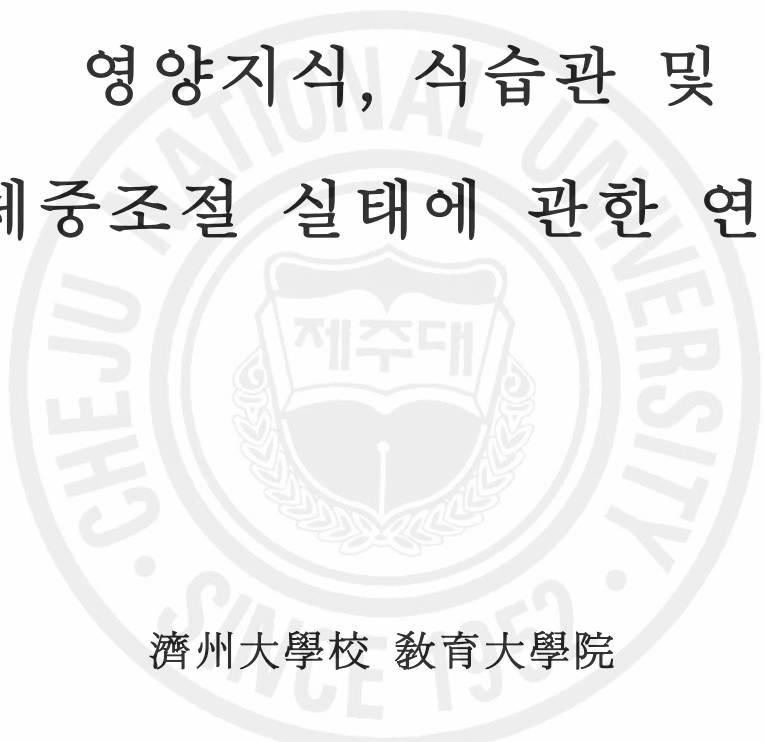


碩士學位論文

고등학생의 체형만족도에 따른
영양지식, 식습관 및
체중조절 실태에 관한 연구

The seal of Cheju National University is a large, faint watermark in the background. It features a central shield with the Korean characters '제주대' (Jeju University) inside. The shield is surrounded by a circular border containing the text 'CHEJU NATIONAL UNIVERSITY' and 'SINCE 1959'.

濟州大學校 教育大學院

營養教育專攻

左 惠 眞

2008年 8月

고등학생의 체형만족도에 따른
영양지식, 식습관 및
체중조절 실태에 관한 연구

指導教授 蔡仁淑

左惠眞

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.

2008年 8月

左惠眞의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ (印)

委 員 _____ (印)

委 員 _____ (印)

濟州大學校 教育大學院

2008年 8月

A Study on Nutrition Knowledge,
Dietary Habits and Weight Control Attitude
by Students' Body Image Satisfaction
at High School in Jeju

Hea-Jin Jwa

(Supervised by professor In-Sook Chae)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF EDUCATION

2008. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
CHEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

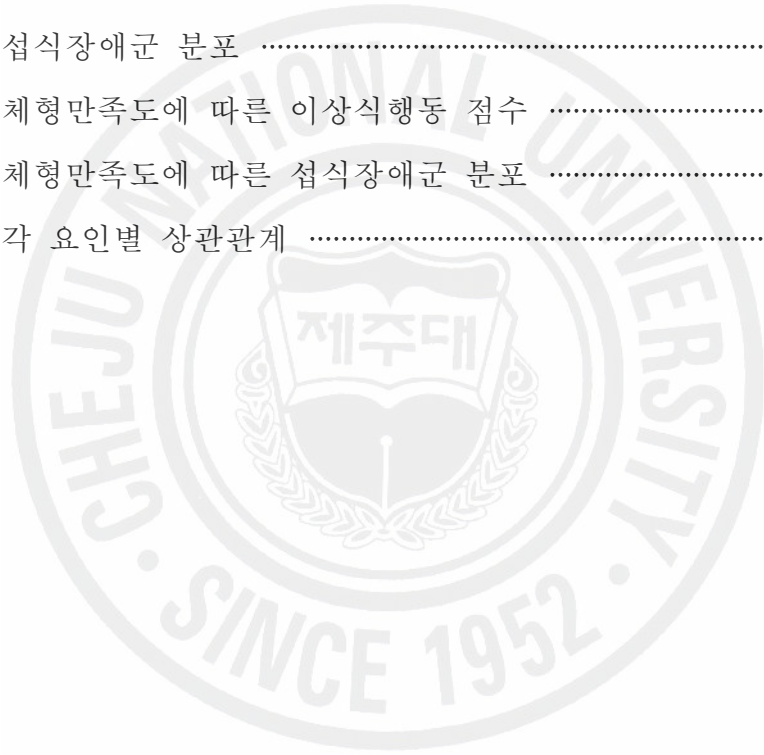
표목차	iii
국문요약	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
II. 이론적 배경	4
1. 체형만족도	4
2. 영양지식 및 식습관	6
3. 섭식장애	7
III. 연구 방법	9
1. 조사대상 및 방법	9
2. 조사내용	9
3. 자료의 통계처리	12
IV. 연구결과 및 고찰	13
1. 일반사항 및 체격실태	13
1) 일반사항	13
1) 체격실태	15
2. 체형인식도 및 체형만족도	17
1) 성별 및 체질량지수(BMI)군에 따른 체형인식도	17

2) 성별 및 체질량지수(BMI)군에 따른 체형만족도	19
3) 체형만족도에 따른 체질량지수(BMI) 비교	21
4) 체형만족도에 따른 체형인식	23
3. 체중조절관심도 및 체중조절실태	25
1) 체중조절관심도	25
2) 체중조절실태	30
4. 영양지식	39
1) 성별에 따른 영양지식	39
2) 체질량지수(BMI)에 따른 영양지식	41
3) 체형만족도에 따른 영양지식	43
5. 식습관	45
1) 식사 횟수 및 식사형태	45
2) 식사시간과 식습관	47
3) 간식습관	49
4) 식이섭취태도	51
5) 체형만족도에 따른 식습관	53
6. 섭식장애정도	64
1) 이상식행동 점수(Eating Attitude Test-26)	64
2) 섭식장애군 분포	65
3) 체형만족도에 따른 섭식장애정도	66
7. 각 요인별 상관관계분석	70
V. 결론 및 제언	72
참고문헌	75
부록	83
Abstract	91

표 목 차

표 1. 일반사항	14
표 2. 신장, 체중, 체질량지수(BMI)	15
표 3. BMI에 의한 체중군 분포	16
표 4. 성별에 따른 체형인식도	18
표 5. BMI군에 따른 체형인식도	18
표 6. 성별에 따른 체형만족도	20
표 7. 성별에 따른 체형만족도 분포	20
표 8. BMI군에 따른 체형만족도	20
표 9. 체형만족도에 따른 체질량지수(BMI)	22
표 10. 체형만족도에 따른 체형인식도	24
표 11. 성별에 따른 체중조절관심도	25
표 12. BMI에 따른 체중조절관심도	27
표 13. 체형만족도에 따른 체중조절관심도	29
표 14. 체중조절경험 및 유형	32
표 15. 체중감량방법	33
표 16. 체중감량 후 변화	34
표 17. 체형만족도에 따른 체중조절 경험 및 유형	36
표 18. 체형만족도에 따른 체중감량후 변화	38
표 19. 성별에 따른 영양지식	40
표 20. BMI에 따른 영양지식	42
표 21. 체형만족도에 따른 영양지식	44
표 22. 식사 횟수	46
표 23. 식사형태	46
표 24. 식사시간과 식사습관	48

표 25. 간식습관	50
표 26. 식이섭취태도성별에 따른 영양지식	52
표 27. 체형만족도에 따른 식사횟수	54
표 28. 체형만족도에 따른 식사형태	55
표 29. 체형만족도에 따른 식사시간과 식사습관	57, 58
표 30. 체형만족도에 따른 간식습관	60, 61
표 31. 체형만족도에 따른 식이섭취태도	63
표 32. 이상식행동 점수(Eating Attitude Test-26)	64
표 33. 섭식장애군 분포	65
표 34. 체형만족도에 따른 이상식행동 점수	67
표 35. 체형만족도에 따른 섭식장애군 분포	69
표 36. 각 요인별 상관관계	71



고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절 실태에 관한 연구

본 연구는 제주지역의 고등학생을 대상으로 체형인식 및 체중조절실태와 영양지식, 식습관 관련요인들을 조사·분석함으로써 고등학생들이 바람직한 체형인식의 중요성을 깨닫고 학교현장에서 실천적인 체중조절 관련 영양교육을 실시하기 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

이를 위해 제주지역 고등학생 529명을 대상으로 2008년 1월 14일부터 1월 18일에 걸쳐 설문조사를 실시하였고, SPSS/Win Program(Ver. 12.0)을 이용하여 기술통계량, t-test, χ^2 -test, ANOVA(Duncan), 상관분석을 실시하였다.

세부적인 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 BMI는 남녀 모두 정상 수준에 속하였으며, 체중군별 분포는 전체적으로 정상체중군이 59.4%였으나 남학생에 비해 여학생의 저체중군 비율이 유의적으로 높았다.

둘째, 본인의 현재 체형 인식은 남학생에 비해 여학생이 좀 더 살찐 체형으로 인식하고 있었으며 남녀 모두 비만일수록, 체형만족도가 낮을수록 스스로 살 찼다고 느끼는 경향이 있었다. 이상체형인식에 있어서는 남학생에 비해 여학생이 다른 체형을 선호하고 있었으며, 남학생은 체중군별 차이가 없었으나 여학생은 비만일수록 마른체형을 선호했다.

셋째, 체형만족도는 남학생이 여학생에 비해 유의하게 높았고 비만일수록 체형만족도가 유의적으로 높음을 알 수 있었으며 체형만족도가 낮을수록 남녀 모두 스스로 살 찼다고 느끼는 경향이 있었다.

넷째, 체중조절관심도는 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높았고 비만일수록, 체형만족도가 낮을수록 남녀 모두 체중조절관심도가 유의적으로 높음을 알 수 있었다.

다섯째, 체중조절 시도 경험과 체중감량경험에 있어서도 여학생이 남학생에 비

해 유의적으로 많았고, 체형만족도가 낮을수록 남녀 모두 체중조절 시도 경험이 유의적으로 많게 나타났다.

여섯째, 영양지식 점수는 성별, BMI, 체형만족도에 따라 유의적인 차이는 없었다.

일곱째, 식이섭취태도 점수는 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높았으나, 체형만족도에 따른 남녀 간의 유의한 차이는 없었다.

여덟째, EAT-26점수는 남학생에 비해 여학생이 유의적으로 높았고, EAT-26의 점수가 20점 이상 되는 섭식장애 대상자도 남학생에 비해 여학생이 유의적으로 많았다. 체형만족도가 낮을수록 남녀 모두 EAT-26점수가 유의적으로 높았고, 20점 이상 되는 대상자도 유의적으로 많게 나타났다.

아홉째, 체중조절관심도와 BMI, 섭식장애, 영양지식과 식이섭취태도, 식이섭취태도와 체중조절관심도는 양의 상관관계를, 체형만족도와 BMI, 체중조절관심도, 섭식장애정도는 음의 상관관계를 보였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때,

조사대상자의 성별 등의 일반사항 및 체형만족도에 따른 영양지식 점수는 유의한 차이가 없었으나 상관관계 분석을 통해 영양지식 점수가 식이섭취태도와 양의 상관관계를 보인 바, 올바른 신체상을 정립시켜 체형만족도를 높일 수 있도록 단순 영양지식의 제공이 아닌 식행동 변화까지 유도할 수 있는 체계적이고 실질적인 영양 교육 방안이 필요할 것으로 사료된다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기에는 신체적·정신적·성적 성숙으로 발육이 활발하게 일어난다. 신체 발육이 왕성한 시기이므로 영양소 필요량이 생애주기 어느 때보다도 높은 것이 특징이다. 발육이 완전하게 일어나려면 필요한 영양소를 충분히 섭취해야 하는데 자칫하면 불규칙한 생활, 과도한 학업 등으로 인해 식사를 소홀히 하기 쉬운 때이다. 청소년기에 규칙적이고 바람직한 식습관을 몸에 익히고 실천하면 성인이 되어 건강한 생활을 오랫동안 영위할 수 있으며 노화와 생활습관질환을 예방 또는 지연시킬 수 있는 등 평생 건강을 지키는 데 도움이 된다.¹⁾

그러나 최근 우리 나라의 경우 급격한 사회적·경제적 발전과 함께 식생활 수준의 향상, 신체 활동량의 감소, 무분별한 간식섭취 증가 등 건강을 위협하는 문제로 인하여 비만 이환율이 급속하게 증가되고 있다.²⁾ 보건복지부에서 실시한 2005년 국민건강·영양조사³⁾의 결과를 보면 우리나라 청소년(13~18세)의 비만율이 2005년에는 16.1%로 1998년의 8.2%와 비교할 때 7년 사이 비만율이 2배정도 증가하는 경향을 보이고 있다.

이에 비만을 적극적으로 치료하고 예방되어야 할 만성적인 질환·퇴행성 질환으로 인식하는 것과 함께 비만이나 과체중을 신체적, 정신적, 정서적, 도덕적, 외모적 손상으로 취급함으로써 체중감소에 대한 강박관념이 급진적으로 증가되어⁴⁾, 수많은 사람들이 지나치게 체중조절을 함으로써 저체중이나 건강상의 장애를 일으키는 경우도 있으며, 최근 날씬함과 외모를 중시하는 사회 풍조와 대중매체의 영향 등으로 저체중을 바람직한 체중으로 인식하고 마른 체형을 선호하며, 자신의 체형에 대한 만족도가 낮은 경향을 보이며, 무리하게 다이어트를 하는 경향이 나타나고 있다.⁵⁾ 이러한 영향으로 아직 자아가 완성되지 못한 청소년들까지 아름다움의 기준을 마른 체형으로 인식하게 되면서 자신의 체형에 대해 왜곡된 인식을 갖게 되고 자신의 체형에 불만족하게 되며 그로 인해 비만 청소년들뿐만 아니라 정상체중이나 심지어 저체중 청소년들까지도 무리한 체중조절을 시도하는

경우가 증가하고 있다.⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾

이런 청소년들의 식생활을 보면 잦은 결식과 불규칙한 식사, 무분별한 정보로 인한 체중조절 등으로 인한 영양부족에 의해 골다공증, 어지러움증, 의욕상실 등 신체적 건강에 좋지 않은 문제를 초래할 수 있을 뿐만 아니라 거식증, 폭식증 등 섭식장애와 조울증까지 나타나고 있어 정신적 건강까지 손상시킨다는 보고가 있다.⁹⁾

청소년 시기의 영양불량으로 인한 성장지연은 회복하기 어려우므로 영양문제의 중요성이 더욱 강조되며 또한 저체중은 체중조절 방법에 있어서 운동, 식이요법을 병행하여 치료하는 비만과는 달리 심리요법까지 함께 이루어져야 하기 때문에 비만보다 치료시일이 오래 걸리고 더욱 많은 노력과 인내가 필요하다.¹⁰⁾ 그러나 최근 비만인 학생들에 대한 관심 및 비만 예방교육의 활성화가 많이 이루어지고 있는데 반해 저체중인 학생들에게는 특별한 주의를 기울이지 않고 있는 실정이다. 그러므로 청소년들의 자기 체형에 대한 올바른 인식과 함께 신체적으로 건강한 적정체중이 아름답다는 인식을 갖도록 지도하는 것이 필요하다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 제주지역의 남녀 고등학생을 대상으로 체형만족도, 체형인식도, 체중조절실패, 영양지식, 식습관, 섭식장애정도를 조사하고 각 요인들 간의 상관관계를 분석함으로써 고등학생을 대상으로 하는 체중조절 관련 영양교육의 기초 자료로 활용하는데 있다.

본 연구의 세부목표는 다음과 같다.

첫째, 남, 여 고등학생의 신장 및 체중, 생활환경 등의 일반사항 및 신장과 체중을 조사하여 BMI 분류기준에 따라 비만도를 분석하고자 하였다.

둘째, 남, 여 고등학생의 체형만족도, 체중조절 실패, 영양지식, 식습관 및 섭식장애정도를 조사하여 체형만족도에 따른 각 요인을 분석하고자 하였다.

셋째, 각 요인간의 상관관계를 분석함으로써 이를 토대로 고등학생을 대상으로 한 올바른 영양교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 체형 만족도

체형 만족도는 체중과 체형에 관련된 특정한 상황에서 체형에 대한 염려나 비만한 느낌(feeling fat)으로 인해 나타나는 자신의 체형에 대한 만족의 정도로 정의할 수 있다. 체형과 체중의 왜곡은 신체의 외형적인 면에 대한 지나친 관심으로 이어질 수 있으며, 이로 인해서 자신의 체형에 대한 부정적인 평가를 하게 되면 체형의 만족도는 낮아지게 된다. 낮은 체형 만족도 즉, 체형에 대한 불만은 다양한 심리적인 부적응의 원인이 될 수 있다.

신체상은 주관적인 판단에 따라 지각되므로 때로는 객관적인 사실과 괴리를 보이는 경우가 있다. 특히 젊은 여성들은 마른 체형에 대한 선호로 인해, 체형에 대한 객관적 기준으로 판단하기보다 주관적으로 체중이 더 많이 나간다고 지각하는 경향이 있다.¹¹⁾ 많은 여성들이 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 스스로를 과체중으로 그릇되게 인식함이 보고되었다.¹²⁾ 자기 신체에 대한 지각은 몸의 크기에 대한 지각 및 판단 정확성의 왜곡 정도와 관련된다. 이러한 체형과 체중의 왜곡은 신체적, 심리적 그리고 사회적인 면에서 다양한 문제들을 야기할 수 있다.

체형과 체중에 대한 인식의 왜곡으로 인한 체형의 불만족은 건강하지 못한 식습관 형성 및 무리한 체중 감소 시도의 원인이 된다.¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾ Ghaderi¹⁶⁾는 젊은 여성들의 경우 낮은 자존감과 낮은 사회적 지지, 그리고 체형에 대한 높은 불만족이 심한 다이어트로 인해 섭식 장애로 발전할 수 있는 위험 요소가 됨을 지적하고 있다. Delaney 등¹⁷⁾도 특히 여성의 경우 마르고 싶은 욕구로 인한 심한 다이어트 행동은 병리적인 현상으로 이어짐을 제시한 바 있다. 또한 체형과 관련된 실제적 자기와 이상적 자기를 지각하는 차이가 큰 사람들은 그렇지 않은 사람보다 섭식 억제나 섭식 장애 경향이 높다는 보고도 있다. 왜곡된 지각으로 인하여 자기 체중에 만족하지 않고 다이어트를 할수록, 필요 영양소 섭취의 미달을 가져오며 섭식장애의 발병도 더욱 증가하고 자존감도 낮아진다.¹⁸⁾ 이런 현상은 신체

적 발달 과업을 이루고 긍정적인 신체상을 형성해야 할 중요한 발달 시기에 있는 청소년들의 경우 중요한 문제가 된다.¹⁴⁾ 또한 지나친 수준의 만성적인 다이어트를 하게 되면 음식에 대한 욕구를 감당할 수 없어서 짧은 시간 안에 많은 음식을 섭취하는 폭식 행동을 하게 되고, 다시 원래의 체중을 유지하기 위해 자의적인 구토를 하거나 하제를 남용하는 신경성 식욕부진증이나 신경성 폭식증의 하위 진단을 갖고 있는 섭식 장애로 발전할 수도 있다.¹⁹⁾

이처럼 체중과 체형에 대한 왜곡된 지각과 과도한 관심으로 인해 시도하는 체중 조절을 위한 부적절한 섭식은 다양한 신체적, 정신적 측면에서 건강에 치명적인 영향을 주는 결과로 나타나고 있다.²⁰⁾²¹⁾ 신체적, 정신적으로 성숙이 완성되는 시기인 청소년 후기에 형성된 건전하고 올바른 식생활은 성인기로 이어지며 이후의 생의 건강을 결정짓는데 중요한 요인이라 할 수 있다.²²⁾

신체에 대한 지각, 체형과 체중에 대한 인식은 신체상 형성에 중요한 구성 요인으로서, 이에 대한 인식이 왜곡되면 체형에 대한 불만족이 야기된다. 체중과 체형에 대한 지나친 관심으로 인한 마르고 싶은 욕구(drive for thinness)는 체형에 대한 불만(body dissatisfaction)과 유의한 관계가 있음이 밝혀졌다.²³⁾ 자기 체형에 대해 왜곡된 인식을 가져 자신이 살이 찼다고 인식함으로써 자기 체형에 불만족한 집단은 만족하는 집단보다 자신감이 결여되고, 열등감뿐만 아니라 강박증, 우울, 편집증에도 더욱 취약하며 체중조절에 더 많은 관심을 보였고, 더 마르기를 원하는 것으로 나타났다.²⁴⁾ 체형 왜곡 정도가 클수록 자존감이 낮았으며, 성별이나 나이에 관계없이 자신의 신체적 외모를 긍정적으로 지각한 사람은 자신의 신체상을 부정적으로 왜곡한 사람보다 자존감 수준이 더 높았다.²⁵⁾ 또한 자기 신체를 정상적으로 발달하지 못한 것으로 지각하게 되면 본인의 신체에 대한 부정적인 개념을 갖게 되고, 이는 정서적 불안, 소극적인 성격 등의 원인으로 작용할 수 있다.²⁶⁾²⁷⁾

최근 들어 날씬함을 미의 기준으로 제시하는 대중 매체의 영향이나 과도하게 외모 중심적인 사회 분위기 등으로 인하여 정상체중 임에도 불구하고 체중조절에 대한 관심이 과도해지고, 자신의 체형을 실제보다 더 비만하게 느끼는 사례들이 있다.²⁸⁾ 따라서 매력적인 외모가 성공의 기회로 이어질 수 있다는 외모 지상주의 사회의 영향으로 인해 체중과 체형에 대한 관심이 여성들에게만 국한된 것

이 아니라 최근에는 사회적 요구에 따른 외모의 관심이 남성에게도 확대되어 가는 추세이다.

