

연구논문

남녀 대학생의 인식체형 및 비만도와 이상식이행동과의 관련성

- 원주 지역을 중심으로 -

원 향 례

상지대학교 이공대학 식품영양학과

A Study for the Relationship between the Perceived Body Shape, the Degree of Obesity and Eating Attitude influenced by Eating Disorder among College students in Won Ju Province

Won, Hyang-Rye

Department of Food & Nutrition, Sang-Ji University

ABSTRACT : This study aimed to find out the relationship between the body shape and the degree of obesity and the eating attitude influenced by the eating disorder among male and female college students. Followings are the summary of the results obtained in this study :

1. Male students perceived their own body shape properly, however female students perceived their body shape fatter than their real one even if almost all of them were maintaining normal weight.
2. For both male and female students the EAT-26 score was high when they perceived themselves fat, and in the group of students perceiving themselves fat the F I score was high and the F III score was low. Contrary to this, in the group of students perceiving themselves thin the F III score was high. The EAT-26 of female students marked higher than that of males in total questionnaires.
3. The EAT-26 score was high for both male and female students whose degree of obesity was high. The higher the degree of obesity the higher the F I score, and the lower the degree of obesity the higher the F III score.
4. For both male and female students the dieting frequency was high when they were in the group perceiving themselves fat and in the group with the high degree of obesity. And the number of females' is higher than that of males'. For male students there was no significant difference of dieting frequency in accordance with the perceived body shape and the degree of obesity. However, for female students the frequency was high when they were in the group perceiving themselves fat and in the group with the high degree of obesity. The frequency was high when they were in the group perceiving themselves thin and in the group with the low degree of obesity.
5. For the matter of relationship between the degree of obesity and the frequency of buying meals there was significant difference only in the female students and the frequency of buying meals was higher when the degree of obesity was higher.

Key Words : male and female college students, perceived body type, degree of obesity eating attitude influenced by the eating disorder

1. 서 론

해방 이후 우리 나라 식생활의 가장 주목할 만한 변화는 여러 논문에서 지적된 바와 같이 '서구화'이다. 산업화, 국제화의 또 다른 표현인 서구화라는 단어는 식행동을 다룬 논문에서 빠지지 않고 언급이 되었으며 서구적 식생활 패턴과 관련된 질병 발생률도 증가되어 가는 실정이다.¹⁴⁾ 서구화의 영향은 가치관의 변화에도 작용하여 날씬한 것이 이상적이라고 서방문화 세계에서 상징적으로 크게 받아들여지고 있는 것과 같이¹⁵⁾ 우리 나라에서도 최근 사회적 미의 기준이 여성들로 하여금 자신의 체형을 왜곡하게 인식하는 경향으로 흐르게 하고 있다고 보고 되고 있다.¹⁶⁾ 실제로 많은 여대생들이 필요이상으로 식품 섭취를 줄이고 있다는 보고도 있다.¹⁰⁾

Bellisle등도¹¹⁾ 자신이 인식하고 있는 체형과 체중이 체중감량을 하는 식행동과 관련성이 크다고 보고하고 있고, 조사 대상자들이 낮은 BMI에도 불구하고 자신을 과체중 이라고 생각하고 체중을 줄이려는 노력이 이상식이행동으로 발전되는 경향이 크다고 보고하고 있다. 이상식이행동으로의 발전은 신체적으로는 급격한 체중감소, 식욕불능, 호르몬 대사의 이상, 월경불순, 순환장애, 탈수, 식품 알레르기, 뼈의 이상, 불임 등을 유발시키고, 정신적으로는 고립, 비정상적 대인관계, 정서불안정, 낮은 자아존중감, 회의적, 무기력 등을 유발시킨다.¹²⁻¹⁴⁾

Rock¹⁵⁾등도 이상식이습관을 가진 사람들에게서 나타나는 중요한 특징으로 비정상적인 영양상태와 비정상적인 식이 패턴을 보고하고 있다. 이상식이행동은 남자보다 여자들에게서 발생률이 높고 그 정도도 심하다고 보고되고 있다.^{11, 16-20)} Brook¹⁶⁾등은 남, 여 고등학생을 대상으로 한 연구에서 여자의 수치가 높기는 하나, 남, 녀 학생의 다수가 체중감량을 위한 다이어트를 하고 있었으며, 예전에는 드문 일로 여겨졌던 남자의 다이어트까지 이제는 보편적인 일이라고 보고하고 있다.

