

일부 여대생의 체형 타입과 관련된 요인에 관한 연구

최도점^{1*} · 이별나² · 이은숙¹

¹대구한의대학교 한방피부미용학과, ²대구공업대학 호텔영양학부

The Factors Associated with Body Shape Control by Self-Estimated Figure among Female University Students

Do-Jeom Choi^{1*}, Byul-La Lee² and Eun-Sook Lee¹

¹Dept. of Herbal Skin Care, Daegu Haany University, Gyeongbuk 712-715, Korea

²Dept. of Hotel Culinary Art & Nutrition, Daegu Technical College, Daegu 704-721, Korea

Abstract

This study was designed to examine body shape control and its related factors, including BMI(body mass index), desire for weight control, satisfaction with body shape, dissatisfaction with specific parts of body shape, starting period of concern about body shape, as well as experience, method, result, counsel, effort, expense and knowledge of body shape control. The survey was completed by 180 female university students in Gyeongsanbukdo through a self-administered questionnaire during September and October of 2006. The subjects were assigned to one of three groups based on self-estimated figure: 47.8% of the students estimated their figure as 'normal', while 38.3% of the students estimated themselves as 'thin' and 13.9% of the students as 'fat'. The results were as follows. The mean age of the subjects was 19.45 ±1.67 with a height and weight of 161.15±4.99 cm and 52.63±10.78 kg, respectively. Their self-estimated figure was significantly related to BMI, desire for weight control, satisfaction, dissatisfaction with a specific part, and experience, counsel and effort in body shape control. This research suggests that students need to know how to properly control body shape in health and beauty.

Key words : Body shape control, self-estimated figure, BMI, thin, satisfaction.

서 론

현대 사회에서 외모에 대한 미의 기준이 사회적 현상으로 특징지어질 만큼 외모가 점점 강조되고 있으며, 사람을 평가하는 기준에 있어서도 중요한 판단 요소로 작용한다. 또한 이상적 외모에 대한 기준은 고정화 되어 있지 않고, 그 시대의 정치·사회·문화적 영향에 따라 변화하는데 특히 매스미디어의 발달은 외모 지상주의를 가져다 주었다(Lee & Ku 2006). 그리고 매스컴의 영향으로 마른 체형을 선호하게 만들었고, 날씬함을 아름다움과 동일시하는 의식이 사회 전반에 걸쳐 만연되고 있다. Attie & Brooks-Gunn(1989)은 체형과 체중에 대한 관심을 증대하는데 있어서 사회문화적 영향을 지적하였다. 언제부터인가 서구에서는 날씬함에 대해 자아 조절, 우아함, 사회적 매력, 젊음 등과 같은 의미를 부여해 왔고, 여성의 경우는 더욱 심하였다(Furnham & Alibhai 1983). 이는 지난 20년간 이상적인 여성의 체형이 관능적인

체형에서 마른 체형으로 변화해 왔다는 것과 관련된다(Gauner *et al* 1980). 또한 다이어트 산업과 정보 매체의 발달도 여기에 영향을 미치는 중요한 한 요인으로 간주되고 있다. 그 결과 이러한 여러 가지 요인들이 복합적으로 작용하여 각 개인의 체형에 대한 인식 형성에 큰 영향을 미치게 되는 것이다(Ryu & Yoon 1998).

여대생은 생리적 단계로 볼 때 성인 초기로써 성장 속도는 급격히 느려져 거의 완료되었지만 성숙 과정은 계속 진행되는 시기이며, 정신적, 육체적으로 활동이 왕성한 시기이다(Lee & Woo 1999). 또한 사회 전반에 만연하는 외모 지상주의와 마른 체형에 대한 선호로 체형에 대한 관심이 매우 높은 시기로 체중 조절에 대한 올바른 지식도 없이 과도한 체중 조절을 시도하는 것으로 나타나 문제시되고 있다(Seo *et al* 2005, Lee *et al* 2001). 이들은 입시의 중압감과 규칙적인 고등학교 생활을 벗어나 자유로워진 대학 생활, 제한된 경제력 등으로 인해 식생활에서 불규칙한 식사, 결식, 과식, 외식, 영양이 편중된 간식, 기호 식품의 과다 섭취 등이 문제점으로 지적되고 있다(Kim & Lee 1996, Park *et al* 1997, Lee *et al* 1998). 여대생의 경우는 더욱 심각하여 외모에 대한 관심과

* Corresponding author : Do-Jeom Choi, Tel : +82-43-231-5661, Fax : +82-43-231-5661, E-mail : dojeomi@naver.com

