencing Factor on Obesity Stress

	Model 1				Model 2				Model 3			
	SE	β	t	p	SE	β	t	p	SE	β	t	p
Variables	2.604		21.265	<.001	4.348		7.338	<.001	4.174		8.230	<.001
Perceived Body Shape(Thin)									1.649	-.268	-4.247	<.001
Perceived Body Shape(Normal)									1.039	-.151	-2.787	.006
BMI(Normal)									1.198	.175	2.974	.003
BMI(Over weigiht)									1.802	.118	1.949	.052
Appearance Evaluation					1.151	-.239	-3.983	<.001	1.066	-.239	-4.291	<.001
Appearance Orientation					1.111	.357	7.385	<.001	1.081	.252	5.368	<.001
Appearance Satisfaction	.873	-.560	-10.451	<.001	.981	-.382	-6.340	<.001	.927	-.285	-5.000	<.001
R2		.313				.460				.561		
Adjusted R2		.311				.453				.547		
R2 change		-.146				-.101				.561		

도움을 주고자 시도되었다.

본 연구의 대상자의 키와 몸무게는 162.5Cm, 53.9Kg로 한국 20대 평균 160.3Cm, 52.9Kg보다 키는 1.9Cm 크고 몸무게는1.0Kg더 많이 나갔다[16]. 주관적 체형은 마른형 15.8%, 보통형 46.9%, 비만형 37.3%로 응답한 반면 실제 BMI는 저체중 21.2%, 정상 67.2%, 과체중이상이 11.6%로 나타났다. 이는 대상자가 실제 자신의 체형보다 스스로 인식하고 있는 체형이 좀 더 크고 뚱뚱하다고 느끼는 것을 의미하는 것이다. 이와 같은 결과는 현대사회에서 매스미디어의 영향, 체중조절에 대한 기대, 날씬함에 대한 사회적 강박관념 등의 영향으로 선행연구들은 보고하며 본 연구도 동일한 결과를 보인다[6]. 이것은 20대 여성이 정상적인 체형을 가진 자신의 신체를 잘못 인식하는 것으로 잘못된 인식은 부적절한 행동양상을 보일 수 있다. 그러므로 건강제공자들이 올바른 신체상을 꾸준히 교육하고 상담해야 할 것이며 사회적 인식변화를 통해 정상적이고 건강한 체형이 아름다움의 기준이 될 수 있도록 변화를 일으켜야 할 것이다.

경제상태는 “중”이 60.2%로 가장 많았으며 “하”가 29.9%로 응답을 했다. 운동정도는 ‘안한다’가 66.0%로 가장 많았고 일주일에 1-2회만 운동을 한다는 응답이 27.8%였다. 이것은 선행연구자들과 비슷한 결과 양상을 보이는 것이다[17]. 이와 같은 결과에 대한 원인을 유추하면 여대생의 경우는 학업과 아르바이트 등의 물리적 여건으로 인해 건강에 필수요소인 운동을 할 만한 여유와 시간을 갖지 못함을 짐작할 수 있다. 그러므로 교육자들은 미래사회의 기둥이 될 학생들의 건강 향상을 위해 다양한 운동 프로그램이나 장소에 구애 없이 어느 곳에서나 가능한 운동요법 등을 복합적으로 배울 수 있는 융합교육 과정을 제시할 필요가 있다. 더불어 사회경제적 여건으로 인해 심리적, 물리적 시간의 여유를 갖지 못하는 대학생에 대한 사회적인 관심과 배려가 필요할 것으로 생각한다.

몸매관리 어려운 점에 대해 대상자들은 음식조절 실패 53.5%, 운동부족 39.4%, 가족력 7.1%로 응답을 했다.

