

## 여대생의 체질량지수, 다이어트 인식과 다이어트 행동에 관한 연구

이진희<sup>†</sup>

광주여자대학교 간호학과

(2020년 5월 26일 접수: 2020년 6월 9일 수정: 2020년 6월 19일 채택)

### A Study on BMI, Diet Perception and Dietary Behavior of Female University Students

JinHee Lee<sup>†</sup>

*Department of Nursing, Kwangju Women's University*

*(Received May 26, 2020; Revised June 9, 2020; Accepted June 19, 2020)*

**요 약 :** 본 연구는 여대생의 체질량지수와 다이어트 인식 및 다이어트 행동에 관해 알아보기 위해 시행된 서술적 조사연구이다. 연구 대상자는 일 지역 여자대학교에 재학 중인 학생 165명으로 자료수집은 2018년 10월 29일부터 11월 9일까지 진행되었다. 수집된 자료의 분석은 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t 검정, 일원분산분석, 교차분석을 하였다. 전체 다이어트 인식은 3.44점이었고 요인별로는 '실행'이 4.00점으로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 '정보 및 교육'이 3.58점, '필요성'은 3.32점, '자가인식'은 2.84점으로 가장 낮게 나타났다. 다이어트 횟수는 '3회 미만'이 65명(43.0%)으로 가장 많았으며 방법은 '음식조절'이 65명(43.0%), '운동'이 62명(41.1%) 순이었다. 일주일간 운동시간은 3시간 미만이 99명(65.6%)으로 가장 많았고 '전혀 하지 않는다'가 32명(21.2%)으로 그 다음 순이었다. 다이어트로 인한 피해경험은 22명(14.6%)이 있다고 응답했고, 종류로는 위장병, 생리불순, 탈모 등이었다. BMI에 따른 다이어트 인식 전체 점수는 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났다( $p<.001$ ). 하부 요인별로 보면 다이어트 '실행'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났고( $p<.05$ ), 다이어트 '정보 및 교육'은 과체중군의 점수가 가장 높았고, 그 다음이 정상체중군, 저체중군 순이었다( $p<.001$ ). 다이어트 '필요성'과 '자가인식'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났다( $p<.001$ ). 다이어트 인식에 따른 다이어트 행동은 다이어트 횟수와 방법에서 차이가 있었다( $p<.001$ ). 본 연구 결과를 토대로 여대생의 올바른 다이어트 인식 형성과 건강한 생활유지를 위한 관심과 교육이 필요하다고 사료된다.

*주제어 : 체질량지수, 다이어트 인식, 다이어트 행동, 다이어트 피해, 여대생*

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail : [leejh@kwu.ac.kr](mailto:leejh@kwu.ac.kr))

**Abstract :** The purpose of this study is to identify the BMI, diet perception and diet behavior of female university students. A descriptive survey design was used 165 students from October 29 to November 9, 2018. Data were analyzed using mean, t-test, ANOVA, cross analysis with SPSS 21.0. Total diet perception was 3.44 points, highest sub category was 'practice' with 4.00 points, followed by 'information and education' with 3.58 points, 'necessity' with 3.32 points and lowest category was 'self-recognition' with 2.84. 65 students(43.0%) were 'less than three times' in 'Number of diets' and diet methods was 65(43.0%) for 'food control' and 62(41.1%) for 'exercise'. During in a week, 98 students(84.9%) exercised within three hours, followed by 33(21.9%) who did not exercised at all. 22 students(14.6%) said they experienced damage from dieting, while the types included gastrointestinal disease, menstrual irregularity and hair loss. The total score of diet perception according to BMI was lower in the underweight group than in the normal and overweight groups( $p<.001$ ). In diet 'practice' category, low weight group scored lower than normal weight and overweight groups( $p<.05$ ). In 'information and education' category, overweight group scored the highest, followed by normal and underweight groups( $p<.001$ ). In diet 'necessity' and 'self-recognition' categories, low weight group scored lower than normal weight and overweight groups( $p<.001$ ). Diet behavior by diet perception was different in number and method of diet( $p<.001$ ). Based on the results, it is thought that attention and education are needed to form a proper diet perception and maintain healthy living for female university students.

