

한·일 여대생의 자기 체형 인식 및 체형 불안도에 관한 비교 연구

최봉순 · 홍진표*

대구가톨릭대학교 식품영양학과 · 체육교육학과*
(2000년 11월 13일 접수)

A Comparative Survey on Misconception and Desire for Physique of College Women in Taegu and Fukuoka

Bong-Soon Choi and Jin-Pyo Hong*

Dept. of Food Science and Nutrition Catholic University of Taegu,

*Dept. of Physical Education Catholic University of Taegu**

(Received November 13, 2000)

Abstract

This study was carried out to investigate misconception for physique and desire for physique of college women in Taegu(412 subjects) and Fukuoka(423 subjects). The data was collected by questionnaire interview and anthropometric measurement.

The results were as follows :

The mean age, height, weight, and BMI of Taegu subjects were 19.9 ± 1.2 years old, 159.6 ± 4.9 cm, 51.2 ± 6.0 kg and 20.1 ± 2.2 , respectively. The mean age, height, weight, and BMI of Fukuoka subjects were 18.3 ± 0.6 year old, 157.5 ± 5.0 cm, 53.3 ± 6.9 kg and 21.5 ± 2.5 , respectively.

The average ideal height desired by subjects in Taegu was higher than their real mean height by 5.1cm ; while the average ideal weight desired by subjects was lower than real mean weight by 2.6kg. The average ideal height desired by subjects in Fukuoka was higher than their real mean height by 3.2cm ; while the average ideal weight desired by subjects was lower than real mean weight by 5.4kg.

The percentage of Taegu subjects who desired to be slender, be fatty and maintain weight were 70.1%, 7.3%, and 22.6% respectively.

The percentage of Fukuoka subjects who desired to be slender, be fatty and maintain weight were 85.3%, 2.6% and 12.1 % respectively.

The rate of misconception for the actual physique was 56.5% in Taegu subjects, and 57.2% in fukuoka subjects. The over estimation rate was higher in subjects desired for slenderness than in others.

The adolescent females having a fatty body image in self-consciousness indicated that they felt high social physique anxiousness. Finally, the rate of misconception and the degree of social physique anxiousness were higher in those who had a desire for slenderness.

Key Words : desire for slenderness, ideal physique, misconception for the actual physique, social physique anxiousness

I. 서론

오늘날 우리나라는 국민소득의 증대와 생활문화수준의 향상으로 영양의 과다섭취 및 비만의 문제가 크게 팽배되어 있는 실정이다. 이와 관련하여 여성들의 미에 대한 관심도 및 여성의 아름다움에 대한 사회적 추이가 건강보다는 아름다운 체형에 높은 가치를 부여하고 있으며 아름다운 체형이란 되도록 마른 체형으로 인식되어져 왔다. 청년기 여성의 건강은 단지 자기 자신의 건강문제에만 국한되는 것이 아니라 장래 건전한 모성 영양의 관점에서 매우 중요하다. 이 시기는 출산과 수유를 대비하여 체중의 구성에 체지방이 매우 높으며 또한 필수적이다. 여자에게 많은 지방은 출산이나 호르몬 분비와 관련된 기능에서 중요한 역할을 하고 있으며^{1,2,3} 임신부의 임신전 체중과 임신 중 체중 증가량은 신생아의 체중과 건강에 영향을 미친다고 알려져 있다.^{4,5,6} 산모의 체중이 저체중일 경우 저체중아(Small for gestational age infant)가 나올 위험이 높으며, 자궁내 태아 발육 지연, 저혈당 및 저체온증을 포함한 신생아 합병증이 생길 가능성이 높다. 또 빈혈과 조산의 위험이 높다는 보고도 있다.^{7,8} 또한 여자의 체중하한치에는 12-14%의 체지방이 함유되어야 한다고 보고⁹하고 있다. Behnke와 Wilmore¹⁰는, 이론적인 체중하한치를 최저체중이라하고, 신장 163.8cm, 20-24세의 평균 여성(reference women)의 최저체중은 49.4kg라고 하였다. 그러나 청년기 여성의 마른체형을 선호하는 경향은 비정상적인 체중감량을 시도하여 폭식증(bulimia) 내지 거식증(anorexia)을 동반하면서 생리적으로 위험한 수준을 초래하고 있다.¹¹

Show와 Kemeny¹²의 연구에 의하면 사춘기 여성들의 Body image perception(자기 인지 체형)과 체중과의 상관관계는 대체적으로 양의 상관관계를 보여 주었다.

