

대전 지역 여중생의 신체의 상(body image)에 대한 평가와 식생활 행동 및 건강 관련 행동 분석

김 정 현* (배재대학교 가정교육과 조교수)

이 명 희 (배재대학교 가정교육과 교수)

이 정 자 (배재대학교 레저스포츠학과 교수)

섭식 장애(Eating Disorder)는 어느 시기에나 발생할 수 있지만, 특히 여학생들은 감수성이 예민하고 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 많아 스스로 체중 조절 행동을 시도하게 되는데, 올바른 지식 없이 부적절한 비만 관련 섭식 태도 및 체중 조절 행동은 사춘기에 발생하는 신체적, 정신적 변화와 함께 새롭게 접근해야 할 분야이다. 이에 본 연구에서는 대전 지역에 거주하는 여중생 512명을 대상으로 단면적 연구(cross-sectional study)로 실시하였다. 자기기입법으로 개발된 설문지법을 도입하여 신체의 상(body image) 및 신체 만족도 그리고 이와 관련하여 식생활 행동 및 건강 관련 행동을 분석하였다. 연구 결과, 평균 신장 및 체중 그리고 BMI가 정상범위로 나타났지만, 신체의 상(body image)을 분석한 결과, 현재 여중생의 50% 이상이 자신의 체형에 크게 관심을 가지고 있으며, 본인의 체격에 대해 31.1%가 매우 불만족스러우며, 50% 이상은 만족스럽지 않다고 하였다. 조사 대상자의 50% 이상은 어릴적에는 본인의 체형이 매우 마랐거나 마른편이라고 응답한 반면, 현재의 체중은 30% 미만 만이 정상이라고 응답하였으며, 나머지는 과체중이거나 비만에 해당된다고 하였다. 또한, 조사 대상자가 바라는 body image는 마른형을 이상적인 체형으로 생각하고 있어, 자신의 체형에 대해서는 실제의 체형보다 더 뚱뚱하다고 생각하여 유의적으로 신체에 대한 왜곡된 상을 지니고 있었다($p < 0.01$). 식생활 행동을 분석한 결과, 연구 대상자의 46.4%가 하루 1끼 이상의 식사를 거르고 있었으며, 아침 식사에 대한 결식이 많았고($p < 0.01$), 그 이유는 시간이 없고, 입맛이 없고, 또한 체중 조절을 위한 행동이라고 응답하였다. 식사를 하는 이유가 배고픔을 해결하기 위해서라고 54.8%가 응답하여 전반적으로 식생활에 대한 가치관 확립이 되어 있지 않은 것으로 나타났다. 응답자의 49.5%가 체중 조절을 시도한 적이 있었으며, 대부분은 체중 조절에 대한 생각이 있다고 응답하였다. 이상 식행동에 대한 분석을 한 결과, 체중 조절을 시도한 경우, 신체에 대한 만족도가 유의적으로 적었으며($p < 0.01$), 이상 식행동의 점수가 높았다($p < 0.01$). 따라서 이상 식행동에 영향을 주는 요인은 식생활 행동의 불량성, 신체 만족도의 저하, 현재의 체중에 대한 그릇된 판단, 왜곡된 이상 체중, 체중 조절 시도 여부 등으로 분석되었다. 그러므로 스스로, 혹은 주변 환경에 의해 체중 과다 및 비만으로 여겨지는 여중생들은 그릇된 신체상(body image)과 체중 조절에 대한 부정적인 반응은 양호하지 못한 섭식 태도로 연결되어 성장 발육에 지장을 초래할 수 있는 이상 행동들이 새로운 과제로 나타나고 있으므로, 다른 연령층과는 달리 사춘기라는 특수한 시기로 인해서 감정의 변화가 심하고, 가치관이 변화되고 형성되며, 식품, 영양학적 견지에서는 식습관이 형성되고, 고정되어 가는 때이므로, 이 시기의 영양 교육은 더욱 더 중요하게 여겨져야 할 것으로 사려된다.