2. 영양지식 및 식습관

균형된 식사로 인한 적절한 영양섭취는 본능적인 식욕과 기호에 의해 자연적으로 얻어지는 것이 아니라 올바른 영양지식에 의한 식생활 실천으로 이루어지는 것이며 영양에 관한 지식은 스스로 좋은 음식을 선택할 수 있는 능력을 키워주는 교육의 결과라 할 수 있다.²⁹⁾

청소년기의 영양지식은 다양한 정보원으로부터 얻어지며, 일부 상업적 광고나 어머니의 제한된 영양지식으로 인해 잘못된 지식을 갖는 경우도 있고, 옳지 않은 지식을 실제 생활에 적용하는 경우가 있다. 따라서 건전한 식습관이 형성되어 식생활을 바르게 영위하기 위해서는 올바른 영양정보원을 이용한 정확한 영양지식의 습득이 요망된다.³⁰⁾ 중·고등학생을 대상으로 영양교육을 시킨 후 영양지식이 증가하였고 태도의 변화를 살펴 본 결과 훨씬 긍정적으로 바뀌었다는 연구결과가 있는데³¹⁾, 이는 성인이 되고 난 이후의 교육보다는 초·중·고등학교 시기의 교육을 통해 올바른 영양 지식을 가르치는 것이 훨씬 더 효과적이라는 것을 시사하는 것이라 할 수 있다.³²⁾

청소년기의 식행동은 가족, 친구, 대중매체 등의 다양한 원인에 의해 영향을 받으며 특히 외모에 관심을 갖게 되면서 여학생이 자신의 체형을 잘못 인식하고 체형을 왜곡하는 빈도가 높았고,³³⁾ 체형 불만도가 높아서 식습관 및 식행동, 영양섭취에 좋지 못한 영향을 주는 것으로 나타났으며 비만과도 관계가 있는 것으로 나타났다.⁷²⁾

청소년이 되면 식사 행동에 영향을 주는 요인이 많아지는데 독립심의 성장, 사회생활 참여도의 증가, 바쁜 일정 등은 청소년의 식사습관에 결정적인 영향을 주게 된다.³⁴⁾

최근 청소년의 식습관의 문제는 편향되고, 불균형된 식품 섭취, 패스트푸드 식품의 선호경향, 불규칙한 식사 등 그릇된 식행동에서 비롯되어 진다.³⁴⁾ 청소년기의 올바른 식생활을 저해하는 요인으로는 첫째, 사회적으로 마른 체형에 대한 지

나친 강조로 인해 체중을 줄이기 위한 결식 및 불규칙적인 식사를 고집하게 된다. 둘째, 시간제 직원이나 아르바이트로 일할 수 있는 기회가 많아짐에 따라 식품구매력은 커지지만, 여유 있게 식사할 수 있는 시간이 부족하므로 패스트푸드로 끼니를 대신하는 경우가 많아진다. 셋째, 집 밖에서 보내는 시간이 많아짐에 따라 무엇을 먹을지를 스스로 결정할 수 있게 되나, 사춘기의 반항 심리로 인해 올바른 식생활로부터 역행해 보고 싶은 충동을 느끼게 된다. 넷째, 영양지식 및 올바른 식습관의 중요성에 대한 인식 부족으로 신체 요구량을 충족시켜주는 식품의 선택이 어렵다.³⁵⁾

2005년 국민건강영양조사³⁾에 의하면, 한국인 식생활 지침에 대해 인지하고 있는 비율이 13~19세의 남자 청소년의 경우 29.4%, 여자 청소년 33.3%로 나타나 여자 청소년이 좀 더 한국인 식생활 지침에 대해 인지하고 있는 것으로 조사되었고, 항목별 실천율은 남녀 모두 '밥을 주식으로 하는 우리 식생활을 지키자'에서 각각 73.2%, 65.7%로 높은 실천율을 보였으며, '건강체중을 위해 활동량을 늘리고, 알맞게 섭취하자'의 항목에 대해서는 남자 38.5%, 여자 34.0%로 조사되어 남학생이 여학생에 비해 건강 체중 유지를 위한 실천을 하고 있는 것으로 조사되었다.

이와 같이 청소년들의 잘못된 식사 습관을 수정하여 영양 상태를 질적으로 향상시키기 위해서는 건강 관리자와 영양 교육자들이 영양 상담을 통하여 10대 청소년들의 전형적인 식행동을 이해하고 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 도와야 할 것이다.³⁴⁾

3. 섭식장애

섭식장애(eating disorder)는 신경성 식욕부진증(anorexia nervosa)과 신경성 폭식증(bulimia nervosa)의 두가지 주요 진단명을 갖고 있으며 심각하게 혼란된 섭식행동을 핵심적인 특징으로 하는 심리장애이다. 섭식장애에서의 중요한 심리적 특징은 체중조절을 통해서 자기 통제를 시도하면서 느끼는 전반적인 무력감이나 배고픔, 포만감을 포함하는 자신의 신체 및 내적 감각을 파악하는데 있어서 장애를 겪거나 자신의 정서적 상태를 이해하고 유지하는데 어려움이 있다는 것이다.

현재까지 알려진 섭식장애의 위험 요인들로는 낮은 자존감, 완벽주의, 날씬한 이상적 모델의 내면화, 체형에 대한 불만족 등의 심리적 요인들, 아동기 성학대 경험, 다이어트 등의 경험요인을 포괄한 개인적 요인과³⁷⁾ 가족 내 섭식장애 유무, 무관심이나 지나친 밀착 같은 가족 내 상호 작용의 특정 패턴 등의 가족 요인, 그리고 날씬한 체형을 미의 기준으로 제시하는 사회문화적 압력 등의 사회문화적 요인 등이 있으며, 이러한 여러 위험 요인들의 상호작용으로 인해 섭식장애가 발현되는 것으로 보고 있다.³⁸⁾ 특히 체중과 체형의 왜곡으로 인한 체형에 대한 불만족이 지나친 체중 조절로 이어짐으로 발생할 수 있는 섭식장애는 날씬한 것을 매력으로 여기는 사회문화적 영향이 크다. 이처럼 현대 산업사회에서 외모에 대한 지나친 요구로 인해 높아질 수 있는 체형에 대한 불만족 정도와 섭식장애의 상관관계에 관한 연구는 지속적으로 필요한 것으로 사료된다.³⁹⁾



Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사 대상 및 방법

본 연구는 제주시의 비슷한 생활권에 위치한 인문계 고등학교에 재학 중인 1학년 학생 680명을 대상으로 2008년 1월 14일부터 1월 18일에 걸쳐 실시하였다. 설문지는 담임선생님을 통해 배부하여 당일 회수하였으며 일괄적인 답을 하거나 내용이 부실한 설문지를 제외한 총 529부(회수율 78%)의 설문지를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사 내용

본 연구에 사용된 조사지는 선행연구⁴²⁾⁴³⁾⁴⁴⁾⁴⁵⁾⁴⁶⁾에서 사용된 설문문항들을 기초로 하여 구조화된 설문지를 개발하였고 고등학생 25명을 대상으로 2007년 12월 12일부터 12월 13일까지 실시한 예비조사에 의해 수정·보완한 후 전문가에게 타당도를 검증하였다.

1) 일반사항 및 체격실태

조사 대상자의 일반사항을 알아보기 위하여 학생의 성별, 주거형태, 한달용돈, 간식비 및 부모의 연령, 교육정도, 체형, 모의 직업유무 등을 조사하였고, 신장과 체중은 가장 최근의 측정치를 직접 작성하도록 한 후 체질량지수(Body Mass Index, BMI : 체중(kg)/신장(m)²)를 산출하였다. 보건복지부 2007년 소아 및 청소년 표준 성장도표⁴⁰⁾에서는 소아청소년 비만(obesity)은 주로 학령기와 사춘기 연령 이후에 적용되는 개념으로 각 연령에 해당되는 체질량지수 95백분위수 이상으로 정의하되, 성인의 비만 기준인 체질량지수 25kg/m² 이상인 경우는 백분위수와 무관하게 비만으로 정의하고 있다. 이에 본 연구의 조사대상인 17세 남녀 고등학생의 BMI 95백분위수는 각각 27.87~27.90, 26.21~26.25로 나타나 본 연구

에서는 백분위수와 상관없이 대한비만학회⁴¹⁾의 BMI 분류기준에 따라 체중군을 저체중군(BMI<18.5), 정상체중군(18.5≤BMI<23), 과체중군(23≤BMI<25), 비만군(25≤BMI)으로 분류하였다.

2) 체형인식도 및 체형만족도

체형인식도는 현재 자신이 인식하는 주관적 체형과, 이상적으로 생각하는 이상적 체형에 대해 알아보았고, ‘매우 마른 체형’(1점)에서 ‘매우 살찐 체형’(5점)까지 점수를 부여하여 조사하였다.

체형만족도는 자신의 현재 체형에 대하여 만족하는 정도를 조사하였으며 ‘매우 만족한다’(5점)부터 ‘매우 불만이다’(1점)의 리커트 5점 척도(5-Point Likert Scale)를 이용하여 만족도가 높을수록 점수가 높아지도록 점수화하였다. 또한, 체형만족도는 ‘매우 만족한다’와 ‘만족한다’는 만족군, ‘보통이다’는 보통군, ‘불만이다’와 ‘매우 불만이다’는 불만족군으로 분류하여 체형만족도에 따른 각 요인별 분석을 실시하였다.

3) 체중조절 관심도 및 체중조절 실태

체중조절 관심도는 현재 체중조절에 대한 관심정도를 조사하였으며 ‘매우 관심 있다’(5점)부터 ‘전혀 관심없다’(1점)의 리커트 5점 척도(5-Point Likert Scale)를 이용하여 관심도가 높을수록 점수가 높아지도록 점수화하였다. 체중조절 실태는 체중조절 경험 및 유형, 체중감량방법, 체중감량 후 변화 등에 대해 조사하였다.

4) 영양지식

영양지식은 조사대상자가 고등학교 1학년 학생임을 감안하여 중학교 기술·가정교과의 영양관련 단원내용을 토대로 일반적인 영양소의 역할과 함유식품 등에 관한 사항을 비롯하여 체중조절과 관련된 사항들을 총 20문항의 서술형 문장으

로 제시하여 조사대상자들의 지식정도를 조사하였다.

영양지식은 각 문항에 대하여 응답자가 ‘맞다’, ‘틀리다’, ‘모르겠다’ 중 한 가지를 선택하는 형식으로 측정하였고 항목별로 맞으면 1점, 틀리면 0점을 주어 총 20점 만점으로 평가하였다. ‘맞다’ 또는 ‘틀리다’의 경우는 대상자들이 그 문항에 대해서 지식을 갖고 있는 것으로 간주하여 인지된 영양지식으로 판정하였으며, ‘모르겠다’의 경우는 그 문항에 대해 어떤 지식도 갖고 있지 않은 것으로 파악하였고 인지된 지식 중 정답의 비율을 정답률로 산출하였다.

<p>- 영양지식 인지도(%) = ‘맞다’ 혹은 ‘틀리다’에 응답한 수/전체 문항수 × 100</p> <p>- 정답률(%) = 정답/ 인지된 문항수 × 100</p>
--

5) 식습관

식습관은 식사횟수, 식사형태, 식사시간의 규칙성, 식습관에 영향을 미치는 요인 등을 묻는 문항과 간식습관,식이섭취태도에 대한 10문항으로 구성하였다. 식이섭취태도에 대해서는 ‘거의 매일 먹는다’, ‘가끔 먹는다’, ‘거의 먹지 않는다’ 중 한 가지를 선택하게 하였으며, 긍정적 식이섭취태도는 ‘거의 매일 먹는다’는 3점, ‘가끔 먹는다’는 2점, ‘거의 먹지 않는다’는 1점을 부여하였고 부정적 식이섭취태도는 역으로 점수를 부여하여 총 30점 만점으로 산출하였으며 점수가 높을수록 식이섭취태도가 높은 것으로 평가하였다.

6) 섭식장애

조사대상자의 섭식장애정도는 EAT-26(The Eating Attitudes Test-26)을 사용하여 조사하였다. EAT-26은 섭식장애를 판정하는데 가장 널리 쓰이는 도구⁴⁷⁾로 미국의 National Eating Disorder Screening Program에 사용되었으며 이를 이민규 등⁴⁸⁾⁴⁹⁾이 번안하여 신뢰도와 타당성을 검증한 한국판 식이태도 설문지

(EAT-26)를 개발하였다. 본 연구에서는 이민규 등⁴⁹⁾이 개발한 설문지를 사용하였으며 날씬함에 대한 집착과 관련된 식이 조절(Dieting)을 묻는 13문항, 신경성 과식욕증과 음식의 집착(Bulimia & preoccupation)을 묻는 6문항, 자신의 의지로 식사조절 여부(Oral control)를 묻는 7문항의 총 26문항으로 구성되었다. 각 문항에 대해 ‘전혀 아니다’ 부터 ‘가끔 그렇다’는 0점을, ‘자주 그렇다’는 2점을, ‘항상 그렇다’는 3점으로 하여 총 78점 만점으로 평가하였으며 점수가 높을수록 섭식장애의 경향이 높은 것으로 보았고, 총점이 20점 이상이면 섭식장애가 있는 것으로 파악하였다.

3. 자료의 통계처리

본 연구의 모든 자료처리 및 분석은 SPSS Win 12.0을 사용하였다. 조사대상자의 각 조사 항목은 기술통계량 분석을 실시하였고 각 변인간의 유의성은 χ^2 -test, t-test, ANOVA test(Duncan's multiple range test) 등을 이용하여 검증하였으며, 각 변인간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 사용하여 분석하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 일반사항 및 체격실태

1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 표 1과 같으며 남학생은 287명(54.3%), 여학생은 242명(45.7%)이었고, 아버지의 70.1%가 46세 이상, 어머니의 49.1%가 40세~45세이며 43.1%가 46세 이상에 속하였다. 부모님의 교육정도는 남녀 모두 아버지는 대학교졸업이 51.9%, 49.6%로 가장 많았고, 어머니의 경우에는 고졸이 각각 50.5%, 55.4%로 가장 많았다.

부모님의 체형에 대해서는 보통 체형의 비율이 아버지 59.5%, 어머니 65.4%로 가장 높았고 어머니의 경우 마른 체형이 남학생 10.8%, 여학생 17.8%로 나타나 여학생의 어머니가 마른 체형이 유의적으로 좀 더 많이 나타났다($p < 0.05$).

어머니의 직장 유무에 있어서는 직장이 있다고 응답한 비율이 67.9%로 대다수의 어머니들이 직업을 가지고 있는 것으로 나타나 최근 여성들의 사회 진출이 매우 높음을 알 수 있었다. 주거형태에 있어서는 자택(94.1%), 자취(3.2%), 친척집(2.3%)의 순으로 나타났으며 남학생과 여학생에 있어서 유의한 차이는 없었다.

한달 용돈은 3만원 미만(32.5%), 5만원 미만(31.9%), 1만원 미만(12.9%) 등의 순으로 조사되었고 간식비는 1만원 미만(36.9%), 5천원 미만(33.6%), 3만원 미만(24.4%) 등의 순임을 알 수 있었고 남학생이 여학생에 비해 간식비 지출이 유의적으로 많이 나타났다($p < 0.01$).

표 1. 일반사항

N(%)

		전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value	
부모의 연령	부	36세~40세	9(1.7)	4(1.4)	5(2.1)	3.731
		41세~45세	149(28.2)	73(25.4)	76(31.4)	
		46세이상	371(70.1)	210(73.2)	161(66.5)	
	모	36세~40세	41(7.8)	20(7.0)	21(8.7)	1.87
		41세~45세	260(49.1)	139(48.4)	121(50.0)	
		46세이상	228(43.1)	128(44.6)	100(41.3)	
부모의 교육수준	부	중졸	13(2.5)	8(2.8)	5(2.1)	1.947
		고졸	184(34.8)	93(32.4)	91(37.6)	
		대졸	269(50.9)	149(51.9)	120(49.6)	
		대학원졸	63(11.9)	37(12.9)	26(10.7)	
	모	중졸	28(5.3)	15(5.2)	13(5.4)	3.150
		고졸	279(52.7)	145(50.5)	134(55.4)	
부모의 체형	부	마른체형	83(15.7)	44(15.3)	39(16.1)	1.319
		평균체형	315(59.5)	177(61.7)	138(57.0)	
		살찐체형	131(24.8)	66(23.0)	65(26.9)	
	모	마른체형	74(14.0)	31(10.8)	43(17.8)	6.207*
		평균체형	346(65.4)	199(69.3)	147(60.7)	
		살찐체형	109(20.6)	57(19.9)	52(21.5)	
모의 직장유무	있다	359(67.9)	193(67.2)	166(68.6)	0.109	
	없다	170(32.1)	94(32.8)	76(31.4)		
주거형태	자택	498(94.1)	271(94.4)	227(93.8)	0.119	
	친척집	12(2.3)	6(2.1)	6(2.5)		
	자취	17(3.2)	9(3.1)	8(3.3)		
	하숙	2(0.4)	1(0.3)	1(0.4)		
한달용돈	1만원미만	68(12.9)	39(13.6)	29(12.0)	9.015	
	3만원미만	172(32.5)	90(31.4)	82(33.9)		
	5만원미만	169(31.9)	87(30.3)	82(33.9)		
	7만원미만	63(11.9)	37(12.9)	26(10.7)		
	10만원미만	30(5.7)	13(4.5)	17(7.0)		
	10만원이상	27(5.1)	21(7.3)	6(2.5)		
간식비	5천원미만	178(33.6)	82(28.6)	96(39.7)	15.625**	
	1만원미만	195(36.9)	116(40.4)	79(32.6)		
	3만원미만	129(24.4)	75(26.1)	54(22.3)		
	5만원미만	18(3.4)	6(2.1)	12(5.0)		
	7만원미만	5(0.9)	4(1.4)	1(0.4)		
	7만원이상	4(0.8)	4(0.4)	0(0.0)		

* p<.05 ** p<.01

2) 체격실태

(1) 신장, 체중, 체질량지수(BMI)

조사 대상자의 성별에 따른 신장 및 체중과 이를 근거로 산출한 체질량지수(Body Mass Index; BMI)는 표 2와 같다. 신장에 있어서 남학생은 173.06cm, 여학생은 160.40cm, 체중의 경우 남학생은 65.54kg, 여학생은 51.97kg으로 조사되었다. 이를 한국인 영양섭취기준(2005)에 제시된 15~19세의 남자 172cm, 63.8kg, 여자 160cm, 53.0kg와 비교할 때 남학생은 신장과 체중이 다소 컸고 여학생의 경우 신장은 비슷했으며 체중은 다소 적었다. 체질량지수(BMI)의 평균값은 남녀 학생 모두 정상 범위에 속하고 있었으며, 연구 대상자가 같은 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 남학생의 체질량지수(BMI)가 21.84kg/m², 여학생의 체질량지수(BMI)가 20.04kg/m²로 조사되어 본 연구의 결과와 유사하게 나타났다.

조사 대상자의 성별에 따른 신장, 체중, 체질량지수(BMI)는 남학생이 여학생에 비해 유의적으로 높았다($p < 0.001$).

	표 2. 신장, 체중, 체질량지수(BMI)			Mean±SD
	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	t-value
신장(cm)	167.27±7.99	173.06±5.01	160.40±4.78	29.557***
체중(kg)	59.33±11.09	65.54±10.31	51.97±6.54	18.358***
BMI ¹⁾	21.09±2.92	21.86±3.19	20.18±2.24	7.087***

1) BMI(Body Mass Index)=Weight(kg)/Height(m)²

***p<.001

(2) 체질량지수(BMI)에 의한 체중군 분포

체질량지수(BMI)에 의한 체중군별 분포를 살펴본 결과(표 3), 남녀 학생 모두 정상 체중에 속하는 비율이 가장 높았지만, 그 다음으로는 남학생의 경우 과체중, 비만, 저체중 순이었고, 여학생의 경우 저체중, 과체중, 비만의 순서로 나타나 여학생은 남학생에 비해 저체중 비율이 높았고, 남학생은 여학생에 비해 과체중과 비만의 비율이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 중학생을 대상으로 한 연구⁵⁰⁾에서는 남학생의 55.2%, 여학생의 56.2%가 저체중군으로 조사되어 저체중이 매우 심각한 상태로 나타났고 여자 중·고등학생을 대상으로 조사한 연구⁵¹⁾에서도 저체중군의 비율의 37.7%로 조사되었다. 또한 고등학생을 대상으로 한 연구⁴⁵⁾에서도 저체중군의 비율이 남학생 9.1%, 여학생 25.1%로 나타나 본 연구결과와 비슷한 수준을 보였다. 이러한 결과를 통해 최근 고등학생들은 비만뿐 아니라 저체중에 대한 문제도 심각함을 알 수 있었다.

