

2006년 2월
석사학위논문

일 지역 남·여 고등학생들의
비만도와 체중조절행위 비교

조선대학교 대학원

간호학과

김 선 옥

2006년 2월 석사학위논문
일 지역 남·여 고등학생들의
비만도와 체중조절행위 비교
조선대학교 대학원
간호학과
김 선 옥

일 지역 남·여 고등학생들의
비만도와 체중조절행위 비교

*A Comparative Study of Obesity and Weight Control
Behavior in High School Adolescents*

2006년 2월 24일

조선대학교 대학원

간호학과

김 선 옥

일 지역 남·여 고등학생들의
비만도와 체중조절행위 비교

지도교수 김 인 숙

이 논문을 간호학 석사학위 논문으로 제출함

2005년 10월 일

조선대학교 대학원

간 호 학 과

김 선 옥

김선옥의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 인

위원 조선대학교 교수 인

위원 조선대학교 교수 인

2005년 11월 일

조선대학교 대학원

내 용 목 차

ABSTRACT	iv
I. 서론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구목적	3
C. 연구가설	3
D. 용어의 정의	3
II. 문헌고찰	5
A. 청소년의 비만	5
B. 체중조절행위	7
III. 연구방법	9
A. 연구설계	9
B. 연구대상	9
C. 연구도구	9
D. 자료수집방법	10
E. 자료분석방법	11
F. 연구의 제한점	11

IV. 연구결과	12
A. 대상자의 일반적 특성	13
B. 대상자의 체중조절 관련 특성	14
C. 대상자의 체중조절 경험 특성	15
D. 남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장, 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도	17
E. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도 비교	17
F. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이검증	18
V. 논의	20
VI. 결론 및 제언	23
A. 결론	23
B. 제언	24
참고문헌	25
부 록	29

표 목 차

표 1. 대상자의 일반적 특성	13
표 2. 대상자의 체중조절 관련 특성	15
표 3. 대상자의 체중조절 경험 특성	16
표 4. 남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도	17
표 5. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도 비교	19
표 6. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이검증	19

부 록 목 차

부록 1. 질문지	29
부록 2. 국문초록	35

ABSTRACT

A Comparative Study of Obesity and Weight Control Behavior in High School Adolescents

Kim, Sun Ok

Advisor : Prof. Kim, In-Sook

Department of Nursing

Graduate School of Chosun University

Purpose : This study provide for education data, to grasp the degree of obesity and weight control behavior ,increase healthy, to prevent the problem which is caused by with the weight recognition which the young people goes wrong. Because it is slender and thinness caused by with the social recognition which is a normality recently, so enforces he weight control behavior which is unreasonable without the obesity of the oneself.

Method : Data collection duration was from first of july in 2005 to 15th of july in 2005, one high school adolescents who were understand, agree with research in Gwangju. Data were collected using a self-report questionnaire and questionnaires were 670 distributing and answer back 650, total 630 person without 20 person who answered imperfection.

Obesity measurement tool, used objectiv obesity which was self report using weight and height, BMI(Body Mass Index) calculated after weight changed at Kg, height changed at meters and divided with square and subjective obesity was divided underweight, regular weight and obesity by currently the thought regarding the weight of the oneself.

Hope-BMI(Body Mass Index) did to record a weight and the height which the object person hopes. Weight control behavior measurement tool used a tool of Park Sun-hee(2001) research object for adolescents.

Data analysis method to use SPSS WIN, general quality and weight control quaulity of object person, weight control behavior quality was float, calculated a percentage, and homogeneous verification used χ^2 -test between male and female high school student, The difference of obesity and weight control behavior degree analyzed averages ,standard deviation and the t-test between male and female high school student.

Results : Result of the study is as follows:

1. Male and female high school student obesity, male students have 20.8 point, female students have 19.6 point, male student were higher than female that there is a difference which considers to two-group for which first hypothesis of supported by obesity is a difference between male and female high school students($t=5.71$, $p=.00$).
2. The weight control behavior degree of the male student and the female student with 52.2 male students and 58.5 female student the female student was higher than the male student that ther is a difference which considers to two-group for which second hypothesis of supported by weight control behavior is a difference between male and female high school students($t=-3.27$, $p=.00$).

Conclusion : It summarizes the result, female student did mistaken evaluation more obesity none the less because it was a case normal weight of the female student, it is to seem for a weight decreased who did extreme weight control behavior more than male students.

To catch the recognition against the weight which goes wrong rightly and to give and the weight control behavior which is unreasonable in order not to do, the consultation and health education from the family and the school are necessary.

Key Words : Adolescent, Obesity, Weight Control Behavior

I. 서 론

A. 연구의 필요성

최근 생활수준 향상과 생활양식의 변화로 초래된 비만은 청소년에게 있어서 흔한 문제로서, 일반적으로 정상 체중보다 20% 이상 많은 체중을 의미하며, WHO와 대한비만학회에서는 체질량지수 25 이상으로 정의하였다(전시자 등, 2005). 이런 기준에서 볼 때, 한국보건사회연구원 자료(1999)에 의하면, 15세 이상 남자의 20.3%, 여자의 11.4%가 비만으로 보고되어 과체중과 비만이 청소년기 건강문제로 대두되고 있다.

비만은 활동이 적거나 과식, 심리적 요인, 혹은 이러한 요인들의 복합으로 발생되며, 칼로리 섭취량이 에너지와 성장에 필요한 양보다 더 많으면 그 사람은 체중이 초과되어 비만이 되며, 이러한 비만은 신체적 건강의 위험요소일 뿐 아니라 사회적, 정서적 적응에도 영향을 미치게 된다(김소야자, 2004).

청소년 비만은 성인 비만과는 질적으로 다르다. 성인 비만은 지방세포 수는 정상으로 유지하면서 세포 크기가 커지지만, 청소년 비만은 지방세포 수도 늘어나고 크기도 비대해진다. 커진 지방세포는 줄일 수 있지만, 수가 많아지면 살을 빼기가 그만큼 어렵다. 성인 비만이 양적인 문제만 갖고 있다면, 청소년 비만은 질과 양의 문제를 동시에 갖고 있기 때문에, 청소년기 비만관리가 무엇보다 중요하다. 더구나 이러한 비만 청소년들은 자신의 체형에 대해 불만을 느끼고 무리한 체중조절행위를 시도하게 됨으로서, 신체에 꼭 필요한 영양소의 결핍을 초래하여 건강을 위협할 수 있으며, 자기 체형에 대한 왜곡된 인식과 극단적인 체중조절행위를 초래할 수 있다(강재현, 1997). 여고생을 대상으로 조사한 김옥수와 윤희상(2000)의 연구에 의하면, 청소년들은 적절한 방법을 사용하여 체중조절행위를 하는 것보다는 무절제한 금식이나 절식, 부적합한 건강보조식품과 약물섭취 등을 선택하므로 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 청소년들은 체중조절방법 중 주로 식이조절, 운동 및 약물을 사용하는 경우가 많은 것으로 나타났다.

청소년들은 이와 같이 무리한 체중조절행위를 통해서 날씬해지기를 원하고, 또한 미의 기준이 서구화 되면서 날씬하고 마른 체형을 선호하여, 그들이 실제 지각한 체중보다 더 날씬해지기를 원하고 있다. 특히 여학생이 남학생보다 체중과 체형, 신체상이나 외모에 대한 관심이 많고, 자신의 신체에 대해 더 비판적이며, 더 과체중으로 인식하는 경향이 있다(김옥수, 김선화, 김애경, 2002).

그러나 청소년의 비만도와 체중조절행위에 관한 선행연구를 살펴보면, 아동, 여중생, 여고생 및 여대생을 대상으로 비만도와 체중조절행위에 대한 연구(강윤주, 1997 ; 김사름, 1995 ; 김연희, 1992 ; 김옥수, 1998 ; 김옥수와 윤희상, 2000 ; 백남섭, 2003)는 있지만, 남학생과 여학생을 대상으로 비만도와 체중조절행위를 비교한 연구는 아직은 많지 않은 실정이다.

