

연령별 비만에 대한 인식 및 체중 조절에 대한 태도

김미옥·장은재

대구보건대학 건강다이어트과, *동덕여자대학교 식품영양학과

A Study on the Perception of Obesity by Age and the Attitude toward Weight Control

Mi-Ok Kim and Un-Jae Chang

Dept. of Health & Diet, Daegu Health College, Daegu 702-722, Korea

*Dept. of Food & Nutrition, DongDuk Women's University, Seoul 136-714, Korea

Abstract

Along with the increasing interests of modern-day society toward topics of health and beauty, various studies are being actively conducted on the effects of diet for obesity prevention, and separate from aspects of disease prevention and health promotion. This study aimed to examine individual perceptions of obesity by age, and to prepare basic data for implementing an age-based weight control system, by comparing attitudes toward weight control. The research and analysis were conducted using questionnaires, provided to high school students(teenagers, 189 students), college students(20 or older, 116 students), and adults(30 or over, 88 adults) living in Daegu City. In terms of the respondents' perceptions of obesity, among those who described themselves as overweight, only about 10% were actually proven to be overweight. Also, significantly more female students than male students perceived themselves as overweight, despite the fact that they were in a normal weight range($p<0.007$). There was no significant difference in the cause of obesity by gender, but it was found to be attributed to a lack of exercise for teenagers, and poor eating habits for those in their twenties and thirties. Concerning the intention to participate in a weight management class, the female teenagers showed significantly more interest than the male teenagers($p<0.017$). Also, with regard to the respondents' attitudes toward weight control, the teenage females showed significantly higher interest in weight control than the teenage males $p<0.003$ and those in their twenties $p<0.001$. Moreover, regarding the period in which the respondents became most interested in weight, the teenage male students were most interested in weight during their middle school years and teenage females became most interested during their high school years. Therefore, the information from this study leads us to propose there is a need to correct the suggested reckless dieting that is occurring within an appearance-based society, as well as a need to establish a systematic weight control system, along with gathering subsequent basic data.

Key words: obesity, weight control, attitude, age.

서론

비만은 현대의 급격한 경제 성장과 물질적인 풍요 등으로 인하여 건강 장애를 유발하는 체지방의 과잉 상태를 의미한다. 비만의 원인으로는 신체활동량의 감소, 식습관의 변화, 사회경제적 환경, 심리적 영향 등 다양한 요소에 의해 발생된다

고 알려져 있다. 현대는 이러한 비만 원인을 제거하는 것과 함께 비만으로 인한 질병 유발을 예방하고 건강을 관리하기 위한 체중 조절에 대한 관심이 확대되고 있는 실정이다. 이처럼 체중 조절은 건강의 초석을 다지는 중요한 분야인 만큼 정확하고 올바른 정보의 제공과 관리가 이뤄져야 한다. 현대 사회의 날선함에 대한 맹목적인 목적을 지향하는 시선과 몰입

*Corresponding author: Mi-Ok Kim, Dept. of Health & Diet, Daegu Health College, Daegu 702-722, Korea.
Tel: +82-53-320-1366, Fax: +82-53-320-1369, E-mail: mokim@mail.dhc.ac.kr

에 맞춰진 체중 감량 프로그램에서 과정의 중요함은 강조되어 마땅하다. 보편적으로 알려진 가장 효과적인 체중 조절 방법은 식이요법, 운동요법, 그리고 행동요법이 병행되어 꾸준히 실천하는 것이다¹⁻³⁾. 그러나 단시일 내에 체중을 감량하고자 하는 일반인들의 요구는 무분별하고 잘못된 인식으로 인해 국민건강을 해칠 수 있는 다이어트 시도의 유혹에 빠지기 쉽고 그로 인한 결과로 발생하는 부작용에 대한 사회적 과장이 염려되는 시점이다.

사람의 건강 상태를 결정하는 것 중에서 생활습관을 고치면 생리적 연령을 10년 이상 젊게 할 수 있다는 보고⁴⁾ 등과 함께 현대인들은 건강에 대한 관심이 확대되고 있다. 10대는 성장과 관련한 비만 요소 제거, 20대는 외모지향적 사고와 사회활동의 시작에 따른 스트레스 해결 문제, 30대는 남녀를 불문하고 힘과 유연성이 최고 상태지만 급속히 약화되는 원인 해결, 40대는 허리 사이즈가 급증하여 건강을 위한 체중 조절과 운동으로 인한 생활 패턴을 교정하는 것이 중요시 되고 있다. 또한, 50대에는 체지방의 증가와 체세포 감소로 인한 질병 감염과 수명, 그리고 신체 기능 등에 직접적인 영향을 미칠 것을 대비하고, 60대 이상은 기억력 감퇴 등과 함께 전염병에 걸리지 않도록 보호하는 의욕적이고 적극적인 활동이 필요하다는 것이 알려져 있다⁵⁾. 이러한 모든 연령에서 건강의 바탕에는 적절한 체중 관리가 요구되고, 각 연령에 맞는 체중 조절 방안이 요구된다. 그러나 연령별 체중 조절에 따른 건강 증진 방안에 대한 연구보고는 아직 미흡한 상태이다. 연령은 정상인의 동등한 해부학적이고 생리학적인 발육도를 나타내는 것으로 개인의 성숙도를 의미한다고 볼 수 있다. 연령의 증가와 함께 인간은 신체의 많은 변화와 활동을 겪으면서 생활을 이어간다. 특히 식생활 측면에서 고열량, 고지방식의 다양한 식품 섭취와 함께 운동 부족으로 인한 비만이 증가하면서⁶⁾ 현대인들의 비만에 대한 관심은 단순히 외모에 대한 불만족에 그치지 않는다⁷⁾. 비만은 전체 사망률에서 차지하는 비중도 절반에 가까울 정도로 치명적인 병으로 세계보건기구(WHO)가 비만을 21세기 신종 전염병으로 정했을 정도다⁸⁾. 비만이 가져오는 사회적 손실도 막대하여 한국보건사회연구원에 따르면 비만 치료에 들어간 진료비와 소득 손실은 2조 원(2007년)이 넘을 것으로 추산되고 있다⁸⁾. 특히 병원의 비만 클리닉 운영 활성화 등의 전문성을 강조한 직업이 특화되면서 다이어트 관련 연구 분야의 범위가 폭넓고 다양화되고 있다⁹⁻¹⁵⁾. 또한, 체중 조절과 관련하여 병원의 비만클리닉에서만 실시되는 지방 제거 수술 이외에 다양한 관리와 전문성을 강조한 프로그램들이 제시되고 있는 것이 사실이다. 최근에는 체중 조절을 위한 새로운 방안으로 '다이어트 밥그릇'을 개발하여 그에 따른 연구¹⁶⁾가 진행되고 있을 뿐만 아니라, 현대인들의 일상생활에서 필수품으로 사용되는 카메라폰을 이

용한 식이 섭취 분석에 대한 연구¹⁷⁾ 등으로 보다 실질적이고 스스로 관리할 수 체중 조절 대안법이 제시되고 있다. 이러한 현상은 건강한 인생을 살자는 "웰빙" 개념에서 삶의 질을 높이면서 정신적 육체적으로 건강하고 만족한 삶을 추구하는 이들에 의해 크게 유행되면서 일어나는 실태라고 여겨진다.

