

중학생의 체형에 대한 인식 및 체중 조절태도

-강원도 영월군을 중심으로-

이 요 원* · 임 양 순**

강원도 영월군 주천면 금동중학교* · 강원대학교 사범대학 가정교육과**

The Recognition of Body Shape and the Attitude toward Weight Control of Middle School Students

Lee Yo-Won* · Im Yong-Soon**

*Kum Ryong Middle School**

*Dep. of Home Economics Education, Kangweon National University Professor***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the recognition of body shape, the difference between self-evaluated obesity and obesity index of RBW, and attitude toward weight control of middle students. The questionnaires were completed by 195 male and 189 female students of living in Yongwol county.

The followings are the results of this research.

1. The average stature of the boys is 166.97 ± 6.21 cm, the girls is 158.13 ± 5.83 cm, and the average weight of the boys is 57.97 ± 12.39 kg, the girls is 52.88 ± 8.35 kg.

2. In the present body structure of them, the underweight structure is 6.0%, the normal weight structure is 87.2%, and the overweight structure is 6.7%. In the recognition of their own body structures, there are meaningful differences between boys and girls.

3. In the contentment degree of the present body structure of their own, the underweight structure is much more satisfied with it. ($p < 0.001$) It shows a meaningful difference between boys and girls. 25.6% boys are satisfied with their own body structures, and 7.4% girls are satisfied with it. ($p < 0.001$).

4. In the interest degree about the weight's control, 87.1% is interested in it, it is lower in the underweight structure. 88.0% girls and 77.4% boys are interested in the weight's control. There is a meaningful difference between boys and girls, too. ($p < 0.001$)

Each of the weight groups has differences in a experienced or experiencing for the weight's control.

5. The recognition degree of the present body structure showed the meaningful positive relation to the contentment degree of the present body structure and the weight's control.($p < 0.001$)

I. 서 론

정상체중의 유지는 질병 예방과 건강을 위한 기본이며, 현대에 와서는 남녀노소의 관심사이다.

청소년기는 외모에 대한 관심이 고조되는 시기로서 외모에 대한 관심은 이 시기의 식사의 질을 저하시키기 쉬운 것으로 알려져 있다.(박일화, 모수미, 김숙희, 1986) 서울 시내 중고생을 대상으로 조사한 비만의 부정적인 측면에 대한 인식도 조사에서 비만으로 인해 자신이 느끼는 자아상에 크게 영향을 받는다는 것을 알 수 있다.(남상인, 1993) 그러나 문제가 되는 것은 비만이 뿐 아니라 저체중 또는 정상체중의 경우, 자신의 외모 및 체형에 대한 관심과 아동 및 사춘기에 가지는 예민한 감수성으로 스스로 체중감량을 시도하고 있으며, 성장에 필요한 체조직의 구성 열량을 고려하지 않는 방법으로 되고있다.(김사름·박혜련, 1995)

체중 부족도 영양 불량의 하나로, 병에 대한 저항력감소, 성장 지연, 소화 흡수력 감퇴 등의 특징을 갖는데 80년대 이전의 체중부족은 영양 결핍중이었는데 이제는 체중 감소를 위한 잦은 결식이 큰 요인으로 알려지고 있다.(이기열, 1994)

김(김경희, 1995)의 연구에서는 여고생의 79%가 체중 미달 체형을 이상적인 체형으로 인식하고 있었고 46%의 학생이 체중 조절의 경험이 있거나 진행중이라고 했다.

Moses등(Moses, N., Banilivy, M-Max. and Lifeshitz, F., 1989 393~397쪽)의 보고에 의하면 이 시기에는 비만에 대한 지나친 두려움을 갖고 있어 정상체중의 범위에 속하거나 저체중인 여학생까지도 자신이 뚱뚱하다고 생각하여 좋지 못한 식습관을 갖게 되고 지나친 체중감량 식이요법을 실시함으로써 성장 발육에 지장을 초래한다고 하였고 체중 감량을 위해 약 13%의 여학생이 이뇨제나 완화제 같은 약물을 복용하였다고 보고 한 바 있다.

김(김용주, 1988)은 대부분의 학생들이 체중 증

가를 아름다움을 감소시키는 첫 번째 요인으로 간주하였으며, 자신이 날씬하다고 인식하는 체형일수록 식생활에 대한 만족도가 높고, 뚱뚱하다고 인식하는 체형일수록 불만도가 높다고 했다. 김(김경희, 1995)의 연구에서도 학생들이 자신의 체형을 잘못 판단하고 있음을 보고하였다. 또한 백(백현순, 1988, 13쪽)의 연구에서는 남학생보다는 여학생이 자신의 체형에 대하여 더 뚱뚱하다고 인식하고 있어 김(김용주, 1988), 신(신금희, 1990)의 연구와 일치하였다.

이에 본 연구는 남녀 중학생의 체형에 대한 자기 판단 및 체격지수에 의하여 평가한 체형을 비교하고 체중조절 태도를 알아봄으로서 적절한 체중 및 체형유지를 위한 올바른 행동을 지도할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구의 조사 대상자는 주로 농촌 지역인 강원도 영월군에 소재하는 6개 중학교에서 중학교 3학년 재학생인 학생으로 하였고 조사기간은 1996년 12월 10일부터 12월 17일에 실시하였다.

