한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2018, Vol. 23, No. 2, 149-171

여자 대학생의 다이어트 인식에 대한 개념도 분석*

이 상 희　　오 보 영†

광운대학교 인문사회과학대학 산업심리학과

본 연구는 다이어트를 실행하고 있는 여자 대학생들이 다이어트에 대해 어떠한 인식을 하고 있는가를 개념도 분석 방법을 사용하여 확인하고자 하였다. 이를 위해 서울 소재 대학교의 여자 대학생 15명을 참가자로 선정하여 다이어트에 대한 아이디어를 산출한 후 그 내용을 68개의 진술문으로 정리하였다. 이후, 참가자들이 분류한 진술문 데이터를 바탕으로 다차원 척도분석과 위계적 군집분석을 수행하였고, 그 결과 8개의 군집이 도출되었다. 각 군집은 '다이어트 과정에서의 음식조절 실패경험', '개인적인 다이어트 방법', '이상화된 신체상에 맞추기 위한 욕구', '다이어트를 실행하게 되는 개인적인 동기와 목표', '다이어트로 인해 경험하게 되는 부정적 감정', '다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황', '다이어트로 인한 대인관계 문제', '다이어트에 대한 개념 및 정의'로 나타났다. 또한, 8개 군집을 분류하는 차원은 각각 '심리적 요소 차원 - 경험적 행동적 요소' 차원과 '이상적 행동차원 - 심리적, 행동적 통제실패 차원'으로 확인되었다. 각각의 진술문에 대한 참가자들의 중요도 평정을 바탕으로 군집별 중요도를 살펴본 결과 참가자들이 가장 중요하게 생각하는 군집은 '다이어트에 대한 개념 및 정의'로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 제언을 제시하였다.

주요어 : 여자 대학생, 다이어트 인식, 다이어트 구성요인, 개념도 분석

---

* 이 논문은 2018년도 광운대학교 연구년에 의하여 연구되었음(The work reported in this paper was conducted during the sabbatical year of Kwangwoon University in 2018).

† 교신저자 : 오보영, 광운대학교 인문사회과학대학 산업심리학과, (01890) 서울특별시 노원구 광운로 20
Tel: 02-940-5420,　Fax: 02-941-9214, E-mail : dhqhdud2@naver.com

www.kci.go.kr

현대사회에서 다이어트는 사람들의 일상에 중요한 부분이 되어가고 있다. 2001년부터 2014년까지 성인 19,251명의 체중감량 행동을 조사한 국민건강영양조사 자료에 따르면 다이어트를 하는 사람들은 과거에 비해 크게 늘었다. 남성의 경우 2001년 18%에서 2014년 36%로 두 배의 증가율을 보였으며 여성의 경우도 31%에서 48%로 늘어났다(헤럴드경제, 2017.6.20). 또한 엠브레인이 전국 거주 만 13세 이상 남녀 1,050명을 대상으로 실시한 2017년의 조사 결과에서도, 전체 응답자 중 77%는 최근 1년 이내에 다이어트를 시도한 적이 있고, 81%는 체중조절이 필요하다고 생각하는 것으로 나타났다. 즉, 우리나라 성인 남녀의 70~80%는 다이어트에 관심을 가지고 있으며 이는 우리 사회에서 다이어트가 사회적 트렌드로 자리 잡은 것으로 해석할 수 있다(세계일보, 2017.12.3.).

그러나 이렇게 많은 사람들이 다이어트를 하고 있음에도 불구하고 우리나라의 비만율은 점점 늘어나고 있는 실정이다. 국민건강보험공단의 '2016 비만백서'에 따르면 우리나라 성인의 비만율은 2015년에 28.1%로 2006년보다 1.7% 증가했다. 건강보험공단에 의하면 성인 비만율은 2002년부터 지속적으로 증가하고 있으며 2025년에는 고도비만율이 5.9%에 이를 것으로 전망된다(국민건강보험공단, 2016). 이처럼 많은 사람들이 다이어트를 하고 있음에도 불구하고 비만율이 증가하고 있다는 사실은 다이어트에 성공하는 사람이 많지 않다는 것을 의미한다. 실제로 경기도 여성능력 개발센터에서 성인여성 1600명을 대상으로 조사한 결과 90.4%의 여성이 다이어트 경험이 있으나 그 중 51.2%는 체중이 다이어트 전의 수준으로 돌아가는 '요요현상'을 경험한 것으로 조사되었다(연합뉴스, 2015.7.22.). 또한, 여대생을 대상으로 다이어트 행동을 조사한 연구(송려, 안나영, 류호경, 2015)에서도 비슷한 결과가 나타났는데, 감량된 체중을 유지하는 것은 1~6개월이 대부분이며 1년 이상 유지한 경우는 매우 드물었다. 이러한 이유로 인해 한 번 다이어트를 했던 사람은 대부분 다시 다이어트를 시도한다고 응답하였다.

선행연구 결과들을 종합해보면, 다이어트를 하는 대다수의 사람들은 장기적인 체중감량의 실패와 이로 인한 다이어트의 재시도를 경험하는 것으로 보인다. 이러한 다이어트의 실패와 반복적 경험은 개인에게 심리적, 신체적으로 심각한 위험을 초래할 수 있다. 다이어트를 반복적으로 경험할수록 이상 섭식행동을 보일 가능성이 높고, 자신의 신체이미지를 왜곡하기 쉬우며 그 신체상이 자아 이미지에 과도하게 영향을 미치게 되기 때문이다(Polivy & Herman, 1985). 이에 대해 이사랑(2016)은 다이어트에 성공한다고 하더라도 그동안 억제했던 식욕이 증가하며 폭식을 하게 되고 결론적으로 체형을 유지하지 못한다는 다이어트의 실패과정을 제안하였다. 결과적으로 다이어트에 실패한 개인은 다이어트에 대해 점점 더 집착하게 되어 삶이 피폐해져가며 수치심, 무력감을 느끼게 되고 사회적 관계마저 손상될 수 있다(전민경, 하주영, 2014).

하지만 다이어트에 여러 가지 부작용이 따른다고 하더라도 수많은 사람들이 다이어트를 하고 있는 현실을 생각해 보면 다이어트는 우리 사회에서 필수불가결한 것으로 보인다. 문제가 되는 것은 다이어트 자체가 아니라 잘못된 다이어트에 대한 인식과 방법들 그리고 그로 인한 실패 경험으로 정리할 수 있을 것이다. 실제로 여러 조사 자료들은 다이어트를

www.kci.go.kr

하는 사람들 중 잘못된 방법을 사용하는 사람들이 많다는 것을 보여준다. 2005년부터 2014년까지의 국민건강영양조사 자료에 따르면 운동, 식사조절 등의 비교적 건강한 방법으로 다이어트를 하는 사람은 2005년 41.5%에서 2014년 36.4%로 감소하였다. 반면에 단식, 결식, 원푸드 다이어트, 약물 복용 등의 바람직하지 못한 방법을 사용하는 사람들은 늘어난 것으로 나타났다(국민일보, 2017.10.25). 이러한 결과는 다이어트를 하는 사람들의 초점이 점점 건강증진보다 체중감량에 맞춰져가고 있는 것으로 해석할 수 있다. 또한 이러한 경향은 부작용을 유발하기 쉬운데, 이전 연구들에 의하면 체중감량만을 위한 섭식 제한 다이어트는 장기적인 관점에서 효과가 없으며(Mann et al., 2007) 폭식이나 섭식장애와 같은 부적응적 섭식으로 이어질 수 있음이 일관적으로 보고되어 왔다(Smith, Shelley, Leahigh, & Vanleit, 2006). 결론적으로 다이어트에 대한 잘못된 접근 방식이 다이어트의 실패와 부정적 결과들을 초래함을 보여준다.

그러나 이와는 반대로 다이어트가 개인의 건강과 웰빙에 긍정적 효과가 있음을 보여주는 연구들도 있다. 강상현(1999)은 체중에 대해 지나치게 몰두하는 사람이 신경과민과 우울증을 경험할 수 있는 반면, 자신의 신체를 건강하게 가꾸기 위해 다이어트를 하는 사람은 자신감을 회복하고 유능감이 증진되었다고 보고하였다. 또한 이민규(2007)의 연구에서도 규칙적인 운동과 식사 및 스트레스 관리를 통한 다이어트가 여성의 우울감 감소와 신체만족도 증가에 유의한 효과가 있음을 보여주었다. 그렇다면 같은 다이어트라고 하더라도 접근방식과 행동, 결과가 개개인마다 확연하게 다른 이유는 무엇일까? 특정한 행동이 문제나 상황에 대한 인식으로부터 출발한다고 가정할 때, 다이어트 행동이 개인마다 매우 다르게 나타나는 것은 다이어트의 개념에 대한 이해가 다양하기 때문일 것이다. 예를 들어 똑같이 식이요법을 수행한다고 하더라도 다이어트를 건강관리로 이해하는 사람의 경우 인스턴트 음식을 줄이고 채식 위주의 식사를 할 수 있다. 반면 무조건적인 체중감량이 다이어트라고 인식하는 사람은 단식을 시도할 것이다. 따라서 다이어트의 개념을 어떻게 인식하고 있는지에 따라 개인의 다이어트 행동이 달라질 수 있으며, 올바른 이해를 바탕으로 건강한 다이어트를 시도할 경우 신체적, 심리적으로 긍정적인 효과를 경험할 수 있다. 그러나 반대의 경우에는 다이어트에 실패하기 쉬우며, 이로 인해 다이어트가 만성화되고 전반적으로 삶의 질이 저하되는 결과를 얻게 될 수 있다. 또한 잘못된 방법의 다이어트와 이로 인한 실패 및 부작용의 경험은 건강관리라는 원래의 목적과는 동떨어진 것으로 다이어트에 대한 개념 자체를 부정적으로 왜곡시킬 수 있다. 따라서 다이어트를 하고 있는 사람들이 다이어트의 개념 자체에 대해 어떻게 이해하고 있는가를 확인하는 것은 매우 중요하다.

