

여자 대학생의 비만도에 따른 체중 조절 인식, 생활 습관 및 식습관 연구*

Perception of Body Weight Control, Life Styles, and Dietary Habits according to the Obesity Index(OI) of Female College Students

안보라미 · 박은숙**

원광대학교 사범대학 가정교육과

Bo-Ra-Mi Ahn · Eun-Sook Park

Dept. of Home Economics Education, Wonkwang University, Iksan, Korea

Abstract

This study aims at examining perception of body weight control and lifestyles and food habits of under-weight, normal-weight and over-weight female college students. The data analysis were conducted by a body fat analyzer and questionnaires. The subjects were 368 female college students divided into three groups: the under-weight(UW), the normal-weight(NW), and the over-weight(OW), according to the guidelines of the Korean Society for the Study of Obesity(2000). Among the subjects, 18.2% were under-weight, 63.6% normal-weight, and 18.2% over-weight. Mean of body weights were 45.4kg, 53.3kg, and 63.7kg, and BMIs were $17.5\text{kg}/\text{m}^2$, $20.5\text{kg}/\text{m}^2$, and $24.6\text{kg}/\text{m}^2$ in the UW, NW, and OW groups, respectively. 'Self assessment of body weight' was significant at the level of $p<0.001$ according to the Obesity Index. Of the UW group, 41.8% considered their weight to be normal and 4.5% believed they are over-weight. In the NW group, 43.2% thought they are over-weight, 1.5% believed they are under-weight. 57.1% of the UW group and 98.6% of the NW group had ever tried to reduce their weight. Their 'exercise frequency and exercise time' were not significant by the OI. 'Regularity in the daily life' of the subjects was significant at the level of $p<0.05$. 43.3% of the OW group answered that they don't live regular daily lives. 'Sleeping time' of the subjects was significant at the level of $p<0.05$ by the OI. 41.8% of the OW group reported that they sleep 'between 7 and 8 hours a day' which was the highest rate among the three groups. 'Frequency of meals per day' was not significant by the OI. 'The speed of eating meals' was significant at $p<0.01$, 23.9% of the UW group, 31.2% of NW group, and 38.8% of OW group reported that they have meals 'in a very fast speed'. Concludingly, most of female college students conceive themselves as having inappropriate body image, which means that they need to be given additional education about nutrition and diet.

Key Words : the Obese Index, weight control, health- related life style, dietary habits, female college students

I. 서론

대학생은 인생 주기에 있어서 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도기의 연령으로 성인기에 습관화될 식생활 태도를 가장 잘 나타내는 시기이다. 대학생은 변화에 민감하게

반응하는 시기이며 일반적으로 생활이 규칙적이었던 중·고등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로운 생활 형태로 변화하므로 식생활의 전환점을 맞는 시기이며 과거의 식습관을 반영하며 새로운 식품에 의한 식습관을 형성하는 시기이다. 또한 미래에 부모가 되어 가정과 식생활 관리자의 역할을 담당하므로 국민 건강에 크게 영향을 미칠 수 있는 집

* This research was supported by Wonkwang University in 2006.

** Corresponding author: Eun-Sook Park, Department of Home Economics Education, Wonkwang University, 344 Shinyong-dong, Iksan 570-749, Korea

Tel: 063) 850-6588, Fax: 063) 850-6585

E-mail: espark@wku.ac.kr

단이기도 하다(Kim 등, 1997). 그러나 자신의 외모와 체형에 관심이 높은 대학생의 경우 자신의 체격에 대하여 그릇되게 인식하여 체중 감량을 시도하기도 한다.

충남지역 대학생을 대상으로 한 Park 등(1995a)의 연구에 의하면 남자 대학생의 20% 이상이 정상체중임에도 저체중으로 인식하는 반면, 여학생의 35% 이상은 정상체중 또는 저체중임에도 불구하고 오히려 과체중으로 그릇되게 인식하고 있었다. 즉, 남학생은 비만 경향이어도 스스로 정상이라고 인식하거나 정상 체중이어도 스스로 저체중으로 인식한 반면, 여학생은 정상체중임에도 불구하고 스스로 비만 경향으로 인식하거나 저체중임에도 정상체중으로 인식하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

여대생을 대상으로 체중 감량이 영양 상태에 미치는 영향에 관한 Kim(1998)의 연구를 살펴보면 자신의 체형에 대하여 약간 뚱뚱한 편이라고 대답한 경우가 47.4%로 여대생의 과반수 정도가 자신을 뚱뚱하다고 여기고 있었다. Lee & Lee (1996)에 의하면 여대생은 자신의 식행동과 체형에 관한 인식이 정확하지 않았으며, 영양소 섭취량도 권장량 이하를 섭취하는 경우가 대부분이었다. 이는 과학 기술의 발달과 경제 수준 향상 및 운동량 부족으로 인한 비만 이환율이 높아지면서 체중 증가에 대한 두려움으로 특히 여대생 사이에서 체중 감량을 시도하고 있음을 알 수 있다.

저체중은 식욕부진, 소화 장애와 이에 따른 골다공증을 유발할 수 있으며 면역력을 떨어뜨려 병에 대한 저항력을 감소시키며, 피로감이 쉽게 오고 추위에 민감해 지는 등 건강에 영향을 미친다(Kim, 1998). 그러므로 심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 균형 잡힌 영양 섭취가 중요하다(Chung & Choi, 2002).

Kim(2003a)의 연구에 의하면 대학생의 식생활 중 개선할 점은 불규칙한 식사, 과식, 편식, 결식, 간식 과잉 섭취 순으로 나타났으며, 식사의 규칙성을 조사한 결과 역시 30.7%의 학생만이 규칙적으로 식사한다고 응답하였다. 이와 같이 대학생들의 식생활은 불규칙한 식사시간과 결식, 영양보다는 기호를 우선시 하는 식품 선택, 과다한 음주 및 흡연, 마른 체형에 대한 관심과 체중 조절을 위한 부적당한 식습관 등이 문제점으로 지적되고 있다(Song 등, 1998).

여대생을 대상으로 한 체중 관련 연구로는 익산지역 대학생의 체형인식과 거주형태에 따른 식습관 비교에 관한 연구(Choi 등, 2004), 광주지역 대학생의 식습관, 영양 지식 및 편의식품 섭취 실태에 관한 연구(Kim, 2003a)와 광주지역 대학생의 체질량 지수에 영향을 미치는 요인에 관한 연구(Kim, 2003b) 등에서 대학생 시절에 잘못 형성된 식습관은 비만 및 성인병의 원인이 되며, 영양 섭취의 불균형으로 신체에 여러 가지 장애를 일으킬 수 있다고 지적하고 있다.

또한 최근 날씬하고 마른 체형에 대한 동경은 여성들로 하여금 자신의 신체에 대한 왜곡된 상을 갖게 하여 섭식을 조절해야 한다는 강박 관념을 갖게 하기에 이르렀다. 즉, '뚱뚱한 것은 나쁜 것이고 날씬한 것은 아름다운 것이며, 아름다운 것은 좋은 것'이라는 생각을 갖게 만들며, 이러한 생각은 여성을 더 날씬해지고자 노력하게 만들었다(Kim, 2003b).

비만과 관련된 대학생을 대상으로 한 연구를 살펴보면 대학생의 체중 조절 태도와 식이 행동 양상 및 식습관에 관한 연구(Kim 등, 1997), 대학생의 인식 체형과 체격지수에 의한 비만도의 차이 및 체중 조절 태도(Park 등, 1995a), 여대생의 체격 지수와 식습관(Chung & Choi, 2002), 여대생의 신체적 특성과 식생활 관련 습관에 관한 연구(Chang & Kim, 2003b), 비만도에 따른 여대생의 건강 습관, 체성분 및 신체 연구(Jung 등, 2005) 등이 있다.

