

원주지역 여고생의 체중감량 시도 여부에 따른 체중조절 태도, 영양지식 및 식행동에 관한 연구

이경원* · 김복란**
북원여자고등학교*·강원대학교 가정교육과**

A Study on Weight Control Attitude, Nutrition Knowledge and Dietary Behavior by Weight Control Attempt of High School Female Students in Wonju Area

Lee, Kyung-Won* · Kim, Bok-Ran**
*Bukwon Girl's High School**
*Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University***

Abstract

The purpose of this study was to conduct a questionnaire survey for total 503 high school female students in Wonju area, Kangwon province, and thereby determine any potential effectiveness of their trials to reduce weight in their satisfaction with their own figure, daily living practices related to weight control, nutrition knowledge and dietary behaviors. Out of all respondents, it was found that 284 girl students(58.4%) ever tried to reduce weight, and both trial group(trying to reduce weight) and no-trial group were much interested in weight control(94.7% vs. 60.7%). But 85.2% of trial group and 50.3% of no-trial group were dissatisfied at their figure.

It was found that the percentage of trial group practicing regular exercise was higher than that of no-trial group doing so(21.8% vs. 5.5%). Subjects scored 14.3 out of 20 on a nutrition knowledge scale, but trial group scored significantly higher points(14.5) than no-trial group(13.9)($p < 0.01$). In particular, it was notable that trial group showed higher rate of correct answer in certain items such as balanced diet and knowledge about weight control.

It was found that our all respondents showed moderate dietary behaviors, which is demonstrated by their mean score of 31.3 in dietary behaviors(possible score: 15~45). Notably, it was found that there were problems exposed in their dietary velocity, intake of various diets and intake frequency for each food group(dairy products, marine plants and vegetative oil and fat). And it was found that the percentage of trial group taking diet with vegetative oil was higher than that of no-trial group.

1) 교신저자: Kim, Bok-ran, 192-1 Hyoja 2-dong, Chunchon, Kangwondo 200-701, Republic of Korea
Tel: 033-250-6741 Fax: 033-250-6740 E-mail: bnkim@kangwon.ac.kr

Key Words: 여고생(High School Female Students), 체중조절(Weight Control), 영양지식(Nutrition Knowledge), 식행동(Dietary Behaviors)

I. 서론

청소년들은 자신의 신체상을 객관적 사실보다 주관적, 사회적으로 인식하고 있으며 여학생들이 남학생들에 비해 자신의 신체에 더 부정적인 신체상을 가지고 있는 것으로 나타났다(강금주, 2005). 이러한 체형에 대한 인식변화는 부적절한 섭식행동과 체중조절 행동으로 이어지는데, 이는 성장발육에 지장을 줄 뿐만 아니라 잘못된 식습관을 가져와 심각한 건강문제를 초래할 수 있다(김유경·신원선, 2008). 또한 각종 대중 언론 매체들과 사회적 유행이 마른 체형을 강조하면서 청소년기의 신체상 형성에 영향을 미치고 있는데 이에 따라 많은 청소년들이 그들 자신을 실제 체질량지수보다 비만이나 과체중인 것으로 인식하여 비만은 물론 정상체중 및 저체중의 경우에도 체중감소를 위한 체중조절 행위를 하고 있다(조선진, 1997). 청소년기 여학생의 경우 급격한 성장과 월경에 의한 혈액 손실로 철분의 요구량이 증가함에도 불구하고 무리한 절식으로 인한 섭식 장애, 결식, 외식으로 인한 영양 불균형이 심각한 실정이다(조소현, 2002). 청소년기는 인생의 주기에서 성인기로 전환하는 과도기로서 성인기의 식습관을 가장 잘 반영하며, 특히 여성들은 가정과 사회의 식생활 관리자의 역할 뿐만 아니라 임신, 출산 및 자녀 양육을 담당하므로 이들의 올바른 식생활은 매우 중요하다(김경원·신은미, 2002).

안윤 등(2006)의 연구에서 여고생들은 체중감소를 위한 체중조절 문제에 관심이 많았으며 체중조절 시도자의 경우 체중조절에 대한 관심은 높은 반면 체형에 대한 만족도는 낮았고 식행동에서도 문제점이 나타났다고 하였다. 유완송과 김영남(2004)의 연구에서 여고생의 54.4%가 체중조절을 시도했으며, 허은실 등(2003)은 청소년 여학생의 경우 체중조절 경험이 66.0%로 나타났고 신체만족도가 낮을수록 체중조절 경험을 가지는 것으로 나타나 자신의 신체에 대해 어떠한 태도를 가지느냐에 따라 체중 조절 행

위도 달라질 수 있을 것으로 생각된다. 체중조절은 영양적으로 균형된 식사를 하면서 열량섭취를 제한하고 규칙적인 운동을 병행하는 등 과학적인 방법으로 이루어져야 한다. 그러나 유완송과 김영남(2004)의 연구에서 여고생의 일부는 체중조절 방법으로 다이어트 약물을 복용한다고 하여 건강을 해치는 방법도 사용되고 있는 것으로 나타났다. 따라서 여고생을 대상으로 체형에 대한 올바른 인식과 적절한 체중조절 방법에 대한 교육이 절실히 필요할 것으로 생각되며 여고생들의 체중조절 실태 및 이에 영향을 미치는 요인에 대한 종합적인 연구가 요구된다.

지금까지 청소년과 여고생을 대상으로 체형인식이나 체중조절에 관한 연구들(강금주, 2005; 김경원·신은미, 2002; 류호경, 1997; 박선주, 2000; 안윤 등, 2006; 허은실 등, 2003)이 이루어지긴 했으나 체중감량을 위한 체중조절 시도 여부에 따른 체중조절 관련 행동 및 식사요인에 대한 연구는 아직도 미흡한 실정이다. 또한 지역에 따라서 여고생들의 식습관이나 식행동은 다를 수 있으므로 일정한 식생활 교육이 모든 여고생들에게 동일하게 적용할 수는 없다고 본다. 따라서 본 연구는 강원도 원주시내 여고생을 대상으로 체중감량을 위한 체중조절 시도여부에 따라 체중조절에 대한 태도, 영양지식, 식행동 등에 어떤 차이가 있는지 알아보고, 체중조절 관련 영양교육에서 올바른 영양지식, 식행동을 지도하기 위한 교육자료를 마련하고자 한다.

본 연구에서는 체중감량 시도 여부에 의한 시도군과 비시도군간의 비교연구를 하였으나 체중감량을 빈번히 시도하게 되었을 때의 체중조절에 대한 태도나 인식에 차이가 있을 것으로 예상되므로 앞으로의 연구과제에서는 체중감량 시도 집단에서 시도횟수에 의한 차이비교 연구도 필요할 것으로 사료된다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 체중조절 태도

청소년들의 식습관이나 식행동 및 체중조절 시도는 자신의 체형이나 체중을 어떻게 인식하는가에 의해 많은 영향을 받는 것으로 알려져 있다. 즉 저체중이거나 정상체중이라 할지라도 자신을 과체중이라고 인식하면 거식증과 같은 섭식장애의 위험이 높으며, 과체중이라 할지라도 스스로 정상체중으로 인식하면 체중조절을 시도하지 않는 경우가 많기 때문에 고등학생들이 실제로 체중조절을 시도할 것인지를 결정하는 주요요인은 실제 체중이 아니라 체중에 대한 스스로의 인식인 것으로 나타났다(김지은·민혜선, 2008).

