

고등학생의 체중조절에 대한 관련 행동 및 태도

최종철 · 박영수*

한국교원대학교 대학원 · 한국교원대학교*

The Behavior and an Attitude for Weight Control of High-School Students

Choi, Jong-Cheol · Park, Young-Soo*

Graduate School of Korea National University of Education

Korea National University of Education*

ABSTRACT

The purpose of this study was based on students in high school to find out how interest eating and controlling weight on normal time by sex to let them get a better sense's of view on weight controlling so they can get healthy, and healthy school life and concentrate on studying, As a result of analyzing the data collected for the subject of high school students, the conclusions were as follows ;

First, out of 325 students, 44.6% were male students, and 179 were female students, Compared to the BMI, normal mass were 50.8%, which were 165 students, less weighted were 39.7%, which were 129 students, and over weighted were 9.5%, which were 31 student. Also average height for male students were 173.8cm, for female students were 161.5cm, average weight were 67.2kg for male students, and for female students were 53.2kg. Using BMI analysing the results and the male students had an average of 22.2%, and the female students had an average of 20.3%, so male students were a little higher than the female students.

Second, the interest rate for weight control were 82.2%, that's 267 students for, 'interested' and 7.8%, which were 58 student for 'not interested', so most students were interested, in controlling weight. Interest rate were 83.6% for male students, 81.0% were female students. BMI told that group of less weighted were 82.9%, group of normal were 79.4% and group of over weighted were 93.5%. The rate were all high not relating to BMI.

Third, compared to the past, more people said 'normal'(41.3%), people who said 'a little fat'(36.3%) decreased, but they still think they are fat even though they are not, also when they are less weighted they still think they are fat.

Fourth, for 'weight control, and food' both male and female said they were related, and for 'weight control and exercising' they also said they were related, but more male said that they were related, However for relations between 'controlling weight and school's physical education class' the answers were usually disagree.

Fifth, for the 'satisfaction of their present weight', both BMI and the students answered and this results were mostly same as the past result, so most students prefer to lose weight. Also, both male and female think that the reason they have this weight now is, because of 'the amount of exercises' and 'the amount of food they eat', so they find that it's related to each other.

Sixth, for the experience on weight control, both male and female had experiences, and they answered 'exercising and food treatment' is the good way to control weight. Also for 'the reason they started to control there weight', both male and female answered, 'they thought there weight were not normal'.

Seventh, 'Do you pick on food to control weight?' and 'Do you feel nervous before you eat?' and for last 'control of drinking water' the answer was all different, and both male and female answered negatively.

Eighth, time wasted on exercising per day, for less than 30 minute were 81.5%, the form of exercises that students did were 'not much or walking on the way to school and way to home'. Usually for their free time, male students spend on exercising however female student did not. Also both female and male students showed that they like to exercise, but majority of female student disliked to exercise. To everyone's point of view 'like'(32.9%), 'like a lot'(20.9%), so everyone agrees. The knowledge information on controlling weight, they answered, usually found from commercials, newspaper or magazines and from parents or friend.

From the past many high school students wanted to control their weight, so there should had been a good education on this, however there wasn't any of those education and still it doesn't exist. Also most school's education are arranged to entrance pressure so they have a lot of knowledge and informations to it, but for real they don't have any activity or actions on it.

Through this research, we felt that, we should correct students with wrong understanding on controlling weight and wrong knowledge. Also we suggest to make an activity program for this.

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

신체적·정신적으로 제 2 차 성장기인 청소년기에 많은 영양을 섭취하지만 그에 따른 운동량이 매우 적어 과다체중 및 비만에 이르러 정신적으로 많은 스트레스를 받고 있다. 또한 잘못된 체형의 인식으로 정상 및 저체중임에도 불구하고 무리한 체중조절을 실시하여 건강에 많은 해를 끼치고 있다. 특히 요즘에 들어서 매스컴에 나오는 특정 연예인(가수, 탤런트, 미스코리아. 모

델 등)들의 신체가 청소년들에게는 기준이 되고 있으며, 선망의 대상으로 여겨져 연예인의 체형을 닮아가려고 노력한다. 청소년기에는 정신적, 육체적으로 건강하게 생활하고 학업에 열중할 수 있도록 균형된 영양 섭취와 운동이 필수이다. 하지만 연예인과 같은 날씬한 체격 및 체형에 대한 동경과 맹목적인 미의 추구를 위해 운동은 거의 하지 않으면서 지나친 소식과 빈번한 결식을 하는 등 불규칙적인 식사와 약물 오·남용을 하고 있는 경우가 많다. 이러한 결과로 그들의 건강은 양·질적으로 불균형의 상태를 초래하는 사례가 많다. 특히 이제까지는 거의 여학생들에게만 사

용되어져 왔던 ‘다이어트(diet)’란 말은 남학생들에게도 전혀 멀리 느껴지지 않게 사용되고 있다.

비만이란 섭취한 에너지와 소비 에너지와의 균형이 조절되지 못해 생기는 것인데, 현대인의 생활은 에너지 섭취에 비하여 운동부족 때문에 비만해지고, 그 결과로서 당뇨병이 많이 발생하고 있다. 치료법은 운동요법인데 “이마에 땀을 흘려야 치료되는 병이다”라는 말이 있듯이 운동에 대한 중요성을 의미하고 있다. 인류 역사와 더불어 시작된 의·식·주 기본 생활 중에서 생명 유지를 위해 가장 큰 비중을 차지하고 있는 식생활은 인간의 기본적인 생리 욕구를 충족시키는 필수적 요소로 그 내용은 건강과 직결되며 일생을 통해서 신체적 성장과 정신적 욕구 충족 및 행복을 지켜 주는 역할을 하는 중요한 생활이다. 청소년기에 있어서 좋은 영양은 건강 상태에 반영되어 신체 발육을 양호하게 할 뿐만 아니라 정신적, 정서적, 생리적으로 급격한 변화를 보여주는 시기로, 이 시기의 영양은 장래의 체격 발달 및 성장기 이후의 건강과 밀접한 관련이 있으며, 성인이 된 후에도 커다란 영향을 미치기 때문에 특히 중요하게 다루어지고 있다(이현숙, 1982).

사춘기 소녀들을 대상으로 체형과 섭취하는 식품의 질에 관하여 연구한 Mcdonald(1983)에 의하면 대부분의 사춘기 여학생들은 자신의 체형에 불만족하여 체중 조절을 경험하고 있다고 보고하였다. 또한 체중의 증가는 아름다움의 적이라고 생각하여, 체중을 줄이기 위한 방법으로 결식을 빈번히 시도하기 때문에 식품 섭취가 줄어들며, 그 결과 식사의 질이 낮아질 수밖에 없다고 보고하였다.

영양 섭취량이 부족할 경우 발육부진, 영양불량 등의 증상이 나타나고 영양 섭취량이 과다하고 운동량이 부족할 경우는 비만증, 당뇨병 등과 같은 성인병의 위험성이 있다. 청소년기는 아동기에서 신체적·정신적으로 급속한 성장 변화를 통해 성인기로 이행되어 가는 중요한 시기이므로 그들이 섭취하는 영양과 알맞은 운동은 평생 건

강과 직결된다. 따라서 이 시기는 유아기에 이은 제2의 신장·충실기이므로 건강하고 능률적인 생활을 영위하고 유지하기 위해서는 균형된 영양 섭취와 운동이 매우 중요하고 조화가 잘 이루어져야 한다.

이 연구에서는 청소년기에 있는 고등학교 남녀 학생들을 대상으로 체중 조절에 대한 관심도를 알아보고, 그에 따른 그들의 식행동과 체중 조절을 위한 평소의 태도 및 활동 등 성별로 어떠한 차이가 있는 지를 분석하였다. 그래서 자기 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중 조절에 대한 올바른 가치관을 형성하게 하여 건강하고 건전한 학교생활과 학업에 열중할 수 있도록 기초 자료를 제공하는 데 그 목적을 두고 있다.

2. 연구의 문제

이 연구에서는 고등학생에게 체중 조절에 대하여 올바른 지식을 갖도록 하기 위하여 성별을 독립변인으로 하여 다음과 같은 문제를 설정하였다.

가. 체중 조절에 대한 인식도는 성별로 차이가 있을 것인가?

나. 체중 조절을 위한 식행동은 성별로 차이가 있을 것인가?

다. 체중 조절을 위한 평소 활동은 성별로 차이가 있을 것인가?

3. 연구의 제한점

남·여 고교생의 체중 조절에 대한 인식도와 식행동, 평소 태도 및 운동 형태를 분석하는 데 있어서 이 연구가 지니는 제한점은 다음과 같다.

가. 이 연구는 경기도 G시 지역에 소재한 네 개의 고등학교 2학년을 대상으로 하였기 때문에 전국적인 관점으로 일반화하는 데는 한계가 있다.

나. 체형의 분류는 BMI지수로 하였고, 이 중 비만에 해당되는 학생의 수가 부족하여 일부 문항에서 통계적 검정에 대한 기본 가정을 만족시키는 데는 한계가 있다.

