

청주시 대학생들의 성별과 BMI에 따른 다이어트 관련 행동 분석

이주은
서원대학교 식품영양학과 교수

An Analysis of Diet-related Behaviors according to the Gender and BMI of University Students in Cheongju

Joo-eun Lee
Professor, Dept. of Food and Nutrition, Seowon University

요약 젊은 연령의 대학생들은 외모에 대한 관심이 높고 상업성 매스매디어의 영향으로 지나치게 마른 체형이나 근육질의 몸매를 선호하여 자신의 정상적인 외모에 불만족하는 경우가 많다. 본 연구에서는 청주지역 남녀 대학생 400명을 대상으로 다이어트 행동에 대한 설문조사를 실시하여, 체형에 대한 인식정도, 실제 체중과 신장, 다이어트 경험, 부작용 등 다이어트와 관련된 행동특성에 대해 알아보았다. 연구결과 남학생의 희망하는 평균체중은 68.81kg으로 현재 평균체중 73.53kg에 비해 6.42% 적었고, 여학생의 희망체중은 49.15kg으로 현재 평균체중 54.58kg에 비해 9.95% 낮게 조사되었다. 남녀 모두 현재보다 체중이 더 적은 것을 희망하고 있으며, 여학생의 현재 체중과 희망체중의 차이가 남학생보다 더 컸다. 체중만족도에서는 불만족하는 경우가 가장 많았으며, 불만족, 아주 불만족하는 여학생의 비율(48.9%,12.5%)이 남학생(32.4%,10.8%)에 비하여 높았다. 이상의 결과, 체중에 대한 불만족이 크며 현 체중보다 날씬한 몸매를 원하고 있는 대학생들이 바람직한 체중관리를 통해 건강한 생활을 유지할 수 있도록 정확한 영양지식과 적절한 교육 및 상담프로그램이 제공되어야 할 것이다.

주제어 : 다이어트행동, 대학생, BMI, 부작용, 바람직한 체중관리

Abstract This study conducted a questionnaire survey on diet behavior in male and female university students in Cheongju area and examined the behavioral characteristics related to diets such as body type awareness degree, actual weight and height, diet experience, and side effects. The desired average weight of male students was 68.81kg, which was 6.42% less than the current average weight of 73.53kg. The desired weight of female students was 49.15kg, which was 9.95% lower than the current average weight of 54.58kg. There was a significant difference between male and female groups in all questions on diet characteristics ($p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.001$). Looking at the result of this study, it is necessary to provide accurate nutrition knowledge and proper education and counseling programs so that university students who desire to have a slimmer body shape that have highly dissatisfied view on their weight can maintain their healthy life through desirable weight management.

Key Words : Diet behaviors, University students, BMI, Side effects, Desirable weight management

*Corresponding Author : Joo-eun Lee(joody88@hanmail.net)

Received November 1, 2019
Accepted February 20, 2020

Revised January 13, 2020
Published February 28, 2020

1. 서론

대부분의 대학생들은 보호자의 관리 하에 생활하던 청소년기를 마치고 식생활을 포함한 일상생활을 스스로 책임지는 성년기의 초기단계에 해당한다[1]. 이 시기는 어릴 때부터 형성된 식습관이 자리를 잡게 되어 장년기에 걸쳐 노인기까지 평생의 건강에 영향을 줄 수 있다[1,2]. 그러나 실제 이들은 건강에 대한 관심이 다른 성인 연령층에 비해 낮은 뿐 아니라 자유로운 시간활용의 가능성으로 인해 불규칙한 식사와 잦은 결식, 과다한 음주, 과식 등 부적절한 식습관에 많이 노출되어 있는 실정이다[3-5]. 또 건강보다는 외모에 대한 관심이 더 많고, SNS, 인터넷, TV 등 상업성 매스미디어의 영향으로 지나치게 마른 체형이나 근육질의 몸매를 선호하여 자신의 정상적인 외모에 불만족하는 경향을 보이기도 한다[6,7]. 이로 인해 성년기 초기의 많은 학생들은 건강한 식생활이나 올바른 영양섭취의 중요성에 대한 가치관을 제대로 정립하지 못한 채 무리한 체중감량(dieting)을 시도하는 경우가 있는데[8], 적정체중 이하로 체중을 줄이려고 하는 여학생들과는 대조적으로 남학생들은 자신들이 실제보다 덜 근육질이라고 생각하는 경우가 많아 남성과 여성이 체중조절의 다른 양상을 보인다고 한다[9].

