

## 여대생의 체중감량이 영양상태에 미치는 영향 -제1보. 다이어트 실태조사를 중심으로-

김 종 현

마산전문대학 식품영양과

### A Study on Nutrition Status by Diet of Female College Students of Masan City -1. Focus on Diet Survey-

Jong-Hyen Kim

Department of Food and Nutrition, Masan College

#### Abstract

This study was performed to investigate the nutrition status by weight loss(diet) of 287 female college students, focus on questionnaire about diet survey. The subjects mainly had irregularly one or two meal per a day so food behavior was not good. Over half of subjects had a tendency to overestimate body shape of self. The desired weight( $46.94 \pm 0.39\text{kg}$ ) was significant lower than real weight( $50.32 \pm 0.9$ ) ( $p=0.0114$ ). The time when diet is first tried was mainly after high school(94.51%). Mean weight loss was 1~4kg but most of subjects didn't maintain the lost weight. The diet approach method tried was sequently the fasting 1 meal or the more in a day(23.61%), exercise(21.92%), restricting calories(15.85%) etc. The source of diet was orderly newspaper or magazine(30.86%), friends or relatives or family (28.86%) etc. The group who recognized the self body shape was normal or a little fat had higher self notion of health than other groups.

Key words : diet, nutritional status, self notion of health.

#### 서 론

과학기술의 발달과 경제적 수준의 향상으로 식사형태는 점차 서구화 되어가는 반면 육체적 활동량은 감소되고 있다. 이에 따라 소비에너지와 섭취에너지간에 불균형이 발생하여, 여분의 에너지가 체지방 형태로 과도하게 축적되는 비만증의 발생과 이와 관련된 성인병이 점차 증가되고 있으며 이에 대한 연구도 활발히 진행되고 있는 실정이다<sup>1)~4)</sup>. 그러나, 다른 한편으로는 체중증가에 대한 두려움을 가지고 체중을 감량하기 위한 시도도 발생되고 있다. 일반적으로 체중감량이란 말보다는 다이어트란 용어를 더 잘 사용하고 있으나 본래 다이어트란 'diet'로 식품, 식이요법

이라는 의미를 지니고 있는 용어으로써 세간에서 통용되는 체중감량, 체중감량식이란 의미는 지니고 있지 않다고 하지만 어느 누구나 체중감량이란 의미로 사용하여, 본 연구에서는 체중감량이란 의미로써 다이어트란 용어를 사용하고자 한다.

체중감량(이하 다이어트)현상은 특히 젊은 여성들 사이에서 발생하는 경향을 보인다. 이 등<sup>5)</sup>의 연구에서는, 여대생들은 자신의 식행동과 체형에 관한 인식이 정확하지 않다고 하였으며, 영양섭취도 대부분 권장량 이하로 섭취하기 때문에 올바른 식생활을 위한 영양교육이 필요하다고 하였다. 체형에 대한 인식은 식행동에 큰 영향을 미치며, 여원 것이 아름답다는 잘못된 인식은 정상체형이거나 마른 체형의 여성들로 하여금 지나친 다이어트를 하게도 한다. 지나친 체중

감소로 인한 저체중은 식욕부진, 소화장애와 이에 따른 골다공증을 유발할 수도 있으며 또한 신체 면역을 떨어뜨려 병에 대한 저항력을 감소시키며, 극심한 저체중의 경우는 피로감이 쉽게 오고, 추위에 민감한 등 건강에 나쁜 영향을 미치게 된다<sup>6)~8)</sup>. 또한 저체지방 여성은 생리의 불순을 유도하고 영양불량은 뇌하수체, 갑상선, 부신, 생식선 등의 전반적인 기능저하를 초래한다고 보고되었다<sup>9)</sup>. 한편, 미국의 경우 남성보다는 여성 비만자가 더욱 많고, 날씬한 것이 미의 한 기준이 되면서 수많은 여성들이 다이어트식이, 다이어트기구 및 프로그램에 참여하고 있으며 다이어트 프로그램에 참여하는 사람중 95%가 여성이라고 한다<sup>10)</sup>.

