

대전시 청소년의 체격지수 평가 및 섭식 장애 행동 분석

김 정 현*(배재대학교 가정교육과 교수)

이 정 자 (배재대학교 레저스포츠학과 교수)

현대 사회의 청소년들은 과거와는 달리신체의 아름다움과 마른 몸매를 유지해야 한다는 사회의 압력에 부응하기 위해 체중을 조절하고 있으며 이를 위해 다이어트 및 그 이외의 여러 노력을 하고 있다. 이러한 경향은 섭식 장애의 비율을 급속도로 증가시키는 주요 원인으로 작용하고 있다. 섭식 장애(Eating Disorder)는 식행동과 관련되어 나타나는 장애이지만 식행동 뿐만 아니라 개인의 일상적이 전반에 걸쳐 광범위한 영향을 미치고 있다.

이에 본 연구에서는 대전시 청소년들을 대상으로 체격 지수를 평가하고 신체의 상을 분석하고자 한다. 이와 함께 섭식 장애 행동 분석을 통하여 청소년의 섭식 장애 비율을 파악하고 그들의 섭식 장애 행동을 분석하였다. 이를 통하여 청소년들을 대상으로 한 올바른 신체의 상과 식행동 확립을 위한 영양 교육 프로그램의 모형을 제시하여 이들의 영양, 건강 상태 개선을 시키는데 도움이 되고자 하였다.

연구 결과, 여학생들은 자신의 체형을 실제보다 더 비만한 쪽으로 생각하는 경향을 보였으며, 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 과체중으로 인식하고 있었다. 이러한 경향은 여학생에서 더 많이 보였다($p < 0.05$). 10대들은 주위 사람들과의 관계 속에서 자신에 대한 '자아상'이 형성되는 중요한 시기이며, 심리적으로 자신의 체형에 대한 생각이 자아상 형성에 중요한 역할을 할 수가 있다. 남학생의 경우 희망하는 체형이 보다 큰 신장과 적은 체중을 희망하고 있어 신체상이 현실적이지 않고 왜곡되어 있음을 알 수 있었고, 현재의 신장과 체중에 불만족할 뿐 만 아니라 미래에 더 큰 신장과 더 마른 체중을 강력하게 요구하고 있었으므로 신체에 대한 올바르지 못한 신체상을 가지고 있었다. 또한, 신체 부위별 불만족을 분석한 결과, 신장과 체중 외에 다리 길이와 굵기에 대해 불만족하고 있었다.

또한, 본 연구 결과 신경성 식욕 부진증으로 분류된 청소년은 6명으로 1.87%이었으며, 신경성 폭식증은 4명(1.21%)로 나타났으며, 여학생으로 편중되었으며, 이들 모두 저체중으로 체격지수가 판명된 청소년들이었다. 연구 대상자의 41%가 체중 조절의 경험을 가지고 있었으며, 방법을 살펴 본 결과, 결식과 감식(61.5%), 운동(25.8%), 살빼는 약(5.1%) 혹은 비만 관리 센터(6.9%)로 분석되었다. 이들은 모두 체중 조절에 대한 정보를 45% 이상 대중 매체를 통하여 정보를 얻고 있었으며, 잡지와 주위 사람들 역시 중요한 변인으로 작용하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 점차 증가하는 섭식 장애 비율과 함께 그릇된 신체상(body image) 및 체중 조절에 대한 부정적인 반응, 그리고 관련 섭식 장애 행동 등은 청소년 영양, 건강 문제에 치명적으로 작용할 수 있으므로 이에 대한 영양교육프로그램이 요구되는 바이다.