

여대생의 체중조절을 위한 식행동 연구

박수정 · 유영상
동국대학교 가정학과

A Study of Dietary Behavior Regarding Weight Control of Female College Students

Su-Jeong Park and Young-Sang Yoo
Dept. of Home Economics, Dongguk University

ABSTRACT

This study was carried out to investigate 192 female college students in Seoul area in order to know their dietary behavior regarding weight control, awareness of body image and weight, methods of weight control, meal volume, eating rate, frequency of eating, health score and nutritional knowledge score. Obesity was determined using body mass index($BMI = Wt / Ht^2$). The finding revealed that the average BMI was 19.7 ± 1.94 . Subjects were divided into 3 groups according to body image : lean group, moderate group and obese group, respectively.

The results of this study are summarized as follows :

- 1) 48.9% of subjects thought they were obese, however their BMI was 20.9.
- 2) 56.1% of subjects wanted to attend a weight control program and the sources of information concerning weight control were newspapers and magazines, TV and radio in that order.
- 3) There were no significant difference among groups in the meal volume, frequency of eating and health score.
- 4) There were significant differences among groups in the eating rate and nutritional knowledge score.

These results suggest that an accurate self perception of their bodies, and nutritional education are important for female college students.

Key words: dietary behavior, weight control, body image, female college students.

I. 서론

우리나라의 경제수준이 급격히 향상되면서 생활양식에 많은 변화를 초래하고 있으며 또한 식생활 내용이 서구화되면서 비만의 발생율이 증가되고 있

다¹⁾. 비만은 고지혈증, 심장혈관계 질환, 고혈압 등의 성인병을 유발시키는 원인이 되면서 문제가 되고 있다. 따라서 적절한 식이요법이나 운동요법을 통해 서서히 적정수준의 체중을 유지하는 것이 중요하며 이를 위한 계획적이고 합리적인 영양교육이 필요하다. 그러나 저체중인 사람들이 지나친 체중감소를 함으로써 건강을 해치는 결과를 가져 오기도 한다²⁾. 특히 젊은 여성층은 외모와 체형에 대한 관심이 높아지면서 키가 크고 마른 체형이 이상적이라는 인식이 확산되어 식사의 내용과 양을 지나치게 제한함으로써 또 다른 건강상의 문제를 야기하고 있는 실정이다. 홍³⁾의 조사에 의하면 여중·고생의 약 42%가 다이어트를 하고 있는 것으로 조사되었고 정상체중을 가진 여학생의 98%와 저체중의 66%가 자신의 체중이 많이 나간다고 생각하고 있다고 보고하였다. 여대생 역시 체형에 대한 관심도가 극히 높아 식품의 섭취실태 및 유형이 타연령층에 비해 전반적으로 불량하며^{4,5)} 여학생들의 대부분이 자신의 체형에 대해 지나치게 뚱뚱하다고 인식하고 있어서 잘못된 체중조절방법을 이용한다고 보고되고 있다⁶⁾. 박 등⁷⁾은 저체중인 여대생의 53.8%, 정상체중인 여대생의 60.5%가 다이어트를 한다고 보고하였다. 생활주기에서 대학시절은 성인기로 전환되는 과정이며 이 시기의 식생활은 장차 가정과 사회의 식생활에 많은 영향을 미칠 것이다. 특히 여성은 자녀 출산 및 양육의 책임이 있으므로 모성 건강을 위해서도 이들에 대한 올바른 건강관리와 체중조절법을 확립하고 교육해야 할 것이다.

