

인천에 거주하는 여성의 다이어트에 대한 인식과 지식⁺

최은옥 · 우경자 · 천종희

인하대학교 생활과학대학 식품영양학과
(1999년 4월 27일 접수)

Perception and Knowledge on the Diet Among Women Living in Inchon⁺

Eunok Choe, Kyung Ja Woo, and Jong Hee Chun

Department of Food and Nutrition, Inha Univ.

(Received April 27, 1999)

Abstract

Perception and knowledge on the diet among 651 women living in Inchon were surveyed by questionnaires in March through May, 1998. Respondents consisted of middle school girls(12.3%), high school girls(16.4%), and women in twenties(16.4%), thirties(18.9%), forties(15.7%) and fifties and over(20.3%). Ratio of high school graduates was the highest(37.0%) among respondents, and there was a tendency of less education with ages. Seventy-six percent of women practised the diet for the self-satisfaction of a nice figure, 20% for healing diseases, and 3.4% for attracting boy friends' or husbands' attention. The purpose of the diet was significantly different with ages($p<0.01$). The diet methods which the respondents perceived effective and wanted to practise were exercise and food therapy. Average score of the knowledge on the diet was 8.27 out of 10, and significantly different with ages and education($p<0.05$). Twenties showed the highest score and high school girls, thirties, middle school girls, forties and fifties and over were followed in decreasing order. Also the score was in decreasing order of graduates of college, high, elementary and middle school.

I. 서 론

여성의 아름다움에 대한 기준은 시대에 따라 변하여 왔다. 통통한 여성의 미인으로 간주되던 시대도 있었으나 현대에는 마른 체형이 미인의 필수조건인 듯한 분위기가 만연되고 있다. 따라서 체중을 줄이기 위한 다양한 방법들이 여러 매체를 통해 소개되고 있으며 많은 여성들은 무분별하게 이를 방법을 시도하고 있다. 그러나 맹목적인 체중 줄이기는 개인의 건강을 해칠 뿐 아니라 생산성 감소, 작업능률 저하 등 심각한 사회 문제도 야기시킬 수 있다. 또한 무리한 다이어트로 인한 사망의 경우도 종종 보도되고 있다.

전국의 성인 4538명을 대상으로 한 보건복지부의 1995년도 영양조사에 의하면¹⁾ 전체 여성 중 18.0%가 비만이었고 21.4%는 저체중으로 나타나 39.4%의 여성이 비정상적인 체중을 갖고 있다. 비만은 각종 대사이상과 성인병의 유발과 관련이 있으며 특정질병으로 이환될 수 있다²⁾. 그러나 무리한 다이어트로 여성의 체중이 큰 폭으로 줄 경우 여성호르몬의 생성이 잘 안돼 월경불순 등이 초래되며 장기적으로는 골다공증이나 면역대사기능이 악화될 가능성도 문제점으로 제기 되었다.

체중조절은 자신의 비만도를 정확하게 파악하여 나아와 활동정도를 고려하면서 건강을 해치지 않는 범위

* 본 연구는 1998년도 태평양 장학 문화재단 연구지원비 결과의 일부분으로 이에 감사를 드립니다.

에서 적절하게 하여야 하며 이를 위해서는 다이어트에 대한 올바른 이해와 지식이 필요하다. 한편 우리 나라 여성의 식습관과 영양지식은 중정도의 수준이며 영양지식을 실천하는 영양태도는 그다지 좋지 못한 것으로 조사되었다³⁴⁾. 따라서 영양교육을 통해 올바른 식습관과 영양지식, 다이어트 방법을 보급하는 것이 시급하다고 생각된다.

본 연구는 우리 사회의 전전한 다이어트 문화는 개인의 올바른 인식에서 비롯된다는 가설 하에서 각 연령층의 여성을 대상으로 다이어트에 관한 인식과 지식을 조사, 분석하여 여성의 건강한 다이어트 문화정립에 기여하고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 인천에 거주하는 10대 187명, 20대 107명, 30대 123명, 40대 102명, 50대 이상 132명의 여성으로 총 651명이 연구에 참여하였으며 조사는 1998년 3월부터 5월에 걸쳐 실시하였다.