*Keywords :* Body Mass Index, Perception of Diet, Dietary Behavior, Diet damage, Female University Students

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

현대의 산업화와 좌식생활로 인한 변화는 사람들의 신체활동을 크게 줄이는 반면, 서구화된 식단과 고열량 음식 및 과도한 영양섭취로 인한 비만이 대두되고 있다. 2016년 세계보건기구(WHO)의 비만인구 조사에 따르면 전 세계적으로 18세 이상인 과체중은 19억 명, 이중 비만은 6억 5천만 명이며, 비만인구는 지속적으로 증가할 것이라 보고하였다[1]. 비만은 외형변화 뿐만 아니라 대사 장애, 동맥경화, 고혈압, 당뇨병 및 심장병 등 만성질환을 증가시켜 이로 인한 사망률이 높아진다고 보고되었다[2]. 우리나라도 비만 인구가 증가하여 2018년의 조사에서 만 19세 이상 성인 중 체질량지수 25이상의 비만 유병률이 34.6%로 보고되었다[3].

반면, 비만에 대한 관심이 높아지고 비만을 지나치게 강조하여 발생하는 무리한 다이어트도 문제이다. 각종 매체를 통해 보여지는 날씬하고 매력적인 연예인들의 모습이 학습되고, '날씬한 것이 매력적이다'라는 가치가 자리잡은 사회적 분위

기로 인해 무분별한 다이어트가 문제가 되고 있으며, 여대생의 경우 건강보다 아름다운 체형에 더 가치를 두어, 표준체중이나 저체중인 경우에도 무모한 체중조절을 하는 것으로 보고된다[4].

대학생은 부모의 통제생활에서 벗어나 생활이 불규칙해지고 밖에서의 활동이 많아지면서 스스로를 책임져야 하는 상황에 놓이게 된다[5]. 자유로워진 생활로 인해 불규칙한 식사, 결식, 부적당한 간식, 인스턴스 식품 등으로 인하여 영양과잉 뿐만 아니라 부적절한 식습관을 형성하고 있다 [6][7]. 특히 여성의 경우에는 장래에 임신, 출산을 경험하게 될 예비자로서 모성건강의 관점에서도 매우 중요한데 부적절한 식습관과 과도한 체중감량은 생식기능의 저하뿐만 아니라 성격, 정서 장애 등으로 사회 활동에 많은 영향을 미칠 수 있다[8].

그러나 적절한 체중감량은 신체적 뿐만 아니라 정서적으로도 이점이 있다. 다이어트를 위한 지속적인 신체활동 참여는 신체의 생리적 변화 및 신체기능을 유지 혹은 회복 시켜줄 수 있고, 신체적 자기효능감에 긍정적 영향을 미치며, 자신감을 향상시키는데 큰 영향을 준다[9]. 따라서 여대생

에게 영양과 건강상의 문제가 없는 체계적이고 올바른 다이어트를 통해 자신에게 맞는 체중조절을 실천할 수 있도록 유도해 주는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 여대생들의 BMI와 다이어트 인식, 다이어트 행동 실태를 파악하여 바람직한 다이어트 행동을 형성할 수 있는 기초 자료를 마련하고자 하였다.

## 1.2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생의 다이어트 인식, 체질량 지수를 파악하고 이에 따라 다이어트 행동의 차이가 있는지를 파악하고자 실시되었고, 구체적인 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 다이어트 인식, 체질량 지수, 다이어트 행동을 파악한다.
- 2) 대상자의 체질량지수에 따른 다이어트 인식을 파악한다.
- 3) 대상자의 다이어트 인식에 따른 다이어트 행동을 파악한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 여대생의 체질량지수와 다이어트 인식 및 다이어트 행동에 대해 알아보기 위해 시행된 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상

연구 대상자는 일 지역 여자대학교에 재학 중인 학생 165명이었다.

### 2.3. 자료수집 및 윤리적 고려

자료수집 기간은 2018년 10월 29일부터 11월 9일 까지였다. 연구대상자의 윤리적 고려를 위해 조사의 목적을 설명하고 비밀보장, 익명성, 참여 거부, 참여 중단 가능 등을 설명하고 연구에 동의한 대상자에게 서면 동의를 받은 후 자가 보고식 설문지로 조사하였다. 설문지 작성 소요시간은 10~15분 정도였고, 소정의 답례품을 전달하였다.

