creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

碩士學位論文

제주지역 성인여성의 체형인식 유형에 따른 체중조절 및 식품섭취실태 조사

濟州大學校 敎育大學院

營養敎育專攻

金 素 喜

2018年 8月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주지역 성인여성의 체형인식 유형에 따른 체중조절 및 식품섭취실태 조사

指導敎授 蔡 仁 淑

이 論文을 敎育學 碩士學位 論文으로 提出함

2018 年 6 月

金素喜의 敎育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 고 양숙 ㊞

委 員 채 인숙 ㊞

委 員 이 윤경 ㊞

濟州大學校 敎育大學院

2018 年 6 月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Weight Control and Food Intake by Type of Perceived Body Image for Adult Women in Jeju

So-Hee Kim
(Supervised by professor In-Suk Chai)

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

2018. 8.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

표 목차 ····· Ⅲ
그림 목차 ····· Ⅳ
국문요약 ····· Ⅴ

Ⅰ. 서 론 ····· 1

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 3
1. 주관적 체형 인식 ····· 3
2. 성인여성의 체중조절실태 ····· 5
3. 성인여성의 식습관 및 식품섭취 ····· 7

Ⅲ. 연구 내용 및 방법 ····· 9
1. 조사대상 및 기간 ····· 9
2. 조사내용 및 방법 ····· 9
1) 일반적 사항 ····· 9
2) 체형인식 유형 ····· 10
3) 체중조절 실태 ····· 11
4) 영양교육 및 영양표시 이용 현황 ····· 11
5) 식습관 ····· 12
6) 식품섭취빈도 ····· 12
3. 자료 분석 및 통계처리 ····· 13

Ⅳ. 결과 및 고찰 ····· 14
1. 조사대상자의 일반적 사항 및 체형인식 유형 ····· 14
1) 조사대상자의 일반적 사항 ····· 14

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 조사대상자의 체질량지수에 따른 비만도 ····· 16
3) 조사대상자의 주관적 체형인식 ····· 18
4) 조사대상자의 체형인식 유형 ····· 19
2. 체중조절실태 ····· 26
1) 조사대상자의 일반사항에 따른 체중조절 유형 ····· 26
2) 체형인식 유형에 따른 체중조절 방법 ····· 28
3) 체형인식 유형에 따른 운동 및 신체활동 ····· 31
3. 영양교육 및 영양표시 이용 현황 ····· 34
1) 조사대상자의 일반사항에 따른 영양교육 경험 ····· 34
2) 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 ····· 36
3) 체형인식 유형에 따른 영양표시 이용 현황 ····· 37
4. 식습관 ····· 39
1) 조사대상자의 일반사항에 따른 식사 빈도 ····· 39
2) 체형인식 유형에 따른 식사 빈도 ····· 43
3) 체형인식 유형에 따른 가정조리 외 식사 빈도 ····· 46
4) 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부 ····· 48
5. 식품섭취실태 ····· 49
1) 조사대상자의 일반사항에 따른 식품군별 섭취빈도 ····· 49
2) 체형인식 유형에 따른 식품군별 및 식품 섭취빈도 ····· 51

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 55

Ⅵ. 참고문헌 ····· 59

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표 1. 체질량지수 분류 ····· 10
표 2. 비만도와 주관적 체형인식에 따른 체형인식 유형 ····· 11
표 3. 식품섭취빈도의 일주일 환산계수 ····· 13
표 4. 조사대상자의 일반적 사항 ····· 15
표 5 .조사대상자들의 연령별 신체적 특성 ····· 16
표 6. 조사대상자들의 연령별 체질량지수에 의한 비만도 ····· 17
표 7. 조사대상자들의 연령별 주관적 체형인식 ····· 18
표 8. 조사대상자의 일반사항에 따른 체형인식 유형 ····· 21
표 9. 연령 및 체형인식 유형에 따른 신체적 특성 ····· 23
표 10. 체형인식 유형에 따른 연령별 비만도 비교 ····· 25
표 11. 조사대상자의 일반사항에 따른 체중조절 유형 ····· 27
표 12. 체형인식 유형에 따른 체중조절 유형 ····· 28
표 13. 체형인식 유형에 따른 체중조절 방법 ····· 30
표 14. 체형인식 유형에 따른 근력운동과 유연성 운동 빈도 ····· 32
표 15. 체형인식 유형에 따른 걷기 실천율 ····· 33
표 16. 조사대상자의 일반사항에 따른 영양교육 경험 ····· 35
표 17. 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 ····· 36
표 18. 체형인식 유형에 따른 영양표시 이용현황 ····· 38
표 19-1. 조사대상자의 일반사항에 따른 아침식사 및 저녁식사 빈도 ····· 41
표 19-2. 조사대상자의 일반사항에 따른 야식 및 간식 빈도 ····· 42
표 20. 체형인식 유형에 따른 식사 빈도 ····· 44
표 21. 체형인식 유형에 따른 가정조리 음식 섭취 ····· 45
표 22. 체형인식 유형에 따른 가정조리 외 식사 빈도 ····· 47
표 23. 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부 ····· 48

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 24. 조사대상자의 연령과 결혼유무에 따른 식품군별 섭취빈도 ····· 50
표 25. 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도 ····· 52
표 26. 체형인식 유형에 따른 음료류의 섭취빈도 ····· 53
표 27. 체형인식 유형에 따른 과자류의 섭취빈도 ····· 54

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그 림 목 차

그림 1. 체형인식 유형 ····· 19

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

국문요약

제주지역 성인여성의 체형인식 유형에 따른 체중조절 및 식품섭취실태 조사

본 연구는 제주지역 성인 여성들의 체형인식 유형과 체중조절 실태, 식습관, 식품섭취 실태를 조사하여 체형인식 유형에 따른 체중조절 실태에 대한 차이와 식품섭취 실태를 분석하고자 하였다. 제주지역 19-59세 성인여성을 대상으로 2017년 6월 10일부터 2017년 12월 03일까지 전문영양사에 의한 일대일 대면조사를 실시하여 회수된 설문지 중 최종적으로 357부를 분석 자료로 사용하였다. 조사된 자료는 SPSS Win 21.0 프로그램을 사용하여 분석 하였으며, 조사 내용별 분석방법은 빈도분석, 교차분석, *t-test*, ANOVA (Duncan)를 사용하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음에 제시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반사항 중 연령은 40-49세 (35.9%), 19-29세 (22.4%), 50-59세 (21.3%), 30-39세 (20.4%)였으며, 거주 지역은 제주시 66.4%, 서귀포시 33.6%로 나타났다. 교육수준은 4년제 대학 (42.0%)이 많았으며, 결혼유무는 기혼 (69.2%)이 가장 높게 나타났다.

둘째, 조사대상자의 체질량지수는 연령이 높아질수록 높아졌고, 그에 따른 비만도는 정상 (54.3%), 비만 (40.3%), 저체중 (5.3%)순으로 나타났다 ($p<0.001$). 주관적 체형인식은 '비만인편이다 (49.0%)', '보통이다 (43.1%)', '마른편이다 (7.5%)' 순으로 나타나 비만도는 '정상'이 높음에도 불구하고 주관적 체형인식은 '비만인편이다'가 높게 나타났다.

셋째, 조사대상자의 체형인식 유형에 따른 체중조절 유형 조사 결과 체형과소인식군은 '체중증가 및 노력없음'이 56.8%로 가장 높았고, 체형정상인식군은 '체중감소'가

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

53.8%로 높았고, 체형과대인식군은 '체중감소'가 75.9%로 높았다 ($p<0.001$). 모든 체형인식 유형에서 운동보다 식단조절의 비율이 높았으며, 체형과대인식군은 특히 식단조절 (35.5%), 결식 및 단식 (22.7%), 운동 (20.9%), 약 복용 (14.5%), 기타 (6.4%) 순으로 나타나 운동보다 결식 및 단식의 비율이 높게 나타났다 ($p<0.01$).

넷째, 조사대상자 영양교육 경험 유무 조사 결과 연령이 높을수록 영양교육 경험이 낮았고 ($p<0.05$), 교육 수준에서 고등학교 이하가 5.7%로 비교적 낮은 수치를 보였다 ($p<0.01$). 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 유무를 분석한 결과 체형과대인식군은 17.2%, 체형정상인식군은 15.3%, 체형과소인식군은 5.4%로 나타났다.

다섯째, 체형과대인식군의 아침 식사 빈도 조사 결과 '거의 안한다' 응답한 군에서 43.1%로 비율이 높았고, 가정조리 음식 섭취빈도 분석 결과 하루 1회 이상 비율이 56.9%로 다른 체형인식 유형에 비해 낮았고, 음식점 외식섭취빈도는 주 3회 이상이 37.9%로 가장 높게 나타났다.

여섯째, 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도를 분석해 본 결과 과자류의 섭취빈도는 체형과소인식군 일주일에 0.86회, 체형정상인식군 일주일에 0.69회, 체형과대인식군은 1.07회로 체형과대인식군의 과자류 섭취빈도가 높게 나타났다 ($p<0.01$). 음료류 섭취빈도의 경우 체형정상인식군의 섭취빈도가 일주일에 2.83회로 체형과소인식군은 2.09회, 체형과대인식군은 일주일에 2.44회로 체형정상인식군의 음료류 섭취빈도가 높게 나타났다 ($p<0.05$).

이상의 연구 결과를 종합해 볼 때, 제주지역 성인여성 중 비만도가 정상임에도 불구하고 자신의 체형을 과대하게 인식하고 있는 대상자들은 체중조절을 다양한 형태로 시도하고 있었으나, 섭취하는 식품 선택에 대한 관리는 이루어지고 있지 않았다. 이에 여성들의 올바른 체형인식 확립을 확립시키고, 균형 잡힌 식품섭취와 운동을 병행한 체중조절의 중요성을 인식시킬 수 있는 영양교육이 이루어져야 할 것이며, 학교뿐만 아니라 보건소, 지역사회에서 영양교육 프로그램을 개발 및 활성화 시키는 것이 중요할 것이라고 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

경제 수준의 향상, 현대인의 생활양식과 식생활 습관의 변화 등으로 우리나라의 비만 인구가 지속적으로 증가하고 있다. 이는 한국인의 주요 사망 원인인 당뇨, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 암 등 만성질환의 발병률 증가와 밀접한 관련이 있으며, 정신적, 사회적 기능을 저해하는 합병증을 유발하여 세계보건기구는 비만을 질병으로 분류하였다.[1]

우리나라의 비만율은 선진국과 비교해 보았을 때 비만율 자체는 높지 않으나 지속적으로 증가하는 특징을 가지고 있다. 2016년 국민건강영양조사[2]에 따르면, BMI 25kg/m² 이상인 비만 유병률은 전체 성인의 34.4%이며, 성별로는 남성 42.3%, 여성 26.4%로 나타났고, 1998년 성인 비만율은 25.8%, 2010년 31.4%로 지속적으로 증가하고 있다.

이와 마찬가지로 제주지역 비만율 역시 비슷한 경향을 보이는데, 2017년 지역사회건강통계[3]에 따르면, 2017년 제주지역 비만율은 전체 29.5%로, 남성 37.8% 여성 22.0%이다. 하지만 제주지역 여성이 남성보다 비만율이 낮음에도 불구하고, 여성의 체중조절 시도율은 56.7%, 남성의 체중조절 시도율은 46.7%로 남성보다 여성이 체중조절에 대해 민감한 것을 알 수 있다.

이는 현대사회의 대중매체 영향과 외모를 중시하는 사회적 영향으로 날씬한 몸매와 이상적인 외모가 평가의 기준이 되었고, 자신의 체형을 사회적 미의 기준에 맞추려는 여성들이 늘어나게 되고 그로 인해 여성들의 실제 체형과 주관적 체형 인식 사이에 불일치가 나타나게 되었다.[5]

서울지역 전 연령을 대상으로 한 선행 연구[6]에서 여성보다 남성일수록, 연령이 높을수록 과체중과 비만이 많았는데, 여성들은 저체중이거나 정상체중임에도 불구하고 희망하는 체중은 낮은 모습을 보이며 자신의 체형에 대한 왜곡된 인식을 가지고 있었다. 특히, 젊은 여성들은 자신의 체형에 불만족하여 정상체중이거나 심지어 저체중임에도 불구하고 자신을 과체중이라고 여기며 더욱 날씬해지기 위해 식사량 조절, 운동, 금식, 전문가의 처방을 받지 않은 약물 복용, 한약복용, 원푸드 다이어트 등 다양한 형태의 체중조절을 시도하고 있다.[7,8,9] 일부 여학생들은 극단적인 절식이나 단식

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

등의 방법으로 시도하고 있었고, 의사나 영양사 등의 전문가의 도움을 받는 것이 아니라 TV프로그램이나 인터넷, 친구를 통해 정보를 취득하여 체중조절을 시도하였다.[9] 이처럼 올바르지 못한 방법으로 지나친 체중조절을 한 결과 영양소 결핍, 골다공증, 빈혈, 어지럼증 등을 초래하며 더 나아가 거식증이나 폭식증의 섭식장애와 같은 정신적·심리적 문제까지 발생하는 심각한 결과를 야기한다.[10]

이에 대한 선행 연구[7,11,12,1,3,16,18]는 대상자 선정이 청소년과 여대생 등 일부 연령에 국한 되어있고, 만 19세 이상 성인 여성을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다. 또한 다른 선행 연구[10,17]와 같이 체형인식 자체의 분포를 조사한 것에만 그쳐 체형 왜곡에 따른 식습관에 관한 연구가 부족하다.

이에 본 연구는 제주지역 성인 여성들을 대상으로 체형인식 유형에 따른 체중조절 실태와 식품섭취를 조사함으로써 올바르지 못한 체형인식의 문제점을 파악하고, 균형 잡힌 식품섭취가 이루어질 수 있도록 식습관 개선을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 주관적 체형 인식

본래 체형은 신체계측치의 균형에서 볼 수 있는 신체의 모양을 뜻하는데, 사람은 개개인마다 체형의 차이가 있지만, 마른체형이 바람직한 체형이라고 인식하는 현대 사회에서는 정상체중임에도 불구하고 스스로를 과체중이라 여기는 그릇된 주관적 체형인식을 가지게 된다.[5] 이러한 실제 체형과 다른 자신의 체형에 대한 주관적인 왜곡은 신체적, 정신적, 사회적인 부분에서 다양한 문제들이 발생시킬 수 있다.[11]

남·녀 대학생을 대상으로 한 체형인식에 대한 선행 연구[12]에 따르면, 남학생의 23.0%가 자신을 뚱뚱하다고 인식하여 응답한 실제 과체중군의 분포비율과 유사했으나, 여학생의 경우 36.6%가 자신을 뚱뚱하다 인식하여 응답한 실제 과체중의 분포비율의 3배 이상으로 나타나 남학생에 비해 여학생이 자신의 체형을 잘못 인식하는 정도가 유의하게 높았다. 또한 체중조절이 필요한 이유에 대한 문항의 응답으로 남학생은 건강 때문이라고 응답한 반면, 여학생의 경우 외모 때문이라고 응답하여 남성에 비해 여성이 사회적 미의 기준으로 인한 주관적 체형인식에 대한 기준이 높음을 알 수 있다.

