J Korean Soc Food Sci Nutr
39(5), 699~708(2010)

한국식품영양과학회지
DOI: 10.3746/jkfn.2010.39.5.699

한·일 여대생들의 비만에 대한 인식 및 생활패턴 비교

김미옥[1†] · Kayoko Sawano[2]

[1]대구보건대학 건강다이어트과
[2]니시큐슈대학교 건강영양학과

Comparison of Korean and Japanese Female College Students' Obesity Recognition and Life Style

Mi-Ok Kim[1†] and Kayoko Sawano[2]

[1]Dept. of Health & Diet, Daegu Health College, Daegu 702-722, Korea
[2]Dept. of Health and Nutrition Science, Nishikyushu University, Gaga 842-8585, Japan

Abstract

This study looked into the obesity status, recognition of obesity, attitude towards obesity, eating and exercise habits, and lifestyles of Korean (n=101) and Japanese (n=123) female college students. All students were 21-years-of age, with an average height of 161 cm and the average weight of 54 kg. Korean female students responded that obesity complicated friendships, and hindered study and exercise. Japanese students did not express these opinions. Both Korean and Japanese students tended to over-consume their favorite food. Korean students ate breakfast about 24.8% everyday, while 48% of Japanese students did; both regularly ate dinner. Snack preference was mainly biscuits. The factor most influencing eating habits were TV advertisement for Korean students (57.4%) and parents for Japanese students (47.2%). Once-weekly exercise was done regularly by 34.7% of Korean students but only 20.3% of Japanese students. The main reason for Korean students to exercise was weight reduction (53.5%), while 78.2% did not exercise because it was tiring. Korean and Japanese students had similar life styles, although stress relief in Korean students was sought through conversations with friends and by reading books or listening to music for Japanese students.

Key words: obesity, eating habit, exercise habit, lifestyle, female college student

서 론

외적인 아름다움은 가꾸어진다. 그러나 건강을 무시한 체형 관리는 심각한 질병을 초래할 뿐만 아니라 사회적 문제를 야기하기도 한다. 외모에 관심이 높은 대학생은 매스컴이나 수많은 사회적 정보 등과의 비교로 자신의 외모에 대하여 인식한다. 더욱이 대학생의 비만문제와 관련하여 여학생이 남학생보다 신체 만족도가 낮을 뿐만 아니라(1) 여대생의 경우는 비만에 대한 지나친 두려움과 외모와 체형에 대한 관심이 매우 높아 마른체형을 이상적이라고 보고 자신의 신체에 대체로 불만족한 것으로 나타났다(2). 최근에 여대생들은 정상체중 혹은 저체중임에도 불구하고 자신은 비만이라고 생각한다고 응답하여 체형에 대한 잘못된 인식으로 이에 대한 불만족이 큰 것으로 나타났다(3). 또한 날씬해야 한다는 생각만으로 부적절한 방법으로 다이어트를 시도하는 경우가 많고, 그에 따른 부작용이 심각한 실정이다(4). 이러한 현상은 우리나라뿐만 아니라 가까운 일본에서도 나타나는 것으로 보고되어 일본의 20대 여성들이 날씬해지고 싶은 비율이 증가하면서 저체중 여성이 점차로 증가하고 있다고 보고되어 있다(5,6). 일본의 국민건강영양조사의 결과에 따르면 BMI에 의한 체형 상황에 있어서 BMI 18.5 미만의 저체중인 사람의 비율이 최근 20년간 약 2배로 증가하고 있다고 보고되어 있다(7). 또한 인터넷보급에 따른 정보화의 촉진 등으로 다이어트 정보의 범람과 함께 마른 체형을 선호하는 20대가 점차 확대되어 그 수도 증가하고 있다고 알려져 있다. 특히, 오사카에 거주하는 일본 여대생 66명(평균연령 21.0±1.0세)을 대상으로 마른체형에 대한 선호도 및 자기체형에 대한 인식 연구결과, 20대 여성들의 대부분이 정상체중으로 살을 뺄 필요가 없음에도 불구하고 약 7%가 마른 체형을 선호한다고 보고하고 있다(8). 더욱이 어린 나이에 다이어트경험이 있는 경우에는 마른 체형을 선호하는 사람이 더욱 많은 것으로 나타났다. 또한 일본의 20대 여대생들은 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 실제로 자신의 체형보다 상당히 마른 체형을 희망하고 있다는 알려져 있다(8). 이처럼 한국과 마찬가지로 일본의 20대 여대생들의 경우도 잘못된 체형인식이 바람직하지 못한 다이어트 부작용을 초래하게 되어 자신의 체형뿐만 아

†Corresponding author. E-mail: mokim@mail.dhc.ac.kr
Phone: 82-53-320-1366, Fax: 82-53-320-1369

니라 식태도, 건강상태 등에 악영향을 미치는 것으로 알려져 있다(9). 지금까지 다이어트에 관한 다양한 연구가 진행되고 있고(10-14) 특히 최근에는 한·일 여대생들의 비만에 대한 자기 평가와 체중조절에 대한 태도를 비교하는 연구가 보고되었다(15). 그러나 한국과 일본의 비만에 대한 인식 차이 및 그에 따른 다양한 생활패턴 요소에 따른 비교 연구는 아직도 상당히 부족하다.

건강과 질병에 영향을 주는 생활패턴은 건강관리 및 증진 차원에서 매우 중요하다. 이미 오래전에 건강을 위해서는 규칙적인 식사와 운동, 적당한 수면, 정상체중의 유지 등이 필요하다는 것이 보고된 바 있으며, 건강에 영향을 주는 결정적인 요인 중에 개인의 생활습관이 중요한 부분을 차지하고 있음이 알려져 있다(16). 여대생의 경우, 건강에 대한 관심보다는 외적인 아름다움을 선호하며 자신의 체형에 대한 불만족으로 올바른 지식 없이 스스로 체중감량을 시도하는 경우가 많다(17). 한국과 일본을 비롯한 22개국의 여대생 10,397명을 대상으로 체중감량을 위해 노력하는 여대생은 한국여대생이 77%로 가장 높게 나타났으나 체질량지수는 평균 19.3으로 가장 낮게 나타나는 것이 이미 보고되어 있다(18). 이와 같이 한국여대생의 체형에 대한 잘못된 인식과 저체중의 선호현상은 타 국가에 비하여 심각한 것으로 보인다. 본 연구에서는 일부 한국 여대생의 체형인식 및 이와 관련된 식생활패턴을 가까운 나라 일본과 비교함으로써 우리나라 여대생의 잘못된 체형인식과 이로 인하여 야기될 수 있는 식생활 문제점을 사회적 문제로 인식시키고 이에 대한 대책 마련의 기초자료를 제공하고자 하였다.

여대생은 다음 세대에 부모가 되어 가정과 사회의 식생활 관리자의 역할을 담당함으로써 국민건강에 지대한 잠재영향을 미칠 수 있는 집단이라 할 수 있다. 여대생의 건강유지 및 바람직한 체중관리는 국민 건강증진을 위해 중요한 요인이 될 수 있다. 또한 여대생 개인의 생활패턴이나 건강을 위한 행동들이 비만을 예방하고 건강을 증진하기 위한 종합적인 접근을 지원하는 기초가 되어야 한다고 본다. 따라서 본 연구에서는 한국과 일본의 20대 여대생을 대상으로 비만에 대한 인식 및 태도를 알아보고, 식습관, 운동습관, 그리고 생활습관에 대하여 비교 분석하기로 하였다.