표 3. BMI에 의한 체중군 분포 N(%)

구분 ¹⁾	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
저체중	94(17.8)	28(9.8)	66(27.3)	47.796***
정상체중	314(59.4)	167(58.2)	147(60.7)	
과체중	68(12.9)	48(16.7)	20(8.3)	
비만	53(10.0)	44(15.3)	9(3.7)	

1) 저체중(BMI<18.5), 정상체중(18.5≤BMI<23), 과체중(23≤BMI<25), 비만(25≤BMI)

*** p<.001

2. 체형인식도 및 체형만족도

1) 성별 및 체질량지수(BMI)에 따른 체형인식도

조사 대상자의 성별에 따른 체형 인식도를 조사한 결과(표 4), 본인의 현재 체형과 이상적으로 생각하는 체형 모두 남학생, 여학생 간에 유의한 차이가 있었다. 본인의 현재 체형의 경우 여학생(3.31)이 남학생(3.05)에 비해서 스스로 살찐 체형으로 간주하는 경향이 있었으며($p < 0.001$), 이상적으로 생각하는 체형의 경우 여학생(2.44)이 남학생(2.87)에 비해 마른 체형을 더 선호하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 이상적으로 생각하는 체형에 대해 여학생이 남학생에 비해 날씬한 체형을 선호하는 것으로 나타났는데 이러한 결과는 여학생이 남학생에 비해 마른 체형을 이상적인 체형으로 인식함에 따라 자신의 체형을 실제 체형보다 더욱 살찐 체형으로 생각하고 있기 때문에, 자신의 체형에 대해서도 만족하지 못하는 결과가 나타난 것으로 생각된다.

조사 대상의 BMI군에 따른 체형인식도를 성별에 따라 비교 분석한 결과(표 5), 남학생의 경우 본인의 현재 체형에 대한 인식은 4군 간에 유의한($p < 0.001$) 차이가 있었으며 저체중군(1.86), 정상체중군(2.77), 과체중군(3.63), 비만군(4.25)의 순으로 유의한 차이를 보였으며, 이상적 체형에 대한 인식은 4군 간에 유의한 차이는 보이지 않았다.

여학생의 경우 본인의 현재 체형에 대해 인식하는 정도는 체중군별로 유의한($p < 0.001$) 차이가 있었고, 이상적 체형에 대한 인식은 저체중군(2.44)과 정상체중군(2.39)이 과체중군(2.60)과 비만군(2.80)보다 유의적으로 마른 체형에 대하여 선호하고 있었다($p < 0.05$). 류호경 등⁴⁾과 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 이상적이고 매력적인 체형으로 현재 체중보다 마른 체형을 선택하여 본 연구결과와 유사함을 알 수 있었다.

표 4. 성별에 따른 체형인식도

Mean±SD

항목		전체	남학생	여학생	t-value
		(n=259)	(n=287)	(n=242)	
체형인식 ¹⁾	본인 체형인식	3.17±0.85	3.05±0.92	3.31±0.73	-3.569***
	이상 체형인식	2.67±0.60	2.87±0.55	2.44±0.57	8.813***

1) 1 - 매우 마른 체형 / 5 - 매우 살찐 체형
*** p<.001

표 5. BMI군에 따른 체형인식

Mean±SD

항목		남학생				F-value
		저체중 (n=28)	정상 (n=167)	과체중 (n=48)	비만 (n=44)	
체형인식도 ¹⁾	본인 체형인식	1.86±0.71 ^a	2.77±0.64 ^b	3.63±0.53 ^c	4.25±0.61 ^d	112.854***
	이상 체형인식	2.90±0.63	2.87±0.52	2.81±0.53	2.93±0.62	0.375
항목		여학생				F-value
		저체중 (n=66)	정상 (n=147)	과체중 (n=20)	비만 (n=9)	
체형인식도	본인 체형인식	2.73±0.57 ^a	3.37±0.56 ^b	4.20±0.52 ^c	4.67±0.50 ^d	58.847***
	이상 체형인식	2.44±0.56 ^a	2.39±0.57 ^a	2.60±0.68 ^{ab}	2.89±0.33 ^b	2.814*

1) 1 - 매우 마른 체형 / 5 - 매우 살찐 체형
*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison

2) 성별 및 체질량지수(BMI)에 따른 체형만족도

조사 대상자의 성별에 따른 본인 체형에 대한 만족도를 조사한 결과(표 6), 본인의 체형에 대한 만족도는 전체 평균이 2.65점으로 낮은 편이었으며, 여학생의 체형만족도(2.43점)가 남학생의 체형만족도(2.84점)에 비해 유의적으로 낮게 나타났다($p < 0.001$). 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 본 연구결과와 유사하게 남학생에 비해 여학생의 체형 만족도가 낮은 것으로 나타났다.

체형만족도를 만족군, 보통군, 불만족군의 세 집단으로 분류하여 성별에 따라 비교 분석한 결과는 표 7과 같다. 남학생의 경우 만족군이 26.8%, 보통군이 33.8%, 불만족군이 39.4%인데 반해 여학생은 만족군이 9.1%, 보통군이 38.0%, 불만족군이 52.9%로 나타나 여학생이 남학생에 비해 불만족도가 유의하게 높았다($p < 0.001$). 도시와 농촌 고등학생을 대상으로 한 김유경⁵⁵⁾의 연구에서도 도시 지역 남학생은 만족 16.1%, 보통 41.1%, 불만족 42.8%, 여학생은 만족 13.3%, 보통 36.3%, 불만족 50.4%로 나타나 본 연구결과와 유사함을 알 수 있었다.

조사 대상의 BMI군에 따른 체형만족도를 성별에 따라 비교 분석한 결과(표 8), 남학생의 체형만족도는 정상체중군(3.05점), 저체중군(2.96점), 과체중군(2.63점), 비만군(2.16점)의 순으로 나타났는데($p < 0.001$) 고등학생을 대상으로 한 이명숙 등⁵²⁾과 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 체형만족도 점수가 본 연구 결과와 유사하게 나타났다.

여학생의 경우 체형만족도는 저체중군(2.82점), 정상체중군(2.37점), 과체중군(2.00점), 비만군(1.56점)의 순으로 높은 값을 보였는데($p < 0.001$), 고등학생을 대상으로 한 이명숙 등⁵²⁾과 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 저체중일수록 체형 만족도 점수가 높은 결과를 나타냈다. 특히 여학생은 남학생보다 자신의 체형에 만족하지 않는 비율이 높았고, 과체중 및 비만군의 여성에게서 불만족도는 더 높게 나타났다.

체형에 대해 만족하지 못하고 본인의 체형에 대해 왜곡되게 지각할수록 자존감이 낮다는 보고가 있다.³⁹⁾⁵³⁾⁵⁴⁾ 따라서 청소년기의 체형에 대한 만족정도는 신체적인 문제뿐만 아니라 정신적인 문제에까지 영향을 주므로 꾸준히 관심을 가져야 할 것이다.

표 6. 성별에 따른 체형만족도

Mean±SD

항목	전체 (n=259)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	t-value
체형만족도 ¹⁾	2.65±0.93	2.84±0.97	2.43±0.83	5.076***

1) 5 - 매우 만족한다 / 1 - 매우 불만이다

*** p<.001

표 7. 성별에 따른 체형만족도 분포

N(%)

항목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ ² -value
만족	99(18.7)	77(26.8)	22(9.1)	27.996***
보통	189(35.7)	97(33.8)	92(38.0)	
불만족	241(45.6)	113(39.4)	128(52.9)	

*** p<.001

표 8. BMI군에 따른 체형만족도

Mean±SD

항목	남학생				F-value
	저체중 (n=28)	정상 (n=167)	과체중 (n=48)	비만 (n=44)	
체형만족도 ¹⁾	2.96±1.07 ^{bc}	3.05±0.94 ^c	2.63±0.79 ^b	2.16±0.86 ^a	12.132***
항목	여학생				F-value
	저체중 (n=66)	정상 (n=147)	과체중 (n=20)	비만 (n=9)	
체형만족도	2.82±0.76 ^c	2.37±0.80 ^{bc}	2.00±0.80 ^{ab}	1.56±0.53 ^a	11.521***

1) 5 - 매우 만족한다 / 1 - 매우 불만이다

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison

3) 체형만족도에 따른 체질량지수(BMI)비교

체형만족도(만족, 보통, 불만족)에 따른 체질량지수(BMI)는 표 9에 제시하였다. 남학생의 BMI는 체형만족도에 관계없이 모두 정상범위에 속하였으나, 체형에 불만족인 학생의 BMI가 23.1로, 보통(21.5)과 만족(20.6)한 학생에 비해 유의적으로 높은 값을 나타내($p < 0.001$) 비교적 마른 체형일수록 체형만족도가 높음을 알 수 있었다. 여학생은 체형에 불만족인 학생의 BMI는 20.86이었고, 보통인 학생, 만족인 학생의 BMI는 각각 19.5, 19.0으로 나타나 체형만족도에 따라 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 보통군과 만족군에 비해 체형에 대해 불만인 학생이 비교적 살찐 체형으로 조사되었다.

중학생을 대상으로 조사한 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 실제 체중과다인 대상자는 남녀 각각 8.0%, 2.4%에 불과하였으나 정상체중 범위 이하의 체중을 원하는 대상자가 많았다고 조사된 바 있으며, 여고생을 대상으로 한 연구⁵⁶⁾에서도 심한 저체중군일수록 신체만족도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 조사 대상자의 BMI가 모두 정상임에도 불구하고 체형에 대해 만족도가 낮은 것은 청소년기인 고등학생들의 잘못된 체형인식에서 비롯된 것으로 사료된다.

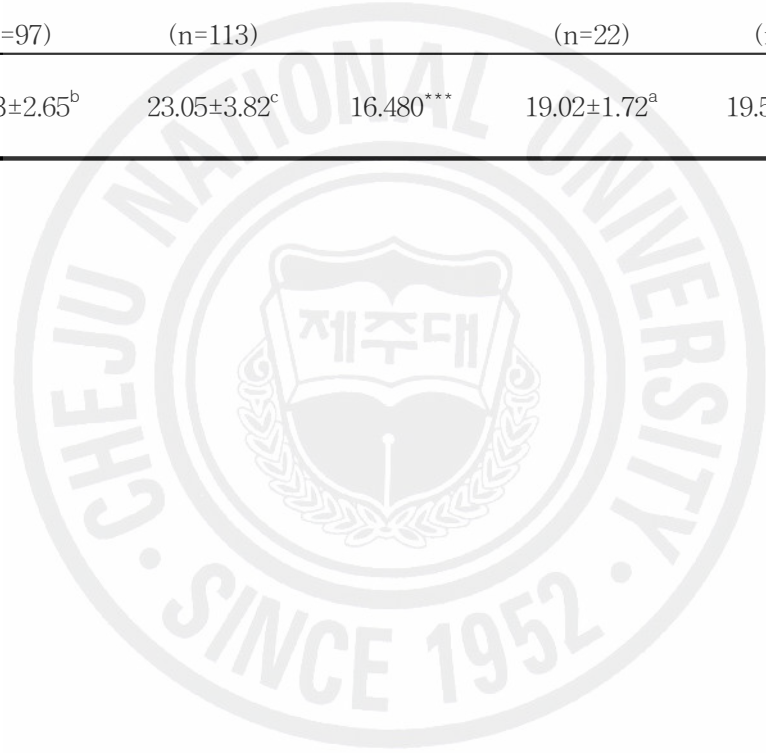
표 9. 체형만족도에 따른 체질량지수(BMI)

Mean±SD

	남학생			F-value	여학생			F-value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
BMI	20.55±1.99 ^a	21.53±2.65 ^b	23.05±3.82 ^c	16.480 ^{***}	19.02±1.72 ^a	19.52±1.78 ^a	20.86±2.41 ^b	14.141 ^{***}

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison



4) 체형만족도에 따른 체형인식도

조사대상자의 체형만족도에 따른 체형인식도를 분석한 결과(표 10), 남학생의 경우 본인체형에 대해 만족군(2.69), 보통군(2.90), 불만족군(3.43)의 세군 간에 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 본인의 체형을 좀 더 살찐 것으로 인식하고 있었다. 이상적으로 생각하는 체형에 대해서는 세군 간에 유의한 차이는 없었다. 여학생의 경우 본인체형에 대해 만족군(2.86), 보통군(3.03), 불만족군(3.59)의 세군 간에 유의한 차이를 보여($p < 0.001$) 만족군과 보통군에 비해 불만족군이 좀 더 본인의 체형을 살찐 것으로 인식하고 있었으며 이상적으로 생각하는 체형에 대해서는 세군 간에 유의한 차이는 없었다.

김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 체형만족도에 따른 주관적 체형인식상태에 있어 남학생과 여학생 모두 자신의 체형을 날씬한 체형으로 인식하는 학생의 체형만족도가 유의하게 높은 결과를 나타내었고, 저체중 학생이 신체존중감이 높고, 비만학생이 신체존중감이 낮다는 연구 결과⁵⁶⁾⁵⁷⁾⁵⁸⁾를 보여 본 연구 결과와 유사하게 나타났다.

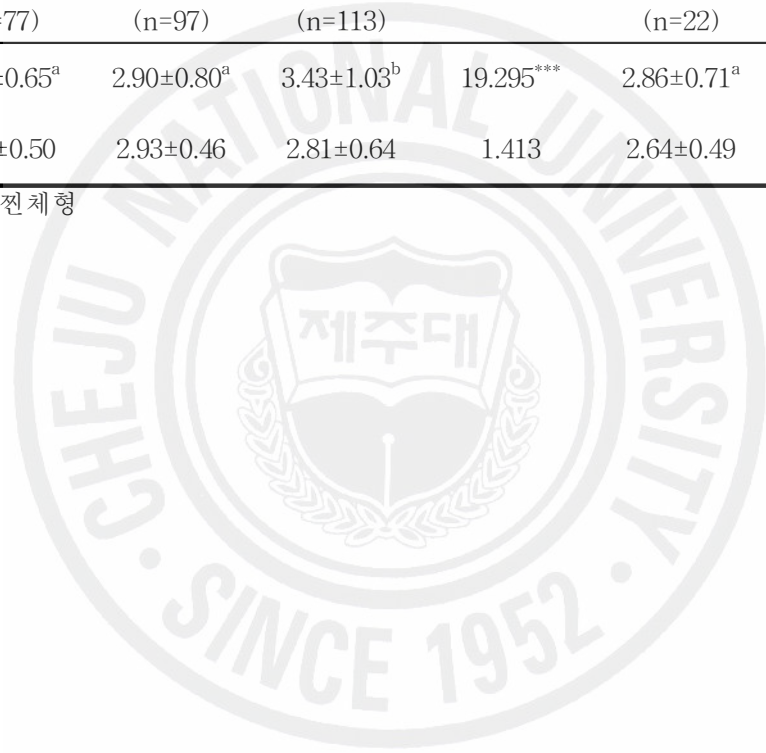
표 10. 체형만족도에 따른 체형인식도

항목	남학생				F-value	여학생			F-value
	만족	보통	불만족	만족		보통	불만족		
	(n=77)	(n=97)	(n=113)	(n=22)		(n=92)	(n=128)		
체형인식 ¹⁾	본인체형인식	2.69±0.65 ^a	2.90±0.80 ^a	3.43±1.03 ^b	19.295 ^{***}	2.86±0.71 ^a	3.03±0.62 ^a	3.59±0.70 ^b	24.000 ^{***}
	이상체형인식	2.90±0.50	2.93±0.46	2.81±0.64	1.413	2.64±0.49	2.47±0.56	2.38±0.59	2.039

1) 1 - 매우 마른체형 / 5 - 매우 살찐체형

***p<.001

^{ab}Duncan multiple comparison



3. 체중조절관심도 및 체중조절실태

1) 체중조절관심도

(1) 성별에 따른 체중조절관심도

조사 대상자의 성별에 따른 체중조절관심도를 분석한 결과(표 11), 전체 평균이 3.52점으로 ‘관심 있다(3점)’ 보다 높은 편으로 조사되었으며, 여학생의 경우 체중조절에 대한 관심도가 3.83점으로 남학생(3.25점)에 비해 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 조사대상자가 같은 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 본 연구결과와 유사하게 여학생이 남학생에 비해 체중조절관심도가 높은 것으로 나타났다.



표 11. 성별에 따른 체중조절관심도	Mean±SD			t-value
	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	
체중조절관심도 ¹⁾	3.52±0.92	3.25±0.93	3.83±0.80	-7.693***

1) 5 - 매우 만족한다 / 1 - 매우 불만이다

*** $p<0.001$

(2) BMI에 따른 체중조절관심도

조사 대상자의 BMI에 따른 체중조절관심도를 분석한 결과(표 12), 남학생의 경우 저체중군(2.68점), 정상체중군(3.15점), 과체중군(3.48점), 비만군(3.77점)의 순으로 체중조절관심도가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 여학생의 경우에 있어서도 4군 간에 유의한($p < 0.001$) 차이를 보여 저체중군(3.59점)에 비해 비만군(4.22점)이 유의적으로 높은 체중조절 관심도를 갖고 있었다. 고등학생을 대상으로 한 김진영⁴⁵⁾의 연구에서도 체중조절관심도가 남녀 모두 저체중군, 정상체중군, 과체중군, 비만군의 순으로 나타나 본 연구결과와 유사하게 나타났다.



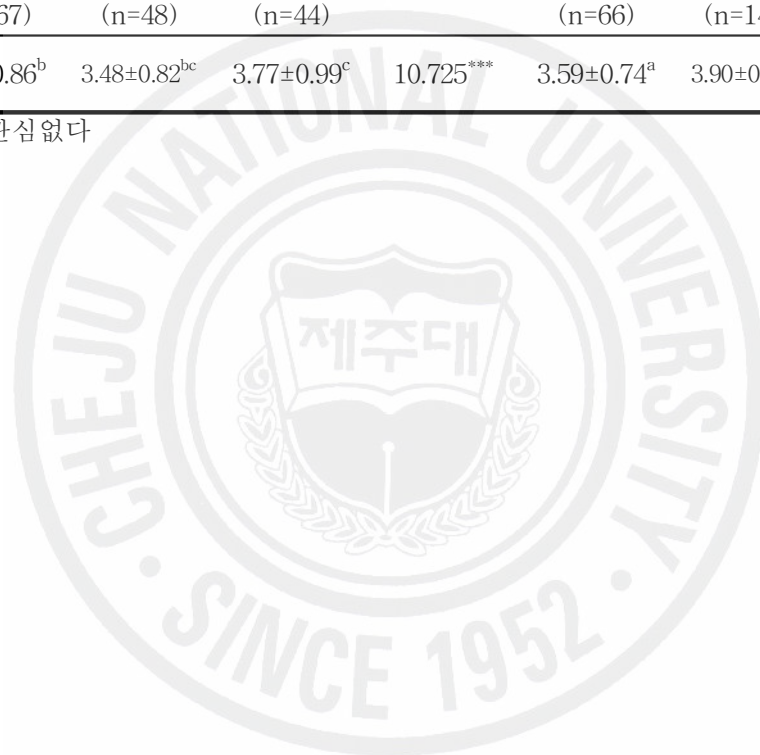
표 12. BMI에 따른 체중조절관심도

항 목	남학생				F-value	여학생				F-value
	저체중	정상	과체중	비만		저체중	정상	과체중	비만	
	(n=28)	(n=167)	(n=48)	(n=44)		(n=66)	(n=147)	(n=20)	(n=9)	
체중조절관심도 ¹⁾	2.68±0.98 ^a	3.15±0.86 ^b	3.48±0.82 ^{bc}	3.77±0.99 ^c	10.725 ^{***}	3.59±0.74 ^a	3.90±0.81 ^{ab}	3.95±0.89 ^{ab}	4.22±0.67 ^b	3.331 [*]

1) 5 - 매우 관심있다 / 5 - 전혀 관심없다

***p<.001 *p<.05

^{ab}Duncan multiple comparison



(3) 체형만족도에 따른 체중조절관심도

조사 대상자의 체형만족도에 따른 체중조절관심도를 조사한 결과는 표 13과 같다.

남학생의 경우 체중조절관심도가 만족군(2.89점), 보통군(3.09점), 불만족군(3.15점)으로 세군 간에 유의한($p < 0.001$)인 차이가 있었으며, Duncan의 사후검증비교에 의하면 만족군과 보통군에 비해 불만족군의 관심도가 유의적으로 높게 나타났다. 여학생의 경우에도 체중조절관심도는 세군 간에 유의한($p < 0.001$)인 차이가 있었으며, 만족군(3.41점)과 보통군(3.60)에 비해 불만족군(4.07점)이 유의적으로 높은 체중조절 관심도를 갖고 있었다.



