

# 대학생의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도 간의 관련성

전해옥<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>청주대학교 간호학과

## Relations of Body Perception, Anxiety, Psychological Flexibility and Abnormal Eating Attitudes of College Students

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

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

**요약** 본 연구의 목적은 대학생의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도 간의 관련성을 파악하기 위함이다. 서울, 충청도, 전라도 소재의 4년제 대학 4곳에 재학 중인 대학생 289명을 대상으로, 2013년 4월 20일부터 6월 30일까지 자가 보고 식 설문조사로 시행되었다. 연구결과, 대상자의 주관적 체형인식, 본인체형에 대한 비교모델, 본인의 체형만족도, 이상적 체형 인식에 따라 이상섭식태도에 유의한 차이를 보였으며, 다중회귀 분석결과 주관적 체형인식( $\beta=0.28, p<.001$ ), 이상적 체형 인식( $\beta=-0.15, p=.004$ ), 불안( $\beta=0.21, p<.001$ ), 심리적 유연성( $\beta=-0.13, p=.032$ )이 이상섭식태도에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났고, 이 변수들의 설명력은 26%인 것으로 나타났다( $F=17.42, p<.001$ ). 그러므로 올바른 체형인식에 대한 교정과 불안감소 및 심리적 유연성 향상을 위한 치료적 간호중재가 대학생의 이상섭식태도 개선을 위해 도움이 될 것으로 사료된다.

**Abstract** This study examined the relationships among body perception, anxiety, psychological flexibility, and abnormal eating habits of college students. Data was collected through a self reported structured questionnaire from 289 Korean college students using convenient sampling methods from April 20 to June 30, 2013. Multiple linear regression revealed the subjective body perception ( $\beta=0.28, p<.001$ ), ideal body image ( $\beta=-0.15, p=.004$ ), anxiety ( $\beta=0.21, p<.001$ ), and psychological flexibility ( $\beta=-0.13, p=.032$ ) to be significant predictors of abnormal eating habits of college students. These variables accounted for 26% of abnormal eating habits ( $F=17.42, p<.001$ ). Therefore, as a strategy for reducing abnormal eating habits, therapeutic nursing intervention will be needed to improve the psychological flexibility and control anxiety as well as correct the distorted body perception.

**Key Words** : Anxiety, Diet, Perception, Pliability, Students

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 이성에 대한 관심만큼이나 외모나 체형에 대한 관심이 높아지는 때로, 날씬함에 대한 동경과 외모를 중시하는 사회·문화적 분위기에 편승해 자신의 몸매에 대한 비현실적인 인지를 하기 쉽다[1]. 특히 젊은 여성들은 날씬한 몸매에 대한 부러움과 과체중에 대한

강한 두려움으로 인해, 체중조절에 집착하는 것으로 나타났다[2]. 건강보험심사평가원에서 보고한 섭식장애 환자 수는 최근 5년간(2008-2012년) 18.8%가 증가하였는데, 그 중 20대가 23.9%로 가장 많았고, 전체 섭식장애 환자의 49.2%가 10-30대에 집중되어 있는 것으로 보고되었다[3]. 이러한 연구결과는 2012년 국민건강통계에 따른 저체중 비율과도 관련지어 살펴볼 수 있는데, 19~29세 성인 중 체질량지수 18.5 kg/m<sup>2</sup>미만의 저체중의 비율은

이 논문은 2013년도에 청주대학교 보건의료과학연구소가 지원한 학술연구조성비(특별연구과제)에 의해 연구되었음.

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

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

Received February 4, 2013

Revised (1st March 10, 2014, 2nd April 1, 2014)

Accepted June 12, 2014

12.1%로 전 연령대 중 가장 높으며, 이러한 수치는 다른 연령대의 저체중 비율보다 2.2-7.6배 가량 높은 수치로 [4], 20대 젊은 성인의 신체적 건강상태를 위협하고 있는 것 알 수 있다. 선행연구에 의하면, 다수의 대학생이 본인의 신체이미지에 만족하지 못하고 있는 것으로 나타났는데 [5], 가치관 확립이 완성되지 않은 대학생은 대중 매체를 통해 전달되는 이미지에 동화되기 쉽고, 신체외모에 대한 비교를 통해 스스로 사회의 마른 이상적인 체형을 내면화하여 이상섭식태도를 보이는 것으로 나타났다 [6].

신체이미지란, 개인의 마음속에 형성된 자신의 모습으로 자신의 체형에 대한 느낌 및 태도를 의미하는데, 자아 존중감 형성 및 인간관계를 이루는 중요한 요소가 된다 [7]. 자신의 신체이미지를 왜곡하거나 부정적으로 인식하는 것은 대학생에게 있어, 정신·행동적으로 부정적인 영향을 주며 [8], 부정적 체형인식은 무분별한 체중조절을 일으키게 하는 주요 요인이 되어 섭식장애를 유발한다 [2]. 선행연구에서 체질량 지수가 정상범위에 해당하는 대학생은 본인의 주관적 건강상태를 좋게 인식하는 것으로 나타났으며, 본인의 체형과 체중에 대해 긍정적으로 인식하는 대학생은 주관적 건강상태를 더 좋게 평가하는 것으로 나타내 [9], 대학생의 체형인식 및 신체이미지가 신체적, 정신적 건강상태에 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

