

## 청년기 여성의 체형 인식에 대한 조사 연구

- 대구지역을 중심으로 -

류 호 경<sup>†</sup> · 윤 진 숙<sup>\*</sup>

밀양대학교 식품과학과, 계명대학교 식품영양학과<sup>\*</sup>

### A Study of Perception about Body Image in Adolescent Females

- In Daegu City -

Ho Kyung Ryu,<sup>†</sup> Jin Sook Yoon<sup>\*</sup>

Department of Food Science, Miryang National University, Miryang, Korea  
Department of Food Science and Nutrition,<sup>\*</sup> Keimyung University, Daegu, Korea

#### ABSTRACT

This study was conducted to find adolescent females perception of body image. The survey was carried out by self-questionnaires with 463 female high school and college students in Daegu. Analysis of data was done using t-test, and ANOVA with the SAS computer program. The average height, weight and BMI of the subjects were 161.2cm, 53.4kg and 20.51kg/m<sup>2</sup>. It appeared that 33.3% of the subjects were off the normal range of body weight ; in particular 25.1% of the subjects were underweight. While the subjects' perception of their own current body image was not distorted, they were dissatisfied with their body image because they wanted a very thin figure. Subjects were divided into 3 groups -underweight, normal weight, overweight- according to their current body size. Their perceptions of ideal and desired figures differed significantly between the groups, but they thought a thinner figure than normal body image as ideal and desired body image even in overweight group. As a result, dissatisfaction of body image in the overweight group was significantly larger than the normal-weight group, and that of the normal-weight group was larger than the underweight group. Percentages of weight control attempt were 51.7% and 64.7% in the normal weight and underweight subjects, respectively. Subjects were divided into 2 groups according to their weight control experience : those who have attempted, and who have not attempted. Weight control attemptees had a higher level of dissatisfaction with their body image than non-attemptees, both because weight control attemptees were fatter, and they perceived a thinner figure as an ideal and as a desired body image than non-attemptees. From the results of this study, we confirmed that one of reasons of excessive weight control behavior among adolescent females was distorted perception about ideal body image. (Korean J Community Nutrition 4(4) : 554-560, 1999)

KEY WORDS : adolescent · perception · body image · BMI · weight control.

#### 서론

일반인들의 비만에 대한 관심의 증가는 비만증의 병폐에 대한 바람직한 인식의 증가와 더불어 다른 한편으로 비만에 대해 과도한 경각심을 갖게 하였다. 청소년기에는 이러한

현상이 더욱 현저하다. 그리고 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교하게 됨으로써 날씬한 체형에 대한 동경으로 자신의 체형에 대해 불만족하게 되고 이는 부분별한 체중감소의 노력으로 이행될 수 있다. 게다가 자신의 체형에 대해 왜곡된 인식을 가지게 되면 이러한 현상은 가중된다. 체중에 대한 불만 정도는 남자보다 여자에서 더 높은 경향(강운주 등 1998)을 나타내는데 이는 날씬함에 대한 사회적 압력이 여자에게 더 강하게 작용하기 때문인 것으로 보이며, 이에 따라 여성은 비만

<sup>†</sup>Corresponding author : Ho Kyung Ryu, Department of Food Science, Miryang National University, #1025-1 Naei-dong Miryang city, Kyungsangnamdo 627-702, Korea  
Tel : 0527) 350-5355, Fax : 0527) 350-5350  
E-mail : fdrhk@arang.miryang.ac.kr

을 치료하기 위해서가 아니라 사회의 잘못된 의도에 대한 기준에 맞추기 위하여 과도한 체중조절을 시도한다(조선진·김초강 1997). 청소년기에 날씬해지려는 지나친 욕구는 빈혈, 성장저하는 물론 신경성 식욕부진(anorexia nervosa), 심리적 장애, 먹는 것에 대한 혐오감 등을 수반하기도 한다(Hinton & Eppright 1963). 특히 청년기 여성의 경우 곧 임신과 출산의 과정을 갖게 될 연령층이므로 임신 전 모체의 영양상태와 건강이 태아에게 직접적으로 영향을 미치게 된다는 것(김경희 1995; 김재운 1977; 이방자 1978)을 고려한다면 이러한 추세는 더욱 중요한 문제이다. 따라서 체형에 관심이 많은 청년기 여성들의 지나친 체중조절행동을 예방하기 위한 대안이 설정되어야 한다.