2. 연구 내용 및 방법

연구 내용은 일반적 사항, 체위조사, 체형에 대한 인식 및 체중조절 경험 등의 내용으로 구성된 설문지를 사용하였다.

조사 대상자의 신체 발육 상태를 측정하기 위해 담임 교사가 직접 신장과 체중을 측정하였다.

조사대상자의 비만도를 파악하기 위한 체격지수는 상대 체중비(Relative body weight: RBW)를 사용하였고 RBW는 체지방량 측정 대신 신장과 체중을 가지고 체격지수를 산출하여 판정한다.

RBW는 「실제 체중(kg)/신장별 표준 체중(kg)」× 100으로 계산하였고 표준 체중의 계산은 가장 보편

적으로 쓰이는 Broca법을 사용하였다.(모수미, 1994)

표준체중은 (신장(cm)-100)×0.9이며, 비만도 판정은 RBW가 80%이하이면 심한 저체중, 80~90%면 저체중 90~110%를 정상, 110%~119%를 과체중 120%이상은 비만으로 판정하였다(Kanawati A.A, 1976). 본 연구에서는 90%이하이면 저체중, 90~110%를 정상, 110%이상은 과체중으로 구분하였다.

조사대상자들이 본인의 체형인식을 올바르게 하고 있는지의 여부를 알아보기 위하여 본인에게 적당하다고 생각하는 체중을 기재하도록 하여 실제 RBW와 자기판단 RBW를 비교하고 체중에 대한 인식 및 체형에 대한 만족도와 체중 조절 경험사이의 상관관계를 알아보았다.

자료 처리 및 분석은 SPSS/PC*를 이용하였고, 일반 사항은 백분율을 구하였고 측정치는 평균과 표준 편차를 구하였고 남녀간의 차이에 대한 유의성 검증을 위한 χ^2 -test(Chi-square)를 변인간의 상관관계를 보기 위해 Pearson의 상관 계수를 이용하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 일반적 사항

본 연구에 조사 대상자는 총 384명으로 남학생은 195명(50.8%), 여학생은 189명(49.2%)이었고 부모의 학력은, 아버지는 고졸이 34.9%, 국졸이 34.4%, 중졸이 27.1%이며, 어머니의 학력은 국졸이 44.0%, 중졸이 32.0% 고졸이 20.3%이었다.

경제적 수준은 조사 대상자 자신들의 판단에 의한 것으로 경제적 수준은 상류가 3.9%, 중상류가 11.7%, 중류가 33.1%, 중하류가 36.7%, 하류가 14.6%로 전반적으로는 중류와 중 하류가 많았다.

2. 조사대상자의 체위 및 체격지수

1) 체위 및 체격지수

조사 대상자의 남학생 평균 신장은 남자는 166.97cm, 여학생의 평균 신장은 158.13cm이고 평균 체중은 남학생이 57.97kg, 여학생이 52.88kg이었다.

1996년도 전국 중학교 3학년의 남녀별 평균 신장과 체중은 (표 1-1)과 같다. 본 연구 논문의 조사 대상자들이 강원도는 물론 전국 평균 보다 신장이나 체중이 더 큰 것은 신체 계측의 시점 차이이다. 전국이나 강원도의 통계는 1996년 5월에 측정된 것이고 본 연구의 조사대상자들은 그로부터 7개월 정도 경과한 12월에 계측을 하여 그 기간 동안 성장했기 때문이다.

(표 1-1) 전국, 강원도, 영월군 지역학생의 신장과 체중의 비교와 비교

	남		여	
	신장(cm)	체중(kg)	신장(cm)	체중(kg)
전 국	165.54	55.36	158.45	51.91
강원도	164.21	52.95	157.66	50.13
영월군	166.97	57.97	158.13	52.88

*교육 통계 연보1997년

*강원교육 통계연보 1997

2) 현재 체형에 대한 분류

영월군의 중학생 체형을 신장과 체중을 기준으로 RBW를 계산한 결과로 (표 1-2)이다. 남자는 저체중이 8.2%, 정상 체중이 85.6%, 과체중이 6.2%이고 여학생은 저 체중이 3.7%, 정상 체중이 88.9%, 과체중이 7.4%로 남녀간에 큰 차이는 없었다.

(표 1-2) 조사 대상자의 현재의 체형

N(%)

구 분	분 류	남	여	계	$\chi^2=4.475$ df=2 N.S
현재의 체형	저 체 중	16(8.2)	7(3.7)	23(6.0)	
	정상체중	167(85.6)	335(88.9)	335(87.2)	
	과 체 중	12(6.2)	26(7.4)	26(6.7)	
	계	195	384	384	

서 동(서성재·문형남·홍수중, 1992)은 학 동기 소아 및 청소년기의 비만증 이환율을 조사한 결과 비만도 20%이상인 비만증 빈도는 9~11세 사이와 15~17세 사이에서 높은 비만도를 보인다고 했다. 또한 비만은 지역간에도 많은 차이를 보이고 있다. 도시지역의 비만 이환율을 14.45%로 보고한 문(서성재·문형남·홍수중, 1992) 등의 연구 결과와는 달리 저소득 지역(정상진, 1991)과 농촌 지역(김은경·유미연, 1993; 백수경·전미정·모수미, 1990)의 아동을 대상으로 한 조사에서는 모두 비만 이환율이 6.5%미만으로 보고되어 본 연구 결과와 매우 유사함을 알 수 있다.