일반적으로 다이어트란 체중을 감량하는 행위를 뜻하는 단어로 사용되고 있다. 그러나 여러 연구들에서 사용된 다이어트의 정의는 조금씩 다른 구성요소들을 포함한다. 행동적으로는 체중감소를 위한 식습관 변화부터 섭식행동 및 운동, 약물 사용 등 체중 조절을 위한 모든 행동을 다이어트로 정의한다는 주장(남상인, 1993)까지 다양한 것으로 조사되었다. 또한, 식이요법이나 운동 등의 행동적 요소 외에도 음식을 먹고 싶어 하는 욕구를 제지하려는 의도(Herman & Polivy, 1980) 및 체중

www.kci.go.kr

감소를 이루려는 동기와 노력 등(Lowe, 1993)의 인지적인 요소도 다이어트의 정의에 포함되는 것으로 나타났다. 더불어, 실제 행동이 아닌 체중감소를 원하는 욕망 또한 다이어트에 포함된다는 견해도 있어(Neumark-Sztainer & Story, 1998) 심리적 요소 또한 다이어트의 구성요소로 볼 수 있다.

그러나 지금까지의 다이어트에 대한 국내의 연구 동향을 살펴보면 아직까지 다이어트의 개념에 대한 복합적인 구성요소를 밝혀내는 연구는 없다. 선행 연구들을 살펴보면 다이어트 행동의 종류와 빈도, 기간 및 다이어트 행동에 영향을 미치는 요인 등 행동적 기술을 위한 양적 연구들(김효정, 김미라 2010; 박광희, 2016; 송려, 안나영, 류호경, 2015)과 신체상이나 사회적 요인 등 다이어트와 관련된 인지적 요소에 관한 연구들이 주로 시행되었다(김민주, 2016; 신미연, 이정윤 2012; 오현숙, 2015). 또한, 근거이론 연구방법을 사용하여 사회적 영향이 다이어트 행동에 미치는 영향을 연구한 Krayer, Ingledew와 Iphofen(2007)은 개인이 신체를 인식하는데 있어 사회적 비교를 하는 것 자체는 막을 수 없으나 사회적 기준에 도전하는 교육을 제공하는 것이 비현실적 이상과 자신을 분리시키는데 도움이 될 수 있음을 제안하였다. 한편, 다이어트의 심리적 영향에 대한 연구들이 조사 되었는데(이사랑, 2016; 전민경, 하주영, 2014; 정애경, 류현숙, 송경희, 이홍미, 2015), 다이어트가 초래하는 부정적 심리에 대한 연구가 대부분인 것으로 나타났다. 해외의 경우, 개념도 분석을 통해 문제적 섭식과 도움을 요청하는 경로에 대한 요소를 밝혀낸 바가 있으나(Hepworth & Paxton, 2007) 이는 폭식증 환자만을 대상으로 수행되어 일반적인 다이어트에 적용시키기에는 다소 제한점을 갖는다.

따라서 지금까지의 연구들은 다이어트의 과정이나 관련 요인들에 대해 주로 진행되었기에 다이어트를 하는 사람들이 다이어트를 무엇이라고 생각하는지에 대해서는 알 수 없는 실정이다. 때문에 실제로 다이어트를 실행하는 사람들에게 현실적인 다이어트의 개념이 무엇인지 연구를 통해 검토해 볼 필요가 있다. 그리고 사전 연구가 부족한 상황이기 때문에 다이어트 연구의 기초적인 시작을 위해 사람들이 경험하며 지각하고 있는 다이어트가 무엇인가에 대한 내용 중심적 관점의 연구가 이루어져야 할 것이다. 하지만 이러한 개인의 내적인 기제를 파악하기 위한 인지적 연구는 측정도구도 많지 않고 양적으로 측정하기가 어렵다. 따라서 기초적인 데이터를 수집하기 위한 탐색적인 질적 연구가 필요할 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 개념도 연구방법(concept mapping analysis)을 사용해 다이어트에 대한 인지내적 구조와 내용의 개념화를 시도하고자 하였다.

개념도 방법은 다이어트를 경험한 개인이 다이어트라는 개념을 어떻게 인식하고 있는지 밝히고자 하는 본 연구에 적합한 연구방법이라고 할 수 있다. 또한, 개념도 연구는 참가자들의 인식에 대한 기초적 자료를 제공하므로 이후의 양적연구나 더 깊은 수준의 질적 연구를 위한 일차적 연구로써 수행될 수 있다. 개념도를 통해 도출된 차원과 군집 결과는 관련된 프로그램을 기획하고 구성하는데 효과적으로 활용될 수 있기 때문에 본 연구의 결과도 효율적인 다이어트 프로그램의 기획 및 개발에 유용한 도움이 될 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

한편, 본 연구에서는 연구 참가자를 여자대

www.kci.go.kr

학생으로 모집하였는데 이전 연구들을 살펴보면 다이어트 인식과 행동에 있어서 성차가 있다는 결과들이 보고된다. 여성의 경우 남성에 비해 다이어트 시도 경험이 많으며 다이어트의 목표도 남성의 경우에는 체지방 감소, 여성의 경우에는 체중감량으로 다르게 나타났다(김미현, 김연진, 정진실, 연지영, 2015). 다이어트 행동 또한 남성의 경우 운동을 선호하고 여성은 섭식 억제를 주로 실행하는 것으로 조사되었다(김효정, 김미라, 2010). 이러한 연구결과들은 다이어트 이전의 신체인식부터 다이어트의 동기와 행동 및 결과에 이르기까지 뚜렷한 성차가 존재함을 보여준다. 따라서 다이어트의 개념에 있어서도 남성과 여성을 따로 분리하여 연구할 필요성이 있다. 처음 다이어트를 시작하는 시기로 대학 입학 후가 가장 높은 비중을 차지하며(김효정, 김미라, 2010), 여대생이 다른 연령대에 비해 다이어트를 더 많이 실행하는 경향이 있기 때문에(이임순, 2003), 20대 여대생은 다이어트와 가장 밀접한 관련이 있는 대상으로 현실적이고 생생한 개념들을 도출해 낼 수 있을 것으로 기대된다.

연구문제

본 연구는 한국 여대생들을 대상으로 하여 다이어트에 대한 인식을 개념도 연구방법을 사용하여 알아보는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 다이어트를 하는 참가자들이 다이어트를 무엇이라고 이해하고 있는지 구체적으로 알아보고 다양한 다이어트 행동과 과정 및 결과에 영향을 미치는 다이어트 개념의 현실적인 구성요소들을 도출해내고자 한다. 이에 따른 연구 질문은 다음과 같다.

첫째, 다이어트를 하는 여대생들이 지각하는 다이어트의 개념은 어떤 범주들로 구성되어 있는가?

둘째, 각 하위 범주 영역으로 세분화된 구성 요인들의 특징은 무엇인가?

셋째, 다이어트 개념 구성요인들의 전반적인 중요도는 어떠하며 참가자들이 가장 적합하다고 생각하는 다이어트 구성 요인은 무엇인가?

연구방법

연구대상

본 연구에서는 개념도 제작을 위해 서울 소재 대학교의 여자 재학생 15명을 모집하여 면접 조사를 실시하였다. 연구 기간은 2017년 5월부터 2017년 9월까지 약 4개월에 걸쳐 진행되었다. 참가자 모집을 위해 교내에 연구의 내용과 목적을 밝힌 표집 공고문을 게시하여 참여 의사를 밝힌 사람들 중에서 참가자를 선정하였다. 또한, 다이어트 경험이 있는 대상을 모집하기 위해 다이어트를 수행 경험과 기간을 모집 과정에서 조사하여 다이어트를 2회 이상 수행하였으며 2주 이상 지속한 경험이 있는 사람들로 표집하였다. 참가자로 선정된 사람들에게는 연구 주제와 연구의 의의 및 절차 등 본 연구에 대한 전반적인 설명을 제공하였으며 면접 일정과 이후 추후 면접이 필요할 수 있음을 안내하였다. 또한, 연구 참여에 대한 비밀 보장을 설명하였으며 면접 시의 녹음과 녹음 내용을 사용하는 것에 대해 동의를 받았다. 연구 참여에 대한 사례는 면접이 끝난 후 문화상품권을 제공하였다. 일반적으로 개념도 연구는 연구 참여자수 자체에는 영향

www.kci.go.kr

을 덜 받지만, Kane과 Trochim(2006)은 아이디어를 충분히 도출하기 위해 최소한 10명 이상의 참가자를 모집할 것을 권장하였기에 본 연구에서는 초점집단을 15명으로 결정하였다. 참가자들의 평균 나이는 23.07세(*SD*=2.22)이고 전공 계열은 인문계열이 8명(53.3%)로 가장 많았으며 다음으로 사회과학계열 5명(33.3%), 자연공학 계열이 2명(13.3%)으로 나타났다. 평균 다이어트 횟수는 3.7회(*SD*=2.19), 평균 다이어트 기간은 2.2개월(*SD*=1.01)로 조사되었다. 또한, 자가 보고에 의한 평균 신장은 162.20cm (*SD*=4.18), 평균 몸무게는 57.8kg(*SD*=11.01)이었으며 평균 체질량지수는 21.85(*SD*=3.12)로 나타났다. 연구 참가자들은 2회에 걸쳐 면접에 참가하였으며 면접 수행 전 자신의 신체지각과 다이어트 행동에 대한 간단한 설문조사에 참여하였다. 이에 대한 내용은 표 1에 제시하였다.

