

체형에 따른 성인 남녀의 생활습관에 관한 연구

이 희 섭
한림전문대학 여성교양과

A Study on Life Habits of Male and Female Adults Relating to Their Body Shape

Hee Seoup Rhee

Department of Liberal Arts of Women, Hallym Junior College

Abstract

The purpose of this study was to investigate total life habits of male and female adult through questionnaire. Questionnaire was composed of items such as perception of body shape, food habits, preference habits, the concern of the health and weight control. For this study, the subjects were divided into three groups like low-weight group, standard-weight group, over-weight group according to their body shape. The results can be summarized as follows: 7.9% of the subjects were included in low-weight group, 55.2% in standard-weight group, 36.9% in over-weight group. The subjects' perception of ideal body shape was significantly different from that of actual body shape. Males were more satisfied with their body shape than females. Most of females were unsatisfied with present their body shape and preferred slim and long body shape. Males, specially low-weight group, had adherence to smoking, alcohol and health food compared with the other groups. Food habits of males were considered to be fair compared with those of females. Meal amounts of over-weight group were significantly higher than those of the others. Low-weight group took more snacks and took a strong dislike of food. Males exercised hard and thought their health status to be fair. Low-weight group of males and standard-weight group of females considered their health status to be bad. 69% of the subjects were concerned about weight control. Low-weight group of males had a desire to gain weight while most of females had a desire to lose weight.

Key words: life habits, perception of body shape, health status

I. 서 론

지난 반세기 동안 우리 나라의 사회문화적인 여건과 경제수준의 향상에 따라 생활환경이 많이 향상되었다. 생활환경이 개선되면서 국민의 식생활은 양적으로나 질적으로 매우 풍부해지고 개인적인 기호나 취향을 성취시킬 수 있는 기회도 많아졌다. 이에 따라 국민의 평균수명이 연장되고 체위가 많이 서구화되기도 하였다. 또 다른 측면으로는 생활환경의 변화로 전염병과 같은 감염증은 감소하고 현대병이라 일컫는 비만증과 이와 관련된 만성퇴행성 질환 등은 증가 추세에 있다. 여러 연구조사에서 현대병의 원인으로 영양의 과잉, 음주·흡연의 남용, 운동부족, 스트레스 등을 지적하고 있다^{1,2)}. 이와 같이 현대병은 우리의 일상 생활습관과 밀접한 관계가 있다. 생활습관이란 오랜 세월을 두고 몸에 밴 까닭에 그리 쉽게 개선되는 것은 아

니지만 생활습관의 개선이 여러 종류의 질병을 예방하고 생활의 질을 향상시키는 지름길이라고 판단된다.

따라서, 본 연구에서는 성인의 전반적인 생활습관을 파악하기 위하여 성인 남녀를 대상으로 체형에 대한 의식, 식습관, 기호습관, 건강에 대한 관심, 체중조절에 대한 태도 등을 조사하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상자 및 조사기간

본 조사는 1996년 12월 3일부터 31일 사이에 춘천과 서울 시내 일부 유아원, 중학교, 대학교에 재학 중인 학생들의 부모를 대상으로 설문지 400부를 무작위로 배부하여 실시하였다. 그 결과 설문지 303부가 회수되었으며 불충분한 자료를 제외한 290부를 조사대상으로 하였다.

2. 조사내용

(1) 일반상황

성별, 연령, 신장, 체중, 학력, 직업 등을 조사하였다. 조사대상자의 신장과 체중으로부터 체형을 분류하기 위하여 Broca 변법을 이용하여 $(\text{신장}-100) \times 0.9$ 로 표준 체중을 산출하여 $(\text{현체중}-\text{표준체중}) \div \text{표준체중} \times 100$ 으로 비만도(%)를 구하였다. 조사대상자를 비만도에 따라 비만도가 -10~10% 사이를 표준체중군의 체형으로, 비만도가 -10% 미만을 저체중군의 체형으로, 비만도가 10% 이상을 과체중군의 체형으로 구분하였다(이하 저체중군, 표준체중군, 과체중군이라 칭함).

(2) 체형에 관한 인식

체형에 대한 인식을 알아보기 위하여 김 등³⁾이 사용한 그림을 이용하여 5종류의 그림을 마른체형, 표준체형, 살찐체형 등 3가지로 구분하여 자신의 현재 체형과 같다고 생각하는 체형과 이상형으로 생각되는 체형을 선택하도록 하였으며 자신의 체형에 대한 만족도도 조사하였다.

(3) 생활습관

생활습관으로는 기호습관, 식습관, 건강에 대한 관심 등을 조사하였으며 기호습관으로는 음주량, 흡연 정도, 기호음료, 건강(보조)식품이나 영양제의 복용유무 등을 조사하였으며 식습관으로는 식사의 규칙성, 식사량, 음식의 간의 정도, 간식 및 편식의 정도, 식사가 건강에 도움을 주는 정도 등을 알아보았다. 또한 건강에 대한 관심을 파악하기 위하여 수면시간, 하루 생활의 균형정도, 운동여부, 자각적 건강상태를 조사하였다.

(4) 체중조절에 대한 태도

체중조절에 대한 태도를 알아보기 위하여 김 등³⁾이 사용한 체중조절에 대한 관심도, 체중조절의 시도경험, 체중조절의 시도방법, 체중조절을 위한 효과적인 방법 등을 조사하였다.

3. 자료처리

본 조사의 모든 자료 처리는 SPSS-PC 통계 PROGRAM을 이용하였다. 조사대상자의 체중과 신장, 수면시간에 대해서는 평균값을 구하였으며 나머지 일반 환경 요인들과 체형에 관한 인식, 기호습관, 식습관, 건강에 대한 관심, 체중조절에 대한 태도에 대해서는 빈도와 백분율을 구하였다. 각 변인에 대한 남녀간의 유의성과 체형에 따른 유의성은 분산분석을 통해 X^2 -값을 구하여 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반상황

조사대상자의 일반 상황은 표 1과 같다. 조사대상자 중에서 남자의 비율은 48.6%이고 여자의 비율은 51.4%이었다. 남자의 평균 나이는 43.8세, 여자는 40.1세로 남녀 모두 40대가 가장 많았다. 학력은 남자는 대졸 출신이 여자는 고졸 출신이 가장 많았다. 남자의 24.1%는 사무직에, 19.9%는 관리직, 14.9%는 판매업에 종사하는 것으로 나타났으며 여자는 55.7%가 전업주부였으며 12.8%는 전문직에, 9.4%는 판매업에 종사하는 것으로 나타났다.