3. 체형에 대한 인식 및 만족도

1) 현재 체형에 한 인식도

남학생의 경우는 자신의 체형을 정상이라고 생각하는 비율이 51.8%, 저체중이 28.7%, 과체중이 19.5%, 여학생의 경우는 정상이라고 생각하는 비율이 38.6%, 저체중이 11.9%, 과체중이 54.0%라고 하였다. 이는 여학생의 경우 88.9%가 정상임에도 불구하고 38.6%만이 정상이라 생각하고 54.0%의 학생들이 과체중이라고 응답하여 스스로 비만이라고 생각하는 경향이 있는 것으로 나타나 김(김경희,

1995), 임(임양순, 1996), 백(백현순, 1988)의 연구와 일치하였다. 남학생의 경우도 정상 체중이 85.6%임에도 불구하고 비만으로 19.5%로 생각한다는 지, 저체중으로 28.7%가 생각하여 정상으로 판단하는 학생이 51.8% 밖에 되지 않아 자신의 체형을 얼마나 잘못 인식하고 있나를 알 수 있다. <표 2-1>과 같이 남녀간에 현재 체형에 대한 인식 정도의 차이가 있음을 알 수 있으며, 여학생은 남학생보다 더욱 현재 체형을 비만으로 생각하고 있어 백(백현순, 1988)의 연구 결과와 같고, 올바른 체형 유지에 착오가 생기는 것이 남학생에 비해 더욱 심할 것으로 생각되는 것은 김(김혜영, 1994)의 연구 결과와 일치함을 보여 주고 있다.

또한 각 체중군들 간에 현재의 체형 인식에 관한 것을 알아보면 과체중군들은 대부분(96.2%) 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있는데, 이것은 김(김경희, 1995), 이(이병순, 1992)·김(김혜영, 1994)의 연구와 일치하는 것으로 정상 체중군에서 과체중으로 생각하는 학생들도 34.1%나 되고 저체중으로 인식하고 있는 학생들도 15.8%나 되어 올바른 인식을 하지 못함을 알 수 있고, 각 집단들 간에 현재 체형에 대한 인식에 유의도가 있음을 알 수 있다.

<표 2-1> 현재 자신의 체형에 대한 남녀의 인식도

분류	N(%)			
	남	여	계	
저 체 중	56(28.7)	14(11.9)	70(18.2)	$\chi^2=66.040$ df=2 p<0.001
정상체중	101(51.8)	73(38.6)	174(45.3)	
과 체 중	37(19.5)	102(54.0)	140(36.4)	
계	195	189	384	

<표 2-2> 각 체중군들의 현재 자신의 체형에 대한 인식도

	인식하고 있는 체형				N(%)
	저체중	정상 체중	과체중	계	
현재 저체중	17(73.9)	5(21.7)	1(4.3)	23(100.0)	$\chi^2=150.175$ df=4 P<0.001
현재 정상체중	53(15.8)	168(50.1)	114(34.1)	335(100.0)	
현재 과체중	.	1(3.8)	25(96.2)	26(100.0)	
계	70	174	140	384	

2) 이상적인 체형에 대한 인식도

현재 바람직하게 여기는 체형에 대한 조사에서 조사 대상자들의 희망체중 평균이 남녀간에 큰 차이가 있음을 <표 2-3>에서 알 수 있다.

<표 2-3> 현재 체중과 희망체중의 비교
단위 : kg

구 분	실제 체중 평균	희망 체중 평균
남	57.97±12.39	57.43±8.51
여	52.88± 8.35	46.54±5.00

위의 <표 2-3>에서 보는 바와 같이 여학생들이 실제 체중보다 희망 체중이 매우 적음을 볼 수 있는데, 이것은 본인이 원하는 체형과 매우 밀접한 관계가 있다.

<표 2-4>와 같이 희망 체중으로 체격 지수를 계산한 결과는 여학생의 68.3%가 저체중이었고, 31.2%만이 정상 체중을 이상적인 체형으로 인식하고 있는 것으로 나타났으므로 대부분의 여학생은 표준 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있는 것으로 보여져 김(김경희, 1995)의 연구 결과를 지지하고 있다. 남학생은 희망 체중으로 체격지수를 계산했을 때 69.7%가 정상 체중이어서 여학생과는 매우 차이가 있음을 알 수 있다.

<표 2-4> 희망 체중으로 계산한 체격 지수

	저체중	정상 체중	과체중	유의도
남	22(11.3)	136(69.7)	37(19.0)	$\chi^2=140.339$ df=2 P<0.001
여	129(68.3)	59(31.2)	1(0.5)	

3) 현재 자신의 체형에 대한 만족도

현재 자신의 체형에 대한 만족도를 살펴보면 만족하는 여학생은 7.4%이고 남학생은 25.6%가 만족하여 임(임양순, 1996)의 연구 결과와 같이 여학생이 남학생보다 현재 체형에 더욱 불만인 것으로 조사되었고, 체중군별로 보면 정상 체중임에도 불구하고 만족한다는 학생은 15.8%인 것으로 보아 자신의 현재 체형에 대해 강한 불만을 갖고 있음을 알 수 있고 저체중에서 가장 만족도가 높은 것으로 조사되었다. 체형에 대한 만족도에서는 남녀의 차이가 있는 것으로 보여지며(P<0.001), 체중군별 만족도에서도 각 집단간에 만족도의 차이가 있음을 볼 수 있다(P<0.05).

