

여대생의 체중조절행동에 미치는 영향요인

서영숙¹, 정추영^{1*}, 조은하²

¹대구보건대학교 간호학과, ²경북과학대학교 간호학과

Influence Factors of Female College Students on Weight Control Behaviors

Young-sook Seo¹, Chu-young Jeong^{1*}, Eun-ha Cho²

¹Department. of nursing, College of Daegu-Health

²Visiting Instructor, Department of Nursing, Kyung-Buk Science College

(Received September 14, 2018; Revised September 30, 2018; Accepted October 27, 2018)

Abstract

Purpose: This study was conducted to identify factors influencing the weight control behavior of female college students.

Method: The subjects included female college students in the U City area, and data were collected through a self reported structured questionnaire from July 01 to 28 of 2017. Totally 220 subjects were analyzed. Analyses consisted of descriptive statistics, ANOVA, Pearson's correlation analysis, and stepwise multiple regression analysis.

Results: The findings showed dissatisfaction of female college students' perceptions of their bodies based on BMI, body satisfaction and obesity stress, which had special impacts on their weight control behaviors. Weight control behaviors was closely influenced by obesity stress ($\beta = .848$, $p < .001$) accounted for 48.7% of the weight control behaviors ($F = 71.97$, $p < .001$).

Conclusion: These findings indicate that it is necessary to develop and implement information programs and design appropriate prevention programs that can induce healthy weight control behaviors. Such programs should include health education, as well as intervention programs to identify such predictors and help college students judge and perceive positive body image so that they control their weight in a proper manner.

Key Words : Body satisfaction, Stress, Student, Weight control behavior.

*Corresponding Author : jcy0902@dhc.ac.kr

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

현대사회의 주요 건강 문제로 대두되고 있는 비만은 식생활의 변화와 신체활동의 감소에 따라 급격하게 증가하는 추세를 보이고 있다¹⁾. 우리나라의 고도비만 비율은 2013년도에 4.2%로 2002년에 비해 1.7배 증가하였으며, 2025년에는 5.9%에 이를 것으로 전망하고 있다²⁾. 특히 비만은 심혈관계 질환, 당뇨, 고혈압, 우울, 불안, 위궤양 등 만성 퇴행성 질환의 사망률을 높이는 요인으로 표준체중을 유지하는 것은 매우 중요한 건강 관련행동이다³⁾.

최근 마른 체형을 선호하는 사회적 현상에 따라 자신의 체형에 대한 관심이 증가되고 있다. 특히 여대생들의 경우 외모나 체형에 대한 관심이 고조되는 시기이므로 신경을 많이 쓰게 된다⁴⁾. 이러한 사회문화적 영향으로 젊은 여성들의 상당수가 체형불안을 겪고 있다⁵⁾. 사회적 체형불안의 정도가 높은 사람은 자신의 체형이 타인의 관찰 대상이 되는 상황을 피하려고 할 뿐 아니라 자신의 신체가 노출될 때 매우 괴로워하는 성향을 보이게 된다⁴⁾.

체형만족도는 체형에 대한 염려나 비만한 느낌(feeling fat)으로 인해 나타나는 것으로, 신체상에 대한 불만족은 우울증 및 심한 체중조절행동과 관련이 있다⁶⁾. 한편 체중조절행동 중인 여성의 약 35%는 자신이 표준체중 이하 임에도 불구하고 과체중으로 인식하고 있다^{7,8)}. 또한 체중조절이 필요한 과체중과 비만 여대생은 4.9%에 불과하였으나 63.8%의 여대생이 체중 조절을 한 것으로 나타났다⁴⁾. 특히 체형 인식 왜곡이나 체중 조절은 남학생보다 여학생에서 더 높았으며, 여학생들의 체형만족도가 남학생보다 낮은 것으로 보고되고 있다¹⁾.

