

여대생의 체중조절에 관한 주관성 연구

Subjectivity on Weight Control of College Women

정연선*, 권혜진**, 백경아**
중앙대학교 대학원 간호학과*, 중앙대학교 적십자간호대학**

Yeon-Sun Jung(ysjung@kbu.ac.kr)*, Hae-Jin Kwon(kwonhj@cau.ac.kr)**,
Kyoung-Ah Baek(bka5149@cau.ac.kr)**

요약

본 연구의 목적은 여대생의 체중조절에 대한 주관성을 확인하고자 Q 방법론을 적용하여 주관적, 해석적 접근을 함으로써 여대생의 체중조절에 대한 구조적 유형과 유형별 특성을 비교분석하고자 시도하였다. 연구대상자는 여대생 39명을 P 표본으로 하여 선정된 41개의 Q 표본을 강제 분류하도록 한 결과 3가지 유형이 도출되었다. 첫 번째, ‘강박적 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형’, 두 번째, ‘지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형’, 세 번째, ‘체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신형’으로 명명하였다. 본 연구 결과 3가지 유형 간의 구조적인 차이점이 발견되었고, 유형에 따른 특성에 기초하여 바람직하고 올바른 체중조절 행동을 위한 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

■ 중심어 : | 여대생 | 체중조절 | Q 방법론 |

Abstract

The purpose of this research is to compare and contrast the structural types and the patterned characteristics on the weight management of female college students by making subjective and interpretative approaches based on Q methodology, which identifies the subjectivity regarding the weight management of female college students. Subjects are categorized into three different types after the forceful classification of the forty-one Q samples selected as P samples from the thirty-nine female college students. They are as follows: the first is ‘the negative body image type that attempts compulsive weight control, the second is ‘the health-care-seeking type that maintains consistent weight management’, and the third is ‘the ego-certain type that can self-control weigh management’. As a result of this research, structural differences were found among the three different types, which can be utilized as basic resources for the behavior of desirable and righteous weight management.

■ keyword : | College Women | Wright Control | Q Methodology |

I. 서론

1. 연구의 필요성

2014년 한국의 1인당 국민 총소득은 28,180달러로 지

속적인 성장세를 나타내고 있으며, 2017년 3만 달러를 돌파할 것으로 전망하고 있다[1]. 이러한 경제적 수준의 향상과 더불어 여성의 사회적인 진출 확대에 의해 특히, 여성들의 미적 욕구와 체형에 대한 관심은 더욱 높

접수일자 : 2015년 10월 13일
수정일자 : 2015년 11월 10일

심사완료일 : 2015년 11월 10일
교신저자 : 백경아, e-mail : bka5149@cau.ac.kr

아지고 있다. 하지만, 최근 여성의 신체적인 매력을 너무 강조하며 날씬하고 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기는 과체중이나 비만에 대한 지나치게 부정적인 견해를 갖게 만든다[2][3]. 또한 이러한 잘못된 인식은 자신의 신체에 대한 불만족을 갖게 되며, 날씬한 체형을 최우선으로 하는 태도는 체중에 대한 강박관념을 갖게 만든다[4]. 이러한 강박관념은 바람직하지 않은 체중조절에 대한 강한 동기를 제공하게 되며, 정상 체중인 사람들의 체중조절 행위에도 영향을 준다[2][4-6]. 체중조절은 현재의 체중을 증감해서 이상적 체중에 가깝게 하려고 노력하는 일로[7] 일반적으로 여성들에게 체중조절은 의도적인 노력을 통해 체중을 줄이는 행위를 의미한다[8]. 특히 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 높은 여대생들은 사회진출을 준비하는 시기로 체중조절에 대한 관심이 많아 정확한 체형에 대한 판단과 평가 없이 무리한 체중조절을 시도하게 된다[2][4][5]. 또한, 정상 체중임에도 불구하고 여성은 남성보다 자신의 신장에 비해 스스로 너무 무겁다고 인식한다[9]. 하지만, 실제로 2013년 건강검진통계에서 체질량지수(Body Mass Index, BMI)가 25이상인 전체 비만인구에서 여성의 비만 유병률은 40.9%이며, 이 중 20대 여성은 7.54%로 여성 전체의 비만 유병률에 비해서는 낮은 수준이다[10]. 그럼에도 불구하고 특히 젊은 여성들은 체형에 대한 관심이 매우 높고 그로 인한 체중조절 시도가 빈번하다. 한국을 비롯한 22개국의 18,512명(여대생 10,397명)을 대상으로 1999~2001년에 이루어진 국제 건강 행동연구(IHBS) 분석결과, 체중감량을 위해 노력중인 여대생의 비율이 한국이 77%로 가장 높게 나타났다[11]. 생애 주기에 있어서 대학생을 포함한 청년기는 아동기에서 성인기로 이어지는 역동적인 이행기에 속하는 시기로 이 시기의 불건강한 습관과 행동으로 인해 건강을 해치기가 쉽다[12]. 건강증진과는 관계없는 여대생들의 빈번한 체중조절의 시도는 가까운 미래에 임신과 출산을 경험하게 될 예비모성으로서 출산 전후 태아와 모체에 직접적인 영향을 미치게 되므로 이것은 개인뿐만 아니라 사회적으로 여성건강을 위협하는 문제가 될 수 있다[13]. 지금까지 체중조절에 대한 선행연구를 살펴보면 체중조절행위와 관련된 영향요인[5][14-17], 주관적인