2005년 국민건강영양조사에서 우리나라 성인의 체중조절 시도율은 43.7%, 청소년이 36.4%로 나타났고 연령이 낮고 여성일수록 체중감량 시도가 많게 나타났다. 또한 최근 청소년들을 대상으로 조사한 연구(김지은·민혜선, 2008)에 의하면 중학교 남학생의 2/3가 체중조절에 관심이 있다고 응답하였고, 여학생의 경우 과체중군의 95.5%, 정상체중군의 85.8%, 저체중군의 70.0%가 체중조절에 관심이 있는 것으로 응답해 여학생들이 남학생에 비해 높은 관심을 보였고, 체중조절을 시도한 경험에서는 남학생의 41.1%, 여학생의 44.5%가 과거 경험하였거나 현재 시도하고 있다고 하였다.

비만은 과잉의 열량이 축적되어 발생하므로 체중감량은 영양적으로 균형된 식사를 하면서 열량의 섭취를 제한하고 규칙적인 운동을 병행하는 과학적인 방법으로 이루어져야 한다(김명경·이귀주, 2006). 그러나 실제로 대부분의 체중감량을 위하여 보다 빠르고 간편한 방법으로 단기간의 운동이나 과도한 식이 제한을 선호하고 있으며 지나친 체중감소에 의해 건강을 해치는 결과를 초래하기도 한다. 적당한 운동 없이 열량을 제한한 식사를 한 경우 체중감소와 지방의 감소는 있을 수 있으나 체지방과 기초대사량도 함께 저하되어 다시 체중이 증가되기 쉽다(두미애·김양하, 2008). 또한 체중조절 문제와 관련하여 특히 문

제가 되는 것은 청소년들의 경우 체중조절 정보들을 인터넷이나 신문, 잡지 등의 매체를 통해 쉽게 얻고 있는데, 검증되지 않은 정보로 인해 체중 감량제 복용, 초저칼로리 식사, 빠른 체중감소, 식사부족 등의 영양결핍, 식이장애 등 여러 문제를 일으킨다(안윤 등, 2006).

신체적 자아의 지각을 나타내는 신체 이미지가 왜곡되었을 때 우리의 식생활 중에서 가장 쉽게 많은 영향을 받게 되는 것은 섭식장애이다(박영덕·김복란, 2006). 류호경(1997)은 고등학생들을 대상으로 체형에 대한 관심과 인식에 대해서 조사한 결과 이상적인 체형과 매력적인 체형으로서 더 마른 형을 선호할수록 체형에 대한 관심과 섭식장애 관련 증상이 많은 것으로 보고하였다. 섭식행동과 자아 존중감 사이의 관련성에 관한 연구를 보면(Petrie, 1993) 섭식행동의 혼란 수준이 높을수록 자아 존중감은 낮은 것으로 나타났고, 이상선(1993)의 우리나라 여대생을 대상으로 폭식집단과 정상집단을 비교한 연구에서도 폭식자들의 자아존중감이 유의하게 더 낮았다. 또한 Moses 등(1989)은 이상적인 체형에 대한 왜곡된 인식은 부적절한 식태도와 식행동에 영향을 미치는 중요한 요인이 되며, 부적절한 식행동과 섭식장애 증상은 날씬함에 대한 사회적·문화적 이상이나 영양지식의 부족 혹은 영양에 대한 잘못된 정보가 한 요인일 수 있다고 하였다.

따라서 청소년들을 대상으로 학교에서 가정교과 시간에 체중조절과 관련한 영양교육은 매우 중요하다고 생각되며 이로 인해 청소년들이 정확한 체중을 인식하도록 하고 이로써 건강한 체중을 유지하도록 지도해야 할 것이다.

2. 청소년의 영양지식과 식생활 행동

개인의 신체적, 심리적 건강상태는 올바른 식습관에 의해 좌우되는 것으로서 식습관이 불량일 경우 신체적 발육이 저해될 뿐만 아니라 개인의 심리상태 및 정서발달에도 영향을 미치게 된다(Robert, 1979; 정복미·최일수, 2003; 박영덕·김복란, 2006). 그러나 오늘날 청소년들은 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기

준에 따라 비교하게 됨으로써 자신의 체형에 대해 만족하지 못하고, 이에 바람직하지 않은 방법으로 체중감소를 시도함으로써 좋지 않은 식습관을 갖게 된다(류호경·윤진숙, 1999).

청소년기는 식행동이 형성되고 고정되어 가는 시기이며, 이 시기의 영양은 성장기 후의 건강과 밀접한 관련을 가지므로 이 시기의 잘못된 식행동이나 영양의 불균형은 성인인 된 후에도 건강에 큰 영향을 미치게 된다(강희원, 2006). 따라서 영양과 식품에 대한 올바른 이해와 지식을 실생활에서 응용할 때 합리적인 식생활이 이루어진다고 볼 수 있으나 영양지식과 식행동이 반드시 일치하는 것은 아니어서 그대로 생활에 적용하지 못하는 경우도 많기 때문에 영양지식을 실제로 식생활에 적용시켜 합리적인 식생활을 영위하도록 하기 위한 영양교육을 효과적으로 하기 위해서는 현재의 식행동에 대한 파악과 그에 영향을 미치는 요인들을 분석하여 지도하는 것이 바람직하다(조소현, 2002).

엄효순 등(2005)의 중학생을 대상으로 조사한 연구에서 체중조절에 관한 영양지식은 여학생이 남학생에 비해 높게 나타나 이 시기의 여학생들은 비판과 관련하여 체중조절에 대한 관심이 높음을 알 수 있었다. 그러나 김경원과 신은미(2002)의 여중생들을 대상으로 한 연구에서 영양지식 정도를 체중조절 시도 여부에 따라 알아본 결과 시도군과 비시도군간에 차이가 없는 것으로 나타났으나 식태도는 체중조절을 시도한 학생이 비시도군 학생에 비하여 영양이나 건강, 식품섭취에 대한 관심이 높은 것으로 나타났는데 이는 여중생이나 여고생들을 대상으로 한 다른 연구결과(김경원 등, 1997; 김영아, 1996; 김영주, 1998)와도 유사한 경향이었다. 그러나 류호경과 윤진숙(2000)은 청년기 여성들의 경우에서 체중조절을 시도한 여학생들의 식습관과 영양지식은 시도하지 않은 학생에 비해 낮았으며 신체적 건강상태도 체중조절 시도군이 더 좋지 못한 것으로 보고하였다. 따라서 체중조절을 시도하는 것은 결과적으로 바람직하지 못한 식습관을 유발하게 되고 신체의 건강상태에 좋지 못한 영향을 끼치게 되므로 자신의 적절한 체형에 대한 인식과 함께 건강을 해치지 않는 범위 내에서의 적절한 체중조절의 정도와 방법에 대한 지도의 필요

성을 제기하였다.

또한 안윤 등(2006)은 서울지역 여고생을 대상으로 체중조절 경험 여부에 따라 영양지식 점수를 알아본 결과 체중조절 시도군과 비시도군간에 유의적인 차이가 없다고 했으며 항목별로 살펴보았을 때 체중조절 시도군은 비시도군에 비해 체중조절 관련 지식, 균형식 등의 항목에서 점수가 낮았으며, 대상자의 식태도에서는 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 긍정적이었고, 특히 실생활에 영양지식을 적용하려는 의지, 식행동 수정에 관한 태도, 올바른 영양섭취의 중요성에 대해서는 더 긍정적이었다고 보고하였다. 그러나 식행동은 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 해조류를 섭취하는 비율이 높았으나, 반면에 단 음식과 짠 음식을 자주 섭취하는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과로 미루어보아 청소년들은 외모에 대한 관심이 체중조절에 대한 관심으로 표출됨을 알 수 있는데 사실 체중조절 시도 자체가 문제가 되는 것은 아니다. 이러한 현상이 문제가 되는 것은 우리나라 청소년들의 체형인식이 심각하게 왜곡되어 정상체중 뿐 아니라 저체중의 청소년들도 체중감량을 위한 체중조절을 하고 있어서 식습관과 식행동에 영향을 주고 있다는 점이다. 또한 이러한 체중감량 시도가 비만으로 인한 문제점을 고려하여 건강관리를 위한 시도가 아니고 단지 날씬한 몸매를 가지려는 차원에서 시도하는 것이고 정확한 영양지식을 가지고 시행하기보다는 인터넷이나 대중매체를 통한 과학적 근거가 없는 방법으로 무분별하게 시행되고 있다는 점이다(박영덕, 2002).

