

최근 건강에 대한 관심이 증가하고 다이어트 산업이 성장하면서 매스컴의 영향에 의해 지나치게 마른 것을 선호하는 사회분위기가 조성되어 젊은 여성들이 신체에 자신감을 갖지 못하고 다양한 체중조절을 시도하고 있어 무분별한 다이어트로 인한 건강상의 문제가 지적되고 있다. 다이어트란 미용이나 건강을 이유로 체중을 조절하기 위한 규정식 또는 체중 조절을 위한 식이요법으로 정의되고 있으나 최근에는 다양한 의미로 인식되고 있고 올바른 다이어트의 의미에 대한 정립이 필요하다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 서울, 경인, 경남지역의 20~30대 성인여성을 대상으로 다이어트의 실태와 부작용, 다이어트 행위 유무에 따른 신체적, 사회 인구학적, 생활 습관적, 심리적 요인에 차이점을 파악하고 관련 요인 중 다이어트 행위의 가능성을 예측하는데 영향을 주는 요인을 분석하고자 실시하였다. 대상자의 반수이상(57.6%)이 조사당시에 다이어트를 하고 있었으며, 다이어트군의 95.1%가 과거 다이어트 경험이 있었고, 실시기간은 3개월 미만이 전체의 77.9%였다. 대상자중 20대는 외모 때문에 30대는 건강 때문에 실시하였고 매스컴과 친구를 통해 정보를 얻는 것으로 나타났다. 그러나 20대의 50.0%, 30대의 55.0%가 요요현상을 경험하였고 현기증, 변비, 복통, 설사 등의 부작용을 경험한 것으로 나타났다. 대상자의 94.1%가 음식량 줄이기, 72.5%가 운동을 다이어트 방법으로 선택하여 비교적 건전한 방법이 이용되었지만 소화제 복용, 흡연 등 불건전한 방법도 이용되고 있었다. 대상자를 다이어트 군과 비 다이어트 군으로 분류하여 비교한 결과 다이어트 군의 식행동점수가 유의하게 나뉘었으며 대중매체에 대한 관심이 컸고, 신체 이미지가 부정적이었고, 섭식태도가 나빴다. Logistic regression으로 분석한 결과 출산경험이 있고 식행동이 좋지 않을수록, 체질량지수가 높았으며, 건강에 대한 관심도와 대중매체에 대한 관심이 높을수록 다이어트 행위가 증가 하였다. 이상으로 보아 다이어트 행위는 건강과 밀접한 관련이 있는 중요한 행위이므로 여성의 체형에 대한 올바른 인식을 제공하는 대중매체의 역할이 요구되며 다이어트 행위의 문제점과 부작용에 대한 인식을 알리기 위한 전문인의 노력이 필요하다.