한편 우리나라의 경우 비만한 여성뿐 만 아니라 정상체중이거나 저체중인 여성들까지도 자신의 체중을 과체중이나 비만이라고 인식하여 심각한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다⁹⁾. 비만스트레스란 비만으로 인해 느끼는 스트레스로,

여대생들은 자신의 체형을 포함한 외모에 만족하지 못하고 자신의 신체에 대해 부정적인 이미지와 자아개념을 가지고 있었다¹⁰⁾. 또한 체중조절 행동에서도 자신의 체형에 대한 잘못된 인식은 심한 스트레스를 유발하고 있으며 이로 인해 무리한 체중조절로 비만을 더욱 가중시키게 된다⁵⁾. 특히 무분별한 식사량 조절 등과 같은 잘못된 체중조절행동은 전반적인 신체 기능저하는 물론 골다공증, 어지러움, 의욕상실 등을 유발한다⁸⁾. 한편 체형에 대한 만족도가 낮을 경우 사회 활동이 위축되고 섭식장애, 우울과 같은 정신적 문제까지 초래할 수 있다¹¹⁾.

올바른 식생활은 신체적 건강유지와 증진 및 정서적 안정에도 매우 중요하다³⁾. 따라서 자신의 체형을 올바르게 인식하여 체중조절과 관련된 생활양식을 개선할 필요가 있으며⁶⁾, 체형에 대한 가치관과 건강에 대한 바람직한 개념을 정립하도록 하는 것이 시급하다¹²⁾.

체중조절 행동과 관련된 선행연구들을 살펴보면 연령별 비만에 대한 인식 및 체중조절에 대한 태도¹³⁾와 비만관리 경험이 있는 여성을 대상으로 체중관리 실태 및 체형 만족도와 관련요인에 대한 연구¹⁴⁾, 도시 거주 여성의 연령별 식행동 및 체중조절 관련요인 비교분석¹⁵⁾, 여성을 대상으로 체중인식에 따른 체중조절행동을 분석한 연구¹⁶⁾ 등이 있다. 이처럼 기존의 연구들은 전 연령대를 중심으로 이루어진 것이 대부분이었다.

이에 본 연구는 여대생을 대상으로 체질량지수와 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동 등을 파악하고 체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 한다.

1.2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여대생의 체질량지수와 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동을 파악하고 체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 체질량지수에 따른 체형 만족도, 비만스트레스, 체중조절행동의 차이를 파악한다.

둘째, 여대생의 체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1. 연구설계

본 연구는 여대생의 체질량지수와 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동을 파악하고 체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 U시에 소재한 3개의 간호대학 재학생으로, 연구를 시작하기 전 간호대학의 학과장을 방문하여 연구의 목적과 설문지에 대한 정보를 제공하고, 설문조사에 대한 동의를 구한 후 수행하였다. 자료수집에 대한 훈련을 받은 연구보조자가 각 대학을 방문하여 대상자의 윤리적 고려를 위해 자료수집 전에 연구취지와 목적, 언제라도 연구 참여를 철회할 수 있음을 설명하였으며, 수집된 자료는 연구목적으로만 사용할 것과 연구대상자의 익명성, 자율성을 보장한다는 내용의 서면동의를 구하였다.

자료 수집은 2018년 6월 1일부터 28일까지 실시하였으며, 구조화된 질문지를 이용하여 조사하였다. 설문지 응답에 소요된 시간은 약 15분이었다.

연구대상자 수는 G*Power version 3.1을 이용하여 회귀분석에 필요한 적정 표본 크기 산출을 위해 유의수준(α) .05, 효과크기(effect size) .02, 검정력($1-\beta$) .90으로 설정하여 178명이 요구되었다. 본 연구에서는 총 243부의 자료가 수집되었으나 응답이 불완전하거나 누락된 23부를 제외한 총 220명의 자료를 분석하였다.

2.3. 연구도구

2.3.1. 체질량지수(BMI)

체질량지수(BMI)는 신장과 체중을 이용한 계

산법으로 과체중 및 비만을 평가함에 있어 세계적으로 통용되고 있어 체지방량과 높은 상관관계를 가진다. 본 연구에서는 WHO와 대한비만학회에서 제시한 체질량지수 진단기준인 저체중군 $BMI < 18.5$, 표준체중군 $18.5 \leq BMI < 22.9$, 과체중군 $23 \leq BMI$ 으로 분류하였다.

