

## 신체질량지수에 의해 분류된 비만도 집단의 특성 분석

- 자아존중감, 식생활 라이프스타일, 외모에 대한 사회문화적 태도,  
다이어트 태도와 행동을 중심으로 -

박 광 희

계명대학교 패션마케팅학과 교수

## Characteristics of Groups classified by Degree of Obesity using Body Mass Index

- Focused on Self-esteem, Food lifestyle, Social-cultural Attitudes towards Appearance,  
and Diet-related Attitude and Behavior -

Kwanghee Park

Professor, Dept. of Fashion Marketing, Keimyung University

(received date: 2016. 8. 22, revised date: 2016. 10. 21, accepted date: 2016. 11. 18)

### ABSTRACT

This study classified respondents by degree of obesity using Body Mass Index(BMI) and investigated the differences in self-esteem, food lifestyle, social-cultural attitudes towards appearance, and diet-related attitude and behavior such as trial number of diet, exercise time and period, use of diet information, interest in weight control, diet motivation, and dietetic therapy. A survey was conducted with 258 adults between the ages of 20 and 29 who lived in Daegu and Uijeongbu from November 17<sup>th</sup> to December 14<sup>th</sup> 2014. Data collected from the respondents were analyzed using descriptive statistics, factor analyses, analyses of variance and chi-square tests. This study divided the respondents into three groups (the underweight, the normal weight, the overweight) according to Body Mass Index. The results showed that there were significant differences in food lifestyle (health-conscious, popularity-seeking, taste-seeking), social-cultural attitudes towards appearance, exercise time and period, use of diet information, interest in weight control, diet motivation, and dietetic therapy among groups classified by degree of obesity. However, there were no differences in self-esteem, convenience-seeking, and trial number of diet among them.

Key words: body mass index(신체질량지수), diet-related attitude(다이어트 태도),  
diet-related behavior(다이어트 행동), food lifestyle(식생활 라이프스타일),  
self-esteem(자아존중감),  
social-cultural attitudes towards appearance(외모에 대한 사회문화적 태도)

## I. 서론

외모는 자신을 표현하는 수단일 뿐만 아니라 대인관계, 취업, 결혼 등에서도 중요한 영향을 미치기에 여성뿐만 아니라 남성에 이르기까지 외모에 대한 관심이 급증하고 있다. 특히, 날씬한 몸매는 아름다움, 매력, 성공 등을 상징하기에 날씬하지 않은 몸매는 신체에 대한 불만족과 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 이러한 외모의 불만족은 결국에는 삶에 대한 만족도를 결정하는 중요한 요인이기에 비만에 대해 민감하게 되었다(Ahn & Park, 2009). 이와 같이 외모에 대한 관심과 이에 따른 비만에 대한 민감성은 다이어트 행동을 증가시키고 있다.

개인이 자신에 대해 형성하는 긍정적이거나 부정적인 태도인 자아존중감은 자신의 신체적 특성과 같은 다양한 요인에 의해 영향을 받기 때문에 비만도와 관련이 있을 것으로 예측된다(Rosenberg, 1965). 비만도나 체중에 대한 주관적 인식은 자신을 평가하는 기준이 될 수 있기에 많은 선행연구에서 자아존중감 특히 청소년의 자아존중감은 그들의 신체질량지수에 의해 분류되는 비만도에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다(Kim, 2014; Kim, Wha, & Kim, 2002; Song & Moon, 2014). 대다수의 사람들은 자신의 건강이나 아름다운 몸매를 가꾸기 위하여 생활양식을 개선하고 있다. 특히 식생활 라이프스타일과 관련되는 식품 소비와 식습관을 통해서도 건강, 아름다운 몸매 그리고 체중감량 등을 얻으려고 하기 때문에 비만도와 식생활 라이프스타일은 관련이 있을 것으로 예상된다.

지상파 TV 3사에서 방송된 82개 프로그램 출연자에 대해 신체질량지수에 의해 체형을 분석한 결과, 남성은 정상 체형이 73.1%, 마른 체형이 14.8%인 반면 여성은 정상 체형이 49.2%, 마른 체형이 42.3%를 차지하였다. 얼굴의 경우 예쁜 여성의 출연 비율이 52.4%인 반면 잘 생긴 남성의 출연 비율은 15.8%로 나타나 외모가 새로운 차별

의 기준이 되는데 TV가 영향을 많이 미친다는 것을 보여주었다(Lee, 2003). 이와 같이 대중매체는 사람들로 하여금 사회적으로 이상적인 외모에 대한 기준을 인식하고 그러한 기준을 수용하는데 영향을 주는데 이를 외모에 대한 사회문화적 태도라고 한다. 각종 대중매체가 날씬한 몸매를 이상적인 체형으로 강조하면서 많은 사람들이 자신의 신체를 실제보다 더 비만하다고 인식하는 경향이 나타나고 있어, 비만도와 외모에 대한 사회문화적 태도는 관련성이 있을 것으로 예상된다.

비만도와 다이어트 행동과의 관계를 조사한 연구결과에 따르면 비만도가 증가할수록 다이어트 시도를 많이 하는 것으로 나타난 연구들이(Chang, 2006; Chang, 2010; Chin & Chang, 2005; Heo & Oh, 2004; Kim & Lee, 2000) 있다. 반면 비만군 보다는 정상체중군이 체중조절을 시도한 경험이 더 많은 것으로 나타난 연구들도(Song & Moon, 2014; Yang & Byeon, 2012) 있어 그 결과가 일관되지 않았으므로 이를 보다 명확하게 알아볼 필요가 있다. 20대는 자신의 비만 정도와 외모에 대한 관심이 가장 높은 연령대이며 동시에 날씬한 체형을 선호하기에 체중조절에 대한 관심도 높은 시기이다. 또한, 이제까지의 비만과 관련된 선행 연구들은 비만과 체중 조절행위, 비만과 신체에 대한 태도, 비만과 자아존중감의 관계 등 신체와 심리적 변인과의 부분적인 관계에 대한 연구가 대부분이었다(Yu & Yu, 2012). 따라서 본 연구에서는 자아존중감과 같은 심리적 변인뿐만 아니라 사회문화적 변인 등과 같이 다양한 변인들과 비만도와의 관계를 분석하기 위해 비만도에 따른 이러한 변인에 대한 차이를 살펴보고자 하였다. 구체적으로 본 연구의 목적은 20대 남녀를 대상으로 신체질량지수에 의해 분류된 비만도에 따라 조사대상자를 분류하고 이렇게 분류된 집단에 따라 자아존중감, 식생활 라이프스타일, 외모에 대한 사회문화적 태도 및 다이어트 태도와 행동의 차이를 알아보는 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 신체질량지수