그러나 아직 우리나라에서는 여성들의 다이어트 실태에 대한 자료가 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 여대생들의 다이어트가 영양상태에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며 먼저 제1보로써 여대생의 다이어트 실태를 알아본 것이다. 이때 설문지 문항중 영양상태 자각도를 질문하여 다이어트에 따라 영양상태에 어떤 자각증상을 갖는지도 살펴보았다.

## 재료 및 방법

### 1. 조사 대상 및 조사기간

마산지역에 거주하는 여대생 300명을 대상으로 하여, 1997년 9월 23일부터 10월 31일에 걸쳐 설문지를 배포, 수거하여 분석하였다. 사용된 설문지는<sup>10)~12)</sup> 사전에 예비조사를 통해 미비한 부분은 수정, 보완하여 사용하였다. 회수된 설문지중 대답이 불성실한 것을 제외한 후 분석에 이용한 것은 287부였다.

### 2. 설문지 내용

설문지는 연령, 신장, 현재 및 기대체중 등을 포함한 일반적인 배경, 식태도 및 자기 체형에 대한 의식, 다이어트 실태, 다이어트 방법, 다이어트 정보원, 이상적인 체중, 현재의 신장과 몸무게에 대한 문항 및 건강 자각도를 묻는 문항으로 구성하였다.

영양상태 자각도는 식욕, 통변, 수면, 피로도, 지구력, 저항력, 권태감, 정신상태 등 총 10문항으로 구성하였으며, 평가는 각 질문에 대한 대답에 따라 A, B, C group으로 나누어 각각에 대해 0점, 1점, 2점을 주어 총점을 구하고, 그 총점에 따라 영양상태 자각도 그룹을 다음과 같이 나누어 평가하였다.

I 등급(17-20점) : 매우 좋다

II 등급(13-16점) : 좋다

III 등급(9-12점) : 보통이다

IV 등급(5-8점) : 나쁘다

V 등급(0-4점) : 매우 나쁘다

### 3. 자료 처리 및 분석

자료는 SAS(Statistical Analysis System) 통계 package를 이용<sup>13),14)</sup>하여 처리하였다.

분석된 자료중 현재의 신장과 몸무게 및 이상체중은 평균±표준편차로 나타내었고, 이상체중과 현재체중과의 관계는 paired t-test로 검정하였으며, 다이어트 정보원과 다이어트 방법을 묻는 문항은 조사 대상자로 하여금 복수로 선택하도록 하여 백분율로 나타내었다. 또한 영양상태 자각도는 위와 같이 I~V의 그룹으로 나누어 설문지의 각 문항들과의 상관관계를 알아보았으며 이때 ANOVA-test와  $\chi^2$ -test를 사용하였고, 각 요인들간의 상관관계는  $\chi^2$ -test로 알아보았으며 유의성 검정은  $p < 0.05$  수준에서 하였다. 기타 나머지 문항들은 모두 백분율로 나타내었다.

## 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적 배경

조사 대상자들의 연령층은 19세(27%), 20세(25.3%)가 가장 많았다. 조사 대상자들의 실제 체중은 평균  $50.32 \pm 0.91$ kg이며, 신장은  $160.90 \pm 0.47$ cm, BMI는  $18.73 \pm 4.89$ 인 것으로 나타났다. 이것은 한국인 영양권장량<sup>15)</sup>의 전국 평균 수치인 160cm, 53kg과 비교하거나, 이 등<sup>16)</sup>의 연구에서 보고한 160.7cm, 52.4kg과 비교할 때 신장은 전국 평균치와 거의 비슷하나 체중은 약간 적은 것이다. 한편 일부 여대생을 대상으로 한 성<sup>17)</sup>의 연구에서 보고한 평균신장 157.8cm보다는 크며, 평균체중 51.8kg과는 비슷한 것이다.

조사 대상자들의 한달 용돈 평균은 10~15만원(28%), 15~20만원(23.2%), 5~10만원(15.2%)의 순으로 나타났다.

조사 대상자들의 부모님들은 두 분 다 정상체중이거나 마른 경우가 과반수를 넘었으며(54.6%), 아버지만 뚱뚱하신 경우(10.4%)보다는 어머니만 뚱뚱하신 경우(30.1%)가 더 많은 것으로 나타났다.