표 13. 체형만족도에 따른 체중조절관심도

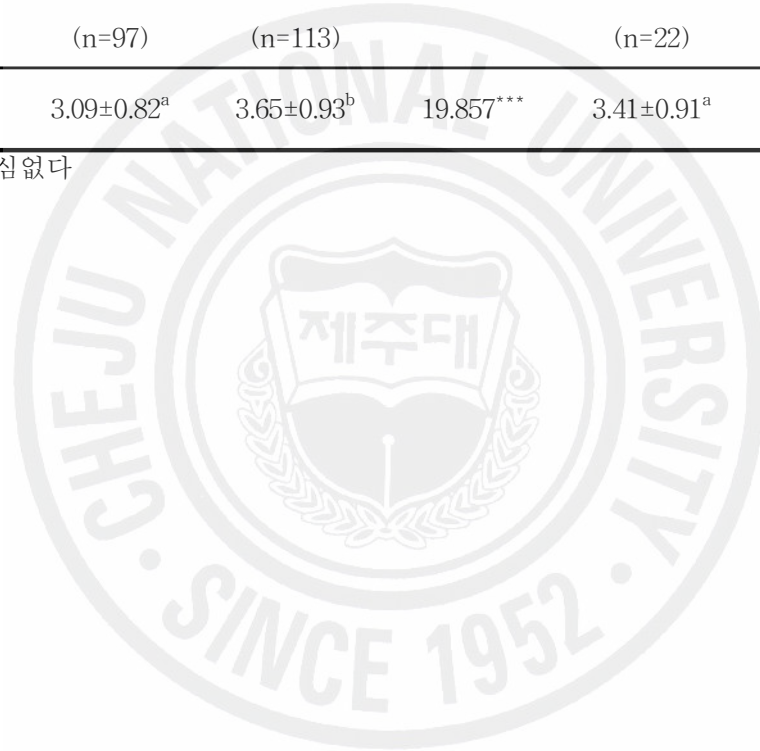
Mean±SD

항목	남학생			F-value	여학생			F-value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
체중조절관심도 ¹⁾	2.89±0.87 ^a	3.09±0.82 ^a	3.65±0.93 ^b	19.857 ^{***}	3.41±0.91 ^a	3.60±0.65 ^a	4.08±0.81 ^b	14.420 ^{***}

1) 5 - 매우 관심있다 / 1 - 전혀 관심없다

*** p<.001

^{ab} Duncan multiple comparison



2) 체중조절실태

(1) 체중조절 경험 및 유형

조사 대상자의 55.4%가 체중조절의 경험이 있었으며 남학생의 40.8%, 여학생의 72.7%가 체중조절 경험이 있는 것으로 나타나 여학생이 남학생에 비해 체중조절을 경험해 본 학생이 유의적으로 많았다(표 14, $p < 0.001$).

체중조절을 경험한 학생들의 체중조절 유형에 있어서는 90.8%가 체중을 감량하기 위한 시도를 했고 남학생의 82.1%, 여학생의 96.6%가 체중감량을 시도해 본 것으로 나타나 여학생이 남학생에 비해 체중감량을 경험해 본 학생이 유의적으로 많음을 알 수 있었다($p < 0.001$). 이 결과를 BMI에 의한 체중군 분포(표 3)와 비교해 볼 때, 과체중 이상에 속하는 학생은 남학생의 경우 32%, 여학생의 경우 12.0%에 불과한 것을 볼 때, 체중감량이 필요 없는 학생까지도 무리하게 체중조절을 시도하고 있음을 알 수 있었다. 고등학생을 대상으로 조사한 이선영 등⁵⁹⁾의 연구에서도 체중을 줄이기 위해 노력한 경험이 있는 남학생은 전체의 27.8%인 반면, 여학생은 67.1%인 것으로 조사된 바 있으며, 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 과체중군 이상에 속하는 학생은 남학생 3.0%, 여학생 2.4%에 불과하나 체중감량을 경험해 본 남학생은 18.0%, 여학생 35.1%로 조사되어 여학생이 남학생에 비해 체중감량을 시도한 경험이 많은 것을 알 수 있었다. 이와 같은 결과는 외모에 관심이 많아지는 청소년기 여학생들이 잘못된 신체상을 가짐으로 인해 무리한 체중조절을 시도하고 있는 것으로 사료된다.

체중조절에 관한 정보습득에 있어서는 남학생과 여학생 간에 유의한 차이가 있었는데($p < 0.001$), 'TV나 인터넷 등 대중매체'를 통해 선택하는 경우가 55.8%로 가장 많았고, 그 다음으로 '친구'를 통해서가 15.7%였으며 '영양사'나 '의사(약사)'를 통해서 체중조절에 관한 정보를 접했다는 학생은 각각 0.2%, 0.8%에 불과했다. 2005년 국민건강영양조사³⁾에서도 13~19세를 대상으로 영양정보를 얻는 방법을 조사한 결과, TV·라디오(49.6%), 인터넷(27.1%), 신문(7.6%), 가족·친지·이웃(8.3%), 단체교육(4.1%)의 순으로 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 최종철⁶⁰⁾의 연구에서도 방송이나 부모님 및 친구들을 통해서 체중조절에 대한 지식을 가장 많이 얻는 것으로 조사된 반면 '학교 수업 시간에' 체중조절에 대한 지식을

얻는다고 응답한 비율이 가장 적은 것으로 조사되었으며, 홍지연⁶¹⁾과 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 체중조절에 관한 지식 및 정보획득은 주로 TV나 인터넷을 통하여 얻는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과를 통해 현재 학교에서는 체중조절 관련 교육이 적절히 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었으며 올바른 정보원과 매체 개발을 통한 정확한 지식정보 전달이 시급한 것으로 사료된다.

체중감량을 시도해 본 학생만을 대상으로 체중감량을 하는 이유에 대해 조사를 한 결과 ‘외모가 보기 좋게 될 것이다’, ‘심리적으로 자신감을 가지게 될 것이다’에 응답한 학생이 각각 33.1%, 29.7%였고, ‘건강이 좋아질 것이다’에 응답한 학생은 9.8%에 불과하였다. 성별에 있어서는 남학생의 경우 ‘건강이 좋아질 것이다’에 응답한 학생이 15.6%인 것에 비해 여학생은 6.5%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 고등학생을 대상으로 한 강금주⁶²⁾의 연구에서 남학생은 ‘건강상의 이유’로 체중감소를 원한다고 응답한 반면 여학생은 ‘옷을 살 때 곤란해서’라고 응답하여 남녀간에 유의한 차이가 있었다. 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 남학생의 경우 ‘건강을 위해서’, ‘체중증가’로 인해 체중감량을 하는 학생이 각각 38.0%로 가장 많았으며, 여학생의 46.0%가 ‘옷맵시를 위해서’ 체중감량을 하는 것으로 응답하였다. 이와 같은 결과는 여학생이 남학생에 비해 건강보다는 날씬하게 보이고자 하는 욕구로 체중감량을 하고 있음을 보여주고 있으며, 맹목적인 체중조절 이유는 바람직하지 않으므로 청소년에게 이상적인 체형에 대한 인식을 새로이 정립할 수 있도록 하는 교육이 필요한 것으로 보인다.

표 14. 체중조절경험 및 유형

N(%)

항목		전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
조절시도	있다	293(55.4)	117(40.8)	176(72.7)	54.276***
	없다	236(44.6)	170(59.2)	66(27.3)	
조절유형	체중증가	27(9.2)	21(17.9)	6(3.4)	17.759***
	체중감소	266(90.8)	96(82.1)	170(96.6)	
체중조절 정보습득	부모님	40(7.6)	29(10.1)	11(4.5)	30.836***
	형제.자매	21(4.0)	14(4.9)	7(2.9)	
	친구	83(15.7)	43(15.0)	40(16.5)	
	영양사	1(0.2)	1(0.3)	0(0)	
	의사(약사)	4(0.8)	2(0.7)	2(0.8)	
	신문,잡지,책	34(6.4)	18(6.3)	16(6.6)	
	TV,인터넷	295(55.8)	138(48.1)	157(64.9)	
	학교교육	8(1.5)	6(2.1)	2(0.8)	
	기타	43(8.1)	36(12.5)	7(2.9)	
감량이유	외모	88(33.1)	25(26.0)	63(37.1)	25.91***
	건강	26(9.8)	15(15.6)	11(6.5)	
	활동성	26(9.8)	19(19.8)	7(4.1)	
	이성친구	2(0.8)	1(1.0)	1(0.6)	
	심리적자신감	79(29.7)	22(22.9)	57(33.5)	
	옷 선택의 폭	45(16.9)	14(14.6)	31(18.2)	

***p<.001

(2) 체중감량방법

체중감량을 시도한 조사대상자 266명에게 체중감량을 위해 사용한 방법에 대해 조사한 결과(표 15), ‘식사량 조절(30.6%)’과 ‘규칙적인 운동(28.4%)’이 가장 높은 비율을 보여 대체적으로 체중감량이 식사조절과 운동을 통해 올바르게 이뤄지는 것으로 보이거나 저녁은 먹지 않거나(14.3%) 단식(2.5%), 식사횟수를 줄이는(8.8%) 등 잘못된 체중조절 방법을 사용하는 학생들도 있는 것으로 나타났다. 성별에 따른 체중조절 방법에 있어서는 남학생은 운동을 가장 선호하고 그 다음이 식사량 줄이기였으며, 여학생은 식사량 줄이기를 선호하고 다음이 운동으로 조사되어 윤정원⁴²⁾의 연구결과와 유사함을 알 수 있었다.

표 15. 체중감량방법 N(%)

항목	전체 (n=266)	남학생 (n=96)	여학생 (n=170)
규칙적인 운동	190(28.4)	81(35.1)	109(24.8)
식사량 조절	205(30.6)	65(28.1)	140(31.9)
저녁금식	96(14.3)	35(15.2)	61(13.9)
단식	17(2.5)	5(2.2)	12(2.7)
저칼로리 음식 선택	96(14.3)	27(11.7)	69(15.7)
식사회수 줄임	59(8.8)	18(7.8)	41(9.3)
설사약 등 복용	2(0.3)	0(0.0)	2(0.5)
원푸드 다이어트	5(0.7)	0(0.0)	5(1.1)

다중응답

(3) 체중감량 후 변화

조사 대상자의 체중감량 시도 후 체중감량 성공여부나 감량성공 후 변화상태를 조사한 결과(표 16), 남녀간에 유의한 차이는 없었다. 조사대상의 70.7%가 체중감량 시도 후 체중감량에 성공했으나 그중 29.8%만이 그 후 1년 이상 체중을 유지하는 것으로 나타났으며, 체중감량 전인 원래 체중으로 돌아왔다는 학생은 61.2%나 되었으며 원래 체중보다 오히려 약간 증가했다고 응답한 학생도 9.0%나 되었다. 이러한 결과를 ‘영양사’나 ‘의사(약사)’를 통해서 체중조절에 관한 정보를 접했다는 학생이 각각 0.2%, 0.8%에 불과하여 매우 적은 것으로 나타난 <표 14>와 비교하여 살펴보면, 체중감량 방법을 선택하는데 있어서 전문가의 상담 없이 무조건적인 체중감량을 하였기 때문에 장기적인 효과가 나타나지 않고 일시적으로 체중감소현상을 보인 것이라 생각된다. 중학생을 대상으로 한 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 ‘1년간 체중유지(26.4%)’, ‘원래 체중으로 증가’(23.9%)’, ‘원래 체중보다 약간 증가’(49.7%)의 순으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

표 16. 체중감량 후 변화 N(%)

항목		전체	남학생	여학생	χ^2 -value
		(n=266)	(n=96)	(n=170)	
체중감량	감소됨	188(70.7)	73(76.8)	115(67.3)	2.71
성공여부	변화없음	78(29.3)	22(23.2)	56(32.7)	
체중감량	원래 체중으로	115(61.2)	38(52.1)	77(67.0)	5.279
성공후	약간 증가	17(9.0)	10(13.7)	7(6.1)	
변화	1년이상체중유지	56(29.8)	25(34.2)	31(27.0)	

(4) 체형만족도에 따른 체중조절실태

① 체형만족도에 따른 체중조절 경험 및 유형

조사대상자의 체형만족도에 따른 체중조절 경험 및 유형은 표 17와 같다. ‘체중조절을 시도해 본 적이 있는지’에 대한 문항에 있어서 남녀 모두 체형 불만족인 군에서 각각 62.8%, 84.4%로 만족, 보통인 군에 비해서 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$). 체중조절 유형에 있어서는 남학생의 경우 체형만족도간에 유의한 차이는 없었으나 여학생의 경우 체형만족도간에 만족, 보통, 불만족이 각각 100%, 91.5%, 99.1%로 대체로 체중감량을 하는 것으로 나타나 유의한 차이를 나타냈다($p < 0.05$).

체중조절 정보습득에서 남녀 모두 체형만족도에 따라 유의한 차이는 없었으나, 남녀 모두 주로 TV나 인터넷 등 대중매체, 친구, 부모 등을 통해 정보를 습득하여 전문가와의 상담보다 무분별한 체중조절 정보에 노출되어 잘못된 체중감량을 시도할 우려가 있는 것으로 생각된다.

체중감량이유에 있어서 남녀 모두 체형만족도별 유의한 차이는 없었다.

표 17. 체형만족도에 따른 체중조절 경험 및 유형

N(%)

항목		남학생			X ² -value	여학생			X ² -value
		만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
조절경험	있다	16(20.8)	30(30.9)	71(62.8)	39.411***	9(40.9)	59(64.1)	108(84.4)	23.412***
	없다	61(79.2)	67(69.1)	42(37.2)		13(59.1)	33(35.9)	20(15.6)	
조절유형	체중증가	2(12.5)	3(10.0)	16(22.5)	2.624	0(0.0)	5(8.5)	1(0.9)	6.937*
	체중감량	14(87.5)	27(90.0)	55(77.5)		9(100.0)	54(91.5)	107(99.1)	
체중조절	부모님	10(13.0)	4(4.1)	15(13.3)		2(9.1)	4(4.3)	5(3.9)	
정보습득	형제.자매	3(3.9)	6(6.2)	5(4.4)		0(0.0)	3(3.3)	4(3.1)	
	친구	17(22.1)	11(11.3)	15(13.3)		5(22.7)	17(18.5)	18(14.1)	
	영양사	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	의사(약사)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.8)	25.288	1(4.5)	1(1.1)	0(0.0)	15.883
	신문,잡지,책	7(9.1)	6(6.2)	5(4.4)		2(9.1)	8(8.7)	6(4.7)	
	TV,인터넷	27(35.1)	54(55.7)	57(50.4)		11(50.0)	56(60.9)	90(70.3)	
	학교교육	0(0.0)	4(4.1)	2(1.8)		0(0.0)	2(2.2)	0(0.0)	
	기타	12(15.6)	12(12.4)	12(10.6)		1(4.5)	1(1.1)	5(3.9)	
감량이유	외모	1(7.1)	8(29.6)	16(29.1)	10.692	3(33.3)	19(35.2)	41(38.3)	14.268
	건강	3(21.4)	4(14.8)	8(14.5)		2(22.2)	6(11.1)	3(2.8)	
	활동성	5(35.7)	7(25.9)	7(12.7)		0(0.0)	4(7.4)	3(2.8)	
	이성친구	0(0.0)	1(3.7)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	1(0.9)	
	심리적자신감	3(21.4)	5(18.5)	14(25.5)		4(44.4)	18(33.3)	35(32.7)	
	옷 선택의 폭	2(14.3)	2(7.4)	10(18.2)		0(0.0)	7(13.0)	24(22.4)	

*p<.05 ***p<.001

② 체형만족도에 따른 체중감량 후 변화

조사 대상자의 체형만족도에 따른 체중감량 후 변화는 표 18과 같다. 체중감량 성공여부에 있어서 남녀 각각 체형만족도간에 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 체형만족도가 낮을수록 ‘감소되었다’는 응답이 다소 많았다.

남학생의 체중감량 성공 후 체중변화를 살펴보면 유의한 차이는 나타나지 않았으나 ‘감량 전 체중으로 증가’한 학생이 만족, 보통, 불만족 각각 36.4%, 52.5%, 56.4%로 조사되었다. 여학생의 경우 ‘감량전 체중으로 증가’한 학생이 만족, 보통, 불만족 각각 37.5%, 58.8%, 74.0%로 체형에 대한 만족도가 낮을수록 원래체중으로 돌아오는 비율이 유의적으로 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 남학생의 경우 체형만족도가 높은 학생은 ‘약간 증가’한 학생이 44.2%, 체형만족도가 낮은 학생, 보통인 학생은 각각 53.8%, 60.0%로 조사되어 유의한 차이가 없었으며, 여학생도 유의한 차이는 없었으나 체형만족도가 높은 학생의 경우 ‘원래 체중으로’ 돌아온 학생이 10.0%에 불과하였고 체형만족도가 낮은 학생은 36.1%나 되는 학생들이 원래 체중으로 돌아온 것으로 나타났다. 이러한 결과는 체형만족도가 높은 학생은 올바른 체중감량방법을 사용하여 체중조절을 하였기 때문에 잘못된 체중감량방법을 사용한 체형만족도가 낮은 학생에 비해 요요 현상이 적게 나타난 것으로 보인다.

표 18. 체형만족도에 따른 체중감량후 변화

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
체중감량	감소됨	11(78.6)	23(85.2)	39(72.2)	1.727	8(88.9)	34(61.8)	73(68.2)	2.696
성공여부	변화없음	3(21.4)	4(14.8)	15(27.8)		1(11.1)	21(38.2)	34(31.8)	
체중감량	원래체중으로	4(36.4)	12(52.2)	22(56.4)	4.094	3(37.5)	20(58.8)	54(74.0)	11.114*
성공후	약간증가	1(9.1)	2(8.7)	7(17.9)		0(0.0)	1(2.9)	6(8.2)	
변화	1년이상체중유지	6(54.5)	9(39.1)	10(25.6)		5(62.5)	13(38.2)	13(17.8)	

4. 영양지식

1) 성별에 따른 영양지식

조사대상자의 성별에 따른 영양지식 점수는 표 19과 같다. 20점 만점에 본 조사대상자 전체의 평균점수는 14.64점이었고 남학생 14.67점, 여학생 14.62점으로 남학생이 0.05점 높았으나 유의한 차이는 없었다. 고등학교까지의 영양관련 단위 학습에 따른 성별차를 기대하였으나 윤정원⁴²⁾의 연구에서와 같이 여학생이 남학생보다 점수가 다소 낮아 학교에서 배운 정규교육과정에 의한 학습보다 생활 속에서 학습이 더 큰 영향을 미친 것으로 사료되며 학교에서의 영양교육이 더욱더 효과적인 방법으로 모색되어야 할 것으로 사료된다. 영양지식 인지도(%)에서는 남학생(90.02%) 여학생(87.31%)에 비해 유의적으로($p < 0.05$) 높았으나, 영양지식 정답률(%)에서는 남학생 81.52%, 여학생 83.85%로 여학생이 남학생에 비해 유의하게($p < 0.01$) 높은 것으로 조사되었다. 이는 김화영⁶³⁾, 박선주⁶⁴⁾, 박은진⁶⁵⁾의 연구결과에서 영양지식 인식률이 영양지식 정답률보다 높게 나온 결과와 비슷한 결과를 얻었다. 이는 학생들이 영양에 대해서 잘못된 지식을 가지고 있으면서도 그것이 옳다고 인식하고 있는 비율이 높음을 의미한다. Dugdale 등⁶⁶⁾은 영양에 대한 지식에 대해서 모르는 것을 가르치는 것은 쉬우나 잘못된 지식을 가지고 있는 경우에는 그것이 잘못되었다는 것을 인식시킨 후 다시 새로운 지식을 가르쳐야 하기 때문에 더욱 어렵다고 했다. 따라서 인지된 영양지식이 낮은 것과 함께 바르지 못한 영양지식을 가지고 있다는 것이 문제로 지적될 수 있고, 특히 다양한 대중 매체를 통하여 체중 조절이나 영양에 대하여 잘못된 지식을 습득하고 있을 가능성이 많기 때문에 이것이 영양 교육시에 더욱 유의해야 할 부분이라고 생각된다.

표 19. 성별에 따른 영양지식				Mean±SD
항 목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	t-value
영양지식(20점) ¹⁾	14.64±2.54	14.67±2.67	14.62±2.39	0.240
인지도(%) ²⁾	88.78±12.62	90.02±13.05	87.31±11.95	2.466*
정답률(%) ³⁾	82.59±9.49	81.52±9.91	83.85±8.82	-2.823**

1) 1 - 맞다 / 0 - 틀리다, 모르겠다

2) 인지도(%) = '맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문항수 × 100

3) 정답률(%) = 정답/인지된 문항수 × 100

*p<.05 **p<0.01



2) BMI에 따른 영양지식

조사대상자들의 BMI에 따른 영양지식에 차이가 있는지 알아보기 위한 결과는 표 20과 같다. 남학생의 BMI에 따른 영양지식점수는 저체중군 15.50점, 정상군 14.56점, 과체중군 14.65점, 비만군 14.57점으로 BMI에 따른 영양지식점수에 유의적인 차이가 없었으며, 인지도와 정답률에 있어서도 BMI에 따른 인지도와 정답률에 유의적인 차이가 없었다. 여학생의 경우 BMI에 따른 영양지식점수는 저체중군 14.52점, 정상군 14.78점, 과체중군 14.45점, 비만군 13.00점으로 유의적인 차이가 없었으며 인지도와 정답률에 있어서도 유의적인 차이가 없었다.

윤정원⁴²⁾의 연구에서도 비만도에 상관없이 영양지식점수가 비슷한 결과를 보여 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 이는 영양지식점수가 반드시 BMI와 관련되지 않음을 보여주는 것으로 영양지식이 행동으로 옮겨지기 위해서는 영양교육이 단순한 지식의 전달로서 그칠 것이 아니라 개개인의 실정에 맞게 세분화되고 실질적인 도움을 줄 수 있는 방향으로 이루어져야 할 것으로 생각된다.