4. 용어의 정의

이 연구에서 사용된 용어의 정의는 다음과 같다.

가. BMI지수(Body Mass Index)

체지방량과 관계가 있는 체격지수로 산출을 하는데 BMI지수(체질량지수, Quetelet지수)가 있다. 체지방과 상관관계가 높고 신장의 영향을 적게 받아BMI(Body Mass Index)가 비만도를 측정 가장 일반적으로 사용되는데, 체중(kg)/신장(m)/신장(m)으로 계산하며 BMI의 표준치를 22로 정하고 있다. 정상 체중을 가진 사람의 BMI는 미국에서는 남자 20~25, 여자 19~24, 과소체중은 남자 20이하, 여자 19이하, 과체중은 남자 25~30, 여자 24~30, 비만자는 남녀 모두 30 이상으로 알려졌고, 중학생을 대상으로 하여 BMI를 정상은 20~25, 과체중은 25~27미만, 27 이상은 비만군으로 간주하였다(신은숙, 1998). BMI의 표준치 지수를 22로 정하고 체중미달 지수 18 미만, 저체중 지수 19.9 이하, 체중과다 지수 25.1~27, 비만 지수를 27 이상으로 하였다.

비만을 판정하는 여러 기준 중에서 BMI는 여러 질병들의 발병과 이에 의한 사망률과 밀접한 관계가 있다. 그래서 많은 학생을 대상으로 하기 때문에 측정과 장비 마련의 어려움이 있으므로 가장 효과적이고 적합하며 시간의 제약을 받지 않아서 이 연구에서는 BMI지수를 활용하였는데, BMI 지수 20 미만을 저체중 집단, 20~24.9를 정상체중 집단, 25 이상을 비만집단으로 구분하였다.

나. 평소 활동

이 연구에서의 '평소 활동'이란 일상 생활에서 평소에 운동 또는 활동하는 상태를 말하며, 여가 시간이나 기타 시간 등의 운동 또는 활동을 포함할 수 있다.

II. 연구 방법

1. 연구의 대상

이 연구는 청소년기 특히, 심신의 발달과 학업

에도 열중해야 하는 고등학교 남녀 학생의 체중 조절에 대한 관심도를 분석하여 그들에게 체중 조절에 대한 바른 이해와 가치관을 심어주어 건강하고 건전한 학교생활을 보낼 수 있도록 도와주기 위해서이다. 이 연구의 기초 자료를 찾기 위하여 경기도 G시에 소재한 네 개의 고등학교 2학년을 대상으로 하였다. 조사 대상의 학급별 무선 군집 표집을 실시하였고 전체 대상자는 325명이었다. 연구 대상자의 구성은 <표 II-1>과 같다.

<표 II-1> 조사 대상자의 구성명

성 별	남	여	합 계
인 원	146	179	325

2. 검사 도구 및 조사 방법

가. 검사 도구

이 연구에서의 조사 방법은 설문지법을 사용하였으며, 연구에 사용된 설문지는 선행연구 자료들의 설문 문항을 참고로 하여 본 연구 목적에 맞도록 개작하여 사용하였으며, 지도교수 및 관련 전문가(보건교사, 가정과 교사, 학교 교의)와 협의하여 검토하였고, 신뢰도 및 타당도를 확보하여 본조사 설문지를 구성하였다.

나. 조사 방법

1) 사전 조사

이 연구에서 사용되는 설문지의 사전 조사는 G시에 소재한 J고등학교 남녀 각각 30명씩을 대상으로 실시하였다. 사전 조사에서 설문지 응답 시 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려운 문항을 지적하도록 하여 검토한 후, 수정 및 보완하여 설문지를 작성하였다.

2) 본조사

본 조사의 설문지 문항은 사전 조사의 문항을 바탕으로 학생들에게 지적된 문항이나 신뢰도가 떨어진 문항을 제외하였다. 설문 문항의 내용 타

당도는 지도교수 및 관련 전문가(보건교사, 가정과 교사, 학교교의)와 협의하여 검토하였다. 본 조사의 기간은 2002. 4. 10~2002. 4. 30일 까지 각 학교를 순회하면서 체육교사로 하여금 직접 설문지를 배부하였다. 이 연구의 목적과 실시 상에 있어서 주의해야 할 점을 알려주고 실시 하게 함과 동시에, 해당 학교를 직접 방문하여 설문지를 회수하였다.

조사 대상자는 G시에 소재하고 있는 4개 고등학교(남녀 공학 각 학교 100명 씩, 남녀 각각 50명 씩)의 2학년들을 대상으로 400부를 배부하여 회수하였으나 수집된 자료 중 훼손된 것과 질문에 대한 부적절한 답변이나 무성의한 반응을 보인 75부를 제외한 총 325부(남 146부, 여 179부)를 통계 자료로 사용하였다. 설문지 응답은 신장과 체중의 기록을 주관식란에 직접 기입하였으며, 문항에 대한 답변은 OMR 카드에 컴퓨터 수성 사인펜으로 Marking하도록 하였다.

다. 설문지의 구성

이 연구에 사용한 설문지는 응답자의 일반적 사항 3개 문항, 체형 및 체중 조절에 대한 인식도 9개 문항, 식행동에 대한 것 3개 문항, 일상 생활에서의 운동 및 활동 상황에 관한 것 5개 문항 총 20개 문항으로 구성하였으며 구체적인 내용은 <표 II-2>과 같다.

<표 II-2> 설문지 구성 내용

구성지표	구성 내용	문항수
일반적 사항	성별, 신장·체중, 체중 조절 관심도	3
체중조절에 대한 인식도	체형에 대한 인식, 체중 조절과 음식물·운동·체육수업과의 관계, 체형에 대한 만족도, 체중 조절을 위한 실천 경험, 체중 조절의 동기, 현재 체형이 만들어진 이유, 체중 조절 방법	9
식행동에 대한 조사	체중 조절을 위한 음식 선택·음식 섭취 전의 행동, 수분 섭취량	3
평소 활동 상태	하루 운동 시간·운동의 정도, 평소 운동의 상태, 운동에 대한 가치관, 체중 조절에 대한 지식·정보 매체 습득 방법	5
계		20

3. 자료 처리 방법

설문지와 함께 배포하여 기록된 OMR 카드는 카드 리더를 통하여 텍스트 문서로 저장한 다음 EXCEL 프로그램을 이용하여 읽었다. 신장과 체중은 BMI지수로 변환한 다음 저체중, 정상체중, 과체중 세 집단으로 나누었다. 이것을 적절하게 편집한 후 다시 SPSSWIN 10.7 프로그램을 이용하여 자료 처리하였다.

- 1) 신장 및 체중의 비교는 표준편차로 나타내었다.
- 2) 인구통계학적인 변인은 빈도분석으로 단순 빈도와 백분율을 구하여 일반적 성향을 살펴보았다.
- 3) 처리된 자료를 이용하여 각각의 문항에 대한 χ^2 독립성 검증(chi-square independence test)을 실시하였다. 여기에서 제시된 각각의 독립변인들에 대한 결과는 표 하나에 묶어서 χ^2 값이 유의한 차를 보인 것만을 제시하였다.

III. 연구 결과

이 장에서는 고등학생의 체중조절에 대한 관련 행동 및 태도를 연구하기 위해서 첫째, 독립변수인 연구대상자의 일반적 사항을 분석하고,

둘째, '성별에 따라 체중 조절에 대한 인식도의 차이', 셋째, '성별에 따라 체중 조절에 위한 식행동의 차이', 넷째, '성별에 따른 체중 조절을 위한 평소의 운동 및 활동은 어떠한가?'를 분석하였다.

가. 일반적 사항

연구 대상자의 일반적 사항은 <표 III-1>에 나타냈는데 BMI지수는 정상체중 집단이 50.8%로 165명, 저체중 집단은 39.7%로 129명, 비만 집단이 9.5%로 31명 순으로 나타났다. 체중 조절에 대한 관심도는 '관심이 있다'가 82.2%로 267명, '관심이 없다'는 17.8%로 58명이 되었다. 전체적으로 관심이 가지고 있음을 알 수 있었다.

또한 선행 연구와 비교해 볼 때, 초등학교생보다는 중학생이, 중학생보다는 고등학생들의 비만 분포 낮아지고 있다는 것을 알 수 있었다. 그것은 성장 과정의 특성으로도 볼 수 있지만, 학생들이 차츰 자신의 외모에 관심이 많아지면서 체중 관리를 하기 때문이라고도 보고하고 있다.