인천지역 여대생을 대상으로 한 연구[13]에서, 저체중임에도 자신의 체형을 '보통이다'라고 인식한 비율이 52% 이었고, 정상체중임에도 자신의 체형을 '뚱뚱하다'라고 인식한 비율이 36.6%로 나타났다. 실제 체중이 정상이거나 비만인 대상의 경우 50% 이상이 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있었으나, 오히려 저체중임에도 불구하고 '보통이다'라고 인식하거나 정상체중임에도 '뚱뚱하다'라고 인식하고 있는 비율이 높게 나타났다. 이를 보아 젊은 여성들의 '마르면 마를수록 아름답다'라는 강박을 가지며 심각하게 그릇된 주관적 체형인식을 가진 것을 알 수 있다.[14]

중년 여성을 대상으로 한 연구[15]에서는 BMI를 기준으로 나눈 정상체중군의 40.1%만이 자신의 주관적 체형을 '표준체형'으로 올바르게 인식하고 있었고, 그 중 51.7%는 자신의 주관적 체형을 '살찐 체형'으로 인식하고 있었다. 또한 저체중군의 37.5%는 '표준체형'이라고 인식하며 젊은 여성뿐만 아니라 중년여성들도 자신의 체형을 왜곡하

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

여 인식하고 있었다. 대상자의 53.8%가 체중 감소를 위해 지속적인 노력을 하는 문제점을 가지고 있었다.

우리 사회에서 '날씬한 몸매가 아름답다'는 외적 기준을 가진 대부분의 여성들이 그릇된 체형인식으로 자신의 체형에 대한 불만이 심적 우울을 증가시키고, 그 결과 무리한 체중조절 행동을 하게 된다. 심리적인 불안으로 인한 자신감 결여 그리고 자아존중감 상실 등의 정신적 문제와 함께 사회활동의 위축과 대인관계에서의 부정적인 태도 등 사회적인 문제로까지 번지게 된다.[16]

따라서 외모보다는 건강에 중점을 둔 바람직한 체형의 기준을 확립시킬 수 있도록 영양교육을 통해 자신의 신체에 대한 만족도를 높이고, 스스로 체중을 통제할 수 있도록 하여 긍정적 자아를 형성을 통해 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강까지도 지켜야 할 것이다.[7]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 성인여성의 체중조절 실태

현대 급속한 문명 발달로 생활수준이 향상되면서 비만 인구가 전 세계적으로 증가하고 있어, 하나의 질병으로 분류된 비만문제를 해결하기 위한 체중조절이 강조되고 있다. 우리 사회의 생활수준이 향상될수록 운동량의 부족과 영양의 과잉 섭취가 체중 증가의 주요인이 되며, 비만으로 인해 발생할 만성질환의 증가를 해결하고 건강개선을 위해 체중조절은 반드시 필요하다.[17]

2016년 국민건강영양조사[2]에 따르면, 전국 체중감소 시도율 (만 19세 이상, 표준화)은 2016년 전체 58.8%로, 남자 55.6%, 여자 63.2%로 나타났다. 제주지역 역시 비슷한 경향을 보이는데, 2017년 지역사회건강통계[3]에 따르면, 체중감소 시도율은 전체 54.0%로, 남성 46.7%, 여성 56.7% 로 나타나, 남성에 비해 여성이 체중에 대해 민감하여 체중감소 시도 또한 높은 것을 알 수 있다.

이에 따른 제주지역 성인여성의 체중조절 시도 방법을 2016년 지역사회건강통계[4]자료를 통해 살펴보면 식단조절 (73.0%)로 가장 많았고, 운동 (70.6%), 건강기능식품 (9.4%), 단식 (8.5%)순으로 체중조절을 시도하였고, 그 외에는 원푸드 다이어트, 의사 처방을 받아서 살 빼는 약 복용, 한약복용, 의사 처방없이 임의로 살 빼는 약 복용을 시도하였다.

서울지역 여대생을 대상으로 한 선행 연구[8]에서는 체중조절 방법으로 운동 (43.3%), 음식조절 (39.6%), 굶음 (15.4%), 약물이용 (0.9%) 순으로 나타나 운동과 음식조절을 가장 선호하였다. 그리고 체중조절에 관한 정보를 인터넷 (48.5%), 동료 (32.2%), 기타 (14.1%)로, 인터넷을 통해 체중조절에 관한 정보를 얻는 것을 알 수 있었다.

성인 여성을 대상으로 한 선행 연구[18]에 따르면, 주관적 체형인식에 따라 나눈 분류군별 체중 조절 방법에 유의적 차이가 있었다. 결식을 시도한 비율은 과대인식군 (20.1%)로 정상인식군 (13.8%)보다 높았고, 금식을 시도하는 비율은 과대인식군 (3.3%)로 정상인식군 (0.5%)보다 높았다. 그리고 처방된 체중감량제를 복용한 비율 역시 과대인식군 (10.4%)이 정상인식군 (5.4%)보다 높았다. 이를 보아 자신의 주관적 체형을 과도하게 인식하는 비율에서 체중조절 시도가 유의적으로 나타났고, 또한 운동보다 식이조절을 통해 체중을 조절하려는 시도가 많음을 알 수 있다.

성인 여성들이 자신의 체형이 비만이라 판단할 경우에 정상적으로 인식할 경우보다

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

체중조절 시도가 많았고, 그에 따른 체중조절 방법도 운동보다 금식, 결식 등 식사량을 줄이는 방법을 이용하며 심지어 약을 복용하여 과도한 체중조절을 시도하고 있었다. 따라서 성인 여성들을 대상으로 건강 개선을 위한 적절한 체중조절을 위해 규칙적인 운동을 병행한 올바른 식이조절의 중요성을 인지시켜야 할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 성인여성의 식습관 및 식품섭취실태

식습관이란 음식에 대한 기호, 식사의 태도 등을 포함하는 것으로 인간은 점차 성장하며 식품에 대한 편견을 갖게 되거나 여러 가지 환경적 요인에 의해 각각 다른 식습관이 형성된다. 식습관은 개인의 생활형태 형성에 중요한 영향을 미치며, 다른 행동 양식과도 관련이 있다. 우리나라를 비롯한 대부분의 아시아 국가들은 급속한 경제적 발전과 문화의 보급이 진행되어 그에 따라 식습관도 빠르게 변하고 있다.[19]

우리의 식생활은 가족 구성원의 식생활과 식습관, 사회와 문화적 환경에 의해 영향을 받으며 생활 습관과 가치관도 식품섭취에 영향을 미친다. 건강한 삶을 영위하기 위해 중요한 부분인 식생활은 경제 발달로 풍족하게 누리게 되었으나 영양지식의 부족화 바람직하지 못한 식습관으로 일부 계층에서는 영양 불균형의 문제가 대두되고 있다.[20]

이러한 사회적 변화 속 또 다른 문제점이 발생한다. 현대사회는 서구의 미의 기준이 도입되어 마른 체형이 미적 가치로 두는 현상이 두드러지게 되었고,[21] 따라서 비만이 건강에 대한 불안이 아닌 외적기준에 의해 비난의 대상이 되고 있다. 이와 같은 사회적 압력은 전 연령의 여성들에게 내재화되었다. 그로인해 자신이 저체중임에도 불구하고 체중을 과다체중으로 인식하여 지나친 식사 조절로 영양섭취 장애가 발생하고 이로 인해 성장 발육과 건강유지에 심각한 문제가 보고되고 있다.[22]

또한 가족구성원 중 주부는 가족의 식사와 관련하여 핵심적인 역할을 하여 섭취할 식품을 계획, 구입, 조리하는 가족의 식생활을 좌우하는 역할을 담당하여 가족 전체의 식품섭취에 영향을 미치므로, 성인여성의 식습관에 대한 중요성이 강조된다.[23] 뿐만 아니라 20대를 대상으로 한 연구에서 불규칙적인 식사, 결식, 야식 등의 식습관을 가지고 있는 경우 칼슘, 철분, 아연 등에서 영양권장량의 70%에도 못 미치는 섭취량을 보여 식생활의 균형의 상실 또한 문제점이 크다.[24]

20-30대 여성을 대상으로 한 선행 연구[17]에서 객관적 체질량지수가 비만이고 주관적 체형인식도 과체중이라고 인식한 대상자의 경우 식사를 규칙적으로 하지 않고, 또 다른 선행 연구[18]에서 아침결식률이 자신의 체형을 올바르게 판단하지 못하고 과대하게 인식하는 과대인식군 (46.8%)이 자신의 체형을 올바르게 인식하는 정상인식군 (38.4%)보다 높게 나타났고 또한 과대인식군의 영양소 섭취가 정상인식군의 영양

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

소 섭취에 비해 단백질, 인, 철분의 섭취가 불량하게 나타나 체형을 올바르게 인식하지 못하는 사람들이 식품 섭취 또한 올바르지 못하는 것을 알 수 있다.

한국 성인을 대상으로 한 연구[25]에서 여성의 경우 체중을 줄이려는 군이 곡류, 감자류, 식물성 유지류, 동물성 유지류 등 식품의 섭취량이 체중 조절을 하지 않는 군보다 높은 양상을 보여 체중을 조절을 위한 올바른 식품섭취를 하지 않고 있었다.

건강을 위해서 바람직한 식습관 형성의 중요성을 강조하며 건강한 식습관은 정확한 영양지식을 실천하는 것으로 이루어진다.[6] 이에 성인여성들의 과도한 체중조절을 위해 올바르지 못한 식이 행동을 보이거나, 바쁜 사회생활로 인한 불규칙적인 식습관을 개선하기 위한 전문적인 영양지식이 필요하며, 영양지식의 수준이 높을수록 식행동과 건강상태가 좋다는 연구가 보고 된바 있다. 성인 여성들의 식습관과 식품섭취를 분석하고, 그에 따른 바람직한 식품섭취가 이루어질 수 있도록 영양교육을 통해 영양 실천까지 이어질 수 있도록 해야한다.[26]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 2017년 6월 10일부터 2017년 12월 03일까지 시행하였다. 조사대상은 제주지역 41개 읍·면·동 지역에 거주 중인 만 19세-59세의 성인여성을 443명을 대상으로 실시하여 379부 (회수율85.6%)가 조사되었다. 조사 완료한 설문지 중 의사로부터 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등을 진단받은 자와 임신부, 수유부 22부를 제외하여 총 357부를 분석하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구의 설문지는 국민건강영양조사 자료를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 문항을 수정·보완하여 재구성하였으며, 설문지는 전문영양사에 의한 일대일 대면조사를 실시하였다.

1) 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 나이, 신장과 체중, 거주 지역, 소득수준, 교육수준, 결혼유무, 직업을 조사하였다. 체중 및 신장을 이용하여 체질량지수를 산출하여 비만도를 저체중 (BMI: 18.5 미만), 정상체중 (BMI: 18.5 이상, 23.0 미만), 비만 (BMI: 23.1 이상) 3가지 유형으로 구분하였다.[27]

체질량지수 (Body Mass Index, BMI) = 체중 (kg) / 신장^2 (m^2)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 1. 비만도 분류[1)]

분류	BMI (체질량지수)
저체중	BMI < 18.5
정상체중	18.5 ≤BMI < 23.0
비만[2)]	23.1 ≤ BMI

1) 대한비만학회, 비만진료지침 2018
2) 비만전단계 및 비만 포함

2) 체형인식 유형

조사대상자의 주관적 체형인식을 마른편이다 (‘매우 마른편이다’, ‘약간 마른편이다’ 응답 포함), 보통이다, 비만이다 (‘약간 비만이다’, ‘매우 비만이다’ 응답 포함)로 조사하였다.

조사대상자의 체형인식 유형은 선행 연구[5,10,18]를 참고하여 조사대상자의 비만도와 주관적 체형 인식에 따라 체형과소인식군, 체형정상인식군, 체형과대인식군의 3가지 유형으로 구분하였다.

체형과소인식군은 조사대상자 중 비만도가 정상임에도 불구하고 자신을 ‘마른편이다’라고 응답한 대상자와 비만도가 비만임에도 불구하고 자신을 ‘보통이다’라고 응답한 대상자를 포함하였다.

체형정상인식군은 조사대상자 중 비만도가 저체중이며, 자신을 ‘마른편이다’라고 응답한 대상자와 비만도가 정상이며, 자신을 ‘보통이다’라고 응답한 대상자, 비만도가 비만이며, 자신을 ‘비만인편이다’라고 응답한 대상자를 포함하였다.

체형과대인식군은 조사대상자 중 비만도가 저체중임에도 불구하고 자신의 체형을 ‘보통이다’라고 인식한 대상자와 심지어 ‘비만인편이다’라고 응답한 대상자, 자신의 비만도가 정상이나, 자신의 체형이 ‘비만인편이다’라고 응답한 대상자인 자신의 체형을 체질량지수에 기준한 비만도보다 과대하게 인식하고 있는 대상자를 포함하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 2. 비만도와 주관적 체형인식에 따른 체형인식 유형

체형인식 유형	비만도	주관적 체형인식
체형과소인식군	정상체중	매우 마른편이다
		약간 마른편이다
	비만	매우 마른편이다
		약간 마른편이다
		보통이다
체형정상인식군	저체중	매우 마른편이다
		약간 마른편이다
	정상체중	보통이다
	비만	약간 비만이다
		매우 비만이다
체형과대인식군	저체중	보통이다
		약간 비만이다
		매우 비만이다
	정상체중	약간 비만이다
		매우 비만이다

3) 체중조절 실태

조사대상자의 체중의 변화와 체중조절 유형, 체중조절 방법으로 4문항을 구성하여 조사하였다. 또한 활동량과 운동실태를 알아보기 위하여 조사대상자의 걷기 실천율과 근력 운동과 유연성 운동 2문항을 구성하였다.

4) 영양교육 및 영양표시 이용 현황

조사대상자의 영양교육 경험 유무와 영양표시 인지에 따른 영양표시 이용률과 관심영양소를 조사하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5) 식습관

식습관 조사는 조사대상자의 아침, 저녁 식사의 빈도, 간식 섭취빈도, 야식 섭취빈도, 가정조리 음식 섭취 빈도, 가정조리 외 음식 (음식점, 배달, 포장형태) 섭취빈도와 섭취량을 조사하였고, 식습관에 영향을 미칠 수 있는 식이보충제 복용 여부도 조사하였다.

6) 식품섭취빈도

식품섭취빈도조사는 국민건강영양조사[3]의 식품섭취빈도조사표를 기초로 구성하였다. 곡류, 두류, 서류, 육류, 어류, 난류, 채소류, 해조류, 과실류, 우유 및 유제품류, 음료류, 주류, 기타 등 120항목을 조사하였다. 섭취빈도는 거의 안 먹음, 한 달 1회, 한 달 2-3회, 일주일 1회, 일주일 2-4회, 일주일 5-6회, 하루 1회, 하루 2회, 하루 3회로 총 9가지로 구분하였다. 2016 국민건강영양조사를 기초로 섭취빈도를 일주일 환산계수로 구하여 각 식품별 주당 평균 식품섭취빈도를 계산하였다.

