

연구논문

대구 및 대구근교지역 여대생과 여고생들의 체형인식, 섭식행동 및 건강상태 비교

Perception of Body Image, Eating Disorder, Eating Behaviors and Subjective Health Status of
Female High School and College Students in Daegu Area

밀양대학교 식품과학과
류 호 경
계명대학교 생활과학연구소
박 정 아

Dept. of Food Science, Miryang National University, Korea
Ho Kyung Ryu
Institute of Living Improvement & Practical Science, Keimyung University, Korea
Jung-A Park

〈목 차〉

- | | |
|----------------|-------------|
| I. 서 론 | IV. 요약 및 결론 |
| II. 연구 방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 및 고찰 | |

〈Abstract〉

This study was conducted to investigate the relationship among body image perception, eating behavior and health status in young females. The survey was carried out by self-questionnaires for 293 female high school students(HS) and 164 female college students(CS) living in Daegu and suburbs of Daegu. For the perception of body image, 9-grade body figure drawings were used based on average Korean body size.

EAT-26 and Rosenberg Self-Esteem Scale were used to measure the tendency of eating disorder and self-esteem. It appeared that 40.5% of the subjects were off the normal range of body weight; especially 34.2% of the subjects were underweight. The subjects' perception about current body image was within normal range. Almost of all the subjects believed that the ideal body image was thinner than their own current body image, and they wanted to be thinner than their current body image. The change of eating behaviors related to weight control of CS was significantly higher than that of HS students. EAT-26 score, self-esteem score, and subjective health status score were no difference between groups. The cut-off point of the eating disorder in this study was equal to or greater than 20 in EAT-26 score. The rates of the eating disorder were very high as 9.6% of HS and 8.5% of CS. Eating disorder was positively correlated with BMI, current body image, dissatisfaction of body image and the change score of eating behavior. But eating disorder was negatively correlated with health status. From the results of this study, we suggested that one of causes related to the eating disorder behaviors in adolescent females was resulted from misperception about ideal body image. There is a great need to provide nutrition educations concerning appropriate perception of body image and weight control among adolescent females.

Key words: perception of body image, eating behaviors, eating disorder, female adolescents

I. 서론

우리 나라는 1970년도 이후 경제성장과 함께 식품섭취량의 증가, 신체 활동량의 감소, 식생활의 서구화 등으로 비만이환율이 급속하게 증가되어 왔다(박갑선·최영선 1990; 문형남 등 1992; 이종호 1990). 그리고 비만은 당뇨병, 고혈압, 동맥 경화증 등 각종 만성퇴행성 질환의 발생에 유의한 영향을 미친다는 연구결과(Blackburn·Kanders 1994; Pi-Sunyer 1991)와 함께 발생시기가 아동에서 성인에 이르기까지 전 연령층에 해당되므로 비만에 대한 심각성을 인식하고 비만의 예방과 치료에 관심이 집중되어 왔다. 특히 아동기나 청소년기의 비만은 건강상의 문제뿐만 아니라 사회적 심리적 발달 과정에도 영향을 미쳐(McAnamey 등 1992; Neinstein 1996) 비만 청소년은 학교에서 친구들과의 적응문제, 열등감 등 인격형성에도 큰 문제를 안고 있다. 이에 따라 체

중을 줄이기 위한 여러 가지 방법들이 제시되고 실제 많은 사람들이 체중 감량을 시도하여 왔다. 그러나 이러한 바람직한 체중조절행동과 함께 맹목적인 날씬함과 외모에 대한 지나친 관심으로 인해 정상체중 이하인 사람들까지 체중감량을 시도하는 지나친 체중조절 행동이라는 부작용을 낳기도 했다(한국보건사회연구원 1995; 진기남 등 1997; 홍은경 등 1997).

최근 청소년들을 중심으로 비정상 체중의 한 부분인 저체중의 비율이 높아지고 있다(류호경 1997, 류호경·윤진숙 1999). 우리 나라에서는 대부분의 사람들이 아직 저체중의 확산을 중요한 문제로 인식하지 못하고 있으나 청소년들의 발달과정의 특성과 관련되어 심각한 문제로 대두될 수 있으므로 관심을 기울여야 한다. 요즘 청소년들은 학교, 학원 등 가정 밖에서 보내는 시간이 많아 외식의 비율이 높고, 맞벌이 부부가 늘어남에 따라 가정에서도 인스턴트 식품과 가공 식품

이 보편화되어 있는 실정이라서 결식, 편식, 과식, 지나친 간식 등으로 영양 불균형의 상황에 처해 있다. 또한 청소년기의 여자들은 날씬해야 한다는 문화적 메시지가 가족, 동료, 선생님, 책, 잡지, TV를 통하여 끊임없이 제공되기 때문에 청소년들은 사람들의 미의 기준인 날씬함에 맞추기 위해 자신의 신체에 대한 부정적인 인식이 생기게 되고 그로 인해 식사의 질이 저하되고 영양 불균형이 나타나게 된다.