따라서 청소년들에게 올바른 신체 이미지를 갖도록 지도하고 바람직한 식생활 행동을 할 수 있도록 가정과 학교에서 효과적인 교육이 이루어져야 하겠고, 비만 청소년에게는 체중조절을 위한 상담 및 올바른 체중조절 교육 프로그램을 통해서 청소년들에게 자아존중감을 증가시킬 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

III. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 강원도 원주시에 소재하고 있는 2개교 인문계 여자고등학교에 재학 중인 1, 2학년생 540명을 대상으로 설문조사를 하였다. 조사는 가정 교과 수업시간에 교사가 설문내용에 대해 충분히 설명을 한 후 학생들이 직접 설문지에 기입하도록 하였으며, 회수된 자료 중에서 체중을 증가시키려고 했던 27명을 제외한 503명의 자료를 최종 분석에 이용하였다. 조사 시기는 2007년 6월 25일부터 7월 7일까지 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 일반사항, 체중감량 시도여부에 따른 체중조절에 대한 태도, 체중조절과 관련된 생활습관, 영양지식, 체중조절과 관련된 식행동 등을 파악하기 위한 문항으로 구성하였다.

1) 체중감량 시도 및 일반사항

조사 대상자의 체중감량 시도여부는 체중을 줄이기 위해 1주일 이상 다이어트 관련 식행동을 실시했거나 약물을 복용한 경험이 있는 대상자를 시도횟수에 상관없이 체중감량 시도군(체중감량을 시도한 경험이 있는 학생)으로 하고 체중조절은 한 적 없다고 응답한 대상자를 체중조절 비시도군으로 분류하여 비교 조사하였다. 시도군의 경우 체중감량 시도 횟수, 평균 시도기간(일/회), 체중감량 방법을 알아보았다. 또한 대상자의 일반적인 사항으로는 연령, 학년, 신장, 체중, 원하는 체중, 간식비용을 조사하였다. 체질량지수(BMI)는 체중(kg)/신장(m²)으로 대한비만학회에서 정한 한국인 비만기준을 참고로 하여 18.5미만을 저체중, 18.5이상~23미만은 정상체중, 23이상~25미만은 과체

중, 25이상은 비만으로 분류하였다.

2) 체중조절에 대한 태도 및 생활습관

체중조절 태도에 대한 조사는 안윤 등(2006)의 연구에서 사용되었던 설문문항을 기초로 체형만족도, 체중조절 관심도, 친구들과 체중조절에 관한 대화의 빈도, 체중조절 희망 의사에 대해서 조사하였으며 체중조절과 관련된 생활습관으로는 규칙적인 운동시간과 횟수, 인터넷 사용시간 및 횟수, TV 시청시간 등을 알아보았다.

3) 영양지식

영양지식은 선행연구(강희원 2006; 김경원 등, 1997)에서 사용하였던 문항을 기초로 문항내용을 고등학교 가정교과에 맞게 수정 보완하여 체중조절 관련 2문항, 열량 영양소 관련 9문항, 비타민, 무기질 관련 4문항, 식사 구성, 영양소의 역할 관련 5문항으로 총 20개 문항을 작성하였으며 각 문항에 대해 ‘맞다/모르겠다/틀리다’ 중 한 가지를 선택하도록 하였다. 영양지식의 평가는 항목 당 맞으면 1점, 틀리거나 모른다는 0점으로 총 20점 만점으로 하였고, 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것으로 평가하였다.

4) 식행동

식행동은 주로 체중조절과 관련된 내용으로 구성하였으며, 점수가 높을수록 체중조절에 대한 긍정적인 기대가 높은 것으로 평가하였다. 조사내용은 안윤 등(2006)의 연구에서 사용되었던 설문문항을 기초로 하여 15문항을 조사하였으며, 내용으로는 식사의 규칙성, 적정량의 섭취, 다양한 식품의 섭취, 가공식품이나 인스턴트식품, 단 음식, 짜거나 매운 자극적인 음식의 섭취 등 평소의 바람직한 식행동 정도를 알아보았다. 각 항목별로 1주일에 ‘0~2일’, ‘3~5일’, ‘6~7일’ 중 얼마나 자주 각각의 식행동을 하는지

응답하게 하였다. 개인의 식행동 점수는 긍정적인 문항 1~12번의 경우 ‘0~2일’에 1점, ‘3~5일’에 2점, ‘6~7일’에 3 점을 부여하고, 바람직하지 못한 식행동 문항 13~15번의 경우에 대해서는 역으로 점수를 부여하여 총 45점 만점으로 하였다.

3. 통계분석

모든 자료의 통계분석은 SPSS 12.0을 사용하였다. 조사 대상자의 일반적 특성, 체중조절에 대한 태도, 생활습관은 항목별로 빈도와 백분율을 구하였으며, 각 항목별로 체중감량 시도여부에 따른 차이비교를 위한 유의성 검증은 t-test와 χ^2 -test를 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>에서 보는 바와 같이 평균 연령은 만 16.5세였고, 전체 503명 중에서 1학년이 258명, 2학년은 245명이었다. 체중 감량 시도군은 284명(1학년 141명, 2학년 143명)으로 전체 대상자의 56.4%로 나타났다. 체중감량을 시도한 학생은 평균 2.6회 체중조절을 시도하였고, 시도 기간은 평균적으로 1회에 14.6일간 하였다. 체중감량 방법은 식이요법이 55.6%, 운동 20.8%, 단식 및 절식은 15.9%이었다.

대상자들이 한 달 동안 지출하는 간식 비용은 평균 15,000원이며 체중감량 시도군이 비시도군에 비해 조금 많았으나 두 군간에 유의한 차이는 없었다. 평균 신장과 체중은 161.3cm, 53.7kg으로 한국인 영양섭취기준(한국영양학회, 2005)에 제시된 15~19세 여성의 기준치인 160.0cm, 53.0kg과 비교할 때 신장은 1.3cm가 크고, 체중은 0.6kg이

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

문항	전체 (n=503)	체중감량		t-value	
		시도군(n=284)	비시도군(n=219)		
나이(만)	16.5±1.04 ¹⁾	16.6±1.03	16.4±1.05	1.730	
학년	1	258(51.3) ²⁾	141(49.6)	117(53.4)	0.706 ³⁾
	2	245(48.7)	143(50.4)	102(46.6)	
한달 간식비용(만원)	1.5±1.26	1.6±1.38	1.4±1.10	1.165	
신장(cm)	161.3±4.72	161.6±4.51	161.1±4.97	1.174	
체중(kg)	53.7±7.44	55.9±7.61	50.8±6.12	8.383***	
체질량 지수(BMI)	20.6±2.57	21.4±2.64	19.6±2.06	8.534***	
체중군분포	저체중	101(20.1)	27(9.5)	74(33.8)	56.286***
	정상체중	336(66.8)	203(71.5)	133(60.7)	
	과체중	41(8.2)	33(11.6)	8(3.7)	
	비만	25(4.9)	21(7.4)	4(1.8)	
희망체중(kg)	47.8±4.22	48.4±4.32	47.1±3.96	3.647***	
희망체중-현재체중(kg)	-5.9±5.26	-7.5±5.59	-3.7±3.89	-8.894***	

1) 평균±표준편차, 2) n(%), 3) χ^2 -test.

