

대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구

김복란[†] · 한용봉* · 장은재**

강원대학교 사범대학 가정교육과, 고려대학교 사범대학 가정교육과,*
동덕여자대학교 자연과학대학 식품영양학과**

A Study on the Attitude toward Weight Control, Diet Behavior and Food Habits of College Students

Bok Ran Kim,[†] Yong Bong Han,* Un Jae Chang**

Department of Home Economics Education, Kangweon National University, Chuncheon, Korea

Department of Home Economics Education,* Korea University, Seoul, Korea

Department of Food & Nutrition,** Dongduck Women's University, Seoul, Korea

ABSTRACT

148 male and 153 female college students attitude toward weight control, diet behaviors and food habits were investigated by self questionnaire.

Among the students, underweight students were 11.0%, normal weight students were 63.5% and obese students were 25.6% by RBW standard, and underweight students were 16.0%, normal weight students were 70.4% and obese students were 13.6% by BMI standard. However, more than 10% of male and 38% of female students thought they were obese even though their body weights were normal.

Female students tended to overeat when they were stressed or in a bad mood and generally all participants had poor scores on the dietary attitudes test, however, male students had significantly higher scores than female students. Female students tended to choose food more for its taste.

Collegestudents are in early stage of adult life and their dietary attitudes, food behaviors and life style will continue to their later life. Therefore college students need more good nutrition knowledge, positive dietary attitudes, modified life styles to prevent and treat collegestudents obesity. (*Korean J Community Nutrition* 2(4) : 530~538, 1997)

KEY WORDS : college students · weight control · dietary attitudes · food behaviors.

서 론

최근 우리나라에서도 경제수준의 향상과 더불어 식

[†]교신저자 : 김복란, 200-701 강원도 춘천시 효자2동 192-1
전화) 0361)250-6741, 팩스) 0361)51-2761

생활 패턴의 변화에 따른 영양과다와 생활양식이 편리
해짐에 따른 운동량 감소로 비만증의 발생률이 점차 높
아지고 있다. 학자들의 보고에 따르면 국내의 비만증
환자 발생률이 10% 내외로 추정된다고 보고되고 있으
며(허갑범 1990). 이러한 비만은 전신 지구력의 저하를
가져오고, 고지혈증, 심장혈관계 질환, 고혈압 등의 성

인병 유발을 일으키는 원인이 된다(Bray 1987; Knittle 등 1981).

비만은 어느 시기에나 발생할 수 있는 영양상 질병인데 학령기 전반기와 사춘기 시기에 그 발생율이 높으며(강영립 · 백희영 1988; 박갑선 · 최영선 1990; 이인열 · 이일하 1986; 조규범 · 서성제 1989; Dietz 등 1983), 아동기 비만이나 사춘기 비만은 성인이 되어도 비만상태를 유지하는 경우가 매우 높다고 보고되고 있다(Huse 등 1982). 따라서 성인기의 초기라 할 수 있는 대학생의 비만문제는 다른 연령층에 못지 않게 중요하다. 특히 여대생의 경우 외모와 체형에 대한 관심이 매우 높은 시기이며, 체중조절에 대한 올바른 지식 없이 체중조절을 시도하는 것으로 나타나 문제가 되고 있다. Moses 등(1989)은 뉴욕의 Long Island 일부 여고생을 대상으로 한 연구에서 이들 집단은 비만에 대하여 지나친 두려움을 갖고 있었으며, 연구 대상자 본인이 표준체중이거나 심지어 저체중인 여학생들도 자신의 체중을 과다체중으로 인식하고 있었으며, 좋지 못한 식습관이나 지나친 체중 감량을 시도함으로써 영양섭취 장애가 발생하고 이로 인하여 성장발육 및 건강유지에 심각한 문제를 초래할 수 있다고 보고하였다. 또한 비만 환자에서는 충동적으로 먹는다거나 과식을 하게 되며 잠들기 전에 자주 먹고 고칼로리의 음식을 즐겨 먹으며 책이나 T.V를 볼 때 즐겨 먹는다 등의 경향을 나타내는 경우가 많아(Schlundt 등 1990) 올바른 식이행동 양상도 비만을 일으키는 중요한 요소로 인식되며 식이행동교정이 비만의 예방에 중요하다고 보겠다.