4) 체형에 대한 인식도와 만족도의 상관관계

현재 체형이 저체중이라고 인식할수록 현재 체형에 만족하는 것으로 나타났다.

<표 2-5> 체중군별 자신의 체형에 대한 만족도

N(%)

분류	저체중	정상	과체중	계	$\chi^2=18.599$ df=4 P<0.05
만족	7(30.4)	53(15.8)	4(15.4)	64(16.7)	
약간불만	12(52.2)	196(58.5)	7(26.9)	215(56.0)	
불만	4(17.4)	86(25.7)	15(57.7)	105(27.3)	
계	23	335	26		

<표 2-6> 성별 자신의 체형에 대한 만족도

N(%)

분류	남	여	계	$\chi^2=31.947$ df=2 P<0.001
만족	50(25.6)	14(7.4)	64	
약간불만	110(56.4)	105(55.6)	215	
불만	35(17.9)	70(37.0)	105	
계	195	189	384	

(표 2-7) 현재체형의 인식도와 만족도의 상관 계수

구분	현재체형의 만족도
현재 체형에 대한 인식도	.2915**

**P<0.001

4. 체중조절에 대한 일반적 태도

1) 체중조절에 대한 체중군별 일반적 태도

체중조절에 관심이 있음(87%)을 알 수 있으나 특히 과체중인 학생들은 3.9%만이 관심이 없다고 하였고 정상인 학생은 12.8%, 저체중의 경우는 26.1%가 관심이 없다고 하여 체중이 적을수록 관심도가 적음을 알 수 있다.

김(김둘련, 1995)의 연구에 의하면 심리 검사와 체중 조절에 관심이 많은 대상자일수록 심리적 불안정 호소율이 높은 것으로 나타났으며 체중 조절에 대해 지나친 관심을 가지는 학생일수록 집착, 우울, 대인관계에 있어서 불안정한 심리 상태를 경험하는 것으로 나타난다고 했다.

체중 조절에 대한 관심을 갖기 시작한 때를 살펴 보면 저체중이거나 정상의 경우는 중학교 3학년 때라고 응답한 학생이 가장 많은데 저체중의 경우는 64.7%이고, 정상체중의 경우는 62.3%인데 반해 과체중의 경우는 중학교 입학 직후부터 관심을 갖기 시작했다는 학생이 60%이고 과체중군은 초등학교 때도 16.0%가 관심을 갖기 시작했다고 응답을 하여 저체중군은 0%, 정상 체중은 4.8%와는 유의적인 차이를 보이는데 이는 김(김둘련, 1995)의 연구 결과와는 다른 결과로 각 군별로 유의함이 나타났다.

체중 조절에 대해 관심을 갖기 시작한 동기로는 친구의 영향이 가장 많아 53.0%, 매스컴의 영향으로 24.0%, 가족을 통해서 14.8%, 학교 수업에서는 6.0%였다. 이는 조사 대상자의 연령이 다르지만 김(김경희, 1995) 임(임양순, 1996) 연구 결과와 같다. 이 결과는 청소년기는 교우 집단을 통해서 사회적 관계를 형성하며 이 집단의 성원들로부터의 승인 여부와 소속 여부를 중요하게 생각하고(식생활 운동본부, 1997, 42쪽) 또한 동 집단의 가치 기준을 중시하며 인기 스타들과 동일시하려는 청소년들의 심리로 인해 영향을 많이 받는 것으로 생각된다.

체중군별로 관심을 갖기 시작한 동기가 각 체중군별에는 별다른 차이를 보이지 않았다.

체중 조절 시도에 대한 질문에서는 “과거에 경험

이 있다”에 24.7%가, “현재도 하고 있다”에는 12.5%, ‘앞으로 할 계획이다’에는 36.7%로 응답을 하여 현재하고 있거나 앞으로 계획하고 있는 학생들은 모두 74%였다.

각 체중군별로 나타난 결과는 저체중에서는 시도하지 않겠다는 응답이 52.3% 정상 체중군은 26.0%, 과체중군에서는 3.8%로 유의적인 차이가 있어 조(조주은, 1992)의 연구 결과와 일치하고 있다.

체중 조절에 대한 경험에서는 체중 증가에 대한 경험이 25.2%, 체중감소의 경험이 74.8%였다. 특히 정상 체중임에도 체중 감소를 위한 체중조절 경험이 75.8%, 체중증가를 위한 경험이 24.2%인 것으로 나타나 자신의 체형을 객관적 기준에 의해 판단하기보다는 자신이 원하는 이상적인 체형이라고 설정해놓은 체형에 맞추려고 하는 것으로 보인다.