키에 대한 몸무게의 비율인 신체질량지수(Body Mass Index, BMI)는 체중을 신장의 제곱으로 나눈 값( $\text{kg}/\text{m}^2$ )으로 비만의 판정 지표로 주로 많이 사용된다. 대한비만학회는 세계보건기구의 아시아태평양 성인 신체질량지수 기준에 따라  $18.5\text{kg}/\text{m}^2$  미만을 저체중군,  $18.5\text{-}22.9\text{kg}/\text{m}^2$ 을 정상체중군,  $23.0\text{-}24.9\text{kg}/\text{m}^2$ 을 과체중군,  $25.0\text{kg}/\text{m}^2$  이상을 비만군으로 분류하였다(Ahn & Park, 2009; Park, 2009). 한국인의 경우 비만군의 비율이 적기 때문에 많은 연구에서  $18.5\text{kg}/\text{m}^2$  미만을 저체중군,  $18.5\text{-}22.9\text{kg}/\text{m}^2$ 을 정상체중군,  $23.0\text{kg}/\text{m}^2$  이상을 과체중군인 세 집단으로 분류하여 분석하였다. 여대생을 대상으로 한 Park(2009)의 연구에서 저체중군은 21.2%, 정상체중군 55.3%, 과체중군 23.5%이었다. Ahn & Park(2009)의 연구에서는 저체중군이 18.2%, 정상체중군 63.6%, 과체중군 18.2%이었고 Yang & Byeon(2012)의 연구에서는 저체중군이 25.0%, 정상체중군이 63.0%, 과체중군이 12.0%이었다. 대학생으로 한 Chin & Chang(2005)의 연구에서는 저체중군이 25.1%, 정상체중군이 57.8%, 과체중군이 17.1%이었으며 남대생이 여대생보다 정상체중군과 과체중군이 더 많은 것으로 나타났다.

### 2. 자아존중감

자아존중감은 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가로 자신을 좋아하는 정도를 의미하며, 타인의 인정 또는 타인으로부터 긍정적으로 받아들여지는 것을 통해 자기 자신을 평가하기 때문에 개인이 처한 상황, 환경, 경험에 의해 영향을 받는다(Kang, 2009; Kim, 2014). 비만도는 외모에 많은 영향을 미치며 외모에 대한 타인의 평가는 자아존중감에 영향을 미치기에 자아존중감은 비만도와 관련이 있을 것으로 예상되며 이를 조사한 선행연구 결과

를 요약하면 다음과 같다. 초등학생을 대상으로 한 연구에서 비만체중군이 정상체중군과 과체중군에 비해 자아존중감이 낮았다(Ahn, Chung, & Jeon, 2011). 중학생의 경우 비만도에 따라 자아상에 차이가 있어 정상군이 저체중군과 과체중군 보다 자아상의 점수가 높았다(Song & Moon, 2014). 중고등학생의 경우 신체질량지수는 신체이미지와 신체불만족을 매개로 자아존중감에 유의한 영향을 미쳤다(Kim 2014). 비만 여고생들은 저체중이나 정상체중 여고생에 비해 자아존중감이 낮았으나 남고생의 경우 비만도에 따라 자아존중감에 있어서 유의한 차이가 없었다(Kim et al, 2002). Hwang & Kim(2006)은 대학생을 대상으로 외모관리행동 집단별 자아수용의 차이를 알아본 결과 과격한 체중조절집단은 체중우려의 점수가 가장 높았으며 의복을 통한 외모관리집단보다 자아수용이 낮았다. 체중에 대해 걱정이 많아 체중감소를 위해 과격한 다이어트행동을 하는 집단이 자아수용이 낮은 것으로 나타났다.

Sung(2005)의 연구에서는 초등학생의 자아존중감은 신체질량지수에 따라 유의한 차이가 없었으며, Kim(2012)의 연구에서 신체질량지수는 중고등학생의 자아존중감에 유의한 영향을 미치지 않았다. Yu & Yu(2012)의 연구에서도 비만도에 따른 여대생의 자아존중감은 유의한 차이가 없었다. 여성을 대상으로 한 Lee, Kim, & Kim(2002)의 연구에서도 정상체중군과 비만군 간에 자아존중감의 차이가 없었다. 따라서 비만도와 자아존중감과의 관계는 학생들 특히 여학생을 대상으로 조사된 연구가 대부분이었으며 연구결과는 일관되지 않게 나타났다.

### 3. 식생활 라이프스타일

식생활 라이프스타일은 “식생활과 관련된 생활 방식으로 식생활과 관련된 기본적인 욕구를 반영하고 음식소비, 구매, 식사방법 등에 대한 가치와 문화”를 의미하며, 이는 소비자의 식생활 전반에