Jennifer²⁰⁾등은 이상식이습관과 관련성 있는 인자들 중 남녀간에 차이가 있음을 보고하면서 성에 의

한 차이는 인종별로 차이가 있음을 설명하였다. 즉 아시아 지역에서는 그 문화적 배경이 남자의 이상식이 습관을 유발시키는 경향이 약하다고 보고하고 있다. 그러나 아시아 지역에서도 이상식이 습관을 가진 인구의 증가가 보고되고 있어 일본에서는 보건 후생청이 이상식이 행동을 진단, 체크하는 도구로서 DSM-III-R (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)을 채택하여 이상식이습관의 경향을 진단하고 있다.²¹⁾ 본 연구의 목적은 서구화의 가치관에 민감한 남, 녀 대학생들 대상으로 이상식이 행동에 중요한 변수로 작용하는 체형과의 상관관계를 알아보고 조사대상 지역이 원주권 대학이라는 한정된 지역 특성 때문에 생기는, 즉 타 지역에서 학업수행을 목적으로 한 유동인구가 전체 재학생의 70%를 넘는다는 점을^{22, 23)} 감안할 때 식행동에 영향을 줄 수 있을 것으로 생각되는 외식, 직접 요리하는지의 여부등이 체형과의 관련성이 있는지를 아울러 조사하여 건전한 식행동을 유도하는데 도움이 되는 자료를 얻고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

원주 지역에 위치한 3개의 대학에 재학중인 대학생(남자289명, 여자 441명)을 조사 대상으로 하였다. 조사기간은 1997년 6월 5주간 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지의 구성은 일반사항 2문항, 체형에 관한 5문항 다이어트에 관한 2문항, 이상 식습관과 관련된 식사행동 26문항, 기타 2문항 등 총 37문항으로 구성되었다. 문항의 내용을 보면 일반 사항으로는 생년월일, 성별을 묻는 내용이었고 체형을 알아보기 위한 문항은 키, 몸무게, 최근에 가장 많이 나갔던 몸무게, 이상적이라고 생각하는 몸무게, 자신이 인식하는 체형으로 구성되어 있다. 다이어트에 관한 문항에는 다이어트 여부, 빈도를 알아보기 위한 내용과 기타 질문

문항에는 외식과 요리의 빈도를 알아보기 위한 내용이 포함되어 있었다.

식사행동의 판정을 위해서는 EAT-26 (Eating Attitude Test-26) 을 사용하였는데 이 설문지는 26문항의 질문으로 구성된 것으로 식태도와 타당도가 검증된 것으로 식행동의 일상적인 부적합성을 지적하는 도구로 사용되어 왔다.²⁰ 내용별로 문항을 구분하면 체중감량에 대한 집착을 묻는 11문항(F I), bulimia와 음식에 대한 집착을 묻는 7문항(F II), 자신의 의지로 식사를 조절하는지의 여부를 묻는 8문항(F III)으로 구성되어있다. 각 문항에 대해 6단계로 나누었는데, 절대 안함-거의 안함 : 0, 가끔 : 1, 자주 : 2, 너무 자주-항상 : 3으로 전체 점수는 0점에서 78점까지의 분포를 보이며, 점수가 높을수록 이상식이습관과의 위험도가 큰 것으로 간주하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

조사 대상자의 일반사항과 체형에 따른 체중, 비만도, EAT-26점수는 평균±표준편차로 표시하였으며, 체형에 따른 다이어트 여부, 빈도, 외식 빈도, 요리빈도에 관한 항목은 단순빈도와 백분율로 계산하였다. 본 연구의 변인별 유의성은 SPSS Package를 이용하여 F-test 및 χ^2 -test, ANOVA test 등으로 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반사항

조사 대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 조사 대상자들의 평균 연령은 남자 23.4세, 여자 20.4세였으며, 키는 남자 173.3cm, 여자 161.9cm였고, 몸무게는 남자 65.9kg, 여자 52.1kg이었다.

Table 1. Average age, height, weight of total subjects

Variables	Male	Female
Age (year)	23.4±4.9	20.4±2.5
Height (cm)	173.3±5.1	161.9±4.5
Weight (kg)	65.9±9.0	52.1±6.6

Values are mean±SD

2. 인식체형과 실제체형의 비교

자신이 인식하고 있는 체형과 비만도(실제체형)을 비교하여 보면 남자의 경우 자신이 인식하고 있는 체형과 비만도와 일치하는 경향을 보였으며, 즉 자신의 체형을 바르게 인식하고 있는 것과 달리 여자의 경우는 대부분이 정상 체중군에 속하고 있었으나 실제체형보다 자신을 뚱뚱하다고 여기고 있었다. 즉 뚱뚱하다고 생각하는 대상자조차

Table 2. Actual weight, ideal weight and degree of obesity by the perceived body shape

Perceived body shape	Male			Female		
	Actual weight (kg)	Ideal weight (kg) ¹⁾	Degree of obesity ²⁾	Actual weight (kg)	Ideal weight (kg)	Degree of obesity
Fat	75.1±9.2 ^a	67.3±7.6 ^a	15.2±12.1 ^a	55.5±7.0 ^a	49.1±4.8 ^a	0.6±10.9 ^a
Normal	66.2±6.7 ^b	65.3±5.8 ^b	0.6±7.1 ^b	49.5±4.0 ^b	47.4±3.5 ^b	-11.4±6.0 ^b
Slim	58.6±5.4 ^c	64.4±5.5 ^b	-11.8±6.9 ^c	45.9±4.3 ^c	47.2±4.3 ^b	-19.1±5.6 ^c
F value	96.7923**	4.0358*	177.8986**	77.9619**	8.6162**	129.9527**

