



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

안 홍 석 교수지도

석사학위청구논문

직장여성의 미의식에 따른 체중 조절 지식과  
태도 및 행위 이행에 관한 연구

2010

성신여자대학교 문화 산업대학원  
문화 산업학과 피부비만관리학전공  
장 지 혜

직장여성의 미의식에 따른 체중 조절 지식과  
태도 및 행위 이행에 관한 연구

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 문화 산업대학원  
문화 산업학과 피부비만관리학 전공

장 지 혜

# 인 준 서

장지혜의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

심사위원 \_\_\_\_\_인

성신여자대학교 문화산업대학원

# 목 차

## 논문 개요

I. 서론 .....	1
II. 이론적 배경 .....	5
1. 미의식의 변천 .....	5
2. 체중조절 방법 .....	9
1)비만의 발생 이론 .....	9
2)비만의 진단 및 체중 조절 방법 .....	12
III. 연구 방법 .....	15
1. 연구대상 및 기간 .....	15
2. 조사 방법 및 도구 .....	16
1) BMI 측정 .....	16
2)설문지 구성 .....	16
3)연구모형 .....	19
3. 자료처리 및 분석 .....	20
IV. 연구 결과 .....	22
1.일반적인 특성 .....	22
2.BMI 에 따른 소득과 체형관리 유지비용 .....	24
3.체중조절에 관한 정보 출처 .....	26
4.체중조절의 목적 .....	27
5.BMI와 체형 의식, 미의식, 체중조절 행위와의 상관 관계 .....	28
6.일반적인 특성에 따른 미의식의 차이 .....	29

7.일반적인 특성에 따른 체형의식의 차이 .....	31
8.체중조절에 대한 관심도 .....	33
9.체형 만족도 .....	36
10.체중조절 지식 .....	39
11.식사습관에 미치는 영향 .....	42
12.운동습관에 미치는 영향 .....	46
<b>V. 논의 및 결론 .....</b>	<b>49</b>
<b>1. 연구내용 요약 및 결론 .....</b>	<b>49</b>
1. 결론 .....	50
2. 연구의 제한점 .....	53
3. 연구방향 .....	54
 참고문헌 .....	 55
 ABSTRACT .....	 59
부록(설문지) .....	63

## 표 차례

<표 -1> 설문지 구성 내용 .....	18
<표 -2> 신뢰도 검증 .....	18
<표 -3> 연구 대상자의 일반적인 사항 .....	23
<표 -4> BMI 에 따른 소득과 체형관리 유지비용 .....	25
<표 -5> 체중조절에 관한 정보의 출처 .....	26
<표 -6> 체중조절을 위해 노력하는 이유 .....	27
<표 -7> BMI 와 체형의식, 미의식, 체중조절 행위와의 상관관계 .....	28
<표 -8> 일반적인 특성에 따른 미의식의 차이 .....	30
<표 -9> 일반적인 특성에 따른 체형의식의 차이 .....	32
<표 -10> 일반적인 특성에 따른 체중조절에 대한 차이 .....	33
<표 -11> 미의식이 체중조절에 대한 관심에 미치는 차이 .....	34
<표 -12> 체형 의식이 체중조절 관심에 미치는 영향 .....	35
<표 -13> 일반적인 특성에 따른 체형 만족도의 차이 .....	36
<표 -14> 미의식이 체형 만족도에 미치는 영향 .....	37
<표 -15> 체형 의식이 체형 만족도에 미치는 영향 .....	38
<표 -16> 일반적인 특성이 체중 조절 관련지식에 미치는 영향 .....	39
<표 -17> 미의식 이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향 .....	40
<표 -18> 체형 의식이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향 .....	41
<표 -19> 일반적인 특성이 식습관에 미치는 영향 .....	43
<표 -20> 미의식이 식습관에 미치는 영향 .....	44
<표 -21> 체형의식이 식습관에 미치는 영향 .....	45
<표 -22> 일반적인 특성이 운동습관에 미치는 영향 .....	46
<표 -23> 미의식이 운동습관에 미치는 영향 .....	47
<표 -24> 체형의식이 운동습관에 미치는 영향 .....	48

## 그림 차례

<그림 -1> 연구모형 .....	19
--------------------	----

## 논문 개요

문화와 매스 미디어의 급속한 발달로 미의 개념이 다양해지고 개성이 강한 미적 아름다움을 추구 하고 있다. 또 사람을 평가하는 기준에 있어서도 내면적인 인품과 인성보다는 외모를 더 중요시 하는 사회적 분위기가 조성되고 있다. 이는 외모에 지나치게 집착 하는 사회풍조에서 비롯된 결과로 아름다움에 대한 지나친 기대와 바람으로 실질적인 능력보다 외모를 우선 시 하는 사회적 현상을 반영한다. 이러한 사회 풍조는 여성들에게 심각한 스트레스를 야기하여, 자신이 표준 체중이나 저체중임에도 불구하고 체중조절이 일반화 되고 있는 실정이다<sup>1)</sup>. 또한 주관적인 왜곡된 체형 인식은 객관적으로 비만이 아님에도 불구하고 자신이 비만이라 판단하여 객관적으로 비만인 사람보다 더 큰 육체적, 심리적인 장애를 겪을 수 있다. 따라서, 본 연구는 주관적인 체형 인식과 잘못된 체중 조절 실태 및 문제점에 대해 알아보 고자 한다.

본 연구를 위해 설문지를 작성하여 서울 및 경기지역의 거주하는 20-30대 젊은 직장 여성 중 협조가 가능한 직장여성 550부의 설문지를 배부하여 538 부를 회수 하였다. 설문을 통해 응답자의 일반적인 특성 ,미의식 및 체형의식에 따른 관심도,만족도,체중조절지식,식이습관,운동습관 등을 조사, 분석하여 BMI 와 체형의식, 미의식, 체중 조절 행위와의 상관관계를 파악하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

---

1) NIH Technology Assessment Conference panel, Methods for Voluntary Weightloss and control. Annals of Internal Medicine(1992), 116(11):942-949

## 1. 일반적인 사항

일반적인 사항에 따른 BMI를 살펴보면 연령별로는 20대의 63.6%, 30대의 50.0%가 저체중인 반면, 40대의 53.3%는 정상체중, 50대 이상의 43.8%는 과체중인 것으로 나타났다. 결혼여부별로는 미혼의 경우 저체중이 59.9%로 높게 나타난 반면 기혼의 경우 정상체중이 46.8%로 높게 나타났으며 근무형태에 따라서는 근무형태와 관계없이 대체로 저체중이 높게 나타났다.

## 2. BMI 와 체형의식, 미의식, 체중 조절 행위와의 상관관계

체형의식은 BMI에 따라서 과체중의 경우 총점 9점 중 평점 4.48점으로 높게 나타났고, 정상체중 3.79점, 저체중은 3.35점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 과체중일수록 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호하는 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

위와 같이 BMI 에 따라 정상 체중의 경우 총점 5점 중 평점 2.84 으로 높고, 저체중은 2.66점, 과체중은 2.45점으로 낮게 유의미한 차이를 보여 정상 체중인 여성의 운동습관이 가장 좋은 것을 알 수 있다( $p < .05$ ).

## 3.미의식 에 따른 체중조절 행위와의 상관관계

첫째, 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식 ( $B=.397, t=6.638$ )은 유의수준  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체중조절에 대한 관심 역시 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**둘째**, 체형만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B=.218$ ,  $t=5.763$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**셋째**, 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B=.013$ ,  $t=1.314$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

**넷째**, 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B=.156$ ,  $t=3.374$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 식사습관이 좋은 것을 알 수 있다.

**다섯째**, 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B=.041$ ,  $t=.753$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### **4.체형의식에 따른 체중조절 행위와의 상관관계**

**첫째**, 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형의식도 ( $B=-.072$ ,  $t=-2.209$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절에 대한 관심이 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**둘째**, 체형만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B=.070$ ,  $t=3.350$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 높게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호할수록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**셋째**, 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식 ( $B=-.021$ ,  $t=-3.860$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절과 관련된 지식을 많이 알고 있는 것으로 나타났다.

**넷째**, 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B=-.025$ ,  $t=-.988$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

**다섯째**, 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B=-.017$ ,  $t=-.568$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

결론적으로 직장 여성들은 실제 비만도 보다 스스로의 체형을 더 높게 인식하고 있었으며, 이상적인 체형으로는 마른형을 선호하고 있었다. 이는 현재 사회적으로 마른 체형을 선호하는 현상에서 비롯된 것으로, 직장여성들은 마른형을 가장 이상적인 체형이라고 인식하고 있었다. 비만도에 따른 직장 여성들의 체중조절에 관한 지식은 전체적으로 높은 지식률을 나타내 결과 값들 간의 유의한 차이를 보이지 않았다.

따라서, 여성들의 왜곡된 체형 인식과 태도로 인한 부정적인 영향을 최소화하고 건강한 미의식 함양을 위해서는 우선, 그들의 식사 및 운동 습관 등을 분석하는 것으로부터 시작하여, 건강한 생활 습관 확립을 위한 프로그램 연구가 이루어져야 한다. 이러한, 체중 조절 행위를 위한 교육 및 프로그램의 개발은 왜곡된 미의식과 잘못된 체중 조절 지식 및 태도, 행위 이행 등을 바로잡는 효과적인 교육 수단이 될 것이다.

## I. 서론

아름답게 보이고 싶어 하는 것은 인간의 본능으로 시대와 세대를 막론하고 젊음과 아름다움을 지속하고자 하는 노력을 지속하고 있다. 이러한 미적 본능은 때론 지나친 기대와 바람으로 정신적, 육체적으로 심한 스트레스를 야기하여 건강에 부정적인 영향을 주기도 한다.

최근 날씬함과 외모를 중시하는 사회 풍조와 대중매체의 영향 등으로 저 체중을 바람직한 체중으로 인식하고 마른체형을 선호 하게 되고 자신의 체형에 대한 만족도가 낮아져 무리하게 다이어트를 하는 경향이 나타나고 있다. 현재의 체형이 비만이거나 과체중인 경우, 건강을 위해 체중 조절을하고자 하는 의도는 바람직하나, 체중조절이 본인의 비만 여부에 관계없이 마른 체형을 위해 무리하게 체중을 조절하는 것은 사회적 문제가 되고 있다. 더욱이 부적절한 체중 조절 방법에 의한 정신적, 육체적 건강의 손상 등이 새로운 사회적 문제로 제기되고 있다. 체형과 외모에 관심과 중요성이 높아지면서, 여성들은 정보매체, 광고 등의 영향을 받아 마를수록 더 아름답다는 잘못된 인식이 형성되고, 날씬한 체형을 추구하는 개인의 욕구가 높아지고 있다.

그러나 바람직한 체형에 대한 정확한 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교함으로써 날씬한 체형을 동경하게 되면서, 자신의 현재 체형에 불만족 하게 되고 이는 곧 무분별한 체중 감소의 노력으로 이행되며 지속된 체중 조절로 인하여 불량한 식습관을 갖게 된다. 2)

---

2) 류호경, 윤진숙(1998), 일부 고등학생들의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계, 대한 지역 사회 영양 학회, 3(2):202-209

산업 사회가 발달 하면서 많이 여성들이 사회 진출이 활발해 지고 많은 여성인력이 가정의 울타리 밖으로 나와 교육을 통해 여성을 사회화 시켰으며 고학력의 여성들도 적극적으로 동참함으로써 경제적 활동 기회가 늘어난 것이 사실이다.