그러므로 본 연구에서는 여대생을 대상으로 체중에 대한 인식도와 식사량, 식사빈도, 건강상태 및 영양지식 등을 조사하여 영양교육의 기초자료로 사용하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 1998년 3월부터 4월에 걸쳐 서울지역의 여대생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하여 210부를 회수하였으며 회수율은 70%였다. 이중 불완전하게 응답한 것을 제외한 총 192부를 본 조사의 자

료로 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구의 조사내용은 조사대상자의 신체적 상황, 체형에 대한 인식도와 체중에 대한 생각, 체중조절방법, 식사량과 횟수, 체중조절과 관련된 영양지식 및 건강상태에 관한 문항 등으로 구성되었다. 조사대상자의 신장과 체중은 직접 기록하도록 하였으며, 비만도 판정은 BMI(Body Mass Index)를 이용하여 20~25 사이를 정상으로, 20 이하를 저체중으로, 25 이상을 비만으로 판정하였다. 영양지식은 5대 영양소의 급원식품 5문항과 체중조절에 대한 관계를 묻는 11문항으로 구성하였다. 그 중 영양소의 급원식품에 관한 25문항을 식품의 보기로 제시하고 해당되는 번호를 모두 고르도록 하여 맞으면 1점씩 주었으며, 체중조절에 대한 문항도 맞으면 1점씩 주어서 총 36점 만점으로 하였고 점수가 높을수록 영양지식이 좋은 것으로 평가하였다. 조사대상자들의 건강상태에 대해서는 신체적·정신적 건강상태를 알아보기 위해 12문항으로 구성하였으며 자각증상에 따라 '예', '보통 또는 때때로', '아니오'라고 응답하도록 하였다. '예'라고 응답한 문항은 각 2점씩, '보통 또는 때때로'라고 응답한 문항은 각 1점씩 주어서 점수가 높을수록 건강이 좋지 못한 것으로 평가하였다.

3. 자료분석

본 연구결과의 자료분석은 SAS program을 이용하여 분석하였으며 모든 문항에 대해 빈도와 백분율을 구하였고, 각 변인간의 차이를 ANOVA-test와 χ^2 -test를 통하여 유의성을 검증하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 신체적 상황

본 조사대상자의 신체적 상황은 Table 1과 같다.

조사대상자의 평균키는 161.7 ± 5.0 cm이며, 체중은 51.5 ± 5.5 kg으로 이 등⁸⁾이 조사한 160.5cm, 52.7kg과 김 등⁶⁾이 조사한 160cm, 52.5kg과 거의 비슷한 수준을 나타내고 있다. 본 조사대상자들은 한국

Table 1. Height, weight and BMI for subjects

Variables		N	Mean±S.D.
Height(cm)		180	161.7±5.0
Weight(kg)		180	51.5±5.5
BMI		180	19.7±1.94
Weight change	Increase	88	3.1±1.6
	Reduce	29	3.2±2.0
Ideal weight		185	48.9±4.9
Ideal height		185	170.9±5.2
Ideal BMI		185	17.6±2.1

BMI = weight(kg) / height(m)²

N(명)의 숫자가 다른 것은 무응답 때문이다.

영양학회(1995)⁹⁾에서 보고한 여성의 표준치인 160cm, 53kg에 비하면 신장은 약간 크고 체중은 약간 적은 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 여대생의 체격변화가 신장은 점점 커지고 체중은 감소하는 경향을 보여 점차 마른 체격으로 변화됨을 보여준다.

체중(kg)을 신장(m²)에 대한 비율로 나눈 평균 체질량지수(BMI)를 살펴보면 19.7±1.94로 조사되어 정상범위(20~25)보다 낮게 나타났으며 김 등¹⁰⁾의 연구에서도 여대생의 평균 BMI가 19.3으로 조

사되어 비슷한 수준으로 나타났다.

본인의 1년간 체중의 변화량은 응답자 중의 88명(45.8%)이 평균 3kg 정도 체중이 증가되었고, 29명(15.1%)은 체중이 평균 3kg 정도 감소하였다고 답하였다. 응답자들이 원하는 체중은 48.9±4.9kg이며 신장은 170.9±5.2cm로 나타났고, 이상적인 BMI는 17.6±2.1로 조사되어 여대생들이 희망하는 체형은 키가 크고 마른 체형임을 알 수 있다. 이것은 김 등⁶⁾의 조사와도 유사한 결과이다.

2. 체형 및 체중에 대한 인식도

응답자의 체형 및 체중에 대한 인식도는 Table 2, 3에 나타나 있다.

