

## 간호학생의 체질량지수와 체형인식도 및 체중조절행위

강기선<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>제주한라대학교 간호학과

### The Body Mass Index(BMI), Body Image Recognition, Weight Control Behavior of Nursing Students

Ki-seon kang<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Cheju Halla University

**요약** 연구는 간호학생 273명을 대상으로 체질량지수와 체형인식도, 체형만족여부에 따른 체중조절행위 및 식행동을 파악하여 바람직한 체중조절 프로그램 개발에 사용하고자 시도된 서술적 조사 연구이다. 자료수집 기간은 2012년 3월 5일부터 3월 12일 까지였다. 자료수집 방법은 조사대상자가 직접 기입하도록 하였고, 자료분석 방법은 SPSS 프로그램을 사용하여 빈도분석 및 Chi-square test로 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면, 대상자의 체질량지수는 정상 또는 그 이하의 체중군이 88.3%였는데, 체형만족여부에서는 ‘불만족한다’가 77.7%였고 실제보다 자신을 살찐 편으로 생각하고 있으며, 자신의 신체에 불만족하고 있었다. 체중조절행위 유무에서는 ‘있다’가 84.2% 였는데, 자신의 체형이 적절하다고 인식하고 있는 대상자에서도 80%, 자신의 체형에 만족하는 대상자에서도 56%가 체중 조절행위를 시도한 경험이 있었다. 체중조절방법 선택에서는 ‘운동’이 48.7%로 가장 높았고, 그 다음이 ‘운동과 다른 방법 병용’이 31.9% 였다. 하루 한 끼 이상 결식하는 비율 조사 결과에서는 저체중군의 아침 결식률이 83%로 아주 높게 나타났다. 이결과를 토대로 간호학생이 자신의 체형인식을 바르게 할 수 있도록 지도되어야 하고, 체중조절을 무리하게 시행하여 건강에 해를 입지 않도록 바람직한 운동 및 체중조절방법 등을 전문가에게 처방을 받아 시행 할 수 있도록 해야 한다.

**Abstract** The purpose of this research was to investigate nursing students' attitude toward body weight control, food behaviors according to their recognition, satisfaction on body image and Body Mass Index(BMI). The subjects were 273 nursing students. A survey was conducted using a self administered questionnaire. The data were analyzed by a SPSS program. The majority of the surveyed participants were normal range for body mass index(BMI). Most of nursing students preferred a thin body image and were not satisfied with their body image. Most also controlled their body weight for appearance by exercising and the other efforts to change the body weight. From the above results, it is considered that nursing students need to establish proper self-recognition and dietary behaviors for their body images and counseling for desirable body weight control methods.

**Key Words** : Nursing students, Body mass index, Body weight control, satisfaction of body, Self-recognition on body image, Dietary behaviors

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

현대 사회가 발전함에 따라 질병의 양상은 많은 변화

를 가져왔다. 과거에는 영양부족으로 인해 여러가지 질병이 야기되었으나 생활이 윤택해 짐에 따라 오히려 영양과잉에 의한 비만이 큰 건강문제로 대두되고 있는 실정이다[1-2].

\*Corresponding Author : Ki-Seon Kang

Tel: +82-10-2895-4289 email: kks@chu.ac.kr

접수일 12년 07월 24일

수정일 12년 08월 08일

게재확정일 12년 08월 09일

비만을 조절하기 위해서 대부분의 사람들은 체중조절이라는 방법을 통해 건강증진에 주력한다. 그러나 근래에는 여성들에게 있어서 마른 체형이 곧 아름다운 외모라고 인식되고 있으며[3], 이와 함께 여대생들 본인들 인식에 따르면 체중 과다나 비만인 체형을 사회생활을 하는데 있어서 커다란 약점을 가진 체형으로 생각하고 있다. 결국 과체중 또는 비만 체형이라고 생각하는 여대생은 본인의 체형에 만족하지 못하고 체중 감량을 위한 다이어트에 지속적으로 도전하고, 때로는 자신감을 상실하거나 심리적인 불안감, 자아존중감의 상실, 사회활동 위축 등과 같은 심리적 사회적 문제를 가지게 되고, 심하면 우울증에 빠지기도 한다[4].

