

[1-4]

비만에 대한 인식과 체중조절 태도 및 체형과의 관계

류호경*, 윤진숙. 밀양산업대학교 식품과학과*, 계명대학교 식품영양학과

비만이 여러 가지 퇴행성 질환의 발생과 높은 상관성이 있음이 명확해짐에 따라 이의 조절에 많은 노력이 기울여지고 있다. 한편 비만에 대한 지나친 염려로 비만이 아닌 사람이 불필요하고 부적절한 체중조절을 함으로써 오히려 저체중을 유발하고 건강을 해치게 되는 결과를 초래하기도 한다. 이는 이상적인 체격에 대한 기준이 각기 다른 것이 한 중요한 요인으로 지적되고 있고, 이 기준은 건강상태와의 관계에 의해서보다 그 이외의 여러 가지 요인들에 의해 영향을 받는 것으로 보고되고 있어 올바른 기준의 설정을 위한 교육이 필요하다.

본 연구는 영양교육의 방향설정에 도움을 얻기 위해 비만에 대한 지식, 신념, 태도 등의 인식이 체중조절 태도나 체형에 대한 만족도와 어떤 관계를 가지는가를 살펴보고자 하였다. 대상으로는 체형에 대한 관심과 자신이 추구하는 체형을 유지하고자하는 노력이 상대적으로 많은 청소년들을 선택하였다.

연구대상으로는 밀양시에 소재하는 고등학교 학생 (남학생 91명, 여학생 130명)을 대상으로 하였으며 1996년 5월중에 설문지를 이용하여 체형에 대한 관심과 체중조절 태도, 섭식장애와 관련된 증상의 빈도, 비만에 대한 지식, 신념, 태도 등에 관하여 조사하였다. 비만에 대한 지식 측정은 Price 등이 개발한 Knowledges About Obesity를, 신념과 태도의 측정을 위해서는 Allison 등이 개발한 Beliefs About Obese Persons Scale과 Attitudes Toward Obese Persons Scale을 각각 이용하였다. 또한 9개로 구성된 체형의 그림을 이용하여 체형에 대한 만족도를 조사하였다. 그리고 비만에 대한 지식, 신념, 태도 등이 다른 요인들과 어떻게 관련되는가를 살펴보았다.

비만에 대한 지식과 신념, 지식과 태도간에는 상관성이 없는 것으로 나타났으나 신념과 태도간에는 높은 상관을 나타내었다. 비만에 관한 인식을 남녀 학생들간에 비교했을 때 지식은 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높게 나타났으나, 비만이 자신의 노력여하에 따라 조절 가능하다는 신념이나 비만한 사람에 대한 태도에 있어서는 남녀 간에 차이가 없었다. 그러나 비만에 관한 지식, 신념, 태도들이 BMI를 기준으로 분류한 군 간에는 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 비만군이 상대적으로 비만에 대해 좀 더 정확한 지식을 가지고 있는 것으로 나타났고, 비만은 개인의 노력으로 조절할 수 있는 것이 아니라는 신념을 가지고 있었으며 비만한 사람에 대해 긍정적인 것으로 나타났다. 또한 비만에 대한 지식과 체형에 대한 불만족도와는 정(正)의 상관을 나타내었다. 섭식 장애 관련 증상과 비만한 사람에 대한 신념과는 부(負)의 상관을 나타내었는데 이는 비만이 개인의 노력으로 조절 가능하다는 신념이 강할수록 섭식장애 관련 증상의 빈도가 높은 것으로 설명된다. 따라서 비만한 사람에 대해서는 비만발생에 관한 올바른 지식 이외에도 체중조절에 필요한 식생활 행동을 구체적으로 교육시키는 것이 필요할 것으로 보여진다. 또한 청소년 집단에 만연하고 있는 바람직한 체형에 대한 그릇된 인식을 건강관리 차원에서 올바로 수정하는 것은 자기자신의 체형에 대한 긍정적인 수용을 증가시키고 비만에 대한 지나친 공포와 체형에 대한 왜곡된 인식으로부터 해방되어 적절한 체격과 건강한 신체를 유지하기 위한 선행조건이라고 생각된다.