

# 광주지역 남·여 대학생의 체위특성과 신체상 및 식생활 상태

허 영 란 (전남대학교 식품영양학과)

임 현 숙 (전남대학교 식품영양학과)

## I. 서 론

최근 체중과 외모에 대한 지나친 관심은 왜곡된 신체상의 선호로 건강상의 위협을 초래할 정도로 심각하다. 서구에 비하여 비판의 정도가 심각하지 않음에도 자신의 체중에 만족하지 않으며, 저체중을 선호하는 경향이 일반적이다. 한편 체중과 외모에 대한 인식에는 남녀 차이가 있다고 알려져 있다. 따라서 본 연구에서는 광주지역 대학생의 신체상과 식생활 습관 및 영양소 섭취 상태에 대하여 알아보려고 하였으며, 신체상에 대한 남녀간의 차이를 비교하였다.

## II. 방 법

연구대상자는 광주지역 대학생 363명(남: 131명, 여: 232명)이었으며, 설문지를 이용하여 이들의 체중과 신장, 신장과 체중에 대한 만족도, 이상적인 신체상 및 식생활 습관 (음주, 흡연, 운동, 활동도)을 조사하였다.

## III. 결 과

1. 연구대상자의 평균 연령은 남녀 각각  $20.5 \pm 2.4$ 세와  $19.9 \pm 1.3$ 세였다. 평균 신장과 체중의 경우 남녀 각각  $173.1 \pm 5.6$  cm와  $62.7 \pm 7.0$  kg 및  $161.6 \pm 4.7$  cm와  $51.1 \pm 4.7$  kg이었으며, 체질량지수(BMI)는 남,여 각각  $20.9 \pm 2.0$  kg/m<sup>2</sup>와  $19.6 \pm 1.7$  kg/m<sup>2</sup>이었다. BMI 25이상인 과체중군, 20-24.9인 정상군 및 20미만인 저체중군은 남자의 경우 3.8%, 68.7% 및 27.5%였으며, 여자의 경우는 0.9%, 37.1% 및 62.1%였다.

2. 음주습관의 경우 남자는 음주군 84.0%, 금주군 0.8% 및 비음주군 15.3%였으며, 여자는 음주군 62.1%, 금주군 2.6% 및 비음주군 35.3%였다. 흡연습관의 경우는 남자는 흡연군 35.1%, 금연군 5.3% 및 비흡연군 59.5%였으며, 여자는 각각 흡연군 3.0%, 금연군 0.4% 및 비흡연군 96.5%였다. 운동습관의 경우 남자는 규칙군 18.3%, 불규칙군 61.8% 및 비운동군 19.8%였으며, 여자는 규칙군 4.3%, 불규칙군 53.0% 및 비운동군 42.7%였다. 활동강도의 경우 남자는 활동적 35.9%, 보통 55.0% 및 비활동적 9.1%였으며, 여자는 활동적 11.2%, 보통 73.3% 및 비활동적 15.5%였다.
3. 자신의 신체상에 대해서는 체중이 많다고 생각하는 경우는 남녀 각각 6.1%와 28.9%였고, 보통이라고 생각하는 경우는 남녀 각각 62.6%와 60.3%였으며, 적다고 생각하는 경우는 남녀 각각 31.3%와 10.8%였다. 한편 여자의 경우 저체중군의 14.6%와 정상체중군의 51.2%가 자신의 체중이 많다고 생각하고 있었으며, 남자의 경우는 정상체중군의 5.6%가 자신의 체중이 많다고 생각하고 있었다. 신장이 크다고 생각하는 경우는 남녀 각각 9.5%와 7.3%였고, 보통이라고 생각하는 경우는 남녀 각각 59.5%와 56.0%였으며, 작다고 생각하는 경우는 남녀 각각 26.7%와 34.5%였다. 한편 여자의 경우 저체중군의 33.3%와 정상체중군의 37.2%가 자신의 신장이 적다고 생각하고 있었으며, 남자의 경우는 저체중군의 19.4%와 정상체중군의 32.1%가 자신의 신장이 적다고 생각하고 있었다.
4. 자신의 체격에 대한 만족도는 신장의 경우 만족하는 경우가 남자는 36.6%였고, 여자는 35.3%였으며, 만족하지 않는 경우는 남자는 63.4%였고, 여자는 64.7%였다. 한편 자신의 신장과 체중에 대해 모두 만족하는 경우는 남자는 19.1%였고, 여자는 12.5%였으며, 모두 만족하지 않는 경우는 남자는 43.5%였고, 여자는 52.6%였다. 또한 신장과 체중 중 한쪽만을 만족하는 경우는 남녀 각각 37.4%와 34.9%였다.
5. 이상적이라고 생각하는 신장과 체중의 평균은 남자의 경우 각각  $178.3 \pm 3.7$  cm와  $67.8 \pm 5.3$  kg이었고, 여자의 경우는 각각  $165.7 \pm 3.0$  cm와  $49.6 \pm 3.9$  kg이었으며, 이때의 BMI는 남녀 각각 평균  $21.3 \pm 1.9$ 와  $18.0 \pm 1.1$  kg/m<sup>2</sup>이었다. 이상적인 신장과 체중의 최빈치는 남자의 경우 180 cm(29.8%)와 65 kg(23.7%)였고, 여자는 165 cm(40.1%)와 50 kg(30.6%)였다. 자신의 현재 체격과 이상적인 신체상과의 차이는 남자의 경우 신장은 평균 +5.2 cm, 체중은 +5.1 kg 차이가 있었으며, 여자의 경우는 신장은 평균 +4.1 cm, 체중은 평균 -1.5 kg의 차이가 있었다.

6. 자신의 신장에 대해 이상적이라고 생각하는 체중은 남자의 경우 평균  $64.4 \pm 5.7$  kg 이었고, 여자는  $48.3 \pm 4.1$  kg이었으며, 현재의 체중에 비해 남자의 경우 평균 1.7 kg 증가를 원하였고, 여자의 경우는 평균 2.8 kg 감소를 원하였다. 한편 남자는 자신의 체중에 만족하지 않는 경우의 68.7%와 만족하는 경우의 52.9%가 체중의 증가를 원하였다. 반면 여자는 자신의 체중에 만족하지 않는 경우의 88.0%와 만족하는 경우의 42.1%가 체중의 감소를 원하였다.

이러한 연구결과는 한국인 남녀 대학생의 경우 왜곡된 신체상을 가진 경우가 상당하며, 이상적인 신체상에 대한 남녀의 인식 차이가 있음을 시사하여 준다. 또한 왜곡된 신체상을 가진 군일수록 바람직하지 못한 식생활 형태를 보이므로 이에 대한 적절한 교육이 필요함을 시사해 준다.