주요한 영향을 미친다(Kim et al., 2015, p. 618). 비만도와 식생활 라이프스타일의 관계를 분석한 연구는 거의 전무한 상태이며 대부분의 연구가 비만도에 따른 식행동 또는 식습관의 차이를 분석한 것으로 이를 요약하면 다음과 같다. 초등학교생의 비만도에 따른 식습관과 식생활 태도를 조사한 연구에 따르면, 비만도에 따라 식습관(편식, 식사량, 불규칙한 식사)에 있어서 유의한 차이가 있었다. 식생활 태도 가운데서는 '먹어보지 않은 음식이라도 먹어보려고 노력한다'는 문항과 '건강한 음식을 좋아한다'는 문항에서 유의한 차이가 있어 과체중군이 저체중군과 정상군에 비해 이러한 문항의 점수가 높았다(Kim, Park, & Moon, 2007). 여대생의 경우 비만도에 따라 식사 빈도, 절식, 식사량 등에 있어서 차이가 있었으며(Choi & Kim, 2008) 간호대생의 경우에서도 비만도에 따라 식습관과 식이제한 등에 있어서 유의한 차이가 있었다(Kwon & Kim, 2004). 중년 여성의 경우 비만도에 따른 식행동의 차이는 과식 빈도를 제외하고는 유의한 차이가 없었으며 비만군의 과식빈도가 가장 높았고 정상군, 저체중군 순이었다(Kim & Kim, 2002). 대학생들을 대상으로 신체질량지수에 의해 분류된 체형에 따라 식생활 라이프스타일의 차이를 알아본 결과 안전추구 성향과 분위기 추구성향에 있어서는 유의한 차이가 없었다. 반면, 저체중군과 정상체중군이 비만체중군에 비해 건강추구 성향이 더 높은 반면 맛추구 성향과 서양음식추구 성향은 더 낮은 것으로 나타났다(Lee, 2012).

#### 4. 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 태도는 이상적인 외모의 사회적 표준의 중요성을 인지하며 이를 수용하여 자신의 외모를 평가하는 기준으로 사용하는 것을 의미하기에 인지와 내면화로 구분된다. 이는 TV, 신문, 잡지 등의 대중 매체와 날씬한 몸매를 이상화하는 사회적인 압력에 의해 영향을 받는다(Hwang & Yoo, 2008; Lim, 2010). 외모에 대한

사회문화적 태도와 신체질량지수 또는 비만도와외의 관계에 대한 선행연구는 매우 미흡하나, 날씬한 외모에 대한 사회문화적 기준을 인식하고 이를 내면화할수록 비만에 대해 민감할 것으로 예상된다. 특히 내면화를 통해 자신의 신체와 이상적인 신체를 지속적으로 비교하고 이에 도달하기 위해 노력함으로써 신체질량지수가 낮아질 것으로 예상된다. Choi & Kim(2008)은 비만도에 따라 여대생의 외모관리행동의 차이를 알아본 결과 식이조절, 운동, 피부관리, 의복사용에 있어서 유의한 차이가 있어 과체중군이 이러한 행동을 가장 많이 하는 반면 저체중군이 가장 적게 하는 것으로 나타났다. Lee & Oh(2003)는 여대생의 외모에 대한 사회문화적 태도 가운데 인식이 신체질량지수와 유의한 상관이 있다고 하였다. 성인 여성을 대상으로 한 Hong(2006)의 연구에서 신체질량지수는 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화와 유의한 부적 상관관계가 있었다.

#### 5. 다이어트 태도와 행동

다이어트는 체중 감소를 위한 모든 행동인 식이요법과 운동을 포괄하는 의미로 사용되기에(Park, 2015), 다이어트 태도와 행동은 체중감소를 위한 모든 행동에 대해 인식하고 선호하는 정도와 그러한 행동을 시행하는 정도로 측정된다고 볼 수 있다. 다이어트와 관련되어 조사된 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 여중생의 경우 정상군의 59%, 비만군의 50%, 저체중군의 32%가 다이어트 경험이 있었다(Yang & Byeon, 2012). 비만군이 정상군보다 체중을 줄이기 위해 체중조절을 시도한 경우가 더 많은 반면 정상군은 비만군보다 체중을 유지하기 위하여 체중조절을 한 경험이 더 많았다(Song & Moon, 2014). 중학생의 경우 비만도가 높을수록 체중조절 시도경험이 더 많았으며(Chang, 2006) 여고생의 경우 정상체중군이 저체중군 보다 그리고 과체중군이 저체중군 보다 섭식태도(마르고 싶은 욕구, 체형에 대한 불만,

폭식)에 대한 문제가 많았다(Kim & Han, 2008). 고등학생의 경우 허약·정상 집단은 다이어트 경험의 빈도가 낮은 반면 비만집단은 다이어트 경험 빈도가 높았다(Heo & Oh, 2004).

대학생의 경우 비만체중군은 저체중군 보다 체중조절 경험의 더 많았다(Chin & Chang, 2005), 여대생의 체중조절에 대한 관심 정도와 체중조절 경험을 조사한 연구에 따르면 과체중군이 체중조절 관심이 가장 높았다(Ahn & Park, 2009). 과체중군과 정상체중군은 과거 체중조절 경험과 현재 하고 있는 빈도가 높은 반면 저체중군은 앞으로 체중조절을 시도할 계획이 높았다. 여대생의 경우 비만도가 증가할수록 체중조절 경험과 체중을 줄이고자 하는 바램이 더 많았으며(Park, 2009), 과체중에 가까울수록 체중조절을 더 많이 하는 것으로 나타났다(Kim & Lee, 2000).

중년 여성의 경우 비만군과 정상체중군의 체중조절 경험이 저체중군 보다 많았다(Kim & Kim, 2002). 체형에 따라 체중조절 욕구, 체중조절 이유, 체중조절 경험, 체중조절 방법의 차이를 알아본 결과 체중조절 경험을 제외한 모든 변인에서 유의한 차이가 있었다(Chang, 2010). 즉, 과체중군과 비만체중군이 체중조절 욕구가 더 높았고 체중조절 이유는 비만군은 건강과 병 치료, 정상군과 과체중군은 균형 잡힌 외모이었으며 비만체중군이 체중조절을 위해 규칙적인 운동을 가장 적게 하였다.