체형에 대한 불만족과 체중조절행동과는 밀접한 관계가 있으며, 서구나 우리나라에서 유사한 실태가 보고되고 있다. 특히 청소년기의 여성에 있어서는 그 비율이 매우 높음이 보고되고 있다. 사춘기 소녀들에서 대상자의 62%가 평균체중 이하이었으나 이중 83.5%가 체중감소를 희망했다고 한 Storz와 Greene(1983)의 결과나 여대생의 경우 95%가 정상체중을 가지고 있으나 85%가 본인의 체형에 불만족하고 있으며, 65%가 식사조절로 체중을 조절하고 있다는 Bailey와 Goldberg의 보고(1989)가 그 중의 일례이다. 우리 나라의 경우에도 여학생을 대상으로 한 조사에서 여대생의 57.4%(박혜순 등 1997)와 78.5%(김복란 등 1997), 여고생의 57.2%(강윤주 등 1998), 여중생의 65.1%(정승교·박종성 1997)가 체중을 감량하기 위해 체중조절을 시도한 것으로 나타났다.

그리고 이들 중 상당수가 정상체중 이하인 것을 감안한다면 청소년기 여학생들이 날씬한 몸매 갖기에 지나친 관심을 가지고 있음을 잘 나타내 주고 있다.

본 연구에서는 청년기 여성들이 체중조절행동과 관련된 문제를 파악하기 위해 이들의 체형에 대한 인식과 관심을 조사하였다. 그리고 현재의 체위를 기준으로 분류한 군과 체중조절행동 시도 여부에 따른 군간에 어떠한 인식의 차이가 있는가를 분석해보았다.

## 연구 방법

### 1. 조사 대상 및 시기

본 연구의 목적을 달성하기 위해 체중조절과 관련하여 가장 민감한 대상인 여자 청소년을 선택하였다. 대상자는 대구시에 소재하는 4개 고등학교(경북여상, 상서여상, 성화여고, 효성여고)와 3개 대학교(계명대, 영남대, 대구효성가톨릭대)에 재학중인 여학생이었다. 학교의 선정은 소재하고 있는 지역을 고려하였고, 특히 고등학교의 경우는 인문계와 실업계의 비율이 같도록 하였다. 조사는 1998년 6월중에 실시하였다. 조사시 대상자 수는 588명(고교생 413명, 대학생 175명)이었으나 중요한 종속변수에 응답하지 않은 사람을 제외한 후 통계처리에 이용한 대상자의 수는 463명(고교생 337명, 대학생 126명)이었다.

2. 설문지 구성

설문지의 내용은 조사대상자의 일반 상황 및 체위, 체형에 대한 인식, 체중조절에 관한 관심 등을 조사하도록 구성하였다. 체형에 대한 인식을 알아보기 위해서는 본 연구자가 개발한 체형의 그림을 이용하였다(류호경 1997). 자신이 인식하고 있는 자신의 체형, 원하는 체형, 이상적이라고 생각하는 체형 등을 그림 중에서 선택하도록 한 후 가장 마른 체형으로부터 가장 뚱뚱한 체형까지 1점부터 9점까지 점수를 부여하여 값을 환산하였다. 자신이 인식하고 있는 현재의 체형과 자신이 원하는 체형간의 차이를 체형에 대한 불만족도로 보았다.

### 3. 결과 분석

대상자 전체를 하나의 군으로 보고 전반적인 실태를 분석하였다. 그리고 전체 대상자들을 BMI에 의한 체형군과 체중조절 경험 여부에 따른 군으로 나누어 군간의 차이를 살펴보았다. BMI 값에 의한 체형군은 저체중군, 정상체중군, 과체중군, 비만군 등 4군으로 구분할 수 있다.