자신의 신체에 대한 왜곡된 인식과 체중조절에 대한 스트레스는 신체적, 정신적 부조화를 초래하여 섭식장애나 우울증 등을 유발하기도 하고, 자신의 체중에 대한 불만이 커질수록 과도한 체중조절 행동으로 이어질 수 있다[10-13]. 또 실제 체중조절을 하는 과정에서 많은 부작용을 경험한 사례들이 있는데, 체중감량을 위해 적절한 식사조절이나 운동요법을 사용하는 경우보다 바람직하지 못한 방법을 사용한 경우 더 많은 부작용이 보고되었다고 한다[14]. 따라서 본 연구에서는 남녀 대학생들의 체중에 대한 만족도, 체중조절과 관련된 행동 및 체중조절 방법, 부작용 등을 조사하여, 성년기 초기인 대학생들의 건강한 생활유지와 올바른 체중관리를 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 조사대상 및 방법

본 연구에서는 2018년 12월 3일부터 21일까지 청구시 남녀 대학생 400명을 대상으로 체중조절 관련 행동에 대한 설문조사를 실시하였다. 협조가 가능한 교양 및 전

공과목의 강의실, 학생 휴게실에서 연구에 대한 설명을 한 뒤 설문지 작성을 부탁하였다. 회수된 설문지 400부 중 표기가 누락되거나 잘못된 것을 제외하고 총 374부를 통계분석에 사용하였다.

2.2 조사도구 및 내용

본 연구에서 사용한 설문지는 다이어트 관련 행동 및 식습관에 대한 연구[3,4,14-16]를 참고로 하여 조사대상 남녀 대학생들의 다이어트 관련 조사에 맞도록 수정, 보완하였다. 설문지는 크게 일반사항, 다이어트 관련 인식도 및 행동, 건강관련행동으로 구성하였다. 일반사항에는 나이, 학년, 성별, 거주형태, 키, 몸무게를 질문하였고, 다이어트 관련 인식도와 행동에서는 본인의 인지체형, 체형만족도, 희망체중, 체중관리 관심정도, 체중조절 경험, 다이어트 방법, 목적, 어려운 점, 부작용, 정보출처를 알아 보았다. 건강관련행동에는 운동여부와, 음주횟수, 흡연정도, 한 끼 식사 시간, 아침식사횟수를 질문하였다. 나이, 키, 몸무게를 제외한 모든 문항은 명목척도를 사용하였고, 다이어트 부작용과 방법, 어려운 점, 목적은 복수선택이 가능하도록 하였다.

2.3 자료분석

본 연구의 통계분석에는 SPSS ver. 21.0 for windows(Statistical Package for Social Science, SPSS Inc, Chicago, IL, USA)를 사용하였다. 조사대상 대학생들의 일반사항, 다이어트 관련 행동, 건강관련 행동에 대하여 빈도분석을 실시하였고 키, 신장으로 구한 BMI와 남녀 성별에 대하여 그룹 간 분포의 차이를 알아보기 위하여 χ^2 -test를 하였다. BMI의 분류는 아시아인을 기준으로 한 자료[17,18]를 참고로 하여 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9는 정상, 23~24.9는 과체중, 25 이상을 비만으로 분류하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 일반적 특성

조사 대상 남녀 대학생들의 일반사항이 Table 1에 나와있다. 전체 374명 중 남학생은 102명(27.3%), 여학생은 272명(72.7%)이었고, 이들의 BMI 분포는 정상인 203명(54.3%)으로 가장 많았다. 거주형태는 부모와 함께하는 경우가 150명(40.1%)으로 가장 많았고 다음으로

자취를 하는 학생이 120명(32.1%)이었다. 남학생의 희망하는 평균체중은 68.81kg, 현재 평균체중은 73.53kg 이었고, 여학생의 희망체중은 49.15kg, 현재 평균체중 54.58kg이었다.

