

비만 및 과체중 대학생의 체중조절 실패경험에 대한 질적연구

이숙연*, 고금복**, 김나현***†

*경북과학대학교 간호학과 조교수, **선린대학교 간호학과 조교수, ***계명대학교 간호대학 교수

A qualitative study on the failed weight-loss experiences of college students with obesity and overweight

Sook Youn Lee*, Keum Bok Ko**, Nahyun Kim***†

*Assistant professor, Department of Nursing, Kyoungbuk Science College

**Assistant professor, Department of Nursing Science, Sunlin University

***Professor, College of Nursing, Keimyung University

Objectives: This qualitative study explored the failed weight-loss experiences of college students with obesity and overweight. **Methods:** The study adopted a phenomenological research design, and nine female students participated in the study. Data were collected through in-depth interviews from November 2018 to February 2019 and analyzed using Colaizzi's method. **Results:** Three theme clusters that described the failed weight-loss experience of college students with obesity and overweight were extracted. These clusters are "Reduced willingness and motivation to control own weight." "Lower self-esteem as a result of recovered body weight, and their sense of failure increased." and "Determining again to go on a diet to improve their self-esteem." **Conclusion:** The study revealed that the participants self-esteem decreased because of their repeated failures in controlling their weight, and they became more helpless as a result of the disappointment they experienced. However, despite the participants' inability to control their weight, they understood the need for persistence and the role of personal habits in everyday life.

Key words: qualitative research, weight-loss, student, university, obesity and overweight

I. 서론

1. 연구의 필요성

비만은 신체적, 경제적 및 심리적인 부담을 증가시키는 세계적인 건강 문제이다. 우리나라의 경우 1998년 26%이었던 성인의 비만율이 2018년에는 34.7%(남자 42.8%, 여자 25.5%)로 꾸준히 증가하고 있다(Korea Centers for Disease Control and Prevention[KCDC], 2018). 비만 및 과체중은 체내에 지방조직이 과다하게 축적된 상태를 의미하며, 이는 심장 질환, 뇌혈관 질환, 당뇨병, 근골격계 질환 및 일부 암 등을 포함한 여러 만성 질환의 위험성을 증가시키는

경향이 있다(Apovian, 2016). 비만은 정신적 및 신체적 건강 관련 삶의 질에도 직접적인 영향을 주는 요인이다(UI-Haq, Mackay, Fenwick, & Pell, 2013). 비만으로 인한 성인기의 건강 문제를 예방하기 위해서는 성인기 초기에 있는 비만 및 과체중 대학생들의 체중조절 행위 및 체중조절 실패의 경험에 대해서도 지속적인 관심과 연구가 필요하다.

대학생은 간식과 가당 음료, 야식, 음주 등 음식 선택에 대해 많은 기회와 자율권을 갖게 되면서 불규칙적이고 건강하지 않은 식습관을 형성하기 쉽고(Small, Bailey-Davis, Morgan, & Maggs, 2013), 학습활동으로 오래 앉아 있거나 신체활동이 부족한 생활 습관으로 인하여 체중의 증가, 영양

Corresponding author: Nahyun Kim

528, College of Nursing, Keimyung University, 1095, Dalgubeol-daero, Dalseo-gu, Daegu, 42601, Republic of Korea

주소: (42601) 대구시 달서구 달구벌대로 1095 계명대학교 간호대학 528호

Tel: +82-053-258-7654, Fax: +82-053-258-7616, E-mail: drkim@kmu.ac.kr

• Received: May 11, 2020

• Revised: June 16, 2020

• Accepted: June 22, 2020

의 불균형 및 건강에 위험을 초래할 수 있어 지속적인 관심이 필요한 대상이다. 최근 우리나라의 경우 19세 이상 성인에서 체질량지수 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 사람 중 주관적 비만 인지율이 86.6%(남자 82.9%, 여자 93.1%), 체중감소 시도율이 58.6%(남자 54.3%, 여자 68.5%)로 3명 중 2명이 체중감량을 시도하는 것으로 나타났다(KCDC, 2018). 그러나 대학생들이 선호하는 단기간의 무리한 체중감량의 방법은 장기적인 효과를 얻기 어렵고 오히려 체중 증가의 결과를 가져올 수 있으며(Maclean, Bergouignan, Cornier, & Jackman, 2011), 반복적인 체중감량 및 체중 증가로 인해 고혈압, 이상 지질혈증 등 심혈관 질환의 위험이 증가할 수 있다(Olson et al., 2000). 체중조절에 실패하는 경험이 반복되면 자이존증 감 저하로 인하여 소극적인 성격이 되거나 대인관계에 어려움을 겪게 될 수 있고, 심한 경우 거식증 혹은 폭식증을 나타내어(Castro & Avina, 2002) 신체적 및 심리적인 건강 문제가 발생하고 있음을 알 수 있다. 따라서 비만 및 과체중이 있는 대상자들이 체중조절 과정 중에 경험하게 되는 어려움을 관리하고 건강을 유지·증진하면서도 체중조절에 도움을 줄 수 있는 중재가 제공될 수 있어야 하며, 이를 위해서는 이들의 체중조절 경험 중 특히 실패로 인식하고 있는 과정을 이해하고 규명하기 위한 연구의 선행이 필요하다. 학업과 학교생활, 취업 준비, 아르바이트 등을 겸하여 살아가고 있는 대학생의 효율적인 비만 예방 및 건강관리를 위해서는 대상자들의 성공 경험뿐만 아니라 그들 스스로 실패로 인식하는 경험을 포함하여 향후 개선을 촉진할 수 있는 요인들을 찾아내고 이를 강화하는 노력이 필요하다.

대학생을 대상으로 한 국내 체중조절 관련 질적 연구에 의하면 여자 대학생의 다이어트 과정은 미적 자아 추구의 과정(Lee, Kim, Jeong, & Lee, 2001), 자아 역량 발견하기의 과정(Kim, 2012), 자아실현의 과정(Kim & Kim, 2009), 남자 대학생들의 경우는 소통역량 개발하기의 과정(Kim, 2013)으로 대학생의 체중조절은 주로 자아 추구 및 자아실현의 과정이기도 함을 알 수 있다. 최근 국외에서는 체중감량 시도와 관련하여 좀 더 다양한 관점에서 연구가 시도되고 있었는데, Pedersen 등 (2018)은 체중감량 후 체중을 장기적으로 유지하는 경우와 그렇지 못한 경우에서의 음식조절에 대한 인식 및 전략에 차이가 있음을 설명하였고, Hartmann-Boyce, Nourse, Boylan, Jebb과 Aveyard (2018)은 다이어트의 부정적 감정을 피하고 체중조절에 성공하기 위해 재교육을 통

한 인지적 재구성이 도움이 될 수 있음을 주장하기도 하였다. 이러한 선행 연구들처럼 체중조절은 에너지 섭취와 소비 사이의 균형에 대한 단순한 관계를 넘어 다양한 이해가 필요한 과정이다. 따라서 초기 성인기의 체중 및 건강관리의 방안을 모색하기 위해서는 대학생들이 선호하는 단기적이고 반복적인 체중조절 과정에 대한 심층적인 이해가 필요하다. 그러나 대부분의 연구는 성공적인 체중감량 연구에 편중되어 있어 실패로 인식하는 경험에 관한 질적 연구는 매우 부족하였다.

이에 본 연구는 현상학적 연구 방법을 적용하여 체중조절 실패경험에 대한 대학생들의 인식을 이해하고 기술함으로써 학생들의 건강과 체중조절 요구를 반영한 효율적인 체중조절 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 비만 및 과체중 대학생들의 체중조절 전 과정 중 체중조절에 실패했다고 생각하는 경험에 초점을 두고 그들이 겪는 경험의 의미와 본질을 규명하고자 함이다. 이에 “비만 및 과체중의 가지고 있는 대학생들에게 체중조절 실패경험의 의미는 무엇인가?”라는 주요 연구 질문으로 연구 현상을 심도 있게 확인하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 비만 및 과체중 대학생을 대상으로 반복되고 있는 체중조절의 실패 과정에 대한 경험의 의미를 심도 있게 파악하여 기술하고자 Colaizzi (1978)의 분석 방법을 적용한 현상학적 연구이다.

