

## 청소년들의 비만 스트레스 수준에 따른 체중조절태도 및 식행동 관련 요인

정 인 경\* (중앙대학교 사범대학 가정교육과 조교수)

이 일 하 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 교수)

이 지 은 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 박사과정)

최근 대중매체 등의 영향으로 날씬함을 미의 기준으로 삼는 풍조가 사회적으로 확산되었다. 이에 의모와 체형에 대한 관심도가 높은 일부 청소년들은 극도로 마른 체형을 이상적인 체형으로 인식하고 실제 자신의 체형에 불만족하게 되면서 신체 및 정신건강에 장애를 초래하고 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년들을 대상으로 체중조절태도 및 식행동 관련 요인들을 조사한 후 비만 스트레스 수준에 따라 비교 분석해 봄으로써 청소년기의 올바른 신체상을 확립하고 바람직한 식습관을 형성시키기 위한 영양교육의 방향을 제시해 보고자 하였다. 서울 지역 소재 중학교에 재학 중인 남·여학생 616명(남 286, 여 330)을 대상으로 체형만족도, 비만스트레스, 체중조절태도, 식이태도, 이상식행동 등에 대해 설문조사를 실시하였다. 비만스트레스는 11개 문항을 통해 측정된 후 산출된 총점을 상위 25%(상), 중간 50%(중), 하위 25%(하)의 세계군으로 분류하여 분석하였다. 모든 자료는 각 변수의 특성에 따라 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 표시하였고, 비만 스트레스 수준에 따른 차이는  $\chi^2$ -test와 Duncan's multiple range test로 유의성을 검증하였다. 본 조사대상자의 비만 스트레스 점수는 25.1점이었으며, 여학생(27.7점)이 남학생(22.0점)에 비해 유의하게 높았다. 또한 주관적 체형인식에 대한 조사 결과, 남·여학생 모두 비만 스트레스 수준이 높은 군이 낮은 군에 비해 자신의 체형이 뚱뚱하다고 인식하는 경우가 유의하게 많아 실제 체형에 비해 과대평가하는 경향이었으며, 자신의 체형에 대한 만족도도 남·여학생 모두 비만스트레스가 높은 군이 낮은 군에 비해 유의하게 낮았다. 조사대상자의 체중조절태도를 조사해 본 결과, 남·여학생 모두 비만스트레스 수준이 높은 군이 낮은 군에 비해 체중조절에 대한 관심과 체중 감량 시도 경험이 유의하게 많은 것으로 나타났으며, 체중감량을 하는 이유에 있어서도 유의한 차이를 보였다. 식이장애 정도를 나타내는 지표인 EAT-26 점수도 남·여학생 모두 비만스트레스 수준이 높은 군이 낮은 군에 비해 유의하게 높았으며, 식이장애의 기준이 되는 20이상의 점수를 보인 대상자도 비만스트레스 수준이 높은 군이 낮은 군에 비해 유의하게 많았다. 간이식생활 진단표를 이용하여 산출한 식이태도점수는 여학생의 경우 비만스트레스 수준이 낮은 군이 높은 군에 비해 유의하게 높았다. 본 연구결과, 청소년들의 신체상에 대한 잘못된 인식은 비만 스트레스를 유발시키고 이러한 비만 스트레스는 자기 체형에 대한 불만족 및 과도한 체중조절태도로 이어져 바람직하지 못한 식습관을 형성시키고 더 나아가 식이장애를 초래하게 되는 것으로 나타났다. 따라서 청소년들에게 올바른 신체상을 정립시키고 비만 스트레스를 경감시킬 수 있도록 적극적인 영양교육 및 지도가 매우 필요하다.