### III. 연구방법 및 절차

본 연구의 자료는 대구와 의정부에 거주하는 20-29세 남녀를 대상으로 2014년 11월 17일부터 12월 14일에 걸쳐 편의표집에 의해 선정된 350명을 대상으로 한 설문조사에 의해 수집되었다. 무성의하게 응답한 것을 제외한 258부가 분석 자료로 사용되었다. 자료는 SPSS 20.0 version으로 분석되었으며 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대

한 사회문화적 태도, 다이어트의 태도 및 행동 그리고 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도, 평균이 산출되었다. 식생활 라이프스타일의 요인을 추출하기 위하여 요인분석이 실시되었고 신뢰도를 알아보기 위해서 Cronbach의  $\alpha$ 값이 산출되었다. 신체질량지수에 의해 분류된 체형에 따라 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도, 다이어트 행동의 차이를 알아보기 위해서 분산분석과 Scheffé test가 실시되었다.

자료 수집을 위해 사용된 설문 문항은 선행연구에서 사용된 문항으로 그 내용은 다음과 같다. 키와 몸무게는 자유기입식으로 측정하였으며 이 수치에 의해 신체질량지수(BMI,  $\text{kg}/\text{m}^2$ )를 산출하였다. 자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 10문항을 6점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다 - 매우 그렇다)로 측정하였으며 점수가 높을수록 자신에 대해 긍정적인 감정과 태도를 갖고 있는 것을 의미한다. 외모에 대한 사회문화적 태도는 Heinberg, Thompson, & Stormer(1995)가 개발한 Socialcultural Attitudes towards Appearance Questionnaire 10문항을 6점 Likert 척도로 사회문화적 기준에 대한 인식과 내면화를 측정하였다. 인식은 외모에 대한 사회적 기준에 대해 인식하는 정도를 의미하고 내면화는 이러한 기준을 자신의 외모 평가 기준으로 받아드리는 정도를 의미한다. 점수가 높을수록 외모에 관한 사회적인 기준에 대해 인지하는 정도가 높거나 이러한 기준을 받아드리는 정도가 높은 것을 의미한다. 식생활 라이프스타일은 Kim, Won, & Lee(2010)가 사용한 19문항으로 6점 Likert척도로 측정하였다. 다이어트 태도와 행동은 Kim et al.(2010)이 사용한 문항을 참조하여 수정 보완하여 사용하였으며, 다이어트 필요성 3문항과 다이어트 정보활용 정도 3문항은 6점 Likert 척도로, 다이어트 동기과 식이요법 방법은 각각 1문항으로 자유선택형으로, 다이어트 시행횟수, 운동시간 및 운동기간은 각각 1문항으로 자유기입식 방법으로 측정하였다. 이외에도 성

별, 교육수준 및 가계의 월평균소득에 관해 측정하였다.

#### IV. 연구결과 및 해석

##### 1. 조사대상자의 특성

조사대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 남성이 55.0%, 여성이 45.0%로 남성의 비율이 약간 높았다. 가계 월평균 소득은 200만원 미만이 가장 비율이 높았으며 고루 분포되었으나 고소득의 비율이 약간 높게 나타났다. 교육수준은 전문대생 또는 대학생이 64.7%로 가장 많았으며 전문대학 졸업, 대학교 졸업이상, 고등학교 졸업 이하 순으로 나타나 (전문)대학교의 재학생 비율이 높은 것으로 나타났다.

키와 몸무게의 수치를 가지고 신체질량지수 (BMI, kg/m<sup>2</sup>)를 산출하였으며 세계보건기구의 아시아태평양 성인 신체질량지수 기준에 따라 18.5 미만은 저체형군, 18.5-22.9는 정상체형군, 23.0 이상은 과체형군으로 분류한 결과, 정상체형군이 57.1%로 그 비중이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 20대만을 대상으로 조사한 선행 연구가 없기에 대학생을 대상으로 한 선행연구결과(Ahn & Park, 2009; Chang, 2006; Yang, 2002)와 비교해

볼 때 저체중군의 비중이 낮고 과체중군의 비중이 높으며 이는 남성의 비중이 높기 때문인 것으로 볼 수 있다.

##### 2. 비만도에 따른 자아존중감 차이

자아존중감의 평균값을 살펴보면 4.24로 약간 높은 편이었다(Table 2). 신체질량지수에 의해 비만도 집단을 분류하여 이러한 집단에 따라 조사 변인의 차이를 알아보기 위해서 분산분석과 Scheffé test 실시한 결과는 <Table 2>와 같다. 비만도에 따른 자아존중감의 차이는 유의하지 않았다. 선행 연구에서도 결과가 일관되지 않았기에 두 변인간의 관계를 좀 더 명확하게 살펴보기 위하여 성별에 따라 비만도에 따른 자아존중감의 차이를 분석하였다. 그 결과 여성의 경우에는 유의한 차이가 없었지만 비만도가 낮을수록 자아존중감의 점수는 높게 나타났다. 유의한 차이가 나타나지 않은 이유가 과체중군의 빈도가 너무 낮아(5%) 집단의 크기가 동일하지 않기 때문일 가능성이 있어서 신체질량지수와 자아존중감의 상관계수를 산출한 결과, 유의한 상관이 있어( $r = -0.21, p < 0.05$ ) 신체질량지수가 높을수록 자아존중감은 낮았다. 그러나 남성의 경우에는 비만도에 따른 자아존중감의 차이가 유의하게 나타났으며 저체중군에 비해 정상

<Table 1> Descriptive Analyses of Respondents' Characteristics

(N=258)

Variable		n (%)	Variable		n (%)
Gender	Male	142(55.0)	Education level	Under high school	22(8.5)
	Female	116(45.0)		College student	167(64.7)
Household monthly income (10,000 KRW)	≤200	60(23.7)		Junior college graduate	31(12.0)
	201 to 300	40(15.8)		Over college graduate	38(14.8)
	301 to 400	52(20.6)	BMI	Underweight	27(10.6)
	401 to 500	31(12.0)		Normal weight	145(57.1)
>500	58(22.9)	Overweight	82(32.3)		

KRW, Korean won.

