

고등학생의 비만도, 섭식장애, 신체상의 만족도와 체중 감량에 대한 인식

서지은, 박은숙* 원광대학교 교육대학원 가정교육과, 원광대학교 사범대학 가정교육과

사회·경제 수준의 향상과 식생활의 서구화로 비만의 유병률이 증가하고 있으나 일부 성인과 청소년 사이에서는 극도로 마른 체격을 선호하는 양상이 지나치게 확산되고 있는 실정이다. 또한 체중에 대한 강박 관념이 지나쳐 그릇된 신체상과 불건전한 식습관이 만연되어 가고 있다. 1990년대 남녀 비만 유병률이 유사한데도 불구하고 남자의 24%가 체중 감량을 하는 반면 여자는 40%가 체중 감량을 하고 있다고 보고(NIH, 1993) 되었다. 젊은 층에서는 그 정도가 심하여 청소년 여자의 60-70%가 체중 감량 식이를 하고 있으며(Wedden 등, 1989), 국내에서도 중등학교 여학생의 약 42%가 체중 감량 식이를 하는 것으로 조사되었다. 그러나 고등학생에 대한 비만도와 체중에 대한 인식에 대한 보고는 많지 않다. 본 연구는 전라북도 지역 남녀 고등학생의 비만도, 섭식장애, 신체상의 만족도와 체중감량에 대한 인식을 알아보아, 고등학생들의 인식을 정확히 파악하여 그들의 영양교육의 기초 자료를 제공하고자 한다. 연구대상은 전라북도 소재 고등학교에 재학중인 학생이며, 2000년 7월 11일부터 7월 25일까지 질문지를 이용하여 조사하였다. 질문지 600부를 배부하여 590부를 회수하였으며(회수율 98.3%), 580부의 자료를 분석하였다. 대상자의 연령은 남자 16.7세, 여자 16.1세였으며, 신장은 남자 172.8cm, 여자 160.3cm였고, 체중은 남자 62.9kg, 여자 51.8kg이었다. 평균 BMI는 남자 21.03, 여자 20.15였다. 비만도는 남자의 경우 저체중군 39.9%, 정상체중군 51.9%, 과체중군 8.2%였고, 여자는 저체중군 49.8%, 정상체중군 49.7%, 과체중군 5.5%로 남녀 모두 저체중군의 비율이 높았다. 이상적으로 생각하는 신장은 남자 180.9cm, 여자 167.9cm로 각각 현재의 신장보다 8.1cm, 7.6cm가 더 많았으며, 체중은 남자는 현재 체중보다 4.8kg이 더 나가기를 원하였고, 여자는 3.9kg이 덜 나가기를 희망하였다. 체중 조절에 대하여 남자는 13.7%만이 '관심이 많다'고 하였으나, 여자는 46.0%가 '관심이 많다'고 응답하였다. 남자의 59.0%, 여자의 77.5%는 자신의 체중에 불만족하였다. 남자의 33.1%는 자신의 체중이 너무 적게 나간다고 생각했으며, 25.9%는 너무 많이 나간다고 인식하였다. 여자의 경우 7.6%는 체중이 적게 나간다고 인식하고 있었고, 67.9%는 너무 많이 나간다고 인식하였다. 폭식증은 대상자의 1.2%, 야식증은 6.7%에서 나타났다. 정상체중군의 경우 45.5%만이 체중에 대하여 만족감을 가지고 있으며, 54.4%는 불만족하였다. 저체중군의 42.7%, 정상체중군의 64.6%, 과체중군의 84.4%에서 체중 조절을 위한 감량식을 한 경험이 있었다. 폭식증은 정상체중군의 2.1%, 과체중군의 3.1%에서 있었으며, 야식증은 저체중군의 4.8%, 정상체중군의 8.7%, 과체중군의 6.3%에서 경험하였다. 체중조절 방법은 식사량 조절(37.8%), 저녁 굶기(33.8%), 단식(17.6%), one-food diet(6.6%), 다이어트 식품의 섭취(4.3%), 설사제나 이뇨제 복용(4.3%) 등 이었다. 성별에 따른 신체상의 만족도는 남자 77.1점, 여자 68.7점으로 $p \leq 0.001$ 수준에서 남자의 만족도가 높았다. 그러나 비만도, 폭식증, 야식증 여부는 신체상의 만족도에 영향을 주지 않았다. 체중조절을 하는 대상자의 신체상 만족도는 71.2로 체중 조절 경험이 없는 대상자의 신체상 만족도(75.2)보다 $p \leq 0.01$ 수준에서 유의적으로 낮았다. 여학생의 체중 감량의 가장 첫 번째 이유는 'TV나 잡지의 연예인이 부러워서'라고 응답하여, 대중 매체의 영향력을 알 수 있다.