

체질량지수에 따른 일부 대학생의 체형인식도와 식행동에 관한 연구

김시연 · 이홍미¹⁾ · 송경희[†]

명지대학교 체육학과, ¹⁾대진대학교 식품영양학과, 명지대학교 식품영양학과

Body Image Recognition and Dietary Behaviors of College Students According to the Body Mass Index

Si Yeon Kim, Hong Mie Lee¹⁾, Kyung Hee Song[†]

Department of Physical Education, Myongji University, Yongin, Korea

¹⁾Department of Food Science and Nutrition, Daejin University, Kyunggi-do, Korea

Department of Food and Nutrition, Myongji University, Yongin, Korea

ABSTRACT

This study was performed to investigate the body image perception by BMI and the dietary behaviors in 803 college students (408 males and 395 females). The degree of obesity was divided into an underweight group with BMI less than 18.5 kg/m², a normal group with BMI of 18.5~22.9 kg/m², an overweight group with BMI of 23~24.9 kg/m² and an obese group with BMI over 25.0 kg/m². The average ages of subjects were 22.9 years in males and 20.2 years in females. The average weight and height of male subjects were 175.3 cm and 69.6 kg, respectively and those of female subjects were 162.5 cm and 52.0 kg, respectively. The average BMIs of male and female subjects were 22.6 kg/m² and 19.7 kg/m², respectively. The distribution of subjects who perceived their current body image as ideal body image was 25.7% in males and 10.9% in females, showing that the body image satisfaction of male subjects was 1.5 times higher than that of female subjects. Body image perception for their own bodies was mostly shown as the average or standard shape both in males and females with 64.2% and 54.2%, respectively, but males showed a higher perception rate than females and 31.1% of females and 19.5% of males perceived their bodies as lean shape ($p < 0.01$). The body image satisfaction was 4.20 in males and 3.70 in females, showing more satisfaction in the male subjects ($p < 0.001$). The correlation between body image and physical variables in male subjects indicated that CBI and IBI showed statistically significant correlation and also BMI showed statistically significant correlation with IBI ($p < 0.001$) and CBI ($p < 0.001$). The frequency of eating out increased as the frequency of skipping meals increased ($p < 0.001$) and the frequency of having snacks increased as the frequency of eating out increased ($p < 0.01$). The correlation between body image and physical variables in female subjects showed that CBI and IBI ($p < 0.001$) had statistically significant correlation. Body weight showed statistically significant correlation with CBI ($p < 0.001$), BMI ($p < 0.001$) and height ($p < 0.001$). The frequency of eating out increased as height ($p < 0.01$) and the frequency of skipping meals ($p < 0.001$) increased. When both male and female subjects wanted leaner body shapes, they preferred much leaner shapes despite their current body images belonging in the normal range. Additionally subjects preferred the body image in the normal range in cases when their current body images were lean. In particular, more female subjects had strong desires to become leaner in their body images than male subjects, which could be analyzed as a risk factor for physical harm. From the above results, it is considered that both male and female subjects need to establish proper recognition and dietary behaviors for their body images and also need nutritional education and counseling for desirable weight control methods. (*Korean J Community Nutrition* 12(1) : 3~12, 2007)

KEY WORDS : body image recognition · dietary behaviors · current body image · ideal body image

서론

접수일: 2007년 1월 12일

채택일: 2007년 1월 30일

[†]Corresponding author: Kyung Hee Song, Department of Food and Nutrition, College of Natural Science, Myongji University, San 38-2, Nam-Dong, Yongin, Kyonggi-Do 449-728, Korea

Tel: (031) 330-6206, Fax: (031) 335-7248

E-mail: khsong@mju.ac.kr

최근 우리나라에서는 사회 경제적 발전에 따른 식생활의 서구화와 신체 활동량의 감소로 인해 과체중과 비만이 각 연령층에서 증가하고 있다. 식물성 식품 위주의 식생활에서 동

4. 체질량지수에 따른 대학생의 체형인식도와 식행동

물성 식품위주의 식생활로 변화하였고, 스낵류와 인스턴트 식품 및 청량음료의 이용이 증가함에 따라 지방과 당분의 과잉 섭취를 초래하였다. 아울러 산업 발달에 따른 기계화와 교통발달은 신체활동을 현저하게 감소시켰으며, 이러한 현상들은 특히 성장기 청소년들에게 심각한 문제가 되고 있다. 특히 비만의 발생률은 해마다 증가하는 추세로서, 2004년 국민 건강·영양조사에 따르면 신체질량지수가 25.0 이상인 과체중과 30.0 이상인 고도비만인 국민의 비율은 각각 27.5%와 3.3%로서 1998년의 23.9%와 2.4%나 1995년의 19.0%와 1.5%에 비해 상당히 증가되었다.

그러나 비만 유병률의 증가와는 별도로, 1970년대 이후 일부 인구집단에서는 신체 외형에 대한 관심이 높아진 나머지, 극도로 마른 체격을 선호하는 경향이 지나치게 확산되고 있는 실정이며, 이러한 현상은 특히 여자들에게 심리적인 부담을 주는 것으로 알려져 있다(Foster & Wadden 1996). 이로 인하여 일부에서는 체중에 대한 강박관념이 지나쳐 그릇된 신체상과 불건전한 식습관이 만연되고 있다. 특히 외적미와 날씬함에 대한 추구는 흔히 여성다워지려는 상징적 행위의 전형으로 널리 자리 잡기 시작했고, 날씬함에 대한 집착과 그 날씬함을 만들어주는 손쉬운 전략이라고 믿는 다이어트는 선진국 젊은 여성들의 화두가 되고 있는 실정이다. 날씬함에 집착하고 살이 찌는 것을 두려워하며 자신의 신체상에 대해 불만족해 하는 태도나 신념은 다이어트에 대한 강한 동기와 음식과 다이어트에 대한 이분법적이고 경직된 태도를 유발하는 핵심 요인으로 지적된다.

Rierdan 등(1997)은 체형 인식에 대한 불만은 체중의 불만으로 연결되고 이것은 우울증의 증상을 증가시키며 심한 체중조절행동과 밀접한 관련이 있다고 보고하였다. Hill 등(1995)이 영국에서 실시한 조사에서는 과체중 외형은 낮은 사회적 참여, 학습능력결여, 낮은 건강인식, 약한 체력 및 불건강한 식생활과 깊은 관련성이 있다고 보고했고, 또 Wardle 등(2001)의 영국인을 대상으로 한 한 연구에서는 높은 사회경제적 상태의 사람일수록 과체중으로 인식하는 수준이 높아지고 자신의 체중을 더 면밀히 관찰하며 체중 감량을 위해 더 노력하는 것으로 보고하였다.

