한국가정과교육학회지
2012. Vol. 24, No. 4, pp.59-75

중국 치박시(淄博市) 고등학생의 체형에 대한 인식 및 다이어트에 대한 태도 분석

김효정* · 순샤오칭** · 김미라***[1)]
인제대학교 생활상담복지학부, 인간환경복지연구소* · 경북대학교 식품영양학과** · 경북대학교 식품영양학과, 장수생활과학연구소***

Analysis on the perception of body image and awareness of diet among high school students in Zibo city, China

Kim, Hyochung* · Sun, Xiaoqing** · Kim, Meera***[1)]
*Dept. of Human Counseling & Welfare, The Institute of Human Environmental Welfare, Inje University**
*Dept. of Food Science & Nutrition, Kyungpook National University***
*Dept. of Food Science & Nutrition, Center for Beautiful Aging, Kyungpook National University****

Abstract

This study investigated the self-perception of body image and awareness of diet of high school students in Zibo city, China. The data were collected from 260 high school students through the self-administered questionnaires. Frequency analysis, t tests, one-way ANOVA, Duncan's multiple range tests, factor analysis and Cronbach's alpha test were conducted by SPSS Windows V.19.0. The results were as follows. In the self-perception of body image, two fifths of the respondents thought of themselves as standard body image. More female respondents thought of themselves as fat persons compared with male respondents. The level of concern about diet was generally low and the mean for pursuit of skinny figure was highest in the awareness of diet. The percentage of correct answers of knowledge about diet was not that high, and one fifths of respondents had experience of diet. The respondents practiced fasting therapy, exercise therapy, food therapy, sweat therapy, drug/appliance therapy, and therapy using professional organization in order for diet.

Key words: 체형에 대한 인식(perception of body image), 다이어트에 대한 태도(awareness of diet), 고등학생(high school students), 중국(China)

1) 교신저자: Kim, Meera, 1370 Sankyuck-dong, Daegu 702-701, Republic of Korea
Tel: 053-950-6233, Fax: 053-950-6229, E-mail: meerak@knu.ac.kr

Ⅰ. 서 론

2012년 세계보건기구(WHO)는 2008년에 전 세계적으로 비만이거나 과체중인 사람이 14억 정도이고, 2015년이 되면 세계 약 23억 명의 성인들이 과체중에 속할 것으로 예측하였다(http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html). 비만은 단지 의학적으로 보기에 좋지 않을 뿐만 아니라 고혈압, 심혈관계 질환, 당뇨병 등 대사성질환의 발병률을 높이는 위험요소로 작용하고 있다. 따라서 세계보건기구에서는 비만을 치료가 필요한 질병으로 분류하고 있으며, 각 나라들은 비만인구를 줄이기 위해 많은 노력을 하고 있다.

최근 중국은 급속한 경제 성장과 국민소득의 향상으로 식습관이 변화되어 열량 섭취가 많아지고 일상생활이 편리해짐에 따라 신체활동량이 감소하면서 비만 인구가 증가하고 있다(刘健惠, 2009). 1992년부터 2002년까지 중국인의 비만 비율의 추이를 분석한 Ma et al.(2005)의 연구에서는 10년 동안 과체중과 비만 비율이 각각 38.6%, 80.6% 증가한 것으로 나타났다. 또한 최근 중국 인민일보의 인터넷 사이트인 인민망에 의하면 중국의 비만인구는 2012년 현재 3억 2,500만 명으로, 앞으로 15년간 비만 인구가 매년 1.2%씩 증가하여 20년 후에는 비만 인구가 지금의 2배가 될 수 있을 것이라고 전망하였다(http://news.donga.com/Inter/3/02/20120203/43762753/1).

우리나라와 중국과의 교류가 활발해지고 한류 열풍이 중국에도 불고 있는 가운데 우리나라와 중국의 청소년들이 가지고 있는 자아개념, 특히 체형에 대한 인식 및 다이어트에 대한 태도를 비교하는 것은 두 나라 청소년들에게 건강증진과 체형에 대한 올바른 인식을 가르치기 위한 교육방향 설정에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. Lim(2009)에 따르면 익산 지역에 유학 중인 중국 여학생들은 한국 여학생들이 지나치게 외모에 신경 쓰는 모습에서 다소 이질감을 느낀다고 하여 우리나라와 중국 학생들 사이에 외모나 자신의 체형에 대한 인식에 차이가 있을 수 있는 것으로 보인다. 특히 청소년기는 신체적・정신적・성적 성숙이 급격히 이루어지는 제2의 성장기로 자신의 신체와 외모에 대해 많은 관심을 갖게 되고 이 때 형성된 가치관과 자아개념은 성인기 이후 평생동안 여러 면에서 큰 영향을 미치게 되므로 청소년기는 매우 중요한 시기라 할 수 있다(Shin, 2010). 그러나 오늘날 자신의 체형 및 체중에 대한 그릇된 인식과 사회적으로 팽배해 있는 외모지향적 가치관은 청소년들에게 신체적, 정신적으로 심각한 영향을 주고 있다(Kim, 2008). 따라서 다른 나라의 청소년들의 외모에 대한 인식을 조사함으로써 우리나라의 청소년들이 다른 나라의 청소년들에 비해 너무 외모에 치중하거나 잘못된 체형인식도를 가지고 있지는 않은지 확인해보고 이를 토대로 적합한 다이어트 교육을 실시하는 것이 필요하다.

현재 중국에서도 비만인구가 증가하고 있는 가운데 그동안 중국에서 수행된 다이어트에 관한 연구들을 살펴보면, 주로 자신의 체형 인식 및 다이어트 방법에 관한 실태 파악에 관한 것으로, 다이어트에 대한 인식이나 지식을 분석하고 이를 통한 올바른 다이어트 방안을 제시한 연구는 많지 않다. 그러나 중국의 몇몇 연구결과를 토대로 해서 볼 때(Luo, Peng, & Zhu, 2003; Liu et al., 2010), 중국 청소년들도 다이어트 및 외모에 대한 관심이 많은 것으로 보이며 또한 잘못된 방법으로 건강을 해치는 다이어트를 할 우려가 있는 것으로 나타났다. 한편 한국의 청소년들을 대상으로 한 많은 연구들에 의하면(Jung et al., 1995; Paek et al., 2000; Han, 2004; Kim, 2006; Kim & Kim, 2011) 이상적인 아름다움에 관한 문화적인 기준이 점점 마른 몸매로 되어가고 있고 대중매체에서도 날씬한 몸매와 다이어트를 강조함에 따라 무리한 다이어트를 강행하고 있는 가운데, 다이어트에 관한 활발한 연구를 통해 체형에 대한 올바른 인식갖기 및 다이어트 정보제공에 있어서 대중매체의 올바른 역할에 대한 관심을 증대시키고 있다.

중국에서도 개방화 물결과 함께 영상물, 인터넷 등 다양한 정보매체의 발달로, 청소년들 사이에 마르고 날씬한 체형을 맹목적으로 동경하고 따라하려는 경향이 나타날 우려가 있다. 또한 자신의 이상적인 미적기준을 마르고 날씬한 체형으로 받아들이게 되는 경우 자신의 실제 체형과의 비교에서 불만족하게 되어 이상적인 날씬한 모습과 자신의 모습과의 차이를 줄이기 위해 무리한 다이어트를 할 가능성도 많다. 이에 본 연구는 한국에서 수행된 연구들을 토대로 한 설문문항을 통해 중국 청소년들의 다이어트에 대한 인식도 및 지식수준을 파악하고 청소년들이 체형 및 다이어트에 대한 올바른 인식을 갖도록 하는데 필요한 기초자료를 제공하기 위하여 중국 치박시(淄博市)에 거주하고

있는 고등학생을 대상으로 체형에 대한 인식도 및 다이어트에 대한 태도를 살펴보았다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 체형에 대한 인식과 다이어트 행동

체형은 신체계측치의 균형에서 볼 수 있는 신체의 모양으로, 유전적 소인, 체질, 영양, 질병 등 개개인의 특성이 사회환경과의 상호작용에 의해 형성된 신체의 형태학적 특성이다(Choi, 2005). 한편 체형인식이란 체형에 대한 주관적 인지상태로, 신체나 외모에 대한 자신의 주관적인 관점과 감정을 의미한다(Lee, 2010). Stuart and Laraia(2001)에 의하면 자아에 대한 개념의 중심에 자신의 체형에 대한 개념이 있고 체형과 외모, 긍정적인 자아 개념은 서로 연관되어 있으므로 자신의 신체를 긍정적으로 받아들여 좋아할수록 자신이 느끼는 근심에서 더 안전하고 자유로워질 것이라고 제시하였다.