<Table 2> Difference in Self-esteem among Groups Classified by BMI

(N=258)

Variable		Total	BMI			F value
			Under-weight	Normal weight	Over-weight	
Self-esteem	Total	4.24	4.28	4.25	4.23	0.32
	Male	4.33	3.30a	4.49b	4.25ab	3.72*
	Female	4.14	4.41	4.06	3.98	2.35

a-c, Scheffé test shows that means with different letters at  $p < .05$ .  
\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

체중군의 자아존중감 점수가 높았다. 이는 여성의 경우 마른체형에 대한 선호도가 높고 외모에 대한 압력을 더 많이 받기 때문에 자아존중감과 비만도의 관계가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 그러나 남성의 경우 근육형 몸매에 대한 관심이 높기 때문에 정상체중군의 자아존중감이 높게 나타났다고 볼 수 있다.

### 3. 비만도에 따른 식생활 라이프스타일의 차이

식생활 라이프스타일 문항으로부터 주성분 요인분석과 varimax 회전을 통해 4 요인이 추출되었다. 신뢰도 계수가 낮거나 두 요인 모두에서 요인부하량이 높게 적재된 3문항을 제외한 요인분석 결과는 <Table 3>과 같다. 요인 1은 5문항으로 구성되었으며 건강을 위해 음식을 가려 먹고, 영양을 고려하는 편이며 인스턴트 식품은 되도록 먹지 않는 내용이기에 '건강고려' 요인으로 명명하였으며 설명력은 23.64%이었다. 요인 2는 5문항으로 구성되었으며 유행하는 음식을 빨리 수용하며 처음 보는 식품도 먹어보려고 노력하고 맛 집을 찾아다니는 내용이므로 '유행추구'라고 명명하였으며 설명력은 20.91%이었다. 요인 3은 4문항으로 구성되었으며 식생활에 돈을 아끼지 않는 편이며 맛의 차이를 잘 느끼고 맛을 우선시하는 내용이기에 '맛추구' 요인으로 명명하였으며 설명력은 11.66%이었다. 요인 4는 2개 문항으로 구성되었으며 조리

가 된 음식 또는 간편하게 조리하여 먹을 수 있는 음식을 자주 구입하는 내용이기에 '편의성추구' 요인으로 명명하였으며 설명력은 6.72%이었다. 각 문항의 요인부하량은 0.45이상이었으며 4요인의 설명력은 62.93%이었고 신뢰도를 나타내는 Cronbach의  $\alpha$ 값은 0.60이상이었다.

식생활 라이프스타일의 요인 평균 점수를 살펴보면 맛추구가 4.41로 가장 높아 맛을 우선시 하거나 맛의 차이를 잘 느끼며 식생활에 돈을 아끼지 않는 성향이 가장 높았다. 그 다음으로 '유행추구', '건강고려', '편의성추구' 순으로 나타나 간편하게 조리하거나 조리된 음식을 구입하는 성향이 낮다고 볼 수 있다. 비만도 집단에 따라 패션라이프스타일의 차이를 알아보기 위해서 분산분석과 Scheffé test 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. 비만도에 따른 편의성추구의 차이는 유의하지 않았으나 건강고려, 유행추구, 맛추구에 있어서는 유의한 차이가 있었다. 다시 말해서, 정상체중군은 저체중군에 비해 건강고려 성향이 높은 반면 저체중군은 과체중군에 비해 유행추구와 맛추구 성향이 더 높았다.

### 4. 비만도에 따른 외모에 대한 사회문화적 태도의 차이

외모에 대한 사회문화적 태도의 평균을 산출한 결과, 인식이 4.26으로 이상적인 외모에 대한 사회

<Table 3> Factor Analysis and Reliability for Food lifestyle

(N=258)

Factor/item	Factor loading	Cronbach's $\alpha$ (cumulative variance)
Factor 1: Health-conscious		
I am particular about what I eat for health.	0.87	0.86 (23.64)
I consider nutrition when eating.	0.84	
I implement dietary therapy to prevent obesity.	0.84	
I try not to eat instant food if possible.	0.78	
I frequently eat health food, natural food, and organic food.	0.67	
Factor 2: Popularity-seeking		
I tend to accept food trends fast.	0.84	0.82 (44.65)
I tend to know what taste or food is in vogue.	0.82	
I try to eat exotic food.	0.82	
I impulsively purchase food that looks delicious.	0.56	
I eat for taste.	0.50	
Factor 3: Taste-seeking		
I tend not to save money in regards to diet compared to other selections.	0.77	0.60 (50.61)
I tend to feel differences in taste well.	0.72	
I consider taste first when selecting food.	0.59	
I consider the surrounding atmosphere when selecting a restaurant.	0.45	
Factor 4: Convenience-seeking		
I often buy ready-made food at department stores or grocery stores.	0.95	0.92 (62.93)
I often buy easy to cook food from department stores or grocery stores.	0.94	

적 기준을 인식하는 정도는 높았고 내면화는 3.44로 이러한 사회적 기준을 자신의 기준으로 수용하는 정도는 상대적으로 낮았다. 비만도 집단에 따른 외모에 대한 사회문화적 태도의 차이를 알아보기 위해서 분산분석과 Scheffé test 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화 모두에서 저체중군과 정상체중군이 과체중군에 비해 더 높았다. 이는 이상적인 외모에 대한 내면화가 강할수록 비만도가 낮다는 Hong(2006)의 연구결과를 지지한다.

#### 5. 비만도에 따른 다이어트 태도와 행동의 차이

다이어트 태도와 행동에 대한 평균을 산출한 결과, 다이어트의 필요성은 3.65이었으며 이제까지 시행한 다이어트 횟수는 2.92번, 일주일동안 체중 감량을 위한 운동시간은 6.10시간, 가장 최근에 시도한 다이어트를 위한 운동시간은 38.99일이었다. 다이어트 정보 활용정도는 3.03으로 나타나 대부분의 조사대상자가 다이어트 경험이 있으며 또한 운동을 통해 체중조절을 하고 있으나 다이어트 정보는 그다지 많이 활용하지 않는 것으로 나타났다.