Table 1. Demographic characteristics of the subjects

(N=374)

Characteristics		N(%)/ Mean±S.D.	
Gender	Male	102(27.3)	
	Female	272(72.7)	
Grade	1	96(25.7) ¹⁾	
	2	92(24.6)	
	3	93(24.9)	
	4	93(24.9)	
BMI ²⁾	Low weight	76(20.3)	
	Normal	203(54.3)	
	Overweight	45(12.0)	
	Obesity	50(13.4)	
Residence type	Parents'house	150(40.1)	
	Self-boarding	120(32.1)	
	Lodging	2(0.5)	
	Dormitory	95(25.4)	
	Relatives'house	3(0.8)	
	Others	4(1.1)	
		Male	Female
Age		22.35±2.86 ³⁾	20.94±2.12
Height		176.96±5.16	163.09±4.60
Current weight		73.53±12.39	54.58±6.92
Wishing weight		68.81±10.21	49.15±3.60
BMI		23.54±3.76	20.55±2.69

¹⁾N(%), ²⁾BMI: Low weight(<18.5), Normal (18.5 ≤ < 23), Overweight (23 ≤ < 25), Obesity(≥ 25)
³⁾Mean±S.D.

3.2 성별에 따른 다이어트 관련 특성

남녀 성별에 따른 다이어트 관련 특성이 Table 2에 있다. 먼저 신체 체형인식도에서는 남녀모두 정상으로 인지하는 경우가 가장 많았지만, 여학생의 경우 남학생보다 정상이나 약간 뚱뚱하다고 인식하는 비율이 높았다. 체중 만족도에서도 불만족, 아주 불만족하는 여학생의 비율(48.9%,12.5%)이 남학생(32.4%,10.8%)에 비하여 높았다. 희망 체형에서 여학생은 약간 마른 체형을 원하는 비율(47.8%)이 가장 많았고 남학생은 정상체형을 원하는 비율(60.8%)이 가장 많았다. 다이어트에 관한 관심과 경험에서는 전체 학생들의 과반수이상(65.6%, 68.7%)이 관심과 경험이 있다고 하였고, 다이어트 정보 출처에서는

SNS나 인터넷이 차지하는 비율이 가장 높았다. 모든 다이어트 특징에 대한 질문에서 남녀 집단 간 분포에 유의한 차이를 보였다($p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.001$).