체중조절 선호방법에 대해 운동과 식사량 줄이기 76.3%로 가장 많았고, 보조식품 22.4%, 약품 1.2%로 응답했다. 이 결과는 선행연구 결과와 비슷한 양상을 보이는 것으로 여고생을 대상으로 한 연구에서 75%가 체중조절을 경험하고 그 중 18.7%가 하제, 이뇨제, 특수반창고를 사용한다는 연구결과와 유사하다[18]. 이런 결과를 토대로 균형 잡힌 식생활에 대한 교육이 선행되어야 할 것으로 생각된다. 대상자들은 체중조절을 위해 식품이나 약품과 같은 극단적인 방법을 동원하는 비율이 전체의 1/4에 육박했다. 그러므로 건강교육자들은 20대 여성이 건강한 방법을 통해 체중조절을 실시할 수 있도록 유도하고 나아가 정상적인 체형이 가장 아름답고 미의 기준이 된다는 인식을 갖도록 대상자를 교육해야 할 것이다. 더불어 약품이나 식품에 의지해 체중조절을 시도하기보다 규칙적인 식생활과 체력관리를 통해 건강한 생활태도를 갖도록 유도해야 할 것이다.

대상자의 자아존중감은 5점 중 2.71로 “보통이다” 3점보다 낮은 점수를 보였다. 이는 선행연구와는 다른 결과로 선행연구들은 40점에 32-34점 정도의 자아존중감 점수를 보여주어 본 연구대상자들이 선행연구의 대상자보다 낮은 자아존중감을 나타냈다[19]. 이와 같은 결과의 원인은 매우 다양할 것으로 생각된다. 다만 본 대상자가 모두 20대의 젊은 여성인 것을 고려할 때 자신이 지각하는 비만수준이 높을수록 스트레스를 더 받으며 외모만족도가 떨어지며 우울이 발생 가능함을 보고한 선행연구의 결과에 부합할 것으로 사료된다[12]. 이에 자아존중감의 향상을 위한 방안 및 융복합 교육프로그램 등의 다면적 접근 방법이 필요할 것으로 생각된다. 자아존중감 하부영역에서 대상자는 학업적 자아 2.47점으로 가장 낮은 점수를 보인다. 이것은 자아존중감의 하락이 학업적인 부분에도 연관성을 가지고 있음을 시사하는 것으로 풀이된다.

비만스트레스는 5점 중 2.66을 나타내 중간이하의 수준을 나타내 선행연구와 동일한 결과를 보였다[17]. 외모지향성은 3.10으로 중간이상의 점수를 보인 선행연구들과 동일한 결과를 보였다[7]. 중간 이상의 점수를 보인 외모지향성은 외모관리행위를 할 의도가 있고 수시로 자신의 외모를 체크하는 등의 행위를 하는 것을 의미한다. 특히 20대 여성의 경우 자신의 외모가 타인에게 자신을 알리고 표현하는 방법으로 생각해 스스로 좋은 외모를 지향한다. 또한 이런 외모가 사회적인 경쟁력의 성공 열쇠로 간주하기 때문에 사회적 진출을 눈앞에 둔 시기에 매우 중요하게 인식하고 있음을 알 수 있다.

외모평가는 자신의 외모에 대한 평가를 의미하며 본 연구 대상자는 2.28점을 나타내 중간이하의 점수를 보였

다. 이와 같은 결과는 일반계 여대생과 무용학 전공 여대생의 비교연구에서 3.50이상의 점수를 보인 것과는 많은 차이가 있는 것이다. 이런 선행연구와 차이는 수도권과 지방이라는 지역적인 차이 혹은 신체활동보다는 지적 활동이 주를 이루는 전공의 차이로 추측된다. 선행연구는 일반계열, 체육전공자, 무용전공자 순으로 외모평가에 대한 점수가 차츰 높아졌다[13]. 즉 신체의 아름다움을 중요시 하는 만큼 꾸준히 외모를 관리하고 지속적인 관심을 갖고 생활해야 하는 무용과 학생들에 비해 일반계 여학생의 외모평가 점수가 상대적으로 낮은 것과 상통한다. 즉 실생활에서 날씬함을 유지하기 위해 체중과 음식관리를 지속적으로 유지하는 무용전공자 학생에게 자연스러운 결과로 해석된다.