체형인식[18-20], 체중조절행위와 스트레스[5][10][21] 등에 대하여 다양하게 많은 연구들이 꾸준히 이루어져왔다. 하지만, 선행연구들은 주관적인 체형인식에 따른 스트레스 정도와 체중조절 행위와 관리방법, 객관적으로 여대생들의 체중조절 행위에 영향을 미치는 제한된 변인으로 영향요인을 규명하는 연구가 대부분이며, 여대생들의 체중조절에 대한 경험과 그들의 사고나 느낌에 대한 주관성에 대한 연구는 부족하다고 보여진다. 따라서 본 연구에서 체중조절이라는 주관적인 개인의 경험을 객관화하여 주관성을 설명하고 표현해내기에 유용한 Q 방법론을 적용하여, 여대생의 체중조절에 대한 구조적 유형과 유형별 특성이 무엇인지 분석하고, 유형에 따른 특성에 기초하여 바람직하고 올바른 체중조절 행동을 위한 기초자료를 구축하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생의 체중조절에 대한 주관성을 확인하고자 Q 방법론을 적용하여 주관적, 해석적 접근을 함으로써 여대생의 체중조절에 대한 구조적 유형과 유형별 특성을 파악하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 여대생의 체중조절에 관한 주관적 구조를 유형화한다.
- 2) 여대생의 체중조절에 관한 구조화된 유형별 특성을 분석하고 기술한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 여대생들의 체중조절에 대한 주관성을 파악하기 위하여 Q 방법론을 적용한 탐색적 조사연구이다. 본 연구는 연구대상자를 윤리적으로 보호하기 위하여 C대학교 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 받았다(승인번호: 1041078-201501-HRSB-012-01).

2. Q 표본의 구성

여대생의 체중조절에 대한 진술문을 추출하기 위하

여 체중조절에 관한 문헌 및 선행연구의 고찰과 비 구조화된 개방형 질문지를 사용하여 연구에 자발적으로 동의한 성인병 질환을 가지고 있는 체중조절이 필요한 성인 남성 1명, 건강한 성인 남성 1명, 30대 여성 1명, 40대 여성 1명, 20대 여대생 2명, 남자 대학생 1명 총 7명을 대상으로 체중조절에 대한 개별 심층면담으로 진술내용을 얻었다. 면담결과와 문헌고찰을 통해 123개의 Q 모집단을 추출하였다. Q 모집단에서 Q 표본을 구성하기 위하여 여러 번 반복해서 읽으면서 의미가 중복되는 문항은 삭제하고, 유형별 판별력이 크다고 생각되는 진술문을 간호학과 교수 2인의 자문을 구하여 의견을 교환하면서 각각의 진술문에 대한 긍정적 문항, 부정적 문항을 작성하였다. 이 후 진술문들을 Q 방법론에 대한 충분한 경험과 이해가 있는 간호학 교수 2인에게 분류된 진술문들에 대한 자문을 통해 혼동이 오는 문항의 여부를 점검하고 검토하며 총 5차례의 수정과정을 통해 표집된 Q 진술문을 총 41개였으며 진술문의 내용은 다음과 같다[표 1].

표 1. Q 진술문

번호	진술문
Q1	체중조절은 남녀노소 모두에게 건강한 삶을 위해 기본적으로 필요한 것이다.
Q2	체중조절이란 무조건 체지방을 줄이는 것이다.
Q3	모든 사람들은 체중조절에 대한 욕구를 가지고 있다.
Q4	체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다.
Q5	누구에게나 체중조절이 필요한 것은 아니다.
Q6	체중조절은 단순히 살을 빼는 것만은 아니다.
Q7	체중조절만으로 비만을 예방할 수는 없다.
Q8	체중조절은 비만도가 높은 사람에게만 필요한 것이 아니다.
Q9	체중조절은 긍정적인 신체상과 자신감을 위해 필요하다.
Q10	체중조절보다는 체중에 대한 올바른 인식이 우선적으로 필요하다.
Q11	체중조절에 대한 관심은 자신의 체중 정도와 상관없다.
Q12	외모관리에 체중조절이 필수적인 것은 아니다.
Q13	신체에 대한 왜곡된 인식으로 무분별한 체중조절을 하게 된다.
Q14	자기관리에 무관심하고 게으른 사람은 체중조절을 하지 않는다.
Q15	체중조절은 타인의 평가 때문에 하게 된다.
Q16	이상 친구를 의식하면 체중조절을 잘 할 수 있게 된다.
Q17	체중조절은 마른 체형을 선호하는 대중매체의 영향 때문이다.
Q18	무분별한 체중조절로 여러 가지의 건강문제가 발생된다.
Q19	체중조절은 정상체중을 유지하는 것이 목적이다.
Q20	무분별한 체중조절은 영양문제를 유발시킬 수 있다.
Q21	체중조절은 저체중인 경우에도 필요하다.
Q22	체중조절은 너무 과하게 먹지 않으면 된다.
Q23	체중조절은 먹는 것을 참아야 하는 인내이다.
Q24	체중조절은 식욕억제제나 비만클리닉에서 시술을 받으면 쉽게 할 수 있다.

Q25	체중조절을 위해서는 많은 시간과 비용을 투자해야 한다.
Q26	체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다.
Q27	체중조절은 친구와 함께 하면 잘 할 수 있다.
Q28	적절한 수면을 취하는 것은 체중조절에 도움이 된다.
Q29	체중은 과학적인 관리방법으로 조절해야 한다.
Q30	생활습관 개선으로는 체중조절 효과를 보기 어렵다.
Q31	체중조절은 단시일 내에 이루어지는 것이 아니다.
Q32	적절한 운동을 한다면 체중은 별로 어렵지 않게 조절된다.
Q33	심리적, 정신적 특성을 고려하여 체중조절 방법을 선택해야 한다.
Q34	체중조절을 그 자체가 큰 스트레스이다.
Q35	체중조절을 하지 않으면 일상생활이 불편하다.
Q36	체중조절에 실패하면 사회적, 심리적 위축이 된다.
Q37	체중조절의 실패는 인간관계 장애를 가져올 수 있다.
Q38	체중조절에 성공하면 원하는 옷을 입을 수 있다.
Q39	체중조절을 반복적으로 실패하면 삶의 질이 떨어진다.
Q40	집중적인 관리를 해야 체중조절에 실패하지 않게 된다.
Q41	체중조절을 행동으로 실천하기는 어렵다.

3. P 표본의 선정

연구 대상자인 P 표본은 N시 소재 대학에 재학중인 여대생으로 연구의 목적과 절차를 설명한 후, 연구에 참여하기를 희망하는 대상에 한하여 참여 동의서에 서명을 한 39명을 선정하였다. 연구에 참여하기로 동의한 경우에도 언제든지 참여철회를 요청할 수 있으며, 설문과 면담내용은 연구 목적 이외의 사용하지 않을 것을 약속하였다.