그리고 대부분의 여성들이 마른 모습에 지나친 가치를 부여하여 건강을 위한 체중조절이 아닌 아름다운 외모를 유지하기 위해 불필요한 체중조절을 시도하고 있고[5] 여성들이 날씬하고자 하는 욕구에 사로 잡혀 주로 다이어트와 운동을 통해 무리하게 체중을 줄이려고 한다[6]. 또한 여대생들의 경우 최근 사회적 미의 기준이 크고 마른 체형을 선호함에 따라 자신의 체형을 왜곡되게 인식하고 체중을 감소시키기 위하여 옳지 않은 영양지식으로 필요 이상의 체중 조절을 하는 등 바람직하지 못한 식행동과 섭식장애현상을 가져오고 있다[7-9]. 하지만 여대생들은 곧 임신과 출산의 과정을 겪게 될 연령층으로서 임신 전의 모체의 영양상태와 건강이 태아에게 직접적인 영향을 미치게 된다는 사실을 고려한다면 비만지수가 정상 범위에 속해도 더 날씬해지기를 바라는 여대생들의 건강문제는 개인 뿐 만이 아니라 사회적 문제가 될 것이다. 그러므로 여대생들이 바람직한 신체상을 갖도록 하며 무리한 체중감량으로 인한 부작용이 발생하지 않도록 올바른 체중조절 프로그램이 개발될 필요가 있다[2].

이에 본 연구는 교과과정에서 영양 및 건강식이에 관한 학습을 마친 간호학생들을 대상으로 체질량지수와 체형인식 및 체형 만족여부에 따른 체중조절행위, 식행동을 파악하여 건강상태와 관련해서 체중조절이 필요한 경우에 이용할 수 있는 바람직한 체중조절 프로그램개발을 위한 기초를 마련하고자 시도되었다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 건강상태와 관련해서 이용할 수 있도록 체중조절 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 얻고자 함이다.

- 1) 대상자의 특성, 체중조절 행위 유무 및 체중조절방법, 식행동을 파악 한다.
- 2) 대상자의 체질량지수 및 체형인식도, 체형만족 여부와 관련하여 체중 조절행위 유무 및 체중조절 방

법, 식행동을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 J시에 소재하는 1개 대학의 간호학생 300명을 임의 선정하여 연구의 목적과 취지를 설명한 후 연구 참가에 동의한 학생을 대상으로 하였다.

### 2.2 자료수집

본 연구의 자료수집 기간은 2012년 3월 5일부터 2012년 3월 12일까지이며, 간호학생 중 건강식이 및 간호와 영양을 수강한 자를 대상으로 구조화된 설문지에 대상자가 직접 기입하도록 하였고 이 중 불완전 응답을 한 27매를 제외한 273부를 분석에 이용하였다.

### 2.3 자료분석 방법

수집된 자료의 분석은 SPSS 통계 프로그램을 이용하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 연구대상자의 체질량지수와 체형인식도 및 체형만족 여부, 체중조절행위, 체중조절방법, 식행동을 파악하기 위해 빈도분석 및 기술통계를 실시하였다.
- 2) 연구대상자의 체질량지수와 체형인식도, 체형만족 여부에 따른 체중조절행위, 체중조절방법, 식행동은 Chi-square test로 분석하였다.

## 2.4 용어의 정의

### 2.4.1 대상자의 특성

대상자의 특성의 조사 도구는 신체계측(본인 기재), 주거형태, 생활습관 및 식행동 등의 내용으로 구성되었다.

### 2.4.2 체질량지수(Body Mass Index; BMI)

대상자들이 체중과 신장을 직접 기재하도록 하여, 대한비만학회에서 채택한 2000년 아시아 태평양지역 지침에 따라 체질량지수( $\text{kg/m}^2$ ) =  $\text{Weight}(\text{kg})/\text{Height}(\text{m})^2$ 를 구하였고 그 결과에서  $18.5\text{kg/m}^2$  미만을 저체중군,  $18.5\sim 22.9\text{kg/m}^2$ 을 정상군,  $23\sim 24.9\text{kg/m}^2$ 를 과체중군,  $25\text{kg/m}^2$  이상을 비만군으로 판정한 것에 근거하여 분류하였다.

### 2.4.3 체형인식도

대상자가 본인의 체형에 대하여 인식하는 정도를 알아보기 위해서 '저체중이다', '적절하다', '과체중이다', '비

만이다'로 구분하였다.

#### 2.4.4 체형만족여부

본 연구에서 대상자의 체형에 대한 만족여부는 '만족한다', '불만족 한다'로 구분하였다.

