

대학생의 다이어트 실행 특성 분석 및 실행 여부에 영향을 미치는 요인 연구*

Analyses on the dieters' characteristics and the factors determining diet practice in college

김미라 · 김효정**

경북대학교 식품영양학과, 장수생활과학연구소 · 인제대학교 생활상담복지학부

Meera Kim · Hyochung Kim

Dept. of Food Science & Nutrition, Center for Beautiful Aging, Kyungpook National University, Daegu, Korea ·
School of Human Counseling & Welfare, Inje University, Gimhae, Korea

Abstract

The study aims to examine college students' practice characteristics related to diet and to identify factors determining their diet practice. The subjects were college students (N=387) in Youngnam region; a questionnaire survey was conducted in May, 2007. The data were analyzed by SPSS Windows. The results are as follows: first, the ratio of female students going on a diet is higher than that of male students. Second, according to the BMI, female students more regard themselves as being overweight than male students do, although they are underweight or normal weight. Third, in the interest in diet, almost half the students think of themselves as being "somewhat" or "much" concerned about diet. Fourth, the binary logistic regression analysis shows that the significant factors affecting female students' diet practice are the variables of "grade", "interest in diet", "body image evaluation in the individuals", "information/education requirement on dietary guidelines", and "necessity to go on a diet". On the other hand, the significant variables affecting male students' diet practice are the variables of "to take diet- or health-related courses", "interest in diet", "diet knowledge", and "diet practice".

Key Words : diet practice, the factors affecting diet practice, interest in diet

I. 서론

우리나라의 2005년 국민건강영양조사에 의하면 20세 이상 성인의 비만 유병률은 31.8%로, 2001년 30.6%보다 다소 증가한 것으로 나타났다(보건복지부, 2006). 과체중 및 비만은 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심·혈관계질환 및 몇몇 암의 유병률과 사망률을 증가시키는 것으로 알려져 있다(Huang et al., 1998; WHO, 2000; Zamboni et al., 2005). 또한 비만은 정신적 고통, 불안, 우울 등의 정신질환 유발 및 사람들의 대인관계나 정서적 문제 등 심리적 건강에도

영향을 주고 있는 것으로 밝혀지고 있다(Daviglus et al., 2003; Hassan et al., 2003; Roberts et al., 2000). 비만은 이와 같이 신체적, 심리적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 엄청난 사회경제적 비용을 유발하고 있는데 한 연구에 의하면 2003년 기준으로 비만관련 질환의 직접의료비가 1조9천억원에 달할 것이며 앞으로 지속적으로 증가할 것이라고 발표한 바 있다(안병철, 정효지, 2005). 따라서 비만이 지니는 이러한 부정적 결과로 인하여 과체중이나 비만에 대한 관심은 높아지고 있고, 다이어트를 시도하는 사람들의 비율도 증가하고 있다.

최근에는 '날씬한 것이 아름답고 좋은 것'이라는 미(美)

* 본 논문은 2006년도 인제대학교 학술연구조성비 보조에 의해 수행되었음.

** Corresponding author: Hyochung Kim
Tel: 055) 320-3246, Fax: 055) 321-9550
E-mail: homehyo@inje.ac.kr

에 대한 서구의 가치관이 한국 사회에도 적용되어 자신의 건강마저 해치면서 마른 체형을 만들려는 경향이 확산되고 있다. 또한 대중매체들이 표준화시키고 있는 몸 이미지는 지나치게 날씬한 마른 몸으로(임인숙, 2004), 대중매체가 마른 체형을 이상적 신체상으로 내재화시키며 극도의 다이어트를 직·간접적으로 조장하는 중요한 원인이 되고 있다(신미영, 1997). 다이어트와 관련된 연구들에서 다이어트를 실행하는 이유로 '외형적인 아름다움을 유지하기 위해서'(양경미, 2002) 또는 '외모 때문'(박선희, 2000; 조은진, 2001)에 대해 가장 높은 응답비율을 보인 반면, 건강상의 이유를 지정한 비율이 저조한 것으로 나타난 결과들은 이를 뒷받침하고 있다. 특히 최근에는 비만이 아닌 정상이나 저체중 사람들까지 다이어트에 열중하고 있고, 단식, 과도한 운동, 약물복용이나 지방흡입술과 같은 외과적 시술 등 다양한 방법을 이용하여 체중감량을 시도하고 있다. 그러나 무리한 다이어트는 체중증가와 감소의 반복적인 악순환으로 인한 빈혈, 기초대사량의 감소, 월경불순, 골다공증, 의욕상실, 식사에 대한 혐오감뿐 만 아니라 우울과 같은 신체적, 심리적인 문제를 수반하게 되고 그에 따른 섭식장애의 발병률도 증가하고 있다(조성일 외, 1994). 따라서 무조건적인 다이어트 실행에 앞서 자신의 신체에 대한 올바른 인식과 함께 다이어트에 대한 정확한 지식을 가질 필요가 있다.

그동안 수행된 다이어트와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 다이어트에 대한 관심도, 체형에 대한 인식도 및 체질량지수에 따른 다이어트 실행 여부, 다이어트에 관한 정보원, 다이어트 방법 등의 다이어트 실행에 관한 연구들이 주를 이루고 있다. 이들 선행연구들에 의하면 조사대상자들의 다이어트에 대한 관심도가 매우 높은 것으로 나타나고 있는데, 성인여성을 대상으로 한 김은숙(1991)의 연구에서 응답자의 83.5%가, 여고생을 대상으로 한 김연희(1992)의 연구에서는 88.4%가 다이어트에 관심이 있다고 하였다. 또한 선행연구들에 의하면 자기 판단 비만도와 체질량지수의 분포도에 따른 비만에 대한 인식에 차이가 있는 것으로 나타났고 정상체중이거나 저체중임에도 불구하고 자신을 과체중으로 인식하여 다이어트를 시도한 경험이 있는 것으로 나타났고(고영태, 강정화, 1998; 김옥수, 윤희상, 2000; 박영숙 외, 1995; 송원석, 1997; 정승교, 2001; 정승교, 박종성, 1997; 조선진, 김초강, 1997; 홍은경 외 1997). 그리고 다이어트에 관한 정보원을 살펴보면 고현주(2002)의 연구에서는 미디어(69.7%), 주변사람(28.6%), 기타(1.4%) 순으로, 최영진(2004)의 연구에서는 미디어(54.8%), 주변사람(33.1%), 다이어트 관련 전문기관(11.0%) 순으로 나타나서 미디어가 다이어트에 관한 정보를 얻는 중요한 수단이 되고 있음을 알 수 있었다. 한편 시도한 다

이러한 다이어트 방법을 살펴보면 박현옥(2000), 박희숙(1998), 오인숙(2003)의 연구에서는 절식요법, 운동요법 순으로, 그리고 김은아(2005)의 연구에서는 운동요법, 식이요법, 약물 및 기타요법 순으로 나타났다.