4. Q -sorting

본 연구는 2015년 6월 1일부터 20일까지 자료수집을 하였다. P 표본으로 선정된 연구 참여자에게 최종 선정된 41개의 Q 표본의 진술문 카드를 읽고, 진술문들을 긍정, 중립, 부정의 3개 그룹으로 분류하도록 하였다. 그 다음으로 가장 긍정하는 진술문에서부터 가장 부정하는 진술문을 선택하여 Q 분류의 분포가 정상분포가 될 수 있게 강제 분류하도록 하였다[표 2]. P 표본 대상자가 Q 표본의 분류를 마친 후 Q 분류상 가장 동의하는 진술문(+4)와 가장 비 동의하는 진술문 (-4)를 선택한 이유에 대해 면담하였다.

표 2. Q 분류의 점수배열

점수	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
카드 수	2	4	5	6	7	6	5	4	2

5. 자료분석

P 표본으로 수집된 39명의 자료는 PC QUNAL Program 이용하여 Q 표본 분포도에서 가장 부정하는 경우(-4)를 1점으로 시작하여 2점(-3), 3점(-2), 4점(-1), 중립인 경우 5점(0)을 부여하고, 6점(+1), 7점(+2), 8점(+3)을 부여하고 가장 긍정하는 경우(+4)를 9점으로 코딩하였다. Q 요인 분석은 주요인 분석(Principle Component Analysis)으로 분석하였고, 최적의 요인수를 결정하기 위해 Eigen value 1.0 이상을 기준으로 요

인 수를 산출하고, 적합한 문항을 선정하기 위해 Z-score를 사용하였다. 각 유형 간 상관관계가 낮아 요인 간 독립적이며 고유성이 인정될 수 있다고 판단된 3개의 유형을 선정 한 후 유형별 특성을 고려하여 명명하고 간호학 교수 2인에게 명명에 대한 의견일치를 받았다. 비만의 분류체계는 체질량지수를 기준으로 제시하였으며, BMI 18.5미만을 저체중, BMI 18.5~22.9를 표준체중, BMI 23~24.9를 과체중, BMI 25 이상을 비만으로 분류하였다[표 3].

표 3. P 표본의 특성과 인자가중치

유형	번호	인자가중치	학년	전공	BMI	비만도	체중조절경험	주관적 체형인식	이성친구 유무
I (N=18)	1	2.6514	2	공공인재	22.5	표준체중	유	비만	유
	11	1.8827	2	보건학부	23.4	과체중	유	과체중	무
	39	1.4521	3	보건학부	21.5	표준체중	유	과체중	유
	10	1.2291	2	보건학부	22.0	표준체중	유	보통	무
	30	1.0609	2	보건학부	21.6	표준체중	유	보통	무
	32	1.0249	3	보건학부	23.1	과체중	유	비만	무
	33	.9531	3	보건학부	20.1	표준체중	유	과체중	무
	37	.9472	3	보건학부	20.6	표준체중	무	과체중	유
	34	.9223	3	보건학부	20.3	표준체중	유	비만	유
	15	.8995	2	미용학부	19.1	표준체중	유	보통	유
	25	.8794	3	보건학부	22.7	표준체중	유	비만	유
	20	.8743	1	미용학부	24.6	과체중	유	과체중	유
	38	.8436	3	보건학부	20.3	표준체중	유	보통	무
	4	.7703	2	보건학부	22.2	표준체중	유	과체중	무
	19	.7456	3	보건학부	27.5	비만	유	비만	무
9	.6596	1	보건학부	26.9	비만	유	비만	무	
21	.6171	2	미용학부	21.3	표준체중	유	보통	무	
27	.5668	2	보건학부	18.2	저체중	무	보통	무	
II (N=14)	18	3.2507	3	보건학부	21.1	표준체중	유	비만	무
	24	3.0952	2	보건학부	23.6	과체중	유	비만	무
	29	2.2571	1	미용학부	21.5	표준체중	유	보통	무
	22	2.1468	2	미용학부	24.1	표준체중	무	과체중	무
	3	1.4741	2	공공인재	19.1	표준체중	유	보통	유
	17	1.4638	2	공공인재	20.6	표준체중	무	보통	무
	7	1.3387	1	보건학부	16.9	저체중	유	보통	유
	2	1.1801	2	공공인재	18.4	저체중	유	보통	유
	16	1.1543	2	공공인재	20.2	표준체중	유	보통	무
	36	1.1507	1	관광학부	19.3	표준체중	유	보통	유
	35	1.0956	3	보건학부	18.9	표준체중	무	보통	유
	28	.9573	2	미용학부	19.7	표준체중	무	보통	무
	12	.8831	2	미용학부	19.8	표준체중	유	보통	무
	26	.6705	3	보건학부	20.3	표준체중	유	보통	유
III (N=7)	13	1.9964	2	미용학부	21.2	표준체중	유	과체중	무
	6	1.6161	1	보건학부	20.3	표준체중	유	보통	무
	14	1.0290	2	미용학부	21.4	표준체중	유	보통	무
	5	.9440	2	보건학부	17.8	저체중	유	저체중	무
	23	.8849	1	미용학부	20.4	표준체중	유	보통	무
	8	.7257	1	보건학부	21.3	표준체중	유	과체중	무
	31	.6093	3	보건학부	21.4	표준체중	유	비만	무

III. 연구결과

1. Q 유형 형성

여대생의 체중조절에 대한 유형은 3개로 나타났다. 전체 연구대상자 39명 중 제 1유형 18명, 제 2유형 14명, 제 3유형 7명으로 분류되었다. 각 유형에서 유형을 대표할 수 있는 인자가중치가 1.0 이상인 사람은 제 1유형이 6명, 제 2유형은 10명, 제 3유형은 3명으로 나타났다[표 3]. 3개 유형의 Q 표본을 분석하여 요인 분석을 한 결과 전체 변량은 55.94%를 설명하고 있으며, 각 유형별 변량은 제 1유형이 39.11%, 제 2유형이 50.21%, 제 3유형이 55.94%로 제 3유형이 여대생의 체중조절에 대한 주관성을 가장 많이 설명하였다[표 4]. 또한 각 유형간의 유사성 정도를 보여주는 상관관계는 제 1유형과 제 3유형의 상관관계 계수가 .606으로 타유형에 비해 조금 높은 상관관계를 나타냈으며, 제 1유형과 제 2유형의 상관계수는 .505, 제 2유형과 제 3유형은 .449으로 나타났다[표 5].