외모만족도는 2.92로 중간정도의 점수를 나타냈다. 이는 청소년의 대상으로 한 연구에 비해 점수가 상대적으로 높은 것이다[17]. 반면 여대생을 대상으로 인지행동치료에 대한 결과를 확인한 연구와는 비슷한 점수를 보인다[7]. 이와 같은 차이는 20대 여성들은 삶의 전반에 걸쳐 가장 외모에 관심이 많은 시기에 속하고 여고생에 비해 상대적으로 외모를 꾸미고 가꾸는 행위에 관대한 환경에 놓여있기 때문으로 생각된다.

비만스트레스와 제 변수간의 상관성을 분석한 결과, 외모지향성과 자아존중감에 양의 상관관계를, 외모평가와 신체만족도와는 음의 상관관계를 보였다.

외모지향성은 보다 아름다워 보이기 위해 본인 스스로 노력하고 외모를 추구하는 것을 의미한다. 본 연구결과는 외모지향성이 높을수록 비만스트레스 역시 높아지는 것으로 나타났다(r=.386, (p=.<001). 이것은 선행연구 결과와 동일한 것으로 외모에 대한 내적 욕구가 클수록 비만스트레스 역시 함께 높아지는 것을 볼 수 있다.

반면 자아존중감은 선행연구는 자아존중감이 높을수록 비만 스트레스는 낮아지는 것을 보고하였으나[17], 본 연구는 상이한 결과를 보인다((r=.324, (p=.<001). 선행연구자는 자아존중감이 낮은 학생은 자신이 비만하다고 생각하는 경우 이것을 결점으로 받아들이는 경향을 보이며 비만스트레스가 높아짐을 보고한다[10,17]. 이에 본 연구결과에 대해 유추하면 자아존중감이 높은 여성일수록 자기관리에 철두철미하며 이에 대한 결과로 살이 찌는 것에 대한 두려움이나 걱정이 비만스트레스로 표출된 것으로 추측된다. 그러므로 건강한 체형에 대한 긍정적인 인식을 통해 자아존중감에 손상이 가지 않도록 지속적인 교육과 상담이 병행되어야 할 것이다.

본 연구결과 외모평가가 높을수록 비만스트레스는 낮아지는 결과를 보여준다(r=-.453, (p=.<001). 자신의 외모에 대한 평가가 높을수록 자신의 외모에 대한 스트레스가 줄고 비만스트레스 역시 같이 줄어드는 것을 볼 수 있다.

외모만족도 역시 비만스트레스와 부적 상관관계를 보여준다((r=-.560, (p=.<001). 높은 외모만족은 외부로 표출된 자신의 신체에 대한 이미지가 타인에게 긍정적으로 받아들여지고 있음을 인지하는 것으로 풀이한다[8,17]. 그러므로 끊임없이 대상자들이 자신의 신체나 외모에 대한 긍정적이고 관대한 관점을 가져 스스로 자신의 외모에 만족하고 긍정적인 평가를 할 수 있도록 유도해야 할 것이다. 더불어 미의 기준이 단순히 외적인 것에 존재하지 않고 내면의 충족과 함께 찾아드는 삶의 만족과 충만함이 더 값진 것임을 인지할 수 있도록 융합적 교육이 시도되어야 할 것이다.

본 연구의 1단계 회귀 모형에서 가장 상관성이 높은 것으로 확인된 외모만족도는 Adjusted R2가 .311로 31.1%의 설명력을 갖는다. 선행연구는 외모만족도가 비만스트레스에 직·접적으로 영향을 주며 자아존중감이 외모만족도보다 비만스트레스를 더 많이 설명함을 보고한다[17]. 그러나 본 연구에서 자아존중감은 비만스트레스의 원인으로 작용하고 있지 않다. 이와 같은 차이점은 자아존중감이 제 변수와 비만스트레스 사이에 매개변수 효과가 있기 때문으로 풀이된다. 그러므로 자아존중감의 매개변수 효과에 대한 분석도 필요할 것으로 생각된다.