대학생층은 인생주기에서 성인기로 전환하는 과도기의 연령으로 다음 단계인 성인기에 습관화 될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기라 하겠다. 더군다나 대학생은 지금 세대의 젊은 주역으로서 다음 세대에 부모가 되어 가정과 사회의 식생활 관리자의 역할을 담당하므로써 국민건강에 크게 영향을 미칠수 있는 집단이라 판단된다. 또한 자신의 외모나 체형에 많은 관심을 갖게 되는 대학생에게 올바른 식생활 관리와 바람직한 체중조절 방법을 교육하는 문제는 중요하다고 본다. 따라서 본 연구는 대학생들에게 있어서 자신의 체중과 신장을 바탕으로 한 비만도를 알아보고, 자신의 체중 조절에 대한 태도와 식이행동양상 및 바람직한 식생활 확립을 위해 식습관을 조사하였으며, 이를 토대로 영양교육 자료로 이용하고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 서울 지역에 재학중인 대학생으로서 1996년 6월부터 9월까지 학교에서 실시하려고 하는 영양교육 프로그램에 자원한 남자대학생 148명, 여자대학생 153명을 대상으로 설문 조사하였으며, 조사는 1996년 4월 중순부터 2주일에 걸쳐 실시하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구는 체위조사, 체중조절에 대한 태도, 식이행동양상, 식습관 등의 내용으로 구성된 설문지를 이용하였다. 조사 대상자들은 체위조사를 위하여 영양교육실에 준비되어 있는 체중계와 신장계를 이용하여 신장과 체중을 본인이 직접 기록하게 하였으며, 조사 대상자의 비만도 판정은 RBW(Relative Body Weight)를 이용하여 90~110%는 정상체중, 90%이하는 저체중, 110%이상은 비만으로 판정하였으며, BMI(Body Mass Index)를 이용하여 20~25사이를 정상으로, 20이하를 저체중으로, 25이상을 비만으로 판정하였다.

식이행동양상은 김미영 등(1994)의 조사연구에 사용된 설문 문항을 참고로 이용하였고, 식습관 조사는 이기열 등(1980)이 사용한 방법을 약간 변형하여 본 조사자가 재작성하여 사용하였다. 식습관 점수는 총 10문항으로 1주일 섭취 일수를 기준으로 0~2일은 1점, 3~5일은 2점, 6~7일은 3점으로 하여 총 30점 만점을 기준으로 하였고, 이에 27점 이상은 Excellent, 23~27점 미만은 Good, 19~22점 미만은 Fair, 19점 미만은 Poor로 하였다. 모든 자료는 SAS Package를 이용하여 통계적인 분석을 실시하였으며 일반사항은 백분율을 구하였고, 측정치는 평균과 표준편차를 구하였다. 각 변인간의 통계 수치의 유의성은 χ^2 -test로 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 연령 및 체위

조사 대상자는 남자 148명, 여자 153명으로 구성되었으며 남자 평균연령은 22.3세, 여자 평균연령은 21.5세이며, 전체평균 연령은 21.9세였다.

조사 대상자의 평균 신장과 체중은 남학생의 경우 175.3cm, 67.5kg이었으며, 여학생은 161cm, 59.1kg

Table 1. Mean height, weight, RBW and BMI

Sex	Male	Female	Total
Height(cm)	175.3 ± 5.2 ¹⁾	161.0 ± 4.6	168.0 ± 8.7
Weight(kg)	67.5 ± 8.4	59.1 ± 8.1	63.2 ± 9.2
RBW ²⁾ (%)	99.5 ± 10.2	107.9 ± 13.5	103.8 ± 12.7
BMI ³⁾ (kg/m ²)	21.9 ± 2.3	22.8 ± 2.8	22.4 ± 2.6

1) mean ± S.D

2) RBW(Relative Body Weight)=(self-reported actual body weight/standard body weight)×100, Standard body weight=(height-100)×0.9

3) BMI(Body Mass Index)=weight(kg)/(height(m))²

이었다(Table 1). Broca 변법에 의한 상대체중비(RBW)는 남자 99.5%, 여자 107.9%로 나타났고, 체질량지수(BMI)는 남자 21.9, 여자 22.8로 남학생보다 여학생이 높게 나타났다. 대상자들의 신장과 체중은 각각 한국인 체위 기준치인 남자 172cm, 66kg, 여자 160cm, 53kg(한국영양학회 1995)와 비교해서 신장은 남자가 3.3cm, 여자가 1.0cm 크고, 체중은 남자가 1.5kg, 여자가 6.1kg 많았다.

2. 현재 체형에 대한 인식도

조사대상자의 비만정도는 Table 2와 같다. RBW에 의하면 저체중군 11%, 정상군 63.5%, 비만군 25.6% 이었고, BMI에 의하면 저체중군 16.0%, 정상군 70.4%, 비만군이 13.6%이었다. BMI에 의한 체위평가는 RBW에 의한 판정보다 저체중군이 많고, 비만군이 적게 나타났다.

