

비만 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험

김 정 수

부경대학교 간호학과

Experiences in Self-dieting Program of Obese Male College Students

Kim, Jeong Soo

Department of Nursing, College of Natural Science, Pukyong National University, Busan, Korea

Purpose: This study was to describe the process of healthy dieting and develop a substantive theory that explains lifestyle in obese male college students. **Methods:** The participants were 11 students who had participated in self-dieting program in a health center. Data were collected with in-depth interviews and analyzed by grounded theory in Strauss and Corbin (1990). **Results:** Through analyzing process, 36 concepts, 18 subcategories, and nine categories were deduced. In axial coding, casual condition, 'shrinking themselves' and 'oriented to selfish lifestyle', context condition, 'distress in mutual understanding' impacted on phenomenon, 'making health with autonomous living pattern'. Intervening conditions were 'practicing with active measures' and 'growing the will-power' and action-interaction condition, 'devoting realistic plan with positiveness' totally lead to consequence in 'regaining social relationship' and 'pursuing harmonious sound of mind and body'. The periods of process were divided four stages, reflecting self-characteristics, situational coping phase, applying period realistic strategies, and developing phase of social relationship. The core category, 'developing communication competency' incorporated the relationship between and among all categories and explained the process. **Conclusion:** The findings indicate that self leading health program helped to develop the communication competency. Therefore, we would consider about internalized motives and external incentives in health programs.

Key Words: Health promotion, Competence, Life style, Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

생의 주기에서 대학생 시기는 신체에 대한 질병과 건강보다는 외모 즉, 신체상에 관심을 갖는 것이 일반적이다. 특히 현대 사회에서 마른체형을 선호하는 경향은 연령과 성별에 영향을 받지 않는 보편적인 시대상이라 할 수 있겠다. 특히 젊은 세대는 현재 건강에 대한 자신감으로 왜곡된 신체상이 자신의 건강을 위협하여, 극단적인 상황에 처할 수 있다는 것을 간과하

기가 쉽기 때문에 이에 대한 사회적 제고와 대학생 스스로 강한 신체상을 인식하고 정립할 수 있도록 사회적 관심을 모아야 할 것이다.

국민건강영양조사(Ministry of Health and Welfare, 2012)의 최근 보고에 따르면, 영양부문에서 아침식사결식율과 하루 1회 이상 외식율은 20대 연령층에서 가장 높았고, 중등도 이상의 신체활동은 전 연령층이 감소추세이나 20대 청년층에서의 감소 폭이 가장 크게 나타났다. 또한 기호식품 사용에서 20대 남성의 흡연과 음주는 지속적 상승세이었으며, 특히 음주는 95.3%로 전 연령층에서 가장 높았다. 반면에 20대 남성의

주요어: 건강증진, 역량, 생활양식, 질적연구

Corresponding author: Kim, Jeong Soo

Department of Nursing, College of Natural Science, Pukyong National University, 599-1 Daeyeon 3-dong, Nam-gu, Busan 608-737, Korea.
Tel: +82-51-629-5784, Fax: +82-51-629-5789, E-mail: downey@pknu.ac.kr

투고일: 2013년 5월 8일 / **수정일:** 2013년 7월 30일 / **게재확정일:** 2013년 10월 5일

주관적 건강인식률은 전 연령층에서 가장 높았으며, 건강검진 수검률은 가장 저조하였다. 또한 만성질환부문에서 비만율은 40대 남성이 42.5%, 60대 여성이 43.1%로 전 연령 대비 가장 높았다. 그밖에 고혈압, 당뇨, 고지혈증은 연령에 비례하여 상승하였다. 이상의 건강통계로 20대 청년층은 건강생활실천이 불규칙하며, 건강관리는 소홀히 하면서도 건강을 자신하고 있음을 확인할 수 있었다. 특히 남성은 노년층보다 중년층에서 비만율이 높아 만성질환 및 중증합병증이 조기에 시작될 수 있음이 예측된다.

따라서 청년기부터 건강패턴을 유지하여 평생건강관리를 할 수 있는 기초체력을 형성하는 것이 중요하다고 할 수 있을 것이다. 특히, 중년남성에서 급증하는 만성질환을 예방하기 위해 청년기의 건강관련 특성에 대한 고찰과 이에 근거한 건강증진 프로그램이 요구되고 있다. 이와 관련된 선행연구에서, 남학생들은 운동에 주력하지만, 음주와 흡연의 비율이 높은 반면 여학생은 불규칙한 식습관의 문제가 빈번하였다(Lee, 1999). 대학생의 성별에 따른 생활양식의 형성에 영향을 주는 내적요인에 대한 고려로, 낙관주의적 성향(Kim, 2007; Kim, 2008), 사회심리적 건강(Ryu, Kwon, & Lee, 2001)이 주요 변수로 확인되었다. 또한 대학생활 중 스포츠 동아리 활동이 대학생활 만족도와 긍정적 상관관계를 보였고(Kim, 2006), 대학생활에 만족할수록 음주거부 자기효능감이 향상됨이 보고되었다(Kim & Kim, 2009).

한편 국외 연구에서도 대학생의 자기효능감에 따라 음주, 흡연, 식습관에 차이가 보였고(Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park, & Kang, 2004), 특히, 대학생 흡연율은 고열량식사 및 비활동성과 관련성이 높아 체중감량의 의도와 관련되었다(Carroll et al., 2006). 또한 분노감정은 남녀 대학생 모두 잘못된 식습관의 예측요인이었다(Edman, Yates, Aruguete, & Debord, 2005). 특히, 폭음은 남자대학생이, 불규칙한 식습관은 여대생이 더 높았다(Kelly-Weeder, 2011). 남녀대학생 모두 영양불균형(Li et al., 2012)이 보고된 바 있으며, 이는 외모관심도와 유의하게 관련되었다(Cluskey & Grobe, 2009).

이상의 문헌에서 남·여 대학생 모두 외모관심도와 관련된 식습관의 문제를 가지고 있음이 파악되며, 이로 인해 자아신체상의 문제가 가중되고 있음을 예측할 수 있었다. 하지만 남자대학생들은 흡연 및 음주 성향이 높고 외모를 고려한 체중감량 의도의 문제도 복합적으로 내재되어 있어 건강위험도가 여학생보다 더 높은 것으로 파악된다. 이로써, 남자대학생의 건강위험도, 사회심리적인 요인, 신체상의 영향요인을 양적연구로써 확인하고 중요성을 파악하였지만, 이와 관련된 상황적

이해는 제한적인 것으로 사료된다. 또한, 선행연구 중 여대생의 건강다이어트 경험과정(Kim, 2012)에서 밝혀진 ‘자아역량 발견하기’의 실체이론과 비교하여 남자대학생들의 건강다이어트의 차이점이 무엇인지를 파악하는 것은 성별에 따른 특성과 사회적 맥락에서의 대학생의 건강증진 행위에 대한 총체적인 이해를 제공할 것이다.