2. 연구내용 및 방법

연구 방법으로는 설문지 조사를 이용하였다. 설문지는 조사대상자들의 연령과 학력, 다이어트에 대한 인식 및 지식 등의 내용으로 구성하였다.

다이어트에 대한 인식으로는 다이어트의 목적과 다이어트 방법을 조사하였고 다이어트에 관한 지식은 흡연, 음주, 식습관, 운동 등과 다이어트와의 관계, 체중감소방법 및 성인병과 비만과의 관계에 대한 10문항을 제시하여 조사 대상자가 '예, 아니오' 중 선택하게 함으로써 평가하였다.

3. 자료처리 및 분석방법

모든 자료는 SPSS(Statistical Package for Social Science)를 이용하여 분석하였다. 다이어트의 목적과 방법에 대한 인식도는 조사대상자를 연령별, 학력별로 나누어 χ^2 -test를 통해 유의차를 검정하였다. 학력에 따른 유의차는 10대 여중생과 여고생을 제외하고 20대 이상 조사대상자의 자료만을 분석하였다.

다이어트에 대한 지식은 각 문항의 정답율을 구하였다. 또한 각 문항에 있어서 정답으로 답한 경우 1점, 오답을 답한 경우 0점을 주어 연령별, 학력별로 총점의 평균값과 표준편차를 구하고 ANOVA test를 실시하여 유의차를 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 연령과 학력 분포

조사대상자들은 〈표 1〉과 같이 중학생인 10대 전반이 12.3%, 고등학생인 10대 후반이 16.4%, 20대가 16.4%, 30대가 18.9%, 40대가 15.7%, 50대 이상이 20.3%로 비교적 고른 연령분포를 보였다.

학력수준을 보면 20대 여성은 고졸이 45.8%, 대졸이 54.2%로 약 반씩 차지하였다. 30대 여성은 고졸이 57.7%로 가장 많았고 다음이 대졸 이상으로 33.3% 이었으며 중졸자도 소수 있었다. 40대 여성의 경우도 고졸자가 58.8%로 가장 많았으며 대졸자의 비율은 24.5%로 20대, 30대 보다 적었고, 중졸자의 비율은 14.7%로 더 많았다. 50대 이상의 여성은 고졸 46.2%, 중졸 28.0%, 초등졸 17.4%, 대졸 8.3%의 순서로, 중졸자의 비율이 다른 연령에 비해 매우 많았으며 대졸자의 비율은 현저히 낮았다. 즉 20대 이상에서는 연령이 높을 수록 학력수준은 낮아지는 경향을 보였다. 이것은 여성의 교육수준이 높아지는 사회 현상을 반영한다.

〈표 1〉 조사대상자의 연령과 학력 분포

빈도(%)

학력 \ 연령	10대 전반	10대 후반	20대	30대	40대	50대 이상	합 계
초등졸이하	80(100)	0(0)	0(0)	2(1.6)	2(2.0)	23(17.4)	107(16.4)
중 졸	0(0)	107(100)	0(0)	9(7.3)	15(14.7)	37(28.0)	168(25.8)
고 졸	0(0)	0(0)	49(45.8)	71(57.7)	60(58.8)	61(46.2)	241(37.0)
대 졸 이 상	0(0)	0(0)	58(54.2)	41(33.3)	25(24.5)	11(8.3)	135(20.7)
합 계	80(12.3)	107(16.4)	107(16.4)	123(18.9)	102(15.7)	132(20.3)	651(100)

〈표 2〉 연령에 따른 조사대상자의 다이어트 목적

빈도(%)

연령 목적	10대 전반	10대 후반	20대	30대	40대	50대 이상	합계	chi-square test
몸매에 대한 자신감	72(90.0)	100(97.1)	98(94.2)	97(80.8)	63(67.7)	47(37.9)	477(76.4)	df=10
이성으로 부터의 매력	4(5.0)	2(1.9)	3(2.9)	1(0.8)	4(4.3)	7(5.7)	21(3.4)	$\chi^2=170.197$
질병의 치료	4(5.0)	1(1.0)	3(2.9)	22(18.3)	26(28.0)	70(56.5)	126(20.2)	p=0.001**
합계	80(12.8)	103(16.5)	104(16.7)	120(19.2)	93(100)	124(19.9)	624(100)	