Values are mean ± SD ¹⁾ Ideal weight = (Height - 100) × 0.9

²⁾ $\frac{\text{Actual weight}}{\text{Ideal weight}} \times 100$

*P < 0.05 **P < 0.001

^{abc} : Values with different alphabet in column are significantly different from perceived body shape at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test

도 정상체형에 속하고 있었고, 정상이라고 생각하는 대상자는 마른편에 속하고 있었다(Table 2).

이 결과로 볼 때 남자들보다 여자들이 자신의 체형을 왜곡해서 인식하고 있다는 사실을 알 수 있었다. Bellisle¹⁰⁾등에 따르면 16,486명의 대학생을 대상으로 조사 연구한 결과 조사 대상자 중 BMI가 표준보다 낮음에도 불구하고 체중을 줄이려는 노력을 여자 44%, 남자 17%가 하고 있었다고 밝히면서 이제는 남자들이 이상식이 행동을 가지고 있는 것이 보편적이며 이 경향은 나라(country)에 따라 큰 차이를 보이고 있다고 보고하고 있다.

이와 비슷한 결과를 Brook¹⁶⁾등도 보고하고 있는데 14-18세 되는 고등학생 141명을 대상으로 조사한 결과 조사 대상자의 44%가 자신을 뚱뚱하다고 인식하고 있었으나 실제로는 10%만이 과체중이었고 이들 중 48%가 체중감량을 위한 다이어트를 하고 있었으며, 이 중 여자가 남자의 3배였다. 또한 뚱뚱하다고 인식한 대상자의 53%가 지금보다 날씬해지고 싶다고 응답했으며, 이 중 여자가 남자의 4배의 수치를 나타내 주고 있다.

3. 체형과 이상식이행동(EAT-26 Score)

1) 자신이 인식하고 있는 체형과 EAT-26 점수

조사 대상자들이 인식하고 있는 체형에 따른 EAT-26 점수는 Table 3과 같다. 남, 녀 모두 이상식 행동 경향이 자신이 뚱뚱하다고 느낄수록 큰 것으

로 나타났다($P < 0.001$). 이상식이행동의 내용을 세분해서 살펴보면 남, 녀 모두 뚱뚱하다고 느낄수록 F I (체중감량에 대한 집착) 점수는 큰 반면 F III (자신의 의지로 식사를 조절) 점수는 낮은 것으로 나타났다($P < 0.001$), 말랐다고 인식하는 군에서는 이와 반대로 F III 점수가 높게 나타났다($P < 0.001$). 이 결과는 뚱뚱하다고 인식하는 군에서는 체중감량(다이어트)에 대한 욕망은 크나 실제로 식사를 조절하는 자신의 의지는 약한 것으로 해석할 수 있겠다. 남자의 경우 말랐다고 인식하는 군에서 3가지 세부 항목 점수 중 F III 점수가 월등히 높게 나타났다.

2) 실제체형(비만도)과 EAT-26 점수

조사 대상자들의 실제체형(비만도)에 따른 EAT-26 점수는 표 4와 같다. 남, 녀 모두 비만도가 높을수록 EAT-26 점수가 높은 것으로 나타났다(남자의 경우 $P < 0.05$, 여자의 경우 $P < .001$). EAT-26 점수를 내용별로 살펴보면, 비만도가 높을수록 F I 점수는 높은 반면($P < 0.001$), 비만도가 낮을수록 F III 점수는 높게 나타났다. ($P < 0.001$). 이는 인식체형별로 살펴본 EAT-점수 분포와 흡사한데, 남녀 모두 실제로 뚱뚱할수록 체중감량에 대한 집착(F I)이 크고, 마를수록 자신의 의지로 식사를 조절하는 경향이 크다는 사실을 알 수 있다. Brook¹⁶⁾등도 조사 대상자들의 31%가 비만을 약점으로 생각하고 있었다고 보고하고 있다. 본 연구 결과, 인식체형과 실제체형과 EAT-26 점수와의