김(김둘련, 1995)의 연구에 의하면 비만의 기준을 본인이 살이 찘다고 판단해서가 가장 높아 주관적 판단에 의해 본인의 체형을 잘못 인식하고 있음을 알 수 있다.

저체중의 경우는 체중감소와 체중증가가 각각 50.0%로 나타나 본인이 저체중임에도 불구하고 체중을 감소하겠다는 학생이 50.0%로 상당히 주관적인 기준을 갖고 있음을 알 수 있으며 이는 정상체중에서도 비슷하다. 정상 체중의 학생들 중 체중감소가 75.8%, 체중 증가가 24.2%이며, 과체중임에도 불구하고 체중을 증가시키겠다는 학생도 과체중 집단 중 23.5%를 나타냈다. 즉 본인의 체형에 맞게 체중을 조절하겠다는 학생은 11.9%이고 본인의 체형과는 무관하게 상당히 주관적으로 체중을 조절하겠다는 학생이 88.1%로 나타났으며, 특히 체중을 줄이는 쪽으로 체중 조절을 하겠다는 학생이 많아 학교에서 올바른 체형과 건강과 미에 대한 체계적인 교육이 필요함을 알 수 있다. 체중 감소를 위한 방법으로는 53.4%가 운동을 많이 하는 것에, 31.0%가 음식량을 조절하는 것으로 응답을 하여 대부분 건전한 체중 조절 방법을 택하고 있는 것으로 보여진다.

체중 감소를 위한 방법은 체중군별에는 유의적인 차이가 없이 대부분 건전한 방법을 알고 있다고 볼 수 있다. 그러나 소수이기는 하지만 1%의 조사 대상자들이 약을 복용하여 체중을 감소하는 것이라고 응답을 했다.

이것은 체중에 대한 지나친 집착이나 약 복용에 대한 무지로 인해 극단적인 방법을 택한 것으로 생각되어, 살을 빠지게 하는 약의 유해성에 대한 교

육도 필요하리라 본다.

달에 한번이 26.6%로 가장 많았으며 체중군별로는

체중 측정의 시기는 일주일에 한번이 26.8%, 한

유의적인 차이가 없었다.

〈표 3-1〉 체중군별 체중 조절에 대한 일반적인 태도

N(%)

항목		저체중	정 상	과체중	계	유의도
관심도	크게 관심이 있다	1(4.3)	45(13.4)	7(26.9)	53(13.8)	$\chi^2=17.705$ df=6 N.S
	관심이 있다	5(21.7)	97(29.0)	9(34.6)	111(28.9)	
	약간 관심이 있다	11(47.8)	150(44.8)	9(34.6)	170(44.3)	
	관심이 없다	6(26.1)	43(12.8)	1(3.9)	50(13.0)	
관심시기	초등학교 때	.	14(4.8)	4(16.0)	18(5.4)	$\chi^2=32.649$ df=4 P<0.05
	중학교 입학 직 후	6(35.3)	96(32.9)	15(60.0)	117(35.0)	
	중학교 3학년 때	11(64.7)	182(62.3)	6(24.0)	187(59.6)	
관심동기	매스컴 영향	3(17.6)	72(24.7)	5(20.0)	80(24.0)	$\chi^2=14.310$ df=6 N.S
	학교 수업 시간	2(11.8)	17(5.8)	1(4.0)	20(6.0)	
	친구와의 대화	7(41.2)	156(53.4)	14(56.0)	177(53.0)	
	가족들의 영향	5(29.4)	47(16.1)	5(8.7)	57(14.8)	
경험	과거 경험이 있다	3(13.0)	78(23.4)	14(53.8)	95(24.7)	$\chi^2=25.054$ df=6 P<0.05
	현재도 하고 있음	3(13.0)	42(12.6)	3(11.5)	48(12.5)	
	앞으로 할 계획이다	5(21.7)	128(38.3)	8(30.8)	141(36.7)	
	시도 않하겠음	12(52.3)	87(26.0)	1(3.8)	100(26.0)	
조절유형	체중 증가	3(50.0)	29(24.2)	4(23.5)	36(25.2)	$\chi^2=15.980$ df=2 P<0.05
	체중 감소	3(50.0)	91(75.8)	13(76.5)	107(74.8)	
효과적인 체중 감소 방법	음식물의 섭취량을 조절한다	10(43.5)	100(29.9)	9(34.6)	119(31.0)	$\chi^2=15.417$ df=10 N.S
	단음식, 기름진 음식은 피한다	3(13.0)	36(10.7)	4(15.4)	43(11.2)	
	굵는다	2(8.7)	8(2.4)	.	10(2.6)	
	음식량보다 운동을 많이 한다	7(30.4)	185(55.2)	13(50.0)	205(53.4)	
	유전적이므로 방법이 없다	1(4.3)	2(0.6)	.	3(0.8)	
	살빼는 약을 먹는다	.	4(1.2)	.	4(1.0)	
체중 측정빈도	매일	.	25(7.5)	2(7.7)	27(7.0)	$\chi^2=14.369$ df=8 N.S
	1주일에 한번	6(26.1)	86(25.6)	11(42.3)	103(26.8)	
	한달에 한번	7(30.4)	91(27.2)	4(15.4)	102(26.6)	
	6개월에 한번	3(13.1)	66(19.7)	3(11.5)	72(18.8)	
	1년에 한번	7(30.4)	67(20.0)	6(23.1)	80(20.8)	