이러한 다이어트와 관련된 선행연구들은 주로 청소년기나 중년기의 여성들을 대상으로 하고 있어 남성들을 대상으로 한 다이어트에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 그러나 최근에는 외모에 대한 관심이 여성뿐만 아니라 남성에게도 크게 증가하고 있고, 청소년기에서 성인기로 이행하는 과도기적 연령층으로 다음 단계인 성인기에 중요한 대학생기는 졸업 후 사회진출을 앞두고 외모에 대한 관심이 많은 시기이므로, 본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 하여 다이어트 실행 특성 및 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 파악하고자 하였다. 특히 기존 연구들에서 주로 조사된 인구통계학적 특성 이외에 다이어트에 대한 인식도나 다이어트 지식 등의 변수를 함께 고려하여 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 파악함으로써 올바른 다이어트 실천행동을 유도하기 위한 기초자료를 얻고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 자료는 영남 지역에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문지를 통한 자기기입식 방법으로 수집되었다. 2007년 5월 8일부터 10일까지 대학생 50명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 설문지의 일부 문항을 수정, 보완하여 재구성하였다. 본 조사는 2007년 5월 28일부터 6월 5일까지 400명을 대상으로 실시되었으며 이 중 부실기재된 것을 제외하고 최종 387부의 설문지를 분석자료로 이용하였다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용된 설문지는 박희숙(1998), 이미희(2005), 최은옥 외(1999)의 선행연구들을 참고로 하여 연구자가 본 연구내용에 맞게 문항을 수정, 보완하였다. 설문지는 조사대상자의 성별, 학년, 식생활과 건강 관련 교과목 수강여부 등 일반적인 특성에 관한 문항, 현재 체중과 신장에 관한 문항, 희망 체중과 신장에 관한 문항, 본인 체형에 대한 평가 문항, 다이어트에 대한 관심도 문항, 다이어트에 대한 인식도 문항, 다이어트에 대한 지식 문항,

<표 1> 조사대상자의 일반적인 특성

변수	구분	여성	남성	전체
		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)
학년	1학년	43 (20.5)	21 (11.9)	64 (16.5)
	2학년	105 (50.0)	100 (56.5)	205 (53.0)
	3학년	27 (12.8)	19 (10.7)	46 (11.9)
	4학년	35 (16.7)	37 (20.9)	72 (18.6)
식생활과 건강 관련 교과목 수강여부	있음	133 (63.3)	101 (57.1)	234 (60.5)
	없음	77 (36.7)	76 (42.9)	153 (39.5)
다이어트 실행 여부	예	129 (61.4)	61 (34.5)	190 (49.1)
	아니오	81 (38.6)	116 (65.5)	197 (50.9)
계		210 (54.3)	177 (45.7)	387(100.0)

그리고 다이어트 실행 여부에 대한 문항으로 구성되었다. 이들 각 문항에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

본인 체형에 대한 평가를 위하여 '현재 귀하의 체형에 대해 어떻게 생각합니까?'라고 질문을 하였으며, '마른 편이다', '표준체형이다', '살찐 편이다' 중 택일하도록 하였다. 그리고 다이어트에 대한 관심도는 '귀하는 다이어트에 관심이 있습니까?'라는 질문에 '전혀 관심이 없다' 1점부터 '매우 관심이 있다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 한편 다이어트에 대한 인식도는 '현대 사회에서 다이어트는 필수라고 생각한다' '자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다' 등 9개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 동의하지 않는다' 1점부터 '전적으로 동의한다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정한 후 이들의 하위영역을 분류하기 위하여 요인분석을 실시하였다. 다이어트에 대한 지식 문항은 '저녁식사를 거르거나 늦은 시간에 많은 음식을 섭취하는 것은 비만의 원인이 된다', '하루에 한 끼를 먹든지, 세 끼를 먹든지 섭취하는 열량이 같으면 비만에 주는 영향은 같다' 등 총 13개 문항에 대해 정답률을 구하였다.

3. 분석방법

본 연구의 자료는 SPSS Windows를 이용하여 각 문항들에 대하여 빈도, 백분율, 평균, 표준표차를 구하였다. 그리고 다이어트에 대한 인식도의 하위영역을 구분하기 위하여 요인분석을 실시하였고 이들 문항들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha를 이용하였다. 또한 다이어트 실행자와 비실행자 간의 인구통계학적 특성을 포함한 제 변수 간에 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 χ^2 분석과 t 검증을 실시하였다. 그리고 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 살펴보기 위하여 이분형 로지스틱 회귀분석(Binary logistic regression analysis)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적인 특성

전체 조사대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다. 성별로는 여성이 54.3%, 남성이 45.7%이었으며, 학년별로는 2학년이 53.0%로 가장 많았다. 그리고 응답자의 60.5%가 식생활과 건강 관련 교과목을 수강한 경험이 있는 것으로 나타났으며 다이어트 실행 여부를 살펴본 결과 응답자의 49.1%가 현재 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다.

성별에 따른 일반적인 특성을 살펴보면 여성과 남성 모두 2학년이 가장 많았고 식생활과 건강 관련 교과목을 수강하지 않은 응답자보다는 수강한 응답자가 많았다. 그리고 여성의 경우 다이어트 비실행자는 38.6%, 실행자가 61.4%로 현재 다이어트를 실행하고 있는 응답자가 많았고, 남성의 경우 다이어트 비실행자가 65.5%, 실행자가 34.5%로, 현재 다이어트를 하고 있지 않은 응답자가 많은 것으로 나타났다.