2.3.2. 체형만족도

체형만족도는 체형에 대한 염려나 비만한 느낌(feeling fat)으로 인해 나타나는 자신의 체형에 대한 만족의 정도를 말하며⁶⁾, 본 연구에서는 Noh¹⁶⁾가 수정 및 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 34문항으로 구성되어 있으며, 리커트 6점 척도로 측정하였다. Noh¹⁶⁾의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .89$ 였으며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .94$ 이었다.

2.3.3. 비만스트레스

비만스트레스는 비만으로 인해 느끼는 스트레스를 총칭하며¹⁷⁾, 본 연구에서는 Lee¹⁸⁾가 수정 및 보완한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 리커트 5점 척도로 측정하였다. Lee¹⁸⁾의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

2.3.4. 체중조절행동

체중조절 행동은 체중을 감량하거나 정상 체중 유지를 위해 행하는 활동으로¹⁹⁾, 본 연구에서는 Yang²⁰⁾이 수정 및 보완한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 식이요법, 운동요법, 행동수정요법 및 약물요법으로 구성되어 있다. 각각의 행동에 대한 실천 정도를 묻는 것으로 총 15문항으로 구성되어 있으며, 리커트 5점 척도로 측정하였다. Yang²⁰⁾의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었다.

2.4. 자료분석

수집된 자료는 PASW 21.0 program을 이용하여 분석하였다. 일반적인 특성은 빈도와 백분율을 이용하였고, 체질량지수(BMI)에 따른 체형만족도, 비만스트레스, 체중조절행동은 ANOVA로 분석하였다. 또한 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스, 체중조절행동 간의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 체중조절행동에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 분석한 결과, 평균 신장은 161.76cm, 평균 체중은 54.73kg, 평균 BMI는 20.90kg/m² 으로 표준체중에 포함되었다. 체중조절 경험은 '있다'가 180명(80.4%), '없다'가 40명(17.9%)으로 나타났다.

체중조절 시도 방법은 '굶기'가 43명(19.2%)으로 나타났고, '식이요법' 29명(16.1%)으로 나타났다. '수술요법'은 1명(4%), '운동' 99명(55%)으로 나타났다. '체중감소 보조제'가 4명(1.8%), '원푸드 식이' 또한 4명(1.8%)으로 나타났다. 체중조절에 실패한 경험은 '있다'가 159명(71%), '없다'가 21명(9.4%)로 나타났다. 체중조절에 실패한 가장 큰 이유는 '의지부족'이 119명(53.1%)로, '자기합리화'는 12명(5.4%), '정보부족' 2명(9%), '체질의 문제'가 4명(1.8%), '잘못된 식습관'이 22명(9.8%)으로 나타났다.

체질량지수를 살펴보면 저체중군 34명(15.2%), 표준체중군 149명(66.5%), 과체중군 36명(16.1%)로 나타났다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=220)

Variables	Categories	M (SD) or n (%)
Age (year)		20.8 ± 1.78
Height		161.8 ± 4.49
Weight		54.7 ± 7.32
Attempt to control weight	Yes	180 (80.4)
	No	40 (17.9)
	Starvation	43 (19.2)
Method to control weight	Eating control	29 (12.9)
	Operation	1 (0.4)
	Exercise	99 (44.2)
	One food	4 (1.8)
Failure experience to control weight	Drug	4 (1.8)
	Yes	159 (71.0)
	No	21 (9.4)
	Lack of will	119 (53.1)
Reason for failure to control weight	Self-rationalization	12 (5.4)
	lack of information	2 (0.9)
	Constitution problem	4 (1.8)
	Eating habit	22 (9.8)
BMI	Low	34 (15.2)
	Standard	149 (66.5)
	Over	36 (16.1)

3.2. 대상자의 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동의 정도

대상자의 체형만족도는 평균 3.72점/6점, 비만스트레스는 평균 2.53점/5점, 체중조절행동은 평균 3.14점/5점으로 나타났다(Table 2).