이처럼 건강에 대한 현대인들의 관심이 증폭되면서 체중 조절에 따른 효과를 증가시키기 위한 다양한 연구가 활발히 시행되고 있다¹⁸⁻²⁰⁾. 그러나 각 연령별 체중 조절을 위한 사회적 요구와 방법적인 접근 등을 고려할 때 그에 적합한 교육적이고 실천적인 가이드라인에 대한 제시는 대단히 미흡한 실정이다. 또한, 전문적인 지식이 없는 관리자에 대한 문제점과 검증되지 않은 다양한 정보 및 방법을 이용한 운영 등으로 문제점을 간과하지 않을 수 없다. 이러한 점에서 효율적인 교육적 가이드라인 제시는 체중 조절을 통한 질병 예방 및 건강 증진을 도모함에 있어서 연령에 따른 체중 조절 프로그램과 시스템 구축을 위한 필수 연구 분야이며, 사회적 요구에 부합하는 중요한 기초적 연구과제인 것이다. 따라서 본 연구에서는 각 연령별 체중과 비만에 대한 인식 차이와 체중 조절에 대한 태도 변화를 살펴보고 각 연령에 따른 구체적인 대안 마련을 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 대구광역시에 거주하는 10대(고등학생; 남 31명, 여 158명), 20대(대학생; 남 15명, 여 101명), 그리고 30대 이상(성인; 남 68명, 여 325명)으로 각 대상을 구분하여 연령별 비만에 대한 인식 및 체중 조절에 대한 태도에 관하여 설문지 조사를 실시하였다. 본 연구의 조사는 2008년 7월부터 9월 사이에 대구광역시에 거주하는 학생과 성인들을 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다.

2. 조사 내용

본 연구에서 사용한 설문지는 자기보고식 설문 문항으로 구성되어 있으며, 선행 연구를 참고하여 연구대상자들의 일반적 특징으로는 성별, 거주 장소, 거주 형태, 용돈, 등교(출근)에 대한 항목을 조사하고 신체적인 특성으로 중심 경향을 나타내는 중심 경향치(measure of central tendency)와 분포의 흩어진 정도를 나타내는 분산도(variation)를 살펴보았다. 비만 및 체중에 대한 사항으로는 연령별 비만 정도와 체중에 대한 인식, 체중 변화가 있는 경우의 체중 변화 원인, 부모 비만 여부, 비만이라고 답한 사람의 실제 비만도, 그리고 비만에 대한 태도에 대한 문항으로 구성하였다. 또한 체중 조절에 대한 사항으로는 체중 조절에 대한 태도, 체중 감량의 주된 이유에

대하여 살펴보기 위한 문항으로 구성하였다.

준으로 판단하였다.

3. 비만도 평가 방법

비만의 평가는 방법에 따라서 계산법이나 기준이 다르게 적용되고 있는데, 본 연구에서는 대상자들이 기입한 신장과 체중을 토대로 Broca 지수 공식을 적용하여 비만도를 판정하였다. 비만도는 연구대상자의 실제체중과 표준체중과의 차를 표준체중과 비교한 백분율로 나타내고 실제체중이 표준체중에 비해서 10% 이상은 과체중, 20% 이상은 비만으로 판정하였다.

$$\text{비만도} = \frac{(\text{실측체중(kg)} - \text{표준체중(kg)})}{\text{표준체중(kg)}} \times 100\%$$

4. 통계분석

본 연구의 자료는 통계 프로그램 Window SAS(statistical analysis system) 8.0 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 통계에 사용된 검사는 항목에 따른 유의성 검증을 위하여 기술통계 분석, 교차분석 방법을 사용하였고, 유의확률은 $p < 0.05$ 를 기

결과 및 고찰

1. 연구대상자들의 특성

1) 일반적 특징

연구대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해서 10대, 20대, 30대 이상으로 구분하고, 각각의 연령별 남녀 구분을 하여 살펴보았다(Table 1). 먼저 10대 조사 대상자 중에서 남자가 16.4%, 여자가 83.6%를 차지하였고, 가족과 함께 거주하는 사람이 97.4%로 대부분을 차지하였다. 거주 형태로는 아파트, 연립주택, 단독주택, 다세대주택 순으로 많이 거주하는 것으로 나타났으며, 용돈 면에서는 5만원 이하 73.5%, 1~10만원 18%, 11~20만원 6.4%로 나타났다. 등교는 버스(41.8%), 걸어서(38.2%) 이외에 자가용과 자전거 또는 기타 수단을 이용하는 경우가 있었다. 20대의 경우는 여성의 조사대상자가

Table 1. General characteristics of subjects

N(%)

A division	High school student	College student	Adult	Total	
Sex	Male	31(16.4)	15(12.9)	22(25.0)	68(17.3)
	Female	158(83.6)	101(87.1)	66(75.0)	325(82.7)
Residence place	With a family	184(97.4)	64(55.2)	83(94.3)	331(84.2)
	A kinsman	2(1.1)	6(5.2)	0(0)	8(2.0)
	A dormitory	0(0)	5(4.3)	2(2.3)	7(1.8)
	A boarding house	1(0.5)	3(2.6)	2(2.3)	6(1.5)
	Cooking food for oneself	0(0)	21(18.1)	0(0)	21(5.3)
	The others	2(1.1)	17(14.7)	1(1.1)	20(5.1)
Residence form	An apartment	102(54.0)	43(37.1)	43(48.9)	188(47.8)
	Row houses	32(16.9)	31(26.7)	8(9.1)	71(18.1)
	Independence house	30(15.9)	21(18.1)	32(36.4)	83(21.1)
	A multiplex house	23(12.2)	18(15.5)	4(4.6)	45(11.5)
	The others	2(1.1)	3(2.6)	1(1.1)	6(1.5)
Spending money	Less than 50,000₩	139(73.5)	20(17.2)	8(9.1)	167(42.5)
	60,000~100,000₩	34(18.0)	22(19.0)	14(15.9)	70(17.8)
	110,000~200,000₩	12(6.4)	42(36.2)	24(27.3)	78(19.9)
	210,000~300,000₩	2(1.1)	25(21.6)	18(20.5)	45(11.5)
	More than 310,000₩	2(1.1)	7(6.0)	24(27.3)	33(8.4)
Attending school (company)	On foot	73(38.6)	47(40.5)	18(20.5)	138(35.1)
	By bicycle	2(1.1)	1(0.9)	4(4.6)	7(1.8)
	By bus	79(41.8)	62(53.5)	16(18.2)	157(40.0)
	By car	7(3.7)	4(3.5)	41(46.6)	52(13.2)
	The others	28(14.8)	2(1.7)	9(10.2)	39(9.9)
Total	189(48.1)	116(29.5)	88(22.4)	393(100.0)	

87.1%로 대부분을 차지하였고, 가족과 함께 거주하는 경우가 55.2%, 자취하는 경우가 18.1% 정도 수준으로 나타났다. 거주 형태는 10대의 경우와 유사한 경향을 나타내었고, 용돈은 11~20만원 정도가 36.2%로 가장 높게 나타났다. 등교는 버스의 경우가 53.5%, 걸어서가 40.5%로 나타나 가족과 함께 거주하는 경우와 자취하는 경우의 20대가 많기 때문에 나타나는 것으로 보인다. 그리고 30대 이상의 경우는 남성이 25%, 여성이 75% 설문조사에 응답하였는데, 가족과 함께 거주하는 경우가 94.3%로 대부분을 차지하였다. 거주 형태로는 아파트(48.9%), 단독주택(36.4%) 수준으로 나타났다. 용돈은 11~20만원과 31만원 이상이 27.3%로 가장 높게 나타났다. 출근은 자가용을 이용하는 경우가 46.6%, 걸어서 가는 경우가 20.5%, 버스 이용이 18.2% 정도로 나타났다. 전체적으로 볼 때, 남성(17.3%)에 비해 여성(82.3%)의 조사 대상자가 많았고, 가족과 함께 거주하는 경우가 84.3%로 가장 높았으며, 아파트에 거주하는 사람이 47.8%로 높았다. 또한, 용돈의 경우는 10대는 5만원 이하, 20대는 11~20만원, 30대 이상은 31만원 이상으로 연령별로 차이를 나타냈다. 등교나 출근 수단으로는 버스 이용과 걸어서 다니는 경우가 각각 40%와 35%로 나타났다.