Table 2. Dieting related characteristics according to the gender

Characteristics	Gender		Total (N=374)	χ ²	
	Male (N=102)	Female (N=277)			
Body type recognition	Very thin	4(3.9)	3(1.1)	7(1.9)	15.044*
	Thin	10(9.8)	11(4.0)	21(5.6)	
	A little thin	13(12.7)	35(12.9)	48(12.8)	
	Normal	32(31.4)	106(39.0)	138(36.9)	
	A little fat	18(17.6)	75(27.6)	93(24.9)	
	Fat	21(20.6)	35(12.9)	56(15.0)	
	Very fat	4(3.9)	7(2.6)	11(2.9)	
Weight satisfaction	Very dissatisfied	11(10.8)	34(12.5)	45(12.0)	19.168**
	Dissatisfied	33(32.4)	133(48.9)	166(44.4)	
	Normal	29(28.4)	72(26.5)	101(27.0)	
	Satisfied	24(23.5)	31(11.4)	55(14.7)	
Wishing body type	Very thin	2(2.0)	3(1.1)	5(1.3)	82.442***
	Thin	3(2.9)	77(28.3)	80(21.4)	
	A little thin	25(24.5)	130(47.8)	155(41.4)	
	Normal	62(60.8)	57(21.0)	119(31.8)	
	A little fat	8(7.8)	5(1.8)	13(3.5)	
Interest in dieting	Very disinterested	8(7.8)	4(1.5)	12(3.2)	19.957**
	Disinterested	9(8.8)	17(6.3)	26(7.0)	
	Normal	33(32.4)	58(21.3)	91(24.3)	
	Interested	39(38.2)	125(46.0)	164(43.9)	
	Very interested	13(12.7)	68(25.0)	81(21.7)	
Experience of weight control	Yes	53(52.0)	204(75.0)	257(68.7)	18.317***
	No	49(48.0)	68(25.0)	117(31.3)	
Source of dieting information	SNS, internet	80(78.4)	250(91.9)	330(88.2)	17.091**
	TV, radio	0(0.0)	3(1.1)	3(0.8)	
	Friends, family	19(18.6)	16(5.9)	35(9.4)	
	Fitness center	3(2.9)	3(1.1)	6(1.6)	
Total		102(100.0)	272(100.0)	374(100.0)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$, ¹⁾Multiple response

3.3 BMI에 따른 건강관련행동

조사대상 남녀 대학생들의 BMI에 따른 건강관련 행동을 분석하여 Table 3에 나타내었다. 본 연구의 대학생들

은 운동을 월 1~3회(29.9%)와 전혀 안하는 경우(27.8%)가 많았고, 음주는 월 2~3회를 하는 경우(47.6%)가 가장 많았다. 흡연은 전혀 안하는 학생들이 가장 많았고(82.9%), 한 끼 식사시간은 10~20분(50.3%)이, 아침식사는 일주일에 전혀 안 먹는 학생이 45.2%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 건강관련 행동 중에서 운동과 음주, 흡연정도에서 BMI 분류 집단 간 분포에 유의한 차이를 보였다($p<0.05$, $p<0.01$).

Table 3. Health related behaviors according to the BMI

		BMI ¹⁾				Total	χ^2
		Low weight	Normal	Over weight	Obesity		
Exercise (times)	Everyday	2(2.6) ²⁾	6(3.0)	3(6.7)	2(4.0)	13(3.5)	27.544 *
	5-6 /week	1(1.3)	4(2.0)	1(2.2)	3(6.0)	9(2.4)	
	3-4 /week	5(6.6)	31(15.3)	3(6.7)	5(10.0)	44(11.8)	
	1-2 /week	14(18.4)	43(21.2)	20(44.4)	15(30.0)	92(24.6)	
	1-3 /month	27(35.5)	60(29.6)	13(28.9)	12(24.0)	112(29.9)	
	Never	27(35.5)	59(29.1)	5(11.1)	13(26.0)	104(27.8)	
Drinking (times)	Everyday	0(0.0)	6(3.0)	0(0.0)	0(0.0)	6(1.6)	31.012 **
	4-6 /week	0(0.0)	7(4.3)	7(15.6)	1(2.0)	15(4.0)	
	1-3 /week	17(22.4)	51(25.1)	8(17.8)	13(26.0)	89(23.8)	
	2-3 /month	38(50.0)	102(50.2)	18(40.0)	20(40.0)	178(47.6)	
	Never	21(27.6)	37(18.2)	12(26.7)	16(32.0)	86(23.0)	
Smoking (cigarettes)	≥ 20 / day	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	18.863 **
	$11 \leq < 20$ / day	1(1.3)	9(4.4)	3(6.7)	8(16.0)	21(5.6)	
	≤ 10 / day	5(6.6)	23(11.3)	6(13.3)	9(18.0)	43(11.5)	
	Never	70(92.1)	171(84.2)	36(80.0)	33(66.0)	310(82.9)	
One meal time (min.)	<10	5(6.6)	10(4.9)	3(6.7)	5(10.0)	23(6.1)	5.603
	$10 \leq < 20$	36(47.4)	103(50.7)	23(51.1)	26(52.0)	188(50.3)	
	$20 \leq < 30$	32(42.1)	74(36.5)	18(40.0)	16(32.0)	140(37.4)	
	≥ 30	3(3.9)	16(7.9)	1(2.2)	3(6.0)	23(6.1)	
Number of breakfasts	7 / wk	9(11.8)	14(6.9)	5(11.1)	2(4.0)	30(8.0)	8.646
	5-6 / wk	5(6.6)	10(4.9)	3(6.7)	4(8.0)	22(5.9)	
	3-4 / wk	11(14.5)	26(12.8)	7(15.6)	12(24.0)	56(15.0)	
	1-2 / wk	18(23.7)	56(27.6)	11(24.4)	12(24.0)	97(25.9)	
	0 / wk	33(43.4)	97(47.8)	19(42.2)	20(40.0)	169(45.2)	
Total		76(100.0)	203(100.0)	45(100.0)	50(100.0)	374(100.0)	