체격에 대한 가치관은 대상에 따라 변화하며, 어린이에 대하여 부모가 바라는 체형은 정상체형보다 비만한 형태를 바람직하다고 인식하는 반면, 소년들은 소녀들보다 자기체형 인식이 더 긍정적이며 체중에 대한 만족도가 높았고 정상체중에 대한 이해와 지각도가 높았다.^{13,14} 젊은 여성의 경우 마른형의 체형을 선호하며 특히 청년기 여대생의 경우 체형에 대한 관심도가 높고 섭취 및 유형이 타 연령층에 비하여 전적으로 불량하다고 지적된 바 있다.¹⁵

Moses¹⁶ 등의 연구에서 지적한바와 같이 이들은 비만에 대하여 지나친 두려움을 갖고 있으므로 자신들의 체중이 건강을 유지하는데 적절하다고 전문가들이 지시하는 표준체중에 이미 도달하였거나 심지어 정상

적인 체중과 비교해보아 저체중인 경우에도 자신의 체중에 대하여서는 과다체중으로 인식하고 있으며 실제체중과 이들이 이상적으로 생각하는 인지체중 사이에 상당한 차이가 있다고 지적하였다. 그러므로 본 연구는 이러한 한·일 여성의 자기 체형의 인식과 체형에 대한 수취경향을 알아보기 위하여 한·일 여대생의 자기 체형인식 및 사회적 체형 불안도를 비교 조사하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상자

조사대상자는 대구효성가톨릭대학교 여대생 412명과 일본은 후쿠오카의 九州大學, 中村學園大學 여자대학생 423명을 대상으로 면접을 통한 설문지조사 및 신체계측을 이용하여 현재의 신장과 체중에 관한 인식, 이상적인 신장과 체중, 체중의 조절지향정도 및 체형 불안도를 조사하였다.

2. 조사내용 및 방법

1) 설문조사

설문지는 조사대상자의 체형에 대한 인식과 의식을 알아보기 위하여 선택형 문항의 7가지 항목으로 구성하였다.

신장과 체중에 대한 인식조사는 자기의 체형을 너무 마름(lean), 여윈(slim), 보통(normal), 약간살찐(fattish), 및 너무살찐(fatty)으로 분류하여 자기 평가 체형(subjective physique)으로 하였다.

체중의 조절지향은 조사대상자가 응답한 살빼기바람(slenderness), 살찌기 바람(fatness) 및 이대로 좋음(maintenance)으로 분류하였다.

사회적 체형불안도는 Hart등¹⁷의 Social Physique Anxiousness(SPAS)를 사용하여, 최고로 높은 불안도 4점에서 낮은 불안도 0점까지 5단계척도, 12항목 합계 48점으로 평가하였다.

2) 신체계측조사

대상자의 실제체형(actual physique)은 실측한 신장과 체중으로부터 이상체형(ideal physique)은 각 대상자가 제시한 이상의 신장과 체중으로 하였다. 실제체형과 자기평가체형을 비교하여 실제체형과 자기평가체형이 일치한자를 정당(justice)평가, 현실보다 뚱뚱하게 평

가한자를 과대(over)평가, 역으로 마르게 평가한자를 과소(under)로 하였다.

3. 통계처리

결과는 평균치±표준편차로 표시하여, 2군간의 평균치의 차의 검정에는 Student's t-test을 3군간이상의 평균치의 차이검정에는 ANOVA검정을 행하였다. 유의수준은 모두 p<0.05미만으로 하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 연령 및 신체계측

조사대상자의 연령 및 신체계측에서 대구지역 조사대상자의 평균연령은 19.2±2.1세이며 신장은 159.6±4.9cm, 평균체중은 51.2±6.0kg로 BMI 수치는 20.1±2.2이었으며 이 수치는 이¹⁸⁾ 등의 평균신장159.8±4.4cm, 평균체중 51.5±5.4kg, BMI 20.2±4.5의 결과와 비슷한 결과를 나타내었다. 또한 한국인 20대 여자 평균 체중인 53kg 보다는 조금 낮았으며 키는 160cm로 근접한 수치¹⁹⁾를 보여주고 있었다.(Table 1)

후쿠오카 지역 조사대상자의 평균연령은 18.3±0.6세이며 신장은 157.5±5.0cm, 평균체중은 53.3±6.9kg였으며 BMI 수치는 21.5±2.5 이었다.

이러한 한·일 여대생의 신체 측정결과는 김등²⁰⁾이 행한 선행연구의 결과와 비슷한 수치였다.

2. 조사대상자의 이상체중, 키, BMI.