불안이란, 뚜렷한 원인 없이 느끼는 근심, 걱정, 두려움 등의 감정을 말하는데, 개인의 인격형성과 발달, 인간관계의 장애 요인으로서 영향을 주는 것으로 보고되고 있다 [10]. 미국의 Anxiety and Depression Association [11]에 의하면, 2010년 대략 4000만 명의 사람들이 불안으로 인해 고통 받고 있는데, 이들 중의 75%가 22세 이전에 처음으로 불안으로 인한 고통을 경험하게 된다고 보고하여, 불안이 대학생 시기의 심리적 건강에 영향 미치는 요인이 될 수 있음을 시사하고 있다. 특히 대학생은 대인관계와 사회적 관계가 확대되는 발달적 상황 속에서 현저하게 지속적인 두려움을 느끼게 되는 사회적 불안을 호소하게 되는데 [12], 대학생이 느끼는 사회적 불안은 부정적 정서, 내현적 자기에, 내면화된 수치심 등과 함께 우울에 영향을 주며 [13], 대학생의 자아분화수준과 자아존중감 또한 불안과 관련이 있는 것으로 보고되어 [14], 대학생의 불안 수준이 섭식태도에 영향을 줄 수 있을 것으로 예상된다.

심리적 유연성이란, 생각이나 느낌, 신체반응을 방어하지 않고 있는 그대로 충분히 체험하고, 자신의 목표나

가치를 달성하기 위해 개인이 처한 상황에 맞추어 자신의 행동을 유지하거나 바꿀 수 있는 능력을 의미한다 [15]. 심리적 유연성에 대한 외국의 선행연구를 살펴보면, 18-22세 성인이 경험하게 되는 심리적 유연성은 자기 은폐적 성향과 섭식장애 증상을 조절하는 중재적 역할을 하는 것으로 보고되었고 [16], 특히 본인의 신체이미지에 대한 심리적 유연성은 섭식장애관련 인식과 전반적인 병리적 과정에 중재적 역할을 할 수 있음을 알 수 있다 [17]. 이렇듯 심리적 유연성은 대학생의 심리적, 정신적 문제 해결에 있어 완충작용을 할 수 있을 것으로 예상되나, 한국의 대학생을 대상으로 그 영향력을 파악한 한 연구는 부족한 실정이다.

이상섭식태도란, 정상적인 섭식행동의 범위와 수준을 벗어나는 섭식행동으로 음식 섭취량을 극단적으로 줄이거나 전혀 음식을 섭취하지 않는 거식행동, 단시간 내 다른 사람에 비해 확연하게 많은 양의 음식을 섭취하는 폭식행동 [18]과 관련된 섭식태도를 의미한다. 이상섭식태도와 관련된 선행연구에서는 비만과 같은 생리적 위험요인 [19], 극심한 다이어트와 같은 개인적 경험요인 [20], 마른 이상적 체형의 내면화와 신체비교와 같은 인지적 요인이 이상섭식행동에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다 [6]. 미국의 대학생 2,822명을 대상으로 한 Eisenberg 등 [21]의 연구에서 여자대학생의 13.5%, 남자대학생의 3.6%가 섭식장애 증상을 보이는 것으로 보고되었으며, 과거에 정신건강 치료를 받았던 대학생의 약 20%에서 섭식장애 증상을 보이는 것으로 나타나, 정신건강에 취약한 대상자의 섭식장애 관리에 더욱 관심이 요구됨을 알 수 있다. 실제로 대학생은 스스로를 실제 기준보다 뚱뚱하다고 생각하는 경향이 있으며, 체중조절에 대한 관심이 높은 집단으로 [17], 특히 과체중에 해당하는 대학생인 경우 높은 비만 스트레스와 감량에 대한 집착이 문제 시되고 있으며 [18], 날씬한 체형을 선호하는 태도와 신념으로 인해 정상 및 저체중인 대학생들도 체중에 대한 강박관념을 갖고 있는 것으로 보고되고 있어, 대학생의 이상섭식태도에 중요한 영향을 줄 것으로 예상된다.

이에 본 연구에서는 대학생의 인지적, 정서적 측면에 초점을 두고, 거식증과 대식증과 같은 섭식행동이 아닌 이상섭식 태도에 초점을 두고, 관련 있는 변수를 파악하고자 한다. 특히 본 연구에서는 이상섭식태도를 자의식 및 자아개념이 아닌 대학생의 심리적, 정신적 문제 해결에 있어 완충작용을 할 수 있을 것으로 예상되는 심리적

유연성과 관련지어, 살펴봄으로써 대학생의 인지적, 심리·사회적 요인과 섭식태도와의 관련성을 탐색해 보고자 한다.