#### 2.4.5 체중조절행위

체중조절행위는 특정 질병이 없는 사람이 체중감량 또는 정상체중 유지를 위해 행하는식이요법, 운동요법, 행동 수정요법 및 약물요법 등의 활동을 의미하며[11], 체중조절행위의 시도여부에서는 '있다', '없다' 로 구분하였다.

#### 2.4.6 체중조절방법

체중조절방법은[12]의 연구를 참고로 '운동', '체중조절용 약물복용', '다이어트 식사 대용식 복용', '체중관리 프로그램 참여', '병원의 비만클리닉 이용', '인터넷 다이어트 정보 이용', '운동과 다른 방법을 병용 함'으로 나누었다.

#### 2.4.7 식행동

식행동은 김 등의 연구[13]에서 평균 식사시간, 결식, 외식, 간식 야식에 대한 내용이 포함되었으나 결과에서 식사 종류별로 유의한 차이가 없었고, 본 연구의 대상자들이 거의 흡습시간이 공통되고 정규 식사 외에 거의 즐기 않는다는 반응을 보여 '결식'과 '비중을 두는 식사'로만 구성하였다. 결식하는 식사는 '아침', '점심', '저녁', '없음'으로 비중을 두는 식사는 '아침', '점심', '저녁'으로 나누었다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 특성, 체질량지수와 체형에 대한 인식 및 만족도

대상자의 특성으로 체질량지수, 주거형태(자택, 하숙, 기숙사, 자취 등) 생활습관 유형(용돈, 음주여부, 흡연여부)등을 조사하였으며 그 결과는 표 1과 같다.

체질량지수는 정상 체중군이 61.2%로 가장 많았으며, 거주형태는 자택이 210명 76.9%로 가장 많았다. 1달 용돈은 20-29만원이 47.3%로 가장 많았고, 음주여부에서 '안마신다'가 63.7%로 나타났고, 흡연여부에서 97.1%가 '안피운다'였다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성

[Table 1] Characteristics of Participants

특성	구분	빈도	%
체질량지수	저체중	74	27.1
	정상체중	167	61.2
	과체중	24	8.8
	비만	8	2.9
거주형태	자택	210	76.9
	하숙	5	1.8
	기숙사	28	10.3
	자취	30	11.0
1달용돈	10만원 이하	44	16.0
	10-19만원	51	18.7
	20-29만원	129	47.3
	30-39만원	30	11.0
	40-49만원	13	4.8
	50만원 이상	6	2.2
음주유무	안마신다	174	63.7
	마신다.	99	36.3
흡연유무	안피운다	265	97.1
	피운다	8	2.9

#### 3.2 체형인식도 및 만족 여부

체형인식도와 체형에 대한 만족여부에 대해 조사하였으며 그 결과는 표 2와 같다.

[표 2] 체형인식도 및 체형만족여부

[Table 2] Self-recognition on body image and satisfaction of body

특성	구분	빈도	%
체형인식도	저체중이다	18	6.6
	적절하다	111	40.6
	과체중이다	132	48.4
	비만이다	12	4.4
체형만족여부	만족한다	61	22.3
	불만족한다	212	77.7

체형인식도에서는 '과체중이다'가 48.4%, '적절하다'가 40.7%였는데, 체형만족여부에서는 '불만족한다'에 212명 77.7%였다.

#### 3.3 체중조절행위 및 체중조절방법 선택

체중조절행위 유무와 체중조절방법 선택에 관해 조사하였으며 그 결과는 표 3과 같다.

[표 3] 체중조절행위 및 체중조절방법 선택  
[Table 3] Body weight control and choice of the way

특성	구분	빈도	%
체중 조절 행위	있다	230	84.2
	없다	43	15.8
체중 조절 방법	안함	16	5.8
	운동	133	48.7
	체중조절용 약물복용	1	.4
	다이어트 식사 대용식 복용	15	5.5
	병원의 비만 클리닉 이용	1	.4
	인터넷 다이어트 정보 이용 운동과 다른 방법을 병용	20 87	7.3 31.9

대상자의 체중조절행위유무에 있어서는 ‘있다’에서 84.2%였고, 체중조절방법 선택에서는 ‘운동’이 48.7%로 가장 높았고, 그 다음이 ‘운동과 다른 방법 병용’이 31.9%였다.