<표 III-2>에서 보는 것처럼 이 연구의 조사 대상자의 평균 신장은 남학생은 173.8 cm이고 여학생은 161.5 cm이며, 평균 체중은 남학생이 67.2 kg이고 여학생이 약 53.2 kg으로 평균 신장과 체중이 여학생보다 남학생이 훨씬 더 큰 것으로 나타났다. 조사 대상자의 평균 신장과 체중을 한국인의 체위 기준치(16~19세 기준 남학생은 신장 171.8±5.6, 체중 63.7±9.6 여학생은 신장 159.9±5.2, 체중 54.1±7.4)와 비교해 보면 남학생은 2 cm, 여학생은 1.6 cm 정도 더 크며, 체중은 남학생이

3.5 kg가 더 늘어난 반면 여학생은 0.9 kg이 줄어 들었다. 이 결과에 의하면 남학생은 체격 조건이 골고루 향상되고 있지만, 여학생의 경우는 한국인 체위 기준치와 유경숙(1994)이 여고생을 대상으로 한 조사의 평균 신장 159.44 cm, 평균 체중 53.81 cm와 비교해 보더라도 신장은 커졌지만 체중이 점점 줄어든다는 것을 보여주고 있어 이 연구의 결과와는 차이가 있었다. 이는 아직도 남학생에 비해 여학생이 체중 조절에 더 많은 관심을 갖고 실천하고 있다는 것을 알 수 있었다.

유경숙(1994)에 의하면 비만의 정도를 체력 지수 중 Rohrer 지수를 이용하여 그 판정 등급에 따라 분석하였는데, 그 결과 조사 대상자의 13.6%는 아주 마른 체형, 19.4%는 마른 체형, 43.0%는 표준 체형, 12.1%는 뚱뚱한 체형, 12.0%는 아주 뚱뚱한 체형으로 나타났다. <표 III-3>에서는 이 연구의 조사 대상자의 성별 BMI지수(Body Mass Index : 체질량 지수)의 분포를 분석하였는데 남학생이 평균 22.2, 여학생이 평균 20.3으로 남학생이 좀 더 높게 나타났다. 저체중 집단에서의 여학생 빈도수가 68.2%로 남학생 31.8%보다 약 2배 이상이 많았고, 비만집단에서는 남학생 74.2%이 여학생 25.8%에 비해 약 3배 정도가 많았다. 분석 결과 성별로 유의한 차(p<.01)가 매우 있었다.

이것을 통해서 알 수 있는 것은 남학생들에 비해 여학생들이 상대적으로 비만에 대하여 민감하고 실질적인 체중 조절을 실천하기 때문에 저체중 집단에 분포가 높고, 비만집단에 분포가 낮다고 볼 수 있다.

김용주(1987)에 의하면, 청소년기 여고생들의 79.8%가 체중 조절에 관심이 있다고 하였으며, 백현순(1987)은 남학생은 49.7%, 여학생은 73.7%가 체중 조절에 관심을 가지고 있다고 보고하였다.

<표 III-1> 일반적 사항

일반적 사항	구 분	명	%
BMI지수	BMI<20	129	39.7
	20≤BMI<25	165	50.8
	25≤BMI	31	9.5
관심도	없다	58	17.8
	있다	267	82.2
계		325	100.0

<표 III-2> 신장 및 체중

구 분	명	신 장(cm)	체 중(kg)
남	146	173.8±5.6	67.2±10.9
여	179	161.5±5.0	53.2±7.5

〈표 III-3〉 BMI 분포

명(%)

구 분	BMI <20	20= <BMI <25	25= <BMI	전 체	χ^2	자유도
남	41(28.1)	82(56.2)	23(15.7)	146(100.0)	21.257**	2
여	88(49.1)	83(46.4)	8(4.5)	179(100.0)		
전체	129(39.7)	165(50.8)	31(9.5)	325(100.0)		

**p<.01

〈표 III-4〉 성별, BMI 지수에 따른 체중 조절의 관심도

명(%)

구 분	관심도		전 체	χ^2	자유도
	없다	있다			
남	24(16.4)	122(83.6)	146(100.0)	.358	1
여	34(19.0)	145(81.0)	179(100.0)		
BMI <20	22(17.1)	107(82.9)	129(100.0)	3.658	2
20= <BMI <25	34(20.6)	131(79.4)	165(100.0)		
25= <BMI	2(6.5)	29(93.5)	31(100.0)		
전체	58(17.8)	267(82.2)	325(100.0)		

p>.05 p>.05

또한 조이경(1998)에 의하면 여고생의 체중 조절에 대한 관심도는 90.3%가 관심이 있다고 응답하였다. 이 연구에서는 〈표 III-4〉에서와 같이 성별, BMI지수에 따른 체중 조절의 관심도를 '관심이 있다', '관심이 없다'로 구분하여 조사하였다. 그 결과 성별로는 남학생이 83.6%, 여학생 81.0%, BMI지수로는 저체중 집단 82.9%, 정상 체중 집단 79.4%, 비만 집단 93.5%로 응답하였다. 성별, BMI지수에 관계없이 모두 관심도가 높았으며, 특히 비만 집단은 93.5% 정도로 거의 모두가 관심이 있다고 응답하였다.

성별, BMI지수별 χ^2 값으로 보아 유의한 차(p>.05)가 낮다. 이는 청소년들의 체중 조절에 대한 관심도가 남녀 구분 없이 높다는 것을 알 수 있으며 특히, 남학생의 관심도가 백현순(1987)과 비교해 볼 때 지난 과거보다 훨씬 높아졌다. 참고로 체중 조절에 관심이 없는 응답자의 대부분은 '먹어도 살이 찌지 않는다'라고 하였다.

나. 체중 조절에 대한 인식도

〈표 III-5〉에서 보는 바와 같이 체형에 대한 인식의 차가 유의한 지를 알아보기 위해서는 성별과 BMI지수 분석하였는데 집단 간의 유의한 차이(p<.01)가 나타났다. 성별에서는 자신의 체형에 대해 남학생은 '날씬하다' 21.2%, '너무 날씬하다' 9.6%로 응답하였으며, 여학생은 '날씬하다'(11.7%), '너무 날씬하다'(2.8%)로 남학생이 여학생에 비해 훨씬 높았고, '뚱뚱하다'와 '너무 뚱뚱하다'에 대한 응답의 비율은 여학생이 각각 36.3%와 7.8%로 남학생 29.5%와 4.8%에 비해 조금 더 높았다.

여고생들을 대상으로 현재 자신의 체형에 대한 만족도를 조사한 김정희(1995)의 연구에서는 92.67%가 만족하지 못하고 있었으며, 8.32%만이 만족하고 있다고 응답하였고, 그 중 60.52%가 10%이상 체중 미달의 체형에 속하는 것으로 나타났다. 또한 조이경(1998)에 의하면 실제 체

〈표 III-5〉 성별, BMI 지수별 체형에 대한 인식

명(%)

구분	너무 날씬하다	날씬하다	표준이다	뚱뚱하다	너무 뚱뚱하다	계	χ^2	자유도
남	14(9.6)	31(21.2)	51(34.9)	43(29.5)	7(4.8)	146(100.0)	14.027**	4
여	5(2.8)	21(11.7)	74(41.3)	65(36.3)	14(7.8)	179(100.0)		
BMI<20	16(12.4)	42(32.6)	57(44.2)	13(10.1)	1(.8)	129(100.0)	137.341**	8
20<BMI<25	3(1.8)	10(6.1)	66(40.0)	76(46.1)	10(6.1)	165(100.0)		
25<BMI	0(0)	0(0)	2(6.5)	19(61.3)	10(32.3)	31(100.0)		
전체	19(5.8)	52(16.0)	125(38.5)	108(33.2)	21(6.5)	325(100.0)		

**p<.01

〈표 III-6〉 체중 조절과 음식물의 관계

명(%)

구분	음식물과 체중 조절과의 관계					전체	χ^2	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	5(3.4)	11(7.5)	25(17.1)	84(57.5)	21(14.4)	146(100.0)	14.915**	4
여	1(.6)	4(2.2)	20(11.2)	110(61.5)	44(24.6)	179(100.0)		
전체	6(1.8)	15(4.6)	45(13.8)	194(59.7)	65(20.0)	325(100.0)		

**p<.01

형과 인식하고 있는 체형과의 관계를 보기 위해서 표준체중(kg) = (신장 - 100) × 0.9의 공식을 이용한 Broca 변법으로 표준 체형(Ideal Body Weight)을 구한 결과 여고생들이 자신의 체형에 대한 인식도는 48.1%가 약간 살찐 편이라 했고, 25.8%가 표준 체형이라고 생각하였으며 날씬하다고 생각하는 학생은 8.7%에 불과하여 대부분의 학생들이 '살이 찼다'고 생각하고 있는 것으로 나타났다.

몇 년 전보다는 '표준이다'(41.3%)라고 인식하는 응답자가 많아졌으며, '약간 뚱뚱하다'(36.3%)라고 응답한 학생은 줄어들었음을 알 수 있었다.