영양 지식의 부족으로 지나친 체중 조절과 부적당한 식사를 하고 있으며(Oh & Min 2001, Chang *et al* 2002), 이러한 변화는 저체중, 영양 불균형, 체지방 증가, 변비 등의 생리적 변화를 일으켜 이후 다양한 대사 증후군의 발병원으로 작용할 가능성을 안고 있다. 그리고 이들은 앞으로 임신, 분만, 수유 등을 대비해야 하는 가입기에 해당될 뿐 아니라 장차 가정과 사회의 식생활을 관리하는 역할을 담당해야 하므로 건강에 대한 올바른 인식과 식생활의 실천이 매우 중요하다고 하겠다(Choi & Choi 1998). 성인 초기에 잘못 형성된 식습관 및 생활 습관은 장년 및 노년기에 여러 가지 성인병의 이환율을 증가시키고(Schlenker ED 1984), 건강에 악영향을 미쳐 삶의 질을 떨어뜨리는 가장 큰 요인이 될 수 있다. 장래의 건강한 영양 상태를 유지하기 위해서는 바람직한 식습관을 위한 노력이 요구되는 상황이나 대학생들은 그들이 현재 젊고 건강 상태가 양호하다는 이유로 건강에 대한 관심도가 매우 적은 것으로 나타났다(Shin & Park 1995). 여대생의 대부분이 그들의 체형에 대해 불만을 가지고 극도의 저체중을 바라는 등의 왜곡된 신체상을 가지고 있었으며 그 정도가 심할수록 섭식 장애의 빈도가 높은 것으로 나타났다(Park *et al* 1997). 특히 여대생들의 건강은 식생활 및 건강 관련 생활 양식 등 여러 가지 요인에 의해 좌우될 수 있어 비만 문제에 접근할 때 에너지 대사에 관련한 연구 요구도가 높아지고 있다(Lim & Na 2006). 건강 증진을 위해서는 체중 과다 및 체중 부족을 탈피하고 이상 체중을 유지하는 것은 무엇보다 중요하다(Park & Lee 2002). 성인기의 건강은 자신의 생활 습관에 의해 좌우되며, 바른 식생활과 운동을 통한 체형 관리가 절실히 요구된다.

본 연구는 경북에 거주하는 여대생을 대상으로 자신의 체형을 특별한 기준 없이 단순히 인식하고 평가한 체형 타입과 관련되고 있는 여러 가지 요인들을 조사함으로써 건강 증진을 위한 기초 자료와 건강과 미용적인 측면에서 영양과 체형 관리 교육에 적극 활용하고자 한다.

연구 대상 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

2006년 9월~10월에 걸쳐 경북 지역에 재학 중인 여대생을 대상으로 실시하였다. 본 연구의 취지를 설명하고 배부하여 직접 기록하게 한 후 회수하였다. 회수된 설문지 중 기록이 불충분한 경우를 제외한 총 180부를 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구 및 조사내용

조사에 사용된 설문지는 연구의 목적에 맞게 조사에 필요한 내용을 중심으로 임의로 작성한 후, 본 조사에 들어가

전에 여자 대학생 30명을 임의로 표집하여 예비 조사를 실시한 후 수정·보완하였다.

설문 조사 내용은 대상자의 체형과 관련된 일반적인 사항, 본인이 인식하고 있는 체형의 유형, 체형 관리 지식 등으로 구성되어 있다.

체형 관리 지식은 체형 관리에 관계되는 운동의 종류, 운동 강도, 체중 조절과 관련된 생활 습관 등 10문항에 대해 서술형의 문항으로 제시하여 맞으면 ○, 틀리면 ×로 표시하여 정답에는 1점, 틀린 답에는 0점을 부여하여 각 문항별 점수를 합하여 총점으로 나타내었다.

3. 통계처리

모든 자료는 SPSS 10.0 for Window Program을 사용하여 평균, 표준 편차, 빈도 및 백분율을 구하고 ANOVA와 교차 분석(χ^2 -test)을 하여 차이를 검증한 후, Duncan's multiple range test로 사후 검정을 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 체형 타입에 따른 체중, 신장 및 BMI

조사 대상 여대생의 평균 연령은 19.45±1.67세이었고, 평균 체중은 52.63±10.78 kg이었으며, 평균 신장은 161.15±4.99 cm로 각각 한국인 체위 기준치인 160 cm, 56.3 kg(한국영양학회 2005)에 비해 신장은 조금 더 크고, 체중은 적은 것으로 나타났다. 그리고 체질량 지수인 BMI의 평균치는 20.94±4.37로 대한비만학회(WHO 2000)에서 발표된 아시아 성인을 위한 BMI 분류에 따른 정상 체중의 범위인 18.5~22.9의 범위에 해당되었다(Table 1). Shin & Ly(2003)의 여대생을 대상으로 한 연구에서도 평균 신장은 161.7 cm 평균 체중은 52.4 kg으로 나타났고, BMI는 20.0으로 대부분 정상 체중에 속하였으며, 본 연구의 BMI의 평균치는 Choi & Jo(1999)의 20.9나, Byeon YS(2002)의 연구에서의 20.0과 비슷하였다.

조사 대상자를 자신이 특별한 기준 없이 단순히 인식한 체형에 따라 마른 체형군, 정상 체형군, 살찐 체형군으로 분류하였으며, 정상 체형군에 속하는 여대생은 전체의 47.8%(85명), 마른 체형군의 여대생은 13.9%(25명), 살찐 체형군에 속하는 여대생은 38.3%(69명)이었다. 신장의 평균치는 각 군에서 차이가 없었으며, 체중과 BMI는 모두 살찐 체형군이 가장 높았고, 정상 체형군과 마른 체형군은 비슷하였으며 각 군 모두 유의적인 차이가 있었다.