Table 3. The score of EAT-26 by the perceived body shape

Shape	Male				Female			
	F I	F II	F III	Total	F I	F II	F III	Total
Fat	10.9±4.7 ^a	4.5±2.1 ^a	5.2±2.0 ^b	20.7±7.3 ^a	15.4±4.9 ^a	6.5±3.2 ^a	6.6±2.1 ^b	28.7±8.1 ^a
Normal	7.4±3.7 ^b	3.7±1.9 ^b	5.2±2.5 ^b	16.7±6.1 ^b	11.5±4.4 ^b	4.9±2.4 ^b	6.6±2.2 ^b	23.4±6.6 ^b
Slim	4.4±2.9 ^c	3.7±2.1 ^b	7.0±2.8 ^a	15.5±6.1 ^c	7.1±4.1 ^c	4.8±2.1 ^c	8.4±2.9 ^c	20.6±6.1 ^c
F value	50.4557**	3.4627*	14.7355**	11.1975**	67.8283**	19.6025**	11.6613**	35.3511**

Values are mean ± SD **P < 0.001 *P < 0.05

F I : preoccupation with losing weight

F II : bulimia and food preoccupation

F III : self control of eating

^{abc} : Values with different alphabet in column are significantly different from perceived body shape at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test

Table 4. The score of EAT-26 by the degree of obesity

Degree of obesity	Male				Female			
	F I	F II	F III	Total	F I	F II	F III	Total
+10% over	9.9±4.5 ^a	4.0±2.1 ^a	5.1±1.9 ^b	19.5±6.9 ^a	15.4±4.3 ^a	5.8±3.2 ^{ab}	5.7±2.0 ^b	26.9±7.4 ^a
± 10%	7.5±4.2 ^b	3.8±2.0 ^a	5.4±2.5 ^b	16.9±6.6 ^{ab}	14.6±5.0 ^b	6.0±3.1 ^a	6.3±2.0 ^{ab}	27.3±8.1 ^b
-10% below	4.3±2.5 ^c	3.9±2.0 ^a	7.3±2.9 ^a	15.9±5.7 ^b	10.8±4.9 ^b	5.2±2.6 ^{ab}	7.3±2.5 ^a	23.8±7.2 ^b
F value	28.6127**	0.1705	14.9421**	4.1848*	32.0169**	3.7087*	13.6627**	9.6679**

Values are mean ± SD **P < 0.001 *P < 0.05

F I : preoccupation with losing weight

F II : bulimia and food preoccupation

F III : self control of eating

^{abc} : Values with different alphabet in column are significantly different from perceived body shape at $\alpha=0.05$ by Duncan's multiple range test

관련성을 보면 인식체형 별로 본 이상식이행동의 경향은 모든 항목에서 유의적인 차이를 나타내고 있으나, 인식체형 쪽이 더 밀접하게 관련되어 있음을 알 수 있다(Table 3, 4). 이 결과는 Bellisle¹¹⁾ 등의 연구 결과와 일치하고 있는데, 이 논문은 자신이 인식하고 있는 체형과 체중이 체중감량을 하는 식행동과 관련성이 깊다고 보고하고 있다.

3) 인식체형과 실제체형(비만도)에 따른 다이어트 여부와 빈도

인식체형과 실제체형(비만도)에 따른 다이어트 여부는 Table 5와 같다. 전체적으로는 뚱뚱하다고 인식할수록 다이어트의 경험이 많았으며, 남자의 경우 자신의 체형을 뚱뚱하다고 인식하고 있는 경우에도 다이어트를 한 적이 있다고 응답한 경우는 46%였고 여자의 경우는 68.5%였다(P < 0.05). 이 결과는 Bellisle¹¹⁾ 등의 연구에서 체중을 줄이려는 노력을 하는 조사 대상자 중 여자의 14%, 남자의 3%가 지속적인 다이어트를 하고 있다는 보고와 비교해 볼 때 높은 수치이기는 하나 본 연구에서는 단지 다이어트 경험 여부만을 응답한 수치이고 Bellisle 등의 연구에서는 지속적인 다이어트 여부를 응답한 수치로서의 차이점을 들 수 있겠다.

박²⁰⁾등도 조사 대학생 전체 중 45.3%가 체중조절의 경험이 있으며 남, 여 각각 32.9%, 58.0%로 나타났으며 체중을 감소시키는 쪽으로 체중조절을 시도한 경우가 69.8% (남 38.2%, 여 59.9%)였

다. 이러한 비율이 여학생 쪽에서 더 높게 나타났으며, 앞으로도 체중조절을 시도해 보겠다고 응답한 경우가 68.2%로 많은 학생들이 체중조절에 대한 집착이 컸으며, 여학생의 비율이 높다고 보고하고 있다. 남, 여 간에 체중감소를 위해 시도한 방법도 차이를 나타냈는데, 남학생은 운동을 늘리는 방법과 식사량을 줄이는 방법의 비율이 높았고 여학생은 식사량을 줄이는 방법이 대다수였다.