따라서 본 연구자는 남·여 고등학생 간의 바람직한 성장, 발달과 건강을 저해할 수 있는 비만도와 체중조절행위 정도를 비교 분석하여, 청소년들의 잘못된 체중 인식으로 인한 문제를 예방하고, 건강유지 및 증진을 위한 교육자료를 제공하기 위해 본 연구를 시도하였다.

B. 연구목적

본 연구의 목적은 남·여 고등학생의 비만도와 체중조절행위 정도를 파악하고, 남·여 고등학생 간의 비만도와 체중조절행위 정도 차이를 파악하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적 특성, 체중조절 관련 특성, 체중조절 경험 특성을 파악한다.
2. 남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장, 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도를 비교한다.
3. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도를 비교한다.
4. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이를 비교한다.

C. 연구가설

1. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도는 차이가 있을 것이다.
2. 남학생과 여학생 집단 간의 체중조절행위 정도는 차이가 있을 것이다.

D. 용어의 정의

1. 비만도

이론적 정의 : 비만도는 객관적 비만도와 주관적 비만도로 구분된다. 객관적 비만도는 비만 정도를 나타내기 위해 사용되는 체질량지수 (Body Mass Index, BMI)를 의미한다. 체질량지수는 대상자의 체중을 미터로 환산한 신장의 제곱으로 나눈 값 [체중(Kg)/신장(m²)] (대한비만학회, 1995)을 의미하며, 주관적 비만도는 대상자가 자신의 비만도를 주관적으로 평가하는 것을 의미한다(김옥수, 김선화, 김애경, 2002).

조작적 정의 : 본 연구에서 객관적 비만도는 체질량지수가 18 미만은 저체중, 18 이상 25 미만은 정상 체중, 25 이상은 비만으로 객관적 비만도를 구분하였다(정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승욱, 1995).
주관적 비만도는 대상자가 평가한 비만도로서 저체중, 정상, 비만으로 구분하여 응답하도록 하였다.
희망 체질량지수는 대상자 자신이 희망하는 체중과 신장을 기초로 산출하였다.

2. 체중조절 행위

이론적 정의 : 특정 질병이 없는 사람이 체중 감량을 위해 또는 정상체중 유지를 위해 행하는 활동을 의미한다(박선희, 2001).

조작적 정의 : 본 연구에서는 청소년을 대상으로 박선희(2001)가 사용한 도구를 이용하여 측정된 값을 의미한다.

II. 문헌고찰

A. 청소년의 비만

비만은 체지방 또는 지방조직의 증가로 체내에 과도한 지방축적을 나타내는 상태로 (Vickers, 1992), 소아 및 청소년기 비만이 성인비만으로 지속되는 경우에는 정상 체중으로 환원되기도 어려울 뿐 아니라 체중조절을 통해 감소된 체중을 유지하는 것도 어렵다(Sjostrom, 1993).

우리 나라에서는 여자 중 · 고등학생의 비만수준을 (정근백 등, 1995)이 제시하였는데, 체질량지수 18 미만을 저체중, 18~25 를 정상체중, 25 이상을 비만으로 구분하였다. 보건복지부 통계(1998)에 의하면, 우리나라 10~18세 남자 청소년의 8.0%가 체질량지수 25 이상의 경도 비만이고, 0.9%는 체질량지수 30 이상의 고도 비만이며, 여자 청소년은 6.6%가 경도 비만, 0.2%가 고도 비만으로 전체적으로 약 8%가 비만으로 보고되었으며, 미국에서는 지난 20년 간 아동과 청소년들의 비만 유병율이 50%이상 증가하였고, 4명 중 1명이 비만한 것으로 알려졌다(Mellin & Frost, 1992).

비만수준의 측정은 삼두박근의 피부두께 혹은 허리, 엉덩이 둘레를 측정하여 신체 지방정도를 지표로 제시하는 방법, 신장, 체중의 함수로 제시하는 방법 등이 있는데, 이 중에서도 신장과 체중과의 상관관계를 간단한 산술적인 방법으로 나타내는 체질량지수는 체중을 미터로 환산한 신장의 제곱치로 나눈 값(Kg/m^2)으로서, 현재 비만증의 역학조사에서 가장 많이 이용하고 있다(대한비만학회, 1995).

비만의 원인을 섭식행동에 초점을 두어 분류해 보면 내인성 비만과 외인성 비만으로 나눌 수 있다(대한비만학회, 1995). 즉 단순히 에너지 소비량보다 과다하게 섭취함으로써 유발되는 비만을 외인성 또는 1차 비만이라고 하고, 유전질환이나 내분비 질환에 의해 생기는 비만을 내인성 또는 2차 비만이라고 하며, 청소년 비만의 약 97% 정도가 외인성 비만으로 과식이나 운동부족으로 에너지의 불균형을 초래하여 비만이 되는 경우를 말하는데, 현재 사회에서 문제가 되고 있다(이동환, 1996).

청소년들의 비만과 관련된 선행연구를 살펴보면, 고등학생을 대상으로 조사한 김애리(1992)의 연구에서는 정상체중군에서도 자신이 비만이라고 생각하는 학생이 24.1%로 나타났고, 여대생을 대상으로 조사한 조선진과 김초강(1997)의 연구에서는 비만이 아님에도 불구하고 스스로 비만이라고 생각하는 경향이 있었으며, 청소년기 여학생을 대상으로 조사한 남정자, 최정수, 김태정과 계훈방(1995)의 연구에서는 자신의 체중을 실제로보다 더 비만한 쪽으로 해석하는 경향이 있어 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 과체중으로 인식한다고 하였다.

여고생을 대상으로 조사한 김옥수와 윤희상(2000)의 연구에서도 객관적 체질량지수는 정상체중이지만, 주관적으로는 여고생들의 62.6%가 자신을 살찐 편, 9.9%는 비만이라고 응답하여 객관적 비만도와 주관적 비만도 간에는 차이가 있었으며, 자신을 살찌거나 비만이라고 인식하는 대상자들이 마르거나 표준이라고 인식하는 대상자들보다 식사조절, 특수식이 및 운동을 더 많이 실시하는 것으로 나타났다. 또한 Kaplans 와 Wadden(1986)에 의하면 청소년 비만은 운동 능력 저하, 외모에 대한 열등감, 정서장애 등을 초래하므로 자아정체감이 형성되는 청소년기의 발달과업에 악영향을 미칠 수 있으므로, 다른 연령층보다 문제가 심각하다고 하였고, 청소년을 대상으로 조사한 박혜순(1997)의 연구에서는 여학생의 55%, 남학생의 35%가 비만으로 고민하고 있으며, 피로감, 발한, 변비, 월경불순 등의 신체적 증상을 호소하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 요약하면, 청소년 특히 여학생들은 남학생들보다 자신의 체중을 실제로보다 더 비만한 쪽으로 해석하는 경향이 있어 청소년들의 비만과 비만관리에 대한 잘못된 인식을 바로 잡아주기 위한 노력이 요구되며, 또한 성별에 따른 비만도와 체중조절행위와의 비교연구에서 여학생들이 남학생보다 비만율이 더 높고, 자신이 정상 체중이면서도 과체중으로 인식하고 무리한 체중조절행위를 시도하므로, 본 연구에서는 남·여 고등학생을 대상으로 비만도와 체중조절행위간의 관계를 밝히고자 한다.

B. 체중조절 행위

각종 대중 언론매체들과 사회적 유행이 마른 체형을 강조하게 되면서 많은 청소년들이 그들 자신을 실제 체질량지수보다 비만이나 과체중인 것으로 인식하여, 정상체중군이나 저체중군에 속하는 청소년들까지도 각종 체중조절행위를 하고 있다(조선진, 1997; 김옥수와 윤희상, 2000).