### 3. 결과 분석

대상자 전체를 하나의 군으로 보고 전반적인 실태를 분석하였다. 그리고 전체 대상자들을 BMI에 의한 체형군과 체중조절 경험 여부에 따른 군으로 나누어 군간의 차이를 살펴보았다. BMI 값에 의한 체형군은 저체중군, 정상체중군, 과체중군, 비만군 등 4군으로 구분할 수 있다.

본 연구에서는 여러 문헌들(Brown 1995; Hamilton 등 1991; Smolin·Grosvenor 1994; Wardlow 등 1994; Whitley & Rolfes 1993)을 참고로 하여 조사대상자인 청소년들에게 가장 적합하다고 생각되는 기준을 적용하여 BMI 19 이하는 저체중, 19.1 이상 24 이하는 정상체중, 24.1 이상 27이하는 과체중, 27.1 이상은 비만 등으로 분류하였다. 그러나 본 조사의 경우에는 비만군에 해당되는 대상자의 수가 너무 적어 군의 특성을 반영하기 보다는 개인간 차이가 클 것으로 예상되어 과체중군과 비만군을 합하여 과체중군으로 분류하여 분석하였다.

여러 가지 변인들이 체형군간에 차이가 있는지를 살펴보기 위해서는 ANOVA TEST를 실시하였다. 체중조절행동을 한 경험의 유무에 따라 체중조절 시도군과 비시도군으로 분류하여 군간의 차이를 살펴보았다. 여러 가지 변인들이 이들 군간에 유의적인 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-test를 실시하였다.

통계처리는 SAS program을 이용하였다.

## 연구 결과 및 고찰

### 1. 조사대상자들의 실태

#### 1) 조사대상자들의 일반 사항

조사대상자들의 연령은 주로 15세에서 19세이었고, 여대생의 경우 연령이 20세보다 많은 학생이 약간명 포함되어 있어 평균 연령은 17.4세이었다. 이들의 가정 및 생활환경 실태는 Table 1과 같다.

#### 2) 조사대상자들의 체위

조사대상자들의 체위는 Table 2에 나타난 바와 같다. 신장과 체중은 평균 161.2cm와 53.4kg이었고, BMI의 평균은 20.5로 정상체중의 범위에 속하였다. 이는 1986년 서울시내 여고생의 체위(김형란 1986) 보다는 신장과 체중 모두가 큰 값이었으나 최근의 조사들(김경원 등 1998; 김형

태 등 1998; 박혜순 등 1997; 우주현 등 1998; 조이경·안명수 1998)과는 유사한 값을 나타내고 있다.

이들의 BMI 값을 일정 범위로 나누어 체형군을 분류하였다. 이 결과에 의하면 본 조사의 대상자들은 대부분 정상체중(66.7%)의 범위에 속하였으나 저체중이 25.1%, 과체중이 6.9%, 비만이 1.3% 등 비정상 체중의 비율도 33.3%로 상당수 차지하였다(Table 3). 이는 최근에 청소년들을 대상으로 한 다른 연구들(강징원 등 1994; 류호경 1997; 박혜순 등 1997; 정승교·박종성 1997; 조이경·안명수 1998)과 유사한 결과로 현재 여자 청소년들의 체형과 관련하여 과체중과 함께 저체중도 관심을 기울여야 할 부분임을 시사해 준다.