아름다운 외모와 신체는 더 이상 노동을 위한 도구가 아니라 보다 높은 지위와 부를 획득 할 수 있는 기회를 제공하는 개인의 능력의 일부가 되었다. 1999년 7월 22일 동아 일보 기사에 따르면 아직도 대부분의 기업에서 여성의 외모를 채용조건에 넣고 있고, 2002년 6월 9일 한겨레 신문의 기사에 따르면 교육부가 일용직 여직원 채용 공고를 내면서 만 23세 이하의 용모 단정한 여성이라는 조건을 내세운 적이 있다고 한다. 이에 소비문화가 급격하게 발전하고 확산되면서 등장한 완벽한 조건의 신체는 외모를 관리하고자 하는 욕구를 높이고 있다. 오늘날 여성들의 외모에 대한 개념은 명백히 과거와는 다르다. 현대의 외모에 대한 개념은 만들어 지고 관리되는 것으로 여겨져 여성들의 외모관리에 대한 요구와 기대는 점차 높아지고 있다.

즉, 아름다움에 대한 지나친 기대와 바람으로 실질적인 능력보다 외모를 우선 시 하게 되고, 여성의 외모가 충분조건이 되는 사회적 현실에서 타인의 기준에 자신을 맞추기 위한 노력을 계속하게 되는 것이다. 더 이상 아름다움은 단순한 미용 상의 문제가 아니라 직업과 사회활동에 중요한 인자로 작용한다고 인식되어, 여성들은 무리한 체중조절을 강행하게 된다. 이는 빈혈 뿐 아니라 우울증, 기초 대사량 감소, 월경 불순, 섭식장애, 심리적 장애 등 신체적 심리적인 문제를 가져오며 또한 집중력 저하 수면장애 성적저하로 등 문제를 야기하므로, 체중조절에 대한 바람직한 지식과 교육 프로그램 시행이 중요하다.

최근 체중조절에 관한 연구는 여고생 대상( Kim 등 1997 ; Yim 2001; Ahn 등 2005; Ahn 등 2006) 여중생 대상(Kim, Shi 2002) 남녀 중학생 대상 (Kang, Lee 2006) 성인여성대상(정이영, 2006 ;전미숙, 2004 ; 신지영, 1999 ; 김은숙, 1991 ; 장미숙, 2007 ; 김은정 ,2007 ;김정연 ,2006 ; 류화라, 2001) 등 활발하게 진행되어지고 있으나 20-30대 직장 여성의 미의식에 대한 체중 조절지식과 실태 및 이에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구는 부족한 실정이다. 본 연구는 20 와 30대의 젊은 직장여성을 대상으로 미의식에 따른 체형 인식 및 태도를 알아보고 체중 조절 지식수준과 체중조절행위 정도 및 수준을 파악하고자 설문조사를 실시하였다.

본 연구 결과에 대한 가설은 다음과 같다.

### **가설 1. 인구통계학적인 특성에 따라서 미(美)에 대한 인식이 다르게 나타날 것이다**

가설 1-1. 인구통계학적인 특성에 따라서 미의식이 다르게 나타날 것이다

가설 1-2. 인구통계학적인 특성에 따라서 체중조절행위가 다르게 나타날 것이다.

가설 1-3. 인구통계학적인 특성에 따라서 체형 만족도가 다르게 나타날 것이다.

**가설 2. BMI 지수에 따라서 미(美)에 대한 인식이 다르게 나타날 것이다.**

가설 2-1. BMI에 따라서 미의식이 다르게 나타날 것이다

가설 2-2. BMI에 따라서 체중조절행위가 다르게 나타날 것이다.

가설 2-3. BMI에 따라서 체형 만족도가 다르게 나타날 것이다.

**가설 3. 미의식은 체중조절행위에 영향을 미칠 것이다.**

가설 4. 체형 만족도는 체중조절행위에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 체중조절행위에 따라서 식사습관 및 운동습관이 다르게 나타날 것이다.

가설 6. 체중조절행위에 따라서 체중조절지식수준이 다르게 나타날 것이다.

본 연구는 미의식 및 체중 조절에 대한 부정적인 태도로 인해 야기되는 사회적 현상을 개선하고 직장 여성의 건강한 미의 기준 확립 및 적절한 체중 조절 이행을 위해, 비만도의 기준과 객관적인 비만도와 주관적인 비만도의 차이점을 알게 하고, 자신의 체형을 올바르게 인식, 체중조절을 위한 새로운 습관을 확립시켜 생활화 하도록, 관련 프로그램을 개발 연구하고자 20-30대 직장 여성미의식에 대한 체중조절지식과 실태 및 이에 영향을 미치는 요인을 분석, 조사하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 미의식의 변천

미의식이란 사전적 의미를 보면, 심리학적 관점에서는 미적 태도에 있어서의 의식 과정을 의미 하고, 철학적인 관점에서는 미적 가치에 관한 직접적 체험을 의미 한다.<sup>3)</sup> 또, 미적인 것의 창조, 관조 등 미적 태도일반에 관한 정신활동 등으로 정의했다.<sup>4)</sup>

미의식을 이루고 있는 요소로는 감각 표상 연합 상상 사고 의지 감정 등이 있으며 이러한 요소들이 결합되는 데 있어서 미의식 고유의 성질이 드러난다고 할 수 있다. 요컨대 미의식은 이러한 요소들의 복합체 이며 일상적 경험을 통해 얻게 된다.

미의식, 미적체험, 또는 미적 태도는 개인에 따라 다르고, 같은 개인이라도 시간과 장소에 따라 다르게 나타난다. 그러므로 인간이 생활환경과 경험의 축적은 미의식의 형성에 중요한 영향을 미친다.<sup>5)</sup>

따라서 역사적으로 보면, 인간이 중심이 된 집단속에서 오랫동안 공동생활을 영위해 미의식에 대한 변화가 미술 음악 문학 등의 예술 영역을 통해서 점진적으로 전파 되었던 것과는 달리 오늘날은 보편적이고 즉각적으로 작용하는 매스 미디어에 의해 강력하게 전달되고 있다.

---

3) 미학사전, 1995

4) 세계 철학 대사전, 1988

5) **오주영(1998)**, 한국의 미의식에 의한 장승의 조형성 연구: 자수 작품을 중심으로, 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

즉 사람들은 항상 접하고 있는 매스 미디어를 통해 신체적인 외모의 사회적 이상과 외모의 중요성을 중요하게 여기며 나아가 자신의 가치로 내면화한다는 것이다. 진정한 아름다움을 이루기 위해서는 외적인 아름다움과 내적인 아름다움이 조화롭게 갖추어져야 한다.

외모 지상주의란 대중문화와 그 이면에 있는 상업주의가 “아름다움을 추구하는 인간의 본능”을 상품화시킴으로 나타난 결과라고 할 수 있다.

우리는, 아름다움을 상품화 하면서 진정한 아름다움의 일부인 외모를 아름다움의 전체인 것처럼 과장하고 포장하는 왜곡된 진리를 바로 잡는 시도를 가져야 할 것이다.

미의 개념이나 본질에 대한 논의는 고대 희랍시대의 철학자들로 부터 시작 되었다 그 당시 학자들은 미뿐만 아니라 진실과 선의 개념도 문제 삼았다. 특히 미의 개념은 피타고라스학파의 이론에 근거한 플라톤과 아리스토텔레스의 미학 사상이 대표적이다.

플라톤이 관념론적 이상주의에 입각한 이데아의 초월적 성격을 중시하여 절대적인 미의 이념과 같은 선의 이데아로서의 미의 개념을 주장 하였다면 현실주의적이고 경험론 적인 아리스토텔레스는 개념보다는 실제적인 측면에 치중하여 오늘날의 의미로서의 개념을 주장하였다.

르네상스를 거쳐 근대로 내려오면서 미학적 사고는 형이상학의 차원에서 순수한 이론적 형식의 객관주의적인 입장을 나타낸다. 미의 감정에 관한 대상의 성질을 개관적으로 인식하여 미의 본질을 찾아내려고 한 것이다.

현대에 이르러 미에 대한 학자들이 이론은 인간의 가장 심오한 관심으로 정신에 대한 과제를 감각적 현실성의 차원에서 직접적으로 반영한다.

인간은 어떤 대상으로부터 단순한 정서적 감응뿐 아니라 복잡한 감정까지도 가지게 되는데 이것을 미를 인간의 다섯 가지 지각을 통해 감정적으로 경험한다는 것을 의미한다. 그러나 미가 존재하는 것은 단순히 아름다움을 느끼는 것이 아니라 그 대상을 아름다운 것으로 보려고 하는 적극적인 의식 활동이 있음을 의미한다. 이러한 의식 활동에 따른 미의 시각성은 미를 추구하기 위한 보편적 성격 요소이다. 왜냐하면 같은 대상이라 하더라도 보는 시각에 따라 아름다움의 대상이 될 수 있고 지식이나 행위의 대상이 될 수 있고 지식이나 행위의 대상이 될 수도 있기 때문이다. 미에는 이러한 보편적 성격요소 이외에도 개별적 성격요소가 있어 내용 형식 형태 색채 등 다양하며 대상마다 다른 성격을 띤다.

미를 보는 관점에서 중요한 것은 미적 대상의 형상적 재미의 심미성을 강조한 것에서부터 인간의 내욕 과 사회성 까지도 미의 한 요소로 보는 점이다. 단편적인 의미로서 미가 아니라 인간 자체에 내재된 외재적 내재적 혹은 심미적 사회적 성질이 혼합된 본질적인 가치 체계를 이루는 총체적인 요소들에 대한 사고의 결과를 임의 요소로 본다면 미란 시간과 공간이 달라짐에 따라 기준과 가치가 달라진다.

이와 같은 변화는 미의 공간 속에서 유기적인 조화가 이루어지고 있는가에 따라 미의 본질이 달라지는 것으로서 ,미의 본질이 변화함에 따라 구체적 개념 또한 달라질 수밖에 없을 것이다.

미는 시대적 사회적 변화의 흐름과 함께 변해 오는 것으로 내재된 미의 본질에 대한 정의 또한 인간 역사의 흐름 속에서 지속적으로 변화 할 수밖에 없다. 그러므로 ‘미(美)’ 라는 것은 인간의 역사 사회 문화 등을 포함한 사실적 경험이 빛이나 명암이나 색 형태 등과 같은 요소에 포함 되어 인간의 마음에 내재된 상태라 할 수 있다.

“ ‘미(美)’ 는 사물 그 자체의 성질이 아니라 오로지 사물을 응시하는 사람의 머릿속에만 존재하는 것이다 .모든 정신은 미를 서로 다르게 지각한다. 아름다운 건 그것을 아름답다고 생각하는 인간이 있기 때문이다” 라고 말하고 있다. 이렇듯 아름다움이이란 외적인 모습과 상상의 균형 잡힌 조화 속에서 이루어진다. 외모는 어떤 이상적인 아름다움의 기준에 의해서 판단되며 이상적인 미는 인간의 내부적 상상을 통해서 형성되며 이의 표현이 사회적 상호과정을 통해서 표출된다고 할 수 있겠다.

