

# 체중조절 경험이 있는 여대생의 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도 간의 관련성

전해옥<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>청주대학교 간호학과

## Relations of Self-assertiveness, Self-esteem, Depression and Abnormal Eating Attitudes among Female University Students with Weight Control Experience

Hae Ok Jeon<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Cheongju University

**요약** 본 연구의 목적은 체중조절 경험이 있는 여대생의 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도의 정도 및 이들 변수간의 관련성을 파악하기 위함이다. 충청도, 전라도 소재의 4년제 대학 3곳에 재학 중인 여대생 중 체중 조절경험이 있는 170명을 대상으로, 2013년 5월 1일부터 6월 30일까지 자가 보고식 설문조사로 시행되었다. 연구결과, 대상자의 이상섭식태도에 영향을 주는 요인으로, 우울( $\beta=0.20, p=.029$ )이 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상에, 자아존중감( $\beta=-0.22, p=.019$ )과 우울( $\beta=0.18, p=.043$ )이 음식에 대한 집착에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대상자의 자아존중감( $\beta=-0.35, p<.001$ )이 날씬함에 대한 집착정도에, 자기표현성( $\beta=0.22, p=.008$ )과 우울( $\beta=0.20, p=.034$ )이 다이어트에 대한 집착정도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러므로 여대생의 건강한 체중 조절 및 이상섭식태도를 줄이기 위해, 자기표현성과 자아존중감 향상 및 우울 조절과 같은 심리적, 정신적 요인의 치료적 간호가 필요하다.

**Abstract** The purposes of this study were to investigate self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes among female university students with weight control experience and to identify the factors that influence abnormal eating attitudes. Data were collected through self reported structured questionnaire form 170 Korean female university students by convenient sampling methods form May 1 to June 30, 2013. A multiple linear regression showed that depression( $\beta=0.20, p=.029$ ) was identified as significant predictors of self control of eating and bulimic symptom. Self-esteem( $\beta=-0.22, p=.019$ ) and depression( $\beta=0.18, p=.043$ ) were identified as significant predictors of food preoccupation. Self-esteem( $\beta=-0.35, p<.001$ ) was identified as significant predictors of preoccupation with being thinner. Self-assertiveness( $\beta=0.22, p=.008$ ) and depression( $\beta=0.20, p=.034$ ) were identified as significant predictors of preoccupation for dieting. Therefore, for implement the healthy weight control and reducing abnormal eating attitudes, as a strategy for improving self-esteem and self-expressiveness and controlling depression, psychological and mental nursing intervention will be needed.

**Key Words** : Assertiveness, Depression, Eating, Self-concept, Students

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

2012년도 국민건강영양조사 결과에 의하면, 우리나라

20대 여성 중 “영양부족”에 해당하는 비율은 24.8%, 에너지, 지방과잉에 해당하는 비율은 7.9%로 전체 성인여성 평균비율보다 높게 나타났는데, 이는 습관적인 다이어트, 과식과 불규칙한 식습관과 관련이 있는 것으로 조사되었

\*Corresponding Author : Hae Ok Jeon (Cheongju Univ.)

Tel: +82-43-229-8993 email: beaulip@hanmail.net

Received November 19, 2013

Revised December 12, 2013

Accepted April 10, 2014

다[1]. 또한 거식증과 폭식증과 같은 섭식장애로 인해 병원을 찾은 20대 여성 환자 수는 2012년 기준 2,793명으로 같은 연령대의 남성 환자 수의 8.8배 수준인 것으로 나타났다[2]. 이처럼 20대 여성이 식이관련 건강상태에 취약한 이유는 실제로 남성에 비해 여성이 날씬함에 대하여 사회적 압박을 더 크게 지각하고 있는 것[3]과 날씬함에 대한 무조건적 동경 및 외모를 중시하는 사회적 가치관과 관련이 있다[4].

여대생이 자신의 신체를 존중하고, 비정상적인 신체상을 거부하고, 완전하지만은 않은 자신의 신체이미지를 존중하고 받아들이는 태도(Body appreciation)에는 사회의 여성성에 대한 통념과 본인의 체질량지수가 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다[5]. 즉, 체질량지수가 낮은 학생일수록, 본인 스스로 자신을 잘 수용하고, 존중한다는 것을 의미한다. Owens, Allen, Spangler[6]의 연구에 의하면, 여성의 뇌는 사회가 무언중에 강요하는 날씬한 몸의 이미지에 조건 반사처럼 반응하게 되는데, 특히 거식증과 폭식증과 같은 식이장애를 가진 여성은 뚱뚱한 여성을 볼 때, 극도의 불행과 자기혐오에 빠지게 되며, 건강한 여성들도 무의식중에 이상적인 몸매에 대한 압박증을 보이며, 이는 식이행동에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다.

20대 초반의 여대생 시기는 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높아지는 때로, 건강보다는 아름다운 체형에 더 가치를 부여하는 경향이 있으며, 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강의 손상의 위험을 감수하고서라도 체중조절을 감행하고 있다. 그러나 이로 인한 심한 저체중은 무월경, 골다공증, 갑상선 기능 저하 등에 영향을 주어, 향후 신체적, 정신적 건강에 돌이킬 수 없는 장애를 가져올 수 있기 때문에[7] 위험하다.