**significant at p<0.01

〈표 3〉 조사대상자의 학력과 다이어트 목적

빈도(%)

학력 목적	초등졸	중 졸	고 졸	대학이상	Total	Chi-square test
몸매에 대한 자신감	8(47.1)	17(31.5)	164(72.9)	105(85.4)	294(70.2)	df=6
이성으로부터의 매력	1(5.9)	3(5.6)	5(2.2)	4(3.3)	13(3.1)	$\chi^2=59.414$
질병의 치료	8(47.1)	34(63.0)	56(24.9)	14(11.4)	112(26.7)	p=0.001**
합계	17(4.1)	54(12.9)	225(53.7)	123(29.4)	419(100)	

**significant at p<0.01

2. 다이어트의 목적

다이어트의 목적에 대한 대답은 몸매에 대한 자신감을 갖기 위해서가 76.4%로 제일 높았고 다음이 당뇨, 고혈압 등 질병 치료를 위해서가 20.2%이었으며 이성에게 더욱 매력적으로 보이기 위해서는 3.4%로 가장 낮았다. 따라서 본 조사 대상자들은 대부분 타인을 위해서가 아닌 자신을 위해서 다이어트를 하는 것으로 보인다.

다이어트의 목적은 〈표 2〉와 같이 연령별로 유의한 차이(p<0.01)를 보여, 몸매에 자신감을 갖기 위해서는 10대 후반이 97.1%로 제일 높았고, 20대(94.2%), 10대 전반(90.0%), 30대(80.8%), 40대(67.7%), 50대(37.9%)의 순서로 나타났다. 반면 질병 치료를 위한 목적은 연령이 높아질수록 증가하였다. 즉, 외모에 크게 신경을 쓰는 젊은 여성들은 몸매를 위하여, 건강 문제에 관심을 가지는 중년 이상의 여성들에게 다이어트는 질병 치료의 한 수단이 되고 있음을 알 수 있다.

본 조사대상자들의 다이어트 목적은 연령뿐만 아니라 〈표 3〉과 같이 학력수준에 의해서도 유의한 차이(p<0.01)를 나타냈다. 고등학교 졸업이상의 학력을 가진 여성들은 대개 몸매를 위하여 다이어트하는 경우가 많았으나 초등학교 또는 중학교 졸업의 학력을 가진 여성들은 질병치료의 목적으로 다이어트를 하는 경우가 많았다. 이것은 연령이 높을수록 당뇨 또는 고혈압

등이 발생할 확률이 높고 또한 연령이 높음에 따라 학력수준이 낮은 본 조사대상자들의 특성과 관련이 있는 것으로 생각된다.

3. 다이어트 방법

식사요법, 운동요법, 기타요법 중 가장 효과적으로 생각되는 다이어트 방법으로는 〈표 4〉와 같이 운동요법이 66.6%로 가장 높았고, 다음이 식사요법으로 27.2%이었다. 그러나 한방, 약물, 맷사지, 밴드요법, 장청소 등의 기타요법은 6.2%에 불과하였다.

연령별로는 유의한 차이(p<0.01)를 보여 운동요법은 10대 전반(87.5%), 10대 후반(78.3%), 20대(70.1%), 50대 이상(60.0%), 30대(58.7%), 40대(50.0%) 순서로 나이가 적을수록 운동을 효과적인 다이어트 방법으로 생각하는 비율이 높았다. 식사요법은 40대(44.6%), 30대(36.4%), 50대 이상(33.3%), 20대(20.6%), 10대 후반(15.1%), 10대 전반(8.8%) 순서로 나이가 많은 대상자일수록 식사요법을 효과적으로 생각하는 비율이 높았다. 그러나 학력에 따른 유의한 차이는 발견되지 않았다.

당장 다이어트를 할 때 식사요법, 운동요법, 기타요법 중 무엇을 선택하겠는가에 대한 답으로는 〈표 5〉와 같이 61.1%가 운동요법을 선택하였고, 식사요법은 29.2%, 기타는 9.7%로 나타나 자신이 효과적으로 생각하는 다이어트 방법과 비슷한 경향을 보이고 있다.