청소년기는 신체적, 생리적으로 급격히 성장하는 시기이기 때문에 열량 및 영양소의 필요량이 어느 시기보다 더 증가하게 되며 이때의 영양 섭취는 일생을 통해 지대한 영향을 미치게 된다. 따라서 이 시기의 영양 불량으로 인한 발달 지연은 회복하기 어려우므로 적절한 영양을 공급해야 한다. 그리고 청소년기는 가치관 형성에 중요한 시기이므로 이 시기에 형성된 식품에 대한 태도는 성인이 되어서도 식생활 태도에 영향을 미치게 된다(Cosper 1975). 특히 청소년기의 여성은 곧 임신과 출산이 가능한 시기가 되므로 임신 전 모체의 영양상태와 건강이 태아에게 직접적으로 영향을 미친다는 것을 고려한다면 제2세의 건강 및 국민의 체위 향상을 생각할 때 여고생들의 영양 문제의 중요성은 더욱 강조된다(김경희 1995; 김재운 1977).

체형에 대한 불만족과 체중조절행동과는 밀접한 관계가 있으며 현재의 체형이 표준보다 날씬하다고 인식하고 있는 학생일수록 현재 체형에 대한 만족도가 높았고 현재의 체형이 표준보다 뚱뚱하다고 인식하는 학생일수록 현재 체형에 대한 불만도가 높은 것으로 나타났다(김주용 1998). 특히 강윤주 등(1998)의 연구에 의하면 여고생의 57.2%가 체중을 감량하기 위해 체중조절을 시도한 것으로 나타났으며 김주용(1998)의 연구에서도 여고생들의 79.8%가 체중 조절에 관심을 가지고 있으며, 그 중 83.5%가 체중조절의 경험이 있거나 현재에 진행 중이거나 계획을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그리고 이들 중 상당수가

정상체중 이하인 것을 감안한다면 청소년기 여학생들이 날씬한 몸매를 갖기에 지나친 관심을 가지고 있음을 잘 나타내 주고 있다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구에서 자신의 체형에 대해 불만족하거나 자신을 뚱뚱하다고 평가하거나 과체중 정도가 높을수록 식사의 질이 불량하고, 결식율이 높으며, 식사가 불균형한 것으로 나타났다(임국이·김선호 1985). 특히 여고생들은 감수성이 예민하고 자신의 외모와 체형에 대한 관심이 많아 스스로 체중 조절을 시도하게 되는데, 올바른 지식이 없이 부적절한 방법으로 체중조절을 하는 경향이 있어 문제시되고 있다. 이는 신체적으로는 급격한 체중감소, 식욕부진, 월경불순, 순환장애, 토하는 습관, 탈수, 변비, 소화불량 등의 증상은 나타내고, 정신적으로는 고립, 비정상적 대인관계, 정서불안정, 불면, 완벽주의와 강박관념, 낮은 자아존중감, 무기력, 죄의식 등의 증세를 나타낼 수 있다(김향숙·이일하 1993). 따라서 체형에 관심이 많은 청년기 여성들의 지나친 체중조절행동을 예방하기 위한 대안이 설정되어야 한다.

우리 나라에서는 아직까지는 섭식장애 보유율에 대한 문제가 그다지 심각하게 제기되고 있지 않다. 그러나 일반적으로 섭식장애의 초기 단계에는 식사제한의 시기가 다르므로(ADA Reports 1994) 결국 지나친 식사제한이 섭식장애의 원인이 된다. 이의 예방을 위해 체중 조절 행동의 시작 시기부터 개입할 수 있는 방안이 필요하다. 이것이 섭식장애의 문제를 영양학에서 중요하게 다루어야 하는 이유이다. 우리 나라 청소년들의 체형에 대한 인식과 태도가 서구와 같은 경향으로 변화되고 있으며, 절식을 포함한 식사제한을 이용하는 체중조절의 예가 갈수록 많아지고 있는 것을 주시해야 한다.