자기표현성이란 일상생활에서 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 생각 및 감정을 솔직하고 당당하게 표현할 수 있는 것을 의미한다[8]. 이러한 자기표현성은 전반적인 자기효능감 향상과 정신적 고통 감소[9] 뿐만 아니라, 대학생의 자아존중감 향상[10]에도 도움이 되는 것으로 보고되고 있다.

자아존중감이란 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가에 근거한, 자기존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다[11]. 자아존중감도 신체이미지 및 체질량지수와 관련이 있으며[12], 자아존중감은 대학생의 대인관계능력[13] 및 정신건강[14]에도 중요한 영향

을 주는 변수로 나타났다.

청소년 후기는 불안정하고 발달적인 상황적 변화들과 다양한 내외적 변화에 대처하는데 있어, 우울 상태에 빠질 수 있으며, 정서적 갈등과 스트레스 수준이 높고, 불안과 좌절과 같은 심리적 장애를 보이기 쉽다[15]. 이 시기의 우울은 비만과 바람직하지 않은 신체상과 관련이 있으며, 이로 인한 스트레스와 신체 불만족은 이상섭식 행동을 유발하는 요인이 되는 것으로 보고되고 있다[16].

이상섭식행동이란 정상적인 섭식행동의 범위와 수준을 벗어나는 행동으로 음식 섭취량을 극단적으로 줄이거나 전혀 음식을 섭취하지 않는 거식행동, 단시간 내 다른 사람에 비해 확연하게 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식행동[17]과 관련된 태도를 의미한다. 선행연구에서 사회문화적 압력 및 신체불만족[18], 정서강도 및 자아존중감[19] 등이 이상섭식태도와 관련된 있는 것으로 보고되었다.

실제로, 여고생과 여대생을 대상으로 신체상 및 신체불만족[18], 신체에 대한 수치심[20], 외모에 대한 사회문화적 영향[21]과 이상섭식행동과의 관련성을 본 연구는 다수 있었으나, 체중조절에 관심이 많은 여대생의 자기표현성과 자아존중감, 우울과 같은 대학생 시기의 발달 단계 상 중요한 정서, 심리적인 요인과 관련지어 이상섭식태도의 관계를 파악한 연구는 부족한 실정이다.

생애 주기의 관점에서 보면 대학생의 시기는 건강한 생활 습관의 형성 및 정서, 심리적 건강 유지를 위해 올바른 섭식태도형성은 중요하다. 이에 본 연구는 체중조절경험이 있는 여대생의 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도의 정도를 파악하고, 이들 변수 간의 관련성을 파악하는 것을 목적으로 연구를 수행하고자 하며, 이를 근거로 대학생의 건강한 체중조절 및 심리·정신 건강향상을 위한 간호중재의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 체중조절 경험이 있는 여대생을 대상으로 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도 및 이들 변수가 대학생의 이상섭식태도에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다.

## 2.2 연구대상

충청도와 전라도 소재의 4년제 대학 3곳에 재학 중인 여대생 중 체중 조절경험이 있는 170명을 대상으로, 편의 표집하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression을 기준으로 G\*power program[22]에 의해 유의수준 .05, 중간정도의 효과크기(0.15)로 예측변수 12개(4개 그룹 3개의 예측변수)를 포함하였을 때, 검정력 .90을 유지하기 위한 최소한의 표본수는 157명으로 나타나, 본 연구대상자인 170명은 충분한 것으로 파악되었다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 자기표현성

자기표현성이란 일상생활에서 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 생각 및 감정을 솔직하고 당당하게 표현할 수 있는 것을 의미하는 것으로, 본 연구에서는 McCormick[8]가 개발한 Simple Rathus Assertiveness Schedule Scale를 사용하여 측정하였다. 총 30문항으로 구성되어 있으며, “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 6점까지의 6점 Likert 척도로 구성되어 있다. McCormick[8]의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha=.78$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha=.85$ 이었다.

### 2.3.2 자아존중감

자아존중감이란 자신에 대한 존재의 가치를 평가하는 것으로서 긍정적인 혹은 부정적인 인식을 의미하는 것으로[11], 본 연구에서는 Rosenberg[11]의 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)을 사용하여 측정하였다. RSES는 총 10개 문항으로, 자아에 대한 긍정적 인식 문항 5개, 자아에 대한 부정적 인식 문항 5개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 척도로 “강하게 동의한다” 1점, “동의한다” 2점, “동의하지 않는다” 3점, “강하게 동의하지 않는다” 4점으로 구성되어 있다. 자아에 대한 긍정적 인식 문항의 점수는 역환산하여, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하게 된다. 도구 개발당시 신뢰도는 Cronbach’  $\alpha=.92$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach’  $\alpha=.82$ 이었다.