2. 조사대상자의 체형 실태 및 체형에 대한 평가

조사대상자의 현재 체중과 신장, 그리고 희망 체중과 신장을 살펴보면, <표 2>와 같이 여성의 경우 현재 체중은 53.9kg, 신장 162.0cm이었고, 희망 체중은 49.2kg, 신장 164.4

<표 2> 조사대상자의 체형 실태 평균±표준편차

변수	여성(n=210)	남성(n=177)
현재 체중(kg)	53.9±10.2	66.3±9.2
현재 신장(cm)	162.0±4.3	173.9±6.1
희망 체중(kg)	49.2±7.7	68.4±7.6
희망 신장(cm)	164.4±3.7	178.1±5.5

<표 3> 조사대상자의 현재 BMI, 희망 BMI 및 본인 체형에 대한 평가

변수	구분	전체	여성	남성	χ^2/t value
		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)	
현재 BMI	저체중	56 (14.5)	43 (20.5)	13 (7.3)	49.74***
	정상	261 (67.4)	154 (73.3)	107 (60.5)	
	과체중	70 (18.1)	13 (6.2)	57 (32.2)	
	평균±표준편차	21.2±3.2	20.5±3.6	21.9±2.3	-4.45***
희망 BMI	저체중	127 (32.8)	117 (55.7)	10 (5.6)	112.54***
	정상	258 (66.7)	91 (43.3)	167 (94.4)	
	과체중	2 (.5)	2 (1.0)	0 (.0)	
	평균±표준편차	19.7±2.8	18.2±2.6	21.5±1.7	-15.44***
본인 체형에 대한 평가	마른 편	89 (23.0)	31 (14.8)	58 (32.8)	20.02***
	표준체형	151 (39.0)	84 (40.0)	67 (37.8)	
	살찐 편	147 (38.0)	95 (45.2)	52 (29.4)	
	계	387(100.0)	210(100.0)	177(100.0)	

*** $p<.001$

cm로 희망하는 체중은 현재 체중에 비해 4.7kg 작고, 희망하는 신장은 현재 신장에 비해 2.4cm 큰 것으로 나타나서 현재보다 키가 크고 날씬한 몸매를 원하고 있음을 알 수 있었다. 한편 남성의 경우 현재 체중은 66.3kg, 현재 신장은 173.9cm이었고, 희망 체중은 68.4kg, 희망 신장은 178.1cm로 여학생과는 달리 희망하는 체중은 현재 체중에 비해 2.1kg 많았고, 희망하는 신장은 현재 신장에 비해 4.2cm 큰 것으로 나타났다.

그리고 조사된 키와 체중을 이용하여 비만도를 알아보기 위하여 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 계산한 체질량지수(BMI: Body Mass Index)를 이용하였는데, 최혜미(2006)가 사용한 분류에 따라 18.5미만을 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23이상을 과체중으로 구분하였다. 그 결과 여성의 경우 현재 BMI의 평균값은 20.5, 남성은 21.9로, 여성에 비해 남성의 경우 BMI가 높았으나($t=-4.45$, $p<.001$) 남성과 여성 모두 정상에 해당하는 값이었다(<표 3>). 그리고 응답자가 희망하는 체중과 신장을 기초로 하여 희망 BMI를 산출한 결과 여성의 평균값은 18.2, 남성의 평균값은 21.5로 현재 BMI와 비교해 볼 때 남성의 경우 큰 차이가 없었으나 여성의 경우 2.3이나 작고 저체중에 해당하는 수치로 여성의 경우 현재보다 더 마르고 싶어하고 정상체중보다 저체중을 선호함을 알 수 있었다. 이는 날씬함에 대한 사회적인 압력이 남성보다는 여성에게 더 강하게 작용하기 때문인 것으로 보이며, 사회의 잘못된 외모에 대한 기준을 맞추기 위하여 여대생들이 과도한 체중조절을 시도하는 것으로 여겨진다(조선진, 김초강, 1997).

또한 성별에 따라 현재 BMI의 분포를 살펴보면 여성의 경우 73.3%가 정상, 20.5%가 저체중이었고, 불과 6.2%만이 과체중으로 나타났으나 희망 체중과 신장을 기준으로

계산한 희망 BMI 분포는 응답자의 55.7%가 저체중, 43.3%가 정상으로 나타나서 많은 응답자가 마른체형을 원하고 있음을 알 수 있었다. 한편 남성의 현재 BMI 분포를 살펴보면 응답자의 60.5%가 정상, 32.2%가 과체중이었으며, 희망 BMI 분포에서는 응답자의 94.4%가 정상, 5.6%가 저체중으로 나타나서 남성의 대부분은 정상체중을 희망하고 있는 것으로 나타났다.

한편 본인 체형에 대한 평가에 있어서 전체 응답자의 39.0%가 '표준체형', 38.0%가 '살찐 편', 23.0%가 '마른 편'으로 응답하였는데, 여성의 경우 '살찐 편' 45.2%, '표준체형' 40.0%, '마른 편' 14.8%로 평가한 반면, 남성의 경우 '표준체형' 37.9%, '마른 편' 32.8%, '살찐 편' 29.4%로 남성에 비해 여성의 경우 응답자 스스로의 체형에 대해 살찐 편이라고 평가한 비율이 통계적으로 유의하게 높았다($\chi^2=20.02$, $p<.001$).

현재 BMI와 본인 체형에 대한 평가를 함께 비교해보면 <표 4>와 같이 여성의 경우 저체중이면서 '마른 편'이라고 응답한 경우는 60.5%, '표준체형'이라고 응답한 경우는 30.2%, '살찐 편'이라고 응답한 경우도 9.3%이었다. 그리고 정상 응답자 중 '마른 편'이라고 응답한 비율은 3.2%, '표준체형'이라고 생각하는 비율은 45.5%이었고, 51.3%가 '살찐 편'이라고 생각하였다. 그리고 과체중에 속하는 응답자 중 7.7%는 '표준체형'이라고 생각하고 있었고, 나머지는 92.3%는 자신이 '살찐 편'이라고 인식하고 있었다($\chi^2=102.05$, $p<.001$). 한편 남성의 경우 BMI가 저체중인 경우 모두 '마른 편'으로 정확히 인식하고 있었으며, 정상에서는 41.1%가 '마른 편', 52.3%가 '표준체형', 6.5%가 '살찐 편'으로 인식하고 있었다. 그리고 과체중에서는 1.8%가 '마른 편', 19.3%가 '표준체형', 78.9%가 '살찐 편'으로 인식하고 있었

<표 4> 현재 BMI와 본인 체형에 대한 평가의 비교

성별	현재 BMI	본인 체형에 대한 평가				χ^2 value
		전체 빈도(%)	마른 편 빈도(%)	표준체형 빈도(%)	살찐 편 빈도(%)	
여성	저체중	43(100.0)	26 (60.5)	13 (30.2)	4 (9.3)	102.05***
	정상	154(100.0)	5 (3.2)	70 (45.5)	79 (51.3)	
	과체중	13(100.0)	0 (.0)	1 (7.7)	12 (92.3)	
남성	저체중	13(100.0)	13(100.0)	0 (.0)	0 (.0)	123.46***
	정상	107(100.0)	44 (41.1)	56 (52.3)	7 (6.6)	
	과체중	57(100.0)	1 (1.8)	11 (19.3)	45 (78.9)	