〈표 4〉 효과적으로 생각되는 다이어트 방법

목적 \ 연령	10대 전반	10대 후반	20대	30대	40대	50대 이상	합 계	chi-square test
식사요법	7(8.8)	16(15.1)	22(20.6)	44(36.4)	41(44.6)	40(33.3)	170(27.2)	df=10
운동요법	70(87.5)	83(78.3)	75(70.1)	71(58.7)	46(50.0)	72(60.0)	417(66.6)	$\chi^2=49.380$
기타요법	3(3.8)	7(6.6)	10(9.4)	6(5.0)	5(5.4)	8(6.7)	39(6.2)	$p=0.001^{**}$
합 계	80(12.8)	106(16.9)	107(17.1)	121(19.3)	92(14.7)	120(19.2)	626(100)	

**significant at $p<0.01$

〈표 5〉 희망하는 다이어트 방법

목적 \ 연령	10대 전반	10대 후반	20대	30대	40대	50대 이상	합 계	chi-square test
식사요법	7(8.8)	28(26.2)	35(32.7)	43(35.3)	34(34.3)	37(31.1)	184(29.2)	df=10
운동요법	62(77.5)	62(57.9)	63(58.9)	65(53.3)	56(56.6)	77(64.7)	385(61.1)	$\chi^2=49.380$
기타요법	11(13.8)	17(15.9)	9(8.4)	14(11.5)	5(4.2)	5(4.2)	61(9.7)	$p=0.001^{**}$
합 계	80(12.8)	107(17.1)	107(17.1)	122(19.5)	95(15.8)	119(19.0)	630(100)	

**significant at $p<0.01$

연령별로는 유의한 차이($p<0.01$)를 보여 운동요법은 10대 전반이 77.5%로 가장 높은 선호도를 보였고, 다음이 50대 이상으로 64.7% 이었다. 10대 후반, 20대, 30대, 40대는 각각 57.9%, 58.9%, 53.3%, 56.6%로 운동요법에 대한 선호도가 비슷하였다. 운동요법을 매우 효과적인 다이어트 방법으로 생각하고 있음에도 불구하고 10대와 20대의 여성 특히 10대 후반의 여고생들은 운동요법에 대한 선택률이 낮았는데 이는 운동을 위한 시간을 갖는데 제약을 받는 현실에 일부 기인하는 것으로 생각된다.

식사요법을 다이어트 방법으로 희망하는 경우는 20대 이상의 조사대상자들에게서는 비슷하게 나타났으나 10대 여학생, 특히 여중생들의 선호도는 낮았는데 이는 식사량과 식사의 내용 등을 자신이 직접 조절할 수 있는 연령층이 아닙니다에서 식사요법 대신 운동요법을 선호하고 있는 것으로 생각된다.

20대 이상의 조사대상자들의 학력에 따른 희망 다이어트 방법의 유의차는 나타나지 않았다.

4. 다이어트에 관한 지식

본 조사대상자들의 다이어트에 관한 지식 수준은 〈표 6〉과 같다. 다이어트와 흡연, 음주, 식사습관, 운동 및 성인병과의 관계에 관한 문항 중 '비만은 성인병의 원인이 될 수 있다'는 문항에 대하여 98.3%로 가장 높

은 정답율을 보였으며 '술을 많이 마셔도 살이 찐다'는 문항은 68.2%로 가장 낮은 정답율을 보였다. 특히 10대 전반 여중생들의 38.8% 만이 음주와 비만의 관계를 바르게 알고 있었는데 이에 대한 지도가 요망된다. 1g의 알콜은 약 7kcal를 발생하여 동량의 탄수화물이나 단백질에 비해 약 18배의 열량을 낸다. 비만문제를 해결하기 위한 체중감소의 기본이 열량섭취를 줄이는 것임을 고려할 때⁵⁾ 고열량을 내는 알콜의 섭취는 피해야 한다. 또한 '흡연은 다이어트에 효과적이다'에 대한 문항은 75.6%의 정답율을 보였다. 이는 1/4정도의 응답자들은 흡연이 다이어트에 도움이 되는 것으로 알고 있다는 의미이므로 이들을 위한 영양교육이 필요하다. 흡연은 다이어트에 도움이 되지 않을 뿐만 아니라 폐암 발생과도 상관관계가 높다.

