

【P1-1】

중학생의 비만도에 따른 체형인식 및 영양소 섭취상태

이지현*, 장현숙¹⁾경북대학교 교육대학원 가정교육전공, 경북대학교 가정교육과¹⁾

The Study on Body Image Recognition, Nutrient Intakes according to the Obesity Index of Middle School Students

Ji Hyun Lee* · Hyun Suk Jang¹⁾.Home Economics Major, Graduate School of Education, Kyungpook National University, Daegu, Korea,
Department of Home Economics Education, Kyungpook National University, Daegu, Korea¹⁾

청소년기에는 비만으로 인해 청소년들의 자아개념 형성에 부정적인 영향을 주어 비만한 체형으로 인한 열등감으로 대인관계 장애, 또래집단으로부터의 소외감 및 불만족을 경험한다(Park 2000a). 더구나 정보매체, 광고 등의 영향을 민감하게 받게 되는 요즘의 청소년들의 경우는 신체 외양에 큰 관심을 갖게 되면서 자신의 체중과 체형과 관련하여 잘못된 접근을 시도함으로써 영양부족의 문제를 일으킬 우려 또한 적지 않게 있다. 일부 학생들의 불균형적이고 편향된 식품 섭취(Ha 등 1997)로 인해 양적·질적 영양불량 및 영양과잉과 부족이 공존하고 있으며, 체중과다 및 비만의 이환율은 점차로 증가하는 추세이고, 단백질의 질적 섭취 불량 및 칼슘과 철분 등 무기질의 부족이 지적되고 있다(Choi 등 1997). Kang 등(1997)에 따르면, 최근 18년 간(1979~1996년) 중·고등학교 남자의 경우 3.0배(79년 5.2%에서 96년 15.4%로), 중·고등학교 여자의 경우 2.4배(79년 6.3%에서 96년 15.0%)로 비만 이환율이 증가하였다. 청소년들의 건강문제에는 영양과잉과 더불어 영양결핍이란 상반된 문제가 공존하여 있고(Jin 2002), 이런 현상은 바람직한 체형에 대한 잘못된 인식이 식사행동이나 식습관, 체중조절에 크게 영향을 미치고 있음을 보여 주는 것이다. 따라서 청소년에게 올바른 영양교육을 통하여 바람직한 체중을 인식시키고 바른 식행동을 길러 줄 필요가 있다. 본 연구에서는 남녀 청소년들의 비만도에 따라 자신의 체형을 바르게 인식하고 영양소를 바르게 섭취하고 있는지를 조사하여 그들이 객관적으로 체형을 인식하고 자신에게 맞는 에너지를 섭취할 수 있도록 하는데 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구는 경주의 4개 중학교에 설문지 900부를 배부하여 718부를 회수하여, 최종 집계된 설문지 622부를 사용하였으며, 조사 기간은 2004년 9월 8일부터 9월 19일까지 실시하였다. 대한비만학회의 기준에 따라 대상자의 신장과 체중을 가지고 저체중군, 정상군, 과체중군, 비만군인 4군으로 나누었는데, BMI에서 18.4이하이면 저체중군(Underweight), 18.5이상 22.9이하이면 정상군(Normal), 23이상 24.9이하이면 과체중군(Overweight), 25이상이면 비만군(Obese)으로 나누어서 체형에 대한 인식 및 영양소 섭취 상태를 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 체격지수 분포는 여학생의 비만도가 14.8%, 남학생의 비만도가 17.1%로 남학생이 여학생보다 높은 비만도를 나타내었다. 둘째, 체형에 대한 인식에서는 절반정도가 체형을 바르게 인식하고 있고, 자신의 체형에 대한 만족도에서 저체중군, 정상군, 과체중군 순으로 만족했다. 저체중군에서 21.8%가 살을 빼기를 원했고, 살을 뺄 필요가 없는 정상군에서는 61.4%가 살빼기를 원한 것으로 나타났다. 체중조절을 시도한 경험이 있는지에 대한 물음에서는 “시도한 경험이 없다”라고 대답한

비율이 저체중군에서 높았다. 체중조절에 대한 시도 여부에서는 정상군의 84.7%가 체중조절을 시도해보겠다고 응답했고, 과체중군과 비만군에서는 82.2%와 72.5%가 체중조절을 시도할 의향이 있는 것으로 나타났다. 조사 대상자의 87.1%가 체중조절의 가장 효과적인 방법이 운동이라고 답하였다. 체중조절에 많은 관심을 가지게 된 계기가 가족이라는 응답이 가장 많았다. 인지된 영양지식 점수는 여학생이 남학생보다 조금 높지만, 정확도는 남학생이 높은 편이었다. 셋째, 비만도에 따른 각 집단별 열량섭취는 남녀 모두 그룹별로 유의적인 차이를 보이지 않았다. 열량 섭취상태를 보면 남학생은 영양권장량의 80.8%, 여학생은 83.7%를 섭취하여 열량을 부족하게 섭취하고 있었다. 남학생은 비타민 A에서 정상군이 812.95 RE.를 섭취하고, 비만군이 867.16 RE.를 섭취하여서 각 그룹간에 차이를 나타내었고, 남학생의 비타민 C에서도 정상군 133.5 mg, 비만군 161.9 mg을 섭취하여 각 집단별 차이를 나타내었다. 나머지는 남녀 중학생의 비만도에 따른 각 집단별 비타민과 무기질의 섭취상태는 차이를 보이지 않았다.