### 3.4 식행동

대상자의 식행동으로 1일 중 결식하는 식사, 1일 중 비중을 두는 식사를 조사하였으며 그 결과는 표 4와 같다.

[표 4] 식행동  
[Table 4] Dietary behaviors

식행동	구분	빈도	%
1일 중 결식	아침	171	62.6
	점심	57	20.9
	저녁	22	8.1
	없음	23	8.4
1일 중 중점 두는 식사	아침	26	9.5
	점심	105	38.5
	저녁	142	52.0

대상자가 하루 중 주로 결식하는 식사는 ‘아침’이 62.6%였고, 결식하지 않은 대상자도 8.4%였다. 그리고 하루 중 중점 두는 식사는 ‘저녁’이 52%였다.

### 3.5 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부에 따른 체중조절행위

체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부에 따른 체중조절행위의 결과는 표 5과 같다.

[표 5] 체질량지수 및 체형인식도, 체형만족여부에 따른 체중조절행위

[Table 5] According to BMI, Self-recognition on body image and satisfaction of body difference of body weight control

특성	구분	체중조절행위			p
		예%	아니오 %	합계 %	
체형 인식도	저체중이다	17	83	100%	.000
	적절하다	80	20		
	과체중이다	95	5		
	비만이다	100	0		
체형만족여부	만족한다	56	44	100%	.000
	불만족한다	92	8		

대상자의 체형인식도에 따른 체중조절행위 유무는 ‘비만이다’라고 인식하는 경우 체중조절을 시도한 대상자가 100%, ‘과체중이다’라고 인식하는 경우에서 95.0%, ‘적절하다’고 인식하는 경우에서 80%, ‘저체중이다’로 인식하는 경우는 17%로 나타났으며 통계적으로 유의하였다( $p<.001$ ). 체형만족여부에 따른 체중조절행위 시도 유무는 그리고 ‘불만족한다’에서 92%, ‘만족한다’에서 56%로 통계적으로 유의하였다( $p<.001$ ). 그리고 체형인식도에 따른 체중조절방법 선택은 ‘비만이다’라고 인식하는 경우 체중조절방법으로 ‘운동’이 33%, ‘운동과 다른 방법 병용’에서 50%였다. 과체중군에서는 ‘운동과 다른 방법 병용’이 46%였다. 정상체중군에서도 ‘운동’을 52%에서 선택하였고 심지어 ‘저체중이다’로 인식하는 경우에서도 ‘운동’33%, ‘운동과 다른 방법 병용’이 30%로 통계적으로 유의하였다( $p<.001$ ). 체형만족여부에 따른 체중조절방법 선택에서는 ‘불만족한다’에서 ‘운동’이 50%, ‘운동과 다른 방법 병용’이 33%였고 ‘만족한다’에서도 ‘운동’이 50%, ‘운동과 다른 방법 병용’이 33%로 통계적으로 유의하였다( $p<.001$ ).

### 3.6 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부에 따른 1일 중 결식여부 및 중점두는 식사

대상자의 체질량지수와 체형인식도, 체형만족여부에 따른 식행동에 대한 결과는 표 6, 표 7과 같다.

**[표 6]** 체질량지수 및 체형인식도, 체형만족여부에 따른 1일 중 결식 여부

**[Table 6]** According to BMI, Self-recognition on body image and satisfaction of body difference of skipping meal of the day

특성	구분	1일 중 결식 여부			P
		예%	아니오 %	합계 %	
체형인식도	저체중이다	94	6	100%	.008
	적절하다	92	8		
	과체중이다	93	7		
	비만이다	75	25		

체형인식도에 따른 식행동에서 '1일 중 결식여부'의 결과에서 통계적으로 유의하였다.( $p < .01$ )

**[표 7]** 체질량지수 및 체형인식도, 체형만족여부에 따른 1일 중 중점두는 식사

**[Table 7]** According to BMI, Self-recognition on body image and satisfaction of body difference of focusing meal of the day

특성	구분	1일 중 중점 식사				P
		아침 %	점심 %	저녁 %	합계 %	
체질량지수	저체중	12	43	45	100%	.015
	정상체중	6	37	57		
	과체중	12	38	50		
	비만	50	25	25		

'저체중군'에서 '저녁' 45%, '정상체중군'에서 '저녁' 57%, '과체중군'에서 '저녁' 50%, '비만군'에서 '아침' 50%로 나와서 체질량지수에 따른 식행동 중 '1일 중 중점을 두는 식사'에 대한 결과는 통계적으로는 유의하였다( $p < .05$ ).