¹⁾ BMI: Low weight(<18.5), Normal (18.5 ≤ < 23), Overweight (23 ≤ < 25), Obesity(≥ 25).
²⁾ N(%), * $p<0.05$, ** $p<0.01$

3.4 다이어트 부작용, 방법, 및 어려움과 목적

조사대상 남녀 대학생 중 257(68.7%)명이 다이어트 경험이 있다고 하였는데, 이 중 부작용을 경험한 학생은 71명(27.6%)이었다. Fig. 1의 다이어트 부작용에 대한 분포를 보면, 다이어트 부작용 중 어지러움(35.8%)이 가장 많았고, 다음으로 피로감, 변비, 생리불순, 위장병, 섭식장애, 불면증, 요요현상, 스트레스의 순이었다. 또 Fig. 2에서 대학생들이 원하는 다이어트 방법으로는 운동(92.5%)과 식사조절(84.5%)이 가장 많았고, 다음이 다이어트 보조식품 섭취, 사우나 등의 찜내기, 마사지, 식욕억제제나 이노제 등 양약복용, 한약복용, 지방흡입수술이나 지방분해주사와 같은 시술의 순이었다. Fig. 3에 나와있는 다이어트의 어려움에서는 의지부족(78.6%)과 시간부족(34.0%)이 많았고, 다이어트 목적으로는 자신감을 갖기 위해서(64.7%)와 건강을 위해서(50.8%)가 많았다.

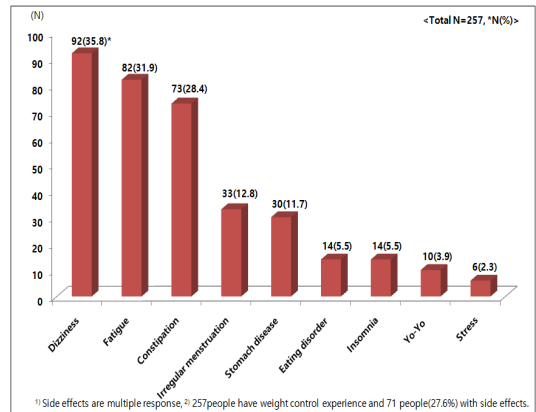


Fig. 1. Side effects of people with dieting experience.

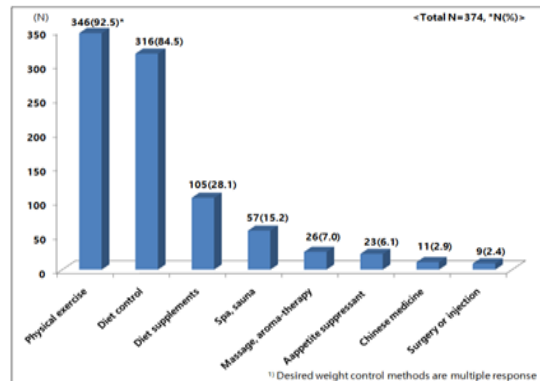


Fig. 2. The dieting method of the survey subjects.