2) 신체적 특징

전체 자료에 대한 중심 경향치와 분산도를 Table 2와 같이 얻었다. 전체 집단의 중심 경향 값에 따른 분포의 형태를 보면 신장은 남자 고등학생과 성인 남자의 경우는 부정편포(negatively skewed distribution)로 신장이 작은 응답자는 일부이고, 대부분 큰 신장을 가진 응답자임을 알 수 있고, 반면에 나머지 여고생과 남녀 대학생 그리고 성인 여성은 정적편포(positively skewed distribution)로 반대의 분포를 가진다. 체중은 남자 고등학생과 남자 대학생의 경우는 부정분포를 가진다. 한편, 비

만도의 평균을 보면 여고생과 남녀 대학생의 경우는 저체중에 기압고 성인의 경우는 체중과다에 가까운 것을 알 수 있다. 대학생의 경우는 표준편차가 작고, 남자 고등학생과 성인의 경우는 표준편차가 크게 나타나고 있어 대학생의 응답자는 비슷한 비만도를 가진 것을 알 수 있다. 비만도는 정적분포로 낮은 비만도를 가진 학생들이 많이 분포하고 있음을 알 수 있다.

2. 비만 및 체중에 대한 사항

1) 비만 정도

Table 3에서 연구대상자의 연령별 비만 정도를 살펴보았다. 10대의 전체 조사대상자 중 16.4%를 차지하는 남학생은 정상 체중이 41.9%로 가장 많았고, 저체중이 32.3%, 과체중 이상이 25.8%로 나타났다. 여학생은 정상 체중(58.9%), 저체중(25.3%), 과체중 이상이 12.7%로 나타났다. 이러한 결과는 여학생이 남학생에 비해 정상 체중의 비율이 높고 과체중 이상 되는 경우가 적은 것은 여학생이 외모 및 체중에 신경을 많이 쓰는 것으로 추측된다²¹⁾. 또한, 전체적으로 볼 때, 정상 체중이 53.1%를 차지하고 저체중이 26.5%를 나타내며, 과체중, 극심한 저체중, 비만, 고도비만의 순으로 나타나는 것을 알 수 있다. 전반적으로 최근 고등학생은 외모에 다소 신경을 쓰고 관리를 하고 있으며^{22,23)}, 여학생의 경우는 지나친 체중에 대한 잘못된 관념으로 극심한 저체중자가 다소 발생하는 것을 예측하게 되어 앞으로 여학생을 대상으로 한 바람직한 체중 조절에 대한 교육이 체계적으로 이루어져야 함을 시사하였다.

20대의 경우, 가장 큰 특징은 고도비만자가 없으며, 비만한 경우도 전체 여학생의 4.0%에 불과하여 여대생들의 자기 체중 관리에 비교적 철저한 것으로 인식되어진다. 남학생은 전

Table 2. Body characteristics of subjects

Variable	High school student				College student				Adult			
	Male		Female		Male		Female		Male		Female	
	\bar{x}/s	S_k/P_d	\bar{x}/s	S_k/P_d	\bar{x}/s	S_k/P_d	\bar{x}/s	S_k/P_d	\bar{x}/s	S_k/P_d	\bar{x}/s	S_k/P_d
Age(yrs)	16.9 /0.6	-1.3 / 3.9	17.7 / 1.0	0.3 /-1.5	22.1 /1.7	0.2 /-1.4	21.0 / 2.5	6.9 / 58.6	30.4 /10.7	1.0 / 0.5	43.0 /10.8	0.0 /-0.2
Height(cm)	174.1 /7.6	-0.5 /-0.5	161.1 / 4.8	0.1 / 0.03	176.8 /4.4	0.1 /-0.9	161.7 / 4.8	0.2 /-0.9	171.2 / 7.1	-1.5 / 3.5	159.3 / 4.3	0.1 /-0.2
Body weight(kg)	66.8 /10.5	-0.4 /-0.4	53.1 / 7.9	0.7 / 0.8	68.1 /8.3	-0.0 /-1.0	53.7 / 6.7	0.3 /-0.1	70.1 /11.5	0.2 /-0.6	57.6 / 8.5	0.9 / 1.0
Obesity rate	0.5 /15.7	0.9 /-0.3	-3.3 /12.5	0.9 / 2.6	-1.7 /8.0	0.2 / 0.1	-3.0 /11.5	0.7 / 0.1	9.3 /13.3	0.4 /-1.0	8.3 /17.3	0.8 / 0.3

\bar{x} mean, s standard deviation, S_k skewness, P_d kurtosis.

Table 3. The degree of obesity

A division	High school student				College student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
Extreme low weight $-20 \leq$	0 (0)	9 (5.7)	9 (4.8)		0 (0.0)	2 (2.0)	2 (1.7)		0 (0.0)	1 (1.5)	1 (1.1)	
Low weight ≤ -10	10 (32.3)	40 (25.3)	50 (26.5)		2 (13.3)	28 (27.7)	30 (25.9)		0 (0.0)	6 (9.1)	6 (6.8)	
Normal ± 10	13 (41.9)	93 (58.9)	106 (53.1)	14.07 (0.020)	11 (73.3)	57 (56.4)	68 (58.6)	2.72 (0.669)	11 (50.0)	34 (51.5)	45 (51.1)	6.05 (0.642)
Over weight ≥ 10	2 (6.5)	10 (6.3)	12 (6.4)		2 (13.3)	10 (9.9)	12 (10.3)		5 (22.7)	11 (16.7)	16 (18.2)	
Obesity ≥ 20	4 (12.9)	3 (1.9)	7 (3.7)		0 (0.0)	4 (4.0)	4 (3.5)		5 (22.7)	6 (9.1)	11 (12.5)	
Extreme obesity ≥ 30	2 (6.5)	3 (1.9)	5 (2.7)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (4.6)	8 (12.1)	9 (10.2)	
Total	31 (16.4)	158 (83.6)	189 (100.0)		15 (12.9)	101 (87.1)	116 (100.0)		22 (25.0)	66 (75.0)	88 (100.0)	

체 조사대상자의 12.9%에 불과하여 신뢰성이 다소 떨어지는 하지만, 정상 체중이 73.3%, 저체중과 비만이 각각 13.3%를 차지하여 대부분 체중에 관심이 있는 편으로 나타났다. 이러한 결과에서 특히 여성의 경우는 사회의 외모지향주의와 함께 성공적인 취업을 위한 자기 관리가 철저해지고 많은 정보를 통해 체중 관리를 하고 있음을 짐작할 수 있다²⁴⁾.