조사 대상자들의 식태도는 하루 세끼를 섭취하는 사람(41.2%)보다는 하루에 한, 두끼만 섭취하는 사람이(58.8%), 또한, 식사량과 시간이 규칙적인 사람(24.3%)보다는 불규칙적인 사람(75.7%)이 대략적으로 더 많은 것으로 나타났다. 이것은 아침, 점심,

저녁 3끼의 식사 모두가 규칙적으로 이루어지는 경우는 10%로 낮으며, 2끼만 규칙적인 경우가 41.4%로 높게 나타났다는 홍 등의 연구<sup>18)</sup>와 일치하는 결과이다.

자신의 체형에 대한 의식을 묻는 문항에 대해서는 약간 뚱뚱한 편이라고 대답한 경우가 47.4%, 보기 흉할 정도로 뚱뚱하다고 한 경우는 3.5%로 나타나 조사 대상자의 과반수가 자신을 뚱뚱하다고 보는 것으로 나타났다. 그러나 조사 대상자들의 평균 BMI가  $18.73 \pm 4.89$ 로써 정상수준인 20~25보다도 적은 것으로 보아 조사 대상자들은 자신의 체형을 과대인식하는 것으로 보인다. 이것은 종족간 바람직한 체중에 관한 인식은 서로 달라도, 일반적으로 여성들은 자신이 과체중이라 여겨 체중을 감량하기 원한다는 Dowson의 연구와도 일치하는 것이다<sup>19)</sup>(Table 1).

조사 대상자들이 현재의 신장에 대해 바라는 기대 체중과 및 현재의 실제체중을 분석한 결과는 Table 2와 같다.

조사 대상자들의 실제 체중은 평균 50.32kg이며, 조사 대상자들이 바라는 현재 신장에 대한 기대 체중은 46.94kg이었고, paired t-test로 유의성을 검정

**Table 2. Paired t-test between desired weight and real weight of subjects**

Weight	Mean $\pm$ S.D
Real weight (kg)	50.32 $\pm$ 0.91
Ideal weight (kg)	46.94 $\pm$ 0.39*

\* : significant at  $p < 0.05$  level

해 본 결과 자신의 체중에 비해 바라는 기대체중이 유의적으로 낮은 것으로 나타났다( $p = 0.0114$ ) (Table 2).

또한 조사 대상자들의 신장과 체중에 따라 BMI를 측정할 결과 실제로 과체중 내지는 비만한 사람은 2명밖에 없었다. 그러므로 조사 대상자 대부분이 정상 혹은 마른 체형이지만 과반수가 자신에 대해 뚱뚱하다고 생각하는 체형에 대한 잘못된 의식을 지니고 있었다. 청소년들을 대상으로한 연구<sup>20)</sup>에서는 체형에 대한 관심 및 섭식장애와 관련된 행동 등은 현재의 체형보다는 이상적이거나 매력적이라고 생각하는 체형이 어떠한가에 더 큰 영향을 받는다고 하였다. 따라서 조사 대상자들이 체형의 기준을 올바르게 설정할 수 있도록 영양교육이 절실히 필요하다고 사료된다.

**Table 1. General characteristics of subjects.**

Characteristics	Percentage(%)
Monthly income(1,000won)	
below 50	3.8
50~100	15.2
100~150	28.0
150~200	23.2
200~250	11.4
250~300	11.1
over 300	6.6
Body size of parents	
Both of parents are normal weight or lean	54.6
Only father is fat	10.4
Only mother is fat	30.1
Both of parents are fat	4.8
Food behavior	
have regularly three meal per a day	12.5
have irregularly three meal per a day	28.7
have regularly one or two meal per a day	11.8
have irregularly one or two meal per a day	47.0
Body Image of self	
looks bad because of too lean	1.4
slim slightly	8.0
normal	39.8
fat slightly	47.4
looks bad because of too fat	3.5

## 2. 다이어트 실태 조사

올해 들어 다이어트를 실시한 적이 있는지를 묻는 문항에서는 4개월 이상 다이어트를 실시하였다(1.40%), 4개월 미만 다이어트를 실시하였으며 1개월 전부터 현재까지 기간 중에는 다이어트를 실시한 적이 없다(19.65%), 4개월 미만 다이어트를 실시하였으며 1개월 전부터 현재까지 기간 중 다이어트를 실시한 경험이 있다(16.49%), 다이어트를 실시한 적이 없다(62.46%)로 나타나 조사 대상자의 37.54%가 올해 들어서 다이어트를 실시한 경험이 있는 것으로 나타났다.