2. 체형 타입에 따른 BMI 수준

아시아 태평양 비만 진단 기준(WHO 2000)에 의해 체질량 지수(BMI)를 '18.5미만'을 저체중, '18.5~22.9'는 정상 체중,

‘23이상’은 과체중으로 분류하여 비만도를 조사한 결과 전체 조사 대상자의 67.8%가 정상 체중이었고 18.9%가 저체중이었으며, 13.3%가 과체중인 것으로 나타났다(Table 2). 전체 조사 대상자 중 표준 체형군의 86.0%, 살찐 체형군의 65.2%, 마른 체형군의 12.0%가 BMI 수준에서 보면 정상 체중에 해당되어 각 군 간에는 유의한 차이가 나타났다. 이는 여대생을 대상으로 한 Chang & Kim(2003)의 연구에서 정상군의 45%와 저체중군의 2.3%도 자신을 비만하다고 잘못된 생각을 하고 있었으며, Kim *et al*(1997)의 연구에서 38%의 정상 체중군이 자신을 비만으로 인식했던 결과와 비교해 볼 때 본 연구의 표준 체형군의 3.5%만이 자신을 과체중으로, 마른 체형군

에서는 아무도 과체중으로 인식하지는 않아 선행 연구와는 인식에 있어 차이가 났다. 그러나 살찐 체형군에서는 30.4%만이 BMI 수준에서 보면 과체중 이상이었고, 심지어 저체중임에도 살찐 체형으로 인식하는 경우도 4.4%였으나 대부분이 정상 체중(65.2%)을 유지하고 있음에도 뚱뚱하다고 왜곡되게 바라보는 시각(Choi & Lee 2005)이 최근 사회적 미의 기준이 크고 마른 체형을 선호함에 따른 경향이라고 여겨진다.

3. 체형 타입에 따른 체중 조절의 욕구

전체 조사 대상자의 82.2%가 현재 체중보다 자신의 체중을 감소하고 싶은 것으로 나타났다(Table 3). 체형 타입에 따

Table 1. Weight, height and BMI by self-estimated figure

	Total	Self-estimated figure			p-value
		Thin(n=25)	Normal(n=86)	Fat(n=69)	
Weight	52.64±10.79 ¹⁾	47.23±3.64 ^a	50.71±7.21 ^a	56.99±14.20 ^b	*** ²⁾
Height	161.16±4.99	162.58±4.11	160.58±5.09	161.36± 4.99	NS. ³⁾
BMI(kg/m ²)	20.94±4.38	17.93±0.88 ^a	19.82±1.62 ^a	23.49± 5.98 ^b	***

¹⁾ Mean±SD.

²⁾ *** $p < .001$.

³⁾ NS : Not significant.

^{a,b} : Values with different letters within a same raw are significantly different at $p < 0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 2. BMI level by self-estimated figure

N(%)

	Total	Self-estimated figure			p-value	
		Thin	Normal	Fat		
BMI level	Underweight	34(18.9)	22(88.0)	9(10.5)	3(4.4)	*** ¹⁾
	Normal weight	122(67.8)	3(12.0)	74(86.0)	45(65.2)	
	Overweight	24(13.3)	0(0.0)	3(3.5)	21(30.4)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	

¹⁾ *** $p < .001$.

Table 3. Desire for weight control by self-estimated figure

N(%)

	Total	Self-estimated figure			p-value	
		Thin	Normal	Fat		
Weight control	Decrease	148(82.2)	5(20.0)	74(86.0)	69(100.0)	*** ¹⁾
	Keep	27(15.0)	15(60.0)	12(14.0)	0(0.0)	
	Increase	5(2.8)	5(20.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	

¹⁾ *** $p < .001$.