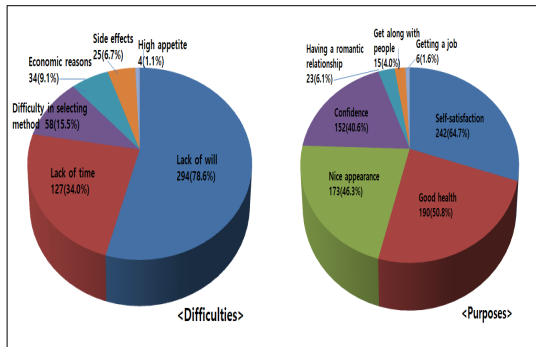


Fig. 3. Difficulty and purpose of weight control.

4. 고찰

본 연구에서는 청주지역 남녀 대학생들을 대상으로 다이어트 행동에 대한 설문조사를 실시하여, 성인기 초기인 대학생들의 체형에 대한 인식정도, 실제 체중과 신장, 다이어트 경험, 부작용 등 다이어트와 관련된 행동특성에 대해 알아보았다. 연구결과 남학생의 희망하는 평균체중은 68.81kg으로 현재 평균체중 73.53kg에 비해 6.42% 적었고, 여학생의 희망체중은 49.15kg으로 현재 평균체중 54.58kg에 비해 9.95% 낮게 조사되었다. 남녀 모두 현재보다 체중이 더 적은 것을 희망하고 있으며, 여학생의 현재 체중과 희망체중의 차이가 남학생보다 더 컸다. 여학생들은 본인의 체중에 불만족하고 있는 비율이 남학생에 비하여 높았고, 주관적 체형인식에서 정상이거나 약간 뚱뚱하다고 생각하는 비율도 높았다. 또 전체 학생들 중 BMI 분류에 따른 체형인식도($\chi^2=312.235, p<0.001$)와 체중만족도($\chi^2=39.437, p<0.001$)의 분포가 유의적으로 나타나 정상이거나 과체중, 비만의 집단으로 갈수록 본인이 더 뚱뚱하다고 인식하거나 불만족하는 경우가 많았다. 이는 Park[19]과 Markey & Markey[20]에서도 남녀의 성별과 BMI에 따라 체중만족도와 체중조절 양상에 유의한 차이가 있다고 하였는데, 신체왜곡정도가 클수록 체중조절이 심해지고 건전하지 못할 수 있다고 한다. 본 연구에서 여학생들은 남학생들에 비해 체중조절에 관심을 가지는 비율이 높았고, 체중조절을 한 경험도 많았다. Grieve 등[21]에 의하면 남녀 대학생들은 성별에 따라 체중조절의 다른 양상을 보여주는데 특히 여학생들이 체중을 줄이기 위해 많은 방법을 시도하고 이 중 결식이나 이뇨제(diuretics), 설사제(laxatives) 복용 등 건강하지 못한(unhealthy)방법도 있었다고 한다. 본 연구에서

조사한 체중조절 방법에서는 운동(92.5%)과 식사조절(84.5%)이 대다수였으나 식욕억제제 복용(6.1%)이나 지방제거수술(2.4%)도 있었다.