자신의 체형에 대해서는 뚱뚱하다고 인식하는 응답자가 48.9%였다. 그러나 이들의 BMI가 20.9로 나타나 자신의 체형이 정상임에도 불구하고 뚱뚱하다고 인식하는 경향을 알 수 있었다. 김 등¹⁰⁾과 Fallon 등¹¹⁾의 연구에서도 이와 유사한 결과를 보여 여대생들은 현재 자신의 체중이 많이 나간다고 생각하는 경향이 높다고 하였다.

체중에 대한 생각 역시 체중을 줄이고 싶은 응답자가 76.1%였으며 이들의 BMI는 20.2로 나타났다.

Table 2. Acknowledge of body image and weight related to BMI

Variables		N(%)	BMI (N=180)
Body Image	Lean	21(11.7)	17.8 ^c
	Moderate	71(39.4)	18.8 ^b
	Obese	88(48.9)	20.9 ^a
Acknowledge of weight	Want to loose	137(76.1)	20.2 ^a
	Satisfy	32(17.8)	18.1 ^b
	Want to obtain	11(6.1)	17.4 ^b

*** : p<0.001

Table 3. Acknowledge of weight related to body image

Acknowledge of weight	Body image			F=78.9***
	Lean (N=23)	Moderate (N=74)	Obese (N=92)	
Want to loose	5(21.7)	48(66.2)	92(100.0)	F=78.9***
Satisfy	8(34.8)	24(32.4)	0(0.0)	
Want to obtain	10(43.5)	1(1.4)	0(0.0)	

이것은 여대생들이 상당히 다른 체형을 이상적으로 생각하고 있다고 볼 수 있다. 고등학생을 대상으로 한 류²⁾의 연구에서도 체중을 줄이고 싶어하는 군의 BMI값이 21.7로 나타나 이와 유사한 결과를 보였다.

체형과 체중에 대한 인식도와의 상호관계를 보면 자신이 말랐다고 인식하는 응답자 중의 21.7%는 체중을 줄이고 싶다고 응답하였으며 43.5%는 체중을 늘리고 싶다고 대답하였다. 체형에 대해 만족하는 응답자의 65.8%가 체중을 줄이고 싶다고 대답하였으며 자신이 뚱뚱하다고 인식하고 있는 응답자는 100%가 체중을 줄이고 싶다고 대답하였다. 이러한 결과는 이 등¹²⁾의 연구에서도 나타난 것과 같이 여대생의 경우 전반적으로 현재의 체중에 대해 줄이고 싶어하며, 이는 건강상 바람직하다고 제시되는 체중치에 미달되는 체중임에도 불구하고 지속적인 체중감소를 추구하는 것으로 볼 수 있다.

3. 체중조절 방법

체중을 줄이는 방법은 Table 4에 나타나 있다. 응답자의 43.7%가 식사량을 줄인다고 답해 가장 많았으며 식사량을 줄이면서 운동을 한다, 운동을 한다, 살찌는 음식을 피한다는 순서로 나타났고, 다이어트 식품을 먹는다는 응답은 0.7%로 나타났다. 이것은 여대생들은 체중을 줄이기 위해 식사의 양을 줄이는 방법을 주로 사용한다는 김¹³⁾의 보고와 일치한다.

체중을 늘리는 방법은 Table 5에 나타난 것처럼 살찌는 음식을 먹는다가 31.6%, 식사량을 늘린다고 단식을 자주 한다가 각각 26.3%로 나타났다.

4. 체중조절 교육과 정보의 급원

체중조절에 대한 교육의 희망 여부와 체중조절에 대한 정보의 급원은 각각 Table 6과 7에 나타나 있다.