연구 절차

본 연구에서는 다이어트를 경험한 여대생이 지각하는 다이어트의 의미에 대해 알아보기 위해 Trochim(1993)이 고안한 개념도 분석 방법을 사용하였다. 이 방법은 인터뷰를 통해 연구 참여자들의 경험이나 생각을 도출해 낸 후, 진술문을 개인적 의미에 따라 분류함으로써 특정한 개념 및 현상에 대한 참여자들의 내적 구조를 시각적으로 표현하는 방법이다. 이를 위해 Kane과 Trochim(2006)이 제시한 개념도 분석 절차를 수행하였으며 연구 과정은 국내 대학원 상담심리전공 연구실 연구자(전공교수 1인, 박사과정 2인, 석사과정 6인)에 의해 이루어졌다. 본 개념도 연구의 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 개념도 준비 단계에서는 연구 참가자를 모집하고 초점질문을 개발하였다. 좋은 초점질문은 참가자들이 연구대상의 개념에 대한 응답을 잘 이끌어내도록 도와주며 의견을 자유롭게 이야기 할 수 있고 쉽게 이해가 가능해야 한다. 이러한 기준에 근거하여 연구자는 세 개의 초점질문을 개발하였으며. 전문가와의 평가 및 합의를 통해 최종적으로 다음과 같은 초점질문을 선정하였다. '다이어트에는 체중조절과 관련된 많은 부분들이 포함됩니다. 그렇다면 당신에게 다이어트란 어떤 의미입니까? 다이어트와 관련된 행동이나 경험, 생각, 감정 등을 떠오르는 대로 최대한 많이 이야기해 주세요.' 또한 다이어트라는 주제가 매우 광범위하기 때문에 바로 초점질문을 제시하는 것이 참가자들에게 혼란을 야기할 수 있을 것으로 예상하여 초점질문 제시 전에 이전 연구들로부터 도출한 다이어트의 정의에 대해 다음과 같은 설명을 제시하였다. '다이어트란 명시된 규율에 따라 개인적인 육체를 관리하고 유지하는 것으로써 체중을 줄이거나 늘리기 위해 수행하는 식이요법이나 운동, 약물사용 등의 모든 행동을 일컫는다. 또한 다이어트에는 체형이나 체중 문제에 대한 몰두와 체중을 조절하려는 동기, 태도 등의 인식적 측면과 체중조절을 원하는 욕망까지 포함된다.'

둘째, 아이디어 도출 단계에서는 심층면접을 실시하여 다이어트에 대한 참가자들의 다양한 개념을 도출해냈다. 효율적인 진행을 위해 참여자들을 3명씩 소집단으로 나누어 면접을 수행하였다. 면접 시간은 1시간~1시간 30분 진행되었으며 참가자들의 동의를 얻어 모든 인터뷰 내용을 녹음하였다. 면접 진행자들은 모든 연구 과정을 숙지하고 있는 상담전공 연구자들로 구성되었으며 한 번의 면접에 두

www.kci.go.kr

표 1. 연구 참가자들의 신체지각 및 다이어트 행동

요인	구분	빈도	백분율
비만도(BMI기준)	비만	1	6.7
	과체중	3	20
	정상	10	66.7
	저체중	1	6.7
지각하는 신체상	비만형	1	6.7
	과체중	9	60.0
	표준체형	4	26.7
	마른형	1	6.7
	매우 마른형	0	0
신체만족도	매우 만족한다	0	0
	만족하는 편	1	6.7
	보통이다	1	6.7
	불만족하는 편	7	46.7
	매우 불만이다	6	40.0
다이어트 유형 (복수응답)	체중감량	15	100
	체중증량	0	0
	근육만들기	7	24.1
	체형다듬기	7	24.1
	bulk up(부피 늘리기)	0	0
다이어트 성공률	거의 실패함	0	0
	실패하는 편	5	33.3
	보통이다	6	40.0
	성공하는 편	4	26.7
	거의 성공함	0	0
다이어트 정보원	신문, 잡지	0	0
	친구, 가족 등 주변사람	5	33.3
	인터넷	6	40.0
	TV	4	26.7
	기타	0	0
계		15	

www.kci.go.kr

표 2. 여자 대학생들의 다이어트 개념 구성요인에 대한 군집과 문항 중요도평균(표준편차)

문항	군집 및 진술문	M
	군집1. 다이어트 과정에서의 음식조절 실패경험	4.02(.56)
1.	다이어트를 한다고 말은 하지만 제대로 계산해 보면 먹는 양은 사실 별로 줄지 않았다.	4.65(.49)
3.	친구들을 만나면 떡볶이를 자주 먹으러 가는데, 다이어트 중이니 가서 조금만 먹어야겠다고 결심하고 매번 실패한다.	4.12(.78)
30.	다이어트 중에 이성을 잃고 한 번씩 폭식을 할 때가 있다.	4.06(.97)
65.	살을 빼려고 수영을 다녔는데 운동을 했더니 식욕이 돌아서 오히려 살이 쪘었다. 다이어트를 할 때 운동을 너무 많이 하면 밥을 많이 먹게 되어 오히려 안 좋은 것 같다.	3.29(.99)
	군집2. 개인적인 다이어트 방법	3.11(.63)
2.	매번 집에서 밥을 먹을 수는 없고 밖에서 사먹는 음식은 살찌기 때문에 도시락을 싸가지고 다니면서 다이어트를 했다.	2.76(1.2)
4.	나는 다이어트를 위해 야식을 먹지 않는다.	4.71(.47)
12.	운동을 따로 하지 않아도 일상생활에서 몸을 많이 움직이려고 했다(예 : 엘리베이터 대신 계단으로 가기, 가까운 거리 걷기).	4.53(.51)
13.	나는 따로 전문가의 도움을 받아 운동하면서 다이어트를 했다 (예 : 복싱, PT, 요가)	3.35(.99)
14.	다이어트를 함께하면서 정보를 공유하는 친구가 있을 때 경쟁의식도 생기고 성공적인 다이어트를 할 수 있었다.	3.24(1.15)
28.	살을 급하게 빼기 위해 몇 개월간 바나나, 토마토, 두부만 먹는 원푸드 다이어트를 했다.	1.88(.93)
29.	음식을 먹을 때 작은 것이라도 칼로리를 하나하나 계산해 가면서 먹었다.	2.47(1.12)
38.	다이어트를 해도 별 효과가 없는 것 같아서 병원에서 지방분해 주사를 맞았다.	2.06(.97)
39.	다이어트 한약, 식욕억제제, 탄수화물 차단제 같은 체중감량에 도움이 되는 보조제를 사용해서 다이어트를 했다.	2.71(1.05)
40.	나는 하체비만인 체형이기 때문에 허벅지와 배의 군살을 집중적으로 빼기 위해서 TV볼 때 마다 엑스바이크를 타면서 다이어트를 했다.	3.00(.94)
41.	다이어트를 하면서 스트레스를 많이 받기 때문에 장기적인 것 보다는 단기적으로 바짝 빼는 게 더 효율적이었다.	2.71(1.10)
42.	다이어트 정체기에는 자극적인 말들을 상기시키면서 스스로 채찍질해가며 다이어트를 계속했다.	2.76(1.09)
50.	다이어트를 할 때 빵, 밥, 면 등의 탄수화물 섭취를 줄였다.	4.12(.93)
58.	다이어트에 성공해서 예뻐진 내 모습을 상상하면서 거기서 에너지를 얻어 운동을 하고 식단을 조절했다.	3.88(.78)
59.	다이어트를 할 때 먹방을 보면서 먹지 못하는 것에 대해 위안을 삼고 대리만족 하는 것이 나만의 조절 방법이다.	2.35(1.27)
67.	다이어트에서 가장 중요한 것은 안 먹는 것이다. 운동을 아무리 해도 먹는 것이 그대로면 오히려 살이 더 찔 수 있다.	3.29(.92)
	군집3. 이상화된 신체상에 맞추기 위한 사회적 욕구	3.89(.34)
21.	대학교에 와서 사귄 새 친구들이 전부 날씬한데 그 사이에서 나만 뚱뚱한 것 같아서 위축되곤 했다.	3.59(1.00)
53.	다이어트를 잘 수행하고 있을 때는 남들보다 예뻐질 수 있을 것 같아 스스로에 대한 뿌듯한 마음이 든다.	4.29(.69)
54.	다이어트 기간이 아닌데도 사람들 사이에 있으면 무의식중에 항상 다이어트를 해야 한다는 압박감을 느낀다.	3.88(.78)
63.	다이어트를 하기 전에는 내가 뚱뚱해서 사람들이 자꾸 나를 쳐다보는 것 같다는 생각이 들어서 밖에 나가면 눈치를 보곤 했다.	3.53(.80)
64.	우리 사회에서는 뚱뚱한 남자보다는 여자에게 유독 가혹하게 굴고 여자취급도 안하는 분위기가 있다. 그런 것이 싫지만 어쩔 수 없이 다이어트 해서 기준에 맞추게 된다.	4.18(.73)

www.kci.go.kr

표 2. 여자 대학생들의 다이어트 개념 구성요인에 대한 군집과 문항 중요도평균(표준편차) (계속 1)