표 4. 유형별 아이겐 값과 변량

	유형 1	유형 2	유형 3
아이겐치 (Eigen value)	15.2526	4.3275	2.2361
변량 (Variance)	.3911	.1110	.0573
총 변량 (Cumulative Variance)	.3911	.5021	.5594

표 5. 유형별 상관관계 계수

	유형 1	유형 2	유형 3
유형 1	1.000		
유형 2	.505	1.000	
유형 3	.606	.449	1.000

2. 유형별 특성

2.1 제 1유형 : 강박적 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형

제 1유형으로 분류된 대상자는 전체 대상자 39명 중 18명으로 전체 변량의 46.2%를 차지하며, 이 유형을 대

표하는 대상자들의 특성을 살펴보면 2.3학년 학생이 16명으로 88.9% 였고, 보건학부 학생이 14명 77.8%으로 나타났다. 주관적인 체형인식을 과체중이상으로 생각하는 학생은 12명 66.7%로 나타났지만, 실제 BMI가 23이상이 5명 27.8%였으며, 체중조절 경험은 16명 88.9%가 있었고, 이성친구는 11명 61.1%가 없는 것으로 나타났다[표 3]. 이 유형에 속한 대상자들이 가장 강하게 동의한 진술문은 “체중조절에 성공하면 원하는 옷을 입을 수 있다”(표준점수=1.94), “체중조절을 행동으로 실천하기는 어렵다”(표준점수=1.57)라고 했으며, 가장 강하게 부정한 진술문은 “체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다”(표준점수=-1.68), “체중조절의 실패는 인간관계 장애를 가져올 수 있다”(표준점수=-1.68)등으로 나타났다[표 6]. 제 1유형의 속한 대상자는 타인의 시선이나 평가에 의해 체중조절의 동기를 갖게 되며, 체중조절의 결과를 통해 자신이 원하는 옷을 입고 자신감을 얻을 수 있다고 생각하고 있었다.

제 1유형에서 대표하는 가장 높은 인자 가중치(2.65)를 보인 1번 대상자는 공공인재학부 2학년이며, BMI는 22.5, 주관적인 체형인식은 비만이라고 생각하였고, 체중조절 경험이 있었다. 이 대상자의 진술을 살펴보면 “내가 원하는 옷을 입고 당당하게 나갈 수 있는 자신감이 필요하기 때문이다. 살이 많다고 생각하는 나는 똥똥한 곳을 가리기에 급하고 옷집에 가서도 자신있게 사이즈를 말하지 못하겠다.”라고 했고, “체중조절은 내가 거울을 보고, 다른 사람과 나를 비교해서 살을 빼야 할 것 같고, 더 이쁘게 보이기 위해서 하는 것이기 때문에 없는 시간을 내서라도 해야 하는 것이지 여유로워서 하는 것은 아니다.”라고 했다.

인자가중치(1.88)가 그 다음으로 높았던 11번 대상자는 보건학부 2학년 학생으로 BMI는 23.4, 주관적 체형인식은 과체중이라고 했으며, 체중조절의 경험이 있었다. 이 대상자는 “내가 똥똥하면 사람들이 날 여자로 안 보겠지, 돼지라고 생각하겠지..., 사람들의 예쁜 기준이 마르고 예쁜 몸매라는 기준에 대한 인식이 영향을 끼치는 것 같다.”고 했으며, “외모관리에 있어서 체중감량은 필요하다. 자신의 단점을 보완하고 더욱 자신감을 얻을 수 있기 때문이다.”라고 했다.

표 6. 제 1유형에서 표준점수 ± 1.00이상을 보인 항목

번호	Q 진술문	표준점수
38	체중조절에 성공하면 원하는 옷을 입을 수 있다.	1.94
41	체중조절을 행동으로 실천하기는 어렵다.	1.57
26	체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다.	1.52
34	체중조절은 그 자체가 큰 스트레스이다.	1.50
9	체중조절은 긍정적인 신체사오가 자신감을 위해 필요하다.	1.43
17	체중조절은 마른 체형을 선호하는 대중매체의 영향 때문이다.	1.38
31	체중조절은 단시일 내에 이루어지는 것이 아니다.	1.19
36	체중조절에 실패하면 사회적, 심리적 위축이 된다.	-1.03
22	체중조절은 너무 과하게 먹지 않으면 된다.	-1.10
39	체중조절을 반복적으로 실패하면 삶의 질이 떨어진다.	-1.20
30	생활습관 개선으로는 체중조절 효과를 보기 어렵다.	-1.31
12	외모관리에 체중조절이 필수적인 것은 아니다.	-1.32
11	체중조절에 대한 관심을 자신의 체중 정도와 상관없다.	-1.37
37	체중조절의 실패는 인간관계 장애를 가져올 수 있다.	-1.68
4	체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다.	-1.68

이러한 특성을 종합해볼 때 제 1유형은 다른 유형에 비해 주관적인 체형인식이 과체중이상으로 부정적인 체형인식을 하는 학생들의 비중이 높게 나타났다. 이 유형은 자신감을 갖고 본인이 원하는 옷을 입기를 희망하고, 부정적인 체형인식으로 남들의 시선을 의식하고 외모에 따른 타인의 평가에 민감하게 반응하면서 강박적인 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다. 이러한 특성을 바탕으로 제 1유형을 ‘강박적 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형’으로 명명하였다.