### 2.3.3 우울

우울은 Radloff[23]가 개발한 Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)를 Cho와 Kim[24]이

번안한 한국어판 CES-D를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 자가보고형 질문지로 지난 일주일 동안 경험했던 우울증상의 빈도에 따라 4단계의 수준(0-3)으로 평정하게 되어있으며, 5, 10, 15번은 역환산 문항이며, 총 20문항으로 구성되어 있다. 가능한 점수는 0-60점이며, 한국어판 연구에서 지역사회용 우울 위험 절단점은 21점 이상이다. Cho와 Kim[24]의 연구에서의 한국어판 CES-D의 Cronbach’s  $\alpha=.89$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha=.92$ 이었다.

### 2.3.4 이상섭식태도

이상 섭식 태도를 측정하기 위해 Gardner와 Garfinkel[17]이 개발한 Eating Attitudes Test를 Rhee 등[25]이 번안하고 표준화 및 타당화 한 26문항의 한국판 식사태도 검사-26(The Korean Version of Eating Attitude test 26)를 사용하였다. 척도에는 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상, 음식 집착, 날씬함에 대한 집착, 다이어트에 대한 집착을 측정하는 4개의 하위요인으로 구성된다. 각 문항은 “항상 그렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”의 6점 척도로 구성되어 있으나, “항상 그렇다”에 3점, “거의 그렇다”에 2점, “자주 그렇다”에 1점, 그리고 “가끔 그렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”까지는 0점을 부과하여 총점을 계산한다. 점수가 높을수록 이상섭식태도가 높은 것을 의미한다. Rhee 등[25]의 연구에서의 한국어판 KEAT-26의 Cronbach’s  $\alpha=.81$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach’s  $\alpha=.88$ 이었다.

## 2.4 자료수집

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여, 본 연구의 목적을 설명하고, 자발적으로 연구 참여를 동의한 대상자에게 서면 연구참여 동의서를 받은 후 자가보고식으로 설문지를 작성하도록 하였다. 자료수집 기간은 2013년 5월 1일부터 6월 30일까지였으며, 수집된 총 179부 중 설문내용이 미흡한 9부를 제외한 170부를 분석에 사용하였다. 설문 조사는 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있으며, 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 개인정보의 비밀이 보장됨이 사전에 설명되었고, 설문조사를 완료한 대상자에게는 소정의 선물이 제공되었다.

## 2.5 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여

분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 체중조절관련 특성, 자기표현성, 자아존중감, 우울 및 이상섭식태도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 2) 대상자의 자기표현성, 자아존중감, 우울 및 이상섭식태도 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 3) 대상자의 자기표현성, 자아존중감, 우울이 이상섭식태도의 4개의 하위 항목별 (식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상, 음식 집착, 날씬함에 대한 집착, 다이어트에 대한 집착) 미치는 영향을 파악하기 위해 Multiple regression으로 분석하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 평균연령은 21.32세로, 모두 지난 1년간 체중조절경험이 있는 여대생이었으며, 학년별, 종교유무는 비슷한 분포를 보였다. 거주유형은 가족과 동거하는 경우가 37.6%, 자취 35.9%, 하숙, 기숙사 등이 26.5%를 차지했다. 가족월수입은 500만원 이상이 30.0%로 가장 많았고, 300-400만원 미만인 24.7%, 400-500만원 미만인 19.4% 순이었다. 지각된 건강상태는 “비교적 좋다”가 38.8%로 가장 많았고, “보통이다” 36.5%였으며, 12.9%는 건강상태가 “좋지 않다”고 응답하였다. 같은 나이의 다른 사람과 비교해 볼 때 본인의 건강상태가, “보통이다”라고 응답한 경우가 43.5%로 가장 많았고, “건강이 좋다”가 30.6%, “건강이 나쁘다”가 14.1%로 나타났다.

[Table 1] General characteristics of the subjects

Characteristics/categories	M±SD/n(%)
Age (years)	21.32±1.31
Grade	
Grade 1	33(19.4)
Grade 2	50(29.4)
Grade 3	38(22.4)
Grade 4	49(28.8)
Religion	
Yes	85(50.0)
No	85(50.0)

Living arrangement	
Living with family	64(37.6)
Self-boarding	61(35.9)
Boarding house, dormitory, etc.	45(26.5)
Monthly family income (ten dollars)	
<200	18(10.6)
200-<300	26(15.3)
300-<400	42(24.7)
400-<500	33(19.4)
≥500	51(30.0)
Perceived health status	
Poor	22(12.9)
So-so	62(36.5)
Good	66(38.8)
Very good	20(11.8)
Perceived health status in comparison with peers	
Poor	24(14.1)
So-so	74(43.5)
Good	52(30.6)
Very good	20(11.8)

