



일 지역 대학생의 비만도, 건강행위에 관한 연구

진 은 희¹⁾

서 론

연구의 필요성

경제성장으로 생활환경이 편리해지면서 열량소비가 감소한 반면 식생활의 서구화로 열량섭취가 증가하여 비만의 증가하고 있다. 1995년부터 2000년까지의 우리나라 과체중 및 비만의 연평균 증가율은 남자의 경우 2.72%, 여자의 경우 3.32%로 지속적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다(보건복지부, 2000).

비만과 과체중은 중요한 건강문제이며 그 유병률은 전 세계적으로 증가하고 있다. 비만은 체내에 지방이 과다하게 축적된 상태를 의미하는 것으로 심혈관계 질환 및 당뇨병, 유방암 등 각종 질환의 위험요인 뿐만 아니라 개인의 행동 양식과 정신적인 면에서까지 영향을 미치는 중요한 건강위험요인이다(대한일차의료학회 비만연구회, 1996).

그러나 사회적 유행이 마른 체형을 강조하게 되면서 날씬한 것이 미의 기준이 되고 마른 체형을 지나치게 선호하는 풍조가 생겨났다. 이는 결과적으로 건강하지 못한 체중조절형태를 초래할 수 있다(송홍지 등, 1999).

여성들은 저체중이나 정상체중이면서 자신을 비만하다고 생각하여 체형지각과 실제 비만도간에 불일치가 심하고 비만이 아닌데도 단순히 외모를 좋게 하기 위해 체중조절행위를 하여 체중을 더욱 줄이고자 한다. 체중을 조절하기 위해 가장 많이 하는 것으로는 식이조절과 운동이다(김옥수, 2002; 정승교와 박종성, 1997).

그러나 남성들은 실제 체중보다 자신의 체중을 더 적게 나

간다고 생각하며 체중이 증가하여 정상체중이 되기를 원한다(김옥수, 김선화 및 김애정, 2002).

이렇게 여성들이 남성에 비해 체중에 대해 더 불만족하고 마른 것을 선호하는 것은 대중매체와 패션이 영향이 크다(Wertheim, Paxton, Schultz & Muir, 1997)고 알려져 있다.

자신의 키에 알맞은 체중에 대한 올바른 인식을 가질 때 체중과 관련된 건강증진 활동을 바르게 수행할 수 있을 것이다.

건강증진은 성숙을 위하여 대상자에 의해 주도되는 긍정적인 또는 역동적인 과정으로써 인간이 자신의 잠재력을 표현하고 삶의 질을 높이기 위해 나아가는 과정이다(Pender, 1987).

Walker 등(1987)은 건강증진 생활양식을 개인의 안녕수준이나 자아실현, 성취감을 유지하고 향상시키는데 도움이 되는 자기 주도적 행동이나 지각의 다차원적인 유형으로 정의하고 건강증진생활양식(Health Promoting Lifestyle Profile: HPLP) 측정도구를 개발하였다.

그리고 건강증진 행위는 개인의 안녕 상태 또는 자아실현에 도달하기 위해서 보다 높은 수준의 건강상태를 지향하는 행동이라고 볼 수 있다(김명자, 1990)

지금까지 비만과 체중조절 연구는 대부분 동일한 성별 내에서 이루어졌고(김옥수, 2002; 정윤경, 2003; 진은희, 2003) 성별 간 연구는 초, 중, 고등학생에서 주로 이루어졌다(김나연, 정인숙 및 김정순 2001; 김민희, 2000; 김옥수 등, 2002).

건강증진에 대한 선행연구로 초등학생을 대상으로한 김민희(2000), 유춘애(2001)의 연구와 중년여성을 대상으로한 송애리(2000)의 연구가 있었다.

따라서 이상의 이론과 선행연구를 근거로 대학생의 비만도,

주요어 : 체질량지수, 비만, 건강행위

1) 진주보건대학 간호과(교신저자 E-mail: chjin829@naver.com)

건강증진행위를 조사하여 남·여간 차이를 파악하고자 한다.