그러나 이는 여대생 집단의 비만도 실태, 비만 관련 식 행동 및 영양 지식만 파악할 뿐 구체적으로 신체 조성, 체격 지수를 제시하고 정확한 분류에 의한 비만도와 체중 조절 관심, 건강 관련 요인, 식습관 비교에 대한 연구는 미비하다.

따라서 본 연구는 체질량지수(body mass index; BMI), 체지방률, 체지방량, 제지방량, 복부지방률(waist hip ratio; WHR), 근육량, 골격근량, 기초대사량을 측정하여 구체적인 신체 조성의 체격 지수를 제시하고, BMI에 따른 비만도를 분류하며, 비만도에 따른 여대생의 체중 조절 인식과 건강 관련 생활 습관 및 식습관을 살펴보고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구 대상은 전라북도 소재 원광대학교에 재학 중인 여자 대학생 368명을 무작위 추출하였다. 설문 조사 및 신체 조성 계측은 2005년 10월 17일부터 11월 04일까지 이루어졌다.

2. 연구 방법

1) 신체 계측

신체 계측은 Inbody 4.0(Biospace, Korea)을 이용하여 BMI(kg/m²), 체지방률(%), 체지방량(kg), 제지방량(kg), 복부비만률(WHR), 근육량(kg), 골격근량(kg), 기초대사량

(kcal)을 측정하였다. 신체 계측 방법은 조사 대상자에게 임피던스 측정 장치에 맨발로 올라서서 발전극을 밟고 손전극을 가볍게 잡은 후 직립 자세로 겨드랑이 사이가 서로 맞닿지 않도록 하며 팔을 약 15도 가량 벌리도록 하였다(Inbody 4.0 manual). 측정 시 신체 상태와 자세에 영향을 받을 수 있으므로 기기 사용을 충분히 숙지한 연구자가 기기를 작동하였다. 또한 정확한 측정을 위하여 대상자는 최대한 가벼운 의복을 입고, 금속이나 악세사리는 착용을 금지하고, 측정 두 시간 전에는 음료 및 식품 섭취를 금지하도록 하였다.

비만도(body mass index : BMI)는 신장과 체중을 이용하여 계산하였고, 대한비만학회(Korean Society for the study of Obesity, 2000)가 발표한 아시아 성인 BMI에 의한 분류에 의하여 BMI 18.4kg/m² 이하는 저체중군, BMI 18.5~22.9kg/m² 정상군, BMI 23kg/m² 이상은 과체중군으로 분류하였다.

2) 질문지 조사

질문지는 Seo(2001), Jung 등(2005), Kim 등(2004) 등의 선행 연구를 수정·보완하여 작성하였으며, 예비조사를 거쳐 본 질문지를 작성하였다. 자료 수집을 위해 연구 대상자가 자기기입법으로 10분 동안 질문에 응답하게 하였다.

질문지의 내용은 연구 대상자의 일반적인 사항, 체중 만족도 및 체중 조절 경험, 생활 양태, 식습관 및 영양소 섭취의 4개 영역으로 구성하였다. 각 영역의 구체적인 문항내용은 다음과 같다. 첫째, 일반적인 사항은 연령, 성별, 학년, 주성장지, 거주 형태, 한 달 평균 용돈, 건강 상태로 구성하였다. 둘째, 체중 만족도 및 체중 조절 경험은 체중에 대한 인식, 희망하는 체중, 체중 조절에 대한 관심, 체중 조절에 관심을 갖게 된 동기, 체중 조절 시도 방향, 체중 감량을 위한 효과적인 방법으로 구성하였다. 셋째, 건강 관련 생활 습관은 운동 빈도, 1회 평균 운동 시간, 규칙적인 생활, 차량 운전 유무, 수면 시간, 야르바이트 유무, 동아리 활동 유무로 구성하였다. 넷째, 식습관은 아침 식사 빈도, 점심 식사 빈도, 저녁 식사 빈도, 식사량, 식사 속도, 편식 유무, 과식 정도, 간식 정도, 외식 정도, 인스턴트식품 섭취 빈도로 구성하였다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 11.5에 의한 전산통계처리를 하여 비만도에 따른 빈도수, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하

였고, 유의성 검사를 위해 χ^2 -test와 ANOVA 후 duncan's multiple range test로 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성과 비만도

연구 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같았다. 연구 대상자는 여대생 368명으로 평균 20.7세였으며, 1학년 23.6%, 2학년 29.6%, 3학년 26.4%, 4학년 20.4%였다. 주성장지는 대도시 16.0%, 중·소도시 62.5%, 농어촌 21.5%로 중·소도시가 가장 많았으며, 거주 형태는 자가 43.5%, 기숙사 21.5%, 자취 29.9%, 하숙 및 친척집 5.2%였다. 연구 대상자의 한달 용돈은 20만원~30만원 미만인 50.0%로 가장 많았고, 20만원 미만 28.8%, 30만원~40만원 미만 15.8%, 40만원 이상 5.4%의 순으로 나타났다. 건강 상태에

<표 1> 연구 대상자의 일반적 특성

구분	n	%	
학년	1학년	87	23.6
	2학년	109	29.6
	3학년	97	26.4
	4학년	75	20.4
	계	368	100.0
주성장지	대도시	59	16.0
	중·소도시	230	62.5
	농어촌	79	21.5
	계	368	100.0
거주 형태	자가	160	43.5
	기숙사	79	21.5
	자취	110	29.9
	하숙 및 친척집	19	5.1
계	368	100.1	
한달 용돈	20만원 미만	106	28.8
	20만~30만원 미만	184	50.0
	30만~40만원 미만	58	15.8
	40만원 이상	20	5.4
	계	368	100.0
건강 상태	건강하다	137	37.2
	보통이다	206	56.0
	허약하다	25	6.8
	계	368	100.0
비만도	저체중군	67	18.2
	정상체중군	234	63.6
	과체중군	67	18.2
	계	368	100.0

대해서는 건강하다 37.2%, 보통이다 56.0%, 허약하다 6.8%로 생각하고 있었다.

여대생의 비만도는 저체중군 18.2%, 정상체중군 63.6%, 과체중군 18.2%로 나타났다. 이는 저체중군 또는 과체중군인 대상자가 36.4%임을 나타내므로 여대생 10명 중 약 4명이 정상체중을 유지하지 못하는 셈이다. 이런 경향을 개선하기 위하여 저체중과 과체중인 여대생을 대상으로 정상체중 유지를 위한 다각적인 영양교육의 방안이 제시되어야 할 것으로 사료된다. 군산시 일부 여대생의 신체적 특성과 식생활 관련습관에 관한 연구(Chang & Kim, 2003b) 결과 여대생 비만도는 저체중군 17.1%, 정상체중군 66.5%, 과체중군 16.3%로 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다.

연구 대상자의 비만도에 따른 신체 계측치는 <표 2>와 같았다. 전체 대상자의 신장은 161.0cm, 체중은 53.8kg, BMI는 20.7kg/m²로 나타났다. 이는 한국인영양권장량 제 7차 개정에서 제시한 20~29세 여성의 평균 체중 54kg, 평균 신장 161cm와 비슷한 결과이며, 한국인영양권장량 제 7차 개정에서 제시한 20대 여성의 표준 BMI 18~23kg/m²의 범위에 해당하였다.

연구 대상자의 연령 및 신장은 비만도에 따라 유의적인 차이가 없었으며, 연구 대상자의 체중과 BMI는 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 체중은 저체중군 45.4kg, 정상체중군 53.3kg, 과체중군 63.7kg, BMI는 저체중군 17.5kg/m², 정상체중군 20.5kg/m², 과체중군 24.6kg/m²이었다. 선행 연구로는 Jung 등(2005)의 여대생을 대상으로 한 연구에서 여대생의 평균 BMI를 21.3kg/m², Chung & Choi(2002)의 연구에서의 여대생의 평균 BMI를 22.2kg/m²로 보고한 바 있다. 본 연구 대상

자의 BMI는 선행 연구에 비해 낮은 경향을 보였다.