평균적인 미의 추구하고 내적인 아름다움의 강조 속에서도 계속적으로 추구는 외형적인 미의 갈망으로 인하여 인간은 계속적으로 자신의 미를 발전시키는데 많은 노력을 강구 하였다.

미의 극적 표현을 위해서 장신구등을 이용하는 시기를 넘어서 이제는 성형 등의 생물학적인 변형을 시도한다.

사람의 인상이 그의 사회생활 및 인간관계에 막대한 영향력이 미치고 실용적인 관점에서 육체적 변형은 긍정적으로 받아들여지고 있다.

오늘날 외모란 개인의 정체성의표현물이자 개인적 자산으로 생각되며 남녀노소를 불문하고 외모 가꾸기에 열심이며 이는 내적인 아름다움을 아무리 강조해도 아름다운 외모가 대접받는 외모 지상주의 사회의 흐름 속에 어쩔 수 없는 현상으로 여겨진다. 외모가 평균이상인 사람이 더 대접 받는다는 사실은 연구 문헌을 통해서도 알려진 사실로 신체적으로 매력적인 사람들은 자신감을 갖고 더 좋은 직장에서 일 할 수 있고 더 좋은 배우자를 만날 수 있고 풍부한 사회적 경험을 하게 되므로 행복한 삶을 살 수 있게 된다는 보고도 있다.

## 2. 체중 조절 방법

### 1) 비만 발생 이론

비만 (obesity)의 단어는 ob(over) 와 edere(to eat) 의 어원에서 유래되었으며 비만은 단순히 체중이 많이 나가는 상태가 아니라 ,신체에 지방 조직이 과잉 축적된 상태로 정의 된다.<sup>6)</sup>

비만은 서구에서 이미 보편화된 영양문제로 인식되고 있으며 ,최근 우리나라는 사회경제적 발전으로 인한 식생활의 서구화와 신체활동량의 감소로 인해 체중과 비만이 각 연령층에서 증가 하고 있다.

비만은 특별한 질환 없이 과식과 운동 부족 등 생활양식 에서 의해 발생하는 단순성 비만과 유전적 내분비계 질환 및 신경학적 이상에 의해 발생하는 증후성 비만으로 분류하기도 하는데 비만인의 약 95%는 단순성 비만인 것으로 보고 있다.

비만의 원인을 다음과 같이 분류 할 수 있다

첫째, 식사습관이다

가장 중요한 요인으로 이 경우 식사량과 내용, 섭취 방법 등이 문제가 되며 특히 간식과 야식을 하는 습관 늘 가지고 있는 경우가 많다.

둘째, 활동 부족이다.

정상량의 에너지를 섭취하더라도 활동량이 적어 에너지 소모가 감소하면 비만이 생길 수 있으며 비만인 들의 대부분은 움직이지 않으려 하며 운동이 부족한 소극적 생활을 하는 것을 볼 수 있다.

---

6) 이정옥(2004), 여성의 비만관리에 대한 의식과 영향 요인, 대구한의대학교, 보건 대학원, 석사 학위 논문.

셋째, 유전적 요인 이다

비만한 아동의 60~80%에서 부모의 한쪽 또는 모두가 비만하다는 것이 통계적으로 알려져 있는데 이러한 가족성 집중발생현상은 가족의 식생활 방식 과도 관련이 있으므로 유전에 의한 영향만을 분리하여 알아보는 어렵다. 그러나 부모로부터 물려받은 체질적 성향과 그 가족의 식습관이 복합적으로 작용함을 사실인 것이다.

넷째, 중추 신경계이상이다.

에너지 섭취의 조절은 자율 신경에 의해 조절되는 데 이 자율신경의 상호 작용과 완화의 조절기능이 무너질 경우 식사에 대한 억제와 조절이 되지 않아 영양과잉이 될 수 있다.

다섯째, 호르몬의 요인이다.

갑상선 기능 저하증, 쿠싱증후군 등 일부 내분비 질환에서 비만이 동반될 수 있으며 기전은 확실치 않으나 부신피질 호르몬과 생식선 호르몬은 비만과 밀접한 관련이 있다.

여섯째, 심리적 장애이다.

비만증 환자에게 감정의 미숙, 부모의 과잉보호로 인한 영향, 열등의식 등을 볼 수 있으며, 사회에의 적응 곤란 학업성적 불량, 또는 부모의 사랑이 결핍된 경우에도 이 불만을 해소하기 위한 수단으로 음식물을 과잉섭취 하여 비만이 오는 경우를 흔히 보게 된다.

일곱째, 사회, 문화, 경제적 요인이다.

경제적 성장과 산업구조의 변화로 말미암아 식생활이 개선되고 활동량이 감소되면서 과체중과 비만 체형의 발생빈도가 높아지고 있다.

이상의 원인에 의해 비만이 발생하지만 대체적으로 체중 관리 전문가 들 에 게 현대 사회에서 비만의 가장 큰 원인이 무엇인지 물어보면 대부분 비 활

동성을 지적하듯이 좌식 생활, 일터의 자동화 가정의 가사 노동을 줄여주는 기구들 TV시청과 운동을 싫어하는 일반적인 특성들이 이런 비 활동성의 비만의 원인이 되는 데 이상의 비만이 될 수 있는 원인을 요약해 보면 다음과 같은 유형들로 기인 한다.

비만의 종류에 따른 유형을 바탕으로 발생이론을 요약해 보면 다음과 같이 정리 할 수 있다.

①지방 세포 이론: 지방 세포의 수와 크기가 증가함에 따라 비만이 발생한다는 이론 성장기 비만인 경우에는 지방세포수가 크게 증가하고 성인기 비만인 경우는 어릴 때의 영향으로 지방세포수가 많아서 체중 증가와 감소는 결국 지방세포크기만 변화 할뿐 지방 세포 수는 변화 하지 않는 다는 이론이다.

②세트 포인트 이론: 체중은 신체의 무게인 신체의 무게인 세트 포인트(생리적으로 유지하려는 체중)를 유지하고 호르몬과 신진 대사의 요인에 의해 조정된다는 이론으로 즉 ,과식은 에너지 소비율을 증가 시키고 소식은 에너지 소비율은 감소시켜 체중의 증가와 감소를 조절하고 일단 조정이 멈춰지면 이전 체중으로 되돌아간다. 이는 인간의 생존과 관련성이 높으며 유전도 영향을 준다.

## 2) 비만의 진단 및 체중 조절 방법

비만의 진단 방법으로 가장 일반적인 것은 신장과 체중을 이용한 지표로 2세 미만의 영아들은 kaup 지수로 판정을 하고 사춘기 이전의 소아들은 Rohler 지수로, 그리고 성인들은 BMI 지수로 판정을 하는 경향이 높다.

일반적으로 널리 사용되고 있는 BMI로 비만을 판정하는 30 % 이상을 비만으로 판정하고 있다 그러나 이러한 판정기준을 가지고는 비만이 될 가능성이 높은 과체중인 사람을 정확히 가려내기가 어렵기 때문에 비만 판정기준을 좀더 세분화하는 것이 바람직 하다고 하겠다.

1997년 WHO는 비만의 분류 체계를 체질량 지수를 기준으로 분류 하였다. 그러나 분류기준은 아시아-태평양 지역에 일률적으로 적용되기 어려우므로 아시아-태평양 지역에서는 비만의 위험인자와 유병률에 따라 유럽인과 다른 기준을 적용하여 BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>미만을 저체중, BMI 18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>를 표준체중, BMI 23-24.9kg/m<sup>2</sup>과체중, BMI 25-29.9kg/m<sup>2</sup>를 1단계비만 또는 경도 비만, BMI 30-34.9kg/m<sup>2</sup>를 2단계 비만 또는 중등도 비만, BMI 35 kg/m<sup>2</sup> 이상을 3단계 또는 고도비만으로 분류 하였다.

대표적인 체중 조절 방법은 5가지는 다음과 같다.

### (1) 식이요법

식이요법은 기본적으로 섭취하는 음식물의 열량을 줄이는 방법이다.

신미영(1997)은 체중조절은 체중 감소를 위하여 생식을 제안하는 행동과 인지적 노력 모두를 포괄하는 의미로 정의하고 있고, 한오수(1991) 등의 연구에서는 체중 조절을 위하여 음식섭취를 제안하는 사람들의 특성을 식이

절제라 정의 하였다.

식이요법에서 1일 총 에너지 섭취량의 제한이 중요하나, 식이 요법만으로는 안정 시 대사율이 저하되고, 소비 에너지가 감소하기 때문에 기대한대로 체중이 감소되지 않으며, 일시적으로 감량해도 체지방 체중이 감소되는 경우가 많다.

## (2) 운동요법

운동요법에서는 운동에 따른 소비 에너지의 증가 뿐 아니라 안정 시 대사율의 개선, 인슐린 저항성 교정, 체지방 체중보다 체지방의 감소 등의 효과를 얻을 수 있는 것으로 알려져 있다. 물론, 운동 요법의 효과를 충분히 보기 위해서는 운동의 종류, 강도, 시간, 언제 하는지 등을 개개의 증례에서 고려할 필요가 있다., 또한 운동에 의한 폐해가 발생되지 않도록 치료 전 의학적 점검이 매우 중요하다.

## (3) 행동수정요법

행동수정요법은 감량과 그 유지가 가능해 지기 위해 일상에서 비만에 결부된 생활습관을 수정 하는 것이다. 행동 요법은 일상생활에서 어떤 행동이 비만을 일으키는지 밝혀내서 수정하는 방법이다. 식사일기, 체중표, 행동평가표, 자기 평가표등을 이용한 자기 감시와 영양교육, 과식을 동반한 섭식 행동의 교정, 집단 요법에 의한 주위 사회와의 관계 개선 등을 시행한다.

#### (4) 약물요법

약물요법은 세계 보건기구(WHO)와 미국 보건원(NIH) 등의 비만증 치료 지침의 일부로서 포함되고 있다. 최근 많은 발전이 있으며, 중추성 식욕 조절 기전에 관계하는 약제가 사용되고 있고 말초에서 지방 흡수차단제가 개발되어 임상에 사용되고 있다. 비만 치료 원칙이 식사, 운동 요법인 것은 말할 필요가 없다. 그러나 고도 비만 환자나 관절 질환 때문에 운동 요법이 곤란한 사람, 절약 유전자를 가지고 있어 감량이 어려운 사람, 그리고 스트레스가 원인이 되어 과식에 시달리고 있는 사람들에서는 약물 요법이 필요하다.

#### (5) 수술요법

고도 비만 환자에게 광범위 하게 시행되고 있다. 대상은 BMI 40이상 또는 BMI 35이상으로 중증 합병증을 갖는 환자이다.

위 성형술 이나 바이패수술등이 있다. 체중 감소 효과가 장기간 지속하고 유용하다고 생각되지만 비용이나 보험 적용 등의 문제, 비만에 의한 수술의 위험(폐색전 등),수술 후의 부작용(설사, 지용성 비타민 결핍)등의 문제가 남아 있다. 최근에는 복강경하 수술도 시행된다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구대상 및 기간

지금까지 체중 조절에 관한 연구 대상자는 주로 남녀 중고생 및 성인여성을 대상으로 진행되어 왔다. 그러나 본 연구는 활발한 사회 활동을 하면서 체중 조절에 대한 사회적 요구를 직간접적으로 받고 있는 20-30대 직장 여성을 연구 대상으로 선정하였다.