비만도(실제 체형)와 다이어트 여부와외의 관련성도 인식체형에 따른 관련성과 유사하게 나타나고 있는데 남자의 경우 과체중인 경우 다이어트를 경험한 사람이 37.7%에 불과한데 반해 여자의 경우 과체중인 경우 60.1%가 다이어트를 경험하고 있었으며 마른체형군에서는 남자의 경우 1%만이 다이어트를 했던 것에 비해 여자의 경우는 58.5%가 다이어트를 했다고 답하고 있다. 본 연구 결과로 보면 다이어트 여부에 큰 영향을 끼치는 변인은 실제 체형보다 인식체형을 알 수 있다. 다이어트 빈도를 보면 남자의 경우 인식체형별 유의차를 보이지 않았으나 여자의 경우는 뚱뚱하다고 인식하는 체형군에서는 다이어트 빈도 간격이 컸고, 말랐다고 인식하는 체형군에서는 빈도 간격이 좁게 나타났다(P < 0.001). 이는 뚱뚱하다고 인식하는 체형군에 있는 대상자들 중 다이어트를 시도한 대상자는 많으나 엄격한 다이어트를 실행에 옮긴 사람은 적었고, 말랐다고 인식하는 대상군에 있는

Table 5. Frequency of attempt for weight control by the perceived body shape and the degree of obesity

Variables	Male			Female		
	Yes	No	Total	Yes	No	Total
<u>Perceived body shape</u>						
Fat	29 (46.0)	34 (54.0)	53 (100.0)	152 (68.5)	70 (31.5)	222 (100.0)
Normal	25 (17.1)	121 (82.9)	146 (100.0)	72 (39.1)	112 (60.9)	184 (100.0)
Slim	0	80 (100.0)	80 (100.0)	7 (20)	28 (80)	35 (100.0)
χ^2 value	44.96123**			50.69891**		
<u>Degree of obesity</u>						
+10% over	20 (37.7)	33 (62.3)	53 (100.0)	110 (60.1)	73 (39.9)	183 (100.0)
± 10%	32 (18.3)	143 (81.7)	175 (100.0)	93 (42.9)	124 (57.1)	217 (100.0)
-10% below	1 (1.6)	60 (98.4)	61 (100.0)	24 (58.5)	17 (41.5)	41 (100.0)
χ^2 value	23.48301**			22.52237**		

All values are frequency (%) of subjects **P < 0.001

Table 6. Frequency of dieting by the perceived body shape and degree of obesity

Variables	Male			Female		
	Fat	Normal	Slim	Fat	Normal	Slim
<u>By perceived body shape</u>						
1-2 times per year	9 (31.0)	14 (56.0)	0 (0.0)	54 (35.5)	23 (31.9)	0 (0.0)
1-2 times per month	10 (34.5)	5 (20.0)	0 (0.0)	41 (30.0)	26 (36.1)	1 (14.2)
1-2 times per week	5 (1.7)	3 (12.0)	0 (0.0)	32 (21.1)	14 (19.4)	3 (42.9)
almost everyday	5 (1.7)	3 (12.0)	0 (0.0)	25 (16.4)	9 (12.5)	3 (42.9)
χ^2 value	5.90749			30.48533**		
Variables	Male			Female		
	10% over	±10%	-10% below	10% over	±10%	-10% below
<u>By degree of obesity</u>						
1-2 times per year	11 (55.0)	12 (37.5)	1 (100.0)	34 (46.6)	46 (37.1)	13 (43.3)
1-2 times per month	3 (15.0)	12 (37.5)	0 (100.0)	30 (41.1)	51 (41.1)	11 (36.7)
1-2 times per week	1 (5.0)	6 (18.8)	0 (0.0)	6 (8.2)	18 (14.5)	3 (10.0)
almost everyday	5 (25.0)	2 (6.3)	0 (0.0)	3 (4.1)	9 (7.3)	3 (10.0)
χ^2 value	9.30339			22.89684*		

All values are frequency (%) of subjects *P < 0.05 *P < 0.001

사람 중 다이어트를 시도한 사람은 적었으나 그중 85%가 다이어트 빈도수가 잦은 것으로 나타났다.

비만도에 따른 다이어트 빈도를 보면 남자의 경우 유의차를 보이지 않았고 여자의 경우는 비만도에 따라 유의차를 보여주고 있다 ($P < 0.05$). 즉 비만도가 높을수록 빈도수가 적었고 비만도가 낮을수록 빈도수가 많은 것으로 나타났다. 인식체형이나 비만도(실제체형)에 따른 다이어트 빈도와의 관련성은 남자의 경우 유의성을 보이지 않았고 여자의 경우 인식체형별 다이어트 빈도 ($P < 0.001$)가 비만도(실제 체형)에 따른 다이어트 빈도보다 더 관련성이 높은 것으로 나타났다 ($P < 0.001$).