2. 조사대상자의 체형분포 및 신체적 상황

표 2는 조사대상자의 체형분포 및 신체적 상황을 나타낸 것이다. 이로부터 남자의 평균체중과 신장은 각각 68.6 kg, 171.2 cm이었고 여자의 평균체중과 신장은 각각 55.4 kg, 159.2 cm이었다. 남자의 7.8%는 저체중군, 52.5%는 표준체중군, 39.7%는 과체중군으로 나타났다. 여자의 경우 저체중군, 표준체중군, 과체중군이 각각 8.1, 57.7, 34.2%로 조사되었다. 체형에 따른 평균체중은 남자의 경우 저체중군이 55.7 kg, 표준체중군이 64.9 kg, 과체중군이 75.9 kg이었으며 신장

표 1. 조사대상자의 일반상황

		N(%)	
항 목		남	여
성 비		141(48.6)	149(51.4)
연령	20대	2(1.4)	7(4.7)
	30대	38(30.0)	57(38.3)
	40대	71(51.1)	70(46.9)
	50대	24(17.0)	14(9.4)
	60대	5(3.5)	1(0.7)
평 균		43.8세	40.1세
학력	국졸	1(0.7)	5(3.4)
	중졸	7(5.0)	17(11.4)
	고졸	51(36.2)	71(47.9)
	대졸	63(44.7)	52(34.9)
	대학원졸	18(12.8)	3(2.0)
	기타	1(0.7)	1(0.7)
계		141(100.0)	149(100.0)
직업	근로자	21(14.7)	4(2.7)
	판매업	21(14.7)	14(9.4)
	사무직	34(24.1)	9(6.0)
	관리직	28(19.9)	3(2.0)
	전문직	19(13.5)	19(12.8)
	주 부	-	83(55.7)
	기 타	18(12.8)	17(11.4)
	계		141(100.0)

표 2. 조사대상자의 체형분포 및 신체적 상황 N(%)

체형 \ 성별	남		여		계
	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)	
저체중군	11(7.8)	12(8.1)	23(7.9)		
표준체중군	74(52.5)	86(57.7)	160(55.2)		
과체중군	56(39.7)	51(34.2)	107(36.9)		
계	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)		

체형 \ 성별	남		여	
	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)
저체중군	172.9	55.7	158.9	45.3
표준체중군	171.7	64.9	159.7	53.4
과체중군	170.4	75.9	158.4	61.1
평 균	171.2	68.6	159.2	55.4

은 각각 172.9, 171.7, 170.4 cm이었다. 여자의 경우에는 저체중군이 45.3 kg, 표준체중군이 53.4 kg, 과체중군이 61.1 kg이며 신장은 각각 158.9, 159.7, 158.4 cm이었다. 남녀 모두 체형별 평균신장보다 평균체중의 차이가 크게 나타났다. 평균체중은 과체중군으로 갈수록 증가하였고 평균신장은 과체중군으로 갈수록 감소하는 경향을 보였다. 이 등⁴⁾의 연구에서도 저체중군은 마르고 키가 크며 과체중군은 뚱뚱하며 키가 작은 경향을 보였다. 1992년도 국민영양조사⁵⁾에서 우리나라

라 성인 중 비만이나 과체중군이 19%로 조사된 것에 비하면 본 조사에서의 과체중군은 매우 높게 나타났다. 비만이나 과체중은 순환계질환이나 당뇨, 간질환 등 만성퇴행성 질환의 원인이 되므로 건강을 유지하기 위해서는 적정체중을 유지하는 것이 무엇보다도 중요하겠다.

3. 체형에 대한 인식

표 3은 남녀별 체형별 체형에 대한 인식의 정도를 나타낸 것이다. 현재 자신의 체형에 대한 생각을 알아본 결과 남자의 38.3%는 자신이 표준체형이라고 응답하였으며 25.5%는 마른 체형으로, 35.4%는 살찐 체형이라고 응답하였다. 반면에 여자는 29.5%만이 표준체형이라고 응답하였고 44.3%는 살찐체형으로, 26.2%는 자신이 마른체형이라고 응답하였다. 체형에 따라서는 남자의 경우 저체중군의 90.9%와 과체중군의 75.0%는 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있었으며 표준체중군은 54.1%만이 자신이 표준체형이라고 응답하였다. 여자의 경우에도 저체중군과 과체중군의 대다수가 자신의 체형을 정확하게 인식하고 있었으나 표준체중군은 36.0%만이 자신이 표준체형이라고 응답하였다(p<0.001).