2.2 제 2유형 : 지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형

제 2유형으로 분류된 대상자는 모두 14명으로 전체 변량의 35.9%를 차지하며, 이 유형을 대표하는 대상자들은 특성을 살펴보면 2학년이 8명으로 57.1%였고, 주관적인 체형인식에서 과체중 이상으로 생각하는 학생은 3명으로 21.4%이고, 실제 BMI가 23이상은 2명 14.2%로 나타났다. 체중조절의 경험은 71.4%가 있었다. 체중조절 경험은 16명 88.9%가 있었고, 이성친구는 11명 61.1%가 없는 것으로 나타났다(표 3). 이 유형에 속

한 대상자들이 가장 강하게 동의한 진술문은 “체중조절은 남녀노소 모두에게 건강한 삶을 위해 기본적으로 필요한 것이다”(표준점수=1.86), “체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다”(표준점수=1.86)고 했으며, 가장 강하게 부정한 진술문은 “체중조절은 식욕억제제나 비만클리닉에서 시술을 받으면 쉽게 할 수 있다”(표준점수=-1.66), “체중조절이란 무조건 체지방을 줄이는 것이다”(표준점수=-1.56)등으로 나타났다 [표 7].

표 7. 제 2유형에서 표준점수 ± 1.00이상을 보인 항목

번호	Q 진술문	표준점수
1	체중조절은 남녀노소 모두에게 건강한 삶을 위해 기본적으로 필요한 것이다.	1.86
26	체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다.	1.86
6	체중조절은 단순히 살을 빼는 것만은 아니다.	1.57
33	심리적, 정신적 특성을 고려하여 체중조절 방법을 선택해야 한다.	1.38
31	체중조절은 단시일 내에 이루어지는 것이 아니다.	1.36
8	체중조절은 비만도가 높은 사람에게만 필요한 것이 아니다.	1.34
10	체중조절보다는 체중에 대한 올바른 인식이 우선적으로 필요하다.	1.10
20	무분별한 체중조절은 영양문제를 유발시킬 수 있다.	1.07
21	체중조절은 저체중인 경우에도 필요하다.	1.07
18	무분별한 체중조절로 여러 가지의 건강문제가 발생된다.	1.00
39	체중조절을 반복적으로 실패하면 삶의 질이 떨어진다.	-1.19
23	체중조절은 먹는 것을 참아야 하는 인내이다.	-1.24
37	체중조절의 실패는 인간관계 장애를 가져올 수 있다.	-1.33
4	체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다.	-1.52
2	체중조절이란 무조건 체지방을 줄이는 것이다.	-1.56
24	체중조절은 식욕억제제나 비만클리닉에서 시술을 받으면 쉽게 할 수 있다.	-1.66

제 2유형을 대표하는 18명 대상자(인자가중치 3.25)는 보건학부 3학년 학생이고, 주관적 체형인식은 비만으로 생각하였고 실제 BMI는 21.1로 나타났으며, 체중조절 경험이 있었다. 이 대상자의 진술을 살펴보면, “마른 사람도 뚱뚱한 사람도 정상체중인 사람도 똑같이 삶에 적당한 운동은 필수라고 생각하며, 체중을 늘리거나 줄이는 것도 중요하지만 적당한 체중을 유지하는 것도 중요하다.”고 했으며 “요요로 실패하는 경우를 주변에서 본 적이 많아서 건강에 해로울 것 같으며 체중조절

은 적당한 운동과 올바른 식습관으로 충분히 조절이 가능한 것 같다.”라고 했다. 인자가중치(3.09)가 그 다음으로 높았던 24번 대상자는 “체중조절은 단기간으로 끝내게 되면 유지하기도 어렵고 다시 몸상태가 조절하기 전으로 돌아 갈 수 있기 때문에 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다.”고 했으며, “체중조절을 간단한 자기관리만으로 가능하다고 생각하기 때문에 체중조절을 행동으로 실천하는 것은 어렵지 않다”라고 했다.

이러한 특성을 종합해볼 때 제 2유형은 주관적인 체형인식을 과체중이상으로 생각하는 학생들의 비중이 21.4%로 1 유형보다 낮게 나타났으며, 건강한 삶을 위해 체중조절을 꾸준히 지속적으로 하는 것이 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다. 이러한 특성을 바탕으로 제 2유형을 ‘지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형’으로 명명하였다.

2.3 제 3유형 : 체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신형

제 3유형으로 분류된 대상자는 7명으로 전체 변량의 17.9%를 차지하며 이 유형을 대표하는 대상자들은 특성을 살펴보면 1,2학년이 6명으로 85.7%였고, 보건학부 학생이 4명 57.1%였다. 주관적인 체형인식에서 보통이거나 저체중으로 생각하는 학생은 4명으로 51.7%였고, 실제 BMI가 23이상인 대상자는 없는 것으로 나타났다. 체중조절의 경험은 100.0%로 모두 있는 것으로 나타났으며, 이성친구는 모두 없는 것으로 나타났다[표 3]. 이 유형에 속한 대상자들이 가장 강하게 동의한 진술문은 “체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야한다”(표준점수=1.82), “체중조절은 긍정적인 신체상과 자신감을 위해 필요하다”(표준점수=1.76)고 했으며, 가장 강하게 부정한 진술문은 “체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다”(표준점수=-1.85), “체중조절이란 무조건 체지방을 줄이는 것이다”(표준점수=-1.72)등으로 나타났다[표 8].

