

대학생의 라이프스타일 유형에 따른 다이어트 인식도 및 실천 행동 분석

Analysis on Awareness and Practices for Diet according to Lifestyles of College Students

김효정 · 김미라*

인제대학교 생활상담복지학부 · 경북대학교 식품영양학과, 장수생활과학연구소

Kim, Hyojung · Kim, Meera*

School of Human Counseling & Welfare, Inje University

Dept. of Food Science & Nutrition, Center for Beautiful Aging, Kyungpook National University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the awareness and practices for diet according to the lifestyles of college students in Youngnam region. The data were collected by self-administered questionnaires during May 2007. One hundred-ninety samples were analyzed by SPSS Windows. Frequencies, Cronbach's alpha, factor analysis, cluster analysis, one-way analysis of variance, Duncan's multiple range test and chi-square test were conducted. The results were as follows. Lifestyles were categorized into four factors by factor analysis: popularity-seeking type, body-management-seeking type, convenience-seeking type and healthy-seeking type. In addition, the respondents belonged to one of four groups by cluster analysis: body-management-seeking group, popularity-seeking group, convenience-seeking group, and healthy-seeking group. There were significant differences in perception about individual body images, concern of diet, awareness of diet necessity and knowledge and practices for diet among the four groups. That is, the body-management-seeking group showed the highest levels of concern of diet, awareness of diet necessity and the practice of fasting therapy. Additionally, the healthy-seeking group showed the highest level of practice of exercise therapy.

Keywords : lifestyles, diet, college students

I. 서론

현대 사회의 물질적인 풍요로움은 삶의 질을 향상시키고 건강에 대한 관심을 증가시키게 되었다. 이에 따라 비만에 대한 관심도 증대하고 있는데, 비만은 신체의 외형만을 변화시키는 것뿐만 아니라 당뇨병, 동맥경화증, 심장병, 암 등 각종 질환의 발병을 증가시킨다(조흥근, 장

양수, 2004; 김태오, 송근암, 2007; 윤현정 외, 2008; 홍은경, 2008). 또한 신체적 콤플렉스로 대중 앞에 나서기를 꺼리거나, 대인관계에 있어서 소극적이기도 하며, 자기 신체에 부정적인 인식을 갖게 하여 우울증, 자아존중감 상실 등의 정신건강에도 영향을 미치므로(이경애, 2008; Wichstrom, 1995) 건강한 삶을 영위하기 위해서는 체중조절을 통해 적정체중을 유지할 필요가 있다. 그

* Corresponding author: Kim, Meera
Tel: 053-950-6233, Fax: 053-950-6229
E-mail: meerak@knu.ac.kr

러나 최근에는 각종 매스미디어를 통해 미의 기준이 지나치게 마른 체형에 치우쳐 있어 비만이 아님에도 불구하고 체중감소를 시도함으로써 오히려 건강을 해치는 경우도 있다. 특히 대학생의 경우 중고등학교 때의 규칙적, 통제적 생활에서 자유로운 생활형태를 가지게 됨으로써 외적인 미에 대한 추구가 왕성한 시기(이미희, 2005) 이상적인 체형에 대한 정확한 이해없이 지나치게 마른 체형을 선호하여 무분별한 다이어트를 하는 사례가 점점 증가하고 있다(조은진, 2001; 박정원 외, 2004).

그동안 대학생을 대상으로 수행된 다이어트 관련된 연구들을 살펴보면 대학생의 인식 체형, 비만도, 다이어트에 대한 관심도, 식습관에 따른 다이어트 실태 조사 등이 주를 이루고 있다(박영숙 외, 1995; 김복란, 임양숙, 1998; 정승교, 2001; 오진영, 2002; 한성호, 2003; 이호성, 소영호, 2005; 박정희, 2006; 안보라미, 2006; 서용주, 2007; 송병준 외, 2008). 이들 결과들에 의하면 비만도가 정상인데도 자신이 비만한 것으로 인식하는 경우가 많았는데, 특히 남학생에 비해 여학생의 경우 저체중임에도 불구하고 다이어트를 수행하는 경우가 많았다. 또한 대학생들의 다이어트에 대한 관심도는 매우 높았고, 절식요법을 통해 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타났다.

