

경북 지역 고등학생의 성별에 따른 체형인식도 및 다이어트 행동에 관한 비교 연구

김 효 정¹·김 미 라^{2*}

¹인제대학교 생활상담복지학부, 인간환경복지연구소, ²경북대학교 식품영양학과, 장수생활과학연구소

Self-Perception of Body Image and Dieting Behaviors by Gender among High School Students in Gyeongbuk Province

Hyochung Kim¹ and Meera Kim^{2*}

¹School of Human Counseling & Welfare, The Institute of Human Environmental Welfare, Inje University, Gimhae 621-749, Korea

²Dept. of Food Science & Nutrition, Center for Beautiful Aging, Kyungpook National University, Daegu 702-701, Korea

Abstract

The purpose of this study was to examine self-perception of body image and dieting behaviors by gender among high school students. The data were collected by a self-administered questionnaire during April, 2010, and analyzed by SPSS Windows V.18.0. The results were as follows. First, many respondents showed a desire to be underweight and regarded themselves as overweight, even though they had a normal BMI. Second, female respondents showed a higher level of concern about diet than male respondents. Third, male respondents received information about diet mostly from their family or friends, whereas female respondents received information from blogs, mini-homepages, or Kin-search on the Internet. Finally, female respondents showed a higher level of practice for fasting therapy than male respondents, whereas male respondents showed a higher level of practice for food therapy, drug therapy, oriental medicine therapy, and steam bath therapy. Therefore, high school should educate students to get right recognition and knowledge of diet.

Key words : Self-perception of body image, dieting behaviors, high school students.

서 론

비만은 단지 체중이 많이 나가는 체형만을 의미하는 것이 아니라 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화증, 관절염 등과 밀접한 관계를 가지고 있고, 이로 인해 심혈관계 질환의 위험도 증가시키는 것으로 알려져 있다(Hong EG 2008, Kim & Song 2007). 최근 세계보건기구(WHO)가 발표한 '비만에 관한 10가지 사실'이라는 보고서에 따르면 전 세계 인구 60억 명 가운데 성인 10억 명이 '과체중'으로 분류되며, 그 중 3억 명은 '비만'에 해당되는 것으로 나타났다(http://economy.hankooki.com/lpage/hotissue/201003/e2010032416382797010.htm). 또한 우리나라 건강보험공단의 2010년 발표에 따르면 3명 중 1명이 비만인 것으로 나타났으며, 그 상승폭 또한 2008년 대비 5.2%로 매우 가파른 것으로 파악되었다(http://article.joins.com/article/article.asp?Total_ID=4083721). 최근에는 비만을 질병의 일종으로 보고 비만관리를 국가적인 차원에서 접근하고 있다(Choi YS 2007). 특히 우리나라 청소년은 10년 전에 비해 비만이 4배로 늘어나 건강을 위협하는 심각한 문제로 대두

되고 있는데(Park & Kwon 2007), 청소년 비만의 80%가 성인 비만으로 이행되며, 치료에 저항적이고 지방세포의 수가 증가하는 증식성 비만으로 운동이나 식이요법으로는 잘 조절되지 않는 것으로 보고되고 있다(Han & Joo 2005).

최근 이상적인 아름다움에 대한 문화적인 기준이 점점 마른 몸매로 되어가고 있고, 대중매체에서도 날씬한 몸매와 다이어트를 강조하고 있는 가운데 다이어트와 관련된 기존의 연구들에 의하면 조사 대상자들의 외모나 체형에 대한 관심 정도는 높은 것으로 나타났고, 자신의 체형에 대한 인식 왜곡이 심하여 자신의 체형에 대하여 똥똥한 것으로 인식하고 있었으며, 그 결과 저체중에 해당하는 응답자들도 체중 조절을 시도하고 있는 것으로 나타났다(이임순 1999, Ahn & Bai 2004, Chang HS 2010, Hwang YY 2004, Kim EJ 2004, Kim & Cha 2007, Lee & O 2004, Park HS 1998, Seo JE 2001, Song WS 1998).

한편, 이들 선행 연구는 청소년기 여학생이나 여대생, 성인 여성을 대상으로 다이어트 실태에 관한 연구들이 주를 이루고 있다. 그러나 현대 사회는 여성뿐만 아니라 남성들도 건강하고 활력있고 매력적인 몸을 만들기 위하여 많은 노력을 기울이고 있고, 몸 관리를 위한 상품도 많이 소비하고 있어

* Corresponding author : Meera Kim, Tel : +82-53-950-6233,
E-mail: meerak@knu.ac.kr

남성을 대상으로 한 다이어트 실태에 대한 연구가 필요하다. 또한 청소년기는 식행동이 형성되고 고정되어 가는 시기로, 이 시기의 잘못된 식행동이나 부적절한 다이어트는 청소년들의 건강을 해치고, 성인이 된 후에도 영향을 미치게 되므로(Kim & Min 2008) 청소년기에 건강한 체형 및 다이어트에 대한 올바른 인식과 균형 잡힌 식습관 형성이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 남·여 고등학생을 대상으로 성별에 따른 체형 인식도 및 다이어트 행동에 대하여 살펴보았다.

연구 내용 및 방법

1. 조사 대상 및 조사 기간

본 연구의 자료는 과거에 다이어트를 했거나 현재 다이어트를 하고 있는 경북 지역 3개 고등학교의 학생을 대상으로 설문지를 통한 자기기입식 방법으로 수집되었다. 고등학생 50명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 설문지의 일부 문항을 수정, 보완하여 본 조사를 위한 설문지를 완성하였다. 본 조사는 2010년 4월에 250명을 대상으로 실시되었으며, 이 중 부실 기재된 것을 제외하고 최종 238부의 설문지를 분석 자료로 이용하였다.

2. 조사 도구

본 연구의 설문지는 Lee MH(2005), Kang & Lee(2006)의 선행 연구들을 참고로 하여 연구자들이 본 연구 내용에 맞게 문항을 수정, 보완하여 구성하였다. 설문지는 조사 대상자의 성별, 학년, 월평균용돈, 부모의 연령, 부모의 학력 등 일반적인 특성에 관한 문항, 현재 신장과 체중, 희망하는 신장과 체중, 체형에 대한 인식도, 식습관, 다이어트에 대한 관심도, 다이어트에 대한 인식도, 다이어트에 관한 정보 획득 행동, 다이어트를 시작한 시기, 다이어트 동기, 다이어트 유형별 실천정도 문항으로 구성되었다. 이들 각 문항에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

체형에 대한 자아 인식도를 파악하기 위하여 '현재 자신의 체형에 대해 어떻게 생각합니까?'라고 질문을 하였으며, '마른 편', '표준 체형', '살진 편' 중 택일하도록 하였다. 그리고 본인 체형에 대한 친구들의 인식도를 파악하기 위하여 '여러분의 친구들은 당신의 체형에 대해 어떻게 생각합니까?'라고 질문한 후 '마른 편', '표준 체형', '살진 편' 중 택일하도록 하였다.