## 2.4. 연구도구

### 2.4.1. 체질량지수

체질량지수(Body Mass Index, BMI)는 Quetelet's Index로 체중(kg)/신장(m<sup>2</sup>)으로 구한다. 이에 따라 비만도를 판정하여 건강상태의 척도로 이용하고 있는데 BMI에 따른 비만 평가기준은 세계보건기구에서 BMI 18.5 미만은 저체중, 18.5에서 24.9는 정상, 25.0에서 29.9는 과체중, 30 이상은 위험체중, 30.0에서 34.9는 1단계 비만, 35.0에서 39.9는 2단계 비만으로 정의하고 있으며, 아시아-태평양 지역은 18.5 미만은 저체중, 18.5에서 22.9는 정상, 23 이상은 과체중, 23에서 24.9는 위험체중, 25에서 29.9는 1단계 비만, 30 이상은 2단계 비만으로 따로 분류하고 있다. 본 연구에서는 18.5 미만을 저체중, 18.5에서 22.9까지를 정상체중, 23 이상을 과체중으로 분류하였다.

### 2.4.2. 다이어트 인식

다이어트 인식 도구는 최은옥 외(1999)와 최재규 외(2004)의 연구 도구를 이미희(2005)가 수정 보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 다이어트에 관해 '실행' 4문항, '정보 및 교육' 3문항, '필요성' 2문항, '자가인식' 3문항으로 구성되어 있고, Likert 5점 척도로 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점으로 점수가 높을수록 인식정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서는 5점 척도, 12문항 기준 총 60점에 대해 모든 문항에 '보통이다(3점)'로 응답한 점수(36점)를 '중' 기준으로 4~35점을 다이어트 인식 '하', 36~47점을 '중', 48점 이상을 '상'으로 분류하였다. 이미희의 연구에서 Chronbach's  $\alpha$  = .71이었고 본 연구에서 Chronbach's  $\alpha$  = .82이었다.

### 2.4.3. 다이어트 행동

다이어트 행동에 관한 문항은 다이어트 경험유무, 다이어트 경험횟수, 다이어트 방법, 다이어트 기간, 실패이유, 희망정보항목, 다이어트를 할 때 운동시간, 다이어트관련 정보 수집 방법, 다이어트 피해경험으로 구성하여 총 9문항으로 구성하였다.

## 2.5. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구대상자의

일반적 특성, 다이어트인식, 다이어트 행동은 실수와 백분율을 구하고, 체질량 지수에 따른 다이어트 인식은 t-test와 ANOVA로, 다이어트 인식에 따른 다이어트 행동은 교차분석을 이용하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1. 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 1학년 50명(30.3%), 2학년 43명(26.1%), 3학년 35명(21.2%), 4학년 37명(22.4%)이었다. 음주는 '마시지 않는다'가 34명(20.6%), 수면시간은 6~8시간이 137명(83.0%)이었고, 식사시간은 10~15분미만이 70명(42.4%), 15~20분미만이 51명(30.9%), 5~10분미만이 29명(17.6%) 순이었다. 식사습관은 '불규칙'이 116명(70.3%), '폭식'이 12명(7.3%)이었다. 아침식사는 '안먹는다'가 63명(38.2%)로 가장 많았고, '6~7회'는 19명(11.5%)에 불과했다. 인스턴트 섭취는 '3~5회'가 96명(58.2%)으로 가장 많았고, 기름기 많은 음식 섭취는 '1~2회'가 106명(64.3%), '3~5회'도 48명(29.1%)이나 되었다. 외식은 '2회 이하'가 113명(68.5%), '3회 이상'이 52명(31.5%)이었다. 야식섭취는 '1~2회'가 96명(57.6%), '3~5회'가 36명(21.8%) 순이었다. BMI는 정상군이 100명(60.6%), 과체중군은 37명(22.4%), 저체중군이 28명(17.0%) 순이었다(Table 1).