라서는 살찐 체형군의 전부, 표준 체형군의 86.0%, 마른 체형군의 20.0%가 현재 체중보다 체중을 더 감소하고 싶은 것으로 나타나 각 군간에는 유의한 차이가 나타났다. 이는 Chang & Kim(2003)의 연구에서 비만군의 100%, 정상 체중군의 86.6%, 저체중군의 82.9%가 체중 조절을 원하고 있는 것과 비교해 보면 살찐 체형군과 정상 체형군에서는 비슷한 경향을 보였지만 마른 체형군과 저체중군에서는 본 연구 대상자가 체중 조절을 원하는 경우가 훨씬 적다는 것을 알 수 있었다. 그러나 여전히 마른 체형체임에도 불구하고 마른 체형에 대한 선호를 하고 있다는 것을 알 수 있었다. 이는 체중 조절의 이유로 Chang & Kim(2003)의 ‘아름다운 체형을 위해서’가 62.5%, ‘건강을 위해서’가 23.3% 순으로 나타났으며, Kim *et al*(1997)의 춘천시 일부 여대생을 대상으로 연구에서는 ‘아름답게 보이기 위해서’ 44.6%, ‘건강을 위해서’는 32.1%로 두 연구 모두 미를 위한 체중 조절의 욕구가 건강을 위해서 보다 훨씬 높다는 것을 알 수 있었다. 이는 최근 시대 변화를 관계 지어 볼 때 외모나 체형이 가치 기준에서 우선 시되고 있다는 것을 반증하고 있다고 보여진다. 이들의 잘못된 체위 판단에 의한 과도한 체중 조절은 건강에 위협을 초래할 것으로 여겨져 건강과 미의 관점에서 체위 판단의 정확한 지식이 영양이나 체형 관리의 측면에서 충분히 교육되어야 하며, 또한 이들이 과도한 체중 조절에 의해서 야기될 수 있는 건강상의 문제점들을 제대로 인식하고 있는지 혹은 문제점을 이미 경험하였는지에 대한 것은 차후의 연구에서 점검해야 될 것으로 사료된다.

4. 체형 타입에 따른 체형의 만족도

조사 대상자의 91.7%가 현재 본인의 체형에 만족하지 않은 것으로 나타났다. 체형군 간에는 살찐 체형군의 100%, 표준 체형군의 94.2%, 마른 체형군의 60%가 현재의 체형에 만족하지 않는 것으로 각 체형군 간에는 유의한 차이를 보였다 (Table 4). 자신의 체형에 만족하는 경우에는 마른 체형군(40.0%)이 가장 높았고 정상 체형군에서는 5.8%가 만족한 반면 살찐 체형에서는 어느 누구도 자신의 체형에 만족하고 있지 않았다. Kim & Im(1998)의 연구에서는 비만군의 100%, 정

상 체중군의 54.5%, 저체중군의 27.9%가 불만족하고 있어 비만군일수록 체중에 대한 만족도가 낮아 본 연구와 유사한 경향이었으나, 본 연구의 경우 표준 체형군과 마른 체형군에서의 불만족도가 위의 선행 연구보다 더 높게 나타났다. 살찐 체형군의 경우, BMI 수준에서 보면 67.8%가 정상 체중임에도 살찐 체형군 전부가 불만족을 나타내고 있는 것은 사회적으로 마른 체형에 대한 선호도가 높은 것과 일치함을 보이고 있다. 그러나 현재 자신의 체형을 잘못 인식하여 건강과 미를 동시에 상실하지 않도록 사회적인 분위기도 일부 책임이 있겠지만 무엇보다 자신의 체형에 대한 올바른 이해가 선행되어야 할 것으로 보여진다.

5. 체형 타입에 따른 불만족 부위

전체 조사 대상자 중 자신의 신체 부위 중에서 불만족스러운 부위를 보면 몸 전체(33.9%)가 가장 많았고 그 다음이 복부(24.8%), 허벅지(21.2%), 상완과 엉덩이(각각 7.3%), 종아리(5.5%)의 순이었다(Table 5). 각 군별로 보면 정상 체형군에서는 허벅지(30.9%), 마른 체형군에서는 복부(46.6%), 살찐 체형군에서는 몸 전체(46.4%)를 가장 불만족 부분으로 인식하고 있었으며 각 군별로 불만족스런 부위가 다르게 나타나 유의한 차이를 보였다. 살찐 체형군의 경우는 몸 전체를 불만족스러운 부위로 인식하는 것이 당연할지 모르지만, 마른 체형군에서 복부를 가장 불만족스러운 부위로 인식하고 있는 것은 복부에 마른 비만의 가능성이 있을 수도 있을 것이라 여겨진다. 이를 위해서는 부위별 체지방량의 측정이 동반되어져 정확한 사실의 판단이 필요하다고 여겨진다.

6. 체형 타입에 따른 체형에 관심을 가지게 된 시기

전체 조사 대상자 중 자신의 체형에 관심을 가지게 된 시기로 고등학교(54.5%) 때가 가장 많았으며 다음이 중학교(20.6%), 대학(18.3%), 초등학교 이하(6.6%)의 순이었다(Table 6). 각 군별로 보면 자신의 체형에 관심을 가진 시기가 세 군 모두 고등학교 때가 가장 많았으나 유의한 차이를 보이지 않았다. Moses *et al*(1989)의 연구에서는 많은 여고생들이 체중과 관계없이 비만에 대한 공포를 가지고 있으며 청소년

Table 4. Satisfaction of body shape by self-estimated figure

N(%)

		Total	Self-estimated figure			p-value
			Thin	Normal	Fat	
Satisfaction of body shape	Yes	15(8.3)	10(40.0)	5(5.8)	0(0.0)	***1)
	No	165(91.7)	15(60.0)	81(94.2)	69(100.0)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	

1) *** p<.001.