따라서 본 연구에서는 청년기 여성들의 체형의 실태를 조사하고 만연하고 있는 체중조절행동과 관련이 될 것으로 생각되는 체형에 대한 인식, 체형 불만족도, 식행동의 변화와 섭식장애의

정도, 자아존중감과 본인이 자각하는 건강상태 등을 조사하여 이들의 상관성을 파악하고자 하였다. 또한 여고생과 여대생들의 실태를 비교함으로써 관심을 가지고 영양교육을 시도해야 할 시기와 내용들을 위한 기초자료를 얻고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상

조사대상자는 대구시와 대구근교 지역에 소재하는 여자고등학교와 대학교에 재학중인 여학생으로 하였다. 조사는 2001년 6월에서 7월 사이에 실시되었다. 조사 대상자 중 응답이 부실하거나 중요한 종속변수에 응답하지 않은 사람을 제외한 후 최종 통계처리에 이용한 대상자의 수는 457명(고등학생 293명, 대학생 164명)이었다.

2. 조사 내용 및 방법

1) 설문지 내용

① 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반적 사항으로 나이, 가정의 월수입, 부모의 교육 수준 등에 대하여 조사하였다. 체격 및 비만도의 분포를 알아보기 위해서 신장과 체중을 조사하고, BMI에 의한 비만도를 산출하였다.

② 체형에 대한 인식

체형에 대한 인식을 알아보기 위해 류호경(1997)이 개발한 체형 그림을 이용하였으며 이 그림은 마른 체형으로부터 뚱뚱한 체형까지 9단계의 체형모델로 구분되어 있다. 자신이 인식하고 있는 현재 자신의 체형, 원하는 체형, 이상적이라고 생각하는 체형 등을 그림 중에서 선택하도록 한 후 가장 마른 체형으로부터 가장 뚱뚱한 체형까지 1점부터 9점까지 점수를 부여하여 값을 환산하였다. 자신이 인식하고 있는 현재의 체형

과 자신이 원하는 체형간의 차이를 체형에 대한 불만족도로 보았다.

③ 식행동 변화

지난 1년간 체중조절과 관련된 식행동의 변화가 있었는지를 조사하기 위하여 23가지 항목에 대한 경험여부를 각각 '있다', '없다'로 응답하게 하였다. '있다'는 1점, '없다'는 0점으로 점수를 부여하여 식행동 변화 점수를 산출하였다.

④ 섭식장애 경향

섭식장애경향을 측정하기 위해서는 EAT(Eating Attitudes Test)-26(Garner 등 1982)을 사용하였다. EAT-26은 총 26항목으로 구성되어 있으며 각 항목은 빈도에 따라 전혀, 가끔, 때때로, 종종, 매우 자주, 언제나(6단계)로 6단계 Likert type scale로 응답하게 하였다. EAT-26점수는 1-3단계까지는 0점, 4단계 1점, 5단계 2점, 6단계는 3점으로 환산하여 총점을 산출하고, 총점이 20점 이상이면 섭식장애(anorexia nervosa)가 있는 것으로 제안한다(Garner 등 1982).

⑤ 자아존중감

자기 자신에 대해 얼마나 자부심을 가지고 있는지를 알아보기 위하여 Rosenberg가 개발한 Self-Esteem Scale(Rosenberg 1965) 10개의 질문에 '정말 그렇다고 생각한다'로부터 '전혀 그렇지 않다고 생각한다'까지 4단계 Likert type scale로 응답하게 하였다. '정말 그렇다고 생각한다'에 4점으로부터 '전혀 그렇지 않다고 생각한다'에 1점까지 단계적으로 점수를 부여하여 자아존중감 점수를 산출하였다.

⑥ 주관적 건강상태

주관적 건강상태를 알아보기 위하여 35개의 증상에 최근에 자신이 느끼는 증상 35개의 질문을 '전혀없다'로부터 '자주 있다'까지 4단계 Likert type scale로 응답하게 하였다. '전혀없다'

에 0점으로부터 '자주 있다'에 4점까지 단계적으로 점수를 부여하여 주관적 건강상태 점수를 산출하였다.

2) 자료처리 및 분석

완전히 응답한 총 457부의 설문지 자료의 처리와 분석은 SPSS프로그램을 이용하였으며 각 분석 내용별로 다음과 같은 통계방법을 이용하였다.

① 조사대상자들의 일반적인 특성인 가정의 월수입, 부모의 교육 정도에 대해서는 빈도 및 백분율을 구하였다.

② 나이, 신장, 체중, BMI, 체형인식, 식행동 변화 점수, EAT-26 점수, 주관적 건강상태 점수, 자아존중감 등의 자료에 대해서는 평균과 표준편차를 구하였고 각 집단간의 차이는 t-test에 의해 비교하였다.