***p<0.001

저체중(BMI<18.5), 정상체중(18.5≤BMI<23.0), 과체중(23.0≤BMI25.0), 비만(25.0≤BMI).

적었다. 체중감량 시도여부에 따른 신장과 체중의 차이를 살펴보면 체중감량 시도군의 평균 신장은 161.6cm, 비시도군은 161.1cm로 두 군간에 유의한 차이는 보이지 않았으며, 체중은 시도군이 55.9kg이고 비시도군이 50.8kg으로 두 군간에 유의한 차이를 보였는데($p<0.001$), 이는 강희원(2006)의 연구에서도 체중조절 시도군과 비시도군의 신장이 161.3cm, 161.9cm로 두 군간에 유의한 차이가 없었으나 체중에서는 시도군 54.1kg, 비시도군이 50.3kg으로 두 군간에 유의한 차이를 나타낸 결과와 유사하였다.

대상자들의 희망체중은 평균 47.8kg으로 원하는 체중과 실제 체중과의 차이는 -5.9kg인데 체중감량 시도군이 -7.5kg, 비시도군은 -3.7kg 체중감량을 원하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 이와 같은 차이는 안윤 등(2006)의 연구결과와도 유사하였다.

BMI는 체중감량 시도군이 21.4, 비시도군은 19.6으로 시도군이 유의적으로 높게 나타났으나($p<0.001$), 두 군 모두 정상 체중 범위에 있어 체중감량이 필요하지 않은 상태였다. 박선주와 박양자(2001)의 연구에서도 시도군이 21.1, 비시도군은 19.8로 나타나 본 연구결과와 유사한 경향을 보였다. 또한 조사 대상자들의 전체 평균 신장과 체중을 고려하여 체중군 분포를 조사한 결과 저체중군은 20.1%를 차지하였고 정상체중군이 66.8%, 과체중군은 8.2%, 비만군은 4.9%로 나타나 체중군 분포는 정상체중군에 가장 많은 분포를 나타냈다. 체중감량 시도여부에 따른 체중군 분포를 살펴보면 저체중군의 경우 비시도군이 33.8%로 시도군의 9.5%보다 높게 나타났으며, 정상체중군에서는 시도군이 71.5%로 비시도군의 60.7%보다 높게 나타났고 과체중군에서도 시도군이 11.6%, 비시도군 3.7%, 비만군은 시도군이 7.4%, 비시도군 1.8%로 시도군은 비시도군에 비해 비율이 높게 나타났다. 이는 박선주와 박양자(2001) 그리고 조소현(2002)의 연구와도 유사한 결과로 저체중군에서는 체중 조절 시도가 낮게 나타났지만 정상 체중군 범위에 있는 학생과 과체중군, 비만체중군인 학생들이 체중감량 시도를 많이 한 것으로 조사되어 체중감량이 필요치 않은 정상체중군에 속하는 학생임에도 불구하고 많은 학생들이 체중조절 시도를 한 것으로 나타났다. 따라서 이러한 결과로 볼 때 많은 청소년들이 자신의 체

중이 정상임에도 불구하고 체중조절을 시도하고 있음을 알 수 있었다.

2. 체중조절에 대한 태도

자신의 체형에 대한 만족도를 <표 2>에서 보면 자신의 체형에 대해 보통이라고 생각하는 사람이 전체 대상자의 21.3%였고, 만족하지 못하는 사람이 42.1%, 매우 만족하지 못하는 경우도 27.8%로 나타나 현재 자신의 체형에 만족하지 못하는 비율이 전체 대상자의 69.9%였다. 이는 여고생을 대상으로 한 박선주와 박양자(2001)의 연구에서 전체 대상자의 85.9%가 자신의 신체에 만족하지 못한 것으로 나타난 결과와 비교하면 낮은 비율이나 현재 여고생들이 대체로 자신의 체형에 대해 만족스럽게 생각하지 않음을 알 수 있다. 또한 체중감량 시도 여부에 따라 살펴보면 체중감량을 시도한 학생 중 71.5%가 정상체중군에 속하였는데 실제 자신의 체형에 만족하지 않는 학생은 85.2%나 되었고, 비시도군 학생 중에서 정상체중군에 속하는 학생은 60.7%였는데 비시도군의 50.3%가 자신의 체형에 만족하지 않는 것으로 나타나 자신의 체형에 대한 만족도가 시도군이 비시도군에 비해 유의하게 낮았다($p<0.001$). 따라서 여고생들이 자신의 체형에 대해 올바른 인식을 가질 수 있도록 가정과 학교에서 영양교육은 매우 필요하다고 본다.

체중조절에 대한 관심도는 '매우 관심이 있다'가 40.4%, '관심이 있다'는 39.6%로 전체 대상자의 80.0%가 체중조절에 관심을 보였으며, 체중감량 시도군에서는 전체의 94.7%가 관심을 나타냈고, 비시도군은 60.7%가 관심을 보여 체중감량 시도군이 비시도군에 비해 유의하게 더 많은 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$). 이는 남녀 중학생을 대상으로 한 강희원(2006)과 여고생을 대상으로 한 안윤 등(2006)의 연구와도 유사한 결과를 보여 체중조절을 시도한 학생들이 비시도군 학생들에 비해 체중감량에 대한 욕구가 더 크고 그 결과 더 많은 관심을 보이는 것으로 생각된다. 김연희(1992)도 여고생을 대상으로 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 건강보다는 외모에 대한 관심이 체중조절 관심도에 영향을 주었

고 마스크의 영향력이 중요한 동기가 된다고 설명하였다. 송명섭(1992)의 연구에서도 여대생의 비만도를 Broca지수로 판정한 결과 72.5%가 정상체중 또는 저체중이었는데, 정상체중군의 68.0%와 저체중군의 28.1%가 체중조절을 시도한 경험이 있다는 연구결과를 볼 때 비만도 뿐만 아니라 주관적인 판단에 의한 체중조절이 더 큰 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 따라서 자신의 체형에 대한 잘못된 시각으로 올바른 지식 없이 무리하게 체중을 감량하지 않도록 건강 교육에 관한 여러가지 프로그램이 다양한 방법으로 이루어져야 할 것이다.

친구들과 체중조절에 대해 얼마나 자주 대화하는지 알아보았는데 <표 2>에서 보는 바와 같이 대상자의 64.8%는 1주일에 1회 이상, 24.3%는 한 달에 1~3회 미만으로 체중조절에 관한 대화를 하였다. 1주일에 1회 이상 친구들과 체중조절에 관한 대화를 하는 비율은 체중감량 시도군이 75.7%, 비시도군이 50.7%로 나타났는데 이러한 결과는 안운 등(2006)의 연구에서도 체중조절 시도군이 75.9%,

비시도군이 50.8%로 나타나 본 연구 결과와도 같은 양상을 보였으며, 친구들과 체중조절에 관한 대화를 전혀 하지 않는 비율은 체중감량 시도군이 0.7%인데 비해 비시도군은 8.2%를 차지하여 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

앞으로 체중감량을 시도할 것인지를 물어본 결과 조사 대상자의 88.3%가 체중조절을 시도할 의향이 있다고 하였는데, 이 중 체중감량 시도군의 경우 대부분(98.2%)이 체 시도 의향을 보였으며, 비시도군에서는 75.3%가 앞으로 체중조절을 하겠다고 응답하여 두군간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$). 이는 여고생의 체중조절 시도군에서 96.7%, 비시도군이 71.1%의 결과로 나타난 안운 등(2006)의 연구 결과와도 같은 양상을 보였으며 남녀 중학생을 대상으로 한 강희원(2006)의 연구에서 여학생이 남학생보다 체중조절 재시도 비율이 높게 나타났고, 남궁미자(2003)의 연구에서 여중생의 체중조절 재시도 비율이 높게 나타난 결과로 볼 때 여학생의 체중조절 재시도는 중·고 여학생에게서 모두 관심이 높음을 알 수 있었다.