표 20. BMI에 따른 영양지식

Mean±SD

항목	남학생				F-value	여학생				F-value
	저체중 (n=28)	정상 (n=167)	과체중 (n=48)	비만 (n=44)		저체중 (n=66)	정상 (n=147)	과체중 (n=20)	비만 (n=9)	
영양지식(20점) ¹⁾	15.50±2.12	14.56±2.67	14.65±3.01	14.57±2.58	1.014	14.52±2.51	14.78±2.35	14.45±2.06	13.00±2.50	1.694
인지도(%) ²⁾	93.75±9.68	90.30±13.02	87.50±15.54	89.32±11.79	1.433	86.59±13.39	88.37±10.68	86.00±12.20	78.33±16.96	2.272
정답률(%) ³⁾	82.72±8.21	80.86±10.52	83.26±9.16	81.42±9.23	0.877	84.08±8.72	83.72±9.40	84.10±5.40	83.63±6.41	0.033

1) 1 - 맞다 / 0 - 틀리다, 모르겠다

2) 인지도(%) = '맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문항수 × 100

3) 정답률(%) = 정답/인지된 문항수 × 100

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison

3) 체형만족도에 따른 영양지식

조사대상자의 체형만족도에 따른 영양지식을 분석한 결과(표 21), 남학생은 만족군(14.87), 보통군(14.79), 불만족군(14.42)의 순으로 나타나 만족도가 낮을수록 영양지식 점수가 다소 낮았으나 유의한 차이는 없었다. 영양지식 인지도(%)에 있어서는 만족군(91.17), 보통군(89.79), 불만족군(89.42)의 순으로 높게 나타나 만족도가 낮을수록 인지도가 다소 낮은 것을 알 수 있었으나 유의한 차이는 없었다. 정답률에 있어서는 불만족군의 정답률(80.6)이 만족군(82.0), 보통군(82.3)에 비해 낮게 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 여학생의 경우 남학생과 마찬가지로 영양지식점수, 인지도(%), 정답률(%)에 있어서 각각 유의한 차이는 없었다.



표 21. 체형만족도에 따른 영양지식

Mean±SD

항목	남학생			F-value	여학생			F-value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
영양지식(20점) ¹⁾	14.87±2.30	14.79±2.91	14.42±2.70	0.796	14.64±2.28	14.66±2.65	14.58±2.22	0.034
인지도(%) ²⁾	91.17±12.69	89.79±12.60	89.42±13.72	0.429	88.18±10.18	86.74±12.91	87.58±11.57	0.194
정답률(%) ³⁾	81.97±9.10	82.32±10.90	80.55±9.54	0.930	82.90±7.61	84.54±8.69	83.52±9.13	0.501

1) 1 - 맞다 / 0 - 틀리다, 모르겠다

2) 인지도(%) = '맞다' 혹은 '틀리다'에 응답한 수/전체 문항수 × 100

3) 정답률(%) = 정답/인지된 문항수 × 100

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison

5. 식습관

1) 식사 횟수 및 식사 형태

조사 대상자의 아침, 점심, 저녁식사의 횟수에 대해 분석한 결과(표 22), 아침을 매일 먹는 학생은 58.4%로 점심과 저녁 식사를 매일 먹는 학생이 각각 87.7%, 80.9%인 것에 비해 아침 식사 결식 비율이 높은 것으로 조사되었으나, 아침식사횟수는 남녀 간에 유의한 차이는 보이지 않았다. 점심 식사횟수는 점심을 매일 먹는 학생이 남녀 각각 91.6%, 83.1%로 여학생에 비해 남학생의 점심식사 결식비율이 유의적으로 낮았다($p < 0.01$). 저녁식사는 매일 먹는 학생이 남학생 86.4%, 여학생 74.4%로 여학생에 비해 남학생이 저녁식사를 결식하는 비율이 유의적으로 낮았다($p < 0.01$). 즉, 식사횟수에 있어서 아침보다는 저녁이, 저녁보다는 점심식사의 결식비율이 낮은 것으로 나타났는데 이는 학교에서의 점심급식이 영향을 미친 결과로 생각된다.

조사 대상자의 식사형태에 있어서는 아침식사의 경우 남학생의 85.9%, 여학생의 80.2%가 ‘밥·죽류’라고 응답하였으며, 남학생의 10.4%, 여학생의 12.4%가 ‘빵류’라고 응답하였고, ‘시리얼류’라고 응답한 학생도 남학생 3.3%, 여학생 6.0%로 조사되어 여학생이 남학생에 비해 ‘시리얼류’로 아침식사를 하는 경향이 있었으나 유의한 차이는 없었다(표 23).

점심식사로 남학생의 94.8%, 여학생의 84.7%가 ‘밥·죽류’라고 응답하였으며, 남학생의 4.5%, 여학생의 7.4%가 ‘면류’라고 응답하여 점심식사로 남학생이 여학생에 비해 ‘밥·죽류’를 많이 먹는 것으로 나타나 남녀 간에 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 저녁식사로 ‘밥·죽류’를 먹는 남학생이 92.0%, 여학생이 89.5%였으며 ‘빵류’를 먹는 학생은 남학생 0.7%, 여학생 2.1%로 조사되어 여학생이 남학생에 비해 ‘빵류’로 저녁식사를 하는 경향이 있었으나 유의한 차이는 없었다. 김유경⁵⁵⁾의 연구에서는 남녀 간의 차이는 없었으나 아침식사형태로는 ‘밥·죽류’가 71.9%, ‘빵류’ 15.3%, ‘선식·시리얼류’ 5.7%의 순으로 나타났고, 저녁식사형태 역시 ‘밥·죽류’(87.3%)를 가장 많이 먹는 것으로 나타나 본 연구결과와 유사함을 알 수 있었다.

표 22. 식사 횟수 N(%)

항목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
아침	매일먹음	309(58.4)	172(59.9)	7.513
	5-6회/주	81(15.3)	50(17.4)	
	3-4회/주	49(9.3)	27(9.4)	
	1-2회/주	45(8.5)	18(6.3)	
	먹지않음	45(8.5)	20(7.0)	
점심	매일먹음	464(87.7)	263(91.6)	14.054**
	5-6회/주	53(10.0)	23(8.0)	
	3-4회/주	7(1.3)	1(0.3)	
	1-2회/주	5(0.9)	0(0)	
저녁	매일먹음	428(80.9)	248(86.4)	15.250**
	5-6회/주	59(11.2)	26(9.1)	
	3-4회/주	36(6.8)	12(4.2)	
	1-2회/주	3(0.6)	1(0.3)	
	먹지않음	3(0.6)	0(0)	

** p<.01

표 23. 식사형태 N(%)

항목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
아침	밥, 죽류	406(83.4)	232(85.9)	7.350
	면류	3(0.6)	0(0.0)	
	빵류	55(11.3)	28(10.4)	
	시리얼류	22(4.5)	9(3.3)	
	기타	1(0.2)	1(0.4)	
점심	밥, 죽류	477(90.2)	272(94.8)	20.416***
	면류	31(5.9)	13(4.5)	
	빵류	7(1.3)	1(0.3)	
	시리얼류	1(0.2)	0(0.0)	
	기타	13(2.5)	1(0.3)	
저녁	밥, 죽류	478(90.9)	264(92.0)	3.740
	면류	17(3.2)	10(3.5)	
	빵류	7(1.3)	2(0.7)	
	시리얼류	1(0.2)	0(0.0)	
	기타	23(4.4)	11(3.8)	

*** p<.001

2) 식사시간과 식사습관

조사대상자의 식사시간의 규칙성과 식습관 등에 대해 조사한 결과는 표 24와 같다. 식사시간의 규칙성 여부에 있어서는 전체적으로 61.6%가 규칙적이라고 응답하였으나, 남학생의 65.5%는 규칙적, 34.5%는 불규칙적이라고 응답하여 여학생이 규칙적 57.0%, 불규칙적 43.0%로 응답한 것과 비교할 때 남학생의 식사시간이 유의적으로 좀 더 규칙적임을 알 수 있었다($p < 0.05$).

식사량에 있어서는 남녀에 있어 유의한 차이는 없었으나 대부분(71.1%)이 적당량 식사한다고 응답하였다. 과식 및 폭식을 하게 되는 경우에 대한 문항에 대해서는 ‘맛있는 음식이 있을 때(54.3%)’, ‘배가 많이 고플 때(29.5%)’의 순으로 나타났다. 여학생의 경우는 8.7%가 스트레스나 걱정이 있을 때 과식 및 폭식을 하게 된다고 응답한 반면 남학생은 3.8%만 같은 답을 하여 여학생이 남학생에 비해 스트레스를 먹는 것으로 해결하려는 경향이 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$).

자신의 식습관에 가장 큰 영향을 미치는 요인에 있어서는 48.2%가 부모님의 영향을 많이 받는 것으로 응답하였고 형제·자매의 영향을 받는 것으로 응답한 비율은 남녀 각각 4.2%, 11.6%로 여학생이 남학생에 비해 형제·자매의 영향이 식습관에 미치는 정도가 유의적으로 차이가 있음을 알 수 있었다($p < 0.05$).

표 24. 식사시간과 식사습관

N(%)

항목		전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
식사시간의 규칙성	규칙적	326(61.6)	188(65.5)	138(57.0)	3.993*
	불규칙적	203(38.4)	99(34.5)	104(43.0)	
식사량	과식	102(19.3)	62(21.6)	40(16.5)	2.487
	적당량	376(71.1)	200(69.7)	176(72.7)	
	소식	51(9.6)	25(8.7)	26(10.7)	
과식 및 폭식하는 경우	배가 많이 고플때	156(29.5)	94(32.8)	62(25.6)	21.360***
	맛있는 음식이 있을때	287(54.3)	142(49.5)	145(59.9)	
	스트레스나 걱정이 있을때	32(6.0)	11(3.8)	21(8.7)	
	습관적으로	23(4.3)	14(4.9)	9(3.7)	
	과식하지 않음	31(5.9)	26(9.1)	5(2.1)	
본인 식습관의 가장 큰 문제점	과식	76(14.4)	41(14.3)	35(14.5)	20.313**
	편식	154(29.1)	98(34.1)	56(23.1)	
	불규칙한 식사	72(13.6)	40(13.9)	32(13.2)	
	끼니를 거르는 식사	46(8.7)	22(7.7)	24(9.9)	
	인스턴트식품	88(16.6)	48(16.7)	40(16.5)	
	간식을 많이 먹음	74(14.0)	25(8.7)	49(20.2)	
	기타	19(3.6)	13(4.5)	6(2.5)	
식습관에 영향 미치는 요인	부모님	255(48.2)	147(51.2)	108(44.6)	11.892*
	형제.자매	40(7.6)	12(4.2)	28(11.6)	
	친구	60(11.3)	32(11.1)	28(11.6)	
	학교교육	36(6.8)	22(7.7)	14(5.8)	
	대중매체	37(7.0)	18(6.3)	19(7.9)	
	기타	101(19.1)	56(19.5)	45(18.6)	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

3) 간식습관

조사 대상자의 간식 필요여부, 횟수, 시기, 습관, 종류, 이유 등의 간식습관에 대해 조사한 결과(표 25), 간식 필요 여부에 대해서 ‘매우 필요하다’고 응답한 남학생은 18.1%, 여학생 7.4%로 나타나 남학생이 여학생에 비해 유의적으로 높게 간식이 필요하다고 인식하는 것으로 조사되었다($p < 0.001$).

간식 횟수에 있어서는 57.5%에 해당하는 학생들이 1일 1회 섭취하는 것으로 조사되었으며, 남학생이 62.4%, 여학생 52.1%로 남학생이 여학생에 비해 유의적으로 간식을 자주 먹는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 간식을 먹는 시기에 있어서는 남녀에 있어 유의한 차이는 없었으나 44.0%가 ‘점심과 저녁중간’에, 34.6%가 ‘불규칙적’으로 간식을 섭취하는 것으로 조사되었다. 김유경⁵⁵⁾의 연구에서도 점심과 저녁사이에 간식한다는 학생이 53.9%, 수시로 한다는 학생이 16.8%로 본 연구결과와 유사함을 알 수 있었다.

간식 습관은 ‘주식보다 간식 섭취가 많다’는 문항에 남학생 1.7%, 여학생 5.4%로 응답해 여학생이 남학생에 비해 끼니를 간식꺼리로 채우는 경향이 3배정도 유의하게 높은 것으로 조사되었다($p < 0.01$).

간식 종류는 남학생은 과자류(41.8%), 빵류(22.0%), 면류(10.5%), 과일류(6.3%) 등의 순이었고, 여학생은 과자류(44.2%), 빵류(16.5%), 우유류(10.3%), 과일류(9.1%)의 순으로 나타났고 선호간식에 있어서는 남녀 간에 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

간식섭취 이유에 대해서는 ‘습관적으로(61.6%)’, ‘배가 고파서(28.7%)’의 순으로 나타났고, ‘친구가 먹으니까’에 응답한 남학생은 3.8%로 여학생(0.8%)에 비해 3배정도 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.05$). 김유경⁵⁵⁾의 연구에서도 간식섭취 이유에 있어 습관성(37.5%), 식사량 부족(20.2%), 친구 따라서(18.1%)의 순으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

표 25. 간식습관

N(%)

항목		전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
간식 필요 여부	매우 필요하다	70(13.2)	52(18.1)	18(7.4)	29.938***
	필요하다	215(40.6)	129(44.9)	86(35.5)	
	약간 필요하다	218(41.2)	92(32.1)	126(52.1)	
	필요하지 않다	26(4.9)	14(4.9)	12(5.0)	
간식 횟수	2-3회/일	94(17.8)	46(16.0)	48(19.8)	11.420*
	1회/일	305(57.7)	179(62.4)	126(52.1)	
	1회/3-4일	100(18.9)	49(17.1)	51(21.1)	
	1회/주	21(4.0)	12(4.2)	9(3.7)	
	먹지않음	9(1.7)	1(0.3)	8(3.3)	
간식 시기	아침식사전	1(0.2)	0(0.0)	1(0.4)	7.489
	아침과 점심 중간	26(4.9)	12(4.2)	14(5.8)	
	점심과 저녁 중간	233(44.0)	123(42.9)	110(45.5)	
	저녁과 취침 중간	86(16.3)	57(19.9)	29(12.0)	
	불규칙적	183(34.6)	95(33.1)	88(36.4)	
간식 습관	주식보다 간식 섭취가 많음	18(3.4)	5(1.7)	13(5.4)	17.465**
	주식사와 상관 없이 자주	82(15.5)	54(18.8)	28(11.6)	
	가끔 먹음	165(31.2)	101(35.2)	64(26.4)	
	기분따라 간식의 양이 변함	228(43.1)	112(39.0)	116(47.9)	
	거의 먹지 않음	36(6.8)	15(5.2)	21(8.7)	
간식 종류	빵류	103(19.5)	63(22.0)	40(16.5)	32.681***
	과자류	227(42.9)	120(41.8)	107(44.2)	
	우유류	39(7.4)	14(4.9)	25(10.3)	
	과일류	40(7.6)	18(6.3)	22(9.1)	
	면류	38(7.2)	30(10.5)	8(3.3)	
	분식류	33(6.2)	14(4.9)	19(7.9)	
	패스트푸드류	19(3.6)	16(5.6)	3(1.2)	
	음료류	22(4.2)	11(3.8)	11(4.5)	
	고구마류	8(1.5)	1(0.3)	7(2.9)	
간식 이유	배가 고파서	152(28.7)	96(33.4)	56(23.1)	16.611*
	습관적으로	326(61.6)	163(56.8)	163(67.4)	
	영양 보충을 위해	8(1.5)	2(0.7)	6(2.5)	
	친구가 먹으니까	13(2.5)	11(3.8)	2(0.8)	
	식사 대신으로	6(1.1)	2(0.7)	4(1.7)	
	스트레스 해소로	13(2.5)	6(2.1)	7(2.9)	
	기타	11(2.1)	7(2.4)	4(1.7)	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

4) 식이섭취태도

조사 대상자의 식이섭취태도에 있어서는 총점 30점 중에 남학생은 22.59점, 여학생은 23.24점으로 나타나 남녀 학생 모두 중간이상의 점수를 보였으며, 여학생의 식이섭취태도가 남학생에 비해 유의적으로 좀 더 긍정적인 것으로 조사되었다(표 26, $p < 0.01$).

각 문항별로 살펴보면 과일 섭취, 기름을 많이 사용하는 음식섭취 관련 점수가 각각 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높았으며($p < 0.05$), 탄산 및 청량음료, 패스트푸드 섭취관련 점수도 각각 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.01$). 김지연⁴⁶⁾의 연구에서 문항에 다소 차이는 있으나 총점 50점 중에 남학생은 33.2점, 여학생은 32.8점으로 남녀학생 모두 중간이상의 점수를 보였으나 성별에 따른 유의한 차이가 없었고, 문항별로는 ‘우유나 유제품을 매일 한 병 이상 마신다’, ‘육류·생선·달걀·콩·두부로 된 음식을 끼니마다 먹는다’, ‘김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다’의 점수가 남학생이 여학생에 비해 유의하게 높았고 본 연구에서는 유의한 차이는 없었으나 유제품섭취와 육류·생선·콩 등의 섭취점수가 여학생에 비해 남학생이 다소 높은 결과를 나타냈다.

Perron⁶⁷⁾의 연구에 의하면 영양지식과 식태도, 식이 섭취 행동과는 정의 상관관계를 가진다고 하였다. 또한 강영희 등⁶⁸⁾의 연구에 의하면 영양에 대한 태도는 영양지식과 유의적인 상관관계를 가지기 때문에 교육에 의하여 행동이 긍정적으로 바뀔 수 있다고 하였다. 하지만 본 연구에서는 학생들이 자신이 가지고 있는 지식을 식사시 또는 식품 선택시 충분히 활용하지 못하고 있는 경향을 보였다.

표 26. 식이섭취태도

항목	Mean±SD			t-value
	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	
1. 생선,고기,계란,콩,두부 등	2.59±0.54	2.63±0.52	2.54±0.57	1.885
2. 김치를 제외한 채소류	2.24±0.71	2.21±0.70	2.27±0.71	-0.908
3. 미역, 다시마, 김 등의 해조류	1.86±0.61	1.83±0.58	1.90±0.64	-1.495
4. 우유나 유제품	2.19±0.70	2.22±0.71	2.17±0.69	0.759
5. 과일	2.18±0.72	2.11±0.69	2.25±0.74	-2.245*
6. 튀김, 볶음, 전 등 기름을 많이 사용하는 음식	2.15±0.64	2.10±0.61	2.21±0.68	-2.009*
7. 탄산 및 청량음료	2.64±0.58	2.58±0.61	2.71±0.55	-2.636**
8. 피자, 햄버거, 닭튀김 등(패스트푸드)	2.69±0.49	2.64±0.52	2.76±0.44	-2.958**
9. 라면이나 컵라면 등(인스턴트)	2.30±0.63	2.26±0.63	2.35±0.63	-1.580
10. 과자, 아이스크림, 초콜릿 등 단 음식	2.50±0.70	2.02±0.71	2.07±0.69	-0.871
총점	22.89±2.65	22.59±2.61	23.24±2.66	-2.816**

*p<.05 **p<.01

5) 체형만족도에 따른 식습관

(1) 체형만족도에 따른 식사횟수 및 식사형태

조사 대상자의 체형만족도에 따른 식사횟수를 분석한 결과(표 27), 아침식사를 ‘매일 먹는다’고 응답한 비율은 남학생의 경우 만족 68.8%, 보통 57.7%, 불만족 55.8%였으며 여학생은 만족 68.2%, 보통 58.7%, 불만족 53.1%로 나타나 남녀 모두 아침식사에 있어서 만족도가 낮아질수록 결식하는 비율이 다소 높았으나 유의한 차이는 없었다. 점심식사의 경우 ‘매일 먹는다’의 비율이 남학생은 만족(92.0%)에 비해 불만족(89.4%)하는 학생의 결식률이 다소 높고 여학생 역시 만족(81.8%)에 비해 불만족(82.0%)하는 학생의 결식률이 다소 높았으나 유의한 차이는 없었다. 저녁식사도 ‘매일 먹는다’의 비율이 남학생은 만족 88.3%, 불만족 80.5%, 여학생은 만족 95.5%, 불만족 69.5%로 만족하는 학생에 비해 불만족하는 학생의 저녁식사 결식률이 높았으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 체형만족도에 따른 식사형태를 분석한 결과 남녀 모두 아침, 점심 식사형태에 있어 체형만족도에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았으나 전체적인 식사형태는 체형만족도별 ‘밥, 죽류’가 많은 것으로 조사되었다(표 28).

여학생의 저녁 식사형태에 있어서 체형에 불만족인 것으로 응답한 학생의 84.9%가 밥, 죽류로 식사하는 것으로 응답하였으나 만족 90.9%, 보통 95.6%에 비해 유의적으로 낮게 나타났다($p < 0.05$).