제 3유형을 대표하는 13번 대상자(인자가중치 1.99)는 미용학부 2학년 학생이고, 주관적 체형인식은 과체중으로 생각하였고 실제 BMI는 21.2로 나타났으며, 체중조절 경험은 있었다. 이 대상자의 진술을 살펴보면,

표 8. 제 3유형에서 표준점수 ± 1.00이상을 보인 항목

번호	Q 진술문	표준점수
26	체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야 한다.	1.82
9	체중조절은 긍정적인 신체상과 자신감을 위해 필요하다.	1.76
3	모든 사람들은 체중조절에 대한 욕구를 가지고 있다.	1.47
20	무분별한 체중조절은 영양문제를 유발시킬 수 있다.	1.16
34	체중조절은 그 자체가 큰 스트레스이다.	1.14
8	체중조절은 비만도가 높은 사람에게만 필요한 것이 아니다.	1.12
23	체중조절은 먹는 것을 참아야 하는 인내이다.	1.04
11	체중조절에 대한 관심을 자신의 체중 정도와 상관없다.	-1.00
29	체중은 과학적인 관리방법으로 조절해야 한다.	-1.23
12	외모관리에 체중조절이 필수적인 것은 아니다.	-1.29
7	체중조절만으로 비만을 예방할 수는 없다.	-1.36
27	체중조절은 친구와 함께 하면 잘 할 수 있다.	-1.46
25	체중조절을 위해서는 많은 시간과 비용을 투자해야 한다.	-1.46
30	생활습관 개선으로는 체중조절 효과를 보기 어렵다.	-1.72
2	체중조절이란 무조건 체지방을 줄이는 것이다.	-1.72
4	체중조절은 여유로운 생활이 가져온 사치이다.	-1.85

“생활습관만 고치더라도 체중조절을 할 수 있다. 예를 들어 식습관과 평소의 자세 같은 것만 바르게 고치더라도 체중조절의 효과를 볼 수 있기 때문에 생활습관 개선으로 체중조절 효과를 보기 어렵다라고 생각하지 않는다.”라고 했으며 “여유로운 생활을 가진 사람만이 체중조절을 하는 것이 아니라 여유가 없더라도 그 생활 안에서 체중조절을 하는 것이기 때문에 사치라고 생각하지 않는다.”라고 했다. 인자가중치(1.61)가 그 다음으로 높았던 6번 대상자는 “직접 살을 뺐 경험이 있어 굳이 과학적이지 않아도 식습관, 간단한 운동으로 누구나 쉽게 다가갈 수 있고 체중조절을 하기 위해서는 방법보다는 본인의 마음가짐이 중요하다고 생각한다”고 했으며, “내 자신이 똥똥했을 때 자신감이 없어 소심한 성격 을 갖고 있었고, 내가 원하는 신체상에 대해 부러워했기 때문에 긍정적인 신체상과 자신감을 위해 필요하다”라고 했다. 제 3유형의 속한 대상자는 체중조절은 본인의 마음가짐이 중요하며, 생활 습관과 조절과 인내를 통해 누구든지 쉽게 할 수 있다고 생각하는 것으로 나타났다.

이러한 특성을 종합해볼 때 제 3유형은 체중조절의 경험을 모두 가지고 있으며, BMI가 23이상인 과체중에

해당되는 대상자가 없었다. 이 유형의 대상자들은 누구든지 마음가짐에 따라 체중조절을 쉽게 할 수 있다고 생각하며, 그러기 위해서는 습관과 본인의 욕구를 조절하고 인내할 수 있어야 한다고 생각했다. 이러한 특성을 바탕으로 제 3유형을 ‘체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신행’으로 명명하였다.

IV. 논의

본 연구의 분석 결과 여대생의 체중조절은 3가지 유형으로 분류되었으며, 강박적 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형, 지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형, 체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신행으로 파악되었다. 이들 세 유형간의 공통적인 특징은 체중조절은 끈기를 가지고 꾸준히 지속적으로 해야하며, 긍정적인 신체상과 자신감을 위해서 필요하며, 누구나 건강한 삶을 위해 체중조절이 기본적으로 필요한 것이라는 것을 확인할 수 있었다. 또한 전체 대상자 39명 중 32명 82%가 정상체중 범위에 있었으며, 이 중 체중조절 경험 여부는 33명 84.6%가 있는 것으로 나타났다. 전해정 등[22]의 연구결과처럼 대부분의 여대생들이 BMI와 관계없이 체중감량의 욕구가 있는 것과 유사한 결과를 나타냈다. 전체 연구 대상자 39명 중 18명을 차지한 제 1유형은 ‘강박적 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형’으로 나타났다. 이 유형은 체중조절의 목적이 건강증진을 위해서 하는 것이 아니라 부정적인 체형인식으로 인한 타인의 시선과 평가에 민감하게 반응하여 체중조절을 하며, 체중조절은 필수적인 외모관리의 하나로 생각하였고, 타인의 평가에 대한 강박적인 체중조절을 시도하며 자신감을 얻는 것으로 나타났다. 하지만, 본 연구결과에서 자신의 평가에 대한 자신감이 떨어질수록 외모관리에 대한 행동이 증가하는 것과는 달리 이승희 등[23]의 연구에서는 여대생들이 자신의 능력과 자아에 대한 스스로의 평가가 높을수록 외모관리 행동이 증가하는 것으로 나타났다. 또한 실제 BMI는 72.2%가 정상범위에 속해 있었지만, 주관적인 체형인식을 과체중이상으로 생각하는 학생은 12명 66.7%로

나타났다. 이와 같은 결과는 여자 청소년의 경우에서 체중에 대한 잘못된 인식이 많다는 선행연구결과[24-26]와도 일치하며, 전영선 등[18], 정운경 등[27]의 연구결과에서 나타난 것처럼 체중이 정상 또는 저체중임에도 불구하고 주관적인 체형을 과체중 이상으로 본인 스스로 뚱뚱하다고 인식하여 무리한 체중조절을 시도하는 결과와 일치하는 것을 보여준다. 하지만, 전해정 등[22]의 연구결과에서 실제 BMI가 비만일수록 타인의 평가가 체중조절 행동에 영향을 미치는 것과 달리 본 연구에서는 실제 BMI보다는 주관적인 체형인식을 뚱뚱하다고 생각할수록 타인의 평가를 의식하고 체중조절을 하는 것으로 나타나 본연구와의 불일치를 확인하였다. 이 유형의 대상자들은 체중조절을 실천하는 것은 어렵다고 생각하는 것으로 나타났고, 체중조절을 큰 스트레스로 생각하는 것을 알 수 있었다. 이것은 강양희 등[6]의 연구에서 자신의 체형을 비만하게 인식할수록 비만스트레스가 높게 나타나는 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 여대생은 사회생활의 준비단계로서 취업과 성적 등으로 인한 스트레스를 경험하는 시기이며, 이러한 스트레스 요인에 취약할수록 건강관련 삶의 질이 감소된다고 보고한 차보경[28]의 연구결과처럼 주관적인 체형인식을 비만으로 생각하는 여대생들의 왜곡된 인식을 개선하여 높은 자존감을 갖고 자신을 긍정적으로 평가할 수 있도록 간호학적 접근이 필요할 것으로 사료된다.