4) 체형과 외식빈도

인식체형과 외식빈도와의 관련성은 남자, 여자

의 경우 모두 유의성이 없는 것으로 나타났으며 (Table 7) 실제 체형과의 관련성은 여자의 경우만 유의성을 나타내고 있다 ($P < 0.05$). 비만도가 클수록 외식의 빈도가 높은 것으로 나타났다. 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태조사를 한 선행연구를 살펴보면 이³⁰⁾등은 대학생들은 식탁문화(가정식탁문화)에서 자유식탁문화로 전환되는 시기의 연령으로 인스턴트 식품을 비롯한 외식의 빈도, 형태가 다양하게 나타나며 남녀간 및 연령군간의 차이가 있다고 보고하고 있다. 또한 이³⁰⁾등의 결과에서 보면 도시 대학생의 도시락 지참율이 1.8%로 아주 낮게 나타났으며 한³¹⁾, 류³²⁾의 결과에서도 6.6%, 7.2%의 낮은 지참율을 보여 외식의 경향이 더 높아짐을 알 수 있었다. 김³³⁾도 조사대상

Table 7. Frequency of buying meals by the perceived body shape and the degree of obesity

Variables	Male			Female		
	Fat	Normal	Slim	Fat	Normal	Slim
<u>By the perceived body shape</u>						
2 times over per day	15 (23.8)	53 (39.0)	20 (25.0)	39 (17.6)	40 (21.8)	7 (20.0)
1 time in a day	16 (25.4)	29 (21.3)	18 (22.5)	42 (18.9)	52 (28.3)	6 (17.1)
3-4 times per week	5 (7.9)	17 (12.5)	10 (12.5)	39 (17.6)	24 (13.0)	11 (31.4)
1-2 times per week	7 (11.1)	11 (8.1)	10 (12.5)	46 (20.7)	39 (21.2)	6 (17.1)
1-3 times per month	11 (17.5)	16 (11.8)	16 (20.0)	40 (18.0)	21 (11.4)	5 (14.3)
Rarely	9 (14.3)	10 (7.4)	6 (7.5)	16 (7.2)	8 (4.3)	0
χ^2 value	11.17776 ^{N.S}			19.371112 ^{N.S}		
Variables	Male			Female		
	10% over	±10%	10% below	10% over	±10%	10% below
<u>By the degree of obesity</u>						
2 times over per day	14 (26.4)	50 (28.6)	17 (27.9)	46 (26.1)	34 (15.7)	5 (12.2)
1 time in a day	16 (30.2)	40 (22.9)	13 (21.3)	45 (24.6)	51 (23.5)	11 (26.8)
3-4 times per week	4 (7.5)	28 (16.0)	4 (6.6)	25 (13.7)	42 (19.4)	4 (9.8)
1-2 times per week	6 (11.3)	18 (10.3)	8 (13.1)	41 (22.4)	40 (18.4)	9 (22.0)
1-3 times per month	10 (18.9)	25 (14.3)	10 (16.4)	22 (12.0)	33 (15.2)	10 (24.4)
Rarely	3 (5.7)	14 (8.0)	9 (14.8)	4 (2.2)	17 (7.8)	2 (4.9)
χ^2 value	11.88654 ^{N.S}			22.89684*		

Values are frequency (%) of subjects ^{N.S} : Non significant * $P < 0.05$

대학생 중 68% 이상이 패스트푸드를 이용하였으며 이들 중 58% 이상이 월 2-3회 이상의 빈도수를 나타내고 있다.

5) 체형과 요리빈도

인식체형과 비만도(실제 체형)에 따른 요리빈도와 관련성은 남자, 여자 모두 유의성을 보이지 않았으나, 전체적으로는 외식빈도와 반비례하는 경향을 보여주고 있다(Table 8). 같은 원주지역 거주 자취 대학생을 대상으로 한 연구에서 노³⁰⁾는 자취생들의 80.4%가 식사를 직접 만들어 먹었으며 밥짓는 횟수는 1일 1회가 가장 많았으며 남, 여간의 유의차가 있었는데 남자가 34.5%, 여자가 42.2%로 여학생이 많았다. 외식을 하는 횟수는 남학생의 경우 27.2% 여학생은 13.7%로 남학생이 더

많았다고 보고하고 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 남, 여 대학생을 대상으로 체형과 이상식이행동과 관련있는 식행동과의 관련성을 알아보기 위하여 실시되었다. 본 연구에서 얻어진 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대학생 중 남자는 자신이 인식하고 있는 체형과 비만도(실제 체형)가 일치하는 경향을 보여 자신의 체형을 바르게 인식하고 있었으나($P < 0.001$), 여자의 경우 대부분이 정상체중군에 속하고 있었으나 실제 체중보다 자신을 뚱뚱하다고 여기고 있었다($P < 0.001$).