#### 3) 체형에 대한 인식과 관심

체형에 대한 인식을 조사한 결과는 Table 4와 같다. 조사대상자들은 현재 자신의 체형을 4.60으로 인식하고 있었는

**Table 1.** General characteristics of subjects

Variables	N (%)	Variables	N (%)
<b>Subjects' age(year)</b>		<b>Parents' educational level</b>	
15	101( 21.8)	Father illiterate	1( 0.2)
16	107( 23.1)	elementary school	39( 8.7)
17	90( 19.4)	middle school	94( 20.9)
18	94( 20.3)	high school	222( 49.3)
19	50( 10.8)	college or above	94( 20.9)
20 - 25	21( 4.5)	Total	450(100.0)
Mean ± S.D.	17.4 ± 1.5	Mother illiterate	1( 0.2)
<b>Parents' occupation</b>		Elementary school	74( 16.3)
Father professional	134( 30.4)	middle school	161( 35.5)
administrative	71( 16.1)	high school	179( 39.4)
sales	75( 17.0)	college or above	39( 8.6)
agriculture/fishery, etc	25( 5.7)	Total	454(100.0)
laborer	61( 13.8)	<b>Family monthly income</b>	
service	59( 13.4)	(10,000 won)	
unemployed	16( 3.6)	≤ 100	57( 12.3)
Total	441(100.0)	101 - 200	209( 45.1)
Mother professional	22( 4.9)	201 - 300	120( 25.9)
administrative	9( 2.0)	301-400	37( 8.0)
sales	52( 11.6)	401 - 500	15( 3.2)
agriculture/frshery, etc	17( 3.8)	≥ 501	6( 1.3)
laborer	40( 8.9)	<b>Subjects' living arrangement</b>	
service	44( 9.8)	Family home	418( 90.3)
housewives	265( 59.0)	Domitory	10( 2.2)
Total	449(100.0)	Private room	19( 4.1)
<b>Total</b>		Lodging	5( 1.1)
463(100.0)		Relative's home	7( 1.5)
		Other	4( 0.9)
		<b>Total</b>	
		463(100.0)	

**Table 2.** Body size for subjects

	High school students (n=337)	College students (n=126)	Total population (n=463)	Range
Height(cm)	161.5±4.6 <sup>1)</sup>	160.8±4.9	161.2±4.7	145.0 - 175.0
Weight(kg)	54.5±6.7	51.5±6.8	53.4±6.9	38.0 - 87.0
BMI	20.9±2.4	19.9±2.2	20.5±2.4	14.8 - 33.1

1) Mean±S.D.

**Table 3.** Distribution of BMI of subjects

BMI	N(%)
≤ 19	116 ( 25.1)
19 < ≤ 24	309 ( 66.7)
24 < ≤ 27	32 ( 6.9)
27 <	6 ( 1.3)
Total	463 (100.0)

**Table 4.** Perceptions of body image of subjects

	Mean ± S.D.	Range
Current figure	4.60±1.29 <sup>1)</sup>	1.00 - 9.00
Desired figure	3.12±0.80	1.00 - 5.00
Ideal figure	3.21±0.76	1.00 - 5.00
Dissatisfaction of body Image	1.48±1.18	-2.00 - 5.00

1) Mean±S.D.

데, 체형 그림의 기준이 되었던「국민표준체위 조사 보고서」(1992)의 한국인 여자 18~24세의 평균 체형이 5점인 것을 감안한다면 자신의 체형을 평균 체형보다 약간 다른 체형으로 인식하고 있었다. 이는 BMI에 의한 체형분류와 비교할 때 비교적 정확한 것으로 판단된다. 자신이 원하는 체형과 이상적이라고 생각하는 체형으로는 각각 3.12와 3.21로 답하여 평균보다 훨씬 더 다른 체형을 선호하고 있음을 나타내었다. 현재 자신의 체형과 원하는 체형간의 차이인 체형에 대한 불만족도는 평균 1.48로 현재의 체형보다 더 살찌기를 희망하는 사람(-2.00)도 있긴 하였지만 평균적으로는 현재 자신의 체형에 불만족하여 체중을 줄이고자 하는 욕구를 가지고 있는 것으로 판단된다. 이는 현재 자신의 체형(3.83)에 비해 이상적인 체형(3.01)은 유의하게 더 다른 체형이었던 Thompson과 Psaltis(1988)의 연구 결과와 일치한다.

체중 및 체중조절에 대한 관심의 결과는 Table 5에 나타난 바와 같다. 체중에 대해 관심을 가져 본 경험이 있는 사람은 81.6%, 관심을 가져본 적이 없는 사람이 18.4%로 대부분 자신의 체중에 관심을 가지고 있었다. 체중조절에 관해서는 대부분의 사람들(93.6%)이 관심을 가지고 있고, 40.4%는 매우 큰 관심을 가진 것으로 나타났다.