제 2유형은 지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형으로 건강한 삶을 위해 체중조절은 필수적으로 꾸준히 관리해야 한다는 것을 알 수 있었다. 이 유형은 적당한 운동과 적당한 체중을 유지하는 것을 중요하게 생각하며, 누구나 건강한 삶을 살기 위해서 체중조절은 필수적으로 꾸준히 해야 하는 것으로 인식하는 것으로 나타났다. 이렇게 적당한 체중을 유지함으로써 건강을 증진하고자 하는 것이 이 유형의 체중조절에 대한 목적이다. 이 유형에 속한 대상자의 78.6%가 본인체형을 보통으로 생각하는 것으로 나타났으며, 장은영[2]의 연구에서 주관적 체형지각이 보통 체형이라고 인식하는 그룹이 살찐 그룹보다 건강증진 생활양식의 총점이 높게 나타난 결과처럼 78.6%가 보통 체형이라고 인식한 이

유형에서도 건강한 삶을 위해 체중조절을 꾸준히 해야 한다고 생각하는 것과 유사한 의미로 해석할 수 있겠다. 일반적으로 대부분의 선행연구들을 살펴보면 여대생들이 건강증진보다는 외모관리를 위해 체중조절을 하는 것과는 다르게 이 유형에서 체중조절의 주된 이유는 건강증진이 목적임을 알 수 있다. 이것은 김정수[29]의 연구에서 여대생들이 건강증진을 위해 노력하며 일상적인 건강다이어트의 필요성을 실감한다고 진술한 것과 유사한 결과로 보여진다. 또한 건강에 대한 관심이 건강증진 의욕을 유발하여 일상적인 생활에서 건강증진을 경험하게 되는 연구결과처럼 이 유형의 대상자들은 건강에 대한 관심이 높고 그로인해 건강증진을 위해 체중조절은 필수적이라고 생각하는 것은 같은 맥락으로 해석된다.

제 3유형은 체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신형으로 누구나 체중조절에 대한 욕구를 가지고 있으며 끈기를 가지고 지속적으로 꾸준히 해야 한다고 생각하는 것으로 나타났다. 또한 이 유형은 체중조절은 무조건 체지방을 줄이는 것이 아니며, 많은 시간과 비용을 투자 하지 않고도 생활습관 등의 개선을 통해 체중조절을 쉽게 할 수 있다고 인식하고 있었고, 체중조절에 있어서 본인의 마음가짐을 가장 중요하게 생각하며 자기통제가 가능한 것으로 나타났다. 하지만, 이 유형 또한 기존 선행연구[5][17][19][20][22]결과와 같이 정상 체중임에도 불구하고 체중조절을 빈번하게 시도하는 것과 같이 실제로 BMI가 모두 정상범위에 있음에도 불구하고 체중조절의 경험이 모두 있는 것으로 나타나 객관적인 체형과 주관적인 체형인식에 대한 일관성을 높이기 위한 간호학적 중재를 통해 여대생의 불필요한 체중조절행위를 막는 것이 필요할 것으로 사료된다. 또한 Q 연구에서는 연구대상자인 P 표본을 적은 수로 하는 특성이 있으며 연구대상의 주관성에 초점을 두는 연구이므로 연구결과를 일반화할 수 없는 제한점이 있다. 본 연구의 P 표본에 속한 여대생 대부분이 보건학부와 미용학부에 속한 학생들로, 비만에 대한 관심과 연관성이 높은 전공의 특성이 반영되며 연구대상자의 주관성을 이해하는데 그 의의가 있을 것으로 생각된다.

V. 결론

본 연구는 Q 방법론을 적용하여 여대생의 체중조절에 대한 주관성의 유형을 파악하고 유형별 특성과 차이점을 확인하고자 2015년 6월 1일부터 20일까지 경기도 소재 K대학에 재학중인 1,2,3학년을 대상으로 실시되었다. 연구를 실시한 결과 체중조절의 주관적 구조는 강력한 체중조절을 시도하는 부정적 체형인식형, 지속적인 체중조절을 통한 건강관리 추구형, 체중조절의 자기통제가 가능한 자아확신형으로 분류 되었다.

연구결과 전체 대상자의 82%가 정상체중으로 나타났다지만, 84.6%의 여대생들이 체중조절 경험이 있는 것으로 나타났다. 체중조절은 비만예방을 위한 건강증진을 위해 필요하지만, 가까운 미래에 임신과 출산을 경험하게 될 예비모성으로서 여대생들에게 체중조절 행위는 건강증진과 관계없이 빈번하게 시도되고 있는 경우가 많다. 따라서 여대생들의 객관적인 체형과 주관적인 체형인식의 일관성을 높일 수 있는 간호학적 중재가 필요할 것이며, 개인뿐만 아니라 사회적으로 여성건강을 위협하는 문제가 될 수 있는 만큼 여대생의 체중조절 행위를 다양한 측면으로 이해하고 유형에 따른 특성을 파악하여 올바른 체중관리와 효과적인 프로그램 개발이 필요하다고 하겠다. 여대생의 올바른 신체상 정립과 건강증진에 대한 이해를 돕기 위해 본 연구 결과를 기초자료로 활용할 수 있을 것으로 보여진다. 또한 프로그램 개발과 시행 및 효과검증에 대한 후속연구가 이루어져야 할 것을 제안한다.

참고 문헌

- [1] 김주현, 한상완, 주원, 장후석, 백흥기, “글로벌 금융위기 이후 소비트렌드의 특징,” VIP Report, 제 527권, pp.1-18, 2013.
- [2] 장은영, 김정선, 신수진, “여대생의 주관적 체형지각과 생체전기 임피던스법으로 측정된 비만도에 따른 건강증진 생활양식,” 대한간호학회지, 제39권, 제5호, pp.693-699, 2009.