2. 연구참여자 선정

연구대상은 K도와 D광역시에 소재한 대학교의 재학생 중 체중조절을 시도하였으나 본인의 체중감량 목표를 달성하지 못한 경험이 있는 학생으로 체질량지수가 $23\text{kg}/\text{m}^2$ 이상인 자를 선정기준으로 하였다. 참여자 모집은 K도와 D광역시에 소재한 대학교의 보건실 게시판에 연구의 내용과 목적을 밝힌 표집 공고문을 게시하여 자발적으로 참여 의사를 밝힌 학생

중에서 참여 조건에의 해당 여부와 연구 참여 의사를 재확인한 후 참가자를 선정하는 의도적 표본추출 방법으로 우선 선정하였고 이후 이들을 통해 새로운 학생들을 소개받아 면담을 진행했다. 연구참여자는 20세부터 29세의 대학생이고, 체질량지수 23-38/kg/m²의 과체중(2명), 비만(6명), 고도비만(1명)인 학생으로 체중조절 시도 횟수는 2에서 9회이었다. 자

발적인 참여 의사를 밝힌 학생 11명을 대상으로 서면동의 후 면담을 진행하였는데, 면담을 진행한 학생 중 3명의 남학생 자료는 입대와 등의 사회적 환경과 관련성이 높아 별도 연구가 필요할 것으로 보여 분석과정에서 제외하고 최종적으로 9명의 여대생을 연구참여자로 포함하였다. 연구참여자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Characteristics of the participants

No.	Gender	Age	Grade	Height	Weight	BMI	Repeated count of weight control	Commuting form
1	F	20	1	166	64	23.6(24)	3	Live in school dormitory
2	F	21	2	165	74	27.2(27)	4	Dormitory
3	F	23	4	159	72	28.5(29)	3	Live alone
4	F	21	2	166	72	26.1(26)	9	Dormitory
5	F	22	3	168	73	25.9(26)	3	At home
6	F	22	3	160	66	25.8(26)	3	At home
7	F	22	3	157	64	26.0(26)	3	Live alone
8	F	29	2	157	94	38.1(38)	3	Dormitory
9	F	24	4	153	55	23.1(23)	2	At home
M	-	22.7	2.7	161	70.6	27.1(27)	3.7	-
SD	-	2.63	2.00	5.19	10.84	4.38	0.57	-

3. 자료수집

자료수집은 2018년 11월부터 2019년 2월까지 진행되었으며 연구자 1인에 의해 개별 심층 면담을 통해 이루어졌다. 심층 면담은 참여자별로 최소 2회 이상 실시하였으며, 최초 면담은 1시간에서 1시간 30분에 걸쳐 이루어졌고, 두 번째 이상의 면담 시 20~30분이 소요되었다. 본 연구는 체중조절 실패경험에 대한 주관적인 인식을 분석하기 위한 연구로 대학교 보건실 게시판 내용인 재학생 중 체중조절을 시도하였으나 본인의 체중감량 목표를 달성하지 못한 경험이 있는 학생이라고 밝힌 학생 중 연구의 타당도를 높이기 위해 적어도 실패경험이 2회 이상 있다고 말하는 학생을 대상으로 선정하였다. 먼저 K대학교의 보건실 게시판 공고문을 보고 참여 의사를 밝힌 학생과 면담을 시작하였고, 그 후 면담을 마친 학생들로부터 유사한 경험을 한 친구들을 소개받아 면담을 진행하였다. 면담에 앞서 기본적인 정보와 체중조절 실패경험 횟수, BMI 등에 대한 질문 및 확인을 통하여 참여자들이 본

연구목적에 부합한 지의 여부를 확인하였다. 면담 장소는 참여자의 프라이버시가 지켜지고 면담 내용의 비밀이 보장될 수 있도록 참여자와 상의하여 결정하였으며 보건실 및 카페를 이용하였다. 면담 방법은 비구조적, 서술적 개방형 질문을 사용한 질문을 통해 더는 새로운 범주들이 나타나지 않는 이론적 포화상태에 이를 때까지 진행하였고, 참여자의 표현을 생생하게 빠짐없이 기록하기 위해 참여자에게 동의를 구한 후 녹음하였으며, 연구 메모를 분석에 참고하였다. 면담 과정은 일상생활에 대한 질문으로 분위기를 편안하게 한 후 “체중조절 실패경험의 의미는 무엇인가요?”의 주요 질문과, “체중조절 실패에 대한 본인은 느낌과 생각은 무엇인지요?”, “체중조절 실패경험을 통해서 얻은 점은 무엇인지요?”등의 반 구조화된 면담 질문을 통해 이루어졌다. 그 외 “체중조절은 어떤 필요로 시작했나요?”, “체중조절의 과정은 어떠했나요?”, “체중조절을 성공한 후 기대하는 점은 무엇인지요?”의 추가 질문을 사용하여 진행하였다. 녹음된 내용은 수일 이내에 연구자가 필사하였고, 여러 번 읽으면서 참여자들이 말한 의미를 파

악하고자 하였다. 면담 필사 내용은 분석 후 바로 지도교수와 검토하고 추후 필요한 질문은 다음 면담에서 보완하였다. 면담 시 참여자들은 처음에는 사실적인 이야기를 하다가, 차츰 시간이 지나면서 마음속에 품었던 자신의 감정을 드러내었고, 면담을 마친 후에는 자신의 이야기를 들어준 것에 감사를 표현하였다.

4. 윤리적 고려

본 연구는 K대학교의 연구윤리심의위원회(IRB No. 40525-201811-HR-101-03)의 승인을 받은 후 수행하였다. 연구참여자에게 연구 전반에 대하여 설명을 한 후 서면동의를 받고 면담을 진행하였으며, 면담 내용은 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것과 자료 분석 결과를 확인하는 과정에서 본인의 진술 내용 중 삭제할 원하는 단어나 문구는 삭제 또는 참여자 동의하에 수정할 수 있음과 원치 않았을 경우 언제든지 면담을 종료할 수 있음을 알렸다. 연구 과정 중의 인터뷰 자료, 녹취 자료 및 기록한 자료는 연구참여자들의 익명성을 보장하기 위해 '사례 1-사례 9'로 표기하여 주 연구자의 개인 노트북에 저장하였고, 저장된 자료는 암호를 걸어 외부에 노출되지 않도록 주의를 기울였다. 연구종료 후에는 컴퓨터에 저장된 모든 연구와 관련된 자료들을 주 연구자가 직접 폐기할 것임을 알렸으며, 참여자에게는 설명서 및 소정의 감사선물을 전달하였다.

5. 자료 분석

본 연구는 경험을 통해 인간을 총체적으로 이해하고자 하는 현상학의 철학적 관점에서 Colaizzi (1978)의 질적 자료 분석 방법을 적용하여 진행하였다. 자료 분석은 개별 면담과 동시에 이루어졌으며 자료수집이 완료된 후 본격적인 분석 작업이 이루어졌다. 면담에 수집된 자료는 총 390분 정도의 분량이었고 참여자 1인당 평균 43분이 소요되었다. A4 용지로는 총 139장에 달했다. 구체적인 자료 분석과정은 다음과 같이 6단계로 진행하였다. 1) 각 참여자의 녹음된 내용을 필사한 후, 필사본을 면담 당시의 상황을 느끼면서 여러 차례 반복하여 읽음으로써 각 참여자의 경험에 대한 전반적인 느낌을 얻는 시간을 가졌다. 2) 면담 내용의 필사본을 읽고 밑줄을 그으며 참여자 경험의 본질적 의미를 나타내고 있다고 판단되는 구, 문장에 하이라이트 표시를 하였다. 연구자들이 합

계 각 면담 내용의 필사본을 읽고 밑줄을 그으며 참여자 경험의 본질적 의미를 나타내고 있다고 판단되는 구, 문장으로부터 의미 있는 진술(significant statement)을 도출하였다. 3) 추출한 주요 진술 문장 중에서 중복되는 표현은 배제하고 의미가 비슷한 것끼리 모아 하나로 통합하여 더욱더 일반적이고 추상적인 형태로 재진술 하였다. 연구자들이 참여자의 의미 있는 진술문과 재진술로부터 의미 단위를 구성하였다. 4) 연구자들의 이견을 조율하여 구성된 의미로부터 주제(theme)를 도출하였고 이를 주제 모음(theme cluster)으로 범주화하였다. 5) 연구자들이 함께 분석한 자료를 주제에 따라 철저히 기술하려고 노력하였다. 6) 선행 단계에서 확인된 비만 및 과체중 대학생의 체중조절 실패의 경험 현상의 공통적인 요소를 통합하여 본질적 구조를 총체적으로 기술하였다. 마지막으로 참여자 2인으로부터 분석 결과가 자신의 경험과 어느 정도 일치하는지 등을 확인하였다.