체중조절에 대한 교육을 받고 싶은지의 질문에는 56.1%가 그렇다고 응답하였으며, 관심이 없다가 29.1%, 교육을 받고 싶지 않다가 12.2%, 현재 교육을 받고 있다가 2.6%로 나타났다. 또한 체중조절에 대한 지식이나 정보를 얻는 급원은 신문·잡지가

Table 4. Methods of losing weight

Variables	N(%)
Reducing the size of meals	59(43.7)
Reducing the size of high-calori meals	19(14.1)
Exercise	22(16.3)
Diet food	1(0.7)
Reducing the size of meals & exercise	13(17.0)
The others	11(8.1)

Table 5. Methods of obtaining weight

Variables	N(%)
Increasing the size of meals	5(26.3)
Increasing the size of high-calori meals	6(31.6)
Eating between meals	5(26.3)
The others	3(15.8)

Table 6. Weight control education

Variables	N(%)
Progressing education	5(2.6)
Want to teaching of weight control	106(56.1)
Don't want to teaching of weight control	23(12.2)
Never concerned	55(29.1)

Table 7. Sources of weight control information

Variables	N(%)
School	1(0.6)
TV · Radio	22(12.3)
Newspaper · Magazine	120(67.0)
Book for health	12(6.7)
Parents	2(1.1)
None	12(6.7)
The others	10(5.6)

67.0%로 가장 많았으며 TV·라디오가 12.3%, 건강에 관한 책 6.7%, 지식이나 정보를 얻는 매체가 없다는 6.7%로 나타났고, 그 외의 급원으로 부모님(1.1%), 학교 교육(0.6%) 등으로 나타났다. 이러한 결과에서처럼 체중조절방법에 대한 바람직한 정보를 얻을 수 있는 학교 교육은 부족됨을 알 수 있으며, 따라서 영양학적으로 옳지 못한 방법이나 비과학적인 방법을 이용함으로써 영양상의 문제를 초래할 수도 있다는 것을 의미한다.

5. 식사량과 체형에 대한 인식도

식사량과 체형에 대한 인식도는 Table 8에 나타내었다.

조사대상자의 아침 식사량을 살펴보면 전혀 먹지 않는다는 응답이 29.1%, 거의 먹지 않는다가 12.7%였으며, 점심 식사량은 전혀 먹지 않는다가 1.6%, 거의 먹지 않는다가 4.8%, 저녁 식사량에서는 전혀 먹지 않는다가 5.3%, 거의 먹지 않는다가 11.1%를 나타내었다.

아침 식사량과 체형에 대한 인식도를 보면 말랐다고 인식하는 응답자의 34.8%가 아침을 먹지 않았고, 30.4%가 알맞게 먹는다고 답하였다. 체형이 보통이라고 인식하는 응답자 중에는 51.4%가 알맞게 먹는다고 답하였으며, 28.4%가 먹지 않는다고 답하였다. 뚱뚱하다고 인식하는 응답자의 47.8%가 알맞게 먹는다고 답하였다.

점심 식사량과 체형에 대한 인식도의 관계를 보면 말랐다, 보통이다, 뚱뚱하다고 인식하는 응답자 모두가 알맞게 먹는다고 응답한 비율이 60.9%, 62.2%, 65.2%로 나타나 가장 높았으며, 많이 먹는다는 응답이 각각 21.7%, 31.1%, 31.5%로 나타났다.

저녁 식사량과 체형에 대한 인식도의 관계를 보면 말랐다고 인식하는 응답자의 52.2%가 저녁을 많이

먹는다, 34.8%가 알맞게 먹는다고 답하였다. 체형이 보통이라고 인식하는 응답자 중에는 50.0%가 알맞게 먹는다고 답하였고, 뚱뚱하다고 인식하는 응답자는 46.7%가 알맞게 먹는다고 답하였다. 저녁을 많이 먹는다는 응답이 말랐다(52.2%), 보통이다(37.8%), 뚱뚱하다(32.6%)의 순서로 나타나서 뚱뚱하다고 인식하는 응답자가 저녁 식사 양을 줄이려는 것을 알 수 있으나 유의한 차이를 보이지는 않았다.

6. 식사 속도와 체형에 대한 인식도와와의 관계

식사 속도와 체형에 대한 인식도와와의 관계는 Table 9에 나타내었다.