특히 정상 또는 저체중의 여대생들조차도 자신의 체형에 대해 잘못된 인식을 가지고 무리한 체중조절을 시도한다는 보고가 있는데 이는 좋지 않은 식습관 및 섭식장애의 유발요인이 된다(Ryu 2000). 또한 체중조절에 대한 잘못된 지식이 전달될 가능성도 높고, 체형에 대한 만족도가 낮을 경우 심리적인 불안과 자신감 결여, 자아 존중감 상실 등 정신적인 손상과 함께 사회 활동이 위축되고 부정적인 태도 등 심리적, 사회적 문제가 나타날 수 있다(Brownell 등 1983; Kim &

Sin 2002). 그러므로 자신의 외모나 체형에 많은 관심을 갖게 되는 대학생의 식생활 관리 및 현재 자신의 체형 인식에 대한 정확한 인식을 통하여 올바른 체중조절 방법 및 이상적인 식습관을 형성하기 위한 노력이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 하여 비만도에 따른 체형 인식, 체형 만족도 및 식행동에 관한 연구를 종합적으로 파악하고자 하였다.

조사 대상 및 방법

1. 조사 대상 및 식이

조사 대상자는 경기도 소재 일부 대학교에 재학 중인 남녀 대학생으로서 1,000명에게 설문지를 배포하여 980부를 회수하였다. 이 중 설문 응답이 불충분한 설문지를 제외한 803명(남자 408명, 여자 395명)의 자료를 통계 처리하였다. 본 연구의 연구기간은 2003년 12월에서 2004년 3월까지였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지 내용은 일반사항, 신장과 체중, 자신의 현재 체형 및 이상 체형, 체형 만족도, 식행동 및 식생활태도에 대한 문항으로 구성되었다. 체형에 대한 만족도를 알아보기 위해 자신의 체형 인식 및 만족도를 설문용 통하여 조사하였다. 체형만족도는 현재 자신의 체형에 만족하는지 여부를 Likert scale(5점 척도)을 이용하였으며, '항상 그렇다' 5점, '대체로 그렇다' 4점, '보통이다'에 3점, '가끔 그렇다' 2점, '그렇지 않다' 1점을 주도록 하였다.

가장 마른 체형 1에서 가장 비만인 체형 9까지 9단계로 하여 개발한 그림(Ryu 1997)을 제시하여 조사대상자가 선택하도록 하였다. 그리고 자신이 인식하는 현재 체형(Current Body Image : CBI)과 본인이 원하는 이상 체형(Ideal Body Image : IBI)을 파악하기 위해 CBI와 IBI를 알아보았으며, 자신의 현재 체형과 이상체형의 차이를 파악하기 위해 CBI-IBI를 조사하였다.

대한비만학회에서 채택한 2000년 아시아·태평양지역 지침에 따라 체질량지수 18.5 kg/m^2 미만을 저체중군, $18.5 \sim 22.9 \text{ kg/m}^2$ 을 정상군, $23 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 를 과체중군, 25 kg/m^2 이상을 비만군으로 판정하였으며, 본 연구 대상자 중에서 18.5 kg/m^2 미만을 저체중군, $18.5 \sim 22.9 \text{ kg/m}^2$ 을 정상군, 23 kg/m^2 이상을 과체중군으로 하여, 총 3그룹으로 나누어 살펴보았다. 이상체중(Ideal Body Weight : IBW)은 Broca's Index 변법을 사용하여 산출하였다.

$$\text{BMI}(\text{kg/m}^2) = \text{Weight}(\text{kg})/\text{Height}(\text{m}^2)$$

$$\text{IBW}(\text{kg}) = [\text{Height}(\text{cm}) - 100] \times 0.9$$

$$\text{PIBW}(\%) = \text{Weight}(\text{kg})/\text{IBW}(\text{kg}) \times 100$$

3. 자료 분석 및 통계 방법

수집된 자료는 SPSS Package (Statistical Package for the Social Science, version 11.0)를 이용하여 조사 항목에 따라 평균값과 표준편차 및 빈도와 백분율을 구하였다. 성별간의 평균값의 비교는 Student's t-test로 검정하였다. 체형별 빈도에 대한 통계 수치의 유의성은 Chi square-test를 실시하였으며 변수들간의 상관 관계는 Pearson's correlation을 이용 하였다.

결 과

1. 신체계측 및 비만도 분포

신체계측 및 비만도 분포는 Table 1에 나타나 있다. 조사대상자의 연령은 남녀 각각 22.9세와 20.2세이었다. 신장과 체중은 남자가 175.3 cm, 69.6 kg이었고, 여자는 162.5 cm, 52.0 kg이었다. 조사대상자의 BMI는 남녀 각각 22.6 kg/m²와 19.7 kg/m²로 나타났다. 한편, PIBW는 남녀 각각 102.7, 92.6으로 정상체중군에 속했다. 조사대상자 비만도별 분포는 Table 2에 나타나 있다. 조사대상자를 4그룹으로 나눈 결과 저체중, 정상체중, 과체중 및 비만군에 해당하는 비율이 남자는 각각 1.7%, 61.0%, 20.8%, 16.4%였고, 여자는 각각 29.1%, 64.6%, 4.8%, 1.5%이었다.

비만도별로 저체중, 정상체중, 과체중 및 비만군 3그룹으로 나눈 결과는 Table 3과 같다. 남자의 경우 신장은 각각 174.7 cm, 174.9 cm, 176.1 cm 이었으며, 체중은 각각 54.6 kg, 64.8 kg, 78.2 kg 이었다. 여자의 경우 신장은 각각 163.1 cm, 162.1 cm, 163.0 cm 이었으며, 체중은 46.8 kg, 53.0 kg, 65.6 kg 이었다.

Table 3. Anthropometric indices of the subjects by BMI

BMI	Male			Female		
	N (%)	Height (cm)	Weight (kg)	N (%)	Height (cm)	Weight (kg)
Underweight < 18.5	7 (1.7)	174.7 ± 6.3 ¹⁾	54.6 ± 4.2	115 (29.1)	163.1 ± 4.5	46.8 ± 3.5
Normal 18.5 - 22.9	249 (61.0)	174.9 ± 5.1	64.8 ± 5.0	255 (64.6)	162.1 ± 4.7	53.0 ± 4.2
Overweight ≥ 23	152 (37.3)	176.1 ± 5.0	78.2 ± 8.3	25 (6.3)	162.9 ± 5.2	65.6 ± 8.8
Total		175.3 ± 5.1	69.6 ± 9.3		162.5 ± 4.7	52.0 ± 6.3

1) Mean ± SD

Table 4. Current body image and ideal body image of subjects by gender

Characteristics	Male (n = 408)	Female (n = 395)	Total (n = 803)	Significance
IBI ³⁾	4.89 ± 1.01 ¹⁾	2.64 ± 1.04	3.78 ± 1.52	p < 0.001 ²⁾
CBI ⁴⁾	5.01 ± 1.64	4.55 ± 1.82	4.78 ± 1.75	p < 0.001
CBI - IBI	0.12 ± 1.59	1.91 ± 1.74	1.00 ± 1.89	p < 0.001

1) Mean ± SD

2) Significance as determined by Student's t-test

3) IBI: Ideal Body Image

4) CBI: Current Body Image

2. 체형에 대한 인식 및 평가

1) 현재 체형 인식과 이상 체형 인식

현재 체형 인식과 이상 체형 인식은 Table 4에 나타나 있다. 남자는 평균 5.01로 자신의 체형 을 인식하는데 비해, 여자는 평균 4.55로 인식하여 남자가 더 뚱뚱하게 인식하고 있다. Table 4의 결과를 보면 이상 체형 인식 (IBI)에 대해서는 여자가(2.64) 남자보다(4.89) 훨씬 다른 체형을 요구하는 것으로 분석되었다(p < 0.001). 현재 체형 인식 점수 (CBI)에서 이상적인 체형 인식 점수 (IBI)를 뺀 차이 값을 성별로 빈도를 조사한 결과, 남자(0.12)보다 여자(1.91)가 불만 정도가 유의적으로 (p < 0.001) 큰 것을 알 수 있었다.

