P-15>

중소도시 남녀 중학생의 식이태도 및 관련요인 연구

임경숙, 김영주, 이태영, 박하자*.
*수원대학교 식품영양학과, 경기도 군포시 도장중학교**

여러 연구에 의하면 체형에 대한 불만족과 마른 체형에 대한 선호는 불필요한 다이어트를 시도함으로써 건강을 해칠 우려가 높아지며, 식습관이 변화하면서 이상식행동의 위험이 높아진다고 한다. 서구사회의 경우 청소년 및 젊은 여성집단에서 이상식행동이 많이 보고됨에 따라 이를 예측할 수 있는 식이태도에 대한 연구가 널리 진행되고 있다. 아직 우리나라에서는 이상식행동이 사회문제화될 정도로 심각하지는 않은 것으로 보이나, 마른 체형에 대한 선호와 식이제한에 의한 체중조절이 일부 계층을 중심으로 확산되는 실정이므로, 위험집단의 식이태도에 대한 점검이 필요하다. 특히 중학생시기는 사춘기가 시작되면서 자아정체감이 형성되고 자기관리가 가능해지는 초기 단계로서, 자발적인 식이제한 및 조절에 의해 이상식행동이 유발될 수 있는 시기로 보고되고 있다. 이에 본 연구는 남녀 중학생의 이상식이태도에 영향을 미치는 요인에 대해 알아봄으로써, 청소년을 대상으로한 영양교육의 방향 및 기초 자료를 얻고자 시행되었다. 연구는 중소도시 중학생을 모집단으로 설정한 후, 경기도 안산시 소재 중산층 거주지역에 위치한 남녀공학 중학교 1개교를 택하여, 학년별로 학급의 75%를 임의로 정한 후 해당되는 모든 학생을 대상으로 시행되었다. 총 1231명의 대상자 중에서 참여를 원하지 않는 7명을 제외한 1224명(남 655, 여 569)에 대하여 신체계측을 통한 비만도 조사 및 자기기록방식의 설문조사를 실시하였다. 대상자의 체질량지수(kg/m^2)는 남학생 21.2±3.5, 여학생 21.3±3.3이었으며, 과체중군(체질량지수 25이상)은 남학생 14.2%, 여학생 13.2%이었다. Maloney 등(1989)의 26문항으로 이루어진 아동용 이상식이태도 조사문항(Children's Eating Attitude Test)을 이용하여 평가한 식이태도점수는 남 5.8±5.7, 여 10.2±7.9점 이었으며, 이상식행동의 위험이 높아진다고 보고되고 있는 20점 이상은 남학생의 3.2%, 여학생의 10.7%가 해당되었다. Collins 등(1991)의 체형그림을 이용하여 조사한 체형불만족도는 여학생이 유의적으로 높았으며(여 -.88, 남 .06, $p<.001$ by t-test), 체질량지수가 클수록 높은 경향을 보였다. 심리적인 우울정도도 여학생이 유의적으로 높았으며($p<.0001$ by t-test) 체중조절에 관련된 영양지식의 점수도 여학생이 유의적으로 높았다($p<.001$ by t-test). 식이태도 점수는 남녀 모두 체질량지수가 높을수록, 체형불만족도가 높을수록, 우울정도가 높을수록 유의적으로 증가하는 경향을 보였으며, 체중조절에 관련된 영양지식 점수와는 무관하였다. 한편 남학생의 7.3%, 여학생의 13.0%가 스트레스 해소를 먹는 것으로 해결하였으며, 남학생의 17.0%, 여학생의 19.0%가 외식을 하거나 친구와 함께 음식을 먹을 때 과식하는 경향을 보였고, 남학생의 11.3%, 여학생의 44.1%가 체중증가에 대한 공포감을 가지고 있었다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로한 영양지도는 단순히 영양지식을 증가시키기보다는 비만 및 체형에 대한 올바른 인식을 유도하고 심리적인 요인을 고려하는 것이 필요하며, 특히 여학생에 대한 적극적인 교육전략이 필요함을 제시해준다.◉