뚱뚱하다고 인식하는 응답자의 식사 속도는 보통이다 46.7%, 빠르다 45.7%였으며 체형을 보통으로 인식하는 응답자는 빠르다, 보통이다, 느리다가 각각 35.1%, 33.8%, 31.1%로 나타났다. 말랐다고 인식하는 응답자는 보통이다 63.6%, 빠르다 27.3%고 답하여서 뚱뚱하다고 인식하는 응답자의 식사속도가 대체로 빠른 것으로 나타났으며 식사 속도와 체형에 대한 인식도간에는 유의한 차이를 보였다. 이 동⁸⁾의 연구에 의하면 비만군의 경우 여유있게 천천히 식사하는 점수가 낮게 나타나서 식사속도와 비만과의 관계가 있다고 하였다.

Table 8. Meal volume related to body image

N(%)

Meal volume		Body image		
		Lean (N=23)	Moderate (N=74)	Obese (N=92)
Breakfast	None	8(34.8)	21(28.4)	26(28.3)
	Little	5(21.7)	7(9.5)	12(13.0)
	Moderate	7(30.4)	38(51.4)	44(47.8)
	Much	3(13.0)	8(10.8)	10(10.9)
Lunch	None	0(0.0)	2(2.7)	1(1.1)
	Little	4(17.4)	3(4.1)	2(2.2)
	Moderate	14(60.9)	46(62.2)	60(65.2)
	Much	5(21.7)	23(31.1)	29(31.5)
Dinner	None	1(4.4)	2(2.7)	7(7.6)
	Little	2(8.7)	7(9.5)	12(13.0)
	Moderate	8(34.8)	37(50.0)	43(46.7)
	Much	12(52.2)	28(37.8)	30(32.6)

Table 9. Eating rate related to body image N(%)

Variables	Body image			χ^2
	Lean (N=23)	Moderate (N=74)	Obese (N=92)	
Rapid	6(27.3)	26(35.1)	42(45.7)	20.14**
Normal	14(63.6)	25(33.8)	43(46.7)	
Slow	2(9.1)	23(31.1)	7(7.6)	

** : p<0.01

7. 식사 횟수와 체형에 대한 인식도

식사 횟수와 체형에 대한 인식도와는 관계는 Table 10에 나타내었다.

아침식사를 매일 먹는다고 응답한 비율은 전체 조사대상자의 35.5%였으며, 1주일에 4-6일이 13.7%, 1-3일이 39.3%, 먹지 않는다가 11.5%로 나타났다. 점심식사는 매일 먹는다가 59.6%, 1주일에 4-6일이 30.6%, 1-3일이 9.8%로 나타났으며, 먹지 않는다고 응답한 사람은 없었다. 저녁식사의 경우 매일 먹는다가 37.5%, 1주일에 4-6일이 34.8%, 1-3일이 26.6%, 먹지 않는다가 1.1%로 나타났다. 김 등¹⁴⁾의 여대생에 대한 연구도 이와 유사한 결과를 보여 아침식사가 가장 결식율이 높으며 불규칙적이었으며 이것은 대학생 집단의 식행동 특징이라고 지적하였

다.

식사 횟수와 체형에 대한 인식도를 보면 아침식사 결식율은 말랐다고 인식하는 응답자가 20.0%로 가장 많았고, 점심식사는 응답자의 50% 이상이 거의 매일하는 것으로 나타났다. 저녁식사는 매일 섭취한다는 대답이 말랐다고 인식하는 응답자의 52.4%로 가장 높았고 보통이다, 뚱뚱하다고 인식하는 응답자는 각각 41.1%, 31.1%로 나타났다. 대조적으로 1주일에 1-3일만 저녁을 섭취한다고 응답한 사람은 뚱뚱하다고 인식한 대상자의 61.2%를 나타냈다. 저녁식사를 먹지 않는다고 응답한 사람은 뚱뚱하다고 인식하고 있으며 체중을 줄이고 싶어하는 응답자였다.