대상 및 방법

조사대상

본 연구는 한국여대생으로는 대구광역시에 소재하고 있는 2년제 대학에서 건강다이어트를 전공하고 있는 여학생 101명을 연구대상자로 하였다. 일본여대생으로는 일본 사가현에 거주하는 4년제 대학교에서 건강영양학을 전공하고 있는 여대생 123명을 연구대상자로 하였다. 본 연구는 2008년 4월부터 2009년 2월까지 직접 방문 및 서신 교류를 통하여 설문조사를 실시하여 완성하였다.

2008년 4월에 일본의 대학교를 1차 방문하여 한국과 일본 여대생의 비교연구에 대한 내용을 제안하였다. 그 후 메일 혹은 전화를 통하여 일본 대학교의 연구위원회를 거쳐 일본의 여대생을 대상으로 한 공동연구가 확정되었다. 설문조사의 내용을 정리하여 한국어와 일본어로 번역하여 작성한 후, 2008년 8월에 2차 방문을 하여 일본 대학교의 건강영양학과 교수와 함께 설문지 내용에 대하여 구체적인 수정 및 보완하는 과정을 거쳤다. 최종적으로 일본 여대생 관련 설문지는 2009년 2월에 우편으로 발송 받아 조사를 실시하여 완성하였다.

비만도 조사

본 연구에서는 조사대상자들에게 훈련된 조사원을 통하여 신장 및 체중을 측정하였고, 체위조사를 제외한 모든 사항은 설문지를 이용하여 본인이 직접 작성하게 하였다. 비만정도를 알아보는 조사는 체질량지수(BMI)를 이용하여 비만판정의 지표로 삼았으며 [체중(kg)/신장(m)^2]의 공식에 의해 산출하였다. 일반적으로 성인비만을 알아보거나 지방축적 정도를 알아보는데 BMI가 18.5 미만이면 저체중, 18.5~22.9 정상, 23.0~24.9 과체중, 25.0~29.9 경도비만, 30.0~34.9 중등도비만, 그리고 35.0 이상을 고도비만으로 판정하였다(19).

설문지 문항 구성

본 연구에서 사용한 설문지는 자기보고식 설문 문항으로 구성되었다. 선행연구(3,12,15,20)를 참고하여 연구대상자들의 일반적 특징으로는 성별, 거주 장소, 거주형태, 용돈, 등교 등에 대한 항목으로 조사하고, 신체적인 특징으로는 중심경향을 나타내는 중심 경향치(measure of central tendency)와 분포의 흩어진 정도를 나타내는 분산도(variation)를 살펴보았다. 먼저 한·일 여대생들의 비만정도를 파악하고 비만에 대한 인식 및 태도에 관한 내용을 살펴보았다. 그 내용으로는 비만에 대한 책임, 건강문제, 외모, 교우관계 등에 대한 문항으로 구성하였다. 또한 식습관과 관련하여 식사속도, 식사량, 과식하게 되는 경우, 아침식사여부 등의 문항으로 살펴보았다. 운동습관에 대해서는 지속하고 있는 운동, 일주일간의 운동 정도, 1회 운동시간 등의 문항으로 알아보았다. 그리고 생활습관을 알아보기 위해서 생활에 대한 만족도, 성격, 스트레스 정도 등에 대한 문항으로 구성하였다.

분석방법

본 연구의 자료는 통계프로그램 Window SAS 8.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 통계에 사용된 검사는 항목에 따른 유의성 검증을 위하여 기술통계 분석, 교차분석 방법을 사용하였고, 유의확률은 $p<0.05$를 기준으로 판단하였다.

결과 및 고찰

일반적 특징

한·일 여대생들의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 거주장소, 거주형태, 용돈, 등교에 대한 항목을 조사하여 Table 1

Table 1. General characteristics of subjects N (%)

	Division	Korean	Japanese
Residence place	With a family	54 (53.5)	70 (56.9)
	A kinsman	5 (5.0)	0 (0.0)
	A dormitory	4 (4.0)	5 (4.1)
	A boarding house	3 (3.0)	2 (1.6)
	Cooking food for oneself	20 (19.8)	44 (35.8)
	The others	15 (14.9)	2 (1.6)
Residence form	An apartment	36 (35.6)	39 (31.7)
	Row houses	27 (26.7)	18 (14.6)
	Independence house	17 (16.8)	62 (50.4)
	A multiplex house	18 (17.8)	3 (2.4)
	The others	3 (3.0)	1 (0.8)
Spending money (Won)	Less than 50,000₩	19 (18.8)	23 (18.7)
	60,000～100,000₩	17 (16.8)	14 (11.4)
	110,000～200,000₩	39 (38.6)	28 (22.8)
	210,000～300,000₩	23 (22.8)	28 (22.8)
	More than 310,000₩	3 (3.0)	2 (1.6)
Attending school	On foot	44 (43.6)	6 (4.9)
	By bicycle	1 (1.0)	8 (6.5)
	By bus	51 (50.5)	16 (13.0)
	By car	3 (3.0)	56 (45.5)
	The others	2 (2.0)	28 (22.8)
Attending time	Less than 5～10 minutes	29 (28.9)	13 (10.6)
	10～20 minutes	18 (17.8)	25 (20.3)
	21～30 minutes	13 (12.9)	20 (16.3)
	31～40 minutes	12 (11.9)	14 (11.4)
	41～60 minutes	29 (28.7)	19 (15.5)
	More than 60 minutes	0 (0.0)	32 (26.0)

에 나타내었다. 한국여대생의 경우는 가족과 함께 거주하는 사람이 53.5%, 자취하는 사람이 19.8%로 많았고, 일본여대생의 경우도 각각 56.9%와 35.8%로 유사한 경향을 나타내었다. 거주형태로는 한국여대생의 경우는 아파트, 맨션, 다세대주택 순으로 많이 거주하고, 일본여대생의 경우는 단독주택, 아파트, 맨션 순으로 나타나 국가별 환경에 의한 차이를 알 수 있다. 용돈은 한국여대생은 11～20만원(38.6%) 정도가 가장 많았으며 일본여대생은 11～30만원까지 약 22.8%의 고른 분포를 나타내었다. 등교는 한국여대생의 경우 버스를 이용하는 경우가 50.5%로 가장 많이 나타났으며, 일본여대생의 경우 자가용 이용이 45.5%로 가장 많이 나타났다. 그리고 등교시간은 한국여대생의 경우는 40～60분 정도 소요되는 경우가 가장 많았고, 일본여대생의 경우는 60분 이상 소요되는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과에서 볼 때 한·일 여대생들 간의 일반적인 특징으로는 국가 간의 문화에 따른 차이가 다소 나타나는 것을 알 수 있지만, 대체로 20대 여대생들 간의 공통된 사항이 더욱 많이 나타나는 것을 알 수 있었다.