우리 나라에서도 성인 및 청소년 인구의 약 25%가 지난 1년간 체중조절을 시행했던 경험이 있으며, 특히 10대와 20대의 여성은 40% 이상에서 경험이 있었던 것으로 나타났다(남정자, 최창수, 김태정, 계훈방, 1995). 또한 인천 지역 일부 여자 중·고등학생의 약 15.6%가 체중조절을 시도해 본 적이 있다고 하였으며, 이의 시행여부에는 비만지수, 자신의 체형에 대한 인식과 사회경제적 상태 등이 관련되어 있는 것으로 보고되었다(정근백 등, 1995). 여고생들을 대상으로 조사한 김연희(1992)의 연구에서는 대상자가 자신의 체형에 대해 불만족할수록 체중조절에 대한 관심이 높았다고 하였으며, 고등학생을 대상으로 조사한 김애리(1992)연구에서는 여학생의 경우 자신이 말랐다고 인식하는 대상자는 한 명도 없었으며, 정상체중군에서 자신이 비만이라고 생각하는 학생이 24.1%이었고, 비만도가 높을수록 체중조절에 대한 관심도가 높았고 체중조절 경험이 있는 것으로 나타났다.

그러나 대부분 비만한 사람들은 적절한 체중조절과 비만관리 방법을 선택하기보다는 간편한 방법으로 성공하기를 원하고 따라서 올바른 사전 지식과 대책 없이 무절제한 금식이나 절식, 운동, 보조식품과 약물 섭취 등의 다양한 방법으로 체중을 줄이기 위해 노력하는 것이 문제점으로 지적되고 있다(남정자 등, 1995). 미국 North Carolina 공립 학교 학생 3,437명을 대상으로 실시한 Felts, Tarasso, Chener & Dunn, (1992) 연구에서는 여학생이 남학생에 비하여 훨씬 더 체중에 민감한 것으로 나타났는데, 이들은 현실적이지 못한 몸무게에 목표를 두고 있어, 자신들이 뚱뚱하다고 느끼는 여학생 중 63%가 적어도 하루 한끼는 식사를 하지 않는 것으로 나타났고, 5%는 다이어트 약물을 사용하였으며, 5%는 구토의 방법을 이용하는 것으로 나타났다.

여중·고생을 대상으로 조사한 김옥수(1998)의 연구에서는 체중감소를 위한 체중조절행위에서 식사조절이 가장 많았고, 그 다음이 운동, 특수식이, 약물사용, 착용품 사용, 기타 방법의 순이었고. 구체적인 식사조절방법으로는 주로 굶기, 식사량 감소, 간식 안먹기 등이 있으며, 주로 점심, 저녁식사를 많이 굶는 것으로 나타났다.

또한 체중감소를 위해 식사대신 과일이나 야채만을 이용한 다이어트, 물만 마시는 물 다이어트 등도 실시하고 있는 것으로 나타나(김들련, 1995 ; 김용주, 1998 ; 류호경, 1998), 성장기에 있는 청소년의 무리한 체중감량은 영양불량, 성장저하, 빈혈, 기초대사량 저하, 월경불순 등을 초래할 수 있으며, 심하면 신경성 거식증이나 폭식증, 식사에 대한 혐오감 등 신체적, 심리적 장애를 일으키게 된다.

여고생을 대상으로 조사한 박희숙(1998)연구와 청소년 여학생을 대상으로 조사한 홍은경, 박섯별, 신영선, 박혜순(1997)의 연구에서도 체중조절을 시도하였던 여고생의 45%가 부작용을 경험하였다고 하였으며, 이들이 호소한 주된 부작용은 어지러움, 전신 무력감, 의욕상실, 변비, 설사, 복통과 설사, 구토와 설사, 의식상실의 순서로 나타났다. 따라서 지나친 체중조절은 영양부족과 골다공증, 어지럼증, 의욕상실 등을 비롯하여 거식증, 폭식증 등의 정신적 문제까지도 초래하여 결국 건강을 해치게 된다(조성일 등, 1994).

이상의 결과를 요약하면, 많은 청소년들이 그들 자신을 실제 체질량지수보다 비만이나 과체중인 것으로 인식하여, 정상 체중군이나 저체중군에 속하는 청소년들까지도 각종 체중조절행위를 하고 있었고, 체중조절방법으로 가장 많이 사용한 것은 절식과 운동이었으며, 체중조절을 하는 이유로는 건강상의 이유보다는 외형적인 아름다움을 유지하기 위해서라고 응답하여, 청소년의 정상적인 성장발달과 건강에 많은 문제점을 나타내고 있다. 이러한 측면에서 볼 때, 자신의 체중과 몸매에 관심이 많은 청소년, 특히 여학생들이 남학생보다 정상체중이면서도 과체중으로 인식하여 무리한 체중조절행위를 시도하므로, 올바른 신체관을 제시하고, 건강유지 및 증진을 위해 도움을 줄 수 있는 연구가 이루어져야 한다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구설계

본 연구는 남·여 고등학생 간의 비만도와 체중조절행위 정도를 비교하기 위한 서술적 비교 조사연구이다.

B. 연구대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 소재하고 있는 1개 인문계 남·여 공학 고등학교에 재학 중인 학생들 중 연구의 목적을 이해하고, 연구참여에 동의한 남학생 284명, 여학생 346명, 총 630명을 대상으로 하였으며, 1학년 226명, 2학년 146명, 3학년 258명이었다.

C. 연구도구

연구도구는 구조화된 질문지를 사용하였으며, 일반적 특성 15문항, 체중조절 관련 특성 6문항, 체중조절 경험 특성 6문항, 체중조절행위 25문항 총 52문항으로 구성되었다.

1. 비만도

비만도는 객관적 비만도와 주관적 비만도로 구분 된다.

객관적 비만도는 자가보고한 체중과 신장을 이용하여 체중을 미터로 환산한 신장의 제곱치로 나눈값(Kg/m^2)으로서 체질량지수를 구하여 사용하였다. 체질량지수가 18 미만은 저체중, 18 이상 ~ 25 미만은 정상 체중, 25 이상은 비만 (정근백 등, 1995)으로 구분하였다.

주관적 비만도는 현재 자신의 체중에 대한 생각을 저체중, 정상, 비만으로 구분하여 응답하도록 하였다(김옥수, 김선화, 김애경, 2002).

희망 체질량지수는 대상자가 희망하는 체중과 신장을 기록하게 하였다.

2. 체중조절 행위

체중조절 행위는 박선희(2001)가 사용한 측정도구를 이용하였으며, 체중조절 행위는 정상적인 체중조절 행위 15문항과 극단적인 체중조절 행위 10문항, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지 Likert 5점 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 체중조절 행위 정도가 높은 것을 의미한다.

본 연구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

D. 자료수집방법

본 연구를 위한 자료수집기간은 2005년 7월 1일부터 7월 15일까지이었다.

자료수집방법은 본 연구자가 광주광역시에 소재한 1개 인문계 남·여 공학 고등학교에 재직 중인 학생부장님을 직접 방문하여 연구의 목적과 취지를 설명한 후 허락을 받았다.

연구참여에 동의한 학생들을 대상으로 연구목적과 동의서가 포함되어 있는 질문지 670부를 배부하여 자기보고형식으로 직접 작성하도록 하였으며, 총 650부가 회수되었고, 불완전하게 응답한 20부를 제외한 총 630부를 자료 분석에 사용하였다.

E. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

1. 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율을 구하였고, 남학생과 여학생 집단 간의 동질성 검증은 χ^2 -test를 이용하였다.
2. 대상자의 체중조절 관련 특성, 체중조절 경험 특성은 실수, 백분율을 구하였으며, 남학생과 여학생 집단 간의 동질성 검증은 χ^2 -test를 이용하였다.
3. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이는 평균, 표준편차, t-test로 분석하였다.