식습관은 보건복지부(Ministry of Health & Welfare, 2007)가 제시한 식생활진단표를 이용하였는데, '우유나 두유, 기타 유제품(요구르트, 치즈 등)을 매일 1병 또는 1개 이상 섭취한다', '육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 매일 3~4회 이상 먹는다' 등 10문항으로 구성되었으며, 각 문항에 대

하여 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 그리고 다이어트에 대한 관심도는 '귀하는 다이어트에 관심이 있습니까?'라는 질문에 '전혀 관심이 없다' 1점부터 '매우 관심이 있다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다. 한편, 다이어트에 대한 인식도는 '현대 사회에서 다이어트는 필수라고 생각한다', '자신감을 얻기 위해서는 다이어트를 해야 한다' 등 3개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 동의하지 않는다' 1점부터 '전적으로 동의한다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였으며, 이들 문항의 Cronbach's alpha는 0.68로 신뢰할만한 수준이었다.

응답자의 다이어트와 관련된 정보 획득 행동을 살펴보기 위하여 다이어트 관련 정보를 어디서 가장 많이 얻는지 질의 하였다. 그리고 가장 신뢰하는 정보원과 가장 신뢰하지 않는 정보원에 대해서도 각각 응답하도록 하였다. 다이어트 유형별 실천정도 문항은 다이어트 유형을 절식요법, 운동요법, 식품요법, 약물요법, 한방요법, 기구요법, 한증요법, 전문기관 이용요법으로 구분하여 각각에 해당하는 문항에 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 Likert 척도를 이용하여 측정하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS Windows V.18.0을 이용하여 각 문항들에 대하여 빈도, 백분율, 평균, 표준표차를 구하였다. 그리고 문항별로 성별에 따른 차이가 있는지 살펴보기 위하여 χ^2 분석, t 분석을 실시하였다. 또한 다이어트에 대한 인식도 문항들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha를 이용하였다.

연구 결과

1. 조사 대상자의 일반적인 특성

조사 대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 전체 응답자 중 남학생은 32.8%, 여학생이 67.2%이었으며, 학년별로는 3학년이 45.0%로 가장 많았다. 월평균 용돈은 50,000~60,000원 미만(29.4%), 40,000~50,000원 미만(21.0%), 30,000~40,000원 미만(19.3%) 순이었다. 부모의 연령은 46~50세가 55.9%이었고, 모의 연령은 41~45세가 66.8%이었다. 학력은 고졸 이하가 부의 경우 64.7%, 모의 경우 81.1%이었다. 성별로 살펴보면 남학생의 경우 1학년이 가장 많았고(44.9%), 여학생은 3학년이 가장 많았으며(55.6%), 월평균 용돈은 남학생의 경우 50,000~60,000원 미만(39.7%), 30,000~40,000원 미만(23.1%) 순이었고, 여학생의 경우 40,000~50,000원 미만(27.5%), 50,000~60,000원 미만(24.4%) 순이었다. 남학생과 여학생 각각 부의

Table 1. General characteristics of the respondents

N(%¹⁾)

Variable	Category	Male	Female	Total
Grade	1st	35(44.9)	40(25.0)	75(31.5)
	2nd	25(32.1)	31(19.4)	56(23.5)
	3rd	18(23.1)	89(55.6)	107(45.0)
Monthly allowance (won)	Under 30,000	12(15.4)	19(11.9)	31(13.0)
	30,000~Under 40,000	18(23.1)	28(17.5)	46(19.3)
	40,000~Under 50,000	6(7.7)	44(27.5)	50(21.0)
	50,000~Under 60,000	31(39.7)	39(24.4)	70(29.4)
	60,000 and over	11(14.1)	30(18.8)	41(17.2)
Father's age	41~45 years old	24(30.8)	48(30.0)	72(30.3)
	46~50 years old	42(53.8)	91(56.9)	133(55.9)
	51~55 years old	12(15.4)	21(13.1)	33(13.9)
Mother's age	40 years old and below	6(7.7)	4(2.5)	10(4.2)
	41~45 years old	48(61.5)	111(69.4)	159(66.8)
	46~50 years old	24(30.8)	45(28.1)	69(29.0)
Father's educational level	High school graduate and under	54(69.2)	100(62.5)	154(64.7)
	College graduate and over	24(30.8)	60(37.5)	84(35.3)
Mother's educational level	High school graduate and under	72(92.3)	121(75.6)	193(81.1)
	College graduate and over	6(7.7)	39(24.4)	45(18.9)
Total		78(32.8)	160(67.2)	238(100.0)

¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

연령은 46~50세가 가장 많았고, 모의 연령은 41~45세가 가장 많았다. 부의 학력과 모의 학력은 남·여학생 각각 전문대졸 이상에 비해 고졸 이하의 비율이 높았다.

2. 조사 대상자의 체형실태 및 체형에 대한 인식도

1) 조사 대상자의 체형실태 및 체질량지수

조사 대상자의 신장과 체중의 평균값을 살펴보면, Table 2와 같이 남학생의 경우 신장 172.77 cm, 체중 66.37 kg이었고, 여학생은 신장 162.07 cm, 체중 53.26 kg이었다. 부산 지역 여고생의 체중 조절과 섭식 양상에 관한 실태 조사를 한 Ahn & Bai(2004)의 연구에서 여학생의 평균 신장은 162.1 cm, 체중 53.2 kg으로 본 연구의 여학생 조사 대상자의 신장 및 체중과 거의 유사하였다.

조사된 키와 체중을 이용하여 비만도를 알아보기 위하여 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나누어 계산한 체질량지수(Body Mass Index: BMI)를 구하였는데, 정 등(2008)이 사용

한 분류에 따라 18.5 미만을 저체중, 18.5~23 미만을 정상, 23 이상을 과체중으로 구분하였다. 성별에 따른 응답자의 평균 BMI를 살펴보면, 남학생은 22.29, 여학생은 20.24로, 여학생에 비해 남학생의 경우 BMI가 높았으나, 남학생과 여학생 모두 정상에 해당하는 값이었다. Kim JY(2007)의 연구에서 남학생의 BMI가 21.8, 여학생의 BMI는 20.0이었으며, Yu HS(2009)의 연구에서 남학생의 BMI는 21.86, 여학생의 BMI는 20.53으로 이들 연구에서 BMI의 평균값은 남녀 학생 모두 정상 범위에 속하고 있어 본 연구의 결과와 유사하였다. 또한 여학생의 경우에도 Ahn & Bai(2004)의 연구에서 BMI가 20.2로 나타나 본 연구 결과와 비슷하였다. 저체중에 해당하는 남학생은 한 명도 없었으며, 정상과 과체중에 해당하는 남학생의 평균 신장과 평균 체중은 각각 173.95 cm, 63.80 kg 및 169.96 cm, 72.52 kg으로 나타났다. 그리고 BMI는 정상과 과체중에서 각각 21.09, 25.15이었다. 여학생의 경우 저체중의 평균 신장과 평균 체중은 161.85 cm, 46.08 kg, 정상은 161.85 cm, 53.74 kg, 과체중은 165.56 cm, 65.67 kg이었고,