신체적 특징

전체 자료에 대한 중심경향치와 분산도를 Table 2에 나타내었다. 전체 집단의 평균 연령은 약 21세(한국 21.0±2.5, 일본 20.8±0.7)이고, 신장은 평균 161 cm(한국 161.7±4.8, 일본 160.9±7.7)를 가진 응답자임을 알 수 있었다. 체중은 평균 54 kg(한국 53.7±6.7, 일본 54.9±9.2)을 나타내었다. 그리고 비만도의 평균을 보면 한국 BMI 20.5±2.4, 일본 BMI 21.2±2.7로 나타나 정상에 가까운 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 한국의 여러 연구결과(1,3,20)와 유사한 경향을 나타내었다. 또한 한·일 여대생 간에 있어서도 유사한 신체적 특징을 나타내어 연령, 신장, 체중, 체질량지수에 있어서 한·일 여대생 간에 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

한·일 여대생들의 비만정도

여대생들의 비만정도를 Table 3에 나타내었다. 한국여대생의 경우, 정상체중인 경우가 56.4%로 가장 많았고, 저체중(27.7%), 과체중(9.9%), 비만(4.0%) 그리고 극심한 저체중(2.0%)으로 나타나서 비교적 여대생들의 자기 체중관리에 비교적 철저한 것으로 나타났다. 또한 일본 여대생의 경우는 정상(52.9%), 저체중(23.6%), 과체중(15.5%), 비만(5.7%), 고도비만(1.6%), 그리고 극심한 저체중(0.8%) 순으로 나타났다. 이러한 결과에서 한·일 여대생 간의 비만정도에 유의적인 차이는 나타나지 않았다(χ^2 1.3346, p값 0.3068). 한·일 여대생들을 대상으로 먼저 비만에 대한 전반적인 인식 및 태도에 대하여 살펴보기로 하였다.

한·일 여대생들의 비만에 대한 인식 및 태도

한·일 여대생들의 비만에 대한 인식 및 태도에 관하여 살펴보기 위하여 13문항으로 구분하여 Table 4에 그 결과를 나타내었다. “비만에 대한 직접적인 책임은 본인에게 있다”에 대하여 한국여대생은 61.4%가 그렇다, 26.7%가 매우 그렇다고 답한 반면, 일본 여대생은 그렇다(52.0%)와 정말 그렇다(17.9%)의 비율이 한국여대생에 비하여 낮은 반면, 보통이다와 그렇지 않다의 비율은 높았다($p<0.05$). “비만은 심각하나

Table 2. Body characteristics of subjects

Variable	Korean				Japanese			
	$\bar{x}$	s	S_k	P_d	$\bar{x}$	s	S_k	P_d
Age (yrs)	21.0	2.5	6.9	58.6	20.8	0.7	2.3	13.1
Height (cm)	161.7	4.8	0.2	-0.9	160.9	7.7	0.3	-0.03
Body weight (kg)	53.7	6.7	0.3	-0.09	54.9	9.2	0.7	-0.06
BMI (kg/m^2)	20.5	2.4	0.6	0.1	21.2	2.7	0.8	0.8
Obesity Rate	-3.0	11.5	0.7	0.1	0.5	13.1	0.8	0.9

$\bar{x}$ mean, s standard deviation, S_k skewness, P_d kurtosis.

Table 3. The degree of obesity N (%)

	Division	Korean	Japanese	χ^2 (p)
BMI[1)]	Low weight 18.5<=	16 (15.8)	20 (16.3)	1.3346 (0.3068)
	Normal 18.5~22.9	69 (68.3)	76 (61.8)	
	Over weight 23.0~24.9	12 (11.9)	17 (13.8)	
	Obesity 25.0~29.9	4 (4.0)	9 (7.3)	
	Extreme obesity 30.0~34.9	0 (0.0)	1 (0.8)	
	Ultra-extreme obesity >=35	0 (0.0)	0 (0.0)	
	Total	101 (100)	123 (100)	

[1)]BMI (Body Mass Index)=weight (kg)/ height $(m)^2$.

건강문제를 발생시킨다."는 문항에서 한국여대생은 61.4%가 그렇다, 26.7%가 매우 그렇다, 8.9%가 보통이다 순으로 답하였고 일본 여대생의 경우도 그렇다(52%), 매우 그렇다(17.9%), 그리고 보통이다(12.2%) 순으로 나타났다. "비만은 외견상 문제가 있고 건강에는 문제가 없다"는 한국여대생은 47.5%가 매우 그렇지 않다, 42.6%가 그렇지 않다는 답이 나왔고, 일본여대생은 49.6%가 매우 그렇지 않다, 39.8%가 그렇지 않다고 답하여 한·일 여대생 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. "비만은 친구와의 관계를 어렵게 한다."는 문항에서 한국여대생의 경우는 그렇지 않다(37.6%), 보통이다(35.6%), 그렇다(13.9%), 매우 그렇지 않다(4.0%) 순으로 나타났다. 반면에 일본여대생의 경우는 그렇지 않다(39.0%), 매우 그렇지 않다(35.0%), 보통이다(21.1%), 그렇다(4.9%) 순으로 나타났다. 이 결과에서 매우 그렇지 않다는 응답은 한·일 여대생간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 즉, 일본여대생은 한국여대생의 경우보다 비만은 친구관계와 상관이 없다고 응답하였다. 또한 "비만은 공부나 운동에 지장을 준다."는 문항에서는 한국여대생은 그렇다(38.6%), 보통이다(29.7%), 그렇지 않다(20.8%), 매우 그렇다(6.9%), 매우 그렇지 않다(4.0%) 순으로 나타났고, 일본여대생의 경우는 그렇지 않다(27.6%), 보통이다와 그렇다(각각 23.6%), 그리고 매우 그렇지 않다(22.0%), 매우 그렇다(3.3%) 순으로 나타났다. 즉, 일본여대생들은 비만이 공부나 운동에 지장을 주지 않는 것으로 생각하고 있는 것으로 나타나 한국여대생과는 다소 유의적인 차이를 나타내었다($p<0.05$). "비만이면 친구 앞에서 자신이 없다"와 "비만이면 친구로부터 놀림을 당한다."는 문항에서는 한국여대생은 각각 그렇다는 답이 가장 많았고, 일본여대생은 각각 그렇지 않다(27.6%)라는 답이 높게 나타나서 한국여대생이 일본여대생보다 비만일 경우, 친구 앞에서 자신 없는 것으로 나타났다($p<0.05$). "비만이면 그렇지 않은 사람보다 불이익을 받는다."는 문항에서 한국여대생의 경우는 그렇다(41.6%)는 답이 가장 많았고, 일본여대생의 경우는 그렇지 않다, 보통이다, 그렇다에서 각각 20.3%로 비교적 고른 분포를 나타내었다. 그리고 "비만을 잘 관리하면 생활습관병에 걸릴 위험이 줄어들 수 있다"는 문항과 "비만의 예방 혹은 관리에 대해서 교육을 받을 필요가 있다고 생각한다."는 문항에서는 각각 한·일 여대생들이 그렇다와 매우 그렇다는 답이 가장 많이 나타났다. "매일 30분 이상 계속해서 운동하는 것은 비만관리에 중요하다", "비만의 관리를 위해서 식생활을 조절할 필요가 있다", "비만은 건강에 나쁘기 때문에 체중을 줄여야 한다고 생각한다."에 대한 각 문항에서는 한·일 여대생 모두 그렇다와 매우 그렇다 답이 가장 높게 나타났다($p<0.05$). 따라서 비만에 대한 인식 및 태도에 있어서 한국여대생의 경우는 비만은 친구와 관계를 어렵게 하고 공부나 운동에 지장을 주며, 친구 앞에서 자신이 없는 경향으로 나타났다. 또한 비만은 친구로부터 놀림을 당하기 쉬우며, 비만이면 그렇지 않은 사람보다 불이익을 받는 것으로 생각하는 경향이 큰 것으로 나타났으나, 일본여대생의 경우는 한국여대생의 경우와는 다르게 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$).