F. 연구의 제한점

본 연구는 광주광역시에 위치한 1개 인문계 남·여 공학 고등학교 학생들을 대상으로 조사하였기 때문에, 본 연구결과를 모든 청소년들에게 일반화시키는 데는 무리가 있을 수 있다.

IV. 연구결과

A. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 다음과 같다(표1).

남학생과 여학생의 학년분포를 살펴보면 남학생은 2학년이 41.5%, 여학생은 3학년이 48%로 가장 많았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($\chi^2=98.48$, $p=.00$).

가족형태는 핵가족이 남학생은 93.7%, 여학생은 94.2%로 가장 많았고, 어머니의 직업 유무는 남학생은 55.6%, 여학생은 54.9%가 직업을 가지고 있었으며, 부모 비만은 없음이 남학생은 72.2%, 여학생은 79.2%로 가장 많았다.

가정 형편은 보통이 남학생은 65.1%, 여학생은 68.5%로 가장 많았고, 간식 여부는 가끔 한다는 남학생은 49.6%, 여학생은 49.1%, 자주 한다는 남학생은 47.5%, 여학생은 49.1%로 가장 많았으며, 아침식사 경향은 매일 먹는다가 남학생은 51.1%, 여학생은 51.4%로 가장 많았다.

아침을 결식하는 이유는 늦잠을 자서가 남학생은 57.4%, 여학생은 57.7%로 가장 많았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었고($\chi^2=10.29$, $p=.016$), 식사의 규칙성은 보통이 남학생은 43.3%, 여학생은 57.7%로 가장 많았으며, 저녁식사 시간은 7시 이전이 남학생은 62.7%, 여학생은 67.9%로 가장 많았다.

표1. 대상자의 일반적 특성

(N=630)

특성	성별	남학생		여학생		전체		χ^2	p
		N	%	N	%	N	%		
학년	1학년	74	26.1	152	43.9	226	35.9	98.48	0.00
	2학년	118	41.5	28	8.1	146	23.2		
	3학년	92	32.4	166	48.0	258	41.0		
가족형태	핵가족	266	93.7	326	94.2	592	94.0	0.07	0.77
	대가족	18	6.3	20	5.8	38	6.0		
어머니 직업	있다	158	55.6	190	54.9	348	55.2	0.03	0.86
	없다	126	44.4	156	45.1	282	44.8		
부모 비만	아버지	39	13.7	36	10.4	75	11.9	4.27	0.23
	어머니	32	11.3	28	8.1	60	9.5		
	두분 모두	8	2.8	8	2.3	16	2.5		
가정 형편	없음	205	72.2	274	79.2	479	76.0	9.33	0.05
	아주 넉넉	5	1.8	17	4.9	22	3.5		
	넉넉함	52	18.3	61	17.6	113	17.9		
	보통	185	65.1	237	68.5	422	67.0		
	어려운 편	32	11.3	24	6.9	56	8.9		
간식 여부	매우 어려움	10	3.5	7	2.0	17	2.7	0.91	0.63
	전혀 안함	8	2.8	6	1.7	14	2.2		
	가끔 한다	141	49.6	170	49.1	311	49.4		
아침 식사 경향	자주 한다	135	47.5	170	49.1	305	48.4	2.48	0.48
	매일 먹는다	145	51.1	178	51.4	323	51.3		
	일주일 4-5회	61	21.5	64	18.5	125	19.8		
아침 결식 이유	일주일 1-2회	33	11.6	35	10.1	68	10.8	10.29	0.02
	거의 안먹는다	45	15.8	69	19.9	114	18.1		
	늦잠을 자서	101	57.4	138	57.7	239	57.6		
식사 규칙성	밥맛이 없어서	65	36.9	69	28.9	134	32.3	1.94	0.38
	체중 줄이려고			8	3.3	8	1.9		
	습관성	10	5.7	24	10.0	34	8.2		
	규칙적	114	40.1	149	43.1	263	41.7		
	보통	123	43.3	153	44.2	276	43.8		
저녁 식사 시간	불규칙	47	16.5	44	12.7	91	14.4	2.21	0.53
	7시 이전	178	62.7	235	67.9	413	65.6		
	7-8시	76	26.8	83	24.0	159	25.2		
	8-9시	12	4.2	12	3.5	24	3.8		
	9시 이후	18	6.3	16	4.6	34	5.4		

B. 대상자의 체중조절 관련 특성

대상자의 체중조절 관련 특성은 다음과 같다(표2).

주관적 체형에서 표준이 남학생은 34.9%로 가장 많았고, 여학생은 살찐 편이 41.3%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=47.71$, $p=.00$).

주변 생각에서 남학생은 표준이나 마른 편이 각각 32.4%로 가장 많았고, 여학생은 표준이 43.1%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=31.30$, $p=.00$).

체형 만족에서 약간 날씬해져야 한다가 남학생은 29.6%로 가장 많았고, 여학생은 약간 날씬해져야 한다가 43.1%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=126.72$, $p=.00$).

체중조절 관심은 약간 관심 있음이 남학생은 50.7%로 가장 많았고, 매우 관심 많음이 여학생은 41.3%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=47.42$, $p=.00$).

체중조절 관심 동기는 친구들의 대화를 통해서가 남학생은 27.9%로 가장 많았고, 마스크이 여학생은 31.3%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=14.86$, $p=.01$).

체중조절 경험은 남학생은 98명(34.5%), 여학생은 179명(51.7%)로 나타났으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=18.79$, $p=.00$).

표2. 대상자의 체중조절 관련 특성

						(N=630)	
특성	성별	남학생		여학생		χ^2	p
		N	%	N	%		
주관 체형	매우 마름	28	9.9	7	2.0	47.71	0.00
	마른 편	72	25.4	39	11.3		
	표준	99	34.9	136	39.3		
	살찐 편	75	26.4	143	41.3		
	비만	10	3.5	21	6.1		
주변 생각	매우 마름	31	10.9	16	4.6	31.30	0.00
	마른 편	92	32.4	69	19.9		
	표준	92	32.4	149	43.1		
	살찐 편	59	20.8	107	30.9		
	비만	10	3.5	5	1.4		
체형 만족	많이 날씬해져야 함	38	13.4	129	37.3	126.72	0.00
	약간 날씬해져야 함	84	29.6	149	43.1		
	현재에 만족함	53	18.7	49	14.2		
	약간 살찌야 함	81	28.5	16	4.6		
	많이 살찌야 함	28	9.9	3	0.9		
체중 관심	매우 관심 많음	55	19.4	151	43.6	47.42	0.00
	약간 관심 있음	144	50.7	143	41.3		
	관심없음	63	22.2	41	11.8		
	전혀 관심 없음	22	7.7	11	3.2		
관심 동기	매스컴	37	17.2	94	31.3	14.86	0.01
	친구	60	27.9	71	23.7		
	가족	20	9.3	19	6.3		
	이성친구 의식	33	15.3	31	10.3		
	기타	65	30.2	85	28.3		
조절 경험	있음	98	34.5	179	51.7	18.79	0.00
	없음	186	65.5	167	48.3		

C. 대상자의 체중조절 경험 특성

대상자의 체중조절 경험 특성은 다음과 같다(표3).

체중조절 이유에서는 남학생은 58.1%, 여학생은 73.2%가 날씬해지기 위해, 옷맵시를 위해서가 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($\chi^2=19.82$, $p=.00$).

체중조절 방법에서는 남학생은 46.9%가 운동으로 가장 많았고, 여학생은 식사조절과 식사와 운동이 각각 36.9%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($\chi^2=21.72$, $p=.00$).

식사조절 방법에서는 간식 안먹기가 남학생은 49.0%로 가장 많았고, 여학생은 55.9%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=28.50$, $p=.00$).

체중조절 후 체중감소에서는 1~3kg감소가 남학생은 37.8%로 가장 많았고, 여학생은 54.2%로 가장 많았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=19.15$, $p=.00$).