Table 2. Degree of Research Variables (N=220)

Variables	M (SD)	Range
Body shape satisfaction	3.72 (1.03)	1.1-5.9
Obesity stress	2.53 (0.84)	1.0-4.2
Weight Control Behavior	3.14 (0.73)	1.3-4.6

3.3. 체질량지수에 따른 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동의 정도

대상자의 체질량지수에 따른 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동의 정도의 차이를 분석한 결과, 체형만족도 평균점수는 저체중군 2.53점, 표준체중군 3.85점, 과체중군 4.19점으로 체질량지수가 낮을수록 체형만족도 평균점수가 낮았고 체질량지수에 따라 유의한 차이가 있었다 ($p<.001$). 비만스트레스 평균점수는 저체중군 1.77점, 표준체중군 2.63점, 과체중군 2.78점으로 체질량지수가 높을수록 높았고 체질량지수에 따라 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 체중조절행동 평균점수는 저체중군 3.48점, 표준체중군 3.03점, 과체중군 3.07점으로 체질량지수가 높을수록 체중조절행동이 낮았고 체질량지수에 따라 유의한 차이가 있었다($p<.001$)(Table 3).

3.4. 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동 간의 상관관계

대상자의 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동 간의 상관관계를 분석한 결과, 체질량지수는 체형만족도, 비만스트레스, 체중조절행동과 상관관계가 있었다. 체질량지수가

높을수록 체형만족도가 높았으며 정적 상관관계가 나타났다($r=.502, p<.001$). 체질량지수가 높을수록 비만스트레스가 높았으며, 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 있었다($r=.374, p<.001$). 체질량지수가 낮을수록 체중조절행동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다($r=-.184, p<.001$). 체형만족도는 비만스트레스, 체중조절행동과 상관관계가 있었다. 체형만족도가 낮을수록 체중조절행동을 많이 하는 것으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다($r=-.541, p<.001$). 비만스트레스가 높을수록 체중조절행동을 적게 하는 것으로 나타났으며, 통계적으로 음의 상관관계가 있었다 ($r=-.697, p<.001$)(Table 4).

3.5. 체중조절행동에 영향을 미치는 요인

대상자의 체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 파악하고, 설명력을 분석한 결과, 체중조절행동에 영향을 미치는 요인은 비만스트레스($\beta =-.848, p<.001$)로 나타났으며 설명력은 48.7%였다. 즉, 비만스트레스가 높을수록 체중조절행동을 적게 하는 것으로 나타났다(Table 5).

Table 3. The Difference in Research Variables according to BMI (N=220)

Variables	Body shape satisfaction		Obesity stress		Weight Control Behavior	
	M (SD)	F (P)	M (SD)	F (P)	M (SD)	F (P)
Low BMI	2.53 (0.87)		1.77 (0.59)		3.48 (0.73)	
Standard BMI	3.85 (0.95)	36.71**	2.63 (0.85)	18.98**	3.03 (0.060)	5.51*
Over BMI	4.19 (0.61)		2.78 (0.55)		3.07 (0.09)	

$p^* < 0.05$ $p^{**} < 0.01$

Table 2. Degree of Research Variables (N=220)

Variables	BMI	Body shape satisfaction	Obesity stress	Weight Control Behavior
BMI	1			
Body shape satisfaction	.502**	1		
Obesity stress	.374**	.853**	1	
Weight Control Behavior	-.184**	-.541**	-.697**	1

$p^* < 0.05$ $p^{**} < 0.01$

Table 5. Factors affecting Weight Control Behavior (N=220)

Variables	B	β	t(p)	F	R ²	Adj R ²
BMI	.017	.054	.981 (.325)			
Body shape satisfaction	.112	.157	1.564 (.118)	71.97	.498	.487
Obesity stress	-.738	-.848	-9.141 (.000)			

4. 논의

본 연구는 여대생의 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스 및 체중조절행동의 정도와 상관관계를 확인하여 체중조절행동에 미치는 영향요인을 파악하였으며, 연구결과에 따른 논의는 다음과 같다.