한·일 여대생들의 식습관 비교

한·일 여대생의 식습관을 비교한 결과(Table 5), 식사속도는 한·일 여대생 모두 보통이다, 빨리 먹는다, 천천히 먹는다 순으로 나타났다. 식사량은 가끔 과식한다는 답이 한국여대생(61.4%), 일본여대생(65.0%)로 가장 높게 나타났다. 또한 좋아하는 음식이 있을 때, 한국여대생(62.4%)과 일본여대생(51.2%) 모두 과식하는 것으로 나타났다. 아침식사여부는 한국여대생의 경우는 거의 먹지 않는다(36.6%), 매일 먹는다(24.8%), 4~5회(20.8%), 2~3회(17.8%) 순으로 나타났다. 반면에 일본여대생의 경우는 매일 먹는다(48.0%), 4~5회(19.5%), 2~3회(17.9%), 거의 먹지 않는다(14.6%) 순으로 나타나, 일본여대생의 경우 한국여대생보다 비교적 아침식사를 잘 챙겨먹는 것으로 나타났다($p<0.05$). 아침을 결식하는 이유에 대해서는 한·일 여대생 모두 시간이 없어서, 입맛이 없어서로 나타났다($p<0.05$). 저녁식사 여부는 한국여대생(59.4%)과 일본여대생(87.0%) 모두 매일 먹는다가 가장 높게 나타났다. 그리고 간식의 내용으로는 한국여대생(44.6%)과 일본여대생(80.5%) 모두 비스킷류를 가장 많이 먹는 것으로 나타났다($p<0.05$). 최근의 일본 연구 결과에 의하면 단맛에 대한 태도가 체중조절과 직접적인 연관성은 없는 것으로 나타났다(21). 이러한 결과는 대부분 정상 체중을 나타내는 한·일 여대생들의 간식으로 비스킷류를 선호하는 것을 뒷받침하는 자료라고 여겨진다. 음식섭취 시 갖게 되는 생각으로는 아무 생각 없이 배가 고프니까 먹는다가 한국여대생(56.4%), 일본여대생(79.7%) 모두 가장 높게 나타났다. 식습관에 미치는 영향에 있어서는 한국여대생의 경우는 TV광고(57.4%), 부모님(36.6%)으로 높게 나타났으나, 일본여대생의 경우는 부모님(47.2%), TV광고(27.6%)로 높게 나타났다($p<0.05$). 본인의 식습관에 대한 수정사항을 알아본 결과는

Table 4. Korean and Japanese students' recognition and attitude on obesity N (%)

Division		Korean	Japanese	Total	χ^2 (p)
The direct responsibility of obesity is charged to you.	1	0 (0.0)	4 (3.3)	4 (1.8)	14.74* (0.0034)
	2	3 (3.0)	18 (14.6)	21 (9.4)	
	3	9 (8.9)	15 (12.2)	24 (10.7)	
	4	62 (61.4)	64 (52.0)	126 (56.3)	
	5	27 (26.7)	22 (17.9)	49 (21.9)	
Obesity causes severe health problems.	1	1 (1.0)	1 (0.8)	2 (0.9)	5.19 (0.1755)
	2	1 (1.0)	1 (0.8)	2 (0.9)	
	3	6 (5.9)	16 (13.0)	22 (9.8)	
	4	64 (63.4)	62 (50.4)	126 (56.3)	
	5	29 (28.7)	43 (35.0)	72 (32.1)	
Obesity has the problem outwardly, but there is no health problem.	1	48 (47.5)	61 (49.6)	109 (48.7)	0.98 (0.9927)
	2	43 (42.6)	49 (39.8)	92 (41.1)	
	3	6 (5.9)	7 (5.7)	13 (5.8)	
	4	4 (4.0)	5 (4.1)	9 (4.0)	
	5	0 (0.0)	1 (0.8)	1 (0.5)	
Obesity makes it hard to maintain the relations with friends.	1	13 (12.9)	43 (35.0)	56 (25.0)	20.08* (1.273E-04)
	2	38 (37.6)	48 (39.0)	86 (38.4)	
	3	36 (35.6)	26 (21.1)	62 (27.7)	
	4	14 (13.9)	6 (4.9)	20 (8.9)	
	5	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Obesity hinders study or exercise.	1	4 (4.0)	27 (22.0)	31 (13.8)	20.48* (1.944E-04)
	2	21 (20.8)	34 (27.6)	55 (24.6)	
	3	30 (29.7)	29 (23.6)	59 (26.3)	
	4	39 (38.6)	29 (23.6)	68 (30.4)	
	5	7 (6.9)	4 (3.3)	11 (4.9)	
If one is fat, she is not confident in front of friends.	1	2 (2.0)	34 (27.6)	36 (16.1)	53.48* (2.218E-12)
	2	28 (27.7)	34 (27.6)	76 (33.9)	
	3	31 (30.7)	33 (26.8)	64 (28.6)	
	4	34 (33.7)	7 (5.7)	41 (18.3)	
	5	6 (5.9)	1 (0.8)	7 (3.1)	
If one is fat, she is teased.	1	4 (4.0)	27 (22.0)	31 (13.8)	20.48* (1.944E-04)
	2	21 (20.8)	34 (27.6)	55 (24.6)	
	3	30 (29.7)	29 (23.6)	59 (26.3)	
	4	39 (38.6)	29 (23.6)	68 (30.4)	
	5	7 (6.9)	4 (3.3)	11 (4.9)	
If one is fat, she is disadvantaged.	1	1 (1.0)	18 (14.6)	19 (8.5)	18.98* (3.267E-04)
	2	12 (11.9)	25 (20.3)	37 (16.5)	
	3	32 (31.7)	25 (20.3)	66 (29.5)	
	4	42 (41.6)	25 (20.3)	75 (33.5)	
	5	14 (13.9)	13 (10.6)	27 (12.1)	
Good care of obesity reduces the risk of lifestyle disease.	1	1 (1.0)	2 (1.6)	3 (1.3)	5.66 (0.2155)
	2	1 (1.0)	5 (4.1)	6 (2.7)	
	3	7 (6.9)	8 (6.5)	15 (6.7)	
	4	59 (58.4)	48 (39.0)	101 (45.1)	
	5	39 (38.6)	60 (48.8)	99 (44.2)	
It is necessary to receive education for obesity prevention and management.	1	1 (1.0)	3 (2.4)	4 (1.8)	11.65* (0.0144)
	2	2 (2.0)	5 (4.1)	7 (3.1)	
	3	11 (10.9)	32 (26.0)	43 (19.2)	
	4	58 (57.4)	49 (39.8)	107 (47.8)	
	5	29 (28.7)	34 (27.6)	663 (29.1)	
Exercising of 30 minutes or above everyday is important for obesity control.	1	0 (0.0)	2 (1.6)	2 (0.9)	14.87* (0.0027)
	2	0 (0.0)	5 (4.1)	5 (2.2)	
	3	4 (4.0)	16 (13.0)	20 (8.9)	
	4	48 (47.5)	61 (50.0)	109 (48.7)	
	5	49 (48.5)	39 (38.6)	88 (39.3)	
It is necessary to control diet for obesity management.	1	0 (0.0)	2 (1.6)	2 (0.9)	8.70 (0.0649)
	2	0 (0.0)	4 (3.3)	4 (1.8)	
	3	2 (2.0)	6 (4.9)	8 (3.6)	
	4	49 (48.5)	66 (53.7)	115 (51.3)	
	5	50 (49.5)	45 (36.6)	95 (42.4)	
Obesity seems bad for health so that weight needs to be reduced.	1	1 (1.0)	4 (3.3)	5 (2.2)	21.57* (8.519E-05)
	2	0 (0.0)	9 (7.3)	9 (4.0)	
	3	9 (8.9)	27 (22.0)	36 (16.1)	
	4	49 (48.5)	56 (45.5)	105 (46.9)	
	5	42 (41.6)	27 (22.0)	69 (30.8)	

1. not very right, 2. not right, 3. normal, 4. right, 5. very right. *Significant at $p<0.05$.