BMI지수로는 특히, 저체중 집단 129명 중 '표준이다'라고 57명(44.2%)이 응답하였으며 '뚱뚱하다'는 13명(10.1%) '너무 뚱뚱하다'는 1명(.8%)로 나타나 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있

다는 것을 알 수 있다. 또한 정상체중 집단에서도 전체 165명 중 66명(40.0%)만이 '표준이다'라고 응답하였으며, '뚱뚱하다'라고 인식하고 있는 응답자가 76명(46.1%)이나 되었고, '너무 뚱뚱하다'라고도 10명(6.1%)이 응답하였다.

조이경(1998)의 연구에 의하면 실제 체형과 인식하고 있는 체형과의 관계는 표준 체형임에도 불구하고 42.6%가 살이 찼다고 생각하고 있었고, 10%와 20% 미달 체형인 경우에도 9.1%가 살 찼다고 말하고 있다. 이러한 결과를 볼 때 과거에서부터 체형에 대한 올바른 교육이 필요하였으나 지금까지도 잘못 인식하고 있는 경우가 많은 것 같다. 그러므로 자신의 체형에 대한 잘못된 지식을 올바르게 교육할 필요성이 있다는 것을 절실히 느꼈다.

체중 조절과 음식물과의 관련성에 대한 결과

〈표 Ⅲ-7〉 체중 조절과 운동과의 관계

명(%)

구분	체중 조절과 운동과의 관계					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	0(0)	14(9.6)	57(39.0)	59(40.4)	16(11.0)	146(100.0)	10.278*	4
여	2(1.1)	30(16.8)	83(46.4)	50(27.9)	14(7.8)	179(100.0)		
전체	2(.6)	44(13.5)	140(43.1)	109(33.5)	30(9.2)	325(100.0)		

*p<.05

〈표 Ⅲ-8〉 체중 조절과 체육 수업시간과의 관계

명(%)

구분	체육 수업시간과 체중 조절의 관계					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	22(15.1)	28(19.2)	72(49.3)	22(15.1)	2(1.4)	146(100.0)	52.829**	4
여	51(28.5)	81(45.3)	39(21.8)	8(4.5)	0(0)	179(100.0)		
전체	73(22.5)	109(33.5)	111(34.2)	30(9.2)	2(.6)	325(100.0)		

**p<.01

는 〈표 Ⅲ-6〉에서 보는 바와 같이 남녀 모두 관계가 있다고 응답한 비율이 높았으며 남학생은 '그렇다' 57.5%, '매우 그렇다' 14.4% 응답하였으며, 여학생은 '그렇다' 61.5%, '매우 그렇다' 24.6%로 응답하였다. 또한 상대적으로 남학생들은 음식물과 체중 조절과의 관계에 대하여 '그렇지 않다' (7.5%), '매우 그렇지 않다' (3.4%)로 부정적인 응답을 하여 여학생들이 음식물에도 많은 관심을 가지고 있다는 것을 알 수 있었고 유의한 차(p<.01)를 보였다.

〈표 Ⅲ-7〉에서 체중 조절과 운동과의 관계를 살펴보면 남학생은 '그렇다' 40.4%, '매우 그렇다' 11.0% 응답하였고, 여학생은 '그렇다' 27.9%, '매우 그렇다'를 7.8% 응답하여 유의한 차(p<.05)를 보였고, '그렇지 않다'는 남학생이 9.6%인데 비해 여학생은 16.8%로 약 2배 가까이 많게 응답을 하였으며 전체적으로 보았을 때는 체중 조절과 운동과의 관계는 대체적으로 연관성이 있다고 볼 수 있다.

이것으로 볼 때 인문계 고등학교의 특성 때문에 활동이 최소화 될 수밖에 없다는 것이다. 하지만 개인의 특성에 따라 다르지만 정상 체중 집단에 포함되어 있더라도 저체중, 과체중과 같이 단순히 외모를 떠나서 당뇨, 고혈압 등과 함께 건강에도 매우 해로운 요소인 만큼 체중관리에 신경을 써야 할 것이며 운동이 최선의 방법임을 강조하고 싶다.

'학교 체육수업시간의 활동이 체중 조절에 도움이 되느냐?'에 대한 응답으로는 〈표 Ⅲ-8〉에서 보는 바와 같이 남녀 전체적으로 '매우 그렇다', '그렇다'라는 9.8% 정도만 긍정적인 응답을 한 반면 '그렇지 않다', '매우 그렇지 않다'라는 부정적인 응답이 56%로 응답하였으며, 34.2%가 '보통이다'라고 응답하였다. 특히, 분석 결과를 살펴보면 남녀간 유의한 차(p<.01)를 나타내며 남학생보다 여학생이 2배 이상 강하게 부정적인 응답을 많이 하였는데, 여학생의 체육 수업시간에의 활동이 대부분 '비활동적이다'라는 면을 보

이고 있었다.

이러한 결과는 여학생이 남학생보다 활동에 대한 부담감을 가지고 있으며, 전체적으로 볼 때는 인문계 고등학교의 환경적인 요인(대학 수학 능력 고사와 성적, 학교체육 시설 등)에 의해 그만큼 대부분의 체육수업 시간이 실기 평가를 위한 수업으로 활용되기 때문이며, 학생들은 체육 수업 시간이 비록 체중 조절을 위한 시간은 아니지만 수업 시간의 활동이 자신의 신체에 큰 영향을 미치지 못한다는 것을 느끼기 때문이라고 생각한다.

조이경(1998)의 연구 결과에 의하면 자신의 체형에 대한 만족도는 49.7%가 더 날씬해져야 한다고 했고, 40.7%가 많이 날씬해져야 한다고 하여 대부분이 체중 감소를 원하는 것으로 나타났다. 또한 체중 조절의 방향은 95.0%가 '줄인다'라고 답해서 대부분이 체중 감량을 원하는 것으로 나타났다.

김용주(1987)에 의하면, 여고생의 85.1%가 표준 이하의 체중을 바람직하게 여기고 있으며, 체중 조절 방향에 있어서도 92.1%의 학생들이 체중을 줄이는 방향으로 시도하였다. 다만 7.9%의 학생들만이 체중을 늘이는 방향으로 시도했다고 보고하였다. Storz는 미국 사춘기 여학생들을 대상으로 한 연구에서 조사 대상자의 2%만이 자신

의 현재 체중에 만족했으며, 조사 대상자의 83%가 체중 감소를 원했고, 14%만이 체중 증가를 원하는 것으로 나타났다.

우리나라에서는 유경숙(1994)이 '체중 조절을 한다면 어떤 방향으로 하겠느냐'에 대한 조사에서 대상자의 응답은 '체중을 늘이겠다'가 9.1%, '체중을 줄이는 방법을 택하겠다'가 81.7%였다. '현재 체중에 만족하거나 또는 체중 조절에 관심이 없다'라고 응답한 여고생은 불과 9.2%밖에 되지 않았다. 또한 김경희(1995)가 연구한 여고생의 체형에 대한 만족도를 살펴보면 92.67%가 만족하지 못하고 있었으며, 8.32%만이 만족하고 있다고 응답을 하였다. 그 중 60.52%가 10% 이상이 체중 미달의 체형에 속하는 것으로 나타났다.

체중 조절에 관한 선행 연구의 결과와 <표 III-9>의 내용이 일치하는 것은 대부분의 학생들이 체중 감량을 선호한다는 것이다. 실제로 정상체중 집단의 학생들마저도 체중을 줄이는 방향이며, 체중을 증가시켜야 할 저체중 집단의 학생들 또한 체중을 감량하기 위하여 체중 조절을 한다는 것이다. 이는 체중 조절에 대한 잘못된 인식을 가지고 있어 식생활이나 일상 생활에서의 활동 등에 많은 영향을 미칠 것으로 보아 체중 조절에 대한 올바른 교육이 필요하다는 것을 다시 한번 보여 주고 있다.