Table 1. Anthropometric indices of the subjects

	Male (n = 408)	Female (n = 395)	Significance
Age (year) ¹⁾	22.9 ± 2.6	20.2 ± 1.9	N.S.
Height (cm)	175.3 ± 5.1	162.5 ± 4.7	p < 0.05
Weight (kg)	69.6 ± 9.3	52.0 ± 6.3	p < 0.05
BMI (kg / m ²) ²⁾	22.6 ± 2.6	19.7 ± 2.1	p < 0.001
IBW ³⁾	67.8 ± 4.6	56.2 ± 4.2	p < 0.05
PIBW (%) ⁴⁾	102.7 ± 11.8	92.6 ± 9.8	p < 0.05

1) Mean ± SD

2) BMI: Body Mass Index (kg/m²) = body weight (kg)/Height (m²)

3) IBW: Ideal Body Weight (kg) = [height (cm)-100] × 0.9

4) PIBW (%) : Percentage of Ideal Body Weight (kg) = current body weight (kg)/IBW (kg) × 100

Table 2. Distribution of the subjects by obesity level N(%)

	BMI	Male	Female	Total
Underweight	< 18.5	7 (1.7)	115 (29.1)	122 (15.2)
Normal	18.5 - 22.9	249 (61.0)	255 (64.6)	504 (62.8)
Overweight	23.0 - 24.9	85 (20.8)	19 (4.8)	104 (13.0)
Obese	≥ 25	67 (16.4)	6 (1.5)	73 (9.1)

Table 5. Difference between CBI¹⁾ and IBI²⁾

Characteristics	Male			Female		
	Frequency (n)	Percent (%)	Cumulative percent	Frequency (n)	Percent (%)	Cumulative percent
-7	1	0.2	0.2	-	-	-
-5	1	0.2	0.5	-	-	-
-4	5	1.2	1.7	-	-	-
-3	15	3.7	5.4	1	0.3	0.3
-2	47	11.5	16.9	9	2.3	2.5
-1	54	13.2	30.1	16	4.1	6.6
0	105	25.7	55.9	43	10.9	17.5
1	105	25.7	81.6	99	25.1	42.5
2	56	13.7	95.3	97	24.6	67.1
3	18	4.4	99.8	70	17.7	84.8
4	1	0.2	100.0	35	8.9	93.7
5	-	-	-	12	3.0	96.7
6	-	-	-	8	2.0	98.7
7	-	-	-	1	0.3	99.0
8	-	-	-	4	1.0	100.0
Total	408	100.0	-	395	100.0	-

1) CBI: Current Body Image
2) IBI: Ideal Body Image

Table 6. Self evaluation of body shape of subjects by body mass index

Self evaluation of body shape	Male				Female				$\chi^{2(2)}$
	BMI				BMI				
	Underweight	Normal	Overweight	Total	Underweight	Normal	Overweight	Total	
Lean shape	6 (85.7)	68 (27.3)	5 (3.3)	79 (19.4)	78 (67.8)	43 (16.9)	2 (8.0)	123 (31.1)	14.87** ¹⁾
Standard shape	1 (14.3)	169 (67.9)	92 (60.5)	262 (64.2)	32 (27.8)	171 (67.1)	11 (44.0)	214 (54.2)	
Chubby shape	-	12 (4.8)	55 (36.2)	67 (16.4)	5 (4.3)	41 (16.1)	12 (48.0)	58 (14.7)	
	$\chi^{2b} = 105.59***$				$\chi^{2b} = 2.50$				

1) **: p < 0.01, ***: p < 0.001,
2) a: by χ^2 test between gender, b: by χ^2 test between BMI

Table 7. Body satisfaction score of subjects by body mass index

	Male	Female	Significance
	Total	Total	
Satisfaction of body shape	4.20 ± 0.69	3.70 ± 0.80	p < 0.001 ²⁾

1) Mean ± SD
2) Significance as determined by Student's t-test between gender

2) 현재 체형 인식과 이상적 체형 인식 차이

현재 체형 인식 점수(CBI)에서 이상적인 체형 인식 점수 (IBI)를 뺀 차이 값을 성별로 살펴본 결과는 Table 5에 나타나 있다. 남자의 경우 -7부터 +4까지의 점수대로 분포하였으며, 여자는 -3에서 +8까지의 점수대로 분포하여 여자가 남자보다 훨씬 현재의 체형 인식에 대한 불만족 범위가 큰 것으로 조사되었다. 현재의 체형 인식이 이상적이라고 느끼는 사람이 남자는 전체 응답자의 25.7%, 여자는 10.9%로 남자가 여자보다 현재 체형 인식의 만족도가 약 2.5배였다.

현재의 체형 인식보다 더 마른 체형을 원하는 정도는 남자가 44.0%, 여자가 82.6%로 현재보다 더 날씬해져야 한다고 인지하고 있는 정도는 여자에서 남자보다 거의 2배에 가

깝게 높게 나타났다. 반대로 현재보다 더 살이 썩어야 한다고 느끼는 정도는 남자가 30.0%, 여자가 6.7%로 현재보다 체중 증가에 대한 선호도는 남자가 여자보다 5배 정도 더 높았다.

3) 자신의 체형에 대한 평가

비만도별 자신의 체형에 대한 평가는 Table 6에 나타나 있다. 자신의 체형을 바로 알고 있는 비율이 저체중군, 정상 체중군 및 과체중군에서 남자는 각각 85.7%, 67.0% 및 36.2%이고 여자는 각각 67.8%, 67.1% 및 48.0% 이어서 자신의 체형을 정확하게 인식하는 비율이 저체중군이 가장 높았고, 과체중군이 가장 낮았다. 여자의 경우 저체중에 속하면서도 정상 혹은 과체중으로 자신의 체형을 인식하는 비율이 높아서 각각 27.8%와 4.3%나 되는 것으로 나타났다. 반면 과체중에 속하면서 자신을 정상 혹은 저체중이라고 인식하는 비율은 남자의 경우는 60.5%와 3.3%, 여자의 경우는 44.0%와 8.0%로 나타났다.