2단계 회귀모형에서 외모지향성, 외모평가, 외모만족도는 Adjusted R2가 .453로 45.3%의 설명력을 갖는다. 2단계 모형에서 외모평가는 음의 상수값을 보여 비만스트레스와 부적인 상관성을 보인다. 즉 자신의 외모에 대한 평가가 높을수록 비만으로 인한 스트레스는 줄어들었다. 자신의 외모에 대한 긍정적 평가가 유지될 수 있도록 교육자들과 가정에서는 지속적이 교육을 통해 신체에 대한 긍정적인 사고와 평가를 내릴 수 있도록 도와야 하며 가치관의 중심을 외적인 면에 두지 않도록 지속적인 관심을 가져야 할 것이다. 또한 이런 다양한 교육과 관심은 여대생이 자신의 체형에 대한 올바른 인식 없이 발생한 비만스트레스 감소에도 도움이 될 것이다. 반면 외모지

향성의 상수값이 양의 값을 가지며 외모지향성이 상승할 때 비만스트레스도 상승함을 보여준다. 특히 대상이 남성이 아닌 여성일 경우 외모에 대한 지속적인 관심과 함께 외모에 대한 불만족이 발생하며 비만스트레스 역시 증가할 수 있음을 시사한다.

3단계 회귀모형은 일반적 특성에서 유의한 상관성을 보인 주관적 체형과 BMI를 포함하여 분석하였다. 제 변수들은Adjusted R2가 .547로 54.7%의 설명력을 갖는다. 특히 주관적 체형은 마른형이 비만스트레스에 음의 상수값을 가져 마른형일수록 비만에 대한 스트레스에서 자유로움을 설명한다(β=-.268, p=<.001). 그러나 주관적 체형에서 정상형은 통계적으로 유의한 설명력을 갖지 못했다((β=--.151 p=.006).

실제 BMI는 정상(β=.175 p=<.001), 비만(β=-.118 p=<.001)로 양의 상수값을 갖는다. 이는 정상과 그이상의 BMII를 가진 여대생들이 비만스트레스에 취약함을 보여주는 것으로 스트레스를 받지 않고 건전한 방법을 통해 자신의 올바른 신체상을 정립하도록 도와야 한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 비만스트레스 요인과 건강한 신체상을 갖고 정상적인 체형에 대한 인식을 통한 융합적 사고가 건강한 삶을 영유하는데 도움을 주고자 시행되었다.

본 연구의 결과 외모만족도, 외모평가, 외모지향성, 주관적 체형 및 실제 BMI가 54.7%의 설명력을 보였다. 이에 여대생의 건강한 체형에 대한 인식과 신체상 정립 및 삶에 긍정적인 태도를 확립할 수 있는 융합적 사고체계 교육이 시도되어야 하며, 체형인식에 대한 적절한 교육과 자신의 외모에 대한 긍정적인 태도를 수립할 수 있는 전략을 개발하는 것이 필요하다. 더불어 외모에 관점을 두기보다 내면에 충만함을 채울 수 있도록 다양한 체험 프로그램이 포함된 융복합 교육은 여성의 건강한 삶에 도움이 될 것이다.

ACKNOWLEDGMENTS

This study was supported by a grant (KWU15-56) of the Kwangju Women's University.

REFERENCES

[1] K. O. Shin, "Study on Body Awareness, and Health Status according to Body Mass Index of College Women in Seoul Area", Journal of East Asian Soc Dietary Life, Vol. 25, No. 1, pp.49-63, 2015.

[2] Y. H. Yom, K. E. Lee, "Factors Affecting Body image of Undergraduate Students", Journal of Korean academy of fundamentals of nursing, Vol. 18, No. 4, pp.452-462, 2011.

[3] http://www.econovill.com/news/articleView.html?idxno=254697(July, 23, 2015).