#### 3.2. 다이어트 인식

연구 대상자의 다이어트 인식은 Table 2와 같다. 전체 다이어트 인식은 3.44점이었고 요인별로는 '실행'이 4.00점으로 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 '정보 및 교육'이 3.58점, '필요성'은 3.32점, '자가인식'은 2.84점으로 가장 낮게 나타났다(Table 2).

#### 3.3. 다이어트 행동

본 연구 대상자의 다이어트 행동은 Table 3과 같다. 다이어트를 해본 경험은 '있다'가 151명(91.5%)이었고, 다이어트 횟수는 '3회 미만'이 65명(43.0%)으로 가장 많았으며 방법은 '음식조절'이 65명(43.0%), '운동'이 62명(41.1%) 순이었다. 다이어트 기간은 '3~4주'가 65명(43.0%)으로 가장 많았고 2주 이내가 39명(25.8%), '5~8주'가

30명(19.9%) 순이었다. 다이어트 실패 이유로는 '음식유혹'이 62명(41.1%)으로 가장 많았고, '의지부족'이 47명(31.1%), '게으름'이 28명(18.5%) 순이었다. 다이어트에 관해 알고 싶은 항목으로는 '부위별 다이어트방법'을 가장 많이 선택했다. 일주일간 운동시간은 3시간 미만이 99명(65.6%)으로 가장 많았고 '전혀 하지 않는다'가 32명(21.2%)으로 그 다음 순이었다. 다이어트에 관한 정보는 '인터넷'이 111명(73.5%)으로 가장 많았고 다이어트로 인한 피해경험은 22명(14.6%)이 있다고 응답했고, 종류로는 위장병, 생리불순, 탈모 등이었다(Table 3).

#### 3.4. BMI에 따른 다이어트 인식

연구대상자의 BMI에 따른 다이어트 인식은 Table 4와 같다. 다이어트 인식 전체 점수는 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났다. 하부 요인별로 보면 다이어트 '실행'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났고, 다이어트 '정보 및 교육'은 과체중군의 점수가 가장 높았고, 그 다음이 정상체중군, 저체중군 순이었다. 다이어트 '필요성'과 '자가인식'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났다(Table 4).

#### 3.5. 다이어트 인식에 따른 다이어트 행동

다이어트 인식에 따른 다이어트 행동은 Table 5와 같다. 다이어트 시도 횟수는 다이어트 인식이 상인 집단에서는 3~9회가 가장 많았고 중인 집단과 하인 집단에서는 3회 미만이 가장 많게 나타났다. 인식에 따른 다이어트 방법은 인식이 상과 중인 집단에서는 음식조절이 가장 많았고 하인 집단에서는 운동이 가장 많았다(Table 5).

Table 1. General Characteristics (N=165)

Characteristics	Category	n(%)
Grade	1st	50(30.3)
	2nd	43(26.1)
	3rd	35(21.2)
	4th	37(22.4)
Age (yrs, American age)	18~19	53(32.1)
	20~21	72(43.7)
	22~23	35(21.2)
	24~27	5(3.0)
	Mean(SD)	20.37(±1.52)
Drinking	Yes	131(79.4)
	No	34(20.6)
Smoking	Yes	12(7.3)
	No	153(92.7)
Sleeping hours	<6	22(13.3)
	6~8	137(83.0)
	8<	6(3.7)
	Mean(SD)	6.66(±1.08)
Meal time	<5min	5(3.0)
	5~10min	29(17.6)
	10~15min	70(42.4)
	15~20min	51(30.9)
	>20min	10(6.1)
Meal Habit	Regularly	23(13.9)
	Irregularly	116(70.3)
	Binge eating	12(7.3)
	Imbalanced diet	3(1.8)
	with Watching TV	11(6.7)
Eating Breakfast (per week)	None	63(38.2)
	1~2	50(30.3)
	3~5	33(20.0)
	6~7	19(11.5)
Instant intake (per week)	1~2	48(29.1)
	3~5	96(58.2)
	6~7	12(12.7)
Greasy food intake (per week)	None	6(3.6)
	1~2	106(64.3)
	3~5	48(29.1)
	6~7	5(3.0)
Eat out (per week)	<2	113(68.5)
	3<	52(31.5)
Late-night meal (per week)	None	26(15.8)
	1~2	95(57.6)
	3~5	36(21.8)
	6~7	8(4.8)
BMI	Under weight(<18.5)	28(17.0)
	Normal(18.5~22.9)	100(60.6)
	Over weight(23≤)	37(22.4)
	Mean(SD)	21.17(±2.070)