연구대상자 중 80.4%는 1회 이상의 체중조절을 시도한 경험이 있으며 체중조절 실패의 이유로 의지 부족이라고 응답한 대상자가 74.8%로 가장 높게 나타났다. 한편 체질량지수가 낮을수록 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여대생의 체질량지수가 체형만족도에 직접적인 영향을 미치며, 표준체중이나 저체중인 집단에서도 체형만족도가 낮다고 보고한 Lee¹⁸⁾의 연구결과와 일치하였다. 반면 과체중일수록 체형에 불만족하는 것으로 나타난 Lim 등²¹⁾의 연구결과와는 상반된 결과를 보였다. 이는 선행연구에서의 조사대상자는 남녀 모두를 포함한 연구로 여대생만을 대상으로 한 본 연구와는 다른 결과를 보인 것으로 생각된다. 본 연구의 결과 대상자들은 체중이나 체형에 대한 정확한 기준 없이 자신의 체형에 대해 부정적으로 생각하고 있음을 알 수 있다. 특히 이 시기에는 타인의 평가를 지나치게 의식하여 섭식장애의 위험도 훨씬 높다²²⁾. 따라서 건강한 신체상에 대한 바람직한 인식이 정립될 수 있도록 여대생의 심리적 요인을 고려한 건강 교육 프로그램 개발이 필요할 것이다.

본 연구에서 체질량지수에 따른 비만스트레스를 분석한 결과, 비만스트레스는 체질량지수에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 체질량지수가 높아질수록 비만스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Ryu²²⁾와 Kim²³⁾

의 연구결과와도 일치한 결과이다.

또한 체질량지수가 높을수록 체중조절행동이 낮게 나타났는데, 이러한 결과는 저체중군에서 체중조절행동이 낮은 수준임을 보고한 Moon과 Lee²⁴⁾, Tucker과 Tucker²⁵⁾의 연구결과와 상반되는 결과이며, 과체중군이 체중조절을 위한 노력을 더 많이 하고 있다는 Kim²³⁾의 연구결과와도 다른 결과이다. 이는 여성의 사회문화적인 기대, 체형에 대한 과대평가 및 이상적 체형과 인지된 체형상의 불일치로 인해 체중조절행동이 과다한 것으로 추측할 수 있다. 따라서 여대생들이 체질량지수에 대한 올바른 인식과 체중조절행동에 대한 건강 교육 및 저체중군의 체중조절행동을 위한 전문적 상담이 필요하리라 생각된다.

각 변수들과 체중조절행동과의 상관성을 볼 때 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스와 체중조절행동의 관련성이 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 음의 상관관계이다. Ryu²²⁾의 연구결과에서 20대와

30대 많은 여성들이 자신의 기준에 따른 외적인 아름다움을 추구하기 위해 체중감량을 시도하는 것으로 나타났다. 또한 대중매체에서의 체형에 대한 과도한 노출로 인해 많은 여성들이 왜곡된 신체상을 가지고 있으며 이러한 결과 체질량지수가 낮음에도 불구하고 체중조절행동이 높게 나타난 결과로 보여진다. 한편 본 연구결과 체형만족도가 낮을수록 체중조정행동이 높게 나타났는데 이러한 결과는 Kim⁸⁾의 연구결과와도 일치하였다. 한편 체중조절 실패의 가장 큰 이유가 의지 부족으로 나타난 본 연구의 결과는 Lee²⁶⁾의 연구와도 일치하였다. 이러한 결과는 비만스트레스는 높다고 인식하나 실제적인 체중조절행동으로 연계되지 못한 결과로 사료된다.

체중조절행동에 영향을 미치는 요인을 분석한

결과, 다중회귀분석결과 체중조절행동 관련 영향을 미치는 요인으로 비만스트레스가 체중조절행동에 대한 변수의 설명력이 48.7%로 나타났다. 이러한 결과는 Ham²⁷⁾의 연구와도 일치하는 것으로 체질량지수에 비해 체형에 대한 인식(자신과 타인의 체형평가)과 비만스트레스가 체중조절행동에 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 따라서 여대생들이 체질량지수의 기준을 명확히 알고 자신의 체형을 객관적으로 판단하여 적절한 체중조절을 할 수 있도록 하는 보건교육이 필요하다. 또한 여대생들의 건강한 생활을 위해서는 학교 및 지역사회 차원에서 건강한 체중조절에 대한 보건교육을 실시하고, 대중매체 등을 통해 체중과 체중조절행동에 대한 정확한 정보전달이 필요할 것으로 생각된다.