Table 5. Comparison of Korean and Japanese female students' eating habits N (%)

Division		Korean	Japanese	Total	χ^2 (p)
Eating speed	fast	39 (38.6)	42 (34.2)	81 (36.2)	0.86 (0.6720)
	normal	43 (42.6)	60 (48.8)	103 (46.0)	
	slow	19 (18.8)	21 (17.1)	40 (17.9)	
Eating amount	proper	12 (11.9)	16 (13.0)	28 (12.5)	0.70 (0.7348)
	sometimes too much	62 (61.4)	80 (65.0)	142 (63.4)	
	often too much	27 (26.7)	27 (22.0)	54 (24.1)	
In case of overeating	favorite food	63 (62.4)	63 (51.2)	126 (56.3)	3.86 (0.2867)
	hungry	21 (20.8)	27 (22.0)	48 (21.4)	
	angry and worry	6 (5.9)	10 (8.1)	16 (7.1)	
	not to leave food	11 (10.9)	23 (18.7)	34 (15.2)	
Breakfast	everyday	25 (24.8)	59 (48.0)	84 (37.5)	18.95* (2.563E-04)
	4~5 times	21 (20.8)	24 (19.5)	45 (20.1)	
	2~3 times	18 (17.8)	22 (17.9)	40 (17.9)	
	almost not	37 (36.6)	18 (14.6)	55 (24.6)	
Skipping of breakfast	no time	72 (71.3)	57 (46.3)	129 (79.6)	15.66* (5.066E-04)
	no appetite	11 (10.9)	8 (6.5)	19 (11.7)	
	worry about gaining weight	2 (2.0)	0 (0.0)	2 (1.2)	
	family doesn't eat	1 (1.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	
Dinner	everyday	60 (59.4)	107 (87.0)	167 (74.6)	26.51* (2.354E-06)
	4~5 times	23 (22.8)	14 (11.4)	37 (16.5)	
	2~3 times	14 (13.9)	2 (1.6)	16 (7.1)	
	almost not	4 (4.0)	0 (0.0)	4 (1.8)	
Snack	snack	5 (5.0)	0 (0.0)	5 (2.2)	42.66* (1.665E-09)
	biscuit	45 (44.6)	99 (80.5)	144 (64.3)	
	old snack	9 (8.9)	3 (2.4)	12 (5.4)	
	bread	26 (25.7)	4 (3.3)	30 (13.4)	
	instant food	16 (15.8)	17 (13.8)	33 (14.7)	
Thought when taking food	just hungry	57 (56.4)	98 (79.7)	155 (69.2)	18.43* (1.846E-04)
	compulsorily eat without appetite	3 (3.0)	3 (2.4)	6 (2.7)	
	eat only thinking the taste	31 (30.7)	11 (8.9)	42 (18.8)	
	eating for health	10 (9.9)	11 (8.9)	21 (9.4)	
Factor affecting eating habit	parents	37 (36.6)	58 (47.2)	95 (42.4)	31.27* (2.255E-07)
	teacher	2 (2.0)	11 (8.9)	13 (5.8)	
	school feeding	4 (4.0)	4 (3.3)	8 (3.6)	
	TV commercial	58 (57.4)	34 (27.6)	92 (41.1)	
	newspaper, magazine	0 (0.0)	16 (4.9)	16 (7.1)	
Adjustment in your eating habit	unbalanced diet	18 (17.8)	29 (23.6)	47 (21.0)	13.31* (0.0096)
	skipping of meals often	11 (10.9)	12 (9.8)	23 (10.3)	
	eat snacks often and at night	23 (22.8)	49 (39.8)	72 (32.1)	
	eat much food at once	38 (37.6)	27 (22.0)	65 (29.0)	
	eat often instant or fast food	11 (10.9)	6 (4.9)	17 (7.6)	
The most preferred taste	sweet	40 (39.6)	85 (69.1)	125 (55.8)	23.61* (4.093E-05)
	salty	23 (22.8)	15 (12.2)	38 (17.0)	
	spicy	31 (30.7)	19 (15.4)	50 (22.3)	
	sour	7 (6.9)	2 (1.6)	9 (4.0)	
	bitter	0 (0.0)	2(1.6)	2 (0.9)	

*Significant at $p<0.05$.

한국여대생의 경우는 많은 양의 음식을 한꺼번에 많이 먹는다가 37.6%로 가장 높게 나타났고, 일본여대생의 경우는 간식을 자주 먹고 밤에도 먹는다는 답이 39.8%로 가장 높게 나타났다. 그리고 가장 선호하는 맛은 단맛으로 나타났는데 한국여대생은 39.6%인데 반해 일본여대생은 69.1%로 상당히 높게 나타났다($p<0.05$).

한국의 경우, 식문화와 동시에 식형태가 급속히 서구화되어 가고 있으며 식사내용 등에 따른 변화에 관한 연구가 다양하게 이뤄졌다(22,23). 특히 한국에서는 유교사상을 중심으로 고령자를 존중하는 사상으로 가정이나 사회적인 영향으로 개인의 식행동이 결정되는 경우가 많다는 보고가 있다(24). 이러한 결과는 일본의 경우도 크게 다르지 않아서 한국과 일본의 경우 모두 체중조절에 영향을 미치는 요인으로서 식생활의 중요성이 언급되면서 최근에는 서구화된 식생활로

인한 지방의 섭취가 과다한 반면에 운동량은 감소하여 에너지 과잉섭취의 경향이 두드러지고 있다. 이러한 상황에서도 일본의 20대~40대 여성들은 저체중을 선호하여 식생활에 대한 지식, 태도, 행동 면에서 각각 다른 경향을 나타내는 것으로 알려졌다(24). 특히 최근의 연구 결과에 의하면 일본 남성은 20~60대 비만이 증가하는 반면에 여성은 20대는 저체중, 40~60대는 다소 비만이 나타나 전반적으로 여성은 저체중을 선호하는 경향을 나타내고 있다고 보고하였다(24).

한·일 여대생들의 운동습관 비교

한·일 여대생들의 운동습관에 대해 알아본 결과를 Table 6에 나타내었다. 현재 지속하고 있는 운동 여부에 대한 질문에 한국여대생은 있다(27.7%), 없다(72.3%)로 나타났고, 일본여대생은 있다(20.3%), 없다(79.7%)로 나타나서, 한·일 여대생 모두 지속하고 있는 운동이 없다는 비율이 높았다. 1주일 동안의 운동 빈도에 대하여 알아본 결과, 한국여대생은 주 1회 운동이 가장 높게 나타났고(34.7%), 일본여대생은 없다(79.7%)로 가장 많이 나타났다($p<0.05$). 이 결과에서 일본여대생은 현재 지속하고 있는 운동이 없다(79.7%)는 답과 일치하여 주 1회 운동도 없다(79.7%)는 답이 나왔지만, 한국여대생은 현재 지속하고 있는 운동은 없지만(72.3%) 주 1회 운동(34.7%)은 하는 편이라고 답하여 한·일 여대생들 간의 유의적인 차이가 나타났다. 그 이유로서는 한국여대생은 건강다이어트학과의 교육과정을 통하여 주 1회 요가, 스트레칭 그리고 댄스 수업 등을 실시함으로써 자신의 운동습관에 포함시켰을 가능성이 있으나, 일본여대생은 영양사 취득을 중점적으로 학습하는 건강영양학과 학생들로서 평소의 자신의 운동습관을 그대로 적용시켰으리라 짐작하게 된다. 이러한 일본여대생의 결과는 2002년 일본 후생노동성 보고 자료에 따른 "전혀 운동을 하고 있지 않다"고 대답한 여성(10대~60대 이상)이 75.9%로 나타나 본 연구 결과와 유사한 경향을 나타났다(25). 특히 일본 여성의 20대(29.4%), 30대(27.8%), 60대 이상(27.6%)의 여성 순으로 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 또한 건강의식에 대한 결과에서는 운동을 전혀 하지 않는 여성의 전체비율에서 27.4% 정도만 운동을 하는 것이 건강에 좋다고 생각하는 것으로 보고되어 일본의 경우 신체활동이나 운동에 대해서 의식이나 태도를 향상시키고 신체 활동량을 증가시키고자 하는 다양한 연구 보고가 있다(25,26). 그리고 운동에 대한 1회 운동시간에 대해서는 한국여대생의 경우 95명이 답하였고, 일본여대생은 3명만 답을 하여, 나머지 학생은 생활에서 운동시간이 거의 측정되지 않