처음 다이어트를 실시한 시기를 묻는 문항에서는 초등학교 때(0.55%), 중학교 때(4.95%), 고등학교 때(33.52%), 고등학교와 대학사이(30.22%), 대학생 때(30.77%)로써 고등학교 때 처음 다이어트를 한다는 대답이 가장 많아 대부분의 여학생들이 고등학교 이후에 주로 처음 다이어트를 시작하는 것으로 나타났다. 안 등<sup>21)</sup>은 여고생을 대상으로 한 연구에서 다이어트 방법의 하나로써 식사횟수를 줄인다고 보고했다.

다이어트를 하려는 이유를 묻는 문항에서는 이름다워 보이기 위해(36.43%), 몸이 무겁게 느껴져서 거북하기 때문에(33.93%), 살이 찌서 보기 흉하다는

스트레스 때문에(18.21%), 건강상 필요하다는 의사의 지시로(17.86%), 기타(9.64%)로 나타났다. 이로 보아 대다수 다이어트를 하려는 이유가 의사의 지시같은 객관적인 이유 때문이 아니라 자기 신체에 대한 기대 및 느낌 등의 주관적인 이유가 주된 원인이 됨을 알 수 있었다.

다이어트를 얼마나 자주 시도하는지에 대한 질문에서는 매우 자주 실시한다(4.21%), 자주 실시한다(9.

12%), 가끔 실시한다(38.25%), 거의 실시하지 않는다(27.72%), 실시해 본 적이 없다(20.70%)로 나타나 여대생의 대다수가(79.3%) 다이어트를 실시해 본 경험이 있었으며, 이들 중에서는 가끔 실시하는 경우(38.25%)가 가장 많았다.

다이어트를 한 번 실시할 때 얼마간 지속하느냐는 질문에서는 일주일 미만(39.1%)이라고 응답한 사람이 가장 많았다. 다이어트를 통한 평균 체중감량을 묻는 질문에서는 1~2kg(37.69%), 2~4kg(29.44%)라고 응답한 비율이 우세했으며 감량하지 못했거나 1kg 미만이라고 대답한 경우도 24.62%였다.

감량된 체중을 계속 유지하느냐는 질문에는 76.65%가 아니라고 대답하여 조사 대상자의 과반수 이상에서 다이어트를 한 이후에 살이 다시 찌는 요요현상이 나타남을 알 수 있었다(Table 3).

선호하는 다이어트 방법을 알아보기 위하여 조사대상자에게 실시해 본 다이어트 방법을 모두 표시하도록 하여 백분율을 나타낸 것은 Table 4와 같다.

조사 대상자들이 가장 많이 선호하는 방법은 하루 한끼 혹은 그 이상을 굶는 방법(23.61%)이었으며, 그 다음은 운동(21.92%), 하루 3끼를 모두 섭취하지만 열량을 줄여 섭취하는 방법(15.85%), 식행동을 조정하는 방법(14.17%)의 순으로 나타나, 결국 가장 많이 선호하는 방법은 열량을 제한하는 방법임을 알 수 있었으며, 다이어트용 약제나, 다이어트용 식사, 다이어트용 프로그램 등의 전문요법을 사용하는 사람은 아직은 소수임을 보였다. 그러나 18~24세의

**Table 3. Results of survey on diet of college woman in Masan City**

Contents	Percentage (%)
Existence of diet in current year	
have diet over 4 months	1.40
have diet over 4 months & have no diet from 1 months ago to now	19.65
have diet over 4 months & have diet from 1 months ago to now	16.49
have no diet	62.46
First experience of diet	
elementary school	0.55
middle school	4.95
high school	33.52
between high school and university	30.22
university	30.77
Reason of diet	
want to show beautifully	33.93
uncomfortable because of heavy body	36.43
stress of showing ugly for fatty	18.21
physician's order	17.86
etc	9.64
Frequency of diet	
very frequent	4.21
frequent	9.12
sometimes	38.25
little	27.72
have no diet	20.70
Duration of diet performance	
< 7days	39.1
< 2weeks	10.0
< 3weeks	1.4
< 1months	5.5
> 1months	2.8
try to fix on food behavior of mine	6.9
etc	5.5