연구 대상자의 체지방률, 체지방량, 제지방량은 각각 29.2%, 16.3kg, 37.5kg 이었다. 연구 대상자의 체지방률, 체지방량, 제지방량은 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적 차이를 보였다. 연구 대상자의 체지방률은 각 군에서 23.8%, 29.1%, 34.9%로 나타났고, 체지방량은 각 군에서 10.8kg, 15.9kg, 23.0kg으로 나타났으며, 제지방량은 각 군에서 34.4kg, 37.5kg, 40.5kg으로 나타났다.

연구 대상자의 복부지방률은 0.81로 나타났고 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적 차이를 보여, 저체중군 0.77, 정상체중군 0.81, 과체중군 0.86으로 나타났다. 과체중은 체지방률이 30%이상, 복부지방률이 0.85 이상인 경우로, 본 연구에서도 과체중군의 체지방률이 34.9kg, 복부지방률이 0.86으로 모든 비만 판정 기준에서 과체중 범위에 해당하였다. 연구대상자의 근육량과 골격근량은 각각 34.7kg, 19.4kg으로 나타났고 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 연구 대상자의 근육량은 저체중군 31.3kg, 정상체중군 34.8kg, 과체중군 37.8kg으로 나타났으며, 골격근량은 저체중군 17.2%, 정상체중군 19.4%, 과체중군 21.9%로 나타났다. 연구 대상자의 기초대사량은 1183.7 이었고, 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적 차이를 보여, 저체중군 0.77, 정상체중군 0.81, 과체중군 0.86으로 나타났다. 연구 대상자의 비만도 따른 신체 계측치는 모두 과체중군, 정상체중군, 저체중군 순으로 높음을 알 수 있었다. Chang & Kim(2003a)의 연구에서도 여대생의 BMI와 체지방률을 측정하였으나, 본 연구와 같이 BMI를 비만도의 기준으로 삼았다.

<표 2> 비만도에 따른 신체계측치

	저체중군	정상체중군	과체중군	계	F
	mean±SD	mean±SD	mean±SD	mean±SD	
연령(year)	21.1±1.81	20.6±2.17	21.5±1.47	20.7±2.00	1.841
신장(cm)	60.7±4.22	161.1±5.02	161.1±5.47	161.0±4.96	0.171
체중(kg)	45.4±3.26 ^a	53.3±4.81 ^b	63.7±6.46 ^c	53.8±7.42	234.966***
BMI(kg/m ²)	17.5±0.74 ^a	20.5±1.26 ^b	24.6±2.15 ^c	20.7±2.56	436.193***
체지방률(%)	23.8±3.37 ^a	29.1±3.99 ^b	34.9±3.71 ^c	29.2±5.10	141.812***
체지방량(kg)	10.8±1.92 ^a	15.9±3.44 ^b	23.0±5.02 ^c	16.3±5.14	197.225***
제지방량(kg)	34.4±2.38 ^a	37.5±3.55 ^b	40.5±5.86 ^c	37.5±4.31	40.334***
복부지방률(WHR)	0.77±0.02 ^a	0.81±0.07 ^b	0.86±0.04 ^c	0.81±0.07	33.562***
근육량(kg)	31.3±3.78 ^a	34.8±3.37 ^b	37.8±5.18 ^c	34.7±4.30	48.643***
골격근량(kg)	17.2±1.61 ^a	19.4±2.28 ^b	21.9±2.84 ^c	19.4±2.69	70.489***
기초대사량(kcal)	1113.5±51.16 ^a	1183.2±71.71 ^b	1255.9±87.35 ^c	1183.7±83.43	66.166***

The different letters in the same row indicate the significant difference at p<0.001.

2. 체중 조절 인식

1) 현재 체중과 희망하는 체중

연구 대상자의 비만도에 따른 현재 체중과 희망하는 체중은 <표 3>과 같다. 연구 대상자는 평균 현재 체중이 53.8kg, 희망하는 체중이 48.8kg으로 여대생들은 5.0kg의 체중감량을 원하는 것으로 나타났다. 현재 체중과 희망하는 체중은 각각 비만도에 따라 $p < 0.001$ 수준에서 유의적 차이를 보였다. 현재 체중은 저체중군 45.4kg, 정상체중군 53.3kg, 과체중군 63.7kg이었고, 희망하는 체중은 저체중군 46.5kg, 정상체중군 48.3kg, 과체중군 52.6kg이었다. 즉, 희망하는 체중은 저체중군은 현재 체중보다 1.1kg이 늘기를 바라며, 정상체중군은 현재 체중보다 5.0kg 감량하기를 바라고, 과체중군은 현재 체중보다 11.1kg 감량을 희망하였다. 연구 대상자의 과체중군은 정상체중을 유지하기 위한 체중감량을 원하는 것으로 나타났지만, 정상체중군은 정상체중임에도 불구하고 체중감량을 원하는 것으로 나타나 올바른 비만판정에 관한 영양교육이 절실히 요구된다.

이는 Nam & Kim(2005)의 연구 결과에서도 여학생의 경우 이상 체중과 현재 체중에 대한 BMI의 차이가 커질수록 식사 장애 위험 정도가 증가하는 것으로 나타나 여대생들의 잘못된 체위 판단에 의한 체중 조절을 시도한다면 건강에 위협을 초래할 것으로 예상되므로 올바른 비만 판정을 위한 영양교육이 필요함을 보고하고 있다.

2) 체중 조절 인식

연구 대상자가 스스로 인식하는 자신의 체중을 비만도에 따라 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 연구 대상자의 체중 인식은 비만도에 따라 $p < 0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 체중에 대한 인식은 저체중군의 53.7%, 정상체중군의 55.1%, 과체중군의 95.5%가 자신의 체중을 바르게 인식하고 있었다. 그러나 저체중군임에도 불구하고 41.8%가 자신의 체중을 '적당하다'라고 인식하고 있었으며, 심지어 4.5%는 자신을 '뚱뚱하다'라고 그릇되게 인식하고 있었다. 정상체중군의 1.7%가 자신을 '말랐다'고 생

각하고 있었으며, 43.2%가 자신을 '뚱뚱하다'고 잘못 인식하고 있었다. 과체중군에 속하는 대상자의 1.5%와 3.0%가 각각 자신을 '말랐다', '적당하다'라고 인식하고 있었다. 즉, 저체중 여대생 10명 중 약 5명과 정상체중 여대생의 10명 중 약 5명이 자신의 체중에 대하여 그릇되게 인식하고 있었다. 따라서 여대생 특히 저체중군과 정상체중군에 속하는 여대생을 대상으로 정상체중의 정의 및 자신의 체중을 올바르게 인식할 수 있도록 교육 할 필요가 있다. 이는 Kim 등(1997), Kim(1998), Choi 등(2004)도 대학생들이 저체중이나 정상체중임에도 불구하고 자신을 과체중으로 잘못 인식하고 있다고 보고하고 있으며, Park 등(1995a)의 연구를 살펴보면 자신이 정상체중임에도 정상 체중이 아니라고 인식하는 비율이 20% 이상이며, 남학생들은 저체중이라고 잘못 인식하는 반면, 여학생은 과체중으로 잘못 인식하고 있다고 보고하고 있다.

체중 조절 관심도에 대하여 연구 대상자의 48.4%가 '약간 관심이 있다', 44.0%가 '크게 관심이 있다', 7.2%가 '관심이 없는 편이다' 이었다. 연구 대상자의 체중 조절 관심도는 비만도에 따라 $p < 0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보았다. '약간 관심이 있다' 이상이 과체중군 97.0%, 정상체중군 94.4%, 저체중군 80.6% 순으로 연구 대상자의 92.4%가 체중 조절에 관심을 보였다. 이는 Kim 등(1997)의 대학생들을 대상으로 체중 조절에 대한 관심도를 조사한 결과, 남학생은 67.5%, 여학생의 98.7%로 남학생보다 여학생의 관심도가 높은 것으로 나타난 결과와 일치하여 우리나라 여대생들의 높은 체중 조절에 대한 관심도를 알 수 있었다.