이를 위해, 본 연구의 목적은 대학생의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도와의 관련성을 파악하는 것이며, 인지적, 정서적 측면의 섭식장애 유발요인에 관심을 가짐으로써, 대학생의 신체적, 심리적 건강향상에 도움이 되는 기초 자료를 마련하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도 간의 관련성을 파악하기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

서울, 충청북도, 충청남도, 전라북도 소재의 4년제 대학 4곳에 재학 중인 남녀학생을 대상으로 편의 표집하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression을 기준으로 G\*power program[24]에 의해 유의수준 .05, 효과크기 .07로 독립변수 6개를 포함하였을 때, 검정력 .90을 유지하기 위한 최소한의 표본수는 256명으로 나타나, 본 연구대상자인 289명은 충분한 것으로 파악되었다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 체형인식

대학생의 체형인식에 정도를 파악하기 위해, 본인의 체형에 대한 인식정도, 체형에 대한 만족도, 체형에 대한 비교모델, 이상적인 체형에 대한 인식에 관하여 조사하였다.

#### 2.3.2 불안

불안은 Beck 등[10]에 의해 개발된 Beck Anxiety Inventory를 사용하여 측정하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 오늘을 포함하여 지난 한 주 동안 불안을 경험한 정도를 “전혀 느끼지 않는다” 0점에서 “심하게 느꼈다” 3점까지의 4점 척도로 평정한다. 가능한 점수범위는 0-63점으로 0-7점은 “Minimal anxiety”, 8-15점은

“Mild anxiety”, 16-25점은 “Moderate anxiety”, 26-63점은 “Severe anxiety”를 의미한다. 도구 개발당시 Beck 등[10]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 도 .92였다.

#### 2.3.3 심리적 유연성

심리적 유연성을 측정하기 위해 Bond 등[25]이 개발한 Revised 7item Acceptance and Action Questionnaire-II(AAQ-II)를 사용하였다. 개정된 AAQ-II는 AAQ-II에서 심리적인 일관성을 위해 3문항이 제외되었다. 총 7문항으로 1점 “전혀 그렇지 않다”에서 7점 “항상 그렇다”까지의 7점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록, 심리적 유연성이 낮으며, 경험적 회피가 많은 것을 의미한다. 본 연구에서는 7문항 모두 역문항으로 처리하여, 점수가 높을수록, 심리적 유연성이 높고, 경험적 회피가 낮은 것을 의미하도록 분석하였다. Bond 등[25]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84로 보고되었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ =.91이었다.

#### 2.3.4 이상섭식태도

이상 섭식 태도를 측정하기 위해 Gardner와 Garfinkel[26]이 개발한 Eating Attitudes Test를 Rhee 등[27]이 번안하고 표준화 및 타당화 한 26문항의 한국판 식사태도 검사-26(The Korean version of Eating Attitude Test 26)을 사용하여 측정하였다. 이 도구는 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[27]의 한국어판 KEAT-26의 Cronbach's  $\alpha$ =.81이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ =.82이었다.

### 2.4 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2013년 4월 20일부터 6월 30일까지였으며, 구조화된 설문지를 사용하여, 자가 보고식으로 설문지를 작성하도록 하였다. 연구 대상자는 서울, 충청북도, 충청남도, 전라북도 소재의 4년제 대학 4곳

에 재학 중인 남녀학생을 대상으로 편의 표집하였다. 수집된 총 297부 중 설문내용이 미흡한 8부를 제외한 289부를 분석에 사용하였다. 설문에 소요되는 시간은 약 10-15분 정도였으며, 설문을 완료한 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

### 2.5 연구의 윤리적 고려

본 연구에서는 대상자의 윤리적 고려를 위해, 자료수집 전, 서면으로 작성된 연구 설명서에 연구의 목적, 설문 소요시간, 설문의 익명성 보장, 설문 중 원치 않을 경우 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있음과 어떠한 불이익이 없음을 대해 자세히 공지되었으며, 자발적으로 설문에 응하는 대상자에 한해 서면으로 참여 동의서를 받은 후 자가 기입 방식으로 설문조사를 시행하였다. 작성된 설문의 내용은 코드화하여 연구자가 열람할 수 있는 곳에만 보관하였고, 익명으로 코드화한 자료와 설문결과 는 연구 종료와 함께 폐기될 것이다. 설문을 완성한 모든 대상자에게는 소정의 선물을 제공하여 답례를 하였다.

### 2.6 자료분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 구하였다.
- 2) 대상자의 체형인식에 따른 불안, 심리적 유연성 및 이상섭식태도의 차이를 파악하기 위해 t-test와 one-way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test로 확인하였다.
- 3) 대상자의 불안, 심리적 유연성 및 이상섭식태도간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 5) 대상자의 체형인식, 불안, 심리적 유연성이 이상섭식태도에 미치는 영향을 파악하기 위해 Multiple regression으로 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 평균연령은 21.25세로, 남성 24.9%,

여성 75.1%였으며, 학년별, 종교유무는 비슷한 분포를 보였다. 거주유형은 가족과 동거하는 경우가 40.8%, 자취 32.2%, 하숙, 기숙사 등이 27%를 차지했다. 가족월수입은 500만원 이상이 27.3%로 가장 많았고, 지각된 건강상태는 “좋다”가 39.4%로 가장 많았고, “보통이다” 38.1%로 다수를 차지하였다.