③ BMI, 체형에 대한 불만족도, 식행동 변화, EAT-26, 주관적 건강상태, 자아존중감 등의 상호 관련성은 Pearson의 상관계수를 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자들의 일반적인 사항

조사대상자들의 사회경제적 수준을 알아보기 위한 가정의 소득 수준과 부모의 교육정도는 Table 1과 같다. 아버지의 교육정도는 차이가 없었고, 고등학생들의 가정의 월수입과 어머니의 교육정도가 대학생들에서보다 더 높은 것으로 나타났다.

조사대상자들의 나이, 체중, 신장, BMI는 Table 2와 같다. 평균연령은 고등학생이 16.4세, 대학생이 19.3세였다. 평균 신장과 체중은 고등학생, 대학생이 각각 161.0cm, 53.4kg과 161.9cm,

Table 1. 가족의 소득정도와 부모의 교육정도 비교

변수	고등학생 N(%)	대학생 N(%)	P value	
월수입	저소득	23(7.8)	8(4.9)	0.002
	중저소득	43(14.7)	49(30.1)	
	중소득	192(65.5)	91(55.8)	
	중고소득	30(10.2)	14(8.6)	
	고소득	5(1.7)	1(0.6)	
아버지 교육정도	초등학교	11(3.8)	7(4.3)	NS
	중학교	32(11.0)	25(15.2)	
	고등학교	154(52.1)	96(58.5)	
	전문대학	14(4.8)	5(3.0)	
	대학수료이상	81(27.7)	31(18.9)	
어머니 교육정도	초등학교	17(5.8)	16(9.8)	0.017
	중학교	53(18.2)	47(28.7)	
	고등학교	160(54.8)	83(50.6)	
	전문대학	14(4.8)	6(3.7)	
	대학수료 이상	48(16.5)	12(7.3)	

NS: not significant

Table 2. 조사대상자의 일반적인 특성

변수	고등학생 (n=293)	대학생 (n=164)	Total (n=457)	P value
나이(years)	16.4±0.73	19.3±0.93	17.4±1.62	0.0001
신장(cm)	161.0±5.38	161.9±4.80	161.3±5.20	NS
체중(kg)	53.4±7.00	51.7±5.84	52.8±6.65	0.009
BMI	20.6±2.74	19.7±2.07	20.3±2.55	0.0001

Values are Mean±SD, BMI: body mass index=weight(kg)/height(m²)

NS: not significant

Table 3. 조사대상자들의 BMI 분포

변수	고등학생 N(%)	대학생 N(%)	Total N(%)	P value
≤19	80(28.1)	72(45.3)	152(34.2)	0.001
19<BMI≤24	181(63.5)	83(52.2)	264(59.5)	
24<BMI≤27	17(6.0)	4(2.5)	21(4.7)	
27<	7(2.5)	-	7(1.6)	

51.7kg으로 대학생의 평균체중이 고등학생에 비해 유의하게 낮았다. 따라서 평균 BMI도 대학생이 19.7로 고등학생의 20.6에 비해 유의하게 낮게 나타났으나 두 집단 모두 정상체중의 범위에 속하였다.

조사대상자들의 BMI 값을 기준으로 하여 체형군을 분류한 결과는 Table 3과 같다. BMI≤19는 저체중, 19<BMI≤24는 정상체중, 24<BMI≤27은 과체중, BMI>27은 비만으로 나누었는데 이러한 분류기준은 여러 문헌들(Hamilton 등 1991 ; Grosvener 1994 ; Wardlow 등 1994 ; Whitley · Rolfes 1993)을 참고하여 조사대상자인 청소년들에게 가장 적합하다고 생각되는 기준을 적용하였다. 두 집단간의 BMI 분포는 대학생 집단에서 저체중 범위의 분포가 많고 유의한 차이가 있었다. 조사대상자들의 대부분은 정상체중(59.5%)의 범위에 속하였으나 저체중이 34.2%, 과체중이 4.7%, 비만이 1.3% 등 비정상 체중의 비율도 40.2%로 상당수를 차지하였다. 특히 저체중의 비율이 매우 높게 나타나서 이는 청소년들을 대상

으로 한 다른 연구들(류호경 · 윤진숙 1999; 조이경 · 안명수 1998)과 유사한 결과로 현재 여자 청소년들의 체형과 관련하여 저체중이 관심을 기울여야 할 부분임을 시사해 준다.