성인 초기인 대학생의 건강은 앞으로 자신과 사회에 큰 영향을 미치게 될 것이다. 이에 본 연구는 남, 여 대학생의 비만도, 체중조절에 영향을 미치는 요인, 건강증진 행위를 파악하여 성별에 따른 효과적인 비만교육 및 건강증진 교육을 실시하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 남·여 대학생의 키, 몸무게, 건강증진 행위를 조사하고 성별에 따른 차이를 파악하고자 하며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 남·여 대학생간의 체질량지수에 따른 비만도를 비교한다.
- 남·여 대학생간의 체중조절 영향 매체 방법을 비교한다.
- 남·여 대학생간의 식이, 운동습관, 자아실현의 건강행위를 비교한다.

용어의 정의

- 체질량지수(BMI: Body Mass Index)

체질량지수(kg/m²)는 체중(kg)을 신장(m²)으로 나눈 수치이다. 본 연구에서는 보건복지부의 건강길라잡이(2005)의 체질량지수의 분류에 따라 저 체중군은 18.5kg/m² 미만, 정상체중군은 18.5kg/m² 이상 23kg/m² 미만, 과체중군은 23kg/m² 이상 25kg/m² 미만, 비만군은 25kg/m² 이상으로 분류하였다.

- 희망 체중 및 체질량지수(BMI)

희망 체중은 조사 대상자들이 자신의 키에 가장 적합하다고 생각하는 체중을 의미한다.

희망 체질량지수는 희망체중으로 산정한 체질량지수를 의미한다.

- 건강행위

건강증진행위는 생활양식의 구성요소가 되는 활동으로 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것을 의미한다.

Walker, Sechirst와 Pender(1987)의 건강증진 생활양식도구를 기초로 하여 선행 연구한 김민희(2000)의 설문도구를 수정 보완한 것으로 식이습관, 운동습관, 자아실현 영역을 얼마나 잘 수행하는가를 측정할 점수이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 남·여 대학생들을 대상으로 비만도, 체중조절 영향매체 및 방법, 건강증진 행위를 비교하여 대학생들에게 성별에 맞는 바람직한 비만 교육을 실시할 수 있는 기초자료를 얻고자 수행한 서술적 조사 연구이다.

연구 대상 및 자료수집 기간

본 연구는 J시에 소재한 일 보건대학의 남학생 125명, 여학생 189명을 대상하였다. 자료는 연구자가 연구의 취지를 설명하고 동의를 구한 후 대상자에게 자기기입식 설문지를 작성하게 하였다. 설문지 330부를 배부하여 회수한 314부를 연구자료로 활용하였고 회수율은 95.1% 이었다.

자료수집기간은 2005년 4월 1일에서 10일까지이었다.

연구 도구

선행연구에 의해 체중조절에 영향을 미치는 것으로 보고된 식이, 운동, 자아실현 영역을 조사하였다. 조사도구는 Walker 등(1987)의 건강증진 생활양식을 기초로 초등학생을 대상으로 선행 연구한 김민희(2000)의 도구를 대학생에게 맞도록 수정 보완한 것으로 식이습관 12문항, 운동습관 9문항, 자아실현 영역 7문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 “항상 그렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”까지 5점 척도로 점수를 주었고 잘못된 건강증진 행위는 반대로 점수를 주었다. 점수가 높을수록 건강증진행위를 잘 하는 것으로 보였다.

건강증진 행위에 대한 문항의 신뢰도 Cronbach'a = .8096 이었다.

자료 분석

수집된 자료분석은 windows용 SPSS(10.0)을 이용하여 서술 통계, x²-test, t-test 등으로 분석하였다.

연구의 제한점

본 연구는 일 대학 학생을 대상으로 이루어 졌기 때문에 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있다.