Table 5. Dissatisfied part of Body shape by self-estimated figure

N(%)

	Total	Self-estimated figure			p-value
		Thin	Normal	Fat	
Upper arm	12(7.3)	1(6.7)	3(3.7)	8(11.6)	
Thigh	35(21.2)	2(13.3)	25(30.9)	8(11.6)	
Buttocks	12(7.3)	3(20.0)	5(6.2)	4(4.7)	
Abdomen	41(24.8)	7(46.6)	21(25.9)	13(19.1)	*** ¹⁾
Calf	9(5.5)	1(6.7)	4(4.9)	4(5.8)	
Body all	56(33.9)	1(6.7)	23(28.4)	32(46.4)	
Total	165(100.0)	15(100.0)	81(100.0)	69(100.0)	

¹⁾ *** $p < .001$.

Table 6. Time of concerning about body shape by self-estimated figure

N(%)

	Total	Self-estimated figure			p-value
		Thin	Normal	Fat	
Elementary school~ Under school	12(6.6)	1(4.0)	7(8.2)	4(5.8)	
Junior school	37(20.6)	5(20.0)	14(16.3)	18(26.1)	
Senior school	98(54.5)	12(48.0)	49(57.0)	37(53.6)	NS. ¹⁾
College	33(18.3)	7(28.0)	16(18.6)	10(14.5)	
Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	

¹⁾ NS : Not significant.

년들 사이에 만연하는 부적절한 식행동과 섭식 장애 증상은 날씬함(thinness)에 대한 사회적·문화적 이상이나 영양 지식의 부족 혹은 영양에 대한 잘못된 정보가 한 요인일 수 있다고 하였다. 고등학교 시기는 생애주기 상 사춘기로서 이 시기는 육체적, 심리적으로도 많은 변화를 겪는 시기로서 사춘기의 청소년들에 있어서 체형에 대한 관심과 원하는 체형을 유지하기 위한 노력은 대단하다고 보여진다.

7. 체형 타입에 따른 체형 관리 시도, 관리 방법 및 시도 결과

전체 조사 대상자 중 체형 관리를 시도해본 경우는 84.1%이었고, 살찐 체형군(84.1%)이 가장 많았으며, 표준 체형군(68.6%), 마른 체형군(28.0%)의 순으로 각 군별로 유의한 차이를 나타냈다(Table 7). 체형 관리의 방법으로는 살찐 체형군의 75.9%가 식사 요법으로 체형 관리를 하고 있었으며 운동 요법이 24.1%이었으나 각 군 간에는 유의한 차이가 없었다. Kim *et al*(1997)의 연구에 의하면 97.4%의 여대생이 체중 조절을 하였거나, 하고 있거나, 할 예정으로 본 연구의

결과와 상이한 이유는 본 연구에서는 과거에 경험한 것만을 나타내었기 때문으로 여겨진다. 체중 조절 방법으로 Lee & Choi(1994)의 연구에서는 운동 요법 50.6%, 식사 요법 48.7%, 결식 28.3%로 나타났으며, Kim *et al*(1997)의 연구에서는 운동 요법 42.2%, 식사의 양을 감소 28.9%, 간식량을 줄인다 13.3%, 결식 8.9%로 나타났고, Woo *et al*(2000)의 연구에서는 운동 요법 38.4%, 식사 요법 31.5%, 결식 19.0%를 택한 것으로 나타나 본 연구의 운동 요법에 의한 체형 관리 대상자보다 높게 나타났다. 체형 관리를 시도한 결과를 보면 전체의 64.5%가 실패하였으며 각 군별로는 살찐 체형군(70.7%)에서 가장 높았고 그 다음이 표준 체형군(61.0%), 마른 체형군(42.9%)의 순이었으나 각 군별로는 유의한 차이를 볼 수 없었다. 전문가와의 상의 없이 식사 요법으로 조절할 경우 의지가 박약할 경우 결식이나 폭식으로 인해 요요현상을 경험할 수도 있고 심지어 섭식 장애를 호소할 수도 있기 때문에 전문가의 도움뿐만 아니라 운동 요법을 병행하여야 체형 관리를 성공적으로 할 수 있을 것으로 사료된다.

8. 체형 타입에 따른 체형 관리 상담 경험과 상담 장소
 전체 조사 대상자 중 체형 관리에 대해 상담을 해본 경험이 있는 경우가 전체의 18.9%로 상당히 적다는 것을 알 수 있었다(Table 8). 각 군별로 보면 살찐 체형군(29.0%)이 가장 많았으며, 다음이 표준 체형군(15.1%), 마른 체형군(4.0%)의 순으로 유의한 차이를 나타냈다. 상담 장소로는 양방병원(35.3%)이 가장 많았으며, 다음이 헬스클럽(26.5%), 피부관리실(17.6%), 한방병원(14.1%)의 순으로 다양한 장소에서 상담을 받은 것으로 나타났지만, 각 군별로는 유의한 차이가 나타나