연구 대상자의 비만도에 따른 체중 조절에 대한 관심을 갖게 된 동기로는 '친구들과의 대화'가 32.3%로 가장 높았고, 그 다음 '사회적 관심' 28.8%, '매스컴의 영향' 21.5%, '가족의 영향' 14.4%, '학교 강의' 3.0% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 체중 조절 관심을 갖게 된 동기는 비만도에 따라 유의적인 차이는 보이지 않았다. 이는 여대생의 마른 체형에 대한 동경이 신체의 왜곡된 상을 이끌어 여대생이 체중 조절 관심을 갖게 되는 주요 동기에 사회적, 심리적 요인 등이 크게 영향을 미치는 것으로 보

<표 3> 비만도에 따른 현재 체중과 희망하는 체중의 차이

	저체중군	정상체중군	과체중군	계	F
	mean±SD	mean±SD	mean±SD	mean±SD	
현재 체중	45.4±3.26 ^a	53.3±4.81 ^b	63.7±6.46 ^c	53.8±7.42	234.966***
희망 체중	46.5±3.09 ^a	48.3±3.65 ^b	52.6±4.52 ^c	48.8±4.20	50.074***
차이	1.1	-5.0	-11.1	-5.0	

*** $p < 0.001$

The different letters in the same row indicate the significant difference.

<표 4> 비만도에 따른 체중 인식

		저체중군		정상체중군		과체중군		계		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
체중 인식	말랐다	36	53.7	4	1.7	1	1.5	41	11.1	227.800***
	적당하다	28	41.8	129	55.1	2	3.0	159	43.2	
	뚱뚱하다	3	4.5	101	43.2	64	95.5	168	45.7	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
체중 조절 관심 정도	많다	13	19.4	108	46.1	41	61.2	162	44.0	33.842***
	약간 있다	41	61.2	113	48.3	24	35.8	178	48.4	
	없다	13	19.4	13	5.6	2	3.0	28	7.2	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
관심을 갖게된 동기	매스컴	11	16.4	55	23.5	13	19.4	79	21.5	14.910
	학교 강의	1	1.5	8	3.4	2	3.0	11	3.0	
	가족	14	20.9	25	10.7	14	20.9	53	14.4	
	친구와의 대화	29	43.3	72	30.8	18	26.9	119	32.3	
	사회적 관심	12	17.9	74	31.6	20	29.9	106	28.8	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
체중 조절 경험	과거에 경험이 있다	21	31.3	94	40.2	28	41.8	143	38.9	44.727***
	현재까지 하고 있다	7	10.5	53	22.6	22	32.8	82	22.3	
	앞으로 해 볼 생각이 있다	22	32.8	77	32.9	16	23.9	115	31.2	
	시도하지 않을 것이다	17	25.4	10	4.3	1	1.5	28	7.6	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
체중 조절 방향	줄이는 방향	16	57.1	145	98.6	49	98.0	210	93.3	67.340***
	늘리는 방향	12	42.9	2	1.4	1	2.0	15	6.7	
	계	28	100.0	147	100.0	50	100.0	225	100.0	
체중감량 방법	식사량을 줄인다	8	50.0	51	35.2	14	28.6	73	34.7	9.046
	간식량을 줄인다	4	25.0	25	17.2	5	10.2	34	16.2	
	저녁 식사를 굶는다	0	0.0	19	13.1	6	12.2	25	11.9	
	운동량을 늘린다	4	25.0	49	33.8	24	49.0	77	36.7	
	살 빼는 약을 복용한다	0	0.0	1	0.7	0	0.0	1	0.5	
	계	16	100.0	145	100.0	49	100.0	210	100.0	

***p<0.001

여 여대생에게 우선적으로 자신의 체형을 올바르게 인식시키고 건강한 신체상을 이끌어 바람직한 체중 조절을 하도록 전문 상담소 운영의 필요함이 절실히 요구된다. Kim 등(1997)의 대학생을 대상으로 체중 조절을 하는 목적을 조사한 결과, '외관상 아름답게 보이기 위해'가 44.6%로 가장 높았고, 그 다음 '건강을 위해' 32.1%, '살이 찌면 둔하므로' 22.5%, '기타' 0.8% 순으로 나타났는데 남학생은 주로 건강을 위해(59.0%), 여학생은 주로 외관상 아름답게 보이기 위해(55.7%) 체중 조절을 하는 것으로 나타났다.

연구 대상자의 비만도에 따른 체중 조절의 시도 경험은 '과거에 경험이 있다'가 38.9%로 가장 높았고, 그 다음 '앞으로 해 볼 생각이 있다'가 31.2%, '현재까지 하고 있다'가 22.3%, '시도하지 않을 것이다'가 7.6%로 나타났다.

연구 대상자의 체중 조절 시도 경험은 비만도에 따라 $p<0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. '과거에 경험이 있다'는 저체중군 31.3%, 정상체중군 40.2%, 과체중군 41.8%로 과체중군 일수록 높게 나타나 과체중군의 정상체중 유지를 위한 노력은 좋았으나, 저체중군과 정상체중군에도 과거 체중 조절의 시도 경험이 높음을 알 수 있었다. 또한 '앞으로 해 볼 생각이 있다'는 연구 대상자가 저체중군, 정상체중군 각각 32.8%, 32.9%로 자신이 저체중이나 정상체중임에도 불구하고 체중을 조절하려는 시도가 높음을 나타내 올바른 비만 판정을 위한 영양교육이 필요함이 절실히 요구된다. Kim 등(1997)의 대학생을 대상으로 체중 조절의 경험이 있는 대학생을 조사한 결과, 전체 조사 대상자의 59.8%, 남학생과 여학생에서 각각 40.5%, 78.5%

로 본 연구 결과, 여대생의 체중 조절 시도 경험이 61.1%로 Kim 등(1997)의 연구 결과가 더 높았다.

연구 대상자의 비만도에 따른 체중 조절 방향(표 9)은 '줄이는 방향'이 93.3%, '늘리는 방향'이 6.7%로 나타났다. 연구 대상자의 체중 조절 시도 방향은 비만도에 따라 $p < 0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. '줄이는 방향'이 저체중군 57.1%, 정상체중군 98.6%, 과체중군 98.0%로 나타났고, '늘리는 방향'이 저체중군 42.9%, 정상체중군 1.4%, 과체중군 2.0%로 나타났다. 이러한 결과는 Kim 등(1997)의 대학생을 대상으로 체중을 감소 시키는 방향으로 체중 조절을 시도한 경우가 남학생은 57.0%, 여학생은 98.0%로 여학생들의 대다수가 체중을 감소시키기 위한 시도를 한 것으로 나타난 결과보다는 낮았지만, 정상체중군과 과체중군에서의 결과와는 일치하였다. 이는 현대 사회를 살아가는 여성들이 매일 다양한 매체를 통해 날씬하고 마른 체형을 접하고 있으며, 이들의 모습을 동경하고 이상화하고 있음을 알 수 있었다(Kim & Son 2005). 특히 여대생은 남학생보다 체중 감량의 요구도가 높고 자신의 신체에 만족하는 정도가 더 낮아(Nam & Kim, 2005) 체중 조절에 대한 관심도가 극히 높게 나타났다. 이에 체중 조절에 대한 올바른 지식을 갖지 않고 부적절한 방법으로 체중 조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 많으므로(Chung & Choi, 2002) 여대생들이 자신의 체형을 잘못 인식하지 않도록 이상적인 체형에 대한 올바른 교육의 필요함이 절실히 요구된다.