연구 결과

대상자의 일반적인 특성

연구 대상자의 평균 나이는 여학생 19.65세 남학생 22.47세 이었으며 키는 여학생 161.0cm 남학생 175.12cm이었다. 체중은 여학생 52.64kg 남학생 67.63kg 이었고 자신의 키에 이상적으로 생각하는 체중은 여학생은 48.73kg 남학생은 67.85kg 이었다<표 1>.

<표 1> 일반적인 특성

	여학생(n=189)		남학생(n=125)	
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
나이(세)	19.65±2.04	22.47±2.65		
키(cm)	161.0±4.84	175.12±5.04		
체중(kg)	52.64±7.25	67.63±8.56		
희망 체중(kg)	48.73±4.28	67.85±6.35		

성별에 따른 현재 및 희망 BMI

남·여 학생들의 현재 BMI(kg/m²)는 두 집단 간 유의한 차이는 있었고(t=5.970, p=.000) 희망하는 BMI(kg/m²)도 두 집단 간 유의한 차이는 있었다(t=22.797, p=.000). 또한 여학생은 현재 BMI는 20.30이었으나 희망 BMI는 18.79로 체중을 더 줄이기를 원하는 것으로 나타났고 남학생은 현재 BMI는 22.03 이었고 희망 BMI는 22.08로 비슷하며 체중변화를 원치 않는 것으로 나타났다<표 2>.

<표 2> 성별에 따른 현재희망 BMI

	여학생		남학생		t	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
현재BMI	20.30±2.58	22.03±2.34	5.970	.000		
희망BMI	18.79±1.22	22.08±1.27	22.797	.000		

성별에 따른 BMI 분류

현재의 BMI를 보건복지부의 건강길라잡이(2005)의 기준에 따라 저체중, 정상, 과체중, 비만으로 분류하면 남·여 간 유의한 차이가 있었다(x²=24.907, p=.000). 여학생은 정상 64.8%,

<표 3> 성별에 따른 BMI 분류

	여학생		남학생		x ²	p
	n	%	n	%		
현재 BMI	저체중	38	21.2	4	3.3	24.907 .000
	정상	116	64.8	84	70.0	
	과체중	15	8.4	13	10.8	
	비만	10	5.6	19	15.8	
희망 BMI	저체중	80	44.9	2	1.6	92.693 .000
	정상	91	54.5	94	75.8	
	과체중	1	.6	27	21.8	
	비만			1	.8	

저체중 21.2%로 나타났고 남학생은 정상 70.0%, 비만 15.8%로 나타났다. 희망 체중에 대한 BMI를 비교한 경우도 남·여 간 유의한 차이가 있었다(x²=92.693, p=.000). 희망하는 BMI는 여학생은 정상 54.5%, 저체중 44.9%였고 남학생은 정상 75.8%, 저체중 1.6%로 나타났다. 여학생은 희망 BMI가 현재 BMI 보다 저체중의 비율이 증가되었고 남학생은 희망 BMI가 현재 BMI보다 정상체중의 비율이 증가되었다<표 3>.

성별에 따른 체중조절 영향 매체 및 방법

체중조절에 가장 영향을 미치는 매체는 남·여 두 집단 간 유의한 차이가 있었다(x²=10.775, p=.005). 여학생은 영상매체 89.4%, 책, 잡지 8.5%였고 남학생은 영상매체 76.7%, 책, 잡지 21.7%였다. 여학생은 영상매체에 남학생보다 더 영향을 받고, 남학생은 책, 잡지에 여학생보다 더 영향을 받는 것으로 나타났다.

효과적인 체중조절 방법으로 남·여간 유의한 차이가 있었다(x²=13.741, p=.003). 체중조절방법으로 선호한 것은 여학생은 운동 61.8%, 음식섭취조절 30.6%였고 남학생은 운동 73.6%, 음식섭취조절 13.6%로 나타났다. 여학생은 음식섭취로 조절하겠다는 것이 남학생보다 높게 나타났고 남학생은 운동으로 조절하겠다는 것이 여학생보다 높게 나타났다<표 4>.