[4] R. H. Hwang, "A Study on Eating Disorder, Body Image and Self-Esteem of Female University Students", Korean Journal of Womens Health Nursing. Vol. 15. No. 4. pp. 328-335. 2009.

[5] H. S. Shin, S. N. Paik, "Body Image, Self-esteem and Depression in College Female Students-Normal and Overweight " Journal of Korean Academic Nursing, Vol. 33, No. 3. pp. 331-338. 2003.

[6] M, H. Sung, "The Relationship between Eating Disorders, Self-Esteem and Depression among in College Woman" Journal of Korean Academy Fundamental Nursing, Vol. 11. No.1, pp. 59-66. 2004.

[7] S. H. Park, G. S. Park, "Appearance Management Behaviors of Female University Students by Self-Efficacy and Self-Esteem", The Research Journal of the Costume Culture, Vol. 19, No. 5, pp.1075-1087, 2011.

[8] M. C. Lim, C. N. Son, "Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Body Image satisfaction, Anxiety, and Self-Esteem in University Students with Negative Body Image", The Korean Journal of the Health Psychology, Vol. 17, No. 4, pp.823-840, 2012.

[9] S. E. Choi "*The Influence of Weight Control on The Obesity Stress Female Dance Major Students*", Unpublished master's dissertation Dan_Kook University, Cheonam, 1998.

[10] E. H. Kim, K. Y. Kim, "The Relationship between

the Sociality and the Obesity Stress of Children", Korean Journal of Play Therapy , Vol. 5. No. 2 pp. 65-80. 2002.

[11] J. W. Moon, J. S. Park, "A Study on the Relationship of Obesity Stress, Sociality and Academic Achievements in Elementary school Students", Journal of Korean Heath and Medical Sciety, Vol.25 pp. 79-97. 2009.

[12] S. J. Park, C. N. Son, "The Effects of Cognitive Behavior Therapy on Body Image Esteem, Self Esteem and Depression of College Woman with Negative Body Image", Journal of Korean Psychology, Vol. 7. No. 3. pp. 335-351. 2002.

[13] Y. J. Jung, "The Relation between Obesity S tress and Dance Activity in

Accordance with BMI Index of University Dance Majors", Unpublished master's dissertation Dan_Kook University, Cheonam,

[14] K. H. jun. "The effects od Self-Concept Enhancement Program on Elementary school Children Slef-Esteem and Development of an Learning Attitude" Unpublished master's dissertation Korea National University, Seoul,

[15] H. Y. Choi, "Effects of Sociocultural Attitude toward Appearance and Body Images on Clothing Benefits Sought", Unpublished master's Kyungpook dissertation University. 2000.

[16] http://www.kats.go.kr/main.do

[17] J. E. Lee, S. Y. Auh, I. K. Jung, J. H. Kim, "The Effects of Body Appearance Satisfaction and Self-Esteem on the Perceived Obesity Stress in Adolescence in Seoul", Vol. 24. No. 4. pp. 105-116. 2012.

[18] O. S. Kim, H. S. Yoon. "Factors Associated with Weight Control Behaviors Among High School females with Normal Body Weight", Vol. 30. No.2. pp. 391-401. 2000.

[19] O. S. Kim, K. H. Kim. "Weight Self Esteem and Depression in High School and College Female", Vol. 12. No.3. pp. 396-406. 2000.

박 은 희(Park, Eun Hee)

- 2007년 2월 : 조선대학교 간호학석사
- 2010년 8월 : 조선대학교 간호학박사
- 2013년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 임상교육, 성인건강문제, 지역사회건강문제, 보건기초교육 및 연구
- E-Mail :juliana@kwu.ac.kr

박 해 령(Park, Hae Ryoung)

- 2010년 2월 : 전남대학교 뇌과학협동과정(이학박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 교양교직과정부 조교수
- 관심분야 : 의학생화학, 분자생물학, 의학미생물, 예방치의학, 보건교육학
- E-Mail : hrpark@kwu.ac.kr