이상적으로 생각하는 신장, 체중 및 BMI와 실제체

형과의 차는 대구지역 여대생의 이상신장은 164.7±2.9cm로 실제 그들의 평균 신장보다 5.1±4.1cm 높은 차이를 보였고 체중에서 보면 이상적 체중은 48.7±2.9kg로 실제체중보다 -2.6±5.0kg 적게 나타났다. 또한 이상적인 BMI 수치를 보면 18.0±1.0로 실제 BMI수치보다 -2.2±2.0 역시 더 낮은 BMI 수치를 선호함을 보여 주었다.(Table 2)

후쿠오카 지역의 여대생의 이상신장은 160.7±3.5cm로 실제 그들의 평균 신장에서 3.2±4.2cm까지의 높은 차이를 보였고 체중에서 보면 이상적 체중은 47.9±3.4kg로 실제체중보다 -5.4±5.8kg 적게 나타났다. 또한 이상적인 BMI 수치를 보면 18.5±1.2로 실제 BMI 수치보다 -3.0±2.2 낮아서 역시 더 낮은 BMI수치를 선호함을 보여주었다.

3. 체중조절 지향도의 분포

체중조절 지향도(Table 3, Fig 1)에서는 좀더 마르기를 희망하는 대구지역 대상자의 수는 289명으로 전체의 70.1%를 나타냈으며, 좀 더 살찌기를 희망하는 학생의 수는 30명으로 전체의 7.3%, 현 상태에 만족하면서 그대로의 유지를 원하는 학생의 수는 93으로 22.6%로 나타났다. 이들의 실제체중과 BMI수치를 비교해 보면 살찌기를 원하는 그룹의 체중과 BMI수치가 44.9Kg과 17.4로 가장 낮았고, 마르기를 희망하는 그룹이 가장 높은 체중인 53.3Kg과 BMI수치인 20.9를 보여 주었다. 이러한 살빠지기 원하는 군의 이유는 아름답게 보이기 위하여가 94%로 거의 대부분을 차지했고 건강을 위한 성인병 예방이 6%로 나타났다. 또한 살빠지기를 원하는 신체부위의 조사에 대한 물음에는 전신의 날씬

<Table. 1> Means and standard deviations of height, weight, and BMI calculated from their values.

	Taegu N = 412	Fukuoka N = 423	P
Age, yr	19.9±1.2	18.3±0.6***	p<0.001
Height, cm	159.6±4.9	157.5±5.0***	p<0.001
Weight, kg	51.2±6.0	53.3±6.9***	p<0.001
BMI, kg/m ²	20.1±2.2	21.5±2.5***	p<0.001

BMI : Body Mass Index, P values were calculated by one-way analysis of variance.

*** : Significantly different from Taegu value at 0.001 level by Student's t test

<Table. 2> Means and standard deviations of ideal height, ideal weight, and ideal BMI calculated from their values.

	Taegu N = 412	Fukuoka N = 423	P
Ideal height, cm	164.7±2.9***	160.7±3.5***	p<0.001***
Ideal-Objective, cm	+5.1±4.1	+3.2±4.2	p<0.001
Ideal Weight, kg	48.7±2.9***	47.9±3.4***	p<0.1***
Ideal-Objective, kg	-2.6±5.0	-5.4±5.8	p<0.001
Ideal BMI, kg/m ²	18.0±1.0***	18.5±1.2***	p<0.001***
Ideal-Objective, kg/m ²	-2.2±2.0	-3.0±2.2	p<0.001

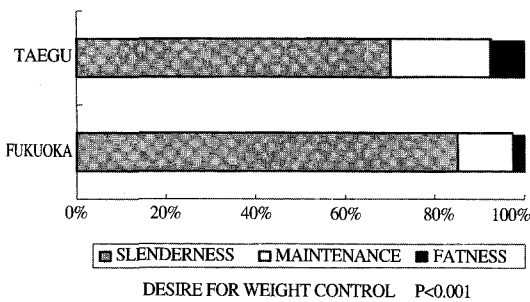
BMI : Body Mass Index, P value were calculated by one-way analysis of variance.

*** : Significantly different from total mean value(Table 1) at 0.001 level by Student's t test

<Table. 3> Means and standard deviations of height, weight, and BMI by desire for weight control.