체형에 대한 만족도에 있어서는 남자의 42.6%, 여자의 21.5%만이 자신의 체형에 대해 만족하는 것으로 나

표 3. 체중군에 따른 체형에 대한 인식과 만족도

항 목	남 자								여 자				X ^{2a}
	저체중군				표준체중군				과체중군				
	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	
자신의 체형에 대한 인식													4.63
마른체형	10(90.9)	25(33.8)	1(1.8)	36(25.5)	10(83.4)	27(31.4)	2(3.9)	39(26.2)					
표준체형	1(9.1)	40(54.1)	13(23.2)	54(38.3)	0(0.0)	31(36.0)	12(23.5)	44(29.5)					
살찐체형	0(0.0)	8(10.0)	42(75.0)	50(35.4)	2(16.7)	28(32.5)	37(72.5)	66(44.3)					
무응답	-	-	-	1(0.7)	-	-	-	-					
X ^{2b} : 126.73***													
체형에 대한 만족도													19.14***
만족한다	2(18.2)	39(52.7)	19(33.9)	60(42.6)	4(33.4)	22(25.6)	6(11.8)	32(21.5)					
약간 불만이다	5(45.5)	30(40.5)	26(46.4)	61(43.3)	7(58.3)	51(59.3)	30(58.8)	88(59.1)					
많이 불만이다	4(36.4)	2(2.7)	7(12.5)	13(9.2)	1(8.3)	12(14.0)	13(25.5)	26(17.4)					
무응답	-	3(4.1)	4(7.1)	7(5.0)	-	1(1.2)	2(3.9)	3(2.0)					
X ² : 28.79***													
이상형의 체형													16.88***
마른체형	2(8.2)	21(28.4)	16(28.5)	39(27.7)	8(67.8)	49(56.9)	16(31.4)	73(49.0)					
표준체형	5(45.5)	38(51.4)	29(51.8)	72(51.1)	4(36.4)	33(38.4)	33(64.7)	70(47.0)					
살찐체형	3(27.3)	12(26.3)	10(17.9)	25(17.7)	0(0.0)	1(1.2)	1(2.0)	2(1.3)					
무응답	1(9.1)	3(4.1)	1(1.8)	5(3.5)	-	3(3.6)	1(2.0)	4(2.7)					
X ² : 10.63													

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001. a: 남녀별 유의수준. b: 체형별 유의수준.

타났다($p < 0.001$). 체형에 따라서는 남자의 경우 자신의 체형에 불만이라고 답한 경우는 저체중군, 과체중군, 표준체중군 순으로 높게 나타났다. 여자의 경우에도 세 군 모두에서 자신의 체형에 대해 만족하지 않는 비율이 76.5%로 나타났으며 체중이 적을수록 자신의 체형에 대한 만족도가 증가하는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

이상형으로 생각하는 체형에 대해서는 남녀 각각 51.1%, 47.0%가 표준체형을 이상형이라고 응답하였으며 남자의 27.7%, 여자의 49.0%는 다른 체형을 이상형이라고 응답하였다($p < 0.001$). 체형에 따라서는 남자의 경우 세군에서 모두 45% 이상이 표준체형을 이상형이라고 하였으며 살찐체형이 이상형이라고 응답한 경우는 저체중군이 27.3%로 가장 높게 나타났다. 마른체형이 이상형이라고 응답한 경우는 표준체중군과 과체중군에서 약 28%로 나타났다. 여자의 경우에

는 과체중군의 64.7%가 표준체형이 이상형이라고 하였으며 저체중군과 표준체중군의 과반수 이상은 마른 체형을 이상형으로 선택하였다. 이상으로 부터 조사 대상자의 58.6%가 자신의 체형을 정확하게 파악하고 있었으며 저체중군의 인식율이 가장 높게 나타났다. 또한 자신의 실제 체형과 자신이 이상형이라고 생각하는 체형과는 다소 차이가 있는 것으로 나타났으며 이런 경향은 남자보다는 여자가 더욱 심한 것으로 나타났다. 여자의 경우는 체형과 관계없이 모두 마른 체형을 선호하는 것으로 조사되었으며 이러한 결과는 여고생^{a)}과 여대생^{b)}에 대한 연구에서도 나타났다.

4. 생활습관

(1) 기호습관

남녀별 체형별 기호습관을 조사한 결과는 표 4와 같

표 4. 체중군에 따른 기호습관

항 목	N(%)								X ^{2a}
	남 자				여 자				
	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	
음주량									85.02***
전혀 안마신다	1(9.1)	8(10.8)	10(17.9)	19(13.5)	9(75.9)	39(45.3)	27(52.9)	75(50.3)	
가끔 마신다	4(36.4)	27(36.5)	23(41.1)	54(38.3)	3(25.0)	41(47.7)	22(43.1)	66(44.3)	
1주일에 한두번 마신다	6(54.5)	31(41.9)	20(35.7)	57(40.4)	0(0.0)	4(4.7)	2(3.9)	6(4.0)	
매일 마신다	0(0.0)	8(10.8)	3(5.4)	11(7.8)	0(0.0)	1(1.2)	0(0.0)	1(0.7)	
무응답	-	-	-	-	-	1(1.2)	-	1(0.7)	
X ^{2b} : 8.69									
흡연정도									135.30***
안 피운다	3(27.3)	27(36.5)	21(37.5)	51(36.2)	12(100.0)	81(94.2)	51(100.0)	144(96.6)	
하루 1갑이하	4(36.4)	34(45.9)	23(41.1)	61(43.3)	0(0.0)	1(0.7)	0(0.0)	1(0.7)	
하루 1갑이상	4(36.4)	13(17.6)	12(21.4)	29(20.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
무응답	-	-	-	-	-	4(4.7)	-	4(2.7)	
X ² : 7.85									
기호음료의 종류									15.33**
커피	7(63.6)	40(54.1)	37(66.1)	84(59.6)	7(58.3)	66(76.7)	28(54.9)	101(67.8)	
홍차	0(0.0)	5(6.8)	1(1.8)	6(4.3)	0(0.0)	1(1.2)	0(0.0)	1(0.7)	
녹차	1(9.1)	10(13.5)	8(14.3)	19(13.5)	2(16.7)	3(3.5)	9(17.6)	14(9.4)	
청량음료	0(0.0)	5(6.8)	3(5.3)	8(5.7)	2(16.7)	6(7.0)	3(5.9)	11(7.4)	
기타	2(18.2)	14(18.9)	7(12.5)	23(16.3)	1(8.3)	5(5.8)	7(13.7)	13(8.7)	
무응답	1(9.1)	-	-	1(0.7)	-	5(5.8)	4(7.8)	9(6.0)	
X ² : 0.54									
건강보조식품(영양제) 복용유무									1.71
전혀 먹지 않는다	5(45.5)	38(51.4)	26(46.4)	69(48.9)	5(41.7)	46(54.7)	28(54.9)	80(53.7)	
가끔 먹는다	6(54.5)	33(44.6)	19(33.9)	58(41.1)	6(50.0)	30(34.9)	19(37.3)	55(36.9)	
항상 먹는다	0(0.0)	3(4.1)	11(19.6)	14(9.9)	1(8.3)	9(10.5)	4(7.8)	13(8.7)	
무응답	-	-	-	-	-	1(1.2)	-	1(0.7)	
X ² : 21.99*									

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$. a: 남녀별 유의수준. b: 체형별 유의수준.