체중감량 방법은 '운동량을 늘린다'가 36.7%로 가장 높았고, 그 다음 '식사의 양을 줄인다' 34.7%, '간식 섭취량을 줄인다' 16.2%, '저녁 식사를 굶는다' 11.9%, '살 빼는 약을 복용한다' 0.5% 순으로 나타났다. 이는 체중감량을 시도해 본 여대생이 체중 조절의 방법으로 '운동량을 늘리는 방법'이 42.2%로 가장 많았고, 그 다음 '식사의 양을 줄인다' 28.9%, '간식의 양을 줄인다' 13.3%, '굶는다' 8.9%의 순으로 나타난 Kim 등(1997)의 연구 결과와 비슷한 결과를 보였다. 연구 대상자의 체중감량 방법은 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 연구 대상자의 저체중군 체중감량 방법은 '식사의 양을 줄인다'가 50.0%로 가장 많았으며, '간식 섭취량을 줄인다'와 '운동량을 늘린다'가 각각 25.0%를 차지하였다. 정상체중군의 체중감량 방법은 '식사의 양을 줄인다'가 35.2%, '운동량을 늘린다'가 33.8%를 차지하였다. 과체중군의 체중감량 방법은 '운동량을 늘린다'가 49.0%로 가장 많았으며, '식사의 양을 줄인다'가 28.6%를 차지하였다. 과체중군에서는 '운동량을 늘린다'로 바람직한 체중 조절의 방법을 보이고 있었지만, 저체중군과 정상체중군은 식이 섭취를 조절하는 방법이 높아 식생활 관리에 대하여 올바른 영양지식을 교육하여

무분별한 체중 조절의 시도를 예방하기 위한 영양교육의 필요함이 절실히 요구된다.

3. 건강 관련 생활 습관

연구 대상자의 건강 관련 생활 습관을 비만도에 따라 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 운동 빈도는 '하지 않는다'가 58.7%로 가장 높았고, 그 다음 '1~2/주' 19.0%, '3일 이상/주' 12.8%, '2~3일/월' 9.5% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 운동 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 전체 대상자 중 운동을 하지 않는 대상자가 58.7%로 나타났으며, 저체중군 67.2%, 정상체중군 57.3%, 과체중군 55.2%로 저체중 일수록 운동을 하지 않았다. Park 등(1995b)의 연구 결과에서 남학생의 경우 51%가 3회/주 이상 운동한다고 한 반면, 여학생의 경우 87%가 0~2회/주라고 답하여, 특히 여학생들이 운동을 하지 않고 있음을 알 수 있었다.

비만도에 따른 1회 운동 시간은 '1시간 정도'가 46.7%로 가장 높았고, 그 다음 '30분 정도' 40.1%, '2시간 이상' 13.2% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 1회 운동 시간은 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 Jung 등(2005)의 여대생의 BMI에 따른 운동습관 비교에 관한 연구 결과, 운동시간이 '30분 이하'가 53.3%로 가장 높게 나타났고, Lee & Song(2000)의 대학생 1일 운동시간은 남학생이 '30분 이하' 48.5%, 여학생 '30분 이하' 82.2%로 가장 높게 나타난 결과에 비해 본 연구의 여대생들이 더 오랫동안 운동하는 것으로 나타났다.

비만도에 따른 규칙적인 생활 정도는 '가끔 한다'가 54.3%로 가장 높았고, '하지 않는다' 28.0%, '매일 한다' 17.7% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 규칙적인 생활 정도는 비만도에 따라 $p < 0.05$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. '하지 않는다'는 저체중군 20.9%, 정상체중군 25.6%, 과체중군 43.3%, '가끔 한다'는 저체중군 58.2%, 정상체중군 56.4%, 과체중군 43.3%, '매일 한다'는 저체중군 20.9%, 정상체중군 18.0%, 과체중군 13.4%로 과체중군 일수록 규칙적인 생활을 하지 않고 있었으며, 과체중군의 86.6%가 규칙적인 생활을 가끔 하거나 하지 않는 것으로 나타나 과체중군의 규칙적인 생활이 절실히 요구된다. 또한 과체중군 뿐만 아니라 저체중군과 정상체중군에서도 80% 정도가 규칙적인 생활을 가끔 하거나 하지 않는 것으로 나타나 여대생들의 이러한 불규칙적인 생활이 식생활 조화의 상실로 이어지는 것으로 사료된다.

운동, 수면 시간, 아르바이트, 동아리 활동에 대한 사항을 살펴보면 전체 대상자의 차량 운전 유무는 '하지 않는

<표 5> 비만도에 따른 건강 관련 생활 습관

		저체중군		정상체중군		과체중군		계		X ²
		n	%	n	%	n	%	n	%	
운동 빈도	3일 이상/주	5	7.5	29	12.4	13	19.4	47	12.8	9.527
	1~2일/주	15	22.4	44	18.8	11	16.4	70	19.0	
	2~3일/월	2	3.0	27	11.5	6	9.0	35	9.5	
	하지 않는다	45	67.2	134	57.3	37	55.2	216	58.7	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
운동 시간	30분 정도	12	54.6	37	37.4	12	38.7	61	40.1	2.575
	1시간 정도	7	31.8	49	49.5	15	48.4	71	46.7	
	2시간 이상	3	13.6	13	13.1	4	12.9	20	13.2	
	계	22	100.0	99	100.0	31	100.0	152	100.0	
	규칙적인 생활	하지 않는다	14	20.9	60	25.6	29	43.3	103	
가끔 한다	39	58.2	132	56.4	29	43.3	200	54.3		
매일 한다	14	20.9	42	18.0	9	13.4	65	17.7		
계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0		
운전	하지 않는다	59	88.0	204	87.2	57	85.1	320	87.0	2.319
	가끔 한다	4	6.0	23	9.8	7	10.4	34	9.2	
	매일 한다	4	6.0	7	3.0	3	4.5	14	3.8	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
	수면	6시간 미만	11	16.4	49	20.9	13	19.4	73	
6~7시간 미만	28	41.8	107	45.7	17	25.4	152	41.3		
7~8시간 미만	22	32.8	53	22.7	28	41.8	103	28.0		
8시간 이상	6	9.0	25	10.7	9	13.4	40	10.9		
계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0		
아르바이트	한다	14	20.9	33	14.1	12	17.9	59	16.0	2.000
	안한다	53	79.1	201	85.9	55	82.1	309	84.0	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
동아리 활동	한다	18	26.9	71	30.3	23	34.3	112	30.4	0.884
	안한다	49	73.1	163	69.7	44	65.7	244	66.6	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	

*p<0.05

다'가 87.0%로 가장 높았으며, '가끔 한다'와 '매일 한다'는 각각 9.2%, 3.8%로 나타났으며, 연구 대상자의 차량 운전 유무는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다.

수면 시간은 '6~7시간 미만'이 41.3%로 가장 높았고, '7~8시간 미만' 28.0%, '6시간 미만' 19.8%, '8시간 이상' 10.9% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 수면 시간은 p<0.05 수준에서 비만도에 따라 유의적인 차이를 보였다. 저체중군과 정상체중군은 '6~7시간 미만'에서 각각 41.8%, 45.7%로 가장 많은 수면 시간을 취하는 것으로 나타났으나, 과체중군은 '7~8시간 미만'에서 41.8%로 가장 높게 나타나 과체중군이 저체중군과 정상체중군에 비해 많은 수면 시간을 취하고 있었다. 통계청 보고(2004)에 의하면 우리나라 대학생의 연령에 해당하는 20~29세 여성의 평균 수면 시간은 7시간 56분으로 과체중군의 수면 시간과 일치하였다. 아르바

이트를 하는 여대생이 16.0%, 하지 않는 여대생이 84.0%로 나타났으며, 아르바이트 유무와 동아리 활동 유무는 유의적인 차이를 보이지 않았다. Kim(2003b)의 대학생의 식생활에 영향을 미치는 요인으로 생각되는 아르바이트와 동아리 활동을 살펴 본 결과, 아르바이트를 하는 남학생은 25.6%, 여학생은 27.4%로 본 연구 결과보다 높았으며, 아르바이트는 여학생이 남학생보다 더 많이 하고 있었다. 동아리 활동을 하는 남학생은 61.0%, 여학생은 39.4%로 본 연구 결과와 비슷한 결과였으며, 동아리 활동은 남학생이 여학생보다 더 많이 활동하고 있었다.

