

여자대학생의 비만조절 실태조사

박명희*, 최영선. 대구대학교 식품영양학과

여대생들은 외모에 관심이 높아 육안상으로 비만해 보이지 않는데도 체중을 줄이려고 Diet를 시도하고 있다. 그러나 체중을 줄이기 위한 민간의 Diet 방법은 비과학적이고 비합리적이어서 부작용을 초래할 우려가 있으며 Diet에 실패한 경우도 많으리라 생각된다. 그러므로 Diet 유경험자와 Diet 무경험자 여대생의 비만 정도, 생활식습관, 활동정도를 비교하고 Diet 방법을 조사하여 Diet 효과를 비교하여 합리적인 Diet 방법을 제시하기 위한 기초자료로 삼고자 다음의 연구를 하였다.

본 연구는 1997년 9월 1일부터 9월 14일까지 대구·경북지역 여대생을 대상으로 설문조사하여 회수율 88.3%로 총 353명의 설문지(Diet 유경험자 178명, Diet 무경험자 175명)를 분석하였다. 식품섭취빈도를 조사하고 24시간 생활시간을 조사하였으며, 식습관을 조사하여 점수화하고, 식생활습관을 설문조사 하였다. 신장과 체중으로 BMI를 환산했으며 결과는 백분율, 평균, 표준편차를 구하고 t-test와 person's χ^2 -test로 유의성을 검정하였다.

그 결과 BMI는 Diet 유경험자(20.1 ± 2.26)와 Diet 무경험자(19.3 ± 1.58) 대부분이 정상이었으며 Diet 유경험자의 24.2%는 BMI가 19이하인 저체중의 여대생이었다. 식사습관 점수는(9.33 VS 9.32)로 유경험자나 무경험자 모두 식습관이 나쁜편이었다. Diet 동기는 옷맵시를 내려고(67.0%)가 가장 많았고, Diet 방법은 특정식품(25.4%), 단식 및 금식(24.9%), 운동(22.6%)의 방법을 선택하였고 운동과 식사를 병행하는 방법을 선택한 사람은 5.1% 뿐이었다. Diet한 기간은 1주에서 1개월까지가 대부분이었고 Diet 기간이 길수록 체중감량 정도가 많았다. Diet로 인한 부작용으로는 빈혈(41.8%)이 가장 많았으며 무기력증도 23.7%였다. Diet 경험자의 활동계수(1.38 ± 0.13)는 Diet 무경험자(1.41 ± 0.19)보다 낮았다. 그리고 Diet 유경험자가 TV를 보거나 신문, 잡지를 읽으며 보내는 시간이 더 많았다.

위의 결과로 여대생들은 BMI가 높지 않는데도 Diet를 시도하여 부작용을 초래하였다. 또한 효과적인 Diet 방법인 식사조절과 운동을 병행하는 방법을 선택하는 것이 필요하며 균형잡힌 식습관과 활동량을 늘려서 Diet를 꾸준히 하는 것이 바람직하겠다.◎