<표 III-9> 체형에 대한 만족도

명(%)

구 분	현재 체형에 대한 만족도					전 체	x ²	자유도
	많이 날씬해져야 한다	약간 날씬해져야 한다	만족한다	약간 살찌야 한다	많이 살찌야 한다			
남	23(15.8)	52(35.6)	31(21.2)	32(21.9)	8(5.5)	146(100.0)	55.862**	4
여	77(43.0)	77(43.0)	16(8.9)	8(4.5)	1(,6)	179(100.0)		
BMI<20	17(13.2)	53(41.1)	21(16.3)	30(23.3)	8(6.2)	129(100.0)	68.015**	8
20=<BMI<25	61(37.0)	67(40.6)	26(15.8)	10(6.1)	1(,6)	165(100.0)		
25=<BMI	22(71.0)	9(29.0)	0(0)	0(0)	0(0)	31(100.0)		
전체	100(30.8)	129(39.7)	47(14.5)	40(12.3)	9(2.8)	325(100.0)		

**p<.01 *p<.05

〈표 Ⅲ-10〉 현재 체형이 만들어진 이유

명(%)

구분	현재 체형이 만들어진 이유					전 체	x ²	자유도
	유전적인 이유 때문에	운동량 때문에	식사량 때문에	육류의 섭취량 때문에	편식 때문에			
남	24(16.4)	54(37.0)	38(26.0)	13(8.9)	17(11.6)	146(100.0)	13.162*	4
여	35(19.6)	81(45.3)	49(27.4)	3(1.7)	11(6.1)	179(100.0)		
전체	59(18.2)	135(41.5)	87(26.8)	16(4.9)	28(8.6)	325(100.0)		

* p<.05

〈표 Ⅲ-11〉 체중 조절을 위한 실천 경험

명(%)

구분	체중 조절을 위한 실천 경험					전 체	x ²	자유도
	과거에 경험이 있다	지금도 계속하고 있다	과거에 하다가 현재는 하지 않는다	앞으로 해볼 생각이 있다	시도하지 않을 것이다			
남	12(8.2)	20(13.7)	27(18.5)	50(34.2)	37(25.3)	146(100.0)	18.917**	4
여	26(14.5)	29(16.2)	28(15.6)	80(44.7)	16(8.9)	179(100.0)		
전체	38(11.7)	49(15.1)	55(16.9)	130(40.0)	53(16.3)	325(100.0)		

** p<.01

〈표 Ⅲ-10〉의 현재 체형이 만들어진 이유에 대한 응답으로는 남녀 전체적인 결과를 살펴보면 ‘운동량 때문에’ (41.5%) → ‘식사량 때문에’ (26.8%) → ‘유전적인 이유 때문에’ (18.2%) → ‘편식 때문에’ (8.6%) → ‘육류의 섭취량 때문에’ (4.9%) 순으로 나타났다. 특히 ‘운동량 때문에’는 남학생(37.0%), 여학생(45.3%)이 높게 응답하였으며 ‘식사량 때문에’라고 응답한 비율도 남녀 모두 26~7% 정도로 응답자의 비율이 많은 편이었다.

즉 남녀 학생 모두 체중 조절과 운동, 그리고 식행동이 서로 밀접한 관계가 있는 것을 인식하고 있다는 것을 알 수 있었다.

조이경(1998)에 의하면 여고생의 체중 조절의 경험에 대해서는 24.8%가 과거에 경험이 있다고 했고, 17.1%는 현재까지 하고 있다고 했으며 50.1%는 앞으로 해볼 생각이 있다고 응답하였다.

이 연구에서는 〈표 Ⅲ-11〉에서와 같이 남녀별

로 유의한 차(p<.01)를 보이고 있는데 체중 조절의 경험이 있는 응답에서는 남학생(40.4%)과 여학생(46.3%)을 비교해 보면 큰 차이가 없다. 하지만 체중 조절을 ‘앞으로도 시도하지 않을 것이다’라는 질문에는 남학생(25.3%)이 여학생(8.9%)보다 약 3배 정도 많은 응답을 하였다. ‘앞으로 해 볼 생각이 있다’에 대한 응답은 남학생이 34.2%, 여학생이 44.7%로 조이경(1998)과 비교해 보았을 때 여전히 높은 비율을 차지하고 있었다.

체중 조절을 하는데 있어서 가장 좋은 체중 조절 방법으로는 〈표 Ⅲ-12〉에서 나타난 결과에서 남녀 전체적으로 살펴보면 운동 (76.9%) → 식이요법 (13.5%) → 단식 (7.7%) → 수술 (1.2%) → 사우나 (.6%)의 순으로 나타났다. 대부분의 학생들이 운동(76.9%)을 통해서 체중 조절을 하는 것이 가장 좋은 방법이라고 응답하였으며, 매스컴이나 책 등을 통해 식이요법(13.5%)으로도 체중

〈표 III-12〉 체중 조절 방법

명(%)

구분	체중 조절 방법					전 체	x ²	자유도
	사우나	수술	단식	식이요법	운동			
남	2(1.4)	2(1.4)	7(4.8)	13(8.9)	122(83.6)	146(100.0)	11.11*	4
여	0(0)	2(1.1)	18(10.1)	31(17.3)	128(71.5)	179(100.0)		
전체	2(.6)	4(1.2)	25(7.7)	44(13.5)	250(76.9)	325(100.0)		

* p<.05

〈표 III-13〉. 체중 조절의 동기

명(%)

구분	체중 조절의 동기					전 체	x ²	자유도
	유명 연예인의 체형을 닮고 싶어서	이성을 의식한 외모 때문에	학업에 지장을 주어서	표준체형이 아니라고 생각해서	건강 등의 이유로			
남	3(2.1)	35(24.0)	5(3.4)	56(38.4)	47(32.2)	146(100.0)	14.416**	4
여	17(9.5)	34(19.0)	15(8.4)	73(40.8)	40(22.3)	179(100.0)		
전체	20(6.2)	69(21.2)	20(6.2)	129(39.7)	87(26.8)	325(100.0)		

** p<.01

조절을 할 수 있다는 것을 알고 있다는 것이다. 특히 여학생(17.3%)은 남학생(8.9%)에 비해 2배 정도가 식이요법을 통한 체중 조절도 좋은 방법이라고 응답하였다. 또한 단식에 대한 응답으로도 남학생(4.8%)에 비해 여학생(10.1%)이 역시 2배 이상 많은 것을 알 수 있었다.

그리고 일반적으로 사우나, 수술, 단식의 방법은 체중 조절을 하는 방법 중 부정적인 방법으로 알려지고 있지만 여학생과 BMI 지수가 낮은 저체중 집단에서는 단식으로 체중 조절을 해도 된다는 적지 않은 반응을 보여주고 있다.

유경숙(1994)에 의하면 '체중 조절을 위하여 약을 복용하는가'하는 대해서는 거의 모든 학생들이 복용하지 않는다(97.4%)라고 응답하였는데, 이는 매우 바람직한 현상이라 할 수 있다. 김경

희(1995)는 효과적인 체중 조절의 방법에 대해서 37.2%가 음식물의 섭취량 조절이라 답했고, 36.2%가 운동을 많이 하는 것이라고 답하여 역시 대부분이 건전한 방법을 선택하고 있다고 하였다. 그러나 소수 몇몇은 굶는 방법과 살 빼는 약을 복용하는 방법을 택하여 부정적인 면도 없지 않았다. 체중을 조절하기 위하여 약물을 복용하는 경우 많은 부작용이 올 수 있으며, 특히 체중을 줄이기 위하여 Thyroid Amphetamine¹⁾ 계통의 약을 먹는 것은 매우 위험하다. 그리고 지나치게 약을 복용하면 장이나 소화 기관에 영구적이 손상을 일으키기 쉽다고 알려지고 있다.

〈표 III-13〉의 체중 조절의 동기에 관해서는 남녀 모두 '표준 체형이 아니라고 생각해서'가 남학생(38.4%), 여학생(40.8%)로 응답한 학생이

1 갑상선 암페타민(중추 신경과 교감 신경을 흥분시키는 작용을 하는 각성제. 식욕을 억제하는 효과가 있어서 미국에서는 비만증 치료에 쓴다)

〈표 III-14〉 체중 조절을 위한 식품 선택

명(%)

구분	체중 조절을 위해 음식을 가려먹는가?					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	55(37.7)	64(43.8)	23(15.8)	4(2.7)	0(0)	146(100.0)	19.966**	4
여	35(19.6)	81(45.3)	45(25.1)	14(7.8)	4(2.2)	179(100.0)		
전체	90(27.7)	145(44.6)	68(20.9)	18(5.5)	4(1.2)	325(100.0)		

** p<.01

많지만 '유명 연예인의 체형을 닮고 싶어서'에 질문에 대해서는 남학생(2.1%)과 여학생(9.5%)의 차이가 크며 유의한 차(p<.01)가 있었다.

유경숙(1994)은 여고생들이 체중 조절에 대해서 관심이 매우 높게 나온 이유를 조사하여 본 결과, 그 이유는 '스스로 표준 체형이 아니어서'라는 응답이 45%로 비율이 가장 높았으며, '취업 시 외모가 중시되므로'(19.7%), '이성을 의식해서'(12.4%), '학업에 지장을 주어서'(11.0%)의 순으로 나타났다.

이 연구에서도 마찬가지로 '표준 체형이 아니라고 생각해서'라는 응답이 남녀 전체적으로 보았을 때 39.7%로 가장 높게 나왔는데 그 이유는 실제로 표준 체형이 아니어서 응답한 경우도 있겠지만, 한편으로는 자신의 체형이 표준 체형임에도 불구하고 자신의 심리적인 문제나 다른 체형을 선호하는 사회적인 풍조 때문이라고 볼 수도 있을 것이다.

다. 체중 조절을 위한 식행동

'체중 조절을 위해 음식을 가려먹는가?'에 대한 답변으로는 〈표 III-14〉과 같이 나타났다. 성별에 관계없이 모두 부정적인 응답이 많았는데, 여학생의 '그렇지 않다'(45.3%), '매우 그렇지 않다'(19.6%)에 비해 남학생 '그렇지 않다'(43.8%), '매우 그렇지 않다'(37.7%)이 더 많았다. 하지만 '그렇다', '매우 그렇다'의 긍정적인 응답을 한 결과를 보면 남학생(2.7%)에 비하여 여학생(10.0%)이 훨씬 많았다.