4. 식습관

연구 대상자의 비만도에 따른 식습관은 <표 6>과 같다. 연구 대상자의 아침 식사를 가끔 먹거나 먹지 않는 여대생이 저체중군 62.7%, 정상체중군 63.2%, 과체중군 74.6%로 과체중군 일수록 아침 식사를 거르는 여대생이 많음을 알 수 있었다. 연구 대상자의 점심 식사를 가끔 먹거나 먹지 않는 여대생이 저체중군 20.9%, 정상체중군 14.1%, 과체중군 13.4%로 나타났으며, 저녁 식사를 가끔 먹거나 먹지 않는 여대생이 저체중군 16.4%, 정상체중군 19.2%, 과체중군 20.9%로 나타났다. 연구 대상자의 세끼 식사 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 그러나 전체적으로 볼 때 아침 식사 결식을 21.5%, 점심 식사 결식을 0.5%, 저녁 식사 결식을 1.4%로 여대생의 높은 결식률을 보여주며, 이러한 결과는 불규칙적인 대학생의 수업 시간과 음주 및 잦은 외식 그리고 체중 조절의 높은 관심과 체중감량의 시도에서 의한 것으로 사료된다. Jung 등(2005)의 여대생을 대상으로 아침 식사 여부를 조사한 결과, '대체로 먹지 않는다'가 저체중군 11.1%, 정상체중군 16.8%, 과체중군 13.8%로 전체 대상자의 15.5%를 차지하여, 본 연구의 아침 식사 결식률이 21.5%로 더 높은 경향이었다. Chung & Choi(2002)의 아침 식사를 매일 먹는 여대생이 26.1%인 것에 비하여 본 연구의 아침 식사를 매일 먹는 여대생이 34.8%로 더 높은 경향이었다.

연구 대상자의 식사량은 '적당한 편'이 66.8%로 가장 높게 나타났으며, '과식하는 편' 26.4%, '소식하는 편' 6.8% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 식사량은 유의적인 차이는 보이지 않았다. 그러나 '소식하는 편'이 저체중군 13.4%, 정상체중군 6.0%, 과체중군 3.0%로 저체중군 일수록 높게 나타났으며, '적당한 편'이 저체중군 59.7%, 정상체중군 67.1%, 과체중군 73.1%로 과체중 일수록 포만감 있는 식사를 하는 것으로 나타났다. Kim 등(1997)의 대학생을 대상으로 음식 섭취량을 조사한 결과에서도 '양껏 많이 먹는다'가 39.5%로 가장 높았고, '적당히 먹는다' 39.2%, '주는대로 먹는다' 17.9%, '약간 배고픈 듯 먹는다' 2.3% 순으로 나타나 여대생의 90% 정도가 적당하게 혹은 과하게 식사를 하는 것으로 나타났다.

연구 대상자의 비만도에 따른 식사 속도는 '보통 속도'가 49.7%로 가장 높게 나타났으며, '급하게 먹는다' 31.3%, '천천히 먹는다' 19.0%로 나타나 급하게 먹는 여대생도 높음을 알 수 있었다. 연구 대상자의 식사 속도는 비만도에 따라 $p < 0.01$ 수준에서 유의적인 차이를 보였다. '천천히 먹는다'가 저체중군 35.8%, 정상체중군 17.5%, 과체중군 7.5%로 저체중군 일수록 천천히 식사는 하는 것

로 나타났으며, '급하게 먹는다'가 저체중군 23.9%, 정상체중군 31.2%, 과체중군 38.8%로 과체중 일수록 급하게 식사하는 것으로 나타났다. Yang 등(2004)의 대학생을 대상으로 식사 속도를 조사한 결과, 남학생은 '빠르게'가 59.9%로 가장 높았고, '적당하게' 35.0%, '느리게' 4.5% 순으로 나타났으며, 여학생의 경우에는 '적당하게'가 43.8%로 가장 높았고, '빠르게' 39.2%, '느리게' 18.5% 순으로 나타나 남학생이 여학생보다 식사 속도가 빠른 것으로 나타났다.

비만도에 따른 편식 유무는 편식을 하는 여대생이 42.4%, 하지 않는 여대생이 57.6%로 나타났다. 연구 대상자의 편식 유무는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. Jung 등(2005)의 여대생을 대상으로 편식 여부를 조사한 결과, '보통'이 32.3%로 가장 높았고, '거의 그렇지 않다' 25.1%, '그렇다' 24.1%, '그렇지 않다' 15.5%, '매우 그렇다' 3.1% 순으로 나타나, 본 연구의 편식을 하는 여대생이 더 낮음을 알 수 있었다.

비만도에 따른 과식 정도는 '가끔 한다'가 71.2%로 가장 높게 나타났고, '자주 한다' 17.7%, '거의 하지 않는다' 11.1%로 나타났다. 연구 대상자의 과식 정도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 저체중군 83.6%, 정상체중군 90.1%, 과체중군 89.5%를 차지하는 전체 대상자 88.9%의 여대생이 과식을 가끔 하거나 자주 하는 것으로 나타나 여대생을 대상으로 과식을 하게 되는 원인을 규명하여 식사 조절의 영양교육이 절실히 필요함이 요구된다. Kim(2003b)의 여대생을 대상으로 한 끼 식사량을 조사한 결과, '과식한다'는 45.3%, '적당히 먹는다'는 31.2%, '약간 배고픈 듯 먹는다'는 23.5%로 나타났다. 본 연구의 과식하는 여대생이 현저히 높음을 알 수 있었다.

비만도에 따른 간식 섭취 빈도는 '1회/일'이 39.9%로 가장 높게 나타났으며, '2회 이상/일' 32.6%, '2~3회/주'가 24.2%, '먹지 않는다'가 3.3% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 간식 섭취는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. 그러나 '2회 이상/일'이 저체중군 31.3%, 정상체중군 31.1%, 과체중군 38.8%로 과체중군이 다른 체중군에 비해 높게 나타났고, '먹지 않는다' 또한 저체중군 3.0%, 정상체중군 2.6%, 과체중군 6.0%로 과체중이 다른 체중군에 비해 높게 나타났다. Park 등(1995b)의 연구 결과에서 간식을 전혀 안하는 남학생은 23%나 되었으나 여학생은 5%로 여학생이 간식을 많이 하고 있었다. 이러한 결과는 Kim(2003b)의 연구에 의하면 대학생들이 각 끼니에 결식률이 높아 배고픔을 채우기 위해 간식을 한다고 보고하였으며, 일정하지 않는 수업시간의 이유로 제때의 끼니를 해결하지 못하여 간식으로 끼니를 해결하는 대학생들이 높음을 알 수 있었다.