조사 대상자들이 자신의 체형을 정확히 인식하고 있는지를 파악하고자 저체중, 정상(표준체중), 비만의 3가지 체형중에서 본인이 생각하는 해당체격을 선택하게 하여 현재 체형에 대한 인식도를 알아본 결과 Table 2와 같다. 본인이 정상군이라고 응답한 경우는 조사 대상자의 33.2%인데, RBW로 평가한 정상군은 63.5%, BMI의 경우 70.4%로 나타나 RBW나 BMI 등 비만도 지수로 산출한 결과는 정상임에도 불구하고 본인 스스로가 정상체중이 아니라고 인식하는 대학생이 30% 이상인 것으로 나타났고, 정상체중 남학생 중

10%이상이 저체중으로 인식되는 반면 여학생의 38% 이상은 체격지수에 의한 비만도가 표준체중임에도 불구하고 오히려 비만으로 잘못 인식하고 있었다. 대체로 남학생은 정상체중임에도 본인을 저체중으로 잘못 인식하였고, 여학생은 정상체중이나 저체중임에도 과체중으로 잘못 인식하고 있었다.

이윤나 등(1994)은 대학생들의 실제 체중과 현 체형에 대한 인식도에서 남자는 현재보다 약간 높은 체중을 원했으며 여자는 현 체중보다 4.7kg 낮은 체중을 원하고 있어 남녀간에 유의적인 차이를 보였는데, 저체중군에서 남자는 현재보다 높은 체중을 원하고 있었으나 여학생의 경우에는 저체중군 조차 현재보다 낮은 체중을 원하고 있었다. 박영숙 등(1995)은 체격지수로 산출한 비만도가 정상임에도 스스로 본인의 체격을 표준체중이 아니라고 잘못 인식하는 비율이 20% 이상으로 나타났다 남학생들은 정상임에도 본인을 저체중 또는 극심한 저체중으로 잘못 인식하는 반면, 여학생들은 표준체중 또는 저체중임에도 불구하고 오히려 과체중으로 잘못 인식하고 있었다. 이러한 결과로 미루어 보아 대학생들은 본인의 체격상태에 대하여 잘못된 인식을 가지고 있으며 특히 여대생은 자신의 외모나 체형에 대한 관심이 많으나 본인의 체위를 잘못 판단한 상태에서 체중조절을 시도한다면 건강에 큰 지장을 가져오리라 생각되어 체위판정 등 올바른 비만판정에 관한 영양교육이 절실히 요구되었다.

3. 체중조절에 대한 태도

체중조절에 대한 관심도는 Table 3과 같이 조사 대상자의 83.4%가 관심이 있었고, 특히 남학생(67.5%)보다 여학생(98.7%)의 관심도가 높았다.

체중조절에 대한 관심을 갖기 시작한 시기는 대학 입학 후 52.2%(남 59.0%, 여 47.6%), 고등학교 재학중이 31.9%(남 29.0%, 여 33.8%), 중학교 재학중이 12.3%(남 9.0%, 여 14.6%), 중학교 입학전 부터가 3.6%(남 3.0%, 여 4.0%)로 나타났다. 여학생은 남학생에 비해

Table 2. Distribution of subject by weight group assessed with RBW, BMI and self-evaluation N(%)

Group	RBW			BMI			Self-evaluation		
	Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total
Under weight	24(16.2)	9(5.9)	33(11.0)	25(16.9)	23(15.0)	48(16.0)	40(27.2)	3(2.0)	43(14.3)
Normal weight	104(70.3)	87(56.9)	191(63.5)	112(75.7)	100(65.4)	212(70.4)	74(50.3)	26(17.0)	100(33.3)
Obese	20(13.5)	57(37.3)	77(25.6)	11(7.4)	30(19.6)	41(13.6)	33(22.5)	124(81.1)	157(52.3)
	$\chi^2=26.035^{**}$			$\chi^2=9.488^*$			$\chi^2=111.565^{***}$		

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

Table 3. Distribution of subjects according to the concerns and periods related to weight control N(%)

Items	Male	Female	Total	χ^2
<u>Concerns for weight control</u>				
Much concerned	31(20.9)	128(83.7)	159(52.8)	124.28***
A little concerned	69(46.6)	23(15.0)	92(30.6)	
Little concerned	42(28.4)	0(0.0)	42(13.9)	
Never concerned	6(4.1)	2(1.3)	8(2.7)	
Total	148(100.0)	153(100.0)	301(100.0)	
<u>Beginning of concerns for weight control</u>				
Before junior high school	3(3.0)	6(4.0)	9(3.6)	3.12
During junior high school	9(9.0)	22(14.6)	31(12.3)	
During high school	29(29.0)	51(33.8)	80(31.9)	
After college	59(59.0)	72(47.6)	131(52.2)	
Total	100(100.0)	151(100.0)	251(100.0)	

***p<0.001

중학교 재학중과 고등학교 재학중에 있어서 체중조절에 대한 관심이 더 높은 반면 남학생은 대학 입학 후부터 체중 조절에 관심이 높은 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 일찍 체중조절에 관심을 갖는 경향이 있었다.