30대 이상의 성인의 경우, 전체 조사대상자 중에서 남성이 25%, 여성이 75%를 차지하였고, 남성의 경우는 정상(50%), 과체중과 비만이 각각 22.7%, 고도비만이 4.6%를 차지하였다. 한편, 여성의 경우는 정상 체중(51.1%), 과체중(18.2%), 비만(12.5%), 고도비만(10.2%), 저체중(6.8%), 그리고 극심한 저체중(1.1%) 순으로 나타났다. 성인 여성의 경우 과체중 이상에 해당하는 사람의 비율이 37.9%로 건강을 위한 체중 조절에 대한 관리가 필요한 시점임을 알 수 있다.

2) 체중에 대한 인식

체중에 대한 인식을 연령별로 살펴보기 위해서 체중만족도와 체중 변화 여부에 대해서 설문 조사를 실시하였다(Table 4). 먼저 10대 고등학생의 경우는 남학생은 보통이라고 답한 경우가 41.9%인데 반해, 여학생은 불만족인 경우가 46.2%로 가장 높았다. 이것은 고등학생의 경우, 남학생보다 여학생이 자신의 신체에 대한 불만족이 더욱 큰 것으로 나타났다. 또한, 여학생의 경우는 매우 불만족하다는 경우도 여학생 전체 조사대상자에서 23.4%를 차지하여 실제로 과체중 이상의 체중

을 보인 경우가 10%(Table 3 참조)인 것에 비해 실제로 자신의 체중에 비해 만족도는 낮게 나타났다. 그리고, 중학교 시절에 비해서 체중 변화가 어느 정도인가에 대한 결과로는 남학생의 경우 3~5 kg 증가한 경우가 35.5%로 가장 많았고, 여학생의 경우는 1~3 kg 증가한 경우가 22.2%, 3~5 kg 증가한 경우가 20.9%를 차지하여 성장기에 접해 있는 연령인 만큼 단순한 체중증가만이 아니라 신장의 증가와 맞물려 일어나는 결과라고 여겨진다²⁵⁾.

또한, 20대 대학생의 경우는 남학생 전체의 66.7%가 자신의 체중에 대해 만족하는 편이었고, 여학생은 39.6%가 불만족하고, 38.6%가 매우 불만족하는 것으로 나타났다. 이처럼 실제 여대생의 비만도(Table 3 참조)의 결과와는 상이하게 자신들의 체중이나 체형에 대한 만족도가 낮게 나타났다. 전체적인 대학생의 결과에서도 자신의 체중에 대하여 만족한 경우는 16.4%에 불과한 것으로 보아 자신의 외모에 대한 관심도가 높고 타인과의 비교 기대치가 높기에 나타나는 결과라고 여겨진다. 그리고 고등학교에 비해서 체중 변화 여부에 대한 결과는 전체적으로 35.3%가 5 kg 증가한 결과로 나타났으며, 5 kg 이상 감소한 경우도 12.9%로 나타났다.

그리고, 30대 이상의 성인의 경우는 남성은 불만족(31.8%), 만족(27.3%), 매우 불만족(13.6%) 순으로 나타났고, 여성은 불만족(37.9%), 보통(22.7%), 만족(21.2%), 매우 불만족(14.8%) 순으로 나타났다. 이것은 여성의 경우 외모에 대한 관심도가 더욱 민감하게 작용하여 불만족하다는 대답이 많았던 것으로 여겨진다. 한편, 체중 변화 여부에 대한 결과는

Table 4. Understanding for the weight

A division	High school student				College student				Adult				
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	
Degree of weight satisfaction	Very satisfaction	1 (3.2)	3 (1.9)	4 (2.1)	11.18 (0.017)	0 (0.0)	2 (2.0)	2 (1.7)	37.73 (<0.001)	2 (9.1)	2 (3.0)	4 (4.6)	1.95 (0.733)
	Satisfaction	5 (16.1)	10 (6.3)	15 (7.9)		10 (66.7)	7 (6.9)	17 (14.7)		6 (27.3)	14 (21.2)	20 (22.7)	
	Normal	13 (41.9)	35 (22.2)	48 (25.4)		1 (6.7)	13 (12.9)	14 (12.1)		4 (18.2)	15 (22.7)	19 (21.6)	
	Not satisfaction	8 (25.8)	73 (46.2)	81 (42.9)		3 (20.0)	40 (39.6)	43 (37.1)		7 (31.8)	25 (37.9)	32 (36.4)	
	Not very satisfaction	4 (12.9)	37 (23.4)	41 (21.7)		1 (6.7)	39 (38.6)	40 (34.5)		3 (13.6)	10 (15.2)	13 (14.8)	
Degree of weight change	No change	2 (6.5)	23 (14.6)	25 (13.2)	5.13 (0.603)	1 (6.7)	10 (9.9)	11 (9.5)	3.52 (0.736)	9 (40.9)	25 (37.9)	34 (38.6)	10.54 (0.112)
	Increase of 1~3 kg	6 (19.4)	35 (22.2)	41 (21.7)		2 (13.3)	9 (8.9)	11 (9.5)		2 (9.1)	17 (25.8)	19 (21.6)	
	Increase of 3~5 kg	11 (35.5)	33 (20.9)	44 (23.3)		3 (20.0)	20 (19.8)	23 (19.8)		3 (13.6)	9 (13.6)	12 (13.6)	
	Increase of more than 5 kg	8 (25.8)	45 (28.5)	53 (28.0)		4 (26.7)	37 (36.6)	41 (35.3)		2 (9.1)	8 (12.1)	10 (11.4)	
	Decrease of 1~3 kg	3 (9.7)	10 (6.3)	13 (6.9)		0 (0.0)	7 (6.9)	7 (6.0)		1 (4.6)	4 (6.1)	5 (5.7)	
	Decrease of 3~5 kg	0 (0.0)	3 (1.9)	3 (1.6)		2 (13.3)	6 (5.9)	8 (6.9)		1 (4.6)	2 (3.0)	3 (3.4)	
	Decrease of more than 5 kg	1 (3.2)	9 (5.7)	10 (5.3)		3 (20.0)	12 (11.9)	15 (12.9)		4 (18.2)	1 (1.5)	5 (5.7)	
	Total	31 (16.4)	158 (83.6)	189 (100.0)		15 (12.9)	101 (87.1)	116 (100.0)		22 (25.0)	66 (75.0)	88 (100.0)	

전반적으로 변화없는 대답이 전체의 38.6%를 차지하였다.

3) 체중 변화가 있는 경우의 체중 변화 원인

연령별 체중 변화가 있는 경우의 체중 변화 원인에 대한 결과를 Table 5에 나타내었다. 10대의 경우, 여학생은 외모 가꾸기, 스트레스, 기타 순으로 많았으며, 남학생은 기타 원인을 가장 많이 선택하여 다양한 원인으로 인한 체중 변화가 유도되고 있음을 알게 되었다. 전체적으로 봤을때 외모 가꾸기가 36.6%로 가장 높게 차지하여 10대의 외모에 대한 관심이 체중 변화에 큰 도움을 주는 것으로 나타났다. 20대 대학생들의 체중 변화에 대한 원인으로는 스트레스 때문이라는 대답이 46.7%로 가장 많이 나타났으며, 다음으로 기타(39.1%), 외모 가꾸기(10.5%), 이성을 의식(2.9%) 순으로 나타났다. 대학생들

의 진로 및 교제 등으로 인한 체중 변화가 큰 것으로 나타났다. 그리고 30대 이상의 성인의 경우 체중 변화의 원인으로 스트레스 때문이라는 답이 40.7%로 가장 높게 나타났다. 이것은 성인 남녀가 모두 직장 생활을 통한 스트레스가 가장 크게 체중을 변화시키는 원인이 되고 있음을 알려주었다. 또한, 기타에 해당하는 답이 높게 나타난 점으로 미뤄보아 체중 변화에는 연령별로 다양하고 복합적인 원인이 있는 것으로 판단된다.