이에 본 연구에서는 초기성인기 남성으로서 부딪힐 수 있는 사회적 상황을 포함하여 남자대학생 스스로 비만 관련한 신체상 및 건강문제를 어떻게 해결해 나가는지 그 경험의 구조와 과정을 확인하기 위해 자가 건강다이어트 프로그램에 참여한 남자대학생을 대상으로 근거이론적 접근방법을 적용하여 기본적 사회심리적 과정에서 나타나는 의미를 이해하고자 한다. 나아가 남자대학생 특성을 반영한 자가 건강다이어트 경험과정에서의 실체이론을 개발하는 것이 본 연구의 궁극적 목적이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 Strauss와 Corbin (1990)의 근거이론적 접근을 적용하여 자료를 개념화하고 이론을 도출하는 질적 연구설계로 구성하였다.

2. 연구참여자 선정

본 연구참여자는 일개 대학교의 자가 건강다이어트 프로그램에 등록한 대학생 중 건강다이어트의 경험을 가진 총 11명의 남자대학생이었다. 자가 건강다이어트 프로그램의 세부내용은 대학교 건강증진센터에서 학기마다 과체중, 비만인 대학생을 모집 및 등록하고, 스스로 건강관리를 유도하여, 매월 체지방 측정을 통해 건강상태를 평가하고, 목표체중을 6개월간 유지한 등록자에게 소정의 장학금을 제공하는 프로그램이었다. 이에 본 연구에서는 자가 건강다이어트 경험을 자발적으로 밝히고자 하는 남자대학생을 편의 추출하여 대상으로 선정하였다.

3. 자료수집

1) 이론적 표본추출 과정

자료수집을 위해 개방적 질문을 구성하여 반구조화된 인터뷰

류로 개념을 추출하였다. 의미있는 개념의 속성과 차원을 지속적으로 비교하면서 그 차이가 무엇인가를 밝히고자 하였으며, 차이의 변인에 따른 인터뷰로 목적적 표본추출을 하였다. 자료수집과 자료분석은 동시에 실시하면서 개념을 형성하고 사례 간 비교분석으로 공통점과 차이점을 찾으려 추가 질문을 하였다.

본 연구의 범주인 ‘교류의 어려움을 인식함’의 속성은 ‘공감 수준’이었으며, ‘공감수준’의 차이는 내적요인과 외적요인의 범위를 가지고 자기내부적 공감과 타인과의 관계에서의 공감 수준의 차이에 따라 관계성이 확대되는 차원까지 다양하게 포함될 수 있었다. 이러한 ‘교류의 어려움을 인식함’의 범주의 속성과 차원의 차이를 밝히는 개념은 ‘질환의 경험’이었다. 이에 후속 대상자는 ‘질환의 경험’이 있는 대상자를 목적으로 선정하여 이론적 표본추출을 하였다. 이러한 이론적 표본추출 방법으로 자료수집의 방향성을 설정하고 개념간의 윤곽을 명확히 하며 포화도를 높을 수 있었다.

2) 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 2012년 8월 13일- 2012년 12월 21일까지 이었으며, 인터뷰 장소는 본 연구자의 연구실, 프로그램 운영실 및 테이크아웃 커피숍 등 참여자 편의에 따라 변경되었으며, 1회 면담시간은 40~60분 정도로 평균 2회 실시하였다. 본 연구자는 녹음된 내용을 수차례 반복하여 들으면서 직접 필사하였으며, 공통점과 차이점을 비교분석하면서 범주를 구성해 나갔다.

4. 자료분석

본 연구에서 자료분석은 자료수집과 동시에 하였으며 개념의 차이를 분석하면서 문헌고찰과 비교하고 지속적으로 비교 분석하는 과정을 거쳤다. 또한 실제 현장에서 무엇이 일어나는가에 집중하여 자료수집 내용을 정독하며 아이디어를 찾아내고, 다시 인터뷰하는 과정을 통해 수정하고 숙고하는 과정을 가졌다. 또한 인과관계를 분석하면서, 반대상황을 가정하는 플립플롭 기법을 활용하여 개념의 정교화를 기할 수 있었다.

그 외에 근거이론방법론에 따른 원자료에서의 개념화, 하위범주, 범주로 개방코딩을 하고, 구조분석을 위해 범주 간의 축코딩으로 분석하였으며, 시간흐름에 따른 과정분석을 시도하였다. 이러한 코딩방법은 순환적으로 반복하였으며, 선택코딩을 통해 핵심범주를 도출하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구의 수행을 위해 일개 대학교 연구윤리규정에 따라 본 연구자가 소속된 기관의 연구윤리진실성위원회의 승인을 받았으며(PKNU-2011-05), 연구참여자의 동의를 얻기 위해 연구자는 연구참여자와 면대면으로 연구목적을 설명하고 그 내용을 서면으로 제시하였으며, 자의적으로 연구참여에 동의 받고 연구를 진행하였다. 동의 내용에는 인터뷰를 함에 있어서 자의적으로 결정할 수 있으며, 인터뷰 자료는 연구목적으로 익명으로 사용되며, 개인정보보호를 받을 수 있음을 설명하였다. 또한 인터뷰 진행과정은 대상자 편의를 우선으로 고려하였고, 미리 약속을 하고 진행하였으며, 인터뷰에 대한 소정의 답례품을 제공하였다.

6. 연구결과의 타당성

질적연구의 타당성을 확보하기 위해 본 연구에서는 Morse (2005)의 엄격성 확인 기준을 사용하였다. 즉, 연구과정의 반응성, 방법론적 일관성, 자료분석 과정의 측면에서 검토하였다.

연구과정의 반응성으로 연구자 자신이 연구도구로 사용됨에 따라 본 연구자는 연구주제에 몰입하고 개방적인 태도로 모든 변수를 조망하였다. 이를 위해 자료의 지속적 비교와 이론적 추출방법이 도움이 되었으며 기존 문헌에 대해 이론적 민감성을 유지하면서 자료분석을 하도록 하였다. 방법론적 일관성을 유지하기 위해, ‘남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여경험은 무엇인가?’의 연구문제를 근거이론적 접근방법으로 적용하였고, 이론적 포화를 이룰 때까지 이론적 표본추출을 적용하여 지속적으로 자료수집과 자료분석을 하였다. 자료분석은 지속적 비교와 순환적 코딩으로 단계마다 종료됨이 없이 새로운 개념이나 차이를 발견하면 다시 원자료로 되돌아가는 방법으로 비교하면서 수정하는 과정을 지속하였다.