*** $p < .001$

<표 5> 조사대상자의 다이어트에 대한 관심도

변수	구분	전체	여성	남성	χ^2 value
		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)	
다이어트에 대한 관심도	전혀 관심없음	57 (14.7)	8 (3.8)	49 (27.7)	77.60***
	별로 관심없음	52 (13.4)	21 (10.0)	31 (17.5)	
	보통	75 (19.4)	38 (18.1)	37 (20.9)	
	대체로 관심있음	103 (26.6)	59 (28.1)	44 (24.9)	
	매우 관심있음	100 (25.9)	84 (40.0)	16 (9.0)	
계		387(100.0)	210(100.0)	177(100.0)	

*** $p < .001$

다($\chi^2=123.46, p<.001$). 이와 같은 결과를 볼 때, 남성에 비해 여성의 경우 현재 BMI가 저체중이거나 정상인데도 자신이 살찐 편이라고 생각하는 비율도 높게 나타나서, 많은 여성 응답자들의 BMI를 통한 객관적 비만과 본인 스스로의 체형에 대한 주관적 인식 간에는 차이가 있었으며, 객관적인 비만수준보다 자신을 과체중에 가깝게 인식하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

이렇게 여성이 자신의 체형을 실제보다 비만인 것으로 인식하고 있는 결과는 다른 연구들에서도 공통적으로 나타나고 있다. 정승교와 박종성(1997)의 여중생을 대상으로 한 연구에 의하면 자신을 뚱뚱하다고 지각한 대상자들 중 47.0%만이 과체중 및 비만으로 나타났다. 그리고 김옥수와 윤희상(2000)의 연구결과에서도 객관적 체질량지수로는 정상체중이었으나 주관적으로는 여고생들의 62.6%가 자신을 살찐 편, 9.9%는 비만이라고 응답하였다. 이러한 결과들은 많은 응답자들이 객관적인 비만 정도를 나타내는 BMI의 결과와는 상관없이 자신들이 스스로 설정하여 놓은 이상적인 체중에 따라 자신을 과체중이나 표준체중으로 구분하고 있음을 보여주는 것이다.

3. 조사대상자의 다이어트에 대한 관심도

다이어트에 대한 관심도를 살펴보면, <표 5>에 제시된 바와 같이 전체 응답자의 51.6%가 '대체로' 또는 '매우 관

심있다'라고 응답하였다. 젊어서부터 다이어트에 대해 관심을 갖고 적당한 체중을 유지하는 것은 필요하고 바람직한 일이다. 그러나 앞에서 살펴보았듯이 자신의 체형에 대한 잘못된 판단으로 인해, 혹은 마른 체형을 선호하는 사회적인 추세에 따라 무조건 다이어트를 실행하는 것은 자제되어야 할 것이다. 성별에 따른 다이어트 관심도를 비교해보면 여성의 경우 응답자의 68.1%가 '대체로' 또는 '매우 관심있다'고 응답하였고, 18.1%가 '보통', 13.8%가 '별로' 또는 '전혀 관심없다'고 응답하였으나, 남성의 경우 응답자의 25.8%가 '대체로' 또는 '매우 관심있다', 20.9%가 '보통', 45.2%가 '별로' 또는 '전혀 관심없다'고 응답하여, 남성에 비해 여성이 다이어트에 보다 많은 관심을 가지고 있음을 알 수 있었다($\chi^2=77.60, p<.001$).

그러나 본 연구에서 나타난 여성의 다이어트에 대한 관심도 결과는 갱년기 여성을 대상으로 한 류호경, 윤진숙(1999)의 연구에서 81.6%, 서울지역 여고생을 대상으로 한 김용주(1987)의 연구에서는 79.8%, 그리고 강원도 지역의 여고생을 대상으로 한 김경희와 임양순(1994)의 연구에서 96.3%가 다이어트에 관심이 있다고 응답한 것과 비교해볼 때는 다소 낮다고 할 수 있다.

4. 조사대상자의 다이어트에 대한 인식도

9개로 구성된 다이어트에 대한 인식도 문항에 대하여

하위영역을 구분하기 위하여 요인분석을 실시한 결과가 <표 6>에 제시되었다. 각 요인에 의해 설명된 분산백분율이 5% 이상인 것을 기준으로 하여 요인분석을 한 결과, 다이어트 실천 행위, 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성의 3가지 하위영역으로 분류되었다. 이들에 대한 신뢰도 검증 결과 Cronbach alpha 계수가 다이어트 실천 행위는 .70, 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성은 각각 .76으로 대체로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

조사대상자의 다이어트에 대한 인식도의 하위영역별 평균값을 5점으로 환산하여 살펴보면, 다이어트 실천 행위가 4.19점으로 가장 높았고, 그 다음은 다이어트 필요성, 다이어트 정보 및 교육 요구도 순이었다(<표 7>). 성별에 따라 비교해 보면 다이어트 정보 및 교육 요구도($t=4.60$, $p<.001$), 다이어트 필요성($t=3.89$, $p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 남성에 비해 여성은 다이어트 정보 및 교육에 대한 요구도가 높았으며, 다이어트에 대한 필요성도 더 많이 인식하고 있는 것으로 나타났다.

5. 조사대상자의 다이어트에 대한 지식

13개 문항으로 구성된 다이어트에 대한 지식의 전체 및 문항별 정답률이 <표 8>에 제시되어 있다. 전체 응답자의 다이어트 지식에 대한 총문항의 정답률은 75.63%이었으며, 가장 높은 정답률을 보인 문항은 '체중감량을 위해서는 칼로리 소비를 위해 식후 곧바로 운동을 해야 한다'이었고 가장 낮은 정답률을 나타낸 것은 '술은 영양가와 열량이 높은 식품으로 많이 마시면 살찐다'이었다. 여성과 남성 간에 전체 정답률에는 통계적으로 유의한 차이는 없었으나, 7개 문항에 대해서는 성별에 따른 유의적인 차이가 있었다. 즉 '저녁식사를 거르거나 늦은 시간에 많은 음식을 섭취하는 것은 비만의 원인이 된다'($t=2.65$, $p<.01$), '음식을 천천히 먹는 것이 빨리 먹는 것보다 다이어트에 효과적이다'($t=2.37$, $p<.05$), '과일은 비타민이 풍부한 식품이므로 다이어트를 할 때 많이 섭취해도 상관없다'($t=4.14$, $p<.001$), '운동시간이 짧아도 강도 높은 운동을 하는 것이 다이어트에 효과적이다'($t=2.30$, $p<.05$), '체중감량을 위해서는 칼로리 소비를 위해 식후 곧바로 운동을 해야 한다'($t=3.29$, $p<.01$)에 대해서는 남성에 비해 여성의