<표 6> 비만도에 따른 식습관

		저체중군		정상체중군		과체중군		계		χ^2
		n	%	n	%	n	%	n	%	
아침식사	매일 먹는다	25	37.3	86	36.8	17	25.4	128	34.8	6.888
	가끔 먹는다	25	37.3	106	45.3	30	44.8	161	43.7	
	먹지 않는다	17	25.4	42	17.9	20	29.8	79	21.5	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
점심식사	매일 먹는다	53	79.1	201	85.9	58	86.6	312	84.8	5.221
	가끔 먹는다	13	19.4	33	14.1	8	11.9	54	14.7	
	먹지 않는다	1	1.5	0	0	1	1.5	2	0.5	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
저녁식사	매일 먹는다	56	83.6	189	80.8	53	79.1	298	81.0	1.394
	가끔 먹는다	11	16.4	41	17.5	13	19.4	65	17.6	
	먹지 않는다	0	0	4	1.7	1	1.5	5	1.4	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
식사량	소식하는 편	9	13.4	14	6.0	2	3.0	25	6.8	7.105
	적당한 편	40	59.7	157	67.1	49	73.1	246	66.8	
	과식하는 편	18	26.9	63	26.9	16	23.9	97	26.4	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
식사 속도	천천히 먹는다	24	35.8	41	17.5	5	7.5	70	19.0	18.840**
	보통 속도	27	40.3	120	51.3	36	53.7	183	49.7	
	급하게 먹는다	16	23.9	73	31.2	26	38.8	115	31.3	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
편식	한다	32	47.8	95	40.6	29	43.3	156	42.4	1.121
	하지 않는다	35	52.2	139	59.4	38	56.7	212	57.6	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
과식	거의 안한다	11	16.4	23	9.9	7	10.4	41	11.1	2.431
	가끔 한다	44	65.7	170	72.6	48	71.6	262	71.2	
	자주 한다	12	17.9	41	17.5	12	18.0	65	17.7	
	계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0	
간식	2회 이상/일	21	31.3	73	31.1	26	38.8	120	32.6	4.811
	1회/일	25	37.3	97	41.5	25	37.3	147	39.9	
	2~3회/주	19	28.4	58	24.8	12	17.9	89	24.2	
	먹지 않는다	2	3.0	6	2.6	4	6.0	12	3.3	
외식	2개 이상/일	11	16.4	40	17.1	9	13.4	60	16.3	9.003
	1개/일	18	26.9	73	31.2	17	25.4	108	29.3	
	2~3회/주	34	50.7	94	40.2	27	40.3	155	42.2	
	하지 않는다	4	6.0	27	11.5	14	20.9	45	12.2	
인스턴트 식품 섭취	2개 이상/일	9	13.4	22	9.4	9	13.4	40	10.9	5.134
	1개/일	16	23.9	81	34.6	18	26.9	115	31.2	
	2~3회/주	36	53.7	106	45.3	31	46.3	173	47.0	
	먹지 않는다	6	9.0	25	10.7	9	13.4	40	10.9	
균형잡힌 식사	2개 이상/일	23	34.3	92	39.3	22	32.8	137	37.2	4.627
	1개/일	22	32.8	69	29.5	18	26.9	109	29.6	
	2~3회/주	19	28.4	58	24.8	19	28.4	96	26.1	
	먹지 않는다	3	4.5	15	6.4	8	11.9	26	7.1	
계	67	100.0	234	100.0	67	100.0	368	100.0		

**p<0.01

비만도에 따른 외식 빈도(표 25)는 '2~3회/주'가 42.2%로 가장 높게 나타났고, '1끼/일' 29.3%, '2끼 이상/일' 16.3%, '하지 않는다' 12.2% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 외식 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. Chang & Kim(2003b)의 여대생을 대상으로 조사한 외식 빈도 결과, '1회/일'가 50.2%로 본 연구 결과보다 높은 빈도를 보였으며, Kim(2003b)의 대학생들의 외식 빈도를 조사한 결과에서는 '1회/일'가 15.8%로 본 연구 결과보다 낮은 빈도를 보였다. 외식의 종류는 한식 41.1%, 중국식 22.3%, 분식 19.1%, 패스트푸드 12.3%, 양식 4.9%, 일식 0.3%로 한식을 가장 많이 이용하였다.

비만도에 따른 인스턴트 식품 섭취 빈도는 '2~3회/주'가 47.0%로 가장 높게 나타났고, '1끼/일' 31.2%, '2끼 이상/일'와 '먹지 않는다'는 각각 10.9%, 10.9%로 나타났다. 연구 대상자의 인스턴트 식품 섭취 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. Kim(2003a)의 거주 형태가 편의식품 섭취빈도에 미치는 영향을 살펴본 결과 기숙사와 자취생들의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 높았고, 하숙, 자택에 거주하는 학생의 편의식품 섭취빈도는 유의적으로 낮았다. 식습관이 편의식품 섭취에 미치는 영향을 살펴본 결과 식사를 불규칙적으로 하는 학생과 아침 식사를 섭취하는 학생의 편의식품 섭취빈도가 높았고, 알코올섭취를 하는 학생과 흡연을 하는 학생은 편의식품 섭취빈도가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 조리가 간편하고 식사시간을 줄일 수 있기 때문에 기숙사생이나 자취생은 편의식품을 자주 이용하고 있는 실정이다. 따라서 스스로 식사를 관리해야 하는 기숙사생이나 자취생이 합리적인 영양지식을 바탕으로 편의식품을 선택할 수 있도록 하기 위해 좀 더 집중적인 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

하루 동안의 영양상 균형 잡힌 식사의 빈도는 '2끼 이상/일'이 37.2%로 가장 높게 나타났고, '1끼/일' 29.6%, '2~3회/주' 26.1%, '먹지 않는다' 7.1% 순으로 나타났다. 연구 대상자의 하루 동안 균형 잡힌 식사 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다. '2끼 이상/일'이 저체중군 34.3%, 정상체중군 39.3%, 과체중군 32.8%로 정상체중군이 가장 균형 잡힌 식사를 하고 있는 것으로 나타났고, '먹지 않는다'는 저체중군 4.5%, 정상체중군 6.4%, 과체중군 11.9%로 과체중군 일수록 균형 잡힌 식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 이는 대학생들의 다양한 가공식품 중에서도 섭취하기 편리한 식품들을 선호하는 경향이 규칙적인 하루 세끼의 식사를 저해하며 영양불균형의 문제 등도 야기시킬 수 있는 요인으로 작용할 수 있어 대학생들을 대상으로 균형 잡힌 식사를 위한 체계적 영양교육의 필요성이 대두된다고 할 수 있겠다. 이러한 결과는 Chung & Choi(2002)의 서울 지역 여대생의 식습관에

관한 연구와 일치하였다.

IV. 요약 및 결론

여자 대학생 368명을 대상으로 일반적인 사항, 체중 조절 관심, 건강 관련 생활 습관 및 식습관을 조사하였다.

1. 전체 대상자의 평균 연령은 20.7세, 평균 신장은 161.0cm, 평균 체중은 53.8kg, 평균 BMI는 20.7kg/m² 이었으며, 비만도는 저체중군 18.2%, 정상체중군 63.6%, 과체중군 18.2%로 나타났다. 체중은 저체중군 45.4kg, 정상체중군 53.3kg, 과체중군 63.7kg이었으며, BMI는 저체중군 17.5kg/m², 정상체중군 20.5kg/m², 과체중군 24.6kg/m² 이었다. 체지방률은 저체중군, 정상체중군, 과체중군 각각 23.8%, 29.1%, 34.9%였으며, 체지방량은 각각 10.8kg, 15.9kg, 23.0kg이었다.
2. 체중에 대한 인식은 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적인 차이를 보였다. 저체중군의 53.7%, 정상체중군의 55.1%, 과체중군의 95.5%가 자신의 체중을 바르게 인식하고 있었다. 그러나 저체중군 중 41.8%가 저체중임에도 불구하고 자신의 체중을 '적당하다'라고 인식하고 있었으며, 4.5%가 '똥똥하다'라고 잘못 인식하고 있었다. 정상체중군에서도 43.2%가 자신을 '말랐다'라고 인식하고 있었으며, 43.2%가 '똥똥하다'라고 잘못 인식하고 있었다. 체중 조절 시도 경험은 비만도에 따라 p<0.001 수준에서 유의적인 차이를 보였으며, '과거에 경험이 있다'가 과체중군 41.8%, 정상체중군 40.2%, 저체중군 31.3% 순으로 높았다. 정상체중군에서도 체중 조절을 시도하는 경우가 많음을 알 수 있었다. 체중 조절을 시도한 여대생들 중 저체중군의 57.1%, 정상체중군의 98.6%가 체중을 줄이는 방향으로 시도하였다.
3. 운동 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았으며, 전체 대상자의 58.7%가 운동을 전혀 하지 않고 있었다. 운동을 하는 대상자도 비만도에 따라 1회 운동 시간에 유의적인 차이가 나타나지 않았으며, 전체 대상자의 40.1%가 30분 정도, 46.7%가 1시간 정도, 13.2%가 2시간 이상 운동을 하였다. 규칙적인 생활은 p<0.05 수준에서 유의적인 차이를 보여, '매일 한다'가 저체중군 20.9%, 정상체중군 18.0%, 과체중군 13.4% 순으로 높았으며, 과체중군의 경우 '규칙적인 생활을 하지 않는다'가 43.3%로 높게 나타났다. 연구 대상자의 수면시간은 p<0.05 수준에서 유의적인 차이를 보여, 저체중군과 정상체중군의 수면시간은 '6~7시간 미만'이 각각 41.8%, 45.7%로 가장 많았고, 과체중군의 수면시간은 '7~8시간

미만'이 41.8%로 가장 많았다.