식사습관에 관한 문항 중 '음식을 천천히 먹는 것이 빨리 먹는 것보다 다이어트에 효과적일까' 하는 질문에 대해서는 응답자의 80.8%만이 바르게 알고 있었다. 식사속도가 지나치게 빠르면 소화에 장애를 줄 뿐 아니라 많은 양의 음식을 먹게 될 수 있으므로 다이어트에 도움이 되지 못한다. '다이어트를 할 때 비타민 섭취량도 줄여야 한다'는 문항에 대하여는 조사대상자의 87.7%가 바르게 대답하였다. 그러나 10-20대의 응답자들과 30대 이상 응답자들의 정답율이 각각 93-97%, 73-84%로 연령에 따라 많은 차이를 보였다. 특히 50대 이상에서 보여준 73.1%의 정답율은 중년층 이상에 대

〈표 6〉 다이어트에 관한 지식

문 항	정답	정답율(%)							평균
		10대 전반	10대 후반	20대	30대	40대	50대 이상	평균	
성인병 의 원인이 될 수 있다	○	97.5	100.0	97.1	100.0	99.0	96.2	98.3	
음 주	○	38.8	71.0	81.9	76.5	71.1	62.5	68.2	
흡연	×	80.0	71.0	73.3	80.2	76.6	73.6	75.6	
식사습관	음식을 천천히 먹는 것이 빨리 먹는 것보다 다이어트에 효과적이다.	○	78.8	78.1	84.8	81.8	72.0	87.0	80.8
	다이어트를 할 때는 비타민 섭취량도 줄여야 한다.	×	93.7	96.2	97.1	86.7	84.0	73.1	87.7
	아침 식사를 거르는 것이 다이어트에 효과적이다.	×	96.3	99.1	93.3	90.1	84.0	83.3	90.5
	고기를 절대 먹지 않는 것이 다이어트에 효과적이다	×	96.3	95.2	97.1	91.7	94.1	93.1	94.4
운동	운동시간이 짧아도 강도 높은 운동을 하는 것이 다이어트에 효과적이다.	×	85.0	91.5	89.5	83.3	76.0	71.8	82.4
	근육량이 증가하여 체중이 줄어난 것도 비만이다	×	80.0	76.4	77.9	65.3	73.3	53.1	69.8
체중감소방법	체중은 장기간에 걸쳐 서서히 줄이는 것이 바람직하다.	○	83.8	93.4	98.1	98.4	96.0	93.9	94.4

한 영양교육의 필요성을 절실히 느끼게 한다. 비타민은 우리 몸에서 많은 양이 필요한 것은 아니지만 여러 가지 생리 작용을 조절하는 기능을 나타내는데 없어서는 안될 중요 영양소의 하나이다. 특히 다이어트를 위해 지방의 섭취를 줄이면서 나타날 수 있는 지용성 비타민들의 섭취 및 흡수의 저하를 고려할 때 비타민 섭취량의 감소는 건강에 큰 문제를 야기시킬 수 있다. 특히 극도의 낮은 열량가를 가지는 식사는 비타민 공급이 절대적으로 필요하다⁵⁾.

'아침식사를 거르는 것이 다이어트에 효과적이다'라는 문항에 대하여는 90.5%가 바르게 알고 있었다. 10대의 여중고생들의 높은 정답율은 아침식사의 중요성에 대한 교육의 결과인 것으로 생각된다. 그러나 40대 이상의 여성들은 83-84%만이 바르게 알고 있었다. 주부들은 다양한 곳으로부터 영양지식을 얻지만 옳지 않은 지식을 실생활에 적용하는 경우가 종종 있는 것으로 보고되고 있어³⁾ 자칫하면 가정에서의 식사지도에 혼란을 야기시킬 수 있을 것으로 사료된다. 아침식사의 결식은 인지수행을 어렵게 할 뿐 아니라 오후의 과식을 야기할 수 있어⁶⁾ 다이어트에는 도움이 될 수 없

다. 한국 영양학회의 한국인을 위한 식사지침⁷⁾에서도 규칙적인 식사 및 식생활의 항상성을 강조하고 있다.