6. 엄밀성 확보

본 연구에서는 엄밀성을 확보하기 위해 Guba와 Lincoln (1981)이 제시한 신뢰성 준거를 고려하였다. 먼저 사실적 가치(truth value)를 높이기 위해서 참여자의 면담 내용은 참여자의 동의 후 녹음을 하면서 자료가 누락되지 않도록 하였으며, 참여자 2인에게 필사한 면담 내용과 분석 결과를 보여주어 연구자가 기술한 내용과 분석 결과가 자신들이 경험 내용과 일치하는지를 확인받았다. 둘째, 적용 가능성(applicability)을 높이기 위해 경험을 충분히 표현해 줄 수 있는 참여자로 구성하고자 노력하였고, 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 새로운 진술이 더는 나오지 않는 포화상태가 될 때까지 자료를 수집하였다. 이후 연구에 참여하지는 않았으나 연구 참여 조건을 갖춘 대상자 1인에게 연구의 결과를 물어보게 하여 자신들의 고유한 경험에 비추어 보았을 때 적용성 여부를 확인하였다. 셋째, 일관성(consistency)을 높이기 위해서 연구의 전 과정을 자세하게 제시하였다. 자료를 분석하는 동안 질적 연구를 수행한 경험이 있는 간호학 박사 과정생 1인과 논의를 통해 합의된 결과를 도출하였고, 질적 연구 경험이 풍부한 간호학 교수 1인에게 연구 과정 전반 및 연구 결과에 대하여 여러 차례에 걸쳐 평가를 받았으며 주제 범주화에 대한 수정작업을 거쳐 연구의 일관성을 높이려고 노력하였다. 마지막으로 중립성(neutrality) 유지를 위해 연구의 전 과정에서 연구자의 편견을 배제하고자 하였으며, 공동연구자 간 피드백을 통해 연

구자의 주관적인 생각이 분석과정에 작용하고 있는지를 확인하였다.

7. 연구자 준비

본 연구의 공동연구자는 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론을 수강하였고 질적 연구에 대한 꾸준한 연구와 세미나 참석 등으로 연구방법론에 대한 관심을 유지하고 있으며, 본 주 연구자는 대학원 박사과정에서 질적 연구 방법에 관한 세미나에 여러 차례 참석하여 연구방법론을 익혔고, 질적 연구 방법론과 현상학적 연구의 서적 및 질적 연구 논문들을 꾸준히 접하면서 질적 연구에 대한 관심을 유지하고자 하였다. 또한, 대학교 보건실에서 7년간 근무를 하면서 비만 및 과체중 대학생을 상담 및 교육한 경험을 통해 비만 및 과체중 대학생들의 특성을 이해하는 데 민감성을 발휘할 수 있었다. 본 연구를 분석하기 전에 공동으로 질적 연구를 수행한 경험이 있고, 연구 진행 시에는 연구계획 단계에서부터 연구 과정 전반에 걸쳐 질적 연구의 경험이 있는 간호학 교수 1인의 자문을 구하였다.

Ⅲ. 연구결과

9명의 비만 및 과체중 참여자들이 경험한 체중감량의 필요성 인지에서 체중감량을 해나가는 과정, 그리고 실패 후의 심리적인 측면에 대한 면담자료 분석 결과 주요진술(289개)은 29개의 하위 주제와 10개의 주제 그리고 3개의 주제 모음으로 구조화할 수 있었다(Table 2). 3개의 주제 모음은 ‘체중조절 의지와 동기가 느슨해짐’, ‘다시 불어난 체중으로 인해 자존감이 무너지고 실패감으로 더욱 무력해짐’, ‘무너진 자존감을 회복하기 위하여 또다시 다이어트를 결심함’이며, 각 주제는 ‘사람들과의 교류 모임이 증가함’, ‘체중감량에 대한 절박함이 점차 열어짐’, ‘여전히 참기 어려운 식욕으로 한 번씩 폭식하기 시작함’, 그리고 ‘계속하기에는 어려운 체중조절 노력을 포기하게 됨’, ‘체중조절 노력이 실패하면서 자신에 대한 실망과 좌절감을 느낌’, ‘다른 계기가 생기면 그때 다시 체중조절 시도를 할 수 있다는 생각으로 스스로 위안 삼음’ 그리고, ‘여전히 남들처럼 예뻐 보이고 싶음’, ‘똥똥한 자신을 바라보는 부정적인 시선에서 벗어나고 싶음’, ‘건강마저 나빠진 자신을 자각함’이었다.

<Table 2> The failed weight-loss experiences of college students with obesity and overweight

Reduced willingness and motivation to control own weight	Social interaction has been increased	Gradually recovered the scope of interaction with others who had intentionally reduce or cut off.
		With confidence gained through weight control, actively engaged in social activities such as club activities and socializing with friends.
	Gradually felt that the urgency of losing weight faded	As social exchanges increased, it became difficult to keep up with the harsh efforts to lose weight.
		After losing weight, as the goal disappears, tension was relieved and urgency disappears.
		As social interaction increased, the number of meals that ate together naturally increased.
	Started to binge once in a while because of unbearable feeling of hunger	After reaching the weight loss goal, ate favorite foods that wanted to eat but didn't eat because of diet.
		While trying to maintain a weight loss, after fasting or eating lightly, they were looking for something sweet, spicy, or salty foods.
		When appetite began to increase, it became difficult to control eating, such as overeating or binge eating.
		When they were under stress, solved their negative emotions by eating even though they knew they would regret it.

Lower self-esteem as a result of recovered body weight, and their sense of failure increased	Given up weight control which is hard to continue	As they gained weight again, they rationalized that it is because of their irreversible genetic problems.
		Due to weight loss failure, stopped weight control.
		Thought that life for weight loss was too harsh for them, so stopped trying to control weight.
	Felt disappointed and frustrated because failed to control weight.	Despite repeated weight control efforts, felt frustrated by the weight gain
		Regarded that the yo-yo phenomenon was the result of lack of will, so they reproached themselves for not trying a little more.
		Because of Yo-Yo phenomenon, lost confidence again and became even more depressed.
	Comforted themselves with the thought that if had another chance, could try weight control again	Based on their experience of weight control failure and success, decided to try weight control again in different ways in the next time
		Considered the failure experience in weight control to be an opportunity to find a better way to control weight.
		Recognized the need for long-term weight control methods as the number of weight control failures increases.
Determining again to go on a diet to improve their self-esteem	Wanted to look pretty like others	Wanted to put on the pretty clothes they wore when they had succeeded in losing weight
		Was envious of slender friends
		Wanted to look good to the acquaintances at events in the near future such as travel, the first day of classes, etc.
	Wanted Want to have confidence through rebuild self-esteem	Came to accept their increased weight as a serious condition.
		Determined to take care of own's body image again through the positive experience of successful weight control.
		Wanted to regain self-esteem that have been reduced by increased weight
	Wanted to get away from the negative attention of others	Wanted to get away from the negative perception of being fat.
		Worried about the difficulty of social life caused by fat appearance
		Did not want to hear worries and nagging from family and relatives
	Felt that their body weight was making health worse.	Felt their body heavy and fatigue arose easily
		Felt physically discomfort in daily life

1. 주제 모음 1: 체중조절 의지와 동기가 느슨해짐

이 주제 모음은 참여자들이 체중조절 성공 후 사람들과의 교류가 증가하면서 체중조절 및 체중 유지를 위한 의지와 동기가 느슨해지는 경험 과정을 담고 있다. 참여자들이 일시적인 체중조절 성공 후 자존감이 올라감으로 인해 의도적으로 축소된 교류의 범위를 차츰 회복하는 경험 측면과 점차 체중 감량에 대한 절박함이 줄어들게 되고, 참기 어려운 식욕으로 한 번씩 폭식하기 시작하는 등 체중조절 또는 체중 유지를 위한 의지와 동기가 느슨해지는 경험 측면을 담고 있다. 이 주

제 모음에서는 ‘사람들과의 교류 모임이 증가함’, ‘차츰 체중 감량에 대한 절박함이 줄어들’, ‘여전히 참기 어려운 식욕으로 한 번씩 폭식하기 시작함’의 주제가 포함되어 있다.