연구 대상자는 서울 및 경기지역의 거주하는 20-30대 젊은 직장 여성 중 협조가 가능한 직장여성들을 표본으로 선정하였다.

설문 조사 기간은 2010년 2월 10일-3월 30까지 전체 550부의 설문지를 배부하여 538 부를 회수 하였다. 이중 불충분한 설문지를 제외하고 총 500명 의 자료를 통계처리 하였다.

#### 2. 조사 방법 및 도구

직장 여성들의 근무지를 조사자가 직접 방문하여 직장여성들에게 미리 작성된 설문지를 이용하여 연구자가 조사대상자들에게 배포한 후, 설문지의 목적과 작성요령을 간단하게 설명한 후 자기 평가 기입법 으로 설문내용에 응답하도록 하여 즉시 회수하거나 또는 선 배부 후 회수 하는 형식으로 조사하였다.

## 1) BMI(Body mass index) 측정

1997년 체질량 지수를 기준으로 분류한 WHO의 비만 분류체계는 아시아-태평양 지역에 일률적으로 적용되기 어려워, 대한 비만 학회(2000)의 비만 위험 인자와 유병률에 따른 기준을 적용하였다. 그 기준은 다음과 같다.

BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>미만을 저체중, BMI 18.5- 22.9kg/m<sup>2</sup>를 표준체중, BMI 23-24.9kg/m<sup>2</sup>과체중, BMI 25-29.9kg/m<sup>2</sup>를 1단계비만 또는 경도 비만, BMI 30-34.9kg/m<sup>2</sup>를 2단계 비만 또는 중등도 비만, BMI 35 kg/m<sup>2</sup>이상을 3단계 또는 고도비만으로 분류 하였다.

설문 대상자의 BMI 는 설문지에 기재된 체중과 키를 바탕으로 다음 식을 이용하여 계산하였다.

$$\text{체질량 지수 } BMI = \frac{\text{weight(kilograms)}}{\text{height(meters)}^2}$$

## 2) 설문지 구성

본 연구의 설문 항목 및 내용, 문항수를 표 1에 나타냈다. 설문 항목은 연구 대상자의 일반적인 사항 ,미의식, 체중 조절, 체형 만족도, 평소 습관, 체중조절 지식에 관한 문항 등 6개영역으로 구성하였다.

일반적인 사항에 대한 문항은 비만도를 측정하기 위하여 신장과 체중은 자신의 가장 최근의 값을 직접 기입 하도록 하였고, 연령, 결혼 여부, 근무 형태, 월 평균 소득, 체형관리 유지비용 등 총 7 문항 이다.

미의식에 관한 문항은 체중조절과 관련된 본인의 인식을 묻는 문항으로 구

성 하였다. 본 문항은 선행연구에서 항목을 이용 하였으며, 체형/외모의 직장, 사회생활, 인간관계형성, 경제활동, 직장 내 지위에 대한 영향 등 5개 문항 이다. 체중 조절 태도에 관한 문항은 체중 조절 경험, 체중조절 정보 습득 경로, 체중조절에 대한 관심, 체중조절의 시도 여부이유, 등의 7문항이다.

체형에 대한 인식에 관한 문항은 본인의 체형에 대한 만족도 10문항, 습관에 대한 문항은 본인의 평소 습관 ,식습관 ,운동습관 등 10문항이다.

체중조절 지식에 대한 문항은 식습관, 운동, 생활습관, 질병 ,영양 등의 15 문항 이었으며 , ‘아니요’ 와 ‘예’ 의 경우 각 0점, 1점으로 하여 평가 하였다(표 1). 체형인식도는 선행 연구(7)8)을 참고로 사회적으로 가장 이상적으로 생각되는 체형을 9단계 그림 중에서 해당 그림을 선택하도록 하였다. 대상자가 선택한 그림에 따라서 1(매우 마른 체형)에서 9(매우 뚱뚱한 체형)까지 점수를 부여하여 변수에 차이가 있는지 조사하였다.

미의식 및 체형 만족도와 평소습관에 관련 총 25문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ 5점 , ‘그렇지 않다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 2점 , ‘매우 그렇다’ 1점으로 하여 평가 하였다.

---

7) 류호경(1997), 체형에 대한 청소년의 관심과 인식 연구대한 지역 사회 영양 학회, 2(2):197-205

8) 안윤, 김형미,김경원(2006), 여고생의 체중 조절 및 영양 교육, 식습관연구대한 지역 사회 영양 학회,11(2);205-217

<표 1> 설문지 구성 내용

항목	구성 내용	문항 수
일반적인 사항	연령, 체중과 신장, 결혼여부, 근무형태, 월평균소득, 체형관리 유지비용	7
미의식	체형/외모의 직장·사회생활, 인간관계 형성, 경제활동, 직장내 지위에 대한 영향	5
체중 조절	체중조절에 대한 관심, 시도여부, 이유, 정보습득경로	7
체형 만족도	체형에 대한 만족도	10
평소습관	식사습관, 운동습관	10
체중조절지식	체중조절 관련 지식	15
	계	54

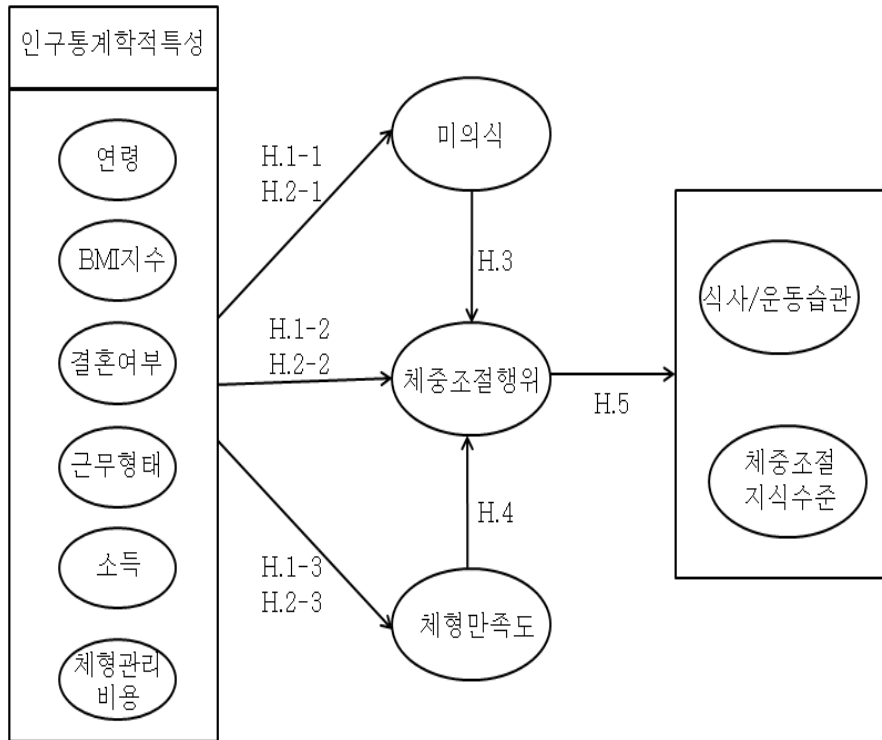
표 2는 조사를 통해 수집된 체중 조절 지식과 행위에 관련된 설문지의 각 문항에 대해 신뢰도 검증을 실시한 것으로 크론바하 알파계수를 이용하여 내적 일관성에 의한 측정도구의 신뢰도를 검증하였다. 신뢰 수준은 0.7 이상으로 만족할만한 수준이라 할 수 있다.

<표 2> 신뢰도 검증

구분	Cronbach's 알파
체형에 대한 만족도	.779
평소 식습관	.815
운동습관	.791
체중조절 관련 지식	.742

### 3) 연구모형

그림 1은 본 연구의 연구 모형을 도식화 한 것이다.



<그림 1> 연구모형

### 3. 자료 처리 및 분석

직장여성의 미의식에 따른 체형인식과 태도, 체중조절 지식, 체중조절 행위, 체중 조절지식 과 행위의 연관성을 알아보기 위해 회수된 자료 중 연구 내용을 잘 이해하지 못했거나 불성실한 설문 작성으로 연구 결과에 반영하기에 부족한 응답자는 는 통계처리에서 제외시켰다. 자료 처리에 사용된 구체적인 실증분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성 등을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석  $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단 간의 차이를 살펴보았다.

셋째, 자료의 신뢰성(Reliability Analysis)을 검토하기 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 이용하였다.

넷째, BMI와 체형의식, 미의식, 체중조절 행위 등과의 관계를 살펴보기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)를 사용하였다.

다섯째, 미의식과 체형의식이 체중조절, 체형만족도 등에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 회귀분석(Regression Analysis)를 사용하였다.

여섯째, 일반적인 특성에 따른 체형 의식, 미의식 등의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 T-test와 일원변량분석(One way Anova<sup>9)</sup>)을 실시하였다.

일곱째, 일원변량분석(One way Anova)의 유의한 결과에 대하여 Dunca n` s multiple range test<sup>10)</sup>를 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준  $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 12.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

---

9) 일원배치 분산분석(One-Way Anova): 두 집단 또는 그 이상 간 하나의 검정(종속)변수에 대해 평균의 차이가 통계적으로 유의한지를 검정하는데 이용

10) Duncan`s multiple range test: 3개의 집단 간에 차이가 있는지를 결정하기 위한 테스트로 집단 평균간 에 어느 것이 유의한 차이가 있는지를 결정하기 위해 사용

## IV. 연구 결과

### 1. 일반적인 특성

표 3은 연구 대상자의 일반적인 사항을 조사, 분석한 결과이다. 응답자는 직장 여성으로 총 500명 이었으며, 조사 대상자 대하여 살펴보면 연령별로는 20대 50.6%, 30대 37.2%로 가장 많은 체중조절에 관심을 가지고 비만관리를 받고 있다.

BMI 별로는 저체중이 54.2%, 정상체중이 41.2%로 높게 나타났고, 과체중이 전체의 4.6%밖에 차지하지 않았다.

결혼여부에 따라서는 미혼이 71.8%로 기혼 28.2%보다 높게 나타났고, 기혼 여성 중 10.0%가 1회의 출산 경험이 있는 것으로 나타났다.

근무형태별로는 형태와 상관없이 대체로 저체중이 높게 나타났는데, 사무 종사자가 31.6%, 서비스 및 판매 종사자 29.0%, 기타 직종이 23.8%의 순으로 나타났고, 월 평균소득은 150만원 미만인 42.6%, 150-250만원이 40.8%로 나타났는데 77.2%가 한 달에 10만원 미만의 액수를 체형관리 유지비용으로 지출하는 것을 알 수 있었다.