Table 2. Diet Perception

Variables	Mean	SD
Practice	4.00	1.00
Information and Education	3.58	0.83
Necessity	3.32	0.95
Self-Recognition	2.84	0.67
Total	3.44	1.01

Table 3. Diet Behavior

Characteristics	Category	n(%)
Diet experience	Yes	151(91.5)
	No	14(8.5)
Number of diets	<3	65(43.0)
	3~9	55(36.4)
	10≤	31(20.6)
Method	Exercise	62(41.1)
	Food control	65(43.0)
	Fasting	24(15.9)
Period (week)	≤2	39(25.8)
	3~4	65(43.0)
	5~8	30(19.9)
	8<	17(11.3)
Reasons for diet failure	Lack of time	7(4.6)
	Temptation of food	62(41.1)
	Lack of will	47(31.1)
	Method ignorance	4(2.7)
	Laziness	28(18.5)
	etc.	3(2.0)
Desired Item	Method of exercise	29(19.2)
	Food control method	40(26.5)
	Health care during a diet	16(10.6)
	yo-yo effect prevention method	14(9.3)
	Partial diet method	50(33.1)
	etc.	2(1.3)
Exercise time (hours/week)	None	32(21.2)
	< 3	99(65.6)
	3≤	20(13.2)
Source of Information	Magazine	2(1.3)
	Friends	29(19.2)
	Internet	111(73.5)
	TV	7(4.6)
	etc.	2(1.3)
Diet damage	Yes	22(14.6)
	No	129(85.4)

Table 4. Differences of Diet Perception by BMI

Variables	Practice	F	Information and Education	F	Necessity	F	Self-Recognition	F	Total Diet Perception	F
	M±SD	(Scheffe)	M±SD	(Scheffe)	M±SD	(Scheffe)	M±SD	(Scheffe)	M±SD	(Scheffe)
Under weight (<18.5) <sup>a</sup>	3.76±0.63		3.04±0.69		2.77±0.97		2.44±0.62		37.00±5.54	
Normal (18.5~22.9) <sup>b</sup>	4.00±0.69	3.67 <sup>*</sup> a<b,c	3.64±0.80	21.74 <sup>***</sup> a<b<c	3.41±0.92	14.73 <sup>***</sup> a<b,c	2.90±0.63	14.23 <sup>***</sup> a<b,c	42.36±6.74	10.69 <sup>***</sup> a<b,c
Over weight (23≤) <sup>c</sup>	4.10±0.46		4.11±0.66		3.75±0.72		3.10±0.82		45.50±6.09	

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

Table 5. Differences of Diet Behavior by Diet Perception

	Diet Perception	Diet Behavior							
		Number of diets				Method			
		N(%)				N(%)			
		<3	3~9	10≤	total	Exercise	Food control	Fasting	total
High	6 (18.7)	14 (43.8)	12 (37.5)	32 (100)	13 (40.6)	14 (43.8)	5 (15.6)	32 (100)	
Middle	49 (48.5)	34 (33.7)	18 (17.8)	101 (100)	41 (41.0)	45 (45.0)	14 (14.0)	100 (100)	
Low	10 (55.6)	7 (38.9)	1 (5.6)	18 (100)	8 (42.0)	6 (31.6)	5 (26.3)	19 (100)	
	$\chi^2(df)$	70.36 <sup>***</sup>		151 (100)	74.25 <sup>***</sup>			151 (100)	

\*\*\* p<.001

#### 4. 논의

본 연구에서 여대생의 다이어트 인식은 평균 3.44점으로 2005년 대학생들을 대상으로 한 연구 [10]에서의 3.43점과 유사하게 측정되었고, 요인 별로 비교해보면 ‘실행’이 가장 높았고, ‘자각인식’이 가장 낮게 측정된 부분도 동일했다.