체중조절 후 부작용은, 남학생(7.1%)보다 여학생(16.2%)이 부작용을 더 많이 경험한 것으로 나타났으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=4.60$, $p=.03$).

체중조절 결과 만족여부에서는 남학생은 61.2%, 여학생은 74.9%에서 대부분 만족하지 못하고 있는 것으로 나타났으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($x^2=5.61$, $p=.02$).

표3. 대상자의 체중조절 경험 특성

						(N=277)	
특성	성별	남학생		여학생		x^2	p
		N	%	N	%		
조절 이유	날씬해지기 위해	31	31.6	88	49.2	19.82	0.00
	웃맵시를 위해	26	26.5	43	24.0		
	이성친구 의식	15	15.3	9	5.0		
	활동이 불편	9	9.2	26	14.5		
	주위에서 놀려서	3	3.1	2	1.1		
	기타	14	14.3	11	6.1		
조절 방법	식사조절	23	23.5	66	36.9	21.72	0.00
	식사와 운동	23	23.5	66	36.9		
	약물	4	4.1	7	3.9		
	운동	46	46.9	37	20.7		
	기타	2	2.0	3	1.7		
식사 조절	단식	10	10.2	32	17.9	28.50	0.00
	간식 안먹기	48	49.0	100	55.9		
	1일 1식	6	6.1	8	4.5		
	저칼로리만 먹기	14	14.3	35	19.6		
	규칙적인 식사	20	20.4	4	2.2		
체중 감소	전혀 없음	21	21.4	49	27.4	19.15	0.00
	1-3kg 감소	37	37.8	97	54.2		
	4-6kg 감소	17	17.3	20	11.2		
	7kg 감소	11	11.2	7	3.9		
	기타	12	12.2	6	3.4		
부작용	있다	7	7.1	29	16.2	4.60	0.03
	없다	91	92.9	150	83.8		
조절 결과	만족	38	38.8	45	25.1	5.61	0.02
	불만족	60	61.2	134	74.9		

D. 남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장, 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도

남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장, 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도는 다음과 같다(표4).

대상자의 평균 체중은 남학생이 64.1kg, 여학생이 51.9kg이었고, 평균 신장은 남학생이 175.6cm, 여학생이 162.6cm이었다. 객관적비만도를 나타내는 체질량지수는 남학생 평균 20.8점, 여학생 평균 19.6점으로 여학생보다 남학생의 체질량지수가 약간 더 높았으며, 남·여 모두 정상체중 범주에 속하였다. 대상자들이 희망하는 체질량지수는 남학생 평균 20.6점으로 정상체중이었고, 여학생은 평균 17.4점으로 저체중에 속하였다.

표4. 남학생과 여학생 집단 간의 체중, 신장, 객관적 비만도, 희망 체질량지수 정도

(N=630)

	남학생			여학생			전체		
	M ± SD	min	max	M ± SD	min	max	M ± SD	min	max
Weight(kg)	64.1 ± 9.9	32	101	51.9 ± 5.9	40	78	57.4 ± 10.0	32	101
Height(cm)	175.6 ± 5.0	163	192	162.6 ± 4.7	150	180	168.5 ± 8.1	150	192
객관적비만도	20.8 ± 2.9	11	32	19.6 ± 2.1	14	28	20.1 ± 2.5	11	32
희망 비만도	20.6 ± 1.7	13	30	17.4 ± 1.3	11	24	18.9 ± 2.2	11	30

E. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도 비교

남학생과 여학생 집단 간의 비만도 결과는 다음과 같다(표5).

객관적 비만도에서는 남학생 평균 20.8점, 여학생 평균 19.6점으로 여학생보다 남학생이 객관적 비만도가 높았다.

주관적 비만도에서는 남학생 평균 2.9점, 여학생 평균 3.4점으로 남학생보다 여학생이 주관적 비만도가 높았으며, 희망 비만도에서는 남학생 평균 20.6점, 여학생평균 17.4점으로 여학생보다 남학생이 희망 비만도가 높았다.

남학생과 여학생 집단 간의 체중조절행위 정도 결과는 다음과 같다(표5).

정상적 체중조절행위 정도는 남학생 평균 36.4점 , 여학생 평균 40.7점으로 남학생보다 여학생이 더 정상적인 체중조절행위 정도가 높았다.

극단적 체중조절행위 정도는 남학생 평균 16.0점 , 여학생 평균 17.8점으로 남학생보다 여학생이 더 극단적 체중조절행위 정도가 높았다.

F. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도 차이 검증

남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이 검증 결과는 다음과 같다(표5).

객관적 비만도에서는 남학생 평균 20.8점, 여학생 평균 19.6점으로 여학생보다 남학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=5.71, p=.00$).

주관적 비만도에서는 남학생 평균 2.9점, 여학생 평균 3.4점으로 남학생보다 여학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-6.71, p=.00$).

희망 비만도에서는 남학생 평균 20.6점, 여학생 평균 17.4점으로 여학생보다 남학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=26.04, p=.00$).

대상자의 체중조절행위 정도를 분석한 결과, 남학생 평균 52.2점, 여학생 평균 58.5점으로 남학생보다 여학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-3.27, p=.00$).

정상적 체중조절행위 정도는 남학생 평균 36.4점, 여학생 평균 40.7점으로 남학생보다 여학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-3.49, p=.00$).

극단적 체중조절행위 정도는 남학생 평균 16.0점, 여학생 평균 17.8점으로 남학생보다 여학생이 더 높았고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다($t=-2.27, p=.02$).

표5. 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이검증

변수	구분	남학생(284) M± SD	여학생(346) M± SD	t	p
비만도	객관적 비만도	20.8± 2.9	19.6± 2.05	5.71	.00
	주관적 비만도	2.9± 1.0	3.4± 0.8	-6.71	.00
	희망 비만도	20.6± 1.7	17.4± 1.3	26.04	.00
전체		20.8± 2.9	19.6± 2.1	5.71	.00
체중조절 행위	정상 조절행위	36.4± 10.8	40.7± 9.1	-3.49	.00
	극단 조절행위	16.0± 6.6	17.8± 6.6	-2.27	.02
전체		52.2± 16.1	58.5± 14.4	-3.27	.00

V. 논의

본 연구는 남·여 고등학생 간의 비만도와 체중조절행위 정도에 차이가 있는지를 비교하기 위하여 시도되었다.

대상자의 비만도를 분석한 결과, 객관적 비만도에서는 남학생과 여학생 모두 정상 체중군에 속했지만, 주관적 비만도에서는 남학생보다 여학생은 실제 체질량지수보다 자신을 더 비만이라고 평가하는 비율이 높았고, 희망 비만도에서는 남학생은 정상체중이기를, 여학생은 저체중이기를 희망하였다. 이와같이 여학생들이 자신의 체형을 실제보다 과장되게 인식하고 있다는 사실은 다른 연구들에서도 공통적으로 나타나고 있는 사실이다(강재현, 1997 ; Lars, 1995 ; Thomson, 1997).

청소년을 대상으로 조사한 류호경(1997)의 연구와 홍콩과 미국에 있는 중국계 대학생을 대상으로 조사한 Davis와 Katzman(1998)연구에서도 여학생들은 날씬하기를 원했고, 남학생들은 더 큰 체격을 원했던 것과 유사한 결과를 나타냈다. 이러한 현상은 여학생들이 자신의 체중을 평가하는데 있어서 남학생보다 자신의 신체에 대해 더 비판적이며(Meadow & Weiss, 1992), 여러 가지 사회적인 영향에 따라 스스로 설정한 이상적인 체중을 기준으로 하여 자신의 비만도를 결정하는 경향이 있고(Felts, Tarasso, Chener & Dunn, 1992), 여학생이 남학생보다 외모에 더 관심을 갖기 때문에(Hayes & Ross, 1987), 여학생이 남학생보다 자신을 더 비만이라고 인식하고 더욱 날씬해지기를 희망하는 것으로 생각된다. 이러한 학생들을 위해서 올바른 신체관을 인식 하도록 보건교육 교과목에 이러한 내용이 포함되어야 한다.