본 연구결과 체중조절의 어려움에서는 의지의 부족(78.6%)과 시간부족(34.0%)이 많았고, 체중조절의 목적으로는 자기만족(64.7%)과 건강(58.0%), 멋진외모(46.3%), 자신감(40.6%)을 위해서가 많았다. Holley 등[22]의 연구에서 18~30세 여성들도 53.1%가 정상체중이었으나 78.1%가 본인 체중에 불만족하여 체중조절을 원하였는데, 이의 동기에는 건강과 자신감을 위해서가 많았고, 동기부여 부족과 바쁜 일과 등이 체중조절에 영향을 주는 요인이라고 하였다. Kim & Lee[14]에 의하면 50대 이상 여성들은 건강을 위하여 체중조절을 하지만 20대 젊은 여성일수록 외모를 위해 체중조절을 하는 경우가 많았다고 한다.

본 연구에서 체중조절을 경험한 학생 257명 중 27.6%가 부작용이 있었다고 했고 어지러움, 피로, 변비, 생리불순, 위장병 등이 있었다. 이는 Kim & Lee[14]에서도 비슷한 양상을 보였는데, 부적절한 방법으로 체중조절을 할수록 부작용을 보이는 경우가 많으므로 체중조절을 위한 정확한 지식전달과 홍보가 필요하다고 하였다. 젊은 연령의 대학생들은 아직까지 건강에 대한 중요성을 느끼지 못하는 경우가 많은데, 사회-경제, 교육수준에 따라서도 체중조절에 영향을 주는 경우가 많고, 실제 시행한 교육의 정도에 따라 건강한 체중조절 관리에 긍정적인 효과를 보였다고 한다[23-25]. 따라서 초기 대학생들의 건강한 체중관리를 위해 대학교 교양과목이나 상담센터 등을 통해 적극적인 홍보와 교육을 시행해야 할 것이다. 향후 다이어트에 대한 영양지식이 어느 정도인지와 체중관리를 위한 영양프로그램에 대한 효과검증 등에 관한 연구가 필요할 것으로 보인다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 남녀 대학생들을 대상으로 체형에 대한 인식정도와 다이어트 경험, 부작용 등 다이어트와 관련된 행동특성에 대해 알아보았다. 연구결과 남녀 대학생들은 현재 체중보다 더 적은 체중을 희망하고 있었는데, 특히 여학생들은 정상보다 약간 마른 체형을 선호하였으며, 체중에 대한 불만족과 다이어트 경험이 남학생에 비하여 많았다. 체중조절 방법에서는 운동과 식사조절이 많았으나, 체중조절의 부작용으로 어지러움, 피로, 변비, 생리불

