

# 대학생 비만관리 프로그램의 시행효과

- 중간보고 -

## The effect of obesity management program for university students - Interim report -

이양숙(공주대학교 간호학과 교수)

이혜경(공주대학교 보건진료소)

### 1. 연구의 필요성 및 목적

비만은 생활습관이나 유전적인 요인이 개인의 질병이나 건강상의 문제에 영향을 끼치는 주요한 요인이 된다고 볼 때 발달과정상 성인초기에 해당하는 대학생시기에 올바른 건강증진 생활양식은 미래의 중년기, 노년기까지의 건강한 삶을 도모하기 위하여 매우 중요하며 잘못된 비만관련 생활습관으로 인한 만성 퇴행성 질환의 유병률을 낮출 수 있다고 본다. 또한 대학생들은 중년기에 비하여 상대적으로 생활습관이 확고히 형성되어 있지 않으므로 건강행위의 수정 가능성이 크고 가능한 성인병 이환율이 낮은 성인 초기에 바람직한 건강행위를 확립하는 것은 성인기 이후의 건강관리 근원으로 매우 중요하다.

따라서 본 연구에서는 비만대학생들에게 비만관리프로그램을 실시한 후 체지방률의 변화에 따라 대인관계, 신체상, 자기효능감, 자아존중감에 변화가 있는지 규명하고자 한다.

### 2. 연구 문제

- 1) 비만프로그램 실시 전, 후의 체지방률에는 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2) 비만프로그램 실시 전, 후 체지방률 감소에 따라 대인관계, 신체상, 자기효능감, 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것이다.

### 3. 용어의 정의

#### 1) 비만학생

Biospace사의 Inbody 3.0 으로 측정된 결과 체지방률 지수 25 이상인 학생을 말한다.

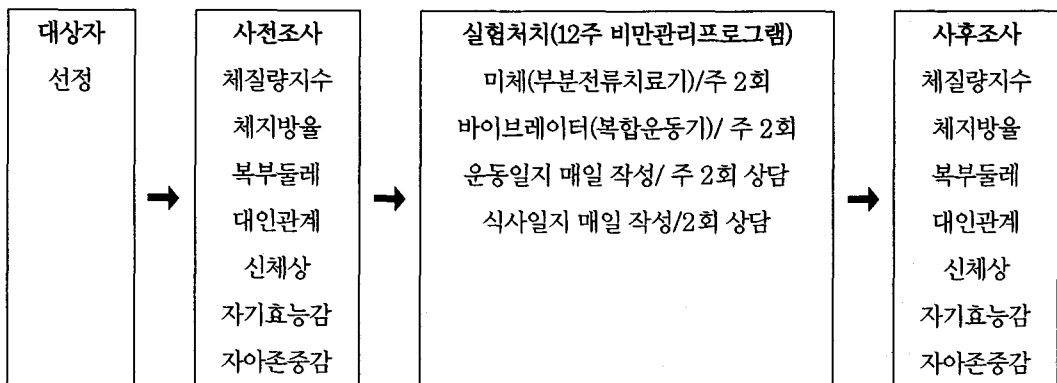
## 2) 비만관리프로그램

본 연구는 구조화된 비만관리프로그램은 주 2회 이상 보건진료소를 방문하여 매회 25분간 미체 부분 전류 치료기 적용하기, 5분간 바이브레이터 복합운동기를 사용하여 운동하기, 식사일지와 운동일지 작성 확인한 후 식사와 운동 상담을 10분간 실시하는 것을 말한다.

## 4. 연구설계

연구설계는 단일군 전·후 설계를 이용한 원시 실험연구이며, 대상자는 K시 소재 K대학교 학생으로 체질량 지수 25이상의 비만 대학생으로 하였으며 중도 탈락자 2명을 제외한 15명이 최종 대상자였다.

〈표-1〉 연구설계



## 5. 연구대상 및 자료수집방법

대상자 선정기간은 2006년 3월 9일부터 3월 15일까지였으며, 학교 홈페이지를 통해 프로그램 실시를 공지하고 찾아온 학생들 대상으로 선정하였다. 대상자 후보들에게 Biospace사의 Inbody3.0으로 체질량을 측정하여, 체중조절에 영향을 줄 수 있는 질환을 가지고 있지 않고 과거에 비만 크리닉이나 다른 비만 관리 프로그램의 경험이 없는 학생으로 체질량 지수 25kg/m<sup>2</sup> 이상인자로 중도탈락자 2명을 제외한 15명을 선정하였다. 선정된 대상자들에게 비만관리프로그램에 참여하고 자료를 연구목적으로 사용하는 것에 대한 동의서를 받았다. 대상자들에게 관리 프로그램에 들어가기 전에 대인관계, 신체상, 자기효능감, 자아존중감을 측정하였다. 7주째에 중간 평가를 하기 위해 체성분 분석을 하였다. 또한 앞으로 12주후에 체성분 분석, 대인관계, 신체상, 자기효능감, 자아존중감을 측정하고자 한다. 비만관리프로그램의 실시 기간은 3월 20일부터 6월 20일까지 12주간이다.

## 6. 연구결과

본 연구의 비만관리 프로그램은 전문가의 자문을 받아 개발한 것으로 본 보건진료소에서 2005년부터 계속 시행하고 있는 프로그램이다. 본 프로그램은 12주 동안에 24회의 집중적인 상담과 교육을 통해 비만관련 생활습관변화를 통한 체지방을 감소와 건강한 몸만들기를 목적으로 한다. 중간 평가를 위해 7주째 실시한 체중, 체지방율, 복부, 체질량의 변화는 <표-2>와 같다.

<표-2> 체중, 체지방율, 복부, 체질량의 변화

구분	성별	연령	체중(kg)		체지방율(%)		복부(cm)		체질량(kg/m <sup>2</sup> )	
			사전	7주째	사전	7주째	사전	7주째	사전	7주째
A	여	21	69.1	63	35.9	33.7	88	85	26.7	24.3
B	여	22	81.6	80	37.8	36.9	103	101	31.1	30
C	여	22	82.9	81.5	37.7	38.5	94.5	94	31.2	31.2
D	여	22	68	66.3	32.3	30.2	85	84	25.3	24.5
E	남	21	82.6	79.6	20.5	18	88	84	27.3	25
F	여	22	62.5	57.3	33.4	31.8	87.5	84	25.3	24
G	여	22	62.2	61.9	40.4	39.4	82	82	26.2	26.3
H	여	21	69.2	68	34.1	35	89.5	86	26.4	26.1
I	여	23	69	66.2	36.1	36.4	89	86.5	25.3	25.3
J	여	20	74.1	72.2	33.8	33.3	86.3	84.5	26.3	25.8
K	여	21	61	58.2	37.8	35.8	85	84.5	25.5	25
L	여	22	71	67	35.7	36.7	86	85	29.6	29.3
M	여	28	86.7	83	37.8	35.8	104	102	32.6	30
N	여	24	65.3	66	33.7	33	78.5	77.5	25.5	25.9
O	여	23	76.7	74.5	31.3	29.2	86	85	26.5	25.8

1. 비만관리프로그램 시행효과 7주째 중간 효과를 보면 대부분의 비만대학생들의 체지방, 복부둘레, 체질량이 감소한 것을 알 수 있었다.
2. 12주 비만관리프로그램 중재 후에는 체지방률의 감소에 따른 대인관계, 신체상, 자기효능감, 자아 존중감에 영향을 미치는지 파악하고자 한다.