[Table 1] General characteristics of the subjects

Characteristics/Categories	M±SD n(%)
Age (years)	21.25±1.38
Gender	
Male	72(24.9)
Female	217(75.1)
Grade	
Grade 1	80(27.7)
Grade 2	82(28.4)
Grade 3	54(18.7)
Grade 4	73(25.3)
Religion	
Yes	152(52.6)
No	137(47.4)
Living arrangement	
Living with family	118(40.8)
Self-boarding	93(32.2)
Boarding house, dormitory, etc.	78(27.0)
Monthly family income (ten dollars)	
<200	29(10.0)
200-<300	50(17.3)
300-<400	72(24.9)
400-<500	59(20.4)
≥500	79(27.3)
Perceived health status	
Relatively poor	34(11.8)
So-so	110(38.1)
Good	114(39.4)
Very good	31(10.7)

### 3.2 대상자의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도의 정도

본 연구에서 대상자의 체형인식을 살펴보기 위해, 본인의 주관적 체형인식, 본인체형에 대한 비교모델, 체형만족도, 이상적 체형인식에 대해 살펴보았다. 본인의 체형을 보통체형이라고 인식하는 비율이 52.6%, 비만체형이라고 인식하는 비율이 30.1%를 차지하였다. 본인체형에 대한 비교모델은 친구가 59.2%로 가장 많았고, 연예인이 29.4%를 차지하였다. 본인 체형에 대해 “불만족한다” 55.0%, “매우 불만족한다” 14.2%로 대부분이 본인의

체형에 대해 불만족하는 것으로 나타났다. 대학생이 인식하는 이상적인 체형을 마른체형이라고 답한 경우가 70.9%에 달했으며, 보통체형을 이상체형이라고 답한 경우는 29.1%뿐이었다. 불안은 평균 9.90점(SD=8.97)으로, 경증의 불안을 호소하는 경우는 31.1%, 중등도의 불안을 호소하는 경우가 12.5%, 심각한 정도의 불안을 호소하는 경우도 7.3%에 달하는 것으로 나타났다. 심리적 유연성은 평균 36.67점(SD=8.63)으로 나타났고, 이상섭식태도는 평균 14.11점(SD=7.73)으로 나타났다[Table 2].

[Table 2] Body perception, anxiety, psychological flexibility, abnormal eating attitudes of the subjects

Variables/Categories	Range	M±SD/n(%)
Subjective body perception		
Skinny body		50(17.3)
Average body		152(52.6)
Obese body		87(30.1)
Comparison models of body image		
Family(Including relatives)		14(4.8)
Friends		171(59.2)
Entertainers		85(29.4)
Athletes & etc.		19(6.6)
Satisfaction of body image		
Satisfied		89(30.8)
Dissatisfied		159(55.0)
Very dissatisfied		41(14.2)
Ideal body image(n=287)		
Skinny body		202(70.9)
Average body		83(29.1)
Anxiety	0-63	9.90±8.97
Minimal		142(49.1)
Mild		90(31.1)
Moderate		36(12.5)
Severe		21(7.3)
Psychological flexibility	7-49	36.67±8.63
Abnormal eating attitudes	0-78	14.11±7.73

### 3.3 대상자의 체형인식에 따른 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도의 차이

대상자의 주관적 체형인식에 따라 이상섭식태도(F=15.07,  $p<.001$ )만 유의한 차이를 보였는데, 사후검증결과 비만체형이 보통이거나 마른체형 보다 더 많은 이상섭식태도를 보이는 것으로 나타났다.

체형에 대한 비교모델에 따라서도 이상섭식태도(F=3.43,  $p=.017$ )에만 유의한 차이를 보였는데, 사후검증결과 친구를 비교모델로 선정한 대상자에 비해, 연예인

을 비교모델로 선정한 대상자가 이상섭식 태도를 더 많이 나타내는 것으로 파악되었다.

체형만족도에 따라 이상섭식태도( $F=11.62, p<.001$ )에 유의한 차이를 보였는데, 사후검증결과 본인의 체형에 대해 만족하지 않은 그룹과 매우 만족하지 않은 그룹이 만족하는 그룹에 비해 이상섭식태도를 더 많이 나타내는 것으로 파악되었다.

이상적 체형인식에 따라서도 이상섭식태도( $t=3.55, p<.001$ )에만 유의한 차이를 보였는데,

마른체형을 이상체형으로 인식하는 그룹이 보통체형을 이상체형으로 인식하는 그룹에 비해 이상섭식태도를 많이 나타내는 것으로 파악되었다 [Table 3].

### 3.4 대상자의 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도 간의 관계

대상자의 심리적 유연성은 불안( $r=-.48, p<.001$ )과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이상섭식태도는 불안( $r=.32, p<.001$ )과 양의 상관관계, 심리적 유연성( $r=-.27, p<.001$ )과는 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다[Table 4].

### 3.5 대상자의 체형인식, 불안, 심리적 유연성이 이상섭식태도에 미치는 영향

대상자의 체형인식(주관적 체형인식, 본인체형에 대한 비교모델, 체형만족도, 이상적 체형인식), 불안, 심리적 유연성이 이상섭식태도에 미치는 영향력을 파악하기 위해 다중 회귀분석을 시행한 결과, 주관적 체형인식( $\beta=0.28, p<.001$ ), 이상적 체형인식( $\beta=-0.15, p=.004$ ), 불안( $\beta=0.21, p<.001$ ), 심리적 유연성( $\beta=-0.13, p=.032$ )이 이상섭식태도에 유의한 영향을 미치는 변수로 파악되었으며, 이 변수들의 이상섭식태도에 대한 설명력은 26%로 나타났다( $F=17.42, p<.001$ )[Table 5].