Table 2. The respondent's body size and BMI

Gender	Present					Desire			
	Body size	Underweight (N=0)	Normal (N=55)	Overweight (N=23)	Total (N=78)	Underweight (N=11)	Normal (N=67)	Overweight (N=0)	Total (N=78)
Male	BMI								
	Height(cm)	-	173.95±4.70	169.96±5.40	172.77±5.21	176.45±6.07	179.51±3.85	-	179.08±4.32
	Weight(kg)	-	63.80±3.23	72.52±2.19	66.37±4.97	52.27±2.61	64.84±3.32	-	63.06±5.45
	BMI(kg/m ²)	-	21.09±0.88	25.15±1.32	22.29±2.12	16.81±0.98	20.12±0.73	-	19.65±1.38
Female	BMI								
	Height(cm)	161.88±3.48	161.85±4.40	165.56±4.22	162.07±4.30	164.68±2.58	164.44±3.29	-	164.64±2.71
	Weight(kg)	46.08±2.34	53.74±4.86	65.67±6.78	53.26±6.20	46.73±2.87	52.64±2.06	-	47.76±3.55
	BMI(kg/m ²)	17.58±0.31	20.48±1.19	23.92±1.69	20.24±1.78	17.22±0.88	19.47±0.54	-	17.62±1.19

BMI는 저체중 17.58, 정상 20.48, 과체중 23.92이었다.

한편, 희망하는 신장과 체중의 평균값을 살펴보면, 남학생의 경우 신장 179.08 cm, 체중 63.06 kg이었고, 여학생은 164.64 cm, 체중 47.76 kg이었다. 그리고 이를 토대로 BMI를 계산한 결과, 남학생은 19.65, 여학생은 17.62로 현재의 BMI에 비해 낮았으며, 특히 여학생의 경우는 희망하는 BMI가 '저체중'에 해당하는 것으로 나타났다. 남녀 고등학생을 대상으로 한 Kim et al(2002)의 연구에서도 희망하는 BMI가 남학생이 20.41, 여학생이 17.03으로 본 연구 결과와 유사하였으며, 또한 본 연구에서 남학생과 여학생 모두 과체중을 희망하는 경우는 없었는데, 이는 Yu HS(2009)의 연구 결과와 일치하였다. 특히 희망 BMI를 계산한 결과, 저체중이거나 정상인 여학생의 경우 희망 신장은 각각 164.68 cm와 164.44 cm로 비슷하였으나, 희망 체중은 저체중 46.73 kg, 정상 52.64 kg으로, 많은 여학생이 마른 체형을 원하고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 해서 볼 때, 남학생과 여학생 모두 마른 체형을 선호하고 있음을 알 수 있었으며, 특히 여학생의

경우 이러한 경향이 더욱 심한 것으로 나타났는데, 현실적이지 못한 이상 체중의 동경은 바람직하지 못한 체중 조절로 이어질 수 있으므로 정상 체중에 대한 바른 인식을 갖도록 해야 할 것이다.

2) 체형에 대한 인식도

(1) BMI와 체형에 대한 자아 인식도 비교

BMI와 체형에 대한 자아 인식도를 비교하여 살펴보면 Table 3과 같이 남학생은 BMI가 '정상'인데 자신을 '마른 편'이라고 인식하고 있는 경우가 21.8%, '살찐 편'으로 인식하는 경우가 43.6%이었으며, BMI가 '과체중'인데 '마른 편'으로 인식하는 경우가 17.4%, '표준체형'으로 인식하는 경우가 8.7%이었다. 또한 여학생의 경우 BMI가 '저체중'인데도 '표준체형'이나 '살찐 편'으로 인식하는 경우가 각각 37.5%, 25.0%, BMI가 '정상'인데도 스스로 '살찐 편'이라고 인식한 경우가 54.3%이었다. 따라서 많은 학생들이 자신의 체형에 대해 잘

Table 3. Comparison of self-perception of the respondent's body image with BMI

N(%¹⁾)

Self-perception of body image	Male					χ^2 value	Female				χ^2 value
	Slim	Moderate	Fat	Total	Slim		Moderate	Fat	Total		
Underweight	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	7.01*	9(37.5)	9(37.5)	6(25.0)	24(15.0)	35.13***	
Normal	12(21.8)	19(34.5)	24(43.6)	55(70.5)		6(4.7)	52(40.9)	69(54.3)	127(79.4)		
Overweight	4(17.4)	2(8.7)	17(73.9)	23(29.5)		0(0.0)	0(0.0)	9(100.0)	9(5.6)		
Total	16(20.5)	21(26.9)	41(52.6)	78(100.0)		15(9.4)	61(38.1)	84(52.5)	160(100.0)		

* p<0.05, *** p<0.001.

¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

못 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 특히 여학생의 경우 저체중이거나 정상임에도 불구하고 스스로 비만인 것으로 인식하는 정도가 심한 것으로 나타났다. 이런 결과는 선행 연구들의 결과(Jang HS 2006, Kim & Im 1995, Kim & Yoon 2009, Ryu HK 1997)와 일치하는 것으로 이들을 종합해서 볼 때 많은 응답자들은 자신들이 스스로 설정하여 놓은 이상적인 체형에 비추어 자신의 체형을 평가하고 있는 것으로 보이며, 특히 남학생에 비해 여학생은 자신의 체형을 살찐 편으로 인식하는 것으로 나타났다.

(2) 체형에 대한 자아 인식도와 친구 인식도 비교

응답자 자신의 체형에 대해 스스로 평가하고 또한 친구에 의한 평가를 조사한 결과는 Table 4와 같다. 응답자 자신의 체형에 대해 스스로 어떻게 평가하고 있는지를 살펴본 결과, 남학생의 52.6%가 ‘살찐 편’이라고 응답하였고, 26.9%가 ‘표준 체형’, 20.5%가 ‘마른 편’이라고 응답하였다. 이를 친구의 인식도와 비교해 보면 자신은 ‘마른 편’이라고 평가하였으나, 친구는 ‘표준 체형’이라고 평가한 경우가 25.0%, 자신은 ‘표준 체형’이라고 평가하였으나 친구는 ‘살찐 편’이라고 평가한 경우가 4.8%이었으며, 자신은 ‘살찐 편’이라고 평가하였으나 친구가 ‘표준 체형’이라고 평가한 경우는 29.3%이었다. 여학생의 경우 자신의 체형이 ‘살찐 편’이라고 응답한 비율이 52.5%, ‘표준 체형’이라고 응답한 비율이 38.1%, ‘마른 편’이라고 응답한 비율이 9.4%이었다. 그리고 자신은 ‘살찐 편’이라고 평가하였으나, 친구가 ‘마른 편’이라고 평가한 비율이 11.9%, 자신은 ‘살찐 편’이라고 평가하였으나, 친구가 ‘표준 체형’이라고 평가한 비율이 42.9%, 자신은 ‘표준 체형’이라고 평가하였으나, 친구가 ‘마른 편’이라고 평가한 비율이 23.0%로 남학생에 비해 여학생은 스스로의 평가와 친구의 평가 간에 차이가 많이 나타났고, 자신의 체형에 대해 친구가 인식하고 있는 것보다 살찐 편으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