자신의 체형을 어떻게 인식하는가는 사회적, 심리적 발달에 긍정적 혹은 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Lee, 2006). 특히 청소년기가 자아정체감이 형성되기 시작하는 시기임을 고려해볼 때 청소년 시기에 자신의 체형에 대한 인식이 자아에 미치는 영향력은 매우 크다고 할 수 있다.

그런데 체형에 대한 인식에 큰 영향을 미치는 것으로 대중매체를 통한 사회적 분위기를 들 수 있다. 최근 대중매체에서는 지나치게 외모를 중요시하고 마른 체형을 선호하는 분위기를 강조함으로써 날씬하고 마른 몸매가 아름다움의 기준이 되고 있고, 날씬함이 유능함, 성공, 확실한 자기통제, 성적 매력으로 상징화되고 비만을 낙인화하는 경향까지 나타나고 있다(Bae, Kim, & Sung, 2004). 그 결과 청소년들은 날씬하고 마른 체형을 바람직한 것으로 인식하고 있을 뿐만 아니라 자신의 체형이 실제로는 마르거나 표준임에도 불구하고 살찐 것으로 인식하게 되었다(Kim, 2002). 이는 청소년들이 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있고, 또한 자신의 체형을 객관화하여 판단하는 것이 아니라 주관적, 사회적으로 인식하고 있음을 보여주는 결과이다.

또한 자신의 체형에 대한 그릇된 인식은 신체의 외형적인 부분에 지나친 관심으로 이어질 수 있으며, 이로 인해 자신의 체형에 대해 부정적인 평가를 하게 되는 경우 체형의 만족도가 낮아지게 되어 결과적으로 심리적 불안, 자아존중감 상실, 사회활동의 위축 등 다양한 심리적인 부적응의 원인이 될 수 있다(Noh, 2002). 그리고 체중에 대한 강박관념을 갖게 하며, 이는 바람직하지 않은 체중조절에 대한 강한 동기를 제공하게 되어(Hwang, 2010) 단식이나 무리한 식사조절, 결식 등과 같은 식행동으로 이어져 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Cho & Choi, 2010).

한편 왜곡된 미의 기준에 의해 지나친 체중조절은 영양부족과 골다공증, 어지럼증, 의욕상실 등을 비롯하여 거식증, 폭식증 등 섭식장애로까지 이어져 정신적 문제까지도 초래함으로써 결국 건강을 해치게 된다(Bae, Kim, & Sung, 2004). 따라서 청소년들이 건강하기 위해서가 아니라 외모상의 이유로 자신의 비만도와 상관없이 무분별하게 체중조절을 시도하지 않도록 체형에 대한 올바른 인식을 갖도록 할 필요가 있다.

2. 다이어트 관련 선행연구의 고찰

중국에서 다이어트와 관련하여 수행된 연구들을 살펴보면, 남경시의 중·고등학생 및 대학생을 대상으로 다이어트 행동 현황을 조사한 Liu, et al.(2010)의 연구에서는 자기의 체형에 대해 뚱뚱하거나 비만하다고 응답한 비율은 각각 35.7%, 5.5%이었으나 실제 과체중과 비만율은 각각 7.5%, 3.0%로 나타났다. 조사 30일 전에 한 가지 이상의 다이어트 행동을 실행했다고 응답한 학생은 64.1%이었고 이들이 실행한 다이어트 행동은 “운동”이 51.9%, “식사량을 줄인다” 31.4%, “육식을 하지 않는다” 12.6%, “24시간 이상 밥을 먹지 않는다” 2.6%, “대량의 땀을 뺀다” 2.2%, “다이어트 약을 먹는다” 1.8%, “구토, 설사를 유도시킨다” 1.1%의 순으로 나타났다. 남학생은 주로 운동을 통해 다이어트를 하는 것으로 나타난 반면, 여학생은 밥을 먹지 않는 방법으로 다이어트를 하는 비율이 40.6%로 나타났다. 자기의 체형을 뚱뚱하다고 생각하는 여학생은 남학생보다 거의 2배 정도로 많았으나 실제로는 남학생이 과체중과 비만의 비율이 여학생보다 높았다.

또한 상해시 67개 중·고등학교와 39개 전문대학교의 9,308학생을 대상으로 한 Luo, Peng, and Zhu(2003)의 연구에 의하면 자기의 체형을 “약간 살찐 편이다”와 “매우 살찐 편이다”라고 생각하는 학생 중에 실제로 과체중과 비만 학생은 31.4%를 차지하는 것으로 나타났다. 조사대상자의 36.3%는 운동을 통해, 11.0%는 식사량이나 고칼로리 음식 섭취량을 줄이는 것을 통해, 1.8%는 병원 처방 없이 다이어트 약을 먹는 것을 통해, 1.6%는 24시간 동안 음식을 섭취하지 않는 것을 통해, 그리고 1.3%는 구토나 설사를 유도하는 것을 통해 다이어트를 했다고 응답했다.

Wang, Wang, and Wang(2012)이 광저우시 8개 중학교의 6,420명 중학생을 대상으로 설문조사를 실시한 결과 7.8%의 학생은 과체중과 3.6%의 학생은 비만으로 나타났고 여학생은 남학생보다 본인이 과체중이라고 생각하는 것과 다이어트를 시도하는 것의 비율이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 토대로 해서 볼 때 중국의 청소년들도 자신의 체형에 대해 잘못된 인식을 가지고 있고 그 결과 잘못된 다이어트 행동을 하고 있는 것으로 보인다.

한편 우리나라에서 고등학생들을 대상으로 수행된 연구결과를 보면 조사대상자들의 외모나 체형에 대한 관심도가 대체로 높았고(Choi, 2003; Lee, Choi, & Koo, 2005; Yoon, 2008; Kim & Kim 2011) 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있어 저체중에 속하는 많은 응답자들이 다이어트를 하고 있는 것으로 나타나(Kim & Yoon, 2000; Seo, 2001; Ahn & Bai, 2004; Kim, 2004; Kim & Kim, 2011), 한국과 중국의 청소년들이 비슷하게 자신의 체형에 대해 잘못된 인식과 함께 잘못된 다이어트를 하고 있는 것으로 보였다. 또한 한국 고등학생의 경우 다이어트를 하게 된 동기는 ‘표준체형이 아니라서’라는 응답비율이 가장 높았으며(Namgung, 2004; Kim & Kim, 2011) 절식요법을 통한 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타났다(Park, 1998; Kim & Yoon, 2000; Oh, 2003; Park, 2004; Kim, 2006; Kim & Kim, 2011). Hong et al.(1997)의 연구결과에 의하면 다이어트에 대한 부작용을 경험한 학생이 43.4%이었고, 부작용으로는 71.3%가 어지럼증을 느꼈고, 일상생활의 어려움이 51.0%, 생활의욕 상실이 26.5%이었다. 그리고 Park(2004)의 연구에서는 다이어트의 부작용으로 어지러움 10.9%, 변비 6.3%, 수면장애 3.5% 순으로 나타났다.

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 중국 치박시에 재학 중인 남녀 고등학생을 대상으로 2012년 2월에 설문지를 통한 자기기입식 방법을 통해 실시되었다. 총 262부의 설문지를 배부하여 모든 설문지를 회수하였고 부실기재한 것을 제외한 260부를 최종분석자료로 사용하였다.