지 않았다. Table 4에서 보는 바와 같이 전체 조사 대상자의 91.7%가 체형에 불만족을 나타내고 있고, Table 7에서와 같이 체형 관리를 경험해본 경우가 68.9%임에도 불구하고 전문가와의 상담 경험(18.9%)은 저조한 편이었다. 직접적으로 전문가의 도움을 받아 체형 관리를 하는 경우가 적은 것으로 미루어 체형 관리를 시도한 결과, 높은 실패율(64.5%)과 관련이 있을 것으로 여겨진다. 위의 사항을 요약해 보면 건강에 무리를 주지 않은 범위 내에서 과학적이고 합리적인 방법으로 꾸준히 실천할 수 있도록 자신의 체형에 알맞은 방법을

Table 7. Body shape control experience, method and result by self-estimated figure N(%)

		Total	Self-estimated figure			p-value
			Thin	Normal	Fat	
Experience	No	56(31.1)	18(72.0)	27(31.4)	11(15.9)	***1)
	Yes	124(68.9)	7(28.0)	59(68.6)	58(84.1)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	
Method	Diet	93(75.0)	4(57.1)	45(76.3)	44(75.9)	NS.2)
	Exercise	31(25.0)	3(42.9)	14(23.7)	14(24.1)	
	Total	124(100.0)	7(100.0)	59(100.0)	58(100.0)	
Result	Success	44(35.5)	4(57.1)	23(39.0)	17(29.3)	NS.
	Failure	80(64.5)	3(42.9)	36(61.0)	41(70.7)	
	Total	124(100.0)	7(100.0)	59(100.0)	58(100.0)	

1) *** $p < .001$.

2) NS : Not significant.

Table 8. Body shape counsel and counseling place by self-estimated figure N(%)

		Total	Self-estimated figure			p-value
			Thin	Normal	Fat	
Counsel	No	146(81.1)	24(96.0)	73(84.9)	49(71.0)	**1)
	Yes	34(18.9)	1(4.0)	13(15.1)	20(29.0)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	
Counseling place	Hospital	12(35.3)	1(100.0)	3(23.1)	8(40.0)	NS.2)
	Herb medicine hospital	5(14.8)	0(0.0)	1(7.7)	4(20.0)	
	Skin care room	6(17.6)	0(0.0)	3(23.1)	3(15.0)	
	Health club	9(26.5)	0(0.0)	4(30.7)	5(25.0)	
	School	2(5.8)	0(0.0)	2(15.4)	0(0.0)	
	Total	34(100.0)	1(100.0)	13(100.0)	20(100.0)	

1) ** $p < .01$.

2) NS : Not significant.

전문가의 조언과 도움으로 체형 관리를 해야 건강과 미를 동시에 찾을 수 있을 것으로 보여진다.

9. 체형 타입에 따른 체형 관리를 위한 노력 및 비용

전체 조사 대상자 중 체형 관리를 위해 현재 매일 노력하고 있는 경우가 전체의 49.4%로 절반 정도가 노력을 하는 것으로 나타났다(Table 9). 각 군별로 보면 살찐 체형군(60.9%)이 가장 노력을 많이 하고 있었으며, 그 다음이 표준 체형군(45.3%), 마른 체형군(32.0%)의 순으로 유의한 차이를 나타냈다. Table 4에서 보는 바와 같이 전체 조사 대상자의 91.7%가 체형에 불만족을 나타내는 것과는 대조적으로 실질적으로는 체형 관리를 위한 노력은 약 반 정도만이 하고 있다는 것을 알 수 있었고, 이 중에서 살찐 체형군만이 노력을 하지 않은 경우(39.1%)보다 노력을 하는 경우가 더 많아, 체형 관리의 필요성을 다른 체형군에 비해 더 많이 인식하고 있다고 여겨지며 노력도 더 많이 하고 있다는 것을 알 수 있었다.

체형 관리를 위해 월단위로 사용하는 비용을 보면 전혀 돈을 투자하지 않고 있는 경우가 전체 조사 대상자의 80.6%로 가장 많았으며 세 체형군 간에는 전혀 투자하지 않는 경우가 비슷하였다. 월 투자 금액을 보면 월 3만원 이하(11.1%)

가 가장 많았고, 그 다음이 5~10만원(4.4%), 3~5만원 미만(3.9%)의 순으로 투자를 하고 있었지만 체형군 간에는 차이를 보이지 않았다. 조사 대상자가 대학생이기 때문에 경제적 이유로 인해서 자신의 체형에 불만족하면서도 돈을 지출하지 않을 수도 있겠지만 일상 생활 중에서 체형 관리에 대한 노력을 하는 사람도 많지 않다는 것을 납득하기에는 다른 어떤 요인이 있는지 추후 연구해 봐야 될 과제인 것 같다.

10. 체형 타입에 따른 체형 관리 지식

전체 조사 대상자의 체형 관리에 관한 지식은 10점 만점에 평균값이 7.56±1.51이었고, 살찐 체형군이 7.78±1.45로 마른 체형군이나 정상 체형군에 비해 약간 높았으나 유의한 차이를 보이지 않았다(Table 10). 따라서 체형 관리에 대한 지식의 많고 적음이 체형 타입을 결정하는 것과는 관련이 없는 것으로 여겨진다.