1) 사람들과의 교류 모임이 증가함

참여자들이 체중을 감량한 이후에는 이전에 의도적으로 축소하거나 단절했던 타인과의 교류 범위를 차츰 회복하여 본래의 활동 영역과 습관으로 되돌아가는 경험을 표현하였다. 참여자들은 체중조절을 통해 자신감을 회복하였고, 당당해진

마음으로 동아리 활동, 이성 및 동성 친구와의 교제 등 친목 활동에 활발히 참여하게 되는 경험 측면을 이야기하였다.

살을 진짜 많이 빼었어요. 옷이 다 커서 줄일 만큼이요. 그런데 딱 그때쯤에 남자친구가 생겼거든요. 연애를 하고, 자주 먹으러 다니는 데이트를 하다 보니까, (휴) 2주에 10 키로씩 확확 찌더라구요. 워낙 먹는 것도 좋아하고, 연애를 하다 보니까 안 먹을 수가 없더라구요(참여자 3).

방학 때마다 좀 혼자서 하는 다이어트를 많이 하다 보니까 개학하고 나면 친구들이랑 돌아다니다가 먹게 돼요. 중간에 카페를 가거나 분식집을 들어가거나, 학기 중에는 많이 먹고 그러죠. 술은 학기 중에 그냥 친구들이 안 좋은 일 있거나 얘기 좀 들어 달라 할 때도 많이 먹고, 친한 친구들이랑도 먹고, 남자친구랑도 먹고, 웬만하면 얘기 들어주는 자리를 많이 가요(참여자 4).

제가 복싱까지 하면서 몸무게를 힘들게 빼던 말이에요. 근데 제가 학기 중에 봉사하는 게 있어서... 봉사활동이 끝나면 항상 회식자리 가지는데 좋아하는 분들도 있고... 술을 1주일에 한 번은 마시는 꼴이 돼버린 거예요. 그런 자리 가서 '저는 안 먹어요' 하기도 힘들고...(참여자 6).

2) 체중감량에 대한 절박함이 점차 열어짐

참여자들은 사회적 교류가 증가하면서 혹독하게 해오던 체중감량 노력을 계속 유지하기가 어려워짐을 이야기하였다. 참여자들은 체중감량에 성공하고 나면 목표가 사라지면서 긴장을 늦추게 된다고 하였고, 절박함이 사라지게 되어 체중 관리를 위한 노력을 미루었고, 사회적 교류가 증가하면서 자연스럽게 먹는 자리에 합류하는 횟수가 늘어났음을 진술하였다.

계란, 오이, 사과 이런 도시락을 싸오면 친구들이 '다 필요 없다. 그냥 간식으로 먹어라' 이러면서 권하면 의지가 약해지죠. 일단 배가 고프면 먹자고 유혹하는 친구도 있고 배가 고프기만 하면 괜찮을 텐데 배에서 소리가 자꾸 꼬르륵 꼬르륵 나요. 그것도 좀 신경이 많이 쓰이고, 물을 많이 마시면 화장실도 많이 가게 되고. 그러다 보면 '에이 먹자' 하는 거죠(참여자 5).

목표했던 행사가 끝나고 '나는 보여줄 꺼 다 보여줬다' 싶으니까 의지가 약해지더라고요. 목표가 딱 사라진 거죠. 결국에는 제 의지 부족하다가 목표가 또 사라졌고, 한 번 다시 음식을 받아들이기 시작하니까 너무 밀도 끝도 없이 그쪽으로 빠져들어서 이 정도쯤이야 이 정도쯤이야 하다가...(참여자 3).

3) 여전히 참기 어려운 식욕으로 한 번씩 폭식하기 시작함

참여자들은 체중감량 목표에 도달한 후에는 체중조절 시 먹고 싶었으나 참고 먹지 못했던 좋아하는 음식들을 찾아서 먹게 된다고 진술하였다. 감량한 체중을 유지하려는 노력 중에도 단식이나 소식 후에는 맵고 짜며 단맛을 내는 자극적인 음식을 찾게 되며, 월경 전후 혹은 스트레스가 생겼을 경우 식욕이 증진되기 시작하면 과식 혹은 폭식을 하는 등 자신의 먹는 행위를 통제가 어려움을 이야기하였다. 생활에서 스트레스가 있는 경우에는 후회할 것을 알면서도 먹는 행동을 통하여 부정적 감정을 해소하게 됨을 진술하였다.

이게 한 몇 달만 하면 못 먹는 거 많잖아요... (중략) ... 어 느정도 내가 빼다 싶으면 나도 모르게 막 먹는 거죠. 폭식이죠. 그럼 머 그대로 또 찌고. 그게 실패의 원인인 거 같아요(참여자 1).

1일 1식을 하다 보니까 저녁엔 밥을 안 먹어요. 한 끼만 먹다 보니까 하루종일 배가 고프잖아요. 아... 참았다가 '내일 이거 먹어야지, 내일 저거 먹어야지' 이리다가 한 끼 먹을 때마다 자극적인 음식을 먹게 되더라고요. 식욕을 억누르다가 먹으니까 건강식보다는 그래도 맛있는 걸 먹고 싶으니까... 불닭볶음면 그런 거 찾아서 먹게 되더라고요(참여자 11).

참고 참았는데 갑자기 스트레스가 많이 쌓이면 정말 한 끼에 정말 많이 먹거든요. 그러고 생각하기 전에 완전 식욕이 폭발하는 거 같아요. 그때는 내가 배가 부른 것도 알고 더 이상 들어갈 공간도 없다고 생각하는 데도 뭇가를 먹고 있어요(참여자 6).

2. 주제 모음 2: 다시 불어난 체중으로 인해 자존감이

무너지고 실패감으로 더욱 무력해짐

이 주제 모음은 참여자들이 요요현상으로 인해 자존감이 다시 저하되고 우울감을 느끼는 등의 정서적 변화를 겪는 경험을 담고 있다. 참여자들이 계속 지속하기에는 부담스러운 체중조절의 노력을 포기하는 경험 측면과 체중조절의 힘겨운 노력에도 불구하고 다시 불어난 체중으로 인하여 자신에 대한 부정적 정서를 겪는 경험 측면이 포함되어 있다. 이들은 반복되는 체중조절의 횟수가 증가할수록 좌절감, 자기 원망, 실패감이 커지면서 더욱 무력해짐을 이야기하였다. 참여자들은 일정한 시간이 지나고 난 후 또 다른 동기부여를 통해 다시 체중조절 시도를 할 수 있다는 생각으로 스스로 위안 삼는

경험을 진술하였다. 이 주제 모음 안에는 '계속하기에는 어려운 체중조절 노력을 포기하게 됨', '체중조절 노력이 실패하면서 자신에 대한 실망과 좌절감을 느낌', '다른 계기가 생기면 그때 다시 체중조절 시도를 할 수 있다는 생각으로 스스로 위안 삼음'의 주제가 포함되었다.