2. 조사도구

본 연구에서 사용된 설문지는 선행연구들(Lee, 2005; Kang & Lee, 2006; Kim & Kim, 2010; Kim & Kim, 2011)을 기초로 하여 개발되었다. 설문지는 조사대상자의 성별, 학년, 부모의 연령, 부모의 학력, 가계경제상황 등 일반적 특성에 관한 문항, 현재 신장과 체중, 희망하는 신장과 체중, 자아 체형에 대한 인식도, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 다이어트에 대한 지식, 다이어트에 대한 정보원, 다이어트 실행 여부, 다이어트 실행 동기, 다이어트 실행방법 등에 관한 문항들로 구성되었다.

각각의 문항에 대해 살펴보면, 현재의 체중과 신장을 기입하도록 한 후 체중(㎏)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 객관적 비만도인 체질량지수(BMI)를 계산하였으며, Chung et al.(2008)이 사용한 분류에 따라 18.5 미만을 저체중, 18.5 이상～23 미만을 정상, 23 이상을 과체중으로 구분하였다. 한편 주관적 비만도를 알아보기 위하여 “현재 자신의 체형에 대해 어떻게 생각합니까?”라는 체형에 대한 인식도 질문에 ‘마른 편’, ‘표준 체형’, ‘살찐 편’ 중 택일하도록 하였다. 다이어트에 대한 관심도는 “귀하는 다이어트에 관심이 있습니까?”라는 질문을 통해 측정하였으며, 다이어트에 대한 인식도는 “미디어에 등장한 연예인 같은 몸매를 갖고 싶다”, “날씬해져서 주변사람들에게 더 호감을 얻고 싶다” 등 10개 문항을 통해 측정하였다.

다이어트에 대한 지식은 Choe, Woo, and Chyun(1999), Lee(2005), Kim and Kim(2008)이 사용한 문항을 일부 수

정하여 측정하였는데, '체중감량을 위해서는 칼로리 소비를 위해 식후 곧바로 운동을 해야 한다', '과체중이 아니더라도 복부미만이 될 수 있다' 등 총 13개 문항을 통해 측정하였다. 각각의 문항에 대해 맞는 답은 1점, 틀린 답은 0점을 주어 정답률을 구하였다. 다이어트에 대한 정보원은 다이어트에 관한 정보를 어디에서 가장 많이 얻는지에 대해 '전파매체(TV, 라디오 등)', '인쇄매체(잡지, 신문 등)', '인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색', '가족이나 친구들', '의사나 약사', '다이어트 관련 서적', '다이어트 관련 전문기관(단식원, 비만클리닉 등)', '기타' 중 택일하도록 하였다. 그리고 다이어트를 실행한 적이 있거나 현재 다이어트를 실행하고 있는 응답자를 대상으로 다이어트 실행 동기를 질의하였다. 또한 다이어트 실행방법은 절식요법, 운동요법, 식품요법, 약물/기구요법, 한증요법, 전문기관 이용요법으로 구분하여 각각의 요법에 대해 다이어트를 하는 정도를 응답하도록 하였다. 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 다이어트 실행방법에 관한 문항은 각각 5점 Likert 척도를 이용하여 측정하였다.

3. 자료분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Windows V.19.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 일반적인 특성 및 각 문항에 대하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였고 다이어트에 대한 인식도 문항의 하위영역을 분류하기 위하여 요인분석을 실시하였으며 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha 계수를 산출하였다. 그리고 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 각 문항의 차이를 살펴보기 위하여 t 분석, 일원분산분석, Duncan의 사후검증분석, X^2 검증을 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 조사대상자의 특성

조사대상자의 특성을 살펴보면 <Table 1>과 같이 남학생이 49.6%, 여학생이 50.4%이었고, 학년별로는 1학년이 50.4%, 2학년이 49.6%이었다. 아버지와 어머니의 연령은 45세 이하가 각각 70.4%, 75.4%이었고, 아버지와 어머니의 학력은 고졸 이하가 각각 74.6%와 76.2%이었다. 조사대상자가 지각한 가정의 경제형편은 중이 85.4%이었다.

Table 1. General characteristics of the respondents

(N=260)

Variable	Category	Frequency(%)
Gender	Male	129(49.6)
	Female	131(50.4)
Grade	First	131(50.4)
	Second	129(49.6)
Father's age	≤45	183(70.4)
	≥46	77(29.6)
Mother's age	≤45	196(75.4)
	≥46	64(24.6)
Father's educational level	High school graduate or under	194(74.6)
	College graduate or over	66(25.4)
Mother's educational level	High school graduate or under	198(76.2)
	College graduate or over	62(23.8)
Family economic status	High	12(4.6)
	Middle	222(85.4)
	Low	26(10.0)

Table 2. Body size and BMI of the respondents

(M±S.D.)

Body size	Category	Height(㎝)	Weight(㎏)	BMI(㎏/㎡)
Real body size	Male	174.03±5.33	63.09±10.11	20.78±2.84
	Female	163.08±5.35	54.02±6.26	20.33±2.36
Ideal body size	Male	180.07±4.41	65.11±7.62	20.05±1.94
	Female	167.66±4.05	50.47±4.44	17.96±1.53

2. 조사대상자의 체형실태

조사대상자의 신장, 체중, BMI를 성별로 구분하여 살펴보면 남학생의 경우 평균신장은 174.03 ㎝, 평균체중은 63.09 ㎏으로 평균 BMI는 20.78로 정상에 해당되었다(Table 2). 여학생의 평균신장은 163.08 ㎝, 평균체중은 54.02 ㎏, 그리고 평균 BMI는 20.33으로 남학생과 마찬가지로 정상체중에 해당되었다. 한편 희망하는 신장과 체중을 살펴보면 남학생은 신장 180.07 ㎝, 체중 65.11 ㎏으로 BMI는 20.05이었으며 여학생은 신장 167.66 ㎝, 체중 50.47 ㎏, BMI는 17.96으로 마른 체중을 원하고 있는 것으로 나타났다. 한국 고등학생을 대상으로 한 Kim et al.(2002), Kim and Kim(2011)의 연구에서도 희망하는 체중과 신장을 기준으로 BMI를 계산한 결과 남학생은 정상을, 여학생은 저체중으로 나타나서 한국의 여자 고등학생과 중국의 여자 고등학생은 마른 체형을 원하고 있는 것으로 나타났다.

3. 자아 체형에 대한 인식도

조사대상자 본인이 자신의 체형에 대해 어떻게 인식하고 있는지를 살펴보면 <Table 3>과 같이 응답자의 40.8%가 보통, 38.5%가 뚱뚱한 편, 그리고 20.8%가 마른 편으로 인식하고 있었다. 성별에 따른 현재 BMI와 체형에 대한 인식도를 살펴보면 남학생의 경우 BMI가 정상인데 자신이 보통이라고 인식한 비율은 남학생이 61.3%($p<0.001$), 여학생이 43.2%이었고($p<0.001$), BMI가 정상인데도 뚱뚱한 편이라고 인식한 비율은 남학생은 16.3%, 여학생이 50.5%로, 남학생에 비해 여학생의 경우 자신의 체형을 비만으로 잘못 인식하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해서 볼 때 많은 중국 고등학생들이 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있고 특히 여학생은 남학생에 비해 자신의 체형 인식에 더 심각한 문제가 있는 것으로 나타났으며, 이는 한국의 고등학생을 대상으로 한 연구결과들(Jang, 2006; Kim & Yoon 2009; Kim & Kim, 2011)과도 유사한 결과

Table 3. Current BMI and the self-perception of body image according to gender

Variable	Category	Self-perception of body image / Current BMI	Slim	Standard	Fat	Total	X^2 value
Gender	Male	Underweight	20(80.0)	4(16.0)	1(4.0)	25(100.0)	81.35***
		Standard	18(22.5)	49(61.3)	13(16.3)	80(100.0)	
		Overweight	0(0.0)	4(16.7)	20(83.3)	24(100.0)	
		Total	38(29.5)	57(44.2)	34(26.4)	129(100.0)	
	Female	Underweight	10(43.5)	8(34.8)	5(21.7)	23(100.0)	38.54***
		Standard	6(6.3)	41(43.2)	48(50.5)	95(100.0)	
		Overweight	0(0.0)	0(0.0)	13(100.0)	13(100.0)	
		Total	16(12.2)	49(37.4)	66(50.4)	131(100.0)	
		Total	54(20.8)	106(40.8)	100(38.5)	260(100.0)	

