

73.62)이었으며, 완전히 반대로 분류될 확률은 평균 8.12% (칼륨 5.12-비타민 A 10.63) 였다. 8시간 소변을 통해 배설된 나트륨, 칼륨, 우레아질소와 식이섭취결과의 상관관계를 확인해본 결과 3일 식이기록법과는 낮으나 유의적인 상관관계를 보였으나(0.27, 0.11, 0.20;  $p < 0.05$ ), 식품섭취빈도조사법과는 상관성이 나타나지 않았다. 본 연구결과 상관관계가 비교적 낮은 결과를 보인 것은 3일 기록법이 겨울만에 실시되어 1년간의 식이습관을 모두 반영하지는 못했기 때문으로 해석된다. 요약하면, 절대적인 영양소섭취량의 상관성 및 소변배설량과의 상관성은 의미가 있었고, 분류정도를 위한 교차비교도 비교적 의미있는 결과로 볼 수 있으므로, 본 식품섭취빈도조사지의 결과는 순위에 의한 상대비교로 보다 자주 이용되는 역학 조사에서 사용하기에 적절하다고 할 수 있다. 그러나, 보다 심도있는 타당성 검증 및 절대적인 영양소섭취량에 대한 보정자료를 위해서는 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## [P-40]

### 도시 지역 중년여성의 비만도에 따른 체형인식 및 체중조절태도 비교 연구

정인경<sup>1</sup> · 권성욱 · 이일하<sup>1)</sup>

농촌진흥청 농촌생활연구소, 중앙대학교 가정교육과<sup>1)</sup>

최근 소득수준의 향상 및 식생활 습관의 서구화로 비만 유병율이 증가하면서 체중조절에 대한 관심이 급증하였다. 그러나 신체적 매력 중에서 날씬함을 너무 강조하는 사회적 분위기 등의 영향으로 자신의 체형을 왜곡되게 인식함으로써 이에 따른 신체에 대한 불만족은 무분별한 체중조절을 시도하도록 자극하는 요인이 되고 있으며 이러한 무리한 체중조절은 신체적·심리적 장애를 초래하는 것으로 알려지고 있다. 그러나 체형인식 및 체중조절에 대한 연구는 주로 젊은 여성들을 대상으로 한 것이 대부분으로 중년여성을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 자기 체형에 대한 관심이 점차 높아지고 있는 중년여성들을 대상으로 비만도에 따른 체형인식 경향을 파악하고 체중조절에 영향을 미치는 요인들을 알아보려고 하였다. 조사대상은 도시지역에 거주하는 40세 이상 중년여성 249명으로 일반사항, 체형인식 및 체중조절태도, 이상식행동 등에 대하여 설문조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS program을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 평균 연령은 48.5세였으며 평균 비만도(BMI)는 22.7로서 정상범위에 속하였다. 비만도에 따른 체중군별 분포는 정상체중군이 72.9%로 가장 많았으며, 저체중군이 6.7%, 과체중군이 20.4%이었다. 자기 체형에 대한 인식도를 체중군별로 비교해본 결과, 정상체중군의 40.1%만이 자신의 체형을 '표준체형'으로 올바르게 인식하고 있을 뿐, 8.1%는 '마른 체형'으로, 51.7%는 '살찐 체형'으로 잘못 인식하고 있는 것으로 나타났다. 특히, 저체중군의 37.5%는 자신의 체형이 '표준체형'이라고 인식하고 있었다. 이상적으로 생각하는 체형에 대하여 조사대상자의 80.9%가 '표준체형'이라고 응답하였으며, 8.7%는 '마른 체형'을, 10.4%는 '살찐 체형'을 선호하는 것으로 나타났다. 자기 체형에 대해 조사대상자의 55.8%가 '불만족하다'고 응답한 반면 '만족하다'고 응답한 경우는 11.1%에 불과하였다. 그러나 체중조절에 대한 관심도는 체중군별로 비교해 보았을 때, 과체중군이 저체중이나 정상체중군에 비해 유의하게 높았다. 지난 1년 동안의 체중 감량 경험 여부를 조사해본 결과, 과체중군의 77.1%, 정상체중군의 65.3%, 저체중군의 62.5%가 체중감량 경험이 있는 것으로 나타났다. 체중감량 이유를 묻는 문항에 과체중군과 정상체중군의 경우 '건강을 위해서'라고 응답한 경우가 가장 많은 반면 저체중군의 경우 '체중이 증가되었기 때문에'라고 응답한 경우가 가장 많아 체중군별로 유의적인 차이를 나타냈다. 조사대상자의 53.8%가 체중감량을 하는 중 부작용을 경험한 적이 있는 것으로 나타났으며, 유의적인 차이는 없었으나 저체중군이 과체중이나 정상체중군에 비해 체중감량에 따른 부작용 경험자의 비율이 높았다. 이상식행동을 측정된 결과, 과체중이나 저체중군이 정상체중군에 비해 이상식행동 점수가 유의적으로 높았다. 세부요인별로 비교해 보았을 때, 체중조절에 대한 집착과 식이조절점수는 과체중군이 가장 높았으나, 섭취통제 관련 식행동 점수는 저체중군이 가장 높았다. 이상의 결과를 종합해 볼 때, 중년여성들의 경우 대부분이 자신의 실제 체형에 대하여 그릇된 인식을 갖고 있었으며, 체중을 감량하기 위해 지속적으로 노력하는 것으로 나타났다. 특히 저체중군의 경우 건강보다는 외모 때문에 무리한 체중감량을 시도하고 있었으며 이상식습관과 관련된 식행동 점수가 높은 경향을 보여 영양 및 건강 상태에 문제가 발생할 수 있을 것으로 생각된다. 따라서 중년여성들에게 자신의 체형과 이상체형에 대한 올바른 인식을 갖고 표준 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것으로 생각된다.