이들 연구들은 다이어트 실태를 대학생의 인구통계학적 특성에 따라 살펴본 것들이 대부분이다. 그러나 사람들의 의식구조나 행동양식이 급격하게 변화하고 행동패턴이 다양화, 개성화되어 가면서(이은희, 2007) 최근에는 인구통계학적 요소들이 안고 있는 단조로운 분석의 한계를 극복하고 사람들의 내재된 욕구나 가치체계에 대해 이해를 가능하게 해주는 라이프스타일에 대한 연구의 중요성이 높아지고 있다(신주동, 최종명, 2008). 오늘날 대학생들은 물질의 풍요로움 속에서 성장했으며, 가족 내 자녀수의 감소로 인해 가족구성원으로서의 비중이 높아져, 그들의 생활양식은 과거와는 다른 모습을 보이고 있다. 이에 본 연구에서는 다이어트에 대한 심도있는 분석을 위해 대학생의 라이프스타일을 유형화하고 이들 유형에 따라 다이어트에 관한 인식도 및 다이어트 행동에 어떤 차이가 있는지를 살펴보았다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구에서 사용된 자료는 영남 지역에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문지를 통한 자기기입식 방법으로 수집되었다. 예비조사는 2007년 5월 8일부터 10일까지 대학생 50명을 대상으로 실시되었고 그 결과를 분석하여 설문지의 일부 문항을 수정, 보완한 후 재구성하여 본 조사를 위한 설문지를 완성하였다. 본 조사는 2007년 5월 28일부터 6월 5일까지 200명을 대상으로 실시되었으며 이 중 부실기재된 것을 제외하고 최종 190부의 설문지를 분석자료로 이용하였다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용된 설문지는 선행연구들(박희숙, 1998; 최은옥 외, 1999; 이미희, 2005)을 참고로 하여 연구자들이 본 연구내용에 맞게 문항을 수정, 보완하여 개발하였다. 설문지는 조사대상자의 성별, 학년, 월평균 용돈 등 일반적인 특성에 관한 문항, 라이프스타일에 관한 문항, 현재 체중과 신장에 관한 문항, 본인 체형에 대한 인식도 문항, 다이어트에 대한 관심도 문항, 다이어트 필요성에 대한 인식도 문항, 다이어트에 대한 지식 문항, 다이어트에 관한 정보원 문항, 다이어트 유형별 실천 정도 문항으로 구성되었다.

라이프스타일 문항은 모두 15개로 구성되었으며 각각에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 본인 체형에 대한 인식도는 '현재 귀하의 체형에 대해 어떻게 생각합니까?'라는 질문에 '마른 편', '표준체형', '살찐 편' 중 택일하도록 하였다. 그리고 다이어트에 대한 관심도를 알아보기 위해 '귀하는 다이어트에 관심이 있습니까?'라는 질문에 '전혀 관심이 없다', 1점부터 '매우 관심이 있다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 한편 다이어트 필요성에 대한 인식도는 '현대 사회에서 다이어트는 필수라고 생각한다' '자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다'의 2개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 동의하지 않는다' 1점부터 '전적으로 동의한다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였으며, 이들 문항의 합계점수가 높을수록 다이어트에 대한 필요성을 더 많이 인식하고 있음을 의미한다. 이들 문항의 신뢰도

는 Cronbach's alpha가 .67로 신뢰할만한 수준이었다.

다이어트에 대한 지식 문항은 ‘운동시간이 짧아도 강도 높은 운동을 하는 것이 다이어트에 효과적이다’, ‘음식을 천천히 먹는 것이 빨리 먹는 것보다 다이어트에 효과적이다’ 등 13개 문항으로 구성되었다. 각 문항에 대해 틀린 답은 0점, 맞는 답은 1점을 준 후 정답률을 구하였다. 또한 다이어트와 관련된 정보를 얻는 정보원에 대해 ‘대중매체’, ‘가족이나 친구’, ‘비만관리기관’, ‘의사나 약사’, ‘다이어트 관련 서적’, ‘기타’ 중 해당되는 곳에 택일하도록 하였다. 그리고 다이어트 유형별 실천정도 문항은 다이어트 유형을 절식요법, 운동요법, 식품요법, 약물/기구요법, 한증요법, 전문기관 이용요법으로 구분하여 각각에 해당하는 문항을 제시한 후 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 각 요법에 해당하는 문항들을 합산하여 각 요법에 대한 실천정도를 구하였으며, 점수가 높을수록 각 요법에 대한 참여정도가 높음을 의미한다.

3. 분석방법

본 연구의 자료는 SPSS Windows V. 14.0을 이용하여 분석하였고 각 문항들에 대하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다. 그리고 라이프스타일 요인을 도출하기 위하여 요인분석을 실시하였고, 다이어트 필요성에 대한 인식도 문항 및 라이프스타일 문항에 대한 신뢰도를 측정하기 위해 Cronbach's alpha를 이용하였다. 또한 조사대상자의 라이프스타일에 따라 세부집단을 구분하기 위해 군집분석을 실시하였으며, 라이프스타일 군집별 인구통계학적 특성 및 다이어트 인식도, 다이어트 행동 차이를 살펴보기 위해 χ^2 분석, 일원분산분석, Duncan의 다중범위분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적인 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다. 성별로는 남성이 32.1%, 여성이 67.9%이었으며, 학년별로는 2학년이 52.1%로 가장 많았고, 월평균 용돈은 300,000원~400,000원 미만인 44.7%, 200,000원~300,000원 미만이 32.6%이었다.

<표 1> 조사대상자의 일반적인 특성

변수	구분	빈도(%)
성별	남성	61 (32.1)
	여성	129 (67.9)
학년	1학년	35 (18.4)
	2학년	99 (52.1)
	3학년	28 (14.7)
	4학년	28 (14.7)
월평균 용돈	200,000원 미만	21 (11.1)
	200,000원~300,000원 미만	62 (32.6)
	300,000원~400,000원 미만	85 (44.7)
	400,000원 이상	22 (11.6)
계		190(100.0)

2. 대학생의 라이프스타일 유형

1) 요인분석

라이프스타일을 유형화하기 위하여 15개 문항에 대하여 주성분 분석법과 직교회전(orthogonal rotation) 방식을 이용하여 고유값이 1 이상인 것과 요인부하량(factor loading score)이 0.5 이상인 문항을 선택하여 요인분석을 실시하였다. 그 결과 요인에 적합하지 않은 3문항이 제외되어 최종 12개 문항에 대하여 총 4개의 요인이 도출되었다. 이들 4개 요인이 설명하는 총분산 설명력은 67.50%이었으며 추출된 요인과 구성변수는 <표 2>와 같다.