#### 3.2 대상자의 체중조절 경험과 관련된 특성

본 연구의 대상자의 체중조절 경험과 관련된 특성으로, 체중조절 관심도, 체중감소를 위해 도움이 되는 정보를 얻는 방법, 체중관리 시 어려움, 체중조절을 하는 주된 이유에 대해 조사하였다. 본 연구대상자의 체중조절에 대한 관심도는 “매우 관심 있음” 50.6%로 가장 많았고, “관심 있음” 47.6%로 나타났다. 체중감소를 위해 도움이 되는 정보를 얻는 방법으로 인터넷이 40.0%로 가장 많았고, TV, 라디오와 같은 대중 매체가 30%, 친구나 동료로부터 정보를 얻는 경우가 16.5%를 차지했다. 반면, 비만클리닉, 헬스장에서 정보를 얻는 경우는 10.6%, 약사나 의사와의 상담으로 얻는 경우는 1.8%로 낮은 비율을 차지했다. 체중 조절시 가장 어려운 점으로 “실천의지 부족”이 67.6%로 가장 많았고, “바쁜 일과로 인한 시간부족”이 19.4%를 차지했다. 체중 조절을 하고자하는 주된 이유로 “멋진 체형을 갖기 위해서”가 72.4%를 차지했고, “자신감을 갖기 위해서”가 35.3%, “체중을 줄이기 위해” 30%, 건강을 위해 17.6%로 나타났다[Table 2].

[Table 2] Weight control experience related characteristics of the subjects

Characteristics/categories	M±SD/n(%)
Interest for weight control	
Very interested	86(50.6)
Interested	81(47.6)
Not interested	3(1.8)
Methods for weight control information	
Pharmacist & doctor	3(1.8)
TV, radio, mass media	51(30.0)
Obesity clinic, fitness center	18(10.6)
Friends, co-workers	28(16.5)
Internet	68(40.0)
Etc.	2(1.2)
Difficulties of weight control	
Lack of practice will	115(67.6)
Lack of time	33(19.4)
Side effects by weight loss	3(1.8)
Choice difficulty for weight control methods	14(8.2)
Economic reasons	3(1.8)
Etc.	2(1.2)
Reason for weight control (Multiple responses)	
For weight loss	51(30.0)
For having a nice body	123(72.4)
For health	30(17.6)
To have confidence	60(35.3)
For romantic relationships	9(5.3)
Recommended around	6(3.5)
Complacency	73(42.9)

### 3.3 대상자의 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도의 정도

대상자의 자기표현성은 평균 104.52점(SD=16.46)이고, 자아존중감은 평균 28.02점(SD=3.98)으로 나타났다. 대상자의 우울은 평균14.66점(SD=10.20)으로 우울 위험에 해당하는 대상자는 26.5%에 달하는 것으로 나타났다. 대

상자의 이상섭식태도는 평균 15.74(SD=8.15)점으로, 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상 정도는 4.38점(SD=3.35), 음식에 대한 집착정도는 2.14점(SD=1.51), 날씬함에 대한 집착 6.12점(SD=3.47), 다이어트에 대한 이행정도는 3.11점(SD=2.43)으로 나타났다[Table 3].

[Table 3] Self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes of the subjects

Variables/Categories	Range	M±SD/n(%)
Self-assertiveness	30-180	104.52±16.46
Self-esteem		28.02±3.98
Depression	0-60	14.66±10.20
Normal (<21)		125(73.5)
Depression risk group (≥21)		45(26.5)
Abnormal eating attitudes	0-78	15.74±8.15
Self control of eating and bulimic symptom	0-33	4.38±3.35
Food preoccupation	0-9	2.14±1.51
Preoccupation with being thinner	0-15	6.12±3.47
Preoccupation for dieting	0-21	3.11±2.43

### 3.4 대상자의 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도 간의 관계

대상자의 자기표현성은 자아존중감( $r=.40, p<.001$ ), 우울( $r=-.30, p<.001$ )과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이상섭식태도( $r=.02, p=.835$ )와는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 대상자의 자아존중감은 우울( $r=-.58, p<.001$ ), 이상섭식태도( $r=-.27, p<.001$ )와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우울은 이상섭식태도( $r=.27, p<.001$ )와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다[Table 4].

### 3.5 대상자의 자기표현성, 자아존중감, 우울이 이상섭식태도에 미치는 영향

대상자의 이상섭식태도의 각 영역인 식사에 대한 자

[Table 4] Correlations among self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes

Variables	Self-assertiveness	Self-esteem	Depression
	r(p)	r(p)	r(p)
Self-assertiveness			
Self-esteem	.40(<.001)		
Depression	-.30(<.001)	-.58(<.001)	
Abnormal Eating Attitudes	.02(.835)	-.27(<.001)	.27(<.001)

[Table 5] Relations of self-assertiveness, self-esteem, depression and abnormal eating attitudes

Predictors	Abnormal Eating Attitudes									
	Self control of eating and bulimic symptom					Food preoccupation				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	3.45	2.74		1.26	.209	3.19	1.20		2.66	.009
Self-assertiveness	.019	0.02	0.09	1.10	.273	0.01	0.01	0.10	1.21	.229
Self-esteem	-0.07	0.08	-0.08	-0.87	.388	-0.09	0.04	-0.22	-2.37	.019
Depression	0.07	0.03	0.20	2.21	.029	0.03	0.01	0.18	2.04	.043
<i>adjusted R<sup>2</sup></i>						.10				
F(p)	3.47(.018)					6.88(<.001)				

  

