

고등학생의 성별에 따른 체형인식도 및 다이어트 행동에 관한 비교연구

김효정^{*1)} · 김미라²⁾

¹⁾인제대학교 생활상담복지학부 · ²⁾경북대학교 생활과학대학 식품영양학과

Perception about individual body image and dieting behaviors according to sex of high school students

Hyochung Kim^{*1)} · Meera Kim²⁾

¹⁾School of Human Counseling & Welfare, Inje University

²⁾Department of Food Science & Nutrition, Kyungpook National University

1. 서론

최근 이상적인 아름다움에 대한 문화적인 기준이 점점
다른 몸매로 되어가고 있고 대중매체에서도 날씬한 몸매
와 다이어트를 강조하고 있다. 또한 여성뿐만 아니라 남
성들도 건강하고 젊고 활력있고 매력적인 몸을 만들기
위하여 많은 노력을 기울이고 있다. 그러나 자기 몸매에
관심이 많은 청소년들은 잘못된 체형인식을 가지거나 무
리한 다이어트를 해서 건강을 해치는 경우도 나타나고
있다. 이에 본 연구에서는 남·녀 고등학생을 대상으로
성별에 따른 체형 인식도 및 다이어트 행동에 대하여 살
펴보았다.

2. 연구방법

2.1 조사대상 및 기간

본 연구의 자료는 과거에 다이어트를 했거나 현재 다
이어트를 하고 있는 경북지역의 고등학생을 대상으로 설
문지를 통한 자기기입식 방법으로 수집되었다. 본 조사
는 2010년 4월에 250명을 대상으로 실시되었으며 이 중
부실기재된 것을 제외하고 최종 238부의 설문지를 분석
자료로 이용하였다.

2.2 자료분석 방법

본 연구의 자료는 SPSS Windows를 이용하여 각 문
항들에 대하여 빈도, 백분율, 평균, 표준표차를 구하였다.
그리고 문항별로 성별에 따른 차이가 있는지 살펴보기
위하여 χ^2 분석, t 분석을 실시하였다. 또한 다이어트에
대한 인식도 문항들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's
alpha를 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 일반적인 특성

전체응답자 중 남학생은 32.8%, 여학생이 67.2%이었으
며, 학년별로는 3학년이 45.0%로 가장 많았다. 월평균 용돈
은 50,000~60,000원 미만(29.4%), 40,000~50,000원 미만
(21.0%), 30,000~40,000원 미만(19.3%)순이었다.

3.2 조사대상자의 체형실태 및 체형에 대한 인 식도

3.2.1 조사대상자의 체형실태 및 체질량지수

조사대상자의 신장과 체중의 평균값을 살펴보면, 남학
생의 경우 신장 172.77cm, 체중 66.37kg이었고, 여학생은
162.07cm, 체중 53.26kg이었다. 성별에 따른 응답자의 평
균 체질량지수(BMI: Body Mass Index)를 살펴보면, 남
학생은 22.29, 여학생은 20.24로, 여학생에 비해 남학생의
경우 BMI가 높았으나 남학생과 여학생 모두 정상에 해당
하는 값이었다. 한편 희망하는 신장과 체중의 평균값을 살
펴보면, 남성의 경우 신장 179.08cm, 체중 63.06kg이었고,
여학생은 164.64cm, 체중 47.76kg이었다. 그리고 이를 토
대로 BMI를 계산한 결과, 남성은 19.65, 여학생은 17.62
로 현재의 BMI에 비해 낮았으며, 특히 여학생의 경우는
희망하는 BMI가 '저체중'에 해당하는 것으로 나타났다.

3.2.2 체형에 대한 인식도

응답자 자신의 체형에 대해 스스로 어떻게 평가하고 있
는지를 살펴본 결과 남학생의 52.6%가 살찐 편이라고 응
답하였고, 26.9%가 '표준 체형', 20.5%가 '마른 편'이라
고 응답하였다. 이를 친구의 평가와 비교해보면 자신은
'마른 편'이라고 평가하였으나 친구는 '표준 체형'이라고
평가한 경우가 25.0%, 자신은 '표준 체형'이라고 평가하
였으나 친구는 '살찐 편'이라고 평가한 경우가 4.8%이었
으며, 자신은 '살찐 편'이라고 평가하였으나 친구가 '표준