(3) BMI와 체형에 대한 친구 인식도의 비교

청소년기는 자신의 몸매가 어떻게 보이는가에 대한 기대 형성에 있어서 부모, 대중매체뿐만 아니라 또래집단의 영향력이 크게 나타나는 시기이므로(장남수, 2008) 자신들의 체형에 대해 친구들이 어떻게 인식하고 있는지에 대해 민감하고 주의깊게 받아들여지게 된다. 따라서 응답자의 BMI와 응답자의 체형에 대한 친구 인식도를 비교해 본 결과, 남학생의 경우 BMI가 ‘정상’인데 친구가 ‘마른 편’ 또는 ‘살찐 편’이라고 인식하는 경우는 각각 21.8%이었다(Table 5). 또한 응답자의 BMI가 ‘과체중’인데 친구가 ‘표준 체형’이라고 인식하는 경우는 21.7%이었다. 여학생의 경우 응답자의 BMI가 ‘저체중’인데 친구가 ‘표준 체형’이라고 인식하는 경우가 40.0%, BMI가 ‘정상’인데 친구가 ‘마른 편’이라고 인식하는 경우는 14.8%이었다. 그리고 응답자의 BMI가 ‘과체중’인데 ‘마른 편’이라고 인식하는 경우는 7.1%, ‘표준 체형’이라고 인식하는 경우는 82.1%이었다. 이러한 결과를 통해서 볼 때 응답자의 BMI와 친구들의 체형 인식도가 상당수 일치하지 않는 것으로 나타나, 친구들의 잘못된 체형 인식이 본인 체형에 대한 정확하지 않은 인식 형성에 영향을 줄 수 있을 것으로 보였다.

3. 다이어트에 대한 관심도

전체 응답자의 체중 조절을 위한 다이어트에 대한 관심도는 5점 만점에 평균이 4.02점으로 응답자들은 다이어트에 대해 관심이 있는 것으로 나타났다(Table 6). 이러한 결과는 대학생이나 성인을 대상으로 한 연구 결과들(Ahn BRM 2006, Chun & Lee 2007, Kang GJ 2005, Kim & Im 1995, Kim & Im 1998, Lee KS 1998, Seo YJ 2007)과 유사한 것으로, 연령 구분없이 개인을 외모로 평가하는 사회문화적 가치관의 영향을 많이 받고 있음을 알 수 있었다. 성별에 따른 차이를 살펴 보면 남학생의 평균은 3.38점, 여학생은 4.33점으로 남학생에 비해 여학생의 경우 다이어트에 보다 많은 관심을 가지고 있는

Table 4. Comparison of self-perception with friends' perception of the respondent's body image

N(%¹⁾)

Self-perception of body image	Male					χ^2 value	Female				χ^2 value
	Slim	Moderate	Fat	Total	Slim		Moderate	Fat	Total		
Underweight	12(75.0)	4(25.0)	0(0.0)	16(20.5)	85.02***	15(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	15(9.4)	81.60***	
Normal	0(0.0)	20(95.2)	1(4.8)	21(26.9)		14(23.0)	44(72.1)	3(4.9)	61(38.1)		
Overweight	0(0.0)	12(29.3)	29(70.7)	41(52.6)		10(11.9)	36(42.9)	38(45.2)	84(52.5)		
Total	12(15.4)	36(46.2)	30(38.5)	78(100.0)		39(24.4)	80(50.0)	41(25.6)	160(100.0)		

*** p<0.001.

¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

Table 5. Comparison of BMI with friends' perception of the respondent's body image

N(%¹⁾)

BMI	Male					χ^2 value	Female				
	Slim	Moderate	Fat	Total			Slim	Moderate	Fat	Total	χ^2 value
Underweight	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		9(60.0)	6(40.0)	0(0.0)	15(9.4)		
Normal	12(21.8)	31(56.4)	12(21.8)	55(70.5)	22.66***	9(14.8)	52(85.2)	0(0.0)	61(38.1)	35.13***	
Overweight	0(0.0)	5(21.7)	18(78.3)	23(29.5)		6(7.1)	69(82.1)	9(10.7)	84(52.5)		
Total	12(15.4)	36(46.2)	30(38.5)	78(100.0)		24(15.0)	127(79.4)	9(5.6)	160(100.0)		

*** $p < 0.001$.¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 Kang & Lee(2006)의 연구와 대학생을 대상으로 한 Cho JY(2008)의 연구에서도 다이어트에 대한 관심도는 남학생보다 여학생이 높게 나타났다. 본 연구 결과와 종합해서 볼 때 마른 몸매를 선호하는 사회문화적인 현상이 어렸을 때부터 남성보다는 여성에게 더 민감하게 나타나는 것으로 보인다.

4. 다이어트에 대한 인식도

총 3문항으로 구성된 다이어트에 대한 인식도를 5점으로 환산한 평균값은 4.01점으로, 대부분의 응답자들은 다이어트를 현대사회에서 필수적인 것으로 여기고 있으며, 자신감을 얻기 위해서 필요한 것으로 인식하고 있을 뿐만 아니라 다이어트와 건강은 밀접한 관계가 있는 것으로 생각하는 것으로 나타났다(Table 7). 따라서 이러한 인식이 바탕이 되어 많은

고등학생들이 다이어트를 실행하고 있는 것으로 보인다. 한편, 성별에 따라 살펴보면 '다이어트가 건강에 미치는 영향이 크다' 문항에서만 차이를 보이고 있었는데, 여학생에 비해 남학생은 다이어트가 건강에 큰 영향을 미치는 것으로 더 많이 인식하고 있는 것으로 나타났다.

5. 식습관

Table 8에 제시된 바와 같이 식습관에 대한 조사 대상자 전체 평균은 5점 만점에 3.19점이었으며, '식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다'의 평균값이 3.68점으로 가장 높아 대체로 응답자들은 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 그러나 '아이스크림, 케이크, 과자, 음료수(커피, 콜라, 식혜 등) 중 1가지를 매일 먹는다'의 평균값이 2.44점(역코딩한 점수임)으로 가장 낮아, 대체로 단순당류를 많이 섭취하고 있는

Table 6. The degree of concern about diet

M±S.D.

Variable	Male	Female	Total	t value
The degree of concern about diet ¹⁾	3.38±1.45	4.33±0.82	4.02±1.15	-6.46***

*** $p < 0.001$.¹⁾ Each question rated with a 5-point Likert scale: 1=never, and 5=highly.

Table 7. The degree of awareness of diet

M±S.D.

Question ¹⁾	Male	Female	Total	t value
I think diet is essential in modern society	3.77±1.06	3.91±0.87	3.85±0.93	-1.00
I should go on a diet to gain confidence	4.08±0.62	4.22±0.74	4.17±0.70	-1.50
The effect of diet on health is significant	4.31±0.73	3.91±0.75	4.03±0.77	3.95***
Total	4.05±0.62	4.01±0.59	4.01±0.59	0.47

*** $p < 0.001$.¹⁾ Each question rated with a 5-point Likert scale: 1=never, and 5=highly.

Table 8. State of dietary habit

M±S.D.