다. 음주습관에 있어서 남자의 86.5%, 여자의 49.0%가 술을 마시는 것으로 나타났으며 체형에 따라서는 남자의 경우 저체중군의 90.9%, 표준체중군의 89.2%, 과체중군의 82.1%가 술을 마시는 것으로 조사되었다. 음주횟수는 1주일에 한 두 번 마신다가 가장 많았으며 매일 마시는 비율은 7.8%로 나타났다. 여자의 경우 저체중군의 25.0%, 표준체중군의 53.6%, 과체중군의 47.0%가 술을 마시는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 1995년 통계청 자료에 의하면 우리나라 술을 마시는 성인 남녀의 비율은 각각 83.0%, 44.6%로 나타났다⁷⁾. 흡연습관에 있어서는 남자의 64%가 흡연하는 것으로 조사되었으며 여자들은 대부분 담배를 피지 않는 것으로 조사되었다($p < 0.001$). 체형에 따라서는 남자의 경우 저체중군, 표준체중군, 과체중군 순으로 담배를 많이 피우는 것으로 나타났다. 신 등⁸⁾에 의한 남자 대학생의 흡연율 55%, 이 등⁹⁾에 의한 60세 이상 남자 노인의 흡연율 30%에 비하면 본 조사에서의 남자 흡연율이 높게 나타났다. 기호음료중에서 남녀 모든 군에서 커피의 선호도가 가장 높았으며 그 다음으로 녹차, 청량음료 순으로 나타났다. 남자의 경우 커피, 녹차, 청량음료, 홍차를 제외한 기타 음료의 선택율이 여자보다 높게 나타났다($p < 0.01$). 건강(보조)식품이나 영양제의 복용유무에 대하여 남자의 51.0%, 여자의 45.6%가 먹는다고 응답하였으며 먹지 않는다고 응답한 비율은 남자보다 여자가 높게 나타났다. 체형에 따라서는 남자의 경우 전혀 먹지 않는다고 답한 비율은 모든 군에서 45% 이상으로 나타났으며 복용하고 있는 비율은 저체중군, 과체중군, 표준체중군 순으로 높게 나타났다. 항상 먹는다고 답한 비율은 과체중군에서 가장 높게 나타났다. 반면에 여자들의 경우 전혀 먹지 않는다고 응답한 비율이 표준체중군과 과체중군에서 54%를 넘었으며, 먹고 있다고 응답한 비율은 저체중군에서 가장 높게 나타났다($p < 0.01$). 이 등⁹⁾에 의하면 우리나라 성인의 대부분이 영양보충제를 복용한 경험이 있으며 보충제가 질병을 예방 치료한다거나 피로를 회복시키고 힘을 준다고 믿고 있는 것으로 나타났다. 이상으로부터 여자보다는 남자가 기호품을 더 많이 애용하고 있었으며 체형에 따라서는 저체중군에서 이용율이 비교적 높게 나타났다.

음주와 흡연은 정상적인 영양상태에 좋지 않은 영향을 미치고 호흡기, 소화기, 순환기계통의 만성질환을 유발할 수 있는 것으로 알려져 있으며¹⁰⁾ 커피나 청량음료들은 열량만 있고 영양소가 전혀 없는 빈 열량(empty calorie)식품이고 기호음료에 의한 다량의 설탕 섭취도 염려되므로 기호음료의 과용은 주의를 요한다

할 수 있겠다.

(2) 식습관

개인의 식습관은 개인의 건강에 직접적으로 영향을 미친다. 식습관에 따라 영양섭취가 좌우되고 영양상태에 따라 신체발달상황과 건강상태가 달라진다고 볼 수 있다. 표 5는 남녀별 체형별 식습관을 조사한 결과이다. 식사의 규칙성에 있어서 남자의 57%, 여자의 45%가 식사를 항상 규칙적으로 하는 것으로 나타났으며 체형에 따라서는 과체중군 여자를 제외하고 모든 체형에서 식사를 항상 규칙적으로 하는 비율이 가장 높게 나타났다. 가끔 규칙적이라고 응답한 비율은 과체중군 여자에게서, 전혀 규칙적이지 아니라고 답한 비율은 표준체중군 여자에게서 가장 높게 나타났다. 3끼의 식사량에 있어서 남녀 모두 적당하게 먹는다고 응답한 비율이 가장 높게 나타났으며 배부르게 먹는다고 응답한 비율은 남녀 모두 26% 이상으로 나타났다. 체형에 상관없이 적당하게 먹는다가 가장 많았으며 배부르게 먹는 경우는 다른 체형에 비하여 과체중군에서 높게 나타났다($p < 0.001$). 음식의 간에 있어서는 남녀 모든 체형에서 적당하게 먹거나 싱겁게 먹는다고 답한 비율이 대부분을 차지하였으나 짜게 먹는다고 답한 비율도 저체중군 여자를 제외한 모든 군에서 20% 이상으로 나타났다. 이 등¹¹⁾은 짜게 먹는 식이는 하루 평균 식염 섭취량이 20~25 g정도라고 한 바 있다. 한편, 남자의 78.7%, 여자의 92.6%가 간식을 먹는 것으로 조사되었으며 먹는 횟수는 가끔 먹는다, 항상 먹는다, 규칙적으로 먹는다 순으로 나타났다($p < 0.01$). 체형과 상관없이 남녀 모든 체형에서 간식을 가끔 먹는다라고 응답한 비율이 가장 높게 나타났다. 유 등¹²⁾은 3끼 식사에 의한 불충분한 영양의 공급, 생활의 즐거움 및 휴식의 제공 등을 간식의 장점으로 들었으며 군것질과 다른 개념의 간식에 대한 재인식이 필요하다고 하였다.

