【 P1-33 】

# 경기지역 일부 대학생의 비만도와 체형에 대한 인식에 관한 연구

김시연, 송경희*
*명지대학교 식품영양학과*

# A Study on body mass index and preceptions of body shape of male college students in Gyeong Gi area.

Si-Yeon Kim, Kyung-Hee Song*
*Department of food and Nutrition ,Myongji University, Yongin, Korea.*

경기지역 대학교에 재학 중인 일부 대학생 의 비만도에 따른 체형 인식도 및 식행동에 관해 조사하기 위해, 남녀 대학생 803명(남자 408명 여자 395명)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 학생들의 비만도를 파악하기 위해서 BMI(Body Mass Index : BMI)를 산출하였고, 음주 및 식습관 형태를 포함한 식생활 태도, 체형만족도 및 체중 조절 형태를 조사하였다. 대상자의 남녀 비율은 총 803명 중 남자는 408명으로 50.8%, 여자는 395명으로 49.2%를 차지하였다. 대상자의 연령은 남자는 22.9세, 여자는 20.2세이었다.. 남자의 평균 신장과 체중은 175.33±5.13㎝, 69.61±9.28kg이었고, 여자의 평균 신장과 체중은 162.47±0.05㎝, 51.98±6.30kg이었다. 비만도는 대한비만학회에서 채택한 2000 아시아 태평양지역 지침서에 따라 체질량 지수 18.5kg/㎡ 미만을 저체중군, 18.5~22.9kg/㎡을 정상군, 23~24.9kg/㎡를 과체중군, 25.0kg/㎡ 이상을 비만군의 기준으로 하며 분류하였다. 이 기준에 의해 남자의 1.7%는 저체중군, 61.0%는 정상체중군, 20.8%는 과체중군, 16.4%는 비만군으로 나타났으며, 여자의 경우 저체중군은 29.1%, 정상체중군은 64.6%, 과체중군은 4.8%, 비만군은 1.5%로 조사되었다. 남녀별 체형만족도를 살펴본 결과 남자가 여자보다 뚱뚱하다고 생각하고 있었으며($p<0.001$), 이상형 체형 이미지(IBI)에 대해서는 여자가 남자보다 훨씬 마른 체형을 요구하는 것으로 분석되었다($p<0.001$). 남녀 평균 체질량지수(Body Mass Index: BMI)는 남자 22.62±2.60kg/㎡, 여자 19.68±2.05kg/㎡로 나타났다. 남자의 경우는 실제 체중이 이상체중보다 약간 높았고, 여자의 경우는 이상체중보다 실제 체중이 현저히 낮은 것으로 나타났다.체중은 IBI($p<0.05$), CBI($p<0.001$), BMI($p<0.001$), 신장($p<0.001$)과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였다. 외식 정도는 결식 정도($p<0.001$)가 증가할수록 증가하였으며, 간식 정도는 외식 정도($p<0.01$)가 증가할수록 증가하였다. 야식 정도는 결식 정도($p<0.05$), 외식 정도($p<0.05$), 간식 정도($p<0.001$)가 증가할수록 증가하였으며, 주량은 CBI($p<0.05$), BMI($p<0.05$), 신장($p<0.05$), 체중($p<0.01$),결식 정도($p<0.05$)와 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 나타내었다. 여자를 대상으로 체형 이미지와 신체 크기 변수와의 상관관계에 대해 살펴본 결과 CBI는 IBI($p<0.001$)와 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 체중은 CBI($p<0.001$)와 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 체중은 CBI($p<0.001$), BMI($p<0.001$), 신장($p<0.001$)과 통계적으로 유의한 정적 상관관계를 나타내었다. 외식 정도는 신장($p<0.01$), 결식 정도($p<0.001$)가 증가할수록 증가하였으며, 야식 정도는 결식 정도($p<0.01$),외식정도($p<0.01$),간식 정도($p<0.001$)가 증가할수록 증가하였고, 주량은 야식 정도($p<0.01$)가 증가할수록 증가하는 것으로 나타났다.

현재의 체형이미지가 이상적이라고 느끼는 사람이 남자는 전체 응답자의 25.7%, 여자는 10.9%로 남자가 여자보다 현재 체형이미지의 만족도가 약 1.5배 정도 높았다. 현재의 체형 이미지보다 더 마른 체형을 원하는 정도는 남자가 44.0%, 여자가 82.6%이며 현재보다 더 날씬해져야 한다고 인지하고 있는 정도는 여자의 경우 남자보다 거의 2배에 가깝게 높게 나타났다. 반대로 현재보다 더 살이 쪄야 한다고 느끼는 정도는 남자가 30.0%, 여자가 6.7%로서 현재보다 체중 증가에 대한 선호도는 남자가 여자보다 5배 정도 더 높았다. 이러한 결과로 보아 남녀 모두 자신들의 체형에 대한 올바른 인식과 식습관이 형성되어야 하며, 바람직한 체중조절 방법에 대한 영양 교육과 상담이 필요하다고 사료된다.