## 4. 고찰

대학생 시기는 발달단계상 외모나 체형에 대한 관심이 높아지는 때로, 대중매체를 통해 조성되는 마른체형에 대한 동경과 신체비교에 따른 본인 체형인식에 대한 불만족은 대학생의 신체적, 정신적 건강을 위협하고 있다.

본 연구에서 본인의 체형에 대해 만족한다는 대학생

[Table 3] Difference of anxiety, psychological flexibility and abnormal eating attitudes by body perception

Characteristics/Categories	Anxiety		Psychological flexibility		Abnormal eating attitudes	
	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Subjective body perception*						
Skinny body <sup>a</sup>	9.66±9.04		36.06±9.39		9.92±4.72	15.07
Average body <sup>b</sup>	9.30±7.94	1.12	37.42±8.66	1.25	13.81±8.00	(<.001)
Obese body <sup>c</sup>	11.08±10.49	(.329)	35.70±8.07	(.288)	17.05±7.50	a<b<c
Comparison models of body image*						
Family <sup>a</sup>	8.64±6.46		37.57±9.20		14.93±8.17	
Friends <sup>b</sup>	9.21±8.82	1.16	37.32±7.98	1.65	13.11±7.40	3.43
Entertainers <sup>c</sup>	11.25±9.23	(.327)	34.94±9.35	(.179)	16.26±8.18	(.017)
Athletes & etc. <sup>d</sup>	10.95±10.43		37.89±9.98		12.89±6.75	b<c
Satisfaction of body image*						
Satisfied <sup>a</sup>	8.84±7.82		37.73±7.90		11.36±6.28	11.62
Dissatisfied <sup>b</sup>	10.02±8.51	1.47	36.58±8.93	1.75	14.69±7.92	(<.001)
Very dissatisfied <sup>c</sup>	11.71±12.38	(.232)	34.71±8.78	(.175)	17.83±7.96	a<b,a<c
Ideal body image						
Skinny body	10.22±9.02	1.03	36.16±8.97	-1.68	14.82±7.39	3.55
Average body	9.01±8.90	(.302)	38.04±7.47	(.094)	11.52±6.49	(<.001)

\*Scheffe test

[Table 4] Correlations among anxiety, psychological flexibility and abnormal eating attitudes

Variables	Anxiety	Psychological flexibility
	r(p)	r(p)
Anxiety		
Psychological flexibility	-.48(<.001)	
Abnormal eating attitudes	.32(<.001)	-.27(<.001)

은 30.8%뿐이었다. 대부분의 대학생이 본인의 체형에 대해 만족하지 못하는 것으로 나타났는데, 가치관이 미성숙한 대학생 시기에는 주변 상황에 영향을 많이 받고, 대중 매체를 통해 전달되는 이미지를 여과 없이 받아들여 지 되며, 이로 인한 신체이미지 왜곡하게 되고, 본인의 신체이미지에 만족하지 못하는 것으로 파악된다. Yang[5]의 연구에 의하면, 이러한 신체이미지 불만족은 사회적으로 부과된 완벽주의, 강박증과 함께, 우울과 같은 정신 건강에 영향을 주는 것으로 보고되었고, 이로 인해 무분별한 체중조절 시도 및 섭식장애를 유발할 수 있기 때문

에 대학생의 올바른 체형인식을 위한 교정 노력이 필요하다.

본 연구에서 “마른체형”을 이상적인 체형이라고 인식하는 대학생의 비율이 70.9%인 것으로 나타났으며, 본인 체형에 대한 비교모델로 연예인을 선정한 경우가 29.4%인 것으로 나타났다. Hwang[22]의 연구에서 대학생은 스스로를 실제 기준보다 뚱뚱하다고 생각하는 경향이 있는 것으로 나타났는데, 이는 사회·문화적으로 마른 체형을 이상적 체형으로 동경하는 분위기와 관련이 있으며, Ryu와 Song[6]의 연구에서 대학생은 마른 이상적 체형

[Table 5] Relations of body perception, anxiety, psychological flexibility and abnormal eating attitudes

Predictors	Abnormal eating attitudes				
	B	SE	β	t	p
Constant	10.69	3.53		3.04	.003
Subjective body perception	3.03	0.62	0.28	4.86	<.001
Comparison models of body image	1.00	0.55	0.09	1.80	.073
Satisfaction of body image	1.22	0.66	0.11	1.84	.067
Ideal body image	-2.46	0.84	-0.15	-2.94	.004
Anxiety	0.17	0.05	0.21	3.59	<.001
Psychological flexibility	-0.12	0.05	-0.13	-2.15	.032
adjusted R <sup>2</sup>	.26				
F(p)	17.42(<.001)				

의 내면화 및 신체비교를 통해 신체적 수치심을 경험하는 것으로 나타났다. 이에 마른체형이 아닌 건강한 체형이 이상적 비교 체형이 될 수 있도록 사회·문화적인 교정노력이 필요함을 알 수 있다.

