

【P1-13】

## 여자 중학생의 체중조절실태 및 관련 요인 비교 분석

정인경\*, 이지은  
 중앙대학교 가정교육과

### A Study on weight control behavior and related factors in adolescent girls

In-Kyung Jung, Ji Eun Lee

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

최근 우리나라에서도 외모에 대한 관심이 높아지고 마른 체형을 선호하는 경향이 지나치게 확산되면서 다양한 방법으로 체중조절을 시도하고 있는 청소년들이 증가하고 있는 실정이다. 그러나 올바르게 못한 체중조절 행위는 신경성 식욕부진증 또는 신경성 폭식증 등과 같은 식이장애를 초래하게 되어 건강한 식생활을 해치는 원인으로서 신체적·정신적 성장 및 성적 성숙기의 청소년들의 건강장애 요인으로 보고 되고 있다. 따라서 본 연구에서는 급증하고 있는 여중생들의 체중조절 실태를 알아보고 체중조절 시도군과 비시도군간에 체중조절 관련 요인들을 비교 분석해 봄으로써 체중조절을 유도하는 요인들을 파악해 보고자 하였다. 조사대상은 중학교 2학년 재학 중인 여학생 397명으로 신장 및 체중, BMI, 체형인식 및 체중조절 태도, 식이장애 정도 등에 대해 설문조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS program을 이용하여 체중조절 시도군과 비시도군간에 차이를 비교 분석하였다. 전체 조사대상자의 61.0%가 지난 1년간 체중조절을 시도해 본 경험이 있는 것(체중조절 시도군)으로 조사되었다. 조사대상자의 체중과 신장, BMI를 조사해본 결과, 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 체중과 BMI가 유의하게 높았으나 두 군 모두 BMI는 정상수준에 속하였다. 특히, 체중조절 시도군 중 BMI가 25이상인 과체중에 해당하는 여학생은 4.9%에 불과하여 체중조절 시도군의 대부분은 체중조절이 필요하지 않은 정상 및 저체중 상태임에도 불구하고 체중조절을 시도하고 있는 것으로 나타났다. 또한 주관적 체형인식에 대한 조사 결과, 체중조절 시도군(54.7%)이 비시도군(27.8%)에 비해 자신의 체형이 뚱뚱하다고 인식하는 경향이 많아 실제 체형에 비해 과대평가하는 경우가 유의하게 많았다( $p<.0001$ ). 그리고 자신의 체형에 '매우 만족 한다'와 '만족 한다'고 응답한 비율이 체중조절 시도군(3.3%)이 비시도군(14.2%)에 비해 적어 체형에 대한 만족도가 유의하게 낮은 반면 체중조절에 대한 관심정도는 체중조절 시도군이 비시도군이 비해 유의하게 높았다( $p<.0001$ ). 특히, 체중조절 시도군은 체중 조절에 대한 정보를 주로 주위사람을 통해 얻는 경우가 유의하게 많았으며( $p<.01$ ), 절식이나 단식의 극단적인 식이조절이 효과적인 체중감량 방법이라고 응답한 비율이 다소 많았다( $p<.01$ ). 식이장애 정도를 나타내는 지표인 EAT-26(Eating Attitude Test-26)점수도 체중조절 시도군(10.5점)이 비시도군(6.5점)에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다( $p<.0001$ ). 이상의 결과를 토대로 볼 때, 본 조사대상 여학생들 중 많은 수의 학생들이 자신의 체형에 대한 왜곡된 신체상을 갖고 있기 때문에 자신의 체형에 만족하지 못하게 되고 이러한 불만족으로 인해 체중조절에 많은 관심을 갖게 되면서 체중조절을 시도하게 되는 것으로 여겨진다. 따라서 청소년기 여학생들의 무분별한 체중조절에 따른 영양 및 건강상의 장애를 예방하기 위해서는 적극적인 영양교육 및 홍보를 통해 청소년들이 자신의 체형과 체중조절에 대한 올바른 인식이 형성될 수 있도록 지도하는 것이 매우 필요하다.