Table 6. Comparison of Korean and Japanese female students' exercise habits N (%)

	Division	Korean	Japanese	Total	χ^2 (p)
Regular	yes	28 (27.7)	25 (20.3)	53 (23.7)	1.68
	no	73 (72.3)	98 (79.7)	171 (76.3)	(0.2094)
Exercise status for one week	over five times	10 (9.9)	4 (3.3)	14 (6.3)	112.69* (4.385E-27)
	four times	7 (6.9)	1 (0.8)	8 (3.6)	
	three times	19 (18.8)	5 (4.1)	24 (10.7)	
	twice	21 (20.8)	8 (6.5)	29 (13.0)	
	once a week	35 (34.7)	7 (5.7)	42 (18.8)	
	no	9 (8.9)	98 (79.7)	107 (47.8)	
Exercise hours per one time	no	6 (5.9)	120 (97.6)	126 (56.3)	190.25* (1.847F-52)
	below 20 min	3 (3.0)	1 (0.8)	4 (1.8)	
	below 20~40 min	11 (10.9)	1 (0.8)	12 (5.4)	
	below 40~60 min	22 (21.8)	0 (0.0)	22 (9.8)	
	below 60~80 min	21 (20.8)	1 (0.8)	21 (9.4)	
	over 80 min	38 (37.6)	0 (0.0)	39 (17.4)	
The reason for exercise	weight control	54 (56.8)	1 (33.3)	55 (24.6)	189.72* (7.136E-52)
	health	17 (17.9)	2 (66.7)	19 (8.5)	
	the relationships	3 (3.2)	0 (0.0)	3 (1.3)	
	recommendation by others	1 (1.1)	0 (0.0)	1 (0.5)	
	others	20 (21.1)	0 (0.0)	20 (8.9)	
The reason why one doesn't exercise	no time	15 (14.9)	49 (39.8)	64 (33.0)	29.80* (1.329E-07)
	annoying	79 (78.2)	44 (35.8)	123 (63.4)	
	unnecessary	1 (1.0)	1 (0.8)	2 (1.0)	
	for health	5 (5.0)	25 (20.3)	30 (13.4)	
	others	1 (1.0)	4 (3.3)	5 (2.6)	
Walking time for one day	below 20min	24 (23.8)	68 (55.3)	92 (41.1)	22.47* (1.322E-04)
	below 20~40min	45 (44.6)	37 (30.1)	82 (37.1)	
	below 40~60min	20 (19.8)	11 (8.9)	31 (14.0)	
	below 60~80min	8 (7.9)	5 (4.1)	13 (5.9)	
	above 80min	4 (4.0)	2 (1.6)	6 (2.7)	

*Significant at $p<0.05$.

는 것으로 나타났다(p<0.05). 또한 이렇게 운동시간을 답한 학생들의 운동하는 이유에 대해 알아본 결과, 한국여대생은 체중조절이 가장 큰 원인으로 나타났다(53.5%). 그렇다면 운동을 하지 않는 이유에 대해서는 한국여대생의 경우, 귀찮아서(78.2%)가 가장 높게 나타났으나, 일본여대생의 경우, 시간이 없기 때문(39.8%), 귀찮아서(35.8%)라고 답을 하였다(p<0.05). 이러한 결과는 일본 후생노동성 보고 자료의 결과에서 20대 일본여성의 경우 시간적 여유가 없어서(62.4%)라는 답이 가장 많이 나왔고, 다음으로 귀찮아서(35.5%)라고 답을 하여 본 연구 결과와 일치하는 것을 알 수 있었다(25). 하루 도보시간에서는 한국여대생이 20~40분미만(44.6%)이 가장 높게 나타났고, 일본여대생은 55.3%가 20분미만이라고 답하였다(p<0.05). 본 연구 결과에서도 알 수 있듯이 일본의 경우 도보시간이 상당히 적어 일상생활에서 도보 횟수를 증가시

Table 7. Comparison of Korean and Japanese female students' life styles N (%)

	Division	Korean	Japanese	Total	χ^2 (p)
Regularity of usual lifestyle	regular	2 (2.0)	7 (5.7)	9 (4.0)	8.43* (0.0380)
	normally regular	37 (36.6)	36 (29.3)	73 (32.6)	
	a little irregular	50 (49.5)	50 (40.7)	100 (44.6)	
	irregular	12 (11.9)	30 (24.4)	42 (18.8)	
Satisfaction on life	greatly satisfactory	4 (4.0)	3 (2.4)	7 (3.1)	2.82 (0.5909)
	normally satisfactory	13 (12.9)	23 (18.7)	36 (16.1)	
	normal	35 (34.7)	44 (35.8)	79 (35.3)	
	a little unsatisfactory	36 (35.6)	43 (35.0)	79 (35.3)	
	greatly unsatisfactory	13 (12.9)	10 (8.1)	23 (10.3)	
Personality	considerably outgoing	6 (5.9)	8 (6.5)	14 (6.3)	3.30 (0.5105)
	a little outgoing	18 (17.8)	28 (22.8)	46 (20.5)	
	neither	49 (48.5)	45 (36.6)	94 (42.0)	
	a little introvert	24 (23.8)	36 (29.3)	60 (26.8)	
	considerably introvert	4 (4.0)	6 (4.9)	10 (4.5)	
Stress status	a lot	23 (22.8)	37 (30.1)	60 (26.8)	4.01 (0.4203)
	a little	41 (40.6)	44 (35.8)	85 (38.0)	
	normal	21 (20.8)	30 (24.4)	51 (22.8)	
	almost not	13 (12.9)	11 (8.9)	24 (10.7)	
	never	3 (3.0)	1 (0.8)	4 (1.8)	
Method for stress relief	exercise	3 (3.0)	25 (20.3)	28 (12.5)	35.27 (-)
	listening to music, reading	15 (14.9)	35 (28.5)	50 (22.3)	
	talking to friends	33 (32.7)	25 (20.3)	58 (25.9)	
	sleeping	18 (17.8)	18 (14.6)	36 (16.1)	
	watching TV	4 (4.0)	0 (0.0)	4 (1.8)	
	eating	10 (9.9)	9 (7.3)	19 (8.5)	
	drinking	11 (10.9)	3 (2.4)	14 (6.3)	
	smoking	0 (0.0)	2 (1.6)	2 (0.9)	
	others	7 (6.9)	6 (4.9)	13 (5.8)	
Time of using TV or internet	below 5 hr	11 (10.9)	20 (16.3)	31 (13.8)	5.00 (0.2957)
	below 5~6 hr	11 (10.9)	20 (16.3)	31 (13.8)	
	below 1~2 hr	30 (29.7)	27 (22.0)	57 (25.5)	
	below 2~3 hr	20 (19.8)	29 (23.6)	49 (21.9)	
	over 3 hr	29 (28.7)	27 (22.0)	56 (25.0)	
Sleeping time	below 5 hr	7 (6.9)	20 (16.3)	27 (12.1)	25.78* (2.566E-05)
	below 5~6 hr	24 (23.8)	57 (46.3)	81 (36.2)	
	below 6~7 hr	43 (42.6)	35 (28.5)	78 (34.8)	
	below 7~8 hr	19 (18.8)	9 (7.3)	28 (12.5)	
	over 8 hr	8 (7.9)	2 (1.6)	10 (4.5)	
Drinking for a week	never	18 (17.8)	81 (65.9)	99 (44.2)	52.89* (3.350E-12)
	once	50 (49.5)	29 (23.6)	79 (35.3)	
	2~3 or so	27 (26.7)	11 (8.9)	38 (17.0)	
	4~5 or so	4 (4.0)	1 (0.8)	5 (2.2)	
	over 6	2 (2.0)	1 (0.8)	3 (1.3)	
Amount of drinking per one time	below one bottle	47 (46.5)	16 (13.0)	63 (28.1)	110.29* (2.766E-27)
	below 1~2 bottles	44 (43.6)	13 (10.6)	57 (25.5)	
	belows 3~4 bottles	8 (7.9)	9 (7.3)	17 (7.6)	
	above 4 bottles	0 (0.0)	6 (4.9)	6 (2.7)	