요인 1은 ‘유행의 변화에 관심이 많다’, ‘새로운 유행을 빨리 받아들인다’, ‘구두나 액세서리는 옷에 맞추어 착용한다’, ‘몸치장이나 패션에 들이는 돈은 아깝지 않다’, ‘친구들에게 패션에 대한 조언이나 충고를 하는 경우가 많다’ 등으로 구성되어 ‘유행추구형’으로 명명하였다. 요인 2는 ‘미디어에 등장한 연예인 같은 몸매를 갖고 싶다’, ‘날씬해져서 주변 사람들에게 더 호감을 얻고 싶다’, ‘체중이나 몸매에 늘 신경 쓰고 있다’의 3문항으로 구성되어 ‘몸매관리추구형’으로 명명하였다. 요인 3은 ‘햄버거나 샌드위치 등 패스트푸드를 자주 먹는다’, ‘간편하고 편리한 캐주얼 옷 입기를 좋아한다’의 2문항이 포함되어 ‘편의추구형’으로 명명하였다. 요인 4는 ‘건강을 고려한 식생활을 한다’, ‘운동으로 건강한 몸을 가꾸는데 노력하고 있다’의 2문항으로 구성되어 ‘건강추구형’이라고 명명하였다. 이들에 대한 신뢰도를 살펴보면 Cronbach's alpha는 모두 .6 이상으로 나타나서 신뢰할 만한 수준인 것으로 판단되었다.

〈표 2〉 라이프스타일에 대한 요인분석 결과

요인명	문항	요인부하량	아이젠값	분산설명력 (%)	Cronbach's α
유행 추구형	유행의 변화에 관심이 많다	.76	3.08	25.70	.84
	새로운 유행을 빨리 받아들인다	.83			
	구두나 액세서리는 옷에 맞추어 착용한다	.72			
	몸치장이나 패션에 들이는 돈은 아깝지 않다	.71			
	친구들에게 패션에 대한 조언이나 충고를 하는 경우가 많다	.78			
몸매관리 추구형	미디어에 등장한 연예인 같은 몸매를 갖고 싶다	.71	2.11	17.62	.71
	날씬해져서 주변 사람들에게 더 호감을 얻고 싶다	.84			
	체중이나 몸매에 늘 신경 쓰고 있다	.69			
편의 추구형	햄버거나 샌드위치 등 패스트푸드를 자주 먹는다	.88	1.51	12.56	.61
	간편하고 편리한 캐주얼 옷 입기를 좋아한다	.76			
건강 추구형	건강을 고려한 식생활을 한다	.78	1.40	11.62	.64
	운동으로 건강한 몸을 가꾸는데 노력하고 있다	.79			

2) 군집분석

조사대상자들을 동질적인 집단으로 분류하기 위해 라이프스타일의 요인분석에서 얻어진 4개의 요인점수를 기준변수로 하여 군집분석(K-Means Cluster)을 실시하였다. 가장 적절한 군집의 수를 결정하기 위하여 군집의 빈도의 적절성과 요인점수의 평균값을 구하여 비교한 결과 군집 간의 특성이 부각되는 4개의 군집을 선정하였다. 이들 집단별 요인점수 평균값인 군집의 중심점(cluster centroid)을 통하여 각 군집의 특성을 살펴보면 <표 3>과 같다.

군집 1은 전체 조사대상자의 31.3%를 차지하였고 유행추구형, 편의추구형, 건강추구형에서는 부(-)의 값을 보이고 있지만 몸매관리추구형에서 다른 군집에 비해 높은 점수를 보이고 있어 '몸매관리추구집단'으로 명명하였다. 군집 2는 전체 응답자의 23.7%가 해당되며 몸매관리추구형, 편의추구형, 건강추구형에서는 부의 값을 보이고 있고 다른 군집에 비해 유행추구형에서 높은 점수를 보이고 있어 '유행추구집단'이라고 명명하였다. 군집 3은 조사대상자의 24.7%를 차지하고 있는데 유행추구형과

건강추구형에서는 부의 값을, 몸매관리추구형에서는 중간 정도의 값을, 그리고 편의추구형에서는 높은 점수를 나타내고 있어 편의추구집단으로 명명하였다. 군집 4는 전체 응답자의 20.5%로 유행추구형, 몸매관리추구형, 편의추구형에서는 부의 값을, 그리고 건강추구형에서는 다른 집단에 비해 높은 점수를 보이고 있어 '건강추구집단'으로 명명하였다.