대상자의 체중조절행위 정도를 비교한 결과 여학생은 남학생에 비해 정상적인 체중조절행위와 극단적인 체중조절행위를 더 많이 하는 것으로 나타났는데, 여학생의 경우 정상 체중임에도 불구하고 자신을 실제보다 더 비만하다고 잘못 평가하며, 체중감소를 위해 남학생보다 극단적 체중조절행위를 더 하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 호주의 청소년을 대상으로 조사한 Nowak(1998) 연구에서 객관적 비만도 보다는 자신의 체중에 대한 주관적인 평가에 따라 체중조절행위를 하고 있으며, 중학생을 대상으로 조사한 고영자(1991)의 연구에서도 비만이 아닌 정상 체중인 조차도 무리한 체중조절을 시도한다고 하였고, 여고생 대상으로 조사한 고영태, 강정화(1998)의 연구에서도 전체 대상자의 88%가 정상 체중임에도 불구하고 체중감소를 시도한다고 하였으며,

또한 청소년을 대상으로 조사한 Nowak(1998)의 연구에서도 자신이 과체중이라고 생각하는 대다수의 청소년들이 체중조절을 시도한 것으로 나타나, 본 연구결과와 일치하였다. 이는 연령이나 동·서양에 따른 문화적 차이에 관계없이 일부 여학생들은 체중감소를 위하여 무리한 방법을 사용하고 있는 것으로 나타나(김경원, 이미정, 김정희, 심영현, 1998; 류호경, 1998), 청소년의 건강을 다루는 건강관리자들은 앞으로 청소년을 대상으로 건강교육을 실시할 때에는 청소년들이 자신의 체중에 대해 잘못 인식하고 있는지, 그리고 무리한 체중조절을 시도하고 있는지를 확인하여 건강을 해치는 일이 없도록 해야 할 것이다.

체중조절 관심은 남학생보다 여학생이 더 많았고, 체중조절 관심동기는 남학생은 친구들의 대화를 통해서, 여학생은 매스컴의 영향을 받아서 체중조절을 시도하는 것으로 나타났는데, 이는 청소년을 대상으로 조사한 Wertheim, Paxton, Schutz & Muir, (1997)의 연구에서 언론매체와 패션은 여자 청소년들이 날씬해지도록 하는데 강한 영향력을 행사한다고 보고하여 여학생들이 남학생보다 매스컴의 영향을 더 많이 받는 것을 알 수 있었다. 그러므로 대중매체의 체중조절행위에 대한 올바른 정보를 제공하기 위해서 전문가의 지도가 요구된다.

체중조절 경험은 남학생 34.5%, 여학생 51.7%로 여학생이 더 많이 경험한 것으로 나타났으며, 체중조절 이유에서는 남학생 58.1%, 여학생 73.2%가 건강상의 이유보다는 날씬해지는 것과 옷맵시를 위한 것으로 나타났다. 이는 외모 및 몸매관리 목적으로 체중조절을 한다는 김옥수와 윤희상(2000)연구에서, 조은진(2001) 및 박선희(2001)연구에서 여대생은 76.4%, 여중생은 84.3%가 외모 때문이라고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 이는 청소년들은 건강보다는 외모나 매력정도, 대중적 인기를 더 중요하게 여기며, 매력적인 외모는 대인관계에 긍정적인 영향을 주므로 젊은 사람일수록 외모에 관심이 많은 것으로 사료되므로, 정상적인 체중조절행위를 시행할 수 있도록 학교에서의 올바른 건강교육이 이루어져야 하겠다.

체중조절 방법은 남학생은 운동을 가장 많이 하였고, 여학생은 식사조절과 운동을 가장 많이 하는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 남·여 중학생을 대상으로 조사한 백현순(1988)의 연구결과에서는 남·여 모두 운동을 가장 많이 한다고 하였고, 여고생을 대상으로 조사한 박희숙(1998)의 연구에서는 식사조절이 가장 많은 것으로 나타나, 본 연구결과와는 차이가 있었고, 청소년을 대상으로 조사한 Sedular, 등(2000)연구에서

는 여학생들이 식이조절과 운동을 가장 많이 한다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였으며, 청소년을 대상으로 조사한 박수연, 강윤주, 신용경, 문선임, 이혜리(2000)의 연구에서도 주로 운동요법 및 식이요법을 가장 많이 시행한 것으로 나타났다.

그러므로 청소년들의 건강을 담당하는 보건교사들은 체중에 대한 잘못된 인식으로 무리한 체중조절행위를 시도하지 않도록 건강교육과 상담을 통하여 체중조절행위를 긍정적인 방법으로 이끌어 줄 필요가 있다.

체중조절 후 부작용은 남학생보다 여학생이 더 많이 경험하였는데, 이러한 결과는 비만아동 및 청소년을 대상으로 조사한 강윤주(1997)의 연구에서도 이런 무리한 체중조절이 부작용을 유발할 가능성이 크다고 하였고, 또 청소년을 대상으로 조사한 홍은경, 박선훈, 신영선, 박혜순, (1997)연구결과에서도 체중조절행위가 부작용을 나타낸다고 하였으며, 여성을 대상으로 조사한 고석주, 정전경(1992)의 연구에서도 소화기 장애와 신체적 무기력, 우울증 등의 증상으로부터 시작하여 심하면 죽음에 까지 이르는 경우가 있다고 보고하였다.

이러한 무리한 체중조절행위는 청소년들의 영양에 불균형을 초래할 뿐 아니라, 소화기, 심혈관계 및 호흡기계 장애 등 건강상의 위해요인으로 작용할 수 있으므로 비만 청소년의 체중관리 뿐 아니라, 자신의 체형을 확대 해석하는 청소년들의 체중에 대한 잘못된 인식과 기준을 바로 잡아 무리한 체중조절행위를 시도하지 않고 올바른 건강생활을 유지할 수 있도록 가정 및 학교에서의 건강교육이 요구된다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 남·여 고등학생 간의 비만도와 체중조절행위 정도를 비교하기 위한 서술적 비교 조사연구이다.

최근에는 날씬하고 야윈 것이 정상이라는 사회적 인식으로 인해 자신의 비만도와 상관없이 무리한 체중조절행위를 시행하고 있어 남·여 고등학생들의 비만도와 체중조절행위의 정도를 파악하고 청소년의 잘못된 체중 인식으로 인한 문제를 예방하고 건강증진을 위한 교육자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

자료수집기간은 2005년 7월 1일부터 7월 15일까지이며, 연구대상자는 광주광역시에 소재한 1개 인문계 남·여 공학 고등학교에 재학하고 있는 학생중 연구의 목적을 이해하고, 연구 참여에 동의한 학생들을 대상으로 질문지 670부를 배부하여, 자기보고식으로 응답하게 한후 650부를 회수하였다. 이중 불완전하게 응답한 20명을 제외한 남학생 284명, 여학생 346명, 총 630명을 대상으로 하였다.

비만도 측정도구는 객관적 비만도는 자가 보고한 체중과 신장을 이용하여 체중은 Kg으로 신장은 미터로 환산한 후 제곱으로 나눈 체질량지수를 구하여 사용하였고, 주관적 비만도는 현재 자신의 체중에 대한 생각을 저체중, 정상, 비만으로 구분하였으며. 희망 체질량지수는 대상자가 희망하는 체중과 신장을 기록하게 하였다. 체중조절행위 측정도구는 청소년을 대상으로 한 박선희(2001)연구에서 사용한 도구를 사용하였다.