비만도 집단에 따른 다이어트 태도와 행동의



<Table 4> Result of Variance Analyses in Relation to BMI

Variable	Total	BMI			F value	
		Under-weight	Normal weight	Over-weight		
Food lifestyle	Health-conscious	3.07	2.61a	3.19b	3.02ab	3.21*
	Popularity-seeking	3.98	4.33b	4.05ab	3.72a	4.87**
	Taste-seeking	4.41	4.59b	4.50ab	4.19a	4.68**
	Convenience-seeking	2.85	3.06	2.92	2.72	1.05
SAA	Awareness	4.26	4.47b	4.44b	3.88a	10.67***
	Internalization	3.44	3.66b	3.70b	2.89a	15.28***
Diet-related attitude & behavior	Need for diet	3.65	3.04a	3.89b	3.40ab	7.81***
	Trial number of diet	2.92	1.54	3.43	2.47	2.84
	Exercise time	6.10	2.96a	6.14b	7.05b	3.77*
	Exercise period	38.99	20.30a	31.73ab	59.58b	3.74*
	Use of diet information	3.03	2.77a	3.26b	2.65a	8.13***

SAA, Socialcultural attitudes towards appearance  
 a-c, Scheffé test shows that means with different letters at  $p < .05$ .  
 \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

차이를 알아보기 위해서 분산분석과 Scheffé test 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. 비만도에 따른 다이어트 시행횟수의 차이는 유의하지 않았는데 이는 비만도와 상관없이 체중조절 횟수가 거의 비슷하다는 것을 의미한다. 이는 정상군과 비만군 모두에서 체형에 대해 불만족한다는 Song & Moon (2014)의 연구결과를 지지하며 외모에 대해 지나친 관심과 마른 체형을 선호하는 경향 때문에 나타난 결과라고 볼 수 있다. 다이어트 필요성의 평균은 정상체중군이 가장 높았다. 저체중군에 비해 다이어트가 더 필요하다고 인식하고 있었고 과체중군과 정상체중군이 저체중군에 비해 운동시간이 많았고 운동기간은 과체중군이 저체중군보다 더 길었다. 이러한 결과는 저체중군이 과체중군에 비해 운동시간이 짧다는 Chin & Chang(2005)의 연구결과와 비만도에 따라 운동시간에 차이가 있다는 Park(2009)의 연구결과를 지지한다. 다이어트 정보 활용 정도에 있어서는 정상체중군과 과체중군이 저체중군보다 다이어트에 대한 정보를 더 많이 활용하는 것으로 나타났다.

체중조절관심도의 빈도를 살펴보면 '관심이 있다'의 빈도가 높았고 다이어트 동기의 경우 '옷맵시 때문에'의 빈도가 그리고 식이요법의 경우는 '식사량 조절'의 빈도가 가장 높게 나타났다(Table 5). 비만도에 따라 체중조절관심도와 다이어트 동기 및 식이요법에 대한 차이를 알아보기 위해서  $\chi^2$  test를 한 결과 모두 유의한 차이가 나타났다. 체중조절에 대한 관심의 정도가 정상체중군이 가장 높았으며 저체중군이 가장 낮았다. 다이어트 동기에 있어서는 저체중군은 옷맵시를 위하여, 정상체중군은 날씬하고 예뻐 보이기 위해서, 과체중군은 몸이 둔하여 다이어트를 하는 것으로 나타났다. 식이요법으로 정상체중군은 다이어트 보조식품을 먹거나 식사량을 조절하는 반면 과체중군은 식이요법을 하는 빈도가 낮았다.

## V. 결론

경제성장으로 인하여 생활이 편리해지면서 활동량이 줄어 열량소비가 감소한 반면 서구화된 식

<Table 5> Result of Chi-square Tests in Relation to BMI

(N=258)

Variable	Total	BMI			$\chi^2$ value	
		Under-weight	Normal weight	Over-weight		
Interest in weight control	Not interested	44	10 <sup>a)</sup> (4.7) <sup>b)</sup>	20(25.1)	14(14.2)	8.59*
	Interested	210	17(22.3)	125(119.9)	68(67.8)	
Diet motivation	Slim or good looks	59	5(6.6)	43(33.6)	11(18.8)	20.97**
	Stylish dressing	91	11(7.9)	45(40.5)	15(22.6)	
	Lightweight body	44	3(4.9)	21(25.1)	20(14.0)	
	Health or other	68	8(7.6)	29(38.8)	31(21.6)	
Dietetic therapy	None	81	11(8.2)	36(45.2)	34(27.6)	9.82*
	Use of diet supplement food	46	1(4.7)	29(25.6)	16(15.7)	
	Control of meal size	90	10(9.1)	56(50.2)	24(30.7)	

a) Observed frequency, b) Expected frequency.  
\*p<.05, \*\*p<.01.

생활에 의한 열량의 과잉 섭취로 비만도가 증가하고 있기에 비만도와 관련이 있는 신체적, 심리적, 사회문화적 요인을 종합적으로 분석할 필요가 있다. 20대의 경우 외모에 대한 관심이 가장 높은 연령대이기에 체중조절에 대한 관심이 높고 외모가 경쟁력이라고 생각하기에 자신의 외모를 사회적으로 이상적인 외모로 가꾸어 나가고자 하는 압력에 가장 민감한 시기라고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 20대를 대상으로 비만도에 의해 집단을 분류한 후 집단에 따라 자아존중감, 식생활 라이프스타일, 외모에 대한 사회문화적 태도 그리고 다이어트 태도와 행동의 차이를 분석하였으며 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 신체질량 지수에 의해 비만도 집단을 분류한 결과 정상체형군이 57.1%, 과체형군 32.3%, 저체형군 10.6%로 나타났다. 둘째, 식생활 라이프스타일 요인분석 결과 4요인인 건강고려, 유행추구, 맛추구, 편의성 추구가 추출되었으며 맛추구 성향이 가장 높은 반면 편의성추구 성향이 가장 낮았다. 셋째, 비만도에 따른 자아존중감, 식생활 라이프스타일 가운데 편의성추구, 다이어트 시행횟수의 차이는 유의하

지 않았다. 반면 식생활 라이프타일 요인인 건강고려, 유행추구, 맛추구 그리고 외모에 대한 사회문화적 태도인 인지와 내면화, 다이어트 필요성, 다이어트를 위한 운동시간과 운동기간 및 다이어트 정보 활용, 체중조절관심, 다이어트 동기, 식이요법에 있어서 유의한 차이가 있었다.