Predictors	Abnormal Eating Attitudes									
	Preoccupation with being thinner					Dieting preoccupation				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
Constant	12.70	2.75		4.62	<.001	-1.65	1.98		-0.83	.406
Self-assertiveness	0.02	0.02	0.09	1.07	.286	0.03	0.01	0.22	2.70	.008
Self-esteem	0.31	0.08	-0.35	-3.73	<.001	0.02	0.06	0.04	0.37	.713
Depression	0.01	0.03	0.03	0.29	.769	0.05	0.02	0.20	2.14	.034
<i>adjusted R<sup>2</sup></i>	.10					.05				
F(p)	7.151(<.001)					3.629(.014)				

기 통제와 대식증적 증상, 음식에 대한 집착정도, 날씬함에 대한 집착, 다이어트에 대한 집착정도에 자기표현성 자아존중감, 우울의 영향력을 파악하기 위해 다중 회귀 분석을 시행하였다. 본 연구결과 대상자의 우울이( $\beta = 0.20, p = .029$ ) 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상에 유의한 영향을 미치는 변수로 파악되었고, 대상자의 자아존중감( $\beta = -0.22, p = .019$ )과 우울( $\beta = 0.18, p = .043$ )이 음식에 대한 집착에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났다. 대상자의 자아존중감( $\beta = -0.35, p < .001$ )이 날씬함에 대한 집착정도에 영향을 주는 변수로 파악되었고, 대상자의 자기표현성( $\beta = 0.22, p = .008$ )과 우울( $\beta = 0.22, p = .034$ )이 다이어트에 대한 집착정도에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다[Table 5].

#### 4. 논의

여대생은 청소년을 갓 벗어난 시기로 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높아지는 시기이다. 최근에 지나치게 마른 체형을 선호하는 사회적 현상에 따라 자기체형에 대한 지나친 관심을 갖고, 정상 체중임에도 불구하고 체중조절을 시도하여 문제시 되고 있다.

본 연구 대상자는 평균연령은 21.32세의 지난 1년간 체중조절경험이 있는 여대생으로, 이들의 체중조절에 대한 관심도는 “매우 관심 있음” 50.6%, “관심 있음” 47.6%로 여대생에게 있어 체중조절은 주요 관심사 인 것으로

나타났다. 또한 체중 조절을 하고자하는 주된 이유가 “멋진 체형을 갖기 위해서”가 72.4%, “자신감을 갖기 위해서” 35.3%로 주로 외형적인 아름다움 및 체형에 대한 자신감을 위해 체중조절을 시도하고 있음을 알 수 있었다. 2013년 “대학생 다이어트 실태조사”에 의하면 대학생의 40.8%는 자신의 몸무게가 평균보다 많이 나간다고 인식하는 것으로 나타났으며, 여학생의 51.1%가 현재 다이어트를 진행하는 중이라고 응답했다. 대학생이 시도한 다이어트 방법으로 식단조절이 67.6%로 가장 많았고, 의사 처방 없이 살빼는 약 복용, 5.3%, 식사 후 구토, 4.5% 설사약 및 이뇨제, 1.9% 등 부적절한 방법을 통해 다이어트를 시도하는 것으로 나타났다[26].

대한비만학회가 실시한 비만에 대한 인식도 및 태도에 관한 설문조사에 따르면, 체질량지수 기준 상 정상체중에 해당하는 여성의 26%가 자신이 비만하다고 응답하였고, 정상체중 여성 52%는 최근 1년간 체중 감량 경험이 있는 것으로 나타났다[27]. 이러한 연구결과와는 날씬한 몸매가 아름답다는 사회적 인식과 날씬한 몸매에 대한 왜곡된 집착이 여성으로 하여금 계속 더욱 날씬해져야 한다는 강박관념을 유발하며, 이러한 현상을 더욱 자극하는 것으로 사료된다. 특히 20대 초반의 여대생은 시기적으로 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높은 때이다. 그러나 가치관의 확립이 완성되지 않은 대학생 시기의 체중 조절에 대한 과도한 관심이, 건강보다는 아름다운 체형을 위한 무분별한 체중감소 방법 선택으로 이어져 건강을 위협할 수 있기 때문에, 주의와 관심이 요구된다.

특히 본 연구에서 체중감소를 위한 정보를 얻는 경로로, 인터넷 40.0%, TV, 라디오와 같은 대중 매체 30%, 친구나 동료 16.5%로 나타났고, 비만클리닉, 헬스장에서 정보를 얻는 경우는 10.6%, 약사나 의사와의 상담으로 얻는 경우는 1.8%로 낮은 비율을 차지했다. 인터넷이나 TV와 같은 대중매체로 인한 정보는 검증되지 않은 비과학적인 방법이 많아, 선별능력이 없는 대학생의 경우 잘못된 방법에 현혹될 수 있다. 본 연구에서 여대생의 체중 조절시 가장 어려운 점으로 “실천의지 부족”이 67.6%로 가장 많은 것으로 나타났는데, 이를 위해, 대학내 건강센터를 통해, 이들의 주요 관심사인 체중조절을 건강한 방법으로 할 수 있도록, 적극적으로 실천의지 강화를 위해 도와주는 방안 마련된 필요하다. 뿐만 아니라, 비정상적인 체형인식 교정 및 본인의 건강상태 확인을 위해, 체중 조절과 인지행동요법을 병행한 심리적 상담을 함께 적용하는 것이 보다 효과적인 것으로 사료된다.