3. 라이프스타일 군집별 인구통계학적 특성

조사대상자의 라이프스타일 군집별 인구통계학적 특성의 차이를 살펴보기 위하여 χ^2 분석을 실시한 결과, <표 4>와 같이 성별, 학년, 월평균 용돈에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 몸매관리추구집단은 남학생에 비해 여학생의 비율이 높았고, 다른 학년에 비해 2학년이 차지하는 비율이 높았으며 월평균 용돈이 200,000원~300,000원 미만, 300,000원~400,000원 미만 순으로 많은 것으로 나타났다. 이러한 성별에 있어서의 차이는 몸매에 대한 사회적 기대와 관심이 성별에 따라 차이를 반영하는 것으로 날씬한 몸매에 대한 관심과 욕구가 남학생보다는 여학생이 더욱 큰 것을 보여주는 결과이다.

유행추구집단은 남학생의 비율이 여학생의 비율보다 조금 높았으며 학년별로는 2학년, 4학년 순으로 높게 나타났다. 월평균 용돈은 300,000원~400,000원 미만, 400,000원 이상 순으로 높게 나타나서 다른 군집에 비해 월평균 용돈액이 가장 많은 것으로 나타났다. 성별에 있어서 남학생의 비율이 높게 나타났는데, 과거에는 유행하는 의복이나 액세서리, 귀금속을 통해 자신의 개성을 발휘하거나 자신을 표현하는 것을 여성의 전유물로 여겨왔으나, 최근에는 남성들의 감성이 자유로워지고, 풍요로

〈표 3〉 군집별 라이프스타일 요인들에 대한 반응

라이프스타일 유형	군집 1: 몸매관리 추구집단	군집 2: 유행 추구집단	군집 3: 편의 추구집단	군집 4: 건강 추구집단	F value
유행추구형	-.01b	.99a	-.09b	-1.01c	49.79***
몸매관리추구형	.80a	-.51c	.34b	-1.03d	65.01***
편의추구형	-.63c	-.12b	1.22a	-.37bc	70.05***
건강추구형	-.07b	-.18b	-.44b	.59a	10.20***
빈도(명)	59	45	47	39	
백분율(%)	31.1	23.7	24.7	20.5	

*** $p < .001$; a, b, c, d는 Duncan의 다중범위분석 결과로 한 종류의 변수에서 같은 문자는 유의적으로 다르지 않음.

〈표 4〉 라이프스타일 군집별 인구통계학적 특징 분석

N(%)

변수	구분	몸매관리 추구집단	유행추구 집단	편의추구 집단	건강추구 집단	계	χ^2 value
성별	남학생	13 (22.0)	23 (51.1)	8 (17.0)	17 (43.6)	61 (32.1)	17.47**
	여학생	46 (78.0)	22 (48.9)	39 (83.0)	22 (56.4)	129 (67.9)	
학년	1학년	11 (18.6)	6 (13.3)	18 (38.3)	0 (.0)	35 (18.4)	39.92***
	2학년	31 (52.5)	24 (53.3)	22 (46.8)	22 (56.4)	99 (52.1)	
	3학년	12 (20.3)	6 (13.3)	6 (12.8)	4 (10.3)	28 (14.7)	
	4학년	5 (8.5)	9 (20.0)	1 (2.1)	13 (33.3)	28 (14.7)	
월평균 용돈	200,000원 미만	11 (18.6)	2 (4.4)	3 (6.4)	5 (12.8)	21 (11.1)	31.86***
	200,000원~300,000원 미만	23 (39.0)	8 (17.8)	19 (40.4)	12 (30.8)	62 (32.6)	
	300,000원~400,000원 미만	21 (35.6)	21 (46.7)	23 (48.9)	20 (51.3)	85 (44.7)	
	400,000원 이상	4 (6.8)	14 (31.1)	2 (4.3)	2 (5.1)	22 (11.6)	
계		59(100.0)	45(100.0)	47(100.0)	39(100.0)	190(100.0)	

p<.01, *p<.001

은 현대 사회가 나은 다양화와 개성화로 인해 남성들도 유행을 따르는 경향이 많아지고 있음을 보여주었다. 또한 이 군집의 월평균 용돈액수가 다른 군집에 비해 많은 것은 청소년들이 용돈이 많은 경우 유행에 대한 관심이 많게 나타난 선행연구들의 결과(이유선, 1998; 이은희, 2007)와 일치하는 것으로, 이는 경제적인 여유가 있는 경우 유행하는 스타일이나 제품을 통하여 멋을 추구하는 것으로 보인다.

편의추구집단은 다른 군집에 비해 여학생이 차지하는 비율이 높았고, 학년별로는 2학년 다음으로 1학년이 차지하는 비율이 높았으며, 월평균 용돈은 300,000원~400,000원 미만, 200,000원~300,000원 미만 순으로 높게 나타났다. 그리고 건강추구집단은 남학생에 비해 여학생의 비율이 조금 높았고 학년별로는 2학년, 4학년 순으로 나타났으며

월평균 용돈은 300,000원~400,000원 미만, 200,000원~300,000원 미만 순이었다.

4. 군집별 체질량지수 및 체형에 대한 인식도 비교

조사대상자의 비만도를 알아보기 위하여 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 계산한 체질량지수(BMI)를 이용하였는데, 정영진 외(2008)이 제시한 분류에 따라 18.5 미만을 저체중, 18.5~22.9를 정상, 23 이상을 과체중으로 구분하였다. 이를 군집별로 응답자 자신의 체형에 대한 인식도와 비교한 결과는 <표 5>와 같다.

