

[P1-11]

## 청소년기 여학생의 체형에 따른 체중조절과 식생활 실태 비교

구재옥, 이희정

한국방송통신대학교 가정학과

### A Comparative Study Of Weight Control and Food Habits With Different BMI in High School Female Students

Jaeok-Koo, Heejeong-Lee

Korea National Open University

\* 본 연구는 청년기 여성인 여고생들의 체형인식과 체중조절 및 식생활 실태를 파악하여 건강 체중을 위한 영양교육 자료를 얻고저 수행하였다. 서울과 부천시내의 여학생 237명을 대상으로 2005년 6~7월 설문조사를 실시하여 BMI에 의한 체형을 4군(저체중(50), 정상체중(147), 과체중(19), 비만(19))으로 분류하여 체형인식, 체중조절, 식습관과 식행동의 특성에 차이가 있는지 분석하였다. 조사대상자의 평균 연령은 15.8세였으며 평균체중 53.4±7.4g, 신장은 161.1±4.8cm 이었다. BMI(체지량지수)는 20.6±2.7이었다. 이상체중은 평균 47.7kg, 현재체중과 이상체중의 차이는 평균 -6.2kg였고, BMI가 증가할수록 유의적으로 그 차가 컸다. 현 이상 BMI는 18.5이었고 현 BMI와 차이는 -2.2였다(p<0.001). 저체중군과 정상체중군의 이상체중과의 차이도 -2.4kg, -5.6kg으로 나타났다. 체형인식은 저체중임에도 정상으로 인식하는 비율이 56%, 정상이면서 과체중으로 인식하는 비율이 40.8%로 나타났다. 자신의 체형에 관하여 만족이상은 7.3%, 만족하지 않는 비율이 저체중군에서 28.5%, 정상군에서 76.9%이었다. BMI가 증가할수록 체형에 대한 불만족도가 유의적으로 높았다(p<0.001). 체중조절에 대한 관심도는 91.1%가 체중조절에 관심이 있었고, BMI가 증가할수록 관심도가 유의적으로 증가하였다(p<0.001). 체중조절의 이유는 85.2%가 체중감소였고, 정상임에도 체중을 줄이려는 비율이 높았으며, 체중조절의 목적은 외관상 아름답게하기 위한 것이었다. 체중조절 결과는 38.9%가 불만인 것으로 나타났고, 체중조절 방법으로는 운동량 늘림이 63.6%으로 가장 높았고, 식사양조절> 간식의 양줄이는 방법 등의 순으로 나타났다. 월경주기에서는 51.1%가 월경불순이었고, 저체중군의 월경불순이 심한 것으로 나타났으며, 다이어트 후 월경변화에서는 정상군과 비만군에서 더 규칙적으로 나타났다. 식사시간은 52.3%가 규칙적으로 식사하며, 12.7%가 아침결식을 하고 있었다. 결식 이유로는 통학 시간에 쫓겨서가 77.9%으로 가장 높았으며, 75.8%가 야식을 때때로 먹는 것으로 나타났다. 식사속도는 77.9%가 빠르다고 하였고, 식사포만감에서는 때때로 불규칙적하다가 50.2%였고, 좋아하는 음식은 고기류>과일류>야채류·해조류>생선류 순이었다. 기름진 음식은 65%가 주 2~3회, 23.6%가 거의 매일 먹고 있었다. 식품섭취는 야채, 과일, 고기, 생선 및 해조류, 콩식품은 주 2~3회 섭취하고 있었고, 매일 먹는 식품으로는 과일(34.7%)>야채>콩식품>고기>생선 및 해조류의 순으로 나타났다. 식습관 점수는 5.09점으로 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났고, BMI가 증가할수록 유의적으로 점수가 높아져 더 좋지 않은 것으로 나타났다. 많이 먹고 후회, 마구 먹고 걱정, 혼자먹는 습관은 체형간에 유의한 차이를 나타내었다(p<0.01).

이상의 결과로 볼 때 체형인식의 왜곡이 심각한 것으로 나타났다. 특히 저체중과 정상체중군이 심각하게 저체중을 원하고 체중조절을 시도하고 있어서 이들에 대한 정상체중이 아름답다는 인식을 심어 주는 것이 필요하다. 식생활과 식행동면에서도 올바른 식습관형성과 식행동을 위한 구체적 식생활 지도가 필요한 것이 확인되어 영양교육이 강화 되어야 할 것이다.