다이어트 행동 중 다이어트 방법에서는 음식조절이 가장 많았는데 이는 청소년 대상의 연구[8], 고등학생 대상 연구[11], 여자가 남자에 비해 ‘식사량을 줄임’, ‘끼니를 거름’, ‘단식’ 등을 더 많이 경험했다고 한 연구[2]에서 여학생은 주로 ‘식이조절’이라고 응답한 부분과 유사한 결과를 보였다. 다이어트 실패 이유로는 ‘음식유혹’과 ‘의지부족’이 가장 많았는데 이는 젊은 여성을 대상으로 한 연구[12]에서 체형관리 시 가장 어려운 점이 ‘실천의지 부족’이라고 답한 결과와 연관된다. 일주일간 운동시간은 ‘3시간 미만’이 가장 많았고,

‘전혀 하지 않는다’도 21.9%나 있었는데 이는 국민건강영양조사 중 성인의 유산소 및 근력운동 실천율(유산소 신체활동 지침을 실천하고, 근력운동을 주 2회 이상 실천하는 비율)이 해마다 줄어들어 2016년에는 15.0%이고, 그 중 여성은 10.8% 밖에 안 된다는 결과[13]와도 연결해서 생각해볼 필요가 있다. 규칙적인 운동은 만성퇴행성 질환의 발병률을 감소시키고 비만, 고혈압, 당뇨병, 혈중 지질대사 이상 등의 위험요인에 긍정적인 영향을 미치는 주요 변인으로 제시되고 있는데[14] 운동 실천률이 남성보다 상대적으로 낮은 여성의 경우 운동의 필요성은 더 강조되어야 할 것으로 사료된다. 다이어트에 관한 정보습득경로는 인터넷이 73.6%로 가장 많았는데 이는 여고생과 대학생을 대상으로 2007년 조사한 연구에서 인터넷과 매스컴이 각각 30%대로 비슷하게 나타났던 결과와 비교된다[15][16].

다이어트로 인한 피해 종류로는 위장병, 생리

불순, 탈모 등을 들었는데 선행연구에서도 다이어트 부작용으로 빈혈, 탈모, 우울증[4], 현기증[17], 의욕상실[12]등을 보고했다. 근래에 여성들 사이의 신경성 식욕 부진증, 거식증, 충동성 폭식장애 등의 식이장애 보고율이 증가하는 추세[18]와 더불어 2016년 여고생을 대상으로 다이어트 경험을 조사한 연구[19]에서는 다이어트 부작용 비율이 31.6%로 비교적 높게 나타났던 점, 남학생보다 여학생에서 식이장애 고위험군의 비율이 높았다는 연구[8] 등을 고려했을 때 성별에 따른 다이어트 부작용 예방을 위한 접근도 필요할 것으로 사료된다.

BMI에 따른 다이어트 인식에서 '실행'요인은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났는데 이는 남녀대학생을 대상으로 실시한 연구[10]에서 과체중이상군의 점수가 가장 높고, 정상체중군, 저체중군 순으로 나타난 결과와 유사한 결과를 보였다. '정보 및 교육'과 '필요성', '자가인식'은 과체중군의 점수가 가장 높았고, 그 다음이 정상체중군, 저체중군 순이었는데 대학생을 대상으로 실시한 연구[10]에서 '정보 및 교육'은 저체중군의 점수가 가장 낮았고 '필요성', '자가인식'은 과체중이상군의 점수가 가장 높았던 결과와 유사하다. 이는 저체중일수록 체중에 대한 인식을 할 필요성이 낮고, 과체중으로 갈수록 본인의 체형에 대한 인식을 정확히 하고 있다는 연구[20]결과와도 동일한 결과를 보여준다. 이와 관련하여 대학생을 대상으로 BMI에 따른 체중조절 관심도를 조사한 연구[21] [22]에서도 비만군일수록 체중조절에 대한 관심이 높았고, 중학생[23]과 남·녀 고등학생[24], 대학생[15]을 대상으로 한 연구에서도 같은 경향을 보였다. 이는 과체중군으로 갈수록 높아지는 체중조절에 대한 관심을 건강한 방법으로 해결하도록 도울 수 있는 접근이 요구됨을 시사한다. 이에 더해 대학생 대상의 연구에서 과체중군으로 갈수록 체중에 대한 불만족 정도가 높았다는 결과[25]와 여고생 대상 연구[26]에서 과체중군의 부작용이 더 높다는 결과와 더불어 비만 집단에 대한 올바른 지식 제공과 관리 노력이 필요할 것으로 사료된다.