문항	군집 및 진술문	M
	군집4. 다이어트를 실행하게 되는 개인적인 동기와 목표	3.34(.42)
8.	내게 맞는 빅사이즈 옷들은 예쁜 것이 별로 없는데, 예쁜 옷을 입어보고 싶어서 다이어트를 하게 되었다.	3.29(1.16)
9.	날씬한 연예인 사진을 보며 자극을 받고 열심히 하려는 동기를 얻는다.	3.76(.75)
10.	뚱뚱하다고 친구들에게 허벅지 비욘세라고 놀림을 받아서 다이어트를 시작했다.	3.12(.86)
11.	TV에 나오는 여자 연예인들을 볼 때마다 저렇게 말랐으면 좋겠다고 생각하면서 다이어트를 결심한다.	3.76(1.03)
18.	요즘 여자들은 거의 날씬한데, 그런 것을 보면 다이어트 자체가 사회적 트렌드라고 여겨진다.	3.94(.83)
19.	뚱뚱한 사람들을 보고 저렇게 까지는 되지 말아야지 라는 생각이 들어서 다이어트를 하게 되었다.	3.18(1.18)
20.	다이어트에 성공했을 때 자기만족보다는 주변 사람들이 예뻐졌다고 긍정적으로 말해주는 것이 나에게 더 중요하다.	3.24(.97)
35.	다이어트를 하면서 점점 변화하는 내 모습을 보면서 더 예뻐지기 위한 욕심에 다이어트를 계속 하게 된다.	3.94(.90)
36.	다이어트를 해서 목표치를 감량했고 지금은 날씬한 편이지만 조금 더 마르고 싶단 생각에 다이어트를 또 하게 되었다.	3.12(.86)
37.	가족들이 내 몸을 보고 다이어트를 좀 해야겠다고 말해서 마음이 상해서 다이어트를 하게 됐다.	2.59(1.23)
46.	살을 빼고 나니까 주변 남자들이 전보다 더 친절하게 대해주고 과모임 같은데도 자꾸 나오라고 하는 등 대우가 달라져서 다이어트를 계속 하게 된다.	3.35(.99)
55.	나는 자존감이 낮아서 내 몸에 만족하지 못하기 때문에 자꾸 다이어트를 하려고 하는 것 같다.	3.06(1.14)
56.	예전엔 55가 날씬한 것이었는데 지금은 44가 날씬한 거고 55, 66은 뚱뚱하다고 여긴다. 그래서 옷 사이즈를 줄이기 위해 다이어트를 한다.	2.76(1.03)
57.	내가 다이어트를 하는 이유는 몸무게 감량보다는 건강하면서 탄탄한 예쁜 몸매 라인을 만들기 위해서이다.	3.65(.99)
	군집5. 다이어트로 인해 경험하게 되는 부정적 감정	3.70(.44)
5.	원래 먹던 양이 있는데 매번 그만큼 먹지 못하고 배고픔을 느껴야 해서 짜증이 나고 신경이 곤두섰다.	3.65(.99)
24.	아무리 다이어트를 해도 생리 직전에는 살이 잘 빠지지 않고 오히려 몸이 붓기 때문에 그 기간에는 스트레스가 심하고 조바심이 난다.	3.18(.88)
31.	다이어트 중에 나는 못 먹는데 가족들이 맛있는 음식을 먹는 것을 보면 스트레스를 받는다.	3.65(1.11)
32.	나는 다이어트 시도를 자주 하는데, 다이어트에 실패하면 스스로가 한심하게 느껴지고 짜증이 난다.	4.12(.86)
33.	다이어트를 할 때는 무엇이라도 먹는 순간 죄책감이 들고 내일은 먹지 말아야겠다는 생각이 든다.	4.24(.66)
47.	목표체중에 도달하면 성취감을 느끼지만 원했던 것만큼 실제로 날씬해진 것 같지는 않아서 금방 다시 불만스러워 진다	3.76(.83)
52.	먹고 싶은 음식을 먹지 못하니까 오히려 다이어트 전보다 더 먹고 싶은 욕구가 생기는 것 같았다.	4.00(.87)
68.	처음에는 가벼운 마음으로 운동을 시작했는데 지금은 그날 해야 할 운동을 못하면 불안해지고 강박적으로 운동하게 된다.	3.00(1.17)
	군집6. 다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황	3.91(.44)
22.	그냥 살을 빼볼까, 살을 빼고 싶다 하는 생각은 항상 하지만 제대로 결심을 하기는 어렵다.	4.29(.77)
23.	나는 수년간 다이어트를 꾸준히 해왔는데, 빼면 요요가 오고 다시 다이어트를 하는 일이 반복된다.	4.35(.49)
25.	단기로 굶으면서 급하게 살을 뺐더니 머리가 빠지고 생리가 끊기는 등 몸에 무리가 가는 걸 느꼈다.	3.59(1.18)
26.	다이어트 정보가 부족하여 잘못된 황제 다이어트 식단으로 다이어트를 했다가 효과를 전혀 보지 못한 적이 있다.	3.18(1.24)

www.kci.go.kr

표 2. 여자 대학생들의 다이어트 개념 구성요인에 대한 군집과 문항 중요도평균(표준편차) (계속 2)

문항	군집 및 진술문	M
	군집6. 다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황	3.91(.44)
27.	나는 생리 전에 폭식을 하거나 초콜릿, 케이크 등 단 음식 먹는 것을 조절할 수 없는데 그것 때문에 항상 다이어트에 실패한다.	4.24(.75)
48.	살 빼야지 라는 생각은 계속 하는데 개강해서 바빠지면서 다이어트를 할 여력이 없다는 자기합리화를 했다.	4.29(.77)
49.	다이어트 시도는 여러 번 했으나 항상 음식조절에 실패해서 다음을 기약하며 흐지부지 하게 끝났다	4.18(.73)
51.	다이어트를 할 때 너무 먹고 싶은 것이 있으면 먹고 맛을 느낀 다음 뱉어냈는데, 비참하다는 생각이 들었다.	3.53(.72)
66.	다이어트를 위해서 집 앞 헬스장에 등록했는데, 가야겠다고 마음먹으면서 매번 갈 시간이 되면 갖은 핑계를 대고 안 가게 된다.	3.59(.71)
	군집7. 다이어트로 인한 대인관계 문제	2.88(.36)
6.	다이어트가 제대로 되지 않을 때는 민감해져서 히스테리를 부리고 대인관계에서 트러블이 생긴다.	2.94(1.43)
7.	다이어트를 할 때 원래 마른 체질인 친구를 보면서 '왜 나는 태어날 때부터 마르지 않았을까' 생각해서 우울했다.	2.41(1.22)
34.	다이어트 기간 동안 모임이나 약속 같은데 안 나가고 집과 헬스장만 오가다 보니 정신적으로 피폐해지는 느낌이었다.	2.88(1.21)
45.	다이어트 기간 중에 식사약속이나 술 약속에 나가면 먹으면 안 되는 음식을 많이 먹게 되기 때문에 거의 참석하지 않아서 친구관계가 멀어졌다.	3.29(1.26)
	군집8. 다이어트에 대한 개념 및 정의	4.24(.29)
15.	다이어트는 근육량을 유지하면서 체지방을 감소시키는 것이다.	4.53(.72)
16.	살을 빼도 원래대로 돌아가거나 더 찔 수도 있기 때문에 다이어트는 평생 해야 하는 숙제이다.	4.06(.90)
17.	다이어트는 정신적으로도 건강해 질 수 있는 수단이다.	4.00(.87)
43.	다이어트는 무엇보다 체중감량에 초점을 두는 것이다.	3.71(.99)
44.	다이어트는 살을 빼는 것보다 유지하는 것이 중요하다고 생각한다.	4.29(.77)
60.	다이어트는 성인병 예방과 체력관리 등 건강관리의 측면에서도 의미가 있다.	4.47(.72)
61.	다이어트는 명확한 목표와 구체적인 계획을 세우고 그것을 실천해서 체중을 조절하는 것이다.	4.41(.87)
62.	다이어트는 올바른 식습관과 운동을 통해 삶의 질을 높이기 위해 하는 것이다.	4.47(.51)

명의 진행자가 참석하여 초점질문을 제시하고 최대한 다양한 응답을 이끌어 낼 수 있도록 유도하였다. 또한 이 단계에서 기초적인 인구학적 정보를 얻기 위해 간단한 설문지를 작성하게 하였다. 설문 조사 결과는 표 1에 제시하였다. 다음으로 녹음된 면접 내용을 토대로 각각 면접에 대한 축어록을 작성하였으며 총 150개의 진술문을 도출하였다. 이후 두 차례의 회의를 통해 진술문을 정리하였다. 진술문 정리를 위해 먼저 한 문장 안에 여러 개념이 들어있는 경우 그것을 하나씩 분리 하여 한 문장 안에 하나의 의미만이 들어갈 수 있도록 하였다. 다음으로 진술문들을 비슷하거나 중복되는 내용끼리 분류하고 중복된 진술문들을 통합하여 명료한 내용의 한 문장으로 정리한 후 나머지 문장들은 삭제하였다. 이런 과정을 거쳐 최종적으로 선정된 진술문은 68개이며 진술문의 내용은 표 2에 제시하였다.

www.kci.go.kr

셋째, 진술문 구조화 단계에서는 이전 단계의 참가자들에게 진술문을 분류하게 하는 이차 면접이 진행되었다. 이를 위해 한 카드에 하나의 진술문이 들어가게 하여 총 68개의 다이어트 개념 진술문 카드를 제작하였다. 이차 면접에서는 참가자들에게 카드를 제공 한 후 내용이 유사하게 느껴지는 것 끼리 묶으라고 안내하였다. 이때 참가자에게 모든 문장을 각각 하나씩 분류하지 말 것과, 모든 문장을 하나로 묶지 말 것을 지시하였다(Paulson & Worth, 2002). 또한, 이후 분석에 참가자들의 의견을 최대한 반영하기 위해 군집을 분류한 기준과 군집의 이름을 붙여줄 것을 지시하였다. 마지막으로 각각의 진술문이 다이어트에 대한 개념으로써 얼마나 중요하다고 느껴지는지 주관적인 중요도를 5점 척도로 평가하게 하였다.

넷째, 개념도 분석단계로 참가자들의 응답을 코딩하고 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 분석을 수행하였다. 참가자들의 응답은 유사성 행렬(GSM: group similarity matrix)의 형태로 코딩한 후, 총 15개의 행렬표를 합산하여 다차원 척도분석(multidimensional scaling)을 수행하였다. 다차원 척도법을 이용해 포지셔닝 맵과 각 진술문의 포지션에 해당하는 좌푯값을 얻고 이 값을 이용하여 위계적 군집분석을 수행하였다. 위계적 군집분석은 Ward의 방법을 사용하였는데 이 방법은 거리를 기반으로 하는 자료를 의미 있게 해석하는데 유용하기 때문이다(Kane & Trochim, 2006). 덴드로그램과 군집화 일정표를 보고 군집의 분류과정을 확인하면서 최종적으로 다이어트 개념에 대한 8개의 군집을 도출해냈다. 다음으로 세 차례의 회의를 통해 여러 가지 대안들 중 군집의 내용을 가장 잘 표현하는 것을 선택하여 최종적인 군집 명을 결정하였다. 마지막으로 참가자들이 평정한 진술문들의 중요도를 살펴봄으로써 다이어트 개념의 구성요소로 가장 적합하다고 평가된 것과 각 군집 별 중요도를 검토하였다.

다섯 번째와 여섯 번째는 각각 개념도의 해석과 활용단계로 이 내용은 연구의 결과 부분에 해당되므로 다음의 연구결과 부분에 내용을 제시하였다.

연구결과

연구 참가자들은 진술문을 최소 4개에서 최대 12개의 군집으로 분류하였으며(M=7.53, SD=2.33) 참가자들이 작성한 분류표를 집단유사성 행렬표로 제작하여 다차원 척도분석을 수행하였다. 다차원 척도법에서는 참가자들 간의 상대적 거리의 정확도를 높이기 위해 다차원 공간에서의 위치결정 작업이 더 이상 개선이 어려울 때까지 반복적으로 계속되는데, 그 결정 작업의 정도를 나타내는 값이 스트레스 값(stress value)이다. 본 연구 데이터의 2차원 해법 스트레스 값은 .241로 나타났으며 이에 따른 설명량(R^2)은 .715로 다차원 척도분석에 적합한 범위에 속하였다.