Question ¹⁾	Male	Female	Total	t value
I eat more than one bottle or container of milk, soymilk or dairy products (yogurt, cheese, etc.) every day.	3.62±1.15	3.65±1.21	3.65±1.18	-0.20
I eat foods prepared with meat, fish, egg, soybean and tofu 3~4 times every day.	3.00±0.88	3.56±1.10	3.38±1.07	-3.89***
I take vegetables other than kimchi every meal.	2.85±1.11	3.44±1.14	3.26±1.16	-3.89***
I have fruits or fruit juice every day.	2.92±1.15	3.43±1.10	3.27±1.14	-3.22**
I eat fried foods or stir-fried in oil foods every other day. ²⁾	3.31±0.73	2.65±0.87	2.85±0.88	6.18***
I eat high-fat meat (sirloin, pork belly, eel, etc.) every three days. ²⁾	2.92±0.92	2.69±1.16	2.75±1.09	1.59
I eat salted fish, vegetables pickled in soy sauce, and salted dry fish every day. ²⁾	3.38±1.34	3.33±1.11	3.35±1.19	0.20
I eat at least one kind of food among ice cream, cake, snack, and beverage (coffee, cola, sikhye, etc.) every day. ²⁾	2.85±1.30	2.24±1.12	2.44±1.22	3.71***
I regularly eat three meals every day.	3.23±1.06	3.91±1.08	3.68±1.11	-4.62***
I have a balanced diet.	3.23±1.32	3.26±1.12	3.27±1.24	-0.16
Total	3.13±0.24	3.22±0.42	3.19±0.37	-1.68

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

1) Each question rated with a 5-point Likert scale: 1=never, and 5=highly.

2) It was recoded.

것으로 나타났다.

여학생의 경우, 남학생에 비해 '튀김이나 볶음 요리를 2일에 1회 이상 먹는다', '아이스크림, 케이크, 과자, 음료수(커피, 콜라, 식혜 등) 중 1가지를 매일 먹는다'의 평균값이 낮아, 튀김이나 볶음 요리, 단순당류의 섭취가 남학생에 비해 여학생이 많은 것으로 나타났다. 이런 결과는 Moon & Lee(2009)의 연구에서도 탄산 및 청량음료, 패스트푸드 섭취 관련 점수가 남학생에 비해 여학생이 높게 나타난 결과와 일치하는 것이다. 한편, 여학생의 경우 남학생에 비해 '육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 매일 3~4회 이상 먹는다', '김치이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다', '과일(1개)이나 과일주스(1잔)을 매일 먹는다', '식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다'의 평균값이 높아 어육류군, 채소, 과일류 섭취빈도가 남학생에 비해 여학생이 많으며, 여학생이 남학생에 비해 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다.

Ministry of Health & Welfare(2007)에 의하면 식습관에 대한 총 10문항의 점수를 합산하여 25점 이하인 경우 '식생활 습관이 불량한 상태', 26~35점인 경우 '한국인의 평균적인 식생활 습관을 영위하고 있는 상태', 36점 이상인 경우 '식생활 습관이 양호한 상태'로 구분하고 있다. 이를 토대로 하여 성별에 따른 차이를 살펴본 결과, 남학생의 92.3%는 '보통', 7.7%는 식습관이 '양호'한 상태를 보였으나, 여학생의 75.6%는 '보통', 20.6%는 '양호'한 상태, 3.8%가 '불량'한 상태로 여학생

의 경우 남학생에 비해 식습관이 양호한 비율이 높았으나, 한편 식습관이 불량한 학생들도 있었다(Table 9).

또한 체형에 대한 자아 인식도와 식습관을 비교해 본 결과, 남학생의 경우 자신의 체형을 '마른 편'으로 인식하는 경우 식습관은 '보통(62.5%)', 또는 '양호한 상태(37.5%)'이었으며, '표준 체형'과 '살찐 편'으로 인식하는 경우 식습관은 모두 '보통'에 해당하였다. 한편, 여학생의 경우 자신의 체형을 '마른 편'이라고 인식하는 경우 식습관이 '불량한 상태'는 20.0%이었고, '살찐 편'으로 체형을 인식하는 경우 식습관이 '불량한 상태'가 3.6%로 남학생에 비해 여학생은 표준 체형이 아닌 경우 식습관이 좋지 않는 것으로 나타났다.

6. 다이어트에 관한 정보획득행동

Table 10에 의하면 응답자들은 다이어트에 관한 정보를 인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색' 등을 통해 가장 많이 얻는 것으로 나타났고, 그 다음으로는 '전파매체(21.8%)', '가족이나 친구(14.3%)'로 나타났으나, '의사나 약사'와 같은 보건의료인으로부터 다이어트에 관한 정보를 얻는다고 응답한 비율은 3.4%에 불과하였다. Kim JY(2007)의 연구에 의하면 고등학생들의 다이어트에 대한 정보원은 인터넷(57.3%), 친구(15.1%), TV, 라디오(11.3%) 순이었고, Choi & Park(2002)의 연구에서는 TV, 라디오(44.0%), 부모님이나 친구(21.8%), 신문, 잡지(18.2%), 인터넷(12.0%) 순으로 나타나서, 많은 청

Table 9. Comparison of self-perception of the respondent's body image with dietary habit

N(%)

Dietary habit ¹⁾	Male					Female				
	Slim	Moderate	Fat	Total	χ^2 value	Slim	Moderate	Fat	Total	χ^2 value
Poor	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		3(20.0)	0(0.0)	3(3.6)	6(3.8)	
Fair	10(62.5)	21(100.0)	41(100.0)	72(92.3)	25.19***	3(20.0)	45(73.8)	73(86.9)	121(75.6)	37.66***
Good	6(37.5)	0(0.0)	0(0.0)	6(7.7)		9(60.0)	16(26.2)	8(9.5)	33(20.6)	
Total	16(20.5)	21(26.9)	41(52.6)	78(100.0)		15(9.4)	61(38.1)	84(52.5)	160(100.0)	

*** $p < 0.001$.

¹⁾ It consisted of 10 questions rated with a 5-point Likert scale(1=never, and 5=highly) and divided into 3 categories as follows; 25≤: poor, 26~35: fair, 36≥: good.

Table 10. Information search behavior about diet

N(%¹⁾)

Variable	Category	Male	Female	Total	χ^2 value
Information source of diet	Electronic media(TV, radio)	19(24.4)	33(20.6)	52(21.8)	
	Printed media(newspaper, magazine)	12(15.4)	6(3.8)	18(7.6)	
	Blogs, mini-homepages, or Kin-search on the Internet	19(24.4)	104(65.0)	123(51.7)	
	Family or friends	23(29.5)	11(6.9)	34(14.3)	49.92***
	Doctors or pharmacist	5(6.4)	3(1.9)	8(3.4)	
	Books related diet	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	Diet clinic	0(0.0)	3(1.9)	3(1.3)	
The most trust-worthy source	Electronic media(TV, radio)	31(39.7)	33(20.6)	64(26.9)	
	Printed media(newspaper, magazine)	12(15.4)	10(6.3)	22(9.2)	
	Blogs, mini-homepages, or Kin-search on the Internet	0(0.0)	39(24.4)	39(16.4)	
	Family or friends	23(29.5)	9(5.6)	32(13.4)	75.09***
	Doctors or pharmacist	8(10.3)	29(18.1)	37(15.5)	
	Books related diet	4(5.1)	3(1.9)	7(2.9)	
The least trust-worthy source	Diet clinic	0(0.0)	37(23.1)	37(15.5)	
	Electronic media(TV, radio)	22(28.2)	15(9.4)	37(15.5)	
	Printed media(newspaper, magazine)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	Blogs, mini-homepages, or Kin-search on the Internet	8(10.3)	42(26.3)	50(21.0)	
	Family or friends	42(53.8)	80(50.0)	122(51.3)	31.12***
	Doctors or pharmacist	6(7.7)	4(2.5)	10(4.2)	
Total	Books related diet	0(0.0)	6(3.8)	6(2.5)	
	Diet clinic	0(0.0)	13(8.1)	13(5.5)	
Total		78(32.8)	160(67.2)	238(100.0)	