〈표 3-2〉 성별 체중 조절에 대한 일반적인 태도

N(%)

항목		남	녀	계	유의도
관심도	크게 관심이 있다	12(6.2)	41(21.7)	53(13.8)	$\chi^2=54.623$ df=3 P<0.001
	관심이 있다	41(21.5)	69(36.5)	111(28.9)	
	약간 관심이 있다	98(49.7)	73(38.6)	171(44.3)	
	관심이 없다	44(22.6)	6(3.2)	50(13.0)	
관심시기	초등학교 때	8(5.3)	10(5.5)	18(5.4)	$\chi^2=34.626$ df=3 N.S
	중학교 입학 직 후	54(35.8)	63(34.4)	117(35.0)	
	중학교 3학년 때	89(58.9)	110(60.1)	187(59.6)	
관심동기	매스컴 영향	23(15.2)	57(31.2)	80(24.0)	$\chi^2=42.423$ df=3 P<0.001
	학교 수업 시간	13(8.6)	7(3.8)	20(6.0)	
	친구와의 대화	82(54.3)	95(51.9)	177(53.0)	
	가족들의 영향	33(21.9)	24(13.1)	57(21.0)	
경험	과거 경험이 있다	31(15.9)	64(33.9)	95(24.7)	$\chi^2=77.204$ df=3 P<0.001
	현재도 하고 있음	22(11.3)	26(13.8)	48(12.5)	
	앞으로 하고 싶다	54(27.7)	87(46.0)	141(36.7)	
	시도 안하겠음	88(45.1)	12(6.3)	100(26.0)	
조절유형	체중 증가	26(49.1)	10(11.1)	36(25.2)	$\chi^2=18.204$ df=1 P<0.001
	체중 감소	27(50.9)	80(88.9)	107(74.8)	
효과적인 체중 감소 방법	음식물의 섭취량을 조절한다	63(32.3)	56(29.6)	119(31.0)	$\chi^2=11.547$ df=5 P<0.05
	단음식, 기름진 음식은 피한다	17(8.7)	26(13.8)	43(11.2)	
	굶는다	2(1.0)	8(4.2)	10(2.6)	
	음식량보다 운동을 많이 한다	111(56.9)	94(49.7)	205(53.4)	
	유전적이므로 방법이 없다	2(1.0)	1(0.5)	3(0.8)	
	살때는 약을 먹는다	.	4(2.1)	4(1.0)	
체중추정빈도	매일	14(7.2)	13(6.9)	27(7.0)	$\chi^2=4.356$ df=4 N.S
	1주일에 한번	44(22.6)	59(31.2)	103(26.8)	
	한달에 한번	52(26.7)	50(26.5)	102(26.6)	
	6개월에 한번	41(21.0)	31(16.4)	72(18.8)	
	1년에 한번	44(22.6)	36(19.0)	80(20.8)	

2) 체중조절에 대한 성별 일반적인 태도
 성별 체중조절에 대한 일반적인 태도는 체중 조절에 대한 관심도는 87%가 관심을 갖고 있다고 응

답하였는데 성별로 살펴보면 남학생이 77.4%가, 여학생 96.8%가 관심을 나타내어 남녀간에 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 백

(백현순, 1988), 윤(윤혼경, 1994)의 연구 결과와 같고, 많은 여학생이 관심을 갖고 있음은 김(김돌련, 1995), 김(김경희, 1995)의 연구 결과와 같다. 김(김돌련, 1995)의 연구에 의하면 체중조절의 필요성을 외모를 아름답게 하기 위한 것에 더 비중을 두는 것이라 했다.

관심시기를 살펴보면 남·여 학생 모두 중학교 3학년이 되어서 관심을 가장 많이 갖기 시작한 것으로 나타났다.

관심을 갖게 된 동기는 남학생은 친구와의 대화에서 54.3%, 가족들의 영향이 21.9%, 매스컴의 영향이 15.2%인데 비해 여학생은 친구와의 대화에서 51.9%, 매스컴의 영향이 31.2%, 가족들의 영향이 13.1%로 남녀간에 유의적인 차이를 보였다. 이러한 결과는 김(김경희, 1995)의 연구 결과와 같다. 그러나 김(김돌련, 1995)의 연구 결과와는 조금 다른 차이를 보인다. 김(김돌련, 1995)은 여고생을 대상으로 한 연구에서 자신이 스스로 살이 찘다고 판단해서가 51%로 가장 많았다.

학교 수업에서는 남학생이 8.6%, 여학생이 3.8%로 나타나서 학교보다는 친구나 매스컴의 영향을 받았기 때문에 자기 체형에 대한 인식이 잘못되고 있음과 무관하지 않다고 볼 수 있다.

체중 조절에 대한 경험과 의견을 조사한 결과 여학생은 과거에 경험이 있거나 앞으로 할 계획이 있는 여학생은 93.7%이고 남학생은 54.9%로 남녀간에 유의적인 차이를 보였다.