***p<0.001

Table 4. Concern about diet

Variable	Category	Never	Little	Neutral	Mostly	Highly	Total	X^2 value
Gender	Male	50(38.8)	29(22.5)	34(26.4)	10(7.8)	6(4.7)	129(100.0)	8.16
	Female	32(24.4)	31(23.7)	39(29.8)	17(13.0)	12(9.2)	131(100.0)	
Self-perception of body image	Slim	25(46.3)	13(24.1)	11(20.4)	3(5.6)	2(3.7)	54(100.0)	13.55
	Standard	36(34.0)	22(20.8)	30(28.3)	12(11.3)	6(5.7)	106(100.0)	
	Fat	21(21.0)	25(25.0)	32(32.0)	12(12.0)	10(10.0)	100(100.0)	
Current BMI	Underweight	21(43.8)	8(16.7)	12(25.0)	4(8.3)	3(6.3)	48(100.0)	11.09
	Standard	51(29.1)	43(24.6)	51(29.1)	21(12.0)	9(5.1)	175(100.0)	
	Overweight	10(27.0)	9(24.3)	10(27.0)	2(5.4)	6(16.2)	37(100.0)	
Total		82(31.5)	60(23.1)	73(28.1)	27(10.4)	18(6.9)	260(100.0)	

이다. 이렇게 자신의 체형에 대해 잘못 인식하게 되면 외모에 대한 지나친 관심으로 이어지거나 또한 자신의 체형에 대한 부정적인 평가로 인해 체형의 만족도가 낮아지게 되어 다양한 심리적 불안, 자신감 결여, 자아존중감 상실 등 심리적인 부적응의 원인이 될 수 있다(Noh, 2005). 따라서 청소년들에게 체형에 대해 올바른 인식을 갖도록 교육이 이루어질 필요가 있는 것으로 나타났다.

4. 다이어트에 대한 태도

1) 다이어트에 대한 관심도

다이어트에 대한 관심도를 살펴보면 <Table 4>와 같이 '전혀 관심없다'가 31.5%, '거의 관심없다'가 23.1%로 조사대상자의 과반수가 다이어트에 관심이 없는 것으로 나타나서 다이어트에 대해 관심도가 대체로 낮은 것으로 나타났다. 이는 한국 고등학생을 대상으로 한 Choi(2003)의 연구에서 응답자의 82.2%, Kwon(2004)의 연구에서는 61.9%가 관심이 있다라고 응답한 결과와 비교해 보았을 때 낮은 것으로, 이는 중국에서는 대부분 한명의 자녀만을 가지고 있어 부모들이 자신의 자녀가 다이어트를 함으로써 건강을 해칠까봐 자녀들에게 다이어트를 권하지 않으며, 고등학생들도 다이어트 등 외모관리보다 대학 진학과 취업 등 진로에 신경을 더 많이 쓰고 있기 때문인 것으로 보인다.

그러나 현재 BMI가 정상체중인 응답자 중 17.1%, 저체중인 응답자 중 14.6%는 다이어트에 관심이 '대체로' 또는 '매우' 많이 있는 것으로 나타나서, 한국의 선행연구에서 나타난 바와 같이(Kim & Yoon, 2000; Seo, 2001; Ahn & Bai, 2004; Kim, 2004; Kim & Kim, 2011), 중국 청소년들도 자신의 체형에 대한 잘못된 인식으로 인해 저체중이거나 정상체중에 속하는 응답자들이 불필요하게 다이어트를 할 우려가 있는 것으로 나타났다. 한편 조사대상자의 성별, 자아 체형에 대한 인식도 및 현재 BMI에 따른 다이어트의 관심도는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

2) 다이어트에 대한 인식도

다이어트에 대한 인식도를 살펴보기 위해 10개의 문항에 대해 요인분석을 실시하였다. 요인분석 시 각 요인에 의해 설명된 분산백분율이 5% 이상인 것을 기준으로 하여 <Table 5>와 같이 '마른 몸매 추구', '다이어트 정보 및 교육 요구', '다이어트 필요성'의 3개 요인이 도출되었다. 이들 각 요인에 대한 신뢰도는 Crobach's alpha 계수가 모두 0.7 이상으로 나타나 신뢰할 만한 수준이었다.

이들 요인에 대한 통계치를 살펴보면 '마른 몸매 추구'의 평균값이 3.14로 가장 높았고 그 다음으로는 '다이어트 정보 및 교육 요구(2.99점)', '다이어트의 필요성(2.15점)' 순으로 나타났다(Table 6). 이는 마르고 날씬한 몸매에 대한 관심은 매우 높으나, 다이어트에 대한 필요성을 인식하거나 다이어트에 대한 교육이나 정보에 대한 요구도는 대체로 낮은 결과를 보여주는 것이다. 특히 한국 대학생을 대상으로 한 Kim and Kim(2008)의 연구에서 다이어트 필

Table 5. The result of factor analysis of awareness of diet

Factor	Item	1	2	3
Pursuit of skinny figure	I want to have a slim body like entertainers.	0.70	0.10	0.29
	I want to make a favorable impression toward people.	0.78	0.20	0.27
	I want to be slim to put on small size clothes again.	0.69	0.31	0.20
	I think that obese people are lazy.	0.60	0.24	-0.27
	I think that skinny body type is prettier than standard body type.	0.60	-0.06	0.08
Diet information and education requirement	I need information on diet.	0.25	0.71	0.36
	I need systematic education on diet.	-0.01	0.86	-0.06
	If education programs on diet are provided, I am willing to take them.	0.25	0.75	0.28
Necessity of diet	I think diet is essential in modern society.	0.11	0.19	0.82
	I should go on a diet to gain confidence.	0.21	0.12	0.84
Percent of variance(%)		24.74	20.59	18.69
Cumulative percent of variance(%)		24.74	45.33	64.03
Reliability		0.77	0.76	0.74

요성에 대한 점수가 3.83점으로 나타난 것에 비해 본 연구에서는 다이어트 필요성에 대한 인식에 매우 낮은 점수를 보이고 있었다.

조사대상자의 특성에 따른 다이어트에 대한 인식도의 차이를 살펴보면(Table 6), '마른 몸매 추구', '다이어트 필요성'에 대해 남성에 비해 여성의 경우(마른 몸매 추구

Table 6. Awareness of diet according to the respondent's characteristics

	Variable	Category	Mean±S.D.[1)]	t/F value
Pursuit of skinny figure	Gender	Male	2.86±0.86	-5.06***
		Female	3.41±0.90	
	Self-perception of body image	Slim	2.65±0.76b	11.22***
		Standard	3.19±0.90a	
		Fat	3.35±0.93a	
	Current BMI	Underweight	2.90±0.81	2.47
		Standard	3.22±0.92	
		Overweight	3.08±1.02	
	Total		3.14±0.92	
Diet information and education requirement	Gender	Male	2.85±1.16	-1.90
		Female	3.12±1.18	
	Self-perception of body image	Slim	2.46±1.10b	9.06***
		Standard	2.98±1.10a	
		Fat	3.27±1.19a	
	Current BMI	Underweight	2.43±1.12b	6.94**
		Standard	3.11±1.12a	
		Overweight	3.14±1.28a	
	Total		2.99±1.17	
Necessity of diet	Gender	Male	2.01±0.88	-2.28*
		Female	2.29±1.06	
	Self-perception of body image	Slim	1.91±0.89b	4.35*
		Standard	2.08±0.93ab	
		Fat	2.36±1.05a	
	Current BMI	Underweight	2.04±0.86	0.57
		Normal	2.15±0.99	
		Overweight	2.27±1.12	
	Total		2.15±0.98	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001; a and b show the results of Duncan's multiple range tests.
[1)]Rated with a 5-point scale: 1=Never, and 5=Highly

p<0.001; 다이어트 필요성 p<0.05) 점수가 높았다. 또한 자신의 체형에 대해 마른 편이라고 인식하는 응답자에 비해 보통이나 뚱뚱한 편이라고 인식하는 경우 '마른 몸매 추구'와 '다이어트 정보 및 교육 요구'가 높게 나타났다(마른 몸매 추구 p<0.001; 다이어트 정보 및 교육 요구 p<0.001). 그리고 자신의 체형에 대해 뚱뚱한 편이라고 인식하는 경우 마른 편이라고 인식하는 응답자에 비해 '다이어트 필요성'을 높게 인식하고 있었다(p<0.05). 한편 BMI가 정상이거나 과체중인 경우 저체중에 비해 '다이어트 정보 및 교육 요구'가 높았다(p<0.01).