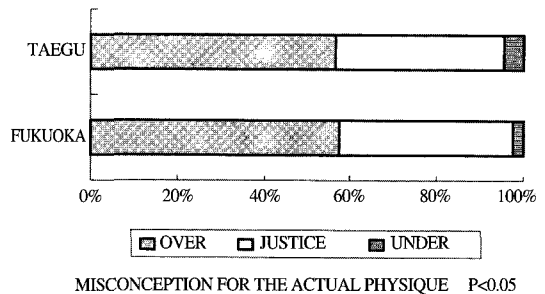
	Desire for slenderness	Desire for fatness	Desire for maintenance
Height, cm			
Taegu	n=289 159.7±5.1	n=30 160.7±5.0	n= 93 158.9±4.5
Fukuoka	n=361 157.5±5.1	n=11 157.5±6.9	n= 51 157.2±4.5
p	p<0.001	n.s	p<0.1
Weight, kg			
Taegu	n=289 53.3±5.7***	n=30 44.9±3.1***	n= 93 46.9±3.4***
Fukuoka	n=361 54.4±6.5*	n=11 43.0±4.6***	n= 51 46.8±4.0***
p	p<0.1	n.s	n.s
BMI, kg/m ²			
Taegu	n=289 20.9±2.5***	n=30 17.4±0.9***	n= 93 18.6±1.2***
Fukuoka	n=361 22.0±2.4***	n=11 17.3±0.9***	n= 51 19.0±1.2***
p	p<0.001	n.s	p<0.05

P values were calculated by one-way analysis of variance. Significantly different from objective total mean value(Table 1) at *0.05, **0.01 and ***0.001 level by Student's t test



<Fig. 1 > Distribution(%) of desire categories for weight control.

한 몸매가 77%, 다리 전체를 가늘게가 11%로 전체적으로 날씬한 몸매를 선호함을 보여주었다. 살빼기 위하여 행한 방법에 대한 설문 내용에서는 식사제한이 27%, 계속적으로 운동하다가 9%이었으나 조사 대상자의 61%가 특별히 아무것도 하지 않는다고 대답하여 의외의 반응을 보여 주었다. 좀더 마르기를 희망하는 후쿠오카 지역 대상자의 수는 361명으로 전체의 85.3%를 나타냈으며, 좀 더 살찌기를 희망하는 학생의 수는 11명으로 전체의 2.6%. 현 상태에 만족하면서 그대로의 유지를 원하는 학생의 수는 51으로 12.1%로 나타났다. 이들의 실제체중과 BMI수치를 비교해 보면 살찌기를 원하는 그룹의 체중과 BMI수치가 43Kg과 17.3로 가장 낮았고, 마르기를 희망하는 그룹이 가장 높은 체중인 54.4Kg과 BMI수치인 22를 보여 주었다. 이러한 내용은 Tokunaga 등¹⁸⁾이 보고한 최저 질병 이환율을



<Fig. 2 > The rate of misconception for the actual physique.

나타내는 21.9보다 낮은 수치였다.

4. 실제체형과 자기평가체형과의 비교

Fig. 2 대구지역 대상자의 실제체형과 자기평가체형(본인의 주관적인 판단으로 체형에 대해 평가하게 한 후 이것을 자기평가체형으로 하였다)과의 비교 평가율에서는 과대평가율이 56.5%로 정당평가율인 39.1%보다 높게 나타났으며 과소평가율은 4.4%로 낮게 나타났다. 후쿠오카 지역 대상자의 실제체형과 자기 평가 체형과의 비교 평가율에서는 과대평가율이 57.2%로 정당평가인 40.3%보다 높게 나타났으며 과소평가율은 2.3%로 낮게 나타났다. 이러한 내용은 박·이·최 등²¹⁾의 자가판단 비만도와 체격지수를 이용한 비만도의 비교에서 보면 여학생의 35%가 체격지수에 의한 비만도는

<Table. 4> The rate of misconception for the actual physique by desire for slenderness. N(%)

		Over estimation	Under estimation	Justice estimation
Taegu	n=289	155(53.6)	13(4.5)	121(41.9)
Fukuoka	n=361	214(59.3)	7(1.9)	140(38.8)

P value was calculated by χ^2 test. (P<0.0001)

표준 체중 또는 저체중 임에도 불구하고 오히려 과체중으로 인식하고 있다고 하였다. 또한 Table 4의 살빠지기 원하는 대구지역 대상자들 (289명)의 실제 평가율에서는 역시 과대 평가율이 53.6%로 정당 평가율이 41.9%보다 높았으며 과소 평가율은 낮게 나타났다. 살빠지기 원하는 후쿠오카 지역 대상자들(361명)의 실제 평가율에서는 역시 과대 평가율이 59.3%로 정당 평가율 38.8%보다 높았으며 과소 평가율은 1.9%였다.