체중조절을 시도해 본 경험이 있는 사람은 62.6%로 조사 대상자들의 체위가 대부분 정상 내지는 저체중이었음을 관

**Table 5.** Concern about weight and weight control

		N (%)
Experienced concern about weight	Have	378 ( 81.6)
	Have not	85 ( 18.4)
	No concern	2 ( 0.4)
Present concern about weight control	Little concern	28 ( 6.0)
	Usual concern	77 ( 16.6)
	More concern	169 ( 36.5)
	Extreme concern	187 ( 40.4)
Experience of weight control	Have attempted	290 ( 62.6)
	Have not attempted	173 ( 37.4)
Total		463 (100.0)

련지어 생각해 본다면 불필요한 체중조절을 했거나 하고 있음을 알 수 있다. 이 결과를 체형에 대한 인식과 관련하여 설명한다면 현재 자신의 체형이 과체중이기 때문에 체중을 줄이려는 것이 아니라 현재의 체형은 정상적이거나 다른 체형을 원함으로써 체중을 줄이려고 하는 것으로 설명된다.

## 2. 체형군별 비교

체형군별 체위, 체형에 대한 인식, 체중조절 경험에 관해 조사한 결과는 Table 6과 같다.

체형군 간에 신장은 차이가 없었고 체중만이 유의적인 차이를 보였다. 현재의 BMI와 원하는 BMI의 값의 차이는 현재의 체형에 대해 불만족함을 나타내준다. 여기에서 주목할 것은 원하는 BMI값이 군간에 차이가 있어 과체중군이 원하는 BMI값이 가장 크긴 하였으나 그럼에도 불구하고 원하는 체형은 저체중의 범위에 속하는 것이어서 청소년기 여학생들이 다른 체형을 선호함을 알 수 있다. 이는 청년기 여성들이 체형에 대해 왜곡된 인식을 가지고 있고, 그들이 이상적으로 생각하는 체형이 매우 다른 체형임을 증명하는 많은 연구들과 일치하는 결과이다(박혜순 등 1997; 정근백 등 1995; Ryan 등 1998; Schulken 등 1997).

이는 체형에 대한 인식에서도 여실히 나타나고 있다. 현재의 체형에 대해서는 모든 군에서 비교적 바른 인식을 가지고 있어 군간에 유의적인 차이가 있었다. 즉 저체중군은 자신을 저체중으로, 정상체중군은 자신을 정상체중으로, 과체중군은 자신을 과체중으로 인식하고 있었다. 자신이 원하는 체형은 군간에 유의적인 차이를 보이고 있긴 하나 전체적으로 현재 자신의 체형보다 더 다른 체형을 원하고 있었다. 이상적인 체형에 대한 인식은 군간에 유의적인 차이가 없을 만큼 유사한 값을 나타내어 청소년들이 자신의 체형과 관계없이 매우 다른 체형을 이상적으로 생각하고 있음을 보여주고 있다. 본 조사 결과 저체중군조차 현재 자신의 체형보다 더 다른 체형을 원하고 있을 뿐 아니라 정상체중 이하

**Table 6.** Body size, perception of body image and experience of weight control with current body size

		Underweight	Nrmal weight	Overweight	Pr > F
Body size	Height	161.1 ± 4.9	161.3 ± 4.6	161.3 ± 4.6	0.9432
	Weight	46.6 ± 3.6 <sup>a*</sup>	54.2 ± 4.5 <sup>b</sup>	67.0 ± 6.7 <sup>c</sup>	0.0001
	Current BMI	17.94 ± 0.82 <sup>a</sup>	20.84 ± 1.29 <sup>b</sup>	25.73 ± 1.59 <sup>c</sup>	0.0001
	Desired BMI	17.20 ± 0.93 <sup>a</sup>	17.78 ± 1.08 <sup>b</sup>	18.55 ± 1.64 <sup>c</sup>	0.0001
Perception of body image	Current figure	3.30 ± 0.94 <sup>a</sup>	4.84 ± 0.94 <sup>b</sup>	6.58 ± 0.98 <sup>c</sup>	0.0001
	Desired figure	2.87 ± 0.73 <sup>a</sup>	3.13 ± 0.78 <sup>b</sup>	3.74 ± 0.83 <sup>c</sup>	0.0001
	Ideal figure	3.06 ± 0.75 <sup>a</sup>	3.22 ± 0.75 <sup>a</sup>	3.53 ± 0.83 <sup>b</sup>	0.0039
	Dissatisfaction of body image	0.43 ± 1.12 <sup>a</sup>	1.71 ± 0.90 <sup>b</sup>	2.84 ± 1.30 <sup>c</sup>	0.0001
Experience of weight control	Have attempted	60 (51.7) <sup>a</sup>	200 (64.7) <sup>ab</sup>	30 (78.9) <sup>b</sup>	0.0044
	Have not attempted	56 (48.3) <sup>a</sup>	109 (35.3) <sup>ab</sup>	8 (21.1) <sup>b</sup>	