이상에서 살펴본 바와 같이 여대생의 체중조절행동의 영향요인으로 체형만족도와 비만스트레스 등이 확인되었다. 특히, 과체중이거나 비만인 여대생 뿐 만 아니라 표준체중 또는 저체중인 여대생들도 체중감소를 목적으로 체중조절행동을 하고 있으며 비만스트레스 수준이 높음을 고려할 필요가 있다. 이에 관련 요인들을 반영하여 심리적 접근을 병행한 체중조절 건강관리 프로그램이 필요하다고 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 체질량지수에 따른 체중조절행동의 영향요인을 살펴봄으로써 올바른 체중조절행동과 합리적인 비만스트레스 인식을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 실시되었다.

본 연구결과를 바탕으로 결론은 다음과 같다. 첫째, 체질량지수에 따른 체형만족도는 체질량지수가 낮을수록 자신의 체형에 불만족하는 것으로 나타났다. 둘째, 체질량지수에 따른 비만스트레스는 체질량지수가 낮을수록 비만스트레스가 낮게 나타났다. 셋째, 체질량지수에 따른 체중조절행동은 체질량지수가 낮을수록 체중조절행동을 많이 하는 것으로 나타났다. 넷째, 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스, 체중조절행동 간의

상관관계를 분석한 결과 체중조절행동과 체질량지수, 체중조절행동과 체형만족도, 및 체중조절행동과 비만스트레스는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 나타났다. 다섯째, 체질량지수, 체형만족도, 비만스트레스에 따른 체중조절행동을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 설명력은 48.7%였으며, 체중조절행동에 영향을 미치는 요인은 비만스트레스로 나타났다.

본 연구는 U지역에 소재한 3개의 대학교 여대생들을 대상으로 한 연구로써 연구 결과를 일반화 시키는 데는 한계가 있으며 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 본 연구는 대상자의 체질량지수를 계산하기 위해 자가보고식으로 기입하도록 하여 실제적 수치와 비교하여 신뢰성이 낮을 가능성이 있다. 따라서 신체계측을 통한 반복연구를 제언한다. 또한 체중조절행동과 관련된 다양한 요인에 대한 고찰을 통해 체중조절행동에 영향을 미치는 심리적, 환경적 요인 등을 파악하는 후속 연구가 필요하다.

References

1. Hong MS, Pak HO, Sohn CY. A Study on Food Behaviors and Nutrient Intakes according to Body Mass Index and Body Image Recognition in Female University Students from Incheon, The Korean Society of Food and Nutrition, 2011;24(3): 386-395.
2. Statistics Korea. Annual report on the causes of death statistics 2016 [Internet], Seoul: Statistics Korea; 2016 [cited 2018 September 29]. Available from: <https://kostat.go.kr/portal/korea/kornw/3/index.board?bmode=download&bSeq=&aSeq=356347&ord=5>.
3. Choi JY, Wang SG, Kim KN. A Study of BMI, Weight control, Nutrient Intakes by Body Satisfaction in Female College Students in Daejeon Area, NATURAL SCIENCE, 2017;28: 43-65.
4. Kim EJ. Factors affecting Weight-Control