다음으로 진술문들을 군집화하기 위해 위계적 군집 분석을 수행하여 군집의 수를 결정하였다. 연구자들은 군집화 일정표와 덴드로그램 및 참가자들이 분류한 군집의 수를 고려하여 이론적으로 8개의 군집 해법이 가장 적합한 것으로 결정하였으며 합의 과정을 통해 각각의 군집과 두 개의 차원에 이름을 붙였다. 군집명을 정할 때 군집 내에 속하는 진술문들의 내용과 특성 및 전체 개념도에서의 위치를

www.kci.go.kr

고려하였으며 참가자들이 명명한 내용을 참고로 하여 최대한 참가자들의 인지적 특성을 보여줄 수 있도록 하였다. 또한, 참가자들은 68개의 진술문에 대해 다이어트의 개념으로 중요하게 생각하는 정도를 평정하였는데 8개 군집에 속하는 진술문들과 각 진술문의 중요도 평정 평균값을 표 2에 제시하였다. 중요도 평균값의 왜도는 -.37, 첨도는 -.56으로 나타나 왜도의 절대값이 3보다 작고 첨도는 8보다 작으므로 측정변인이 정규분포 가정을 충족하였다(Kline, 2005). 또한 Levene검정 결과 유의수준이 .073으로 등분산이 가정되어 이에 따라 중요도 변인의 분산분석을 실시하였으며 분석결과는 표 2에 제시하였다. 각 차원의 이름을 결정하는 것은 전체 개념도에서 각 군집의 위치와 배열 및 군집의 내용을 복합적으로 고려하여 개념도를 전체적으로 설명할 수 있도록 표현하였다. 두 개의 차원과 이에 따른 8개 군집의 개념도는 그림 1에 제시하였다.

연구 참가자들의 다이어트 구성요인에 대한 인식 차원

그림 1의 개념도는 참가자들로부터 도출한 진술문들과 진술문 분류를 바탕으로 다차원 척도분석을 수행한 결과를 나타낸다. 개념도의 두 차원을 살펴보면 X차원의 정적인 방향에 속하는 1, 4사분면에 위치하는 군집들은 다이어트 과정에서 목표를 달성하기 위해 수행하는 여러 가지 외적인 행동들과 다이어트 중에 경험하게 된 실패상황들을 포함한다. 따라서 해당 X축의 이름은 '경험적, 행동적 요

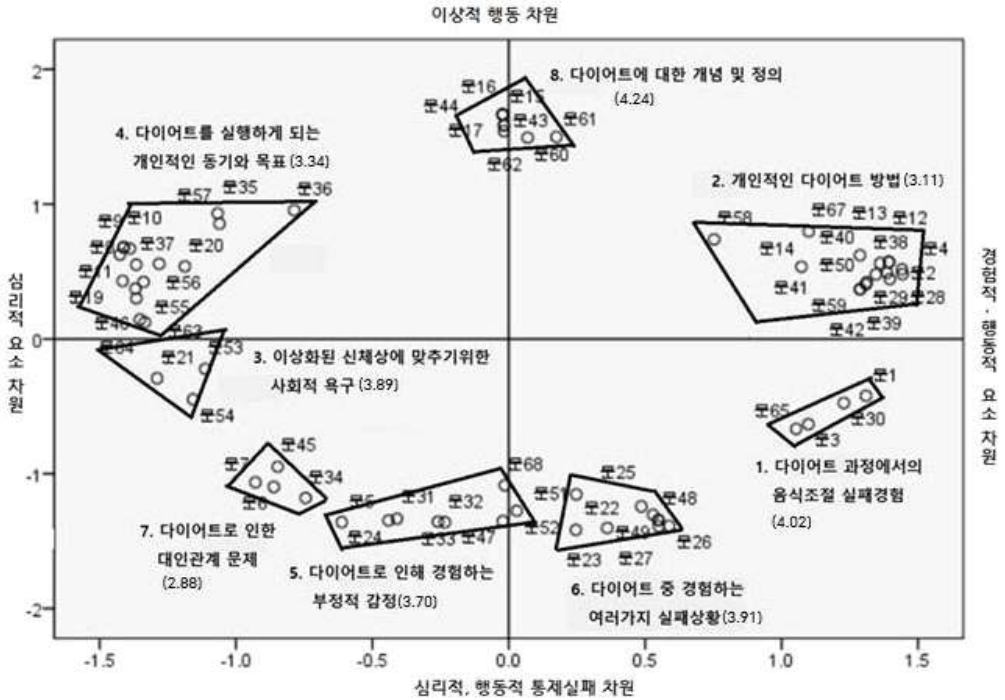

그림 1. 여자 대학생들의 다이어트 인식에 대한 개념도와 중요도 평정값

www.kci.go.kr

소' 차원으로 명명하였다. X차원의 부적 방향인 2, 3사분면의 군집들은 다이어트를 수행하게 되는 개인적인 동기와 욕구들을 포함하며 다이어트 과정에서 겪게 되는 심리 내적인 감정과 상황을 나타낸다. X축의 정적인 방향이 보다 외적이고 행동적인 요소들을 나타내는 반면 부적인 방향은 내면적인 요소들을 포함하기 때문에 이 차원의 이름은 '심리적 요소' 차원으로 명명하였다. 한편, Y차원의 정적 방향인 1, 2사분면에 해당 군집들은 다이어트를 실행하기 전의 동기 부여적인 측면과 수행하고자 하는 이상적인 다이어트의 정의 및 이를 위한 실제적인 행동들을 나타낸다. 즉, 다이어트의 이상적이고 목표지향적인 측면을 표현하기 때문에 해당 차원의 이름을 '이상적 행동' 차원으로 명명하였다. 반면 부적 방향인 3, 4사분면에 해당 군집들은 다이어트 수행 전 및 수행 과정 중에서의 여러 가지 부정적 요인들을 나타낸다. 여기에는 현재의 외적인 모습에 대한 신체 존중감 유지의 실패, 음식조절이나 행동조절에 대한 실패 및 예기치 못하게 경험하는 부정적 심리와 상황 등이 포함된다. 이는 Y축의 정적 차원인 '이상적 행동' 차원과는 대비되는 것으로써 해당 차원의 이름을 '심리적, 행동적 통제실패' 차원으로 명명하였다.

연구 참가자들의 다이어트 구성요인에 대한 군집

군집분석 결과, 여자 대학생이 인식하는 다이어트 개념에 대한 군집은 8개로 확인되었으며 참가자들이 평정한 각 군집의 중요도 또한 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.001$). 각 군집의 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 군집 1은 '다이어트 과정에서의 음식조절 실패경험'으로 4개의 문항이 포함된다. 이는 다양한 다이어트의 실패요인 중에서도 식이제한에 실패하는 것을 나타내는 문항들로써, 모든 문항이 계획했던 것 보다 과도하게 먹게 되었다는 경험을 표현한다. 군집 1은 군집 6(다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황)과 가까이에 위치하여 서로 비슷한 개념임을 알 수 있는데, 실패상황 중에서도 음식조절에 대한 실패가 따로 하나의 군집으로 분류된 것은 참가자들이 음식조절을 여러 가지 실패 중에서도 가장 인상 깊게 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 군집의 중요도가 두 번째로 높은 것으로 나타나 문항 수는 적지만 대부분의 참가자들이 동의하고 있음을 알 수 있다. 군집 2는 '개인적인 다이어트 방법'으로 16개의 문항이 포함 되어 8개 군집 중 가장 많은 문항수를 나타냈다. 이는 참가자들이 다이어트 방법에 대해 여러 가지의 폭 넓은 개념을 가지고 있으며 이와 관련된 많은 경험을 하였음을 의미한다. 이 군집에는 음식조절과 운동요법, 의학적 요법 및 심리적 조절방법 등 다양한 내용이 포함되었으며 그 중에서도 음식조절과 관련된 문항이 6문항으로 가장 많이 나타났다. 또한 동기부여와 스트레스 관리 등 내면적인 관리방법에 대한 내용도 5문항이 포함되어 외적인 행동뿐만 아니라 내적인 요소도 중요한 다이어트 방법으로 인식되고 있음을 알 수 있다. 군집3의 이름은 '이상화된 신체상에 맞추기 위한 사회적 욕구'로 5문항이 포함되었다. 이 군집은 다이어트에 대한 타인이나 사회의 영향을 나타내며 자신의 기준이 아닌 타의적 기준에 맞추고자 하는 욕구나 압박감을 표현한다. 따라서 대부분의 문항은 타인과 자신의 신체를 비교함으로써 자신

www.kci.go.kr

표 3. 군집 중요도 분산분석

		군집								
		군집1 (N=4)	군집2 (N=16)	군집3 (N=5)	군집4 (N=14)	군집5 (N=8)	군집6 (N=9)	군집7 (N=4)	군집8 (N=8)	F(*P*)
중요도	M	4.02	3.11	3.89	3.34	3.70	3.91	2.88	4.24	5.78
	(SD)	(0.56)	(0.63)	(0.34)	(0.42)	(0.44)	(0.44)	(0.36)	(0.29)	(.000)**
	scheffe	8>1, 6, 3, 5, 4, 2>7								