**Table 4. Weight-loss approaches tried by college woman in Masan**

Approach tried	Percent
a Exercise	21.92
b Have 3 meal but restrict the calories	15.85
c Fasting 1 meal or the more in a day	23.61
d Fasting /starvation a day or the more	4.22
e Consume the pill of diet	2.02
f Use the meal for dieters(eg, Pulmuone diet, Vegetable enzyme diet etc.)	2.53
g Eat mainly one or two food items (eg, grape diet, potato diet etc.)	6.41
h Use lap or adhesive plaster	3.04
i Self-induced vomiting	1.69
j Use of laxatives or diuretics	1.01
k Weight-loss center	0.84
l Food behavior restriction(eg. don't eat after 6 p.m./don't eat high calorie food)	14.17
m etc.	2.70

**Table 5. The source of diet information for college woman in Masan City**

Major source	Percent
a Magazine or newspapers	30.86
b Friends or relatives or family	28.86
c Health food store personnel	1.80
d Book on health, cooking, or diets	18.24
e Labels on products	3.21
f TV advertisement or programs	10.22
g Dietitians	0.20
h Professional institution on reducing diet	1.00
i Physicians	0.60
j Have no pay attention to reducing diet	2.61
k etc.	2.40

미국 여대생을 대상으로 한 연구<sup>10)</sup>에서는 가장 많이 사용하는 방법으로 운동, 열량제한, 결식, 다이어트용 약제사용의 순으로 나타나 우리나라 여대생과는 차이를 보였다.

다이어트 실시에 관한 정보원을 알기 위해 조사 대상자들에게 모든 정보급원을 표시하도록 하였으며, 이를 백분율로 표시하였다(Table 5). 다이어트에 관한 정보는 주로 신문, 잡지(30.86%), 가족, 친구, 친척 등(28.86%), 건강책자 혹은 요리책자나 다이어트용 책자(18.24%), TV 광고나 프로그램(10.22%)

등의 순서로 나타났으며 이로 보아 다이어트에 관한 정보는 주로 대중매체나 주위의 사람들로 부터 얻는 것으로 보인다. 이것은 미국인을 대상으로 한 연구<sup>10)</sup>와도 일치하는 결과이다.

**3. 조사 대상자의 영양상태 자각도와 관련 요인과의 관계**

부모의 신체 크기에 따른 자녀의 영양상태 자각도를 조사한 결과는 Table 6과 같다. 영양상태 자각도가 보통 이상인 경우 아버지, 어머니 두 분 다 뚱뚱하지 않은 경우일 때는 116명(42.65%)이며, 두 분 다 뚱뚱한 경우는 8명(2.95%)으로 나타나 부모가 정상 체중이거나 마른 경우 그 자녀의 영양자각도가 그렇지 않은 부모의 자녀에 비해 높았다(p=0.004). 다른 연구에 의하면 부모가 비만할수록 그 자녀도 비만할 확률이 높고, 자녀의 체위에 가장 많은 영향을 미치는 인자는 부모의 신장과 체중이며, 부모중 특히 아버지의 비만도가 자녀의 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 비체중, BMI 및 콜레스테롤 섭취와 높은 양의 상관관계를 지닌다고 보고되었다<sup>20, 22)</sup>.

자신의 체형에 대한 인식에 따른 영양상태를 알아본 결과 영양상태 자각도가 보통 이상인 경우는 자신의 신체에 대해 적당하다, 약간 뚱뚱한 편이라고 대

**Table 6. Relation of body size of parents with self notion of health of subjects**

Body size of parents	Self notion of health					Frequency(percentage)
	I	II	III	IV	V	
Both of parents are normal weight or lean	8(2.94%)	48(17.65)	60(22.06)	30(11.03)	1(0.37)	DF=12 Value=29.083 p=0.004
Only father is fatty	2(0.74)	2( 0.74)	19( 6.99)	5( 1.84)	2(0.74)	
Only mother is fatty	1(0.37)	15( 5.51)	45(16.54)	21( 7.72)	0(0)	
Both of parents are fatty	0(0)	2( 0.74)	6( 2.21)	5( 1.84)	0(0)	