\*Means with the same letter are not significantly different

**Table 7.** Body size and perception of body image with weight control experience

		Have attempted	Have not attempted	Pr > ITI
Body size	Height	161.5 ± 4.6 <sup>1)</sup>	160.8 ± 4.9	0.1049
	Weight	54.5 ± 6.7	51.5 ± 6.8	0.0001
	Current BMI	20.88 ± 2.35	19.90 ± 2.24	0.0001
	Desired BMI	17.70 ± 1.13	17.71 ± 1.20	0.9274
Perception of body image	Current figure	4.77 ± 1.24	4.30 ± 1.33	0.0002
	Desired figure	3.06 ± 0.80	3.22 ± 0.78	0.0312
	Ideal figure	3.11 ± 0.75	3.38 ± 0.75	0.0002
	Dissatisfaction of body image	1.72 ± 1.08	1.08 ± 1.25	0.0001

1) Mean ± S.D.

의 사람들은 자신이 이상적이라고 생각하는 체형보다도 더 마르고 싶어하는 것으로 나타나 청년기 여성들의 날씬함에 대한 지나친 동경을 알 수 있었다.

현재의 체형과 원하는 체형과의 차이로 산출한 체형에 대한 불만족도는 군간에 유의적인 차이가 있어서 저체중으로부터 과체중으로 갈수록 불만족도가 더 큰 것으로 나타났다. 이는 전체적인 체형의 만족도는 대상자 자신의 현 체형과 유의적인 상관이 있어서 체형이 커질수록 자신의 체형에 더 불만족했다는 보고(Thompson & Psaltis 1988; Vidovic 등 1997)와 일치하는 결과이다.

체형군간에 체중조절 경험 여부를 살펴보면 과체중군에서 체중조절 경험이 가장 많은 것으로 나타났다. 그러나 체중조절이 필요치 않은 저체중군과 정상체중군에 있어서도 51.7%와 64.7%의 많은 청소년들이 체중조절의 경험을 가지고 있었고, 반면 체중조절이 필요한 과체중군 중 21.1%의 학생이 체중조절을 시도해보지 않은 것으로 미루어 볼 때 체중조절행동은 현재의 체형이나 체중보다는 체형에 대한 인식 특히 자신의 체형에 대한 불만족도에 더 민감하게 관련되는 것으로 생각된다. 결국 청소년들은 자신의 체형과 관계없이 매우 마른 체형을 이상적으로 생각하고 있으며, 체형에 대한 불만족이 클수록 체중조절 행동을 많이 하고

있음을 알 수 있었다.

### 3. 체중조절 시도군과 비시도군간의 비교

체중조절 시도군과 비시도군간의 체위와 체형에 대한 인식은 Table 7과 같다. 체중조절 시도군과 비시도군간에도 신장은 차이가 없었으나 체중은 시도군이 비시도군에 비해 유의하게 더 무거운 것으로 나타났다. 이는 Mossavar-Rahmani 등(1996)과 정근백 등(1995)의 연구와 일치하는 결과로 체중이 무거울수록 체중조절 경험이 많은 것으로 설명할 수 있다. 그러나 김경원 등(1998)의 연구에서 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 체중이 더 무겁긴 하였으나 체질량지수로 볼 때 체중감량이 필요한 집단은 아니었다고 지적한 바와 같이 본 연구의 결과도 체중조절 시도군의 BMI 평균이 20.88로 체중조절이 필요한 체형은 아니었다.