*** $p < 0.001$.

¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

소년들이 다이어트에 대한 정보를 주로 얻는 곳이 인터넷이나 대중매체를 알 수 있었다. 블로그나 미니홈피 등 인터넷은 청소년들이 손쉽게 정보를 얻을 수 있는 정보원이기는 하나, 검증되지 않은 정보나 잘못된 정보들도 포함되어 있어 이를 받아들이는데 주의가 요구된다. 또한 대중매체에서는 올바른 체형에 대한 정보에 앞서 다이어트의 필요성을 강조하거나 단시간 내에 다이어트에 성공한 연예인을 등장시킴으로써 청소년들의 다이어트를 부추길 우려가 많아 이들 정보원이 검증된 정보를 제공하도록 하고, 과장되게 다이어트를 홍보하는 것은 자제할 필요가 있는 것으로 보인다. 한편, 성별로는 남학생의 경우 ‘가족이나 친구(29.5%)’, ‘전파매체(24.4%)’, ‘인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(24.4%)’ 순으로, 여학생의 경우 ‘인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(65.0%)’, ‘전파매체(20.6%)’ 순으로 정보를 얻고 있는 것으로 나타나서 성별에 따른 차이를 보이고 있었다.

응답자들이 가장 신뢰하는 정보원은 ‘전파매체(26.9%)’이었으며, 가장 신뢰하는 다이어트 정보원은 성별에 따라 차이를 보여 남학생은 ‘전파매체(39.7%)’, ‘가족이나 친구(29.5%)’, ‘인쇄매체(15.4%)’ 순이었고, 여학생은 ‘인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(24.4%)’, ‘다이어트 관련 전문기관(23.1%)’, ‘전파매체(20.6%)’ 순이었다.

한편, 응답자들이 가장 신뢰하지 않는 다이어트 정보원으로 ‘가족이나 친구(51.3%)’의 비율이 가장 높았고, 그 다음은 ‘인

터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색(21.0%)’이었다. 앞의 문항에서 나타난 결과와 연관시켜 보았을 때, 응답자들은 ‘인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색’으로부터 정보를 많이 얻고는 있으나, 이들로부터 얻는 정보는 많이 신뢰하지 않는 것으로 나타났다.

7. 다이어트 행동 실태

1) 다이어트를 시작한 시기 및 동기

응답자들이 다이어트를 처음으로 한 시기는 ‘중학교 재학 중’이 37.0%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘고등학교 재학 중(32.8%)’이었다(Table 11). 남학생은 ‘고등학교 재학 중’에 다이어트를 처음 시작했다는 비율이 높았으나, 여학생은 ‘중학교 재학 중’에 다이어트를 처음 시작했다는 비율이 높아 여학생이 남학생에 비해 어린 나이부터 다이어트를 시작하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해서 볼 때 청소년들이 한창 성장하는 시기에 따른 체형을 선호하는 사회문화적 성향에 편승하여 잘못된 다이어트를 시도함으로써 오히려 건강에 해가 될 우려가 있는 것으로 나타났다.

다이어트를 하게 된 주된 동기를 살펴보면 ‘스스로 표준 체형이 아니라고 생각해서’라는 응답이 50.0%로 가장 많았고, 그 다음으로는 ‘매스컴을 통해 연예인의 모습을 선망하여(15.1%)’로 나타났다. Choi & Park(2002)의 연구에서는 표준체형이 아니라고 생각해서(39.7%), 건강 등의 이유로(26.8%), 이성

Table 11. Time to start diet and motive for diet

N(%¹⁾)

Variable	Category	Male	Female	Total	χ^2 value
Time to start diet	From elementary school	5(6.4)	14(8.8)	19(8.0)	14.05**
	From entering middle school	18(23.1)	14(8.8)	32(13.4)	
	From being in middle school	19(24.4)	69(43.1)	88(37.0)	
	From entering high school	7(9.0)	14(8.8)	21(8.8)	
	From being in high school	29(37.2)	49(30.6)	78(32.8)	
Motive for diet	Envy of entertainers by mass communication	5(6.4)	31(19.4)	36(15.1)	38.73***
	Conversation with friends	1(1.3)	21(13.1)	22(9.2)	
	Recommendation of family members	11(14.1)	0(0.0)	11(4.6)	
	Importance of appearances to employment or social activity	1(1.3)	4(2.5)	5(2.1)	
	A slim body figure in recognition of opposite sex	12(15.4)	15(9.4)	27(11.3)	
	Thought I am overweight	42(53.8)	77(48.1)	119(50.0)	
	Keeping good health	6(7.7)	12(7.5)	18(7.6)	
Total		78(32.8)	160(67.2)	238(100.0)	

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

¹⁾ Total percentage of sum may not be exactly 100% due to round-off.

을 의식한 외모 때문에(21.2%) 순으로, Namgung MJ(2004)의 연구에서는 자신이 표준체형이 아니라서(50.3%), 매스컴(17.1%), 친구들과의 대화를 통해(15.6%), Park YD(2002)의 연구에서는 스스로 표준체형이 아니라고 생각해서(49.6%), 친구들과의 대화를 통해(16.7%), 매스컴의 영향으로(13.9%) 순으로 나타났는데, 이들 결과들을 종합해볼 때 사회 전반적으로 아름다움의 기준이 마른 체형이 되고 있음을 반영하는 것이라고 할 수 있다. 그러나 앞에서 본인 체형의 자아 인식도와 BMI를 비교해 보았을 때 응답자들이 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있는 경우가 많은 것으로 나타났기 때문에 스스로 표준 체형이 아니라고 생각해서 다이어트를 하는 경우 부적절한 다이어트 행동을 할 우려가 있는 것으로 보인다. 또한 다이어트 동기에서 매스컴의 영향력도 큰 것으로 나타났는데, 청소년기는 호기심과 모방심리가 커서 대중매체의 영향을 받기 쉬운데, 대중매체에서는 지나치게 마른 체형의 연예인을 등장시킴으로써 마른 체형을 아름다운 체형인 것으로 인식시키고 있기 때문인 것으로 보인다. 따라서 대중매체에서도 마른 체형을 지나치게 부각시키지 말고 바람직한 체형에 대한 인식과 이를 위한 정보를 제공함으로써 청소년들이 본인의 적절한 체형을 관리하도록 도움을 줄 필요가 있다. 한편, '건강이 나빠질까봐 건강을 유지하기 위해서'라고 응답한 비율은 7.6%에 불과하여 많은 청소년들이 건강보다는 마른 몸매를 갖기 위하여 다이어트를 하는 것으로 나타났다.