몸매관리추구집단의 경우 BMI가 정상인데 자신이 표준체형이라고 인식하는 비율은 26.5%인데 반해, 살찐 편이라고 응답한 비율은 69.4%이었다. 또한 유행추구집

〈표 5〉 군집별 체질량지수 및 체형에 대한 인식도 비교

N(%)

군집	본인 체형에 대한 인식도		다른 편	표준체형	살찐 편	계	χ^2 value
	BMI						
몸매관리 추구집단	저체중	0 (.0)	0 (.0)	4(100.0)	0 (.0)	4(100.0)	12.91*
	정상	2 (4.1)	2 (4.1)	13 (26.5)	34 (69.4)	49(100.0)	
	과체중	0 (.0)	0 (.0)	0 (.0)	6(100.0)	6(100.0)	
	전체	2 (3.4)	2 (3.4)	17 (28.8)	40 (67.8)	59(100.0)	
유행추구 집단	저체중	0 (.0)	0 (.0)	1(100.0)	0 (.0)	1(100.0)	11.29*
	정상	4 (12.9)	4 (12.9)	19 (61.3)	8 (25.8)	31(100.0)	
	과체중	0 (.0)	0 (.0)	3 (23.1)	10 (76.9)	13(100.0)	
	전체	4 (8.9)	4 (8.9)	23 (51.1)	18 (40.0)	45(100.0)	
편의추구 집단	저체중	2 (40.0)	2 (40.0)	0 (.0)	3 (60.0)	5(100.0)	23.63***
	정상	0 (.0)	0 (.0)	15 (42.9)	20 (57.1)	35(100.0)	
	과체중	0 (.0)	0 (.0)	0 (.0)	7(100.0)	7(100.0)	
	전체	2 (4.3)	2 (4.3)	15 (31.9)	30 (63.8)	47(100.0)	
건강추구 집단	저체중	4 (80.0)	4 (80.0)	0 (.0)	1 (20.0)	5(100.0)	25.53***
	정상	2 (10.5)	2 (10.5)	9 (47.4)	8 (42.1)	19(100.0)	
	과체중	0 (.0)	0 (.0)	2 (13.3)	13 (86.7)	15(100.0)	
	전체	6 (15.4)	6 (15.4)	11 (28.2)	22 (56.4)	39(100.0)	

*p<.05, ***p<.001

단의 경우 BMI가 정상인데 표준체형이라고 응답한 경우는 61.3%이었으나 살찐 편이라고 인식한 비율이 25.8%이었다. 편의추구집단의 경우 BMI가 저체중인데 살찐 편이라고 응답한 비율이 60.0%, BMI가 정상인데 살찐 편이라고 인식한 비율은 57.1%로 나타났다. 그리고 건강추구집단에서는 BMI가 저체중인데 마른 편이라고 응답한 비율은 80.0%인 반면, BMI가 정상인데 살찐 편이라고 응답한 비율은 42.1%이었다.

군집별로 비교해볼 때 몸매관리추구집단은 다른 군집에 비해 BMI가 정상인데도 자신이 살찐 편이라고 잘못 인식하고 있는 비율이 높았는데, 이는 몸매관리집단의 경우 날씬한 몸매를 매우 선호하고 있기 때문에 자신의 체중에 대해 객관적인 비판 기준보다 주관적인 판단에 의해 자신을 과체중으로 인식하는 것으로 보인다. 한편 유행추구집단과 건강추구집단의 경우 BMI가 과체중인데도 불구하고 자신을 표준체중이라고 잘못 인식하고 있는 응답자도 있는 것으로 나타났다. 이상과 같이 자신의 체형에 대한 인식을 잘못하고 있는 응답자들이 많고, 또한 잘못된 인식으로 인해 적절하지 못한 체중조절이 이루어질 가능성이 많으므로 자신의 체형에 대해 올바른 인식을 갖도록 교육이 이루어져야 할 것으로 보인다.

5. 다이어트에 대한 관심도 및 다이어트 필요성에 대한 인식도

다이어트에 대한 관심도를 살펴보면 전체 평균은 5점 만점에 4.29점으로 다이어트에 대한 관심이 매우 높음을 알 수 있었는데(<표 6>), 이는 많은 선행연구들의 결과와 일치한다(김경희, 임양순, 1995; 김복란, 임양숙, 1998;

이경선, 1998; 강금주, 2005; 안보라미, 2006; 서용주, 2007; 전종국, 이미옥, 2007). 군집별로는 몸매관리추구집단의 평균값이 4.69점으로 가장 관심도가 높았고, 건강추구집단은 3.49점으로 관심도가 낮은 것으로 나타났다. 또한 다이어트 필요성에 대한 인식도는 3.83점이었으며, 몸매관리집단의 평균값이 4.27점으로 가장 높았고, 건강추구집단은 3.22점으로 낮게 나타났다. 따라서 날씬한 몸매를 갖고자 하는 몸매관리집단은 다른 집단에 비해 다이어트에 대한 관심 정도도 높고, 또 다이어트에 대한 필요성도 많이 인식하고 있음을 알 수 있었다.