그러나 결혼여부, 근무형태, 월평균 소득에 따라서는 체중조절에 대한 관심에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 3> 연구 대상자의 일반적인 사항

		빈도	퍼센트
연령	20대	253	50.6
	30대	186	37.2
	40대	45	9.0
	50대 이상	16	3.2
BMI 구분	저체중	271	54.2
	정상체중	206	41.2
	과체중	23	4.6
결혼여부	미혼	359	71.8
	기혼	141	28.2
출산경험	없음	393	78.6
	1회	50	10.0
	2회	43	8.6
	3회	12	2.4
	4회 이상	2	.4
근무형태	사무종사자	158	31.6
	서비스 및 판매종사자	145	29.0
	관리자 전문가 및 관련종사자	74	14.8
	단순 노무 종사자	4	.8
	기타	119	23.8
월 평균소득	150만원 미만	213	42.6
	150-250만원	204	40.8
	250-350만원	53	10.6
	350-450만원	21	4.2
	450만원이상	9	1.8
체형관리 유지비용	10만원 미만	386	77.2
	10-20만원	64	12.8
	20-30만원	34	6.8
	30-40만원	13	2.6
	40만원이상	3	.6
합계		500	100.0

## 2. BMI에 따른 소득과 체형관리 유지비용

표 4는 BMI 에 따른 소득과 체형관리 유지비용을 분석한 결과이다.

월 평균 소득에 따른 BMI 를 살펴보면 월 평균 소득과 관계없이 대체로 저체중이 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

월 평균 체형관리 유지비용에 따라서는 유지비용이 10만원 미만인 경우의 56.0%, 10-20만원인 경우의 54.7% 그리고 40 만원 이상인 경우의 66.7%가 저체중인 것으로 나타났으며, 유지비용이 20-30만원인 경우의 52.9%와 30-40만원인 경우의 69.2%가 정상체중인 것으로 나타났다.

<표 4> BMI 에 따른 소득과 체형관리 유지비용

		저체중	정상체중	과체중	전체
월평균소득	150만원 미만	116(54.5%)	82(38.5%)	15(7.0%)	213 (100.0%)
	150-250만원	113(55.4%)	86(42.2%)	5(2.5%)	204 (100.0%)
	250-350만원	26(49.1%)	25(47.2%)	2(3.8%)	53 (100.0%)
	350-450만원	10(47.6%)	10(47.6%)	1(4.8%)	21(100.0%)
	450만원 이상	6(66.7%)	3(33.3%)	0(0.0%)	9(100.0%)
체형관리 유지비용	10만원 미만	216(56.0%)	151(39.1%)	19(4.9%)	386 (100.0%)
	10-20만원	35(54.7%)	27(42.2%)	2(3.1%)	64(100.0%)
	20-30만원	14(41.2%)	18(52.9%)	2(5.9%)	34(100.0%)
	30-40만원	4(30.8%)	9(69.2%)	0(0.0%)	13(100.0%)
	40만원 이상	2(66.7%)	1(33.3%)	0(0.0%)	3(100.0%)
전체		271(54.2%)	206(41.2%)	23(4.6%)	500 (100.0%)

### 3. 체중 조절에 관한 정보의 출처

표5는 여성들이 체중 조절에 대한 정보 습득 경로를 조사 분석한 결과로, 정보 습득에 가장 높은 빈도를 차지하는 것은 친구 이웃, 동료가 36.4%로 가장 높게 나타났다. 이후 인터넷 31.8%, TV가 14.6%, 기타 9.6%, 신문 및 잡지가 7.6% 순으로 비만도에 따른 유의한 차이는 없었다. 젊은 20~30대 직장여성들은 체중조절의 필요정보를 습득하는데 신문이나 잡지보다, 친구, 이웃 동료 인터넷을 주로 이용하는 것으로 나타났다.

<표 5> 체중조절에 관한 정보의 출처

		빈도	퍼센트
체중조절에 관한 정보의 출처	TV	73	14.6
	신문 및 잡지	38	7.6
	친구,이웃,동료 등	182	36.4
	인터넷	159	31.8
	기타	48	9.6

#### 4. 체중조절의 목적

표 6은 체중 조절을 위해 노력하는 이유를 조사한 결과이다.

젊은 직장 여성들이 체중조절을 위해 노력하는 이유는 외관상의 이유가 59.6%로 가장 높게 나타나 체중조절의 중요 동기가 되고 있음을 볼 수 있다. 실제 건강에 미치는 영향 때문에 조절하려는 이유가 24.6%, 행동하기 불편해서 13.2%의 순으로 나타났다.

<표 6> 체중조절을 위해 노력하는 이유

		빈도	퍼센트
체중조절을 위해 노력하는 이유	외관상의 이유	298	59.6
	건강상의 이유	123	24.6
	행동하기 불편해서	66	13.2
	가족, 친구 등으로부터 놀림을 받아서	5	1.0
	기타	8	1.6
합계		500	100.0

## 5. BMI 와 체형의식, 미의식, 체중조절행위와의 상관관계

표 7은 BMI 와 체형의식, 미의식, 체중조절 행위와의 상관관계를 조사한 것이다. BMI 는 체형의식, 체중조절 관심, 체중조절 관련 지식, 운동습관과 유의미한 양의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 저체중의 경우 총점 5점 중 평점 3.52 으로 높게 나타났고 과체중은 3.18점, 정상체중은 3.17점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 저체중일수록 자신의 체형에 대한 만족도가 높은 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

<표 7> BMI 와 체형의식, 미의식, 체중조절행위와의 상관관계

	BMI	체형의식도	미의식	체중조절 관심	체형만족도	체중조절 관련지식	식사습관	운동습관
BMI	1							
체형의식도	.246 ***	1						
미의식	-.014	-.204 ***	1					
체중조절 관심	.293 ***	-.101 **	.288 ***	1				
체형만족도	.074	.177 ***	-.060	-.097 **	1			
체중조절 관련지식	.106 **	.180 ***	-.064	-.060	.999 ***	1		
식사습관	.019	.046	-.152 ***	-.136 ***	.069	.066	1	
운동습관	.100 **	-.026	-.034	.102**	-.010	-.008	.342 ***	1

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 6. 일반적인 특성에 따른 미의식의 차이

표 8 은 일반적인 특성에 따른 미의식의 차이를 조사 분석한 결과를 나타낸 것이다. 일반적인 특성에 따른 미의식을 살펴보면 결혼여부별로는 미혼이 총 점 5점 중 평점 3.72점으로 기혼 3.52점보다 높게 나타나 유의미한 차이를 보여 미혼여성이 기혼여성에 비하여 미의식이 높은 것을 알 수 있다( $p < .01$ ). 근무형태에 따라서는 관리자, 전문가 및 관련 종사자가 3.87점으로 높게 나타났고, 단순 노무 종사자가 3.31점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 근무형태에 따라서 미의식이 다르게 나타나는 것을 알 수 있다( $p < .05$ ).

그러나 BMI와 월평균 소득에 따라서는 미의식에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 8> 일반적인 특성에 따른 미의식 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	3.65	.688	2.586	.076	
	정상체중	3.72	.650			
	과체중	3.38	.904			
결혼 여부	미혼	3.72	.651	2.968**	.003	
	기혼	3.52	.775			
근무 형태	사무종사자	3.57	.699	2.703*	.030	c>b,e>a> d
	서비스/판매종사자	3.64	.663			
	관리자/전문가/관련종사자	3.87	.694			
	단순 노무 종사자	3.31	1.068			
	기타	3.69	.691			
월평균 소득	150만원 미만	3.58	.701	1.517	.196	
	150-250만원	3.70	.623			
	250-350만원	3.81	.874			
	350-450만원	3.63	.740			
	450만원이상	3.80	.628			

\*p<.05, \*\*p<.011

M: S.D: t.f: p: Duncan: c>b,e>a>d

(a- 사무종사자 b-서비스/판매종사자 c-관리자/전문가/관련 종사자 d-단순  
노무 종사자 e기타)

## 7. 일반적인 특성에 따른 체형 의식도의 차이

표 9는 일반적인 특성에 따른 체형 의식도를 나타낸 것으로, BMI에 따라서는 과체중의 경우 총점 9점 중 평점 4.48점으로 높게 나타났고, 정상체중 3.79점, 저체중은 3.35점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 과체중일수록 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호하는 것을 알 수 있다( $p < .001$ ). 결혼여부별로는 기혼이 3.90점으로 미혼 3.46점보다 높게 나타나 유의미한 차이를 보며 기혼여성이 미혼여성에 비하여 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호하는 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

그러나 근무형태와 월평균 소득에 따라서는 체형 의식에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 9> 일반적인 특성에 따른 체형 의식도 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	3.35	1.233	11.532 ***	.000	c>b>a
	정상체중	3.79	1.275			
	과체중	4.48	2.015			
결혼 여부	미혼	3.46	1.311	-3.286 ***	.001	
	기혼	3.90	1.278			
근무 형태	사무종사자	3.66	1.314	1.138	.338	
	서비스/판매종사자	3.44	1.314			
	관리자/전문가/관련종사자	3.71	1.369			
	단순 노무 종사자	2.75	.500			
	기타	3.63	1.296			
월평균 소득	150만원 미만	3.65	1.289	1.561	.183	
	150-250만원	3.66	1.306			
	250-350만원	3.23	1.339			
	350-450만원	3.50	1.433			
	450만원이상	3.11	1.537			

\*\*\*p<.001

M: S.D: t.f: p: Duncan: c>b>a

(a=저체중 b-정상체중 c-과체중 )

## 8. 체중 조절에 대한 관심도

표 10 은 일반적인 특성에 따른 체중 조절에 대한 관심의 차이를 나타낸 것으로, 결과는 다음과 같다. BMI 에 따라서는 과체중의 경우 총점 5점 중 평점 4.48 으로 높게 나타났고 정상체중은 4.31점, 저체중은 3.86점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 과체중 일수록 체중조절에 대한 관심이 높은 것을 알 수 있다. ( $p < .001$ ).