이와 같이 조사대상자의 특성에 따른 다이어트에 대한 인식도 차이에서 나타난 결과를 통해서 볼 때 마른 몸매 추구, 다이어트 정보 및 교육 요구, 다이어트에 대한 필요성은 조사대상자의 실제 BMI보다는 자신이 인식하고 있는 체형과 더욱 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 이는 조사대상자들이 객관적으로 체형을 측정하는 BMI보다는 주관적으로 체형을 판단하는 자신의 체형 인식도에 따라 다이어트 인식도에 차이가 있음을 보여주는 것으로, 체형에 대한 왜곡된 인식으로 인해 실제로는 다이어트가 필요하지 않음에도 불구하고 마른 몸매를 갖기 위해 다이어트를 할 가능성이 있으므로, 체형에 대해 올바른 인식을 갖도록 체형 교육이 실시될 필요가 있는 것으로 나타났다.

3) 다이어트에 대한 지식

다이어트에 대한 지식 수준을 살펴보기 위해 13개 문항에 대해 질의한 결과 평균 정답률은 54.0%로 높지 않았다(Table 7). 문항별로는 '과일은 비타민이 풍부한 식품이므로 다이어트를 할 때 되도록 많이 섭취한다'에 대한 정답률은 31.8%로 가장 낮았고 그 다음으로는 '유산소 운동(자전거타기, 조깅, 수영, 에어로빅)보다는 무산소 운동(아령들기, 헬스 등 근력운동)이 체중감량에 더 효과적이다', '다이어트를 할 때 동물성 단백질의 섭취량은 가급적 줄여야 한다'에 대한 정답률이 낮았다. 이런 문항들은 보통 일반인들이 흔히 잘못 알고 있는 내용들로 과일은 칼로리와 당이 높은 것이 있으므로 올바른 다이어트를 위해서는 과일도 적정량만 섭취해야 하며, 사과나 포도와 같이 한 종류의 과일만 먹는 원푸드 다이어트(one-food diet)는 다른 영양소의 부족을 가져올 수 있으므로 하지 않도록 미리 정확한 지식을 알려줄 필요가 있다. 한편 유산소운동은 산소를 이용하여 지방대사를 활성화시켜 에너지를 소비하므로 빠르게 체중을 감소시키는데 효과적이며, 무산소운동은 근육량을 늘려 기초대사량을 증가시켜 줌으로써 에너지 소모를 증가시킨다. 따라서 다이어트를 할 때에는 유산소운동과 무산소운동을 병행하는 것이 효과적이다. 또한 다이어트 시에

Table 7. Percentage of correct answers of knowledge about diet

Item	Correct answer(%)
It is necessary to take exercise right after meals to consume calories for weight loss.	76.9
Nutritious foods mean high calory foods.	69.2
Obesity can cause hypertension, strokes and cardiovascular diseases.	68.9
Even though persons are not overweight, they can be abdominal obese.	65.8
Liquor does not affect obesity because liquor's calories are low.	60.8
Skipping dinner or eating a lot of foods late at night is the reason for obesity.	57.7
If we take vitamins or minerals, we gain weight because they provide high calories.	55.8
It is more effective on a diet to eat food slowly than to eat food fast.	55.4
Taking intensive exercise for a short duration is very effective for a diet.	49.2
One meal or three meals a day have same effect on obesity, if the total calory of meals is the same.	41.2
When you are on a diet, you should reduce protein intake.	35.8
Anaerobic exercise is more effective than aerobic exercise to lose weight.	34.6
Since fruits are rich in vitamins, it will be good to eat fruits as much as possible.	31.8
Total	54.0

Table 8. Knowledge about diet according to the respondent's characteristics

Variable	Category	Mean±S.D.[1)]	t/F value
Gender	Male	52.2±22.0	-1.34
	Female	55.8±21.3	
Self-perception of body image	Slim	50.9±22.3	2.67
	Standard	57.7±20.2	
	Fat	51.8±22.5	
Current BMI	Underweight	51.4±20.9	0.41
	Standard	54.6±21.8	
	Overweight	54.7±22.4	
Total		54.0±21.7	

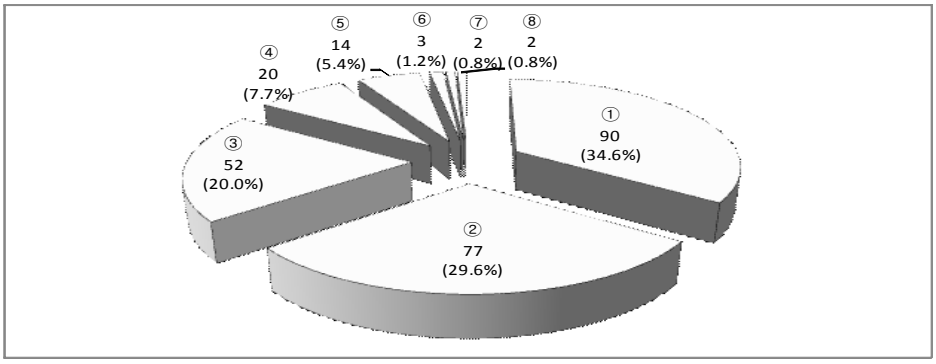
[1)]Mean of percentage of correct answers

도 체내에 필요한 근육이 소모되지 않도록 동물성 단백질의 섭취도 필요하므로 무조건 고기 섭취를 피하지 않도록 잘못된 지식을 바로 잡아주어야 할 것이다. 한편 '체중감량을 위해서는 칼로리 소비를 위해 식후 곧바로 운동을 해야 한다'의 정답률은 76.9%로 정답률이 가장 높았다.

다이어트에 대한 지식의 낮은 정답률은 잘못된 다이어트 실행을 야기할 수 있으므로 다이어트에 대한 지식을 향상시킬 수 있는 교육이 필요함을 알 수 있었다. 한편 다이어트에 대한 지식은 성별, 자아 체형에 대한 인식도, 현재 BMI에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다(Table 8).