6. 다이어트에 대한 지식

총 13개 문항으로 구성된 다이어트 지식에 대한 전체 정답률은 <표 7>에 제시된 바와 같이 77.94%로 나타났다. 군집별로는 몸매관리추구집단과 편의추구집단에 비해 건강추구집단과 유행추구집단의 경우 다이어트 지식에 대해 높은 정답률을 나타냈다. 앞의 문항에서 살펴본 것처럼, 몸매관리추구집단의 경우 다이어트에 대한 관심도도 높고 다이어트에 대한 필요성을 많이 느끼고 있음에도 불구하고 다이어트에 대한 지식은 오히려 다른 집단에 비해 낮은 것으로 나타나서 이들 집단에 속한 응답자들이 잘못된 다이어트를 할 가능성이 높은 것으로 보인다.

7. 다이어트에 관한 정보원

다이어트에 관한 정보원에 대해서는 <표 8>과 같이 대중매체(TV, 라디오, 잡지, 신문 등)로부터 정보를 가장

<표 6> 군집별 다이어트에 대한 관심도 및 다이어트 필요성에 대한 인식도

M±SD

변수	전체	몸매관리추구집단	유행추구집단	편의추구집단	건강추구집단	F value
다이어트에 대한 관심도 ¹⁾	4.29±.84	4.69±.46a	4.29±.82b	4.47±.72ab	3.49±.91c	23.15***
다이어트 필요성에 대한 인식도 ²⁾	3.83±.75	4.27±.57a	3.66±.73c	4.00±.49b	3.22±.85d	21.05***

1) 5점 Likert 척도로 측정되었음: 1=전혀 관심이 없다, 5=매우 관심이 있다.

2) 5점 Likert 척도로 측정되었음: 1=전혀 동의하지 않는다, 5=전적으로 동의한다.

*** $p<.001$; a, b, c, d는 Duncan의 다중범위분석 결과로 한 종류의 변수에서 같은 문자는 유의적으로 다르지 않음.

<표 7> 군집별 다이어트에 대한 지식 정답률

M±SD

변수	전체	몸매관리추구집단	유행추구집단	편의추구집단	건강추구집단	F value
다이어트에 대한 지식 정답률	77.94±13.61	75.49±15.28b	81.37±9.20a	74.14±15.75b	82.25±10.31a	4.33**

** $p<.01$; a, b는 Duncan의 다중범위분석 결과로 한 종류의 변수에서 같은 문자는 유의적으로 다르지 않음.

〈표 8〉 군집별 다이어트에 관한 정보원

N(%)

변수	구분	몸매관리추구집단	유행추구집단	편의추구집단	건강추구집단	계	χ^2 value
다이어트 관련 정보원	대중매체	43 (72.9)	36 (80.0)	35 (74.4)	31 (79.5)	145 (76.3)	15.93
	가족이나 친구	13 (22.0)	4 (8.9)	7 (14.9)	46 (10.3)	28 (14.7)	
	비만관리기관	2 (3.4)	2 (4.4)	3 (6.4)	3 (7.7)	10 (5.3)	
	의사나 약사	0 (.0)	2 (4.4)	0 (.0)	0 (.0)	2 (1.1)	
	다이어트 관련 서적	1 (1.7)	0 (.0)	0 (.0)	0 (.0)	1 (.5)	
	기타	0 (.0)	1 (2.2)	2 (4.3)	1 (2.6)	4 (2.1)	
계		59(100.0)	45(100.0)	47(100.0)	39(100.0)	190(100.0)	

많이 얻는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 가족이나 친구, 비만관리기관(비만관리샵, 단식원 등) 순이었다. 고현주(2002), 김경아 외(2004), 서영주(2007)의 연구에서도 미디어, 주변사람 순으로 다이어트에 관한 정보를 얻는 것으로 나타나서 본 연구결과와 일치하였다. 한편 군집별로 다이어트에 관한 정보원에는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

8. 다이어트 실천 정도

다이어트의 유형별 실천 정도를 살펴보면 전체 응답자들이 가장 많이 실천하고 있는 것은 절식요법이었으며 그 다음으로는 운동요법, 한증요법, 식품요법 순이었다(<표 9>). 절식요법의 실천 정도가 다이어트 요법 중 가장 높게 나타난 것은 다른 선행연구(박영숙 외, 1995; 조은진, 2001; 오진영, 2002)의 결과와 일치하는 것이다. 그러나 절식요법과 같이 음식의 섭취를 줄임으로써 체중을 감량시키는 경우 적절한 영양 섭취를 못해 오히려 건강에 악영향을 미칠 가능성이 많으므로, 다양한 식품의 일정량은 섭취하되 소비하는 양을 증가시켜 체중을 감량하는 것이 바람직하다고 할 수 있다.