그러나 결혼여부, 근무형태, 월평균 소득에 따라서는 체중조절에 대한 관심에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 10> 일반적인 특성에 따른 체중조절에 대한 관심 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	3.86	1.014	13.955 ***	.000	c>b>a
	정상체중	4.31	.824			
	과체중	4.48	.665			
결혼 여부	미혼	4.12	.949	.778	.437	
	기혼	4.04	.947			
근무 형태	사무종사자	4.05	.972	.886	.472	
	서비스/판매종사자	4.20	.927			
	관리자/전문가/관련종사자	4.12	.881			
	단순 노무 종사자	4.25	.500			
	기타	4.00	.991			
월평균 소득	150만원 미만	4.07	.926	.619	.649	
	150-250만원	4.07	.995			
	250-350만원	4.28	.907			
	350-450만원	4.14	.793			
	450만원 이상	4.00	1.000			

\*\*\* $p < .001$

M: S.D: t.f: p: Duncan: c>b>a (a-저체중 b-정상체중 c-과체중)

표 11은 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대하여 나타낸 것으로, 설명력은  $R^2=.183$ 으로서 미의식이 체중조절에 대한 관심의 전체변량을 약 18.3% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 미의식( $B=.397$ ,  $t=6.638$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체중조절에 대한 관심 역시 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

<표 11 > 미의식이 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	$R^2$	수정된 $R^2$	F
(상수)	2.640	.223		11.829***	.000	.183	.181	44.158*** (.000)
미의식	.397	.060	.288	6.638***	.000			

\*\*\* $p<.001$

표 12는 체형 의식이 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대해 살펴본 것으로, 모형의 설명력은  $R^2=.210$ 으로서 체형 의식이 체중조절에 대한 관심의 전체변량을 약 21.0% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 체형의식도 ( $B=-.072$ ,  $t=-2.209$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절에 대한 관심이 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

<표 12> 체형 의식이 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	4.367	.125		34.954***	.000	.210	.208	4.878* (.028)
체형의식도	-.072	.033	-.101	-2.209*	.028			

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

## 9. 체형 만족도

표 13은 일반적인 특성에 따른 체형 만족도 차이를 나타낸 것이다. BMI 에 따라서는 저체중의 경우 총점 5점 중 평점 3.52 으로 높게 나타났고 과체중은 3.18점, 정상체중은 3.17점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 저체중일수록 자신의 체형에 대한 만족도가 높은 것을 알 수 있다( $p < .001$ ). 그러나 결혼여부, 근무형태, 월평균 소득에 따라서는 체형 만족도에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 13> 일반적인 특성에 따른 체형 만족도 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	3.52	.538	22.398 ***	.000	a>b,c
	정상체중	3.17	.622			
	과체중	3.18	.447			
결혼 여부	미혼	3.36	.600	-.012	.990	
	기혼	3.36	.585			
근무 형태	사무종사자	3.35	.592	.146	.965	
	서비스/판매종사자	3.33	.642			
	관리자/전문가/관련종사자	3.37	.522			
	단순 노무 종사자	3.43	.806			
	기타	3.39	.588			
월평균 소득	150만원 미만	3.39	.525	.322	.863	
	150-250만원	3.34	.629			
	250-350만원	3.31	.698			
	350-450만원	3.40	.563			
	450만원 이상	3.27	.866			

\*\*\* $p < .001$

M: S.D: t.f: p: Duncan: a>b,c (a-저체중b-정상체중c-과체중)

표 14는 미의식이 체형만족도에 미치는 영향에 대하여 < 표 14> 를 살펴본 것으로 모형의 설명력은  $R^2=.164$ 으로서 미의식이 체형만족도의 전체 변량을 약 16.4% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 미의식( $B=.218$ ,  $t=5.763$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

<표 14> 미의식이 체형만족도에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	4.156	.141		29.442***	.000	.164	.162	33.211*** (.000)
미의식	.218	.038	.254	5.763***	.000			

\*\*\* $p<.001$

이러한 분석 결과로 본인의 체형 만족도는 전체 대상자의 만족도에 비해 낮은 편 이였으며 연구에서도 본연구와 마찬가지로 체형만족도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 주로 여성에서 날씬함을 매우 중요하게 여기는 잘못된 인식과 결부되어 있다고 볼 수 있다.

표 15는 체형 의식이 체형만족도에 미치는 영향에 대해 나타낸 것이다. 설명력은  $R^2=.124$  으로서 체형 의식이 체형만족도의 전체변량을 약 12.4% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 체형 의식( $B=.070$ ,  $t=3.350$ )은 유의 수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 높게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호 할 수 록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

<표 15> 체형 의식이 체형만족도에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	3.099	.080		38.579***	.000	.124	.121	11.222*** (.000)
체형의식도	.070	.021	.154	3.350***	.001			

\*\*\* $p<.001$

## 10. 체중조절 관련 지식

표 16 은 일반적인 특성에 따른 체중조절 관련 지식차이를 나타낸 것이다. 결혼여부별로는 미혼이 0.41점으로 기혼 0.37점보다 높게 나타나 유의미한 차이를 보여 미혼은 약 41.0%, 기혼은 약 37.0%가 체중 조절과 관련된 지식에 대하여 정확하게 알고 있어 미혼이 기혼보다 체중조절에 관련된 지식을 더 잘 알고 있는 것을 알 수 있다( $p < .05$ ).

그러나 BMI 와 근무형태, 월평균 소득에 따라서는 체중조절 관련 지식에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 16> 일반적인 특성에 따른 체중조절 관련 지식 차이

		M	S.D	t/F	p
BMI	저체중	.39	.127	.286	.751
	정상체중	.40	.174		
	과체중	.41	.208		
결혼 여부	미혼	.41	.166	2.229*	.026
	기혼	.37	.107		
근무 형태	사무종사자	.40	.143	.067	.992
	서비스/판매종사자	.39	.129		
	관리자/전문가/관련종사자	.39	.118		
	단순 노무 종사자	.38	.137		
	기타	.40	.204		
월평균 소득	150만원 미만	.40	.179	.435	.783
	150-250만원	.39	.138		
	250-350만원	.37	.118		
	350-450만원	.39	.065		
	450만원이상	.41	.071		

\* $p < .05$

표17은 미의식이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로 모형의 설명력은  $R^2=.204$ 으로 미의식이 체중조절 관련 지식의 전체변량을 약 20.4% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으나, 미의식( $B=.013$ ,  $t=1.314$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 17 > 미의식이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	.444	.037		11.937***	.000	.204	.202	1.726 (.190)
미의식	.013	.010	.060	1.314	.190			

\*\*\* $p<.001$

표 18은 체형 의식이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로 모형의 설명력은  $R^2=.131$  으로 체형 의식이 체중조절 관련 지식의 전체 변량을 약 13.1% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 체형 의식( $B=-.021$ ,  $t=-3.860$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절과 관련된 지식을 많이 알고 있는 것으로 나타났다.

<표 18> 체형 의식이 체중조절 관련 지식에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	.321	.021		15.596***	.000	.131	.129	14.898*** (.000)
체형의식도	-.021	.005	-.177	-3.860***	.000			

\*\*\* $p<.001$

## 11. 식사 습관에 미치는 영향

표 19는 일반적인 특성에 따른 식사습관을 살펴본 것으로, 결혼여부별로는 기혼이 총점 5점 중 평점 3.22점으로 미혼 2.89점보다 높게 나타나 유의미한 차이를 보여 기혼여성이 미혼여성에 대하여 식사습관이 좋은 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

근무형태에 따라서는 사무종사자가 3.10점으로 높게 나타났고, 단순 노무 종사자가 1.67점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 근무형태에 따라서 식사습관이 다르게 나타나는 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

그러나 BMI와 월평균 소득에 따라서는 식사습관에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 19> 일반적인 특성에 따른 식사습관 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	3.52	.538	.599	.550	
	정상체중	3.17	.622			
	과체중	3.18	.447			
결혼 여부	미혼	2.89	.676	-4.709 ***	.000	
	기혼	3.22	.749			
근무 형태	사무종사자	3.10	.707	5.481 ***	.000	a>e>c>b >d
	서비스/판매종사자	2.87	.743			
	관리자/전문가/관련종사자	2.99	.650			
	단순 노무 종사자	1.67	1.114			
	기타	3.00	.651			
월평균 소득	150만원 미만	2.87	.705	2.197	.068	
	150-250만원	3.06	.644			
	250-350만원	3.02	.807			
	350-450만원	3.14	.981			
	450만원이상	3.13	.885			

\*\*\*p<.001

M: S.D: t.f: p: Duncan: a>e>c>b>d

(a-사무종사자 b-서비스/판매종사자 c-관리자/전문가/관련종사자  
d-단순노무종사자 e-기타)

표20은 미의식이 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로, 모형의 설명력은  $R^2=.123$ 으로 미의식이 식사습관의 전체변량을 약 12.3% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으며, 미의식( $B=.156$ ,  $t=3.374$ )은 유의수준  $p<.001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과를 알 수 있었다.

<표 20 > 미의식이 식사습관에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	3.555	.172		20.690***	.000	.123	.121	11.387*** (.001)
미의식	.156	.046	.152	3.374***	.001			

\*\*\* $p<.001$

표 21은 체형 의식이 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로, 모형의 설명력은  $R^2=.202$  으로 미의식이 식사습관의 전체변량을 약 20.2% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으나, 체형 의식( $B=-.025$ ,  $t=-.988$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 21> 체형의식이 식사습관에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	2.891	.097		29.780***	.000	.202	.200	.976 (.324)
체형의식도	-.025	.025	-.046	-.988	.324			

\*\*\* $p<.001$

## 12.운동습관에 미치는 영향

표22는 일반적인 특성에 따른 운동습관의 차이에 대하여 살펴본 것으로, BMI에 따라서는 정상체중의 경우 총점 5점 중 평점 2.84 으로 높게 나타났고 저체중은 2.66점, 과체중은 2.45점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 정상체중인 여성의 운동습관이 가장 좋은 것을 알 수 있다(p<.05). 그러나 결혼여부, 근무형태, 월평균 소득에 따라서는 운동습관에 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

<표 22 > 일반적인 특성에 따른 운동 습관의 차이

		M	S.D	t/F	p	Duncan
BMI	저체중	2.66	.837	4.028*	.018	b>a>c
	정상체중	2.84	.839			
	과체중	2.45	.849			
결혼 여부	미혼	2.73	.848	.160	.873	
	기혼	2.71	.834			
근무 형태	사무종사자	2.59	.890	1.527	.193	
	서비스/판매종사자	2.77	.795			
	관리자/전문가/관련종사자	2.75	.782			
	단순 노무 종사자	2.75	.204			
	기타	2.82	.876			
월평균 소득	150만원 미만	2.80	.788	1.354	.249	
	150-250만원	2.66	.782			
	250-350만원	2.57	1.078			
	350-450만원	2.80	1.174			
	450만원이상	2.92	.935			

\*p<.05

M: S.D: t.f: p: Duncan: b>a>c (a-저체중 b-정상체중 c-과체중)

표 23은 미의식이 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로, 모형의 설명력은  $R^2=.201$ 으로 미의식이 운동습관의 전체변량을 약 20.1% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으나, 미의식( $B=.041$ ,  $t=.753$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 23 > 미의식이 운동습관에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	2.880	.205		14.063***	.000	.201	.200	.567 (.452)
미의식	.041	.055	.034	.753	.452			

\*\*\* $p<.001$

표 24는 체형 의식이 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴본 것으로, 모형의 설명력은  $R^2=.101$  으로 체형 의식이 운동습관의 전체변량을 약 10.1% 정도 설명해 주는 것으로 나타났으나, 체형 의식( $B=-.017$ ,  $t=-.568$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 24 > 체형 의식이 운동습관에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률	R제곱	수정된 R제곱	F
(상수)	2.788	.115		24.313***	.000	.101	.103	.323 (.570)
체형의식도	-.017	.030	-.026	-.568	.570			

\*\*\* $p<.001$

## V. 논의 및 결론

### 1. 연구의 요약 및 결론

본 연구는 젊은 20-30대 직장 여성들을 대상으로 신장과 체중으로 산출된 체질량 지수를 (Body Mass Index)를 기준으로 저체중, 정상체중, 과체중군으로 분류하여 BMI에 따른 체형 인식, 미의식 및 체중조절행위에 대해서 살펴보았다.

또한 객관적으로 비만이 아님에도 불구하고 자신이 비만이라 판단하여 스트레스를 받고 있는 정상체중, 저체중의 직장 여성들에게 객관적인비만도와 주관적인 비만도의 차이점을 알게 하여 여성들의 왜곡된 체형 인식과 태도로 인해 오는 부정적인 현상을 예방하기 위해 실시하였다.

본 연구는 향후 체중 조절을 위한 새로운 습관 확립 교육 프로그램 개발 연구의 기초 자료로서 활용될 수 있다는데 의미가 있다.

