

## [P4-8]

## 한국 여성의 연령별 체형인식 및 체중조절태도 비교 연구

정인경, 권성옥, 한인경<sup>1</sup>, 이일하<sup>1</sup>농촌진흥청 농촌생활연구소, <sup>1</sup>중앙대학교 가정교육학과

최근 식생활이 서구화되고 생활양식이 편리해짐에 따라 비만 인구가 늘어나게 되면서 체중조절에 대한 관심이 점차 높아지고 있다. 특히, 젊은 여성들의 경우 대증매체나 사회적 분위기 등의 영향으로 자신의 외모 및 체형에 대한 정확한 판단 없이 무조건 체중만을 줄이려고 하는 경향이 있다. 이러한 무리한 체중조절 등에 따른 부적절한 식습관은 영양 및 건강상태에 좋지 않은 영향을 미치게 된다. 따라서 본 연구에서는 여성들의 바람직한 식습관 형성 및 올바른 신체상의 확립을 위하여 여성 579명을 대상으로 식습관 및 체형인식, 체중조절태도 등에 대하여 설문조사를 실시하였다. 조사대상자의 연령별 분포는 10대, 20대, 30대, 40대, 50대가 각각 19.0%, 18.1%, 19.9%, 24.5%, 18.5%이었다. 체질량지수(BMI)에 따른 체중군별 분포는 연령군에 따라 유의한 차이를 보여 과체중 비율은 50대(28.1%)가, 저체중 비율은 20대(26.1%)가 가장 높았다. 자기체형에 대한 인식도를 비교해 본 결과, 연령별로 유의한 차이는 보이지 않았으며, 자신의 체형이 표준체형이라고 인식하는 여성은 34.7%에 불과하였고, 살찐 체형으로 인식하는 경우가 55.0%나 되었다. 자신의 체형에 대한 만족도를 조사해본 결과, 불만족하는 응답자가 41.7%로 가장 많았고 매우 불만족하는 경우도 28.1%에 이르는 반면 만족하거나 매우 만족하는 경우는 6.0%에 불과하였다. 체형에 대한 만족도는 연령별로 유의적인 차이를 보여 나이가 적을수록 자기 체형에 대한 불만족도가 높은 것으로 나타났다. 그리고 이상 체형에 대한 인식 조사 결과, 조사대상자의 66.8%가 표준체형을 이상적인 체형이라고 인식하고 있었다. 그러나 10대(47.3%), 20대(51.4%) 여성들의 경우 다른 체형을 선호하는 비율이 40대(7.4%), 50대(9.7%) 여성들에 비해 유의하게 높았다. 체중조절에 대한 관심도는 10대, 20대 여성들이 30대, 40대, 50대에 비해 유의하게 높았다. 또한 조사대상자의 67.7%가 체중조절 경험 있는 것으로 나타났으며 연령별로 유의적인 차이를 보였다. 체중조절 이유에 대한 질문에 10대, 20대의 경우 '옷맵시를 위해서'라고 응답한 비율이 가장 많았으며, 30대 이후의 연령층에서는 '건강을 위해서'라고 응답한 비율이 가장 많은 것으로 나타나 연령에 따라 유의한 차이를 보였다. 그리고 조사대상자의 48.0%가 체중 조절로 인한 부작용 증상을 경험한 것으로 나타났다. 부작용의 종류로 가장 빈발하는 것은 위장장애와 빈혈이었으며, 그 외 피로감이나 설사 등도 많이 경험하는 것으로 나타났다. 특히, 20대 여성의 17.7%는 거식증이나 폭식증 같은 이상 식행동을 경험한 적이 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 여성들 특히, 10대와 20대 여성들의 경우 실제 체형에 대한 불만족 및 이상 체형에 대한 그릇된 인식을 갖고 무리한 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다. 따라서 이들 젊은 여성들이 체형에 대한 올바른 인식을 갖고 바람직한 체중을 유지할 수 있도록 적절한 체중조절 방법과 섭식장애의 문제점, 균형잡힌 식습관의 형성에 관한 영양 교육 및 홍보가 필요할 것으로 생각된다.