Table 8. Frequency of self cooking by the perceived body shape and the degree of obesity

Variables	Male			Female		
	Fat	Normal	Slim	Fat	Normal	Slim
<u>By the perceived body shape</u>						
almost everyday	11 (17.5)	21 (15.4)	8 (10.0)	22 (9.9)	10 (5.4)	5 (14.3)
3-4 times per week	6 (9.5)	20 (14.7)	9 (11.3)	38 (17.1)	28 (15.2)	4 (11.4)
1-2 times per week	17 (27.0)	29 (21.3)	23 (28.8)	71 (32.0)	52 (28.3)	6 (17.1)
1-3 times per month	7 (11.1)	22 (16.2)	14 (17.5)	30 (13.5)	29 (15.8)	6 (17.1)
Rarely	22 (34.9)	44 (32.4)	26 (32.5)	61 (27.5)	65 (35.3)	14 (40.0)
χ^2 value	5.55611 ^{N.S}			9.95398 ^{N.S}		
Variables	Male			Female		
	+10% over	±10%	10% below	+10% over	±10%	10% below
<u>By the degree of obesity</u>						
almost everyday	5 (9.4)	24 (13.7)	12 (19.7)	15 (8.2)	21 (9.7)	6 (14.6)
3-4 times per week	8 (15.1)	23 (13.1)	7 (11.5)	29 (15.8)	33 (15.2)	7 (17.1)
1-2 times per week	16 (30.2)	42 (24.0)	14 (23.0)	42 (23.0)	73 (33.6)	13 (31.7)
1-3 times per month	5 (9.4)	30 (17.1)	9 (14.8)	31 (16.9)	28 (12.9)	6 (14.6)
Rarely	19 (35.8)	56 (32.0)	19 (31.1)	66 (36.1)	62 (28.6)	9 (22.0)
χ^2 value	3.90572 ^{N.S}			10.00967 ^{N.S}		

Values are frequency (%) of subjects ^{N.S}: Non significant

2. 남, 녀 모두 자신을 뚱뚱하다고 인식할수록 EAT-26 점수가 높게 나타났고 ($P < 0.001$) 뚱뚱하다고 인식하는 군에서 FI (체중감량에 대한 집착) 점수는 크고 FIII (자신의 의지로 식사를 조절) 점수는 낮게 나타났다 ($P < 0.001$). 말랐다고 인식하는 군에서는 이와 반대로 FIII 점수가 높게 나타났다 ($P < 0.001$). 전체 평균 점수는 남자보다 여자가 모든 항목에서 높은 경향을 보여주고 있다.

3. 남, 녀 모두 비만도(실제 체형)가 높을수록 EAT-26 점수가 높게 나타났다(남자 $P < 0.05$, 여자 $P < 0.001$). 비만도가 높을수록 FI 점수는 높게 나타났고 ($P < 0.001$), 비만도가 낮을수록 FIII 점수는 높게 나타났다 ($P < 0.001$).

4. 다이어트 여부는 남, 녀 모두 뚱뚱하다고 인식하고 있는 군, 비만도가 높은 군에서 높게 나타났고, 그 수치는 남자보다 여자가 높았다 ($P < 0.05$). 다이어트 빈도는 남자의 경우 인식체형, 비만도에 따른 유의차를 보이지 않았으나 여자의 경우는 뚱뚱하다고 인식하는 군, 비만도가 높은 군에서 빈도수가 적었고, 말랐다고 인식하는 군, 비만도가 낮은 군에서 빈도수가 많았다.

5. 비만도(실제 체형)와 외식빈도와와의 관련성은 여자의 경우만 유의차를 나타내 주고 있는데 ($P < 0.05$), 비만도가 클수록 외식의 빈도가 높게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면 자신의 실제 체형을 왜곡하여 인식하고 있는 경향은 남자 보다 여자가 높은 것을 알 수 있었고 이 사실은 남자보다 여자들이 이상식이행동의 경향이 높음을 시사해 주고 있다. 체형과 이상식이행동, 다이어트 여부, 빈도, 외식빈도와와의 관련성을 살펴본 결과 체형이 이들 여러 변인들과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있었고 특히 인식하고 있는 체형이 실제 체형보다 이상식이행동과 관련성 있는 식행동과 관련성이 큰 것으로 나타났다.

남, 녀간의 차이는 체형의 인식, EAT-점수, 다이어트 여부, 다이어트 빈도, 외식의 빈도에서 나타났다. 그러므로 실제 체형의 바른 인식이 이상식이습관과 연관된 식행동으로 발전하는 위험도를 줄여

주는 주요한 변인이 될 수 있는 것으로 나타났다.