본인이 비만으로 인식하고 있는 응답자 중 살찌기 시작한 시기를 조사한 결과(Table 4), 고등학교 재학중이 38.9%로 가장 높았고, 중학교 재학중이 29.3%, 대학 입학후가 16.6%로 나타났다. 이러한 분포는 남녀간에 다소 차이가 있어서 남학생은 대학입학후(48.4%)와 고등학교 때(36.3%)부터 살이 찌기 시작한 경우가 가장 많았으나 여학생은 고등학교 때부터 살찌기 시작한 경우가 39.5%로 가장 높았고 중학교 때부터는 33.9%, 중학교 입학전 부터는 18.5%, 대학입학후 부터는 8.1%로 나타나 여학생이 남학생에 비해 살이 찌는 시기가 빠르게 나타났다.

살찌게 된 원인은 Table 4에서 보는 바와 같이 조사 대상자의 28.0%가 식사량과다에 기인한다고 응답하였으며 운동부족(26.8%), 간식과다(19.7%), 스트레스로 인한 과식습관(14.0%), 유전적인 요인(6.4%), 기타(3.8%), 보약(1.3%)의 순으로 나타났다. 이러한 경향은 성별에 따라 약간 달라서 남학생은 운동부족, 식사량과다가 살찌게 된 주된 원인으로, 여학생은 식사량과다, 간식과다, 운동부족, 스트레스로 인한 과식습관 등이 주요한 원인으로 응답하였다.

조사 대상자중 체중조절의 경험이 있는 대학생은 Table 5에서와 같이 전체 조사 대상자의 59.8%(남학생 40.5%, 여학생 78.5%)로 나타났으며, 체중을 감소시키는 쪽으로 체중조절을 시도한 경우가 남학생은 57.0%, 여학생은 98.0%로 여학생들의 대다수가 체중을 감소시키기 위한 시도를 한 것으로 나타났다. 앞으로

Table 4. Distribution of subjects according to beginning period and reason for obesity among subjects N(%)

Items	Male(N=33)	Female(N=124)	Total(N=157)	χ^2
<u>Beginning of fattiness</u>				
Before junior high school	1(0.3)	23(18.5)	24(15.2)	20.702***
During junior high school	4(12.1)	42(33.9)	46(29.3)	
During high school	12(36.3)	49(39.5)	61(38.9)	
After college	16(48.4)	10(8.1)	26(16.6)	
<u>Reasons for fattiness</u>				
Lack of exercise	14(42.4)	28(22.6)	42(26.8)	23.337***
Eating too much snack	2(6.1)	29(23.4)	31(19.7)	
Genetic factor	1(3.0)	9(7.3)	10(6.4)	
Eating too much at meal time	12(36.4)	32(25.8)	44(28.0)	
Eating too much because of stress	1(3.0)	21(16.9)	22(14.0)	
Chinese medicine	1(3.0)	1(0.8)	2(1.3)	
Others	2(6.0)	4(3.2)	6(3.8)	

***p<0.001

Table 5. Distribution of subjects according to the attitudes to weight control

N(%)

Items	Male	Female	Total	χ^2
<u>Attempts at weight control</u>				
Tried before	28(18.9)	98(64.1)	126(41.9)	78.369***
Currently attempting	32(21.6)	22(14.4)	54(17.9)	
Plans to try	40(27.0)	29(19.0)	69(22.9)	
Never tried before	48(32.4)	4(2.6)	52(17.3)	
Total	148(100.0)	153(100.0)	301(100.0)	
<u>Reason to weight control</u>				
To gain weight	43(43.0)	3(2.0)	46(18.5)	77.840***
To lose weight	57(57.0)	146(98.0)	203(81.5)	
Total	100(100.0)	149(100.0)	249(100.0)	
<u>Purpose of weight control</u>				
For health	59(59.0)	21(14.1)	80(32.1)	50.688***
For beauty	28(28.0)	83(55.7)	111(44.6)	
To avoid the dullness	12(12.0)	44(29.5)	56(22.5)	
Others	1(1.0)	1(0.7)	2(0.8)	
Total	100(100.0)	149(100.0)	249(100.0)	
<u>Methods of weight control</u>				
Reducing the size of meals	4(6.7)	48(40.0)	52(28.9)	42.364***
Reducing the size of snacks	5(8.3)	19(15.8)	24(13.3)	
Fasting	5(8.3)	11(9.2)	16(8.9)	
Increasing exercise	43(71.7)	33(27.5)	76(42.2)	
Weight control pill	0(0.0)	2(1.7)	2(1.1)	
Special diet	1(1.7)	5(4.2)	6(3.3)	
Avoiding fatty & sweet food	2(3.3)	2(1.7)	4(2.2)	
Total	60(100.0)	120(100.0)	180(100.0)	