체형'이라고 평가한 경우는 29.3%이었다. 여학생의 경우 자신의 체형이 '살찐 편'이라고 응답한 비율이 52.5%, '표준 체형'이라고 응답한 비율이 38.1%, '마른 편'이라고 응답한 비율이 9.4%이었다. 그리고 자신은 '살찐 편'이라고 평가하였으나 친구가 '마른 편'이라고 평가한 비율이 11.9%, 자신은 '살찐 편'이라고 평가하였으나 친구가 '표준 체형'이라고 평가한 비율이 42.9%, 자신은 '표준 체형'이라고 평가하였으나 친구가 '마른 편'이라고 평가한 비율이 23.0%로 남학생에 비해 여학생은 자신의 체형에 대한 스스로의 평가와 친구의 평가 간에 차이가 많이 나타나고 있었다.

3.3 다이어트에 대한 관심도

다이어트에 대한 관심도는 전체응답자의 평균이 5점 만점에 4.02점으로 응답자들은 다이어트에 대체로 관심이 있는 것으로 나타났다. 성별에 따른 차이를 살펴보면 남학생의 평균은 3.38점, 여학생은 4.33점으로 남학생에 비해 여학생의 경우 다이어트에 보다 많은 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

3.4 다이어트에 대한 인식도

총 3문항으로 구성된 다이어트에 대한 인식도를 5점으로 환산한 평균값은 4.01점이었으며, 문항별로는 '자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다'에 대한 평균값이 4.17점으로 가장 높았다. 성별에 따라 살펴보면 '다이어트가 건강에 미치는 영향이 크다' 문항에서만 차이를 보이고 있었는데, 여학생에 비해 남학생은 다이어트가 건강에 큰 영향을 미치는 것으로 더 많이 인식하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

3.5 식습관

식습관에 대한 조사대상자 전체 평균은 5점 만점에 3.19점이었으며, '식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다'의 평균값이 3.68점으로 가장 높아 대체로 응답자들은 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 성별로는 여학생의 경우 남학생에 비해 튀김이나 볶음 요리, 단순당류, 어육류군, 채소, 과일류를 많이 섭취하고 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다.

3.6 다이어트 행동 실태

3.6.1 다이어트를 시작한 시기

응답자들이 다이어트를 처음으로 한 시기는 '중학교 재학 중'이 37.0%로 가장 많았고 그 다음은 '고등학교 재학 중(32.8%)'이었다. 남학생은 '고등학교 재학 중'에

다이어트를 처음 시작했다는 비율이 높았으나, 여학생은 '중학교 재학 중'에 다이어트를 처음 시작했다는 비율이 높아 성별에 따라 다이어트를 시작한 시기에 차이를 보였다($p<0.01$).

3.6.2 다이어트 동기

다이어트를 하게 된 주된 동기를 살펴보면 '스스로 표준 체형이 아니라고 생각해서'라는 응답이 50.0%로 가장 많았고, 그 다음으로는 '매스컴을 통해 연예인의 모습을 선망하여(15.1%)'로 나타났다. 성별에 따른 차이를 살펴보면 남학생에 비해 여학생의 경우 '매스컴을 통해 연예인의 모습을 선망하여', '친구들과의 대화를 통해 다이어트가 필요하다고 느껴서'라고 응답한 비율이 높았는데, 이로써 여학생은 대중매체나 또래집단의 영향에 의해 다이어트를 많이 하는 것으로 나타났다($p<0.001$).

3.6.3 다이어트 유형별 실천정도

응답자들은 '절식요법', '운동요법', '기구요법', '식품요법' 순으로 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 성별에 따라 다이어트 실천 방법에 차이가 있어서 '절식요법'은 남학생에 비해 여학생의 경우, 그리고 '식품요법', '약물요법', '한방요법', '한증요법', '전문기관 이용요법'은 여학생에 비해 남학생의 경우 많이 실행하고 있는 것으로 나타났다.

4. 결론

본 연구결과 많은 고등학생들은 체형에 대한 객관적인 평가보다는 주관적인 평가에 의해 무분별한 다이어트를 할 가능성이 높은 것으로 나타났다. 특히 여학생의 경우 희망하는 체형이 저체중이었고 식습관이 불량한 경우도 많았으며 절식요법을 통해 다이어트를 하고 있어 오히려 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 우려가 많은 것으로 나타났다. 따라서 학교 수업시간이나 자유재량시간을 통해 다이어트에 대해 올바른 인식 및 지식을 갖도록 교육할 필요가 있는 것으로 보인다.