**Table 7. Relation of body shape with self notion of health of subjects.**

Body shape	Self notion of health					Frequency(percentage)
	I	II	III	IV	V	
A	0(0)	0( 0)	2( 0.74)	1( 0.37)	1(0.37)	DF=16 Value=41.288 Prob=0.001
B	2(0.74)	4( 1.47)	8( 2.94)	7( 2.57)	0(0)	
C	6(2.21)	36(13.24)	42(15.44)	22( 8.09)	0(0)	
D	2(0.74)	27( 9.93)	72(26.47)	28(10.29)	2(0.74)	
E	1(0.37)	0( 0)	6( 2.21)	3( 1.10)	0(0)	

A: looks bad because of too lean, B: slim slightly, C: normal, D: fat slightly, E: looks bad because of too fat

답한 경우에 각각 84명(30.89%), 101명(37.14%)으로 나타나 기타 다른 대답을 한 경우에 비해 영양자각도 점수가 높았다( $p=0.001$ )(Table 7).

## 요 약

과학기술의 발달과 경제수준 향상 및 운동량의 부족으로 인한 비만증의 발생율이 높아지는 반면 체중감량에 대한 관심도 증가하고 있다. 특히 이런 관심은 젊은 여성들 사이에서 발생하는 경향이 있으며, 지나친 체중감량은 건강에도 해를 미치지만 체중감량에 대한 자료가 거의 진무한 실정이다. 본 연구는 여대생들을 대상으로 하여 다이어트 실태 및 다이어트가 영양상태에 미치는 영향을 알아보고자 하여 제1보르쎈 다이어트 실태에 대해 조사한 것이다.

1. 조사 대상자들은 19세(27%), 20세(25.3%)의 연령층이 가장 두터웠으며, 체중은  $50.32 \pm 0.91$ kg, 신장은  $160.90 \pm 0.47$ cm이었고, BMI는  $18.73 \pm 4.89$ 로 나타나 평균적으로 여원 상태를 보였다.
2. 조사 대상자들의 한달 용돈은 10~15만원이 가장 많았으며, 부모님의 체형은 정상이거나 마른 분이 절반을 넘었다. 한편 아버지만 뚱뚱하신 경우보다는 어머니만 뚱뚱하신 분이 더 많은 것으로 나타났다.
3. 조사 대상자들의 식태도는 하루 한, 두끼만 섭취하며, 불규칙적으로 섭취하는 사람이 많았고, 과반수가 자신의 체형을 과대인식하는 것으로 나타나 체형의 기준을 바르게 선정할 수 있는 영양교육이 필요함을 보였다.
4. 조사 대상자들의 실제 체중은  $50.32 \pm 0.91$ kg이었으나 이상체중은  $46.94 \pm 0.39$ kg으로써 이상체중이 유의적으로 낮았다( $p=0.0114$ ).
5. 조사 대상자의 37.54%가 1997년 한 해 중 다이어트를 실시한 경험이 있었으며, 처음 다이어트를 실시한 시기는 고등학교, 대학생 때, 고등학교와 대학 사이의 순으로 나타나 주로 고등학교 이후에 다이어트를 실시하는 것으로 나타났다. 다이어트를 하려는 이유로는 자기 신체에 대한 기대 및 느낌 등의 주관적인 이유가 주된 원인이었으며, 과반수 이상의 여대생이 다이어트를 실시해 본 경험(79.3%)을 가지고 있었고, 다이어트 실시 빈도는 가끔 실시하는 경우(38.25%)가 가장 많았다. 또한 다이어트의 실시기간은 일주일 미만인 사람이 가장 많았으며, 평균

체중감소량은 1~2kg(37.69%), 2~4kg(29.44%)이었으며, 과반수 이상이(76.65%) 감량된 체중을 유지하지 못하는 것으로 나타났다.

6. 가장 선호하는 다이어트 방법은 하루 한끼 혹은 그 이상을 굶는 방법, 운동, 하루 3끼를 모두 섭취하되 열량을 줄이는 방법 등의 순으로 나타나 결국 섭취열량을 제한하거나 소비열량을 늘이는 방법을 사용하는 것으로 나타났다.
7. 다이어트에 대한 정보는 주로 신문, 잡지(30.86%), 가족, 친구, 친척(28.86%) 등의 대중매체나 주위의 사람들로부터 얻는 것으로 나타났다.
8. 영양상태 자각도가 보통 이상인 경우는 아버지, 어머니 두 분 다 뚱뚱하지 않은 경우일 때는 116명(42.65%)이며, 두 분 다 뚱뚱한 경우는 8명(2.95%)로 나타나 부모가 정상체중이거나 마른 경우 그 자녀의 영양자각도가 그렇지 않은 부모의 자녀에 비해 높은 것을 알 수 있었다( $p=0.004$ ).
9. 영양상태 자각도는 자신의 체형을 적당하다, 약간 뚱뚱하다고 대답한 group이 다른 group에 비해 높았다( $p=0.001$ ).