<표 6> 다이어트에 대한 인식도의 요인분석 결과

문항		1	2	3	h^2
다이어트 실천 행위	다이어트가 건강에 미치는 영향이 크다	.693	.071	.198	.525
	다이어트를 위해서는 식이요법이 중요하다	.617	.251	.364	.577
	다이어트를 위해서는 운동요법이 중요하다	.734	.242	.121	.612
	다이어트는 장기간에 걸쳐 행해져야 한다	.757	-.043	-.105	.586
다이어트 정보 및 교육 요구도	다이어트에 대한 정보가 필요하다	.125	.852	.159	.767
	다이어트에 대한 체계적인 교육이 필요하다	.300	.827	-.113	.786
	다이어트에 대한 교육 프로그램이 제공된다면 받아볼 의향이 있다	-.067	.720	.316	.697
다이어트 필요성	현대사회에서 다이어트는 필수라고 생각한다	.168	.041	.853	.758
	자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다	.102	.181	.851	.767
고유치		2.122	2.091	1.861	
전체 변량(%)		23.578	23.237	20.677	
누적 변량(%)		23.578	46.814	67.491	
신뢰도		.703	.760	.755	

<표 7> 성별에 따른 다이어트에 대한 인식도 비교

평균±표준편차

변수	전체(n=387)	여성(n=210)	남성(n=177)	t value
다이어트 실천 행위 ^{a)}	4.19±.61	4.21±.61	4.16±.60	.82
다이어트 정보 및 교육 요구도 ^{a)}	3.52±.96	3.73±.86	3.28±1.02	4.60***
다이어트 필요성 ^{a)}	3.55±.85	3.71±.75	3.37±.92	3.89***

*** $p<.001$

^{a)}5점 Likert 척도로 측정하였음: 1=전혀 동의하지 않는다, 2=별로 동의하지 않는다, 3=보통이다, 4=대체로 동의한다, 5=전적으로 동의한다

<표 8> 조사대상자의 다이어트에 대한 지식 정답률

평균±표준편차

문항	전체	여성	남성	t value
저녁식사를 거르거나 늦은 시간에 많은 음식을 섭취하는 것은 비만의 원인이 된다	88.89±31.47	92.86±25.82	84.18±36.60	2.65**
하루에 한 끼를 먹든지, 세 끼를 먹든지 섭취하는 열량이 같으면 비만에 주는 영향은 같다	82.69±37.89	85.71±35.08	79.10±40.78	1.70
음식을 천천히 먹는 것이 빨리 먹는 것보다 다이어트에 효과적이다	83.98±36.73	88.10±32.46	79.10±40.78	2.37*
술은 영양가와 열량이 높은 식품으로 많이 마시면 살이 찐다	22.22±41.63	19.05±39.36	25.99±43.98	-1.62
다이어트를 할 때 단백질의 섭취량은 줄이지 않아야 한다	67.96±46.72	69.52±46.14	66.10±47.47	.72
비타민이나 무기질은 우리 몸에 열량을 공급하므로 많이 먹으면 체중이 증가한다	83.98±36.73	80.48±39.73	88.14±32.43	-2.09*
영양가가 높은 음식이란 열량이 많은 음식을 뜻한다	92.25±26.78	93.81±24.16	90.40±29.55	1.23
과일은 비타민이 풍부한 식품이므로 다이어트를 할 때 많이 섭취해도 상관없다	66.67±47.20	75.71±42.98	55.93±49.79	4.14***
비만은 고혈압, 뇌졸중 및 심혈관계 질환의 원인이 된다	94.83±22.17	92.86±25.82	97.18±16.62	-1.99*
상체 비만은 여성형 비만으로 성인병에 걸릴 위험이 크다	31.27±46.42	28.10±45.05	35.03±47.84	-1.46
운동시간이 짧아도 강도 높은 운동을 하는 것이 다이어트에 효과적이다	87.86±32.71	91.43±28.06	83.62±37.12	2.30*
체중감량을 위해서는 칼로리 소비를 위해 식후 곧바로 운동을 해야 한다	95.09±21.64	98.57±11.90	90.96±28.76	3.29**
유산소 운동보다는 무산소 운동이 체중감량에 더 효과적이다	85.53±35.23	85.24±35.56	85.88±34.93	-.18
계	75.63±15.38	77.03±12.87	73.97±17.80	1.91

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

정답률이 높았으나 '비타민이나 무기질은 우리 몸에 열량을 공급하므로 많이 먹으면 체중이 증가한다'(t=-2.09, p<.05), '비만은 고혈압, 뇌졸중 및 심혈관계 질환의 원인이 된다'(t=-1.99, p<.05)에 대해서는 여성에 비해 남성의 정답률이 높았다. 응답자들이 잘못 알고 있는 다이어트에 대한 지식은 부적합한 다이어트 행동을 유발할 우려가 있으므로 다이어트에 관한 올바른 지식을 갖도록 하는 방안 모색이 필요한 것으로 보인다.

6. 다이어트 비실행자와 실행자의 특성 비교

성별로 다이어트 비실행자와 실행자의 특성을 비교해 보면, <표 9>와 같이 여성의 경우 학년($\chi^2=14.19$, p<.01), 본인 체형에 대한 평가($\chi^2=43.06$, p<.001), 다이어트에 대한 관심도($\chi^2=83.51$, p<.001)에 따라 차이가 있는 것으로 나타난 반면, 남성의 경우 본인 체형에 대한 평가($\chi^2=27.60$, p<.001), 다이어트에 대한 관심도($\chi^2=90.74$, p<.001)에 따라 차이가 있었다. 즉, 여성의 경우 다이어트 실행자는 2학년, 1학년, 3학년, 4학년 순으로 높은 비율을 차지하고 있는 것으로 나타났고 본인의 체형에 대해 '살찐 편'이라고 응답하거나 다이어트에 대해 '매우 관심있음'이라고 응답한 비

율이 높은 것으로 나타났다. 한편 남성의 경우 다이어트 실행자는 본인의 체형에 대해 '살찐 편'이라고 평가하거나 다이어트에 대해 '대체로 관심있음'이라고 응답한 비율이 높았다. 여성과 남성 모두 다이어트 실행자는 본인의 체형에 대해 살찐 편이라고 평가한 비율이 높았으나, 본인의 체형이 표준체형이나 마른 편이라고 응답한 경우에도 현재 다이어트를 하고 있다고 응답한 비율이 여성이 38.0%, 남성이 50.8%로 나타나서 본인이 살찐 편이라고 생각하고 있지 않음에도 불구하고 많은 응답자들이 다이어트를 실행하고 있는 것으로 나타났다.