120가지 식품 항목 중 기타 식품 8문항을 제외하여 밥류 (5개), 면 · 만두류 (6개), 빵 · 떡류 (8개), 국 · 찌개류 (12개), 콩 · 달걀 · 고기 · 생선류 (23개), 채소 · 해조류 · 서류 (27개), 우유류 (4개), 과일류 (13개), 음료류 (5개), 과자류 (6개), 주류 (3개)의 식품군으로 분류하였다.[28]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 3. 식품섭취빈도 - 일주일 환산계수 [1)]

각 식품 항목에 대한 주당 평균 식품섭취빈도

식품섭취빈도 (일주일 환산계수)	하루 3회	21
	하루 2회	14
	하루 1회	7
	일주일 5-6회	5.5
	일주일 2-4회	3.5
	일주일 1회	1
	한 달 2-3회	0.58
	한 달 1회	0.23
	거의 안 먹음	0

1) 국민건강영양조사 기본보고서 (2016)

3. 자료의 처리

본 연구의 조사 자료는 통계처리 프로그램인 SPSS Win (Ver. 21.0) 프로그램을 사용하여 통계처리 하였으며, 조사대상자의 일반사항, 체중조절 행동 및 운동 실태와 식습관은 기술통계량 분석을 실시하였다. 조사대상자의 체형인식 유형에 따른 체중조절 및 식품섭취실태 차이를 분석하기 위하여 χ^2-*test*을 실시하였다.

집단 간의 차이의 유의성 검증을 위해서 독립표본 *t-test*와 ANOVA를 실시하였고, 사후검증을 위해 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 사항 및 체형인식 유형

1) 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 표 4에 제시하였다.

대상자의 연령은 19-29세 (22.4%), 30-39세 (20.4%), 40-49세 (35.9), 50-59세 (21.3%)로 나타났다. 거주 지역은 제주시 66.4%, 서귀포시 33.6%로, 조사대상자의 소득수준은 월가구균등화소득을 사분위로 분류하여 상, 중상, 중하, 하로 나누었다. 교육수준은 4년제 대학 (42.0%), 고등학교 이하 (24.8%), 2년/3년제 대학 (23.0%), 대학원 (10.6%) 순으로 나타났다. 결혼유무는 기혼 (69.2%), 미혼 (26.9%), 이혼 및 사별 (3.9%)순으로 나타났다. 조사대상자의 직업은 관리자·전문가 (23.2%), 서비스·판매 종사자 (20.4%), 사무종사자 (18.8%), 주부 (15.7%), 학생 (9.0%), 농림·어업 종사자 (4.8%), 순으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 4. 조사대상자의 일반적 사항

항 목		빈도 (명)	백분율 (%)
연령	19-29세	80	22.4
	30-39세	73	20.4
	40-49세	128	35.9
	50-59세	76	21.3
지역	제주시	237	66.4
	서귀포시	120	33.6
소득수준[1)]	상	84	23.5
	중상	101	28.3
	중하	83	23.2
	하	89	24.9
교육수준	고등학교 이하	87	24.8
	2년/3년제 대학	82	23.0
	4년제 대학	150	42.0
	대학원	38	10.6
결혼유무	미혼	96	26.9
	기혼	247	69.2
	이혼 및 사별	14	3.9
직업	관리자·전문가	83	23.2
	사무종사자	67	18.8
	서비스·판매 종사자	73	20.4
	농림·어업 종사자	17	4.8
	학생	32	9.0
	주부	56	15.7
	기타	29	8.1

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 조사대상자의 체질량지수에 따른 비만도

조사대상자들의 연령별 신체적 특성은 표 5에 제시하였다.

조사대상자 중 19-29세 여성의 신장은 160.93cm, 체중은 55.73kg, 체질량지수는 21.5로. 신장은 조사대상자 전체 평균보다 높고, 신장과 체질량지수는 낮게 나타났다. 그리고 50-59세 여성의 신장은 157.93cm, 체중은 58.32kg, 체질량지수는 23.38로 전체 대상자보다 신장은 작고 체중과 체질량지수는 높았다.

2016년 국민건강영양조사[3]의 결과와 성인여성을 대상으로 한 선행 연구[10,29,30]의 결과에서 연령이 높아질수록 비만도가 높아지는 것과 본 연구 결과가 일치하여 성인 여성의 경우 연령이 높아질수록 비만도가 증가하는 것으로 사료된다.

표 5. 조사대상자들의 연령별 신체적 특성

Mean±SD

구분		신장	체중	BMI[1)]
연령	19-29세	160.93±5.51	55.73±8.50	21.50±2.96
	30-39세	160.79±4.78	56.97±7.24	22.05±2.78
	40-49세	159.35±4.59	58.16±7.90	22.87±2.72
	50-59세	157.93±5.06	58.32±7.12	23.38±2.67
평균		159.70±5.05	57.40±7.79	22.51±2.85

1) 체질량지수 (Body Mass Index, BMI) = 체중 (kg) / 신장^2 (m^2)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 연령별 비만도를 보면 표 6에 제시하였다.

조사대상자의 체질량지수에 의한 비만도는 정상 (54.3%), 비만 (40.3%), 저체중 (5.3%)로 나타났다. 조사대상자의 대부분은 정상인 빈도가 많이 나타났으나, 대상자들의 연령별 비만한 대상자의 연령별 비율은 50-59세 (55.3%), 40-49세 (46.9%), 19-29세 (27.5%), 30-39세 (27.4%)순으로 나타났고, 저체중 비율은 19-29세 (10.0%), 30-39세 (5.5%), 40-49세 (4.7%), 50-59세 (1.3%) 순으로 나타났다. 연령이 높아질수록 비만한 대상자수가 많았고, 저체중 대상자는 적게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

표 6. 조사대상자들의 연령별 체질량지수[1)]에 의한 비만도

N(%)

구분		저체중	정상	비만	χ^2 - *value*
연령	19-29세 (n=80)	8 (10.0)	50 (62.5)	22 (27.5)	23.198***
	30-39세 (n=73)	4 (5.5)	49 (67.1)	20 (27.4)	
	40-49세 (n=128)	6 (4.7)	62 (48.4)	60 (46.9)	
	50-59세 (n=76)	1 (1.3)	33 (43.4)	42 (55.3)	
전체		19 (5.3)	194 (54.3)	144 (40.3)	

1) 체질량지수 (Body Mass Index, BMI) = 체중 (kg) / 신장^2 (m^2)

***$p<0.001$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 조사대상자의 주관적 체형인식

조사대상자의 연령별 자신의 체형에 대한 주관적 인식은 표 7에 제시하였다. 조사대상자들의 주관적 체형인식은 비만인편이다 (49.0%), 보통이다 (43.1%), 마른편이다 (7.8%) 순으로 나타났다. 연령별로 자신의 체형을 '마른편이다'라고 인식한 대상자는 19-29세 (11.3%), 30-39세 (8.2%), 50-59세 (6.6%), 40-49세 (6.3%)로 나타났고, 자신의 체형을 '보통이다'라고 인식한 대상자는 50-59세 (44.7%), 40-49세 (43.8%), 30-39세 (43.8%), 19-29세 (40.0%)순으로 나타났다. 또한 자신의 체형을 '비만인편이다'라고 인식한 대상자는 40-49세 (50.0%), 19-29세 (48.8%), 50-59세 (48.7%), 30-39세 (17.9%)순으로 나타났다. 조사대상자들의 연령에 따른 주관적 체형인식에는 유의한 차이가 없었다.

표 7. 조사대상자들의 연령별 주관적 체형인식

N(%)

구분		마른편이다	보통이다	비만인편이다	χ^2 - *value*
연령	19-29세 (n=80)	9 (11.3)	32 (40.0)	39 (48.8)	2.058
	30-39세 (n=73)	6 (8.2)	32 (43.8)	35 (17.9)	
	40-49세 (n=128)	8 (6.3)	56 (43.8)	64 (50.0)	
	50-59세 (n=76)	5 (6.6)	34 (44.7)	37 (48.7)	
전체		28 (7.8)	154 (43.1)	175 (49.0)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

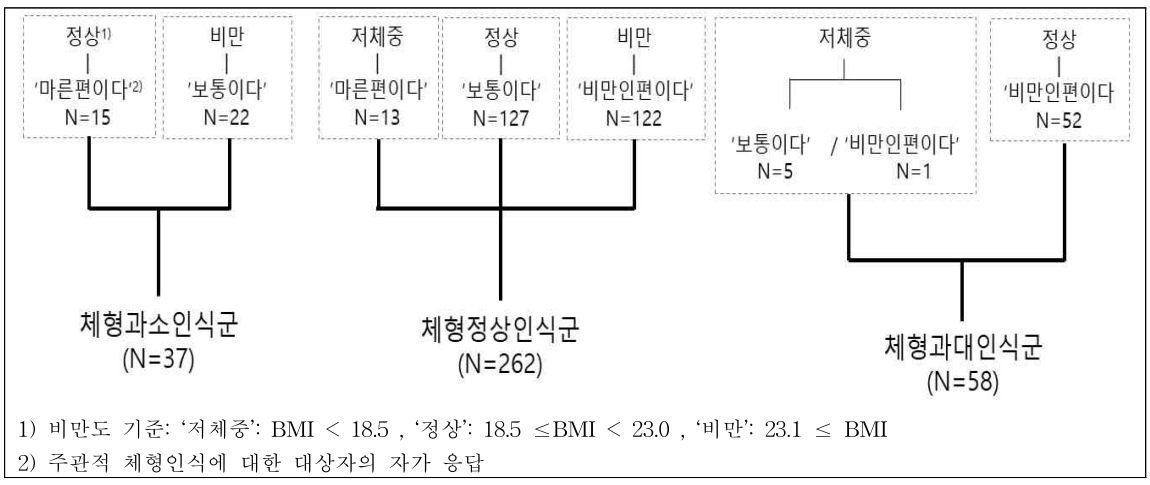
4) 조사대상자의 체형인식 유형

조사대상자의 체형인식 유형은 체형과소인식군, 체형정상인식군, 체형과대인식군으로 분류하였다.

조사대상자 중 비만도가 정상임에도 불구하고 자신을 '마른편이다'라고 응답한 대상자 15명과 비만도가 비만임에도 불구하고 자신을 '보통이다'라고 응답한 대상자 22명은 자신의 체형을 과소 인식한 체형과소인식군(n=37)으로 분류하였다.

조사대상자 중 비만도가 저체중이며, 자신을 '마른편이다'라고 응답한 대상자 13명, 비만도가 정상이며, 자신을 '보통이다'라고 응답한 대상자 127명, 비만도가 비만이며, 자신을 '비만인편이다'라고 응답한 대상자 122명은 자신의 체형을 올바르게 인식하고 있는 체형정상인식군(n=262)으로 분류하였다.

마지막으로 자신의 비만도가 저체중임에도 불구하고 자신의 체형을 '보통이다'라고 인식한 대상자 5명, 심지어 '비만인편이다'라고 응답한 대상자 1명, 자신의 비만도가 정상이나, 자신의 체형이 '비만인편이다'라고 응답한 대상자 52명은 자신의 체형을 체질량지수에 기준한 비만도보다 과대하게 인식하고 있어 체형과대인식군(n=52)로 분류하였다.



<그림1> 체형인식 유형

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 일반사항에 따른 체형인식 유형은 표 8에 제시하였다.

조사대상자의 일반사항별 체형인식 유형 분석 결과, 체형정상인식군 (73.4%)의 비율이 가장 높았다.

연령별 분석 결과를 보면 연령에 관계없이 체형정상인식군의 비율이 높았으며, 50-59세의 경우 체형과소인식군 (19.7%)이 체형과대인식군 (7.9%)보다 높았으며, 50-59세를 제외한 연령에서는 체형과소인식군 보다 체형과대인식군의 비율이 높았으나 유의한 차이는 없었다.

지역별 분석 결과 체형과대인식군의 비율은 제주시 (17.3%), 서귀포시 (14.2%)로 두 지역 모두 체형과대인식군이 체형과소인식군에 비해 높았으나 유의한 차이는 없었다.

소득수준별 분석결과를 보면 소득수준에 관계없이 체형정상인식군, 체형과대인식군, 체형과소인식군 순으로 비율을 나타내 유의한 차이는 없었다.

교육수준별 분석 결과를 보면 고등학교이하의 경우 체형과소인식군 (12.6%)로 체형과대인식군 (10.3%)보다 높았으나, 그 외의 교육수준은 모두 체형과대인식군이 체형과소인식군보다 높은 비율을 보였으나 유의한 차이는 없었다.

결혼유무별 분석 결과를 보면 미혼과 기혼 각각 체형과대인식군이 체형과소인식군 비율보다 높았으나, 이혼 및 사별의 경우 모두 체형정상인식군 (100.%)으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).

직업별 분석 결과를 보면 서비스·판매종사자의 체형과소인식군 (12.2%), 주부의 체형과소인식군 (16.4%)만이 체형과대인식군 보다 높았고, 그 외의 직업은 모두 체형과소인식군에 비해 체형과대인식군의 비율이 높았으나 유의한 차이는 없었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 8. 조사대상자의 일반사항에 따른 체형인식 유형

N(%)

구분		체형인식 유형			χ^2 - value
		체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
연령	19-29세 (n=80)	5 (6.3)	55 (68.8)	20 (25.0)	20.996
	30-39세 (n=73)	4 (5.5)	52 (71.2)	17 (23.3)	
	40-49세 (n=128)	13 (10.2)	100 (78.1)	15 (11.7)	
	50-59세 (n=76)	15 (19.7)	55 (72.4)	6 (7.9)	
지역	제주시 (n=237)	21 (8.9)	175 (73.8)	41 (17.3)	2.038
	서귀포시 (n=120)	16 (13.3)	87 (72.5)	17 (14.2)	
소득 수준[1)]	상 (n=84)	9 (10.7)	59 (70.20)	16 (19.0)	4.880
	중상 (n=101)	9 (8.9)	81 (80.20)	11 (10.9)	
	중하 (n=83)	11 (13.3)	56 (67.50)	16 (19.3)	
	하 (n=89)	8 (9.0)	66 (74.20)	15 (16.9)	
교육 수준	고등학교 이하 (n=87)	11 (12.6)	67 (77.0)	9 (10.3)	5.102
	2년/3년제 대학 (n=82)	9 (11.0)	55 (67.1)	18 (22.0)	
	4년제 대학 (n=150)	14 (9.3)	112 (74.7)	24 (16.0)	
	대학원 (n=38)	3 (7.9)	28 (73.7)	7 (18.4)	
결혼 유무	미혼 (n=96)	6 (6.3)	68 (70.8)	22 (22.9)	10.932*
	기혼 (n=247)	31 (12.6)	180 (72.9)	36 (14.6)	
	이혼 및 사별 (n=14)	0 (0.0)	14 (100.0)	0 (0.0)	
직업	관리자·전문가 (n=83)	8 (9.6)	60 (72.3)	15 (18.1)	16.792
	사무종사자 (n=67)	6 (9.0)	49 (73.1)	12 (17.9)	
	서비스·판매 종사자 (n=41)	5 (12.2)	32 (78.0)	4 (0.8)	
	농림·어업 종사자 (n=32)	1 (3.1)	26 (81.3)	5 (15.6)	
	학생 (n=32)	2 (6.3)	22 (68.8)	8 (25.0)	
	주부 (n=73)	12 (16.4)	53 (72.6)	8 (11.0)	
	기타 (n=29)	3 (10.3)	20 (69.0)	6 (20.7)	

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류
*$p<0.05$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 연령 및 체형인식 유형에 따른 신장, 체중, 체질량지수는 표 9에 제시하였다.