## 참고문헌

1. 최면, 김종대, 김성실 : 고혈압 환자가족과 정상인에 있어서 혈압과 Na, K 섭취간의 상관관계, *한국식품영양과학회지*, 25(6), 1045~1049 (1996).
2. 최면, 김종대, 김성실 : 뇌졸중 환자가족의 음주, 흡연 및 가족병력에 의한 연구, *한국식품영양과학회지*, 25(6), 1050~1054 (1996).
3. 정희곤 : 일부 산업체 근로자의 성인병 발생양상, *한국식품영양과학회지*, 5(2), 99~103 (1992).
4. 손숙미, 이중희 : 일부 학동기 어린이들의 비만도와 혈청지질 및 이에 영향을 미치는 인자에 관한 조사연구, *지역사회영양학회지*, 2(2), 141~150 (1997).
5. 이병순, 이연숙 : 여대생의 체형별 식품영양섭취와 식행동, *한국식품영양학회지*, 9(4), 441~446 (1996).
6. 전세열, 강지용, 하태익, 최운정 : 개정판 임상영양 식사요법, 광문각, 서울, p. 201~210 (1994).
7. 李琦烈 : 식이요법, 수확사, 서울, p. 190~196 (1994).
8. 신경희, 권정숙, 장현숙 : 아동의 비만 실태 및 체지방율과 비만 판정에 사용하는 방법들간의 상관성에 관한 연구, *한국식품영양과학회지*, 25(6), 1037~1044 (1996).
9. L. Kathleen Mahan and Marian T. Arlin : Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy, 8th ed, W. B. Saunders company, Philadelphia, London, Toronto, Montreal, Sydney, Tokyo, p. 334~341 (1992).

10. Katharine K. Grunwald, Ph. D., R. D. : Weight control in young college women: Who are the dieters?. *J. Am. Diet. Asso.*, 85(2), 1445~1450 (1985).
11. Donabedian : Aspects of Medical Care Administration, Harvard University press (1972).
12. 백태홍, 전세열, 김천길: 영양학실험, 수학사, 서울, p. 256~281 (1997).
13. 김기영 : 개정판 SAS입문 및 기초 통계처리, 자유아카데미, 서울, p. 15~119 (1992).
14. 허명희, 최용석, 이상준, 박인균 : PC를 위한 SAS가이드, 자유아카데미, 서울, p. 1~76 (1992).
15. 사단법인 한국영양학회: 한국인 영양권장량 제6차개정, p. 15~21 (1995).
16. 이영주, 송경희 : 대학생의 체지방량과 혈청지질에 관한 연구, *한국영양식량학회지*, 25(1), 11~20 (1996).
17. 성미경 : 우리나라 일부 여대생의 영양섭취실태에 관한 연구, *한국식생활문화학회지*, 11(5), 643~649 (1996).
18. 홍순명, 백금주, 정선희, 오경원, 홍영애 : 여대생의 영양섭취상태 및 혈액성상에 관한 연구, *한국영양학회지*, 26(3), 338~346 (1993).
19. Dowson D. : Ethnic differences in female overweight: data from 1985 National Health Interview Survey, *Am J Public Health*, 59, 353~358 (1989).
20. 류호경 : 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사연구, *지역사회영양학회지*, 2(2), 197~205 (1997).
21. 안호현, 송경희 : 여고생의 영양지식과 비만도 및 식이양상과의 관계 연구, *한국영양학회지*, 8(4), 344~356 (1995).
22. 한지숙, 이숙희 : 비만아동의 식이섭취양상과 혈청 콜레스테롤 수준과의 상관성, *한국영양식량학회지*, 25(3), 433~440 (1996).

---

(1998년 2월 19일 접수)