편식습관에 있어서 여자가 남자보다 편식을 하는 비율이 높게 나타났으며($p < 0.05$) 체형에 따라서는 저체중군이 다른 군에 비해 편식 하는 비율이 높게 나타났다. 일반적으로 여자가 남자보다 싫어하는 식품수가 많고 편식정도가 심한 편으로 보고되었다^{13,14)}. 식사가 건강에 도움을 주는가라는 항목에 대하여 남자의 경우 그렇다고 응답한 비율이 56.0%로 나타났으며 반면에 여자의 56.3%는 고칠 필요가 있다고 응답하였다($p < 0.01$). 체형에 따라서는 남자의 경우 표준체중군과 과체중군에서 그렇다고 응답한 비율이 과반수 이상으로 나타났고 고칠 필요가 있다는 저체중군에서 가장 높게 나타났다. 반면에 여자의 경우는 저체중군

표 5. 체중군에 따른 식습관

항 목	N(%)								X ^{2a}
	남 자				여 자				
	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	
식사의 규칙성									4.14
전혀 그렇지 않다	1(9.1)	6(8.1)	5(8.9)	12(8.5)	0(0.0)	14(16.3)	4(7.8)	18(21.1)	
가끔 그렇다	5(45.5)	31(41.9)	12(21.4)	48(34.0)	3(25.0)	33(38.4)	27(52.9)	63(42.3)	
항상 규칙적이다	5(45.5)	37(50.0)	39(69.6)	81(57.4)	9(75.0)	39(45.3)	20(39.2)	68(45.6)	
	X ^{2b} : 0.58								
3끼의 식사량									0.14
배부르게 먹는다	3(27.3)	11(14.9)	23(41.1)	37(26.2)	3(25.0)	21(24.4)	18(35.3)	42(28.2)	
적당하게 먹는다	7(63.6)	62(83.8)	31(55.4)	100(70.9)	9(75.0)	63(73.3)	31(60.8)	103(69.1)	
배가 고픈 듯이 먹는다	1(9.1)	0(0.0)	2(3.6)	3(2.1)	0(0.0)	1(1.2)	2(3.9)	3(2.0)	
무응답	-	1(1.4)	-	1(0.7)	-	1(1.2)	-	1(0.7)	
	X ² : 33.94***								
음식의 간									1.01
싱겁게 먹는다	4(36.3)	14(18.9)	14(25.0)	32(22.7)	3(35.0)	17(19.8)	8(15.7)	28(18.8)	
적당하게 먹는다	4(36.4)	43(58.1)	29(51.8)	76(53.9)	8(66.7)	51(59.3)	31(60.8)	90(60.4)	
짜게 먹는다	3(27.3)	17(23.0)	13(23.2)	33(23.4)	1(8.3)	18(20.9)	12(22.6)	31(20.8)	
	X ² : 4.27								
간식의 정도									14.94**
항상 먹는다	1(9.1)	2(2.7)	2(3.6)	5(3.5)	2(16.7)	9(10.5)	4(7.8)	15(10.1)	
규칙적으로 먹는다	0(0.0)	1(1.4)	1(1.8)	2(1.4)	1(8.3)	1(1.2)	1(2.0)	3(2.0)	
가끔 먹는다	8(72.7)	54(73.0)	42(75.0)	104(73.8)	9(75.0)	69(80.2)	42(82.4)	120(80.5)	
전혀 안먹는다	2(18.2)	17(23.0)	11(19.6)	30(21.3)	0(0.0)	7(8.1)	4(7.8)	11(7.4)	
	X ² : 4.58								
편식의 정도									6.31*
조금 심하다	0(0.0)	6(8.2)	3(5.4)	9(6.4)	1(8.3)	11(12.8)	5(9.8)	17(11.4)	
보통이다	9(81.9)	20(27.0)	15(26.8)	44(31.2)	6(50.0)	37(43.0)	17(33.3)	60(40.3)	
안한다	2(18.2)	48(64.9)	38(67.9)	88(62.4)	5(41.7)	38(44.2)	29(56.9)	72(48.3)	
	X ² : 12.14								
건강에 도움을 주는 식사인가									8.27**
그렇다고 생각한다	3(27.3)	46(62.3)	30(53.6)	79(56.0)	7(58.4)	35(40.7)	19(37.3)	61(40.9)	
고칠 필요가 있다	8(72.7)	26(35.1)	23(41.1)	57(40.4)	4(33.3)	50(58.1)	30(58.8)	84(56.4)	
문제가 많다	0(0.0)	1(1.4)	3(5.4)	4(2.8)	1(8.3)	1(1.2)	2(3.9)	4(2.7)	
무응답	-	1(1.4)	-	1(0.7)	-	-	-	-	
	X ² : 6.29								

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001. a: 남녀별 유의수준. b: 체형별 유의수준.

만이 그렇다고 응답한 비율이 높았으며 표준체중군과 과체중군에서는 고칠 필요가 있다는 비율이 높게 나타났다. 이상의 결과로부터 여자보다는 남자의 식습관이 양호한 것으로 판단되며 체형에 따라서는 저체중군의 간식율과 편식율이 다른 군에 비하여 높았으며 과체중군은 다른 군에 비해 식사량이 많은 것으로 나타났다.

(3) 건강에 대한 관심

표 6은 조사대상자의 수면시간을 나타낸 것이고 표 7은 수면시간에 대한 만족도, 하루 중 노동·운동·휴식.

표 6. 체중군에 따른 평균 수면시간 단위: 시간

성별	체형				평 균
	저체중군	표준체중군	과체중군	평 균	
남	6.90	6.82	7.03	6.92	
여	6.45	6.59	6.54	6.53	

식사의 균형, 운동의 여부, 자각적 건강상태를 나타낸 것이다. 수면시간은 남자는 평균 6.92시간, 여자는 6.53시간으로 조사되었으며, 과체중군 남자가 7.03시간으로 가장 길었으며, 저체중군의 여자가 6.45시간으

표 7. 체중군에 따른 수면시간과 건강에 대한 인식

N(%)