다이어트 실행시에는 고기는 꼭 먹어야 한다는 사실에 대하여는 94.4%의 높은 정답율을 보였다. 단백질은 새로운 조직을 만들어 낸은 조직을 대치하고 성장 및 체력을 유지시키는 영양소로 보통 체중 1kg당 0.9-1.5g 또는 그 이상의 섭취가 필요하다⁵⁾. 인체의 요구량에 따른 아미노산을 공급하기 위해 양질의 동물성 단백질의 급원으로서 고기의 섭취는 반드시 필요하다.

'운동 시간은 짧아도 강도 높은 운동을 하는 것이 다이어트에 효과적이다'라는 문항에 대하여는 평균 82.4%의 정답율을 보였으며 40대와 50대의 응답자는 각각 76.0%, 71.8%의 낮은 정답율을 나타내었다. 단시간의 강도 높은 운동으로 인한 극심한 공복감은 과식을 야기하여 과다한 열량의 섭취와 소화기관에 무리를 줄 수 있다. 따라서 자신의 체력에 맞는 운동을 지속적으로 하는 것이 다이어트 뿐 아니라 건강에 도움이 된다. 중등정도의 활동을 하는 경우 하루 100-200kcal 정도의 적절한 양의 에너지가 소모되는 운동이 비만예방에 바람직한 레크리에이션 스포츠로 추천되고 있다⁸⁾.

또한 '근육량이 증가하여 체중이 늘어난 것도 비만이다'의 문항에 대하여는 69.8%의 낮은 정답율을 보였고 특히 50대 이상에서 정답율이 낮았다. 이는 비만을 무조건 체중에 기준하여 평가하려는 잘못된 인식의 단면을 보여주는 것으로 생각된다. 비만은 근육량이 아닌 피하 지방의 높은 증가에서 비롯되는 문제이며 보통 신장에 따른 표준체중에 근거하여 평가하고 있다. 또한 표준체중은 체조직 구성과 같은 개인적인 차이에 따라서도 달라질 수 있으므로⁵⁾ 무조건적인 체중 감소는 개인에 따라 건강을 해칠 수도 있다는 것을 명심해야 한다. 체중 감소 방법에 대한 문항에 대해서는 94.4%가 장기간에 걸쳐 서서히 줄여야 한다고 대답하였으나 10대 여중생들은 83.8%의 낮은 정답율을 보여 주목된다.

이상의 다이어트에 관한 지식 문항에 대한 평균점수를 연령에 따라 비교한 결과는 <표 7>과 같다. 본 조사 응답자의 평균 점수는 10점 만점에 8.27점으로 연령에 따라 유의차를 보여주었다($p<0.05$). 평균 점수는 20대가 가장 높았고 10대 후반, 30대, 10대 전반, 40대, 50대 이상 순서로 낮아졌다.

학력에 따른 다이어트 지식 평균 점수도 <표 8>에서 보는 바와 같이 유의한 차이를 나타내었다($p<0.05$). 학력과 영양지식과의 상관성에 관한 여러 연구들^{9,10)}에서 나타난 것과 같이 본 연구에서도 학력수준이 높을수록 다이어트 지식 수준이 높았다. 고졸 이상의 조사대상자들은 중졸 이하의 대상자들에 비해 유의적으로 높은 점수를 받았으며 특히 학력 수준에 따른 평균점수 차이의 분포는 연령에 따른 분포보다 넓었다. 이는 낮은 학력 수준에 기인하는 다이어트 지식의 부족이 그 후의 사회생활에서 보완되지 않았음을 일부 암시하는 것

이기도 하다. 즉 학력의 부족으로 사회활동이 제한될 수 있고 따라서 사회 활동을 통해 지식을 습득하거나 경험할 수 있는 기회가 제한되었음을 일부 보여주고 있다. 따라서 지속적인 평생 교육과 대중매체를 통한 바른 영양교육이 절실히 요구된다.