본 연구결과 대학생의 불안은 평균 9.90점으로, 같은 도구로 측정한 Jung 등[28]의 연구에서의 청소년을 대상으로 한 불안 점수인 13.68점 보다는 낮은 점수로, 대학생은 청소년 시기에 경험하는 입시 스트레스로 인한 불안, 우울, 불면 등에서 자유로워 청소년 보다는 절대적인 불안 점수가 낮은 것으로 사료된다. 그러나 본 연구에서 중등도 및 심각한 불안을 호소하는 대학생의 비율이 19.8%나 되는 것으로 보고되었는데, 이들의 불안 수준이 신체적, 심리적 건강상태 뿐 아니라, 이시기의 개인의 인격형성 및 발달, 인간관계에 영향을 주기 때문에, 주의 깊은 관심과 적절한 의학적 관리가 요구된다. Kim과 Jeon[14]의 연구에 의하면, 대학생의 불안 조절을 위해 자아분화 수준과 자아존중감 향상 전략이 도움이 되는 것으로 나타났다. 대학생의 불안 수준에 따른 자기조절 능력향상을 위해, 이와 같은 변수를 고려하여, 간호 중재를 적용하는 것이 도움이 될 것으로 사료된다.

본 연구결과 대학생의 심리적 유연성은 평균 36.67점으로 나타났는데, 49점 만점을 기준으로 보았을 때, 대학생은 비교적 높은 수준의 심리적 유연성을 가지고 있는 것으로 보여진다. Masuda 등[29]의 연구에 의하면, 심리적 유연성은 대학생의 심리적 변수에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났으며, 섭식장애 관련 인식은 정서적 고통과 심리적 건강을 악화시켜 심리적 유연성에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타나, 대학생의 심리적 유연성과 섭식장애, 심리적 건강상태의 관련성을 설명하였다.

본 연구에서 대상자의 이상섭식태도는 평균 14.11점으로 나타났는데, Rhee 등[30]의 연구에서 일반여성을 대상으로 같은 도구로 측정한 이상섭식태도 점수인 10.66점 보다는 높은 수준이며, 섭식장애 환자의 24.42점, 체형관리프로그램에 참여자의 17.82점 보다는 낮은 수준이었다. 이러한 연구결과는 체형관리를 위한 억제된 욕구가 이상섭식태도에 영향을 준 것으로 파악할 수 있으며, 본 연구에서도 본인의 체형을 마른체형으로 인식하는 대학생이 마른체형으로 인식하는 대학생에 비해 이상섭식태도를 더 많이 보이는 것으로 나타나 대학생의 체형인식과 이상섭식태도와의 관련성을 시사해준다.

본 연구에서도 본인체형에 대한 비교 모델로연예인을

선정한 경우, 본인의 체형에 대해 만족하지 않는 경우, 마른체형을 이상체형으로 인식하는 경우 이상섭식 태도를 더 많이 나타내는 것으로 파악되었는데, 20대 초반의 대학생 시기는 외모나 체형에 대한 관심이 최고조로 높아지는 때로, 체형에 대한 비현실적인 인지로 건강손상의 위험을 감수하고서라도 체중조절을 감행하고 있다. 그러나 이로 인한 심한 저체중은 향후 신체적, 정신적 건강에 돌이킬 수 없는 장애를 가져올 수 있기 때문에 위험하다[31].

본 연구에서 대학생의 주관적 체형인식, 이상적 체형인식, 불안, 심리적 유연성이 이상섭식태도에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타났는데, Lee[32]의 연구에 의하면 대학생을 포함한 젊은 사람들은 대중매체에 의해 제공되는 이상적인 기준과 현실적 괴리로 인해 왜곡된 신체이미지를 가지게 되며, Park과 Chung[33]의 연구에서도 외모에 대한 사회·문화적 영향이 신체이미지에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

대학생이 인식하는 신체이미지는 자아존중감과 직접적인 연관이 있으며[7], 자신의 신체이미지를 왜곡하거나 부정적으로 인식하는 것은 정신·행동적인 측면으로 부정적인 영향을 주며[8], 무분별한 체중조절을 일으키게 하는 주요 요인이 되어 섭식장애를 유발하는 것으로 알려져 있다[2]. Makino 등의 연구에서도, 운동, 식습관, 수면, 흡연 등 건강증진 요인 보다 신체이미지 불만족이 대학생의 이상섭식 태도에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이는 대학생의 이상섭식 태도 개선을 위해서는 건강한 기준에 의한 신체 이미지 형성 이 무엇보다 중요한 요인임을 지지해주는 것이라고 할 수 있다. Stice[20], Ryu와 Song[6]의 연구에 의하면, 극심한 다이어트와 같은 개인적 경험요인, 마른 이상적 체형의 내면화와 신체비교가 이상섭식행동에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이에 대학생의 건강한 체중 관리를 위해, 주관적인 체형인식에 영향을 주는 직접, 간접적인 요인을 파악하고, 왜곡된 체형인식 및 마른 이상적 체형에 대한 집착으로 인한 이상섭식 태도 교정을 위해, 대학생의 신체적, 정신적 건강상태 사정이 정기적으로 시행되어야 할 것이다. 다이어트에 대한 강한 집착, 이와 관련된 이상섭식 태도를 단순히 식이관련 자기 통제력의 부족으로 인한 개인의 문제 혹은 정신행동의 의학적 문제로만 국한시킬 것이 아니라, 조기에 선별하여, 적절한 교정과 치료를 받을 수 있도록, 사회적 인식을 전환하고 효과적인 동기를 부여해야 한다.