자료분석방법은 SPSS/WIN을 이용하여 대상자의 일반적 특성과 체중조절 관련 특성, 체중조절 경험 특성은 실수, 백분율을 구하였고, 남학생과 여학생 집단 간의 동질성 검증은 χ^2 -test을 이용하였으며, 남학생과 여학생 집단 간의 비만도와 체중조절행위 정도의 차이는 평균, 표준편차, t-test로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 남학생과 여학생의 비만도는 남학생 20.8점, 여학생은 19.6점으로 여학생 보다 남학생이 더 높았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있어 제 1가설인 ‘남학생과 여학생 집단 간의 비만도는 차이가 있을 것이다’ 는 지지되었다 ($t=5.71, p=.00$).
2. 남학생과 여학생의 체중조절행위 정도는 남학생 52.2점, 여학생 58.5점으로 남학생보다 여학생이 더 높았으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있어 제 2가설인 ‘남학생과 여학생 집단 간의 체중조절행위 정도는 차이가 있을 것이다’ 는 지지되었다($t=-3.27, p=.00$).

결론 : 이상의 결과를 요약하면, 여학생의 경우 정상 체중임에도 불구하고 자신을 실제보다 더 비만이라고 잘못 평가하며, 체중감소를 위해 남학생 보다 극단적 체중조절행위가 이루어지고 있음을 보였으며, 이러한 잘못된 체중에 대한 인식을 바로 잡아주어 무리한 체중조절행위를 하지 않도록 가정과 학교에서의 상담 및 건강교육이 필요하다.

B. 제언

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

본 연구에서는 비만도에 관한 분류가 주관적으로 이루어졌으므로 차후 연구에서는 비만도를 객관적으로 정확하게 측정하여 산출해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강운주(1997). 비만 아동 및 청소년의 체중조절 경험과 비만관리 의도에 영향을 미치는 요인. 연세대학교 박사학위논문.
- 강재현(1997). 고등학생들의 섭식장애 실태와 대책. 교육월보, 72-77.
- 고석주 · 정전경(1992). 외모와 억압. 한국 여성학, 8(1), 33-70.
- 고영자 · 김영미 · 문수미(1991). 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구. 한국영양학회지, 24(15).
- 고영태 · 강정화(1998). 수도권 지역 5개 여자고등학교 학생들의 체중조절실태와 다이어트에 대한 의식구조 조사. 덕성여대논문집, 29, 391-402.
- 김경원 · 이미정 · 김정희 · 심영현(1998). 여대생들의 체중조절 실태 및 관련요인에 대한 연구. 지역사회영양학회지, 3(1), 21-33.
- 김돌련(1995). 여고생들의 체형인식 차이에 따른 식생활 행동과 심리상태 비교 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김사름 · 박혜련(1995). 초등학교 고학년 아동의 비만정도 및 관련행동 연구. 한국생활문화학회지, 9(1), 19-28.
- 김소야자(2004). 청소년의 성장발달과 간호. 서울 : 수문사.
- 김옥수(1998). 서울 시내 일부 여중고생들의 비만정도과 체중조절행위에 관한 연구. 간호과학, 10(2), 13-21.
- 김옥수 · 윤희상(2000). 정상체중 여고생들의 체중조절행위와 관련된 요인에 관한 연구. 대한간호학회지, 30(2), 395-401.
- 김옥수 · 김선화 · 김애경(2002). 남녀 고등학생들의 비만도, 체중조절행위, 자아 존중감에 대한 비교 연구. 성인간호학회지, 14(1), 53-61.
- 김애리(1992). 비만 학생과 정상체중 학생의 건강통제위 성격과 우울에 대한 관계연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김연희(1992). 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교대학원 석사학위 논문.
- 김용주(1988). 서울지역 여고생의 체중조절 관심도에 따른 식생활 행동에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.

- 남정자 · 최창수 · 김태정 · 계훈방(1995). 한국인의 보건의식 형태-1995년도 국민건강 및 보건의식형태조사. 서울: 한국보건사회연구원.
- 대한비만학회(1995). 임상비만학. 서울: 고려의학.
- 류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인지등에 관한 조사 연구. -밀양시를 중심으로. 지역사회영양학회지, 2(2), 197-205.
- 류호경(1998). 청소년기 여성의 체중조절행동 유발요인에 관한 연구. 계명대학교 박사학위논문.
- 보건복지부(1999). 한국인의 비만을.
- 박수연 · 강윤주 · 신용경 · 문선임 · 이해리(2000). 비만 청소년의 체중조절 형태. 가정의학회지, 21(2), 254-263.
- 박선희(2001). 서울시내 정상 또는 저체중 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련 요인분석. 한국학교보건학회지, 14(1), 116-127.
- 박희숙(1998). 여고생의 체형에 대한 인식과 다이어트 행동의도에 관한 연구. 동국대학교 석사학위 논문.
- 박혜순(1997). 청소년 비만과 체중조절. 가정의학회지, 18(11), 1171-1182.
- 백남섭(2003). 남녀 중학생의 비만의식 및 체중조절 실태에 관한 연구. 개교 50주년기념 용인대학교 논문집, 21.
- 백현순(1988). 체중조절 관심도에 따른 섭식태도 및 기호도에 관한 연구. 서울시 남·녀 중학생을 대상으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이동환(1996). 비만의 진단과 관리. 소아과, 39(8), 1055-1065.
- 조선진(1997). 일부여대생들의 비만수준 및 체중조절실태와 스트레스에 영향을 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 조선진 · 김초강(1997). 일부여대생의 비만수준 및 체중조절 형태가 스트레스에 미치는 영향. 한국보건교육학회지, 14(2), 1-15.
- 조성일 · 송윤미 · 김철환 · 사홍관 · 최지호 · 신보문(1994). 단식이 인체에 미치는 영향에 관한 연구. 가정의학회지, 1128-1140.
- 조은진(2001). 초등학교 여학생과 이십대 여성의 다이어트 필요성 인식도와 실천 유형 분석. 연세대학교 석사학위논문.
- 전시자 · 김강미자 · 박정숙 · 이미화 · 조경순 · 김희경 · 박순옥 · 배영숙 · 조경숙 · 황옥남 외 공저(2005). 성인간호학, 상. 서울 : 현문사.

- 정근백 · 임동규 · 이영주 · 이석기 · 윤승욱(1995). 인천 시내 중·고등 학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자분석. *가정학회지*, 16(4), 254-260.
- 한국보건사회연구원(1999). 서울시민 건강증진 목표설정 및 전략개발.
- 홍은경 · 박섯별 · 신영선 · 박혜순(1997). 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절 형태. *가정의학회지*, 18, 714-721.
- Davis, C. & Katzman, M. A.(1998). Chinesemen and women in the United States and Hong Kong ; Body and self-esteem ratings as a prelude to dieting and exercise. *Int J Eat Disord*, 23(1), 99-102.
- Felts, M., Tarasso, D., Chener, T., & Dunn, P.(1992). Adolescents' perceptions of relative weight and self-reported weight-loss activities. *Journal of School Health*, 62(8), 372-376.
- Hayes, D. & Ross, C, E.(1987). Concern with appearance, health belief, and eating habits. *Journal of Health and social Behavior*, 28, 120-130.
- Kaplans, K. M. & Wadden, T. A. (1986). Childhood obesity and self esteem. *Journal of Pediatrics*, 109, 367-370.
- Lars, W.(1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems. A study of the general adolescent population in Norway, *Psychological Medicine*, 25, 567-579.
- Meadow, R, M. & Weiss, L. (1992). *Women's conflicts about eating and sexuality*. The Howorth Press. adolescent'girls. *Pediatrics*, 83(3), 393-398.
- Nowak, M.(1998). The weight-conscious adolescent Body image, food intake, and weight-related behavior. *J Adolesc Health*, 23(6), 389-398.
- Sedular, MK, Collins, ME, Williams, DF, Anda, RF, Pamuk, E, Byer, TE. (1993). Weight control practices of US adolescents and adults. *Annals of Int, Med* 19(7 pt2);667-671.
- Sjostrom, L. (1993). Impacts of body weight, body composition, and adipose tissue distribution on Morbidity and Mortality. *Obesity theory andtherapy*. 2nd ed, New York, Reven Press.