〈표 III-12〉의 결과에 의하면 체중 조절을 하는 방법으로 '운동'(76.9%) 다음으로 '식이요법'(13.5%)이 좋은 것이라고 응답은 하였지만 남녀 학생 모두 실질적인 식생활에서는 그러한 행동을 하는 것이 어렵다고 추측되어진다.

'체중 조절을 위해 음식 섭취 전에 신경(예 ; 적당히 먹어야 하는지?, 편식을 하지 말아야 하는지? 등)을 쓰느냐?'에 대한 질문에는 남녀 전체적으로는 부정적인 방향의 대답이 많았다. 남학생은 '매우 그렇지 않다'(31.5%), '그렇지 않다'(37.7%) 응답을 하였으며, 여학생도 '매우 그렇지 않다'(17.4%), '그렇지 않다'(43.3%)로 응답하였다.

〈표 III-6〉에서 체중 조절과 음식물의 관계의 결과를 비추어 볼 때, 남녀 모두 많은 응답자가 관계가 있다고 하였는데 청소년들이 체중 조절을 하는 것에는 큰 영향이 미치지 않는 듯 남녀 모두 음식을 섭취하기 전에 많은 신경을 쓰지 않는 것 같았다.

〈표 III-15〉에서는 '보통이다'라고 남녀 모두 약 27%정도 응답하였지만 '그렇다'라는 긍정적인 응답으로는 남학생(2.7%)보다 여학생(10.7)이 훨씬 높다. 두 집단 간의 유의한 차(p<.01)는 있는 것으로 나타났다.

'체중 조절을 위해서 수분 섭취량을 조절하는가?'에 대한 응답으로는 〈표 III-16〉에서 보는 바와 같이 대부분이 '보통이다' 이하의 부정적인 대답을 보이고 있었다.

유경숙(1994)이 연구한 내용에서도 '수분을 조

〈표 III-15〉 체중 조절을 위한 음식 섭취 전의 행동

명(%)

구분	체중 조절을 위해 음식 섭취 전에 신경을 쓰는가?					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	46(31.5)	55(37.7)	40(27.4)	4(2.7)	1(.7)	146(100.0)	14.597**	4
여	31(17.4)	77(43.3)	49(27.5)	19(10.7)	2(1.1)	179(100.0)		
전체	77(23.8)	132(40.7)	89(27.5)	23(7.1)	3(.9)	325(100.0)		

**p<.01

〈표 III-16〉 수분 섭취량

명(%)

구분	체중 조절을 위한 수분 섭취량의 조절					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	46(31.5)	74(50.7)	24(16.4)	1(.7)	1(.7)	146(100.0)	13.584**	4
여	35(19.6)	100(55.9)	28(15.6)	12(6.7)	4(2.2)	179(100.0)		
전체	81(24.9)	174(53.5)	52(16.0)	13(4.0)	5(1.5)	325(100.0)		

**p<.01

〈표 III-17〉 하루 운동 시간

명(%)

구분	하루 평균 운동시간					전 체	x ²	자유도
	10분 이내	30분 이내	1시간 이내	1-2시간 정도	2시간 이상			
남	47(32.2)	55(37.7)	24(16.4)	18(12.3)	2(1.4)	146(100.0)	37.880**	4
여	110(61.5)	53(29.6)	7(3.9)	6(3.4)	3(1.7)	179(100.0)		
BMI<20	67(51.9)	41(31.8)	7(5.4)	11(8.5)	3(2.3)	129(100.0)	16.913*	8
20<BMI<25	78(47.3)	50(30.3)	24(14.5)	11(6.7)	2(1.2)	165(100.0)		
25<BMI	12(38.7)	17(54.8)	0(0)	2(6.5)	0(0)	31(100.0)		
전체	157(48.3)	108(33.2)	31(9.5)	24(7.4)	5(1.5)	325(100.0)		

**p<.01 *p<.05

절하여 체중 조절을 실천하여 보았는가'의 질문에는 전체 77.6%의 여고생이 수분을 조절하여 체중을 조절한 적이 없다고 응답하였다.

하지만 남녀별로는 유의한 차(p<.01)를 보이며, '그렇다'라고 응답한 것을 보면 남학생(.7)보다 여학생(6.7%)이 아주 높게 나타났다. 선행 논문과 비교해 보더라도 청소년기의 고등학생들은 과거와 현재, 수분의 섭취량이 체중 조절과 관련

이 있다고 생각하지 않는 것 같았다.

라. 체중 조절을 위한 평소 활동

〈표 III-17〉의 '체중 조절을 위해서 하루 평균 운동하는 시간'에 대한 질문에는 성별에 따라서는 유의한 차(p<.01)를 나타내며, 남녀 대부분의 학생들이 하루에 운동하는 시간은 '30분 이내'(81.5%)라고 응답하였다. 남학생의 경우는 어

〈표 III-18〉 하루 운동의 형태

명(%)

구분	하루의 운동 형태					전 체	x ²	자유도
	거의 운동하지 않는다	등하교 시간에 걷는 정도이다	일정시간을 달린다	일정시간 체조를 한다	호흡이 곤란할 정도로 운동을 한다			
남	20(13.7)	67(45.9)	24(16.4)	17(11.6)	18(12.3)	146(100.0)	49.916**	4
여	68(38.0)	88(49.2)	6(3.4)	15(8.4)	2(1.1)	179(100.0)		
전체	88(27.1)	155(47.7)	30(9.2)	32(9.8)	20(6.2)	325(100.0)		

** p<.01

〈표 III-19〉 평소 운동의 상태

명(%)

구분	평소 여가 시간에 운동을 즐겨 하고 있는가?					전 체	x ²	자유도
	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다			
남	5(3.4)	25(17.1)	36(24.7)	44(30.1)	36(24.7)	146(100.0)	89.268**	4
여	40(22.3)	72(40.2)	49(27.4)	12(6.7)	6(3.4)	179(100.0)		
전체	45(13.8)	97(29.8)	85(26.2)	56(17.2)	42(12.9)	325(100.0)		

** p<.01

는 정도의 학생들이 1시간 정도 기준으로 활동하고 있는 반면 여학생은 거의 소수였다.

BMI지수로 유의한 차(p<.05)를 보이지만 많은 응답자들이 하루 평균 30분 이내의 운동을 하고 있는 것으로 나타났다.

이것으로 볼 때 인문계 고등학교의 특성 때문에 활동이 최소화 될 수밖에 없다는 것이다. 하지만 개인의 특성에 따라 다르지만 정상 체중 집단에 포함되어 있더라도 저체중, 과체중과 같이 단순히 외모를 떠나서 당뇨, 고혈압 등과 함께 건강에도 매우 해로운 요소인 만큼 체중관리에 신경을 써야 할 것이며 운동이 최선의 방법임을 강조하고 싶다.

하루의 운동 형태에 관한 질문에는 〈표 III-18〉에서 보는 바와 같이 남녀간의 유의한 차(p<.01)를 나타내며 남학생은 ‘일정시간을 달린다’(16.4%), ‘일정시간 체조를 한다’(11.6%), ‘호흡이 곤란할 정도로 운동을 한다’(12.3%)로 응답을

하였다. 하지만 ‘등·하교시간에 걷는 정도이다’에는 남학생(45.9%), 여학생(49.2%)를 응답하였으며, 특히 여학생의 27.1%가 ‘거의 운동을 하지 않는다’라고 응답하여 ‘운동’이 체중 조절의 방법 중 가장 좋은 방법이라고 〈표 III-12〉에서 나타났는데 역시 체중 조절의 관심도에 비해 거리가 멀게 느껴졌다.

‘평소 여가 시간에 운동을 즐겨하고 있는가?’에 대한 질문에는 〈표 III-19〉에서 볼 때 남녀간 뚜렷하게 유의한 차(p<.01)를 나타내고 있었다. 남학생은 ‘그렇다’(30.1%), ‘매우 그렇다’(24.7%)를 응답한 반면 여학생은 ‘그렇지 않다’(40.2%), ‘매우 그렇지 않다’(22.3%) 부정적인 응답을 많이 하였다.