요약 및 결론

본 연구는 경북 지역에 재학 중인 여대생 180명을 대상으로 자신이 인식한 체형 타입과 관련된 제반 요인을 알아보고

Table 9. Body shape control effort and expenses for month by self-estimated figure

N(%)

	Total	Self-estimated figure			p-value	
		Thin	Normal	Fat		
Effort	No	91(50.6)	17(68.0)	47(54.7)	27(39.1)	**1)
	Yes	89(49.4)	8(32.0)	39(45.3)	42(60.9)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	
Expenses	None	145(80.6)	21(84.0)	70(81.3)	54(78.3)	NS.2)
	Under 30,000 won	20(11.1)	3(12.0)	8(9.3)	9(13.0)	
	30,000~under 50,000 won	7(3.9)	1(4.0)	4(4.7)	2(2.9)	
	50,000~100,000 won	8(4.4)	0(0.0)	4(4.7)	4(5.8)	
	Total	180(100.0)	25(100.0)	86(100.0)	69(100.0)	

1) ** $p < .01$.

2) NS : Not significant.

Table 10. Body shape control knowledge by self-estimated figure

	Total	Self-estimated figure			p-value
		Thin(N=25)	Normal(N=86)	Fat(N=69)	
Knowledge	7.65±1.51	7.56±1.42 ¹⁾	7.58±1.60	7.78±1.45	NS.2)

1) Mean±SD.

2) NS : Not significant.

자 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 평균 연령은 19.45±1.67세이었고, 평균 체중은 52.63±10.78 kg이었으며, 신장은 161.15±4.99 cm이었고, BMI는 20.94±4.37이었다.
2. 살찐 체형군의 경우 67.2%가 BMI 수준으로는 정상 체중이었고, 표준 체형군의 경우 10.5%가 BMI 수준으로는 저체중으로 나타나 유의한 차이를 보였다.
3. 체중 조절 의향의 경우, 살찐 체형군의 모두, 표준 체형군의 86.0%, 마른 체형군의 20.0%가 체중을 더 빼고 싶다고 하여 집단 간의 유의한 차이를 보였다.
4. 체형의 만족도에서는 전체 조사 대상자의 91.7%가 만족하지 않고 있었으며, 마른 체형군의 60%, 표준 체형군의 94.2%, 살찐 체형군의 전부가 불만족하고 있는 것으로 집단 간의 유의한 차이가 나타났다. 불만족스러운 부위로는 살찐 체형군의 46.4%가 몸 전체, 표준 체형군의 30.9%가 허벅지, 마른 체형군의 46.6%가 복부 부위를 가장 불만족스럽게 생각하고 있었으며 집단간의 유의한 차이를 나타냈다.
5. 체형에 관심을 보인 시기로는 모든 타입에서 고등학교(54.5%) 시기가 가장 많았으나 유의한 차이를 보이지 않았다.
6. 체형 관리를 시도한 경험이 있는 것으로는 살찐 체형군(84.1%)이 가장 많았고, 다음으로 표준 체형군(68.6%), 마른 체형군(28%)의 순으로 집단 간 유의한 차이가 나타났다.
7. 체형 관리의 방법으로는 식사 요법(75.0%)이 가장 많았으나 집단 간의 차이는 나타나지 않았다. 체형 관리를 시도한 결과로 전체 조사 대상자의 64.5%가 실패하였고 집단 간의 차이도 나타나지 않았다.
8. 체형에 대한 상담 경험 여부에서는 살찐 체형군(29.0%), 표준 체형(15.1%), 마른 체형(4.0%)의 순으로 전체의 18.9%가 상담 경험이 있는 것으로 나타났으나 집단 간의 유의성은 보이지 않았다. 이들 중 체형 관리의 상담장소로 양방병원(35.3%)이 가장 많았고, 그 다음이 헬스클럽(26.5%), 피부 관리실(17.6%), 한방병원(14.8%)의 순이었으나 집단 간의 유의성은 보이지 않았다.
9. 현재 체형 관리에 대한 노력을 하고 있는 경우가 전체의 50.6%이었고, 살찐 체형군(60.9%), 표준 체형군(45.3%), 마른 체형군(32.0%)의 순이었으나 집단 간의 차이는 나타나지 않았다. 체중관리에 투자하는 비용으로는 전체조사 대상자의 80.6%가 전혀 투자하지 않은 것으로 나타났고, 그 다음이 월 3만원 이하가 11.1%, 5~10만원이 4.4%의 순이었지만 집단 간의 차이를 보이지 않았다.
10. 전체 조사 대상자의 체형 관리에 관한 지식은 10점 만

점에 평균값이 7.56±1.51이었고, 살찐 체형군이 7.78±1.45로 마른 체형군이나 정상 체형군에 비해 약간 높았으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

본 연구의 결과에서 보면 여대생의 대부분이 현재 자신의 체형이 BMI 수준에서 보면 정상 체중을 가지고 있음에도 불구하고 불만족스러워하고 체중을 더 빼고 싶어 하지만, 실질적으로는 체형 관리를 위한 노력을 많이 하고 있지 않았으며 돈을 투자하지도 않는 경향이였다. 건강하고 아름다운 체형을 소유하고 유지하려면 마른 외모가 아름다움이라는 환상에서 벗어나 자신의 체형에 대한 정확한 인식을 가지고 과학적이고 합리적인 방법으로 생활 습관 전반에 걸쳐 식이 조절이나 운동 등의 방법으로 꾸준히 노력하는 자세가 요망되며 학교의 교과 과정에서도 건강하고 아름다운 체형에 대한 기준과 인식을 가질 수 있는 교육이 우선되어야 할 것으로 사료된다.