1) 계속하기에는 어려운 체중조절 노력을 포기하게 됨

참여자들은 체중감량을 위하여 힘들게 노력했음에도 불구하고 비교적 짧은 시간 내에 요요현상을 경험하게 되었는데, 이들은 체중이 다시 증가하는 현상을 자신의 체질 때문이라고 합리화를 하거나 혹은 자포자기의 심정으로 체중조절을 위한 노력을 서서히 그만두게 됨을 이야기하였다. 또 참여자들은 체중감량을 위한 삶이 자신에게 지나치게 가혹하다고 여기면서 체중조절 노력을 그만두게 됨을 진술하였다.

1학년 겨울방학 때 살이 췌어요. 완전히 요요 왔죠. 아 그냥 살찌는 체질인가 봐요. '나 원래 체질이 이러니까. 노력을 했는데도 안 되니까 어쩔 수 없지' 라고 생각해요. 그냥 자기 위로예요. 그러고는 그냥 먹고 싶은 거 다 먹어요(참여자 2).

먹는 거 참는 거랑 운동이 너무 힘들었어요. 나를 이렇게 고문해가면서까지 이걸 내가 해야 하나? 라는 자괴감도 들고 자존감이 진짜 밑바닥을 쳤어요(참여자 3).

어쨌든 간에 꾸준히 뭐든 해야 하는데 그 꾸준히 가 좀 힘든 거 같아요. 이만큼 빠졌는데 또 이걸 해야 하나? 그거 어느 순간 힘들어지더라구요(참여자 6).

스스로 너무 예민해지니까 '아... 너무 힘들다 그냥 있는 대로 살자. 여기서 그냥 유지만 하자' 해서 그냥 먹고 그러니까 다시 돌아오더라고요. 여기서 더 계속하면 진짜 사람이 돌아버리겠는 거예요. '아... 이거 더 하다가는 내가 진짜 정신 나가겠다' 싶어서 그냥 멈췄어요(참여자 11).

2) 체중조절 노력이 실패하면서 자신에 대한 실망과 좌절감을 느낌

참여자들은 반복된 체중조절 노력에도 불구하고 오히려 증가하는 체중으로 인하여 좌절감을 느꼈으며, 요요현상이 자신의 의지 부족으로 인한 결과라고 여기며 좀 더 노력하지 못한 자신을 더욱 원망하고 자신에게 실망하게 됨을 진술하였다. 참여자들은 당당했던 자신감을 또다시 잃게 되면서 이전보다

더 심한 우울감, 절망감 등의 부정적인 감정을 겪게 됨을 이야기하였다.

체중조절 실패로 인해서 얻은 건, 그냥 내 불행... 음 원망하게 돼요. 내 자신에 대해서. 왜 그때 운동을 포기하고 더 빠지 못했지? 이런 거 때문이에요(참여자 4).

제일 먼저 떠오르는 생각은 '아 나는 이제 다시 밑바닥으로 내려가겠구나', '자존감이 다시 떨어지겠구나', 살을 뺐을 동안에는 자존감이 한없이 올라가서 나 잘난 맛에 살고 그랬던 거 같은데 그렇게 누리던 것도 잠시 한두 달 지나고 나니까 다시 요요가 오고, 그리고나서부터 그런 게 없어지니까 많이 슬펐어요(참여자 3).

그 이후에 한 몇 주간은 약간 부정적인 거 같았어요. 살이 어느 정도 찌고 나서부터는 진짜 사람들을 최소한으로만 만나요. 다른 사람을 만나기도 무섭고 그러니까 외모적인 것 때문에 좀 덜 만나게 되는, 꺼리는 거 같아요(참여자 9).

3) 다른 계기가 생기면 그때 다시 체중조절 시도를 할 수 있다는 생각으로 스스로 위안 삼음

참여자들은 체중조절 실패의 경험 및 성공 경험을 밑거름으로 차후에 다른 계기가 생기면 그때 방법을 달리하여 체중조절을 다시 시도해 보기로 하며 스스로 위안 삼는다고 하였다. 참여자들은 체중조절에의 실패경험은 자신의 환경에 맞는 더 나은 체중조절 방법들을 알아가는 또 다른 기회가 될 수 있다고 말했으며, 체중조절 실패의 횟수가 거듭될수록 체중 관리에 도움이 될 건강한 식습관과 운동 등 장기적인 체중조절 방법의 필요성을 인식한다고 표현하였다.

지금은 약간 무슨 자신감인지 모르겠는데 '마음만 먹으면 할 수 있다. 그때 성공을 해 봤으니까 난 마음만 먹으면 할 수 있다! 그때도 뺐는데 지금 못할 게 뭐가 있냐' 약간 이런 생각이 들어요(참여자 6).

'다음은 다른 거 해보지 뭐 그래 (생각해) 가지고 지금 다른 것도 해볼려고 하고 있어요. 잠깐만 하는 게 아니라 장기간 할 수 있는 운동은 뭔지 찾는 것이 중요한 거 같아요(참여자 9).

그러니까 점차적으로 좀 더 나은 방법으로 다이어트를 할 수 있게 된 게 제일 실패로 인해 얻은 점인 것 같아요. 너무 많은 실패를 겪어 왔기 때문에 '다음에 또 하지 뭐' 이 정도 생각하게 돼요(참여자 5).

3. 주제 모음 3: 무너진 자존감을 회복하기 위해 또다시 다이어트를 결심함.

이 주제 모음은 비만 및 과체중 대학생들이 실패경험 이후 반복하여 체중조절을 시도하기 위해 스스로 동기를 부여하는 경험을 포함하고 있다. 참여자들은 자신이 기억하는 예쁜 모습을 되찾고 싶어 했고 타인의 부정적인 시선에서 벗어나 당당해지고자 하는 마음으로 살을 빼야겠다고 생각한다고 진술하였다. 또한, 참여자들은 늘어난 체중으로 인하여 발생하는 신체적인 불편함도 자존감 저하의 요인이 되는 경험을 하면서 어려움을 각오하고 살을 빼야겠다는 결심을 하게 된다고 하였다. 이 주제 모음에는 ‘남들처럼 예뻐 보이고 싶음’, ‘자존감을 회복하여 당당해지고자 함’, ‘부정적 시선에서 벗어나고 싶음’, ‘건강마저 나빠진 자신을 자각함’의 네 가지 주제가 포함되어 있다.

1) 여전히 남들처럼 예뻐 보이고 싶음

참여자들은 일상생활을 하는 과정 중에 이전 체중조절 성공을 했을 때 입었던 옷들이 몸에 맞지 않으면 자신이 기억하는 과거의 예쁜 모습을 회복하기 위해 또다시 체중감량을 결심하게 됨을 이야기하였다. 살이 찌면 예쁜 옷을 사기도 어려울 뿐만 아니라 스스로 자신을 타인과 비교하게 되면서 자존감이 떨어지는 것을 느끼게 되므로 체중조절을 결심하게 된다고 하였다. 특히, 여행, 개강 등 가까운 미래에 있을 행사를 염두에 두고 주변인들에게 잘 보이고 싶은 마음으로 체중감량을 시작한 경험이 포함되었다.

제가 지금은 스키니를 싫어해요... (중략) ... 예전에 한때 자주 입기는 했었죠. 남들이랑 비교되는 것두 싫고 스스로도 만족 못 하는데 다른 사람이 보면 어땠겠나 싶고... 다리 얇은 애들 보면 '아 딱 저 정도만 뺐으면 좋겠는데'라고 생각하고 그러거든요(참여자 1).

옷가게 가면 나한테 맞는 옷이 없다고 그러니까 그런 거 때문에 많이 자존감이 푹푹 떨어졌던 거 같아요. 이제 일반 사람들이 가는 예쁜 옷들 이런 건 저같이 이런 뚱뚱한 사람은 입어 볼 엄두도 못 내니까... 저번엔 그냥 학교 OO 행사라는 하나의 목표를 가지고, 그러니까 예뻐 보이고 싶은 마음에... (중략) ... 이제 졸업할 하게 되고, 면접 사진도 찍고 하니까 또 이뻐 보이고 싶은 마음이 생긴 거죠. 그래서 다시 체중조절을 시작했어요(참여자 3).