***p<0.001

체중조절을 시도해 보겠다고 대답한 사람은 남학생의 경우 27.0%, 여학생에서는 19.0%이므로 전체적으로 볼 때 82.7%(남 67.5%, 여 97.5%)의 많은 학생들이 체중조절을 긍정적으로 받아들이고 있었다. 또한 여학생의 비율은 남학생에 비해 상당히 높게 나타났다.

체중조절을 하는 목적은 외관상 아름답게 보이기 위해 44.6%, 건강을 위해서 32.1%, 살이 찌면 둔하므로 22.5%, 기타 0.8%로 나타났는데, 남학생은 주로 건강을 위해서(59.0%), 여학생은 주로 외관상 아름답게 보이기 위해(55.7%), 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다.

체중감소를 시도해 본 대상자들이 사용해 본 방법으로는 운동량을 늘리는 방법이 42.2%로 가장 많았으며 그 다음으로 식사의 양을 줄인다(28.9%), 간식의 양을 줄인다(13.3%), 굶는다(8.9%)의 순으로 나타났다. 남녀별로 체중감소를 위해 사용한 방법이 상당히 다르게

나타났는데 남학생은 운동량을 늘리는 방법이 71.7%로 가장 높게 나타난 반면, 여학생은 식사의 양을 줄이거나(40.0%), 운동량을 늘리는 방법(27.5%)의 비율이 높았고, 그 다음이 간식의 양을 줄이거나(15.8%), 굶는 방법(9.2%) 등으로 나타났다.

4. 식이행동양상

남녀 대학생의 식이행동은 Table 6에 나타난 바와 같이 18문항으로 조사한 결과 '먹고 싶은 충동을 참기가 어렵다', '항상 배가 부를 때까지 먹는다', '배가 불러도 담겨진 음식을 다 먹으려고 한다', '즐거움을 먹는데 많이 두는 편이다', '항상 곁에 먹을 것이 있어야 만족한다', '우울하거나 불안할 때 많이 먹는 편이다', '간식이나 후식을 자주 먹는 편이다', '체중이 늘어도 관심이 없다' 등의 8가지 문항에서는 남녀간에 0.1% 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 특히 남학생 보다 여학생에 있어서 '우울하거나 불안할 때 많이 먹는다'고 대답

Table 6. Distribution of subjects according to the pattern of the food behavior in subjects N(%)

Items	Male	Female	Total	χ^2
Eat rapidly	89(60.1)	96(62.7)	185(61.5)	0.216
Serve much food in dishes	61(41.2)	88(57.5)	149(49.5)	7.996**
Difficult to avoid eating	65(43.9)	127(83.0)	192(63.8)	49.759***
Eat until stomach is full	82(55.4)	123(80.4)	205(68.1)	21.623***
Eat until dish is empty	80(54.1)	114(74.5)	194(64.5)	13.739***
Eat highly fatty food	55(37.2)	75(49.0)	130(43.2)	4.311*
Eat for pleasure	77(52.0)	114(74.5)	191(63.5)	16.398***
Often skip meals	53(35.8)	65(42.9)	118(39.2)	1.405
Eat before going to bed	78(52.7)	98(64.1)	176(58.5)	3.991*
Hardly bear hunger	44(29.7)	71(46.4)	115(38.2)	8.861*
Favor high sugar food	60(40.5)	67(43.8)	127(42.2)	0.326
Satisfied only when the food is near	28(18.9)	54(35.3)	82(27.2)	10.177***
Manage stress by eating	28(18.9)	85(55.6)	113(37.5)	43.064***
Eat few vegetables	24(16.2)	21(13.7)	45(15.0)	0.367
Favor instant foods	70(47.3)	85(55.6)	155(51.5)	2.054
Have many snacks & deserts	78(52.7)	112(73.2)	190(63.1)	13.581***
Not care weight gain	59(39.9)	8(5.2)	67(22.3)	52.154***
Eat while watching T.V or reading books	59(39.9)	77(50.3)	136(45.2)	3.324

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

한 비율은 약 3배 정도 많았고, '먹고 싶은 충동을 참기가 어렵다', '항상 곁에 먹을 것이 있어야 만족한다'고 대답한 비율은 약 2배 많았다.

