

자아 효능감 self efficacy: 우리는 행동은 성취할 수 있을 거라고 믿는다

25 명 5 point likert scale [1-4]

OC
confidence internal

여고생들의 영양 섭취 실태 및 비만과 관련된 사회심리적 요인 분석

김영아*, 김경원. 서울여자대학교 자연과학대학 영양학과

비만 관련 multiple logistic regression, multivariate analysis

비만은 우리나라에서도 중요한 건강문제이며, 최근 아동이나 청소년기의 비만률이 높아지고 있는 실정이다. 지금까지의 비만과 관련된 요인에 대한 연구는 주로 식이 섭취 실태 조사, 대상자의 인구통계학적 요인, 가족의 비만 정도, 식습관 등의 요인과 비만과의 관련성을 설명하였으나, 비만을 유도하는 식행동은 개인뿐 아니라 사회나 가족 등의 특수한 환경적 요인들에 의해 상호작용하여 결정되므로 식행동을 변화시키기 위해서는 이에 영향을 미치는 요인에 대한 다각적인 연구가 필요하다. 본 연구는 서울 지역의 여자고등학교 1·2학년 학생 200명을 대상으로 영양 섭취 실태 및 비만에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하였으며 이를 위해 사회인지론(Social Cognitive Theory)에 근거한 사회심리적인 요인을 분석하였다. 이는 횡단적 설문조사로 진행되었으며, 비만과 관련된 요인으로는 칼로리 과다 섭취에 대한 자아 효능감(self-efficacy), 식행동과 관련된 사회적 지지(social support), 체형이나 체중 조절에 대한 인지도(perception), 영양지식, 비만과 관련된 태도를 조사하였고 자료는 기초 통계과 비만과 관련된 요인 분석을 위해서 T-test와 χ^2 test, Multiple Logistic Regression을 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 평균 연령은 16.4세 이었으며 평균 BMI는 21.8이었다. 비만도(110% 이상)에 의한 과체중 및 비만률은 27.0%이었다. 평균 에너지 섭취량은 1832.3 ± 384.0 kcal으로 나타났으며 대부분의 평균 영양소 섭취량의 경우 권장량의 80.0% 이상을 섭취하고 있었고, 총열량에 대한 열량 영양소의 구성비는 전체 대상자의 경우 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 62.7 : 13.8 : 23.5(%)로 나타났다. 비만군과 대조군간의 요인들의 차이에 대한 분석 결과를 보면, 칼로리 과다 섭취에 대한 자아 효능감은 대조군이 유의적으로 높았고($P < 0.01$), 식행동과 관련된 사회적 지지는 비만군에서 유의적으로 높았다($P < 0.001$). 비만군은 이상 체형에 대해 대조군보다 뚱뚱한 체형을 선택하였으며($P < 0.05$), 체중 조절에 대한 관심도는 군과 관계없이 모두 매우 관심있다고 하였다. 영양지식은 두군사이에서 유의적인 차이를 보이지 않았고, 비만군에서 비만에 대해 보다 좋은 태도를 보였다($P < 0.05$). 열량 영양소의 섭취량에서는 열량, 단백질, 지방, 탄수화물 모두 비만군에서 다소 높게 나타났지만 유의적인 차이는 없었다. 비만에 영향을 미치는 다변인 분석은(multiple logistic regression), 자아 효능감, 사회적 지지, 이상 체형, 체중 조절에 대한 관심도, 영양 지식, 비만과 관련된 태도를 포함하여 실행했으며 이중 이상 체형, 사회적 지지, 자아 효능감이 비만과 유의적으로 관계가 있었다($P < 0.01$). 즉 마른 체형을 선호할수록($OR=0.39$), 사회적 지지가 낮을수록($OR=0.93$), 비만군에 속하는 odds가 증가했으며, 자아 효능감이 높을수록 비만군에 속하는 odds가 증가했으나 관계는 매우 약했다($OR=1.04$). 앞으로의 비만이나 체중 조절을 위한 영양교육 프로그램에서 지식과 태도의 변화 단계에 있어서는 본인의 정확한 비만도를 파악하고 현재 체형과 이상 체형의 올바른 인식과 이해가 선행되어야 하며, 행동의 변화 단계에서는 본인은 물론 친구나 동료, 그리고 가족 등의 주위 사람들로 부터의 지지가 중요하므로 이러한 사회적 지지를 유도하고 유지시켜야 한다.

이상 체형에 대한 인식
사회적 지지