모든 연령에서 체형정상인식군에 비해 체형과대인식군이 신장은 크고, 체중은 낮게 나타났다. 이로 보아 체형과대인식군은 실제로 체형정상인식군보다 체질량지수가 낮음에도 불구하고 자신의 체형을 과대 인식하고 있는 것으로 나타났다.

체형과대인식군의 체질량지수는 19-29세 20.43, 30-39세 21.44, 40-49세 21.36, 50-59세 22.52순으로 나타나 연령이 낮을수록 체질량지수가 낮았다. 또한 모든 연령에서 체형과대인식군이 체형정상인식군에 비해 체질량지수가 낮게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

2·30대 여성을 대상으로 한 선행 연구[18]에서도 체형과대인식군이 체형정상인식군보다 체질량 지수가 낮게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보여 체질량지수가 정상인 대상자들에 비해 체질량지수가 낮은 대상자들이 체형을 과대인식하고 있는 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 9. 연령 및 체형인식 유형에 따른 신체적 특성

Mean±SD

구분		전체	체형인식 유형			*F-value*
			체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
신장	19-29세	160.93±5.51	160.20±6.91	160.91±5.64	161.15±5.04	0.59
	30-39세	160.79±4.78	164.25±3.40	160.50±4.90	160.76±4.55	1.125
	40-49세	159.35±4.59	162.54±2.44[b]	159.01±4.72[a]	158.87±4.24[a]	3.643*
	50-59세	157.93±5.06	156.60±5.77	158.24±4.80	158.50±5.89	0.652
평균		159.70±5.05	160.00±5.51	159.55±5.05	160.17±4.79	0.433
체중	19-29세	55.73±8.50	53.00±2.00	56.91±9.50	53.15±5.49	1.740
	30-39세	56.97±7.24	54.00±4.90	57.71±8.11	55.41±3.89	1.003
	40-49세	58.16±7.90	59.92±6.99	58.55±8.19	54.00±5.29	2.586
	50-59세	58.32±7.12	57.47±5.36	58.73±7.76	56.67±4.80	0.353
평균		57.40±7.79	57.35±6.01[a]	58.08±8.36[b]	54.40±4.96[b]	5.433**
BMI	19-29세	21.50±2.96	20.77±2.23	21.96±3.31	20.43±1.48	2.181
	30-39세	22.05±2.78	20.04±2.12	22.40±3.10	21.44±1.19	1.931
	40-49세	22.87±2.72	22.67±2.49	23.13±2.84	21.36±1.47	2.871
	50-59세	23.38±2.67	23.45±1.97	23.45±2.96	22.52±0.53	0.332
평균		22.51±2.85	22.44±2.44[a]	22.81±3.05[b]	21.18±1.45[b]	8.025***

[a,b] : Duncan's multiple range test

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 연령별 비만도를 비교한 것은 표 10에 제시하였다.

모든 연령에서 체형정상인식군 비만도의 비만군은 정상, 비만, 저체중 순으로 나타났다. 19-29세의 체형과대인식군을 살펴보면 비만도가 정상 (85.0%), 저체중 (15.0%)순으로 나타났고, 체형과소인식군 중 비만도는 정상 (80.0%), 비만 (20.0%)순으로 나타났다.

30-39세의 체형과소인식군 중 비만도는 정상 (75.0%), 비만 (20.0%) 순으로 나타나고, 체형과대인식군은 비만도가 정상 (94.1%), 저체중 (5.9%)로 나타났다.

40-49세의 체형과소인식군은 비만도가 비만 (69.2%), 정상 (30.8%)로 나타났고, 체형과대인식군은 정상 (86.7%), 저체중 (13.3%) 순으로 나타났다.

50-59세의 체형과소인식군은 비만도가 비만 (73.3%), 정상 (26.7%)순으로 나타났고, 체형과대인식군은 비만도가 정상인 대상자만 나타났다.

비교적 젊은 연령층인 19-29세, 30-39세의 체형인식 유형에서 모두 비만도가 정상인 비율이 높았고, 40-49세, 50-59세의 체형과소인식군과 체형정상인식군에는 비만도가 비만인 비율이 높았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 10. 체형인식 유형에 따른 연령별 비만도 비교

N(%)

구분		전체	체형인식 유형		
연령	비만도		체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)
19-29세	저체중	8 (10.0)	-	5 (9.1)	3 (15.0)
	정상	50 (62.5)	4 (80.0)	29 (52.7)	17 (85.0)
	비만	22 (27.5)	1 (20.0)	21 (38.2)	-
30-39세	저체중	4 (5.5)	-	3 (5.8)	1 (5.9)
	정상	49 (67.1)	3 (75.0)	30 (57.7)	16 (94.1)
	비만	20 (27.4)	1 (25.0)	19 (36.5)	-
40-49세	저체중	6 (4.7)	-	4 (4.0)	2 (13.3)
	정상	62 (48.4)	4 (30.8)	45 (45.0)	13 (86.7)
	비만	60 (46.9)	9 (69.2)	51 (51.0)	-
50-59세	저체중	1 (1.3)	-	1 (1.8)	0 (0.0)
	정상	33 (43.4)	4 (26.7)	23 (41.8)	6 (100.0)
	비만	42 (55.3)	11 (73.3)	31 (56.4)	-

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 체중조절 실태

1) 조사대상자의 일반사항에 따른 체중조절 유형

조사대상자의 일반사항에 따른 체중조절 유형은 표 11에 제시하였다.
연령별 분석 결과를 보면 19-29세에서 체중감소 (78.8%), 30-39세에서 체중감소 (58.9%), 40-49세에서 체중감소 (44.5%) 비율이 높았고, 50-59세의 경우 체중증가 및 노력없음 (44.7%)로 높은 비율을 보였다. 연령이 낮을수록 체중감소를 하는 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

지역별 분석 결과를 보면 제주시의 경우 체중감소 (60.3%), 서귀포의 체중감소 (43.3%)로 나타났으며, 제주시와 서귀포시 모두 체중감소, 체중증가 및 노력없음, 체중유지 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).

소득수준별 분석 결과를 보면 소득수준과 상관없이 체중감소의 비율이 높았으며, 하 (60.7%), 중상 (55.45), 상 (54.8%), 중하 (47.0%)를 나타내 유의한 차이는 없었다.

교육수준별 분석 결과를 보면 고등학교 체중증가 및 노력없음 (51.7%)이 가장 높게 나타났고, 그 외의 교육수준은 체중감소가 2년/3년제 (57.3%), 4년제 대학 (63.3%), 대학원 (52.6%)로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).
결혼유무별 분석 결과를 보면 결혼유무와 상관없이 체중감소의 비율이 높아 미혼 (75.0%), 기혼 (47.0%), 이혼 및 사별 (50.0%)로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

직업별 분석 결과를 보면 서비스·판매 종사자는 체중증가 및 노력없음 (48.8%)이 가장 높았고, 그 외의 직업들은 체중감소가 가장 높은 비율을 보였으며, 그 중 학생의 경우 84.4%로 높은 비율을 보이며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 11. 조사대상자의 일반사항에 따른 체중조절 유형

N(%)

구분		전체	체중조절 유형			χ^2 - value
			체중감소 (n=195)	체중유지 (n=45)	체중증가 및 노력없음 (n=117)	
연령	19-29세	80 (22.4)	63 (78.8)	7 (8.8)	10 (12.5)	30.930***
	30-39세	73 (20.4)	43 (58.9)	9 (12.3)	21 (28.8)	
	40-49세	128 (35.9)	57 (44.5)	19 (14.8)	52 (40.6)	
	50-59세	76 (21.3)	32 (42.1)	10 (13.2)	34 (44.7)	
지역	제주시	237 (66.4)	143 (60.3)	26 (11.0)	68 (28.7)	9.295*
	서귀포시	120 (33.6)	52 (43.3)	19 (15.8)	49 (40.8)	
소득 수준[1)]	상	84 (23.5)	46 (54.8)	10 (11.9)	28 (33.3)	3.379
	중상	101 (28.3)	56 (55.4)	13 (12.9)	32 (31.7)	
	중하	83 (23.2)	39 (47.0)	12 (14.5)	32 (38.6)	
	하	89 (24.9)	54 (60.7)	10 (11.2)	25 (28.1)	
교육 수준	고등학교 이하	87 (24.4)	33 (37.9)	9 (10.3)	45 (51.7)	25.823***
	2년/3년제 대학	82 (23.0)	47 (57.3)	12 (14.6)	23 (28.0)	
	4년제 대학	150 (42.0)	95 (63.3)	22 (14.7)	33 (22.0)	
	대학원	38 (10.6)	20 (52.6)	2 (5.3)	16 (42.1)	
결혼 유무	미혼	96 (26.9)	72 (75.0)	10 (10.4)	14 (14.6)	24.274***
	기혼	247 (69.2)	116 (47.0)	34 (13.8)	97 (39.3)	
	이혼 및 사별	14 (3.9)	7 (50.0)	1 (7.1)	6 (42.9)	
직업	관리자·전문가	83 (23.2)	46 (55.4)	12 (14.5)	25 (30.1)	40.181*
	사무종사자	67 (18.8)	37 (55.2)	13 (19.4)	17 (25.4)	
	서비스·판매 종사자	41 (11.5)	15 (36.6)	6 (14.6)	20 (48.8)	
	농림·어업 종사자	32 (9.0)	18 (56.3)	2 (6.3)	12 (37.5)	
	학생	32 (9.0)	27 (84.4)	1 (3.1)	4 (12.5)	
	주부	73 (20.4)	37 (50.7)	8 (11.0)	28 (38.4)	
	기타	29 (8.1)	15 (51.7)	3 (10.3)	11 (37.9)	

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류
* p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 체형인식 유형에 따른 체중조절 방법

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 체중조절 유형은 표 12에 제시하였다. 체형과소인식군은 체중증가 또는 노력없음 (56.8%), 체중감소 (27.0%), 체중유지 (16.2%) 순으로 나타났고, 체형정상인식군은 체중감소 (53.8%), 체중증가 또는 노력없음 (32.1%), 체중유지 (14.1%)순으로 나타났다. 체형과대인식군은 체중감소 (75.9%), 체중증가 및 노력없음 (20.7%), 체중유지 (3.4%) 순으로 나타났다. 자신의 비만도에 비해 체형을 과대하게 인식하는 대상자들이 체중감소를 하는 비율이 높았고, 자신의 체형을 과소인식하는 대상자들이 체중증가 또는 노력을 하지 않으며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

표 12. 체형인식 유형에 따른 체중조절 유형

N(%)

구분		체형인식 유형			χ^2 - *value*
		체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
체중 조절 유형	체중 감소	10 (27.0)	141 (53.8)	44 (75.9)	23.817***
	체중 유지	6 (16.2)	37 (14.1)	2 (3.4)	
	체중 증가 및 노력없음	21 (56.8)	84 (32.1)	12 (20.7)	

***p<0.001

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

체형인식 유형에 따른 체중조절 방법은 표 13에 제시하였다.

체중조절 유형에서 '체중감소'와 '체중유지'에 응답한 대상자 (n=240)의 체중조절 방법을 조사하였다. 체형과소인식군의 체중조절 방법은 식단조절 (44.4%), 운동 (27.8%), 식사 조절 (19.4%), 약 복용 (5.6%), 기타 (2.8%) 순으로 나타났고, 체형정상인식군의 체중조절 방법은 식단조절 (38.7%), 운동 (30.1%), 식사조절 (15.5%), 약 복용 (14.1%), 기타 (1.6%) 순으로 나타났다. 체형과대인식군의 체중조절 방법은 식단조절 (35.5%), 결식 및 단식 (22.7%), 운동 (20.9%), 약 복용 (14.5%), 기타 (6.4%) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$).

모든 체형인식 유형에서 운동보다는 식단조절을 이용하여 체중조절을 하는 비율이 높았고, 체형과대인식군은 특히 운동보다 결식 및 단식의 비율이 더 높았다.

2·30대 여성의 체형 과대인식에 따른 연구[18]에서 체형 과대인식군이 체중조절을 위해 결식과 단식, 약복용을 시도하는 비율이 정상인식군에 비해 높아 본 연구 결과와 유사하여 체형을 과대인식하는 대상자들이 건강하지 못한 방법으로 체중조절을 시도하는 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 13. 체형인식 유형에 따른 체중조절 방법[1)]

N(%)

구분	전체	체형인식 유형			χ^2 - value
		체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
운동	146	10 (27.8)	113 (30.1)	23 (20.9)	
결식 및 단식	90	7 (19.4)	58 (15.5)	25 (22.7)	
식단 조절	200	16 (44.4)	145 (38.7)	39 (35.5)	26.387**
약 복용[2)]	71	2 (5.6)	53 (14.1)	16 (14.5)	
기타[3)]	14	1 (2.8)	6 (1.6)	7 (6.4)	

1) 표12. '체중감소', '체중유지' 응답한 대상자 (n=240)
복수응답가능
2) 약복용 : 의사처방 없이 임의로 살 빼는 약 복용, 의사처방을 받아서 살 빼는 약 복용, 한약 복용, 건강기능식품 포함
3) 기타 : 원푸드 다이어트, 디톡스 포함
**p<0.01

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 체형인식 유형에 따른 운동 및 신체활동

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 최근 일주일동안 근력운동과 유연성 운동 빈도는 표 14에 제시하였다.

근력운동 분석 결과 체형과소인식군은 전혀 하지 않음 (82.9%), 1-2일 (8.1%), 3-4일 (2.7%) 순으로 나타났고, 체형정상인식군은 전혀 하지 않음 (81.7%), 3-4일 (7.6%), 1-2일 (7.3%), 5일 이상 (3.4%) 순으로 나타났다. 체형과대인식군 역시 전혀 하지 않음 (84.5%), 5일 이상 (6.9%), 3-4일 (5.2%), 1-2일 (3.4%) 순으로 나타났다. 세 그룹 모두 근력운동을 '전혀 하지 않음' 비율이 가장 높았고, 체형과소인식군에 체형과대인식군과 체형정상인식군의 근력운동 비율이 높은 경향을 보였다.