5. 사회적 체형불만도의 비교

Table 5에서 보는 바와 같이 대구지역 대상자의 체형평가에 따른 사회적 체형 불만도는 전체 대상자의 평균치는 28점이었으며 여傭에서는 너무 살찐으로 갈수록 사회적 체형 불만도가 상승하는 경향을 나타내었다. 또한 날씬하다고 생각하는 그룹의 사회적 불만도가 가장 낮았으며(23±7.2) 아주 말랐다고 생각하는 그룹과 정상적이라고 생각하는 그룹의 사회적 불만도가 거의 비슷한 수치로 나타났다.

후쿠오카 지역 대상자의 체형평가에 따른 사회적 체형 불만도는 전체 대상자의 평균치는 대구지역보다 조금 높은 점수인 34점이었으며 여傭에서는 너무 살찐으로 갈수록 사회적 체형불만도가 상승하는 경향을 나타내었다. 또한 날씬하다고 생각하는 그룹의 사회적

불만도가 가장 낮았으며(28±9.4) 아주 말랐다고 생각하는 그룹(33±3.1)과 정상적이라고 생각하는 그룹(30±8.1)으로 나타났다. Fig 3은 실제 체형 계측에 따른 사회적 불만도를 나타낸 것인데 양 지역간에 공통으로 역시 너무 마름에서 너무 살찐까지 사회적 체형 불만도의 원만한 상승도를 보여주고 있다.

사회적 체형 불만도는 뚱뚱할수록 높으며 살빼고 싶다는 희망이 높은 사람이 높은 수치를 나타내었다. 이러한 것은 Starz²²⁾가 지적하고 있는 것처럼 매스미디어에 유발된 패션성을 기반으로 한 체형의 경향에 구애받고 있다고 생각할 수 있다. 즉 이상화된 신체 이미지가 자기의 체형을 잘못되게 인식되어 체형에 대한 불안이 여傭 신체를 지향하는 것으로 생각된다.

또한 오와 선²³⁾의 대학생의 식습관과 건강 상태에 관한 연구에서 건강상태가 신체적인 면보다는 정신적인 면에서 더 갈등을 나타내고 있다고 하였다.

대구지역 및 후쿠오카 지역 대상자의 체중조절 지향별 사회적 체형 불만도(Table 6)는 날씬해지기를 바라는 그룹의 불만도가 가장 높았고 그 다음이 살찌기를 바라는 그룹이었고, 현상태로 좋다고 대답한 그룹의 불만도가 유의적으로 가장 낮은 것으로 나타났으며, 후쿠오카 지역의 체형 불만도가 대구지역보다 유의적으로 높았다.

청년기 여성들의 미에 대한 관심도 및 여성의 아름다움에 대한 사회적 추이가 건강보다는 아름다운 체형에 높은 가치를 부여하고 있으며 아름다운 체형이란 되도록 마른 체형으로 인식되어져있다. 특히 청년기 여성인 여대생의 대부분이 표준체중이하의 낮은체중을 바람직한 형으로 인식하고 있으며 체중조절에 대한 올바른 지식을 소유하지 않고 비정상적인 체중감량을 시도하여 생리적으로 위험한 수준을 초래하는 경우가 많다²⁴⁾ 체중의 감소는 Fat와 LBM의 감소를 의미하고 있기 때문에 각각이 가지고 있는 생리기능에 영향을 미

<Table. 5> Means and standard deviations for the social physique anxiousness scale by subjective physique.

	n	Taegu	n	Fukuoka	p
Total	412	28±7.3	423	34±8.1	p<0.001
Lean	7	26±7.1	3	33±3.1	n.s
Slim	50	23±7.2***	25	28±9.4***	p<0.05
Normal	189	26±6.7**	123	30±8.1***	p<0.001
Fattish	150	31±5.8***	179	35±6.4	p<0.001
Fatty	16	36±7.2***	93	40±6.1***	p<0.05
p		p<0.001		p<0.001	

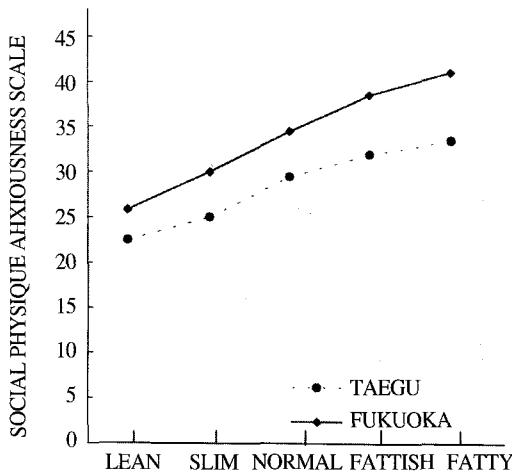
P values were calculated by one-way analysis of variance. Significantly different from total mean value at **0.01 and ***0.001 level by Student's t test.