과거 경험이 있거나 현재 다이어트를 하고 있는 학생의 수는 여학생이 47.7%, 남학생이 27.2%를 나타내서 유의적인 차이를 보였다. 한국보건 사회 연구원이 실시한 <국민 건강 및 보건 행위 형태 조사>에서는 1996년 우리나라 국민의 25.7%가 절식 등 다이어트를 하고 있으며, 특히 10대 후반이나 20대 여성은 10명중 4명이 다이어트중인 것으로 나타났다.(식생활 개선 운동 본부, 1996)

조절 유형은 남학생은 체중증가 49.1%, 체중감소 50.9%였으나 여학생은 체중증가 11.1%, 체중감소 88.9%로 남녀간 유의적인 차이를 보였는데 이는 조사 대상자의 연령은 다르지만 임(임양순, 1996)의 연구 결과와 비슷하다.

효과적인 체중 감소 방법은 남학생 56.9%와 여학생 49.7%가 음식보다는 운동으로, 음식의 섭취량을 조절 하겠다는 데는 남학생이 32.3%, 여학생이

29.6%로 비교적 건전한 방법을 생각하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 극단적인 방법, 즉 굶는다는 것에는 여학생이 4.2%, 약을 먹고 체중 조절을 하겠다 2.1%인데, 남학생은 '굶는다'에 1.0%, '약을 먹고라도 빼겠다'에는 응답자가 없어 남학생보다는 여학생이 더욱 좋지 않은 방법으로도 체중을 줄이려하는 것으로 나타나서 유의적인 차이를 나타냈다.($P < 0.05$)

3) 현재 체형에 대한 인식도와 체중조절경험의 상관관계

현재 체형이 저체중으로 인식할수록, 현재 체형에 만족할수록 체중조절에 관심이 없는 것으로 나타났다.

<표 3-3> 현재체형의 인식도와 만족도의 체중조절 경험의 상관 계수

구분	체중조절경험
현재 체형에 대한 인식도	-.2372**
현재 체형에 대한 만족도	-.1720**

** $P < 0.001$

V. 요약 및 결론

강원도 영월군 중학교 3학년 학생들의 체형 및 체중조절에 대한 태도를 조사한 결과는 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 평균 신장은 남학생이 166.97cm, 여학생은 158.13cm, 평균 체중은 남학생이 57.97kg, 여학생은 52.88kg이다.

2) 조사대상자의 현재체형은 6.0%가 저체중, 87.2%가 정상체중, 6.7%가 과체중이었으나 본인들은 남학생은 저체중 28.7%로 정상체중 51.8%로 과체중 19.5%로 인식하고 있고, 여학생은 저체중 11.9% 정상 38.6% 과체중 54.0%로 인식하고 있어 성별로 유의한 차이가 있음을 나타냈다.($P < 0.001$)

체중균별로는 저체중이면서도 본인의 체형을 정상이라고 한 학생은 21.7%이고, 정상이면서도 저체중이라고 생각한 학생이 15.8%, 정상이면서 과체중이라고 생각한 학생이 34.1%로 생각을 하여 본인의 체형에 대한 올바른 인식을 하지 못하는 것으로 나타났고 과체중군들이 자신의 체형을 가장 잘 인

식(96.2%)하는 것으로 나타나 체중군별에는 유의적인 차이가 있음을 나타냈다.($P < 0.001$)

3) 희망체중은 여학생들은 68.3%가 저체중을 희망하고 있어 표준 이하의 체형을 이상적인 체형으로 인식하고 있고, 남학생은 69.7%가 정상체형을 원하고 있어 여학생과는 유의적인 차이를 보이고 있다.($P < 0.001$)

4) 자신의 체형에 대한 만족도는 저체중일수록 만족도가 높아 저체중은 30.4%, 정상은 15.8%, 과체중은 15.4%로 유의적인 차이를 보였다.($P < 0.05$)

남녀별로는 남학생은 25.6%가 여학생은 7.4%가 만족한다하여 성별로 유의적인 차이가 나타났다.($P < 0.001$)

5) 체중 조절에 대한 관심도는 87.0%가 관심이 있다 하였고, 체중이 적을수록 관심도가 낮고, 여학생은 88.0%가 남학생은 77.4%가 '관심이 있다' 하여 성별로 유의적인 차이를 보였다.($P < 0.001$)

체중조절의 관심 시기는 저체중이나 정상은 중학교 3학년때가 가장 많은 64.7%, 62.3%인데 과체중군은 중학교 입학 직후가 60%로 체중군별로 유의한 차이가 있고($P > 0.05$), 성별로는 유의적인 차이는 없었으나 중학교 3학년때가 59.6% 가장 많게 나타났다.