이러한 과정을 통해서 개념의 속성과 차원을 밝히고 범주를 정련화하며, 범주간의 관계를 논리적 서술로 일관성을 유지할 수 있었다. 이러한 과정에서 ‘소통 역량 개발하기’의 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여경험 과정을 밝혀내었다. 이에 대한 검증은 추후 연구로 확인되어야 할 것이다.

7. 연구자의 준비와 연구결과의 검토

본 연구를 위하여 본 연구자는 여대생에 대한 질적연구의 경험을 가지고 남자대학생의 특성을 심도있게 고찰하였고, 남

자대학생에 대해 가지고 있는 연구자의 인식이 무엇인지 숙고하면서 자료분석의 민감도를 높이고자 하였다. 또한 연구질문은 개방적으로 구성하여 실제 인터뷰과정에서 수정하여 후속 질문을 이끌어갔으며, 자료수집과 자료분석을 병행하면서 지속적으로 반추하면서 식견이 풍부한 전문가의 의견을 반영하였다. 또한 연구결과물이 연구참여자가 의미하는 바와 같은지 비교하기 위해 참여자에게 다시 확인하고 보완하는 과정으로 타당도를 검토하였다.

연구결과

1. 개방코딩

개방코딩으로 36개의 개념, 18개의 하위범주와 9개의 범주가 각각 도출되었다(Table 1).

1) 신체적으로 위축됨

이는 참여자들이 자신의 외모뿐만 아니라 신체에 대해 무신경하게 지내다가 어느 날 변화된 자신의 신체상과 증상으로 위축감을 가지게 됨을 의미한다. 도출된 개념은 ‘변화된 신체치수에 당황함’, ‘자신의 모습을 감추려 함’, ‘피로감이 가중됨’, ‘고혈압을 진단받음’이었다. 이를 좀 더 추상화한 하위범주로 분류하여 ‘변화된 신체치수에 당황함’, ‘자신의 모습을 감추려 함’은 ‘외모자신감이 저하됨’으로, ‘피로감이 가중됨’, ‘고혈압을 진단받음’은 ‘질병위험성을 인식함’으로 각각 명명하고 이를 통합하여 ‘신체적으로 위축됨’으로 범주화하였다.

2) 자기중심성으로 고립됨

이는 참여자들의 생활양식에서 대인관계보다는 개인주의 성향이 반영된 모습으로 자신의 만족을 추구하는 편의위주 경향이 결국에는 자기중심성으로 고립되는 것을 의미하였다. 도출된 개념은 ‘자신만의 세계를 가짐’, ‘무절제한 식생활’, ‘컴퓨터 중심의 생활습관’, ‘활동량이 제한됨’이었다. 이로부터 하위범주는 ‘자신만의 세계를 가짐’, ‘무절제한 식생활’은 ‘자기충족의 삶에 고착됨’으로, ‘컴퓨터 중심의 생활습관’, ‘활동량이 제한됨’은 ‘편의적 생활습관을 고수함’으로 각각 명명하고 이를 ‘자기중심성으로 고립됨’으로 범주화하였다.

3) 교류의 어려움을 인식함

이는 대인관계보다는 자기내면의 세계와 개인중심적 삶이 자신을 발전시키지 못하고 사회와의 단절이라는 문제를 갖게

됨을 깨닫는 것을 의미한다. 이에 도출된 개념은 ‘가족에게 걱정 대상이 됨’, ‘만성질환의 불안감이 고조됨’, ‘불성실한 이미지로 낙인됨’, ‘소원한 교우관계’이었다. 이에 대해 ‘가족에게 걱정 대상이 됨’, ‘만성질환의 불안감이 고조됨’은 ‘가족의 부담감으로 인식함’으로, ‘불성실한 이미지로 낙인됨’, ‘소원한 교우관계’는 ‘대인관계의 어려움’으로 각각 명명하여 이를 ‘교류의 어려움을 인식함’으로 범주화하였다.

4) 자율적 생활패턴으로 건강만들기

이 범주는 참여자들이 자신의 처지를 깨닫고 건강다이어트 프로그램에 참여하면서 나타나는 모습으로 건강을 고려한 자신의 신체적, 사회적 문제를 교정해 나가고자하는 현상을 의미하고 있었다. 이에 대한 개념으로 ‘아침식사의 습관형성’, ‘음주량 줄이기’, ‘운동동호회 참석하기’, ‘신체활동의 아르바이트를 선택함’이었다. 이를 다시 ‘아침식사의 습관형성’, ‘음주량 줄이기’는 ‘절제적 식습관 형성하기’로, ‘운동동호회 참석하기’, ‘신체활동의 아르바이트를 선택함’은 ‘운동을 일상생활화 함’으로 분류하여 ‘자율적 생활패턴으로 건강만들기’로 통합하였다.

5) 적극적 대처방법을 실행함

이는 참여자들이 자가 건강다이어트 프로그램을 지속적으로 실천하기 위해 기술적 지지를 받음으로 적극적으로 대처하고 있음을 의미한다. 도출된 개념은 ‘TV 건강프로그램을 활용함’, ‘인터넷 정보를 활용함’, ‘의료인과 상담함’, ‘운동전문가에게 조언을 구함’이었으며, 이로부터 하위범주는 ‘TV 건강프로그램을 활용함’, ‘인터넷 정보를 활용함’은 ‘최신지견을 섭렵함’으로, ‘의료인과 상담함’, ‘운동전문가에게 조언을 구함’은 ‘전문가 활용하기’로 추상화하고, 이를 ‘적극적 대처방법을 실행함’으로 범주화하였다.

6) 의지력을 배양함

이는 참여자들이 건강다이어트 프로그램에 참여하고 실행하면서 가족 및 친구 등 가까운 사람들에게 받는 긍정적인 정서적 지지를 내포하여 지속할 수 있게 되는 힘을 얻게 됨을 의미한다. 이에 도출된 개념은 ‘건강식단을 지원받음’, ‘고민을 들어줌’, ‘함께함으로 의지가 됨’, ‘서로를 감시함’이었다. 여기서 하위범주로 ‘건강식단을 지원받음’, ‘고민을 들어줌’은 ‘실생활에서 지지받음’으로, ‘함께함으로 의지가 됨’, ‘서로를 감시함’은 ‘동료의식으로 힘을 받음’으로 추상화하고, 이를 ‘의지력을 배양함’으로 범주화하였다.