성별에 따른 차이를 살펴보면 '매스컴을 통해 연예인들의 모습을 선망하여'에 응답한 비율이 남학생 6.4%, 여학생 19.4%, '친구들과의 대화를 통해 다이어트가 필요하다고 느껴서'라고 응답한 비율은 남학생 1.3%, 여학생 13.1%로 이들 문항에 대한 응답비율이 남학생에 비해 여학생이 높았는데, 이로

써 여학생은 대중매체나 또래집단의 영향에 의해 다이어트를 많이 하는 것으로 나타났다.

2) 다이어트 유형별 실천 정도

Table 12는 다이어트 실천 정도를 유형별로 제시한 것으로 응답자들은 '절식요법', '운동요법', '기구요법', '식품요법' 순으로 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다. 다이어트 방법으로 '절식요법'을 가장 많이 실행하고 있는 것으로 나타난 것은 다른 선행 연구(Kim JY 2006, Kim & Yoon 2000, Oh IS 2003, Park HS 1998)의 결과와 일치하는 것이다. 다이어트 유형별 실천 정도에 대한 평균값을 살펴보면 절식요법, 운동요법, 기구요법을 제외한 다른 유형에 대한 평균값이 2점을 넘지 못하여 조사 대상자들은 주로 절식요법, 운동요법, 기구요법을 통한 다이어트를 하고 있음을 알 수 있었다. 성별에 따른 다이어트 유형별 실천정도를 살펴보면 남학생은 '운동요법', '절식요법', '식품요법' 및 '기구요법', '한증요법', '약물요법' 및 '전문기관 이용요법', '한방요법' 순이었으며, 여학생은 '절식요법', '운동요법', '기구요법', '식품요법', '한증요법', '약물요법', '한방요법', '전문기관 이용요법' 순이었다. 이러한 결과는 Kim & Min(2008), Moon & Lee(2009)의 연구 결과와 일치하였다. 한편, 다이어트 실천 방법에 성별에 따라 차이가 있어서 '절식요법'은 남학생에 비해 여학생의 경우, 그리고 '식품요법', '약물요법', '한방요법', '한증요법', '전문기관 이용요법'은 여학생에 비해 남학생의 경우 많이 실행하고 있는 것으로 나타났다.

요약 및 결론

본 연구에서는 경북 지역 고등학생들을 대상으로 하여 성

Table 12. Practice according to diet types

M±S.D.

Diet type ¹⁾	Male	Female	Total	t value
Fasting therapy	2.33±0.97	2.73±0.89	2.60±0.93	-3.05**
Exercise therapy	2.54±0.75	2.37±0.73	2.43±0.74	1.63
Food therapy	2.23±1.01	1.65±0.79	1.84±0.91	4.82***
Drug therapy	1.92±1.00	1.38±0.73	1.55±0.87	4.48***
Oriental medicine therapy	1.85±1.11	1.30±0.66	1.48±0.87	4.75***
Appliance therapy	2.23±1.26	2.20±1.25	2.21±1.25	0.18
Steam bath therapy	2.19±0.94	1.61±0.73	1.80±0.85	5.27***
Therapy by diet clinic	1.92±1.00	1.21±0.68	1.44±0.87	6.48***

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

¹⁾ Each question rated with a 5-point Likert scale: 1=never, and 5=highly.

별에 따른 체형 인식도 및 다이어트 행동에 관하여 살펴보았다. 본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 희망하는 BMI를 통해서 볼 때 많은 학생들이 마른 몸매를 선호하는 것으로 나타났다. 또한 많은 학생들이 자신의 체형에 대해 잘못 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 특히 여학생의 경우 저체중이거나 정상임에도 불구하고 스스로 비만인 것으로 인식하는 정도가 심한 것으로 나타났다. 조사 대상자의 다이어트에 관심도는 대체로 높았으며, 특히 남학생에 비해 여학생의 관심도가 높았다. 또한 응답자들은 식사를 규칙적으로 하는 것으로 나타났으나, 단순당류의 섭취가 많은 것으로 나타났다. 성별로는 여학생의 경우 남학생에 비해 튀김이나 볶음 요리, 단순당류, 어육류군, 채소, 과일류를 많이 섭취하고 규칙적인 식사를 하는 것으로 나타났다. 응답자들은 다이어트에 관한 정보를 '인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색' 등을 통해 가장 많이 얻는 것으로 나타났다. 성별에 따른 차이를 살펴보면 남학생의 경우 '가족이나 친구', '전파매체', '인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색' 순으로, 여학생의 경우 '인터넷의 블로그, 미니홈피, 지식검색', '전파매체' 순으로 정보를 얻고 있는 것으로 나타났다. 다이어트를 하게 된 주된 동기는 '스스로 표준체형이 아니라고 생각해서'라는 응답이 가장 많았다. 다이어트의 유형별 실천정도를 살펴보면 절식요법, 운동요법, 기구요법, 식품요법 순으로 다이어트를 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 성별에 따라 다이어트 실천 방법에 차이가 있어서 '절식요법'은 남학생에 비해 여학생의 경우, 그리고 '식품요법', '약물요법', '한방요법', '한증요법', '전문기관 이용요법'은 여학생에 비해 남학생의 경우 많이 실행하고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 통해서 볼 때, 많은 응답자들은 마른 체형을 선호하는 사회 분위기의 영향을 많이 받고 있는 것으로 보여진다. 또한 다이어트를 하게 된 주된 동기가 스스로 표준 체형이 아니라고 생각해서라는 응답비율이 높아 많은 응답자들이 자신의 체형에 대해 불만족하고 있음을 보여주고 있어 체형에 대한 객관적인 평가보다는 주관적인 평가에 의해 무분별한 다이어트를 할 가능성이 많은 것으로 나타났다. 특히 여학생의 경우 희망하는 체형이 저체중이었고 식습관이 불량한 경우가 남학생에 비해 많았으며, 운동요법보다는 절식요법을 통해 다이어트를 하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 자신의 체형을 고려하지 않고 마른 체형을 선호하는 사회적인 추세에 따라 무조건 다이어트를 하는 것은 오히려 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 이를 자제하는 교육이 필요할 것이다. 또한 응답자들은 인터넷의 블로그나 미니홈피 등을 통해 다이어트에 관한 정보를 많이 얻고 있는 것으로 나타났으나, 이들 정보 중에는 검증되지 않은 비과학적인 내용도 있어 이에 의존하는 경우 오히려 건강을 해칠 가능성

이 있을 것으로 보인다. 따라서 학교교육을 통해 다이어트에 대해 올바른 인식 및 지식을 갖도록 할 필요가 있는 것으로 보인다. 또한 대중매체의 경우 이상적인 체형에 대한 정확한 정보를 제공함으로써 미(美)에 대한 그릇된 편견을 바로잡기 위한 노력을 해야 할 것이다.