참 고 문 헌

1. 최운정, 김갑영(1980), 비만아의 신체 발육과 식습관에 관한 연구. 한국영양학회지 13(1) : 1-7.
2. 이인열, 이일화(1986), 서울 시내 사춘기 여학생의 비만실태와 식이섭취 양상 및 일반 환경 요인과 비만과의 관계. 한국영양학회지 19(1) : 41-51.
3. 김향숙, 이일화(1993), 대도시의 여고생의 비만실태와 식생활 양상에 관한 연구. 한국영양학회지 21(2) : 182-188.
4. 박갑성, 최영선(1990), 대구 시내 아파트 거주 주부들의 비만실태와 비만요인에 관한 연구. 한국영양학회지 23(3) : 170-178.
5. 유영상(1996), 한, 일 양국 초등학교 아동과 학부모의 학교급식에 관한 의식 및 아동의 식품 기호도 비교연구. 한국문화학회지 11(1) : 13-22.
6. 이영미, 이기완, 장학길(1996), 성인 남녀의 의식행동과 한국음식에 대한 의식조사. 한국문화학회지 11(3) : 317-326.
7. Yates, A. (1990), Current Perspectives on the eating disorder : II. treatment, outcome and research directions. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 29(1) : 1-9.
8. 류호경(1997), 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 연구 조사. 지역사회영양학회지 2(2) : 197-205.
9. 원향례(1995), 원주지역 여대생들의 이상 식이 습관과 식행동 및 정신건강 관계에 관한 연구. 한국문화학회지 10(4) : 339-343.
10. 성미경(1996), 우리 나라 일부 여대생들의 영양섭취 실태에 관한 연구. -지방 및 단백질 섭취의 질적 평가를 중심으로-. 한국식생활문화학회지 11(5) : 643-649.
11. Bellisle F., Monneuse M., Steptoe A. and

- Wardle J. (1995), Weight concerns and patterns : a survey of university students in Europe. *Int J Obes Relat Metab Disord* 19(10) : 723 - 730.
12. Matthews M. B. and Lacey J. H. (1983) Skeletal maturation, growth, and hormonal and nutritional status in anorexia nervosa. *Inter J of Eating Disord* 2(4) : 145 - 150.
 13. Kosky N., Mecluskey S and Lacey J. H. (1993) Bulimia nervosa and food allergy : A case report. *International J of Eating Disord* 14(1) : 117 - 119.
 14. Eating Disorders Association for help and understanding around anorexia and bulimia (1992) Why should teenager starve to death in an affluent society? . Annual Report P.
 15. Rock C. L. and Curran-Celentano J(1996) Nutritional management of eating disorders. *Psychiatr Clin North Am* 19(4) : 701 - 713.
 16. Brook U. and Tepper I. (1997) High school student's attitude and knowledge of food consumption and body image : implication for school based education. *Patient Educ Couns* 30(3) : 283 - 288.
 17. Dela Serna de Pedro I. (1996) Clinical aspects of anorexia nervosa in males. *Actas Luso Esp neurol Psiquiatr Cienc Afines* 24(2) : 67 - 73.
 18. Buddeberg-Fisher B., Bernet R., Sieber M., Schmid J and Buddeberg C (1996), Epidemiology of eating behavior and weight distribution in 14 to 19 year old Swiss students. *Acta Psychiatr Scand* 93(4) : 296 - 304.
 19. Lee S. Leung T., Lee A. M., Yu H. and Leung C. M. (1996) Body dissatisfaction among Chinese undergraduates and its implication for eating disorders in Hong Kong. *Int J Eat Disord* 21(1) : 77 - 84.
 20. Jennifer E. Pate B. A., Andres J. Pumariega, M. D., Colleen Hester, PH. D., and David M. Garner PH. D(1992) Cross-Cultural Patterns in Eating Disorders : A Review. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 31(5) : 802 - 809.
 21. Suematsu, H(1990), Eating Disorders. *Asian Medical Journal* 33(3) : 155 - 157.
 22. 상지대학교 학생생활연구소(1994) : 재학생 실태조사 연구. 상지대학교.
 23. 연세대학교 원주 캠퍼스 학생복지처(1997) : 출신지역별 학생통계. 연세대학교 원주캠퍼스.
 24. Linda S. and Michael P. L. (1995) Psychometric Properties the Children's Eating Attitudes Test. *Int J of Eating Disorders* 16(3) : 275 - 282.
 25. 박영숙. 이연화. 최경숙(1995) : 대학생의 인식체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이 및 체중 조절 태도. *한국식문화학회지* 10(5) : 367 - 375.
 26. 이영순. 임나영. 박광희(1994), 서울 지역 대학생들의 식문화에 대한 의식 및 실태조사. *한국식문화학회지* 9(4) : 369 - 378.
 27. 이희분. 유영상(1995), 서울 지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구. *한국식문화학회지* 10(3) : 147 - 154.
 28. 한숙자. 서울 지역 대학생들의 외식행동에 관한 연구. *한국식문화학회지* 41(4) : 383 - 386.
 29. 류은순(1993), 부산 지역 여대생의 식생활 행동에 대한 조사 연구. *한국식문화학회지* 1(8) : 43 - 54.
 30. 김혜경(1996), 울산 지역 대학생의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구. *한국식문화학회지* 11(1) : 131 - 141.
 31. 노정미(1997), 자취 대학생의 식생활 실태에 대한 조사연구 - 원주 지역을 중심으로 -. *한국식문화학회지* 12(5) : 495 - 507.