2) 위축된 자존감을 회복하여 당당함을 찾고자 함

참여자들은 친구들과 어울려 야식 및 패스트푸드, 술 등을 먹는 빈도가 늘어 원래의 습관대로 먹는 것을 즐기게 되었고, 이로 인해 체중이 원래의 체중보다도 더 증가하는 몸의 변화를 경험한다고 하였다. 이들은 자신의 체중에 대한 주변인들의 반응과 자신의 사진 등을 통해 자신의 늘어난 몸무게를 심각한 상태로 여기게 되었으며, 체중조절에 성공했을 때의 긍정 경험을 자주 떠올려 보면서 당당해지기 위하여 신체의 이미지 관리를 다시 결심하게 된다고 하였다. 참여 학생들은 결국 늘어난 체중으로 인한 위축된 자존감을 다시 찾겠다는 마음으로 살을 빼야겠다는 결심을 하게 됨을 이야기하였다.

남자친구가 군대에 있다가 휴가를 나와서 같이 사진을 찍자고 하는 거예요. 사진 찍고 포토샵 하기 전에 사진을 미리 보잖아요. 개는 더 훌쩍해졌는데 제 얼굴이 빵떡 같은 거예요. 하필 그날 목티를 입고 있어서 목도 안 보이고... 그 때 '아, 이진 아니다'는 생각을 하게 됐죠(참여자 6).

자존감이 높은 애랑 낮은 애랑 얘기하다 보면 말투라던지 자신을 어떻게 생각하는지 이런 게 달라요. 근데 저는 제가 봐도 자존감이 그렇게 높지는 않아요. 이대로 가다가는 어디 가서 막 움추러들고 숨고 그럴 거 같아서 일부러 살을 더 빼려는 거예요, 당당해지려고... 반복이에요(참여자 4).

3) 부정적인 시선에서 벗어나고 싶음

참여자들은 가까운 사람들이 쉽게 하는 외모와 관련된 말들로 인해 많은 상처를 받고 있음과 그 아픔을 극복하기 위한 노력으로 살을 빼겠다는 결심을 반복하게 됨을 이야기하였다. 또한, 참여자들은 자신을 바라보는 부정적인 시선에서 벗어나기 위하여 살을 빼겠다는 결심을 하며, 뚱뚱한 외모로 인해 사회생활에서 낙오되지 않을까 하는 염려에 대해 진술하였다. 이들은 가족과 친척들로부터의 걱정 및 반복적이고 부정적인 잔소리를 견디기 힘든 경험으로 표현하였다.

지나가는데 '저거 봐라. 굴러다니네', '너도 저렇게 되고 싶어?' 약간 이런 식으로 말해요. 바로 근처에서. 동기는 그런 얘기 들었을 때가 제일 커요. 아무래도 그런 얘기 듣기 싫으니깐 '살을 빼야지' 그런 식으로 자극이 되는 거 같아요 (참여자 9).

알바 구하기가 쉽지 않아요... (중략) ... 외모상 빠릿빠릿해 보이지 않아 보이겠죠? 그래서 슬퍼요. 알바 면접 가는 게

제일 무서워요. 남들은 쉽게 붙는데 나만 이렇게 많이 떨어지나, 이런 생각이 진짜 많이 들어요 (참여자 5).

4) 건강마저 나빠진 자신을 자각함

참여자들은 갑작스러운 체중 증가로 인하여 몸이 무겁게 느껴지고 쉽게 피로감을 느끼는 등의 건강마저 나빠진 자신을 자각하게 된다고 하였다. 참여자들은 체중 증가와 함께 무릎 및 허리 부위의 통증을 경험하였는데, 통증으로 인한 신체적 불편감은 일상생활에 제한을 가져오면서 체중이 계속해서 늘어나는 것에 대한 두려움과 통증에 대한 두려움이 체중감량을 시도하는 계기가 됨을 진술하였다

지금보다 조금 더 췌었을 때가 있었어요. 그때는 진짜 무릎도 아프고 살이 갑자기 썩버리니까 그런 거 생각했을 때 뼈야 하는구나 그런 생각이 들어서 그때부터 그냥 좀 잘 안 먹으려고 하는 거 같아요. 그 불편함을 또다시 겪고 싶지 않았어요(참여자 6).

움직이는 게 힘들어요. 허리 디스크기도 예전에는 없었는데 살찌면서 보이고 다리도 좀 지지를 못 하나까 내 몸을 나를 못 버티는 게 느껴져요(참여자 7).

IV. 논의

본 연구는 비만 및 과체중 대학생을 대상으로 반복되고 있는 체중조절의 실패 과정에 대한 경험의 의미를 파악하기 위해 현상학적 연구 방법을 적용한 질적 연구이다. 참여대학생의 체중조절 경험은 각 3개의 주제 모음 ‘체중조절 의지와 동기가 느슨해짐’, ‘다시 불어난 체중으로 인해 자존감이 무너지고 실패감으로 더욱 무력해짐’, ‘무너진 자존감을 회복하기 위하여 또다시 다이어트를 결심함’의 3가지 주제 모음으로 분석되었고, 각 주제 모음을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

먼저, 주제 모음 ‘체중조절 의지와 동기가 느슨해짐’에는 비만 및 과체중 학생들이 체중조절 성공 후 사람들과의 교류가 증가함에 따라 점차 본래의 생활 습관으로 되돌아감을 알 수 있었다. 감량한 체중을 유지하기 위해서는 자기관리 및 외부의 영향요인을 잘 관리해야 한다. 체중이 늘지 않도록 행동하고, 의도적으로 변화한 행동을 습관화하고, 긍정적인 자기 개념을 갖는 등의 노력이 필요하다(Greaves, Poltawski, Garside, & Briscoe, 2017). 본 연구 참여 학생들은 체중감

량에 성공했다고 스스로 판단을 하고 나면 체중 유지를 위한 의지가 느슨해지는 것을 스스로 인지하면서도 제한했던 교류의 범위를 점차 회복하여 사회활동에 적극적으로 참여하는 것으로 나타났다. 이는 체중감량 후 체중이 회복되는 요인으로 습관을 지정한 질적 연구결과(Karfopoulou, Mouliou, Koutras, & Yannakoulia, 2013)와 일부 유사한 맥락이나, 인터뷰에 참여한 학생들 모두에서 체중조절의 목적이 건강보다는 사회적 인정 즉, 외모를 통한 자존감 획득에 있었기 때문일 수 있다. 한편, 대학생을 대상으로 거주 형태에 따른 야식 및 영양소 섭취 상태를 조사한 연구(Jun, Choi, & Bae, 2015)에서 주거지별 차이는 있었으나 야식하는 비율이 평균 70% 정도이었는데, 야식하는 주된 이유 중 하나가 사람들과 어울리기 위함인 것으로 나타나 본 연구에서의 현상을 지지한다. 따라서, 대학생의 비만 및 과체중 관리를 위한 도움을 제공하고자 할 때는 대학생의 사회적 친밀감 형성의 중요성을 고려하여 자신의 건강을 스스로 관리할 수 있는 역량을 갖추어 줄 수 있도록 하는 인지적인 방법이 도움이 될 수 있을 것이다. 또한, 학생들은 체중조절 횟수와 무관하게 생리 전후 또는 시험 기간에는 후회할 것을 알면서도 한 번씩 과식 혹은 폭식을 하게 된다고 말하였는데, 이는 기분조절을 하기 위해 식사하는 경향을 성공적인 체중감량 후 체중이 다시 증가하는 이유 중 하나라고 주장한 Byrne, Cooper와 Fairburn (2003)의 질적 연구와 유사한 결과이다. 본 연구참여자들은 목표한 체중을 감량한 후에는 주변인들과 잦은 교류를 통해 긍정적인 피드백을 얻고 대인관계 내에서의 안정성을 얻으려고 했으나, 한편으로는 자신의 체중 관리 문제로 주변인들과의 관계에서 불편해지는 것을 원치 않았고 자신의 몸이 관심의 대상이 되지 않기를 희망하였다. 이상에서 참여자들은 교류와 단절, 성취와 실패의 경험 사이에서 자존감을 지키기 위한 갈등을 겪고 있음을 알 수 있었다. 대학생의 이러한 심리적 측면을 고려하여 친밀한 교류가 가능한 환경을 안내하고 일상생활에서 일관성 있는 습관을 형성할 수 있도록 돕는 노력이 중요하다고 본다.