** $p<.01$

을 평가 절하하는 것과 사회적 기준에 따르기 위해 다이어트를 하게 된다는 부정적인 문항인 것으로 나타났다. 한편, 군집 3은 인접한 군집 4(다이어트를 실행하게 되는 개인적인 동기와 목표)와 비슷한 개념이지만 따로 분류된 것은 참가자들이 다이어트 경험에 있어서 타인의 시선을 다른 동기들 보다 고유하고 개별적인 것으로 인식하는 것으로 해석할 수 있다. 군집 4는 '다이어트를 실행하게 되는 개인적인 동기와 목표'로 14문항이 포함되었다. 이 군집에는 참가자들이 다이어트를 실행하게 된 계기와 관련된 다양한 문항들이 포함되었는데, 구체적으로 살펴보면 친구들의 놀림과 같은 직접적인 외부적 사건과 만족스러운 몸을 가지기 위한 개인적 욕구 등의 내용이 나타났다. 또한 미디어의 영향과 타인과의 비교 및 자신의 몸에 대한 불만족 등 다양한 요인이 다이어트 동기가 될 수 있음을 알 수 있다. 이 군집에 많은 문항이 포함된 것은 군집 2(개인적인 다이어트 방법)와 마찬가지로 참가자마다 다이어트 동기와 관련된 서로 다른 다양한 경험들을 가지고 있기 때문으로 생각할 수 있다. 군집 5는 '다이어트로 인해 경험하게 되는 부정적 감정'으로 8문항이 포함되었다. 문항들의 내용을 살펴보면 먹고 싶은 것을 먹지 못하거나 음식을 먹고 나서 후회하게 되는 등 음식 섭취와 관련된 부정적 감정이 4문항으로 가장 많이 나타났다. 또한 원하는 만큼 살이 잘 빠지지 않거나 다이어트 결과에 대해 불만감을 느끼는 등 다이어트 실패와 관련된 내용들이 포함되었다. 군집 6은 '다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황'으로 9문항이 포함되었다. 이 군집의 문항들은 잘못된 다이어트 방법으로 인한 실패나 부작용 및 다이어트를 어렵게 만드는 요인 등을 나타낸다. 그 중에서도 가장 높은 빈도로 나타난 것은 행동조절의 어려움으로 다이어트를 하려는 마음을 가지고는 있지만 그것을 효과적으로 실천하기 어렵다는 내용을 표현한다. 또한 다이어트 실패로 인해 잦은 다이어트를 하게 된다는 문항들도 포함되어 다이어트의 수행과 다이어트의 실패가 지속적인 과정으로 나타날 수 있음을 보여준다. 한편, 다이어트 실패와 관련된 군집 6과 군집 1(다이어트 과정에서의 음식조절 실패경험)은 모두 비교적 높은 중요도 점수를 보여 참가자들이 해당 군집의 내용에 대해 높은 수준으로 동의하고 있으며 이를 공통적으로 경험하였을 가능성이 높은 것으로 예상할 수 있다. 군집 7은 '다이어트로 인한 대인관계 문제'로 4문항이 포함되었다. 이 군집은 군집 3

www.kci.go.kr

(이상화된 신체상에 맞추기 위한 사회적 욕구), 군집 5(다이어트로 인해 경험하게 되는 부정적 감정)와 인접한 것으로 나타나 사회적 요인과 부정적 감정의 요소를 내포하고 있는 것으로 볼 수 있다. 군집의 내용은 식이제한이나 운동 등으로 인해 평소와 다른 생활을 하면서 일반적인 사회생활에 어려움이 생길 수 있다는 것과 다이어트로 인한 부정적 감정으로 인해 대인관계에서 이차적인 문제가 생긴다는 것 등을 포함한다. 한편, 군집 7의 중요도는 다른 군집들에 비해 유의하게 낮은 것으로 나타났는데 이는 다이어트를 하면서 대인관계 문제를 경험하는 것이 참가자들에게 보편적인 요인은 아닌 것으로 해석할 수 있다. 마지막으로 군집 8은 '다이어트에 대한 개념 및 정의'로 8문항이 포함되었다. 이 군집은 참가자들이 다이어트를 무엇이라고 생각하고 있는지에 대한 내용으로 다이어트에 대한 보편적인 생각들이 어떤 것인지를 보여준다. 구체적으로 살펴보면, 올바른 다이어트 방법이나 건강과 관련된 문항들이 포함되었으며 자신의 경험과 관련된 내용은 비교적 적게 나타났다. 또한, 군집 8의 중요도 점수는 다른 군집들에 비해 유의하게 높게 나타나 이 군집이 표현하는 내용들에 대부분의 참가자들이 동의하고 있으며 다이어트의 중요한 구성요소로 지각하고 있는 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구에서는 다이어트 경험이 있는 한국 여대생들을 대상으로 개념도 분석을 사용하여 다이어트 인식에 대한 개념적 구조를 확인하고자 하였다. 이를 통해 다이어트의 구성요인을 탐색하고, 각 요인 별 중요도를 알아봄으로써 한국 여대생들의 다이어트에 대한 인지적 특성을 알아보는 것을 목적으로 하였다. 개념도 분석결과 8개의 군집과 이에 대한 개념도를 구성하였다. 참가자들의 다이어트 인식에 대한 구성요소는 '다이어트 과정에서의 음식조절 실패경험', '개인적인 다이어트 방법', '이상화된 신체상에 맞추기 위한 사회적 욕구', '다이어트를 실행하게 되는 개인적인 동기와 목표', '다이어트로 인해 경험하게 되는 부정적 감정', '다이어트 중 경험하는 여러 가지 실패상황', '다이어트로 인한 대인관계 문제', '다이어트에 대한 개념 및 정의'로 확인 되었으며 각 구성요소와 전체 개념도에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 참가자들이 지각하는 다이어트 구성요인에 대한 포지셔닝 양상을 살펴보면 많은 수의 군집이 개념도 아래쪽에 분포하는 것을 확인할 수 있다. 개념도의 Y축을 기준으로 아래쪽에 위치한 군집은 왼쪽부터 군집3, 군집7, 군집5, 군집6, 군집1로 나타났는데 이는 심리적, 행동적 통제실패 차원에 속하는 군집이다. 반면 Y축의 위쪽에 분포하는 군집은 군집4, 군집8, 군집2로 이상적 행동 차원에 속한다. 이러한 결과는 참가자들이 경험한 다이어트에 있어서 이상적인 요소보다는 통제의 어려움과 실패에 대한 요소가 더 많은 비중을 차지하고 있는 것으로 해석된다. 또한 군집4와 군집8의 내용은 다이어트 수행 전의 다이어트 인식이나 심리적 동기 등으로 묘사되는데 비해 군집7, 군집5, 군집6, 군집1은 다이어트 과정 중이나 결과에 대한 내용을 나타낸다. 즉, 참가자들이 다이어트 수행 중 겪게 되는 여러 가지 상황이나 그로 인한 효과들은 다이어트 전과는 달리 대부분 부정적이고 어려운 것임을 보

www.kci.go.kr

여준다. 다이어트로 인한 긍정적 감정이나 바람직한 효과에 대한 구성요인은 나타나지 않고 부정적 결과에 대한 요인들만 존재하는 것은 여대생들의 다이어트에 있어서 중요한 시사점을 가진다. 이전 연구들을 살펴보면, 다이어트가 개인의 심리를 위축시키고(전민경, 하주영, 2014), 우울증상을 유발하는 등(정애경, 류현숙, 송경희, 이홍미, 2015) 부정적 심리와 연관된다는 것이 밝혀진 바 있으나, 이와는 반대로 다이어트의 긍정적 효과에 대한 연구들도 존재한다. 김정수(2012)는 여대생들이 다이어트 과정을 통해 자신감을 형성하고 자기 역량을 발견할 수 있다고 제안하였으며, 강상현(1999)은 개인이 자신의 신체를 가꿈으로써 자신감을 회복하고 유능감을 표출할 수 있다고 하였다. 이러한 결과들은 다이어트가 삶의 자연스러운 과정으로써 스스로를 높이기 위한 미적 자아를 추구하는 것이라는(이정섭, 김병희, 정현철, 이성은, 2001) 긍정적인 관점을 지지한다. 그러나 본 연구의 결과는 긍정적인 관점과는 동떨어진 것으로 다이어트 수행이 곧 다이어트 실패로 이어지며 이 과정에서 부정적 감정이나 대인관계 문제 등 여러 가지 부정적 영향이 나타남을 보여준다.

둘째, 개념도의 전체 문항에 전반적으로 식이제한과 관련된 내용이 가장 많은 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 전체 68문항 중 식이제한과 관련된 문항이 21문항으로 나타났으며 이 내용은 여러 군집에 걸쳐 직접적으로 언급되거나 식이제한으로 인한 이차적인 효과로 표현되었다. 또한, 음식조절 실패에 대한 내용이 따로 하나의 군집으로 분류됨으로써 참가자들이 다이어트에서 식이제한을 매우 중요한 구성요소로 생각하고 있음이 밝혀졌다. 이러한 결과는 이전 연구들과도 비슷한 것으로 다이어트를 하는 여대생의 98%가 식사조절 방법을 사용하고 있으며(권희경, 이춘재, 1996), 성인 여성의 19%가 다이어트 중 단식을 시도하는 것으로 조사되었다(김혜민, 2012).

그러나 여러 연구들은 이러한 식이제한 방법이 다이어트에 큰 효과가 없을 뿐만 아니라 부작용을 가져올 가능성이 높다고 제안한다. 섭식제한과 같은 다이어트 방법은 배고픔에 대한 생체 신호를 무시해야 하며 이러한 상태가 지속될 경우 신체는 포만추구 신호에 무뎌지거나 극히 예민해지게 된다(Lowe, 1993). 이러한 과정을 통해 신체적인 배고픔에 자연스럽게 반응하지 못하게 된 개인은 외부적인 단서에 의해 섭식을 하게 될 가능성이 높으며 폭식이나 과식 등의 부정적 섭식행동을 나타내기 쉽다(Smith, Shelley, Leahigh, & Vanleit, 2006). 따라서 장기적인 체중조절을 위해서는 궁극적으로 신체의 내부적인 신호에 적절하게 인식하고 반응해야 한다(Caldwell, Baime, & Wolever, 2012). 즉, 다이어트를 위한 식이제한이 역설적으로 음식조절을 더 어렵게 할 수 있다는 것이다. 군집1이나 군집 5의 문항들을 살펴보면, 섭식조절의 어려움이나 정상적인 생체리듬의 손상과 심리적 요인에 의한 외부적 섭식의 위험성이 증가하고 있음을 보여주는 문항들을 발견할 수 있다. 실제로 다이어트로 인한 스트레스가 폭식이나 과식의 원인이 될 수 있음이 여러 연구들을 통해 밝혀졌는데(Smith, Shelley, Leahigh, & Vanleit, 2006; Wallis & Hetherington, 2004) 이러한 섭식행동 때문에 다이어트에 실패하기 쉬우며 감량에 성공하더라도 그것을 장기적으로 유지하기가 어렵다. 이에 대해 Wing과 Phelan(2005)은 식이제한을 통한 다이어트로 체중을 감량한 여성들 중에서 감량한 체중을 유지하는 사람은 거

www.kci.go.kr

의 없다고 밝혔으며 Faucher(2007)의 연구에서는 체중을 감량한 지 5년 후에도 그것을 유지하는 사람은 5% 이하인 것으로 나타났다. 또한 경기도 여성 1600명을 대상으로 한 국내 조사 결과에서도 다이어트 실패를 경험한 여성 중 57.4%가 식욕조절의 실패를 원인으로 꼽아(연합뉴스, 2015.7.22.) 식이제한 다이어트가 성공하기 어려움을 보여주었다. 이러한 내용은 본 연구의 군집 6에서도 나타나는데 식욕조절의 어려움으로 인한 다이어트의 실패와 재시도에 대한 문항들은 다이어트가 만성적이 될 수 있음을 시사한다.