4. 연구 대상자의 세 끼 식사 빈도는 비만도에 따라 유의적인 차이가 보이지 않았으나, 전체 대상자의 아침식사 결식률이 21.5%로 점심식사 결식률 0.5%, 저녁식사 결식률 1.4%에 비해 매우 높게 나타났다. 전체 대상자의 과식 정도는 '거의 하지 않는다' 11.1%, '가끔 한다'와 '자주 한다'가 각각 71.2%, 17.7%로 여대생의 90% 정도가 과식을 하고 있었다. 전체 대상자의 간식 섭취 빈도는 '1회/일'가 39.9%로 가장 높았고, 외식 빈도는 '2~3회/주'가 42.1%, 인스턴트 식품 섭취 빈도는 '2~3회/주'가 47.0%로 가장 높았다.

이상의 결과를 요약하면, 여대생의 63.6%만이 정상체중을 유지하였으며, 저체중과 과체중이 각각 18.2%로 나타났다. 여대생들은 저체중군과 정상체중군에 속함에도 자신의 체중에 대하여 '똥똥하다'라고 잘못 인식하는 경우가 많았으며, 저체중군이나 정상체중군임에도 체중 감량을 시도하는 경우가 많았다. 비만도에 따라 운동 빈도와 운동량, 음주 빈도와 음주량, 식사 결식률, 과식 정도 및 영양소 섭취량은 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 그러나 과체중군의 경우 규칙적인 생활을 하지 않는 경우가 많았으며, 수면 시간이 많은 편이었다.

따라서 여대생을 대상으로 영양교육이 필요하다. 여대생을 대상으로 하는 영양교육 프로그램은 저체중군과 정상체중군에 속하는 여대생에게는 정상체중의 기준과 정상체중 유지의 필요성, 과체중군에 속하는 여대생에게는 규칙적인 생활 습관과 활동량 특히 수면 시간이 에너지 소비에 미치는 영향을 교육할 필요가 있다. 여대생 스스로 체중을 올바르게 인식하고, 건강한 신체상을 확립하며 행동을 변화시켜 영양 상태를 개선하고 건강을 증진시킬 수 있는 능력을 배양하도록 하여야 한다.

주제어 : 비만도, 체중 조절, 건강 관련 생활습관, 식습관, 여대생

참 고 문 헌

- Chang HS, KIM MR (2003a): A study on nutrient intake and food consumption by food frequency questionnaire according to the obesity index of women college students in Kunsan. *Korean J of Human Ecology* 6(1): 45-56
- Chang HS, KIM MR (2003b): A study on the anthropometry and health-related lifestyle habits of women college students in Kunsan. *Korean J of Community Nutrition* 8(4): 526-537
- Choi JG, Shin MK, Seo ES (2004): Study on self-evaluated obesity and food habits by residence type of college students in Ik-San area. *J of the Korean Science Association* 13(1): 97-110
- Chung NY, Choi SN (2002): Body mass index and food habits of female university students in Seoul. *Korean J Soc. Food Cookery Sci* 18(5): 505-515
- Jeong YJ, Park JY, Cha KC, Park HS (2002): Accuracy of waist circumference and waist-hip ratio measured by InBody 3.0. *The Korean J of Obesity* 11(2): 115-122
- Jung Ym, Chung KS, Lee SE (2005): Comparison of health behavior, body composition and body image in college women by BMI (Body Mass Index). *J of Korean Society for Health Education and Promotion* 22(1): 87-102
- Kim BR, Han YB, Chang UJ (1997): A study on the attitude toward weight control, diet behavior and food habits of college students. *Korean J of Community Nutrition* 2(4): 530-538
- Kim JH (1998): A study on nutrition status by diet of female college students of masan city. -1. Focus on diet survey- *Korean J Food & Nutr* 11(2): 185-191
- Kim KH (2003a): A study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean J of Community Nutrition* 8(2): 181-191
- Kim KH (2003b): A study on the factors influencing body mass index of university students in the Gwangju area. *Korean J Food Culture* 18(3): 244-260
- Kim KW, Shin EM, Moon EH (2004): A study on fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students. *J of the Korean Dietetic Association* 10(1): 13-24
- Kim SK, Son SA (2005): The factors which affected the eating attitude of undergraduate woman. *Korean Women's Health Promotion* 6(1): 53-70
- Kim WK, Lee KA (1998): Effect of food behaviors on nutrients and food intake in college students. *J Korean Soc. Food Sci. Nutr* 27(6): 1285-1296
- Lee BS, Lee YS (1996): A study on the nutrient intake and eating behaviors of the 3 groups. *Korean J Food &*

- Nutr 9(4): 441-446
- Lee DO, LEE CJ (2001): An analysis on body composition development trend of youth. *The Korean J of Physical Education* 40(2): 899-911
- Lee MS, Kwak CS, Kwon IS (2004): Comparison of nutritional status among obese, overweight and normal subjects in Seoul *Korean J Community Nutrition* 9(3) : 292~302
- Lee YJ, Song KH (2000): A Study on smoking, exercise and food habits in college students. *J of the Natural Science* 19: 65-74
- Lim YS, Park HR, Han GJ (2005): Comparison of preference for convenience and dietary attitude in college students by sex in Seoul and Kyunggi-do area. *J of the Korean Dietetic Association* 11(1): 11-20
- Min SH, Oh HS, Kim JH (2004): Dietary behaviors and perceived stress of university students. *Korean J Food Culture* 19(2): 158-169
- Nam HJ, Kim YS (2005): Study on association between risk of eating disorder and self-esteem on body image. *Korean J Food & Nutr* 18(2): 115-126
- Noh JM (1997): A Study on dietary patterns and behaviors of self- boarding college students in Wonju areas. *Korean J Dietary Culture* 12(5): 495-508
- Park YS, Lee YW, Choi KS (1995a): Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college student. *Korean J Dietary Culture* 10(5): 367-374
- Park YS, Lee YW, Hyun TS (1995b): Comparison of dietary behaviors by type of residence among college students. *Korean J Dietary Culture* 10(5): 391-404
- Rhim KH, Lee JH, Choi MK, Kim CJ (2004): A study of the correlation between college students' drinking and smoking habits. *Korean Public Health Researches* 30(1): 57-70
- Song YJ, Paik HY, Lee YS (1998): Qualitative assessment of dietary intake of college students in Seoul area. *J of the Korean Home Economics Association* 36(12): 1-16
- Yang KM, Park CS, Jang JH (2004): Smoking, alcohol consumption and dietary behavior of college students in the Kyungsan area. *J of the Korean Home Economics Association* 42(6): 55-72
- Yang KM (2005): A survey on nutrient intake of university students by alcohol intake. *J of the Korean Dietetic Association* 11(1): 1-10
- Seo JE (2001): Effect of obese index, body weight satisfaction, and eating disorders on body weight control and nutrient intake in male and female high school students. Master Thesis, Wonkwang University.
- 통계청(2004): 2004년 20~29세 여성의 평균 수면 시간 통계. (2008. 11. 25 접수; 2009. 2. 3 채택)