문헌

- 이임순 (1999) 여대생의 다이어트 및 식사절제 경향. 심리검사 및 상담연구 4: 43-50.
- 장남수 (2008) 지역사회 영양학. 광문각, 서울. pp 259-260.
- 정영진, 김성애, 손천배, 김미리, 이선영, 육홍선 (2008) 식생활과 다이어트. 파워북, 서울. pp 185-186.
- Ahn BRM (2006) Comparison among the interest of weight control, health related factors and dietary habits according to the obese index in female college students. *MS Thesis Wonkwang University, Iksan.* p 16-28.
- Ahn HS, Bai HS (2004) A survey of the weight control and intake pattern of the girl's high school student residing in Busan. *J Korean Soc Study Obes* 13: 150-162.
- Chang HS (2010) A study on weight control behaviour, eating habits and health-related life habits according to obesity degree by body fat percentage among middle-aged women in Gunsan city. *Korean J Community Nutr* 15: 227-239.
- Cho JY (2008) Dieting behaviors: A study of university students' perceptions and using informations of dieting. *Journal of Public Relations Research* 12: 138-175.
- Choi JC, Park YS (2002) The behavior and an attitude for weight control of high-school students. *The Journal of Korean Society for School Health Education* 3: 59-78.
- Choi YS (2007) Research on misleading diet advertisements and types of consumer complaints. *성신여자대학교 생활문화연구* 21: 155-169.
- Chun CG, Lee MO (2007) The effect of adolescent body-related variables, self-esteem on eating disorder behavior. *Korean Journal of Human Ecology* 16: 1041-1050.
- Han YS, Joo NM (2005) An analysis on the factors of adolescence obesity. *Korean J Food Culture* 20: 172-185.
- Hong EG (2008) Pathophysiology of adult obesity and related-disease. *Korean Clinical Diabetes* 9: 148-152.
- Hwang YY (2004) A study on obese female college students' weight control experiences. *Korean J Women Health Nurs* 10: 291-300.
- Jang HS (2006) Body image recognition, nutrition knowledge

- and nutrient intakes of middle school students according to the obesity index. *Journal of Korean Home Economics Education Association* 18: 97-110.
- Kang GJ (2005) The recognition of body shape and the attitude toward weight of high school students. *MS Thesis* Kangwon National University, Chuncheon. p 19.
- Kang HW, Lee SS (2006) Obesity and weight control prevalence of middle school students in Seoul, Gyeonggi area. *Korean J Nutr* 39: 674-683.
- Kim BR, Im YS (1998) A study on the food habits of college students by body mass index. *Korean J Community Nutr* 3: 44-52.
- Kim EJ (2004) The research about recognition of body shape, weight control and the factors related to the disordered eating behaviors in adolescent girls. *MS Thesis* Sungshin Womens' University, Seoul. p 31-33.
- Kim EJ, Cha BK (2007) Weight control behaviors in female college students. *Korean J Women Health Nurs* 13: 320-326.
- Kim GH, Im YS (1995) A study on the eating behavior and the attitude about weight's control of the high school girls in Kangwondo. *Journal of Korean Home Economics Education Association* 3: 44-52.
- Kim JU, Min HS (2008) Weight-related perceptions, practices and eating behaviors of middle school students: Associations with BMI. *Korean J Community Nutr* 13: 13-23.
- Kim JY (2006) A study on the factors related to perception on body image, weight control attitude, and dietary behaviors in Korean adolescents by body image satisfaction. *MS Thesis* Chungang University, Seoul. p 26.
- Kim JY (2007) A study on weight control attitude, nutrition knowledge, dietary attitude and dietary behavior among high school students in some part of Jeonju city. *MS Thesis* Chonbuk National University, Jeonju. p 23, 40-43.
- Kim OS, Kim SW, Kim AJ (2002) BMI, weight control behavior, and self-esteem in high school adolescents. *Korean J Adult Nurs* 14: 53-61.
- Kim OS, Yoon HS (2000) Factors associated with weight control behaviors among high school females with normal body weight. *J Korean Acad Nurs* 30: 391-401.
- Kim TO, Song GA (2007) Obesity, insulin resistance, and the risk of colonic adenoma. *Korean J Gastroenterol* 49: 192-195.
- Kim YK, Yoon KS (2009) Awareness of body shape, weight control, and eating disorders in female adolescents living in Seoul. *J Korean Diet Assoc* 15: 232-252.
- Lee KS (1998) A study of diet package for the Xers to create proper way of diet - Suggesting research and development of Pulmuone diet package- *Journal of Package Design Research* 5: 91-111.
- Lee MH (2005) A study on diet behavior of university students by diet knowledge and perception. *MS Thesis* Konkuk University, Seoul. p 82-83.
- Lee SS, O GJ (2004) The effect of shape and weight based self-evaluation and body dissatisfaction on disordered eating behaviors of female university students. *The Korean Journal of Clinical Psychology* 23: 91-106.
- Ministry of Health & Welfare (2007) 국민영양조사 제4기 1차년도 보고서.
- Moon SS, Lee YS (2009) Comparison of dietary habits, exercise, recognized body shapes and weight control between obesity and underweight of adolescents. *Korean Journal of Human Ecology* 18: 1337-1348.
- Namgung MJ (2004) A study on the middle school girls' interest in weight loss and eating habits in Seoul. *MS Thesis* Dongguk University, Seoul. p 25.
- Oh IS (2003) An investigation of women's diet practice by their lifestyles. *MS Thesis* Chungbuk National University, Cheongju. p 64.
- Park HS (1998) A study on body image and influences on the intention to reduce food intake of female high school students. *MS Thesis* Dongguk University, Seoul. p 21-23.
- Park YD (2002) A study on the weight control attitude and food behavior of boy and girl high school students: The case of coed high schools in Sokcho and Goseong. *MS Thesis* Kangwon National University, Chuncheon. p 21.
- Park YS, Kwon MK (2007) A study on the nutritional status and eating behaviors of underweight adolescent females, aged 15 to 19 years, using data from 2001 NHANS of Korea. *Journal of the Korea Home Economics Association* 45: 1-11.
- Ryu HK (1997) A survey of adolescents' concern and perception about body image - At Miryang city. *Korean J Community Nutr* 2: 197-205.
- Seo JE (2001) Effects of obese index, body weight satisfaction, and eating disorders on body weight control and nutrient intake in male and female high school students. *MS Thesis* Wonkwang University, Iksan. p 14.

Seo YJ (2007) A survey on body-type recognition and weight adjustment according to BMI of university student. *JKSSPE* 12: 169-174.

Song WS (1998) A study on recognition of fatness and weight control of young girls. *MS Thesis* Myong-Ji University, Seoul. p 22-25.

Yu HS (2009) Obesity, body attitude and weight control behavior in high school adolescents. *MS Thesis* Chonbuk Na-

tional University, Jeongju. p 22-23.

http://article.joins.com/article/article.asp?Total_ID=4083721

<http://economy.hankooki.com/lpage/hotissue/201003/e2010032416382797010.htm>

접 수: 2011년 7월 31일
최종수정: 2011년 8월 24일
채 택: 2011년 8월 27일