4) 부모 비만 여부

부모의 비만 여부를 조사한 결과(Table 6), 10대에서는 어머니(55.2%), 아버지(37.9%), 부모 모두(6.9%) 순으로 비만인 것으로 나타났고, 20대는 어머니(68.4%), 아버지(21.1%), 부모 모두(10.5%) 순으로 나타났다. 30대 이상의 경우는 어머

Table 5. The reason of weight change

A division	High school student				College student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
A different sex	2 (6.9)	4 (3.0)	6 (3.7)		1 (7.1)	2 (2.2)	3 (2.9)		1 (7.7)	0 (0.0)	1 (1.9)	
Stress	3 (10.3)	44 (32.6)	47 (28.7)		5 (35.7)	44 (48.4)	49 (46.7)		4 (30.8)	18 (43.9)	22 (40.7)	
Appearance	2 (6.9)	58 (43.0)	60 (36.6)	37.53 (<0.001)	2 (14.3)	9 (9.9)	11 (10.5)	1.89 (0.508)	3 (23.1)	3 (7.3)	6 (11.1)	8.13 (0.085)
A disease	2 (6.9)	1 (0.7)	3 (1.8)		0 (0.0)	1 (1.1)	1 (1.0)		0 (0.0)	7 (17.1)	7 (13.0)	
The others	20 (69.0)	28 (20.7)	48 (29.3)		6 (42.9)	35 (38.5)	41 (39.1)		5 (38.5)	13 (31.7)	18 (33.3)	
Total	29 (17.7)	135 (82.3)	164 (100.0)		14 (13.3)	91 (86.7)	105 (100.0)		13 (24.1)	41 (75.9)	54 (100.0)	

Table 6. Whether or not parents obesity

A division	High school student				College student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
Father	0 (0.0)	11 (40.7)	11 (37.9)		1 (20.0)	7 (21.2)	8 (21.1)		0 (0.0)	1 (14.3)	1 (9.1)	
Mother	2 (100.0)	14 (51.9)	16 (55.2)	1.75 (0.567)	4 (80.0)	22 (66.7)	26 (68.4)	0.72 (1.000)	2 (50.0)	5 (71.4)	7 (63.6)	1.95 (0.682)
Parents	0 (0.0)	2 (7.4)	2 (6.9)		0 (0.0)	4 (12.1)	4 (10.5)		2 (50.0)	1 (14.3)	3 (27.3)	
Total	2 (6.9)	27 (93.1)	29 (100.0)		5 (13.2)	33 (86.8)	38 (100.0)		4 (36.4)	7 (63.6)	11 (100.0)	

니(63.6%), 부모 모두(27.3%), 그리고 아버지(9.1%) 순으로 나타났다. 즉, 모든 연령에서 어머니가 비만인 경우가 가장 높게 나타났다.

5) 비만이라고 답한 사람의 실제 비만도

비만이라고 답한 사람들의 실제 비만도를 Table 7에서 살펴보면 10대 여학생의 경우 정상인 경우가 비만이라고 답한 전체 인원의 66.7%를 차지하여 자신의 체중이 정상임에도 불구하고 비만이라고 인지하는 경우가 큰 것으로 나타났다. 또한, 20대 여대생의 경우, 60.4%가 정상 체중임에도 불구하고 자신이 비만하다고 느끼는 결과가 나타났다. 그리고 30대 이상의 성인 여성은 25.9%가 정상 체중임에도 불구하고 비만이라고 인식한다는 결과가 나타났다. 이러한 결과는 사회적으로 여성의 외모에 대한 판단 인식이 변화되고 날씬

하고 저체중일수록 선호받는 경향이 큰 이유로 자신의 실제 체중을 부풀려 인식하게 되는 경우가 크다는 것을 시사하였다²⁶⁾.

6) 비만에 대한 태도

응답자가 본인이 비만이라고 답한 사람에 대해서 비만에 대한 태도를 조사하여 Table 8에 나타내었다.

Table 8을 살펴보면 비만의 원인, 체중 조절에 대한 희망 여부, 창피함 인식, 체중 감소 권유를 받는지, 그리고 비만교실 참여 의사에 대한 항목으로 구분하여 나타내었다. 본인이 비만이라고 답한 10대 고등학생의 경우, 비만의 원인으로는 운동 부족이라는 답이 56.3%로 가장 높았고, 20대 대학생은 잘못된 식습관이 65.3%로 가장 높게 나타났다. 그리고 30대 이상의 성인은 잘못된 식습관(51.5%), 운동 부족(42.4%) 순으

Table 7. Degree of real obesity of the person that be answered obesity

A division	High school student				College student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
Extreme low weight	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	16.78 (0.007)	0 (0.0)	1 (2.1)	1 (2.0)	3.98 (0.408)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.874 (1.000)
Low weight	0 (0.0)	5 (8.8)	5 (7.8)		0 (0.0)	5 (10.4)	5 (10.2)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
Normal	2 (28.6)	38 (66.7)	40 (62.5)		0 (0.0)	29 (60.4)	29 (59.2)		1 (16.7)	7 (25.9)	8 (24.2)	
Over weight	0 (0.0)	8 (14.0)	8 (12.5)		1 (100.0)	9 (18.8)	10 (20.4)		2 (33.3)	7 (25.9)	9 (27.3)	
Obesity	3 (42.9)	3 (5.3)	6 (9.4)		0 (0.0)	4 (8.3)	4 (8.2)		2 (33.3)	6 (22.2)	8 (24.2)	
Extreme obesity	2 (28.6)	3 (5.3)	5 (7.8)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (16.7)	7 (25.9)	8 (24.2)	
Total	7 (10.9)	57 (89.1)	64 (100.0)		1 (2.0)	48 (98.0)	49 (100.0)	6 (18.2)	27 (81.8)	33 (100.0)		

Table 8. An attitude of obesity

A division	High school student				A college student				Adult				
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	
Cause of obesity	Be alike parents	0 (0.0)	1 (1.8)	1 (1.6)	0.82 (0.627)	0 (0.0)	1 (2.1)	1 (2.0)	0.54 (1.000)	0 (0.0)	1 (3.7)	1 (3.0)	0.55 (1.000)
	Wrong diet habit	3 (42.9)	18 (31.6)	21 (32.8)		1 (100.0)	31 (64.6)	32 (65.3)		3 (50.0)	14 (51.9)	17 (51.5)	
	Lack of exercise	3 (42.9)	33 (57.9)	36 (56.3)		0 (0.0)	13 (27.1)	13 (26.5)		3 (50.0)	11 (40.7)	14 (42.4)	
	The others	1 (14.3)	5 (8.8)	6 (9.4)		0 (0.0)	3 (6.3)	3 (6.1)		0 (0.0)	1 (3.7)	1 (3.0)	
Weight control desired	1	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.69 (0.268)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3.15 (0.245)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	6.11 (0.073)
	2	1 (14.3)	2 (3.5)	3 (4.7)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	3	0 (0.0)	5 (8.8)	5 (7.8)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		2 (33.3)	1 (3.7)	3 (9.1)	
	4	4 (57.1)	20 (35.1)	24 (37.5)		1 (100.0)	11 (22.9)	12 (24.5)		1 (16.7)	14 (51.9)	15 (45.5)	
	5	2 (28.6)	30 (52.6)	32 (50.0)		0 (0.0)	37 (77.1)	37 (75.5)		3 (50.0)	12 (44.4)	15 (45.5)	