4) 체형에 대한 만족도

체형에 대한 만족도는 Table 7에 나타나 있다. 체형에 대

Table 8. Dietary behavior of the subjects by gender and BMI

Characteristics	Male				Female				$\chi^{2(2)}$
	Underweight	Normal	Overweight	Total	Underweight	Normal	Overweight	Total	
Meal time									
< 10 min	2 (28.6)	40 (16.1)	32 (21.1)	74 (18.1)	6 (5.2)	19 (7.5)	4 (16.0)	29 (7.3)	55.31*** ¹⁾
10 – 20 min	5 (71.4)	166 (66.7)	93 (61.2)	264 (64.7)	64 (55.7)	140 (54.9)	10 (40.0)	214 (54.2)	
20 – 30 min	–	39 (15.7)	23 (15.1)	62 (15.2)	37 (32.2)	85 (33.3)	8 (32.0)	130 (32.9)	
≥ 30 min	–	4 (1.6)	4 (2.6)	8 (2.0)	8 (7.0)	11 (4.3)	3 (12.0)	22 (5.6)	
		$\chi^{2b} = 3.96$						$\chi^{2b} = 7.28$	
Skipping meal									
< 1/week	3 (42.85)	105 (42.2)	69 (45.4)	177 (43.4)	38 (33.0)	113 (44.3)	12 (48.0)	163 (41.3)	7.13
1 – 3/week	3 (42.85)	75 (30.1)	36 (23.7)	114 (27.9)	28 (24.3)	55 (21.6)	6 (24.0)	89 (22.5)	
4 – 6/week	–	23 (9.2)	14 (9.2)	37 (9.1)	11 (9.6)	32 (12.5)	2 (8.0)	45 (11.4)	
1/day	–	43 (17.3)	31 (20.4)	74 (18.1)	35 (30.4)	48 (18.8)	3 (12.0)	86 (21.8)	
≥ 2/day	1 (14.3)	3 (1.2)	2 (1.3)	6 (1.5)	3 (2.6)	7 (2.7)	2 (8.0)	12 (3.0)	
		$\chi^{2b} = 12.60$						$\chi^{2b} = 12.17$	
Frequency of eating out									
< 1/week	2 (28.6)	74 (29.7)	45 (29.6)	121 (29.7)	16 (13.9)	48 (18.8)	9 (36.0)	73 (18.5)	13.83**
1 – 3/week	2 (28.6)	104 (41.8)	59 (38.8)	165 (40.4)	50 (43.5)	124 (48.6)	7 (28.0)	181 (45.8)	
4 – 6/week	1 (14.7)	36 (14.5)	22 (14.5)	59 (14.5)	26 (22.6)	40 (15.7)	4 (16.0)	70 (17.7)	
1/day	1 (14.7)	6 (10.4)	16 (10.5)	43 (10.5)	17 (14.8)	29 (11.4)	3 (12.0)	49 (12.4)	
≥ 2/day	1 (14.7)	9 (3.6)	10 (6.6)	20 (4.9)	6 (5.2)	14 (5.5)	2 (8.0)	22 (5.6)	
		$\chi^{2b} = 3.52$						$\chi^{2b} = 11.00$	
Person with whom eats out together									
No one	–	11 (4.4)	2 (1.3)	13 (3.2)	2 (1.7)	9 (3.5)	2 (8.0)	13 (3.3)	8.10
Family	2 (28.6)	51 (20.5)	36 (23.7)	89 (21.8)	27 (23.5)	60 (23.5)	4 (16.0)	91 (23.0)	
Friends	4 (57.1)	161 (64.7)	89 (58.6)	254 (63.3)	74 (64.3)	172 (67.5)	18 (72.0)	264 (66.8)	
Alumni	1 (14.3)	15 (6.0)	18 (11.8)	34 (8.3)	6 (5.2)	13 (5.1)	–	19 (4.8)	
Others	–	11 (4.4)	7 (4.6)	7 (4.6)	6 (5.2)	1 (0.4)	1 (0.4)	8 (2.0)	
		$\chi^{2b} = 8.72$						$\chi^{2b} = 14.28$	
Type of food menu for eating out									
Korean food	5 (71.4)	161 (64.7)	83 (54.6)	36 (53.7)	67 (58.3)	105 (41.2)	11 (44.0)	183 (46.3)	24.28***
Chinese food	–	15 (6.0)	4 (2.6)	19 (4.7)	3 (2.6)	9 (3.5)	1 (4.0)	13 (3.3)	
Western food	1 (14.3)	28 (11.2)	25 (16.4)	54 (13.2)	20 (17.4)	56 (22.0)	5 (20.0)	81 (20.5)	
Flour-based meals	1 (14.3)	26 (10.4)	22 (14.5)	49 (12.0)	14 (12.2)	62 (24.3)	5 (20.0)	81 (20.5)	
Others	–	19 (7.6)	18 (11.8)	7 (9.1)	11 (9.6)	23 (9.0)	3 (12.0)	37 (9.4)	
		$\chi^{2b} = 10.09$						$\chi^{2b} = 12.00$	
Frequency of snacking									
Rarely	2 (28.6)	75 (30.1)	47 (30.9)	124 (30.4)	24 (20.9)	42 (16.5)	1 (4.0)	67 (17.0)	55.00***
2 – 3/week	2 (28.6)	89 (35.7)	64 (42.1)	155 (38.0)	31 (27.0)	80 (31.4)	14 (56.0)	125 (31.6)	
4 – 5/week	–	53 (21.3)	17 (11.2)	70 (17.2)	24 (20.9)	37 (14.5)	4 (16.0)	65 (16.5)	
1 – 2/day	3 (42.9)	30 (12.0)	20 (13.2)	53 (13.0)	29 (25.2)	74 (29.0)	5 (20.0)	108 (27.3)	
3/day ≥	–	2 (0.8)	4 (2.6)	6 (1.5)	7 (6.1)	22 (8.6)	1 (4.0)	30 (7.6)	
		$\chi^{2b} = 15.27$						$\chi^{2b} = 13.06$	
Frequency of midnight snacking									
Rarely	2 (28.6)	69 (27.7)	45 (29.6)	116 (28.4)	49 (42.6)	103 (40.4)	13 (52.0)	165 (41.8)	21.22***
2 – 3/week	2 (28.6)	115 (46.2)	69 (45.4)	186 (45.6)	35 (30.4)	92 (36.1)	9 (36.0)	136 (34.4)	
4 – 5/week	2 (28.6)	36 (14.5)	24 (15.8)	62 (15.2)	10 (8.7)	29 (11.4)	2 (8.0)	41 (10.4)	
Every day	1 (14.3)	29 (11.6)	14 (9.2)	44 (10.8)	21 (18.3)	31 (12.2)	1 (4.0)	53 (13.4)	
		$\chi^{2b} = 2.13$						$\chi^{2b} = 6.17$	
Type of snacks									
Tea or soft drink	3 (42.9)	28 (11.2)	12 (7.9)	43 (10.5)	16 (13.9)	27 (10.5)	1 (5.3)	44 (11.1)	88.66***
Fruits	1 (14.3)	49 (19.7)	33 (21.7)	83 (20.3)	32 (27.8)	66 (25.8)	5 (26.3)	13 (26.1)	
Cooky, ice cream	–	52 (20.9)	36 (23.7)	88 (2.6)	43 (37.4)	117 (45.7)	8 (42.1)	173 (43.8)	
Flour-based meals	2 (28.6)	107 (43.0)	55 (36.2)	164 (40.2)	18 (15.7)	31 (12.1)	3 (15.8)	52 (13.2)	
Others	1 (14.3)	13 (5.2)	16 (10.5)	30 (7.4)	6 (5.2)	15 (5.9)	2 (10.5)	23 (5.8)	
		$\chi^{2b} = 15.66$						$\chi^{2b} = 5.06$	

1) **: p < 0.01, ***: p < 0.001

2) a: significantly different between gender, b: significantly different between BMI

한 만족도에 있어서 남자가 4.20로 여자 3.70보다 높은 것으로 나타났으며 ($p < 0.001$), 체형에 따라서는 남자의 경우는 저체중군 4.54, 표준체중군 4.33, 과체중군 3.98이고, 여자의 경우는 저체중군 4.13, 표준체중군 3.56, 과체중군 3.12로, 남녀 모두 저체중군일수록 체형에 대한 만족도가 높았다.