연구를 위해 설문지를 작성하여 서울 및 경기도에 거주하는 20-30대 젊은 직장 여성 중 협조가 가능한 직장여성 550부의 설문지를 배부하여 500부를 분석에 사용하였다.

연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있었다.

## 1. 일반적인 사항

일반적인 사항에 따른 BMI를 살펴보면 연령별로는 20대의 63.6%, 30대의 50.0%가 저체중인 반면, 40대의 53.3%는 정상체중, 50대 이상의 43.8%는 과체중인 것으로 나타났다. 결혼여부별로는 미혼의 경우 저체중이 59.9%로 높게 나타난 반면 기혼의 경우 정상체중이 46.8%로 높게 나타났으며 근무형태에 따라서는 근무형태와 관계없이 대체로 저체중이 높게 나타났다.

여성들이 체중 조절에 대한 정보 습득 경로를 조사 분석한 결과로, 정보 습득에 가장 높은 빈도를 차지하는 것은 친구 이웃, 동료가 36.4%로 가장 높게 나타났다. 이후 인터넷 31.8%, TV가 14.6%, 기타 9.6%, 신문 및 잡지가 7.6% 순으로 비만도에 따른 유의한 차이는 없었다. 젊은 20~30대 직장여성들은 체중조절의 필요정보를 습득하는데 신문이나 잡지보다, 친구, 이웃 동료 인터넷을 주로 이용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 장미숙(2007)의 '여성의 체형관리실태와 관련요인 연구'의 결과에서 체형 관리에 대한 지식 습득 경로로 20대가 대중매체, 즉 TV, 인터넷 등을 통해 지식습득을 많이 한다는 결과와 유사하다. 그러나 장미숙(2007)의 연구에서는 친구 등으로부터 체형관리에 대한 지식을 습득한다는 답변이 17.2%로 비교적 낮게 나타났는데 그 이유는 장미숙(2007)의 연구 대상은 20~60세로 광범위하고 지식 습득 경로 문항 중 의.약사와의 상담, 체형관리실, 헬스클럽 등이 포함되어 친구, 이웃 동료의 범위가 한정되어 제시되었기 때문으로 사료된다.

## 2. BMI 와 체형의식, 미의식, 체중 조절 행위와의 상관관계

체형의식은 BMI에 따라서 과체중의 경우 총점 9점 중 평점 4.48점으로 높게 나타났고, 정상체중 3.79점, 저체중은 3.35점으로 낮게 나타나 유의미한 차이를 보여 과체중일수록 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호하는 것을 알 수 있다( $p < .001$ ).

위와 같이 BMI에 따라 정상 체중의 경우 총점 5점 중 평점 2.84으로 높고, 저체중은 2.66점, 과체중은 2.45점으로 낮게 유의미한 차이를 보여 정상체중인 여성의 운동습관이 가장 좋은 것을 알 수 있다( $p < .05$ ).

## 3.미의식 에 따른 체중조절 행위와의 상관관계

**첫째**, 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B = .397$ ,  $t = 6.638$ )은 유의수준  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체중조절에 대한 관심 역시 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**둘째**, 체형만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B = .218$ ,  $t = 5.763$ )은 유의수준  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**셋째**, 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B = .013$ ,  $t = 1.314$ )은 유의수준  $p < .05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

**넷째**, 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B = .156$ ,  $t = 3.374$ )은

유의수준  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 미의식이 높게 나타날수록 식사습관이 좋은 것을 알 수 있다.

**다섯째**, 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 미의식( $B = .041, t = .753$ )은 유의수준  $p < .05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 4. 체형의식에 따른 체중조절 행위와의 상관관계

**첫째**, 체중조절에 대한 관심에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형의식도 ( $B = -.072, t = -2.209$ )은 유의수준  $p < .05$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절에 대한 관심이 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**둘째**, 체형만족도에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B = .070, t = 3.350$ )은 유의수준  $p < .001$  수준에서 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 높게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 통통한 체형을 선호할수록 체형에 대한 만족도가 높게 나타나는 것을 알 수 있다.

**셋째**, 체중조절 관련 지식에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식 ( $B = -.021, t = -3.860$ )은 유의수준  $p < .001$  수준에서 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 체형 의식이 낮게 나타날수록 즉, 이상적인 체형으로서 마른 체형을 선호할수록 체중조절과 관련된 지식을 많이 알고 있는 것으로 나타났다.

넷째, 식사습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B=-.025$ ,  $t=-.988$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

다섯째, 운동습관에 미치는 영향에 대하여 살펴보면 체형 의식( $B=-.017$ ,  $t=-.568$ )은 유의수준  $p<.05$  수준에서 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

## 2.연구의 제한점

첫째, 본 연구는 설문지를 이용한 조사방법을 사용하였으므로 젊은 20-30대 직장 여성들의 상담을 통한 미의식에 따른 체중조절지식 및 행위에 심리적인 측면을 관찰하는 데는 한계가 있었다.

둘째, 본 연구는 서울 및 경기도에 거주하는 젊은 직장 여성이라고 한정하여 표본수를 선정하였고, 특히 외모지상주의 때문에 여성뿐만 아니라 남성도 자기관리에 아낌없이 투자하고 노력하는 점에서 직장 남성과 여성의 미의식의 차이점이 이루어 지지 않고 조사되었다.

### 3. 연구 방향

문화와 매스미디어의 영향으로 미의개념이 왜곡되어 많은 직장여성들에게 정상 체중을 가졌음에도 불구하고 체중조절의 관심도는 날로 높아지고 있다. 또한 잘못된 체형 인식으로 여성들에게 건강의 위험신호를 주고 있다. 따라서, 비만도의 기준을 정확하게 알게 하여 객관적인 비만도와 주관적인 비만도의 차이점을 알게 하고, 자신의 체형을 올바르게 인식 하게 하기 위해, 체중조절을 위한 프로그램 개발 연구가 필요하다.

향후 연구는 본 연구에서 조사 분석한 체형 인식과 체중 조절 실태를 기반으로, 상담을 통한 미의식에 따른 체중조절지식 및 행위의 심리적인 측면을 함께 다루어야 할 것이다. 또한 남성의 미의식 또한 높아지고 있는 사회적 추세를 반영하여 남성의 미의식 및 체중 조절 실태를 함께 조사 분석하여 남성과 여성의 차이를 반영하는 미의식 및 체중 조절 행위를 위한 교육 프로그램을 개발하는 방향으로 이루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 대한 비만학회, 비만의 진단과 치료, 아시아-태평양 지역지침.  
서울 도서출판 한의학, 7-11, 2000
- 강봉석(2006), 여고생의 피부 관리와 비만관리 실태 조사, 남부대학교  
산업정보대학원 석사학위논문.
- 김경원(1998), 여대생들의 체중조절실태 및 관련 요인에 대한 연구,  
지역사회영양학회지3(1),908-917
- 김들련(1995), 여고생의 인식 차이에 따른 식생활 행동과 심리상태 비  
교 연구, 경남대학교 석사학위논문.
- 김복희(1998), 여성의 피부미용관련지식 및 행태와 관련 요인,  
경산 대학교 대학원 박사학위논문.
- 김봉인(1999), 중년여성의 피부건강관리에 대한 태도와 실천 행위에 관한  
연구, 한국미용 학회지, 5(1):123-166
- 김순경(1991), 여대생의 체형인식도에 따른 영양소 섭취 상태 및 영양지식  
평가에 관한 연구, 순천향 대학 논문집,14(3), pp891-901
- 김은숙(1996), 광주지역 일부 고등학생의 비만실태 및 비만관리 방법에 관  
한 조사, 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김연희(1992). 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한  
연구, 이화여자 대학교 대학원 석사 학위 논문
- 강진남(2003),30-40대 도시 여성들의 다이어트 행동과 다이어트 식품 섭  
취 실태 조사, 중앙대 의약식품 대학원 석사학위 논문.
- 김진영(2007), 전주 일부지역 고등학생의 체중조절 태도, 영양지식,  
식생활에 관한 연구, 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김현수(1995), 비만여성의 체중조절에 따른 효과와 이에 영향을 주는 변인 분석, 연세 대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 류호경(1997), 체형에 대한 청소년의 관심과 인식 연구, 대한 지역 사회 영양 학회, 2(2):197-205
- 류호경, 윤진숙(1998), 일부 고등학생들의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계, 대한 지역 사회 영양 학회, 3(2):202-209
- 류호경, 윤진숙(1999), 청년기 여성의 체형 인식에 대한 조사 연구-대구지역을 중심으로, 대한 지역 사회 영양 학회, 4(4):554-560
- 류호경(1998), 청소년기 여성의 체중 조절행동 유발 요인에 관한 연구, 계명대학교 박사학위논문.
- 문수재, 김현수, 김정현, 박계숙, 유윤희 (1995). 비만 여성의 체중조절 실시를 통한 측정, 한국영양학회지,28(8) , pp759-770
- 박혜란(2004), 중년여성의 체중 및 피부 관리에 대한 의식과 실천에 관한 연구, 대구 한의대 보건대학원 석사학위논문.
- 박희숙(1998), 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구, 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 신효정(2002), 현대여성의 아름다운 외모에 대한 질적 연구; 화장, 헤어 스타일, 신체이미지, 성형수술, 의복중심으로, 건국대학교 대학원 박사학위 논문
- 손인섭(1996), 성인 남자의 체중 조절에 관한 실태 조사, 상지 대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송수현(2008), 여대생의 체중조절에 대한 태도와 지식 및 행위에 관한연구

,성신여자 대학교 문화 산업대학원 석사학위논문

- 안윤, 김형미,김경원(2005).여고생의 체중 조절 및 이와 관련된 요인,  
대한 지역 사회 영양 학회,10(6);814- 824
- 안윤, 김형미,김경원(2006), 여고생의 체중 조절 및 영양 교육, 식 습관연,  
대한 지역 사회 영양 학회,11(2);205-217
- 양경미(2002), 여중생의 체형과 다이어트 행위에 관한 연구, 중앙대학  
교 석사학위논문
- 엄현신( 2007), 얼굴에 대한 미의식과 미용 성형수술에 대한 인식, 경희  
대학교 대학원 석사학위논문
- 이미희(2001), 여성 미용형태에 관한 연구: 화장 및 미용성형 중심으로,  
연세대학교 관리과학대학원 석사학위논문.
- 이정옥(2004), 여성의 비만관리에 대한 의식과 영향 요인, 대구한의  
대학교, 보건 대학원, 석사 학위 논문.
- 이향숙(1997), 도시 지역 실업계여고 생의 비만도 에 따른 체중 조절 양상  
,충남대학교 대학원석사학위 청구논문.
- 오주영(1998) 한국의 미의식에 의한 장승의 조형성 연구: 자수 작품을 중  
심으로, 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전미숙(2004), 여성의 체중 관리 실태와 관련 요인, 대구 한의대 보건 대  
학원 석사학위 논문.
- 정이영(2006), 성인여성의 체중조절 시행 동기 및 심리적 특성, 용인 대  
학교 재활보건과학 대학원 석사학위 논문.
- 정유경(2007), 20-30대 남성들의 체질량 지수와 체중 조절 실태에 따른 의  
모 관리 행동 및 신체 이미지에 관한 연구, 중앙대 의약식품  
대학원 석사학위 논문.