4) 다이어트에 대한 정보원

<Figure 1>에 제시된 바와 같이 조사대상자들은 다이어트에 대한 정보를 '인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(34.6%)'에서 가장 많이 얻는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 '전파매체(29.6%)', '가족이나 친구들(20.0%)' 순이었다. 한국의 청소년을 대상으로 한 연구결과(Kim, 2007; Jwa & Chae, 2008; Kim & Kim, 2011)에서도 인터넷이나 TV, 라디오를 통해 다이어트에 관한 정보를 많이 얻는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 인터넷을 좋아하는 청소년의 특성상 인터넷을 이용한 다이어트 정보 획득이 많은 것으로 나타났는데 인터넷 정보 중에는 잘못된 것들도 있으므로 정보 수용 시 유의하여야 할 것이다. 또한 TV나 라디오 등 전파매체를 통해서도 많은 정보를 얻는 것으로 나타났으므로 이들 매체에서는 다이어트에 대한 정확한 지식과 방법을 알려주도록 해야 하며, 특히 대중들에게 전파력이 강한 매체들에서 마른 체형을 가진 연예인들의 몸매를 지나치게 칭찬하거나 연예인을 따라 하기 위해



① Blogs, mini-homepages, or Kin-search on the Internet ② Electronic media ③ Family or friends ④ Others ⑤ Printed media ⑥ Doctors or pharmacist ⑦ Books related diet ⑧ Diet clinic

Figure 1. Information source for diet

무리한 다이어트 방법을 소개하는 것 등은 자제하여야 할 것이다. 최근 중국에서도 청소년들이 대중매체에 등장하는 연예인들을 선망하고 이들에 대한 모방심리가 높아가고 있는데 연예인과 같은 몸매를 갖기 위해 과도한 다이어트를 실행함으로써 자칫 건강을 해칠 우려도 있으므로 이에 대한 주의 및 교육이 필요한 것으로 보인다. 한편 조사대상자의 성별, 자아 체형에 대한 인식도, 현재 BMI에 따라 다이어트에 관한 정보원에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

5) 다이어트 실행자와 비실행자의 비교

다이어트 실행 여부를 조사한 결과, 응답자 중 22.6%만이 다이어트를 실행해 본적이 있거나 다이어트를 실행하고 있는 것으로 나타났다. 이는 한국의 고등학생을 대상으로 실시한 연구결과에 의하면 Kim(2006)의 연구에서는 44.0%, Kim and Kim(2010)의 연구에서는 66.1%, Kim(2008)의 연구에서는 66.8%가 다이어트를 해본 것으로 나타나서 중국 고등학생의 다이어트 경험은 한국 고등학생에 비해 낮은 것으로 나타났다.

다이어트를 실행하고 있거나 실행한 적이 있는 응답자와 다이어트를 실행해 본 적이 없는 응답자들을 비교하여 살펴본 결과, <Table 9>와 같이 남학생에 비해 여학생의 경우($p<0.001$) 다이어트 실행 경험자가 많은 것으로 나타났다. 여학생이 남학생에 비해 다이어트 경험 비율이 높은 것은 한국의 선행연구들의 결과와 일치하는 것이다(Lee, Kim, & Kang, 2001; Kim, 2006; Lee, 2007; Chung & Lee, 2010). 이는 앞에서 나타난 결과들과 종합해서 고려해 볼 때 남학생보다 여학생들은 자신의 체형을 뚱뚱한 것으로 잘못 인식하고 있고 또한 외모에 대한 높은 관심으로 인해 더욱 날씬한 몸매를 선호하기 때문인 것으로 보인다. 또한 현재 자신의 체형에 대해서 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 자신을 덜 마른 것으로 인식하고 있었다($p<0.01$).

한편 현재 BMI는 두 집단 간에 유의한 차이가 없었으나 희망 BMI는 다이어트 비실행자에 비해 실행자의 경우 유의하게 낮았는데($p<0.001$), 다이어트를 하고 있는 학생들이 원하는 BMI는 평균 17.87로 이는 다이어트 실행자들이 정상보다 마른 몸매를 희망하고 있음을 보여주고 있다. 또한 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 다이어트에 대한 관심도도 높았다($p<0.001$). 다이어트 실행자의 경우 다이어트 비실행자에 비해 다이어트에 대한 높은 관심도를 보인 것

Table 9. Comparison between non-dieters and dieters

N(%), M±S.D.

Variable	Category	Non-dieters (N=212)	Dieters (N=48)	X^2/t value
Gender	Male	120(56.6)	9(18.8)	22.43***
	Female	92(43.4)	39(81.3)	
Self-perception of body image	Slim	49(23.1)	5(10.4)	10.39**
	Standard	91(42.9)	15(31.3)	
	Fat	72(34.0)	28(58.3)	
Current BMI		20.60±2.48	20.39±3.17	0.42
Desired BMI		19.25±1.96	17.87±1.96	4.42***
Concern about diet[1)]		2.21±1.16	3.15±1.22	-4.86***
Awareness of diet[1)]				
Pursuit of skinny figure		3.03±0.91	3.61±0.82	-4.36***
Diet information and education requirement		2.82±1.12	3.73±1.11	-5.14***
Necessity of diet		2.01±0.91	2.75±1.07	-4.41***
Knowledge about diet[2)]		53.9±22.3	54.5±19.1	0.85

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

[1)]Rated with a 5-point scale: 1=Never, and 5=Highly

[2)]Mean of percentage of correct answers

Table 10. Motive of diet and Practice according to diet type

(N=48)

Variable	Category	Frequency(%)/M±S.D.
Motive of diet	At the thought I do not have standard propositions	20(41.7)
	Through conversation with friends	7(14.6)
	To maintain good health	7(14.6)
	Under the influence of mass communication	6(12.5)
	In recognition of apposite gender	5(10.4)
	For better outward appearances	2(4.2)
	Through classes at school	1(2.1)
Practice according to diet types[1)]	Fasting therapy	3.37±0.93
	Exercise therapy	2.33±0.86
	Food therapy	2.13±0.95
	Sweat therapy	1.57±0.87
	Drug/appliance therapy	1.51±0.62
	Therapy using professional organization	1.27±0.68

[1)]Rated with a 5-point scale: 1=Never, and 5=Highly

은 한국 고등학생을 대상으로 한 선행연구들의 결과(Choi, 2003; Lee, Choi, & Koo, 2005; Yoon, 2008; Kim & Kim, 2010)와 일치하였다. 한편 다이어트에 대한 인식도에 대해서는 3가지 모두 다이어트 실행자의 점수가 높게 나타나서($p<0.001$) 다이어트 실행자는 비실행자에 비해 다이어트에 대해 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 다이어트에 대한 지식은 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

다이어트 실행자를 대상으로 다이어트를 하게 된 동기를 질의한 결과 <Table 10>과 같이 가장 많은 응답을 보인 것은 '스스로 표준체형이 아니라고 생각하여(41.7%)'이었고, 그 다음으로는 '친구들과의 대화를 통해 다이어트가 필요하다고 느껴서', '건강이 나빠질까봐 건강을 유지하기 위해서'인 것으로 나타났다. 앞의 문항 조사 결과에서 나타났듯이 응답자들이 자신의 체형을 잘못 인식하는 경우가 있었으므로 잘못된 체형인식으로 인해 불필요한 다이어트를 수행할 가능성이 있으며, 올바른 체형인식이 필요한 것으로 나타났다.

다이어트의 유형을 절식요법, 운동요법, 식품요법, 약물/기구요법, 한증요법, 전문기관 이용요법의 6가지로 구분하여 다이어트 실천자들의 각 요법에 대한 실천 정도를 살펴본 결과 절식요법, 운동요법, 식품요법, 한증요법, 약물/기구요법, 전문기관 이용요법 순으로 많이 하는 것으로 나타났다. 한국의 선행연구 결과들에서도 절식요법의 실천 정도가 가장 높게 나타났는데(Kim & Yoon 2000; Park et al., 2000; Chaung, 2001; Kim, 2007; Kim & Kim, 2011), 이러한 결과를 통해서 볼 때 많은 청소년들이 간편한 방법으로 다이어트 하기 원하고 있으나, 청소년의 정상적인 성장발달 및 건강에 악영향을 미칠 우려가 있는 것으로 보였다.

Ⅴ. 요약 및 제언

본 연구는 중국 청소년들의 다이어트에 대한 인식도 및 지식수준을 파악하고 이들이 체형 및 다이어트에 대한 올바른 인식을 갖도록 하는데 필요한 기초자료를 제공하기 위하여 중국 치박시에 거주하고 있는 고등학생을 대상으로 체형에 대한 인식도 및 다이어트에 대한 태도를 살펴보았다. 본 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 자신의 체형에 대해 응답자의 40.8%가 보통, 38.5%가 뚱뚱한 편, 그리고 20.8%가 마른 편으로 인식하고 있었으며 성별에 따른 BMI와 체형에 대한 인식도를 살펴보면 남학생에 비해 여학생의 경우 자신의 체형을 비만으로 잘못 인식하는 경향이 많았다.
2. 다이어트에 대한 관심도를 살펴보면 과반수가 다이어트

에 '전혀' 또는 '거의 관심이 없다'라고 응답하여 다이어트에 대해 관심도가 대체로 낮은 것으로 나타났으나, BMI가 정상체중인 응답자 중 17.1%, 저체중인 응답자 중 14.6%는 다이어트에 관심이 '대체로' 또는 '매우' 많이 있는 것으로 나타났다.