3. 식행동

식행동을 살펴본 결과는 Table 8과 같다. 1회 평균 식사 시간에 있어서는 남녀 모두 각각 64.7%, 54.2%로 10~20분이 가장 많았다. 그 다음으로 응답한 순서는 남자의 경우 10분미만, 20~30분, 30분 이상의 순이었고, 여자의 경우는 20~30분, 10분미만, 30분 이상의 순으로 나타났다 ($p < 0.001$).

결식 횟수는 남자와 여자 모두 거의 하지 않은 경우가 각각 43.4%, 41.3%를 차지하였으며, 하루에 한 끼 이상을 결식하는 비율이 남녀 각각 19.6%와 24.8로 나타났다. 하루 한 끼 이상 결식하는 비율이 남자의 경우 정상군과 과체중군에서 각각 18.5%와 21.7%로 나타났으며, 여성의 경우 저체중군, 정상체중군 및 과체중군에서 각각 33.0%, 21.5% 및 20.5%로 나타나 저체중군 여성의 결식률이 높게 나타났다.

외식 횟수로는 남녀 모두 주 1~3회 정도라고 응답한 경우가 각각 40.4%, 45.8%로 많았으며, 하루에 두 번 이상이라고 응답한 경우는 남녀 모두 4.9%, 5.6%로 가장 작았다. 주 1회 이상 외식하는 비율은 여자가 81.5%로 남자 70.3%보다 유의적으로 높았다 ($p < 0.01$).

외식시 음식 종류로 한식을 주로 먹는 비율이 남자가 53.7%로, 여자 46.3%보다 높았고, 양식과 분식을 주로 먹는 비율은 여자가 각각 20.5%로 남자보다 (13.2%와 12.0%) 유의적으로 높았다 ($p < 0.001$). 비만도에 따라서는 남자의 경우

저체중군과 표준체중군이 각각 71.4%, 64.7%로 과체중군 54.6%보다 한식을 많이 먹었고, 여자의 경우는 저체중군 58.3%, 표준체중군 41.2%, 과체중군 44.0%로 저체중군이 다른 군들보다 한식을 많이 먹는 것으로 나타났다.

하루 1회 이상 간식을 먹는 비율이 여자가 34.9%로 14.5%인 남자보다 유의적으로 높았다 ($p < 0.001$). 체형에 따라서는 하루에 1회 이상 간식을 먹는 경우가 남자는 저체중군이 42.9%, 표준체중군과 과체중군이 각각 12.8%와 15.8%이었고, 여자의 경우는 저체중군 25.2%, 표준체중군 29.0%, 과체중군 20.0%로 나타났는데 그 차이는 유의적이지 않았다.

야식 횟수에 있어서는 남자가 72.6%로 여자 58.2%보다 야식을 많이 먹었으며 ($p < 0.001$), 남녀 모두 체중에 따라서는 큰 차이를 보이지 않았다. 간식 종류로는 남자는 40.2%로 김밥, 라면 등의 분식을 가장 많이 먹는 반면에 여자는 43.8%로 과자나 아이스크림을 가장 많이 먹는 것으로 나타났다 ($p < 0.001$).

4. 변수간 상관관계

1) 남자의 변수간 상관관계

남자의 변수간 상관관계에 대해 살펴본 결과는 Table 9와 같다. CBI는 IBI와 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며, BMI는 IBI ($p < 0.001$), CBI ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 체중은 IBI ($p < 0.05$), CBI ($p < 0.001$), BMI ($p < 0.001$), 신장 ($p < 0.001$)과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 외식 정도는 결식 정도 ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 간식 정도는 외식 정도 ($p < 0.01$)와 유의한 양의 상관관계를 보였다. 야식 정도는 결식 정도 ($p < 0.05$), 외식 정도 ($p < 0.05$),

Table 9. Pearson correlation coefficient among variables in male subjects

	IBI	CBI	BMI	Height	Weight	Skipping meal	Eating out	Snacking	Midnight Snacking	Alcohol consumption
IBI	1.000									
CBI	0.295***	1.000								
BMI	0.137**	0.545***	1.000							
Height	-0.001	-0.085	0.065	1.000						
Weight	0.118*	0.437***	0.898***	0.493***	1.000					
Skipping meal	-0.029	-0.008	0.021	-0.103*	-0.026	1.000				
Eating out	0.035	0.075	0.018	0.000	0.015	0.224***	1.000			
Snacking	0.020	-0.066	-0.054	-0.005	-0.054	0.031	0.135**	1.000		
Midnight Snacking	-0.004	-0.062	-0.064	0.081	-0.023	0.128*	0.111*	0.326***	1.000	
Alcohol consumption	0.059	0.109*	0.117*	0.115*	0.154**	0.115*	0.000	-0.057	0.023	1.000

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

Table 10. Pearson correlation coefficient among variables in female subjects

	IBI	CBI	BMI	Height	Weight	Skipping meal	Eating out	Snacking	Midnight snacking	Alcohol consumption
IBI	1.000									
CBI	0.235***	1.000								
BMI	0.078	0.500***	1.000							
Height	0.062	0.008	0.000	1.000						
Weight	0.098	0.438***	0.875***	0.481***	1.000					
Skipping meal	0.021	-0.073	-0.091	0.009	-0.077	1.000				
Eating out	0.049	0.048	-0.061	0.161**	0.023	0.186***	1.000			
Snacking	-0.089	0.022	0.001	0.048	0.030	0.016	0.085	1.000		
Midnight snacking	-0.008	-0.037	-0.081	0.046	-0.047	0.145**	0.143**	0.290***	1.000	
Alcohol consumption	-0.089	0.029	0.084	0.004	0.077	-0.009	-0.105*	0.047	0.145**	1.000

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

간식 정도 ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며, 알코올 섭취량은 CBI ($p < 0.05$), BMI ($p < 0.05$), 신장 ($p < 0.05$), 체중 ($p < 0.01$), 결식 정도 ($p < 0.05$)와 유의한 양의 상관관계를 나타내었다.