<표 2> 체중조절에 대한 태도

문항		전체 (n=503)	체중감량		χ^2
			시도군 (n=284)	비시도군 (n=219)	
체형만족도	매우 만족한다	5(1.0)	3(1.1)	2(0.9)	91.074***
	만족한다	39(7.8)	7(2.5)	32(14.6)	
	보통이다	107(21.3)	32(11.3)	75(34.2)	
	만족하지 않는다	212(42.1)	128(45.1)	84(38.4)	
	전혀 만족하지 않는다	140(27.8)	114(40.1)	26(11.9)	
체중조절 관심도	매우 관심이 있다	203(40.4)	169(59.5)	34(15.5)	134.133***
	관심이 있다	199(39.6)	100(35.2)	99(45.2)	
	보통이다	85(16.9)	14(4.9)	71(32.4)	
	관심이 없다	14(2.8)	1(0.4)	13(5.9)	
	전혀 관심이 없다	2(0.4)	0(0.0)	2(0.9)	
체중조절에 관한 친구들과의 대화	1주일에 1회 이상	326(64.8)	215(75.7)	111(50.7)	45.288***
	한 달에 1~3회 미만	122(24.3)	57(20.1)	65(29.7)	
	1년에 6회 미만	35(7.0)	10(3.5)	25(11.4)	
	전혀 안한다	20(4.0)	2(0.7)	18(8.2)	
체중 조절 희망 의사	예	444(88.3)	279(98.2)	165(75.3)	62.611***
	아니오	59(11.7)	5(1.8)	54(24.7)	

*** $p<0.001$

3. 체중조절과 관련된 생활습관

조사대상자의 체중조절과 관련된 생활습관은 <표 3>에

서 보는 바와 같다. 운동에 대한 태도를 살펴보면 14.7%만이 규칙적으로 운동을 하였으며, 체중감량 시도군(21.8%)은 비시도군(5.5%)보다 규칙적인 운동을 하는 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 규칙적인 운동을

<표 3> 체중조절과 관련된 생활습관

N(%)

문항	구분	전체 (n=503)	체중감량		χ^2
			시도군 (n=284)	비시도군 (n=219)	
규칙적 운동여부	예	74(14.7)	62(21.8)	12(5.5)	26.349***
	아니오	429(85.3)	222(78.2)	207(94.5)	
규칙적 운동 횟수(1주)	1~2회	24(32.4)	19(30.6)	5(41.7)	3.448
	3회	15(20.3)	11(17.7)	4(33.3)	
	4회	6(8.1)	5(8.1)	1(8.3)	
	5회	16(21.6)	15(24.2)	1(8.3)	
	6회 이상	13(17.6)	12(19.4)	1(8.3)	
1회 평균 운동시간	10~20분	17(23.0)	12(19.4)	5(41.7)	4.526
	20~30분	16(21.6)	13(21.0)	3(25.0)	
	30~40분	16(21.6)	14(22.6)	2(16.7)	
	40~50분	10(13.5)	10(16.1)	0(0.0)	
	50~60분	6(8.1)	5(8.1)	1(8.3)	
	60분 이상	9(12.2)	8(12.9)	1(8.3)	
인터넷 사용일	안한다	13(2.6)	8(2.8)	5(2.3)	6.273
	1주일에 1~2일	173(34.4)	85(29.9)	88(40.2)	
	1주일에 3~4일	137(27.2)	85(29.9)	52(23.7)	
	1주일에 5~6일	74(14.7)	45(15.8)	29(13.2)	
	매일한다	106(21.1)	61(21.5)	45(20.5)	
1회 평균 인터넷 사용 시간	30분 미만	14(2.8)	9(3.2)	5(2.3)	8.909
	0.5~1시간	99(19.7)	47(16.5)	52(23.7)	
	1~1.5시간	158(31.4)	96(33.8)	62(28.3)	
	1.5~2시간	126(25.0)	68(23.9)	58(26.5)	
	2~2.5시간	31(6.2)	15(5.3)	16(7.3)	
	2.5~3시간	30(6.0)	18(6.3)	12(5.5)	
	3시간 이상	45(8.9)	31(10.9)	14(6.4)	
1일 평균 TV 시청시간	1시간 미만	126(25.0)	67(23.6)	59(26.9)	1.735
	1~1.5시간	83(16.5)	44(15.5)	39(17.8)	
	1.5~2시간	109(21.7)	63(22.2)	46(21.0)	
	2~2.5시간	49(9.7)	29(10.2)	20(9.1)	
	2.5~3시간	48(9.5)	29(10.2)	19(8.7)	
	3시간 이상	88(17.5)	52(18.3)	36(16.4)	

*** $p < 0.001$

하는 경우 1주일에 1~2회가 전체의 32.4%로 가장 높게 나타났는데 체중감량 시도여부에 따라 살펴보면 시도군은 30.6%, 비시도군은 41.7%로 나타났으며, 1주일에 6회 이상은 시도군 19.4%, 비시도군이 8.3%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 따라서 체중조절에 대한 관심도는 큰 것으로 나타났는데 운동을 통한 적극적인 행동은 하지 않는 것으로 보인다. 1회 평균 운동 시간도 10~20분이 전체 응답자의 23.0%로 가장 높게 나타났고 20~30분이 21.6%이며, 60분 이상이 12.2%를 나타냈으나 체중감량 시도여부에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다.

조사대상자의 인터넷 사용과 TV 시청 실태는 <표 3>에서 보는 바와 같이 대상자의 97.4%가 인터넷을 사용하고 있었으며 사용정도는 ‘매일 한다’가 21.1%, ‘1주일에 5~6일’이 14.7%, ‘1주일에 3~4일’이 27.2%, ‘1주일에 1~2일’이 34.4%, ‘안한다’가 2.6%로 나타났다. 인터넷은 1회 평

균 1~1.5시간 사용이 전체 응답자의 31.4%(시도군 33.8%, 비시도군 28.3%)로 가장 높게 나타났다. TV 시청 시간은 전체 응답자의 21.7%(시도군 22.2%, 비시도군 21.0%)가 1.5~2시간을 시청하였다.

4. 영양 지식

체중감량 시도여부에 따른 영양지식의 평균 점수는 <표 4>에서와 같다. 전체 총점 20점 만점에 전체 평균은 14.3점으로 강희원(2006)의 남녀 중학생을 대상으로 한 연구에서 20점 만점에 전체 평균 9.6점보다는 영양지식 점수가 높은 것으로 나타났다. 또한 여고생을 대상으로 한 박선주(2000)의 연구에서는 30점 만점에 23.6점으로 나타나