표 27. 체형만족도에 따른 식사횟수

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
아침	매일먹음	53(68.8)	56(57.7)	63(55.8)	6.565	15(68.2)	54(58.7)	68(53.1)	7.423
	5-6회/주	10(13.0)	20(20.6)	20(17.7)		3(13.6)	14(15.2)	14(10.9)	
	3-4회/주	6(7.8)	7(7.2)	14(12.4)		0(0.0)	7(7.6)	15(11.7)	
	1-2회/주	4(5.2)	8(8.2)	6(5.3)		3(13.6)	10(10.9)	14(10.9)	
	먹지않음	4(5.2)	6(6.2)	10(8.8)		1(4.5)	7(7.6)	17(13.3)	
점심	매일먹음	71(92.2)	91(93.8)	101(89.4)	2.482	18(81.8)	78(84.8)	105(82.0)	3.278
	5-6회/주	6(7.8)	6(6.2)	11(9.7)		4(18.2)	9(9.8)	17(13.3)	
	3-4회/주	0(0.0)	0(0.0)	1(0.9)		0(0.0)	2(2.2)	4(3.1)	
	1-2회/주	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		0(0.0)	3(3.3)	2(1.6)	
저녁	매일먹음	68(88.3)	89(91.8)	91(80.5)	7.410	21(95.5)	70(76.1)	89(69.5)	8.453
	5-6회/주	6(7.8)	7(7.2)	13(11.5)		0(0.0)	12(13.0)	21(16.4)	
	3-4회/주	2(2.6)	1(1.0)	9(8.0)		1(4.5)	9(9.8)	14(10.9)	
	1-2회/주	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)		0(0.0)	0(0.0)	2(1.6)	
	먹지않음	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		0(0.0)	1(1.1)	2(1.6)	

표 28. 체형만족도에 따른 식사형태

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
아침	밥.죽류	65(89.0)	76(82.6)	91(86.7)	14(66.7)	69(81.2)	91(82.0)	3.944
	면류	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(1.2)	2(1.8)	
	빵류	6(8.2)	13(14.1)	9(8.6)	5(23.8)	10(11.8)	12(10.8)	
	시리얼류	2(2.7)	2(2.2)	5(4.8)	2(9.5)	5(5.9)	6(5.4)	
	기타	0(0.0)	1(1.1)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
점심	밥.죽류	71(92.2)	93(95.9)	108(95.6)	19(86.4)	76(82.6)	110(85.9)	3.307
	면류	6(7.8)	2(2.1)	5(4.4)	1(4.5)	8(8.7)	9(7.0)	
	빵류	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(3.3)	3(2.3)	
	시리얼류	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)	
	기타	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)	2(9.1)	5(5.4)	5(3.9)	
저녁	밥.죽류	71(92.2)	90(92.8)	103(91.2)	20(90.9)	87(95.6)	107(84.9)	18.886*
	면류	3(3.9)	2(2.1)	5(4.4)	0(0.0)	2(2.2)	5(4.0)	
	빵류	0(0.0)	1(1.0)	1(0.9)	0(0.0)	0(0.0)	5(4.0)	
	시리얼류	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(4.5)	0(0.0)	0(0.0)	
	기타	3(3.9)	4(4.1)	4(3.5)	1(4.5)	2(2.2)	9(7.1)	

*p<.05

(2) 체형만족도에 따른 식사시간과 식사습관

조사대상자의 체형만족도에 따른 식사시간의 규칙성 여부와 식사습관 등에 대해 분석한 결과(표 29), 남학생의 경우 불규칙적이라고 응답한 비율이 만족, 보통, 불만족 각각 18.2%, 36.1%, 44.2%로 나타나 체형에 대한 만족도가 낮을수록 식사시간의 불규칙성이 유의적으로 높게 나타났고($p < 0.001$), 여학생의 경우는 체형만족도에 따른 유의한 차이가 없었다..

식사량에 있어서는 남학생의 과식하는 비율이 만족, 보통, 불만족 각각 14.3%, 10.3%, 36.3%로 체형에 불만족할수록 과식하는 정도가 유의적으로 높은 것으로 조사되었으나($p < 0.001$), 여학생의 경우는 유의한 차이가 없었다.

본인의 식습관에 있어서 가장 큰 문제점을 묻는 문항에 대해서는 여학생의 경우 체형만족도에 따른 유의한 차이는 없었으나 남학생의 경우는 ‘과식’이라고 응답한 비율이 만족(10.4%)과 보통(8.2%)에 비해 불만족 학생이 22.1%로 나타나 체형에 대한 만족도가 낮을수록 과식을 유의적으로 많이 하는 것으로 조사되었다($p < 0.001$).

표 29. 체형만족도에 따른 식사시간과 식사습관

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
식사시간의 규칙성	규칙적	63(81.8)	62(63.9)	63(55.8)	13.933***	13(59.1)	57(62.0)	68(53.1)	1.746
	불규칙적	14(18.2)	35(36.1)	50(44.2)		9(40.9)	35(38.0)	60(46.9)	
식사량	과식	11(14.3)	10(10.3)	41(36.3)		3(13.6)	11(12.0)	26(20.3)	
	적당량	57(74.0)	82(84.5)	61(54.0)	28.513***	16(72.7)	73(79.3)	87(68.0)	3.980
	소식	9(11.7)	5(5.2)	11(9.7)		3(13.6)	8(8.7)	15(11.7)	
과식및 폭식하는 경우	배가 많이 고플때	21(27.3)	39(40.2)	34(30.1)		7(31.8)	26(28.3)	29(22.7)	
	맛있는 음식이 있을때	38(49.4)	43(44.3)	61(54.0)		11(50.0)	53(57.6)	81(63.3)	
	스트레스나 걱정이 있을때	4(5.2)	3(3.1)	4(3.5)	7.507	2(9.1)	7(7.6)	12(9.4)	9.112
	습관적으로	4(5.2)	3(3.1)	7(6.2)		0(0.0)	4(4.3)	5(3.9)	
	과식하지 않음	10(13.0)	9(9.3)	7(6.2)		2(9.1)	2(2.2)	1(0.8)	

***p<.001

표 29. 체형만족도에 따른 식사시간과 식사습관(계속)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
과식	8(10.4)	8(8.2)	25(22.1)		3(13.6)	13(14.1)	19(14.8)		
편식	26(33.8)	37(38.1)	35(31.0)		8(36.4)	26(28.3)	22(17.2)		
본인 식사습관의 가장큰 문제점	불규칙한 식사	21(21.6)	14(12.4)	29.920***	2(9.1)	11(12.0)	19(14.8)	8.562	
	끼니를 거르는식사	6(7.8)	6(6.2)		10(8.8)	3(13.6)	8(8.7)		13(10.2)
	인스턴트식품	20(26.0)	9(9.3)		19(16.8)	3(13.6)	13(14.1)		24(18.8)
	간식을 많이 먹음	7(9.1)	12(12.4)		6(5.3)	2(9.1)	19(20.7)		28(21.9)
	기타	5(6.5)	4(4.1)		4(3.5)	1(4.5)	2(2.2)		3(2.3)
식사습관에 영향 미치는 요인	부모님	44(57.1)	48(49.5)	55(48.7)	11(50.0)	44(47.8)	53(41.4)	10.472	
	형제,자매	4(5.2)	1(1.0)	7(6.2)	4(18.2)	12(13.0)	12(9.4)		
	친구	7(9.1)	16(16.5)	9(8.0)	3(13.6)	6(6.5)	19(14.8)		
	학교교육	4(5.2)	8(8.2)	10(8.8)	1(4.5)	4(4.3)	9(7.0)		
	대중매체	5(6.5)	7(7.2)	6(5.3)	0(0.0)	8(8.7)	11(8.6)		
	기타	13(16.9)	17(17.5)	26(23.0)	3(13.6)	18(19.6)	24(18.8)		

***p<.001

(3) 체형만족도에 따른 간식습관

조사대상자의 체형만족도에 따른 간식습관에 있어서는 간식필요여부의 경우 남학생은 체형만족도에 따른 유의한 차이가 없었으나 여학생의 경우는 간식이 필요하지 않다는 데 대해 만족, 보통, 불만족 각각 4.5%, 3.3%, 6.3%로 나타나 체형에 불만족인 학생이 간식이 필요하지 않다고 응답한 비율이 유의적으로 높았다 (표 30, $p < 0.01$).

간식섭취횟수에 있어서는 남녀 모두 유의한 차이는 없었고 체형만족도별로 남녀 모두 1회/일 응답율이 높았다. 간식 섭취시기 및 간식습관, 간식종류, 간식이 유에 있어서는 남녀 모두 체형만족도별 유의한 차이는 없었다.



표 30. 체형만족도에 따른 간식습관

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
간식필요여부	매우 필요하다	18(23.4)	15(15.5)	19(16.8)	8.819	1(4.5)	7(7.6)	10(7.8)	16.880**
	필요하다	40(51.9)	39(40.2)	50(44.2)		16(72.7)	33(35.9)	37(28.9)	
	약간 필요하다	18(23.4)	36(37.1)	38(33.6)		4(18.2)	49(53.3)	73(57.0)	
	필요하지 않다	1(1.3)	7(7.2)	6(5.3)		1(4.5)	3(3.3)	8(6.3)	
간식횟수	2-3회/일	17(22.1)	14(14.4)	15(13.3)	8.222	6(27.3)	23(25.0)	19(14.8)	8.139
	1회/일	44(57.1)	64(66.0)	71(62.8)		13(59.1)	43(46.7)	70(54.7)	
	1회/3-4일	15(19.5)	13(13.4)	21(18.6)		2(9.1)	19(20.7)	30(23.4)	
	1회/주	1(1.3)	5(5.2)	6(5.3)		0(0.0)	3(3.3)	6(4.7)	
	먹지않음	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)		1(4.5)	4(4.3)	3(2.3)	
간식시기	아침식사전	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	7.526	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)	2.757
	아침과 점심 식사 중간	2(2.6)	3(3.1)	7(6.2)		1(4.5)	6(6.5)	7(5.5)	
	점심과 저녁식사 중간	31(40.3)	44(45.4)	48(42.5)		10(45.5)	39(42.4)	61(47.7)	
	저녁과 취침 중간	22(28.6)	14(14.4)	21(18.6)		2(9.1)	10(10.9)	17(13.3)	
	불규칙적	22(28.6)	36(37.1)	37(32.7)		9(40.9)	37(40.2)	42(32.8)	
간식습관	주식보다 간식 섭취가 많음	2(2.6)	2(2.1)	1(0.9)	8.087	2(9.1)	4(4.3)	7(5.5)	8.833
	주식사와 상관 없이 자주 먹음	19(24.7)	19(19.6)	16(14.2)		6(27.3)	10(10.9)	12(9.4)	
	가끔 먹음	29(37.7)	28(28.9)	44(38.9)		6(27.3)	27(29.3)	31(24.2)	
	기분에 따라 간식의 양이 변함	24(31.2)	41(42.3)	47(41.6)		7(31.8)	44(47.8)	65(50.8)	
	거의 먹지 않음	3(3.9)	7(7.2)	5(4.4)		1(4.5)	7(7.6)	13(10.2)	

**p<.01

표 30. 체형만족도에 따른 간식습관(계속)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value	
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)		
간식종류	빵류	18(23.4)	19(19.6)	26(23.0)	12.549	3(13.6)	12(13.0)	25(19.5)	10.284
	과자류	30(39.0)	40(41.2)	50(44.2)		8(36.4)	43(46.7)	56(43.8)	
	우유류	6(7.8)	5(5.2)	3(2.7)		3(13.6)	10(10.9)	12(9.4)	
	과일류	5(6.5)	8(8.2)	5(4.4)		3(13.6)	6(6.5)	13(10.2)	
	면류	9(11.7)	13(13.4)	8(7.1)		1(4.5)	4(4.3)	3(2.3)	
	분식류	4(5.2)	4(4.1)	6(5.3)		2(9.1)	6(6.5)	11(8.6)	
	패스트푸드류	2(2.6)	5(5.2)	9(8.0)		0(0.0)	3(3.3)	0(0.0)	
	음료류	3(3.9)	2(2.1)	6(5.3)		1(4.5)	5(5.4)	5(3.9)	
	고구마류	0(0.0)	1(1.0)	0(0.0)		1(4.5)	3(3.3)	3(2.3)	
간식이유	배가 고파서	28(36.4)	33(34.0)	35(31.0)	11.094	8(36.4)	25(27.2)	23(18.0)	16.360
	습관적으로	42(54.5)	55(56.7)	66(58.4)		11(50.0)	59(64.1)	93(72.7)	
	영양 보충을 위해	1(1.3)	1(1.0)	0(0.0)		2(9.1)	2(2.2)	2(1.6)	
	친구가 먹으니까	5(6.5)	4(4.1)	2(1.8)		0(0.0)	1(1.1)	1(0.8)	
	식사 대신으로	0(0.8)	1(1.0)	1(0.9)		1(4.5)	1(1.1)	2(1.6)	
	스트레스 해소로	0(0.0)	2(2.1)	4(3.5)		0(0.0)	4(4.3)	3(2.3)	
	기타	1(1.3)	1(1.0)	5(4.4)		0(0.0)	0(0.0)	4(3.1)	

(4) 체형만족도에 따른 식이섭취태도

조사대상자의 체형만족도에 따른 식이섭취태도를 분석한 결과는 표 31와 같다. 남학생의 경우 총점 30점 중에 체형에 대해 만족, 보통, 불만족인 학생이 각각 22.62점, 22.64점, 22.53점으로 나타나 식이섭취태도에 대한 유의한 차이는 나타나지 않았다. 문항별로 식이섭취태도를 살펴보면 긍정적 식이섭취태도 문항 중 미역, 다시마, 김 등의 해조류 섭취와 과일 섭취에 있어서 불만족군이 만족, 보통군에 비해 식이섭취태도 점수가 다소 낮았으나 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 부정적 식이섭취태도 문항에서 인스턴트 음식 섭취에 있어 불만족군이 만족, 보통군에 비해 식이섭취태도 점수가 다소 높았으나 유의한 차이는 없었다.

여학생의 경우 체형에 대해 만족, 보통, 불만족인 학생이 각각 23.68점, 23.10점, 23.27점으로 식이섭취태도에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 문항별로 식이섭취태도를 살펴보았을 때 긍정적 문항에서 생선, 고기, 계란, 콩, 두부 등의 섭취와 미역, 다시마, 김등의 해조류 섭취에 있어서 불만족군의 식이섭취태도 점수가 만족, 보통군에 비해 다소 낮았으나 유의한 차이는 없었고, 부정적 문항에서 탄산 및 청량음료, 패스트푸드, 단 음식 섭취에 있어 불만족군의 식이태도 점수가 만족, 보통군에 비해 다소 높았으나 유의한 차이는 없었다.

표 31. 체형만족도에 따른 식이섭취태도

Mean±SD

항목	남학생				여학생			
	만족	보통	불만족	F-value	만족	보통	불만족	F-value
	(n=77)	(n=97)	(n=113)		(n=22)	(n=92)	(n=128)	
1. 생선,고기,계란,콩,두부 등	2.62±0.49	2.63±0.55	2.63±0.52	0.003	2.73±0.46	2.55±0.58	2.49±0.58	1.676
2. 김치를 제외한 채소류	2.12±0.73	2.22±0.68	2.27±0.71	1.147	2.41±0.59	2.24±0.72	2.27±0.73	0.509
3. 미역, 다시마, 김 등의 해조류	1.82±0.58	1.86±0.56	1.81±0.60	0.207	2.05±0.65	1.91±0.66	1.88±0.63	0.675
4. 우유나 유제품	2.21±0.68	2.21±0.75	2.23±0.71	0.036	2.41±0.67	2.11±0.70	2.17±0.69	1.675
5. 과일	2.16±0.69	2.15±0.67	2.04±0.71	0.883	2.59±0.67	2.20±0.74	2.23±0.74	2.653
6. 튀김, 볶음, 진 등 기름을 많이 사용하는 음식	2.13±0.55	2.08±0.67	2.09±0.59	0.151	2.05±0.72	2.18±0.69	2.26±0.66	1.035
7. 탄산 및 청량음료	2.64±0.61	2.57±0.61	2.55±0.61	0.499	2.50±0.67	2.71±0.55	2.75±0.52	1.991
8. 피자, 햄버거, 닭튀김 등(패스트푸드)	2.70±0.49	2.58±0.54	2.65±0.52	1.263	2.73±0.46	2.76±0.45	2.77±0.43	0.072
9. 라면이나 컵라면 등(인스턴트)	2.26±0.64	2.22±0.63	2.31±0.61	0.582	2.18±0.73	2.40±0.59	2.34±0.63	1.112
10. 과자, 아이스크림, 초콜릿 등 단 음식	1.97±0.76	2.13±0.70	1.96±0.69	1.864	2.05±0.72	2.03±0.72	2.11±0.67	0.351
총점	22.62±2.75	22.64±2.46	22.53±2.67	0.052	23.68±2.70	23.10±2.45	23.27±2.80	0.440

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

^{ab} Duncan multiple comparison

6. 섭식장애정도

1) 이상식행동 점수(Eating Attitude Test-26)

조사대상자의 섭식장애 정도를 EAT26(The Eating Attituds Test-26)을 이용하여 조사·분석한 결과(표 32), 총점에 있어서 남학생은 7.87점, 여학생 10.53점으로 나타나 여학생이 남학생에 비해 섭식장애점수가 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 문항별로 살펴보면, 식이조절을 묻는 문항은 남학생의 경우 3.72점, 여학생 5.46점으로 남학생에 비해 여학생의 식이조절장애 점수가 유의적으로 높았다($p<0.001$). 또한, 신경성 과식증과 음식에 대한 집착을 묻는 문항에서도 남학생이 1.53점, 여학생 2.22점으로 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높게 나타났다($p<0.001$). 자신의 의지로 식사조절여부를 묻는 문항에 있어서는 남녀 간에 유의한 차이를 보이지 않았다.

중학생을 대상으로 한 김지연⁴⁶⁾의 연구와 고등학생을 대상으로 한 김정현⁶⁹⁾, 이선영 등⁵⁹⁾의 연구에서도 여학생의 섭식장애가 남학생 보다 높게 나타나 본 연구와 유사하였으며, 여고생을 대상으로 연구한 백유진 등⁷⁰⁾의 연구에서는 청소년기의 좋지 않은 식사태도는 우울수준에까지 영향을 미친다고 보고하였다. 따라서 학교교육에서 영양소 섭취의 이론적인 교육만 할 것이 아니라 청소년기의 섭식장애를 예방할 수 있는 실천적인 교육이 필요할 것으로 사료된다.

표 32. 이상식행동 점수(Eating Attitude Test-26) Mean±SD

항목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	t-value
Dieting(39점)	4.51±3.74	3.72±3.24	5.46±4.07	-5.376***
Bulimia &preoccupation(18점)	1.84±2.08	1.53±2.02	2.22±2.10	-3.862***
Oral control(21점)	2.73±2.62	2.63±2.26	2.85±2.99	-0.943
total(78점)	9.09±6.94	7.87±5.94	10.53±7.74	-4.360***

*** p<.001

2) 섭식장애군 분포

EAT-26을 이용하여 각 문항에 대한 섭식장애 정도를 조사한 후 총점이 20점 이상인 학생들을 섭식장애군으로 분류한 결과(표 33), 남학생의 4.9%, 여학생의 10.7%가 섭식장애가 있는 것으로 조사되어 섭식장애군에 속하는 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 많았다($p < 0.05$). 이는 남학생의 2.8%, 여학생의 12.2%가 식이장애 고위험군으로 나타난 이선영 등⁵⁹⁾의 연구와 유사하였으며, 김정현⁷⁰⁾의 연구에서도 남학생의 2.6%, 여학생의 1.4%가 고위험군으로, 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 남학생의 5.8%, 여학생의 11.7%가 섭식장애가 있는 것으로 조사되어 대부분의 연구에서 남학생에 비해 여학생의 섭식장애 정도가 높게 조사된 바 있다. 이러한 결과는 체형만족도가 낮고 주로 남에게 보이기 위한 이유로 체중감량을 시도하는 여학생이 남학생에 비해 바르지 못한 식이섭취 태도를 보이기 때문에 이러한 식이섭취태도가 섭식장애로까지 이어진 것으로 생각된다.



표 33. 섭식장애군 분포 N(%)

항목	전체 (n=529)	남학생 (n=287)	여학생 (n=242)	χ^2 -value
정상군	489(92.4)	273(95.1)	216(83.3)	6.463*
섭식장애군	40(7.6)	14(4.9)	26(10.7)	

* $p < .05$

3) 체형만족도에 따른 섭식장애정도

(1) 체형만족도에 따른 이상식행동 점수

체형만족도에 따른 이상식행동 점수를 조사한 결과(표 34), 남학생의 총점을 살펴보면 만족군, 보통군, 불만족군의 이상식행동 점수는 각각 5.66점, 6.53점, 10.54점으로 체형만족도에 따라 세군 간에 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). Duncan의 사후검증 비교에 의하면 만족군과 보통군에 비해 불만족군이 높은 점수를 얻어 체형에 불만족할수록 이상식행동 점수가 높은 것으로 나타났다. 여학생도 마찬가지로 만족군, 보통군, 불만족군의 이상식행동 점수가 각각 8.32점, 8.05점, 12.69점으로 체형만족도에 따라 이상 식행동 점수는 유의한 차이가 나타났다($p < 0.001$). Duncan의 사후검증 비교에 의하면 만족군과 보통군에 비해 불만족군이 높은 점수를 얻어 체형에 불만족할수록 이상식행동 점수가 높은 것으로 나타났다.

식이조절을 묻는 문항에서 남학생의 경우 체형에 불만족인 학생이 5.04점으로 만족 2.75점, 보통 2.95점으로 나타나 체형에 불만족일수록 만족하는 학생에 비해 식이조절 문항 점수가 유의적으로 높게 나타났다($p < 0.001$).. 여학생도 체형에 불만족인 학생이 6.67점으로 만족하는 학생이 3.55점으로 체형에 불만족일수록 만족하는 학생에 비해 높은 점수를 얻어 체형만족도에 따라 식이조절 관련요인 점수는 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

신경성 과식욕증과 음식에 대한 집착관련 요인 점수를 살펴보면 남학생의 경우 체형에 불만족인 학생이 2.29점, 만족하는 학생이 0.74점으로 여학생도 체형에 불만족인 학생이 2.87점, 만족하는 학생이 1.27점으로 체형만족도에 따라 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$).