또한 여성의 경우 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 희망 체중(t=2.14, p<.05)과 희망 BMI(t=2.04, p<.05)가 작았으며 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 정보 및 교육 요구도(t=-4.56, p<.001)와 다이어트 필요성(t=-3.84, p<.001)을 더 인지하고 있었다(<표 10>). 한편 남성의 경우 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 현재 체중이 많이 나가고(t=-4.52 p<.001) BMI가 크며(t=-5.02, p<.001) 다이어트 실천 행위에 긍정적인 태도를 보이며(t=-3.36, p<.01), 다이어트 정보 및 교육 요구도가 높고(t=-5.98, p<.001), 다이어트 필요성을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(t=-4.21, p<.001). 또한 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 다이어트에 대한 지식을 많이 가지고 있었다(t=-4.02, p<.001).

<표 9> 다이어트 비실행자와 실행자의 특성 비교(범주형 변수)

변수	구분	여성				남성			
		비실행자	실행자	계	χ^2 value	비실행자	실행자	계	χ^2 value
		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)		빈도(%)	빈도(%)	빈도(%)	
학년	1학년	15 (18.5)	28 (21.7)	43 (20.5)	14.19**	14 (12.1)	7 (11.5)	21 (11.9)	1.82
	2학년	43 (53.1)	62 (48.1)	105 (50.0)		63 (54.3)	37 (60.6)	100 (56.5)	
	3학년	3 (3.7)	24 (18.6)	27 (12.8)		15 (12.9)	4 (6.6)	19 (10.7)	
	4학년	20 (24.7)	15 (11.6)	35 (16.7)		24 (20.7)	13 (21.3)	37 (20.9)	
식생활과 건강 관련 교과목 수강여부	있음	57 (70.4)	76 (58.9)	133 (63.3)	2.81	61 (52.6)	40 (65.6)	101 (57.1)	2.75
	없음	24 (29.6)	53 (41.1)	77 (36.7)		55 (47.4)	21 (34.4)	76 (42.9)	
본인 체형에 대한 평가	마른 편	23 (28.4)	8 (6.2)	31 (14.8)	43.06***	52 (44.8)	6 (9.8)	58 (32.8)	27.60***
	표준체형	43 (53.1)	41 (31.8)	84 (40.0)		42 (36.2)	25 (41.0)	67 (37.8)	
	살찐 편	15 (18.5)	80 (62.0)	95 (45.2)		22 (19.0)	30 (49.2)	52 (29.4)	
다이어트에 대한 관심도	전혀 관심없음	8 (9.9)	0 (.0)	8 (3.8)	83.51***	49 (42.2)	0 (.0)	49 (27.7)	90.74***
	별로 관심없음	15 (18.5)	6 (4.6)	21 (10.0)		27 (23.3)	4 (6.5)	31 (17.5)	
	보통	30 (37.0)	8 (6.2)	38 (18.1)		28 (24.1)	9 (14.8)	37 (20.9)	
	대체로 관심있음	22 (27.2)	37 (28.7)	59 (28.1)		11 (9.5)	33 (54.1)	44 (24.9)	
	매우 관심있음	6 (7.4)	78 (60.5)	84 (40.0)		1 (.9)	15 (24.6)	16 (.9)	
계	81 (38.6)	129 (61.4)	210(100.0)		116 (65.5)	61 (34.5)	177(100.0)		

p<.01 *p<.001

<표 10> 다이어트 비실행자와 실행자의 특성 비교(연속형 변수)

평균±표준편차

변수	여성			남성		
	비실행자 (n=81)	실행자 (n=129)	t value	비실행자 (n=116)	실행자 (n=61)	t value
현재 체중(kg)	52.7±11.6	54.8±9.3	-1.45	64.2±8.7	70.4±8.7	-4.52***
현재 신장(cm)	162.1±3.9	162.0±4.6	.13	173.4±6.0	174.7±6.1	-1.31
희망 체중(kg)	50.6±11.5	48.3±3.4	2.14*	68.5±7.3	68.2±8.3	.31
희망 신장(cm)	164.7±3.5	164.3±3.8	.73	177.6±5.7	179.0±5.1	-1.51
현재 BMI	19.0±3.9	20.9±3.4	-1.68	21.3±2.3	23.0±1.8	-5.02***
희망 BMI	18.6±3.8	17.9±1.2	2.04*	21.7±1.6	21.2±1.8	1.78
다이어트에 대한 인식도						
다이어트 실천 행위 ^{a)}	4.15±.73	4.25±.52	-1.16	4.06±.66	4.36±.40	-3.36**
다이어트 정보 및 교육 요구도 ^{a)}	3.40±.95	3.93±.74	-4.56***	2.98±.98	3.86±.84	-5.98***
다이어트 필요성 ^{a)}	3.46±.82	3.86±.67	-3.84***	3.17±.87	3.75±.90	-4.21***
다이어트 지식의 정답률	77.97±11.20	76.45±13.83	.83	70.23±18.97	81.08±12.68	-4.02***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

^{a)}5점 Likert 척도로 측정하였음: 1=전혀 동의하지 않는다, 2=별로 동의하지 않는다, 3=보통이다, 4=대체로 동의한다, 5=전적으로 동의한다

이상의 결과를 통해서 볼 때, 남학생과 여학생 모두 다이어트 실행자는 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 정보 및 교육 요구도가 높으며 다이어트 필요성을 많이 느끼는 것으로 나타났는데, 이는 다이어트를 실행하는 대학생들이 다이어트를 실행하기 위해서 관련된 정보를 필요로 하고 있고, 또한 마른 체형을 선호하는 사회의 전반적인 분위기에 의해 현대사회에서 다이어트를 필수적인 것으로 여기거나 자신감을 얻기 위한 수단으로 다이어트를 하고 있음을 보여주는 것이다.

7. 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 제 변수들

조사대상자의 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변수들을 살펴보는데 있어서, 본 연구에서는 종속변수가 다이어트 비실행, 또는 실행의 두 개의 값을 취하는 범주형이므로 이분형 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 조사대상자의 학년, 식생활과 건강 관련 교과목 수강여부, 다이어트에 대한 관심도, 본인 체형에 대한 평가, 현재 BMI, 희망 BMI, 다이어트에 대한 지식, 다이어트에 대한 인식도(다이어트 실천 행위, 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성)를 독립변수로 하여 이분형 회귀분석을 실시한 결과가 <표 11>에 제시되었다. 여성의 경우 학년(3학년, 4학년), 다이어트에 대한 관심도(별로 관심없음, 보통, 대체로 관심있음), 본인 체형에 대한 평가(표준체형), 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성이 유의하였다. 즉 여성은 1학년에 비해 3학년, 4학년인 경우, 다이어트에 대한 관심

도에 있어서 별로 관심없음, 보통, 대체로 관심있음에 비해 매우 관심있는 경우, 본인체형이 표준 체형이라고 평가한 경우보다는 살찐 편이라고 평가한 경우, 그리고 다이어트 정보 및 교육에 대한 요구도가 높고 다이어트에 대한 필요성을 많이 인지하고 있는 경우 다이어트를 실행할 확률이 높았다.