<표 4> 체중감량 시도 여부에 따른 영양지식 점수

문항	전체 (n=503)	체중감량		t-value
		시도군 (n=284)	비시도군 (n=219)	
1. 체중을 줄려면 하루에 1000kcal 이하로 섭취하는 것이 좋다.	0.5±0.50 ¹⁾	0.5±0.50	0.4±0.49	1.742
2. 영양가가 높은 음식은 칼로리가 높은 것을 말한다.	0.9±0.34	0.9±0.35	0.9±0.33	-0.309
3. 땅콩, 생크림, 마요네즈 등은 단백질의 좋은 공급식품이다.	0.6±0.48	0.7±0.48	0.6±0.49	1.302
4. 콜레스테롤은 체내에 꼭 필요한 물질이다.	0.4±0.50	0.4±0.49	0.5±0.50	-1.181
5. 체중조절은 1주일에 2kg 정도 감소시키는 것이 좋다.	0.7±0.47	0.7±0.47	0.7±0.47	-0.028
6. 단백질은 신체조직을 구성하는 영양소이다.	0.9±0.26	0.9±0.26	0.9±0.26	-0.038
7. 섬유소가 많은 음식은 혈액내의 콜레스테롤을 낮추고 비만을 예방하는데 효과적이다.	0.7±0.46	0.7±0.44	0.7±0.47	1.872
8. 동맥경화증을 예방하기 위해서는 동물성 지방보다 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋다.	0.8±0.38	0.8±0.37	0.8±0.38	0.238
9. 간, 난황, 녹황색 채소와 같은 식품에는 비타민A가 많다.	0.6±0.50	0.6±0.50	0.6±0.50	0.109
10. 청소년기에는 성장발육에 필요한 단백질과 칼슘섭취를 많이 해야 한다.	1.0±0.17	1.0±0.16	1.0±0.19	0.776
11. 균형잡힌 식사란 영양권장량에 부합되는 식사를 하는 것이다.	0.8±0.43	0.8±0.39	0.7±0.46	3.179**
12. 비타민 C는 뼈를 튼튼하게 하고 치아를 건강하게 한다.	0.4±0.49	0.4±0.49	0.4±0.49	0.174
13. 탄수화물, 단백질, 지방을 필요량 이상 섭취하면 지방으로 축적된다.	0.8±0.39	0.9±0.35	0.8±0.42	2.379*
14. 저녁에 과식하거나 늦은 시간에 많이 먹는 것은 비만의 원인이다.	1.0±0.19	1.0±0.18	1.0±0.21	0.814

<표 계속>

문항	전체 (n=503)	체중감량		t-value
		시도군 (n=284)	비시도군 (n=219)	
15. 영양소는 성장발육에는 영향을 주지만, 질병예방에는 관여하지 않는다.	0.7±0.44	0.8±0.44	0.7±0.45	0.743
16. 비타민A를 많이 섭취하면 암을 예방하거나 치료하는데 효과적이다.	0.1±0.29	0.1±0.31	0.1±0.27	1.088
17. 고등어, 콩치와 같은 생선은 뇌기능 발달에 좋은 식품이다.	0.9±0.34	0.9±0.35	0.9±0.35	-0.011
18. 당도가 높은 과일은 너무 많이 먹으면 살이 찐다.	0.7±0.48	0.7±0.44	0.6±0.50	4.209***
19. 영양섭취기준은 나이, 키, 몸무게, 활동량에 따라 개인차가 있다.	0.9±0.23	1.0±0.20	0.9±0.27	1.629
20. 우유 및 유제품과 멸치는 칼슘의 좋은 공급원이다.	1.0±0.20	1.0±0.21	1.0±0.18	-0.785
전체	14.3±2.62	14.5±2.52	13.9±2.68	2.835**

1) 평균±표준편차.

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

본 연구결과와 같은 양상을 보였으나, 김화영(1984)의 연구에서 대학생들은 인지된 영양지식의 비율은 높으나 정확히 알고 있는 지식의 비율이 낮게 나타난 것으로 보아 학생들이 영양에 대해서 잘못된 지식을 가지고 있으면서도 그것이 옳다고 인식하는 비율이 높음을 알 수 있었다. 김경원과 신은미(2002) 그리고 강희원(2006)의 연구에서는 체중조절 시도여부에 따라 유의한 차이를 보이지 않았지만, 본 연구에서는 체중감량 시도군이 14.5점, 비시도군이 13.9점으로 나타나 체중감량 시도여부에 따라 유의한 차이(p<0.01)를 보여 상반된 결과를 나타내었다. 이는 체중감량을 시도하는 학생들이 비시도 학생보다 영양지식에 관한 관심과 지식이 높음을 알 수 있었으나 최근 다양한 상업적 광고에 의한 잘못된 영양 정보나 체중조절과 관련된 식품, 근래 관심이 많은 체중감량 방법의 잘못된 부분에 대한 바른 정보를 제공할 수 있는 영양교육의 기회를 부여하여, 건강하고 올바른 식생활을 영위할 수 있게 해야 할 것이다(이혜진, 2005).

체중감량 시도 여부에 따라 문항별 정답률을 살펴보면 시도군이 비시도군에 비해 ‘균형 잡힌 식사란 영양권장량에 부합되는 식사를 하는 것이다’, ‘탄수화물, 단백질, 지방을 필요량 이상 섭취하면 지방으로 축적된다’, ‘당도가 높은 과일은 너무 많이 먹으면 살이 찐다’라는 항목에서 다소 높은 정답률을 보여 유의한 차이를 보였으며 나머지 문항에 대해서는 유의한 차이가 없었다. 또한 전체 대상

자 중에서 80% 이상의 높은 정답률을 보인 문항은 9문항으로 나타났으나 ‘체중을 줄려면 하루에 1000kcal를 섭취하는 것이 좋다’, ‘콜레스테롤은 체내에 꼭 필요한 물질이다’, ‘비타민 C는 뼈를 튼튼하게 하고 치아를 건강하게 한다’, ‘비타민 A를 많이 섭취하면 암을 예방하거나 치료하는데 효과적이다’ 라는 항목에서는 상대적으로 50% 미만의 아주 낮은 정답률을 보였는데, 이는 인지된 영양지식이 낮은 것과 함께 바르지 못한 영양지식을 가지고 있다는 것이 문제로 지적될 수 있고 특히 여고생의 경우 다양한 대중 매체를 통하여 체중조절이나 영양에 대하여 잘못된 지식을 습득하고 있을 가능성이 많기 때문에 이것이 가정교과를 가르치는데 있어 더욱 유의해야 할 부분이라고 생각된다(박선주, 2000).

따라서 중. 고등학교 가정시간을 통해 기초영양 지식 뿐만 아니라 식품과 에너지, 체중조절과 관련된 식품, 근래 관심이 많은 체중감량 방법의 잘못된 부분에 대한 바른 정보를 제공할 수 있는 실질적인 영양교육의 기회를 부여하여 건강하고 올바른 식생활을 영위할 수 있게 해야 할 것이다.

5. 식행동

체중감량 시도 여부에 따른 식행동의 점수는 <표 5>와

<표 5> 체중감량 시도 여부에 따른 식행동 점수

문항	전체 (n=503)	체중감량		t-value
		시도군 (n=284)	비시도군 (n=219)	
1. 아침식사는 규칙적으로 한다.	2.4±0.82 ¹⁾	2.4±0.81	2.4±0.83	0.218
2. 식사는 적당한 양을 먹는다.	2.2±0.68	2.2±0.67	2.2±0.69	0.245
3. 식사는 일정한 시간에 먹는다.	2.2±0.73	2.2±0.73	2.2±0.73	1.089
4. 식사는 천천히 먹는다.	1.8±0.76	1.8±0.74	1.8±0.78	-0.597
5. 여러 가지 다양한 음식을 먹는다.	1.9±0.67	1.9±0.69	1.9±0.66	1.107
6. 하루에 두 끼 이상 채소류를 먹는다.	2.2±0.74	2.2±0.74	2.2±0.76	0.114
7. 매일 과일을 먹는다.	2.2±0.75	2.1±0.76	2.2±0.74	-1.055
8. 하루에 두 끼 이상 곡류를 먹는다.	2.6±0.63	2.6±0.66	2.6±0.59	-0.676
9. 하루에 두 끼 이상 단백질 식품을 먹는다.	2.3±0.63	2.3±0.64	2.3±0.62	-0.406
10. 매일 유제품을 먹는다.	1.7±0.77	1.7±0.78	1.7±0.75	-0.04
11. 해조류를 먹는다.	1.4±0.58	1.4±0.58	1.4±0.58	-1.281
12. 식물성 기름을 사용한 음식을 먹는다.	2.0±0.69	2.0±0.70	1.9±0.68	2.376*
13. 가공식품, 인스턴트 식품을 섭취한다.	2.3±0.68	2.3±0.65	2.3±0.71	1.034
14. 단 음식을 먹는다.	2.0±0.70	2.1±0.70	1.9±0.70	2.391*
15. 짠 음식을 먹는다.	2.2±0.69	2.2±0.69	2.2±0.69	-0.56
전체	31.3±4.65	31.4±4.65	31.1±4.65	0.623

1) 평균±표준편차.