2. 체형에 대한 인식

조사대상자들의 체형인식에 관한 결과는 Table 4와 같다. 현재 자신의 체형을 고등학생은 4.71, 대학생은 4.40인 것으로 인식하여 대학생이 유의하게 낮게 인식하고 있었는데 같은 연령층의 우리나라 평균 체형이 5점인 것과 이들의 BMI 값을 감안하여 비교할 때 두 집단 모두 자신의 현재 체형에 대한 인식은 바르게 가지고 있음을 볼 수 있다. 자신이 원하는 체형과 이상적이라고 생각하는 체형으로는 고등학생이 2.91과 2.79, 대학생이 2.83과 2.72로 답하여 군간의 차이없이 평균보다 훨씬 더 마른 체형을 선호하고 있음을 알 수 있다. 따라서 이들 모두 현재 자신의 체형에 불만족하고 있었는데 고등학생과 대학생의 체형 불

Table 4. 체형에 대한 인식 비교

변수	고등학생 (n=293)	대학생 (n=164)	Total (n=457)	P value
현재체형	4.71±1.69	4.40±1.66	4.60±1.69	0.05
원하는 체형	2.91±0.97	2.83±0.94	2.88±0.96	NS
이상적인 체형	2.79±0.93	2.72±0.89	2.77±0.92	NS
체형에 대한 불만감	1.79±1.58	1.57±1.63	1.71±1.60	NS

Values are Mean±SD, NS: not significant

만족도가 각각 1.79와 1.57로 체중을 줄이고자 하는 욕구를 가지고 있을 것으로 판단되었다. 또한 고등학생이 대학생 보다 현재의 체형이 더 뚱뚱함으로써 유의하지는 않지만 체형에 대한 불만족도가 더 높은 것으로 나타났다. 이는 사춘기의 여학생들이 체형에 대해 왜곡된 인식을 가지고 있고, 그들이 이상적으로 생각하는 체형이 매우 다른 체형임을 증명하는 많은 연구들과 일치하는 결과이다(박혜순 등 1997; 정근백 등 1995; Ryan 등 1998; Schulken 등 1997).

3. 식행동 변화, 섭식장애, 자아존중감, 주관적 건강상태

조사대상자들의 체중조절과 관련된 식행동 변화, 섭식장애, 자아존중감 및 주관적 건강상태 점수는 Table 5와 같다. 이 중 식행동 변화 점수는 대학생이 유의하게 더 높게 나타났다. 이는 대학생의 경우 고등학생에 비해 상대적으로 자신의

식행동을 스스로 결정하기가 쉽기 때문에 변화가 더 큰 것으로 보이며, 대학생들의 BMI가 고등학생에 비해 낮은 것과 연관하여 생각해 볼 수 있다.

EAT-26을 이용해 조사한 섭식장애 점수는 두 집단간에 차이가 없었다. 자아존중감과 자신이 느끼는 여러 신체증상들에 대한 건강상태 점수도 대학생이 약간 높긴 하였으나 이것 역시 두 집단간에 유의한 차이는 없었다.

EAT-26 점수가 20점 이상이면 섭식장애(anorexia nervosa)가 있는 것으로 제안되는데 고등학생과 대학생에서 20점 이상이 각각 9.6%와 8.5%로 두 집단간에 유의한 차이는 없었으나 상당수의 학생들이 섭식장애의 경향을 가지고 있는 것으로 나타났다(Table 6). 섭식장애는 13세에서 20세 사이의 백인 여성에서 가장 잘 발견된다(Williamson 등 1988)는 연구와 함께 미국에서는 이에 대한 많은 연구가 있어왔다. 1989년에 실시된 한 조사에서는 716명의 UCLA 여대생의 섭식

Table 5. 조사대상자들의 식행동, 섭식장애, 자아존중감, 건강상태 점수 비교

변수	고등학생 (n=293)	대학생 (n=164)	Total (n=457)	P value
식행동 변화 점수	4.70±3.21	5.83±3.99	5.10±3.54	0.001
섭식장애 점수	10.4±7.38	10.4±6.38	10.4±7.03	NS
자아존중감 점수	28.1±4.17	28.7±3.12	28.3±3.83	NS
건강상태 점수	103.9±18.4	105.4±14.8	104.4±17.2	NS

Values are Mean±SD, NS: not significant

Table 6. 조사대상자들의 섭식장애 분포 비교

섭식장애점수	고등학생 N(%)	대학생 N(%)	Total N(%)	P value
<20	264(90.4)	150(91.5)	414(90.8)	NS
≥20	28(9.6)	14(8.5)	42(9.2)	