다이어트 실천 정도를 군집별로 살펴보면 절식요법은 몸매관리추구집단이 가장 많이 하는 것으로 나타났고, 유행추구집단과 건강추구집단이 가장 적게 하는 것으로 나타났다. 이는 날씬한 몸매를 갖고자 하는 응답자들이

절식을 통해 다이어트를 많이 하고 있음을 보여주는 것이다. 선행연구들에 의하면(강윤주 외, 2000; 박정원 외, 2004) 여학생의 경우 남학생에 비해 식사량을 줄이거나 끼니를 굶는 등의 절식요법을 많이 하고 있는 것으로 나타나고 있는데, 따라서 남학생에 비해 여학생의 비율이 높은 몸매관리추구집단의 경우 이러한 절식요법을 많이 실행하는 것으로 보인다.

한편 운동요법은 건강추구집단이 가장 많이 하고 있었고, 몸매관리추구집단과 편의추구집단은 가장 적게 하는 것으로 나타났다. 건강추구집단의 경우 건강에 대한 관심을 많이 가지고 있기 때문에 다른 집단에 비해 규칙적인 운동을 통해 체중조절을 하고 있는 것으로 보인다. 또한 약물/기구요법은 편의추구집단의 경우 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 편한 것을 추구하는 응답자들의 경우 운동을 하거나 스스로 절식하려고 노력하기보다는 식욕억제제나 이노제, 또는 한방 침 등을 통해 빠르고 편하게 다이어트를 하려는 경향이 크기 때문인 것으로 보이는데, <표 4>에서 편의추구집단에서 여학생의 비율이 매우 높은 편으로 나타나서 여대생들의 약물/기구요법의 남용이 우려된다. 한편 식품요법, 한증요법, 전문기관 이용요법은 군집에 따라 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

〈표 9〉 군집별 다이어트 실천 정도

M±SD

다이어트 유형	전체	몸매관리추구집단	유행추구집단	편의추구집단	건강추구집단	F value
절식요법 ¹⁾	2.94±.88	3.29±.84a	2.75±.77b	2.94±.94ab	2.61±.83b	6.10**
운동요법 ¹⁾	2.83±.87	2.66±.91b	2.85±.94ab	2.71±.88b	3.16±.67a	3.40*
식품요법 ¹⁾	1.51±.60	1.50±.70	1.51±.64	1.65±.53	1.36±.43	1.72
약물/기구요법 ¹⁾	1.31±.62	1.36±.77ab	1.14±.33b	1.50±.68a	1.20±.46b	3.35*
한증요법 ¹⁾	1.71±1.04	1.97±1.24	1.66±.88	1.66±1.02	1.42±.83	2.39
전문기관 이용요법 ¹⁾	1.19±.53	1.21±.66	1.16±.48	1.19±.40	1.21±.52	.09

¹⁾ 5점 Likert 척도로 측정되었음: 1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다.

*p<.05, **p<.01; a, b는 Duncan의 다중범위분석 결과로 한 종류의 변수에서 같은 문자는 유의적으로 다르지 않음.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 대학생의 라이프스타일을 유형화하여 이들 유형에 따라 다이어트 인식도 및 다이어트 행동에 어떤 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 영남지역에 재학 중인 대학생 190명을 대상으로 자료를 수집하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다. 군집분석 결과 대학생의 라이프스타일 유형은 몸매관리추구집단, 유행추구집단, 편의추구집단, 건강추구집단으로 분류되었으며, 집단별로 성별, 학년, 월평균 용돈에 유의한 차이가 있었다. 다이어트에 대한 관심도 및 다이어트 필요성에 대한 인식도는 몸매관리추구집단이 가장 높았고, 건강추구집단이 가장 낮은 것으로 나타났다. 다이어트에 대한 지식 정답률은 몸매관리추구집단과 편의추구집단에 비해 건강추구집단과 유행추구집단이 높았다. 다이어트 실천 정도에 있어서 절식요법은 몸매관리추구집단이 가장 많이 하는 것으로 나타났고, 유행추구집단과 건강추구집단이 가장 적게 하는 것으로 나타났다. 운동요법은 건강추구집단이 가장 많이 하고 있었고, 몸매관리추구집단과 편의추구집단은 가장 적게 하는 것으로 나타났다. 그리고 약물/기구요법은 편의추구집단의 경우 가장 많이 하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 해서 볼 때, 몸매추구집단의 경우 BMI가 정상이지만 자신을 살찐 편이라고 잘못 인지하고 있는 비율이 높았고, 다이어트에 대한 관심도와 다이어트 필요성에 대한 인식도가 높음에도 불구하고 다이어트에 대한 지식 수준은 낮았으며 또한 절식요법을 통해 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타나서 다른 군집 유형에 비해 잘못된 다이어트를 실행할 가능성이 높은 것으로 보였다. 특히 몸매관리추구집단은 남학생보다 여학생의 비율이 높았는데, 많은 여학생들이 정상체형에 대한 기준판단이 불분명한 상태에서 신체적 매력을 너무 강조하여, 건강을 지키기보다는 자신의 외형적인 아름다움을 추구하기 위해 무리하게 다이어트를 하고 있는 것으로 보인다. 또한 편의추구집단은 적절한 운동이나 절식이 아닌 약물이나 기구를 많이 이용하는 것으로 나타나 이들 집단의 다이어트 실천방식을 개선할 필요가 있는 것으로 보인다. 따라서 다이어트가 단순히 살을 빼기 위한 것이 아니라 건강을 지키기 위해 체중을 관리하는 것으로 인식될 수 있도록 대학생들을 대상으로 다이어트에 대한 올바른 지식과 실천방법에 관한 교육이 이루어져야 할 것이다.