본 연구 대상자의 자기표현성은 평균 104.52점으로 같은 도구로 측정한 Bang과 Park[28]의 연구에서 임상간호사의 자기표현성 평균점수인 91.08점 보다는 높은 수준이었다. 그러나 180점 만점에 104.52점은 중간정도 수준의 자기표현성을 의미한다. 선행연구에 의한 자기표현성의 영향력을 살펴보면, Lightsey, Barnes[9]의 연구에서 자기표현성 향상은 대학생의 자기효능감 향상 및 정신적 고통 감소에 도움이 되는 것으로 나타났고, Karagozoglu [10]의 연구에서, 자기표현성은 자아존중감 향상에 도움이 되는 것으로 보고되었다. 그러므로 대학생의 자아존중감과 자기효능감 향상을 위한 전략은 적극적으로 자기 자신을 표현할 수 있는 분위기 조성 및 훈련을 통한 자기표현성 향상 전략이 도움이 될 것으로 사료되며, 이를 통해 대학생의 정신건강 향상에도 이바지 할 수 있을 것으로 파악된다.

본 연구 대상자의 자아존중감은 평균 28.02점으로 같은 도구로 측정한 Lee[12]의 연구에서 여대생의 자아존중감 환산점수인 34.6점보다 낮은 수준이었다. Lee[12]의 연구대상자의 88.7%가 저체중에 해당하는 여대생으로, 신체이미지 및 자아존중감은 체질량 지수와 관련성이 있다는 연구결과를 고려해볼 때, Lee[12]의 연구에서는 낮은 체질량지수를 가진 여대생이 표본이었으므로, 자아존중감이 본 연구결과에 비해 높게 나타난 것으로 해석해 볼 수 있다.

본 연구대상자의 우울은 평균 14.66점으로 우울 위험

에 해당하는 대상자는 26.5%에 달하는 것으로 나타났으며, Jung과 Lee[29]의 연구에서도 여대생의 39.8%가 가벼운 우울상태, 23.6%가 전문가의 개입이나 치료가 필요한 우울 상태로 나타나, 여대생의 우울이 정신건강을 위협하고 있으며, 이에 대한 적극적인 관리가 요망된다. Jung과 Lee[29]의 연구에서 여대생의 우울은 이상섭식태도와 관련이 있는 것으로 나타났는데, 이에 여대생의 우울 관리를 위한 전략은 이상섭식태도 개선 전략과 함께 모색되어야 하며, 우울로 인해, 이상섭식태도가 나타나지 않도록, 심리, 정신적인 간호중재가 섭식태도 개선을 위해 선행되어야 함을 알 수 있다. 본 연구 대상자의 이상섭식태도의 각 영역별 점수를 환산해 볼 때, 날씬함에 대한 집착이 가장 높은 점수를 차지했고, 음식에 대한 집착, 다이어트에 대한 집착, 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상 순이었다. 날씬함에 대한 무조건적인 동경은 날씬함에 대한 집착 및 본인 신체에 대한 불만족으로 이어지게 되고, Saules, Collings, Wiedermann과 Fowler[16]의 연구에 의하면, 이러한 상황이 우울 및 스트레스의 유발과 신체 불만족을 발생시켜 이상섭식 행동을 유발하는 것으로 보고되어 있다. 대학생들이 날씬함에 대한 집착에서 벗어나, 건강한 아름다움을 추구하기 위해서는 이들이 가지고 있는 왜곡된 인식을 개선할 필요가 있다.

본 연구결과 대상자의 우울이 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상에 유의한 영향을 미치는 변수로 파악되었고, 대상자의 자아존중감과 우울이 음식에 대한 집착에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났다. 또한 대상자의 자아존중감이 날씬함에 대한 집착정도에 영향을 주는 변수로 파악되었고, 대상자의 자기표현성과 우울이 다이어트에 대한 집착정도에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이렇듯 대상자의 우울, 자기표현성, 자아존중감은 여대생의 이상섭식태도의 각 영역별 유의한 영향을 미치고 있었다. 이러한 연구결과는 자아존중감이 신체이미지 및 체질량지수는 자아존중감과 유의한 관련이 있다는 Lee[12]의 연구결과와 체질량지수가 낮은 학생일수록, 본인 스스로 자신을 잘 수용하고, 존중하는 경향이 있다는 Swami와 Abbasnejad[5]의 연구결과와 유사한 결과이다. 이에 여대생의 날씬한 몸매에 대한 집착을 교정하기 위해서는 여대생이 자신의 신체를 존중하고, 비정상적인 신체상을 거부하고, 완전하지만은 않은 자신의 신체이미지를 존중하고 받아들이는 태도(Body appreciation)를 갖도록 격려하고, 자신감을 회복하기 위한 전략으로,

사회와 개인의 적극적인 인식개선의 노력이 필요하다. 뿐만 아니라 여대생의 우울은 마르고자하는 욕망, 폭식증, 대인불신, 무기력감에 영향을 주어 이상섭식행동과 관련성이 있기 때문에[30], 여대생의 우울수준에 대한 적절한 치료적 관리가 건강한 체중조절을 위해 선행되어야 할 부분으로 사료된다.