8. 건강상태 및 영양지식과 체형에 대한 인식도와 의 관계

건강상태 및 영양지식과 체형에 대한 인식도와 의 관계는 Table 11에 나타내었다.

건강 자각상태는 응답 점수가 높을수록 건강이 나쁘다고 인식하는 것으로 평가하였으며 체형에 대한 인식도와 의 관계를 보면 스스로의 체형이 보통이라고 생각하는 응답자와 말랐다고 생각하는 응답자의 점수가 각각 11.4, 11.2로 나타났으며 뚱뚱하다고 생

Table 10. Frequency of eating related to body image

N(%)

Variables		Body image		
		Lean (N=20)	Moderate (N=72)	Obese (N=91)
Breakfast	7 /week	5(25.0) ^{N.S.}	31(43.1)	29(31.9)
	4-6 /week	4(20.0)	12(16.7)	9(9.9)
	1-3 /week	7(35.0)	22(30.6)	43(47.3)
	None	4(20.0)	7(9.7)	10(11.0)
Lunch	7 /week	10(50.0) ^{N.S.}	47(64.4)	52(57.8)
	4-6 /week	6(30.0)	18(24.7)	32(35.6)
	1-3 /week	4(20.0)	8(11.0)	6(6.7)
	None	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)
Dinner	7 /week	11(52.4) ^{ab}	30(41.1) ^a	28(31.1) ^a
	4-6 /week	7(33.3)	27(37.0)	30(33.3)
	1-3 /week	3(14.3)	16(21.9)	30(61.2)
	None	0(0.0)	0(0.0)	2(2.2)

* : p<0.05

N.S. : Not significant.

Table 11. Comparison of health score and nutritional knowledge score by body image

Variables	Body image		
	Lean (N=24)	Moderate (N=74)	Obese (N=92)
Health score	11.2 ^{N.S.}	11.4	10.3
Nutritional knowledge score	25.8 ^{ab}	28.5 ^a	29.2 ^a

* : p<0.05

N.S. : Not significant.

각하는 응답자의 점수는 10.3으로 나타나서 유의적인 차이는 아니지만 뚱뚱하다고 인식하는 응답자의 건강 자각상태가 좋은 것으로 나타났다. 영양지식은 점수가 높을수록 영양에 대한 지식이 높다고 평가하였으며, 체형에 대한 인식도와 영양지식 점수는 유의한 차이를 보였는데 뚱뚱하다고 생각하는 응답자가 가장 높았고 말랐다고 생각하는 응답자가 가장 낮게 나타났다.

IV. 요약 및 제언

본 연구는 여대생의 체형에 대한 인식도와 체중에 대한 생각, 체중조절과 관련된 식사량, 식사속도 및 식사횟수, 영양지식 및 건강상태에 관하여 조사하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

- 1) 조사대상자의 평균 BMI는 19.7±1.94로 정상 범위(20~25)보다 낮게 나타났다.
- 2) 조사대상자의 약 48.9%는 자신의 체형을 정상 체중임에도 불구하고 실제보다 뚱뚱하다고 인식하고 있었으며, 76%가 현재의 체중보다 줄이고 싶어하는 것으로 나타났다.
- 3) 체중조절에 대한 방법은 식사량을 줄인다는 응답이 43.7%로 가장 높아서 영양상 문제점을 초래할 수도 있는 것으로 나타났다. 또한 조사대상자의 절반 이상이 체중조절방법에 대한 교육에 관심이 있었으나 이에 대한 지식이나 정보를 주로 대중매체에서 얻고 있었으며 학교에서의 교육은 거의 없는 것으로 나타났다. 그러나 주변에서 쉽게 접할 수 있는 잡지 등에

는 체중조절에 대한 과대 광고나 흥미 위주의 검증되지 않은 방법들을 소개하는 경우가 있어서 이에 대해 무분별하게 받아들일 수 있으므로 정확한 정보 및 올바른 교육이 시급하다고 하겠다.