IV. 요약 및 결론

인천지역에 거주하는 10대부터 50대 이상에 이르는 각 연령층의 여성 651명을 대상으로 설문지를 이용하여 1998년 3월부터 5월에 걸쳐 다이어트에 대한 인식과 지식을 조사하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 조사대상자의 분포는 중학생 12.3%, 고등학생 16.4%, 20대 16.4%, 30대 18.9%, 40대 15.7%, 50대 이상 20.3% 이었다. 학력은 고졸이 37.0%로 가장 높았으며 20대 이상에서는 연령이 높을수록 학력수준은 낮아지는 경향을 보였다.

2. 다이어트의 목적은 몸매에 대한 자신감 획득이 76.4%, 병의 치료 20.2%, 이성에게 매력적으로 보이기 위함이 3.4%이었으며 조사대상자의 연령과 교육수준에 의해 유의한 차이($p<0.01$)를 나타내었다.

3. 효과적으로 인식하고 있는 다이어트 방법과 실행하고자 하는 방법은 운동요법, 식사요법, 기타요법 순서이었으며 모두 연령에 따라 유의한 차이를 나타내었다($p<0.01$).

4. 다이어트에 관한 일반지식의 평균은 10점 만점에 8.27점이었으며 성인병과 비만과의 관계가 가장 높은 정답율(98.3%)을, 음주와 비만과의 관계가 가장 낮은 정답율(68.2%)을 보였다. 또한 평균점수는 연령과 학력에 따라 유의적인 차이를 보여($p<0.05$) 20대, 10대 여고생, 30대, 10대 여중생, 40대, 50대 이상 순으로, 대졸 이상, 고졸, 초등졸 또는 중졸 순으로 각각 낮아졌다.

<표 7> 연령에 따른 다이어트 지식점수¹⁾

연령	빈도	평균±표준편차 ²⁾
10대 전반	80	8.29±1.28 ^{AB}
10대 후반	107	8.64±1.18 ^A
20대	105	8.70±1.63 ^A
30대	123	8.38±1.61 ^{AB}
40대	101	8.05±1.41 ^{BC}
50대	132	7.68±1.60 ^C
합계	648	8.27±1.48

1) 10점 만점

2) 동일한 윗첨자는 $p=0.05$ 에서 유의적 차이가 없음을 의미함.

<표 8> 학력에 따른 다이어트 지식점수¹⁾

학력	빈도	평균±표준편차 ²⁾
초등졸	21	7.33±1.59 ^B
중졸	58	7.07±1.79 ^B
고졸	233	8.36±1.47 ^A
대졸이상	130	8.71±1.28 ^A

1) 10점 만점

2) 동일한 윗첨자는 $p=0.05$ 에서 유의적 차이가 없음을 의미함.

■ 참고문헌

- 1) 보건복지부. 1995년도 국민영양조사결과 보고서. 1997
- 2) 고양숙. 신체계측값을 이용한 제주지역 여성들의 비만실태 조사연구. 한국식문화학회지 8: 63, 1993
- 3) 장현숙, 권정숙. 경상북도 도시 및 거주 주부의 영양지식, 식습관, 식품 기호도 및 영양소 섭취실태에 관한 조사 연구. 한국영양식량학회지 24: 676, 1995
- 4) 하태열, 김혜영, 김영진. 전국 중학생 어머니의 영양지식과 식습관에 관한 조사. 한국영양식량학회지 24: 10, 1995
- 5) 이기열. 식이요법 p.183, 수학사, 1995
- 6) 주은정, 박은숙. 초등학생의 성별과 비만도가 아침 식사와 간식섭취에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지 13: 487, 1998
- 7) 한국영양학회. 한국인 영양권장량 제 6차 개정. 중앙문화 진수출판사, 1995
- 8) 한명규. 비만해소를 위한 레크리에이션 스포츠와 영양관리. 사회체육연구. 단국대학교 사회체육연구소 1: 73, 1987
- 9) 정순자, 김화영. 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구-서울을 중심으로. 대한가정학회지 23: 101, 1985
- 10) 이희숙, 장유경. 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구 -서울시 일부 지역을 중심으로. 한국영양학회지 18: 90, 1985