치므로 정상적인 월경이 있는 최저의 지방률은 약 13%라고 하지만 만약 체지방률이 이것보다 낮을 때는 호르몬과 대사 기능에도 장애가 있다고 보고하고 있다.¹²⁾

Kefgen과 Touchie-Specht²⁵⁾는 대부분의 사람은 자신의 신체상에 만족하지 않으며 바꾸어졌으면 하고 원한다고 하였으며, Macdonald²⁶⁾은 자신의 체형에 만족하지 못할 때 이상적 체형을 얻기 위한 수단으로 식이 섭취량을 감소시키고 그 결과 식이의 질이 저하된다고 하였다. 김²⁷⁾은 연구에서 조사대상자의 대부분이 표준 체중이하의 체중을 바람직한 형으로 인식하고 있으며 현재 자신의 체형이 표준보다 날씬하다고 인식하는 학생일수록 현 체형에 대한 만족도가 높았다고 보고하고 있다. 또한 자기 신체에 대한 만족도는 여러 가지 다양한 측면에서 갖는 만족도와 관련성이 있음을 밝히고 있으며, Mclean²⁸⁾의 신체 만족도 측정결과에 의하면 20대 여성의 만족도가 가장 낮았으며 이러한 결과는 외모에 대한 지나친 체중 조절과 불규칙한 식습관은 빈혈 등과 같은 건강장애를 낳기도 한다. 특히 여대생

들은 식사를 거르고 스낵식품을 좋아하는 등 좋지 못한 식습관 때문에, 또한 외모에 대한 관심과 옹기 못한 영양지식으로 지나친 체중조절과 불규칙한 식습관을 나타내어 부적당한 식사를 하고 있다는 보고들이 많다.^{29,30,31)}

여대생들은 장래의 국가를 짊어지고 나아갈 주인공일뿐 아니라 다음세대를 이어갈 자녀의 어머니가 될 사람으로서 다음세대의 건강에까지 영향을 주게된다. 이런 점에서 볼 때 여대생이 자신의 실제 체형과 시각적으로 인식되는 인지체형과의 차이를 이해하여 신체 외모에 대한 만족감은 물론 건강한 삶의 영위를 위하여 도움이 될 것으로 사료된다. 본 연구는 젊은 여성들이 외모에 대한 관심이 크므로 이들을 대상으로 객관적 기준으로 체격을 판정하고 이를 자기 자신의 체형 인식, 체형만족도, 사회적 불안도에 대해 조사 해석하여 올바른 식생활로 건강한 삶을 유지할 수 있는 영양교육의 기초자료로 삼고자 하며 또한, 이러한 결과는 앞으로의 저체중이 건강에 미치는 영향을 검토해 보아야 할 필요가 있을 것으로 사료된다.



<Fig. 3> Means of the social physique anxiousness scale by actual physique

IV. 요약

대구효성가톨릭대학교 여대생 412명과 일본의 후쿠오카 지역 여대생 423명을 대상으로 설문지 및 신체계측을 통하여 조사한 청년기 여대생의 자기체형인식과 수척하기 원하는 조절 지향 및 사회적 체형 불안도를 알아본 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 평균연령은 대구지역은 19.2±2.1세이며 신장은 159.6±4.9cm, 평균체중은 51.2±6.0kg로 BMI 수치는 20.1±2.2이었다. 이 수치는 한국인 20대 여자 평균 체중인 53 Kg 보다는 조금 낮았으며 키는 160cm로 근접한 수치를 보여주고 있다. 일본의 후쿠오카 지역 대상자는 18.3±0.6세이며 신장은 157±5.0cm, 평균체중은 53.3±6.9kg로 BMI 수치는 21.5±2.5이었다.

<Table. 6> Means and standard deviations for the social physique anxiousness scale by desire for weight control.

	n	Taegu	n	Fukuoka	p
Slenderness	289	30±6.5***	361	36±7.3***	p<0.001
Fatness	30	25±8.2*	11	32±7.7	p<0.05
Maintenance	93	22±6.0***	51	26±9.0***	p<0.005
p		p<0.001		p<0.001	

P values were calculated by one-way analysis of variance. Significantly different from total mean value(Table 5) at *0.05 and **0.01 and ***0.001 level by Student's t test.