Table 1. Categorized Concepts Analyzed by Grounded Theory

Paradigm model	Categories (9)	Sub-Categories (18)	Concept (36)
Casual condition	Shrinking themselves	Lowered self-confidence by looks	Be confused by physical size Wishing to hide oneself
		Perceiving on risks of disease	Having physical tiredness Having hypertension
	Oriented to selfish lifestyle	Living with self-fulfillment	Enjoying the world of oneself Dieting with self-indulgence
		Living to convenient conditions	Living on computer-centered Limited activities
Context	Distressed in mutual understanding	Having burdens on the family	Being a concerned subject among the family Having a anxiety for chronic diseases
		Having difficulties on social relationships	Forming images with infidelity Having distances between friends
Phenomenon	Making health with autonomous living pattern	Having diets with self-restraint	Having breakfast regularly Cutting down on drinking
		Living with exercise	Participating on exercise clubs Doing on part time jobs in physical labors
Intervening condition	Practicing with active measures	Taking over the latest knowledge	Getting a line by TV health programs Acquiring information with internet
		Contacting on profession	Consulting problems with medical professions Being advised with sportsman
	Growing the willpower	Giving a support of family	Being provided with healthy diets Listening about the conflicts
		Supported by fellow feelings	Backing mutually Watching with each other
Action/ interactions	Devoting realistic plan with positive mind	Practicing with step by step	Establishing on personal targets Recording notes about pocket money
		Assuring potentials for growth	Imaging enhanced figures Accepting the body weights
Consequences	Regaining social relationship	Expressing satisfactions at appearance	Recognizing on changed figures Sympathizing with others' praises
		Obtained confidence in usual relationships	Getting on achievements Forming of healthy habits
	Pursuing harmonious sound of mind and body	Recognizing the healthy merits	Emphasizing on the continuous efforts Emphasizing on the process
		Raised of spirits	Enhanced of concentrating abilities Refreshed of physical conditions

7) 긍정적 마인드로 현실적 계획에 충실함

이는 자신의 일상에서 건강다이어트를 실천하기 위해 스스로 감시하고자 목표를 설정하고 그에 대처하는 양상으로 자신의 처지에 대해 객관적으로 바라보고 단계적인 목표를 이루어 나가는 것을 의미한다. 이에 대한 개념은 ‘개인적 성취도를 설

정함’, ‘용돈기입장을 활용함’, ‘더 나아진 모습을 그려봄’, ‘체중에 집착하지 않음’이었다. 이에 하위범주를 분류하면, ‘개인적 성취도를 설정함’, ‘용돈기입장을 활용함’은 ‘구체적 실행 방안을 모색함’으로, ‘더 나아진 모습을 그려봄’, ‘체중에 집착하지 않음’은 ‘발전가능성을 다짐함’으로 추상화하고, 이를

‘긍정적 마인드로 현실적 계획에 충실함’으로 범주화하였다.

8) 사회성을 회복함

이는 남자대학생이 자가 건강다이어트 참여 과정에서 나타난 결과로 자기중심적인 생활패턴에서의 관계성을 회복함으로 변화됨을 의미하였다. 이에 대해 도출된 개념은 ‘외모의 변화를 자각함’, ‘주변인의 칭찬을 공감함’, ‘성취감을 만끽함’, ‘건강습관이 형성됨’이었다. 이를 다시 하위범주로 분류하여, ‘외모의 변화를 자각함’, ‘주변인의 칭찬을 공감함’은 ‘변화된 외모로 인정받음’으로, ‘성취감을 만끽함’, ‘건강습관이 형성됨’은 ‘일상적 관계에서 자신감을 획득함’으로 추상화하였고, 이를 통합하여 ‘사회성을 회복함’으로 범주화하였다.

9) 심신의 조화로운 건강을 추구함

이 범주에서 의미하는 것은 자가 건강다이어트를 통해서 참여자들이 건강에 대한 신념, 기운 등 심리와 신체적인 상태가 통합되어 조화됨이 건강으로 인식되었음을 의미한다. 이에 대한 개념은 ‘지속적 노력을 중요시함’, ‘과정의 중요성을 인식함’, ‘집중력이 향상됨’, ‘기력이 향상됨’이었다. 이에 대한 하위범주는, ‘지속적 노력을 중요시함’, ‘과정의 중요성을 인식함’은 ‘건강가치를 인식함’으로, ‘집중력이 향상됨’, ‘기력이 향상됨’은 ‘기운이 충만함’으로 추상화되었고, 이를 ‘심신의 조화로 건강을 인식함’으로 범주화하였다.

2. 축코딩

본 연구의 개방코딩을 통해 도출된 범주들 간의 관계를 구조화 과정으로 분석하였다.

1) 구조분석

(1) 인과적 조건

본 연구의 인과적 조건은 ‘신체적으로 위축됨’과 ‘자기중심성으로 고립됨’이었다. 이는 참여자들이 혈기왕성한 남자 대학생이지만 일상에서 미각을 즐기는 식탐으로 외모의 변화를 인식하지 못하다가 신체사이즈의 변화에 대해 인식하고 자신을 드러내지 못하며, 그에 따른 신체증상을 경험하였다. 또한 자신의 욕구를 절제하지 못하는 자기만족의 삶을 지향하면서 활동성이 감소하는 생활패턴을 갖게 되고 이는 건강에 영향을 미칠 만큼 고립되고 있었다. 이러한 인과적 조건으로 참여자들은 자가 건강다이어트 프로그램에 등록하게 되었고, ‘자율적 생활패턴으로 건강만들기’의 현상을 이끌게 되었다.

(2) 맥락적 조건

본 연구의 중심현상에 영향을 미치는 전후관계인 맥락적 조건은 ‘교류의 어려움을 인식함’이었다. 참여자들은 이제까지 누적된 자기중심적 삶에서 자신을 돌아보고, 나타난 신체적, 심리적 증상으로 인해 가족에 부담감이 될 수 있다는 인식과, 사회적으로도 불성실한 이미지로 낙인될 수 있다는 심리적 압박감을 갖게 되었다. 이는 공식적, 비공식적 사회관계망에서의 자신의 입장이 잘 관찰되지 못할 수 있음을 스스로 깨닫는 모습이었다.

(3) 현상

본 연구에서 ‘남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램의 참여 과정에서 무엇이 진행되고 있는가’를 드러내어주는 현상은 ‘자율적 생활패턴으로 건강만들기’이었다. 본 연구의 참여자들은 일상의 개별적인 생활패턴에서 흥미보다는 실제적인 건강을 만들 수 있는 방법을 강구하면서, 일상의 한 부분으로 운동패턴을 고려하고, 소식을 적극적으로 실천하며, 다이어트에 도움이 되지 않는 음식은 삼가는 절제된 식생활을 실현하고 있었다.