문 헌

- 한국영양학회 (2005) 한국인 영양섭취기준.
- Attie I, Brooks-Gunn (1989) Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Dev Psychol* 25: 70-79.
- Byeon YS (2002) The dietary habits and elimination of university woman. *Nursing Sci* 14: 18-25.
- Chang HS, Kim MR (2003) A study on the anthropometry and health-related lifestyle habits of women college students in Kunsan. *Korean J Comm Nutr* 8: 526-537.
- Chang KJ, Chung SH, Kwon IH (2002) A comparative study on the dietary attitudes, dietary behaviors and diet qualities of food and nutrition major and non-major female university students. *Korean J Comm Nutr* 7: 293-303.
- Choi DO, Lee ES (2005) Intention to visit skin care shop and related factors of university students. *J Cosmetics Public Health* 1: 86-92.
- Choi MJ, Jo HJ (1999) Studies on nutrient intake and food habit of college students in Taegu. *Korean J Nutr* 32: 918-926.
- Choi MK, Choi SH (1998) A survey on nutrition intake of the female students in Seoul area according to BMI. *J East Asian Soc Dietary Life* 8: 280-288.
- Furmham A, Alibhai N (1983) Cross-cultural differences in the perception of female body shapes. *Psychol Med* 13: 829-837.
- Gauner DM, Garfinkel PE, Schwartz D, Thompson M (1980) Cultural expectations of thinness in women. *Psychol Rep*

- 47: 483-491.
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997) A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J Comm Nutr* 2: 530-538.
- Kim BR, IM YS (1998) A study on the food habits of college students by body mass index. *Korean J Comm Nutr* 3: 44-52.
- Kim KN, Lee KS (1996) Nutrition knowledge, dietary attitudes, and food behavior of college students. *Korean J Comm Nutr* 1: 89-99.
- Lee HO, Ku YS (2006) A study on the motives women's appearance-management behavior. -Focusing on plastic surgery and obesity treatment. *J Korean Soc Cloth Ind* 8: 113-122.
- Lee HS, Lee JA, Paik JJ (1998) A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Comm Nutr* 3: 34-43.
- Lee JH, Kim JS, Lee MY, Chung SH, Chang KJ (2001) A study on weight-control experience eating disorder and nutritional intake of college students attending web class via the internet. *Korean J Comm Nutr* 6: 604-616.
- Lee MS, Woo MK (1999) Changes in food habit, nutritional knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course. *Korean J Nutr* 32: 735-745.
- Lee YN, Choi HM (1994) A study on the relationship between body mass index and the college students. *Korean J Diet Culture* 9: 1-10.
- Lim JY, Na HB (2006) Dietary macronutrients and VO₂ by BMI among female college students in Seoul. *Korean J Comm Nutr* 11: 52-62.
- Moses N, Mansour-Max B, Frima L (1989) Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* 83: 393-398.
- Oh HS, Min SH (2001) A survey on the dietary living of the college student living in Wonju area. *Korean J Diet Culture* 16: 215-224.
- Park HS, Lee HO, Sung CJ (1997) Body image, eating problems and dietary intakes among female college students in urban area of Korea. *Korean J Comm Nutr* 2: 505-514.
- Park YS, Lee JW (2002) Development of a simple evaluation questionnaire for screening the dietary patterns of overweight young adults. *Korean J Comm Nutr* 7: 675-685.
- Ryu HK, Yoon JS (1998) Relation of perception of obesity and experiences of weight control and body image in high school students. *Korean J Comm Nutr* 3: 202-209.
- Schlenker ED (1984) Nutrition in aging. *Times Mirrorz*. pp 24-41.
- Seo DH, Park GS, Shin YJ (2005) The Dietary habits and preference of foods on skin types of woman college students. *Korean J Food Culture* 20: 15-20.
- Shin JR, Ly SY (2003) Dietary habits and factors related to lifestyles in constipated female students. *Korean J Comm Nutr* 8: 675-688.
- Shin YJ, Park GS (1995) A study on eating habits of businessman in urban areas. *Korean J Diet Culture* 10: 435-442.
- WHO west pacific region (2000) The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. IOTF.
- Woo KJ, Chyun JH, Choe EN (2000) A study on weight reducing methods of women living in Incheon. *J East Asian Soc Dietary Life* 10: 530-540.

(2006년 9월 4일 접수, 2006년 12월 5일 채택)