*p<0.05

같다. 전체 15문항에서 각 항목당 3점을 가장 높은 점수로 하여 전체 대상자의 식행동 점수는 평균 31.3점(가능점수 15~45점)으로 보통인 편이었다. 체중감량 시도군의 식행동 평균 점수는 31.4점, 비시도군은 31.1점으로 나타나 체중감량 시도군과 비시도군간 식행동 점수에 차이가 없었다. 이는 박선주와 박양자(2001)의 연구에서 체중조절 비시도군이 시도군에 비해 식행동 점수가 유의하게 높은 것으로 나타난 결과와 상반된 결과를 보였으며, 안윤 등(2006)의 연구 결과와는 일치하였다. 또한 전체 식행동 문항에서 ‘식물성 기름을 사용한 음식을 먹는다’와 ‘단 음식을 먹는다’ 문항에 대해서만 체중감량 시도 여부에 따라 유의한 차이가 있었으며(p<0.05), 나머지 문항에 대해서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

각 항목별로 보면 ‘아침 식사를 규칙적으로 한다’, ‘하루에 두 끼 이상 곡류를 먹는다’, 문항에서 체중감량 시도 여부에 따라 차이가 없는 것은 아침 식사의 중요성을 인식시키는 정보매체의 영향과 학교 가정교과에서 다루어지는

영양교육에서 아침식사의 중요성을 부각시킨 결과로 보여지며, 또한 인문계 고등학교의 학교 급식이 중, 석식에 걸쳐 2회 실시되어지고 대부분의 학생들이 학교에서 급식을 하는 관계로 ‘하루 두끼 이상 곡류 섭취를 한다’는 학생들의 비율이 높게 나타난 것으로 보인다. 또한 ‘여러 가지 다양한 음식을 먹는다’에서도 두 군 모두 낮은 점수를 보여 전체적으로 식품섭취의 다양성에 문제가 심각함을 제시하였다. 이는 각 식품군의 섭취 빈도에서 유제품과 해조류의 식품 섭취 빈도가 불량했던 결과와도 관련지을 수 있다. 안윤 등(2006), 박선주와 박양자(2001), 김경원과 신은미(2002)의 연구에서는 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 식행동 실천이 부족하게 나타났으나 본 연구에서는 시도군과 비시도군 간의 유의한 차이가 없었다.

전체 식행동 문항 중 ‘아침식사는 규칙적으로 한다’, ‘하루에 두 끼 이상 곡류를 먹는다’, ‘가공식품, 인스턴트 식품을 섭취한다’ 등의 항목에서 좋은 점수를 보여 대상은 다르지만 아침식사의 불규칙성에 대해 문제를 제기했

던 선행연구들(오현주, 1998; 이요원, 1998; 박영덕, 2002; 남궁미자, 2003)의 결과와는 상반된 결과로 나타난 반면, ‘식사는 천천히 먹는다’, ‘매일 유제품을 먹는다’, ‘해조류를 먹는다’ 등의 항목에서는 낮은 점수를 나타냈다. 체중감량 시도군과 비시도군간에 유의한 차이는 없었으나 전반적으로 식사속도는 빠르고, 유제품, 해조류의 섭취가 적게 나타나 이제는 단순한 영양지식의 제공에만 관심을 가질 것이 아니라 식행동이 변화될 수 있는 구체적인 영양교육 방안이 제시되어야 하며 그로 인하여 자신의 체형에 대해 올바른 인식을 가지고 건강한 삶을 영위하면서 살아가 수 있도록 도와줄 수 있는 영양교육 프로그램의 개발과 실천교육이 필요하다.

자신의 체형에 민감한 여고생들의 잘못된 영양지식으로 인한 식행동을 스스로 고쳐나갈 수 있도록 영양교육 프로그램이 다양화되어야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 원주지역 여고등학생 503명을 대상으로 체중감량 시도 여부에 따라 체중조절에 대한 태도, 체중조절과 관련된 생활습관, 영양지식, 식행동의 차이를 알아보았다.

- 1) 조사대상자 중에서 체중감량을 시도한 학생은 284명(58.4%)이었고, 체중감량 시도군의 평균 신장과 체중은 161.cm, 55.9kg이고, 비시도군은 161.1cm, 50.8kg였다. 체중감량 시도군은 현재 체중에 비해 7.5kg, 비시도군은 3.7kg을 줄이기를 위하여 두 군간에 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).
- 2) 체중조절 관심도는 체중감량 시도군에서 94.7%, 비시도군에서는 60.7%가 관심을 보여 시도군에서 더 많은 관심을 가지고 있는 것으로 나타났으며($p<0.001$), 체중감량 시도군의 85.2%와 비시도군의 50.3%는 자신의 체형에 불만인 것으로 나타났다. 체중조절에 관한 친구들과의 대화에서도 1주일에 1회 이상이라고 답한 학생이 시도군 75.7%, 비시도군 50.7%로 시도

군이 체중조절에 관해 친구들과 더 자주 대화하는 것으로 나타났다. 체중조절 희망의사 조사에서 대상자의 88.3%는 앞으로 체중조절을 하겠다고 하였는데 체중감량 시도군(98.2%)이 비시도군(75.3%)에 비해서 유의하게 높았다($p<0.001$).

- 3) 체중감량 시도군의 21.8%는 규칙적으로 운동을 하여 비시도군의 5.5%보다 높은 비율을 보였으며 체중감량 시도 여부에 따른 인터넷 사용과 TV 시청에 대한 차이는 나타나지 않았다.
- 4) 체중감량 시도군의 영양지식 점수(14.5점)는 비시도군(13.9점)보다 높게 나타났는데($p<0.01$), 체중감량 시도군은 비시도군에 비해 체중조절에 관심이 높았으며 영양소의 급원식품, 균형식, 영양소의 성질과 관련한 항목에서 시도군의 정답율이 다소 높았다.
- 5) 체중감량 시도군의 식행동은 비시도군에 비해 식물성 기름을 사용한 음식을 먹는 비율이 높았고($p<0.05$) 비시도군은 시도군에 비해 단 음식을 먹는 비율이 유의하게 높게 나타났는데($p<0.05$). 그러나 매일 과일을 먹는다는 항목에서는 비시도군이 시도군에 비해 식행동 점수가 다소 높게 나타났다.

이상의 연구 결과를 살펴볼 때 본 조사대상자들은 실제 정상체중이거나 심지어 저체중임에도 불구하고 자신이 뚱뚱하다고 잘못 인지하는 경우가 많았고, 앞으로 체중조절을 할 것이라고 응답한 학생도 88.3%로 조사되어 충분한 영양공급이 되어야 할 청소년 시기에 체중조절을 시도하는 것으로 나타났다. 또한 체중감량을 시도한 학생들은 체중조절에 대한 관심은 높은 반면 체형에 대한 만족도는 낮았으며, 영양지식 수준과 식행동은 체중감량 시도 여부에 따른 큰 차이는 없었으나 체중감량 시도자의 경우 영양소의 체내작용과 관련된 지식이나 빠른 식사, 식사의 다양성, 유제품과 해조류 섭취 등의 식행동에서 문제점이 나타났다.