반면에 '체중이 늘어도 관심이 없다'는 남학생이 39.9%이고, 여학생이 5.2%로서 여학생이 남학생에 비하여 자신의 외모나 체형에 대한 관심이 대단히 높은 것을 알 수 있었다. 그러나 '먹는 속도가 남보다 빠르다', '식사를 거르는 때가 많은 편이다', '단 음식을 즐겨 먹는다', '야채를 싫어하거나 적게 먹는 편이다', '인스턴트 식품을 즐겨 먹는 편이다', '책이나 T.V를 볼 때 즐겨 먹는다' 등의 6가지 문항에서는 남녀간에 유의적인 차이는 보이지 않았다.

5. 식습관

1) 식습관 점수

조사 대상자의 식습관 점수는 Table 7에 나타난 바와 같이, 평균 점수는 17.24이며 남학생이 17.80, 여학생이 16.68로 남학생이 여학생보다 유의적으로 식습관 점수가 높았다(p < 0.001). 식습관 점수가 27점 이상

면 Excellent, 23점 이상-27점 미만이면 Good, 19점 이상-22점 미만이면 Fair, 19점 미만이면 Poor로 분류하여 평가해 본 결과 Table 7과 같이 Poor군이 71.1%로 가장 많았고, 다음 Fair군 20.3%, Good군 7.6%, Excellent군 1.0% 순으로 전체적으로 식습관이 아주 좋지 않았다. 여학생의 식습관 점수 분포는 Poor군이 80.4%, Fair군이 16.3%, Good군이 3.3%이며 식습관 점수가 27점 이상 되는 Excellent군에 속하는 사람은 한명도 없어 대부분의 여학생들의 식습관이 좋지 않았다. 남학생의 식습관 점수 분포는 Poor군이 61.5%, Fair군이 24.3%, Good군이 12.2%, Excellent군이 2.0%로 여학생의 경우에서와 같이 전반적으로 바람직하지 못한 식습관 양상을 보였다. 전체적으로 식습관 점수가 낮은 결과는 김화영(1984)의 연구에서 조사 대상자의 많은 학생들이 식습관 점수가 Poor군에 속하여 식습관이 대단히 좋지 않았음을 보고한 내용과는 유사하나 여학생의 식습관이 남학생보다 좋은 것은 본 연구 결과와는 상반된 결과였다.

Table 7. Distribution of subjects according to the means of food attitude score N(%)

	Excellent	Good	Fair	Poor	Mean ± SD	χ^2
Male	3(2.0)	18(12.2)	36(24.3)	91(61.5)	17.80 ± 3.2	
Female	0(0.0)	5(3.3)	25(16.3)	123(80.4)	16.68 ± 3.5	17.038***
Total	3(1.0)	23(7.6)	61(20.3)	214(71.1)	17.24 ± 3.9	

***p<0.001

Table 8. Distribution of subjects according to the purpose value of meals, preference of mealtime, quantity of meal and consideration of food selection N(%)

Items	Male(N=148)	Female(N=153)	Total(N=301)	χ^2
<u>Purpose of meal</u>				
Intake of nutrients	25(16.9)	10(6.5)	35(11.6)	18.417***
Solution for hunger	57(38.5)	39(25.5)	96(31.9)	
Pleasurable taste	46(31.1)	69(45.1)	115(38.2)	
Habitual eating	20(13.5)	35(22.9)	55(18.3)	
<u>Favorite meal</u>				
Breakfast	3(2.0)	11(7.2)	14(4.7)	13.588**
Lunch	26(17.6)	46(30.1)	72(23.9)	
Dinner	100(67.6)	76(49.7)	176(58.5)	
All of above	15(10.1)	17(11.1)	32(10.6)	
None	4(2.7)	3(2.0)	7(2.3)	
<u>Quantity of meal</u>				
Eat as much as possible	52(35.1)	67(43.8)	119(39.5)	11.161*
Eat properly	70(47.3)	48(31.4)	118(39.2)	
Eat a little	5(3.4)	2(1.3)	7(2.3)	
Eat as served	20(13.5)	34(22.2)	54(17.9)	
Others	1(0.7)	2(1.3)	3(1.0)	
<u>Consideration factors for food selection</u>				
Quantity	6(4.1)	5(3.3)	11(3.7)	12.240*
Taste	111(75.0)	119(77.8)	230(76.4)	
Nutrition	13(8.8)	2(1.3)	15(5.0)	
Color	1(0.7)	0(0.0)	1(0.3)	
Digestion	0(0.0)	1(0.7)	1(0.3)	
Preference	17(11.5)	26(17.0)	43(14.3)	