### 3.7 대상자 특성관련 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부, 체중조절행위, 체중조절방법, 식행동

거주형태에 따른 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부, 체중조절행위 식행동의 결과는 표 8과 같다.

**[표 8]** 거주형태에 따른 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부, 체중조절행위, 식행동

**[Table 8]** According to resident type, difference of BMI, Self-recognition on body image and satisfaction of body, body weight control, Dietary behaviors

특성	구분	거주형태별			P
		자택	다른 거주 형태	계	
체질량지수	저체중	74	26	100%	.000
	정상체중	74	26		
	과체중	63	37		
	비만	88	12		
체형인식도	저체중이다	83	17	100%	.002
	적절하다	79	21		
	과체중이다	92	8		
	비만이다	50	50		

체형만족여부	구분	거주형태별		P
		자택	다른 거주 형태	
만족한다	있다	82	18	.003
	없다	75	25	
불만족한다	있다	78	22	.001
	없다	72	28	

거주형태별로는 체질량지수, 체형인식도, 체형만족여부, 체중조절행위에서 통계적으로 유의하게 나왔다( $< .001$ ).

음주여부에 따른 체중조절행위와 체중조절방법의 결과는 표 9과 같다.

**[표 9]** 음주여부 관련 체중조절행위, 체중조절방법

**[Table 9]** According to frequency of drinking differences of body weight control and choice of the way

특성	구분	음주여부		P
		안마신다	마신다	
체중조절행위	있다	63	37	.005
	없다	70	30	
체중조절방법	안함	94	6	100%
	운동	71	29	
체중조절방법	인터넷 다이어트 정보 이용	23	77	.000
	정보 이용	23	77	

음주와 관련에서는 체형조절행위, 체중조절 방법에서 통계적으로 유의했다.( $p<.01$ )

#### 4. 논의

본 연구는 젊은 여성의 적절치 못한 체중조절 행위와 잘못된 식행동이 개인의 문제뿐만 아니라 앞으로 사회적 인 문제가 될 수 있으며[14] 특히 장차 간호사가 되어 대상자의 건강관리를 할 간호학생들에게 자신의 체질량지수에 대해 옳게 판단하고 자신의 체형에 대한 올바른 인식하는 것은 매우 중요하다. 그리고 체중조절이 필요한 경우 이용할 수 있는 바람직한 체중조절 프로그램개발을 위한 기초를 마련하기 위하여 논의하고자 한다.

본 연구에 참여한 대상자의 체질량지수는 '정상체중군'이 61.2%이고 '저체중군'이 27.1%로 정상과 그 이하의 체중군이 88.3%였다. 그러나 체형에 대한 인식에서는 '과체중군'이 48.4%, '비만군'이 4.4%, 체형만족도에서는 '불만족한다'가 77.7%로 나타났다. 이러한 결과는 간호학생들이 자신의 실제적인 체질량 지수와 다르게 실제보다 자신을 살찐 편으로 생각하고 있고, 자신의 신체에 불만족하고 있음을 알 수 있으며, 이는[2,15-19]결과와 유사하게 체형에 민감하게 과잉반응하고 있음을 알 수 있다. 따라서 건강에 대한 적극적인 교육을 통해 간호학생들이 자신의 신체에 대한 인식을 바르게 하고, 자신의 신체에 대해 긍정적이고 정확한 평가를 하도록 하여 건강한 대학생활을 할 수 있도록 해야 하겠다. 또한 체형인식도에 따른 체중조절행위 유무에서 '비만이다'라고 인식하는 경우 체중조절을 시도한 대상자가 100%, '과체중이다'고 인식하는 경우에서 95.0%였고, '적절하다'에서 80%, '저체중이다'로 인식하는 경우에서도 17%로 나타났다( $p<.001$ ). 그리고 체형만족여부에 따른 결과에서 '불만족한다'에서 92%, '만족한다'에서도 56%가 체중조절을 시도했다( $p<.001$ ). 이 결과로 볼 때 자신의 체형이 적절하다고 인식하는 대상자의 80%, 자신의 체형에 만족하는 56%에서도 체중조절행위를 시도했으며, 이는 Park, Jung 등, Kim 등 Kim[2, 15,17, 19-20]의 연구결과와 유사하다. 이는 여성의 체형에 대한 사회문화적인 기대, 체형에 대한 과대평가 및 자기가 이상적으로 생각하는 체형과 실제 인지한 체형사이의 불일치로 인해 체질량 지수와 상관없이 체중조절 행위를 과다하게 한다는 것을 알 수 있다. 하지만 이렇게 무리한 체중조절로 인해 여성들의 체중이 큰 폭으로 줄면 영양소 섭취 불균형 및 월경불순을 초래하고 장기적으로 골다공증이나 면역대사 기능 약화 등이 초래될 수 있다[2]. 따라서 간호학생들은

