

여대생의 건강증진 프로그램 개발을 위한 건강관련 요인 및 체중조절 시도에 영향을 주는 요인 분석

김경아, 김경원. 서울여자대학교 영양학과

Analysis of factors related to health behavior and weight controlling for university female students

Kyunga Kim, Kyungwon Kim. Nutrition, Seoul Women's University, Seoul, Korea

본 연구는 여대생의 건강증진을 목적으로 여대생들의 건강관련 요인과 체중조절 실태를 파악하고 이와 관련된 여러 요인을 분석하였으며 영양상담 프로그램에 대해 이들이 원하는 바를 알아보았다. 서울 시내 소재의 S여대에서 1998년 11월부터 12월까지 실시되었으며 여대생 225명을 대상으로 단면적 연구(cross-sectional study)로 실시하였다. 분석은 SAS 프로그램을 이용하였으며 체중조절 여부에 대한 항목에 대해서는 체중을 조절하려는 군과 체중조절을 시도하지 않는 군으로 나누어 비교분석에 이용하였으며 체중조절여부에 따른 군간의 차이는 t-test와 χ^2 -test를 이용하였고 영양적 요인과 이상식행동 점수, body image, 신체만족도 등 영양심리적 요인에 대해 단교회귀분석, multiple stepwise regression, multiple logistic regression으로 요인간의 영향을 분석하였다. 대상자는 평균 연령 20.4세, 신장 162.7cm, 체중 51.3kg, BMI는 19.4kg/m²이며, 체중을 줄이려는 109명(48.4%)의 체중조절 시도군은 BMI에 따라 분류할 때 비만군보다 정상군과 저체중군의 비율이 더 높았다. 전반적으로 식사의 질은 불량하며 특히 철분과 칼슘섭취가 양적, 질적으로 낮았다. 식행동 단계의 조사결과 '결식빈도 줄이기'는 행동유지단계가, '규칙적인 식사'와 '골고루 먹기'는 자각단계가 가장 많았으나(31.6%), '가공식품섭취 줄이기'와 '유제품섭취 늘리기'는 행동단계가 많으므로 각각 다른 중재방법을 모색해야 한다. 이상식행동은 체중조절시도군 11.6점으로 비시도군 4.6점보다 유의적으로 높아(p<0.01) 체중조절시도군이 이상식행동을 할 가능성을 시사하였다. 신체만족도는 시도군이 19.6점으로 비시도군 24.0점보다 낮았다(p<0.0001). Body Image는 시도군의 경우 비시도군보다 더 마른 형을 이상적 체형이라고 생각하고 자신의 체형에 대해서는 더 뚱뚱하게 생각하여 체형왜곡이 더 컸다. 원하는 영양상담 주제는 체중조절이 가장 많았고, 집단교육을 실시한 후 개별적인 관리를 하는 혼합형식의 교육을 선호하였고 실제 적용할 수 있는 정보를 원하였다. 이상식행동과 관련된 요인은 식습관, 신체만족도와 본인이 생각하는 이상체형, 본인의 현재 체형 등이며, 식습관과 관련된 요인은 식사태도, 이상식행동, 본인의 이상적 체형 등이었다. 체중조절 시도에 대한 각 요인간의 관련성을 분석하면 본인의 체형(OR=1.8), 영양지식점수(OR=1.1) 등은 점수가 증가할수록 체중조절을 시도할 확률이 커지고 본인이 원하는 체형과 신체만족도는 점수가 증가할수록 체중조절군에 속할 확률이 낮았다. 본 연구에서 체중조절시도군의 이상식행동 점수가 비시도군보다 높게 나타났으나 평가기준으로는 정상범위에 속하므로 우리나라 여대생의 수준에 맞는 cutoff point 설정과 실제적인 영양교육 및 상담프로그램의 개발에 대한 연구가 필요하다.