(4) 중재적 조건

본 연구의 작용/상호작용 전략에 영향을 미치는 중재적 조건은 ‘적극적 대처방법을 실행함’과 ‘의지력을 배양함’이었다. 이는 자기조절력을 기르기 위한 방법이었으며, 정보와 인지자원을 활용하여 실제역량에 주력하고, 친밀한 사회적 관계를 통해 활동의 지지기반을 굳힐 수 있는 원동력이 되었다.

(5) 작용/상호작용 전략

본 연구의 현상을 조절하는 작용/상호작용 전략은 ‘긍정적 마인드로 현실적 계획에 충실함’이었다. 이는 목표를 세우고 그에 따른 실행정도에 따라 결과를 조절할 수 있음을 의미하여 구체적인 내용으로 방법을 모색하고, 현재모습보다 나아진 미래에 대한 긍정적인 확신을 내포하였다.

(6) 결과

본 연구의 중심현상에 대해 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험과정에서 취한 전략을 통해 도출된 결과는 ‘사회성을 회복함’과 ‘심신의 조화로 건강을 인식함’이었다.

2) 과정분석

본 연구에서 시간흐름에 따른 남자대학생의 자가 건강다이

아트 프로그램 참여 경험과정은 자아특성 몰입기, 상황적 자아 인식기, 현실적 전략 적용기, 사회적 관계 개발기의 4단계로 나타났으며, 구체적 과정은 다음과 같다(Figure 1).

(1) 자아특성 몰입기

타인과의 관계보다는 자기중심적으로 생활해온 참여자들은 어느 계기에 의해서 자신의 신체를 조망하게 되면서 외모 변화뿐만 아니라 활기차지 못한 자신의 모습에서 신체적인 위축감을 갖게 되며, 지금까지의 생활방식이 자기중심적이었다는 것을 깨닫게 된다. 이 시기는 자아특성에 몰입하여 외모와 건강상의 불편감을 인식하며, 자기특성에 따른 편의적 생활방식이 자기조절력이 발휘되지 못하면서 스스로 고립되는 시기였다.

운동도 안하고 먹는 거 좋아하고, 별로 스트레스를 안 받아서 외모에 대해서, 콤플렉스를 안 느꼈거든요. 애들이 놀려도, 먹는 게 더 좋았기 때문에 무신경해서 지장 없었어요(참여자 1).

몸무게 거의 80 이상 나왔고, 몸도 별로 안 좋았어요. 몸도 무겁고 공부도 잘 안되고, 대인기피증에 비슷하게 걸려서 버스도 잘 못타고... 군대 갈 때 제일 찼다가 군대 나올 때 좀 빠졌거든요. 4학년 때 작년에 갑자기 많이 늘어가지고요. 대학생이 되어서는 밖에 나가질 않아 똥똥하다는 생각을 못했었어요(참여자 2).

(2) 상황적 자아 인식기

전 단계에서 자아특성에 몰입되어 대인관계의 부재와 고립을 경험한 참여자들은 그에 따른 문제점을 극복하고자 하였

다. 이에 참여자들은 자신의 상황을 직시하고 자기중심성보다는 상황 속에서의 자아를 변화시키고자 인식하고 있었다.

일단 옷을 못 입었으니까, 살 때문에, 맨 날 큰 옷만 입었었거든요. 그때 몸이 싫었어요. 내가 싫었어요. 그래서 기피증 걸렸던 거고... 사귀던 여자친구는 살 때문에 헤어지게 된 거구요. 저는 그게 엄청난 충격이었어요. 어느 정도 뻘다는 게 아니고 아예 나를 바꿔버리고 싶은 느낌이 들었어요(참여자 2).

대학와서 친구들한테 취업하는데, 외모가 한 부분 차지한다고 들었어요. 그런 얘기 듣다 보면 좀 자기 생각을 하게 되잖아요. 그래서 '아 나도 해야 되겠다'해서 시작하게 된 거예요. 어차피 내가 다이어트 하는 거 프로그램해서 해보자 해서 신청을 하게 되었고 등수 이런 거 상관없이 걸려있으면 내가 또 포기할 수 없는 이유가 되니까 내가 만들어 놓은 거예요(참여자 6).

(3) 현실적 전략 적용기

참여자들은 전 단계에서 건강문제와 더불어 사회적 관계에서의 결핍의 문제점을 깨달으면서 현실적 전략 적용기로 진행하게 되었다. 즉, 이 시기에 참여자들은 자신을 변화시키고자 자신의 일상에서 가능한 작은 일상부터 실천해 나갔다. 이전보다 부지런하고 절제된 생활로의 변화와 더불어 적극적으로 전문가의 식견과 정보를 수용하였다. 또한 자율적인 실천은 가족과 친구들로부터의 지지로 지속된다고 인식하면서, 프로그램 참여를 통해 자아고립성을 극복하고 자연스러운 사회적 관계의 이득을 몸소 느끼고 있었다.

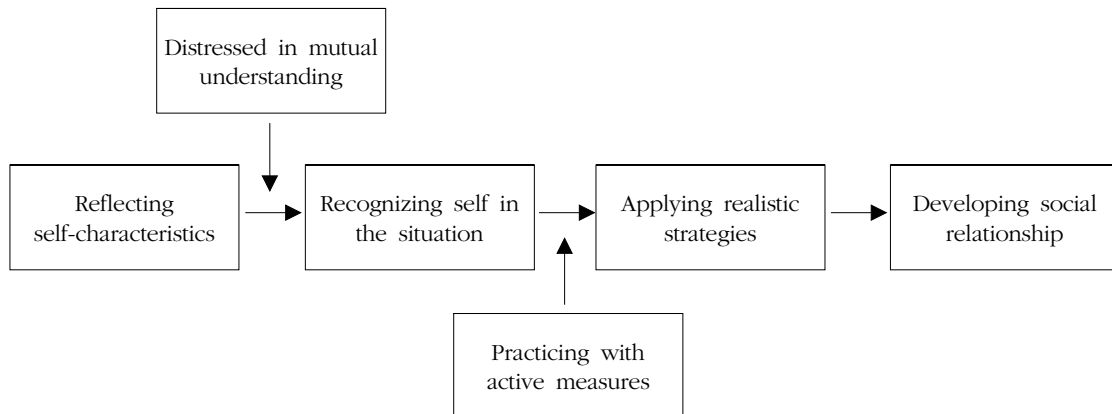


Figure 1. The process of 'developing communication competency'.