순, 위장병 등을 호소하였다. 따라서 대학생들의 건전한 체중관리를 생활화하고 성년기와 노년기에 걸친 여성의 건강을 위하여 적절한 체중관리를 할 수 있도록 영양교육과 상담프로그램 등을 제공해야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] W. Ansari, S. Suominen & A. Samara. (2015). Eating habits and dietary intake: Is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate university students in Finland? *Central European Journal of Public Health*, 23(4), 306-313. DOI: 10.21101/cejph.a4195
- [2] S. Navarro-Prado, J. Schmidt-Riovalle, M. A. Montero-Alonso, Á. Fernández-Aparicio & E. González-Jiménez. (2018). Unhealthy lifestyle and nutritional habits are risk factors for cardiovascular diseases regardless of professed religion in university students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(12), 2872-2888. DOI: 10.3390/ijerph15122872
- [3] M. S. Ko. (2007). The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Comm Nutr*, 12(3), 259-271.
- [4] J. E. Lee. (2018). Breakfast eating habits and Health-Related behaviors in university students. *Indian J Public Health Research & Development*, 9(9), 1072-1080. DOI: 10.5958/0976-5506.2018.01143.9
- [5] G. C. Jeong & G. H. Joo. (2019). Influence of health promoting lifestyle on subjective well-being in college students. *J Korea Convergence Society*, 10(8), 227-235.
- [6] R. M. Perloff. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363-77. DOI: 10.1007/s11199-014-0384-6
- [7] W. D. Bayyari, L. J. Henry & C. Jones. (2013). Dieting behaviour, obesity and predictors of dieting among female college students at Palestinian universities. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19(1), 30-36. DOI: 10.26719/2013.19.1.30
- [8] M. Seymour, S. L. Hoerr & Y. Huang. (1997). Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different?, *J Nutr Educ*, 29(1), 21-26. DOI: 10.1016/S0022-3182(97)70142-0
- [9] N. Sira & C. P. White. (2010). Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students. *J American College Health*, 58(6), 507-514. DOI: 10.1080/07448481003621742
- [10] G. Tsai & J. Gray. (2000). The Eating Disorders Inventory Among Asian American College Women. *J Social Psychology*, 140(4), 527-529. DOI:10.1080/00224540009600490
- [11] J. Rierdan & E. Koff. (1997). Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. *Adolescence*, 32(127), 615-624.
- [12] H. S. Lee. (2018). The Convergence study on the Effect of university students' dietary habits on their self-esteem by the medium of health-related behaviors and stress. *J Korea Convergence Society*, 9(9), 345-352.
- [13] J. E. Moon. (2018). A convergence study on factors affecting physical-health status of college students. *J Korea Convergence Society*, 9(1), 31-39.
- [14] M. K. Kim & G. C. Lee. (2006). Weight reduction dieting survey and satisfaction degree and diet related knowledge among adult women by age. *J Korean Soc Food Sci Nutr*, 35(5), 572-582. DOI: 10.3746/jkfn.2006.35.5.572
- [15] J. H. Chin & K. H. Chang. (2005). College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index. *J Korean Soc Food Sci Nutr*, 34(10), 1559-1565. DOI: 10.3746/jkfn.2005.34.10.1559
- [16] M. R. Kim & H. C. Kim. (2008). A study on diet behaviors and related factors in dieting college students. *J East Asian Soc Dietary Life*, 18(1), 135-148.
- [17] WHO expert consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363(1), 157-163.
- [18] Korean Society for the Study of Obesity. (2019) *Diagnosis and evaluation of obesity*. KSSO. [Online] <http://www.kosso.or.kr/general/general/sub02.html>
- [19] J. H. Park. (2006). The survey about perception of body shape state of popular diet techniques in female university students. *Korea Sports Research*, 179(6), 713-721.
- [20] C. N. Markey & P. M. Markey. (2006). Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Sex Roles*, 53(7), 519-530. DOI: 10.1007/s11199-005-7139-3
- [21] F. G. Grieve, D. Wann, C. T. Henson & P. Ford. (2006). Healthy and unhealthy weight management practices in collegiate men and women. *J Sport Behavior*, 29(3), 229-241.
- [22] T. J. Holley, C. E. Collins, P. J. Morgan, R. Callister & M. J. Hutchesson. (2016). Weight expectations, motivations for weight change and perceived factors influencing weight management in young Australian women: a cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 19(2), 275-286

- [23] M. C. Nelson, M. Story, N. I. Larson, D. Neumark-sztainer & L. A. Lytle. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change, *Obesity*, 16(10), 2205-2011.
DOI: 10.1038/oby.2008.365
- [24] J. Siu, K. Giskes & G. Turrell. (2011). Socio-economic differences in weight-control behaviors and barriers to weight control. *Public Health Nutrition: Cambridge*, 14(10), 1768-1778.
- [25] R. W. Jeffery & S. A. French. (1999). Preventing weight gain in adults: the pound of prevention study. *Am J Public Health*, 89(5), 747-51.
DOI: 10.2105/AJPH.89.5.747

이 주 은(Joo-Eun Lee)

[정회원]



- 1995년 2월 : 연세대학교 식품영양학과(이학사)
- 2000년 8월 : 연세대학교 생활환경대학원(이학석사)
- 2008년 8월 : 연세대학교 식품영양학과(이학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 서원대학교 식품영

양학과 부교수

- 관심분야 : 단체급식, 급식경영, 급식위생
- E-Mail : joody88@hanmail.net