Table 8. Continued

A division	High school student				A college student				Adult				
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	
Level of shame	1	0 (0.0)	1 (1.8)	1 (1.6)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		2 (33.3)	0 (0.0)	2 (6.1)	
	2	0 (0.0)	1 (1.8)	1 (1.6)		1 (100.0)	2 (4.2)	3 (6.1)		1 (16.7)	6 (22.2)	7 (21.2)	
	3	3 (42.9)	8 (14.0)	11 (17.2)	4.42 (0.313)	0 (0.0)	4 (8.3)	4 (8.2)	15.65 (0.061)	1 (16.7)	6 (22.2)	7 (21.2)	9.76 (0.093)
	4	2 (28.6)	34 (59.7)	36 (56.3)		0 (0.0)	26 (54.2)	26 (53.1)		1 (16.7)	10 (37.0)	11 (33.3)	
	5	2 (28.6)	13 (22.8)	15 (23.4)		0 (0.0)	16 (33.3)	16 (32.7)		1 (16.7)	5 (18.5)	6 (18.2)	
Being offered inducement of weight losses	1	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (16.7)	0 (0.0)	1 (3.0)	
	2	0 (0.0)	4 (7.0)	4 (6.3)		0 (0.0)	4 (8.3)	4 (8.2)		1 (16.7)	2 (7.4)	3 (9.1)	
	3	2 (28.6)	14 (24.6)	16 (25.0)	0.79 (1.000)	1 (100.0)	5 (10.4)	6 (12.2)	7.32 (0.204)	0 (0.0)	3 (11.1)	3 (9.1)	5.87 (0.362)
	4	4 (57.1)	27 (47.4)	31 (48.4)		0 (0.0)	25 (52.1)	25 (51.0)		2 (33.3)	13 (48.2)	15 (45.5)	
	5	1 (14.3)	12 (21.1)	13 (20.3)		0 (0.0)	14 (29.2)	14 (28.6)		2 (33.3)	9 (33.3)	11 (33.3)	
Intention to participate in obesity clinic	1	0 (0.0)	1 (1.8)	1 (1.6)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	2	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	2 (4.2)	2 (4.1)		0 (0.0)	2 (7.4)	2 (6.1)	
	3	5 (71.4)	9 (15.8)	14 (21.9)	11.32 (0.017)	0 (0.0)	9 (18.8)	9 (18.4)	1.76 (0.592)	1 (16.7)	2 (7.4)	3 (9.1)	2.59 (0.423)
	4	1 (14.3)	26 (45.6)	27 (42.2)		1 (100.0)	17 (35.4)	18 (36.7)		1 (16.7)	12 (44.4)	13 (39.4)	
	5	1 (14.3)	21 (36.8)	22 (34.4)		0 (0.0)	20 (41.7)	20 (40.8)		4 (66.7)	11 (40.7)	15 (45.5)	
Total	7 (10.9)	57 (89.1)	64 (100.0)		1 (2.0)	48 (98.0)	49 (100.0)		6 (18.2)	27 (81.8)	33 (100.0)		

1. not very right 2. not right 3. normal 4. right 5. very right.

로 비만의 원인으로 나타났다. 체중 조절 희망 여부에 대해서는 매우 그렇다는 답을 한 10대는 50%, 20대는 75.5%, 그리고 30대 이상은 45.5%로 각각 나타나서 모든 연령에서 체중 조절에 대한 희망이 강하게 나타났다. 창피함에 대한 인식으로도 모든 연령에서 그렇다는 답이 가장 많이 나타났다. 체중 권유를 받은 적이 있는가에 대한 질문에는 모든 연령에서 보통이라는 답이 가장 많이 나타났다. 이것은 실제 본인은 비만

이라는 인식에 비해 주위에서는 바라보는 시선은 다를 수 있다는 것을 시사하였다. 비만교실 참여 의사에 대해서는 10대에서 그렇다, 20대와 30대 이상의 성인에서는 매우 그렇다는 답이 가장 많이 나타나서 연령이 증가할수록 비만교실 참여 의사는 강한 것으로 나타났다.

3. 체중 조절에 대한 사항

1) 체중 조절에 대한 태도

체중 조절에 대한 태도를 알아보기 위하여 체중 감량에 대한 관심도, 체중 체크 정도 그리고 체중 관심 시기에 대하여 알아보았다(Table 9). 체중 감량에 대한 관심도는 모든 연령에서 매우 관심이 있는 것으로 나타났으며, 체중 체크 정도는 30대 이상의 성인, 20대, 10대 순으로 그렇다, 그저 그렇다, 그

렇지 않다 대답이 가장 많이 나타났다. 체중 관심 시기는 10대와 20대의 경우는 고등학교 시기였다고 답한 반면에 30대 이상의 성인들은 대학 입학 후라는 답이 가장 많이 나타났다.

2) 체중 감량의 직접 동기

체중 조절에 관심이 있는 응답자를 대상으로 체중 감량의

Table 9. An attitude of weight control

A division	High school student				A college student				Adult				
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	
Rate of interest in weight loss	Entirely unconcerned	2 (6.5)	2 (1.3)	4 (2.1)		1 (6.7)	0 (0.0)	1 (0.9)		4 (18.2)	7 (10.6)	11 (12.5)	
	Unconcerned	4 (12.9)	6 (3.8)	10 (5.3)		2 (13.3)	5 (5.0)	7 (6.0)		6 (27.3)	4 (6.1)	10 (11.4)	
	Normal	10 (32.3)	31 (19.6)	41 (21.7)	14.58 (0.003)	4 (26.7)	7 (6.9)	11 (9.5)	21.88 (<0.001)	3 (13.6)	15 (22.7)	18 (20.5)	9.97 (0.050)
	A little concerned	11 (35.5)	56 (35.4)	67 (35.5)		7 (46.7)	29 (28.7)	36 (31.0)		3 (13.6)	21 (31.8)	24 (27.3)	
	Very concerned	4 (12.9)	63 (39.9)	67 (35.5)		1 (6.7)	60 (59.4)	61 (52.6)		6 (27.3)	19 (28.8)	25 (28.4)	
Rate of weight	Very right	1 (3.2)	13 (8.2)	14 (7.4)		0 (0.0)	12 (11.9)	12 (10.3)		2 (9.1)	6 (9.1)	8 (9.1)	
	Right	6 (19.4)	31 (19.6)	37 (19.6)		3 (20.0)	21 (20.8)	24 (20.7)		4 (18.2)	34 (51.5)	38 (43.2)	
	Normal	13 (41.9)	47 (29.8)	60 (31.8)	8.20 (0.087)	10 (66.7)	29 (28.7)	39 (33.6)	9.86 (0.069)	5 (22.7)	12 (18.2)	17 (19.3)	9.50 (0.033)
	Not right	6 (19.4)	58 (36.7)	64 (33.9)		2 (13.3)	34 (33.7)	36 (31.0)		8 (36.4)	9 (13.6)	17 (19.3)	
	Not very right	5 (16.1)	9 (5.7)	14 (7.4)		0 (0.0)	5 (5.0)	5 (4.3)		3 (13.6)	5 (7.6)	8 (9.1)	
Be concerned time of weight	Unconcern	9 (29.0)	6 (3.8)	15 (7.9)		3 (20.0)	3 (3.0)	6 (5.2)		8 (36.4)	14 (21.2)	22 (25.0)	
	A primary school	1 (3.2)	13 (8.2)	14 (7.4)		1 (6.7)	2 (2.0)	3 (2.6)		1 (4.6)	0 (0.0)	1 (1.1)	
	A junior high school	13 (41.9)	63 (39.9)	76 (40.2)	24.80 (<0.001)	1 (6.7)	22 (21.8)	23 (19.8)	16.27 (0.003)	2 (9.1)	6 (9.1)	8 (9.1)	5.58 (0.361)
	A high school	8 (25.8)	73 (46.2)	81 (42.9)		4 (26.7)	58 (57.4)	62 (53.5)		3 (13.6)	13 (19.7)	16 (18.2)	
	A university	0 (0.0)	3 (1.9)	3 (1.6)		6 (40.0)	16 (15.8)	22 (19.0)		7 (31.8)	30 (45.5)	37 (42.1)	
	The others	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (4.6)	3 (4.56)	4 (4.6)	
Total	31 (16.4)	158 (83.6)	189 (100.0)		15 (12.9)	101 (87.1)	116 (100.0)		22 (25.0)	66 (75.0)	88 (100.0)		