- Behavior Intention in Female College Students: Based on the Theory of Planned Behavior, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 2013;24(2):195-204.
5. kim MH. Effects of social physique anxiety and self-esteem on physical activity and disordered eating behavior, Department of Education The Graduate School of Education Chung-Ang University, Master's Thesis, 2014.
 6. Jwa HJ, Chae IS. Body Shape Satisfaction, Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Weight Control Attitude of Korean High School Students, *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 2008;23(6): 820-833.
 7. Kim JG. Perception of body weight control and dietary habits in college students according to exercise regularity, *Journal of coaching development*, 2012;14(1): 115-123.
 8. Kim JI. Predictors of Weight Control Behavior According to College Students' BMI, Perception of Body Shape, Obesity Stress, and Self-Esteem, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 2016; 17(6): 438-448.
<http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.6.438>
 9. Kwon YS. A study on obesity stress and related factord among female college students, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 2008; 19(3): 31-442.
 10. Lee JH, Hu W. Body Image Perception, Weight Control and Dietary Behavior of University Students in Daejeon, *Korean Journal of Human Ecology*, 2017: 26(4) : 353-367.
<http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2017.26.4.353>
 11. Song MR, Lee HW, Jo JY, Kim EK. Analysis of women's body mass index, weight perception and obesity-related quality of life, *The Korean journal of fundamentals of nursing*, 2010;17(3): 419-426.
 12. Yeon JY, Hong SH, Bae YJ. A Study on Nutritional Status and Dietary Quality of University Students by Body Image, *Korean Journal of Community Nutrition*, 2012: 17(5) : 543-554.
<http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2012.17.5.543>
 13. Kim MO, Jang EJ. A study on the attitude for weight control and perception for obesity, *The Korean Journal of Food And Nutrition*, 2009;22(1):110-122.
 14. Lee SH, Park SY, Kim YS. The Difference in BMI, Ego Resilience and Adaptation Depending on Emotional Eating Types, *Korean Journal of the science of Emotion & sensibility*, 2016;19(3):89-102.
 15. Han IK. A Study on the Effect of Adult Female's Personality Type on Health Control Behavior and Obesity Stress, *Journal of Nutrition and Health*, 2009;42(4): 358-365.
 16. Noh YK. The relationship between Body Shape Satisfaction and Eating Disorder and Self-Esteem, Department of Counseling Education The Graduate School Sookmyung Women's University, Master's Thesis, 2005.
 17. kim EH. Relationship of the sociality with obesity and obesity stress of children, The Graduate School of Sookmyung Women's University, Master's Thesis, 2002.
 18. Lee HJ. Influence on in-dorm university students' body-shape perception, obesity, and weight control toward Obesity stress , *Journal of Digital Convergence*, 2013; 11(11):573-583.
 19. Bae JH. Impacts of Eating Behavior and Action Conviction on Weight Control Behaviors among High school girls, Graduate School of Education University of Ulsan, Master's Thesis 2006.
 20. Yang HY, Byeon YS. Weight control behavior in women college students and

- factors influencing behavior, *The Korean journal of fundamentals of nursing*, 2012; 19(2):190-200.
21. Lim YS, Jeon SB, Kim HM, Jeong SY, Ahn JY, Park HR. Major Foods and Nutrient Intake Quality According to Body Image Perception among Korean Women: Based on the 2010 Korea National Health and Nutrition Examination Survey Data, *Journal of The Korean Dietetic Association*, 2015; 21(2):154-172.
 22. Ryu HJ, Study on the Weight Control Experience and Obesity Stress of College Women in Their 20's, Department of Health and Welfare Graduate School of Lifetime Welfare Sungshin Women's University, Master's Thesis, 2013.
 23. Kim JH. The effect of subjective body image perception on obesity stress, diet among women in their 20s and 30s, Graduate School of Education University of Konkuk, Master's Thesis, 2011.
 24. Moon SS, Lee YS. Comparison of Dietary Habits, Exercise, Recognized Body Shapes and Weight Control between Obesity and Underweight of Adolescents, *Korean Journal of Human Ecology*, 2009;18(6):1337-1348.
 25. Tucker LA, Tucker JM. Television viewing and obesity in 300 women: Evaluation of the pathways of energy intake and physical activity, *Obesity*, 2011;19:1950-1956.
 26. Lee SY. A study on the interesting weight control, weight control behavior and dietary behavior among women in their 20s or 30s in Seoul, Incheon, Kyunggi province: focusing on the comparison between age and occupation, Graduate School of Education University of Inha, Master's Thesis, 2014.
 27. Ham MY, Lim SH. Effects of Obesity Stress and Health Belief on Weight Control behavior among Nursing Students, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 2017;18(11): 459-468. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.11.459>.