다이어트 인식에 따른 다이어트 행동은 다이어트 인식이 상인 집단이 중인 집단과 하인 집단보다 다이어트 시도 횟수가 많았는데 다이어트 인식과 다이어트 행동의 연관성을 조사한 연구가 적어 직접 비교하기는 어렵지만, 본 연구에서 다이어트 인식이 높게 나타난 과체중군의 경우, 체

질량 지수가 높을수록 다이어트 기간이 짧았다는 연구[16][27]들에 미루어보면 기간이 짧아진 대신 횟수가 늘어난 것으로 사료된다. 다이어트 인식이 하인 집단에서의 다이어트 방법은 운동이 가장 많은 반면 상과 중인 집단에서는 음식조절이 가장 많았는데 이는 남녀 대학생을 대상으로 한 연구[10]와는 다른 결과를 보였다. 남녀대학생의 운동유무에 따른 체중조절 인식을 조사한 연구[28]에서 남자가 여자보다 '운동군'이 많았고, 가장 효과적인 체중감량 방법으로 '운동'을 선택한 집단도 '비운동군'보다 '운동군'으로 유의한 차이를 보였던 점에 비추어볼 때 성별이 영향을 미쳤을 것으로 사료된다.

이상의 결과로 보아 여대생들에게 건강하고 현실적인 다이어트 목표설정과 더불어 바람직한 생활습관 형성과 체중조절 방법에 대한 정보제공이 이루어져야하고, 이를 위한 체계적인 프로그램의 개발이 필요하다고 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 체질량지수, 다이어트 인식과 다이어트 행동에 관해 파악하였다. 전체 다이어트 인식은 3.44점이었고 요인별로는 '실행'이 가장 높게 나타났고, 그 다음으로 '정보 및 교육', '필요성', '자가인식' 순이었다. 다이어트 횟수는 '3회 미만'이 가장 많았으며 방법은 '음식조절'이 가장 많았고 그 다음으로 '운동' 순이었다. 일주일간 운동시간은 3시간 미만이 65.6%로 가장 많았고 '전혀 하지 않는다'도 21.2%나 차지했다. 다이어트로 인한 피해경험은 14.6%가 있다고 응답했고, 종류로는 위장병, 생리불순, 탈모 등이었다. BMI에 따른 다이어트 인식 전체 점수는 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮았고, 하부 요인별로는 다이어트 '실행'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮았고, 다이어트 '정보 및 교육'은 과체중군의 점수가 가장 높았고, 그 다음이 정상체중군, 저체중군 순이었다. 다이어트 '필요성'과 '자가인식'은 저체중군이 정상체중 및 과체중군보다 점수가 낮게 나타났다. 다이어트 인식에 따른 다이어트 행동은 다이어트 횟수와 방법에서 차이가 있었다.

본 연구는 일개 대학에서 실시되어 본 연구 결과를 일반화하는데 있어 신중을 기해야 하고, 본 연구결과를 토대로 여대생의 적절한 체중 감량



및 올바른 건강관리 실천 방안을 위한 체계적인 프로그램 개발을 제언한다.