주제 모음 ‘다시 불어난 체중으로 인해 자존감이 무너지고 실패감으로 더욱 무력해짐’에는 참여자들이 계속하기에는 어려운 체중조절의 노력을 포기하는 경험 내용과 다시 증가한 체중으로 인해 자신에 대한 한층 깊어진 부정적 정서를 겪는 경험 측면을 담고 있다. 이는 여대생에서 자신의 체중에 만족하지 못할수록 체중감량에 대한 강박관념이 높고 우울증 수

준이 높았다고 주장한 연구 결과(Kim & Lee, 2010)와 유사한 맥락이다. 본 연구의 참여자들은 반복되는 무리한 체중감량 경험을 통해 다이어트 과정을 지속하기 어려운 불행하고 힘든 과정으로 인식을 하고 있었다. 체중감량에 실패에 대해 자신은 노력해도 결과를 얻기 어려운 존재라는 존재론적 측면으로 연결하여 심각한 부정적 정서를 겪고 있음을 확인할 수 있었다. 이들은 장기적인 체중조절의 필요성을 인식하고 있음에도 매년 단기간을 이용한 체중감량을 시도하였으며, 단기간 노력하면 원하는 때에 일정한 체중감량에 성공할 수 있다고 여김을 알 수 있었다. 이들이 실패의 과정을 경험하면서도 새로운 체중조절을 시도하는 경우는 스스로 절박한 동기부여를 통해 불행의 과정으로 인식하는 체중감량을 계획하는 것으로 시작되며 무리한 방법을 적용할 수밖에 없는 악순환의 과정이었다. 따라서 효과적인 체중 관리를 위해서는 체중감량이라는 초점에서 에너지의 균형에 대한 의식적인 조절 및 건강한 식습관 형성, 신체활동으로 방향을 전환하여 의도적인 노력을 할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다.

마지막으로, 주제 모음 '무너진 자존감을 회복하기 위해 또 다시 다이어트를 결심함'에서 비만 및 과체중 학생들은 체중감량을 시도하기 위해 자신에게 스스로 자발적인 동기부여를 하는 것으로 확인되었다. 연구 참여 학생들은 건강을 증진하기 위한 목적보다는 남들처럼 예쁘게 보임으로써 자존감을 얻어 당당해지고자 하는 간접적으로 체중조절을 또다시 결심하는 것으로 나타났으며 평생의 숙제라고 생각하는 것을 알 수 있었다. 이는 여대생들에게 다이어트 행위는 삶의 자연스러운 과정이며 자신을 높이기 위한 미적 자아 추구로 본 기존의 결과(Lee, Kim, Jeong, & Lee, 2001)를 통해서도 대학생에서 체중조절의 주요 동기가 아름다운 외모를 갖고 싶은 마음에서 시작됨을 알 수 있다. 이는 '비만인은 게으르고 무능하며 의지력이 부족하다'는 견해를 포함한 부정적인 고정 관념이 대인관계, 고용 및 건강관리에서 차별을 초래할 수 있다는 연구 보고(Puhl & Heuer, 2009)와 유사한 맥락이다. 대학생 시기는 사회진출을 준비하는 시기로 외모를 중요하게 여기는 사회적 분위기에 의해 건강에 위협을 감수하고서라도 무리한 체중감량을 시도하게 된다는 보고(Lee & Kim, 2011)와 유사하며 본 연구 참여 학생들은 반복되는 실패로 인하여 불편한 경험을 겪게 됨에도 불구하고 저하된 자존감을 회복하겠다는 강력한 자발적인 동기부여를 통해 다이어트를 반복하여 결심하고 있었다. 또한, 비만에 대한 부정적인 사회적 태도 외에도 참여

자들은 자신의 체중으로 인해 불공평한 대우를 받은 경험들이 있었는데 이러한 경험이 사회에서 낙오되지 않을까 하는 염려로 작용하여 체중감량의 동기가 되기도 하였다. 이러한 체중으로 인한 낙인 스트레스는 음식 섭취로 이어져 체중 증가의 요인이 될 수도 있다(Jackson, Beeken, & Wardle, 2014). 따라서 대학생의 효과적인 비만 관리를 위해서는 자존감을 향상하기 위한 개별적인 중재와 사회적 및 심리적인 차원에서 지원을 확대하는 노력이 더욱 필요할 것이다.

이상에서 실패로 인식하는 상황을 포함하여 체중조절을 반복하고 있는 대학생들에게는 자존감을 지키기 위해 스스로 동기부여 하는 능력, 사회적 편견으로부터 자유로워지고자 하는 의지 및 자신의 문제를 해결하려는 행동력 등이 존재하고 있음이 확인되었다. 그러나 이들의 신체적 및 정서적인 건강을 유지하기 위해서는 자기조절, 부정적 감정 및 스트레스, 배고픔 및 폭식 등의 문제에 대처할 수 있는 능력을 향상할 수 있도록 여러 방법을 모색하는 것이 필요하다. 본 연구에 참여한 대학생들은 체중조절 실패의 횟수가 거듭될수록 혼자서 몰두하여 이전보다 더 빠른 효과를 기대할 수 있는 최신 정보를 찾는 것으로 나타났다. 지나친 소셜 미디어의 사용은 선별된 정보를 얻게 되어 왜곡되게 비교할 가능성이 크고, 상대적인 박탈감 등으로 인해 자존감에 부정적인 영향을 미칠 수도 있으며(Malik & Khan, 2015), 대학생의 소셜 네트워크에서의 부정적인 사회적 비교는 반추(rumination)의 증가로 인한 우울 증상 등의 부정적인 정서와 관련이 있을 수 있다(Feinstein et al., 2013). 또한, 본 연구 참여 학생들은 사람들과의 교류를 제한하면서 단기간에 무리한 방법의 체중감량을 선호하였는데, 금식 등의 방법을 통한 빠른 체중감량은 지방보다는 물과 글리코겐의 손실로 인한 것일 수 있고, 피로, 현기증 및 저에너지 수준 상태를 초래할 수도 있다(Bilsborough & Crowe, 2003). 이러한 본 연구의 결과는 실패를 거듭하며 체중감량을 반복하는 대학생들에게 소셜 미디어의 속성을 잘 이해하여 적절히 사용할 수 있도록 교육하는 노력과 정보를 얻고자 하는 젊은이들의 요구에 대해 대중매체 및 사회적인 차원에서 지원 및 건강한 식습관을 형성하고 규칙적인 신체활동을 하는 등의 건강관리를 스스로 할 수 있도록 돕기 위한 중재 프로그램 제공 및 중재자의 역할이 시급함을 의미한다. Teixeira 등 (2015)의 중재 연구에 의하면 비만 및 과체중 성인을 대상으로 한 성공적인 체중 관리 및 장기적 체중조절의 인과적 예측 인자들은 자율적 동기부여, 자기 효능, 자기조절기술 그리고 긍정적인 신체 이미지 등으로 체중조절의

