

청소년들의 식이장애 행동 수준에 따른 체형인식 및 체중조절태도

정 인 경* (중앙대학교 사범대학 가정교육과 조교수)

이 일 하 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 교수)

이 지 은 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 박사과정)

외모와 체형에 대한 관심도가 높은 일부 청소년들은 마른 체형을 이상형으로 인식하여 체중조절에 대한 올바른 지식 없이 부적절한 방법으로 체중조절을 시도하고 있다. 이러한 과도한 체중조절 행위는 신경성 식욕부진증 또는 신경성 폭식증 등과 같은 식이장애를 초래하기 쉬운 것으로 알려져 있으며 최근 우리나라에서도 준 임상적 식이장애의 발병율이 증가하고 있는 추세이다. 따라서 본 연구에서는 청소년들의 식이장애 고위험군의 유병율을 알아보고 식이장애에 영향을 미치는 요인들을 파악해 보고자 하였다. 조사대상은 중학교에 재학중인 남녀학생 803명으로 신장 및 체중, BMI, 체형인식 및 체중조절태도 등에 대해 설문조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS program을 이용하여 식이장애 고위험군과 정상군간의 차이를 비교 분석하였다. 전체 대상자의 평균 EAT-26점수는 7.9점이었으며 식이장애의 기준이 되는 20점 이상의 점수를 보인 대상자는 총 59명(7.3%)이었다. 실제 BMI에 따른 비만의 분포를 보면 식이장애 고위험군과 정상군간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 주관적 체형인식에 대한 조사결과, 식이장애 고위험군(45.8%)이 정상군(37.6%)에 비해 자신의 체형이 뚱뚱하다고 인식하는 경향이 많아 실제 체형에 비해 overestimate하는 경우가 다소 많았다. 또한 자신의 체형에 '불만족한다'고 응답한 비율이 정상군(53.3%)에 비해 식이장애 고위험군(88.1%)이 유의하게 많았고($p < .0001$), 체중조절에 대한 관심도 더욱 많은 것으로 나타났으며($p < .0001$). 체중감량 경험율도 식이장애 고위험군과 정상군이 각각 75.6%, 44.3%로 유의한 차이를 보였다($p < .0001$). 체중감량 방법으로 두 군 모두 운동량을 늘이는 방법을 가장 많이 사용하고 있었으나 정상군에 비해 식이장애 고위험군이 절식이나 단식들의 극단적인 식이조절을 실시하는 경우가 다소 많았다. 이상의 결과를 종합해 볼 때 식이장애 고위험군은 자신의 체형에 대한 왜곡된 신체상을 갖고 있기 때문에 자신의 체형에 매우 불만족하게 되고 이상적인 체형이 되기 위해 체중감량에 많은 관심을 갖게 되면서 무리하게 체중조절을 시도하고 더 나아가 식이장애로 까지 발전하게 된 것으로 여겨진다. 따라서 청소년의 식이장애를 예방하기 위해서는 자신의 체형과 체중조절에 대한 올바른 인식을 형성할 수 있도록 이들을 대상으로 한 적극적인 영양교육 및 홍보가 매우 필요하다.