<표 4> 성별에 따른 체중조절 영향 매체 및 방법

		여학생		남학생		x ²	p
		n	%	n	%		
영향 매체	보건교육	4	2.1	2	1.7	10.775 .005	
	영상매체	168	89.4	92	76.7		
	책, 잡지	16	8.5	26	21.7		
효과적 체중 조절	음식조절	57	30.6	17	13.6	13.741 .003	
	운동	115	61.8	92	73.6		
	약물복용	1	.5	3	2.4		
	조절의향 없음	13	7.0	13	10.4		

성별에 따른 건강 행위

식이습관에는 남·여 두 집단 간 유의한 차이가 없었다.

운동습관은 남·여 두 집단 간 유의한 차이가 있었고(t=8.394, p=.000) 남학생이 여학생보다 운동을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

자아실현은 두 집단 간 유의한 차이가 있었고(t=6.371, p=.000) 남학생이 여학생보다 자아실현을 위해 더 많이 노력하는 것으로 나타났다.

건강행위 전체항목에서 남·여 두 집단 간 유의한 차이가 있었고(t=6.822, p=.000) 남학생이 여학생보다 건강증진 행위

를 더 많이 하는 것으로 나타났다<표 5>.

<표 5> 성별에 따른 건강행위 비교

	여학생	남학생	t	p
	M±SD	M±SD		
식이습관	38.90± 6.50	39.72± 6.16	1.100	.272
운동습관	23.43± 5.02	29.09± 6.68	8.394	.000
자아실현	22.33± 3.46	25.18± 4.39	6.371	.000
총계	84.63±10.39	94.07±13.09	6.822	.000

논 의

대상자들의 동의를 구한 후 객관적 비만도를 알아보기 위해 자가 보고를 기초로 신장과 체중으로 산출한 체질량 지수는 여학생은 20.30 남학생은 22.03으로 보건복지부(2005)기준으로 볼 때 정상범위 내에 속하였다.

이는 남, 여 고등학생을 대상으로 한 김옥수 등 (2002)의 연구와 여대생을 대상으로 한 정은순(2001), 정윤경(2003)의 연구에서도 체질량 지수가 정상범위에 있는 것과 동일한 결과였다.

자신의 키에 희망하는 체중으로 산출한 희망 체질량 지수는 여학생은 18.79로 현재 체질량지수 20.30보다 감소되기를 원하며 남학생은 희망 체질량 지수가 22.08로 현재 체질량지수 22.03 보다 증가되기를 원하였다.

체질량 지수를 분류해 보면 여학생은 현재 체질량 지수는 정상 64.8%, 저체중 21.2%였으나 희망하는 체중으로 산출한 체질량 지수는 정상은 54.5%, 저체중은 44.9%로 정상은 줄어들고 저체중은 증가되었다. 남학생은 현재 체질량 지수는 정상 70.0%, 저 체중은 3.3%이었으나 희망 체질량지수는 정상 75.8%, 저체중 1.6%로 정상은 증가되었고 저체중은 감소되었다.

매스컴과 사회분위기의 영향으로 정상 체질량지수 범위 내에 있는데 과체중으로 잘못 인식하고 있고 무리한 체중조절 행위는 건강에 영향을 줄 수 있다. 체중과 건강에 대한 올바른 인식을 가지도록 교육을 해야 될 것으로 사료된다.

체중에 대한 남·여간 차이는 김옥수 등(2002)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 여고생은 남고생에 비해서 자신의 체중을 실제보다 더 비만이라고 평가하며 더 날씬해지기를 희망하였고 자신의 체중에 대한 이러한 잘못된 평가는 정서, 심리적 측면에도 영향을 미쳐서 자아 존중감이 낮고 체중조절 행위를 더 많이 실시하는것으로 나타났다.

Kilpatrick, Ohannesian과 Bartholomew(1999)은 체중, 체형 및 외모에 대한 관심은 성별에 따라 다른데 여성이 남성보다 자신의 신체에 대해 더 비판적이며 더 과체중으로 인식하는 경향이 있다.