본 연구결과를 비만도 집단(저체중군, 정상체중군, 과체중군)별로 정리하면 다음과 같다. 저체중군은 식생활 라이프스타일에 있어서 건강고려 성향이 가장 낮은 반면 유행추구, 맛추구 성향이 높았다. 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화 모두 높았으나 다이어트의 필요성, 운동시간과 기간, 다이어트 정보활용도, 체중조절에 대한 관심은 낮았다. 식이요법도 거의 하지 않았으며 다이어트 주된 동기는 옷맵시 때문이었다. 정상체중군은 식생활 라이프스타일 요인 가운데 건강고려 성향이 가장 높은 반면 유행추구와 맛추구 성향은 중간 정도였다. 외모에 대한 사회문화적 태도인 인식과 내면화 모두 높은 편이고 다이어트의 필요성과 다이어트 정보활용, 다이어트의 관심, 식이요법 가운데 다이어트 보조식품 사용과 식사량

조절도가 가장 높았으며 다이어트의 주된 동기는 날씬하고 예뻐 보이기 위해서였다. 과체중군은 건강고려 성향이 중간 정도였으나 유행추구, 맞춤형 성향이 가장 낮았다. 외모에 대한 사회문화적 태도, 다이어트 정보활용도가 가장 낮았으며 다이어트 필요성과 체중조절에 대한 관심도는 중간 정도였으나 운동시간과 기간은 가장 많고 긴 반면 식이요법은 그다지 선호하지 않았으며 다이어트의 주된 동기는 몸이 둔하기 때문인 것으로 나타났다.

본 연구 결과에 따르면 첫째, 비만도에 따라 식생활 라이프스타일과 다이어트 태도 및 행동에 차이가 있기에 이와 관련된 시장을 세분화하는 기준으로 비만도가 사용될 수 있을 것이다. 둘째, 저체중군과 정상체중군이 과체중군에 비해 외모에 대한 사회문화적 태도가 높게 나타나 비만도에 영향을 미치는 중요한 변인이 외모에 대한 사회문화적 태도임을 알 수 있었기에 이러한 변인이 체중조절을 위한 동기 유발 요인으로 활용될 수 있을 것이다. 셋째, 비만도가 높을수록 다이어트에 대한 관심, 필요성, 체중조절 시도를 더 많이 할 것으로 예상되었으나 본 연구에서는 정상체중군과 과체중군을 비교할 때 다이어트 필요성, 시행횟수 및 운동시간과 기간에 있어서는 유의한 차이가 없었다. 단지 다이어트에 대한 정보활용과 체중조절에 대한 관심 및 다이어트 보조식품 사용이 정상체중군이 높게 나타났다. 이는 사회적으로 마른 체형에 대한 선호 때문에 정상체중군이나 과체중군 모두 다이어트에 대한 압력을 받고 있기에 다이어트 행동과 태도의 몇 측면에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 과체중군에 비해 정상체중군이 마른 체형에 대한 성취 가능성이 상대적으로 높고 외모에 대한 사회문화적 태도 또한 높기 때문에 나타난 결과라고 볼 수 있다. 따라서 과체중군보다는 정상체중군이 다이어트 관련업체에 있어서는 보다 중요한 목표 시장이 될 수 있다는 것을 보여주었다. 정상체중군의 경우 건강을 중시하는 식생활을 하고 있기에 다이어트 식품업체는 이

러한 욕구를 충족시킬 수 있는 제품개발 및 광고 전략을 세우는 것이 필요하다고 볼 수 있다. 넷째, 정상체중군 뿐만 아니라 저체중군까지도 다이어트 경험이 있는 것으로 나타났기에 무분별한 다이어트 시행을 막기 위해서는 정상적인 체형에 대한 기준을 보다 명확하게 갖도록 해야 할 것이다. 개인의 외모에 대한 잘못된 가치 기준을 수정하기 위한 캠페인 또는 프로그램 개발을 통해 이에 관해 보다 적극적으로 교육할 필요가 있다. 다섯째, 여성의 경우에만 신체질량지수가 낮을수록 자아존중감이 높게 나타났기에 이 두 변인간의 관계를 살펴볼 때는 성별에 따라 분석하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다. 남성에 비해 여성의 경우 마른 체형에 대한 선호 즉 외모에 대한 압력을 더 많이 받고 있음을 알 수 있었다.

본 연구의 한계점을 바탕으로 후속 연구를 위하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 조사대상자가 지역적으로 대구와 의정부에 거주하는 20대로 한정되었기에 연구결과를 해석하는데 있어 신중을 기해야 할 것이다. 앞으로의 연구에서는 좀 더 다양한 지역에 거주하는 20대 남녀를 대상으로 할 경우 좀 더 명확한 결과와 연구결과의 일반화에 도움이 될 것이다. 둘째, 본 연구에서 사용된 변인이외에도 비만도에 따라 차이가 있을 것으로 예상되는 다양한 변인과의 관계가 조사될 경우 건강관리 프로그램 개발 및 운영 방안을 모색하는데 도움이 될 수 있을 것이다. 셋째, 자아존중감이 비만도에 따라 차이가 있을 것으로 예상되었으나 유의한 차이가 없었으며 선행연구에서도 일관되지 않은 결과가 나타났기에 이에 관한 보다 면밀한 조사가 진행되어야 할 것이다.

## References

- Ahn, B. R. & Park, E. S. (2009). Perception of body weight control life styles, and dietary habits according to the obesity index (OI) of female college students. *Korean Journal of Human Ecology*, 18(1), 167-179.