또한, 대학생의 체형인식의 교정만큼이나, 이에 관련 있는 불안과 같은 심리적 건강상태를 확인하고, 이에 대한 적절한 치료적 중재를 제공하는 것은 대학생의 이상 섭식 태도를 교정하는데 도움이 될 것이다. Wendell, Masuda과 Lee[17]의 연구에 의하면, 심리적 유연성은 섭식장애관련 인식과 전반적인 병리적 과정에 중재적 역할을 할 수 있는 것으로 나타나, 이상섭식태도에 있어 심리적 유연성의 중요성을 뒷받침하고 있다. 그러므로 대학생의 체형인식 및 이상섭식 태도 개선을 위해 왜곡된 신체이미지를 교정하고, 본인의 신체이미지에 대한 유연성을 갖는 심리적 여유를 통해, 섭식장애의 병리적 과정을 치료할 필요가 있다.

이상의 본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 대학생의 인지적, 정서적 측면의 섭식장애 유발요인에 관심을 가지으로써 대학생의 체형인식, 불안, 심리적 유연성과 이상섭식태도와의 관련성을 파악하였다는데 의의가 있다. 이에 추후연구에서는 대학생의 이상섭식태도에 영향을 주는 요인으로 인지적, 정서적 측면 뿐 아니라, 생물학적 요인을 포함하여 보다 포괄적인 이해와 탐색을 함으로써, 대학생의 이상섭식태도를 예측하는 모형을 구축하는 연구를 제언한다. 추후 연구를 통해, 모형을 구축하고, 이를 실증적으로 검증함으로써, 대학생의 이상섭식태도 개선을 위한 보다 효과적인 간호중재개발에 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구에서 이상섭식태도가 유의하게 높은 것으로 나타났던 대상(본인을 비만하다고 인식하거나, 체형만족도가 낮거나 마른체형을 이상적인 체형으로 인식하면서, 체질량지수나 비만도가 아닌 연예인의 체형을 이상체형으로 생각하는 대학생)의 이상섭식태도 교정을 위해 조기에 이들에게 관심을 갖고, 적절한 치료적 중재가 제공되어야한다. 이에 올바른 체형인식 형성을 위해 체중조절을 음성적인 방법인 아닌, 전문적이고, 효과적이면서 건강한 방법으로 할 수 있도록 대학 내 건강관리센터에서 대학생 체중조절 프로그램 운영 및 효과검증을 제언한다. 특히, 본 연구결과 친구나 운동선수를 체형비교 모델로 선정한 대학생의 경우, 이상섭식태도 정도가 낮은 것으로 나타났는데, 이에 대학생의 체중조절 파트너로 친구나 헬스 트레이너 등을 참여시켜, 건강하고 지속적인 체중조절 습관을 갖게 해주는 것도 도움이 될 것으로 사료된다.

셋째, 추후연구에서는 대학생의 불안에 대해, 단순히 상황적 위기로 인한 일시적인 상태가 아닌, 이시기의 정신건

강 및 섭식태도에 영향을 줄 수 있는 주요요인으로서 불안 상태를 진단하고, 다양한 발달적, 상황적 위기와 함께 불안을 악화시키는 관련요인을 파악할 필요가 있다. 또한 대학생의 심리적 유연성 향상을 위해, 이에 영향을 주는 보다 다양한 요인을 파악하여, 심리적 유연성 강화 및 정신건강 향상을 위한 간호중재에 적용할 것을 제언한다.

## References

- [1] 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>
- [2] S. E. Dalley, A. P. Buunk, "The Motivation to Diet in Young Women: Fear is Stronger than Hope", *European Journal of Social Psychology*, Vol.41, No.5, pp.672-680, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.816>
- [3] Health Insurance Review & Assessment Service. 2012 Statistical Analysis of Eating Disorder Treatment. Available From: <http://www.hira.or.kr/main.do> (accessed Mar., 1, 2014).
- [4] Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention. Korea Health Statistics 2012: Korea National Health and Nutrition Examination Survey[KNHANES V-3][Internet]. Available From: <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes>(accessed Jan., 1, 2014)
- [5] K. M. Yang, "A Study on the Effects of Body Image, Perfectionism, and Obsessive Compulsion on Depression among University Students", *Korean Journal of Stress Research*, Vol.21, pp.1-11, 2013.
- [6] A. L. Ryu, W. Y. Song, "Effects of Thin-ideal Internalization and Physical Comparison on Disordered Eating Behavior : The Verification of the Mediating Effect on Body Shame", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.18, No.2, pp.345-362, 2013.
- [7] H. P. Kwak, K. J. Koo, "Relationship of Leisure Dance Participation, Physical Image and Self-Esteem among Women", *The Korea Contents Society*, Vol.10. No.8, pp.407-416, 2010.
- [8] J. E. Leone, J. A. Partridge, S. Maurer-Starks, "Psycho-behavioral Attributes of Body Image in College Freshman and Seniors: Implications for Long-term Health", *Health Educator*, Vol.43, No.1, pp.13-20, 2011.