유연성운동 분석 결과 체형과소인식군은 전혀 하지 않음 (45.9%), 1-2일 (29.7%), 5일 이상 (13.5%), 3-4일 (10.8%) 순으로 나타났고, 체형정상인식군은 전혀 하지 않음 (42.0%), 3-4일 (23.3%), 5일 이상 (18.7%), 1-2일 (16.0%)순으로 나타났다. 체형과대인식군의 유연성운동은 전혀 하지 않음 (48.3%), 5일 이상 (20.7%), 1-2일 (19.0%), 3-4일 (12.1%) 순으로 나타났다.

여대생을 대상으로 한 연구[7]에서도 근력을 요하는 고강도 운동 (4.9%)보다 스트레칭과 같은 저강도 운동 (70.5%)의 비율이 높아 본 연구 결과에서 근력운동보다 유연성운동의 최근 일주일 빈도가 높은 것과 유사하여 성인 여성의 운동 빈도는 근력운동보다 유연성 운동과 같은 저강도 운동의 빈도가 높은 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 14. 체형인식 유형에 따른 근력운동과 유연성 운동 빈도[1)]

N(%)

구분		전체	체형인식 유형		
			체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)
근력 운동	전혀 하지 않음	296 (82.9)	33 (89.2)	214 (81.7)	49 (84.5)
	1-2일	24 (6.7)	3 (8.1)	19 (7.3)	2 (3.4)
	3-4일	24 (6.7)	1 (2.7)	20 (7.6)	3 (5.2)
	5일 이상	13 (3.6)	0 (0.0)	9 (3.4)	4 (6.9)
유연성 운동	전혀 하지 않음	155 (43.4)	17 (45.9)	110 (42.0)	28 (48.3)
	1-2일	64 (17.9)	11 (29.7)	42 (16.0)	11 (19.0)
	3-4일	72 (20.2)	4 (10.8)	61 (23.3)	7 (12.1)
	5일 이상	66 (18.5)	5 (13.5)	49 (18.7)	12 (20.7)

1) 최근 일주일 횟수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 걷기 실천율은 표 15에 제시하였다. 최근 1주일 동안 1시간 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 대상자의 걷기 실천율 분석 결과 체형과소인식군 (84.4%), 체형정상인식군 (69.8%), 체형과대인식군 (58.7%) 순으로 나타났다. 걷기 실천율이 체형과소인식군과 체형정상인식군에 비해 체형과대인식군이 낮은 경향을 보였다.

표 15. 체형인식 유형에 따른 걷기 실천율[1)]

N(%)

구분	체형인식 유형		
	체형과소인식군 (n=32)	체형정상인식군 (n=222)	체형과대인식군 (n=46)
실천	27 (84.4)	155 (69.8)	27 (58.7)
비실천	5 (15.6)	67 (30.2)	19 (41.3)

1) 걷기 실천율 : 최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 n수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 영양교육 및 영양표시 인지 및 이용 현황

1) 조사대상자의 일반 사항에 따른 영양교육 경험

조사대상자의 일반사항에 따른 영양교육 경험 유무는 표 16에 제시하였다.
연령별 분석 결과를 보면 영양교육을 받은 경험이 있는 비율은 20대 (23.8%), 30대 (15.1%), 40대 (11.7%), 50대 (7.2%) 순으로 나타나 연령이 낮을수록 영양교육을 받은 경험이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).
지역별 분석 결과를 보면 영양교육 경험은 제주시 (14.3%), 서귀포 (15.0%)로 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다.
소득수준별 분석 결과를 보면 영양교육 경험이 하 (19.1%), 중상 (15.8%), 중하 (12.0%), 상 (10.7%)순으로 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다.
교육수준별 분석 결과를 보면 대학원 (28.9%), 2년/4년제 대학 (15.9%), 4년제 대학 (15.3%)로 나타났으나 그에 비해 고등학교 이하 (5.7%)는 비교적 낮은 비율을 보이며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$).
결혼유무별 분석 결과를 보면 영양교육 경험은 미혼 (19.8%), 기혼 (13.0%), 이혼 및 사별 (7.1%) 순으로 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다.
직업별 분석 결과를 보면 영양교육 경험이 관리자·전문가 (24.1%)가 가장 높게 나타났고, 학생 (15.6%), 주부 (12.3%), 사무종사자 (10.4%)순으로 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 16. 조사대상자의 일반사항에 따른 영양교육 경험

N(%)

구분		전체	영양교육 경험		χ^2 - value
			예	아니오	
연령	19-29세	80 (22.4)	19 (23.8)	61 (76.3)	8.023*
	30-39세	73 (20.4)	11 (15.1)	62 (84.9)	
	40-49세	128 (35.9)	15 (11.7)	113 (88.3)	
	50-59세	76 (21.3)	7 (9.2)	69 (90.8)	
지역	제주시	237 (66.4)	34 (14.3)	203 (85.7)	0.27
	서귀포시	120 (33.6)	18 (15.0)	102 (85.0)	
소득 수준[1)]	상	84 (23.5)	9 (10.7)	75 (89.3)	3.027
	중상	101 (28.3)	16 (15.8)	85 (84.2)	
	중하	83 (23.2)	10 (12.0)	73 (88.0)	
	하	89 (24.9)	17 (19.1)	72 (80.9)	
교육 수준	고등학교 이하	87 (24.4)	5 (5.7)	82 (94.3)	11.933**
	2년/3년제 대학	82 (23.0)	13 (15.9)	69 (84.1)	
	4년제 대학	150 (42.0)	23 (15.3)	127 (84.7)	
	대학원	38 (10.6)	11 (28.9)	27 (71.1)	
혼인 상태	미혼	96 (26.9)	19 (19.8)	77 (80.2)	3.241
	기혼	247 (69.2)	32 (13.0)	215 (87.0)	
	이혼 및 사별	14 (3.9)	1 (7.1)	13 (92.9)	
직업	관리자·전문가	83 (23.2)	20 (24.1)	63 (75.9)	12.058
	사무종사자	67 (18.8)	7 (10.4)	60 (89.6)	
	서비스·판매 종사자	73 (20.4)	3 (7.3)	38 (92.7)	
	농림·어업 종사자	17 (4.8)	3 (9.4)	29 (90.6)	
	학생	32 (9.0)	5 (15.6)	27 (84.4)	
	주부	56 (15.7)	9 (12.3)	64 (87.7)	
	기타	29 (8.1)	5 (17.2)	24 (82.8)	

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 체형인식유형에 따른 영양교육 경험

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 유무는 표 17에 제시하였다. 체형과대인식군 (17.2%), 체형정상인식군 (15.3%), 체형과소인식군 (5.4%)로 나타나 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 유무는 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 17. 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험

N(%)

구분		체형인식 유형			χ^2 - value
		체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
영양교육 경험	예	2 (5.4)	40 (15.3)	10 (17.2)	2.932
	아니오	35 (94.6)	222 (84.7)	48 (82.8)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 체형인식 유형에 따른 영양표시 이용 현황

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 영양표시 이용 현황은 표 18에 제시하였다. 영양표시를 알고 있는 비율은 체형정상인식군 (79.0%), 체형과대인식군 (74.1%), 체형과소인식군 (67.6%)으로 나타났고, 식품을 구매할 때 영양표시를 확인하는 비율은 체형정상인식군 (59.9%), 체형과소인식군 (52.0%), 체형과대인식군 (41.9%)로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 관심영양소 분석 결과 체형과소인식군은 열량 (38.5%), 나트륨 (30.8%), 탄수화물·당류 (7.7%), 지방류 (7.7%)로 나타났고, 체형정상인식군은 열량 (47.6%), 나트륨 (21.0%), 지방류, (12.1%), 탄수화물·당류 (16.9%)순으로 나타났다. 체형과대인식군의 관심영양소는 열량 (55.6%), 나트륨 (16.7%), 지방류 (16.7%), 탄수화물·당류 (5.6%)순으로 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

관심 영양소가 식품의 구매에 영향을 미치는 비율은 체형과소인식군 (84.6%), 체형정상인식군 (83.9%), 체형과대인식군 (83.3%)로 나타나 영양표시에 대한 관심이 있다는 것이 식품 구매할 때 영향을 미치는 것으로 나타났으나 유의한 차이는 보이지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 18. 체형인식 유형에 따른 영양표시 이용현황

N(%)

구분		체형인식 유형			χ^2 - value
		체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
영양표시 인지	예	25 (67.6)	207 (79.0)	43 (74.1)	2.726
	아니오	12 (32.4)	55 (21.0)	15 (25.9)	
영양표시 이용[1]	예	13 (52.0)	124 (59.9)	18 (41.9)	4.926
	아니오	12 (48.0)	83 (40.1)	25 (58.1)	
관심 영양소[2]	열량	5 (38.5)	59 (47.6)	10 (55.6)	8.829
	탄수화물·당류	1 (7.7)	21 (16.9)	1 (5.6)	
	지방류[3]	1 (7.7)	15 (12.1)	3 (16.7)	
	나트륨	4 (30.8)	26 (21.0)	3 (16.7)	
	기타	2 (15.4)	3 (2.4)	1 (5.6)	
식품구매시 영향	예	11 (84.6)	104 (83.9)	15 (83.3)	0.009
	아니오	2 (15.4)	20 (16.1)	3 (16.7)	

1) 영양표시인지 문항에 '예 (n=275)' 라고 응답한 대상
2) 영양표시이용 문항에 '예 (n=155)' 라고 응답한 대상
3) 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 포함

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

5. 식습관

1) 조사대상자의 일반사항에 따른 식사 빈도

조사대상자의 일반사항에 따른 아침식사 및 저녁식사 빈도는 표 19-1에 제시하였다.

아침식사 빈도 분석 결과를 보면 연령에 따른 결과는 19-29세의 경우 거의 안한다 (53.8%)로 가장 높았고, 그 외의 연령은 '주 5-7회'의 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 교육수준에 따른 결과는 교육수준에 관계없이 '주 5-7회'의 비율이 높았으나, 특히 고등학교 이하의 교육수준에서 주 5-7회 (62.1%) 응답이 높은 비율을 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 결혼유무에 따른 아침식사 빈도 결과는 미혼은 거의 안한다 (53.1%)로 가장 높았고, 기혼은 주5-7회 (57.1%), 이혼 및 사별 주 5-7회 (35.7%)로 높아 결혼유무에 따른 유의한 차이를 보였다. ($p<0.001$) 직업에 따른 결과를 보면 학생의 경우 거의 안한다 (56.3%)라고 응답한 비율이 높게 나타났으며, 그 외의 직업은 '주 5-7회'라고 응답한 비율이 높아 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

저녁식사 빈도 분석 결과를 보면 연령에 관계없이 주 5-7회의 비율이 높았고, 특히 50-59세의 경우 '거의 안한다'라고 응답한 비율은 없어 유의한 차이를 보였다. ($p<0.01$) 소득수준에 관계없이 '주 5-7회'로 응답 비율이 높았다. 결혼유무에 따른 저녁식사 분석 결과 기혼의 경우 주 5-7회 (91.5%) 응답비율이 미혼 (72.9%), 이혼 및 사별 (85.7%)에 비해 높게 나타났으며, '거의 안한다'라고 응답한 비율은 미혼 (3.1%)로 기혼과 이혼 및 사별 대상자에 비해 높은 비율을 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$).

조사대상자의 일반사항에 따른 야식 빈도 분석 결과 연령에 따른 경우 19-29세, 30-39세, 40-49세는 '주 1-2회'가 높았고, 50-59세는 주 5-7회(40.8%)로 높았으나 유의한 차이는 없었다. 또한 결혼유무에 따른 야식 빈도의 경우 미혼은 주 1-2회(30.2%)가 높았고, 기혼은 주 5-7회(30.0%)가 높았으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 일반사항에 따른 간식 빈도 분석 결과 연령을 포함한 모든 일반사항에서 '하루 1-2회'의 비율이 가장 높게 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 19-1. 조사대상자의 일반사항에 따른 아침식사 및 저녁식사 빈도

N(%)

구분		아침 식사				χ^2-value	저녁 식사				χ^2-value
		주 5-7회	주 3-4회	주 1-2회	거의 안한다		주 5-7회	주 3-4회	주 1-2회	거의 안한다	
연령	19-29세	19 (23.8)	9 (11.3)	9 (11.3)	43 (53.8)	34.613***	57 (71.3)	17 (21.3)	4 (5.0)	2 (2.5)	26.998**
	30-39세	35 (47.9)	7 (9.6)	4 (5.5)	27 (37.0)		66 (90.4)	5 (6.8)	0 (0.0)	2 (2.7)	
	40-49세	69 (53.9)	17 (13.3)	11 (8.6)	31 (24.2)		118 (92.2)	8 (6.3)	0 (0.0)	2 (1.6)	
	50-59세	48 (63.2)	4 (5.3)	6 (7.9)	18 (23.7)		67 (88.2)	6 (7.9)	3 (3.9)	0 (0.0)	
지역	제주시	102 (43.0)	28 (11.8)	21 (8.9)	86 (36.3)	6.930	200 (84.4)	29 (12.2)	4 (1.7)	4 (1.7)	3.798
	서귀포시	69 (57.5)	9 (7.5)	9 (7.5)	33 (27.5)		108 (90.0)	7 (5.8)	3 (2.5)	2 (1.7)	
소득 수준[1)]	상	40 (47.6)	8 (9.5)	6 (7.1)	30 (35.7)	7.030	69 (82.1)	13 (15.5)	1 (1.2)	1 (1.2)	17.794*
	중상	50 (49.5)	13 (12.9)	10 (9.9)	28 (27.7)		87 (86.1)	11 (10.9)	1 (1.0)	2 (2.0)	
	중하	43 (51.8)	7 (8.4)	9 (10.8)	24 (28.9)		80 (96.4)	2 (2.4)	0 (0.0)	1 (1.2)	
	하	38 (42.7)	9 (10.1)	5 (5.6)	37 (41.6)		72 (80.9)	10 (11.2)	5 (5.6)	2 (2.2)	
교육 수준	고등학교 이하	54 (62.1)	8 (9.2)	2 (2.3)	23 (26.4)	17.188*	79 (90.8)	5 (5.7)	2 (2.3)	1 (1.1)	6.761
	2년/3년제 대학	35 (42.7)	6 (7.3)	10 (12.2)	31 (37.8)		74 (90.2)	7 (8.5)	0 (0.0)	1 (1.2)	
	4년제 대학	66 (44.0)	16 (10.7)	13 (8.7)	55 (36.7)		123 (82.0)	20 (13.3)	4 (2.7)	3 (2.0)	
	대학원	16 (42.1)	7 (18.4)	5 (13.2)	10 (26.3)		32 (84.2)	4 (10.5)	1 (2.6)	1 (2.6)	
혼인 상태	미혼	25 (26.0)	10 (10.4)	10 (10.4)	51 (53.1)	38.437***	70 (72.9)	19 (19.8)	4 (4.2)	3 (3.1)	21.029**
	기혼	141 (57.1)	25 (10.1)	16 (6.5)	65 (26.3)		226 (91.5)	15 (6.1)	3 (1.2)	3 (1.2)	
	이혼 및 사별	5 (35.7)	2 (14.3)	4 (28.6)	3 (21.4)		12 (85.7)	2 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	
직업	관리자·전문가	38 (45.8)	14 (16.9)	10 (12.0)	21 (25.3)	33.982*	69 (83.1)	10 (12.0)	3 (3.6)	1 (1.2)	13.562
	사무종사자	29 (43.3)	7 (10.4)	7 (10.4)	24 (35.8)		58 (86.6)	6 (9.0)	1 (1.5)	2 (3.0)	
	서비스·판매 종사자	34 (46.6)	5 (6.8)	8 (11.0)	26 (35.6)		65 (89.0)	7 (9.6)	0 (0.0)	1 (1.4)	
	농림·어업 종사자	12 (70.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (29.4)		17 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
	학생	8 (25.0)	3 (9.4)	3 (9.4)	18 (56.3)		26 (81.3)	4 (12.5)	1 (3.1)	1 (3.1)	
	주부	37 (66.1)	6 (10.7)	1 (1.8)	12 (21.4)		50 (89.3)	5 (8.9)	0 (0.0)	1 (1.8)	
	기타	13 (44.8)	2 (6.9)	1 (3.4)	13 (44.8)		23 (79.3)	4 (13.8)	2 (6.9)	0 (0.0)	