본 연구결과에 근거하여 대학생 시기의 발달단계 상 중요한 정서, 심리적인 요인인 자기표현성과 자아존중감 향상 및 우울의 치료적 조절이 대학생의 이상섭식태도 개선에 도움을 줄 수 있는 변수임을 확인하였다. 건강함을 목표로 한 아름다움이 아닌, 날씬함에 대한 무조건적 동경으로 체중 조절을 하는 것은 신체적, 정신적 건강에 돌이킬 수 없는 장애를 가져올 수 있으므로, 여대생의 개개인의 아름다움에 대한 바른 인식의 교정 및 아름다움에 대한 사회 전체적인 인식전환이 필요하며, 대중매체를 통한 왜곡된 이미지 개선을 위한 사회의 공동노력이 이상섭식태도 향상을 위한 치료적 중재와 함께 모색되어야 할 것이다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 체중조절 경험이 있는 여대생을 대상으로 자기표현성, 자아존중감, 우울과 이상섭식태도 및 이들 변수가 대학생의 이상섭식태도에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다.

연구결과, 대상자의 이상섭식태도에 영향을 주는 요인으로, 우울이 식사에 대한 자기 통제와 대식증적 증상에, 자아존중감과 우울이 음식에 대한 집착에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 대상자의 자아존중감이 날씬함에 대한 집착정도에, 자기표현성과 우울이 다이어트에 대한 집착정도에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이에 여대생의 건강한 체중 조절 및 이상섭식태도를 줄이기 위해, 자아존중감과 자기표현성을 향상시키고, 우울 조절과 같은 심리적, 정신적 요인의 치료적 간호가 필요할 것이다. 그리고 여대생의 개개인의 아름다움에 대한 바른 인식의 교정 및 아름다움에 대한 사회 전체적인 인식전환이 필요하며, 대중매체를 통한 왜곡된 이미지 개선을 위한 사회적 노력이 필요할 것이다.

따라서, 본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 추후연구에서는 본 연구결과를 통해 파악된, 여대생이 인식한 체중조절시 가장 어려운 점인 “체중조절 실천의지의 부족”을 도와주고, 대학생의 주요 관심사인 체중조절을 효과적으로 도와줄 수 있도록, 대학생의 실제 요구도를 반영한, 건강한 체중조절 프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료되며, 이를 위한 전략으로, 자아존중감, 자기표현성 향상 전략을 포함한 인지행동 치료가 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 대중매체를 통한 날씬함에 대한 사회적 통념을 바꾸기 위해, 이와 관련된 분야의 사회적 노력이 병행되어야 하며, 실제, 영향력 있는 연예인을 바람직한 롤 모델로 설정한다면, 여대생의 비정상적인 날씬함에 대한 강박관념 교정 및 건강한 체중조절방법 이행에 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다. 이와 함께, 사회적 인식 개선을 위해 이에 영향을 주는 다양한 요인에 대한 구체적인 파악이 필요할 것이다.

## References

- [1] Korean Ministry of Health and Welfare. “2012 Korean National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES V)”, Available From: <http://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/index.do> (accessed Nov., 7, 2013).
- [2] Health Insurance Review & Assessment Service. “2012 Statistical Analysis of Eating Disorder Treatment”, Available From: <http://www.hira.or.kr/main.do> (accessed Oct., 22, 2013).
- [3] J. B. Timothy, L. Stacy, “The Association of Body Mass Index, Perceived Body Mass Index, and Predictors of Eating Disorders among a Sample of College Students”, *American Journal of Health Education*, Vol.34, pp.337-342, 2003.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2003.10603574>
- [4] R. H. Hwang. “A Study on Eating Disorder, Body Image and Self-esteem of Female University Students”, *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol.15, No.4, pp.328-335 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2009.15.4.328>
- [5] V. Swami, A. Abbasnejad, “Associations between Femininity Ideology and Body Appreciation among British Female Undergraduates”, *Personality and Individual Differences*, Vol.48, pp.685-687, 2010.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.12.017>