- [9] H. K. Kwak, M. Y. Lee, M. J. Kim, "Comparisons of Body Image Perception, Health Related Lifestyle and Dietary Behavior Based on the Self-Rated Health of University Students in Seoul", *Korean Journal of Community Nutrition*, Vol.16, No.6, pp.672-682, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2011.16.6.672>
- [10] A. T. Beck, N. Epstein, G. Brown, R. A. Steer, "An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.56, pp.893 - 897, 1988.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- [11] Anxiety and Depression Association of America. Facts. Available From: <http://www.adaa.org/finding-help/helping-others/college-students/facts> (accessed Mar., 1, 2014).
- [12] American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*(4th ed). Washington, DC, 1994.
- [13] S. K. Kang, S. H. Ko, S. H. Han, "The Mediating Effect of Internalized Shame in the Relationships among Students Social Anxiety, Negative Emotion, Covert Narcissism and Depression". *CNU Journal of Educational Studies*, Vol.32, No.2, pp.1-27, 2011.
- [14] S. O. Kim, Y. J. Jeon, "A Study on Relationships among University Students' Self-differentiation, Self-esteem and Mental Health: Focused on Depression and Anxiety". *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.22, No.4, pp.539-558, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5934/kjhe.2013.22.4.539>
- [15] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, J. Lillis, "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes", *Behavior Research and Therapy*, Vol.44, pp.1-25, 2006.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- [16] A. Masuda, M. S. Boone, C. A. Timko, "The Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Self-concealment and Disordered eating Symptoms", *Eating Behaviors*, Vol.12, No.2, pp.131-135, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.01.007>
- [17] J. W. Wendell, A. Masuda, J. K. Lee, "The Role of Body Image Flexibility in the Relationship between Disordered Eating Cognitions and Disordered Eating Symptoms among Non-clinical College Students", *Eating Behaviors*, Vol.13, No.3, pp.240-245, 2012.
- [18] 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>
- [19] J. A. Cattarain, J. K. Thompson, "A Three-year Longitudinal Study of Body Image, Eating Disturbance, and General Psychological Functioning in Adolescent Females", *Eating Disorders*, Vol.2, pp.114-125, 1994.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10640269408249107>
- [20] E. Stice, "A Prospective Test of the Dual-pathway Model of Bulimic Pathology: Mediating Effect of Dieting and Negative Affect", *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.110, pp.124-135, 2001.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.124>
- [21] D. Eisenberg, E. J. Nicklett, K. Roeder, N. E. Kirz, Eating Disorder Symptoms Among College Students: Prevalence, Persistence, Correlates, and Treatment-Seeking. Vol.59, No.8, pp.700-707, 2011.
- [22] E. M. Hwang. *A Survey on Body Type Perception, Weight Control, and Eating Habits according to BMI of College Students*. Unpublished master's thesis, University of Ulsan, 2010.
- [23] M. S. Kim. *Study on Weight Control Attitude, Obesity Stress, Depression and Aating Disorder of University Students by Actual Overweight Status and Overestimated Self Body Image*. Unpublished master's thesis, DaeJin University, 2010.
- [24] 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>
- [25] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Walts, R. D. Zettle, "Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance", *Behavior Therapy*, Vol.42, No.4, pp.676-688, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- [26] 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>
- [27] 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.
- [28] D. J. Jung, Y. I. Kwon, Y. J. Lee, "The Effect of Adolescents' Participation in Leisure Activities on Their Anxiety and Depression", *Journal of Leisure and*

*Recreation Studies*, Vol.32, No.4, pp.145-154, 2008.

- [29] A. Masuda, M. Price, P. L. Anderson, J. W. Wendell.  
“Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students”, *Behavior Modification*, Vol.34, No.1, pp.3-15, 2010.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0145445509351569>

- [30] M. K. Rhee, Y. T. Go, H. K. Lee, E. J. Whang, Y. H. Lee,  
“A Validation of the Korean Version of Eating Attitude Test-26”, *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*, Vol.9, No.2, pp.153-163, 2001.

- [31] 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>

- [32] B. H. Lee, “The Effects of Mass Media on Body Image, Self-esteem and Depression: Focused on Female Students Attending University”, *Korean Journal of Broadcasting*, Vol.23, pp.166-204, 2009.

- [33] E. J. Park, M. S. Chung, “Sociocultural Influences of Appearance and Body Image on Appearance Enhancement Behavior”, *Journal of Korean Society of Clothing and Textiles*, Vol.3, pp.549-561, 2012.

DOI: <http://dx.doi.org/10.5850/JKSCT.2012.36.5.549>

---

## 전 해 옥(Hae Ok Jeon)

[정회원]



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

<관심분야>

만성질환, 교육 콘텐츠개발, 인터넷 기반 코칭프로그램