- 4) 조사대상자의 식사량은 아침, 점심, 저녁 모두 보통으로 먹는다는 응답이 가장 많았으며, 두 번째의 응답을 보면 아침은 먹지 않는다, 점심, 저녁은 모두 많이 먹는다고 하였다. 체형에 대한 인식도와 식사량간에는 유의한 차이를 보이지 않았다.
- 5) 식사속도와 체형에 대한 인식도와는 관계에서는 뚱뚱하다고 인식할수록 식사속도가 빠른 것으로 나타났다.
- 6) 조사대상자의 식사횟수를 살펴보면 아침식사를 먹지 않는다는 응답이 11.5%, 주일에 1~3일 먹는다가 39.3%를 나타내어 점심식사, 저녁식사와 비교했을 때 아침식사가 가장 불규칙한 것으로 나타났는데, 아침식사와 체중조절에 관한 연구¹⁵⁾를 보면 아침을 먹는 것이 충동적인 스낵 섭취 등을 줄이기 때문에 식이성 지방을 낮춘다고 보고하고 있으므로 이에 대한 올바른 교육이 필요하겠다. 체형에 대한 인식도와 식사횟수간에는 저녁식사만 유의한 차이를 나타내었다.
- 7) 조사대상자 가운데 뚱뚱하다고 인식하는 응답자는 건강 자각상태도 좋았고 영양지식도 높았는데 그 이유는 이들의 BMI가 20.9로 정상 체형을 가진 건강한 사람이기 때문으로 생각된다. 젊은 여성들이 무조건 키크고 마른 체형을 선호하기보다는 건강한 체형에 대한 올바른 인식과 함께 식행동을 할 수 있도록 해야 하며 체중조절에 대해서도 정확한 지식을 가지고 올바른 방법으로 이루어질 수 있도록 영양교육이 이루어져야 하겠다.

V. 참고문헌

1. 허갑범: 영양과 관련된 질환의 현황과 대책. 한국영양학회지, 23(3): 197-207, 1990.

2. 류호경: 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구. *지역사회영양학회지*, 2(2): 197-205, 1997.
3. 홍은경, 박영선, 신영선, 박혜순: 일부 도시 여중·고생의 신체상에 대한 인지와 체중조절 형태. *가정의학회지* 16(11): 201, 1995.
4. 백준남, 이일하: 대도시 여고생의 빈혈실태와 이에 영향을 미치는 요인분석. *대한가정학회지*, 30(2): 73, 1992.
5. 이명희, 문수재: 여대생의 섭식태도 및 생활시간에 관한 조사연구, *한국영양학회지*, 16(2), 1983.
6. 김경원, 김영아, 김정희: 여고생들의 비만도 및 비만과 관련된 사회심리적 요인분석. *지역사회영양학회지*, 2(4): 496-504, 1997.
7. 박혜순, 이현옥, 승정자: 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취 양상. *지역사회영양학회지*, 2(4): 505-514, 1997.
8. 이윤나, 최혜미: 대학생의 체격지수와 식습관의 관계에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 9(1): 1-10, 1994.
9. 한국영양학회: 한국인 영양권장량 제6차 개정, 한국영양학회, 1995.
10. 김현신, 서은숙, 신미경: 전북지방 대학생의 식행동에 관한 조사연구. *동아시아식생활학회지*, 6(2): 153-166, 1996.
11. Fallon, A. E. and Rozin, P.: Sex differences in perceptions of desirable body shape. *J. Abnormal Psychol.*, 94-102, 1985.
12. 이영미, 이기완: 여대생의 체중조절에 대한 관심도와 섭식행동. *대한가정학회지*, 32(2): 193-205, 1994.
13. 김복란, 한용봉, 장은재: 대학생의 체중조절 태도와 식이행동 양상 및 식습관에 관한 연구. *지역사회영양학회지*, 2(4): 530-539, 1997.
14. 김기남, 이경신: 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *지역사회영양학회지* 1(1): 89-99, 1996.
15. Schlundt, D. G. et al.: The role of breakfast in the treatment of obesity-a randomized clinical trial. *American Journal of The Clinical Nutrition*, 55: 645-651, 1992.