【P1-10】

강남지역 초등학생들의 비만요인에 관한연구 - 패스트푸드의 섭취횟수를 중심으로 -

박정숙¹ · 손숙미

가톨릭대학교 산업보건대학원, 보건 및 임상영양학과

비만은 신체에 지방조직이 과다하게 축적된 상태로 정의한다. 세계보건기구에서는 비만을 인류의 심각한 보건문제로 규정하고 이를 치료가 필요한 만성질환으로 분류하였다. 우리나라의 경우에서도 비만 인구가 점점 증가하고 있으며, 비만이 발생하는 연령이 낮아져 학동기 아동의 비만이 현저히 증가되고 있는 추세여서 중요한 보건문제로 부각되고 있다. 이에 본 연구는 강남지역에 거주하는 초등학교 4,5,6학년 아동 303명을 대상으로 비만도에 따라 비만군($PIBW \geq 120$, $N = 61$), 정상군($90 \leq PIBW < 110$, $N = 146$), 저체중군($PIBW < 90$, $N = 96$)으로 분류하여 신체측측뿐 아니라 영양소섭취량, 패스트푸드섭취빈도, 생활습관등을 조사하여 비만과 관련된 요인을 분석하였다. 비만군, 정상체중군, 저 체중군의 평균 $PIBW$ 는 각각 129.6, 98.9, 83.5%였으며 평균체질량지수는 각각 24, 18.4, 17.2 kg/m^2 이었다. 비만군은 다른 군에 비해 에너지, 단백질, 지방, 탄수화물, 콜레스테롤의 섭취량이 높아 모든 다량영양소를 높게 섭취하고 있었으며(각각 $p < 0.01$) 식품군별 섭취량을 살펴보았을 때 채소류($p < 0.05$), 어패류($p < 0.01$), 식물성유지($p < 0.05$), 동물성유지($p < 0.05$)의 섭취량이 높아 일반적으로 비만의 발생과 관련되어 있다고 알려져 있는 육류, 유류등의 섭취와는 차이가 있었다. 패스트푸드를 포함한 고지방식품의 섭취빈도를 살펴보았을 때 비만군에 있어서 햄버그의 섭취횟수는 오히려 유의하게 낮았으며($p < 0.05$) 피자, 애플파이의 섭취횟수도 유의한 차이를 보이지 않았다. 그 밖에 컵라면, 스과게티, 라면등의 면류, 사탕, 초코렛, 스낵, 비스킷등의 스낵류, 닭튀김, 감자튀김, 핫도그, 돈가스, 탕수육등의 튀김류등에서도 섭취빈도의 유의한 차이가 발견되지 않아 비만아동의 높은 영양소섭취량은 식품의 선택이라기보다는 섭취량의 문제로 생각된다. 실제로 비만군은 '금방 맛있는 음식을 먹었는데도 음식냄새가 나면 참기 힘들다', '난 많이 먹는 다른사람들과 함께 있으면 같이 많이 먹는다', '난 식욕이 좋아 다이어트를 하기 힘들다', '난 스트레스를 받으면 더 많이 먹는다', '가끔 음식이 맛있어서 배불러도 계속 먹는다' 등의 문항으로 구성된 강한 조절장애 점수가 유의하게 높았으며($p < 0.001$), 강한 공복감에서도 높은 점수를 보였다($p < 0.05$.) 따라서 비만군에 있어 강한 공복감과 조절장애가 과량의 음식섭취로 이

어지는 것으로 생각된다. 그 밖에도 비만군은 식행동에서 '단음식을 먹지않는다'에 유의적으로 낮은 점수를 받은 것($p < 0.05$)을 제외하고는 유의한 차이가 없었으며 활동종류와 시간에서도 각군의 유의한 차이를 보이지 않았다. 결론적으로 본 연구에서 비만아동의 높은 영양소 섭취량은 강한 조절장애상태나 강한 공복감의 존재와 연관되어 있는 것으로 보이며 따라서 비만아동의 심리적인면을 연계한 식행동 연구들이 앞으로 더 진행되어야 할 것으로 생각된다.