특히 젊은 연령층에서는 마른 체형을 선호하고 이를 이상

적으로 받아들이는 경향이 많으며 여성들이 날씬하고자하는 욕구에 사로잡혀 주로 식이와 운동을 통하여 무리하게 체중을 줄이려고 한다(정호선, 1997). 과소체중과 건강수준과의 관계는 과다체중과 건강수준과의 관계만큼 유의한 것으로 보고되고 있다(송건용과 김영임, 1990).

김옥수 등(2002)의 연구에서 여고생의 경우 실제 저체중군이 29.5%인데 비해 자신을 저 체중이라고 평가한 대상자는 10.1%로 자신을 실제보다 더 비만이라고 인식하고 있었다. 남고생의 경우는 저체중군은 15.1%인데 비해 자신을 저 체중이라고 평가한 대상자는 24.5%로 남고생들은 자신을 실제보다 더 저 체중이라고 인식하고 있는 것과 본 연구 결과가 유사하였다.

정윤경(2003), 김은희(2000)의 연구에서도 여대생들은 객관적으로 정상인데도 주관적으로 비만하다고 생각하며 체중조절 행위를 비교적 높게 실시하고 있는 것과 동일한 결과가 나타났다. 정은순(2001)의 연구에서도 여대생들은 체질량지수가 정상 범위 내에 있었으나 자신의 몸매에 불만족하며 체중을 줄이기 위해 체중조절하기를 원하였다.

체중조절에 영향을 받는 것은 영상매체가 여학생 89.4%, 남학생 76.7%로 높게 나타났고 보건교육은 여학생 2.1%, 남학생 1.7%에 불과하였다. 정윤경(2003)의 연구에서도 체중조절 행위의 계기가 매스컴의 영향이라는 것이 높게 나타났다. Field 등(1999)은 어릴 때부터 잡지나 방송 등의 대중매체에 나온 모델들의 마른체형을 이상체형으로 간주하고 자신의 모습을 그와 비교하기 때문에 자신이 마르거나 정상인데도 비만하다고 인식하고 체중을 줄이고자 한다고 하였다. Pender와 Pender(1986)는 건강행위를 잘 수행하도록 하기 위해서는 정규적인 학습과정을 통해 조직적이고 실천 가능한 건강교육을 시행할 때 그 영향력은 커지며 그 결과 수명연장, 삶의 질 향상, 건강관리 비용감소 등의 잠재적이고 장기적인 이득을 얻을 수 있다고 하였다. 앞으로 보건교육의 실시를 증가해야 될 것이며 체중조절과 관련된 교육 시 영상매체를 이용하면 더 효과적일 것으로 사료된다.

체중 조절에 효과적인 것으로 운동이 여학생 61.8%, 남학생은 73.6%로 가장 높았고 이어서 음식 섭취 조절이 여학생 30.6%, 남학생 13.6%이었다. 운동을 선택한 비율은 남학생이 높고 음식섭취조절을 선택한 비율은 여학생이 높았다. 정윤경(2003)의 연구에서도 효과적인 체중조절 방법으로 운동과 식사조절로 나타난 것과 본연구와 일치하였다. 그러나 김옥수 등(2002)의 연구에서 체중감소의 목적으로 실시한 체중조절행위정도들을 보면 식이조절과 운동행위 모두 여고생이 남고생보다 더 많이 한 것과는 차이가 있었다. 이는 본 연구 대상자중 여학생이 특별히 시간을 할애하여 운동을 하는 것보다 식이 조절로 체중을 줄이기를 원하는 것으로 사료된다.

건강증진에 가장 크게 영향을 끼치는 것은 식습관이고 그 다음이 정기적인 운동으로 보고하고 있다(김일순, 1993). 인류가 현재 수준의 건강과 평균수명을 더 증진시키고 더 연장시키려면 지금 우리가 살고 있는 여러 가지 생활방식을 바람직한 방향으로 개선해야 한다.