〈표 III-18〉과 〈표 III-19〉에서 결과를 비추어 보면 아침 일찍 등교하여 오후 늦게까지 학업에 열중하다가 귀가하는 인문계 고등학생들에게는 시간적이 여유가 없어서 운동하기가 더욱 힘들

〈표 III-20〉 운동에 대한 가치관

명(%)

구분	운동에 대한 가치관					전 체	x ²	자유도
	매우 싫어한다	싫어한다	보통이다	좋아한다	매우 좋아한다			
남	2(1.4)	4(2.7)	31(21.2)	57(39.0)	52(35.6)	146(100.0)	57.554**	4
여	13(7.3)	22(12.3)	78(43.6)	50(27.9)	16(8.9)	179(100.0)		
전체	15(4.6)	26(8.0)	109(33.5)	107(32.9)	68(20.9)	325(100.0)		
BMI<20	34(26.4)	54(41.9)	35(27.1)	6(4.7)	0(0)	129(100.0)	19.835*	8
20=<BMI<25	29(17.6)	50(30.3)	64(38.8)	20(12.1)	2(1.2)	165(100.0)		
25=<BMI	10(32.3)	5(16.1)	12(38.7)	4(12.9)	0(0)	31(100.0)		
전체	73(22.5)	109(33.5)	111(34.2)	30(9.2)	2(.6)	325(100.0)		

** p<.01 * p<.05

〈표 III-21〉 체중 조절에 대한 지식·정보 매체 습득

명(%)

구분	체중 조절에 대한 지식·정보 매체					전 체	x ²	자유도
	방송(TV, 라디오)	신문, 잡지	학교 수업시간	인터넷	부모님이나 친구			
남	66(45.2)	20(13.7)	11(7.5)	7(4.8)	42(28.8)	146(100.0)	28.545**	4
여	77(43.0)	39(21.8)	2(1.1)	32(17.9)	29(16.2)	179(100.0)		
전체	143(44.0)	59(18.2)	13(4.0)	39(12.0)	71(21.8)	325(100.0)		

** p<.01

것이다. 일주일에 체육 수업은 겨우 2시간 정도 이고 이 시간마저 대부분이 실기 평가 위주의 고정된 수업이어서 학생들 자체적으로도 운동한다는 것은 상당히 어려운 일이다.

〈표 III-20〉에서 ‘운동에 대한 가치관?’은 남녀 별로 유의한 차(p<.01)를 보이며, 남학생은 ‘좋아한다’(39.0%), ‘매우 좋아한다’(35.6%)로 대부분 긍정적인 반응을 보인 반면 여학생은 ‘싫어한다’(12.3%), ‘싫어한다’(7.3%)로 부정적인 응답자도 많았다. 그러나 전체적인 가치관을 보았을 때 ‘좋아한다’(32.9%), ‘매우 좋아한다’(20.9%)로 운동에 대한 가치관은 대체적으로 긍정적인 면을 보였다.

BMI지수별로의 ‘운동에 대한 가치관?’은 성별과 마찬가지로 전체적으로 보면 ‘싫어한다’(33.5%),

‘매우 싫어한다’(22.5%)로 부정적인 응답자가 많았다. 각 집단별로 유의한 차(p<.05)를 보이지만 성별과 뚜렷한 차이가 있다는 것을 알 수 있었다. 성별에 있어서 긍정적인 응답을 보이다가 BMI지수에서의 응답이 부정적인 면이 많다는 것은 자기 자신의 체형과 운동의 관련성을 뚜렷하게 구분을 하지 못함을 생각할 수가 있었다.

체중 조절에 대한 지식·정보 매체 습득에 대한 응답은 〈표 III-21〉에서와 같이 전체적으로 분석한 결과를 보면 방송(TV, 라디오)가 44.0%, 부모님이나 친구를 통해서가 21.8%, 신문이나 잡지 등은 18.2%, 인터넷 등을 통한 것은 12.0%, 학교 수업시간에 4.0% 순으로 나타났다. 조이경(1998)에 의하면 매스컴의 영향이 49.1%로 가장 높았고, 친구들과의 대화를 통해서가 24.0%, 사

회적 관습의 영향이 16.4%, 가족들에 의해서가 10.0%, 학교 강의를 통해서가 0.5%뿐이었다.

김경희(1995)에 의하면 체중 조절에 대한 관심은 친구들과의 대화를 통해서가 59.0%, 매스컴의 영향이 23.4%, 가족들의 영향이 13.8%, 수업 시간을 통해서가 3.8%로 답하였다.

이러한 결과를 통해서 느낄 수 있는 것은 학교의 현실이 아직도 입시 위주의 체제를 벗어나지 않아 학생들의 건강에 대한 교육은 전혀 무시되고 있다는 것이다. 또한 요즘 서구식 미의 기준의 도입과 대중 매체를 통한 인기 스타들과의 동일시하려는 청소년들의 심리로 인해 체중 조절에 대해 주부나 여학생들의 관심이 더욱 증가하는 추세에 있다. 그리고 이것을 악 이용하여 다이어트 상품을 수입하거나 제조하여 허위 광고, 과대 광고를 통해 사람들을 현혹시켜 많은 사람들에게 피해를 입히고 있다는 것이다. 특히 부작용으로 인해 고통을 받는 사람들이 많이 있으나, 우편 판매 등을 통하여 구입하기에 보상을 받을 수 없는 상황이다. 사회 문제로 대두되고 있는 이 문제를 해결하기 위해서는 교육을 통해 진정한 미에 대한 개념을 확립시켜야 된다고 본다. 또한 건강의 소중함 무엇보다도 강조되는 현시대에 학교에서의 체중 조절에 대한 단계적인 교육이 절실하게 필요하다는 것을 알 수 있다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 청소년기에 있는 고등학교 남녀 학생들을 대상으로 체중 조절에 대한 관심도를 알아보고, 그에 따른 그들의 식행동과 체중 조절을 위한 평소의 태도 및 활동 등을 성별로 분석하여 자신의 체형을 올바르게 인식하고 체중 조절에 대한 올바른 가치관을 형성하게 하여 건강하고 건전한 학교 생활과 학업에 열중할 수 있도록 기초적 자료를 제공하는 것을 목적으로 하였다.

그 결과 대부분의 문항에서 유의한 차를 보이며, 내용은 다음과 같다.

가. 일반적 사항

1) 성별의 구성은 총 325명 중 남학생이 44.9%로 146명, 여학생이 55.1%로 179명이었다.

2) BMI지수별 구성은 정상체중 집단이 50.8%로 165명, 저체중 집단은 39.7%로 129명, 비만 집단이 9.5%로 31명으로 나타났다. 또한 평균 신장은 남학생은 173.8 cm이고 여학생은 161.5 cm이며, 평균 체중은 남학생이 67.2 kg이고 여학생은 53.2 kg으로 나타났다. 이것을 BMI지수(Body Mass Index: 체질량 지수)로 분석하였는데 그 결과 남학생이 평균 22.2, 여학생은 평균 20.3으로 남학생이 좀 더 높게 나타났다.

3) 체중 조절에 대한 관심도는 '관심이 있다'가 82.2%로 267명, '관심이 없다'는 17.8%로 58명이 되었다. 전체적으로 관심이 가지고 있음을 알 수 있었다. 관심도는 남학생이 83.6%, 여학생은 81.0%로 나타났으며, BMI지수로는 저체중 집단이 82.9%, 정상체중 집단 79.4%, 비만 집단 93.5%로 응답하였다. 성별, BMI지수에 관계없이 모두 관심도가 높았다.

나. 체중 조절에 대한 인식도

1) 체형에 대한 인식도는 과거보다 '표준이다'(41.3%)라고 인식하는 응답자가 많아졌으며, '약간 뚱뚱하다'(36.3%)라고 응답한 학생은 줄어들기는 하였으나, 아직도 실제로 정상 체형임에도 불구하고 살이 찼다고 생각하고 있었고, 저체중 체형인 경우에도 살이 찼다고 잘못 인식하고 있는 경우가 많았다. 이러한 결과를 볼 때 과거에서부터 체중 조절에 대한 올바른 교육이 필요하였으나 지금까지도 그러한 교육 내용은 없으며 실질적으로 이루어지지 않고 있다. 그러므로 자신의 체형에 대한 잘못 된 지식을 올바르게 교육할 필요성을 느꼈으며, 그에 해당되는 프로그램 개발을 호소하는 바이다.

2) '체중 조절과 음식물'과의 관계는 남녀 모두

관계가 있다고 응답한 비율이 높았으며, '체중 조절과 운동'과의 관계 역시 대체적으로 연관성이 있다고 응답하였는데 남학생이 여학생보다 많이 나타났다. 그러나 '학교 체육 수업 시간'과의 관계에서는 부정적인 응답을 많이 보였다. 그 이유는 인문계 고등학교의 환경적인 요인(입시위주 교육, 학교 체육 시설 부족 등)에 의해 대부분의 체육 수업 시간이 실기 평가를 수업으로 활용되기 때문이라 생각한다.

3) '현재 체형에 대한 만족도'는 성별과 BMI지수별 모두 '날씬해져야 한다'는 방향으로 이는 체중 조절에 관한 선행 연구의 결과와 거의 일치하는 내용으로 대부분의 학생들이 체중 감량을 선호한다는 것이었다. 또한 '현재의 체형이 만들어진 이유'가 '운동량 때문에'와 '식사량 때문에'라고 응답하여 체중 조절과 운동 그리고 식행동이 서로 밀접한 관계가 있다는 것으로 남녀 모두 인식하고 있었다.