2) 여자의 변수간 상관관계

여자의 변수간 상관관계에 대해 살펴본 결과는 Table 10과 같다. CBI는 IBI ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 체중은 CBI ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 체중은 BMI ($p < 0.001$), 신장 ($p < 0.001$)과 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 외식 정도는 신장 ($p < 0.01$), 결식 정도 ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 나타내었으며, 야식 정도는 결식 정도 ($p < 0.01$), 외식 정도 ($p < 0.01$), 간식 정도 ($p < 0.001$)와 유의한 양의 상관관계를 보였다. 알코올 섭취량은 야식 정도 ($p < 0.01$)와 유의한 양의 상관관계를 보였다.

고 찰

1. 신체계측 및 비만도 분포

신체계측 및 비만도 분포에 대해 분석한 결과에서 조사대상자의 신장과 체중은 1998년도 한국 성인 남녀의 표준 신장과 체중치와 2004년도 발표된 보고와 비교해 보면 남자는 신장과 체중이 같이 커지는 것에 비해서, 여자의 신장은 커지는데 반해, 체중은 줄어드는 것을 알 수 있다. 조사대상자의 BMI는 Kim 등(1998)의 발표와 비교할 때 여자의 체질량지수가 매우 낮아진 것으로 보이는데, 이는 남녀 모두 신장이 커진 반면에 체중이 감소한 데에 기인하는 것으로 보인

다. 한편, PIBW는 남녀 모두 정상체중군에 속했다.

조사대상자의 비만도별 분포는 조사대상자를 4그룹으로 나눈 결과 저체중, 정상체중, 과체중 및 비만군에 해당하는 비율이 남자는 각각 1.7%, 61.0%, 20.8%, 16.4%였고, 여자는 각각 29.1%, 64.6%, 4.8%, 1.5%이었다.

비만도별로 저체중, 정상체중, 과체중 및 비만군 3그룹으로 나눈 결과는 남자의 경우 신장은 각각 174.7 cm, 174.9 cm, 176.1 cm이었으며, 체중은 각각 54.6 kg, 64.8 kg, 78.2 kg이었다. 여자의 경우 신장은 각각 163.1 cm, 162.1 cm, 163.0 cm이었으며, 체중은 46.8 kg, 53.0 kg, 65.6 kg이었다.

2. 체형에 대한 인식 및 평가

1) 현재 체형 인식과 이상 체형 인식

현재 체형 인식과 이상 체형 인식을 조사한 결과에서 남자가 여자보다 더 뚱뚱하게 인식하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 실제로 남녀의 이상체중 백분율이 남녀 각각 102%와 92%로서 남자가 실제 더 높은 것과 관련이 있다고 사료된다.

이상 체형 인식 (IBI)에 대해서는 여자가 남자보다 훨씬 따른 체형을 요구하는 것으로 분석되었다. 현재 체형 인식 점수 (CBI)에서 이상적인 체형 인식 점수 (IBI)를 뺀 차이 값을 성별로 빈도를 조사한 결과, 남자보다 여자가 불만 정도가 유의적으로 큰 것을 알 수 있었는데 이는 남자가 여자보다 훨씬 현재의 체형 인식에 대한 불만족범위가 큰 것으로 조사된 Nam 등 (2003)의 연구결과와 유사하다.

2) 현재 체형 인식과 이상적 체형 인식 차이

현재 체형 인식 점수 (CBI)에서 이상적인 체형 인식 점수 (IBI)를 뺀 차이 값을 성별로 살펴본 결과 여자가 남자보다

월씬 현재의 체형 인식에 대한 불만족 범위가 큰 것으로 조사되었다. 남녀 모두가 더 마른 체형을 원하는 경우 현재 체형 인식이 정상범위에 속하는 데에도 불구하고 더 마른 체형을 선호하였으나 현재 마른 체형인 경우 정상범위의 체형 인식을 선호하는 것으로 나타났다. 특히 여자가 남자보다 체형 인식에 대해 날씬해지고자 하는 욕구를 더 많이 가지고 있어 신체상의 피해를 가져올 수 있는 위험요인을 가지고 있는 것으로 분석되었다. 이는 Nam 등(2003)의 연구에서도 유사한 결과를 보였다. Park(1993)의 연구에 의하면 여대생과 주부의 신체 이상형에 대한 조사에서 여대생들이 현실보다 신체부위가 가늘고 긴 형태를 이상형으로 추구하고 있다고 보고하였다.

3) 자신의 체형에 대한 평가 및 만족도

비만도별 자신의 체형에 대한 평가에서, 자신의 체형을 정확하게 인식하는 비율이 저체중군이 가장 높았고, 과체중군이 가장 낮았다. 여자의 경우 저체중에 속하면서도 정상 혹은 과체중으로 자신의 체형을 인식하는 비율이 높았는데 이것은 여대생들의 신체상이 왜곡되어있다는 것을 나타내며, 이는 최근 범람하는 지나친 다이어트의 원인으로 작용한다고 본다. 반면 과체중에 속하면서 자신을 정상 혹은 저체중이라고 인식하는 비율이 남자의 경우는 60.5%와 3.3%이고 여자의 경우는 44.0%와 8.0%가 되는 것은 특히 남자의 경우 과체중과 비만을 간과하여 비만을 악화시키는 원인이 될 수 있으므로 자신의 체형을 올바르게 인식하도록 하는 교육의 필요가 대두된다. Rhu(1997)와 Her 등(2003)도 여자가 남자보다 현재의 자신의 체형을 실제보다 더 뚱뚱한 것으로 인식하여 더 마른 체형을 원한다고 보고하였다. 체형에 대한 만족도 조사 결과에서는, 남자가 여자보다 만족도가 높은 것으로 나타났으며, 체형에 따라서는 남녀 모두 저체중군일수록 체형에 대한 만족도가 높았다.

3. 식행동

식행동을 살펴본 결과에서, 1회 평균 식사시간에 있어서는 남녀 모두 10~20분이 가장 많았고, 여자의 식사시간이 유의적으로 더 긴 것으로 나타났다. 한 끼의 식사에 소요되는 시간으로는 적합한 시간은 20분 정도라고 Woo 등(1986)의 보고에 따르면, 본 연구대상자 중 특히 남자의 식사시간은 다소 짧은 것으로 보인다. 음식을 천천히 잘 씹어서 가루가 되도록 충분히 씹는 다음 삼키는 것이 비만 방지를 위해 과식을 줄이는 방법으로 권장되고 있다. 체질량지수에 따른 식사시간의 차이는 유의적이지 않았다.

결식 횟수는 남자와 여자 모두 거의 하지 않은 경우가 각

각 43.4%, 41.3%를 차지하였으며, 하루에 한 끼 이상을 결식하는 비율이 남녀 각각 19.6%와 24.8%로 나타났는데 성별 간의 차이는 유의적이지 않았다. 하루 한 끼 이상 결식하는 비율 조사 결과에서는, 저체중군 여성의 결식률이 높게 나타났다. 이는 Chang 등(2003)의 연구결과에서도 하루 한 끼를 거르는 여대생 비율이 저체중군 69.8%, 비만군 63.2%, 정상체중군 54.5%로 나타난 것과 유사하다. 반면에 Chang 등(1999)의 연구에서 보면 비만군의 결식율이 가장 높게 나와서 본 연구 결과와는 약간 다른 결과를 보여줬다. 대도시 여고생의 비만 실태를 알아본 Kim(1991)의 연구에서 살펴보면, 아침 식사 여부와 비만도는 유의적인 상관관계를 보이지 않으나, 1일 식사 횟수가 적을수록 비만도가 높게 나타났다.