**전영선(2006)**, 여대생의 체형 및 체중 조절에 대한 주관적 인식이 비만 스트레스에 미치는 영향, 성신여자대학교 문화산업 대학원.

**최은영(1998)**, 건강증진모델에 기초한 여성의 피부관리 행위에 영향을 미치는 요인 분석, 연세대학교, 보건 대학원.

**한성호(2003)**, 여대생에서 체형의 인식과 유행하는 다이어트 방법에 대한 실태 및 만족 정도. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

Fan W, et al.(1997), Role of melanocortinergic neurons in feeding and the agouti obesity syndrome, Nature, 385:165-168

Kobayashi H, et al(2002), A novel homozygous missense of melanocortin-4 receptor(MC4R) in a Japanese woman with severe obesity, 51:243-246

Ministry of Health & Welfare(2006). 2005 National Health and Nutrition Survey-Health Examination.

NIH Technology Assessment Conference panel, Methods for Voluntary Weightloss and control. Annals of Internal Medicine(1992), 116(11):942-949

Thornhill , R., & Gangestad, s.w.(1999), Facial attractiveness, Trend in Cognitive Science, 3:452-460.

The Health Professionals Follow-up Study, International Journal of Obesity, 22:89-96

ABSTRACT(영문초록)

**A Study on Knowledge of Weight Control, Attitudes, and Behavioral Implementation by Aesthetic Consciousness Among Working Women**

**Chang, Ji-hye**  
**Major in Skin and Obesity Management**  
**Dept. of Skin and Obesity Science**  
**Graduate School of Cultural Industry**  
**Sungshin Women's University**

A survey was conducted from February 10 to March 30, 2010 among 550 working women in their twenties to thirties in Seoul and Gyeonggi Province; of 538 questionnaires returned, a total of 500 copies enabling analysis of results were used for the research, with the exception of insufficient ones.

In terms of BMI among general conditions, 63.6% of the women in their twenties and 50.0% of those in their thirties were underweight, while 53.3% of those in their forties had normal weight and 43.8% of those in their fifties were overweight. 59.9% of the unmarried were underweight, while 46.8% of the married had normal weight; most of the respondents were underweight, regardless of working types.

1. As for aesthetic consciousness by general conditions, the unmarried had higher aesthetic consciousness than the married: 3.72 out of 5 points in total for the former and 3.52 for the latter, showing significant differences ( $p < .01$ ).

In terms of working types, managers, professionals, and relevant workers gave a higher score of 3.87 and laborers gave a lower score of 3.31, showing significant differences; as for recognition of body shape by BMI, the overweight got 4.48 out of 9 points in total, followed by the normally-weighted getting 3.79 and the underweight getting 3.35, showing significant differences, which implies that the overweight tended to regard plumpness as ideal ( $p < .001$ ).

2. As for the effects of aesthetic consciousness on interest in weight control, aesthetic consciousness ( $B = .397$ ,  $t = 6.638$ ) had positively significant effects at the  $p < .001$  significance level; as for the effects of aesthetic consciousness on satisfaction with body shape, aesthetic consciousness ( $B = .218$ ,  $t = 5.763$ ) had positively significant effects at the  $p < .001$  significance level, implying that the higher aesthetic consciousness, the higher satisfaction with body shape.

However, as for the effects of aesthetic consciousness on knowledge related to weight control, aesthetic consciousness ( $B = .013$ ,  $t = 1.314$ ) had no significant effect at the  $p < .05$  significance level.

3. As for the effects of consciousness of body shape on interest in weight control, consciousness of body shape ( $B=-.072$ ,  $t=-2.209$ ) had negatively significant effects at the  $p<.05$  significance level: the lower consciousness of body shape, that is, the higher preference for slim body as ideal, the higher interest in weight control.

As for the effects of consciousness of body shape on satisfaction with body shape, consciousness of body shape ( $B=.070$ ,  $t=3.350$ ) had positively significant effects at the  $p<.001$  significance level: the higher consciousness of body shape, that is, the higher preference for plump body as ideal, the higher satisfaction with body shape. As for the effects of consciousness of body shape on knowledge related to weight control, therefore, consciousness of body shape ( $B=-.021$ ,  $t=-3.860$ ) had negatively significant effects at the  $p<.001$  significance level: the lower consciousness of body shape, that is, the higher preference for slim body as ideal, the more knowledgeable about weight control.

In conclusion, working women had higher recognition of their body shape than the actual obesity level, and preferred slim body as ideal. Appearance or physical conditions are not only relevant to personal desire to improve ourselves or become beautiful but also are settled as such an important factor in our life that they become the standard for symbolizing social status or wealth or conditions for social success among individuals. Its care is very important for women and is also a socially essential element, showing increasingly higher interest in weight control.

However, there is no correct education about weight control for working women and no education is implemented in practice. They shared information and got knowledge and information via mass communication or Internet but failed to do practical actions or activities.

As for negative phenomena caused by women's distorted perception and attitudes toward their body shape, it seems possible to enhance educational effectiveness by developing education and programs for weight control behavior through analysis and change of lifestyles, such as diet and exercise habits, in order to establish a new habit.



5. 귀하의 월 평균소득은?

- ① 150만원 미만      ② 150~250만원      ③ 250~350만원  
④ 350~450만원      ⑤ 450만원이상

6. 월 평균 귀하의 체형관리 유지비용으로 지출되는 비용은 어느 정도입니까?

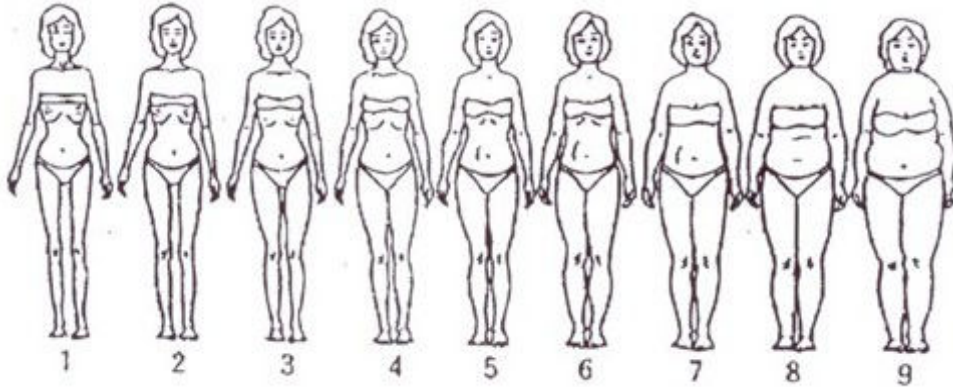
- ① 10만원 미만      ② 10~20만원      ③ 20~30만원  
④ 30~40만원      ⑤ 40만원 이상

## II. 미의식에 관한 사항

\*다음 문항에서 자신이 해당하는 칸에 O또는 V를 해주십시오

나는	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1.사람의 체형은 직장 및 사회생활에서 중요하다고 생각한다					
2.사람의 체형은 인간관계 형성에 영향을 미친다고 생각한다					
3.외모는 경제활동에 영향을 미친다고 생각한다					
4.외모는 직장생활의 지위에 영향을 미친다고 생각한다					

5. 직장에서 전체적인 지위에 영향을 미친다고 생각하신다면 이상적인 체형은 어떤 모습이라고 생각하십니까?



### Ⅲ. 체중 조절에 관한 사항

1. 귀하는 체중조절에 어느 정도 관심이 있습니까?

- ① 전혀 관심이 없다      ② 관심이 없다      ③ 보통이다
- ④ 조금 관심 있다      ⑤ 매우 관심이 있다.

2. 귀하는 체중 조절 경험이 있습니까?

- ① 예      ② 아니요

\*2번에서 ①를 선택한 분만 체크 바랍니다.

2-1. 체중조절 관리 방향은 무엇입니까?

- ① 체중 감소      ② 체중 증가      ③ 현 체중 유지

2-2. 체중조절을 통하여 몇kg의 체중을 조절해 보셨습니까? (      )kg

3. 귀하는 현재 체중이 감소되기를 원한다면 몇kg 정도 감소를 원하십니까? (      )kg

4. 귀하는 체중조절에 정보를 어디서 주로 찾습니까?

- ① TV    ② 신문 및 잡지    ③ 친구,이웃,동료 등    ④ 인터넷    ⑤ 기타

5. 귀하가 체중 조절을 위해 노력을 하는 이유는 무엇 때문입니까?

- ① 외관상의 이유    ② 건강상의 이유    ③ 행동하기 불편해서  
④ 가족이나 친구 등으로부터 놀림을 받아서    ⑤기타

#### IV. 체형에 대한 만족도

나는	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나의 체형에 만족한다					
2. 체중감량을 해야 한다고 생각한다.					
3. 거울에 비친 내모습에 화가 난다.					
4. 체형은 노력에 따라 얼마든지 바뀔 수 있다					
5. 날씬한 사람과 나를 비교해 보면 슬퍼진다.					
6. 내 직장 생활은 외모 때문에 망쳐지고 있다.					
7. 체중에 대한 생각으로 많은 시간을 보낸다.					
8. 몸매 때문에 생활에 자신감이 없다.					
9. 몸에 맞는 옷이 없어서 직장에 나가기 싫다.					
10. 다른 사람들과 만날 때 체형 때문에 만나는 것이 꺼려진다.					

## V. 평소의 식사습관 및 운동 습관

나의 평소 습관은	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 건강과 영양에 관심이 있다					
2. 세끼 식사는 규칙적으로 하는편이다					
3. 일정한 시간에 식사를 하는편이다					
4. 식사는 천천히 즐겁게 한다					
5. 매끼 식사의 양은 적당하다					
6. 매끼 다양한 음식으로 식사를 한다					
7. 운동하는 것을 좋아하는 편이다					
8. 현재 규칙적인 운동을 하고 있다					
9. 운동에 활동적으로 참여한다					
10. 가까운 거리는 걸어서 다닌다					

## VI. 체중조절 관련 지식

질문 항목	아니오	예
1. 저녁식사를 하지 않거나 늦은 시간에 음식을 섭취하는 것은 체중 증가의 원인이 된다		
2. 원푸드 식품 섭취는 체중조절에 도움이 된다		
3. 잦은 음주는 체중증가의 원인이 된다		
4. 체중을 줄이기 위해서 하루에 1000kcal 미만 섭취하는 것이 권장된다		
5. 체중조절을 위해서 일주일당 2kg을 감소하는 것이 바람직하다		
6. 남자와 여자는 살찌는 부위가 다르다		
7. 체중조절의 첫단계에서는 수분과 비지방 조직들이 먼저 빠진다		
8. 체중이 아닌 체지방을 감소 해야 요요 현상이 없다.		
9. 사우나에 자주 가는 것은 체중 감소에 도움이 된다.		
10. 여성의 경우 출산 후 살이 찌는건 생리적인 현상이다.		
11. 질병으로 인하여 비만이 될 수 있다.		
12. 소아비만은 성인 비만의 원인이 된다		
13. 과일도 많이 섭취하면 체중 증가의 원인이 된다		
14. 단식을 하는 것이 체중 조절에 도움이 된다.		
15. 강도 높은 운동을 할수록 체중 조절에 도움이 된다.		