NS: not significant

장애와 섭식장애 관련 증상의 만연정도를 조사하였는데 7.5-46.0%의 사람들이 개인적인 섭식장애 관련 증상을 가지고 있었고, 조사 당시 실제 섭식장애 보유율은 2.1%였다고 하였다(Kurtzman 등 1989). 또 다른 연구에 의하면 미국의 사춘기 소녀들과 젊은 여성들 중 10-15%가 섭식장애 증상을 가지고 있으며, 대학생 연령층의 여성은 좀 더 높을 것이라고 하였다(Bailey 등 1989; Fredenberg 1996). 우리나라에서는 한오수 등 (1990)이 정상인 대학생 2,847명을 대상으로 질문지를 통해 섭식장애 증상을 조사한 결과 anorexia nervosa가 0.7%(20명), bulimia nervosa가 0.8%(22명) 있음을 보고하였다. 그리고 anorexia nervosa와 bulimia nervosa 환자 중 여성이 각각 19명씩으로 주로 여성에서의 문제임을 제시하였다. 그 이후 이러한 증상을 가진 사람들의 수는 좀 더 증가하였을 것이라고 생각되나 지금까지는 정확한 통계가 나타난 것은 없다. 최근 오숙현 (1994)은 EAT-26을 이용하여 여대생의 섭식장애 증상을 조사하였는데 요인별로 나누어 각각의 문항에 대한 반응율만을 제시하였다. 이러한 자료들과 비교해 볼 때 본 연구의 결과는 매우 충격적이라 할 수 있다.

4. 관련 변인들간의 관련성 비교

BMI, 체형에 대한 불만족도, 식행동 변화, EAT-26, 자아존중감, 주관적 건강상태의 상호관련성은 Table 7, 8과 같다. 변인들간의 상관관계는 고등학생과 대학생의 두 집단에서 거의 일치

한 경향을 나타내었고 단지 설명력의 차이가 있을 뿐이었다.

BMI는 현 체형에 대한 인식과 높은 상관을 보여 현 체형 인식이 비교적 올바른 것을 보여주고 있다. 그러나 체형에 대한 불만족도는 BMI보다 현 체형 인식과 더 높은 상관관계가 있는 것으로 나타나 본인의 실제 체격보다 인식이 더 큰 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

체중조절과 관련된 식행동의 변화는 BMI, 현재의 체형에 대한 인식, 그리고 체형불만족도와 높은 양의 상관을 나타내고 있어 이는 자신의 체형에 불만족 할 때 체중조절을 많이 한다는 선행 연구(김경원 등 1998, 류호경·윤진숙 1999)와 일치하는 결과이다. 특히 대학생 집단에서는 고등학생 집단보다 훨씬 높은 r값을 나타내었다.

섭식장애 점수도 BMI, 현재 체형에 대한 인식, 체형에 대한 불만족도와 양의 상관관계를 나타내었는데 특히 체형의 불만족도와 높은 상관을 나타내었다. 또한 식행동의 변화와 높은 양의 상관을 보여 체중조절과 관련된 식행동의 변화는 섭식장애와 밀접한 관계가 있음을 증명해주는 결과라 하겠다. 이와는 반대로 섭식장애 점수와 건강상태와는 높은 부의 관계를 나타내어 섭식장애는 건강상태의 악화와 관련됨을 보여주고 있다. 이는 여대생들의 이상식이 습관과 식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구(원향례 1995)에서 제시한 자신이 인식하고 있는 체형, 비만도, 이상 식습관과 식행동이 밀접한 관련이 있다는 결과와 매우 일치한 결과이다.

자아존중감은 건강상태와는 양의 상관을 나타

Table 7. 고등학생의 BMI, 체형에 대한 불만족도, 식행동 변화, 섭식장애, 자아존중감 및 주관적 건강상태의 상호관련성

변수	BMI	현 체형	체형 불만족	식행동 변화	섭식장애	자아 존중감	건강상태
BMI	1.000						
현 체형	0.708**	1.000					
체형 불만족도	0.600**	0.825**	1.000				
식행동변화	0.232**	0.283**	0.378**	1.000			
섭식장애	0.129*	0.207**	0.338**	0.467**	1.000		
자아존중감	-0.137*	-0.073	-0.216**	-0.153**	-0.149*	1.000	
건강상태	-0.136*	-0.164**	-0.249**	-0.316**	-0.350**	0.434**	1.000

*p<0.05, **p<0.001

Table 8. 대학생의 BMI, 체형에 대한 불만족도, 식행동 변화, 섭식장애, 자아존중감 및 주관적 건강상태의 상호관련성

변수	BMI	현 체형	체형 불만족	식행동 변화	섭식장애	자아 존중감	건강상태
BMI	1.000						
현 체형	0.720**	1.000					
체형 불만족도	0.639**	0.856**	1.000				
식행동변화	0.394**	0.499**	0.504**	1.000			
섭식장애	0.333**	0.356**	0.418**	0.448**	1.000		
자아존중감	-0.094	-0.127	-0.106	0.138	-0.119	1.000	
건강상태	-0.172*	-0.074	-0.040	-0.067	-0.177*	0.291**	1.000