목표를 세분화하여 긍정 경험을 자주 갖도록 돕고, 자신의 신체 만족도가 높은 상황에서 이전의 생활 방식으로 되돌아가지 않도록 습관에 대한 인식을 구축하도록 하는 중재를 개발하여 제공할 필요가 있다. Kim (2012)의 질적 연구에서도 참여자들이 긍정적인 체중 관리를 할 수 있었던 요인이 자신의 전반적인 건강 상태를 스스로 인식하고 적극적으로 사회활동에 참여하면서 지속적인 운동 방법을 통해 건강한 생활 습관을 형성해가는 경험이었던 것으로 여겨진다. 이러한 성공적인 체중조절 관련 선행 연구를 바탕으로 학습하기 좋은 환경에 있는 비만 및 과체중 대학생들에게 건강을 고려하고 일상적인 삶과 분리되지 않는 건강한 생활을 통해 평생의 건강을 관리할 수 있는 성인이 될 수 있도록 교육하고 안내하는 보건 의료인들의 노력 및 정책적 지원이 요구된다. 본 연구에서 분석한 비만 및 과체중 대학생의 체중조절 실패경험에 대한 자료는 관련 대학생 전체를 설명하기에는 한계가 있을 수 있다. 그러나 본 연구는 집중 면담을 통하여 실패를 경험하면서도 반복적으로 체중조절을 시도하고 있는 대학생들의 체중조절 경험의 의미와 그 본질을 기술함으로써 비만 및 과체중 대학생들이 겪는 실패의 악순환 고리를 끊어버릴 수 있도록 돕고 건강한 방향의 자기관리를 위한 체중조절프로그램 개발의 준거를 제시한다는 점에서 의의를 찾을 수 있겠다. 따라서 본 연구는 비만 및 과체중 대학생의 체중 관련 잠재적 건강 위험 문제를 예방하기 위한 효율적인 중재 개발에 도움이 될 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 비만 및 과체중 대학생을 대상으로 반복되고 있는 체중조절의 실패 과정에 대한 경험의 의미를 파악하기 위해 체중감량의 필요성 인지에서 체중감량을 해나가는 과정, 그리고 실패 후의 심리적인 측면을 참여자의 관점에서 살펴보고 비만 관리 및 잠재적인 건강 위험 문제의 예방을 통한 건강증진을 위한 중재에 도움을 주기 위해 실시하였다. 체중조절에 실패경험이 많을수록 체중조절을 시도하는 경험의 횟수가 많았으며, 자존감 획득을 목적으로 의도적인 체중조절 실패가 거듭되면서 자존감이 더욱 저하되고 자신에 대한 실망감 등으로 점점 무력해지는 악순환의 과정을 겪는 것으로 나타났다. 또한, 실패 과정을 통해 점차 장기적 노력의 필요성 및 일상생활에서의 습관의 중요성을 인지해 가는 것으로 나타났다. 본연구결과에 따른

제언은 다음과 같다. 첫째, 향후 본연구결과를 바탕으로 비만 및 과체중 대학생의 경험적 특성을 반영하여 신체적, 심리적, 사회적인 측면을 고려한 효율적인 체중조절 프로그램을 적용할 수 있도록 구체적인 방안이 마련되어야 한다. 둘째, 실패를 거듭하는 비만 및 과체중 대학생들의 건강을 관리하기 위해서는 자존감에 초점을 두고 기본 영양 관리, 꾸준한 운동 관리 등을 고려할 수 있도록 전문가에 의한 건강증진 전략이 마련되어야 한다. 셋째, 실패를 포함하는 반복적인 체중감량을 시도하는 대학생들이 체중조절 과정 중에 경험하게 되는 어려움에 대하여 보건교육 및 건강증진 사업 등의 정책적 지원을 확대하고 지속적인 관심과 연구가 이루어져야 한다.

References

- Apovian, C. M. (2016). Obesity: definition, comorbidities, causes, and burden. *Am J Manag Care*, 22(7 Suppl), s176-185.
- Bilsborough, S. A., & Crowe, T. C. (2003). Low-carbohydrate diets: what are the potential short- and long-term health implications? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 12(4), 396-404.
- Byrne, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International Journal of Obesity*, 27(8), 955-962. doi:10.1038/sj.ijo.0802305.
- Castro, L. C., & Avina, R. L. (2002). Maternal obesity and pregnancy outcomes. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 14(6), 601-606.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological research as a phenomenologist views it. *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology*, 48-71.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170. doi:10.1037/a0033111.
- Greaves, C., Poltawski, L., Garside, R., & Briscoe, S. (2017). Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance. *Health Psychology Review*, 11(2), 145-163. doi:10.1080/17437199.2017.1299583
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). Effective evaluation: improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. *The Jossey-Bass series in social and behavioral science and in higher*

- education. p.104.
- Hartmann-Boyce, J., Nourse, R., Boylan, A. M., Jebb, S. A., & Aveyard, P. (2018). Experiences of reframing during self-directed weight loss and weight loss maintenance: systematic review of qualitative studies. *Applied Psychology: Health Well Being*, *10*(2), 309-329. doi: 10.1111/aphw.12132.
- Jackson, S. E., Beeken, R. J., & Wardle, J. (2014). Perceived weight discrimination and changes in weight, waist circumference, and weight status. *Obesity (Silver Spring)*, *22*(12), 2485-2488. doi:10.1002/oby.20891.
- Jun, Y.-S., Choi, M.-K., & Bae, Y.-J. (2015). Night eating and nutrient intake status according to residence type in university students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, *44*(2), 216-225. doi:10.3746/jkfn.2015.44.2.216.
- Karfopoulou, E., Mouliou, K., Koutras, Y., & Yannakoulia, M. (2013). Behaviours associated with weight loss maintenance and regaining in a Mediterranean population sample. A qualitative study. *Clinical Obesity*, *3*(5), 141-149. doi:10.1111/cob.12028.
- Kim, J. S. (2012). The process of female university students' experiences in healthy dieting. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, *23*(3), 244-255. doi: 10.12799/jkachn.2012.23.3.244
- Kim, J. S. (2013). Experiences in Self-dieting Program of Obese Male College Students. *Korean Journal of Adult Nursing*, *25*(5), 504-514. doi:10.7475/kjan.2013.25.5.504.
- Kim, M., & Lee, H. (2010). Overestimation of own body weights in female university students: associations with lifestyles, weight control behaviors and depression. *Nutr Res Pract*, *4*(6), 499-506. doi:10.4162/nrp.2010.4.6.499.
- Kim, Y.-K., & Kim, E.-H. (2009). Phenomenological research on the experience of weight control among nursing students. *Korean Journal of Adult Nursing*, *21*(6), 718-732.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *2018 National health statistics, National Health and Nutrition Survey, The 7th 3rd year Key results*. Retrieved from https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_03.do?classType=7.
- Lee, J., & Kim, J. (2011). A study on weight control behavior, body attitude, and obesity stress of a women's university students. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, *17*(3), 461-467.
- Lee, J. S., Kim, B. H., Jeong, H. C., & Lee, S. E. (2001). A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, *7*(4), 596-609.
- Maclean, P. S., Bergouignan, A., Cornier, M. A., & Jackman, M. R. (2011). Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, *301*(3), R581-600. doi:10.1152/ajpregu.00755.2010.
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, *65*(3), 260-263.
- Olson, M. B., Kelsey, S. F., Bittner, V., Reis, S. E., Reichel, N., Handberg, E. M., & Merz, C. N. (2000). Weight cycling and high-density lipoprotein cholesterol in women: evidence of an adverse effect: a report from the NHLBI-sponsored WISE study. Women's Ischemia Syndrome Evaluation Study Group. *Journal of American College Cardiology*, *36*(5), 1565-1571. doi:10.1016/s0735-1097(00)00901-3.
- Pedersen, S., Sniehotta, F. F., Sainsbury, K., Evans, E. H., Marques, M. M., Stubbs, R. J., . . . Lähteenmäki, L. (2018). The complexity of self-regulating food intake in weight loss maintenance. A qualitative study among short- and long-term weight loss maintainers. *Social Science Medicine*, *208*, 18-24. doi:10.1016/j.socscimed.2018.05.016.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, *17*(5), 941-964. doi: 10.1038/oby.2008.636.
- Small, M., Bailey-Davis, L., Morgan, N., & Maggs, J. (2013). Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Education & Behavior*, *40*(4), 435-441. doi:10.1177/1090198112467801.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., . . . Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC Medicine*, *13*, 84. doi:10.1186/s12916-015-0323-6.
- Ul-Haq, Z., Mackay, D. F., Fenwick, E., & Pell, J. P. (2013). Meta-analysis of the association between body mass index and health-related quality of life among adults, assessed by the SF-36. *Obesity (Silver Spring)*, *21*(3), E322-327. doi:10.1002/oby.20107.

- Sook Youn Lee: <https://orcid.org/0000-0001-9729-1411>
- Keum Bok Ko: <https://orcid.org/0000-0001-9820-0876>
- Nahyun Kim: <https://orcid.org/0000-0002-3005-2720>