외식 횟수로는 남녀 모두 주 1~3회 정도라고 응답한 경우가 각각 40.4%, 45.8%로 많았으며, 하루에 두 번 이상이라고 응답한 경우는 남녀 모두 가장 작았다. 주 1회 이상 외식하는 비율은 여자가 81.5%로 남자 70.3%보다 유의적으로 높았다. Chang 등(2003)이 군산시 일부 여대생의 식생활 관련 습관에 대해서 조사한 결과 여대생들의 외식 빈도는 1일 1회가 50.2%로 가장 많았고, 비만군의 외식 빈도는 낮은 편이었는데, 이는 본 논문의 연구결과에서는 비만도에 따른 외식 빈도의 차이는 유의적이지 않았다.

외식시 음식 종류로 한식을 주로 먹는 비율이 남자가 여자보다 높았고, 양식과 분식을 주로 먹는 비율은 여자가 남자보다 유의적으로 높았다. 비만도에 따라서는 남자의 경우 저체중군과 표준체중군이 과체중군보다 한식을 많이 먹었고, 여자의 경우는 저체중군이 다른 군들보다 한식을 많이 먹는 것으로 나타났다. Chang 등(2003)의 연구에서도 정상체중군은 한식류인 백반보다 일품요리를 선호하였다.

하루 1회 이상 간식을 먹는 비율이 여자가 남자보다 유의적으로 높았다. 체형에 따른 차이는 유의적이지 않았다. 이 결과는 Rhee(1997)의 체형에 따른 성인 남녀의 생활습관에 관한 연구에서 체형과 상관없었다는 보고와 유사하다. 2001년 국민·건강 영양조사 결과에서는 하루 1회 이상 간식 섭취 비율이 20~29세 여자에서 44.3%이었고, 저체중일수록 간식 빈도가 낮은 것과 비교가 된다. 여대생의 1일 1회 간식 섭취율이 59.0%라고 발표한 Chang 등(2003)의 연구나, 여고생의 1일 간식횟수가 1회 37.5%, 2회가 39.3%라고 발표한 Kim(1991)의 연구와 비교하면 본 연구대상자의 간식 비율은 매우 낮은 것으로 보인다.

야식 횟수에 있어서는 남자가 여자보다 야식을 많이 먹었으며, 남녀 모두 체중에 따라서는 큰 차이를 보이지 않았다. 간식 종류로는 남자는 김밥, 라면 등의 분식을 가장 많이 먹는 반면에 여자는 과자나 아이스크림을 가장 많이 먹는 것으

로 나타났다. 한편 Chang 등(2003)의 연구에서 여대생들이 좋아하는 간식은 스낵류, 과일, 음료수 순으로 나타났으며, 이것은 Chang & Kim 등(2003)의 연구와 Lee 등(1998)의 연구결과와 같은 경향이다. Kim 등(2000)의 연구에서 전북 지역의 일부 여대생의 식습관을 조사한 결과, 과일과 주스 > 패스트푸드 > 빵류 > 아이스크림 > 과자류 > 떡류 등의 순으로 선호한다고 나타났다.

4. 변수간 상관관계

남자의 변수간 상관관계에 대해 살펴본 결과에서는 CBI는 IBI와 유의한 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, BMI는 IBI, CBI와 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 체중은 IBI, CBI, BMI, 신장과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 외식 정도는 결식 정도와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 간식 정도는 외식 정도와 유의한 양의 상관관계를 보였다. 야식 정도는 결식 정도, 외식 정도, 간식 정도와 유의한 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 알코올 섭취량은 CBI, BMI, 신장, 체중, 결식 정도와 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 여자의 변수간 상관관계에 대해 살펴본 결과에서는 CBI는 IBI와 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 체중은 CBI와 유의한 양의 상관관계를 나타냈다. 체중은 CBI, BMI, 신장과 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 외식 정도는 신장, 결식 정도와 유의한 양의 상관관계를 나타내었으며, 야식 정도는 결식 정도, 외식 정도, 간식 정도와 유의한 양의 상관관계를 보였다. 알코올 섭취량은 야식 정도와 유의한 양의 상관관계를 나타냈다.

Her 등(2003)의 연구에서 남학생과 여학생 모두 자아존중감과 신체 만족도간에 약한 양의 상관관계를 보였으며, Lee & Yun (2003)에서도 체형에 대한 만족도가 낮을 때 심리적인 불안감과 자신감 결여, 자아존중감 상실 등 정신적인 손상과 사회활동이 위축되고 부정적인 태도 등이 나타날 수 있다고 하였다.

요약 및 결론

본 연구는 경기지역 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 803명(남자 408명, 여자 395명)을 대상으로 비만도에 따른 체형 인식도 및 식행동을 조사하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1) 대상자의 평균 연령은 남자 22.9세, 여자 20.2세였으며, 평균 BMI는 남자 22.62, 여자 19.68로 나타났다. 조사 대상자의 저체중, 정상체중, 과체중 및 비만에 해당하는 비율이 남자는 각각 1.7%, 61.0%, 20.8% 및 16.4%였고, 여자는 각각 29.1%, 64.6%, 4.8% 및 1.5%이었다.

2) 현재 자신의 체형 인식(CBI)에 대해 남자는 여자보다 자신을 유의적으로 더 뚱뚱하다고 생각하고 있었으며(5.01 vs 4.89), 이상형 체형 인식(IBI)에 대해서는 남자보다 여자가 유의적으로 훨씬 다른 체형을 요구하는 것으로(4.89 vs 2.64) 분석되었다. 따라서 현재 자신의 체형 인식과 이상형의 체형 인식의 차이는 여자가 남자보다 훨씬 크게 나타났다(0.12 vs 1.91). 여자의 경우 저체중에 속하면서도 정상 혹은 과체중으로 자신의 체형을 인식하는 비율은 각각 27.8%와 4.3%로 나타났다. 반면 과체중에 속하면서 자신을 정상 혹은 저체중이라고 인식하는 비율은 남자의 경우는 60.5%와 3.3%이고 여자의 경우는 44.0%와 8.0%로 나타났다. 체형에 대한 만족도에 있어서는 남자가 (4.20) 여자 (3.70)보다 체형에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다($p < 0.001$). 특히 여자가 남자보다 체형 인식에 대해 날씬해지고자 하는 욕구를 더 많이 가지고 있어 신체상의 저해를 가져올 수 있는 위험요인을 가지고 있는 것으로 분석되었다.