3. 다이어트에 대한 인식도의 통계치를 살펴보면 '마른 몸매 추구'의 평균값이 3.14로 가장 높았고 그 다음으로는 '다이어트 정보 및 교육 요구(2.99점)', '다이어트 필요성(2.15점)' 순으로 나타났다. 한편 조사대상자의 특성에 따른 다이어트에 대한 인식도 차이는 조사대상자의 실제 BMI보다는 자신이 인식하고 있는 체형과 더욱 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다.
4. 다이어트에 대한 지식의 평균 정답률은 54.0%로 높지 않았으며, 성별, 자아 체형에 대한 인식도, 현재 BMI에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.
5. 조사대상자들은 다이어트에 대한 정보를 인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(34.6%)에서 가장 많이 얻는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 전파매체(29.6%), 가족이나 친구들(20.0%) 순이었다.
6. 다이어트 실행 여부를 조사한 결과, 응답자 중 22.6%만이 다이어트를 실행해 본적이 있거나 다이어트를 실행하고 있는 것으로 나타났다. 다이어트 실행자를 대상으로 다이어트를 하게 된 동기를 질의한 결과 가장 많은 응답을 보인 것은 '스스로 표준체형이 아니라고 생각하여'이었고, 다이어트 실천자들의 각 요법에 대한 실천 정도를 살펴본 결과 절식요법, 운동요법, 식품요법, 한증요법, 약물/기구요법, 전문기관 이용요법 순으로 많이 하는 것으로 나타났다.

이들 연구결과를 토대로 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다. 먼저, 중국 고등학생들은 한국 고등학생들보다 체형 및 외모에 대한 관심도가 비교적 낮게 나와 우리나라 청소년들이 외모에 좀 더 치중하는 경향이 큰 것으로 보였다. 따라서 우리나라 고등학생들에게는 외모 지상주의를 추구하지 않도록 올바른 교육을 실시할 필요가 있는 것으로 생각된다.

한편 중국의 많은 학생들도 우리나라 학생들과 유사하게 마르거나 정상의 체형을 가졌음에도 불구하고 본인이 뚱뚱하다고 인식하고 있었는데, 자신의 체형에 대한 잘못된 인식은 자신을 부정적으로 평가하게 되고 자신감과 자아존중감을 낮추는 결과를 가져올 수 있으므로 두 나라의 청소년들 모두 자신의 체형에 대해 올바르게 인식할 수 있도록 체형에 관한 교육이 이루어져야 할 것이다. 또한 중국 고등학생들의 다이어트에 대한 지식의 평균 정답률이 낮게 나타났는데, 청소년들은 특성상 또래와 잘 어울리며 친구들의 의견을 그대로 수용하는 태도를 가지기 때문에 잘못된 지식이 또래 집단에 빠르게 전파되기 쉽다. 따라서 다이어트에 대한 잘못된 지식도 아무런 판단없이 그대로 받아들여 신중하게 생각하지 않고 따라할 우려가 있으므로 청소년들에게 다이어트에 대한 정확한 지식을 제공하는 것은 매우 중요한 일이다. 그러므로 청소년들이 다이어트에 대해 제대로 알고 필요한 경우 본인에게 적합한 방법으로 할 수 있도록 학교와 가정, 기타 건강관련 단체에서의 교육과 홍보가 이루어져야 할 것이다.

또한 중국 청소년들도 인터넷과 TV, 라디오 등 전파매체를 통해서 많은 정보를 얻는 것으로 나타났으므로 이를 이용한 다이어트 관련 교육과 정보제공 방법을 적극 활용하는 것도 청소년들에게 효과적일 것으로 보인다. 한편 대중매체에서는 청소년들이 선망하는 스타들의 마른 몸매를 지나치게 부각시키거나 외모 지상주의적인 방송을 자제하여 청소년 시기부터 건강과 외모에 대해 올바른 인식을 가질 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다.

참고문헌

Ahn, H. S., & Bai, H. S. (2004). A survey of the weight control and intake pattern of the girl's high school student residing in Busan. *J Korean Soc Study Obes, 13*(2), 150-162.

Bae, Y. J., Kim, S. T., & Sung, B. J. (2004). Body dissatisfaction, eating attitude, obesity related stress, and exercise behavior according to body mass index

in female teenagers. *Journal of Korea Sport Research, 15*(4), 881-889.

Chaung, S. K. (2001). Weight control practices and body image of female college students. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 18*(3), 163-175.

Cho, H. S., & Choi, M. K. (2010). A study on body image and dietary habits by the body mass index of middle school students in Chungnam. *Korean J of Food & Nutr, 23*(3), 368-375.

Choe, U., Woo, K. J., & Chyun, J. H. (1999). Perception and knowledge on the diet among women living in Inchon. *Korean Journal of Dietary Culture, 14*(3), 225-232.

Choi, J. C. (2003). *The behavior and an attitude for weight control of high-school students*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongwongun, Korea.

Choi. S. Y. (2005). *Relationship of personality type(MBTI) and self-esteem in different body types and body images of high school students.* Unpublished master's thesis, Yong-In University, Yongin, Korea.

Chung, H. K., & Lee, H. Y. (2010). The concepts of weight control and dietary behavior in high school seniors. *The Korean Journal of Nutrition, 43*(6), 607-619.

Chung, Y. J., Kim, S. A., Sohn, C. B., Kim, M. R., Ly, S. Y., & Yook, H. S. (2008). *Dietary Life and diet*. Seoul: Powerbook.

Han, I. K. (2004). *Analysis on the behavioral patterns related to dietary practice and weight control in different age groups of urban women*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.

Hong, Y. K., Park, S. B., Park, H. S., & Shin, Y. S. (1997). Body image perception and self-reported weight control activities in adolescent girls. *J Korean Acad Fam Med, 18*(7), 714-721.

Hwang, E. M. (2010). *A survey on body type perception, weight control, and eating habits according to BMI of college students*. Unpublished master's thesis, University of Ulsan, Ulsan, Korea.

Jang, H. S. (2006). Body image recognition, nutrition knowledge and nutrient intakes of middle school students according to the obesity index. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 18*(2), 87-110.

Jung, G. B., Lim, D. K., Lee, Y. J., Lee, S. G., & Oung, S. W. (1995). The analysis of factors influencing to the diet in adolescent. *J Korean Acad Fam Med, 168*(4), 254-260.

Jwa, H. J., & Chae, I. S. (2008). Body shape satisfaction, nutrition knowledge, dietary habits, and weight control attitude of Korean high school students. *Korean Journal of Food Culture, 23*(6), 820-833.

Kang, H. W., & Lee, S. S. (2006). Obesity and weight control prevalence of middle school students in Seoul, Gyeonggi area. *The Korean Journal of Nutrition, 39*(7), 674-683.

Kim, A. (2006). *Effect of media involvement, body satisfaction and self-esteem on the appearance management behavior of preteen boys and girls.* Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.

Kim, E. J. (2004). *The research about recognition of body shape, weight control and the factors related to the disordered eating behaviors in adolescent girls*. Unpublished master's thesis, Sungshin Womens' University, Seoul, Korea.

Kim, J. K. (2002). Body image and eating disorder of adolescents. *J of Korean Soc School Health, 15*(2), 151-155.

Kim, J. Y. (2007). *A study on weight control attitude, nutrition knowledge, dietary attitude and dietary behavior among high school students in some part of Jeonju city*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju, Korea.

Kim, H., & Kim, M. (2010). Effect of self-esteem, body image and external factors of body type on dieting behavior of high school students. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 22*(4), 65-75.

Kim, H., & Kim, M. (2011). Self-perception of body image and

dieting behavior by gender among high school students in Gyeonbuk province. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 21*(4), 587-599.