*Significant at p<0.05.

키고자 하는 연구가 이뤄지고 있다(26). 이는 일본사회 속에서 생활습관병 및 대사성질환 등의 증가를 예방하고자 올바른 습관을 정착화 시키고자 하는 노력이 이루어지고 있음을 시사한다. 이밖에 이러한 결과는 Table 1에 나타난 학교등교 수단에 있어서 한국여대생은 걸어서 등교하는 경우가 많은데 비해 일본여대생들은 자동차로 등교하는 경우가 많은 것의 원인 등도 작용하는 것으로 생각된다.

한·일 여대생들의 생활습관 비교

한·일 여대생들의 생활습관을 비교한 결과를 Table 7에 나타내었다. 보통 생활습관에 있어서 한·일 여대생 모두 조금 불규칙적이다라는 답이 가장 높게 나타났다($p<0.05$). 이러한 결과는 최근 연구결과와 유사한 경향을 나타내었다(27). 생활에 대한 만족도에서는 한·일 여대생 모두 보통이다와 조금 불만족이다는 답이 전체 약 35.3%로 나타났다. 자신의 성격적인 면에 있어서 한·일 여대생 모두 외향적이지도 내향적이지도 않은 어느 쪽도 아니다는 답을 가장 많이 했다. 스트레스 정도에서는 한·일 여대생 모두 조금 스트레스가 있다는 답이 가장 많은 것으로 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 또한 그 스트레스 해결방안으로는 한국여대생의 경우는 친구와 수다떨기(32.7%), 수면(17.8%), 음악감상, 독서(14.9%) 순으로 나타났고, 일본여대생의 경우는 음악감상, 독서(28.5%), 운동과 친구와 수다떨기(20.3%), 그리고 수면(14.6%) 순으로 나타났다. 스트레스 해결방안으로 음식 먹기는 한국여대생이 9.9%, 일본여대생이 7.3%로 그다지 높게 나타나지 않았다. 또한 TV 혹은 인터넷의 이용시간은 한·일 여대생 모두 대체로 1~2시간 정도로 나타나 유의적인 차이는 없었다. 수면시간은 한국여대생이 6~7시간미만(42.6%), 5~6시간미만(23.8%)으로 나타났고($p<0.05$), 이 결과는 Ahn과 Park의 연구결과와 동일하였다(27). 또한 일본여대생의 경우는 5~6시간미만(46.3%), 6~7시간미만(28.5%)로 나타났는데 이러한 결과는 일본여대생(정상체중)을 대상으로 수면시간을 알아본 결과(5.8 ± 1.2)와 일치하였다(28). 1주일 음주 정도에서는 한국여대생의 경우 1회 정도(49.5%), 일본여대생의 경우 전혀 마시지 않는다(65.9%)로 가장 높게 나타났다($p<0.05$). 음주를 하는 경우 1회 음주량은 한·일 여대생 모두 캔맥주를 기본으로 하여 한 병 미만이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 일본의 남녀대학생은 모두 대학의 동아리 활동 후에 주 1회 정도로 맥주를 가장 많이 마시는 것으로 나타난 결과와 유사한 경향으로 나타났다(29).

건강을 교육하는 데는 식습관 및 운동습관 이외에 생활습관을 교정하고 개선하는 것에 대한 지도가 중요시된다. 특히 생활습관을 형성하는 다양한 요소들이 접목하여 건강을 유지한다고 볼 때 식품섭취상황이 우수하고 식생활관리가 잘 유지되며 적당한 운동이 함께하는 생활은 건강하다. 기타 생활습관에서 휴식, 수면, 스트레스, 여가활동 등의 다양한 요소를 고려할 때 일본의 경우는 여대생들의 건강도와 생활습관이 상당히 좋지 않은 상태로 밝혀져 다양한 요소 가운데서 특히 운동조건과 휴식상황과 관련하여 더욱 중점적인 교육이 필요한 것으로 보고되어 있다(30).

요 약

본 연구는 한·일 여대생들의 비만정도 및 식습관 등에 관한 비교연구로 평균연령 약 21세에 평균신장 161 cm, 평균체중 54 kg을 나타내는 한·일 여대생을 대상으로 비만정도, 비만에 대한 인식 및 태도, 식습관, 운동습관, 그리고 생활습관에 대하여 조사하였다. 먼저 한·일 여대생들의 비만정도를 살펴본 결과, 한국여대생의 경우, 정상 체중의 경우가 56.4%로 가장 많았고, 저체중(27.7%), 과체중(9.9%), 비만(4.0%) 그리고 극심한 저체중(2.0%)로 나타났으며, 일본여대생의 경우는 정상(52.9%), 저체중(23.6%), 과체중(15.5%), 비만(5.7%), 고도비만(1.6%), 그리고 극심한 저체중(0.8%) 순으로 나타나 유사한 경향을 나타내었다. 비만에 대한 인식 및 태도 면에서는 한국여대생들은 비만은 친구와의 관계를 어렵게 하고 공부나 운동에 지장을 주며, 친구 앞에서 자신이 없다는 질문에 대체로 그렇다는 답이 가장 많았으나 일본여대생의 경우는 그렇지 않다는 답이 가장 많이 나타났다. 또한 한국여대생은 비만이면 친구로부터 놀림을 당하고 비만이 아닌 사람보다 불이익을 받을 수 있다고 생각하는 반면에 일본여대생은 그렇지 않다고 답한 경우가 가장 많았다. 그 이외에 비만은 심각한 건강문제를 발생시키고, 비만을 잘 관리하면 생활습관병에 걸릴 위험이 줄어든다는 문항과 비만 관리를 위해서 식생활을 조절할 필요가 있다는 문항에서는 한·일 여대생 간의 의견이 모두 유사한 경향으로 나타났다. 한·일 여대생들의 식습관 차이를 살펴본 결과는 한·일 여대생 모두 좋아하는 음식이 있을 때 과식하는 것으로 나타났다. 아침식사여부는 한국여대생의 경우는 거의 먹지 않는다(36.6%)는 답이 가장 많이 나왔고, 매일 먹는다는 24.8% 정도였다. 반면에 일본여대생의 경우는 약 48.0%가 매일 먹는다고 가장 많이 답하였고, 거의 먹지 않는다는 14.6% 수준으로 나타나, 일본여대생의 경우 한국여대생보다 비교적 아침식사를 잘 챙겨먹는 것으로 나타났다. 저녁식사는 한·일 여대생 모두 매일 먹는다는 답을 높게 나타났다. 또한 간식의 내용으로는 한·일 여대생 모두 비스킷류를 가장 많이 선호하는 것으로 나타났다. 그리고 식습관에 미치는 영향으로는 한국여대생은 TV 광고(57.4%), 일본여대생은 부모님(47.2%)을 가장 많이 선택하였다. 또한 운동습관에 대해 알아본 결과는 모두 지속적으로 하고 있는 운동은 없는 것으로 나타났고, 1주일 동안의 운동정도는 한국여대생은 주 1회(34.7%), 일본여대생은 없다(79.7%)가 가장 많이 나타났다. 또한 이렇게 운동시간을 답한 학생들의 운동하는 이유로는 한국여대생은 체중조절(53.5%)이 가장 큰 원인으로 나타났으며, 운동을 하지 않는 이유로는 귀찮아서(78.2%)가 가장 높게 나타났다. 그리고 생활습관 측면에서는 한·일 여대생 모두 대체로 유사