3) 1회 평균 식사시간에 있어서는 남자와 여자 모두 각각 64.7%, 54.2%로 10~20분이 가장 많았고 남자가 여자보다 식사 시간이 짧은 것으로 나타났다. 하루에 한 끼 이상 결식을 하는 경우는 남자 19.6%와 여자 24.8%로 나타났는데 성별이나 비만도에 따른 유의적 차이는 없었다. 주 1회 이상 외식하는 비율은 여자가 81.5%로 남자 70.3%보다 높았으나 비만도에 따른 차이는 유의적이지 않았다. 외식 시 음식 종류로는 남자가 61.0%로, 여자 46.3%보다 한식을 많이 먹었고, 여자는 각각 20.5%로 남자보다 양식과 분식을 많이 먹는 것으로 조사되었다($p < 0.001$). 하루 1회 이상 간식을 먹는 비율이 여자가 34.9%로 14.5%인 남자보다 유의적으로 높았고($p < 0.001$). 야식 횟수에 있어서는 남자가 72.6%로 여자 58.2%보다 많았으며($p < 0.001$), 간식 종류로는 남자는 40.2%로 김밥, 라면 등의 분식을 가장 많이 먹는 반면에 여자는 43.8%로 과자나 아이스크림을 가장 많이 먹는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 간식과 야식의 횟수 및 간식과 외식의 종류는 비만도군에 따라서 유의적인 차이는 보이지 않았다.

4) 남자의 변수간 상관관계에서 CBI는 IBI와 BMI는 IBI, CBI와 유의한 양의 상관관계를 나타내었으며, 체중은 IBI, CBI, BMI, 신장과 유의한 양의 상관관계를 보였다. 외식 정도는 결식 정도와, 간식 정도는 외식 정도와 양의 상관관계를 보였다. 야식 정도는 결식 정도, 외식 정도, 간식 정도와 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 알코올 섭취량은 CBI, BMI, 신장, 체중, 결식 정도와 유의한 양의 상관관계를 나타내었다.

여자의 변수간 상관관계에서 CBI는 IBI와 체중은 CBI와

유의한 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 체중은 CBI, BMI, 신장과 유의한 양의 상관관계를 나타내었다. 외식 정도는 신장, 결식 정도와 야식 정도는 결식 정도, 외식 정도, 간식 정도와 양의 상관관계를 보였다. 알코올 섭취량은 야식 정도와 양의 상관관계를 갖는 것으로 나타났다.

이러한 결과로 보아 남녀 모두 자신들의 체형에 대해 왜곡된 인식을 가짐으로써 불필요한 다이어트를 시행하거나, 과체중을 간과하여 비만으로 악화될 수 있으므로 자신의 체형에 대한 올바른 인식과 식습관이 형성되도록 하는 영양교육과 더불어 바람직한 체중조절방법에 대한 교육이 우선되어야 하리라고 사료되는 바이다.

참 고 문 헌

- Brownell KD, Kelman JH, Stunkard AJ (1983): Treatment of obese children with and without their mothers(Changes in weight and blood pressure). *Pediatrics* 71: 515-523
- Chang HS, Kim MR (1999): The change on food habits of girl students living in Jeonbuk region. *Korean J Comm Nutr* 4(3): 366-374
- Chang HS, Kim MR (2003): A study on the anthropometry and health-related lifestyle habits of women college students in Kunsan Korea. *Korean J Comm Nutr* 8(4): 526-537
- Foster GD, Wadden TA (1996): The psychology of obesity, weight loss, and weight regain: Reserch and clinical findings. In: *Blackbrun GL, Kandors BS, eds. Chapman & Hall, NY: 141-159*
- Her ES, Kang HJ, Lee KH (2003): The factors associated with weight control experiences among adolescents. *Korean J Comm Nutr* 8(5): 658-666
- Hill AJ, Silver EK (1995): Fat, friendless and unhealthy:9-year old children's perception of body shape stereotype. *Int J Obes Relat Metab Disord* Jun 19(6): 423-30
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997): A study on dietary attitude toward weight control, diet behavior and food habits of collage students. *Korean J Comm Nutr* 2(4): 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(1): 44-52
- Lee JS, Yun JW (2003): A study on perception about body image, dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake of high school students in Busan. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 32(2): 295-301
- Kim BS, Lee YE (2000): The relationship of food behaviors with body image and BMI of female college students in Jeonbuk province. *Korean J Nutr* 9(2): 231-243
- Kim HS (1991): The prevalence of obesity and it's related factors of high school girls in large cities. *Chung-Ang University MS thesis*
- Kim JH, Ahn HJ, Lee SE (2003): Body composition, food intake and clinical blood indices of female college students. *Korean J Comm Nutr* 8(6): 977-985
- Kim KW, Shin EM (2002): A study on nutrition knowledge, nutritional attitudes, dietary behavior and dietournal ofary intake by weight control attempt among middle school female students. *Korean J Comm Nutr* 7(1): 23-31
- Lee HS, Lss JA Park JJ (1998): A study of food habits, physical status and related factors of college students in Chuncheon. *Korean J Comm Nutr* 3(1): 34-43
- Lee JS (2004): A comparative study on the dietary attitudes, nutrition knowledge, nutrient intake, eating-related characteristics of dancing major and non-major female university students. *Korean J Comm Nutr* 9(4): 501-510
- Ministry of Health and Welfare / Korea Health Industry Development Institute(MOHW/KHIDI) (2005): 2004 National Health and Nutrition Survey Report
- Nam HJ, Kim SY, Park HR, Yoo JK, Cho KH (2003): Dietary behaviors and lifestyle by self-perception of body image. *Korean J Health Promotion & Disease Prevention* 3(2): 121-136
- Park WM (1993): A study on the Consciousness about Somatotype for Korean Females. *J Korean Home Economics Assoc* 31(1): 163-180
- Rhee HS (1997): A study on life habits of male and female adults relating to their body shape. *Korean J Food & Cookery Science* 13(2): 147-156
- Rierdan J, Koff E (1997): Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. *Adolescence* 32(127): 615-24
- Ryu HK (1997) : A survey of adolescents concern and perception about body image. *Korean J Comm Nutr* 2(2): 197-205
- Ryu HK, Yoon JS (2000): Comparative study of nutrient intakes and health status with body size and weight control experience in adolescent females. *Korean J Comm Nutr* 5(3): 444-451
- Seo JE (2001): Effects of obese index, body weight satisfaction, and eating disorder on body weight control and nutrient intake in male and female high school students. *Won-Kwang University MS thesis*
- Wardle J, Griffith J (2001): Socioeconomic status and weight control practices in British adults. *J Epidemiol Comm Health* 55(3): 185-90
- Woo MK, Hyun TS, Lee SY, Mo SM (1986): A study of ecology in food focused on breakfast of students and adults with professional occupations in the urban areas. *J Korean Home Economics Assoc* 24(3): 103-118
- Yoo WS, Kim YN (2004): A study on eating disorders and it's related factors in high school girls. *Korean J Comm Nutr* 9(3): 274-284
- Ro HK (2000): Comparisons of nutrient intakes, dietary behavior and perception about body image between adolescent boys and girl in rural area. *Korean J Comm Nutr* 5(2): 280-288