- [3] A. Jaworowska and G. Bazylak, "An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students," *Biomedicine & Pharmacotherapy*, Vol.63, No.9, pp.679-692, 2009.
- [4] 황은미, *대학생의 BMI에 따른 체형인식, 체중조절 및 식습관 의식 조사*, 울산대학교, 석사학위논문, 2010.
- [5] 양현영, 변영순, "일부 여대생의 체중조절행위와 영향 요인," *기본간호학회지*, 제19권, 제2호, pp.190-200, 2012.
- [6] 강양희, 김경희, "여대생의 체중조절행위와 비만 스트레스," *한국콘텐츠학회논문지*, 제15권, 제2호, pp.292-300, 2015.
- [7] 이태신, *체육학대사전*, 민중서관, 2000.
- [8] 이원옥, 황윤영, "여고생의 비만과 신체에 대한 태도 및 체중조절행위에 대한 연구," *청소년시설환경*, 제7권, 제3호, pp.3-11, 2009.
- [9] H. Sweeting and P. West, "Gender differences in weight related concerns in early to late adolescence," *Journal of Epidemiology & Community Health*, Vol.56, No.39, pp.700-701, 2002.
- [10] 2013년 건강검진통계연보, 국민건강보험공단, 2014.
- [11] 최부영, 최미옥, "여대생의 체형인식과 비만지식 및 비만스트레스 조사," *한국미용학회지*, 제14권, 제4호, pp.1052-1064, 2008.
- [12] L. T. Regina and J. T. Alice, "Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong-Kong," *Public Health Nurs*, Vol.22, No.3, pp.209-220, 2005.
- [13] 김은주, 차복경, "여대생의 체중조절행위," *여성건강간호학회지*, 제13권, 제4호, pp.320-326, 2007.
- [14] 김정수, 이유미, "대학생의 다이어트경험과 체질량지수에 따른 체중조절단계의 영향요인," *대한비만학회지*, 제23권, 제4호, pp.250-256, 2014.
- [15] 김옥수, 윤희상, "정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한 연구," *한국간호과학회지*, 제30권, 제2호, pp.391-401, 2000.
- [16] 강현주, "한국 청소년의 체중인식과 체중조절행동에 영향을 미치는 요인," *간호학의 지평*, 제9권, 제1호, pp.24-35, 2012.
- [17] 김은주, "여대생의 체중조절 행동의도에 영향하는 요인: 계획적 행동이론 적용," *지역사회간호학회지*, 제24권, 제2호, pp.195-204, 2013.
- [18] 남수정, 박종호, "청소년의 비만도와 주관적 체형 인식에 따른 신체만족도와 자아존중감: 성별의 조절효과 검증," *대한비만학회지*, 제22권, 제4호, pp.251-253, 2013.
- [19] 전영선, 안홍석, "여대생의 체형 및 체중조절에 대한 주관적 인식이 비만스트레스에 미치는 영향," *한국피부미용향장학회지*, 제1권, 제2호, pp.13-26, 2006.
- [20] 유정은, 오달석, 김남권, "주관적 체형인식이 체중조절방법 선택에 미치는 영향," *한방비만학회지*, 제14권, 제1호, pp.29-35, 2014.
- [21] 장제현, 신규옥, "여대생의 체질량지수에 따른 체형인식 식습관 및 비만스트레스에 관한 연구," *한국미용학회지*, 제21권, 제1호, pp.131-137, 2015.
- [22] 전체정, 이명옥, "여대생의 체질량지수에 따른 체중조절욕구에 관한 연구," *대한피부미용학회지*, 제8권, 제3호, pp.212-223, 2009.
- [23] 이승희, 박길순, "여대생의 자기효능감과 자아존중감에 따른 외모관리행동," *복식문화연구*, 제19권, 제5호, pp.1075-1087, 2011.
- [24] M. Bas and G. Kiziltan, "Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetable consumption in Turkish adolescents, Adolescenc," *Public Health Nurs*, Vol.42, No.165, pp.167-178, 2007.
- [25] P. C. Cheung, P. L. Ip, S. Lam, and H. Bibby, "A study on body weight perception and weight control behaviors among adolescents on Hong

Kong," Hong Kong Medical Journal, Vol.13, pp.16-21, 2007

- [26] 이홍자, 채영란, 성아영, “여대생의 체중조절 행위 관련 요인,” 대한임상건강증진학회, 제2권, 제2호, pp.306-317, 2002.
- [27] 정윤경, 태영숙, “일부 여대생들의 체중조절행위에 영향을 미치는 요인,” 성인간호학회지, 제16권, 제4호, pp.545-555, 2004.
- [28] 차보경, “여대생의 건강 관련 삶의 질 영향 요인,” 기본간호학회지, 제20권, 제4호, pp.400-409, 2013.
- [29] 김정수, “여대생의 건강증진 경험,” 보건교육건강증진학회, 제29권, 제2호, pp.33-45, 2012.

백 경 아(Kyoung-Ah Baek)

정회원



- 1998년 8월 : 중앙대학교 대학원 (간호학 석사)
- 2013년 8월 : 중앙대학교 대학원 (간호학 박사)
- 2014년 8월 ~ 현재 : 중앙대학교 적십자간호대학 교수

<관심분야> : 여성건강간호학

저 자 소 개

정 연 선(Sun-Yeon Jung)

정회원



- 2013년 8월 : 중앙대학교 의약식품대학원(향장학석사)
- 2015년 11월 : 중앙대학교 대학원(간호학박사과정)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 경북대학교 의료보건학부 조교수

<관심분야> : 여성건강간호학

권 혜 진(Hae-Jin Kwon)

정회원



- 1980년 8월 : 중앙대학교 대학원 (간호학 석사)
- 1995년 2월 : 이화여자대학교 대학원(정신간호학 박사)
- 1990년 3월 ~ 현재 : 중앙대학교 적십자간호대학 교수

<관심분야> : 정신간호학