섭식통제 관련 요인점수는 남학생의 경우 체형에 만족하는 학생은 2.17점, 불만족인 학생은 3.21점으로 유의한 차이($p < 0.01$)를 보였으며 여학생은 체형만족도에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 여고생을 대상으로 한 유완송⁵⁶⁾의 연구에서는 체중에 불만족하는 학생이 만족하는 학생에 비해 섭식장애정도가 높은 것으로 조사된 바 있으며, 중학생을 대상으로 한 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 체형만족도가 낮을수록 만족도가 높은 학생에 비해 섭식장애정도가 높은 것으로 조사되어 본 연구결과와 유사하였다.

표 34. 체형만족도에 따른 이상식행동 점수

Mean±SD

항 목	남학생			F-value	여학생			F-value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
Dieting(39점)	2.75±2.32 ^a	2.95±3.06 ^a	5.04±3.48 ^b	17.304 ^{***}	3.55±2.65 ^a	4.23±3.43 ^a	6.67±4.31 ^b	13.626 ^{***}
Bulimia & preoccupation(18점)	0.74±1.40 ^a	1.26±1.83 ^a	2.29±2.27 ^b	16.423 ^{***}	1.27±1.45 ^a	1.54±1.65 ^a	2.87±2.27 ^b	14.586 ^{***}
Oral control(21점)	2.17±1.96 ^a	2.32±2.09 ^a	3.21±2.48 ^b	6.502 ^{**}	3.50±2.67	2.28±2.14	3.15±3.48	2.860
total(78점)	5.66±4.15 ^a	6.53±5.32 ^a	10.54±6.49 ^b	22.038 ^{***}	8.32±5.31 ^a	8.05±5.60 ^a	12.69±8.75 ^b	11.495 ^{***}

***p<.001 **p<.01 *p<.05

^{ab}Duncan multiple comparison

(2) 체형만족도에 따른 섭식장애군 분포

조사 대상자의 체형만족도에 따른 섭식장애군 분포는 표 35와 같다. 남학생의 경우 체형에 불만인 학생의 섭식장애군이 10.6%, 만족인 학생의 섭식장애군은 0.0%로 체형만족도가 낮은 학생이 대부분 섭식장애군에 속하는 것으로 나타났다($p < 0.001$). 여학생의 경우 체형에 불만인 학생의 섭식장애군이 17.2%, 만족인 학생의 섭식장애군은 4.5%가 섭식장애가 있는 것으로 나타나 체형 만족도에 따른 섭식장애 정도는 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$). 그러나 여학생은 체형만족도가 높은 학생들까지도 섭식장애군에 속해 있어 여학생의 섭식장애정도는 심각한 상태를 알 수 있었다. 중학생을 대상으로 한 김지연⁴⁶⁾의 연구에서도 남학생의 경우 체형만족도가 낮은 학생의 섭식장애군이 9.6%, 높은 학생의 섭식장애군이 5.6%로 체형만족도가 낮은 학생이 섭식장애군에 속한 경우가 다소 많았고, 여학생의 경우 체형만족도가 낮은 학생 27.1%, 높은 학생 13.0%가 섭식장애가 있는 것으로 나타나 여학생의 경우에는 체형만족도가 높은 학생도 섭식장애군에 속해 본 연구와 유사하였다. 이러한 결과를 통해 특히 여학생의 경우 체형만족도가 섭식장애에 큰 영향을 주는 것을 볼 수 있었다.

섭식장애와 관련된 몇몇 연구들을 보면, 이선영 등⁵⁹⁾의 연구에서 식이장애군인 학생은 상태불안척도, 특성불안척도가 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 식이장애 고위험군은 우울성향도 높은 것으로 조사되었고, 김동미⁷¹⁾의 연구에서는 섭식태도가 긍정적인 학생들이 부정적인 학생들보다 자아존중감은 높으며 스트레스는 덜 받고 있는 것으로 나타났다.

표 35. 체형만족도에 따른 섭식장애군 분포

N(%)

항목	남학생			χ^2 -value	여학생			χ^2 -value
	만족 (n=77)	보통 (n=97)	불만족 (n=113)		만족 (n=22)	보통 (n=92)	불만족 (n=128)	
정상군	77(100.0)	95(97.9)	101(89.4)	13.634***	21(95.5)	89(96.7)	106(82.8)	11.796**
섭식장애군	0(0.0)	2(2.1)	12(10.6)		1(4.5)	3(3.3)	22(17.2)	

p<.01 *p<.001

7. 각 요인별 상관관계 분석

체질량지수(BMI), 영양지식, 식이섭취태도, 섭식장애, 체형만족도, 체중조절관심도 간의 성별에 따른 상관관계를 분석한 결과는 표 36과 같다. 남학생의 경우 체질량지수(BMI)는 체형만족도와 음의 상관관계($r=-0.313$, $p<0.01$), 체중조절관심도와 양의 상관관계($r=0.330$, $p<0.01$), 섭식장애와 양의 상관관계($r=0.212$, $p<0.01$)를 나타냈다. 영양지식은 식이섭취태도와 양의 상관관계($r=0.212$, $p<0.01$)를 나타냈으며, 섭식장애는 체형만족도와 음의 상관관계($r=-0.371$, $p<0.01$), 체중조절관심도와는 양의 상관관계($r=0.362$, $p<0.01$)를 나타냈다. 체형만족도는 체중조절관심도와 음의 상관관계($r=-0.298$, $p<0.01$)를 나타냈다.

여학생의 경우 체질량지수(BMI)는 체형만족도와 음의 상관관계($r=-0.362$, $p<0.01$), 체중조절관심도와는 양의 상관관계($r=0.190$, $p<0.01$)를 나타냈다. 영양지식은 식이섭취태도와 양의 상관관계($r=0.136$, $p<0.05$)를 나타냈으며, 섭식장애는 체형만족도와 음의 상관관계($r=-0.370$, $p<0.01$), 체중조절관심도와 양의 상관관계($r=0.453$, $p<0.01$)를 나타냈다. 체형만족도는 체중조절관심도와 음의 상관관계($r=-0.384$, $p<0.01$)를 나타냈다. 김진영⁴⁵⁾의 연구에서와 같이 남녀모두 체질량지수가 높을수록 본인의 체형에 대해 만족하지 못하고, 체중조절에 대해 관심이 높게 나타났으며 영양지식 점수가 높을수록 식이섭취태도가 양호한 것으로 조사되었다.

표 36. 각 요인별 상관관계

항목	BMI		영양지식		식이섭취태도		섭식장애		체형만족도		체중조절관심도	
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
BMI	1	1										
영양지식	-0.08	-0.088	1	1								
식이섭취태도	0.11	-0.044	0.212**	0.136*	1	1						
섭식장애	0.212**	0.058	0.018	0.042	0.003	0.082	1	1				
체형만족도	-0.313**	-0.362**	0.056	0.001	0.033	0.030	-0.371**	-0.370**	1	1		
체중조절관심도	0.330**	0.190**	-0.059	0.014	0.061	0.038	0.362**	0.453**	-0.298**	-0.384**	1	1

* : 0.05, ** : 0.01

Pearson's correlation coefficient

V. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 고등학교 1학년 학생 529명(남학생 287명, 여학생 242명)을 대상으로 체형인식도, 체형만족도, 체중조절관심도, 체중조절태도, 영양지식, 식습관, 섭식장애정도를 조사·분석함으로써 바람직한 체형 인식의 중요성을 알고 학교현장에서 실천적인 교육이 이루어질 수 있는 근거를 마련하는데 도움이 되고자 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 평균 체질량지수(BMI)는 남학생의 경우 21.9, 여학생은 20.1로 남녀 모두 정상 수준에 속하였으며, BMI에 의한 체중군별 분포는 남학생의 경우 저체중군은 9.8%, 정상체중군이 58.2%, 과체중군 16.7%, 비만군 15.3%였다. 여학생의 경우에는 정상체중군은 60.7%, 과체중군 8.3%, 비만군 3.7%로 나타났다. 여학생의 저체중군은 27.3%나 되는 것으로 조사되어 여학생의 저체중군의 비율이 유의적으로 높았다.

둘째, 본인의 현재 체형인식은 여학생(3.31)이 남학생(3.05)에 비해 좀 더 살찐 체형으로 인식하고 있었으며($p < 0.001$), 이상적으로 생각하는 체형은 여학생(2.44)이 남학생(2.87)에 비해 마른체형을 선호하고 있었다($p < 0.001$). BMI군에 있어서는 본인의 현재 체형인식에 있어 남녀 모두 비만일수록 자신이 살찐다고 느끼는 경향이 있었다($p < 0.001$). 이상 체형 인식에 있어서 여학생의 경우만 비만일수록 마른 체형을 선호하는 것으로 조사되었다($p < 0.05$).

셋째, 체형만족도는 평균 2.65점으로 나타났고 남학생(2.84)이 여학생(2.43)보다 유의적으로 높은 체형만족도를 갖고 있음을 알 수 있었으며($p < 0.001$). BMI에 있어서는 남학생의 경우 정상, 저체중, 과체중, 비만의 순으로, 여학생은 저체중, 정상, 과체중, 비만의 순으로 유의적으로 높은 만족도를 보여주었다($p < 0.001$). 체형만족도에 따라서는 남녀 모두 만족도가 낮을수록 스스로 살찐다고 느끼는 경향이 있었다($p < 0.001$).

넷째, 체중조절관심도는 여학생(3.83)이 남학생(3.25)에 비해 유의적으로 높은

값을 보여주었고($p < 0.001$) BMI군에 있어서는 남학생($p < 0.001$)과 여학생($p < 0.05$) 모두 비만일수록 체중조절관심도가 유의적으로 높게 나타났다. 체형만족도에 따라서는 남녀 모두 만족군과 보통군에 비해 불만족군의 체중조절 관심도가 유의적으로 높음을 알 수 있었다($p < 0.001$).

다섯째, 체중조절 시도 경험은 여학생(72.7%)이 남학생(40.8%)에 비해 유의적($p < 0.001$)으로 많았으며, 체중조절 시도방법은 90.8%가 체중감량을 시도한 것으로 조사되었다. 체중감량 경험도 여학생(96.6%)이 남학생(82.1%)에 비해 유의하게 많았다($p < 0.001$). 체중감량을 하는 이유에 있어서는 남학생은 외모(26.0%), 건강(15.6%)의 순이었으나 여학생은 외모(37.1%), 건강(6.5%)의 순으로 나타나 여학생이 남학생에 비해 외모에 좀 더 신경을 쓰며 남학생들이 건강을 생각한 체중감량을 유의적으로 많이 시도하는 것으로 나타났다. 체형만족도에 따른 체중조절 시도경험은 남녀 모두 만족도가 낮을수록 시도경험이 유의적으로 많음을 보여주었다($p < 0.001$).

여섯째, 영양지식 점수는 20점 만점에 전체 평균은 14.64점으로 성별에 따른 유의한 차이는 없었으나 영양지식 인지도(%)에 있어서는 남학생(90.0%)이 여학생(87.3%)보다 유의적으로($p < 0.05$) 높은 반면 정답률(%)은 여학생(83.9%)이 남학생(81.5%)에 비해 유의적으로($p < 0.01$) 높게 나타났다.

일곱째, 식이섭취태도 점수에 있어서는 여학생(23.2)이 남학생(22.6)에 비해 유의적으로($p < 0.01$) 높았으나, 체형만족도에 따른 남녀 간의 유의한 차이는 나타나지 않았다.

여덟째, 섭식장애 정도의 지표인 EAT-26점수는 남학생(7.87)에 비해 여학생(10.53)이 유의적으로($p < 0.001$) 높았으며, 섭식장애의 기준인 EAT-26의 점수가 20점 이상 되는 대상자도 여학생의 경우가 유의적으로($p < 0.05$) 많게 나타났다. 체형만족도에 따른 섭식장애정도는 남녀 모두 체형만족도가 낮은 학생이 높은 학생에 비해 EAT-26점수가 유의적으로 높았고, EAT-26점수가 20점 이상 되는 대상자도 남녀 모두 만족도가 낮을수록 유의적으로 많음을 알 수 있었다.

아홉째, 각 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과, 남녀 학생 모두 체질량 지수와 체형 만족도와는 음의 상관관계를, 체중조절관심도와는 양의 상관관계를 보였다. 체형만족도와 체중조절관심도, 섭식장애정도는 음의 상관관계를, 영양지식 점

수와 식이섭취태도와는 양의 상관관계를 나타낸 반면 남학생의 경우 체질량 지수와 섭식장애는 양의 상관관계를 보였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 성별 등의 일반사항 및 체형만족도에 따른 영양 지식 점수 및 식습관에는 유의한 차이는 없었으나 상관관계 분석을 통해 영양지식 점수가 식이섭취태도와 양의 상관관계를 보인 바 청소년들에게 올바른 신체상을 정립시켜 체형만족도를 높일 수 있도록 단순 영양지식의 제공이 아닌 식행동 변화까지 유도할 수 있는 체계적이고 실질적인 영양 교육 방안이 필요할 것으로 사료된다.

이상과 같은 연구 결과를 바탕으로 한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 조사대상자는 제주지역 일반계 고등학교 1학년 학생으로 하였고 기 때문에 연구 결과를 전체 청소년으로 일반화하는 데는 제한이 있고 키와 체중을 설문조사하였기 때문에 측정오차가 클 가능성이 있다. 이러한 제한점을 토대로 살펴볼 때 향후 객관적인 비만 측정과 우리나라 전체 청소년을 대표할 수 있는 표본을 이용한 연구가 필요하다고 생각된다.

둘째, 본 연구는 조사대상자들에게 설문조사를 실시하여 그 결과를 분석하였기 때문에 체형만족도에 따른 평소 식습관을 장기적으로 조사하여 체형인식도 및 체형만족도 등과 비교 분석하는 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구의 체형인식도 결과를 근거로 한 체형인식개선 프로그램을 개발하여 이를 학교현장에서 영양상담을 실시한 후 실시전과 후의 학생들 인식변화 정도를 연구할 필요가 있을 것으로 사료된다.

넷째, 조사대상의 남녀 학생들 모두 전반적으로 체형만족도가 낮고, 본인의 체형을 살핀 것으로 인식하고 있었으며 마른체형을 선호하며 체중조절관심도는 높은 것으로 나타났다. 이에 여학생에만 치우쳐 있는 체중조절에 관한 관심대상을 남학생에도 확대시켜 성별에 따라 체중조절에 대해 인식하고 있는 현상을 좀 더 체계적으로 분석할 필요가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 1) 이연숙, 임혁숙, 안홍석, 장남수. 생애주기영양학. 교문사. 2006
- 2) 문형남, 홍수중, 서성제. 서울지역의 학동기 소아 및 청소년의 비만증 이환율 조사. 한국영양학회지 25(5):413-418
- 3) 보건복지부. 2005년 국민건강·영양조사 결과 보고서. 2006
- 4) 류호경, 윤진숙. 일부 고등학생들의 비만에 대한 인식과 체중조절 경험 및 체형과의 관계. 지역사회영양학회지 3(2):202-209. 1998
- 5) 류호경. 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구. 지역사회영양학회지 2(2): 197-205. 1997
- 6) 박혜순, 이현옥, 승정자. 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양 섭취양상. 지역사회영양학회지 2(4): 505-514. 1997
- 7) 김복란, 한용봉, 장은재. 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. 지역사회영양학회지 2(4):530-538. 1997
- 8) 김병숙, 이영은. 전북지역 일부 여대생의 체형인식도 및 신체질량지수와 식생활 행동과의 관련성. 한국생활과학회지 9(2): 231-243. 2000
- 9) Mallick J. Health hazards of obesity and weight control in children: A review of the literature. Am J Public Health 73:78-82. 1984
- 10) 남궁미자. 서울 일부지역 여자중학생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에

관한 연구. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003

11) 이임순. 여대생의 다이어트 및 섭식절제 경향. 고려대학교 학생생활연구소. 심리검사 및 상담연구. 4;43-50

12) 김은희. 여대생의 체형인식에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문. 2000

13) Ryu, H. K. A survey of adolescents' concern & perception about body image. Korean Journal of Community Nutrition. 2(2);133-140

14) Stein, K. F. & Hedger, K. M. Body Weight and Shape Self-Cognitions, Emotional Distress and Disordered Eating in Middle Adolescent Girls. Archives of Psychiatric Nursing, Vol, 11. No.5(October);264-275. 1997

15) 진영희. 중학생들의 체격에 따른 식습관과 식생활태도에 관한 비교 연구. 대한지역사회 영양학회지, 제7권, 2호, 156-166

16) Ghaderi, A. Eating Disorders (Prevalence, Incidence, and Prospective Risk Factors for Eating Disorders among Young Adult Women in the General Population). Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences 99, Department of Psychology, Uppsala University. 2001

17) Delaney, M. e., O'Keefe, L. D., & Skene, K. M. L. Development of Sociocultural Measure of Young Womens' Experiences With Body Weight and Shape. Journal of Personality Assessment, 69(1), 63-80. 1997

18) 주은정, 박숙희. 여대생들의 신체상과 다이어트가 섭식장애, 식이섭취량 및 사회 심리적 요인에 미치는 동향. 동아시아식생활학회지, Vol. 24, 399-411. 1998

- 19) 양경옥. 체형에 대한 자기지각과 자기주의 및 자기통제가 섭식정제와 폭식 행동에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문. 2005
- 20) Gendall, K. A., Sullivan, P. F., & Joyce, P. R. Psychopathology and Personality of young women who experience food carvings. *Addictive Behavior*, Vol. 22, No. 4, 545-555. 1997
- 21) Gren, M. W. & Rogers, P. J. Impairments in working memory associated with spontanenous dieting behavior. *Psychological Medicine*, 28, 1063-1070. 1998
- 22) 김문주. 여대생의 비만 교육 효과에 대한 연구: 인식과 건강형태 변수. 서울대학교 석사학위논문. 2001
- 23) Sands, R. Reconceptualization of body image and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorder*, Vol. 28, 4, 397-407. 1999
- 24) 김들련. 여고생들의 체형인식 차이에 따른 식생활 행동과 심리상태 비교연구. 경남대학교 석사학위논문. 1995
- 25) 조지숙. 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중과의 관계. 부산대학교 석사학위논문. 1992
- 26) Rubin, R. Body image and self-esteem. *Nusing Outlook*, June, 20-23. 1963
- 27) 김춘미. 성형재건수술을 원하는 환자들의 신체상에 영향을 미치는 요인. 서울대학교 석사학위논문. 1986
- 28) 정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승욱. 인천시내 중고등학생들의 다이어트

여부에 영향을 미치는 인자분석. 대한가정의학지, 168, 254-260. 1995

29) 현기순. 식생활관리학. 교문사. 1992

30) 김상애. 학교급식 프로그램의 영양교육적 효과. 한국식품영양과학회 19(4): 356-374

31) Lewid M, Brun J, Talmage H, Rasher S. Teenager and food choices: The impact of nutrition education. J. Nutr. Ed., 20:336-339. 1988

32) 이일화. 식생활 교육의 방향. 한국가정과교육학회, 제 3차 학술대회. 1991

33) 오현주. 서울시내 남녀 중학생의 체중조절 관심과 체위별 식행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 1997

34) 김정숙, 김현오, 이선희, 정현숙, 이혜준, 남정혜, 이정실. 생애주기영양학. 광문각: 257-276. 2004

35) 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완. 생활주기영양학. 신광출판사:248-259. 2002

36) 김은정. 청소년기 여학생들의 체형인식도 및 체중조절 실태와 이상 섭식행동 관련요인. 성신여자대학교 석사학위논문. 2004

37) Stice, E. Risk factors for eating pathology: Recent advances and future directions. In R. H. Striegel-Moore & L. Smolak(Eds.). Eating Disorders: Innovative Directions in Research and Practice. Washington D. C.: American Psychological Associations.