Table 10. An immediate motive of weight loss

A division	High school student				A college student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
The effect of public eye	1 (6.7)	14 (1.8)	15 (11.2)		3 (37.5)	15 (16.9)	18 (18.6)		0 (0.0)	6 (15.0)	6 (12.2)	
School class	1 (6.7)	1 (0.8)	2 (1.5)		0 (0.0)	4 (4.5)	4 (4.1)		2 (22.2)	1 (2.5)	3 (6.1)	
Conversation with a friend	3 (20.0)	36 (30.3)	39 (29.1)	4.79 (0.386)	1 (12.5)	26 (29.2)	27 (27.8)	10.68 (0.080)	1 (11.1)	4 (10.0)	5 (10.2)	8.01 (0.162)
Family	2 (13.3)	11 (9.2)	13 (9.7)		0 (0.0)	6 (6.7)	6 (6.2)		1 (11.1)	13 (32.5)	14 (28.6)	
A different sex	3 (20.0)	14 (11.8)	17 (12.7)		3 (37.5)	7 (7.9)	10 (10.3)		0 (0.0)	1 (2.5)	1 (2.0)	
The others	5 (33.3)	43 (36.1)	48 (35.8)		1 (12.5)	31 (34.8)	32 (33.0)		5 (55.6)	15 (37.5)	20 (40.8)	
Total	15 (11.2)	119 (88.8)	134 (100.0)		8 (8.3)	89 (91.8)	97 (100.0)		9 (18.4)	40 (81.6)	49 (100.0)	

직접 동기를 조사하였다(Table 10). 10대의 경우는 기타, 친구들과의 대화, 이성 친구 의식, 매스콤의 영향 순으로 나타났으며, 20대의 경우는 기타, 친구들과의 대화, 매스콤의 영향, 이성 친구 의식 순으로 나타났다. 그리고 30대 이상의 경우는 기타, 가족들, 매스콤의 영향, 친구들과의 대화 순으로 나타났다. 이러한 결과는 학생 신분으로는 친구들의 영향이 크게 나타나고, 직장인이 되면서 가족들의 영향을 더욱 크게 받는 것

을 알 수 있다. 또한, 체중 감량의 직접 동기로는 본 설문조사에서 제시한 문항 이외에 다양한 원인이 존재하는 것을 알 수 있었다.

3) 체중 감량의 주된 이유

체중 조절에 관심이 있는 응답자를 대상으로 체중 감량의 이유를 조사하였다(Table 11). 10대 고등학생의 경우, 외모

Table 11. The main reason of weight loss

A division	High school student				A college student				Adult			
	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)	Male (%)	Female (%)	Total (%)	χ^2 (p)
Health	6 (40.0)	33 (27.7)	39 (29.1)		3 (37.5)	22 (24.7)	25 (25.8)		4 (44.4)	28 (70.0)	32 (65.3)	
Appearance	4 (26.7)	66 (55.5)	70 (52.2)		2 (25.0)	51 (57.3)	53 (54.6)		1 (11.1)	3 (7.5)	4 (8.2)	
Laughingstock of friend	2 (13.3)	4 (3.4)	6 (4.5)	8.59 (0.068)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	5.11 (0.153)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4.81 (0.176)
Getting a job	0 (0.0)	5 (4.2)	5 (3.7)		1 (12.5)	8 (9.0)	9 (9.3)		0 (0.0)	3 (7.5)	3 (6.1)	
Discomfort of action	1 (6.7)	6 (5.0)	7 (5.2)		2 (25.0)	6 (6.7)	8 (8.3)		3 (33.3)	5 (12.5)	8 (16.3)	
The others	2 (13.3)	5 (4.2)	7 (5.2)		0 (0.0)	2 (2.3)	2 (2.1)		1 (11.1)	1 (2.5)	2 (4.1)	
Total	15 (11.2)	119 (88.8)	134 (100.0)		8 (8.3)	89 (91.8)	97 (100.0)		9 (18.4)	40 (81.6)	49 (100.0)	

(52.2%)와 건강(29.1%)이 주된 이유로 나타났고, 20대는 외모(54.6%), 건강(25.8%)이 주된 이유로 나타났다. 그리고 30대 이상의 경우는 건강(65.3%)이 가장 많은 이유로 나타나서 연령이 증가할수록 건강에 대한 관심이 증가하는 것을 알 수 있었다.

요약 및 결론

본 연구에서는 10대의 고등학생, 20대의 대학생, 30대 이상의 성인 연령으로 구분하여 각각의 연령별 체중 조절을 위한 가이드라인을 제시하는 기초적 데이터를 제공하기 위하여 체중에 대한 인식과 더불어 체중 조절에 대한 태도에 대하여 조사하였다.