건강행위를 비교하면 식이습관은 남·여에 따른 차이가 없었고 운동습관은 남학생과 여학생의 유의한 차이가 있었다. 남학생이 여학생보다 평상시 운동을 많이 하는 것으로 나타났다. 자아실현도 남·여간 유의한 차이가 있었으며 남학생이 여학생보다 자아실현을 하고자 노력하는 것으로 나타났다.

김옥수 등(2002)의 연구에서 여고생이 남고생보다 운동과 식이를 체중조절 방법으로 많이 시행한 것과는 차이가 있었고 남학생이 여학생보다 자아존중감이 높은 것과는 유사한 결과가 나타났다. 김나연 등(2001)이 Walker 등의 건강증진 생활양식을 도구로 비만학생과 정상체중학생 대상으로 실시한 연구에서 식이습관, 운동습관, 자아존중감이 정상체중 아동에서 높았다.

이상의 건강증진에 관련된 선행연구에서 건강행위는 남학생과 정상체중 학생이 더 잘하는 것으로 보고된 것과 본 연구가 일치하였다.

결론 및 제언

본 연구는 남·여 대학생들을 대상으로 비만도, 체중조절에 영향을 미치는 요인, 건강증진 행위를 비교하여 대학생들에게 성별에 맞는 바람직한 비만 교육을 실시할 수 있는 기초자료를 얻기 위한 목적으로 시행하였다.

J시에 소재하는 일 보건대학의 남학생 125명 여학생 189명 총 314명을 대상으로 본인의 직접 기입식 설문지를 통해 조사하였고 조사기간은 2005년 4월 1일부터 4월 10일까지이었다.

연구결과는 다음과 같다.

- 대상자의 체질량지수는 남·여 모두 정상체중군에 속하였다. 자신이 원하는 희망 체질량지수는 여학생은 저체중에 가까운 18.79 이었고 남학생은 현재 체질량 지수와 유사한 정상체중이었다.
- 체중조절에 영향을 미치는 요인은 영상매체가 남·여 모두에서 많은 영향을 받았고, 체중조절에 효과적인 방법으로 운동이 여학생 61.8%, 남학생 73.6%로 나타났고 음식 섭취조절이 여학생 30.6%, 남학생 13.6%로 나타났다.
- 건강행위 비교에서 식이 습관은 남·여 간 차이가 없었고 운동, 자아실현습관은 남학생 더 좋은 것으로 나타났다.

이상의 결과로 볼 때 체중에 대한 인식이 여학생들이 남학

생보다 더 왜곡되었고 또한 체중조절방법도 여학생들은 시간을 할애하여 수행해야 되는 운동 보다 음식섭취로 조절하겠다는 것이 남학생보다 많았고 건강행위도 여학생은 운동습관과 자아실현습관이 남학생보다 좋지 않은 것으로 나타나서 체중조절과 관련된 올바른 정보를 여학생들에 더 많이 제공해야 될 것으로 사료된다.

본 연구의 결과로 다음과 같이 제언한다.

체중과 건강에 대한 올바른 인식을 가지도록 보건교육을 실시 후 실천하는지 추후조사가 요구된다.