종합적으로, 본 연구에서 도출된 개념도의 구성요소가 다이어트 실패나 어려움으로 편중된 것은 섭식제한 다이어트에 대한 선행 연구결과들과 연관지어 생각해 볼 수 있다. 참가자들이 주로 수행하고 있는 섭식제한을 통한 다이어트는 성공하기 어려우며 여러 가지 부작용을 가져올 수 있는데, 본 연구의 개념도 결과는 이러한 과정을 시각적으로 잘 보여주고 있다.

셋째, 군집 8 '다이어트에 대한 개념과 정의'의 내용은 참가자들의 경험을 반영하는 다른 군집들에 비해 더욱 이상적이고 사전적인 내용을 보여줌으로써 독특한 특성을 보였다. 이는 부정적이고 실패에 대한 내용들이 다수인 다른 군집들의 내용과 큰 차이를 나타내며 이에 따라 개념도 상에서도 다른 군집들과 비교적 멀리 떨어져 있는 것을 확인할 수 있다. 또한 군집 8의 중요도 점수는 다른 군집들에 비해 유의하게 높은 것으로 나타나 대부분의 참가자들이 중요하게 생각하는 내용으로 이루어져 있음을 알 수 있다. 즉, 참가자들은 다이어트를 실행하고 있지만 자신들이 생각하는 다이어트와는 동떨어진 행동들을 하고 있으며 중요하게 여기는 이상적 개념과 실제 행동 간에 큰 괴리가 있는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 참가자들에게 다이어트 자체의 어려움 외에 또 다른 스트레스 요인으로 작용할 수 있을 것으로 보인다.

참가자들은 음식섭취를 잘 통제하고 다이어트를 통해 신체적, 심리적으로 건강해지는 이상적인 자기를 꿈꾸지만 번번이 자기조절에 실패하게 되면서 스스로의 모습에 죄책감을 느낄 수 있다. 이와 같은 내용은 군집 5의 '다이어트를 할 때는 무엇이라도 먹는 순간 죄책감이 들고 내일은 먹지 말아야겠다는 생각이 든다.' 군집 6의 '다이어트를 위해서 집 앞 헬스장에 등록했는데, 가야겠다고 마음먹으면서 매번 갈 시간이 되면 갖은 핑계를 대고 안 가게 된다.' 등의 문항들에도 반영된다. 이러한 어려움은 '자기통제' 이론으로 설명할 수 있는데, 자기통제란 개인이 바라는 것을 얻기 위해 하지 말아야 될 행동을 내적으로 막거나 변화시키는 능력을 일컫는다(Loewenstein, 1996). 자기통제 능력은 끊임없는 행동통제를 요구하는 다이어트 과정에서 특히 중요한 것으로 다이어트의 성패를 결정하는 요인이라고 할 수 있다. 그러나 이러한 통제와 조절에는 정신적 에너지의 소모가 따른다. 다이어트를 자기조절 측면에서 살펴본 연구들에 따르면(김지은, 김재휘, 2013; 유연옥, 2010) 정신적 에너지와 자원은 한정되어 있는 것으로 다이어트 중의 지속적인 자기통제는 고갈상태를 유도할 있다. 또한, 고갈상태에 이르게 되면 조절 행동을 지속할 수 없기 때문에 다이어트에 실패하게 된다. 따라서 다이어트를 수행하는 개인은 지속적인 통제과정 속에서 이상과 실제 행동간의 괴리를 경험할 수 밖에 없는 것이다. 한편, 이러한 괴리감은 참가자들이 가지는 다이어트

www.kci.go.kr

에 대한 개념이 지나치게 추상적이고 일반적이라는 사실과도 관련될 수 있을 것으로 보인다. 개개인이 가지는 다이어트 동기와 이에 따른 행동이 서로 다르다는 점을 고려할 때, 자신이 하고 있는 다이어트에 대한 개념과 정의는 보다 구체적이고 개인적일 필요가 있다. 자신의 신체와 그에 적합한 다이어트에 대한 명확한 이해가 부족한 상태에서의 다이어트 수행은 행동의 방향성을 불명확하게 만들 수 있으며 자기차이로 인한 불편감을 증가시킬 수 있다. 이에 대해 유연옥(2010)은 다이어트의 동기를 지속적으로 활성화시키고 목표를 표상하는 방식을 조절하는 것이 자기통제 자원의 고갈을 막을 수 있다고 제안하였다. 따라서 본 연구의 결과는 다이어트를 수행하는 개인에게 올바른 다이어트의 개념에 대한 교육과 이에 따른 개인적인 동기의 활성화가 필요하다는 것을 시사한다.

넷째, 참가자들이 인식하는 다이어트의 구성요소에 타인이나 미디어 등 사회적 요소에 대한 군집과 문항이 비교적 많은 것으로 나타났다. 이러한 내용은 군집3, 군집4, 군집7에 포함되는데 군집 3은 자신과 타인을 비교함으로써 위축감이나 성취감을 느낀다는 내용과 자신의 몸을 사회적 기준에 맞춰야 한다는 압박감을 반영한다. 또한, 군집 4는 개인적인 다이어트 동기를 나타내는 군집인데, 이 군집 내의 문항들은 사회적 욕구나 압박감이 직접적인 다이어트 동기로 작용하게 되었다는 점에서 단순히 압박감만을 나타내는 군집 3의 내용과 차이점을 보인다. 군집 7은 다이어트 중의 생활이나 감정 변화로 인해 대인관계에서 문제를 경험하거나 친구와 자신을 비교함으로써 우울감을 느낀다는 내용을 포함한다. 한편, 군집 4의 전체 14문항 중 타인의 영향에 대한 문항은 9문항이며 그 중에서도 타인과의 비교에 의한 동기가 5문항, 타인의 직접적인 피드백으로 인한 동기가 4문항으로 나타났다. 이 중에서도 타인과의 비교에 대한 내용은 군집 3과 더욱 비슷한 특징을 보이는데 주요 비교 대상은 연예인이나 이상적인 사회적 기준인 것으로 나타났다.

특히, 참가자들은 '요즘 여자들은 거의 날씬하다', '지금은 44사이즈가 날씬한 것이고 55, 66은 뚱뚱하다' 등의 문항을 통해 개인적 신체 기준이 아닌 타인의 특정한 신체이미지를 목표로 하고 있음을 보여주었다. 또한 이러한 신체이미지는 참가자들에게 이상적인 것이 아닌 일반적이고 당위적인 것으로 인식되고 있는 것으로 보인다. 따라서 참가자들이 목표로 하는 신체이미지와 현재 자신의 몸에 대한 비교는 위축감을 유발하기 쉬울 것이다. 한편, 대중매체의 여자연예인 또한 참가자들에게 다이어트의 동기로 작용하는 것으로 나타났는데 다이어트에 대한 미디어의 영향력은 이전 연구들에서도 확인된 바 있다(신미연, 이정윤, 2012; Harrison & Cantor, 1997).

오현숙(2015)은 다이어트가 불필요한 정상체중과 저체중 여성들에게 미디어의 압력이 다이어트 의도를 증가시킨다고 주장하였는데 본 연구 참가자들의 73.4%가 정상/저체중 범위임을 고려할 때 대중매체가 참가자들의 이상적 신체이미지에 큰 영향을 주었을 것으로 예상된다. 한편, 참가자들의 이런 특성은 이상적으로 마른 신체이미지를 접하면 그 이미지를 자신의 신체와 비교하는 상향적 비교과정을 통해 신체에 대해 불만족이 증가하고, 부정적인 심리적 경험을 하게 된다는 사회적 비교과정으로 설명할 수 있다(Tiggemann, Polivy, & Hargreaves, 2009). 이때, 이상적으로 마른 신체

www.kci.go.kr

이미지는 체질량지수(Body Mass Index: BMI= kg/m2) 16 미만의 극단적인 저체중의 몸매로써(Dittmar, 2009) 이는 무월경, 골다공증, 면역력 저하 등 여러 가지 의학적 문제를 가져올 수 있는 병리적 기준이다. 군집 4의 '여자 연예인처럼 마르고 싶어서 다이어트를 결심한다.', '날씬한 편이지만 더 마르고 싶다는 생각에 다이어트를 또 하게 된다.' 등의 문항은 위의 내용과 같이 목표로 하는 신체의 기준이 지나치게 마른 몸일 수 있음을 보여준다. 실제로 본 연구의 참가자들은 73.4%가 정상/저체중의 몸매를 가지고 있었으나 자신이 지각하는 신체상으로는 66.7%가 과체중/비만에 속한다고 응답하여 불필요한 다이어트를 수행하고 있는 참가자가 대다수인 것을 알 수 있다.

따라서 본 연구의 결과는 다이어트를 수행하는 여대생들에게 현실적이고 건강하며 개인적인 목표설정에 대한 교육과 병리적인 목표로 인한 각종 부정적인 결과들에 대한 주의와 개입이 필요함을 시사한다. 또한, 본 연구는 미디어와 사회적 요소들이 여대생들에게 어떠한 부정적 감정을 경험하도록 만드는지 구체적인 내용을 밝힘으로써 이와 관련된 심리적 문제에 대한 개입에 도움이 줄 수 있을 것으로 보인다. 다이어트로 인한 부정적 감정이나 낮은 신체 존중감 및 다이어트로 인한 섭식문제 등의 심리상담 프로그램을 개발하는데 있어서 주요 대상이 경험하고 있는 내용의 이해와 그 맥락을 파악하는 것은 기초적인 절차로 활용될 수 있다. 더불어 개념도를 통해 도출된 차원이나 군집결과는 관련된 척도나 프로그램을 기획하고 구상하는데 효과적으로 활용될 수 있다(민경화, 최윤정, 2007). 따라서 본 연구를 통해 밝혀진 개념도 결과는 아직까지 연구가 미비한 다이어트 관련 척도 개발에 있어서 중요한 자료로 사용될 수 있을 것으로 보인다.