항 목	남 자				여 자				X ²
	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	
수면시간의 정도									3.23
부족하다	3(27.3)	18(24.3)	17(30.4)	38(27.0)	4(33.3)	22(25.6)	15(29.4)	41(27.5)	
적당하다	8(72.7)	52(70.3)	35(62.5)	95(67.4)	8(66.7)	54(62.8)	32(62.7)	94(63.1)	
많은 편이다	0(0.0)	3(4.1)	4(7.1)	7(5.0)	0(0.0)	10(11.6)	4(7.8)	14(9.4)	
무응답	-	1(1.4)	-	1(0.7)	-	-	-	-	
X ^{2b} : 0.89									
하루중 노동, 운동, 휴식, 식사의 균형정도									4.76
가끔 그렇다	5(45.5)	34(45.9)	26(46.4)	65(46.1)	5(41.7)	51(59.3)	30(58.8)	86(57.7)	
항상 그렇다	1(9.1)	23(31.1)	11(19.6)	35(24.8)	5(41.7)	11(12.8)	9(17.6)	25(16.8)	
전혀 아니다	4(36.4)	16(21.6)	19(33.9)	39(27.7)	2(16.7)	23(26.7)	12(23.5)	37(24.8)	
무응답	1(9.1)	1(1.4)	-	2(1.4)	-	1(1.2)	-	1(0.7)	
X ² : 5.79									
운동의 여부									17.74***
가끔 하고 있다	5(45.5)	44(59.5)	26(46.4)	75(53.2)	4(33.3)	33(38.4)	21(41.2)	58(38.9)	
항상 하고 있다	1(9.1)	11(14.9)	12(21.4)	24(17.0)	2(16.7)	5(5.8)	6(11.8)	13(8.7)	
전혀 하지 않는다	5(45.5)	18(24.3)	18(32.1)	41(29.1)	6(50.0)	48(55.8)	24(47.1)	78(52.3)	
무응답	-	1(1.4)	-	1(0.7)	-	-	-	-	
X ² : 8.21									
자각적 건강상태									6.92*
건강하여 문제가 없다	2(18.2)	20(27.0)	13(23.2)	35(24.8)	2(16.7)	14(16.3)	8(15.7)	24(16.1)	
그저 그렇다	7(63.6)	43(58.1)	34(60.7)	84(59.6)	8(66.7)	48(55.8)	33(64.7)	89(59.7)	
항상 피곤하고 건강 장애가 있다	2(18.2)	10(13.5)	9(16.1)	21(14.9)	2(16.7)	24(27.9)	10(19.6)	36(24.2)	
무응답	-	1(1.4)	-	1(0.7)	-	-	-	-	
X ² : 5.25									

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001. a: 남녀별 유의수준. b: 체형별 유의수준.

로 가장 짧게 나타났다. 이들의 수면시간에 관해서 남녀 모두 적당하다고 응답한 비율이 가장 높게 나타났다. 체형에 상관없이 수면시간이 적당하다고 답한 비율이 모든 군에서 62% 이상이었으며 부족하다고 응답한 경우도 모든 체중군에서 24% 이상으로 나타났다. 한편, 하루 중 노동, 운동, 휴식, 식사의 균형에 관해서 남녀 모두 가끔 그렇다는 비율이 가장 높았으며 전혀 아니다라는 비율은 남녀 각각 27.7%, 24.8%로 나타났다. 체형에 따라서는 모든 체형에서 가끔 그렇다고 답한 비율이 가장 높았으며 항상 균형이 잡힌 상태라고 답한 경우는 표준체중군의 남자와 저체중군의 여자에게서 가장 높게 나타났다. 운동의 여부에 있어서 남자의 70.2%, 여자의 47.6%는 운동을 하고 있는 것으로 조사되었다(p<0.001). 체형에 상관없이 남자는 운동을 가끔하고 있다는 비율이 높게 나타났으며 전혀 운동을 하지 않는 경우는 저체중군이 45.5%로

가장 높게 나타났다. 여자의 경우에는 모든 군에서 운동을 하지 않는 비율이 가장 높게 나타났다.

자각적 건강상태에 대하여 건강하여 문제가 없다고 응답한 경우는 남자가 24.8%, 여자가 16.1%로 나타났으며, 남녀 모두 과반수 이상이 그저 그렇다고 응답하였다. 항상 피곤하고 건강장애가 있다고 응답한 경우는 남자보다는 여자가 더 높게 나타났다(p<0.05). 체형에 따라서는 남자의 경우 전 체중군에서 그저 그렇다고 답한 비율이 58% 이상으로 나타났으며 건강하여 문제가 없다는 표준체중군에서 항상 피곤하고 건강장애가 있다는 과체중군에서 가장 높게 나타났다. 여자의 경우에도 전 체중군에서 그저 그렇다는 비율이 55% 이상으로 나타났으며 항상 피곤하고 건강장애가 있다고 답한 비율은 표준체중군에서 가장 높게 나타났다. 이상으로 부터 여자에 비하여 남자가 더 열심히 운동을 하고 자신의 건강에 대하여 긍정적으로

생각하는 것으로 나타났으며 체형에 따라서는 저체중군의 남자와 표준체중군의 여자가 자신의 건강에 대하여 부정적으로 생각하는 경향이 큰 것으로 판단된다.

5. 체중 조절에 대한 태도

남녀별 체형별 체중 조절에 대한 태도는 표 8에서 나타난 바와 같다. 체중 조절에 대한 관심도를 보면 남자의 53.9%, 여자의 83.2%가 체중 조절에 관심이 있다고 하였으며($p < 0.001$) 남녀 모두 과체중군, 표준체중군, 저체중군 순으로 체중이 증가할수록 체중 조절에 대한 관심도가 높아졌으며 반대로 체중이 적을수록 관심도가 저하되는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 한편, 체중 조절의 시도 경험에 대해서는 남자는 생각없다고 응답한 경우가 41.1%로 가장 높게 나타났고 여자는 과거에 몇 차례 해 본 경험이 있다가 36.2%로 가장 높게 나타났다($p < 0.01$). 체형에 따라서는 남자