- Thomson, S. H. Corwin, S. J., & Sargent, R. G. (1997). Ideal body size beliefs and weight concerns of fourth-children. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 279-284.
- Vickers, M. J. (1992). Understanding obesity in women. *JOGNN*, 22, 17-23.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L.(1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *J Psychosom Res*, 42(4), 345-355.

<설문지>

안녕하십니까?

먼저 여러분의 소중한 시간을 본 설문지 작성을 위하여 허락하여 주심을 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 남·여 고등학생의 비만도와 체중조절행위 정도를 파악하기 위한 것으로 이 연구를 통해 고등학생의 체중관리 및 비만 프로그램개발을 하는데 도움이 되고자 제작된 것입니다.

본 조사 결과는 무기명으로 통계처리 되므로 연구목적 이외의 다른 목적에는 사용하지 않을 것이므로 여러분의 평상시의 생각과 행동을 성심껏 솔직하게 답변해 주시고 정확한 결과를 위하여 한 문항도 누락됨이 없이 기록하여 주시면 감사하겠습니다.

조선대학교 일반대학원
간호학과 김 선 옥

I. 다음은 일반적인 사항에 대한 것입니다.

(해당란에 기입하거나 √표를 해주세요)

1. 나이 : 만 ()세, 남(), 여()

2. 학년 : 학년

3. 현재의 체중과 신장 (_____ Kg, _____ cm)

4. 희망하는 체중과 신장 (_____ Kg, _____ cm)

5. 귀하가 생각할 때 당신의 주관적인 비만정도는?

- ① 저체중 _____
- ② 정상 _____
- ③ 비만 _____

6. 귀하의 가족형태는?

- ① 핵가족(부부, 또는 부부와 자녀로 구성)
- ② 대가족(부부와 자녀 외에 친가 또는 외가 가족들로 구성)

7. 어머니의 직업이 있습니까?

- ① 있다
- ② 없다

8. 부모님 중에 비만이신 분은 어느 분인가요?

- ① 아버지
- ② 어머니
- ③ 두분 모두
- ④ 두분 모두 아님

9. 귀하는 간식을 하십니까?

- ① 전혀 하지 않는다
- ② 가끔 한다
- ③ 자주 한다

10. 가정의 경제적 형편은?(다른 친구들에 비해)

- ① 아주 넉넉한 편이다.
- ② 넉넉한 편이다.
- ③ 보통이다.
- ④ 약간 어려운 편이다.
- ⑤ 매우 어렵다.

11. 아침 식사는?

- ① 매일 먹는다.
- ② 일주일에 4~5회 먹는다.
- ③ 일주일에 1~2회 먹는다. -30-

④ 거의 안 먹는다.

12. 아침을 안 먹는다면 이유는?

- ① 늦잠을 자서
- ② 밥맛이 없어서
- ③ 체중을 줄이려고
- ④ 기타()

13. 식사시간이 규칙적입니까?

- ① 규칙적이다.
- ② 비교적 규칙적이다.
- ③ 불규칙하다.

14. 가정에서의 식사속도는 다른 식구들에 비하여 어떻습니까?

- ① 매우 빠른 편이다.
- ② 빠른 편이다.
- ③ 거의 비슷하다.
- ④ 느린 편이다.
- ⑤ 매우 느린 편이다.

15. 저녁을 먹는 시간은 언제입니까?

- ① 7시 이전
- ② 7~8시
- ③ 8~9시
- ④ 9시 이후

II. 다음은 체중조절과 관련된 사항입니다.

1. 당신은 현재 자신의 체형에 대해 어떻게 생각하십니까?

- ① 매우 말랐다.
- ② 말랐다.
- ③ 표준이다.
- ④ 살찐 편이다.
- ⑤ 비만이다.

2. 주위에서는 당신을 어떻다고 말합니까?

- ① 매우 말랐다.
- ② 말랐다.
- ③ 표준이다.
- ④ 살찐 편이다.
- ⑤ 비만이다.

3. 당신은 현재의 체형에 만족하십니까?

- ① 많이 날씬해져야 한다.
- ② 약간 날씬해져야 한다.
- ③ 만족한다.
- ④ 약간 살찌야 한다.
- ⑤ 많이 살찌야 한다.

4. 당신은 체중조절에 어느 정도 관심이 있습니까?

- ① 크게 관심 있다.
- ② 약간 관심 있다.
- ③ 관심이 없는 편이다.
- ④ 전혀 관심 없다.

5. 당신이 체중조절에 관심을 가지게 된 동기는 무엇입니까?

(4번에서 ①②에 응답한 학생만 답해주세요)

- ① 매스컴(신문,잡지,텔레비전 등)의 영향으로
- ② 친구들과의 대화를 통해
- ③ 가족들에 의해
- ④ 이성친구를 의식해서
- ⑤ 기타()

6. 당신은 체중조절 경험이 있습니까?

(체중을 줄이기 위한 모든 노력을 의미합니다)

- ① 예(7~12번까지 문항을 답해주십시오)
- ② 아니오(여기서 설문을 마치시면 됩니다)

7. 체중조절을 하게 된 이유는 무엇입니까?

- ① 날씬해지기 위해서
- ② 옷맵시를 위해서
- ③ 이성 친구를 의식해서
- ④ 활동이 불편해서
- ⑤ 주위에서 놀려서
- ⑥ 기타 ()

8. 체중조절 방법은 어떻게 하였습니까?

- ① 식사조절
- ② 식사요법 + 운동
- ③ 약물
- ④ 운동
- ⑤ 기타()

9. 식사조절 방법은 어떻게 하였습니까?

- ① 단식(굶기)
- ② 간식 안먹기
- ③ 1일 1식
- ④ 칼로리 낮은 음식 먹기

10. 체중조절 후 체중의 감소가 있었습니까?

- ① 전혀 없었다.
- ② 1~3 Kg 감소
- ③ 4~6 Kg 감소
- ④ 7 Kg 이상 감소
- ⑤ 기타(구체적으로 적어주세요) _____ Kg 감소

11. 체중조절 후 부작용을 경험한 적이 있습니까?

- ① 있다
- ② 없다

12. 당신의 체중조절 결과에 대해 만족하십니까?

- ① 예
- ② 아니오

Ⅲ. 다음은 체중조절방법에 관련된 사항입니다.

(√표를 해주세요)

문 항	전혀 그렇지않다 (1)	그렇지 않다 (2)	모르겠다 (3)	그렇다 (4)	매우 그렇다 (5)
1. 식사량을 줄인다.					
2. 식사 횟수를 줄인다.					
3. 단식(밥을 굶는다)을 한다.					
4. 군것질을 줄인다.					
5. 기름진 음식을 먹지 않는다.					
6. 자기 전에 먹지 않는다.					
7. 살빠지는 차를 마신다.					
8. 살빠지는 약을 먹는다.					
9. 살빠지는 연고를 바른다.					
10. 특수 다이어트 식품을 먹는다.					
11. 한가지 음식만 먹는다. (포도, 사과, 감자 등)					
12. 다이어트 식품을 이용한다. (분말가루, 포도즙 등)					
13. 살빠지는 속옷이나 옷을 입는다.					
14. 반창고 다이어트를 한다.					
15. 담배를 피운다.					
16. 한약을 먹는다.					
17. 사우나,한증,찜질방에 간다.					
18. 음식을 먹은후 토해낸다.					
19. 수술을 한다. (지방흡입술 등)					
20. 수지침을 한다.					
21. DDR, 펌프 등을 한다.					
22. 변비(설사유발제)약을 먹는다.					
23. 소변보는 약을 먹는다.					
24. 소화제를 먹는다.					
25. 운동을 한다.					

● 그 외 다른 방법이 있었다면 이유를 적어주세요!

()

---설문에 응해주셔서 감사합니다.---