【P1-11】

미국거주 한인 아동의 비만 발생에 관한 연구 - 한국거주아동과의 비교를 통한 -

박계월 · 심영자¹⁾ · 송주미¹⁾ · 김은경¹⁾

강릉대학교 식품과학과, 뉴욕대학교 식품영양학과¹⁾

본 연구는 한국(서울)에 살고 있는 331명의 어린이와 미국(뉴저지)으로 이주한 262명의 한국어린이, 총 593명을 대상으로 어린이 비만 발생에 있어서 환경요인의 영향을 살펴보고자 하였다. 연구대상 아동의 신장, 체중, 허리둘레 및 엉덩이둘레 및 부모의 신장과 체중을 측정하였다. 또한, 설문지를 이용하여, 아동의 식생활태도와 식습관, 식품섭취 빈도를 조사하였다. 비만 발생율을 살펴보면 남아의 경우, 미국 거주 아동이 12.6%로 한국 거주 아동의 8.0% 보다 유의하게 높았고, 여아의 경우도 미국 거주 아동의 비만 발생율이 8.2%로 한국 거주 아동의 5.1%보다 유의하게 높았다. 남아의 신체계측 결과를 한국 거주 아동, 미국에서의 거주기간이 3년이하인 아동, 거주기간이 3년이상인 아동으로 나누어 살펴보면 출생시 체중은 세 군간에 유의한 차이가 없었으나, 미국 거주기간이 3년 이상인 아동의 각종 비만도 지표(%IBW, BMI, RI)는 한국 거주 아동보다 유의하게 높았다. 부모의 신체계측치와 아동의 신체계측치간에는 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 어머니보다 아버지의 신체계측치와의 상관관계가 더 큰 것으로 나타났다. 한국형 식품(김치, 생선구이·조림)의 섭취 빈도 점수는 한국 거주 아동에서 유의하게 높았으며, 미국형 식품(빵, 콜라·사이다, 치즈, 버터·마가린, 햄버거, 피자, 스파게티·파스타, 베이컨)의 섭취 빈도 점수는 미국 거주 아동에서 유의하게 높게 나타났다. 미국 거주 아동이 한국 거주 아동보다 비만 발생과 관련이 있는 식생활 태도 점수가 유의하게 높았다. 특히, 미국거주 한인아동에 있어서, 단 음식과 인스턴트 식품을 더 즐겨먹으며, 배부를 때까지, 또는 배가 고프지 않아도 먹는 식생활 태도의 점수가 더 높게 나타났고, 기름진 음식을 더 좋아하는 것으로 나타났다. 과식하는 아동, 식사속도가 빠른 아동, 습관적으로 간식을 먹는 아동의 비율 역시 한국 거주 아동보다 미국 거주 한인 아동에서 유의하게 더 높게 나타났다. 일상 생활 패턴에서도 차이를 보여 미국 거주 아동은 한국 거주 아동보다 수면 시간이 더 길었고, 학교 등교시 도보이용 비율은 낮았으며, 주된 취미가 운동인 아동의 비율과 운동 빈도도 낮아서, 비만 발생 위험 요인이 더 큰 것으로 나타났다. '한국 거주 아동'에 대한 '미국 거주 아동'이 가지는 비만 발생 가능성의 상대위험비가 1.687 (0.930~3.059)로 관련성을 보였고, 미국 거주 아동의 거주기간에 대해 '3년 이하'에 대한 '3년 이상'의 비만 발생 상대위험비가 1.247 (0.547~2.839)로 관련성을 보였다. 또한, 비만은 식사속도, 과식 등 생활습관과 관련이 있음이 나타났고, 특히 미국 거주 아동의 경우 과식을 '하지 않는다'에 대해 '한다'의 비만 발생 상대위험비가 3.880 (1.689~8.915)로 관련성을 보였으며 통계적으로도 유의하게 나타났다. 비만과 관련된 요인으로 아동의 허리 및 엉덩이둘레, 부모의 비만도가 양의 의미있는 설명력을 나타냈고, 미국 거주 아동에서는 식생활태도와 TV 및 Video 시청이 각각 $r = 0.060$ 및 $r = 0.023$ 으로 유의적인 양의 상관관계가 나타났다. 이상의 결과는 미국 거주 아동의 경우, 서구화된 식습관과 식생활태도에 더 많이 노출됨으로써 비만 발생율이 높다고 할 수 있겠다. 따라서, 선천적으로 형성되는 유전적인 요인에 대한 접근보다는, 후천적으로 형성되는 환경적인 요인의 통제 및 관리적 차원에서의 접근을 통한 소아비만의 예방 및 치료가 중요하다고 사료된다.

【P1-12】

영양조사 참여 자원자와 임의 선정자의 일반적 특성 및 식습관의 차이

김완수 · 김미정¹⁾ · 현태선¹⁾

호남대학교 조리과학과, 충북대학교 식품영양학과¹⁾

조사연구에서 조사대상의 모집단을 대표할 수 있는 표본을 추출하는 것은 조사결과를 그 모집단에 일반화시키기 위해