한편 남성의 경우 식생활과 건강 관련 교과목 수강여부(있음), 다이어트에 대한 관심도(별로 관심없음, 보통), 다이어트에 대한 지식, 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 실천 행위가 유의한 것으로 나타났다. 즉 남성은 식생활과 건강 관련 교과목을 수강한 경험이 있고 다이어트에 대해 별로 관심이 없거나 보통인 경우보다는 매우 관심있다고 응답한 경우, 다이어트에 대한 지식수준이 높고 다이어트 실천 행위에 대한 긍정적인 인식을 가지고 있는 경우 다이어트를 실행할 확률이 높은 것으로 나타났다.

여성의 경우 BMI는 다이어트 실행 여부에 영향을 미치지 않은 반면, 본인 체형에 대한 평가가 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 것으로 나타남으로써, 객관적인 체형 평가보다는 주관적으로 인식한 체형평가가 다이어트 실행 여부를 결정짓는 중요한 요소인 것으로 나타났다. 그리고 학년이 높아질수록 다이어트를 실행할 가능성이 많은데, 이는 사회진출을 앞두고 외모에 대한 관심이 높아짐에 따라 나타난 결과라 할 수 있다.

또한 여성과 남성 모두 다이어트에 대한 관심도가 높을 경우 다이어트를 실행할 확률이 많았는데 마른 몸을 선호하는 사회의 전반적인 분위기나 대중매체에 의해 사람들이 다이어트에 대해 많은 관심을 가지게 되고 이로

<표 11> 다이어트 실행여부에 관한 이분형 로지스틱 회귀분석 결과

변수	여성			남성		
	b	Wald	Exp(b)	b	Wald	Exp(b)
학년						
1학년	Ref.	-	-	Ref.	-	-
2학년	.76	1.54	2.13	1.03	1.12	2.80
3학년	2.59*	5.11	13.37	-1.64	1.04	.19
4학년	1.57*	3.97	4.78	.84	.60	2.32
식생활과 건강 관련 교과목 수강여부						
없음	Ref.	-	-	Ref.	-	-
있음	.49	.96	1.64	2.20**	8.16	9.02
다이어트에 대한 관심도						
전혀 관심없음	-23.25	.00	.00	-25.38	.00	.00
별로 관심없음	-4.13***	15.81	.02	-6.86***	12.59	.01
보통	-4.63***	26.63	.01	-4.55**	8.82	.01
대체로 관심있음	-2.22***	11.74	.11	.88	.45	.41
매우 관심있음	Ref.	-	-	Ref.	-	-
본인 체형에 대한 평가						
마른 편	-.43	.20	.65	1.80	1.39	6.03
표준체형	-2.11***	13.80	.25	1.54	2.85	4.68
살찐 편	Ref.	-	-	Ref.	-	-
현재 BMI	-.02	.04	.91	.23	.58	1.26
희망 BMI	-.13	.30	.88	-.19	.44	.82
다이어트에 대한 지식	-1.27	.51	.88	6.15*	5.49	470.69
다이어트에 대한 인식도						
다이어트 실천 행위	.16	.12	1.64	2.55**	8.30	12.84
다이어트 정보 및 교육 요구도	.70*	5.95	1.17	-.28	.55	.76
다이어트 필요성	.80*	4.37	2.02	-.37	.72	.69
상수		5.69			-15.89	
-2 Log likelihood		152.30			90.79	
Model chi-square		127.75***			137.21***	
Predicted correctly(%)		81.90			90.40	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

인해 마른 체형을 이상적인 신체상으로 내재화시키며 부적절한 방법으로 무리하게 다이어트를 하게 되거나 다이어트가 불필요한 사람까지도 다이어트를 하는 등 다이어트에 대해 왜곡된 인식을 가지게 할 우려가 있다. 따라서 다이어트에 관심있는 사람들이 올바르고 정확한 정보를 습득할 수 있도록 검증된 다이어트 정보가 제공되어야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 남녀 대학생을 대상으로 하여 다이어트 실행 특성 및 실행 여부에 영향을 미치는 변수를 파악하기 위하여 영남 지역에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문지를 통한 자기기입식 방법으로 자료를 수집하여 387부의 설문지를 분석하였다. 본 연구결과 여성의 경우 다이어트 비실행자는 38.6%, 실행자가 61.4%로 현재 다이어트를 실행하고 있는 응답자가 많았고, 남성의 경우 다이어트 비실행자가 65.5%, 실행자가 34.5%로, 현재 다이어트를 하고 있지 않은 응답자가 많은 것으로 나타났다. BMI를 살펴보면 남성과 여성 모두 정상에 해당하는 값이었으나, 본인 체형에 대한 평가를 함께 비교해보면 남성에 비해 여성의 경우 현재 BMI가 저체중이거나 정상인데도 자신이 살편 편이라고 생각하는 비율도 높게 나타나서, 많은 여성 응답자들의 BMI를 통한 객관적 비만과 본인 스스로의 체형에 대한 주관적 인식 간에는 차이가 있었다. 다이어트 관심도를 살펴보면, 전체 응답자의 과반수 정도가 '대체로' 또는 '매우 관심있다'라고 응답하였다. 다이어트에 대한 인식도의 하위영역은 다이어트 실천 행위, 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성으로 구분되었는데, 남성에 비해 여성은 다이어트 정보 및 교육에 대한 요구도가 높았고 다이어트에 대한 필요성도 더 많이 인식하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 다이어트에 대한 지식의 정답률은 75.63%이었다.

성별로 다이어트 비실행자와 실행자의 특성을 비교해보면, 여성의 경우 학년, 본인 체형에 대한 평가, 다이어트에 대한 관심도, 희망 체중, 희망 BMI, 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 정보 및 교육 요구도와 다이어트 필요성에 따라 차이가 있는 것으로 나타난 반면, 남성의 경우 본인 체형에 대한 평가, 다이어트에 대한 관심도, 현재 체중, 현재 BMI, 다이어트 실천 행위, 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성, 다이어트에 대한 지식에 따라 차이가 있었다.