처음에는 튀김 안 먹고 ... 삼겹살 대신 오리고기 먹고 그다음 생선으로 바꾸고 그다음 채식으로 한꺼번에 하지는 못하고 단계적으로 조절했어요. 절대 한꺼번에 못합니다. 그러면 현기증 나고 기력이 없어집니다. 음식은 먹고 싶은 거 먹되 칼로리는 항상 생각하고 먹었습니다(참여자 4).

집에 있을 때는 일주일에 2번 정도, 아침만 먹고요, 어머니에게 고구마 2개를 싸달라고 했어요. 그리고 제가 슈퍼에 가면 바나나를 팔거든요. 그래서 고구마 하나, 바나나 하나 이렇게 점심, 저녁을 먹었어요. 우유나 과일음료 먹었어요. 집에서 먹을 때는 다시마, 미역 이런 거 먹었어요. 그게 대사에 도움이 된다고 하더라고요. 제가 조사한 대로 먹었어요. 다른 거 먹고 싶을 때는 1주일에 한번씩 맛있는 거 먹었어요. 치킨도 먹고 술도 먹고, 그리고 아침은 어머니가 해주시면 많이 먹었어요. 점심, 저녁은 적게...(참여자 7).

(4) 사회적 관계 개발기

마지막 단계에서 참여자들은 자신의 목표를 달성하는 과정에서 건강인식을 새롭게 하였다. 참여자들은 비록 자신의 노력이 정신적, 신체적 건강에 중요하지만, 사회적 관계가 소원한 자기중심적 삶에서는 총체적인 건강을 달성하기 어렵다는 것을 깨달았다. 이에 참여자들은 본 프로그램을 통해 사회성 회복을 경험하면서 건강에 대한 가치를 깨닫고 있었다.

몸이 변화가 있으면 자신감이 생기거든요. 살 빠지니까 어머니가 굉장히 좋아하셨어요. 그리고 대인관계가 좀 좋아지고, 학사회에서도 나이가 많아도, 학년어린 학생한테도 비슷비슷하다고 생각되고, 술도 같이 마시고 그랬죠(참여자 2).

어떻게 체질이 이렇게 바뀌었냐고, 간호사선생님이 깜짝 놀랐어요. 성격도 긍정적으로 변하고.... 땀은 별로 안나는 체질이었어요. 성격이 느긋해져서 조금만 마음도 좀 없어지고, 세상이 밝아 보이고, 정신건강이 좋아진 거 같아요. 제가 신경질이 좀 많았었거든요(참여자 8).

3. 핵심범주: ‘소통 역량 개발하기’

본 연구의 선택코딩 과정에서 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험과정을 설명하는 핵심범주는 ‘소통 역량 개발하기’였다. 대부분의 남자대학생들은 여학생들과 마

찬가지로 건강보다는 외모측면에서의 자아를 인식하게 되었다. 비록 여학생들보다는 외모에 집착하는 성향은 아니었지만, 자신의 식욕을 자제하지 못해 신체적 균형뿐만 아니라 건강상의 문제가 표출되면서 움츠린 자신의 모습을 자각하고, 자신이 사회와 단절되어 적극적으로 생활하지 못한 것을 깨닫게 되었다. 이에 참여자들은 자신의 상황에서 생활양식을 조금씩 변화해 가려고 노력하면서, 대학생 자가 건강다이어트 프로그램에 참여하게 되었다. 참여자들은 6개월간의 프로그램에 등록하여 건강생활을 실천하면서 체지방과 체중의 변화량을 스스로 관리하는 경험을 하였다. 이로써 참여자들은 혼자 고립된 세계에서 벗어나 같은 목적을 가진 사람들과 교류하며 목적을 달성할 수 있는 기회를 가지게 되었다.

이러한 과정에서 참여자들은 자신의 건강과 외모의 부적절함을 자각하고, 이전까지의 고립된 생활양상으로 인한 대인관계의 부재는 주변사람들에게 부담을 줄 수 있다고 인식하였다. 이에 참여자들은 대인관계 교류의 어려움을 극복하고자 자신의 상황을 변화시키고자 하였으며, 이는 건강생활을 촉진하게 되는 요인이 되었다. 자기관리를 위한 생활양식의 변화는 현실적 기반을 둔 자율성에 따라 식사량을 절제하며, 기호식품을 최소한으로 줄이는 것에서 시작하여, 운동량도 동아리 활동이나 아르바이트 등 사회적 관계에서 다양하게 확보하고 있었다. 이는 ‘자율적 생활패턴으로 건강 만들기’이며, 본 연구의 주요현상을 이끌어내고 있었다.

그냥, 굳이 빼겠다고 하는 유지는겠다는 방법으로 했어요. 아침에는 선식 먹고 비타민을 먹었다. 점심은 친구들 먹듯이, 포만감 느끼게만 안 먹으면 되거든요. 간식 같은 것도 매일 먹는 거는 아닌데, 생각날 때가 있잖아요. 가끔씩 친구들이 사올 때가 있잖아요. 친구들과 같이 먹고, 혼자서는 절대 안 먹겠어요. 더 많이 먹게 되니까(참여자 1).

연극동아리를 했었는데, 굉장히 운동 많이 되었습니 다. 그리고 뮤지컬 극장에서 주말에 일하는데 신체활동량에 많은 도움이 된 것 같아요(참여자 4).

이러한 현상은 참여자들이 개별적인 노력이 효과적이었던 것을 반영해 주었으며, 이러한 과정에서 자신만의 적극적인 지지기반에 힘입어 결과적으로 자가 다이어트의 개별적 과정에서 변화된 모습으로 사회적 관계를 회복해가는 과정을 설명하고 있었다.

처음에는 좀 쑥스러웠지만 같은 아파트에 보디빌딩 선생을 알게 되어 조언을 구했어요. 그 형님한테 어떻게 하면 되냐고 방법을 배운 다음 제가 계획을 짜서 실행했어요(참여자 5).

병원에서 근육운동 하라고 했어요. 의사가 살 좀 빼고 근육을 늘이면 된대요. 그래서 운동을 생활화하게 된 거예요. 그리고 제가 들은 강의나 자료의 이론적 지식을 이용해서 살을 빼려고 했어요. 식사는 전혀 간을 안 하고 먹는 등 이론대로 했어요(참여자 7).

이러한 구체적 방안을 실행하면서 긍정적 마인드로 목적을 달성하기 위해 심리조절로 결심을 다지고 의지를 실천하는 모습을 보였다. 이에 참여자들은 6개월간의 건강생활실천을 통해 이전의 자신의 모습과 비교할 수 없을 만큼 변화된 외모와 가치관에서 건강성을 회복하고 있었다. 참여자들은 사회와 단절되었던 흔적을 말끔히 씻어내고, 본연의 밝고 건강한 모습이 되었다. 이는 자신의 의지로 생활양식을 바꾸고 조절하는 과정에서 스스로 사회적 관계를 발전시키고 건강목표를 달성하여 자신감을 되찾는 결과를 이끌었다.