주제어 : 라이프스타일, 다이어트, 대학생

참 고 문 헌

- 강금주. (2005). 남·녀 고등학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절 태도에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강윤주, 이혜리, 박수연, 신용경, 문선임. (2000). **가정의학회지**, 21(2), 254-264.
- 고현주. (2002). 다이어트 정보 이용동기 및 정보수용에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경아, 안기정, 김경원. (2004). 여대생의 체중조절 시도 여부에 따른 식습관, 이상식행동과 영양교육에 대한 요구도 분석. **대한비만학회지**, 13(4), 248-260.
- 김경희, 임양순. (1995). 강원도 지역 여자 고등학생들의 생활 행동과 체중조절 태도에 관한 연구. **한국가정교육학회지**, 7(1), 29-45.
- 김복란, 임양숙. (1998). 체질량지수에 의한 대학생들의 식습관에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 3(1), 44-52.
- 김태오, 송근암. (2007). 대장암의 위험 인자: 비만과 인슐린 저항성. **대한소화기학회지**, 49(3), 192-195.
- 박영숙, 이연화, 최경숙. (1995). 대학생의 인식체형과 체격 지수에 의한 비만도의 차이 및 체중조절 태도. **한국생활문화학회지**, 10(5), 367-375.
- 박정원, 박효미, 하나선. (2004). 일 대학 대학생의 비만도와 체중조절 방법에 관한 연구. **정신간호학회지**, 13(1), 5-13.
- 박정희. (2006). 여대생들의 체형의 인식과 다이어트 실태조사. **한국스포츠리서치**, 17(6), 712-722.
- 박희숙. (1998). 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영주. (2007). 대학생의 BMI에 따른 체형인식 및 체중조절 실태 조사. **한국체육교육학회지**, 12(1), 169-174.
- 송병춘, 조지현, 이인열, 김미경. (2008). 남녀 대학생의 영양 지식과 다이어트 행동에 관한 연구. **한국생활문화학회지**, 23(4), 538-542.
- 신주동, 최종명. (2008). 대학생의 패션라이프스타일에 따른 장신구 착용. **한국생활과학회지**, 17(4), 723-731.
- 안보라미. (2006). 여자 대학생의 비만도에 따른 체중조절 관심, 건강 관련 요인 및 식습관 비교. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 오진영. (2002). 일부 여대생들의 다이어트 실패와 상업적 다이어트 현황 및 기대도 조사. 동덕여자대학교 비만과학대학원 석사학위논문.
- 윤현정, 신호철, 최지호, 허윤석, 홍성빈, 김용성, 김경우. (2008). 비만 성인에서 대사증후군과 갑상선호르몬과의 상관 관계. **대한비만학회지**, 17(1), 10-19.
- 이경선. (1998). 신세대 다이어트 문화 함양을 위한 패키지 연구. **한국패키지디자인학회 논문집**, 5, 91-111.
- 이경애. (2008). 비만치료의 최신지견: 비만의 사회심리적 치료. **임상당뇨병**, 9(3): 182-187.
- 이미희. (2005). 대학생의 다이어트 지식과 인식에 따른 다이어트 행동에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유선. (1998). 남녀 고등학생의 사회적 가치관과 의복행동에 관한 연구: 수도권 지역을 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은희. (2007). 대학생의 외모관련행동과 라이프스타일에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 16(3), 665-676.
- 이호성, 소영호. (2005). 대학생들의 신체적 자기가치 인식이 다이어트 수행에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 25, 715-727.
- 전종국, 이미옥. (2007). 남·여 고등학생의 다이어트 행동에 미치는 요인에 대한 연구. **한국생활과학회지**, 16(5), 1041-1050.
- 정승교. (2001). 일부 여대생의 체중조절 실패 및 신체상. **보건교육건강증진학회지**, 18(3), 163-175.
- 정영진, 김성애, 손천배, 김미리, 이선영, 육홍선. (2008). **식생활과 다이어트**. 서울: 파워북.
- 조은진. (2001). 초등학교 여학생과 이십대 여성의 다이어트 필요성 인식도와 실천 유형 분석. 연세대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 조홍근, 장양수. (2004). 비만과 동맥경화증. **대한비만학회 추계학술대회 논문집**, 49-56.
- 최은옥, 우경자, 천종희. (1999). 인천에 거주하는 여성의 다이어트에 대한 인식과 지식. **한국식생활문화학회지**, 14(3), 225-231.
- 한성호. (2003). 여대생에서 체형의 인식과 유행하는 다이어트 방법에 대한 실태 및 만족정도. 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 홍은경. (2008). 성인 비만의 병인 및 관련 질환. **임상당뇨병**, 9(3), 148-152.
- Wichstrom, L. (1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems: A study of the general adolescent population in Norway. *Psychological Medicine*, 25(3), 567-579.

접수일 : 2009. 11. 03.
수정완료일 : 2010. 01. 22.
게재확정일 : 2010. 01. 25.