조사대상자의 다이어트 실행 여부에 영향을 미치는 변

수들을 살펴보기 위하여 이분형 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 여성의 경우 학년(3학년, 4학년), 다이어트에 대한 관심도(별로 관심없음, 보통, 대체로 관심있음), 본인 체형에 대한 평가(표준체형), 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 정보 및 교육 요구도, 다이어트 필요성이 유의하였다. 한편 남성의 경우 식생활과 건강 관련 교과목 수강여부(있음), 다이어트에 대한 관심도(별로 관심없음, 보통), 다이어트에 대한 지식, 다이어트에 대한 인식도에 있어서 다이어트 실천 행위가 유의한 것으로 나타났다.

본 연구결과를 살펴볼 때 다이어트가 필요하지 않은 대학생들, 특히 여학생들이 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타났고, 객관적인 체형평가보다는 본인 스스로 인식하고 있는 체형평가가 다이어트에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 많은 여학생들이 자신의 체형을 부정확하게 인식하고 있고 지나치게 마른 체형을 이상적인 체형으로 인식하고 있었다. 따라서 체형에 대한 올바른 인식을 갖도록 하여 체중조절에 대한 바람직한 가치관을 갖도록 정보를 제공해줄 필요가 있는 것으로 나타났다. 즉, 지금까지 대중매체에서는 비만, 비만으로 인한 질병, 다양한 다이어트 방법을 제시하는 것에 치중하여 왔기 때문에 비만이 아닌 사람들도까지도 다이어트를 해야 하는 것으로 인식시키는 면이 있었으므로, 앞으로는 정상 체중 유지의 필요성 및 무분별한 다이어트의 위험성이나 부정적인 측면에 대한 정보도 제공해주어야 할 것이다.

주제어 : 다이어트 실행자, 다이어트 실행 여부, 대학생

참 고 문 헌

- 고영태, 강정화 (1998) 수도권 지역 5개 여자고등학교 학생들의 체중 조절 실태와 Diet에 대한 의식구조 조사. *덕성여대논문집*, 29, 391-402.
- 고현주 (2002) 다이어트 정보 이용동기 및 정보수용에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희, 임양순 (1994) 강원도 지역 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중조절 태도에 관한 연구. *한국가정과학회지*, 7(2), 33-37.
- 김연희 (1992) 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥수, 윤희상 (2000) 정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한 연구. *대한간호학회지*, 30(2), 391-401.
- 김용주 (1987) 서울지역 여고생의 체중조절 관심도에 따른

- 식생활 행동에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은숙 (1991) 성인 여성의 체중조절 관심도에 따른 식습관과 식품의 가치 평가에 관한 조사 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은아 (2005) 고등학교 여학생의 체형에 대한 인식과 체중조절행위에 관한 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 류호경, 윤진숙 (1999) 청년기 여성의 체형 인식에 대한 조사 연구. 대한지역사회영양학회지, 4(4), 554-560.
- 박선희 (2000) 서울시내 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련 요인 분석. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 박영숙, 이연화, 최경숙 (1995) 대학생의 인식체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이 및 체중조절 태도. 한국식생활문화학회지, 10(5), 367-375.
- 박현옥 (2000) 경기지역 일부 초등학교 비만학생의 영양지식 수준 및 식생활태도 평가. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박희숙 (1998) 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 보건복지부 (2006) 국민건강 영양조사 제3기(2005).
- 송원석 (1997) 여중생들의 체중조절에 대한 인식도 및 비만 실태에 관한 조사연구. 명지대학교 석사학위논문.
- 신미영 (1997) 대중매체가 여성의 다이어트와 섭식장애에 영향을 미치는 과정. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 안병철, 정효지 (2005) 과체중·비만의 사회경제적 비용 추계. 한국영양학회지, 38(9), 786-792.
- 양경미 (2002) 여중생의 체형과 다이어트 행위에 관한 연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 오인숙 (2003) 여성의 라이프스타일별 다이어트 실천 유형 분석. 충북대학교 e비즈니스 경영대학원 석사학위논문.
- 이미희 (2005) 대학생의 다이어트 지식과 인식에 따른 다이어트 행동에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 임인숙 (2004) 다이어트의 사회문화적 환경: 여대생의 외모 차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로. 한국사회학, 38(2), 164-187.
- 정승교 (2001) 일부 여대생의 체중조절 실태 및 신체상. 한국보건교육학회지, 18(3), 163-175.
- 정승교, 박종성 (1997) 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2), 171-184.
- 조선진, 김초강 (1997) 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절 형태가 스트레스에 미치는 영향. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-16.
- 조성일, 송윤미, 김철환, 서홍관, 최지오, 신보문 (1994) 단식이 인체에 미치는 영향에 관한 연구. 가정의학회지, 164, 1128-1140.
- 조은진 (2001) 초등학교 여학생과 이십대 여성의 다이어트 필요성 인식도와 실천 유형 분석. 연세대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 최영진 (2004) 다이어트소비자의 라이프스타일에 따른 시장 세분화. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은옥, 우경자, 천종희 (1999) 인천에 거주하는 여성의 다이어트에 대한 인식과 지식. 한국식생활문화학회지, 14(3), 225-231
- 최혜미 (2006) 21세기 영양과 건강 이야기. 라이프사이언스.
- 홍은경, 박선희, 신영선, 박혜순 (1997) 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절 행태. 가정의학회지, 18(7), 714-721.
- Daviglus, ML, Liu, K, Yan, LL, Pirzada, A, Garside, DB, Schiffer, L (2003) Body mass index in middle age and health-related quality of life in older age: The Chicago heart association detection project in industry study. *Archives of Internal Medicine*, 173, 2448-2455.
- Hassan, MK, Joshi, AV, Madhavan, SS, Amonkar, MM (2003) Obesity and health-related quality of life: A cross-sectional analysis of the US population. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorder*, 27, 1227-1232.
- Huang, Z, Willett, WC, Manson, JE, Rosner, B, Stampfer, MJ, Speizer, FE, Colditz, GA (1998) Body weight, weight change, and risk for hypertension in woman. *Annals of Internal Medicine*, 128(2), 81-88.
- Roberts, RE, Kaplan, GA, Shema, SJ, Strawbride, WJ (2000) Are the obese at greater risk for depression? *American Journal of Epidemiology*, 152, 163-170.
- WHO, Western Pacific Region (2000) International association for the study of obesity. International Obesity Task Force. The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment.
- Zamboni, M, Mazzali, G, Zoico, E, Harris, TB, Meigs, JB, Di Francesco V, Fantin, F, Bissoli, L, Bosello, O (2005) Health consequences of obesity in the elderly: A review of four unresolved questions. *International Journal of Obesity*, 29, 1011-1029.

(2008. 2. 25 접수; 2008. 5. 19 채택)