체중조절 시도여부에 따른 체형에 대한 인식을 살펴보면 현재의 체형은 시도군이 비시도군에 비해 유의적으로 더 뚱뚱한 것으로 나타났다. 그러나 자신이 원하는 체형과 이상적으로 생각하는 체형은 체중조절 시도군이 비시도군에 비해 오히려 더 마른 체형이어서 체중조절 시도군에서 체형에 대한 불만족도가 유의적으로 더 큰 것으로 나타났다. 따라서 체중조절 시도군과 비시도군 간에는 실제 체중이라는 객

관적 측면의 차이보다는 체형에 대한 인식이라는 주관적 생각에 있어서 차이가 있는 것으로 보인다. 즉 체형에 대한 인식이 체중조절이라는 행동에 직접 영향을 미치는 것으로 생각된다. 이는 자신의 체형에 불만족일 때 체중조절을 많이 한다는 선행연구(김경원 등 1998)와 일치하는 결과이다.

### 요약 및 결론

본 조사는 대구시에 소재하는 고등학교와 대학교에 재학 중인 여학생 463명(고교생 337명, 대학생 126명)을 대상으로 설문지를 이용하여 실시하였다.

조사를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사대상자들의 체위는 평균 161.2cm와 53.4kg이었고, BMI의 평균은 20.51로 정상체중의 범위에 속하였으나 조사대상자 중 비정상체중의 비율이 33.4%나 되었고 특히 저체중(25.1%)의 비율이 높았다. 자신의 현 체형에 대한 인식은 왜곡되지 않았으나 지나치게 마른 체형을 이상적으로 생각함으로써 체형에 대한 불만족이 컸고, 많은 사람들이 체중조절 행동을 시도하였다. 즉 현재 자신의 체형이 과체중이기 때문에 체중을 줄이려는 것이 아니라 현재의 체형은 정상적이나 마른 체형을 원함으로써 체중을 줄이려고 하는 것으로 설명된다.

2) 현재의 체위를 BMI를 기준으로 분류한 체형군간의 차이를 살펴보고, 이상적으로 생각하는 체형과 원하는 체형에 대한 인식은 군간에 유의적인 차이가 있으나 과체중군에서 조차 평균 체형보다 더 마른 체형을 선호하고 있어 현재의 체형이 뚱뚱할수록 체형에 대한 불만족도는 더 큰 것으로 나타났다. 또한 체중조절이 필요치 않은 저체중군과 정상체중군에 있어서도 51.7%와 64.7%의 많은 청소년들이 체중조절의 경험을 가지고 있었는데, 이는 저체중군 조차 원하는 체형이 자신의 현 체형보다 더 마른 체형이기 때문이었다.

3) 체중조절 시도군과 비시도군의 비교에서 체중은 시도군이 비시도군에 비해 유의적으로 더 무거웠으나 자신이 원하는 체형과 이상적으로 생각하는 체형은 시도군이 비시도군에 비해 오히려 더 마른 체형이어서 체중조절 시도군의 체형에 대한 불만족도가 유의적으로 더 큰 것으로 나타났다.

본 연구를 통하여 청년기 여성들 사이에 불필요한 체중조절 행동이 만연되어 있음을 재확인하였고, 이들이 지나친 체중조절행동을 하는 이유 중의 하나는 이상적인 체형에 대한 왜곡된 인식 때문임을 알 수 있었다.

### 참고문헌

강윤주 · 손명세 · 진기남 · 김한중 · 오희철 · 서성제(1998) : 비만아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. *예방의학회지* 31(2) : 199-214

강정원 · 박관옥 · 박형원 · 정혜숙 · 박영룡(1994) : 10대 여학생들의 우울성향과 체중의 관계. *가정의학회지* 15(9 · 10) : 639-647

김경원 · 이미정 · 김정희 · 심영현(1998) : 여대생들의 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구. *지역사회영양학회지* 3(1) : 21-33

김경희(1995) : 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중 조절 태도에 관한 연구 - 강원도의 도시와 광산 지역 중심으로 -. 강원대학교 교육학석사학위 청구논문