이전에는 다른 사람 앞에 잘 나서지 못했어요. 살쥔 때는 한번 더 생각하게 되고 고민하게 되죠. 내가 보기 안 좋으니까... 더 더욱 내성적이게 되요. 이제 건강해지고 살도 빠져서, 다이어트는 건강하고 직결되는 것 같고, 성격도 사교적이 되는 것 같아요(참여자 8).

너무 큰 목표를 세우면 금방 포기하게 되더라고요. 너무 목표를 크게 세우면 안 되고 혼자하면 금방 지겨워서 그만두게 되더라고요. 여럿이 하면 서로서로 의지하게 되니까 오래하게 되더라고요(참여자 11).

이러한 비만 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험과정에서 드러난 기본적 사회심리적 과정(Basic Social Psychological Process[BSP])은 ‘소통 역량 개발하기’이었다. 그 어원에서 ‘소통(疏通)’은 ‘서로 막힘이 없이 잘 통함’을 의미한다(National Institute of the Korean Language, 2013). 이에 ‘소통 역량 개발하기’는 ‘서로 막힘이 없이 잘 통할 수 있는 능력’을 의미한다고 할 수 있다.

남자대학생들의 외모에 대한 관심은 여학생들과 마찬가지로 본능적이라고 할 수 있으나, 본 연구의 참여자들은 외모에 의해 이루어지는 사회적 관계의 중요성에 더 큰 의미를 부여하고 있었다. 이에 여학생들에게서 보이는 무리한 음식절제로

인한 부작용보다는 일상생활에서 활동량을 높이는 전략을 사용하고 있었으며, 건강한 식단으로의 이행과 활동량확보에 치중한 방법은 사회적 역량을 개발하는 접근전략이 된 것으로 확인할 수 있었다. 이에 참여자들은 일상에서 연극동아리, 춤동아리, 신체적 활동이 많은 아르바이트로 활동량을 증가시키면서 적극적으로 사회에 참여하고 관계망을 넓혀가고 있었다. 이러한 남자대학생의 자가 다이어트 경험과정은 외모와 건강을 향상시키면서 궁극적으로 심신의 조화로운 균형을 달성하여 대인관계에서의 자신감을 획득하고 있었다.

따라서 ‘사회적 자아역량 개발하기’는 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험과정에서 드러난 상호작용의 의미를 포괄할 수 있는 핵심범주로 확인되었다. 또한 핵심범주의 속성은 신체활동의 ‘다양성’, ‘지속성’, ‘흥미도’이었다. 즉, 자가 건강다이어트의 경험과정에서 참여자들은 자신의 목표에 대해 신체활동을 중심으로 건강생활을 실천하고 있었으며, 신체활동을 얼마나 다양하게 참여하는 정도, 지속할 수 있는 의지 그리고 활동의 흥미로운 정도에 따라 ‘소통 역량 개발하기’에 차이를 나타내고 있었다.

논 의

본 연구에서 도출된 비만 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험과정은 ‘소통 역량 개발하기’의 과정이었다. 참여자들은 자신의 신체활동이 극히 제한되고, 인스턴트 식품 등 편의위주의 식생활에서 초래된 자기중심적 삶의 방식으로부터 건강과 외모의 부적절함을 자각하고 자기 안에 갇힌 삶을 살고 있었다. 이는 ‘신체적으로 위축됨’과 ‘자기중심성으로 고립됨’이었다. 이와 관련된 문제점으로 대학생 건강증진 프로그램 중재연구에서 자아정체성을 기를 수 있는 인터넷 활용 교육과정은 서로 교류할 수 있어야 한다고 보고된 바 있었다(Yager & O’dea, 2008). 또한 비활동적인 남학생은 활동적인 남학생에 비해 사회적 자아효능감이 낮은 것으로 확인된 바 있었다(Veselska, Geckova, Reineveld, & van Dijk, 2011). 이는 본 연구의 자기중심적 고립된 생활양식은 결국에 주변인에게도 영향을 주고 부담감으로 되돌아와 자신을 더욱 고립시키고 사회적으로 단절될 수 있다는 인식과 상통되었다. 즉, 본 연구에서 나타난 ‘교류의 어려움을 인식함’이 사회적 자기효능감의 저하와 유사한 의미인 것으로 사료된다.

그 후 참여자들은 상황적 현실에서 고립된 자아를 인식하면서 보다 나은 자아상으로 변화되기 위해 ‘자율적 생활패턴으로 건강 만들기’의 주요 현상을 이끌었다. 이와 관련하여 De-

lermier, Frohlich과 Potvin (2009)은 비만과 환경의 관련성을 제시하면서, 비만으로 초래하는 사회문화적 맥락의 중요성을 강조하여 기존의 사회적 관계로 인한 개인의 건강행위 양상을 언급하였다. 또한 개인의 식사패턴의 변화는 사회적인 행위로 인식한 바 있다. Hawks, Madanat, Merrill, Goudy와 Miyagawa (2003)의 연구에서도 일본인보다 미국인이 TV나 영화를 보면서 식행동을 보이는 경향에서 사회구조와의 관련성을 찾을 수 있었다. 본 연구에서도 참여자들은 자신의 건강생활실천을 위해 동아리 활동에 참여한다든지, 식사를 할 때는 혼자보다는 여럿이 식사하면서 절제할 수 있었기 때문에 식행동이나 활동량의 패턴이 사회적 관계에서 조절되어 사회성을 강조한 부분에서 선행연구와 맥락을 같이하였으나, 사회구조적 측면보다는 개별성을 강조하면서 개인의 생활패턴의 변화가 사회적 관계로 확대되었다는 것에 차이가 있었다. 또한 남자대학생들의 건강행위 변화는 주로 친밀한 이성친구의 정신심리적 상태에 영향을 받는 것으로 보고된 바 있다 (Boyes, Fletcher, & Latner, 2007). 하지만 본 연구의 참여자들은 건강다이어트과정에서 이성친구의 관계보다는 자신의 신체상태를 변화시키고자하는 목표의식과 친구, 부모, 전문가 등의 지지에 영향을 받았고, 이성친구와의 이별이라든지 사회적 관계 부재 등 부정적 요인이 건강행위를 촉진하는 동기요인으로 작용한 것에 차이가 있었다. 즉, 자기중심적으로 고립된 삶이 대인관계의 단절을 초래하고 이는 부가적인 체중증가와 더불어 위축된 자아를 발견하게 된다. 즉, 참여자들은 대인관계의 어려움을 경험하면서 자율적인 자가 건강다이어트에 참여하게 된 것이었다. 이에 참여자들은 자율적 생활패턴으로 건강만들기를 하면서 긍정적 자아상에 대한 적극적 노력으로 타인과의 교류가 중요하다는 것을 경험하였다. 또한 Kim (2012)의 여대생 다이어트 경험과정과 비교할 때, 여대생은 개별적 전략으로 자기조절력과 자신감을 충전하는 자아역량의 발견이었다면 본 연구의 남자대학생들은 고립감에서 시작되어 사회적 관계를 회복하는 소통 역량을 개발한 것에 차이가 있었다. 즉, 남자대학생들은 자신이 고안한 방법이지만 타인의 도움이 없이는 불가능하다는 것을 깨달음으로써 이전의 생활양식에서 벗어나 활동량을 확보하는 방안을 모색하며 실행한 것이었다. 그 과정은 상호작용의 사회적 관계이었으며, 자신의 소통 역량을 개발하는 과정이었다. 결과적으로 참여자들은 자가 건강다이어트 프로그램 과정에서 자신이 세운 목표로 긍정적 자아상을 달성하였고, 신체·심리·사회적 건강균형을 이룰 수 있었다. 따라서 본 연구에서 드러난 범주를 통합할 수 있는 핵심범주는 ‘소통 역량 개발하기’이었다.

