

【P1-12】

청소년들의 비만도에 따른 체형인식, 체중조절행태와 식이장애 수준 비교 분석

이지은*, 정인경
중앙대학교 가정교육과

A Study on body image, weight control behavior, and eating disorder by BMI in adolescent

Ji Eun Lee, In-Kyung Jung

Department of Home Economics Education, Chungang University, Seoul, Korea

청소년기는 신체적·성적 성숙이 급격히 이루어지기 때문에 이시기에는 적절한 영양소의 공급을 위한 올바른 식습관 형성이 매우 중요하다. 그러나 최근 대중매체 등의 영향으로 외모에 대한 관심이 증가하면서 잘못된 체중조절 방법으로 체중을 감량하고자 하는 청소년들이 증가하고 있는 실정이다. 이러한 무리한 체중조절 행위는 식생활에 심각한 장애를 초래하는 것으로 알려져 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년들을 대상으로 체형인식 및 체중조절태도와 식이장애 실태 등을 조사 한 후 비만도 별로 비교 분석하여 이를 토대로 올바른 신체상을 확립하고 바람직한 식습관을 형성하기 위한 영양교육의 방향을 제시해 보고자 하였다. 경기 지역 소재 중학교에 재학 중인 남·여학생 728명(남 388, 여 340)을 대상으로 실제 신장 및 체중, 체형인식(주관적 체형인식도, 체형만족도), 체중조절 태도, 식이장애 정도(Eating Attitude Test-26) 등에 대해 설문조사를 실시하였다. 비만의 정도는 체질량지수(BMI, kg/m²)를 이용하여 WHO 기준에 따라 18.5 미만은 저체중군, 18.5~24.9은 정상군, 25.0 이상을 과체중군으로 분류하였고, 식이장애 정도는 EAT-26(Eating Attitude Test-26)을 이용하여 측정된 후 EAT-26 점수가 20 이상이면 식이장애군, 20 미만이면 정상군으로 분류하였다. 모든 자료는 각 변수의 특성에 빈도와 백분율, 평균으로 표시하였고 비만도에 따른 차이는 χ^2 -test와 Duncan's multiple range test로 유의성을 검증하였다. 본 조사 대상자의 평균 BMI는 남학생이 20.3, 여학생 19.4으로, 남학생의 7.5%, 여학생의 4.1%가 비만이였다. 주관적 자기 체형 인식을 조사해본 결과, 남여학생 모두 실제 체형에 비해 자신이 뚱뚱한 것으로 인식하고 있었으며, 특히 여학생의 경우 정상체중군의 55.4%가 자신이 뚱뚱하다고 응답하여 마른 체형에 대한 선호도가 높은 것으로 조사되어다. 또한 남학생의 22.7%, 여학생의 8.8%만이 자신의 체형에 만족한 것으로 나타났으며, 남여 학생 모두 과체중군이 정상이나 저체중군에 비해 체형 만족도가 유의하게 낮았다. 본 조사대상 남학생의 41.3%, 여학생의 65.7%가 체중조절에 관심이 많다고 응답하였으며, 비만도에 따라 비교해 볼 때, 남여 학생 모두 과체중군이 정상 및 저체중군에 비해 체중조절에 대한 관심이 유의하게 높았다. 또한 남학생의 31.2%, 여학생의 59.9%가 체중조절 경험이 있다고 응답하였으며, 남여 모두 과체중군이 저체중군에 비해 체중조절 경험율이 유의하게 높았다. EAT-26점수로 식이장애 정도를 조사해본 결과, 식이장애의 기준이 되는 20이상의 점수를 보인 대상자는 남학생이 5.1%, 여학생이 9.4%였으며, 과체중군의 EAT-26 점수는 남학생 9.2점, 여학생이 13.7점으로 다른 군에 비해

유의하게 높았다. 본 연구결과 우리나라 청소년들의 경우 신체상에 대한 잘못된 인식을 갖고, 자기체형에 만족하지 못하여 과도한 체중조절을 시도하면서 식이장애 행동을 초래하게 되는 것으로 나타났다. 또한 과체중인 경우 식이장애정도가 높은 것으로 조사되었다. 따라서 학교와 가정에서는 청소년들이 표준체중을 유지하고 올바른 신체상을 형성 할 수 있도록 식생활교육 및 지도가 적극적으로 이루어져야 할 것으로 여겨진다.