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

2) 식사에 대한 가치관, 맛있게 먹는 식사, 섭취량 및 음식 선택시 고려점

식사에 대한 가치관은 Table 8과 같이 맛의 즐거움 때문에 38.2%로 가장 높게 나타났고, 배고픔을 해결하기 위해서가 31.9%, 습관적으로 먹는다가 18.3%, 영양섭취를 위해서가 11.6% 순으로 나타났다. 이는 남녀 간에 유의적인 차이가 인정되었는데($p < 0.001$) 남학생은 배고픔을 해결하기 위해서가 38.5%로 가장 높았고 다음이 맛의 즐거움(31.1%)이었으며, 여학생은 맛의 즐거움(45.1%)이 가장 높고 다음이 배고픔을 해결(25.5%), 습관적으로 먹음(22.9%) 순으로 나타나 여학생이 남학생에 비하여 맛에 대한 즐거움에 더 큰 가치를 두는 것으로 나타났다.

조사 대상자의 하루중 가장 맛있게 먹는 식사는 Table 8과 같이 저녁(58.5%), 점심(23.9%), 아무때나(10.6%), 아침(4.7%) 순으로 나타났으나 남학생은 저녁식사를 가장 맛있게 먹는다(67.6%)가 대부분이며,

여학생은 저녁식사(49.7%) 뿐 아니라 점심식사(30.1%)의 비율도 높게 나타났다($p < 0.01$).

조사 대상자의 음식 섭취량은 Table 8과 같이 양껏 많이 먹는다(39.5%), 적당히 먹는다(39.2%), 주는데로 먹는다(17.9%), 약간 배고픈 듯 먹는다(2.3%) 순이며, 남학생은 적당히 먹는다(47.3%)의 비율이 높게 나타났고 다음이 양껏 많이 먹는다(35.1%), 주는데로 먹는다(13.5%), 약간 배고픈 듯 먹는다(3.4%)의 순이었으나 여학생의 경우에는 양껏 많이 먹는다의 비율이 43.8%로 가장 높았고 다음이 적당히 먹는다(31.4%), 주는데로 먹는다(22.2%) 순으로 나타나 유의적인 차이를 나타내었다($p < 0.05$).

음식을 선택할 때 중시하는 점은 Table 8과 같이 맛 중심으로 선택한다(76.4%)가 대다수를 차지하였고, 다음이 기호중심(14.3%)이었다. 음식 선택시 남녀 조사 대상자 모두가 맛을 중시하나 영양적인 면을 생각한다는 경우는 남학생(8.8%)이 여학생(1.3%)보다 훨씬 많

았다($p < 0.05$).

요약 및 결론

서울지역에 거주하는 남녀 대학생 301명을 대상으로 체형에 대한 인식도, 체중조절태도, 식이행동양상, 식습관에 대해 질문지를 이용하여 조사, 분석한 결과는 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 체위를 조사한 결과 남학생의 신장은 평균 175.3cm, 여학생은 161.0cm이었고, 남학생의 체중은 67.5kg, 여학생이 59.1kg이었다. RBW는 남학생이 99.5%, 여학생이 107.9%로 나타났으며, BMI는 남학생이 21.9, 여학생은 22.8로 나타났다.

2) 조사 대상자의 현 체형에 대한 인식도와 RBW와 BMI에 의한 비만도를 비교해 본 결과 RBW로 평가했을 때 30% 이상이 정상임에도 본인 스스로는 비정상적으로 인식하고 있었다. 남학생의 10% 이상은 비만도가 정상 수준임에도 본인 스스로는 저체중으로 인식하는 반면, 여학생의 38% 이상은 표준체중임에도 오히려 비만으로 인식하고 있었다.

3) 조사 대상자의 83.4%가 체중조절에 대한 관심을 갖고 있었으며 2.7%만이 전혀 관심이 없다고 응답하였다. 체중조절에 대한 관심시기는 대학입학 후 부티가 가장 많았고 다음이 고등학교 재학중, 중학교 재학중, 중학교 입학전부터 순으로 나타났다. 본인이 비만으로 인식하고 있는 응답자 중 살찌기 시작한 시기는 남학생은 대학 입학후 부터와 고등학교 재학중이 가장 많았으나 여학생은 고등학교 재학중과 중학교 재학중이 많았다. 살찌게 된 원인은 남학생은 운동부족과 식사량 과다이고 다음이 간식과다, 유전적인 요인 순으로 나타났으나 여학생은 식사량 과다, 간식과다, 운동부족, 스트레스로 인한 과식과다의 순이었다.