한 경향을 나타내었으나, 다소 스트레스가 쌓였을 때 스트레스 해결방안으로 한국여대생은 친구와 수다떨기라고 답하였지만, 일본여대생은 음악감상 및 독서를 가장 많이 선택하여 한국여대생은 교우관계를 통한 스트레스 해결방안을 모색하지만, 일본여대생은 혼자서 해결할 수 있는 음악감상 및 독서가 많은 것으로 나타났다. 비만에 영향을 주는 생활패턴은 질병의 위험과 함께 건강을 유지해 나가는데 많은 어려움이 내재되어 있다. 본 연구에서는 한·일 여대생들의 생활패턴을 비교하여 여대생들의 비만에 대한 올바른 인식을 고취하고 바람직한 체중조절을 위한 방안 제시에 도움이 되고자 하였다.

문 헌

1. Cho HR, Choi J. 2007. Relationship between body satisfaction and appearance enhancement behavior of college students. *Korean J Human Ecol* 16: 825-835.
2. Lim JY, Rha HB. 2007. Weight control and associated factors among health-related major female college students in seoul. *Korean J Community Nutrition* 12: 247-258.
3. Kim MO, Eun JG, Chang UJ. 2009. Recognition of body weight and body part satisfaction in female college students. *Korean J Food & Nutr* 22: 205-214.
4. Lee JH, Kim MS, O JH. 2007. A comparative study on perceptions of body image, body satisfaction, and dietary habits of beauty art major and non-major female college students. *J East Asian Soc Dietary Life* 17: 463-473.
5. Shioiri T, Seiguchi N, Iijima Y, Saito R. 1999. The fat-reducing desire of women students at university and their behaviors. *Bulletin of Tokyo Kasei University. 2, Natural Science* 39: 39-46.
6. Shioiri T, Saito R. 2000. A survey of female student's dieting behavior in their past. *Bulletin of Tokyo Kasei University. 2, Natural Science* 40: 67-74.
7. 健康榮養情報研究會編. 2005. 厚生勞動性2005 國民健康·榮養調査結果報告. 第一出版. 東京.
8. Ogino T, Hasui R, Hosoda A, Yamamoto Y. 2006. Survey on desire to be slim, consciousness of body image and past dieting experience of young females. *J Human Life Sci* 5: 25-33.
9. Prirke KM, Schweiger U, Strowitzki T, Tuschl RJ, Laessle RG, Broocks A, Huber B, Middendorf R. 1998. Dieting causes menstrual irregularities in normal weight young women through impairment of episodic luteinizing hormone secretion. *Fertil Steril* 51: 263-268.
10. Chung ES. 2001. A study of the body mass index and body image among female college students. *Korean J Women Health Nursing* 7: 622-630.
11. Kim MO, Eun JG, Chung YB, Choi CY. 2008. A basic for sensitiveness of dietary life & living environment using mice. *Korean J Food & Nutr* 21: 79-86.
12. Kim MO, Chang UJ. 2009. A study on the perception of obesity by age and the attitude toward weight control. *Korean J Food & Nutr* 22: 110-122.
13. Jung EY, Suh HJ, Hong YH, Lee IY, Kim DG, Kim MO, Chang UJ. 2009. Effects of glycemic index for boiled white rice and boiled white rice mixed with grains on food consumption and satiety rate. *J Korean Dietetic Assoc* 15: 179-187.
14. Lee JS, Kim BH, Jeong HC, Lee SE. 2001. A grounded approach to dietary experiences in college women. *Korean J Women Health Nursing* 7: 596-609.
15. Kim MO, Eun JG, Sawano K, Miyamoto T. 2009. The comparison of Korean and Japanese college women's self-evaluation on obesity and attitude to weight control. *J Food Sci Nutr* 14: 303-309.
16. Belloc NB, Breslow L. 1972. Relationship of physical health status and health practices. *Prev Med* 1: 409-421.
17. Baek SH, Kim EJ. 2007. Analysis weight maintenance behavior among female university students. *Korean J Community Nutrition* 12: 150-159.
18. Wardle J, Hasse AM, Steptoe A. 2006. Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *Inter J Obesity* 30: 644-651.
19. Kim BR, Im YS. 1998. A study on the food habits of college students by body mass index. *Korean J Community Nutrition* 3: 44-52.
20. Yang MO, Kim MO, Kim HJ. 2008. A study on leisure activities effects on obesity in elementary school children. *J Korean Prac Arts Educ* 14: 133-152.
21. Kato Y, Roth R. 2009. The difference of eating behavior between Austrian and Japanese university students. *Bulletin of Yasuda Women's University* 37: 209-220.
22. Kim CH, Haga F. 1989. An investigation of dietary behaviors in Korea and Japan (Part I)－on employment of dietary equipments－. *Korean J Dietary Culture* 4: 59-69.
23. Kim CH, Haga F. 1989. An investigation of dietary behaviors in Japan and Korea (Part II)－on participation in cooking and table manners－. *Korean J Dietary Culture* 4: 145-153.
24. Tazaki S. 2006. The trends and issues about drive for thinness and eating behavior. *Bulletin of Hirosima University, Dept. of Education* 55: 45-52.
25. 厚生勞働省大臣官房統計情報部 社會統計課 國民生活基礎調査室　調査第三係. 保健福祉動向調査の概況-運動習慣と健康意識. http://www.mhlw.go.jp/
26. 健康づくりのための運動基準2006 ～身体活動 · 運動 · 体力～報告書　運動所要量 · 運動指針の策定檢討會　http://www1.mhlw.go.jp/
27. Ahn BRM, Park ES. 2009. Perception of body weight control, life styles, and dietary habits according to the obesity index (OI) of female college students. *Korean J Human Ecol* 18: 167-179.
28. Matsuki H, Yamamoto N, Hasegawa H, Monma A, Yokoyama H, Miyazaki M, Mitsui N, Murasawa H. 2007. An investigation on hidden obesity group and life style in female students. *Bulletin of Tokai University Health Science* 13: 1-8.
29. 「お酒を語る會」議事要旨. 2006.11.3. p 1-7.
30. Sato S. 2003. The relationship among female college students' health, lifestyle, and eating habits. *Bulletin of Saitama Women's Junior College* 14: 1-10.

(2010년 1월 21일 접수; 2010년 3월 12일 채택)