

[P5-7]

강릉대학생의 비만도, 생활습관, 체형인식 및 다이어트 경험에 관한 연구

김은경, 조은영¹, 지경아, 김은경. 강릉대학교 식품과학과, 연세대학교 식품영양과학연구소¹

최근 청소년들의 잘못된 체형인식으로 인한 과도한 체중감량 노력이 불균형된 식습관을 유도하여 이들의 건강을 해치고 있음이 자주 보고되고 있다. 이에 본 연구에서는 강릉대학교에서 교양과목으로 개설한 '영양과 생활' 수강생 총 335명(남학생 159명, 여학생 176명)을 대상으로 신장과 체중을 측정하여 비만도를 계산하였고, Bioelectrical Impedance Analyzer(GIF-891)를 이용하여 체지방 비율(%)을 측정하였다. 또한, 설문지를 이용하여 자신의 체형인식, 현재 체중에 대한 만족도, 다이어트 시도여부 및 그 결과에 대하여 조사하였다. 남학생의 신장과 체중은 각각 $173.2 \pm 5.6\text{cm}$ 와 $65.2 \pm 8.3\text{kg}$ 으로 여학생($161.0 \pm 6.3\text{cm}$ 와 $52.4 \pm 5.4\text{kg}$)보다 유의하게 높았고 BMI(body mass index, kg/m^2)도 남학생이 21.7 ± 2.3 으로 여학생의 20.3 ± 2.1 보다 유의하게 높았다. 그러나 비만도지수(obesity index, [현재체중/표준체중] $\times 100$)는 두 군 간에 유의한 차이를 보이지 않았으며, 체지방 비율은 여학생이 $23.8 \pm 7.3\%$ 로 남학생의 $17.7 \pm 5.8\%$ 에 비하여 유의하게 높았다. 비만도지수를 기준으로 평가시, '체중부족군'이 차지하는 비율은 남녀 각각 16.8%와 23.2%였으며, '체중초과 및 비만'에 해당되는 비율은 남녀 각각 8.0%와 8.5%였다. 1일 수면시간은 남녀 모두 6-7시간이 57.2%와 55.6%로 가장 많았고, 다음으로 8-9시간이 39.5%와 42.0%로 나타났다. 대학생의 여가 활동내용을 살펴보면 여학생의 경우, TV 시청이 58.0%로 가장 많았고, 다음으로 컴퓨터나 비디오 시청, 책읽기가 각각 9.5%와 9.5%로 나타나 정적인 활동을 하며 여가시간을 보내는 경우가 전체의 77.0%에 해당하였다. 그러나, 남학생의 경우는 여가 시간에 운동을 하며 보내는 비율이 44.1%로 가장 많았으며, 다음으로는 컴퓨터나 비디오 시청이 35.5%로 많았다. 남녀간에 운동빈도에 있어서도 뚜렷한 차이를 보였는데, 전체 여학생 중 62.7%가 '거의 운동을 하지 않는다'고 답변하였으며, '매일 운동을 하는' 여학생은 전체의 5.3%에 불과하였다. 그러나, 전체 남학생 중 36.2%와 30.9%의 학생이 '1주일에 1-2일', 또는 '1주일에 3-5일' 운동하는 것으로 나타났으며, '매일 운동을 하는' 학생도 14.5%에 달했다. 현재 체중에 대한 만족도를 살펴보면, 남녀간에 그리고 비만도에 따라 차이를 보였는데, 현재 체중에 '만족한다'고 답변한 비율은 남녀 각각 27.4%와 27.4%로 동일하였으나, 체중을 '줄여야한다'고 답변한 비율은 여학생이 69.0%로 남학생의 28.3%에 비하여 매우 높은 반면, 체중을 '늘려야한다'고 답변한 비율은 남학생의 44.2%에 비하여 여학생에서는 3.5%에 불과하였다. 특히, 저체중군에 해당되는 남학생 모두가 '체중을 늘려야한다'고 답변한 반면, 저체중군에 해당되는 여학생의 경우는 단지 15.2%만이 '체중을 늘려야한다'고 답변하였고, 42.4%의 여학생은 현재 저체중임에도 불구하고 '체중을 줄여야한다'고 답변하였다. 남학생의 11.9%와 여학생의 56.3%가 '다이어트시도 경험'이 있는 것으로 나타났는데, 특히 여학생의 경우, 체중부족군 및 정상체중군의 각각 47.1%와 54.9%가 다이어트 시도 경험을 가지고 있는 것으로 나타났다. 체중감량을 위한 방법으로 식사요법과 운동요법을 병행한 여학생의 11.8%와 21.6%가 '5kg 이상' 또는 '3-5kg'의 체중감량에 성공한 것으로 나타났다. 이상의 결과는 특히, 여학생에 있어서 자신의 체형에 대한 불만족도가 높았으며, 정상체중군을 비롯하여 저체중군에서 다이어트를 무리하게 시도한 경험이 많은 것으로 나타났다. 또한, 식사요법과 함께 운동요법을 실천한 경우에 가장 바람직한 체중감량의 결과를 가져온 것으로 나타났다. 따라서, 대학생들을 포함한 청소년 층, 특히 여대생을 대상으로 긍정적인 체형인식 및 올바른 다이어트 방법에 대한 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.