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 19-2. 조사대상자의 일반사항에 따른 야식 및 간식 빈도

N(%)

구분		야식				χ^2-value	간식				χ^2-value
		주 5-7회	주 3-4회	주 1-2회	거의 안한다		하루 3회 이상	하루 1-2회	주 3-4회	거의 안한다	
연령	19-29세	15 (18.8)	17 (21.3)	26 (32.5)	22 (27.5)	16.630	9 (11.3)	53 (66.3)	7 (8.8)	11 (13.8)	9.157
	30-39세	15 (20.5)	21 (28.8)	21 (28.8)	16 (21.9)		11 (15.1)	44 (60.3)	6 (8.2)	12 (16.4)	
	40-49세	33 (25.8)	32 (25.0)	34 (26.6)	29 (22.7)		30 (23.4)	73 (57.0)	9 (7.0)	16 (12.5)	
	50-59세	31 (40.8)	10 (13.2)	15 (19.7)	20 (26.3)		21 (27.6)	41 (53.9)	5 (6.6)	9 (11.8)	
지역	제주시	58 (24.5)	58 (24.5)	66 (27.8)	55 (23.2)	2.896	43 (18.1)	140 (59.1)	24 (10.1)	30 (12.7)	7.531
	서귀포시	36 (30.0)	22 (18.3)	30 (25.0)	32 (26.7)		28 (23.3)	71 (59.2)	3 (2.5)	18 (15.0)	
소득 수준[1]	상	19 (22.6)	24 (28.6)	23 (27.4)	18 (21.4)	10.444	23 (27.4)	51 (60.7)	4 (4.8)	6 (7.1)	9.130
	중상	29 (28.7)	22 (21.8)	22 (21.8)	28 (27.7)		19 (18.8)	55 (54.5)	10 (9.9)	17 (16.8)	
	중하	18 (21.7)	22 (26.5)	22 (26.5)	21 (25.3)		13 (15.7)	51 (61.4)	6 (7.2)	13 (15.7)	
	하	28 (31.5)	12 (13.5)	29 (32.6)	20 (22.5)		16 (18.0)	54 (60.7)	7 (7.9)	12 (13.5)	
교육 수준	고등학교 이하	28 (32.2)	13 (14.9)	17 (19.5)	29 (33.3)	13.771	24 (27.6)	49 (56.3)	3 (3.4)	11 (12.6)	11.106
	2년/3년제 대학	23 (24.5)	23 (28.8)	20 (20.8)	16 (18.4)		12 (14.6)	50 (61.0)	8 (9.8)	12 (14.6)	
	4년제 대학	36 (24.0)	34 (22.7)	48 (32.0)	32 (21.3)		31 (20.7)	84 (56.0)	13 (8.7)	22 (14.7)	
	대학원	7 (18.4)	10 (26.3)	11 (28.9)	10 (26.3)		4 (10.5)	28 (73.7)	3 (7.9)	3 (7.9)	
혼인 상태	미혼	16 (16.7)	24 (25.0)	29 (30.2)	27 (28.1)	6.933	11 (11.5)	64 (66.7)	8 (8.3)	13 (13.5)	7.600
	기혼	74 (30.0)	54 (21.9)	63 (25.5)	56 (22.7)		58 (23.5)	139 (56.3)	17 (6.9)	33 (13.4)	
	이혼 및 사별	4 (28.6)	2 (14.3)	4 (28.6)	4 (28.6)		2 (14.3)	8 (57.1)	2 (14.3)	2 (14.3)	
직업	관리자·전문가	20 (24.1)	18 (21.7)	30 (36.1)	15 (18.1)	20.436	15 (18.1)	53 (63.9)	6 (7.2)	9 (10.8)	14.827
	사무종사자	13 (19.4)	16 (23.9)	18 (26.9)	20 (29.9)		13 (19.4)	37 (55.2)	5 (7.5)	12 (17.9)	
	서비스·판매 종사자	26 (35.6)	16 (21.9)	14 (19.2)	17 (23.3)		20 (27.4)	39 (53.4)	3 (4.1)	11 (15.1)	
	농림·어업 종사자	4 (23.5)	3 (17.6)	6 (35.3)	4 (23.5)		5 (29.4)	10 (58.8)	1 (5.9)	1 (5.9)	
	학생	7 (21.9)	6 (18.8)	9 (28.1)	10 (31.3)		4 (12.5)	19 (59.4)	4 (12.5)	5 (15.6)	
	주부	15 (26.8)	18 (32.1)	13 (23.2)	10 (17.9)		11 (19.6)	33 (58.9)	7 (12.5)	5 (8.9)	
	기타	9 (31.0)	3 (10.3)	6 (20.7)	11 (37.9)		3 (10.3)	2 (69.0)	1 (3.4)	5 (17.2)	

1) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 체형인식 유형에 따른 식사 빈도

체형인식 유형에 따른 식사 빈도는 표 20에 제시하였다.

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 아침식사 빈도의 경우 체형과소인식군은 주 5-7회 (51.4%), 거의 안한다 (37.8%), 주 3-4회 (8.1%), 주1-2회 (2.7%)순으로 나타났고, 체형정상인식군은 주 5-7회 (48.5%), 거의 안한다 (30.5%), 주 3-4회 (11.1%), 주 1-2회 (9.9%)순으로 나타났다. 체형과대인식군의 아침식사 빈도는 주 5-7회 (43.1%), 거의 안한다 (43.1%), 주3-4회 (8.6%), 주 1-2회 (5.2%)순으로 나타나 세 그룹 모두 주 5-7회 식사를 하는 비율이 높았으나 유의한 차이는 보이지 않았다.

서울지역 여대생을 대상으로 한 선행 연구[8]에서 주 5-6회 (27.8%), 거의 안 먹는다 (20.3%)로 나타나 본 연구 결과와 유사한 모습을 보였다.

체형인식 유형에 따른 저녁식사 빈도는 체형과소인식군 주 5-7회 (83.8%), 주 3-4회 (8.1%), 주 1-2회 (5.4%), 거의 안한다 (2.7%)순으로 나타났고, 체형정상인식군은 주 5-7회 (88.2%), 주 3-4회 (9.9%), 거의 안한다 (1.1%), 주 1-2회 (0.8%)순으로 나타났다. 체형과대인식군의 저녁식사 빈도는 주 5-7회 (79.3%), 주 3-4회 (12.1%), 주 1-2회 (5.2%), 거의 안한다 (3.4%) 순으로 나타났으나 유의한 차이는 나타나지 않았다.

체형인식 유형에 따른 야식 빈도는 체형과소인식군 주1-2회 (32.4%), 주 5-7회 (29.7%), 거의 안한다 (29.7%), 주 3-4회 (8.1%)순으로 나타났다. 체형정상인식군은 주 5-7회 (28.2%), 주 1-2회 (25.2%), 주 3-4회 (23%), 거의 안한다 (22.9%) 순으로 나타났고, 체형과대인식군은 주 1-2회 (31.0%), 거의 안한다 (27.6%), 주 3-4회 (25.9%), 주 5-7회 (15.5%) 순으로 나타다 다른 그룹에 비해 체형과대인식군의 야식섭취 횟수가 적은 비율이 높았지만 유의한 차이는 보이지 않았다.

체형인식 유형에 따른 간식 빈도에서 체형과소인식군은 하루 1-2회 (64.9%), 하루 3회 이상 (16.2%), 거의 안한다 (10.8%), 주 3-4회 (8.1%)순으로 나타났다. 체형정상인식군은 하루 1-2회 (57.6%), 하루 3회 이상 (21.0%), 거의 안한다 (14.1%), 주 3-4회 (7.3%)순으로 나타났다. 체형과대인식군의 간식 빈도는 하루 1-2회 (62.1%), 하루 3회 이상 (17.2%), 거의 안한다 (12.1%), 주 3-4회 (8.6%) 순으로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나타나 모든 그룹에서 하루 1-2회 섭취빈도가 높았고, 주 3-4회가 가장 적게 나타나 체형인식 유형에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 20. 체형인식 유형에 따른 식사 빈도

N(%)

구분		전체	체형인식 유형			χ^2-value
			체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
아침 식사	주 5-7회	171 (47.9)	19 (51.4)	127 (48.5)	25 (43.1)	6.240
	주 3-4회	37 (10.4)	3 (8.1)	29 (11.1)	5 (8.6)	
	주 1-2회	30 (8.4)	1 (2.7)	26 (9.9)	3 (5.2)	
	거의 안한다	119 (33.3)	14 (37.8)	80 (30.5)	25 (43.1)	
저녁 식사	주 5-7회	308 (86.3)	31 (83.8)	231 (88.2)	46 (79.3)	9.799
	주 3-4회	36 (10.1)	3 (8.1)	26 (9.9)	7 (12.1)	
	주 1-2회	7 (2.0)	2 (5.4)	2 (0.8)	3 (5.2)	
	거의 안한다	6 (1.7)	1 (2.7)	3 (1.1)	2 (3.4)	
야식	주 5-7회	94 (26.3)	11 (29.7)	74 (28.2)	9 (15.5)	8.961
	주 3-4회	80 (22.4)	3 (8.1)	62 (23.7)	15 (25.9)	
	주 1-2회	96 (26.9)	12 (32.4)	66 (25.2)	18 (31.0)	
	거의 안한다	87 (24.4)	11 (29.7)	60 (22.9)	16 (27.6)	
간식	하루 3회 이상	71 (19.9)	6 (16.2)	55 (21.0)	10 (17.2)	1.501
	하루 1-2회	211 (59.1)	24 (64.9)	151 (57.6)	36 (62.1)	
	주 3-4회	27 (7.6)	3 (8.1)	19 (7.3)	5 (8.6)	
	거의 안한다	48 (13.4)	4 (10.8)	37 (14.1)	7 (12.1)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 가정조리 음식 섭취는 표 21에 제시하였다. 체형과소인식군은 하루 1회 이상 (75.7%), 주3-4회 (13.5%), 주 5-6회 (5.4%), 주 1-2회 (5.4%)순으로 나타났고, 체형정상인식군은 하루 1회 이상 (71.8%), 주 3-4회 (9.2%), 주 5-6회 (8.8%), 주 1-2회 (7.3%), 거의 안한다 (3.1%) 순으로 나타났고, 체형과대인식군은 하루 1회 이상 (56.9%), 주 5-6회 (15.5%), 주 3-4회 (15.5%), 거의 안한다 (8.6%), 주 1-2회 (3.4%) 순으로 나타나 체형과대인식군이 체형과소인식군과 체형정상인식군에 비해 가정조리 음식 섭취빈도가 적은 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

표 21. 체형인식 유형에 따른 가정조리 음식 섭취

N(%)

구분		전체	체형인식 유형			χ^2-value
			체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
가정조리음식섭취	하루 1회 이상	249 (69.7)	28 (75.7)	188 (71.8)	33 (56.9)	13.513
	주5-6회	34 (9.5)	2 (5.4)	23 (8.8)	9 (15.5)	
	주3-4회	38 (10.6)	5 (13.5)	24 (9.2)	9 (15.5)	
	주1-2회	23 (6.4)	2 (5.4)	19 (7.3)	2 (3.4)	
	거의 안한다	13 (3.6)	0 (0.0)	8 (3.1)	5 (8.6)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 체형인식 유형에 따른 가정조리 외 식사 빈도

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 가정조리 외 식사 빈도는 표 22에 제시하였다.

음식점 외식 빈도의 분석 결과 체형과소인식군의 섭취빈도는 월1-2회 (29.7%), 주 1-2회 (27.0%), 주 3회 이상 (16.2%), 월 3회 (13.5%), 거의 안한다 (13.5%) 순으로 나타났다. 체형정상인식군의 음식점식사 빈도는 주 3회 이상 (27.5%), 월 1-2회 (23.3%), 주 1-2회 (32.1%), 월 3회 (12.2%), 거의 안한다 (5.0%) 순으로 나타났다. 체형과대인식군의 음식점 식사 섭취빈도는 주 3회 이상 (37.9%)로 가장 높게 나타났고, 주 1-2회 (36.2%), 거의 안한다 (12.1%), 월 1-2회 (8.6%), 월 3회 (5.2%) 순으로 나타나 체형과대인식군이 체형과소인식군과 체형정상인식군에 비해 음식점 외식 빈도가 높은 결과를 보이며 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$).

포장음식의 섭취빈도의 분석 결과 체형과소인식군은 거의 안한다 (54.1%), 월 1-2회 (27.0%), 주 1-2회 (10.8%), 월 3회 (5.4%), 주 3회 이상 (2.7%) 순으로 나타났다. 체형정상인식군의 포장음식 섭취빈도는 거의 안한다 (50.8%), 월 1-2회 (28.2%), 주 1-2회 (10.7%), 월 3회 (8.4%), 주 3회 이상 (1.9%) 순으로 나타났다. 체형과대인식군의 포장음식 섭취빈도는 거의 안한다 (44.8%), 월 1-2회 (22.4%), 주 1-2회 (17.2%), 월 3회 (10.3%), 주 3회 이상 (5.2%)순으로 나타났으나 유의한 차이는 보이지 않았다. 포장음식의 섭취빈도는 음식점과 배달음식에 비해 적은 섭취빈도를 보였다.