2. 대구지역 여대생의 이상적으로 생각하는 신장, 체중 및 BMI와 현실치와의 차는 희망신장은 164.7±2.9cm로 실제 그들의 평균 신장보다 5.1±4.1cm의 차이를 보였고 이상적체중은 48.7±2.9kg로 실제체중보다 -2.6±5.0kg로 적게 나타났다. 또한 이상적인 BMI수치를 보면 18.0±1.0로 실제 BMI수치보다 -2.2±2.0 더 낮은 BMI수치를 선호함을 보여주었다. 후쿠오카 지역 대상자의 이상적으로 생각하는 신장, 체중 및 BMI와 현실치와의 차는 이상신장은 160.7±3.5cm로 실제 그들이 평균 신장보다 3.2±4.2cm의 차이를 보였고 이상적 체중은 47.9±3.4kg로 실제체중보다 -5.4±5.8kg로 적게 나타났다. 또한 이상적인 BMI수치를 보면 18.5±1.2로 실제 BMI수치보다 -3.0±2.2 더 낮은 BMI수치 선호함을 보여주었다. 대구 및 후쿠오카 양 지역 대상자는 이상체형에서는 다른 쪽으로의 선호 경향이 높았다.
 3. 체중조절지향도에서는 대구지역 대상자 중 좀더 마르기를 희망하는 학생의 수는 289명으로 전체의 70.1%를 나타냈으며, 좀 더 살찌기를 희망하는 학생의 수는 30명으로 전체의 7.3%, 현 상태에 만족하면서 그대로의 유지를 원하는 학생의 수는 93으로 22.6%이었다. 일본의 후쿠오카 지역의 대상자들 중 좀더 마르기를 희망하는 학생의 수는 361명으로 전체의 85.6%를 나타냈으며, 좀 더 살찌기를 희망하는 학생의 수는 93명으로 전체의 2.6%, 현 상태에 만족하면서 그대로의 유지를 원하는 학생의 수는 51명으로 전체의 12.1%였다.
 4. 실제체형과 자기평가체형과의 비교 평가율에서는 과대 평가율이 대구지역은 56.5% 후쿠오카지역은 57.2%로 나타났으며 정당평가율은 39.1%, 40.3% 과소평가율은 4.4%, 2.3%이었다.
 5. 대구지역 대상자의 체형평가에 따른 사회적 체형 불안도는 전체 대상자의 평균치는 28점이었으며 여왕에서는 너무 살짐으로 갈수록 사회적 체형 불안도가 상승하는 경향을 나타내었다. 후쿠오카 지역 대상자의 체형평가에 따른 사회적 체형 불안도는 전체 대상자의 평균치는 34점이었으며 여왕에서는 너무 살짐으로 갈수록 사회적 체형불안도가 상승하는 경향을 나타내었다. 후쿠오카 지역의 체형 불안도가 대구지역보다 유의적으로 높았다.
- 한·일 여대생의 자기 체형인식 및 체형 불안도에 관한 비교연구에서 한국여대생이 일본여대생보다 평균신장은 크고 평균체중은 적으며 이상적으로 생각하는 신장은 한국이 일본보다 더 크고 체중은 비슷하였다. 체중조절지향도는 한국여대생보다 일본여대생이 마르기를 희망하는 율이 더 높고 체형의 과대평가율은 한

국여대생과 일본여대생이 비슷하였으며 사회적 체형불안도는 일본여대생이 대구여대생보다 높았다.

감사의 글

본 연구조사에 함께 해주신 力州大學의 교수 小宮秀一先生과 中村學園大學 교수 今井克己先生께 감사를 드립니다.