Kim, H. J. (2008). *Comparison between 'recognition of the body-image', 'the experience of weight-control' and 'self-esteem' according to the BMI of high school students in Daegu*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu, Korea.

Kim, M., & Kim, H. (2008). A study on diet behaviors and related factors in dieting college students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 18*(1), 135-148.

Kim, O. S., Kim S. W., & Kim, A. J. (2002). BMI, weight control behavior, and self-esteem in high school adolescents. *Korean Journal of Adult Nursing, 14*(1), 53-61.

Kim, O. S., & Yoon, H. S. (2000). Factors associated with weight control behaviors among high school females with normal body weight. *Journal of Korean Academy of Nursing, 30*(2), 391-401.

Kim, S. O. (2006). *A comparative study of obesity and weight control behavior in high school adolescents*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju, Korea.

Kim, Y. K., & Yoon, K. S. (2009). Awareness of body shape, weight control, and eating disorders in female adolescents living in Seoul. *Journal of the Korean Dietetic Association, 15*(3), 232-252.

Kwon, Y. M. (2004). *A study on high school students' interest in weight control and dietary attitudes*. Unpublished master's thesis, Yong-In University, Yongin, Korea.

Lee, H. J., Choi, M. R., & Koo, J. O. (2005). A study of body image, weight control and dietary habits with different BMI in female high school students. *Korean Journal of Community Nutrition, 10*(6), 805-813.

Lee, M. H. (2005). *A study on diet behavior of university students by diet knowledge and perception*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, Korea.

Lee, S. H. (2007). *The effects of weight related external pressure, self-esteem, and body image on eating disorder behavior among female adolescents*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Cheongju, Korea.

Lee, S. J. (2006). *Effects of body mass index and body images of high school students in Jeonbuk on their eating disorder*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, Korea.

Lee, S. Y., Kim, S. W., & Kang, J. H. (2001). The prevalence of eating disorder risk group among high school students in Seoul - Relationship of eating disorder symptoms with anxiety and depression tendency. *Journal of Korean Society for the Study of Obesity, 10*(4), 376-391.

Lee, Y. Y. (2010). *The effect of body perception and obesity stress on weight control behavior for women*. Unpublished master's thesis, Ewha Women's University, Seoul, Korea.

Lim, C. H. (2009). Acculturative stresses and adjustment elements of Chinese students' studying in Korea. *Korean Journal of Human Ecology, 18*(1), 93-112.

Liu, H., Sun, Z. Ping., & Liu, R. (2010). Current weight control behaviors and related factors among adolescents in Nanjing. *Chinese Journal of School Health, 31*(10), 1160-1162.

Luo, C. Y., Peng, N. N., & Zhu, W. (2003). Risk behaviors of adolescents in Shanghai: Unhealthy weight control behaviors and relative factors analysis. *Chinese Journal of School Doctor, 17*(3), 200-202.

Ma, G. S., Li, Y. P., Wu, Y. P., Zhai, F. Y., Cui, Z. H., Hu, X. Q., Luan, D. C., Hu, Y. H., & Yang, X. G. (2005). The prevalence of body overweight and obesity and its changes among Chinese people during 1992 to 2002. *Chinese Journal of Preventive Medicine, 5*(5), 311-315.

Namgung, M. J. (2004). *Study on the middle school girls' interest in weight loss and eating habits in Seoul*. Unpublished master's thesis, Dongkuk University,

Gyeongju, Korea.

Noh, Y. K. (2005). *The relationship between body shape satisfaction and eating disorder and self-esteem*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Womens' University, Seoul, Korea.

Oh, I. S. (2003). *An investigation of women's diet practice by their lifestyles*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Cheongju, Korea.

Paek, Y. J., Kang, H. E., Leem, K. E., Leem, S. Y., Hwang, S. J., & Yoo, T. W. (2001). EAT score according to weight control, depression level and body mass index(BMI). *J Korean Acad Fam Med, 241*(5), 690-697.

Park, H. S. (1998). *A study on body image and influences on the intention to reduce food intake of female high school students*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.

Park, H. O., Kim, E. K., Chi, K. A., & Kwak, T. K. (2000). Comparison of the nutrition knowledge, food habits and life styles of obese children and normal children in elementary school in Kyeong-gi Province. *Korean Journal of Community Nutrition, 5*(4), 586-597.

Park, S. J. (2004) *Analysis of weight control of high school girls*. Unpublished master's thesis, Yong-In University, Yongin, Korea.

Seo, J. E. (2001). *Effects of obese index, body weight satisfaction, and eating disorders on body weight control and nutrient intake in male and female high school students*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, Korea.

Shin, M. H. (2010). *Eating habits, food frequency, nutrient intake by academic achievement score among high school students in one urban area*. Unpublished master's thesis, Dankook University, Seoul, Korea.

Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2001). P*rinciples and Practice of Psychiatris Nursing*. St. Lousis: Mosby.

Yoon, J. H. (2008). *A study on the interest of the body weight control, nutrition knowledge and dietary attitude of the high school students*. Unpublished master's thesis, Myongji University, Yongin, Korea.

Wang, J., Wang, J. J., & Wang, X. W. (2012). A study on weight control behaviors of middle school students and its relationship to behaviors of health risks in Guangzhou city. *Chinese Primary Health Care, 26*(6): 96-98.

刘健惠. (2009). 上海20-45岁-人群超重/肥胖情况调查及相关行为特征分析. 中国优秀硕士学位论文全文数据库. 复旦大学硕士学位论文.

http://news.donga.com/Inter/3/02/20120203/43762753/1

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html

<국문요약>

본 연구는 중국 청소년들의 다이어트에 대한 인식도 및 지식수준을 파악하고 이들이 체형 및 다이어트에 대한 올바른 인식을 갖도록 하는데 필요한 기초자료를 제공하기 위하여 중국 치박시(淄博市)에 재학 중인 남녀 고등학생 260명을 대상으로 2012년 2월에 설문지를 통한 자기기입식 방법을 통해 실시되었다. 본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Windows V.19.0 프로그램을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도 분석, t 분석, 일원분산분석, Duncan의 사후검증분석, X^2 검증을 실시하였다. 연구결과, 자신의 체형에 대해 응답자의 40.8%가 보통, 38.5%가 뚱뚱한 편, 그리고 20.8%가 마른 편으로 인식하고 있었다. 성별에 따른 BMI와 체형에 대한 인식도를 살펴보면 남학생에 비해 여학생의 경우 자신의 체형을 비만으로 잘못 인식하는 경향이 많은 것으로 나타났다. 다이어트에 대한 관심도를 살펴보면 조사대상자의 과반수가 다이어트에 관심이 없는 것으로 나타나서 다이어트에 대해 관심도가 대체로 낮은 것으로 나타났다. 다이어트에 대한 인식도의 통계치를 살펴보면 '마른 몸매 추구'의 평균값이 가장 높았고 그 다음으로는 '다이어트 정보 및 교육 요구', '다이어트 필요성' 순으로 나타났다. 한편 다이어트에 대한 지식의 평균 정답률은 54.0%로 높지 않았으며, 성별, 자아 체형에 대한 인식도, 현재 BMI에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 조사대상자들은 다이어트에 대한 정보를 인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색에서 가장 많이 얻는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 전파매체, 가족이나 친구들 순이었다. 또한 다이어트 실행 여부를 조사한 결과, 응답자 중 22.6%만이 다이어트를 실행해 본적이 있거나 다이어트를 실행하고 있는 것으로 나타났다. 다이어트 실행자를 대상으로 다이어트를 하게 된 동기를 질의한 결과 가장 많은 응답을 보인 것은 '스스로 표준체형이 아니라고 생각하여'이었고, 다이어트 실천자들의 각 요법에 대한 실천 정도를 살펴본 결과 절식요법, 운동요법, 식품요법, 한증요법, 약물/기구요법, 전문기관 이용요법 순으로 많이 하는 것으로 나타났다.

■ 논문접수일자: 2012년 10월 17일, 논문심사일자: 2012년 10월 22일, 게재확정일자: 2012년 12월 24일