## References

1. World Health Organization, "Obesity and overweight". World Health Organization, Geneva, (2016).
2. J. W. Park, H. M. Park, N. S. Ha, "A Study on the Obesity and Weight Control Methods of College Students", *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*, Vol.13, No.1 pp. 5-13, (2004).
3. The Ministry of Health and Welfare, "National Health and Nutrition Survey", The Ministry of Health and Welfare, Seoul, (2018).
4. K. A. Song, J. S. Park, "Eating habits, trend of disordered eating, weight reduction practice and body size evaluation of college students in Seoul", *Korean J Woman Health Nurs*, Vol. 9, pp. 457-466, (2003).
5. Seymour M, Hoerr SL, Huang Y, "Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults: Are college students different?", *J Nutr Educ*, Vol.2, No.1 pp. 21-26, (1997).
6. K. A. Lee, "A Comparison of Eating General Health Practices to the Degree of Health Consciousness in Pusan College Students", *J. Korean Soc. Food Sci*, Vol.28, No.3 pp. 732-746, (1999).
7. K. W. Lee, Y. M. Lee, "Nutritional Knowledge, Attitude and Behavior of College Students in Seoul and Kyungido Area", *Korean J. Dietary Culture*, Vol.10, No.2 pp. 125-132, (1995).
8. Office for Women's Policy at the Ministry of Health and Welfare, "A Survey on Youth's Perception of Appearance and Health Level", Korea University Ansan Health Research Institute. (2002).
9. Weinberg, R. S., Gould, D. Lenzen, B., "Foundations of Sport and Exercise Psychology", *Revue do I Education Physique*, 44(3), pp. 100-102, (2004).
10. M. H. Lee, "A Study on Diet Behavior of University Students by Diet Knowledge and Perception", master's degree, Konkuk University, (2005).
11. M. S. Lee, "Comparison of Weight Loss, and Physical Activity According to Body Shape Perception and BMI in High School Students", master's degree, Kyonggi University, (2018).
12. S. H. Lim, "A Study on Types of Body Management and Eating Habbits according to Body Perception in Young Women - Centered on Women in their 20s-30s -", master's degree, Sungshin Women's University, (2011).
13. The Ministry of Health and Welfare, "National Health and Nutrition Survey", The Ministry of Health and Welfare, Seoul, (2017).
14. Kruk, J. Physical activity un the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. *Asian. Pac. J. Cancer. Prev.*, Vol.8, No.3 pp. 325-338, (2007).
15. Y. J. Seo, A survey on body-type recognition and weight adjustment according to BMI of university student. *Korean Society For The Study of Physical Education*, Vol.12, No.1 pp.165-180, (2007).
16. S. J. Yoon, "A Study on Female High School Students' Interest in Weight-Control and Nutrition Intake Status", master's degree, Keimyung University, (2006).
17. M. Y. Lee, G. H. Gang, A Study on Weight Control Activities Based on Body Mass Index of Female University Students, *J. Kor. Soc. Esthe & Cosm*, Vol.4, No.3 pp.33-42, (2009).
18. M. H. Ahn, Women and Eating Disorders-A psychologial Inquiry into Risk Factors for Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa, *Journal of Gender*

- Research*, Vol.-, No.9 pp.99-118, (2004).
19. J. S. Min, K. H. Song, H. M. Lee, Body Image Perception, Eating Disorder Risk, and Depression Level according to Dieting Experience of Female High School Students in Seoul, *Journal of Korean Diet Association*, Vol.22, No.4 pp.241-250, (2016).
  20. B. R. M. Ahn, E. S. Park, Perception of Body Weight Control, Life Style, and Dietary Habits according to the Obesity Index(OI) of Female College Students, *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.18, No.1 pp.167-179, (2009).
  21. Y. J. Seo, "A survey on body-type recognition and weight adjustment according to BMI of university student", master's degree, Yong-in University, (2007).
  22. C. G. Chun, M. O. Lee, The Effect of Adolescent Body-Related Variables, Self-Esteem on Eating Disorder Behavior, *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.16. No.5, pp. 1042-1050, (2007).
  23. Y. W. Lee, Y. S. Yang, Study on the Attitude of Weight Control and Diet Behavior of Middle School Students, *Journal of The Korean Association of Practical Arts education*, Vol.10, No.1 pp.17-27, (1998).
  24. K. J. Kang, "A Study on the Perception and Weight Control Attitude of Male and Female High School Students", master's degree, Kangwon National University, (2005).
  25. J. E. Lee, An Analysis of Diet-related Behaviors according to the Gender and BMI of University Students in Cheongju, *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.11. No.2, pp. 253-259, (2020).
  26. H. M. Choi, *Eating Disorder and Dieting Differently Affect Eating Behavior in High School Girls*, master's degree, Yongin University, (2008).
  27. I. K. Han, *Analysis on the behavioral patterns related to dietary practice and weight control in different age groups of urban women*, master's degree, Chung-Ang Education University, (2003).
  28. J. G. Kim, Perception of body weight control and dietary habits in college students according to exercise regularity, *Journal of Coaching Development*, Vol.14, No.1 pp.115-123, (2012).