결론 및 제언

본 연구는 비만 남자대학생의 자가 건강다이어트 프로그램 참여 경험 과정에 대해 근거이론적 접근방법으로 탐구하여 참여자들이 무엇을 경험하고 어떻게 해결해 가는지에 대한 이해와 설명을 제공하는 실체이론을 형성하였다. 도출된 범주의 전 영역은 사회적 관계에서 설명되고 있었으며, 남자대학생들은 개인적 고립, 관계단절로 과체중과 신체증상을 겪으면서 자기중심적인 고립된 삶을 다이어트의 동기로 경험하였다. 그러나 건강다이어트 참여하면서 남자대학생들은 타인과의 교류에 도움을 받아 사회적 관계를 확대하면서 건강다이어트의 목표를 달성하였고, 이를 계기로 대인관계를 회복하고 있었다. 참여자들은 6개월간의 지속적인 건강 만들기 과정을 통해 심신의 조화로운 건강을 추구함과 사회성을 회복함을 경험하였다. 따라서 비만 남자대학생의 건강다이어트 전 과정은 ‘소통 역량 개발하기’의 과정으로 통합할 수 있었다.

본 연구결과는 비만 남자대학생의 특성을 반영한 자가 건강다이어트의 구조와 과정을 제시하여 건강증진프로그램 개발과 연구를 위한 기초자료로써 의의를 둘 수 있다. 또한 이를 기반으로 건강증진 프로그램의 개발과 건강다이어트를 자가 측정할 수 있는 도구개발에 관한 후속연구를 제언하는 바이다.

REFERENCES

- Ah, D. V., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H. (2004). Predictors of health behaviours in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463-474.
- Boyes, A. D., Fletcher, G. J., & Latner, J. D. (2007). Male and female body image and dieting in the context of intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 764-768. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.764>
- Carroll, S. L., Lee, R. E., Kaur, H., Harris, K. J., Strother, M. L., & Huang, T. T.-K. (2006). Smoking, weight loss intention and obesity-promoting behaviors in college students. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(4), 348-353.
- Cluskey, M., & Grobe, D. (2009). College weight gain and behavior transitions: Male and female differences. *Journal of American Dietetic Association*, 109(2), 325-329. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.045>
- Delormier, T., Frohlich, K. L., & Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice - understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31(2), 215-228. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9566.2008.01128x>
- Edman, J. L., Yates, A., Aruguete, M. S., DeBord, K. A. (2005).

- Negative emotion and disordered eating among obese college students. *Eating Behaviors*, 6(4), 308-317.
- Hawks, S. R., Madanat, H. N., Merrill, R. M., Goudy, M. B., & Miyagawa, T. (2003). A cross-cultural analysis of 'motivation for eating' as a potential factor in the emergence of global obesity: Japan and United States. *Health Promotion International*, 18(2), 153-162.
- Kelly-Weeder, S. (2011). Binge drinking and disordered eating in college students. *Journal of American Academy of Nurse Practitioners* 23(1), 33-41. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-7599.2010.00529.x>
- Kim, A. L. (2008). Comparison on coping skills and physical health between realistic optimists and unrealistic optimists in university students. *Korean Journal of Adult Nursing*, 20(6), 932-940.
- Kim, J. S. (2012). The process of female university students' experiences in healthy dieting. *Journal of Korean Academic Community Health Nursing*, 23(3), 244-255.
- Kim, M. S., & Kim, M. H. (2009). Factors influencing on drinking refusal self-efficacy among university students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 23(1), 50-60.
- Kim, N. S. (2007). Health promoting behaviors and influencing factors of university students: Optimism and coping skills. *Korean Journal of Adult Nursing*, 19(5), 719-728.
- Kim, T. W. (2006). The causal relationship model between health promotion behaviors and life satisfaction of the universities participating in club of sport for all. *Korea Sport Research*, 17(1), 347-360.
- Lee, K. A. (1999). A comparison of eating and general health practices to the degree of health consciousness in Pusan college students. *Journal of Korean Society of Food Science and Nutrition*, 28(3), 732-746.
- Li, K. K., Concepcion, R. Y., Lee, H., Cardinal, B. J., Ebbeck, V., Woekel, E., et al. (2012). An examination of sex differences in relation to the eating habits and nutrient intakes of university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3), 246-250. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2010.10.002>
- Ministry of Health & Welfare. (2012). *2011 National health statistics* (ISSN 2005-6362). Seoul: Author.
- Morse, J. M. (2005). *Ethnography and issue in mixed qualitative research method design*. Seoul: Korea Center for Qualitative Methodology.
- National Institute of the Korean Language. (2013). *Standard dictionary of the Korean language*. Retrieved May 6, 2013, from <http://www.korean.go.kr>
- Ryu, E. J., Kwon, Y. M., & Lee, K. S. (2001). A study on psychosocial well-being and health promoting lifestyle practices of university students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 18(1), 49-60.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory, procedurse, and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2011). Aspects of self differ among physically active and inactive youths. *International Journal of Public Health*, 56(3), 311-318. <http://dx.doi.org/10.1007/s0038-010-0203-y>
- Yager, Z., & O'dia, J. A. (2008). Prevention programs for body image and eating disorders on university campuses: A review of large, controlled interventions. *Health Promotion International*, 23(2), 173-250. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/dan004>