베달은식 섭취빈도의 분석 결과 체형과소인식군는 거의 안한다 (45.9%), 월 1-2회 (35.1%), 주 1-2회 (13.5%), 월 3회 (2.7%), 주 3회 이상 (2.7%) 순으로 나타났고, 체형정상인식군의 배달음식 섭취빈도는 월 1-2회 (40.5%), 거의 안한다 (34.4%), 월 3회 (12.6%), 주 1-2회 (10.7%), 주 3회 이상 (1.9%) 순으로 타났고, 체형과대인식군의 배달음식 섭취빈도는 거의 안한다 (36.2%), 월 1-2회 (31.0%), 주 1-2회 (19.0%), 월 3회 (10.3%), 주 3회 이상 (3.4%), 순으로 나타나 체형인식 유형에 따른 배달음식 섭취빈도는 유의한 차이를 보이지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 22. 체형인식 유형에 따른 가정조리 외 식사 빈도

N(%)

	구분	체형인식 유형			χ^2-value
		체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
음식점	거의 안한다	5 (13.5)	13 (5.0)	7 (12.1)	18.125**
	월 1-2회	11 (29.7)	61 (23.3)	5 (8.6)	
	월 3회	5 (13.5)	32 (12.2)	3 (5.2)	
	주 1-2회	10 (27.0)	84 (32.1)	21 (36.2)	
	주 3회 이상	6 (16.2)	72 (27.5)	22 (37.9)	
포장	거의 안한다	20 (54.1)	133 (50.8)	26 (44.8)	5.488
	월 1-2회	10 (27.0)	74 (28.2)	13 (22.4)	
	월 3회	2 (5.4)	22 (8.4)	6 (10.3)	
	주 1-2회	4 (10.8)	28 (10.7)	10 (17.2)	
	주 3회 이상	1 (2.7)	5 (1.9)	3 (5.2)	
배달	거의 안한다	17 (45.9)	90 (34.4)	21 (36.2)	8.537
	월 1-2회	13 (35.1)	106 (40.5)	18 (31.0)	
	월 3회	1 (2.7)	33 (12.6)	6 (10.3)	
	주 1-2회	5 (13.5)	28 (10.7)	11 (19.0)	
	주 3회 이상	1 (2.7)	5 (1.9)	2 (3.4)	

**p<0.01

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부는 표 23에 제시하였다.

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부는 체형과대인식군(44.8%), 체형정상인식군 (37.0%), 체형과소인식군 (21.6%) 순으로 나타났고, 세 그룹 모두 식이보충제를 섭취하는 비율이 낮게 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 23. 체형인식 유형에 따른 식이보충제 복용 여부

N(%)

구분		체형인식 유형			χ^2 - value
		체형과소인식군 (n=37)	체형정상인식군 (n=262)	체형과대인식군 (n=58)	
식이보충제 복용 여부	예	8 (21.6)	97 (37.0)	26 (44.8)	5.282
	아니오	29 (78.4)	165 (63.0)	32 (55.2)	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

6. 식품섭취실태

1) 조사대상자의 일반사항에 따른 식품군별 섭취빈도

조사대상자의 연령과 결혼유무에 따른 식품군별 섭취빈도는 표 24에 제시하였다.

각 식품을 11가지의 식품군별로 군집화하여 평균 섭취량을 일주일 1회를 1로 환산하여 계산하였을 때, 연령에 따른 분석 결과 19-29세의 밥류 섭취는 2.50회로 다른 연령에 비해 다소 낮은 섭취빈도를 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 면·만두류의 경우 19-29세 0.46회, 50-59세 0.32회로 연령이 낮을수록 섭취빈도가 높아 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 빵·떡류의 경우도 19-29세는 0.45회로, 그에 반해 50-59세는 0.23회로 다소 낮은 섭취를 보여 연령별 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 채소·해조류·서류의 경우 19-29세는 0.96회로, 1.45회인 50-59세에 비해 다소 적은 섭취빈도를 보여 연령이 낮을수록 채소·해조류·서류의 섭취빈도도 낮게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 음료의 경우 19-29세는 1.90회로 섭취가 가장 낮은 섭취빈도를 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 과자류의 경우 19-29세가 1.07회로 가장 높은 섭취빈도를 나타내 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$).

결혼유무에 따른 분석 결과 밥류의 경우 기혼이 3.34회로 다른 결혼유무보다 섭취빈도가 높아 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 미혼의 경우 면·만두류 0.44회, 빵·떡류 0.43회로 다른 결혼유무보다 높은 섭취빈도를 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 채소·해조류·서류의 경우 기혼은 1.32회로 이혼 및 사별 1.13회, 미혼 0.93회인 것에 비해 높은 섭취빈도가 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 음료류의 경우 이혼 및 사별 3.06회, 미혼 2.16회에 비해 높은 섭취빈도를 보여 유의한 차이를 보였고 ($p<0.01$), 과자류의 경우 미혼은 1.09회로 이혼 및 사별 0.37회, 기혼 0.67회에 비해 다소 높은 섭취빈도를 보여 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 24. 조사대상자의 연령과 결혼유무에 따른 식품군별 섭취빈도[1)]

Mean±SD

구분	연령				*F-value*	결혼유무			*F-value*
	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세		미혼	기혼	이혼 및 사별	
밥류	2.50±1.05^{a}	3.29±1.27^{b}	3.27±1.08^{b}	3.26±1.18^{b}	9.501***	2.52±1.19^{a}	3.34±1.11^{b}	2.72±0.64^{a}	19.540***
면 · 만두류	0.46±0.45^{b}	0.42±0.27^{ab}	0.35±0.29^{a}	0.32±0.35^{a}	3.006*	0.44±0.43	0.36±0.31	0.33±0.34	1.918
빵 · 떡류	0.45±0.40^{c}	0.40±0.35^{bc}	0.31±0.34^{ab}	0.23±0.24^{a}	6.800***	0.43±0.38^{b}	0.32±0.33^{ab}	0.26±0.18^{a}	4.393*
국 · 찌개류	0.58±0.42	0.61±0.42	0.61±0.41	0.66±0.39	0.527	0.56±0.41	0.65±0.41	0.45±0.27	2.865
콩 · 달걀 · 고기 · 생선류	0.60±0.39	0.77±0.48	0.70±0.43	0.66±0.43	2.163	0.59±0.41	0.72±0.44	0.67±0.45	2.862
채소 · 해조류 · 서류	0.96±0.62^{a}	1.11±0.69^{ab}	1.27±0.68^{bc}	1.45±0.65^{c}	7.844***	0.93±0.64^{a}	1.32±0.68^{b}	1.13±0.55^{ab}	11.816***
우유류	1.74±1.63	1.76±1.63	1.83±1.81	2.02±2.13	0.764	1.71±1.64	1.88±1.86	1.90±1.97	0.311
과일류	0.61±0.55	0.73±0.54	0.78±0.52	0.83±0.58	2.456	0.65±0.57	0.78±0.54	0.61±0.45	2.455
음료류	1.90±1.47^{a}	2.80±1.61^{b}	2.97±1.64^{b}	2.95±1.70^{b}	8.548***	2.16±1.65^{a}	2.88±1.62^{ab}	3.06±1.84^{b}	7.073**
과자류	1.07±1.04^{b}	0.74±0.69^{a}	0.67±0.87^{a}	0.65±0.77^{a}	4.377**	1.09±1.06^{b}	0.67±0.78^{a}	0.37±0.36^{a}	10.178***
주류	0.58±0.79^{b}	0.63±0.77^{b}	0.29±0.54^{b}	0.52±0.75^{a}	3.111*	0.55±0.76	0.49±0.74	0.77±0.80	1.091

1) 섭취빈도 일주일 환산계수

2) 월가구균등화소득 (월가구소득/$\sqrt{\text{가구원수}}$)을 사분위로 분류

^{a,b,c} : Duncan's multiple range test

* p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 체형인식 유형에 따른 식품군별 및 식품 섭취빈도

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도는 표 25에 제시하였다. 밥류의 섭취빈도는 체형과소인식군의 섭취빈도가 3.21회로 높았고, 체형과대인식군이 2.83회로 가장 적었다. 면 · 만두류의 섭취빈도는 체형과대인식군이 0.43회로 가장 높았고, 체형정상인식군이 0.37회로 낮았다. 빵 · 떡류의 섭취빈도는 형과대인식군이 0.41회로 높았고, 체형정상인식군이 0.33회로 낮았다. 콩 · 달걀 · 고기 · 생선류의 섭취빈도는 체형과소인식군이 0.75회로 높았고, 체형과대인식군이 0.65회로 낮았다. 채소 · 해조류 · 서류의 섭취빈도는 체형정상인식군이 1.25회로 가장 높았고, 체형과대인식군이 1.01회로 가장 낮았다. 우유류의 섭취빈도는 체형과소인식군이 1.94회로 높았고, 체형과대인식군이 1.53회로 가장 낮았다. 과일류의 섭취빈도는 체형정상인식군이 0.77회로 높았고, 체형과대인식군이 0.63회로 가장 낮았다. 음료류의 섭취빈도는 체형정상인식군이 2.83회로 높았으며, 체형과소인식군이 2.09회로 낮아 유의한 차이를 보였다 ($p<0.05$). 과자류의 경우 체형과대인식군이 1.07회로 섭취빈도가 높게 나타났고, 체형정상인식군이 0.69회로 가장 낮아 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). 주류의 섭취빈도는 체형과대인식군이 0.58회로 높았고, 체형과소인식군이 0.26회로 낮았다.

음료류와 과자류를 제외한 식품군별 섭취빈도에 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 체형인식 유형에 따른 섭취빈도에 차이가 있는 경향을 보였다. 체형정상인식군은 다른 인식유형에 비해 비교적 균형 잡힌 식품 선택을 하는 것으로 나타났다. 체형과대인식군의 경우 밥류의 섭취는 적고 면 · 만두류, 빵 · 떡류의 섭취빈도는 비교적 높았으며, 단백질 급원 식품인 콩 · 달걀 · 고기 · 생선류의 섭취빈도가 낮았다. 또한 채소 · 해조류 · 서류와 과일류의 섭취빈도는 낮았으며, 우유류도 낮았다. 그에 반해 과자류의 섭취빈도는 높았다.

2·30대 여성을 대상으로 한 선행 연구[18]에서 과대인식군이 정상인식군에 비해 단백질 섭취가 적은 것과 본 연구 결과에서 체형과대인식군이 체형정상인식군에 비해 단백질 급원 식품군의 섭취빈도가 적은 것으로 나타나 유사한 결과를 보였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 25. 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도[1)]

Mean±SD

구분	전체	체형인식 유형			χ^2-value
		체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
밥류	3.10±1.17	3.21±1.14	3.14±1.18	2.83±1.16	1.858
면 · 만두류	0.38±0.34	0.39±0.40	0.37±0.33	0.43±0.39	0.672
빵 · 떡류	0.35±0.34	0.35±0.37	0.33±0.30	0.41±0.48	1.323
국 · 찌개류	0.61±0.41	0.66±0.41	0.61±0.41	0.63±0.40	0.309
콩 · 달걀 · 고기 · 생선류	0.68±0.43	0.75±0.51	0.68±0.42	0.65±0.46	0.651
채소 · 해조류 · 서류	1.21±0.68	1.22±0.59	1.25±0.70	1.01±0.62	2.921
우유류	1.84±1.81	1.94±2.09	1.89±1.82	1.53±1.51	0.992
과일류	0.74±0.55	0.72±0.53	0.77±0.57	0.63±0.42	1.699
음료류	2.69±1.66	2.09±1.84^{b}	2.83±1.59^{a}	2.44±1.78^{b}	4.161*
과자류	0.77±0.87	0.86±0.94^{b}	0.69±0.76^{b}	1.07±1.19^{a}	4.747**
주류	0.52±0.75	0.26±0.45	0.54±0.77	0.58±0.74	2.521

1) 섭취빈도 일주일 환산계수

^{a,b} : Duncan's multiple range test

$^{*}p<0.05$ $^{**}p<0.01$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도를 분석한 결과 유의한 차이를 보인 음료류의 식품 섭취빈도는 표 26에 제시하였다.

커피는 체형정상인식군이 11.91회로 가장 높고 체형과소인식군은 9.22회, 체형과대인식군은 9.75회로 나타나 유의한 차이를 보였고 ($p<0.05$), 체형과대인식군의 음료의 섭취빈도는 녹차 0.85회, 탄산음료 0.60회, 과일주스 0.79회로 다른 체형인식 유형보다 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

표 26. 체형인식 유형에 따른 음료류의 섭취빈도[1)]

Mean±SD

구분	체형인식 유형			*F-value*
	체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
	빈도	빈도	빈도	
커피	9.22±9.13	11.91±7.59	9.75±8.13	3.207*
녹차	0.28±1.16	0.83±2.91	0.85±3.07	0.652
탄산음료	0.12±0.30	0.59±1.32	0.60±1.41	2.254
과일주스	0.54±1.29	0.58±1.38	0.79±2.16	0.496
미숫가루,식혜	0.28±0.63	0.27±1.17	0.21±0.67	0.74

1) 섭취빈도 일주일 환산계수

*$p<0.05$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식품군별 섭취빈도를 분석한 결과 유의한 차이를 보인 과자류의 식품 섭취빈도는 표 27에 제시하였다.

스낵의 섭취빈도는 체형과대인식군의 섭취빈도는 2.32회로 체형정상인식군은 1.19회, 체형과소인식군은 1.29회인 것에 비해 높아 유의한 차이를 보였고 ($p<0.01$), 초콜릿의 경우 체형과소인식군은 0.45회, 체형정상인식군은 0.43회인 것보다 체형과대인식군의 섭취빈도가 1.08회로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). 이 외의 과자류인 쿠키와 아이스크림, 땅콩, 밤은 체형인식 유형에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 27. 체형인식 유형에 따른 과자류의 섭취빈도[1)]

Mean±SD

구분	체형인식 유형			*F-value*
	체형과소인식군	체형정상인식군	체형과대인식군	
	빈도	빈도	빈도	
스낵	1.29±1.96[a]	1.19±1.94[a]	2.32±2.81[b]	6.771**
쿠키	1.28±1.84	0.85±1.70	1.37±2.12	2.555
초콜릿	0.45±0.97[a]	0.43±1.00[a]	1.08±1.97[b]	6.83**
아이스크림	1.23±1.65	0.94±1.42	1.17±1.85	0.991
땅콩	0.88±2.02	0.59±1.47	0.34±1.12	1.501
밤	0.04±0.14	0.12±0.59	0.12±0.49	0.370

1) 섭취빈도 일주일 환산계수

[a,b] : Duncan's multiple range test

**$p<0.01$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 성인 여성들의 체형인식 유형에 따른 체중조절 실태와 체형인식 유형에 따른 식품섭취실태를 조사하여 제주지역 성인 여성들의 체형인식의 문제점을 파악하고, 균형 잡힌 식품섭취가 이루어질 수 있도록 식습관 개선을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음에 제시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 사항 중 연령은 40-49세 (35.9%), 19-29세 (22.4%), 50-59세 (21.3%), 30-39세 (20.4%)순으로 나타났고, 거주 지역은 제주시 66.4%, 서귀포시 33.6%로 나타났다. 교육수준은 4년제 대학 (42.0%)이 많았으며, 결혼유무는 기혼 (69.2%)이 많았고, 조사대상자의 직업은 관리자·전문가 (23.2%), 서비스·판매 종사자 (20.4%), 사무종사자 (18.8%) 순으로 높게 나타났다.

둘째, 조사대상자의 체질량지수는 19-29세 21.50, 30-39세 22.05, 40-49세 22.87, 50-59세 23.38로 연령이 높아질수록 높아졌고, 그에 따른 비만도는 정상 (54.3%), 비만 (40.3%), 저체중 (5.3%)순으로 나타나며 연령별 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 주관적 체형인식은 '비만인편이다 (49.0%)', '보통이다 (43.1%)', '마른편이다 (7.5%)' 순으로 나타나 비만도는 '정상'이 높음에도 불구하고 주관적 체형인식은 '비만인편이다'가 높게 나타났다.