- [6] T. E. Owens, M. D. Allen, D. L. Spangler, "An fMRI Study of Self-reflection about Body Image: Sex differences", *Personality and Individual Differences*, Vol.48, No.7, pp.849-854, 2010.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.012>
- [7] T. Mase, C. Miyawaki, K. Fujita, K. Ohara, H. Nakamura, "Relationship of a Desire of Thinness and Eating Behavior among Japanese Underweight Female Students", *Eating and Weight disorders*, Vol.18, No.2, pp.125-132, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-013-0019-x>
- [8] I. A. McCormick, "A Simple Version of the Rathus Assertiveness Schedule", *Behavioral Assessment*, Vol.7, pp.95-99, 1984.
- [9] O. R. Lightsey, P. W. Barnes, "Discrimination, Attributional Tendencies, Generalized Self-efficacy, and Assertiveness as Predictors of Psychological distress among African Americans", *Journal of Black Psychology*, Vol. 33, No.1, pp.27-50, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0095798406295098>
- [10] S. Karagözoglu, E. Kahve, O. Koç, D. Adamisoglu, "Self Esteem and Assertiveness of Final year Turkish University Students", *Nurse Education Today*, Vol.28, No.5, pp. 641-649, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2007.09.010>
- [11] M. Rosenberg, "Conceiving the self", New York: Basic Books. 1979.
- [12] Y. M. Lee, "Influences of Body Mass Index, Mindfulness and Self-esteem on the Body Image among University Students", *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.24, No.2, pp.200-207, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2012.24.2.200>
- [13] M .S. Lee, P. K. Chae, "The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Self-Esteem and Interpersonal Relationship Abilities", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol.12, No.1, pp.63-75, 2012.
- [14] E. Y. Yu, C. K. Yoon, Y. J. Yang, "The Relationship between Self-esteem and Mental Health of College Student in Some Regions. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.13, No.1, pp.274-283, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.1.274>
- [15] M. K. Kim "Relationship on Depression and Suicide Ideation of University Students-the Mediating Effects of Negative Emotion and Social Adaptation", *Youth Studies Research*, Vol.18, No.12, pp.101-129, 2011.
- [16] K. K. Saules, A. S. Collings, A. A. Widermann, S. L. Fowler, "The Relationship of Body Image to Body Mass Index and Binge Eating: The Role of Cross-situational Body Image Dissatisfaction versus Situational Reactivity", *Psychological Reports*, Vol.104, No.3, pp.909-921, 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.104.3.909-921>
- [17] D. M. Garner, P. E. Garfinkel, "Sociocultural Factors in the Development of Anorexia Nervosa", *Psychological Medicine*, Vol.10, pp.647-656, 1980.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291700054945>
- [18] G. Y. R. Ahn, "The Effect of Psychosocial Pressure on Abnormal Eating Behavior of Female High School Students", *Korean Journal of Health psychology*, Vol.17, No.4, pp.963-977, 2012.
- [19] M. Y. Lee, H. Y. Hong, "The Influence of Emotional Intensity, Emotional Clarity, and Self-Esteem on the Eating Attitude", *Korean Journal of Interdisciplinary Therapy*, Vol.1, No.2, pp.129-142, 2009.
- [20] Y. J. Han, H. J. Lee, "The Mediate Effects of Self-forgiveness in Relations Between Body Shame of Female High School Students and Eating Behaviors", *The Korean Journal of Counseling*, Vol.13, No.6, pp.3111-3129, 2012.
- [21] H. K. Cho, J. Y. Lee, "The Relationship between Social-Cultural Influence for Appearance and Problematic Eating Behaviors in Adolescent Girls: Mediating Model of Body Comparisons and Cognitive Distortions", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.18, No.1, pp.43-58. 2010.
- [22] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, "G\*POWER 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral, and Biomedical Sciences", *Behavior Research Methods*, Vol.39, pp.175-191. 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- [23] L. S. Radloff, "The CES-D Scale: A Self-report Depression Scale for Research in the General Population", *Applied Psychological Measurement*, Vol.1, pp.385-401, 1977.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [24] M. J. Cho, K. H. Kim, "Diagnostic Validity of the CES-D(Korean Version) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol.32, pp.381-399, 1993.
- [25] M. K. Rhee, Y. H. Lee, S. H. Park, C. H. Sohn, Y. C. Chung, S. K. Hong, B. K. Lee, P. Chang, A. R. Yoon, "A Standardization Study of the Korean Version of Eating Attitudes Test-26 I : Reliability and Factor

- Analysis” Korean Journal of Psychosomatic Medicine, Vol.6, No.2, pp.155-175, 1998.
- [26] Univ. Tomorrow Research Laboratory for the Twenties. “Status of College Students Diet”, Available From: <http://20slab.naeilshot.co.kr/>(accessed Jun., 4, 2013)
- [27] Korean Society for the Study of Obesity. “Awareness and attitudes about obesity”, Available From: <http://www.kosso.or.kr/general/>(accessed Jul., 20, 2010)
- [28] K. S. Bang, H. J. Park, “Correlation of Assertiveness and Depression in Clinical Nurses”, Journal of Korean Clinical Nursing Research, Vol.14, No.2, pp.93-102, 2008.
- [29] H. J. Jung, J. S. Lee, “Study of Eating Attitude, Depression and Anxiety among College Women”, Student Life Research, Vol.27, pp.37-45. 2011.
- [30] M. J. Yang, I .W. Kang, “The Relationship between Body Composition, Eating Disorder and Depression in Female College Dancers”, Journal of Korea Society for Wellness, Vol.7, No.3, pp.117-127, 2012.
- 

**전 해 옥(Hae Ok Jeon)**

**[정회원]**



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호과학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

**<관심분야>**

만성질환, 교육 콘텐츠개발, 인터넷 기반 코칭프로그램