4) 체중조절의 경험이 있는 대학생은 남학생이 40.5%, 여학생은 78.5%이며, 체중 감소를 시도한 남학생은 57.0%, 여학생은 98.0%로 남학생에 비하여 여학생이 많은 것으로 나타났다. 체중조절의 목적은 남학생이 건강을 위해서가 59.0%, 여학생은 외관상 아름답게 보이기 위해서가 55.7%로 가장 많았다. 체중감소를 시도해 본 대상자들이 사용한 방법으로는 남학생은 운동량을 늘리는 방법(71.7%)이 가장 높게 나타난 반면, 여학생은 식사의 양을 줄이는 방법(40.0%)을 가장 많이 사용한 것으로 나타났다.

5) 조사 대상자의 식이행동 중 특히 여학생은 우울하거나 불안할 때 많이 먹는다가 남학생보다 약 3배나 되었고, '먹고 싶은 충동을 참기가 어렵다', '항상 곁에 먹을 것이 있어야 만족한다'도 약 2배 정도 많았다.

6) 식습관 점수는 30점 만점에 17.24로 아주 나쁜편(very poor)이었고, 조사 대상자의 71.1%는 Poor군에 속하였다. 식사에 대한 가치관은 남학생은 배고픔(38.5%)이 여학생은 맛의 즐거움(45.1%)이 가장 많았다. 또한 저녁식사를 가장 맛있게 먹는다는 남학생이 67.6%로 대다수를 차지하였는데 여학생은 저녁식사(49.7%)와 더불어 점심식사(30.1%)의 비율이 높았다. 음식 섭취량은 양껏 많이 먹는다의 비율이 가장 높고 음식을 선택할 경우 맛중심으로 선택한다고 응답한 대학생이 76.4%로 대다수를 차지하였다.

이상의 결과로 볼 때 체중조절과 식생활은 밀접한 관계가 있으므로 대학생에게 우선적으로 자신의 체형을 올바르게 인식시키고 바람직한 체중조절을 위한 프로그램의 개발, 전문적인 상담소의 설치 등이 요구되며 특히 성인기의 초기라 할 수 있는 대학생의 체위 평가에 대한 올바른 교육은 반드시 필요하다고 본다. 대학생들의 건전한 식생활 관리를 위해서 올바른 영양지식을 교육해야 함은 물론 자신의 식생활을 진단하고 문제점을 확실하게 파악하여 그 점을 개선하고자 하는 식이행동 양상으로 변화될 수 있는 영양교육은 반드시 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강영림 · 백희영(1988) : 서울시내 사립학교 아동의 비만요인에 관한 분석. *한국영양학회지* 21(5) : 283-294
- 김미영 · 이순환 · 신은수 · 박혜순(1994) : 비만환자의 영양섭취 및 식이행동 양상. *가정의학회지* 15(6) : 353-361
- 김화영(1984) : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. *한국영양학회지* 17(3) : 178-184
- 박갑선 · 최영선(1990) : 대구시내 아파트 거주 주부들의 비만상태와 비만요인에 관한 연구. *한국영양학회지* 23(5) : 170-178
- 이기열 · 이양자 · 김숙영 · 박계숙(1980) : 대학생의 영양실태조사. *한국영양학회지* 13(2) : 73-81
- 이인열 · 이일하(1986) : 서울시내 사춘기 여학생의 비만상태와 식이섭취양상 및 일반환경요인과 비만과의 관계. *한국영양학회지* 19(1) : 41-51
- 조규범 · 서성제(1989) : 학동기 청소년기 소아 비만도 조사. *소아과학회지* 32(5) : 597-605
- 한국영양학회(1995) : 한국인 영양권장량, 제 6 판

- 허갑범(1990) : 비만증의 병인. *한국영양학회지* 23(5) : 333-336
- Bray GA(1987) : Overweight is risking fate, definition, classification, prevalence & risks. *Ann Ny Aca Sci* 14 : 499
- Dietz WH Jr(1983) : Childhood obesity : Susceptibility, cause and management. *J Ped* 103(5) : 676-686
- Huse DM, Branes LA, Colligan RC, Nelson RA and Palumbo PJ(1982) : The challenge of obesity in childhood. *Mayo Clin Proc* 57 : 279-284
- Knittle JL, Merritt RJ, Dixon-Shanies D, Ginsberg-Fellner F, Timmers KI and Katz DP(1981) : Childhood obesity. In : Suskind RM, ed. *Textbook of Pediatric Nutrition*. pp.415-434, Raven Press, New York
- Moses N, Banilivy M and Lifshitz F(1989) : Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* 83 : 393
- Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Cordle JP, Kasser T(1990) : Obesity : A biogenetic or biobehavioral problem. *Int J Obesity* 14 : 815-828