*p<0.05, **p<0.001

내었으며, 그 외의 변인들과는 고등학생의 경우는 모두 부의 상관을 나타내었고, 대학생의 경우에는 상관이 없는 것으로 나타났다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 여고생과 여대생들의 체형인식과 체중조절과 관련된 식행동이 변화, 섭식장애, 자아존중감 및 주관적 건강상태를 비교하고, 이들 변인들간의 관련성을 알아보고자 대구시와 대구 근교에 소재하는 고등학교와 대학교에 재학중인 여학생 457명(고등학생 293명, 대학생 164명)을

대상으로 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1) 조사대상자의 체위는 고등학생, 대학생이 각각 161.0cm, 53.4kg, 161.9cm, 51.7kg으로 대학생의 평균체중과 BMI가 고등학생에 비해 유의하게 낮았다. 조사대상자들의 대부분은 정상체중(59.5%)의 범위에 속하였으나 비정상체중의 비율도 40.2%로 상당수를 차지하였고, 특히 저체중이 34.2%로 매우 높은 비율을 나타내었다.

2) 두 집단 모두 현재 자신의 체형에 대한 인식은 비교적 정확하였으나 자신이 원하는 체형과 이상적이라고 생각하는 체형으로는 평균보다 훨씬

씬 더 마른 체형을 선호하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 조사 대상자들은 자신들의 체형에 불만족하여 체중을 줄이고자 하는 욕구를 가지고 있는 것으로 판단되었다.

3) 체중조절과 관련된 식행동 변화 점수는 대학생이 유의하게 더 높게 나타났으나 섭식장애 점수, 자아존중감, 주관적인 건강상태 점수는 군간의 유의성이 없었다.

4) EAT-26 점수가 20점 이상인 사람이 고등학생과 대학생에서 각각 9.6%와 8.5%로 두 집단간에 유의한 차이는 없었으나 상당수가 섭식장애 증상이 있는 것으로 나타났다.

5) 각 변인들간의 상관성 분석에 의하면 BMI, 현체형, 체형에 대한 불만족도, 체중조절과 관련된 식행동의 변화, 섭식장애 등의 변인들은 두 집단 모두에서 각각 상호간에 양의 상관관계를 나타내어, BMI가 높고 현 체형이 뚱뚱하다고 인식하면 체형에 대한 불만족도가 높고 이러한 사람들이 체중조절과 관련된 식행동의 변화가 크고, 섭식장애 점수가 높은 것으로 설명할 수 있다. 건강상태는 고등학생 집단에서는 다른 모든 변인들과 부의 상관관계를 나타내었고, 대학생 집단에서는 BMI 및 섭식장애와만 부의 상관관계를 보이고 다른 변인들과는 무관한 것으로 나타났다. 자아존중감은 고등학생 집단에서는 건강상태와 양의 상관관계를 보인 것 외에는 모든 다른 변인들과 부의 상관관계를 보였고, 대학생집단에서는 다른 변인들과 무관한 것으로 나타났다.

이상의 결과들을 통하여 보면 최근 여고생과 여대생들 사이에는 현재 자신의 체형에 대한 불만감이 높고 지나치게 마른 체형을 원하고 있어 이상적인 체형에 대해 왜곡된 인식을 가지고 있음을 알 수 있었다. 그리고 이러한 잘못된 체형 인식이 불필요한 체중조절 행동으로 이어져 건강상 나쁜 증상들을 일으킬 수 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 청소년들의 체형에 대한 올바른 인식을 갖게 하기 위한 적절한 대처 방안이 필요하다 하겠다.

【참 고 문 헌】

- 강윤주 · 손명새 · 진기남 · 김한중 · 오희철 · 서성제(1998). 비만 아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. *예방의학회지* 31(2) : 199-214
- 김경원 · 이미정 · 김정희 · 심영형(1998). 여대생들의 체중조절 실태 및 관련요인에 대한 연구. *대한지역사회영양학회지* 3(1) : 21-33
- 김경희(1982). 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중조절 태도에 관한 연구-강원도의 도시와 광산 지역 중심으로-. 강원대학교 교육학 석사학위청구논문
- 김재운(1977). 영양과 행동의 발달. *한국영양학회지* 10(2) : 12-17
- 김주용(1998). 여고생들의 체중 조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 식품의 가치 평가에 관한 연구. *대한가정학회지* 26(4) : 35-36
- 김향숙 · 이일하(1993). 대도시 여고생의 비만 실태와 식생활 양상에 관한 연구. *한국영양학회지* 26(2) : 182-188
- 류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 대한 연구-밀양시를 중심으로-. *대한지역사회영양학회지* 2(2) : 197-205
- 류호경 · 윤진숙(1999). 청년기 여성의 체형인식에 대한 조사연구-대구지역을 중심으로-. *대한지역사회영양학회지* 4(4) : 544-560
- 문형남 · 홍수종 · 서성제(1992). 서울지역의 학동기 소아 및 청소년의 비만증 이완율 조사. *한국영양학회지* 25(5) : 413-418
- 박갑선 · 최영선(1990). 대구시내 아파트 거주 주부들의 비만 실태와 비만 요인에 관한 연구. *한국영양학회지* 23(3) : 170-178
- 박혜순 · 이현옥 · 송정자(1997). 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취양상. *대한지역사회영양학회지* 2(4) : 505-514