셋째, 조사대상자의 체질량지수에 따른 비만도와 주관적 체형인식을 비교하여 체형인식 유형을 분석한 결과 자신의 비만도에 비해 주관적 체형을 마르게 인식하는 대상자인 체형과소인식군은 37명이었다. 자신의 비만도와 주관적 체형을 올바르게 인식한 체형정상인식군은 262명이었고, 자신의 비만도에 비해 주관적 체형을 비만하게 인식한 대상자인 체형과대인식군은 58명이었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

넷째, 조사대상자의 체형인식 유형에 따른 체중조절 유형과 방법을 분석한 결과 체형과소인식군은 '체중증가 및 노력없음'이 56.8%로 가장 높았고, 체형정상인식군은 '체중감소'가 53.8%로 높았고, 체형과대인식군은 '체중감소'가 75.9%로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.001$). 체형과소인식군의 체중조절 방법은 식단조절 (44.4%), 운동 (27.8%)가 높은 수치를 보였고, 체형정상인식군은 식단조절 (38.7%), 운동 (30.1%) 순으로 나타났고. 체형과대인식군의 경우 식단조절 (35.5%), 결식 및 단식 (22.7%), 운동 (20.9%), 약 복용 (14.5%), 기타 (6.4%) 순으로 나타나 유의한 차이를 보였다 ($p<0.01$). 모든 체형인식 유형에서 운동보다 식단조절의 비율이 높았고, 체형과대인식군은 특히 운동보다 결식 및 단식의 비율이 높게 나타났다.

다섯째, 조사대상자의 영양교육 경험 유무를 분석한 결과 20대 (23.8%), 30대 (15.1%), 40대 (11.7%), 50대 (9.2%) 순으로 나타나 연령이 높을수록 영양교육 경험의 비율이 낮았고 ($p<0.01$), 교육 수준은 고등학교 이하 (5.7%)에서 비교적 낮은 수치를 보였다 ($p<0.05$). 이에 체형인식 유형에 따른 영양교육 경험 우뮤를 분석한 결과 체형과대인식군 (17.2%), 체형정상인식군 (15.3%), 체형과소인식군 (5.4%)을 나타났다.

여섯째, 조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식사 빈도를 분석한 결과 아침식사 중 '거의 안한다'의 비율은 체형과대인식군이 43.1%, 체형과소인식군이 37.8%, 체형정상인식군이 30.5%를 보였다. 또한 '주 5-7회'의 비율은 체형과소인식군이 51.4%, 체형정상인식군 48.5%, 체형과대인식군이 43.1%를 보여 체형과대인식군의 아침 식사 빈도 분석 결과 '거의 안한다'의 비율이 높고 '주 5-7회'의 비율이 다른 인식 유형에 비해 적은 것을 알 수 있었다. 가정에서 조리한 음식 섭취빈도를 분석 결과 모든 체형인식 유형에서 하루 1회 이상이 가장 높았으나 체형과대인식군의 56.9%로 비교적 낮은 비율을 보였다. 음식점 섭취빈도는 체형과소인식군 월 1-2회 이상, 체형정상인식군 주 1-2회, 체형과대인식군 주 3회 이상이 가장 높아 체형과대인식군이 외식 빈도가 높은 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

일곱째, 조사대상자의 체형인식 유형에 따른 식품섭취빈도를 분석하여 그에 따른 식품군별 섭취빈도 분석 결과 과자류의 섭취빈도는 체형과소인식군 일주일에 0.86회, 체형정상인식군 일주일에 0.69회, 체형과대인식군은 1.07회로 체형과대인식군의 과자류 섭취빈도가 높게 나타났다 ($p<0.01$). 음료류 섭취빈도의 경우 체형정상인식군의 섭취빈도가 일주일에 2.83회로 체형과소인식군은 2.09회, 체형과대인식군은 일주일에 2.44회로 체형정상인식군의 음료류 섭취빈도가 높게 나타났다 ($p<0.05$).

이상과 같은 연구 결과를 바탕으로 제언을 하면 다음에 제시하였다.

첫째, 제주지역 성인 여성 중 자신의 비만도에 비해 주관적 체형을 과대하게 인식하고 있는 대상자들은 자신의 체형을 정상적으로 인식하고 있는 대상자들 체질량지수가 낮음에도 불구하고, 자신의 체형을 과대하게 인식하여 체중조절을 시도하고 있었다. 성인 여성들의 올바른 체형인식을 확립시킬 수 있도록 전문화된 영양교육 프로그램이 이루어져야 할 것이라고 사료된다.

둘째, 잘못된 체형인식으로 인한 체중조절행동을 사전에 예방하기 위해서 건강관리를 위한 바람직한 체중조절 방법은 반드시 운동을 병행한 식이조절이 함께 이루어져야 한다는 것에 대한 중요성을 인식시켜주기 위한 구체적이고 실질적인 영양교육과 상담이 필요하다고 사료된다.

셋째, 조사대상자들의 연령과 교육수준에 따라 영양교육 경험이 적어 올바른 체형인식과 균형 잡힌 식품 섭취를 통해 식습관을 개선하기 위해 성인여성을 대상으로 한 직장, 보건소, 지역사회에서 영양교육 프로그램의 개발 및 제공이 활성화되어야 할 것이다.

넷째, 조사대상자들이 자신의 체형을 과대하게 인식하고 있음에도 불구하고 섭취하는 식품 선택에 대한 관리가 이루어지지 않았다. 적절한 체중조절과 건강관

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

리를 위해 운동과 함께 가장 중요한 것은 균형 잡힌 식품섭취인 것을 인식시켜 주며 끼니를 거르는 결식이나 단식이 아닌 규칙적인 식사의 중요성을 알려줄 수 있는 교육과 상담프로그램이 필요할 것으로 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 참고문헌

1. 강재현. 한국인의 건강 체중 평가 기준. 대한지역사회영양학회지. 2011; 6(3): 397~401.

2. 2016 국민건강영양조사. 보건복지부. 2017

3. 2017 지역사회건강조사. 질병관리본부. 2018

4. 2016 지역사회건강조사. 질병관리본부. 2017

5. 서지현, 마혜선, 김성희, 김지영, 신민서, 양윤정. 한국 성인의 체질량 지수에 따른 비만도와 주관적 체형인식 간의 차이가 영양소 섭취와 체중조절 및 정신 건강에 미치는 영향- 제 5기 국민건강영양조사 자료를 이용하여. 한국영양학회지. 2016; 49(3): 153-164

6. 두미애, 김양하. 연령 및 성별에 따른 체중 감량에 대한 인식 조사. 한국영양학회지. 2007; 10: 658-666

7. 정연진. 여대생의 체형인식에 따른 체중조절, 식습관 및 영양교육에 관한 연구. 동국대학교 교육대학원. 2009

8. 조영라. 서울 지역 여대생들의 다이어트 행동과 식생활 태도에 따른 영양 섭취 조사. 건국대학교 교육대학원. 2010

9. 노정옥. 전주 지역 여대생의 체중 조절에 대한 관심도 및 실행 형태에 관한 연구. 한국식품영양학회지. 2007; 20(3): 325-333

10. 임영숙, 박나리, 전수빈, 정소연, 조나스트세렌데지드, 박혜련. 우리나라 여성의 주관적 체형인식에 따른 체중조절행동 : 2010년 국민건강영양조사 자료를 이

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

용하여. 대한지역사회영양학회지. 2015; 20(2): 141-150

11. 좌혜진, 채인숙. 제주지역 고등학생의 체형만족도에 따른 영양지식, 식습관 및 체중조절 실태 분석. 한국식생활문화학회지. 2008; 23(6): 820-833

12. 진정희, 장경자. 대학생의 체형인식과 비만도에 따른 체중조절 태도, 건강관련 생활습관 및 식행동. 한국식품영양과학회지. 2005; 12: 1559-1565

13. 홍명선, 박희옥, 손춘영. 인천 지역 여대생의 체질량 지수와 체형 인식에 따른 식행동 및 영양소 섭취 상태 분석. 한국식품영양학회지. 2011; 24(3): 386~395

14. 조경자, 강희정. 부산지역 대학생들의 식습관 및 식이섭취실태에 대한 조사연구. 한국식생활문화학회지. 2004; 19(1): 70-82

15. 정인경, 권성옥, 이일하. 도시 지역 중년여성의 비만도에 따른 체형인식 및 체중조절태도 비교 연구. 대학지역사회영양학회.

16. 박경애. 경남 지역 일부 여대생의 비만도에 따른 식습관, 체중 만족도 및 섭식 장애에 관한 연구. 동아시아식생활학회지. 2009; 19(6): 891-908

17. 김진희. 20-30대 성인여성의 주관적 체형인식이 비만스트레스, 체중조절행동에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원. 2010

18. 박슬기, 현태선, 이홍미. 20·30대 여성의 체형 과대인식에 따른 체중조절행위, 삶의 질, 식행동 및 영양소 섭취상태: 2010-2011년 국민건강영양조사 자료 이용. 대한지역사회영양학회지. 2015; 20(5): 362-374

19. 박무인. 식이와 비만. 대한내과학회지. 2012; 82(3): 291-297

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

20. 박상욱. 대전지역 대학생들의 식생활 실태 및 생활습관이 식품 섭취에 미치는 영향. 동아시아식생활학회지. 2004; 14(1): 11-19

21. 정사랑, 김성희, 양윤정. 20대 저체중 한국여성의 건강 및 영양 상태: 2010~2012 국민건강영양조사 자료를 이용하여. 한국영양학회. 2016; 49(2): 99-110

22. 김복란, 한용봉, 장은재. 대학생의 체중조절태도와 식이행동양상 및 식습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 1997: 2(4): 530-538

23. 김기남, 이경진, 우보미, 김명숙. 충북지역 성인여성들의 체중조절관련 영양지식, 식행동 및 비만정도에 따른 영양소섭취량. 생활과학연구논총. 2012; 16(1): 95-104

24. 나영아, 강민정, 이선호, 김정연. 경기도 양주시 여대생의 식습관, 운동습관, 건강관련행동이 영양섭취수준에 미치는 영향. 한국조리학회지. 2015; 21(4): 284-293

25. 김영옥. 한국성인의 체중조절 관련 행위와 식이 섭취 양상. 한국식품영양과학회지. 2002; 31(6): 1018-1025

26. 신윤진, 주민정, 김양하. 운동 목적에 따른 식행동 및 식이섭취 상태. 한국식품영양과학회지. 2013; 42(6): 904-910

27. 서은희. 식품영양전공과 비전공 여대상의 BMI에 따른 식습관 및 영양소 섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지. 2014; 19(4): 297-316

28. 윤성하, 심지선, 권상희, 오경원. 국민건강영양조사 식품섭취빈도조사지개발-국민건강영양조사 제4기 (2007-2009)자료이용. 한국영양학회지.2013; 46(2): 186- 196

29. 김명경, 이귀주. 연령별 성인 여성의 체중감량 다이어트 실태와 만족도 및 관련지식. 한국식품영양과학회지. 2006; 35(5): 572-582

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

30. 장혜순. 군산시 중년여성의 체지방률에 의한 비만도 분류에 따른 체중조절 행동, 식습관 및 건강관련 생활습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지. 2010; 15(2): 227-239

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Abstract

Weight Control and Food Intake by Type of Perceived Body Image for Adult Women in Jeju

So-Hee Kim

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

The study aims to investigate types of body image perception, weight control, diet, and food intake of adult women in Jeju and analyze differences in weight control and food intake by types of body image perception. We conducted a one-to-one, face-to-face survey on adult women in Jeju from June 10, 2017 to December 3, 2017 and used 357 questionnaires among the retrieved samples as the investigating materials.
The data were analyzed using descriptive analysis, chi-square test, t-test, and ANOVA, using the SPSS Win Program (version 21.0).

The results of this study can be summarized as follows.

First, the ages of the respondents were 40-49 years old (35.9%), 19-29 years old (22.4%), 50-59 years old (21.3%), and 30-39 years old (20.4%), 66.4% of whom were in Jeju city and 33.6% in Seogwipo city. 'Four-year university' was highest at 42.0% in education level and 'married' at 69.2% in marital status.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Second, the body mass index of respondents increased with age, and the obesity rate results were: normal (54.3%), obese (40.3%), and underweight (5.3%), respectively($p<0.001$). The subjective perception of body image was in order of 'obese' (49.0%), 'normal' (43.1%) and 'skinny' (7.5%). Despite the highest level of respondents being classified as 'normal' in the obesity rate, 'obese' was the highest in the subjective perception of body image.

Third, the results of the survey on the weight control type by body image perception type revealed the following. In the group that perceived their body image as underweight, 'weight gain and no effort' was highest at 56.8 %, 'weight loss' 53.8 % in the group that perceived their body image as normal, and 'weight loss' 75.9% in the group that perceived their body image as overweight($p<0.001$). Among all body image perception types, diet control rate was higher than exercise rate. In particular, the group that perceived their body image as overweight preferred skipping a meal or fasting to exercise in the order of diet control (35.5%), skipping a meal or fasting (22.7%), exercise (20.9%), medication intake (14.5%) and others (6.4%) ($p<0.01$).

Fourth, the outcome of whether respondents have experience of nutrition education or not suggests that the higher the age, the lower the experience of nutrition education for the respondents($p<0.05$). In the category of education level, having a high-school diploma or lower was 5.7%, which was relatively low ($p<0.01$). According to the analysis of nutrition education experience correlated with the type of body image they perceive, 17.2% of the group that perceived their body image as overweight have nutrition education experience, 15.3% of the group that perceived their body image as normal, and 5.4% of the group that perceived their body image as underweight.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fifth, the analysis of the frequency of breakfast consumption in the group that perceived their body image as overweight showed that 43.1% of the respondents said 'barely have breakfast, and the frequency analysis of home cooked food intake found that 'more than once a day' was 56.9%, which was lower than the other types of body image perception and 'three times a week' was the highest at 37.9% in the frequency of eating out.

Sixth, according to the analysis of the intake frequency per food group by the type of body image perception, in the frequency of snacks consumption the group that perceived their body image as underweight was 0.86 times a week, the group that perceived their body image as normal 0.69 times, and the group that perceived their body image as overweight 1.07 times, which was the highest, respectively ($p<0.01$). In the frequency of beverage consumption, the group that perceived their body image as normal was highest at 2.83 times a week, the group that perceived their body image as underweight was 2.09 times, and the group that perceived their body image as overweight 2.44 times ($p<0.05$).

The results of this study suggest that although the degree of obesity is normal among adult women in Jeju, those who are overly aware of their body image as overweight have attempted to control their weight while there is no control over the choice of food they consume. Therefore, nutrition education should be implemented to establish the right body image perception for women and to recognize the importance of balanced weight control of food consumption and exercise. Also, it is important to develop and implement nutrition education programs in schools, as well as in public health centers and communities.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY