

P25. 수원지역 일부 대학생의 체중조절 여부에 따른 체형인식, 신체만족도, 자아 존중감 및 식습관 비교 연구

김민선, 이종현*, 오주환**

서울대학교 생활과학연구소, 동남보건대학 식품영양과*, (주)진바이오텍 식품사업부**

본 연구는 남녀 대학생들의 체중조절 경험여부, 체형에 대한 인식 및 식행동, 자아존중감을 비교함으로써 올바른 영양지식 습득 및 식행동의 변화를 유도할 수 있는 영양교육의 기초자료로 제공하고자 실시하였다.

경기도 수원시에 소재하는 대학에 재학중인 남학생(273명)과 여학생(295명)을 대상으로 설문조사한 결과는 다음과 같다. 조사대상자의 BMI는 남학생이 22.2 ± 2.5 이고 여학생이 19.9 ± 2.2 로서 남학생이 여학생보다 더 높았으며, BMI의 분포에 있어서도 남학생은 저체중 5.9%, 정상체중 59.0%, 과체중 24.9%, 비만 10.3%의 비율을 보인 반면 여학생은 저체중 22.4%, 정상체중 69.5%, 과체중 6.1%, 비만 2%의 비율로서 여학생의 저체중 비율이 매우 높았다. 체중조절 경험은 남학생이 38.7%, 여학생이 61.7%로 여학생이 많았고 조절 목표 체중에서 남학생은 평균 5.21kg의 감량을 목표로 하고 실제로 감량된 체중은 4.68kg이었으나 여학생은 평균 6.16kg의 감량을 목표로 하고 실제로 감량된 체중은 3.47kg으로 나타났다. 이들을 비만도에 따라 조절 목표체중을 비교해보면 저체중 학생의 경우 남학생은 조절 목표 체중이 5.33kg 증가인 반면 여학생은 3.00kg 감소로 다른 경향을 보였으며, 정상체중의 학생에서도 남학생(-2.64kg)보다 여학생(-6.14kg)에서 감소 목표 체중이 높은 것으로 나타나 여학생은 체중이 정상이거나 낮음에도 불구하고 더 낮은 체중을 원하는 것으로 나타났다. 현재 체형인식과 이상체형에 대한 물음에서는 남학생은 각각 4.32과 4.30이고 여학생은 4.94와 3.66으로 남학생은 현재 체형에 만족하는 것으로 나타났고 여학생은 현재 체형보다 더 다른체형을 선호하는 것으로 나타났다. 자아 존중감은 남학생이 평균 3.07로서 여학생 2.89보다 높았으며 자아 존중감을 묻는 모두 항목에서 남학생의 점수가 여학생보다 높았다. 식행동 점수는 남학생이 평균 3점, 여학생은 3.08점으로 여학생이 약간 높았다. 남녀학생 모두 자아존중감이 높을수록 신체만족도 및 식행동 점수가 높았고 여학생의 경우는 체질량 지수가 높을수록 신체만족도가 낮았으며 자신의 체형 점수가 높을수록 신체만족도 및 식행동 점수가 낮았다. 본 연구로부터 자신이 체형을 올바르게 인식시키고 식행동의 변화를 유도할 수 있는 영양교육이 필요하며 이 과정에 자아존중감과 같은 심리적인 측면도 함께 고려되어야 할 것으로 생각된다.