체중조절을 무리하게 시행하여 건강에 해를 입지 않도록 신체에 맞는 운동 및 조절방법 등을 전문가에게 처방을 받아 시행 할 수 있도록 적극적인 지도를 해야겠다. 그리고 체형인식도에 대한 1일 중 결식하는 식사에 대한 결과는 '저체중이다'에서 '아침'83% '적절하다'에서 아침 67%, '과체중이다'에서 아침58%, '비만이다'에서 아침 50%로 나왔다. ( $p<.01$ ). 하루 한 끼 이상 결식하는 조사 결과에서 저체중군의 아침 결식률이 83%로 아주 높게 나타났는데, 이 결과는 박[15]의 여대생을 대상으로 한 저체중군 69.8%에서 한 끼 이상 결식하는 것으로 나타난 결과보다도 더 높게, 김[13]의 결과와는 유사하게 나타났다. 그리고 여고생의 비만 실태를 알아본 김[22]의 연구에서 살펴보면 아침 식사 여부와 비만도는 유의적인 상관관계를 보이지 않으나, 1일 식사 횟수가 적을수록 비만도가 높게 나타났다. 그리고 잦은 음주와 흡연, 운동부족 등과 같은 잘못된 생활습관에 의해서 체중과다인 비만이 초래되기도 한다[23]는 결과가 나왔다. 이러한 결과들은 올바른 영양지식을 가진 대학생일수록 식습관이 좋다는 연구결과[21]를 고려할 때 장차 대상자들의 식이 및 건강관리를 해야 할 간호학생 자신이 스스로 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 지속적인 영양교육을 실시하여야 함이 시급한 과제임을 인식해야 할 것이다.

#### 5. 결론 및 제언

본 연구는 J시에 소재하는 대학의 간호학생 273명을 대상으로 체질량지수 및 체형에 대한 인식도 만족여부에 따른 체중조절행위 및 식행동에 대해 파악하여 바람직한 체중조절 프로그램 개발을 위한 기초자료를 얻고자 시도되었다. 자료수집 기간은 2012년 3월 5일부터 3월 12일 까지였고, 자료분석 방법은 SPSS/ PC 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 대상자의 체질량지수는 '정상체중군'이 61.2%이고 '저체중군'이 27.1%로 정상체중군 이하가 88.3%였고, 체형에 대한 인식에서는 '과체중군'이 48.4%, '비만군'이 4.4%로 체질량지수와 체형인식도와의 관계에서 실제 자신의 체질량지수와 다르게 본인의 체형을 과체중 및 비만으로 잘못 판단하고 있다는 것을 알 수 있었다. 체형만족여부에서도 '불만족한다'가 77.7%로 자신의 신체에 불만족하고 있음을 알 수 있었다.
2. 자신의 체형이 적절하다고 인식하는 대상자의 80%, 자신의 체형에 만족하는 대상자 중에서도 56%가

체중조절행위를 시도한 경향이 있었다.

3. 식행동에서 체형인식도에 따른 1일 중 결식하는 식사에 대한 결과는 ‘저체중이다’에서 ‘아침’이 83%, 로 아주 높게 나왔다( $p < .01$ ).

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 비만도를 체질량지수만 측정하였으나 보다 예측력을 높여주는 건강지표들을 이용하여 측정하고 체중조절행위에 영향을 미치는 요인을 파악하는 광범위한 연구를 할 필요가 있다.