■참고문헌

- 1) Freedson, P.S.: Physique, body composition, and physiological characteristics of competitive female body builders, *Phys Sports med* 11:85-93, 1983.
- 2) Frisch, R.E. and McArthur, J.W.: Menstrual cycles: fatness as a determinate of minimum weight for height necessary for their maintenance and onset, *Science* 185: 949-951, 1974.
- 3) Frisch, R.E. Wyscak, G. and Vincent, L.: Delayed menarche and amenorrhea in ballet dancers, *N Engl Med J* 303: 17-19, 1980.
- 4) Brooke OG, Anderson HR, Bland JM, Peacock JR, Stewart CM, Effects on birth weight of smoking, alcohol, caffeine, socioeconomic factors and psychological stress *Ob Med J* 298: 795-800, 1989.
- 5) Kliegman RM, Gross T. Prenatal problems of the obese mother and her infant, *Ob & Gyn* 66: 299-305, 1985.
- 6) Joung HJ, Kim EJ, Choi BS, Shin JJ, Yoon SD, The relationship between the infant birth weight and the body weight gain during pregnancy of the women in Taegu area, *Korean J of community Nutrition*.
- 7) Dawes MG, Grudzinskas JG, Repeated measurement of maternal weight during pregnancy. Is this a useful practice *Br J Ob & Gyn a*: 98, 189-194, 1991.
- 8) Choi BS, Shin JJ, Kim WK. Relationship of pregnancy Complications to Maternal Prenatal Dietary Intakes and Birth Weight 1(3): 167-177, 1999
- 9) Katch, F.I. and Katch, V.L.: The body composition profile : techniques of measurement and applications, *Clin Sports Med* 3: 31-63, 1984a.
- 10) Behnke, A.R. and Wilmore, J.H: Evaluation and regulation of body build and composition, Prentice-Hall, New Jersey 145-146pp, 1974.
- 11) Steiger, H, and A·Ghadirian: Atypical eating

- disorders resembling anorexia nervosa: A report of five cases, *International J of Eating Disorders* 8(3): 307-314, 1989.
- 12) Shaw, S, and L, Kemeny: Fitness promotion for adolescent girls: The impact and effectiveness of promotional, *Adolescence* 14(95): 677, 1989.
 - 13) Ryu HY, Yoon JS. Relations of Perception of Obesity and Experiences of Weight Control and Body Image in High School Students, *Korean Journal of Community Nutrition* 3(2): 202-209, 1998.
 - 14) Richards, M,A. Petersen & A. Boxer and R. Albrecht, Relation of weight to body image in pubertal girls and boys from two communities, *Developmental Psychology* 26(2): 313-321, 1990.
 - 15) Bailey, Goldberg JP, Eating patterns and weight concern of college women, *J Am Diet Assoc* 89(1): 93, 1989.
 - 16) Moses M. Banilivy M, M., Lifshitz Finer of obesity among adolescent girls, *Pediatrics* 3(3): 393, 1989.
 - 17) Hart, W. A., Leary, M. R. and Rejeski, W. J.: The measurement of social physique anxiety, *J Sports & Exer Psychol* 11: 94-104, 1989.
 - 18) Tokunaga, K., Matsuzawa, Y. Kotani, K., Keno, Y. Kobatake, T. Fujoka, S. and Tarui, S: Ideal body weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity, *Int, J Obesity* 15: 1-5, 1991.
 - 19) The Korean Nutrition Society: Recommended Dietary Allowances for Koreans (sixth Revision, 1995)
 - 20) Kim HS, Choi BS, Hong JP. Comparative Study on Body Fat Distribution in Korean and Japanese Young Female Subjects. *Korean J Nutrition* 26(5):615-624, 1993.
 - 21) Park YS, Lee YW, Choi KS. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college students *Korean J Diet Culture* 10(5):367-375, 1995.
 - 22) Storz, N.S.: Body weight concepts of adolescent girls in the home economics classroom, *J Home Econ* 74: 41-43, 1982.
 - 23) Oh EJ, Sun SS. A Study on the Food Habit & The Health Responses of College Students to the Todai Health Index, *Korean Home Economics Association* 26(3): 43-51, 1988.
 - 24) Lee YN, Choi HM. A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students, *Korean J Diet Culture* 9(1): 1-10, 1994.
 - 25) Kefgan, M. and Touchie-Seecht, P. Individuality in clothing Section and Personal Appearance (2nd, ed)N.Y: MacMillan Publishing Co, inc.
 - 26) Macdonald, L, A, Teaching, GA, & Moaose, O: Factors affection the dietary quality of adolescent girls, *J Am Diet Assoc* 82(3), 260, 1993.
 - 27) Kim KN. A study on relationship between food habits and personality, *Korean J Nutrition* 15(3): 194-201, 1982.
 - 28) Mclean, F.P.: The process of aging sited to body cathexis and to clothing satisfaction, Unpub. ph.d., Dissertatic, Utah State University, 1978.
 - 29) Kim BR, Im YS. A Study on the Food Habits of College Students by Body Mass Index, *Korean Journal of Community Nutrition* 3(1): 44-52, 1998.
 - 30) Jakobovits C, Halstead P, Kelley L, Roe D, & Young CM. Eating habits and nutrition intakes of college women over d thirty-years period, *J Am diet Assoc* 71: 405, 1977.
 - 31) Shin MK, Seo ES. A Study on Food habits Food Preference of College Students in Ik-San Area, *Korean Home Economics Association* 33(4): 89-106, 1995.