'체중 조절을 위한 실천 경험'으로는 남녀 모두 많은 응답자들이 경험을 가지고 있었으며, 그 방법으로는 '운동과 식이요법'이 좋은 것이라고 응답하였다. 또한 '체중 조절의 동기'는 남녀 모두 '표준 체형이 아니라고 생각해서'가 가장 많은 응답이 있었지만, 그 중 다수가 자신의 체형이 정상체중이나 저체중임에도 불구하고 자신의 심리적인 문제나 마른 체형을 선호하는 사회적인 풍조 때문이라고도 추측할 수 있었다.

다. 체중 조절을 위한 식행동

'체중 조절을 위해서 음식을 가려먹는가?'와 '음식 섭취 전에 신경을 쓰는가?' 그리고 '수분 섭취량 조절'에 대한 응답으로는 유의한 차를 보이면서, 남녀 전체적으로 부정적인 응답을 하였다.

라. 평소 활동 상태

1) 하루 운동 시간은 '30분 이내'라고 81.5%의 응답자들이 반응을 보였으며, 운동의 형태는 주로 '거의 운동을 하지 않거나 등·하교 시간에 걷는 정도이다'라고 하였다.

2) '평소 여가 시간에 운동을 즐겨하고 있는가?'는 남학생은 '그렇다'(30.1%), '매우 그렇다'(24.7%)를 응답한 반면 여학생은 '그렇지 않다'(40.2%), '매우 그렇지 않다'(22.3%) 부정적인 응답을 많이 하였다.

3) '운동에 대한 가치관?'은 남학생은 '좋아한다'로 대부분 긍정적인 반응을 보인 반면 여학생은 '싫어한다'로 부정적인 응답자도 많았다. 그러나 전체적인 가치관을 보았을 때 '좋아한다'(32.9%), '매우 좋아한다'(20.9%)로 운동에 대한 가치관은 대체적으로 긍정적인 면을 보였다.

4) 체중 조절에 대한 지식·정보 매체의 습득은 남녀 학생 주로 '방송과 신문이나 잡지, 그리고 부모님이나 친구'를 통한다고 응답하였다.

2. 제언

세계화·정보화를 목표로 21C를 달리고 있는 지금의 사회는 급격한 발전으로 인간의 삶이 많이 발전하였지만 그 만큼의 문제가 많다는 것도 누구나 알고 있는 사실이다. 그 중 인간의 신체에 관한 문제로 성인병을 말할 수 있는데 성인병은 말 그대로 성인들이 걸리는 병이었으나, 최근 많은 연구 조사에 의해서 그 연령이 굉장히 낮아져 초등학교 저학년에 이르기까지 나타나는 현상이라고 한다. 특히 비만은 남녀노소 누구에게나 외적인 모습이기 때문에 신경을 많이 쓰게 된다.

이에 청소년기에 있는 고등학생들은 더욱 심하다고 할 수 있다. 이 연구는 선행 연구를 바탕으로 하여 자신의 체형이나 체중 조절에 깊은 관심을 두고 있는 그들에게 많은 도움을 주고 싶다.

청소년기에 있는 고등학생들이 체중 조절을 하기 위한 행동은 과거에서부터 많이 있었다. 그러나 그들에게 체중 조절에 대한 올바른 교육이 필요하였으나 지금까지도 그러한 교육 내용은 없으며 현실적으로도 이루어지지 않는다. 또한 요즘은 방송이나 기타 매스컴 등을 통하여 그들끼리 많은 지식과 정보를 얻고 있으나 그것에 비해서는 실질적인 행동이나 활동을 하지 않고 있는 실정이다.

다. 위에서 말했듯이 대부분의 학교 교육이 입시 위주에 방향이 맞추어지기 때문에 힘들다.

이 연구를 통해 체중 조절의 많은 관심을 두고 있는 고교생들에게 자신의 체형에 대한 잘못된 인식과 지식을 올바르게 교육할 필요성을 느꼈으며, 그에 해당되는 행동 및 활동 프로그램의 개발을 호소하는 바이다.

참 고 문 헌

1. 강현주 (1989). 부산 시내 주부들의 영양 지식과 식생활 태도에 관한 의식 조사. 동의여전논문집
2. 고영자 (1990). 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
3. 광경숙 (1990). 대입 수험생의 식생활 실태에 관한 조사 연구. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
4. 교육인적자원부 (2001). 학교 교육과정 편성·운영의 실태
5. 김경희 (1995). 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중 조절 태도에 관한 연구. 석사학위논문 강원대학교 교육대학원.
6. 김수형 (1989). 강릉시 여자 중·고등학생의 식습관에 관한 연구. 강원대 대학원 석사학위 논문.
7. 김용주 (1987). 서울 지역 여고생의 체중 조절 관심도에 따른 식생활 행동에 관한 연구. 연세대 교육대학원 석사 논문.
8. 김영·문수재 (1989). 청소년의 식생활 행동, 성격 특성과 영양 섭취 상태에 관한 연구. 연세대 생활 과학 논집.
9. 박영수 (1998). 학교보건학. 신광출판사.
10. 백현순 (1987). 체중 조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 기호도에 관한 연구. 연세대 교육대학원 석사학위 논문.
11. 신은숙 (1998). 서울지역 중학생의 식행동, 식태도 및 영양지식에 대한 관련변인 연구. 숙명여대 교육대학원 석사학위 논문.
12. 예종이 (1999). 체육통계와 연구설계. 태근문화사
13. 오은숙 (1989). 서울시내 여자 고등학생들의 식생활 행동에 관한 조사 연구. 숙명여대 교육대학원 석사학위 논문.
14. 우미경 (1986). 일부 도시 직업인 및 아침 식사를 중심으로 한 식생활에 관한 연구. 대한 가정학회지.
15. 유경숙 (1994). 여고생의 체중 조절 관심도와 식생활 실태에 관한 연구. 학위논문 충북대학교 교육대학원.
16. 윤미현 (1981). 여고생의 기호 및 영양 섭취 실태가 성장 발달에 미치는 영향에 관한 연구.
17. 윤여량 (1991). 중학생의 식사 행동·영양 지식·신체 발육에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호 관련성에 관한 연구. 충북대 교육대학원.
18. 이기열 (1991). 한국 청소년 연구.
19. 이성운 (1985). 서울 시내 남녀 중학생의 섭식 태도에 관한 연구. 연세대 교육대학원 석사학위 논문.
20. 이영미 (1986). 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구. 연세대 대학원 박사학위 논문.
21. 이현숙 (1982). 청소년기의 영양 관리-국민영양. 대한영양사회
22. 이현옥 (1973). 고등학생의 영양 섭취 실태와 성장 발육에 관한 연구. 한국 영양학회지.
23. 임국이·김선효 (1985). 청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국 영양학 회지.
24. 장영미 (1987). 서울시내 중학생의 간식 섭취 실태 및 기호도 조사. 이화여대 대학원 석사학위 논문.
25. 조성희 (1985). 도시 여고생의 신체 총질 지수와 소화기 및 심리장애 호소율과의

- 관계. 연세대학교 보건 대학원 석사학위 논문.
26. 조이경 (1998). 여고생의 식습관 및 체중 조절에 관한 실태 조사. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
 27. 한희경 (1984). 비만 학생의 비만에 대한 의식 조사 연구. 이화여대 대학원 석사학위 논문.
 28. Bray, George A (2000). The American Journal of Clinical Nutrition.
 29. Eppright, E. S, Coon, I, & Jebe (1956). *Very heavy and obese school children*, in Iowa, H. home Economics 48(3).
 30. Hinton, M. A & Eppright, E. S (1963). *Psychologic and Physiologic factors - eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14 years old*, J. Am. Dietet. A, 43:223.
 31. Kauffman, N. A, Poznanski, R, & Guggenbei, m.k (1975). *Eating Habits and opinions of Teen-agers on Nutrition and obesity*, J.A.D.A, 66(3).
 32. Kathy McManus of Brigham and Women's Hospital in Boston, Massachusetts, and colleagues(2001). International Journal of Obesity 2001;25 : 1503-1511.
 33. Lai, M.K S.K shimabukuro, N. S, Wenkam, and S.P. Raman (1982). A Nutrient Analysis of Students' Diets in the state of Hawaii. JNE, 14.
 - McDonald, LA, Wearing G.A (1983). *Factor affecting the dietary quality of adolescent girls*, H, Am Dietet. A, 82(3).
 34. Mortenson GM, Hoerr SL, Garmer DH (1993). Predictors body satisfaction in college women. J. Am Diet Assoc, 93(9).
 35. Spindler, E.B, & Acker. G (1963). *Teen-Agers Tell us their Nutrition*, J.A.D.A, 43(3).
 36. Storz, N. S, Walter H, Greene (1983). *Body Weight Body Image and Perception of Fat Diets in Addescent Girls* J. of Nutr. education, 15(1).
 37. Young, C.M, and Lanforturn, T.D (1957). *Effect of food preferences on Nutrition in take*, J.A.D.A, 33.