- Ahn, H. S., Chung, K. M., & Jeon, J. (2011). The effect of BMI and physical ability on self-efficacy, quality of life, and self-esteem in overweight and obese children. *The Korean Journal of Health Psychology, 16*(3), 537-555.
- Chang, H. S. (2006). Body image recognition, nutrition knowledge and nutrient intakes of middle school students according to the obesity. *Journal of the Korean Association of Practical Arts education, 18*(2), 97-110.
- Chang, H. S. (2010). A study on weight control behaviour, eating habits and health-related life habits according to obesity degree by body fat percentage among middle-aged women in Gunsan city. *Korean Journal of Community Nutrition, 15*(2), 227-239.
- Chin, J. H. & Chang, K. J. (2005). College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index. *Journal of the Korean Society of Food Science Nutrition, 3*(10), 1559-1565.
- Choi, M. L. & Kim, J. Y. (2008). Survey of eating habits, self cathexis, and appearance management behaviors in relation to BMI in college women. *Journal of the Korean Society of Cosmetology, 14*(2), 605-613.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Developmet and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorder, 17*(1), 81-89.
- Heo, C. G. & Oh, S. I. (2004). Dietary behavior and awareness as degree of obesity in high school students. *Institute of Physical Education and Sports Kangwon National University, 27*, 137-161.
- Hong, K. H. (2006). The influence of the sociocultural attitudes towards appearance, and body image on self-esteem. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles, 30*(2), 348-357.
- Hwang, J. J. & Yoo, T. S. (2008). The effects of socio-cultural attitudes toward appearance, self-esteem, and the perception of physical attractiveness on behaviors of facial and hair care. *Journal of the Korean Society of Costume, 58*(6), 85-95.
- Hwang, J. S. & Kim, Y. H. (2006). The effect of appearance management on body image and psychological well-being. *Journal of the Korean Society of Costume, 56*(3), 143-155.
- Kang, H. W. (2009). *The social psychological aspect of clothing*. Seoul: Kyomunsa.
- Kim B. S. & Lee, Y. E. (2000). The relation ship of food behaviors with body image and BMI of female college students in Jeonbuk province. *Korean Journal of Human Ecology, 9*(2), 231-243.
- Kim, G. N., Park, O. K., & Moon, H. (2007). A comparative study on eating habit and attitude of elementary school student by obesity indices. *Korean Journal of Community Living Science, 18*(4), 629-638.
- Kim, H. C., Won, Y. E., & Lee, J. E. (2010). An analysis of coffee shop selection attributes by food lifestyle types among Korean office workers. *Journal of Tourism Sciences, 34*(7), 187-205.
- Kim, H. L. (2012). The effects of sociocultural effects, BMI, bod image, and self-esteem on body dissatisfaction in adolescents. *The Korean Journal of the Human Development, 19*(3), 1-19.
- Kim, H. L. (2014). The effects of sociocultural effects, BMI, body image, and body dissatisfaction on self esteem in adolescents. *Youth Facility & Environment, 12*(4), 175-182.
- Kim, J. H., Jeon, M. S, Park, D. S., Kim, S. M., Paik, J. K., & Hong, W. S. (2013). Korean restaurant satisfaction according to the food-related lifestyle - Focused on Japanese and Chinese. *Korean Journal of Food Cookery Science, 29*(5), 617-623.
- Kim, J. M. & Han, G. H. (2008). The effects of mass media, tendency for appearance comparison and BMI on female high school and college students' eating behavior. *Journal of Korean Home Management Association, 26*(4), 73-83.
- Kim, O. S., Wha, K. S., & Kim, A. J. (2002). BMI, weight control behaviour, and self-esteem in high school adolescents. *Korean Journal of Adult Nursing, 14*(1), 53-61.
- Kim, Y. H. & Kim Y. N. (2002). A study on body mass index and associated factors of the middle aged women in small city. *Korean Journal of Community Nutrition, 7*(4), 506-515.
- Kwon, S. J. & Kim E. H. (2004). A study on the body mass index and psycho social factors of the nursing students. *Journal of Korean Society of Hygienic Sciences, 10*(1), 1-7.
- Lee, H. J. (2003, June 26). The television incites lookism between people. *Korea Times*, Retrieved July 20, 2015, from <http://www.kinds.or.kr>
- Lee, J. H. (2012). A study on obesity index and attributes of selecting places to eat out by food-related lifestyle types: Focusing on Pusan university students. *The Korean Journal of Culinary Research, 18*(4), 47-58.
- Lee, J. H., Kim, G. H., & Kim, J. W. (2002). Differences in depression, anxiety, self-esteem according to the degree of obesity in women - A pilot study-. *Journal of Oriental Neuropsychiatry, 13*(2), 93-100.
- Lee, S. S. & Oh, K. J. (2003). Validation study of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire in Korea. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(4), 913-926.
- Lim, B. H. (2010). The effects of adolescences' socio-

- cultural attitude toward appearance and objectified body-consciousness on appearance management behavior. Unpublished master's thesis, Daegu University, Daegu.
- Park, K. A. (2009). Dietary habits, bod weight satisfaction and eating disorders according to the body mass index of female university students in Kyungman Province. *Journal of East Asian Society of Dietary Life*, 19(6), 891-908.
- Park, K. H. (2015). An exploratory research on dieting awareness and behavior, *Book of Graduate Publications*, 41, 91-101.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Song, H. J. & Moon, H. K. (2014). Body image, risk of disturbed eating attitudes and weight control of female junior high school students by the body mass index in Seoul. *Korean Journal of Community Nutrition*, 19(2), 111-121.
- Sung, M. H. (2005). Relationships between BMI, eating disorders, physical symptoms and self-esteem among fifth grade and sixth grade in an elementary school girls. *Journal of Korean Academic Child Health Nursing*, 11(3), 282-289.
- Yang, H. Y. & Byeon, Y. S. (2012). Weight control behavior in women college students and factors influencing behavior. *Journal of Korean Academy Fundamentals of Nursing*, 19(2), 190-200.
- Yang, K. M. (2002). A study on the type of body and diet behavior among female middle school students. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.
- Yu, K. S. & Yu, H. S. (2012). A study on the weight control behaviors, body attitudes and self-esteem by obesity in one college's female students majoring in nursing science. *Journal of Korean Society of Living Environmental System*, 19(1), 19-26.