연구대상자들의 신체적 특징으로 비만도의 평균을 보면, 여고생과 남녀 대학생의 경우는 저체중에 가깝고, 성인의 경우는 체중 과다에 가까운 것을 알 수 있다. 대학생의 경우는 표준편차가 작고, 남자 고등학생과 성인의 경우는 표준편차가 크게 나타나고 있어 대학생의 응답자는 비슷한 비만도를 가진 것을 알 수 있으며, 비만도는 정적분포가 낮은 비만도를 가진 학생들이 많이 분포하고 있음을 알 수 있다. 그런데 체중에 대한 인식 면에서 10대 여고생은 불만족인 경우가 46.2%로 가장 높았으며, 20대의 경우도 여학생의 39.6%가 불만족하고 38.6%가 매우 불만족하는 것으로 나타났다. 그리고 30대 이상의 경우는 전체적으로 불만족한 경우가 36.4%로 가장 많이 나타나 건강에 대한 관심이 높아지고 체중 조절의 필요성을 확인할 수 있었다. 또한, 체중 변화의 원인으로서는 10대는 외모 가꾸기, 20대와 30대 이상은 스트레스 때문이라는 답이 가장 높게 나타났다. 비만이라고 답한 사람의 실제 비만도를 측정 한 결과는 여고생, 여대생, 성인 여성의 경우, 정상 체중 임에도 불구하고 자신이 비만하다고 느끼는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 사회적으로 여성의 외모에 대하여 날씬하고 저체중일수록 선호하는 경향이 크고 실제 체중보다 더욱 부풀려 인식하게 되는 경우가 크다는 것을 알 수 있었다. 또한, 이들의 비만에 대하여 태도에서 비만의 원인으로 10대는 운동 부족, 20대와 30대 이상은 잘못된 식습관으로 나타났으며, 모든 연령에서 체중 조절을 강하게 희망하며, 비만교실 참여 의사는 연령이 증가할수록 참여 의사가 강한 것으로 나타났다. 끝으로 체중 조절에 대한 사항으로 체중 감량에 대한 관심도는 모든 연령에서 매우 관심있는 것으로 나타났고, 체중 감량에 대한 직접적인 동기로는 설문지 문항 이외의 다양한 동기에 의해 이뤄지고 있음을 알 수 있었다. 그리고 체중을 감량하고 싶은 주된 이유로는 10대와 20대는 외모, 30대 이상은 건강을 가장 많은 이유로 제시하여 연령이 증가할수록 외모뿐만 아니라 건강에 대한 관심이

증가하는 것을 알 수 있었다.

따라서 본 연구는 10대, 20대, 그리고 30대 이상의 연령에 있어서 비만에 대한 인식차이와 체중 조절에 대한 태도의 차이를 활용한 연령별 맞춤형 대처방안의 기본 자료를 얻을 수 있었다. 연령별 체중 조절에 대한 문제 해결은 상당히 복잡한 과정과 단점을 극복해야 하는 정신적인 의지가 결부되어진 점에서는 만족스런 결과를 유출해 내기가 쉽지 않다. 이런 점에서 본 연구에서는 연령별로 체중 조절에 대한 본인의 인지도를 중심으로 기본적인 사항을 살펴보고자 하였다. 앞으로 연령별 체중 조절에 대한 교육의 중요성과 그 교육을 바탕으로 한 자기 맞춤형 건강찾기 프로그램 만들기의 기본 자료적인 효과 이외에 각종 비만 예방을 위한 활동에 도움이 되는 연구자료가 되어지길 기대한다.

감사의 글

본 연구는 2008년도 대구보건대학의 지원에 의하여 연구되었으며, 이에 감사드립니다.

참고문헌

- Hong, IS. Effect of portion size, food salience and energy density on food consumption, energy intake and satiety rate. PhD. Thesis, DongDuk Women's Uni., Seoul. Korea. 2007
- Kim, K, Lee, MJ, Kim, JH and Shim, YH. A study on weight control attempt and related factors among college female students. *Korean J. Comm. Nutr.* 3:21-33. 1998
- Yang, MO. The effect of recreation and dietary habits on obesity in elementary school children. M.S. Thesis, Chinju National University of Education. Jinju, Korea. 2004
- 연합뉴스. 10년 젊어지려면 이렇게 하라. Mar. 19. 2002. <http://www.yonhapnews.co.kr>. 2008.12.30 방문
- 2007 국민체력 실태조사. 문화관광부. pp.3-5. 2007
- Yoon, EY. Challenge of food habits for healthy weight. *Korean J. Comm. Nutr.* 6:402-412. 2001
- Isigawa, C and Honma, E. Diet(in Japanese). Otsukishoten. 2006
- SPORTS KOREA. 21세기전염병“비만” SPORTS 7330으로 해결하자. Feb. 8. 2006. <http://www.sportskorea.net>. 2009.3.6 방문
- Kim, MO, Eun, JG, Chung, YB and Choi, CY. A basic study for sensitiveness of dietary life & living environment using mice. *Korean J. Food & Nutr.* 21:79-86. 2008
- Kwon, EJ, Kim, HK and Kim, M. The development of a CD-

- ROM for children obesity prevention program and it's effect analysis. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*. 25:77-94. 2008
11. Kim, HJ, Kim, MO and Bae, SR. The effects of nutrition education program on nutrition knowledge of elementary school children. *Journal of Korean Practical Arts Education*. 6:1-18. 2007
 12. Kim, MO. Study on the sensory test and weight control of the diet foods. *A Collection of Learned Papers of Caegu Health College*. 28:421-154. 2008
 13. An, IS. Analysis on the dietary habits and awareness of obesity by males in thirties and forties. M.S. Thesis, Yeungnam Uni., Daegu, Korea. 2005
 14. Oh, JY. A study on the practice about diet, the present condition and expectation degree of commercial diet in female college students. M.S. Thesis, DongDuk Women's Uni., Seoul. Korea. 2002
 15. Jung, EY, Suh, HJ, Kim, SY, Hong, YS, Kim, MJ and Chang, UJ. Appetite suppressive effects of yeast hydrolysate on nitric oxide synthase(NOS) expression and vasoactive intestinal peptide(VIP) immunoreactivity in hypothalamus. *Phytotherapy Research*. 22:1417-1422. 2008
 16. Chang, UJ, Jung, EY and Hong, IS. The effect of the reduced portion size by using a diet rice bowl on food consumption and satiety rate. *Korean J. Comm. Nutr.* 12:639-645. 2007
 17. Chang, UJ and Ko, SA. A study on the dietary intake survey method using a cameraphone. *Korean J. Comm. Nutr.* 12: 198-205. 2007
 18. Choi, YJ. Relations among weight control behaviors, health-related lifestyles, and diet behaviors in middle aged Koreans. *Korean J. Comm. Nutr.* 13:176-188. 2008
 19. Chang, UJ, Jun, SC, Park, HJ, Hong, IS and Jung, EY. Comparison of calorie intake and satiety rate by different energy density level of Kimbab. *J. Korean Diet Assoc.* 14:396-403. 2008
 20. Chang, UJ, Jung, EY, Suh, HJ, Kim, JM and Hong, IS. The effect of the consumption monitoring inaccuracy by vision on Kimbab intake and satiety rate. *Korean J. Comm. Nutr.* 13:237-243. 2008
 21. Ryu, HY and Yoon, JS. Relation of perception of obesity and experiences of weigh control and body image in high school students. *Korean J. Comm. Nutr.* 3:202-209. 1998
 22. Lee, JH and Lee, YJ. Students' perception of and attitude toward appearance regulations of high schools. *Journal of Korean Home Economics Education Association*. 20:47-60. 2008
 23. Kim, JM, Park, KM. The effects of eating disorder belief and sociocultural attitudes towards appearance on female high school students' eating attitude. *Journal of Korean Home Management Association*. 26:65-77. 2008
 24. Kim, MJ. The research of: -various influences on external sas increasing people's interest in our modern society by surveying particularly who live in Busan area. M.S. Thesis, Sookmyung Women's Uni., Seoul, Korea. 2008
 25. 2007 Korean National Growth Charts: review of developmental process and an outlook, Korea Centres for Disease Control and Prevention, The Korean Pediatric Society, The Committee for the Development of Growth Standard for Korean Children and Adolescents(in Korean). pp.11-19. 2007
 26. Lee, KS. A search of self-image and appearance management behavior in women according to degree of appearance concern. M.S. Thesis, Seo Kyeong Uni., Seoul, Korea. 2007

(2009년 2월 20일 접수; 2009년 3월 5일 채택)