위의 논의를 바탕으로 한 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 개념도 연구방법의 특성상 수집된 데이터와 해석이 주관적이라는 제한점을 가진다. 본 연구는 다이어트 경험이 있는 여대생들의 다이어트에 대한 인지구조를 최초로 보여주었다는 점에서 의의가 있지만 오직 참가자들의 경험이나 생각에 의해 연구가 이루어지기 때문에 참가자의 특성이나 상황에 따라 연구결과가 다르게 나타날 수 있다. 또한 연구결과의 제시가 연구자의 주관적 해석에 의해 이루어지기 때문에 연구의 타당도에 대한 근거가 부족하다는 제한점이 있다. 추후연구에서는 본 연구의 결과를 뒷받침 할 수 있는 양적 데이터의 수집과 분석이 이루어져야 할 것이다. 둘째, 연구 결과에 대한 일반화가 어려울 것으로 보인다. 본 연구에서는 참가자를 다이어트 수행 경험이 있는 여대생으로 제한하였는데 이는 여대생 집단의 인지구조에 대한 특성을 발견하기에는 적합하였으나 이질적인 집단의 다이어트에 대한 개념구조는 다르게 나타날 수 있다. 본 연구 참가자들은 대부분 정상체중에 속하는 집단으로써 다이어트에 대한 부정적인 경험과 인식들이 개념도 상에 주로 나타났지만 비만집단이나 의학적 치료를 목적으로 다이어트를 수행하는 경우 다른 구성 개념들이 발견될 수 있을 것으로 보인다. 또한 이전 연구들을 살펴보면, 남성의 경우 다이어트를 수행하는 데 있어서 여성과 다른 양상을 보이기 때문에(김미현, 김연진, 정진실, 연지영, 2015) 본 연구의 개념도는 남성의 다이어트 개념을 설명하는 데 적합하지 않을 가능성이 높다. 따라서 추후에 남성이나 비만집단 등

www.kci.go.kr

다른 특성의 참가자들을 대상으로 개념도 비교연구를 수행하는 것은 다이어트에 대한 복합적인 인지구조와 각 집단별 특성을 밝혀내는 데 도움이 될 것으로 보인다.

참고문헌

강상현 (1999). 다이어트 심리에 관한 탐색적 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

권희경, 이춘재 (1996). 여대생의 다이어트 행동과 심리적 변인들과의 관계: 신체 불만족, 자존감, 섭식태도를 중심으로. 학생생활상담, 15(1), 3-25.

국민건강보험공단 (2016). 2016 비만백서. http://hi.nhis.or.kr에서 2018, 1, 4 인출.

김미현, 김연진, 정진실, 연지영 (2015). 일부 남녀 대학생의 다이어트 유형별 실태조사. 한국식품영양학회지, 28(2), 258-268.

김민주 (2016). 비만 여성의 차별 경험과 다이어트. 사회연구, 29(1), 93-136.

김인유 (2015, 7, 22). "경기도 여성 10명중 9명 다이어트 해봤다". 연합뉴스. http://www.yonhapnews.co.kr에서 2018, 1, 4 인출.

김지은, 김재휘 (2013). 목표 표상방식과 대안처리체계가 장기적 목표 달성에 미치는 효과: 다이어트 목표행동에 대한 고갈효과를 중심으로. 한국심리학회지: 소비자 광고, 14(1), 203-223.

김정수 (2012). 여대생의 건강 다이어트 경험 과정. 지역사회간호학회지, 23(3), 244-255.

김태열 (2017, 6, 20). "10명중 6명이 잘못된 다이어트 방법". 헤럴드경제. http://biz.heraldcorp.com에서 2018, 1, 4 인출.

김현주 (2017, 12, 3). "폭식해놓고 아 다이어트 해야 하는데". 세계일보. http://www.segye.com에서 2018. 1. 4 인출.

김혜민 (2012). 서울 일부 지역 직장인의 다이어트 인식도와 행동에 관한 조사: 백화점 직원을 대상으로. 건국대학교 대학원 석사학위 논문.

김효정, 김미라 (2010). 대학생의 라이프스타일 유형에 따른 다이어트 인식도 및 실천 행동 분석. 한국생활과학회지, 19(1), 157-165.

남상인 (1993). 청소년의 다이어트행동 연구. 서울: 청소년 대화의 광장.

민경화, 최윤정 (2007). 상담일반: 상담학 연구에서 개념도 방법의 적용. 상담학연구, 8(4), 1291-1307.

박광희 (2016). 신체질량지수, 자아존중감, 외모에 대한 사회문화적 태도가 다이어트 인식에 미치는 영향. 한국의류산업학회지, 18(2), 176-183.

송려, 안나영, 류호경 (2015). 한·중 여대생들의 식생활과 체중조절 행동 비교 연구, 한국지역사회생활과학회지, 26(4), 761-774.

신미연, 이정윤 (2012). 외모에 대한 지각된 사회문화적 영향과 다이어트 행동의 관계: 신체상과 인지왜곡의 매개효과. 인지행동치료, 12(2), 183-198.

오현숙 (2015). 여대생의 신체 불만족과 다이어트 의도에 영향을 미치는 요인. 한국광고홍보학보, 17(3), 65-97.

유연옥 (2010). 다이어트에서 위험감수 의사결정: 조절 초점 동기의 역할 규명. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

이기수 (2017, 10, 25). "다이어트는 굶는 게 최고라 굽쇼? 절대 그렇지 않아요". 국민일보. http://www.kmib.co.kr에서 2018, 1, 4

www.kci.go.kr

인출.

이민규 (2007). 비만인 사람의 체중 조절을 위한 건강한 다이어트 프로그램의 개발. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 59-75.

이사랑 (2016). 섭식억제자의 다이어트 반복경험에 대한 심리적 의미 - 에니어그램 가슴중심을 대상으로. 에니어그램 심리역동연구, 3(2), 137-166.

이임순 (2003). 섭식절제척도와 식이행동질문지의 여대생 규준. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 847-858.

이정섭, 김병희, 정현철, 이성은 (2001). 여대생의 다이어트 경험에 관한 근거이론적 접근. 여성건강간호학회지, 7(4), 596-609.

전민경, 하주영 (2014). 여고생의 다이어트 실패 경험. 질적연구, 15(2), 89-99.

정애경, 류현숙, 송경희, 이홍미 (2015). 다이어트 진행 중인 동료와 비교한 다이어트 경험 및 계획을 가진 여중생의 식습관, 체중조절행위, 심리적 섭식장애 위험 및 우울증상. 대한지역사회영양학회지, 20(3), 178-187.

Caldwell, K., Baime, M., & Wolever, R. (2012). Mindfulness based approaches to obesity and weight loss maintenance. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 269-282.

Dittmar, H. (2009). How do “body perfect” ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 1-8.

Faucher, M. A. (2007). How to lose weight and keep it off: What does the evidence show?. *Nursing for Women's Health, 11*(2), 170-179.

Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication, 47*(1), 40-67.

Hepworth, N., & Paxton, S. J. (2007). Pathways to help seeking in bulimia nervosa and binge eating problems: A concept mapping approach. International *Journal of Eating Disorders*, *40*(6), 493-504.

Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). *Restrained eating. In A. B. Stunkard.* Obesity. Philadelphia: Saunders.

Kane, M., & Trochim, W. M. K. (2006). *Concept mapping for planning and evaluation*. California: Sage Publications, Inc.

Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, New York: The Guilford Press.

Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2007). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, *23*(5), 892-903.

Lowe, M. R. (1993). The effect of dieting on eating behavior: A three-factor model. *Psychological Bulletin, 114*(1), 100-121.

Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist, 62*(3), 220-233.

Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (1998). Dieting and binge eating among adolescents: What do they really mean?. *Journal of the American Dietetic Association*, *98*(1), 446-450.

Paulson, B. L., & Worth, M. (2002). Counseling for suicide: Client perspectives. *Journal of*

www.kci.go.kr

Counseling and Development, 80(1), 86-93.

Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and binging: A causal analysis. *American Psychologist, 40*(2), 193-201.

Smith, B. W., Shelley, B. M., Leahigh, L., & Vanleit, B. (2006). A preliminary study of the effects of a modified mindfulness intervention on binge eating. *Complementary Health Practice Review, 11*(3), 133-143.

Tiggemann, M., Polivy, J., & Hargreaves, D. (2009). The processing of thin ideals in fashion magazines: A source of social comparison or fantasy?. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 73-93.

Trochim, W. (1993). *The reliability of concept mapping*. Dallas, Texas: American Evaluation Association.

Wallis, D. J., & Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite, 43*(1), 39-46.

Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition, 82*(1), 2225-2255.

1차원고접수 : 2018. 01. 23.
심사통과접수 : 2018. 06. 04.
최종원고접수 : 2018. 06. 16.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2018, Vol. 23, No. 2, 149-171

Concept Mapping Analysis of Diet of College Female Students

Sang Hee Lee Bo Young Oh

Department of Industrial & Organizational Psychology, Kwangwoon university

Despite the reality that many people are doing diet, recognition of what diet was lack of understanding. In this study, we aimed to clarify the conceptual structure of diet recognition by using concept mapping analysis for female college students who ever diet before. For this purpose, 15 female college students in Seoul were participated to a group interview for concept mapping analysis asking about their meaning and experiences of diet behavior. 68 statements were extracted from the interview, and categorized into 8 clusters using multi dimensional scaling analysis and hierarchical cluster analysis. As a result, a conceptual diagram of 8 clusters according to two dimensions were derived. Eight clusters were ‘experience of failure to control food during diet’, ‘personal diet method’, ‘desire to fit idealized body image’, ‘personal motivation and goal to perform diet’, ‘emotions’, ‘various failures experienced during diet’, ‘interpersonal problems caused by diet’, and ‘concept and definition of diet’. In addition, the two dimensions that classify the 8 clusters are the psychological factor dimension - experiential behavior factor dimension and ideal behavior dimension - failure of psychological and behavioral control dimension respectively. Based on the significance level of each participant's statements, the most important cluster of participant's concept was ‘diet concept and definition’. Finally, the limitations of this study and suggestions for future research are suggested.

Key words : female university student, diet concept, diet cognition factor, concept mapping analysis

www.kci.go.kr