의 경우 저체중군과 표준체중군은 생각없다고 답한 비율이, 과체중군에서는 앞으로 해볼 생각이라고 답한 비율이 가장 높게 나타났다. 여자의 경우 저체중군은 생각없다는 비율이 높았으며 표준체중군과 과체중군은 체중 조절을 해 본 경험이 있다고 답한 비율이 가장 높게 나타났다. 현재도 체중조절을 하고 있다는 응답자는 10% 정도로 조사되었다($p < 0.01$). 체중 조절 시도 방법에 있어서, 남자의 경우 저체중군은 체중을 늘이는 방향으로 과체중군은 체중을 줄이는 방향으로 시도하였으며, 여자의 경우에는 저체중군을 제외한 두 체중군은 모두 체중을 줄이는 방향으로 시도하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 체중 조절을 위한 좋은 방법으로는 남자의 경우에는 체형과 상관없이 세 군에서 모두 음식량의 조절보다는 운동을 많이 한다고 응답한 비율이 가장 높았으며 여자들은 음식물의 섭취량을 줄인다와 음식량의 조절보다는 운동을 많이 한

표 8. 체중군에 따른 체중조절에 대한 태도 N(%)

항 목	남 자				여 자				X ²
	저체중군	표준체중군	과체중군	계	저체중군	표준체중군	과체중군	계	
체중 조절에 대한 관심도 29.62***									
관심이 많다	4(36.4)	3(4.1)	17(30.4)	24(7.0)	4(33.4)	24(27.9)	17(33.3)	45(30.2)	
관심이 약간 있다	1(9.1)	34(45.9)	17(30.4)	52(36.9)	3(25.0)	47(54.7)	29(56.9)	79(53.0)	
관심이 없는 편이다	2(18.2)	25(33.8)	16(28.6)	43(30.5)	5(41.7)	10(11.6)	2(3.9)	17(11.4)	
관심이 전혀 없다	4(36.4)	9(12.2)	2(3.6)	15(10.6)	0(0.0)	4(4.7)	1(2.0)	5(3.4)	
무응답	-	3(4.1)	4(7.1)	7(5.0)	-	1(1.2)	2(3.9)	3(2.0)	
X ^{2b} : 28.95**									
체중조절의 시도 경험 24.04***									
과거에 몇차례 해본 경험이 있다	1(9.1)	9(12.2)	10(17.9)	20(14.2)	2(16.7)	29(33.7)	23(45.1)	54(36.2)	
현재까지 하고 있다	2(18.2)	4(5.4)	8(14.3)	14(9.9)	3(25.0)	8(9.3)	5(9.8)	16(10.7)	
앞으로 해 볼 생각이다	1(9.1)	18(24.3)	22(39.3)	41(29.1)	2(16.7)	25(29.1)	15(29.4)	42(28.2)	
생각없다	7(63.6)	40(54.1)	11(19.6)	58(41.1)	5(41.7)	20(23.3)	6(11.8)	31(20.8)	
무응답	-	3(4.1)	5(8.9)	8(5.7)	-	4(4.7)	2(3.9)	6(4.0)	
X ² : 30.14**									
체중조절 시도 방법 38.07***									
체중을 줄이는 방향으로	1(9.1)	26(35.1)	45(80.4)	72(51.1)	5(41.7)	73(84.9)	48(94.1)	126(84.6)	
체중을 늘이는 방향으로	10(90.9)	25(33.8)	2(3.6)	37(26.2)	6(50.0)	4(4.7)	0(0.0)	10(6.7)	
무응답	-	23(31.1)	9(16.1)	32(22.7)	1(8.3)	9(10.5)	3(6.9)	13(8.7)	
X ² : 72.28***									
체중 조절을 위한 좋은 방법 19.08***									
음식물의 섭취량을 줄인다	0(0.0)	11(14.9)	16(28.6)	27(19.1)	5(41.7)	32(37.2)	22(43.1)	59(39.6)	
단 음식 기름진 음식을 피한다	0(0.0)	8(10.8)	3(5.4)	11(7.8)	1(8.3)	10(11.6)	4(7.8)	15(10.1)	
음식량의 조절보다는 운동을 많이 한다	7(63.6)	42(56.8)	33(58.9)	82(58.2)	5(41.7)	33(38.4)	20(39.2)	58(38.9)	
유전적인 것으로 특별한 조절방법이 없다	1(9.1)	4(5.4)	0(0.0)	5(3.5)	1(8.3)	6(7.0)	1(2.0)	8(5.4)	
무응답	3(27.3)	9(12.2)	4(7.1)	16(11.3)	-	5(5.8)	4(7.8)	9(6.0)	
X ² : 12.18									

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$, *** $p < 0.001$. a: 남녀별 유의수준. b: 체형별 유의수준.

다고 답한 비율이 유사하게 나타났다($p < 0.001$).

IV. 요약

성인 남녀를 비만도에 따라 저체중군의 체형, 표준체중군의 체형, 과체중군의 체형으로 구분하여 체형에 대한 인식, 기호습관, 식습관, 건강에 대한 관심도, 체중 조절에 대한 태도 등을 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자 중 저체중군의 체형이 7.9%, 표준체중군의 체형이 55.2%, 과체중군의 체형이 36.9%로 나타났다. 저체중군은 마르고 키가 크고 과체중군은 뚱뚱하고 키가 작은 경향을 보였다. 또한 자신의 실제 체형과 자신이 이상형이라고 생각하는 체형과는 차이가 있는 것으로 나타났으며 이런 경향은 남자보다는 여자가 더욱 심한 것으로 나타났다($p < 0.001$). 남자의 42.6%, 여자의 21.5%만이 자신의 체형에 대해 만족하는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 여자는 체중이 적을수록 자신의 체형에 대한 만족도가 증가하였으며 체형과 상관없이 모두 마른 체형을 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

2. 남자의 86.5%, 여자의 49.0%가 술을 마시는 것으로 나타났으며($p < 0.001$) 저체중군 남자와 표준체중군 여자가 술을 가장 많이 마시는 것으로 조사되었다. 음주횟수는 1주일에 한 두 번 마신다가 가장 많았다. 남자의 64%가 담배를 피우는 것으로 조사되었으며 여자들은 대부분 흡연하지 않는 것으로 조사되었다($p < 0.001$). 기호음료 중에서 남녀 모든 군에서 커피의 선호도가 가장 높게 나타났으며($p < 0.01$) 남자의 51.0%, 여자의 45.6%가 건강(보조)식품이나 영양제를 먹고 있었다.