- 오숙현 : 여대생의 섭식장애행동과 부모와의 애
착에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원
석사학위논문 1-46 (1994)
- 원향례(1995). 원주 지역 여대생들의 이상식습관과
식행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구 .
한국식생활문화학회지 10(4) : 339-343
- 이종호(1990). 비만증의 치료. *한국영양학회지*
23(5) : 347-328
- 임국이 · 김선효(1985). 청소년기 식사의 질에 영
향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국영양
학회지* 18(3) : 232
- 정근백 · 임동규 · 이영주 · 이석기 · 윤승옥(1995).
인천 시내 중 · 고등학생들의 다이어트
여부에 영향을 미치는 인자 분석. *가정의
학회지* 16(4) : 254-260
- 조이경 · 안명수(1998). 여고생의 식품섭취 실태와
체형에 관한 인식 조사. *한국식생활문화
학회지* 13(2) : 127-134
- 진기남 · 조선진 · 김초강(1997). 일부 여대생의 체
중조절형태와 결정요인. *보건과 사회* 1 :
141-157
- 한국보건사회연구원(1995). 한국인의 보건의식형
태(연구보고서 95-96). 대명출판사 104-109
- 한오수, 유희정, 김창윤, 민병근, 박인호 : 한국인
의 식이장애의 역학 및 성격특성 정신의
학 15(4) : 270-287 (1990)
- 홍은경 · 박새별 · 신영선 · 박혜순(1997). 일부 도
시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인
지와 체중조절 형태. *가정학회지* 18 :
714-721
- ADA Reports(1994). Position of the American
dietetic association ; Nutrition intervention
in the treatment of anorexia nervosa,
bulimia nervosa, and binge eating. *JADA*
94(8) : 902-907
- Bailey S, Goldberg JP(1989). Eating patterns and
weight concerns of college women. *JADA*
89(1) : 95-96
- Blackburn GL · Kanders BS(1994). Obesity
-pathophysiology, psychology and treatment.
Chapman & Hall : 9-38
- Cosper BA(1975). Food choices woman personal
attitude and motivational factors. *J Am
Dietet Ass* 66: 152
- Fredenberg JP, Berglund PT(1996). Incidence of
eating disorders among selected female
university students. *JADA* 96(1) : 64-65
- Garner DM · Olmsted MP · Bohr Y · Garfinkel
PE(1982). The eating attitudes test;
psychometric features and clinical
correlates. *Psychological Medicine* 12 :
871-878
- Hamilton EMN · Whiteny EN · Sizer FS(1991).
Nutrition concepts and controversies 5th Ed.
West publishing company : 285-288
- Kurtzman FD, Yager J, Landsverk J, Wiesmeier E,
Boduka DC(1989). Eating disorders among
selected female student populations at
UCLA. *JADA* 89 : 45-53
- Mcanamey ER · Kreipe RE · Orr DP(1992). Text
book of adolescent medicine. W.B.
Saunders Company : 546-553
- Pi-Sunyer FX(1991). Health implications of obesity.
Am J Clin Nutr 53(6) : 1595S-1603S
- Rosenberg M (1965). Society and the adolescents
self-image. Princeton, NJ : Princeton
University Press
- Schulken ED · Pinciario PJ · Sawyer RG · Jensen
J · Hoban MT. Sorority women's body size
perceptions and their weight-related
attitudes and behaviors. *J Am Coll Health*
4(2) : 69-74
- Wardlaw GM · Insel PM · Seyler MF(1994).
Contemporary nutrition-issues and
insight-2nd Ed., Mosby : 323
- Whitney EN · Rolfes SR(1993). Understanding

nutrition 6th Ed. 253-256, West publishing
company Williamson DA, Davis CJ, Rita
CP(1988). Assessment of health-related
disorders. In : Bellack AS, Hersen M. eds.
A Practical Handbook, 3rd Ed. 420-423