관심의 동기는 친구와의 대화에서 53.0%로 가장 많았는데 여학생은 남학생보다 매스컴의 영향을 더 많이 받는 것으로(남학생 15.2%, 여학생 31.2%) 성별로 유의적인 차이가 있었다.($P < 0.001$)

체중조절에 대한 경험이 있거나 할 계획에서는 체중군별로 차이가 있어($P < 0.05$) 과체중군이 96.2%, 정상체중 74.0%, 저체중 48.7%가 체중 조절 경험이 있거나 하고 싶다고 해서 유의적인 차이가 있고($P < 0.05$), 여학생은 93.7%가, 남학생은 54.9%가 체중 조절 경험이 있거나 할 계획이라고 해 유의적인 차이가 나타났다.($P < 0.001$)

체중조절유형에서는 체중군별로 유의적인 차이가 있어($P < 0.05$) 과체중군은 체중감소를 76.5%, 정상은 75.8%, 저체중은 50.0%였고 여학생은 88.9%가, 남학생은 50.9% 체중감소를 원해서 유의적인 차이를 보였다.($P < 0.001$)

효과적인 체중감소 방법은 '음식량보다는 운동으로 한다'에 53.4%, '음식물 섭취량을 조절한다'에 31.0%로 건전한 방법을 알고 있었으나 성별로는 차이가 있어($P < 0.05$) 여학생은 남학생보다 '음식

중에서도 단음식이나 기름진 음식은 피한다', '굵는다', '살빼는 약을 먹겠다'에 남학생보다 많은 응답을 했다.

체중측정 빈도는 1주일(26.8%)이나 한달(26.6%)에 한번이 가장 많았다.

6) 현재 체형에 대한 인식도는 현재 체형에 대한 만족도에 의미있는 정적인 상관관계를 보이고, 체중조절에 대해서는 의미있는 부적인 상관관계를 보였다.($P < 0.001$)

7) 현재 체형에 대한 만족도는 체중조절과는 의미있는 부적인 상관 관계를 보인다.

위의 결과를 기초로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 우선 자신의 신체를 올바르게 인식시키고 식생활은 건강과 밀접한 관계가 있으므로 바람직한 체중 조절을 위한 상담소 설치, 프로그램의 개발이 필요하다.

2. 미(美)에 대한 올바른 가치관을 갖도록 지도하고 영양의 중요성을 인식시키고 스스로 영양문제에 관심을 갖고 건강한 신체를 갖도록 자신의 식생활 태도를 개선할 수 있도록 학교에서의 체계적인 교육이 필요하다.

참 고 문 헌

- 허갑범. 비만증의 변인. 한국영양학회지 23(5). 335, 1990.
- 김돌련. 여고생들의 체형 인식차이에 따른 식생활 행동과 심리 상태에 비교 연구. 경남대학교 대학원. 17-22, 1995.
- 양성희. 서울지역 남녀 중학생의 식습관과 인스턴트 식품의 섭취실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 16, 1990.
- 윤훈경. 우리나라 국민학생의 식생활 양상이 체위에 미치는 영향에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문. 12-18, 42, 1994.
- 박일화, 모수미. 영양원리와 식이요법. 이화여대 출판부. 155-161, 1981.
- 김혜영. 충주시내 중학생들의 식습관과 간식 및 체지방에 관한 연구. 명지대학교 대학원. 18, 1994.
- 조주은. 서울시내 중학생들의 식품 섭취실태와 비만의 상관관계에 관한 연구. 명지대학교 대학원. 34-35, 1992.

- 임양순. 대학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절태도. 교육 연구 제6집, 강원대학교 교육 연구소, 163-165, 1996.
- 김경희. 임양순, 강원지역 여고등학생들의 식생활 행동과 체중조절태도에 관한 연구. 한국가정교육학회지7(1). 29~46. 1995
- 박혜련. 영양교육자로서의 영양사의 역할과 전망. 전국영양사 학술 대회. 44-45, 1994.
- 김사름, 박혜련. 국민학교 고학년 아동의 비만 정도 및 관련 행동연구. 명지대학교 이과 대학. 한국 식생활 문화 학회지 VOL10 No1. 2, 1995
- 이기열. 식이요법(음식으로 병을 고치는 법). 수학사. 1994. 163
- Moses, N., Banilivy, M-Max. and Lifeshitz, F. Fear of obesity among adolescent girl. J. Pediar. 83(3). 393-397, 1989.
- 김용주. 여고생들의 체중조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 식품의 가치 평가에 관한 연구. 대한 가정학회지26(4) 23-29, 1988
- 백현순. 체중조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 기호도에 관한 연구. 연세 대학교 교육대학원 석사 논문. 13, 26, 1988.
- 신금희. 임양순. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 교육연구1집강원대학교교육연구소. 157~188, 1991
- Kanawati A.A. Assessment of nutritional status in community. In: Nutrition in the community. John Wiley & Sons. 57-72, 1976.
- 서성제, 문형남, 홍수종. 서울 지역의 학동기 소아 및 청소년의 비만증 이환율 조사. 한국 영양학회 지 25(5). 413-418, 1992.
- 김은경, 유미연. 강원도 명주군, 농촌형 급식국민학교 고학년 아동의 영양지식 및 영양실태 조사. 한국영양학회지 26(8). 988. 1993.
- 백수경, 전미정, 모수미. 충북 괴산군 농촌 지역 국민학교 아동의 영양실태조사. 대한가정학회지 28 (1). 43-56, 1990.
- 이병순. 우리나라 일부 여대생의 신체지수, 영양상태 및 식행동 비교 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문. 3, 1992.
- 식생활 운동 본부. 월간 식생활 10월호. 식생활 개선 운동본부. 42, 1997.
- 남상인. 청소년 다이어트 행동 연구. 재단 법인 청소년 대화의 광장. 28-29, 1993.