참고문헌

- 김나연, 정인숙, 김정순 (2001). 중학생 비만학생과 정상체중 학생의 자기 효능감과 건강증진 행위에 대한 비교연구. *지역사회간호학회지*, 2(3), 828-837.
- 김명자 (1990). *건강증진과 간호학*. 서울: 신광출판사.
- 김민희 (2000). *비만아동들의 자기 건강증진행위와 자기효능과의 관계연구*. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문, 서울.
- 김옥수 (2002). 여대생의 비만도 신체에 대한 태도 및 식이조절에 대한 연구. *성인간호학회지*, 14(2), 256-264.
- 김옥수, 김선화, 김애정 (2002). 남,여 고등학생의 비만도, 체중조절행위, 자아존중감에 대한 비교 연구. *성인간호학회지*, 14(1), 53-61.
- 김은희 (2000). *여대생의 체형 인식에 영향을 미치는 요인에 관한 연구*. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문, 서울.
- 김일순 (1993). 건강증진: 새시대 의료의 새로운 지평. *간호학탐구*, 2(2), 12-20.
- 대한일차 의료학회비만 연구회 (1996). *대한 일차 의료인을 위한 비만 학의 이론과 실제*. 서울: 한국의학.
- 보건복지부 (2000). *한국인 비만의 역학적 특성에 따른 비만의 역학적 특성에 따른 비만 관리 전략개발 연구*. 과천: 보건복지부.
- 보건복지부건강길라잡이 (2005). <http://www.healthguide.kihasa.re.kr>
- 송애리 (2000). 일 지역 갱년기 여성의 건강증진 행위와 삶의 질에 관한 연구. *한국간호교육학회지*, 6(2), 262-273.
- 송건용, 김영임 (1990). *1989년 국민건강조사, 보건의식형태 조사보고*. 한국보건사회연구원.
- 송홍지, 오미숙, 안성훈, 박민선, 우태우, 강제현, 최영임 (1999). 청소년에서 체형에 대한 만족도와 관련된 요인과 체중조절. *가정의학회지*, 20, 345-357.
- 유춘애 (2001). *초등학교 아동들의 건강증진행위에 관련된 요인에 관한 연구*. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문, 부산.

- 정승교, 박종성 (1997). 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. *대한보건교육학회지*, 14(2), 171-184.
- 정윤경 (2003). 일부여대생의 체중조절행위 예측연구. 고신대학교 보건대학원 석사학위논문, 부산.
- 정은순 (2001). 여자대학생의 비만지수와 신체상에 관한연구. *여성 건강학회지*, 7(4), 622-630.
- 정호선 (1997). 여대생의 섭식장애 행동과 자아존중감 및 우울간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 진은희 (2003). 운동과 식이가 주부들의 체중조절에 미치는 영향. 인제대학교 대학원 보건학 박사학위논문, 부산.
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. A. (1999). Exposure to the media and weight concern among girls. *Pediatrics*, 103(3), 36.
- Kilpatrick, M., Ohannesian, C., Bartholomew, J. B. (1999). Adolescent weight management and perceptions: An analysis of the national longitudinal study of adolescent health. *J Sch Health*, 69(4), 148-152.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd. ed). Norwalk: Appleton-Lange.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitude, subjective norms and intentions to energy in health behaviors. *NR*, 35(1), 15-18.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schultz, H. K. & Muir. S. L.(1997). Why do adolescent girls watch there weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.
- Walker, S. B., Sechrist. K. R., Pender, D. J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristic. *NR*, 36(2), 76-81.

A Study on the Body Mass Index and Health Behaviors in College Students

Jin, Eun-Hee¹⁾

1) Assistant Professor, Department of Jinju Health College

Purpose: This descriptive study was designed to investigate BMI(body mass index) and health behaviors in college students. **Method:** The subjects of this study consisted of 189 college women and 125 college men. Data were collected using self-report questionnaires from April 1 to April 10, 2005. Data were analyzed by the SPSS /pc 10.0 statistical program using frequency, t-test, χ^2 -test. **Result:** College women perceived themselves as more obese than indicated their BMI, and the most effective weight control factor was their response to images of people presented in the media. In general college men present more salubrious behavior than college women. **Conclusion:** The results suggest that health care providers need to educate female students about healthy behavior as well as the normal weight in BMI.

Key words : Body mass index, Obesity, Health behavior

• Address reprint requests to : Jin, Eun-Hee

Nursing Department of Jinju Health College

1142, Sangbongseo-Dong, Jinju, Gyeongnam 660-757, Korea

Tel: +82-55-740-1844 Fax: +82-55-740-1844 E-mail: ehjin829@naver.com