따라서 본 연구결과를 토대로 여고생 대상의 체중조절 관련 영양교육에서는 우선 체형에 대한 올바른 인식을 심어주고 본인의 체형에 대한 만족도를 높여 줄 수 있는 교육이 필요하다고 하겠다. 또한 체중조절과 균형식에 관한 영양지식을 대상자의 수준에 맞는 실용적인 영양정보로 제공해 주며 청소년기에 중요한 식행동인 규칙적인 식사,

다양한 식사, 천천히 식사하기 등에 대한 내용과 유제품과 해조류 섭취하기 등의 바람직한 식행동의 중요성과 실천 방법이 제시되어야 하겠다. 그리고 대상자의 식행동 수정을 위해 대상자의 하루 일과에 따른 식행동을 조사하여 생활환경에 맞는 구체적인고도 정확한 영양지식에 따른 식행동의 개선, 운동과 병행할 수 있는 올바른 식이요법을 제공할 수 있도록 가정과 학교 그리고 사회의 연계된 교육 프로그램의 개발에 대한 구체적 행동 방안에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

강금주(2005). **남·녀 고등학생의 체형에 대한 인식 및 체중 조절 태도에 관한 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

강희원(2006). **남녀 중학생들의 체중조절 여부에 다른 영양지식, 식생활 태도 및 식품 섭취 빈도에 관한 연구**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

김경원·신은미(2002). 대전 지역 여중생들의 체중조절 여부에 따른 영양지식, 식태도, 식행동 및 영양소 섭취 실태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 7(1), 23-31.

김경원·김영아·김정아(1997). 여고생들의 비만도 및 비만과 관련된 사회심리적 요인분석. **대한지역사회영양학회지**, 2(3), 496-504.

김명경·이귀주(2006). 연령별 성인 여성의 체중감량 다이어트 실태와 만족도 및 관련지식. **한국식품영양과학회지**, 35(5), 572-582.

김연희(1992). **여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.

김영아(1996). **여고생들의 영양섭취 실태 파악 및 비만과 관련된 사회심리적 요인 분석**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.

김영주(1998). **여중생의 체지방률에 따른 비만 관련 사회 심리적 요인 및 식행동 비교 연구**. 수원대학교 대학원 석사학위논문.

김유경·신원선(2008). 일부 도시와 농촌지역 고등학생의 체형에 대한 인식. 식습관 비교 연구. **대한지역사회영양학회지**, 13(2), 153-163.

김지은·민혜선(2008). 일부 중학생의 체중에 따른 체중인식, 체중조절 및 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 13(1), 13-23.

김화영(1984). **대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구**. **한국영양학회지**, 17(3), 178-184.

남궁미자(2003). **서울 일부 지역 여자중학생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에 관한 연구**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

두미애·김양하(2008). 서울지역에 거주하는 체중 감량 시도의 성별, 연령별 체중 조절 실태. **한국식품영양과학회지**, 37(5), 571-577.

류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구(밀양시를 중심으로). **대한지역사회영양학회지**, 2(2), 197-205.

류호경·윤진숙(1999). 청년기 여성의 체형과 체형 인식에 대한 조사 연구: 대구지역을 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 4(4), 554-560.

류호경·윤진숙(2000). 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. **대한지역사회영양학회지**, 5(3), 444-451.

박선주(2000). **여고생의 영양지식, 식행동, 체중 조절간의 상관관계에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

박선주·박양자(2001). 서울 여고생의 체중조절 시도 여부에 따른 체중조절 관심도, 영양지식, 식행동 및 영양소 섭취상태에 관한 연구. **동아시아식생활학회지**, 11(5), 356-367.

박영덕(2002). **남·녀 고등학생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 행동에 관한 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

박영덕·김복란(2006). 속초시 고등학생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 행동에 관한 연구. **한국가정과교육학회지**, 18(3), 23-40.

송명섭(1992). **여대생들의 비만관련요인에 관한 연구**. **충주공전논문집**, 26, 105-122.

안 윤·김형미·김경원(2006). 여고생의 체중조절, 영양지식, 식태도, 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 11(5), 356-367.

- 회지, 11(2), 205-217.
- 엄효순·정미진·김숙배(2005). 전북 일부지역 남·여 중학생의 영양지식, 식생활 태도, 식습관 비교. **대한지역사회영양학회지**, 10(5), 574-581.
- 오현주(1994). **서울시내 여자 고등학생들의 식생활 행동에 관한 조사 연구**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유완송·김영남(2004). 여고생의 식이장애 및 관련 변인 연구. **대한지역사회영양학회지**, 9(3), 274-284.
- 이상선(1993). **여대생들의 식사행동과 심리적 요인들의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이요원(1998). **중학생들의 체중조절 태도와 식생활 행동에 관한 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이혜진(2005). **여대생의 체중조절 관심도와 영양지식 및 식생활 태도의 상관관계 연구**. 용인대학교 재활보건과 학대학원 석사학위논문.
- 정복미·최일수(2003). 전남 여수지역 청소년들의 비만도와 식생활 습관에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 8(2), 129-137.
- 조신진(1997). **일부 여대생의 비만 수준 및 체중조절태도가 스트레스에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조소현(2002). **여고생의 체중조절과 섭식 양상에 관한 실태 조사 연구**. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국영양학회(2005). **한국인 영양섭취기준**.
- 허은실·강현진·이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구. -자아존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로-. **대한지역사회영양학회지**, 8(5), 658-666.
- Moses N, Banilivy M, Lifshitz F.(1989). Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics*, 83(3), 393-397.
- Petri, T.A.(1993). Disordered eating in female collegiate gymnasts : Prevalence and personality/attitudinal correlates. *J Sport and Exercise Psychol*, 15, 424-436.
- Robert, B.S.(1979). The self concepts as a factor in diet selection and quality. *J Nutr Ed*, 11, 37-42.

<국문요약>

본 연구는 원주지역 여자고등학생 503명을 대상으로 설문지를 이용하여 체중감량 시도 여부에 따라 체중조절 태도, 체중조절과 관련된 생활습관, 영양지식, 식행동에 대한 차이를 알아보았다. 조사대상자 중 체중감량을 시도한 여고생은 284명(58.4%)이었으며, 체중감량 시도군의 94.7%, 비시도군의 60.7%는 체중조절에 대한 관심이 높았다. 체중감량 시도군의 85.2%와 비시도군의 50.3%는 자신의 체형에 불만인 것으로 나타났다. 체중감량 시도군의 21.8%는 규칙적으로 운동을 하여 비시도군(5.5%)의 운동자 비율보다 높은 비율을 보였다. 대상자의 영양지식점수는 평균 14.3점(20점 만점)으로 체중감량 시도군(14.5점)은 비시도군(13.9점)에 비해 유의하게 점수가 높게 나타났으며(p<0.01), 특히 균형식, 체중조절 관련 지식 등의 항목에서 정답률이 높았다.

식행동은 평균 31.3점(가능점수: 15~45점)으로 보통인 편이었고, 특히 식사속도, 다양한 음식섭취, 식품군별 섭취빈도(유제품, 해조류, 식물성 유지)에서 문제가 나타났으며, 체중감량 시도군은 비시도군에 비해 식물성 기름을 사용한 음식을 먹는 비율이 높게 나타났다. 본 연구결과 여고생들에게 체형에 대한 올바른 인식과 체형에 대한 만족도를 높여주는 영양교육을 해야 할 것이며, 이들에게 올바른 체중조절을 위한 방법과 바람직한 식생활 행동을 할 수 있는 교육이 이루어져야 할 것이다.

■ 논문접수일자: 2008년 7월 27일, 논문심사일자: 2008년 8월 6일, 게재확정일자: 2008년 10월 6일