3. 남자의 57%, 여자의 45%가 식사를 항상 규칙적으로 하는 것으로 나타났으며 과체중군 여자를 제외하고 모든 체형에서 식사를 항상 규칙적으로 하는 비율이 높게 나타났다. 전혀 규칙적이지 아니라고 답한 비율은 표준체중군 여자에게서 가장 높게 나타났다. 3끼의 식사량에 있어서는 남녀 모두 적당하게 먹는다고 응답한 비율이 가장 높았으며 배부르게 먹는 경우는 과체중군에서 높게 나타났다($p < 0.001$). 음식의 간에 있어서 남녀 모든 군에서 적당하게 먹거나 싱겁게 먹는다고 답한 비율이 대부분을 차지하였다. 남자의 78.7%, 여자의 92.6%가 간식을 먹는 것으로 조사되었으며($p < 0.01$), 저체중군의 간식율이 가장 높게 나타났다. 편식을 안 한다고 답한 비율은 남자가 여자보다 높게 나타났으며($p < 0.05$), 저체중군의 편식율이 가장 높게 나타났다. 한편, 식사에 질에 대하여 식사를 고칠

필요가 있다고 답한 비율은 남자가 40.4%, 여자가 56.3%로 나타났으며($p < 0.01$), 다른 군에 비하여 저체중군 남자와 과체중군 여자에게서 높게 나타났다.

4. 수면 시간은 남자는 평균 6.92시간, 여자는 6.53시간으로 조사되었으며, 과체중군 남자가 가장 길었으며, 저체중군 여자가 가장 짧은 것으로 조사되었다. 수면시간에 관해서 남녀 모두 적당하다는 비율이 가장 높았다. 한편 하루 중 노동, 운동, 휴식, 식사의 균형에 관해서 남녀 모두 가끔 그렇다고 응답한 비율이 높게 나타났으며 전혀 아니라고 응답한 비율도 모든 체형에서 24% 이상으로 나타났다. 남자의 70.2%, 여자의 52.3%는 운동을 하고 있는 것으로 조사되었으며($p < 0.001$) 남자는 체형과 상관없이 운동을 가끔하는 비율이 가장 높았으며 전혀 운동을 하지 않는 비율도 24% 이상으로 나타났다. 여자의 경우 운동을 항상 하고 있는 비율은 저체중군에서, 가끔 하는 비율은 과체중군에서 높게 나타났다. 자각적 건강 상태에 관하여 남녀 모두 과반수 이상이 그저 그렇다고 응답하였으며 건강하여 문제가 없다는 남자에게서, 항상 피곤하고 건강 장애가 있다는 여자에게서 높게 나타났다($p < 0.05$). 항상 피곤하고 건강 장애가 있다고 응답한 경우는 과체중군 남자와 표준체중군 여자에게서 가장 높게 나타났다.

5. 남자의 53.9%, 여자의 83.2%가 체중 조절에 관심이 있다고 하였으며($p < 0.001$) 남녀 모두 체중이 증가할수록 체중 조절에 대한 관심도가 높아졌다($p < 0.01$). 체중 조절에 대한 시도 경험에 대해서는 남자는 생각없다가, 여자는 과거에 몇 차례 해 본 경험이 있다가 가장 높게 나타났으며($p < 0.001$). 현재도 체중조절을 하고 있다는 응답자는 10% 정도로 조사되었다. 체중 조절 시도 방법에 있어서 남자의 저체중군은 체중을 늘이는 방향으로 과체중군은 체중을 줄이는 방향으로 시도하였으며, 여자의 경우에는 모두 체중을 줄이는 방향으로 시도하는 비율이 높게 나타났다($p < 0.001$). 체중 조절을 위한 좋은 방법으로는 남자의 경우 음식량의 조절보다는 운동을 많이 한다고 가장 많았으며 여자들은 음식물의 섭취량을 줄인다고 음식량의 조절보다는 운동을 많이 한다고 답한 비율이 비슷하게 나타났다($p < 0.001$).

참고문헌

1. Jeremiah, S.: Lifestyles, Major Risk Factors, Proof and Public Policy, *Circulation*, **58**(1): 3 (1978).
2. 이종호, 조동영, 유병연: 정기 건강 검진에서 나타난 심혈관계질환 위험 요인에 관한 연구/대도시와 중소

- 도시의 일반인을 대상으로. 가정의학회지, **13**(4): 364 (1992).
3. 김용주, 손경희: 여고생의 체중조절관심도에 따른 섭식태도 및 식품의 가치 평가에 관한 연구. 대한가정학회지, **26**(4): 31 (1988).
 4. 이현정, 홍성야: 여고생의 체형에 따른 식습관 및 식품기호에 관한 연구. 한국조리과학회지, **9**(2): 116 (1993).
 5. 국민영양조사보고서, 보건사회부 (1992).
 6. 신미경, 서은숙: 대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 조사 연구. 대한가정학회지, **33**(4): 89 (1995).
 7. 1995년 통계청 자료, 조선일보 1997.1 28일자.
 8. 이윤희, 이건순: 노인의 영양지식과 식행동, 영양태도 및 식품기호도에 관한조사 연구. 대한가정학회지, **33**(6): 213 (1995).
 9. 이상선, 김미경, 이은경: 서울지역 성인의 영양 보충제 복용 실태. 한국영양 학회지, **23**(4): 287 (1990).
 10. Paul, A. and Kjeldsen, K.: Carbon monoxide, smoking and Atherosclerosis. *Med. Cli. N. Am.*, **58**(2): 323 (1973).
 11. 이영환, 오명환: 한국인 식품중의 Sodium, Potassium의 함유량에 관한 연구. 인간과학, **6**(11): 21 (1982).
 12. 유영상, 이윤희: 국민학교 교사들의 영양지식과 식습관 및 영양태도에 관한 조사 연구. 대한가정학회지, **33**(3): 193 (1995).
 13. Wallen. R.: Sex differences in food aversions. *J. Applied Psychology*, **27**: 288 (1943).
 14. 김기남: 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 한국영양학회지, **15**(3): 194 (1982).
-
- (1997년 4월 12일 접수)