김복란 · 한용봉 · 장은채(1997) : 대학생의 체중조절태도와 식이행동 양상 및 식습관에 관한 연구. *지역사회영양학회지* 2(4) : 530-538

김재운(1977) : 영양과 행동의 발달. *한국영양학회지* 10(2) : 12-17

김형란(1986) : 서울시내 일부 여고생의 식행동 및 가족환경과 관련된 영양섭취 양상 조사 연구. 서울대학교 석사논문

김형태 · 최봉근 · 윤태영 · 최중명 · 박순영(1998) : 우리나라 청소년들의 성장과 체지방량에 관한 연구. *모자보건학회지* 2(2) : 203-216

류호경(1997) : 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 대한 연구 - 밀양시를 중심으로 -. *지역사회영양학회지* 2(2) : 197-205

박혜순 · 이현옥 · 승정자(1997) : 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식 장애 및 영양섭취 양상. *지역사회영양학회지* 2(4) : 505-514

우주현 · 박완섭 · 김상우 · 신혜련 · 김진석 · 정상재 · 유재영 · 최태성(1998) : 구미시내 초 · 중 · 고등학생들의 신체차각증상에 관한 조사 연구. *모자보건학회지* 2(2) :

이방자(1978) : 일부 도시지역 여자 대학생의 영양 섭취에 관한 조사 연구. *대한가정학회지* 16(4) : 51-58

정근백 · 임동규 · 이영주 · 이석기 · 윤승옥(1995) : 인천시내 중 · 고등학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자 분석. *가정의학회지* 16(4) : 254-260

정승교 · 박종성(1997) : 여중생의 체중조절 실태, 비만도 및 신체상에 관한 연구. *한국보건교육학회지* 14(2) : 171-184

조선진 · 김초강(1997) : 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절 형태가 스트레스에 미치는 영향. *한국보건교육학회지* 14(2) : 1-16

조이경 · 안명수(1998) : 여고생의 식품섭취 실태와 체형에 관한 인식 조사. *한국식생활문화학회지* 13(2) : 127-134

한국표준과학연구원(1992) : 국민표준체위조사보고서. 공업진흥청, pp.64-67

Bailey S, Goldberg JP(1989) : Eating patterns and weight concerns of college women. *JADA* 89(1) : 95-96

Brown JE(1995) : Nutrition Now. West Publishing : 11-3-11-5

Hamilton EMN, Whitney EN, Sizer FS(1991) : Nutrition concepts and controversies 5th Ed. West publishing company, pp.285-288

Hinton MA, Eppright ES(1963) : Psychologic and physiologic factors-eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14years old. *JADA* 43 : 223-227

Mossavar-Rahmani Y, Peltó GH, Ferris AM, Allen LH(1996) : Determinants of body size perceptions and dieting behavior in a multiethnic group of hospital staff women. *JADA* 96(3) : 252-256

Ryan YM, Gibney MJ, Flynn MA(1998) : The pursuit of thinness :

- a study of Dublin schoolgirls aged 15y. *Int J Obes Relat Metab Disord* 22(5) : 485-487
- Schulken ED, Pinciario PJ, Sawyer RG, Jensen J, Hoban MT(1997) : Sorority women's body size perceptions and their weight-related attitudes and behaviors. *J Am Coll Health* 46(2) : 69-74
- Smolin LA, Grosvenor MB(1994) : Nutrition-science and application, 212, Saunders College Publishing
- Storz NS, Greene WH(1983) : Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *J of Nutr Educ* 15(1) : 15-18
- Thompson JK, Psaltis K(1988) : Multiple aspects and correlates of body figure ratings : A replication and extension of Fallon and Rozin(1985). *International Journal of Eating Disorders* 7(6) : 813-817
- Vidovic V, Palle-Rotar D, Komarica VZ, Juresa V(1997) : Eating Behavior, weight status and depressive feelings in female adolescents. *Coll Antropole* 21(1) : 277-283
- Wardlaw GM, Insel PM, Seyler MF(1994) : Contemporary nutrition -issues and insights- 2nd Ed. 323, Mosby
- Whitney EN, Rolfes SR(1993) : Understanding nutrition 6th Ed. 253-256, West publishing company