## Reference

- [1] E. H. Ki, "A Study on the factors influencing body image of college women", Seoul National University Pub, Seoul, 2000.
- [2] Y. K. Jung, et al., "Factors affecting Body Weight Control Behavior of Female College Students", *Korean Academy of Adult Nursing*, 16(4), pp. 545-555, 2004.
- [3] E. Stice, H.E. Shaw, "Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings", *J Psychosom Res*, 53:985-993, 2002.
- [4] K. W. Kim, et al., "A study on nutrition knowledge, nutritional attitudes, dietary behavior and dietary intake by weight control attempt among middle school students", *Korean J Comm Nutr*, 7:23-31, 2002.
- [5] J. Rodin, "Cultural and Psychosocial determinants of weight concerns", *Annals of Int Med*(7 pt 2), pp. 643-645, 1993.
- [6] E. S. Jung, "A Study of the Body Mass Index and Body Image among Female College Students", *J Female Health Nur*, 7(4), pp. 622-630, 2001.
- [7] K. N. Kim, et al., "Factors related to eating disorder behavior in university students", *J Korean Home Economics Association*, 4:83-97, 2004.
- [8] B. R. Kim, et al., "A study on the attitude toward control, diet behavior and food habits of college students", *J Korean Soc Community Nutrition*, 2: 530-538, 1997.
- [9] H. R. Won, "A study of the relationship between the eating attitude influenced by eating disorder and body shape, nutritional knowledge among female college students in Won Ju province", *J Korean Soc Community Nutrition*, 3: 308-316, 1998.
- [10] H. J. Nam, et al., "A Study on association between risk of eating disorder and self-esteem on body image", *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 18(2), pp. 115-126, 2005.
- [11] H. S. Jung, "A Study on The Relationship Between Their Health Beliefs and Compliance with Weight Control Behavior in Adults", Hanyang University, Seoul, 1989.
- [12] J. H. Chin, et al., "College Students' Attitude toward Body Weight Control, Health-related Life style and Dietary Behavior by Self-perception on Body Image and Obesity Index", *J Korean Soc Food Sci Nutr*, 34(10), pp. 1559~1565, 2005.
- [13] S. Y. Kim, et al., "Body Image Recognition and Dietary Behaviors of College Students According to the Body Mass Index", *Korean J Community Nutrition*, 12(1) : 3~12, 2007.
- [14] M. S. Hong, et al., "A Study on Food Behaviors and Nutrient Intakes according to Body Mass Index and Body Image". *Korean J. Food & Nutr*, 24(3), pp. 386-395, 2011.
- [15] J. Y. Park, "The BMI, Body Image Recognition and Weight Control Behavior of Female College Students", *Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 18(4), pp. 444-451, 2011.
- [16] J. S. Kang, et al., "A Study on Body Attitude, Body Mass Index, and Perceived Stress among Women's College Students", *The Journal of Korean Community Nutrition* 23(2), pp. 296-305, 2009.
- [17] J. H. Kim, "A Study on the Factors that Influenced on Weight Control Diet Experience of the Female Nursing Students", *The Journal of Korean Biological Nursing Science*, 10(1), pp. 19-24, 2008.
- [18] J. H. Jin, et al., "Body Image Recognition and Dietary Behaviors of College Students According to the Body Mass Index", *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 34(10), pp. 1559-1565, 2005.
- [19] D. Hayes, et al., "Concern with appearance, health belief, and eating habits." *Journal of Health and Social Behavior*, 28, pp. 120-130, 1987.
- [20] B. Y. Kim, et al., "Body dissatisfaction, eating attitude, obesity related stress, exercise behavior according to body mass index in female teenager." *Journal of Korea Sport Research*, 15(4), pp. 881-890, 2004.
- [21] N. E. Kang, et al., "Effects of unritrition knowledge and food habits on the nutrient intakes in college women and their mothers." *Korean J Food & Nutrition*, 4: 35-44, 1991.
- [22] H. S. Kim, "The prevalence of obesity and it's related

factors of high school girls in large cities”, Chung-Ang University, Seoul,1991.

[23] M. J. Choi," Studies on nutrient intake food habit of college students on Taegu", J Korean Nutrition 32: 918-926, 1999.

---

강 기 선(Ki-Seon Kang)

[정회원]



- 1987년 8월 : 이화여자대학교 간호대학원 (간호학석사)
- 1997년 8월 : 중앙대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 1977년 3월 ~ 1981년 2월 : 서울대학교 병원 간호사
- 1984년 9월 ~ 현재 : 제주한라대학교 간호학과 교수

<관심분야>

기본간호학, 호스피스간호, 간호영양