- 38) 이상선, 오경자. 외모 관련 사회문화적 태도 설문지와 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, Vol. 22, No. 4, 913-926. 2003
- 39) 노영경. 체형 만족도와 섭식장애 및 자존감과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문. 2005
- 40) 보건복지부. 2007년 소아 및 청소년 표준 성장도표. 2007
- 41) 대한비만학회. 비만지침. 2003
- 42) 윤정원. 고등학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활태도 및 식이 자기효능감의 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문. 2002
- 43) 송숙미. 부산지역 중고등학생의 패스트푸드이용실태와 식생활태도, 영양지식 및 비만과의 관련성. 고신대학교 교육대학원 가정교육전공. 2005
- 44) 김서현. 여고생의 영양교육과 건강증진행위 실천정도가 건강관리, 영양지식, 식습관에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원. 2005
- 45) 김진영. 전주 일부지역 고등학생의 체중조절 태도, 영양지식, 식생활에 관한 연구. 전북대학교 교육대학원. 2007
- 46) 김지연. 청소년의 체형만족도에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련요인 비교. 중앙대학교 교육대학원. 2006
- 47) Garner DM. Self-repot masures for eating disorders Current contents. Social & behavioral Sciencd 25(8):1-8. 1993
- 48) 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리. 한

국판 식사태도검사-26(The Korean version of eating attitudes test-26:KEAT-26)표준화 연구. 한국정신신체의학회 6(2);155-175. 1998

49) 이민규, 고영택, 이혜경, 황을지, 이영호. 한국판 식사태도 검사-26(KEAT-26)의 타당화. 정신신체의학. 9(2);153-163. 2001

50) 하복자. 경상남도 일부중학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활태도 및 식이자기효능감의 영향. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문. 2002

51) 김영신, 공성숙. 여자 청소년의 체중조절행위, 섭식장애증상, 우울에 관한 연구. 정신간호학회지 13(3):304-314. 2004

52) 이명숙, 승정자, 성미경, 최미경, 이윤신, 조경옥. 서울과 경기지역 고등학생의 비만도에 따른 식생활 요인과 영양섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 5(2);141-151. 2000

53) 조지숙. 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중과의 관계. 부산대학교 석사학위논문. 1992

54) 문병여. 청소년기 열등감과 신체상(Body Image)과의 관계. 김례신학대학교 석사학위논문. 1997

55) 김유경. 도시 및 농촌 고등학생의 체형에 대한 인식, 식습관, 생활습관 비교 연구. 한양대학교 교육대학원. 2007

56) 유완송. 여고생의 식이장애 및 식이태도 관련 변인 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문. 2004

57) 이수현. 비만 여중생의 신체상 만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. 중

양대학교대학원 석사학위논문. 2000

58) 이정숙. 중·고등학생의 성별, 비만 타인의 평가와 신체존중감의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문. 2001

59) 이선영, 김성원, 강재현. 서울지역 고등학교 1학년 남녀 학생의 식이장애 고위험군의 유병률 (식이장애 증상의 우울 및 불안 성향과의 관련성). 대한비만학회지 10(4): 376-391. 2001

60) 최종철. 고등학생의 체중조절에 대한 관련 행동 및 태도. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003

61) 홍지연. 남·녀 중학생의 외모 만족도와 관리행동에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문. 2002

62) 강금주. 남·녀 고등학생의 체형에 대한 인식 및 체중조절 태도에 관한 연구. 강원대학교교육대학원 석사학위논문. 2005

63) 김화영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지 17(3):178~184 1984

64) 박선주. 여고생의 영양지식, 식행동, 체중 조절간의 상관관계에 관한 연구. 서울대학교대학원 석사학위논문. 2000

65) 박은진, 서울시내 일부 중학생들의 식습관 및 영양지식분석을 통한 영양교육 프로그램 개발. 한양대학교교육대학원 석사학위논문. 2007

66) Dugdale AE, Chandler D, Baghurst K. Knowledge and belief in nutrition, Am. J. Clin. Nutr. 32:441~445. 1979

- 67) Perron M., Endres J. Knowledge, attitudes, and dietary practices female athletes. J Am Diet Assoc. 85:573-576. 1985
- 68) 강영희, 송은주, 이미숙, 박옥진. 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. 한국영양학회지 25(2):162-178. 1992
- 69) 김정현. 대전시에 거주하는 남·녀 고등학생의 체격지수 평가 및 섭식장애 행동분석. 한국가정과교육학회지 16(3):115-129. 2002
- 70) 백유진, 강현은, 임강은, 임수영, 황승주, 유태우. 서울지역 여고생의 체중조절, 우울 및 비만에 따른 식사태도. 대한가정의학회지 22(5):690-697. 2001
- 71) 김동미. 중학교 여학생의 섭식태도와 자아존중감 및 스트레스 인지도에 대한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003
- 72) 정미영. 인천지역 여중생의 식습관과 비만과의 관계. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문. 2006

--	--	--

고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절실태에 관한 연구

안녕하십니까?

바쁘신 가운데 설문에 응해 주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절실태를 조사하기 위한 것입니다.

이 조사를 통해 올바른 신체상을 확립하고 보다 나은 식생활 및 영양교육이 이루어질 수 있는 기초자료로 이용하고자 합니다.

설문지 내용은 정답이 없으며, 평소 느낀 그대로를 솔직하게 답변해 주시면 귀중한 연구 자료로 이용 될 것입니다.

작성해 주신 설문의 응답내용은

본 연구의 통계목적 이외에는 사용하지 않을 것이며, 무기명으로 작성하여 개인에 대한 사항은 보호를 보장합니다.

다소 시간이 걸리더라도 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답해주시면 감사하겠습니다.

제주대학교 교육대학원

영양교육전공

좌혜진

지도교수 : 채인숙

1. 일반사항

1. 성별 : ① 남자 ② 여자

2. 가장 최근에 측정한 키와 몸무게를 적어주세요.

키 : _____ cm 몸무게 : _____ kg

3. 부모님의 연령은 어디에 해당합니까?

구분	① 35세이하	② 36~40세	③ 41~45세	④ 46세이상
(1) 아버지				
(2) 어머니				

4. 부모님의 최종학력은 어디에 해당합니까?

구분	① 중졸이하	② 고졸	③ 대졸	④ 대학원졸
(1) 아버지				
(2) 어머니				

5. 어머니께서 직장을 가지고 계십니까?

① 있다(직장인) ② 없다(전업주부) ③ 기타()

6. 부모님의 체형은 어떻습니까?

구분	① 마른 편이시다	② 보통이시다	③ 살찐 편이시다
(1) 아버지			
(2) 어머니			

7. 주거형태는 어떻습니까?

① 자택 ② 친척집 ③ 자취 ④ 하숙 ⑤ 기타()

8. 한달 평균 용돈은 어느 정도입니까?

① 1만원 미만 ② 1만원~3만원미만 ③ 3만원~5만원미만
④ 5만원~7만원미만 ⑤ 7만원~10만원 미만 ⑥ 10만원 이상

9. 한달 용돈중 간식비로 얼마정도 사용합니까?

① 5천원 미만 ② 5천원~1만원 미만 ③ 1만원~3만원 미만
④ 3만원~5만원 미만 ⑤ 5만원~7만원 미만 ⑥ 7만원 이상

II. 영양지식

※ 다음 문항을 잘 읽고, 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문 항	맞다	틀리다	모르 겠다
1. 과일 주스는 생과일과 같은 섬유소를 포함하고 있다.			
2. 멸치, 잔새우, 사골등을 통한 칼슘 섭취로 골다공증을 예방할 수 있다.			
3. 비타민 D는 뼈의 성장에 필요한 영양소이다.			
4. 콩제품(콩, 두부, 비지)은 육류, 생선류와 함께 좋은 단백질 식품이다.			
5. 섬유소가 많은 음식은 변비를 막아주고 장암 발생을 예방한다.			
6. 살코기, 간, 달걀노른자, 녹색채소 등에는 빈혈을 예방하는 철이 많이 함유되어있다.			
7. 우리 몸의 각종 생리작용을 조절해주는 영양소는 비타민과 무기질, 물이다.			
8. 성별, 연령등에 상관없이 누구나 같은 에너지와 영양소를 필요로 한다.			
9. 음식을 짜게 먹으면 나트륨 섭취가 많아 고혈압에 걸릴 가능성이 많다.			
10. 달걀흰자보다 달걀노른자에 콜레스테롤이 많다.			
11. 단백질은 신체 조직을 구성하고 질병에 대한 저항력을 강하게 한다.			
12. 지방과 탄수화물은 같은 양의 에너지를 낸다.			
13. 비만 예방을 위해서 지방 섭취를 제한한다.			
14. 일주일에 약 2kg의 체중을 감소시키는 것이 가장 바람직하다.			
15. 체중 조절시 과일을 자유롭게 먹어도 된다.			
16. 굵거나 적게 먹어서 갑자기 체중을 줄이면 빠진 것은 체내수분과 체단백이다.			
17. 운동을 강화하는 것이 운동시간을 연장하는 것보다 체중조절에 효과적이다.			
18. 물은 열량을 가지므로 체중 조절시 물 섭취에 주의해야 한다.			
19. 체중감량을 위해서는 총 열량의 섭취와 소비가 균형을 이루어야 한다.			
20. 우리가 흔히 마시는 커피, 콜라, 청량음료에는 열량이 없다.			

III. 식습관

※ 다음 문항을 잘 읽고, 해당되는 곳에 V표 해주세요.

1. 평상시 식사는 어떻게 하고 있습니까?

구분	① 매일먹음	② 5~6회/주	③ 3~4회/주	④ 1~2회/주	⑤ 먹지않음
(1) 아침					
(2) 점심					
(3) 저녁					

* 우유나 주스만으로 끼니를 때운 경우는 “먹지않음”에 해당 됩니다.

2. 주로 하는 식사의 종류는 무엇입니까?

(각 끼니마다 해당하는 번호를 하나씩만 쓰세요)

(1) 아침식사 () (2) 점심식사 () (3) 저녁식사 ()

① 밥, 죽류 ② 면류 ③ 빵류 ④ 시리얼류 ⑤ 기타 ()

3. 늘 일정한 시간에 식사를 합니까?

① 규칙적 ② 불규칙적

4. 식사량은 어떤 편입니까?

① 과식하는 편이다 ② 적당히 먹는 편이다 ③ 적은듯하게 먹는 편이다

5. 주로 어떤 경우에 과식이나 폭식을 합니까?

① 굶어서 배가 많이 고플때 ② 맛있는 음식이 있을 때
 ③ 스트레스나 걱정이 있을 때 ④ 습관적으로 ⑤ 전혀 하지 않는다.

6. 본인의 식사형태가 본인의 건강에 도움을 주고 있다고 생각합니까?

① 그렇다 ② 아니다

7. 본인 식사습관의 가장 큰 문제점은 무엇이라고 생각합니까?(하나만 선택하세요)

① 과식 ② 편식 ③ 불규칙한 식사 ④ 끼니를 거르는 것(결식)
 ⑤ 가공식품이나 인스턴트식품을 많이 먹는것 ⑥ 간식을 자주 먹는것
 ⑦ 기타()

8. 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 무엇이라고 생각합니까?

① 부모님 ② 형제·자매 ③ 친구 ④ 학교교육 ⑤ 대중매체 ⑥ 기타()

9. 다음은 평상시 식사에 대한 문항입니다. 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문항	거의 매일먹는다(6~7일/주)	가끔 먹는다(3~5일/주)	거의 먹지않는다(0~2일/주)
1. 생선, 고기, 계란, 콩, 두부 등으로 만든 음식을 얼마나 먹나요?			
2. 김치를 제외한 채소류로 만든 음식을 얼마나 먹나요?			
3. 미역, 다시마, 김 등의 해조류를 얼마나 먹나요?			
4. 우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 얼마나 먹나요?			
5. 과일을 얼마나 먹나요?			
6. 튀김, 볶음, 전 등 기름을 많이 사용하는 음식을 얼마나 먹나요?			
7. 탄산 및 청량음료를 얼마나 먹나요?			
8. 피자, 햄버거, 닭튀김 같은 패스트푸드를 얼마나 먹나요?			
9. 라면이나 컵라면 같은 인스턴트 음식을 얼마나 먹나요?			
10. 과자, 아이스크림 초콜릿 등 단 음식을 얼마나 먹나요?			

10. 간식이 필요하다고 생각합니까?

- ① 매우 필요하다 ② 필요하다 ③ 약간 필요하다 ④ 필요하지 않다

11. 간식 섭취 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 하루에 2~3번 이상 ② 하루에 1번정도 ③ 3~4일에 1번
④ 일주일에 1번 ⑤ 섭취하지 않는다.

12. 간식은 주로 어느 때 섭취 합니까?

- ① 아침식사전 ② 아침과 점심 식사 중간 ③ 점심과 저녁식사 중간
④ 저녁과 취침 중간 ⑤ 불규칙적

13. 자신의 간식습관은 어떻습니까?

- ① 주식보다 간식을 많이 먹는 편이다
② 세끼 식사에 지장이 없을 정도로 자주 먹는다
③ 가끔 먹는다 ④ 기분에 따라 간식의 양이 변한다
⑤ 거의 먹지 않는다

14. 가장 즐겨 먹는 간식을 하나만 선택해 주세요.

- ① 빵류(토스트포함) ② 과자류(사탕, 초콜릿포함)
③ 우유 및 유제품 ④ 과일 및 과일쥬스류
⑤ 면류(라면, 국수, 스파게티) ⑥ 분식류(떡볶이, 김밥, 오뎅)
⑦ 패스트푸드(피자, 치킨, 햄버거) ⑧ 음료류(커피, 탄산음료, 차)
⑨ 고구마류(감자, 고구마, 옥수수) ⑩ 기타()

15. 간식을 먹게 되는 주된 이유는 무엇입니까?

- ① 배가 고파서 ② 그냥 먹고싶어서 ③ 습관적으로
 ④ 영양 보충을 위해 ⑤ 친구가 먹으니깐 ⑥ 어머니께서 주시므로
 ⑦ 식사 대신으로 ⑧ 스트레스 해소로 ⑨ 기타()

IV. 식이태도조사

※ 다음 문항을 잘 읽고, 해당되는 곳에 V표 해주세요.

문항	항상 그렇다	자주 그렇다	가끔 그렇다	거의 아니다	전혀 아니다
1. 살이 찌는 것이 두렵다.					
2. 배가 고파도 식사를 하지 않는다.					
3. 음식에 집착하는 편이다					
4. 음식 먹는 것을 억제할 수 없어 폭식을 한 적이 있다.					
5. 음식을 작은 조각으로 나누어 먹는다.					
6. 먹고 있는 음식의 열량과 영양소 함량을 알고 있다.					
7. 빵이나 감자 같은 탄수화물이 많은 음식은 특히 피한다.					
8. 내가 음식을 많이 먹으면 다른 사람들이 좋아하는 것 같다.					
9. 먹고 난 다음 토한다.					
10. 먹고 난 다음 심한 죄책감을 느낀다.					
11. 좀 더 날씬해져야겠다는 생각을 떨쳐 버릴 수가 없다.					
12. 운동을 할 때 운동으로 인해 소모될 열량에 대해 계산한다.					
13. 남들은 내가 너무 말랐다고 생각한다.					
14. 내가 살이 찼다는 생각을 떨쳐버릴 수가 없다.					
15. 식사시간이 다른 사람보다 길다.					
16. 설탕이 든 음식은 피한다.					
17. 체중 조절을 위해 다이어트용 음식을 먹는다.					
18. 음식이 나의 인생을 지배한다는 생각이 든다.					
19. 음식에 대한 나의 조절 능력을 과신한다.					
20. 다른 사람들이 나에게 음식을 먹도록 강요하는 것 같이 느껴진다.					
21. 음식에 대한 생각을 너무 많이 한다.					
22. 단 음식을 먹고 나면 마음이 편치 않다.					
23. 체중을 줄이기 위해 운동이나 다른 것을 하고 있다.					
24. 위가 비어있는 느낌이다.					
25. 새롭고 맛있는 음식을 먹어보는 것을 즐긴다.					
26. 식사 후에 토하고 싶은 충동을 느낀다.					

V. 체형만족도 및 체중 조절 실태

※ 다음 문항을 잘 읽고, 해당되는 곳에 V표 해주세요.

1. 자신의 건강 상태에 대해 어떻게 생각 합니까?
① 매우 건강하다 ② 건강하다 ③ 보통이다 ④ 건강하지 않다 ⑤ 매우 건강하지 않다
2. 자신의 체형은 어떻다고 생각합니까?
① 매우 말랐다 ② 말랐다 ③ 보통이다 ④ 약간 뚱뚱하다 ⑤ 매우 뚱뚱하다.
3. 자신의 체형에 만족합니까?
① 매우 만족한다 ② 만족한다 ③ 보통이다 ④ 불만이다 ⑤ 매우 불만이다.
4. 자신이 생각하는 이상형의 체형은 어느 것입니까?
① 매우 마른 체형 ② 마른 체형 ③ 표준 체형 ④ 조금 살찐 체형 ⑤ 매우 살찐 체형
5. 체중조절에 대한 관심은 어느 정도 입니까?
① 매우 관심 있다 ② 관심 있다 ③ 보통이다 ④ 관심 없다 ⑤ 전혀 관심 없다
6. 체중조절에 관한 정보를 주로 어디에서 얻고 있습니까?
① 부모님 ② 형제·자매 ③ 친구 ④ 영양사 ⑤ 의사(약사)
⑥ 신문, 잡지, 책 ⑦ TV, 라디오(대중매체) ⑧ 학교교육 ⑨ 기타()
7. 체중조절을 시도해 본 적이 있습니까?
① 있다 (☞ 8번 문항으로) ② 없다 (☞ 15번 문항으로)
8. 체중조절의 경험이 있다면 어느 경우입니까?
① 체중증가 (☞ 15번 문항으로) ② 체중감량 (☞ 9번 문항으로)
9. 체중을 감량하는 가장 큰 이유는 무엇입니까?
① 외모가 보기 좋게 될 것이다 ② 건강이 좋아질 것이다
③ 활동하기 쉬워질 것이다 ④ 이성친구가 생기게 될 것이다
⑤ 성취감을 느끼고 심리적으로 자신감을 가지게 될 것이다
⑥ 웃을 선택하는 폭이 넓어질 것이다 ⑦ 기타()

☞ 뒷면에 계속

10. 체중감량을 위해 시도해 보았던 방법을 **모두** 표시하세요.

- ① 규칙적인 운동
- ② 식사량 조절
- ③ 저녁에 먹지 않음
- ④ 단식(24시간이상 굶은 경우)
- ⑤ 식사횟수를 줄임
- ⑥ 칼로리가 낮은 식품을 선택함
- ⑦ 설사약 또는 이뇨제를 복용함
- ⑧ 원푸드 다이어트 (예 : 포도, 달걀, 우유 등 한가지 음식만을 먹는 다이어트 방법)
- ⑨ 기타()

11. 체중감량 시도 후 체중이 감소 되었습니까?

- ① 감소 되었다 (☞ 12번 문항으로)
- ② 변화가 없었다 (☞ 15번 문항으로)

12. 체중감량에 성공한 이후 체중의 변화는 어떠하였습니까?

- ① 체중감량 하기 전의 체중으로 다시 증가했다
- ② 체중감량 하기 전보다 오히려 체중이 더 증가했다
- ③ 체중변화 없이 감량된 상태를 1년 이상 유지하고 있다

13. 평소 운동을 규칙적으로 합니까?

- ① 안한다(☞ 17번 문항으로)
- ② 거의 매일 한다
- ③ 일주일에 2~3번
- ④ 일주일에 4~5번
- ⑤ 기타()

14. 운동을 한다면 얼마동안 합니까?

- ① 30분 미만
- ② 30분 ~ 1시간 미만
- ③ 1시간 이상

15. 운동을 안한다면 이유는?

(15번 문항에서 ①번을 선택한 학생만 답하세요)

- ① 힘들어서 싫다
- ② 공부에 지장이 된다
- ③ 시간이 없다
- ④ 운동의 중요성을 느끼지 못한다
- ⑤ 그냥 귀찮다
- ⑥ 기타()

16. 하루 중 TV 시청, 게임, 인터넷 등을 하면서 보내는 시간은 어느 정도입니까?

- ① 1시간 미만
- ② 1시간 ~ 2시간미만
- ③ 2시간 ~ 3시간미만
- ④ 3시간 ~ 4시간 미만
- ⑤ 4시간 이상

17. 하루 평균 수면 시간은 어느 정도입니까?

- ① 5시간 미만
- ② 5시간 ~ 7시간미만
- ③ 7시간 ~ 8시간미만
- ④ 8시간 이상

설문에 응답해 주셔서 감사합니다.

Abstract

A Study on Nutrition Knowledge, Dietary Habits and Weight Control Attitude by Students' Body Image Satisfaction at High School in Jeju

Hea-Jin Jwa

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education
Cheju National University, Jeju, Korea

The purposes of this study were to examine the body image perception, weight control attitude, nutrition knowledge, and dietary behavior by the students' body image satisfaction and (b) provide the basic data for nutrition education of weight control at high school in Jeju, Korea. The subjects included 529(78%) high school students in Jeju and they were surveyed from January 14 to 18, 2008. The data were analyzed by descriptive analysis, t-test, chi-square test, ANOVA(Duncan's multiple comparison), Pearson's Correlation Coefficients, using the SPSS Win 12.0 program.

These results were summarized as follows:

First, The BMI of all respondents including boys and girls were in the normal range. In aspect of weight distribution, a group of normal weight showed 59.4% but a rate of girls' low body weight group was higher than boys' significantly.

Second, boys had more body image satisfaction than girls and the more

obese they were, the more body image satisfaction they did significantly.

Third, more girls considered themselves to be more fat than boys, and this tendency was deepened as they were more obese and more dissatisfied with body image. More girls recognized thin shape as ideal shape than boys and they who were more fat preferred thin shape.

Forth, girls were more interested in weight control than boys. Both boys and girls were interested in weight control as they were more obese and less satisfied with their shape, significantly.

Fifth, More girls had weight control and reduction experience than boys, significantly. Both boys and girls had more weight control experience as they were less satisfied with their body image, significantly.

Sixth, nutrition knowledge scores indicated no significant difference by sex, BMI and body image satisfaction.

Seventh, the dietary attitude scores was more higher in girls than boys, significantly. However, the attitude scores of eating showed no significant difference as satisfaction with body image.

Eighth, EAT-26 scores was more higher in boys than girls, significantly. Both boys and girls who were dissatisfied with their body image had high EAT-26 scores and many of them did a score of 20 or above, significantly.

Ninth, subjects' BMI was positively correlated to the weight control concern and food ingestion disorder. Also, nutrition knowledge was positively correlated to dietary attitude and food ingestion disorder negatively correlated to the body image satisfaction.

In conclusion, nutrition knowledge scores showed no significant difference in subjects' characteristics and body shape satisfaction but nutrition knowledge scores was positively correlated to dietary attitude. Therefore, it is necessary to develop and educate systematic nutrition program that can induce changes in dietary behavior, not only provide simple nutrition

knowledge. so that may raise body shape satisfaction by establishing accurate perception of body image.

